

PHÁP TU LỤC TỰ ĐẠI MINH

Soạn giả: *HÔNG NHẬT*
Nhóm Longchenpa xuất bản – 2001



KIM CANG TÁT ĐỒA PHẬT



ĐẠO SƯ LIÊN HOA SANH



SƯ TRƯỞNG PEMA TUMPO



QUÁN TỰ TẠI TỬ THỦ
(LOKESHVARA)

NỘI DUNG

	TRANG
LỜI GIỚI THIỆU CỦA SOẠN GIẢ	15
DẪN NHẬP	17
Bốn Yếu tố của sự Giác ngộ.....	17
Một Cuộc đời hướng về sự Giác ngộ.....	19
Những dấu ấn của tâm thức	21
Từ Chân lý tương đối tới Chân lý tuyệt đối.....	25
Một sự thay đổi chắc chắn	27
PHẦN MỘT	
NGHI QUỸ HÀNH TRÌ PHÁP TU MỞ ĐẦU	
Pháp tu mở đầu:	29
A. Đạo sư Du già	33
B. Sám hối nghiệp chướng	36
C. Phát Bồ Đề Tâm	38
Thiền	41
Các lỗi lầm phải tránh.....	41
Bản chất của Tâm.....	45
Định tâm, nhìn thấu suốt và Mahamudra	48

Pháp tu Quán Tự Tại Bồ Tát và những ước nguyện được tái sinh vào cõi Cực Lạc.....	52
D. Nghi quỹ chính thức	56
D.1 Triệu thỉnh	60
D.2 Quán tưởng Nguyên tát đoả	66
D.3 Quán tưởng Trí tát đoả	67
D.4 Đảnh lễ Hồng ân Tam Bảo	69
D.5 Thỉnh cầu sự Gia trì của chư vị Đạo sư dòng truyền thừa	74
D.6 Sám hối 35 vị Phật	75
D.7 Tán thán chư vị trong Mandala	81
D.8 Cúng dường Mandala.....	83
D.9 Quy y Tam bảo và phát Bồ Đề Tâm.....	84
D.10 Quán Hồng ân Tam Bảo.....	85
D.11 Thọ Giới – Phát nguyện	86
Sự tích tập công đức	89
Sự Cúng Dường	89
D.12 Cung thỉnh Ngũ Trí Phật và dâng phẩm vật cúng dường	92
D.13 Xin Ngũ Trí Phật quán đảnh	99
D.14 Tẩy tịnh các vật cúng dường đến Bồ tôn...103	
D.15 Ngoại cúng dường cho Bồ tôn.....	104
D.16 Nội cúng dường cho Bồ tôn.....	107
E. Thiền quán về Bồ tôn Lokeshvara	111
F. Trì Chú	114
G. Sám hối sơ suất	119
H. Hồi hướng	121

I. Cầu trường thọ cho Đạo sư gốc.....	122
K. Xưng tán Quán Tự Tại và cầu xin cát tường.....	123
L. Phụng tống Ngũ Trí Phật và Bốn tôn.....	124
M. Giải Giới	125
N. Niêm phong công đức.....	126

PHẦN HAI

TU BI ĐIỀN.....	127
-----------------	-----

PHẦN BA

TU KÍNH ĐIỀN.....	131
-------------------	-----

PHẦN BỐN

NGHI THỨC TIỀN CÔNG PHU.....	143
TỰ CHUẨN BỊ VÀO LÚC CHẾT	165

PHẦN NĂM

SỬ DỤNG HOÀN CẢNH MỘT CÁCH CHÁNH NIÊM

Cung cách Hành xử sau công phu.....	171
1. Hạnh phúc	171
2. Đau khổ.....	172
3. Bệnh tật.....	174
4. Khi ăn mặn.....	175
5. Truyền hình.....	176
6. Cách chữa trị cho mỗi cảm xúc.....	178

PHỤ LỤC

Cung cách hành xử trong khi hành trì	183
Quán tưởng Bốn tôn Du Già.....	184
Trì Chú	186
Sự lợi lạc của Pháp hành.....	187
Một ít Thần chú.....	191
Cách bố trí Bàn thờ.....	191
Pháp Tu Lục Tự Đại Minh và những Lời cầu nguyện tái sinh vào cõi Cực Lạc.....	192
Thuật ngữ	194

LỜI GIỚI THIỆU CỦA SOẠN GIẢ

Tam đức của chư Phật biểu tượng bằng Bi Trí Dũng, trong đó Đại Trí Văn Thù biểu tượng cho trí huệ của chư Phật, Quán Tự Tại (Lokeshvara) biểu tượng cho bi và Kim Cang Thủ biểu tượng cho sự dũng mãnh bảo vệ chúng sanh.

Tất cả ba đức này không ngoài Đại Hạnh Nguyên của Bồ Tát Phổ Hiền, vị Phật Nguyên Thủy (A Đề Phật) trong Kim Cang Thừa, là Pháp Thân của chư vị Bồ Tát hành trọn vẹn Ba La Mật, cứu cánh viên mãn của tất cả hành giả Kim Cang Thừa.

Trong nội dung của quyển sách này, chúng tôi xin đề cập phương pháp hành trì bộ pháp Quán Tự Tại (Lokeshvara Tứ Thủ) theo kinh điển thuộc ba dòng phái đang phát triển hiện nay: Phái Mũ Vàng Gelukpa, Phái Bạch Y Kagyukpa và Phái Cổ Mật Nyingmapa. Trong Mật Điển của Tây Tạng, Bồ Tát Quán Tự Tại chiếm một vị trí rất quan trọng trong tâm các hành giả du già vì nó phát triển Bồ đề Tâm đến mức vô biên, là cơ sở căn bản của Giáo Pháp Mật Thừa. Không có Bồ đề Tâm này hành giả không thể vào cửa ngõ của Đại Thừa và hành các Ba La Mật, hành giả cũng không thể thực hành các bậc Du Già cao cấp trong Kim Cang Thừa.

Soạn giả mong mỗi những người có đức tin trong sạch và tâm nguyện cứu độ chúng sanh sẽ được lợi ích và tu hành viên mãn theo phương pháp này.

Soạn giả chân thành cảm tạ các bậc cao minh, thiện tri thức giúp đỡ và chỉ giáo thêm để lần tái bản sau được hoàn hảo.

HỒNG NHẬT

DẪN NHẬP

BỐN YẾU TỐ CỦA SỰ GIÁC NGỘ

G iác ngộ, là hạnh phúc chân chính, tạm thời hay tối hậu. Nó là tinh túy của mọi phẩm tính, nhưng Giác ngộ chỉ có thể đạt được nếu có sự hiện diện của bốn yếu tố : nguyên nhân đầu tiên, nơi nương tựa, điều kiện hỗ trợ, và phương tiện.

- **Phật tánh tiềm ẩn:** nguyên nhân đầu tiên là trạng thái tiềm tàng của sự Giác ngộ, hiện diện tự nhiên và phổ biến trong tâm của tất cả chúng sinh.

- **Đắc thân người:** nơi nương tựa là một sự hiện hữu làm người, mà từ một quan điểm Tâm linh thì cao hơn bất kỳ sự hiện hữu nào khác. Nếu ta đi vào thực hành để đạt Giác ngộ, thì sự hiện hữu đó được gọi là một sự hiện diện làm người quý báu.

- **Đạo Sư:** điều kiện hỗ trợ là một vị thầy Tâm linh có phẩm tính, người chỉ rõ cho ta con đường không sai lạc (đạo sư dẫn dắt).

- **Giáo Pháp:** phương tiện là những giáo huấn được vị thầy ban cho trong khuôn khổ của những giáo lý mà Đức Phật để lại, dù là các sutra (Kinh) hay tantra (Mật pháp).

Không có bốn yếu tố này, chúng ta không thể tiến tới Giác ngộ được. Cho dù chỉ thiếu một yếu tố cũng khiến cho các yếu tố khác mất hiệu nghiệm. Giờ đây cả bốn yếu tố đã được tập hợp trong chúng ta. Ta có nhiệm vụ phải sử dụng chúng trong một phương cách lợi lạc trong đời này.

Hãy nghĩ tưởng về sự may mắn tốt đẹp đang có của chúng ta và về hoạt động tích cực của những đời quá khứ của ta đã khiến cho kiếp người hiện tại của ta được tốt đẹp. Chúng ta hãy vui sướng và tiến bộ trên con đường.

MỘT CUỘC ĐỜI HƯỚNG VỀ SỰ GIÁC NGỘ

Việc từ bỏ những hoạt động tầm thường của thế giới này và chỉ tự dâng hiến mình cho sự thực hành tâm linh tạo nên những điều kiện lý tưởng cho tiến bộ nội tại. Trong viễn cảnh này, cần thiết học ngôn ngữ Tây Tạng vì toàn bộ giáo lý đạo Phật hiện nay được lưu giữ trong ngôn ngữ này và việc phiên dịch sang ngôn ngữ Tây Phương còn rất ít. Sau đó, chúng ta có thể hoàn tất ba năm nhập thất và tiếp tục việc thực hành bằng cách nhập thất thêm nhiều tháng hay nhiều năm cống hiến toàn bộ cuộc sống của chúng ta cho việc học hỏi quán chiếu và việc thực hành tâm linh là cách sử dụng cuộc sống chúng ta tốt nhất.

Nếu không thể cống hiến trọn vẹn toàn bộ cuộc đời chúng ta cho Giáo Pháp, chúng ta vẫn có thể gieo trồng Giáo Pháp trong cuộc sống hàng ngày qua việc thực hành đơn giản và đều đặn như thực hành thiền quán về Đức Quán Tự Tại và chúng ta có thể đi đến một Trung Tâm Pháp để gần gũi một vị Lạt Ma nhằm làm sâu sắc tri kiến, cùng thành tựu với những người khác và nhập thất ngắn hạn từ một đến vài tuần.

Thậm chí khi chúng ta không có cơ hội trong một Trung Tâm Pháp, chúng ta vẫn có thể thực hành trong đời sống hàng ngày và thâm nhập được lợi ích từ đó.

Ngay cả nếu chúng ta cống hiến một lượng thời gian rất ít để thực hành Phật Pháp trên một nền tảng căn bản đều đặn hàng ngày, số lượng bé nhỏ này sẽ tích lũy từ ngày này qua ngày khác, và sau nhiều tháng hay nhiều năm kết quả sẽ rất cao từ những cái không đáng kể. Ta sẽ hình thành một thói quen của đời sống tâm linh và tích lũy một lượng lớn tiềm năng tích cực. Chúng ta sẽ thoát khỏi nhiều thói quen xấu và tránh được nhiều hành động tiêu cực.

Những hành vi nhuộm màu tích cực và tiêu cực của chúng ta xuất phát từ những thói quen đã hằn sâu trong tâm thức của chúng ta. Những hành động chúng ta đã hoàn tất dưới ảnh hưởng của những thói quen tích cực hay tiêu cực này sẽ sản sinh ra những kết quả của nghiệp và sẽ chín muồi. Ngay cả việc phát sinh một điều thiện đơn giản cũng làm in hằn một dấu ấn về thói quen tích cực trong tâm trí ta. Những hành động về thân và khẩu cũng để lại dấu vết trong tâm trí chúng ta một cách như vậy.

Mỗi ngày chúng ta phải cẩn thận về cách ứng xử thân, khẩu, ý của chính mình để loại trừ bất cứ khía cạnh tiêu cực nào và phát triển thái độ tích cực nhất có thể được. Điều này sẽ chuyển hóa chúng ta.

NHỮNG DẤU ẤN CỦA TÂM THỨC

Trong phạm vi của chân lý tương đối, những hành vi để lại dấu ấn trong tâm thức chúng ta. Tiến trình của ký ức cho chúng ta một minh họa đơn giản về cái chúng là. Bây giờ ta có thể nghĩ “Tôi phải làm một số việc vặt vào lúc năm giờ”. Sau đó ý nghĩ này được ghi lại trong bề mặt tâm trí chúng ta. Nó lưu lại như một dấu ấn. Đó là điều tại sao khi đến một lúc nào đó, nó tái xuất hiện và ta có thể nói: “Đây là lúc để làm những việc vặt.”. Như là những dấu ấn: những hình ảnh của hiện thời sau đó được tái hiện.

Những dấu ấn được đặc tính hóa bởi sự trở nên cứng nhắc hơn và cưỡng ép hơn vì hành động tạo ra chúng được lặp lại. Rượu là một ví dụ rõ ràng. Lần đầu tiên một người uống rượu không cảm thấy thoải mái mà chỉ kinh nghiệm một cảm giác cay và nóng. Nếu người đó tiếp tục uống mỗi ngày một ít, cảm giác khó chịu sẽ bị loại bỏ và thay thế bằng sự dễ chịu. Cuối cùng, người đó thích vị của rượu. Chẳng bao lâu khi thói quen đó đã bén rễ đủ mạnh thì người đó không thể làm được gì nếu không có rượu. Vậy thì điều gì xảy ra? Một dấu ấn sâu hơn được hình thành trong tâm thức và trở thành một đặc tính thêm vào.

Tiến trình tương tự cũng xảy ra khi chúng ta hình thành dấu ấn tích cực cho một cuộc sống tâm linh. Khởi đầu thường khó hình thành thói quen tốt, tuy nhiên dần dần điều mà chúng ta làm bởi ấn tượng mạnh đầu tiên rằng mình sẽ nỗ lực trở nên dễ hơn và cuối cùng chúng ta phát hiện được hạnh phúc to lớn trong nó. Tâm thức chúng ta và Giáo Pháp hoà nhập lẫn nhau. Khi chúng ta thiền định, nó là Giáo Pháp, khi chúng ta không thiền định, nó cũng là Giáo Pháp. Sự đòi hỏi những dấu ấn tích cực này rất quan trọng và không thể đạt được nếu không liên tục. Thực hành một ngày và bỏ thực hành ngày kế thì không hiệu quả. Thật cần thiết để thói quen tốt trở nên mạnh hơn, đều đặn và bền bỉ. Sau vài tháng hay vài năm, ta nhận thức rằng những khuynh hướng tiêu cực bị giảm đi và những khuynh hướng tích cực được nở rộ. Chúng ta phải ở trên con đường cho đến khi Giác ngộ.

Những dấu ấn để lại bởi những hành vi tiêu cực không phải là không sửa chữa được, nó có thể sửa đổi được bằng cách ăn năn hối lỗi và từ bỏ chúng. Kế đó những dấu ấn sẽ được vô hiệu hóa và nghiệp của nó sẽ không xảy ra. Trái lại, nếu không hối hận và từ bỏ chúng những dấu ấn tiêu cực gia tăng mỗi ngày. Một hành vi tiêu cực nhỏ bé đã làm ngày hôm nay, nếu không từ bỏ chúng, mỗi ngày lại hằn sâu trong tâm thức chúng ta. Nó cũng giống như tiền bỏ trong ngân hàng sản sinh ra lợi nhuận mỗi ngày. Nhưng trong trường hợp

những hành vi tiêu cực, thì tiền lãi này chống lại chúng ta trong dạng phải chịu một đau khổ to lớn.

Nếu chúng ta không chú ý, những dấu ấn tốt có thể bị huỷ bỏ, một cơn giận dữ hay cảm giác tiêu cực khác có thể huỷ hoại tất cả phước đức của một thiện hạnh nếu chúng ta không hồi hướng trước đó cho lợi ích của tất cả chúng sanh. Sự hồi hướng không chỉ duy trì công đức thu được mà còn làm tăng trưởng từ ngày này qua ngày khác.

TỪ CHÂN LÝ TƯƠNG ĐỐI TỚI CHÂN LÝ TUYỆT ĐỐI

Chững nào mà chúng ta chưa vượt qua được chân lý tương đối, thì những tương quan nhân quả giữa các hành vi thiện và ác, hạnh phúc và đau khổ, sẽ tiếp tục thống trị đời sống chúng ta, chúng ta chỉ là những kẻ sơ cơ và không thể tức thời chứng ngộ chân lý tuyệt đối. Trên tất cả, sự thực hành của chúng ta đang ở mức độ tương đối. Khi chúng ta tuân thủ thái độ trong khuôn khổ của chân lý tương đối này và từ bỏ mọi khía cạnh tiêu cực của nó, tâm thức ta sẽ gạt hái được một phẩm tính, nó dần dần dẫn tới sự chứng ngộ chân lý tuyệt đối. Sự vận dụng chân lý tương đối sẽ mở ra một cách liên tiến chân lý tuyệt đối cho chúng ta.

Những người sơ cơ chỉ có thể có một cách tiếp cận giới hạn tới chân lý tuyệt đối qua sự thiền định. Họ phải hoàn toàn dâng hiến chính mình để làm việc trong khuôn khổ của chân lý tương đối này. Sau đó, sự phát triển nội tại của họ sẽ dần dần đưa họ đến một cấp độ ở đó cả hai khía cạnh tìm ra được một sự quân bình trong thực hành: ở một mặt, là sự thiền định và sự thấu suốt chân lý tuyệt đối; ở mặt kia, là sự hoạt động trong lãnh vực tương đối thông qua sự làm việc của thân, khẩu, ý. Sự chứng ngộ chân lý tuyệt đối càng sâu xa thì những thực hành càng ít cần đến những nỗ lực của thân, khẩu, và ý.

Đối với những hành giả sơ cơ chúng ta, chỉ đơn thuần thiền định về chân lý tuyệt đối thì cực kỳ khó

khăn. Việc này phải được nâng đỡ bởi một sự dẫn thân tích cực trong hoạt động thuộc thân, khẩu, ý của ta, bằng một nỗ lực để từ bỏ cái tiêu cực và tuân thủ điều tích cực. Vì thế sự thực hành kiên định mỗi ngày là điều cần thiết.

MỘT SỰ THAY ĐỔI CHẮC CHẮN

Những người đi theo Giáo Lý của Đức Phật phải chứng nghiệm một sự thay đổi chắc chắn trong các hành xử của họ, trong cách họ tự biểu lộ và trong cách họ suy tưởng. Không có sự thay đổi này, cho dù có đang đi vào cổng Giáo Pháp - nó ghi khắc một dấu ấn hỷ lạc trong tâm thức chúng ta, ta cũng không thể đạt được kết quả lớn lao.

Chúng ta nhúng vải đen trong thuốc nhuộm đỏ, vàng, xanh dương hay xanh lá cây; nhưng có thể nó không bao giờ thành các màu đó được. Chúng ta có thể ngâm vải trong nhiều giờ hay nhiều ngày, sẽ không có sự thay đổi nào xảy ra. Tương tự như vậy, nếu sự thay đổi không xảy ra trong chúng ta, thì đó là dấu hiệu cho thấy chúng ta đã không thực hành hay thực hành không đủ.

Trái lại, nếu chúng ta nhúng vải trắng vào thuốc nhuộm, nó sẽ có màu. Ví dụ, khi nhúng vào thuốc nhuộm vàng, ít nhất nó sẽ trở nên màu vàng nhạt. Nhưng nếu vải không bắt màu tốt, nó sẽ không còn hoàn toàn trắng, và sẽ trở nên một màu vàng xỉn. Sự thực hành tâm linh của chúng ta cũng thế; nếu nó được thực hiện một cách hoàn hảo, thì tốt nhất chúng ta cũng đạt được Giác ngộ ngay trong đời này. Tuy nhiên, nếu không đạt được kết quả lý tưởng thì ít nhất một sự thay đổi chắc chắn phải xảy ra. Hoạt động và ngôn ngữ của chúng ta ít nhất phải trở nên hơi tích cực hơn trước khi Quy Y. Ít nhất tâm ta phải ít bị tà ý hay tham muốn chi

phối, mà được chiếm lĩnh bởi thiện ý, sự hài lòng, lòng bi mẫn và sự chân thành.

Chúng ta phải giống như một tấm vải trắng có thể nhuộm được và đừng giống như tấm vải đen không bao giờ thay đổi. Để làm điều đó, việc thực hành hàng ngày là cần thiết.

PHẦN MỘT:

**NGHI QUỸ HÀNH TRÌ PHÁP TU
MỞ ĐẦU**

PHÁP TU MỞ ĐẦU:

Gồm pháp tịnh hóa Sám Hối và Đạo Sư Du Già. Sám hối là một cách khác để tích lũy công đức và loại bỏ những điều xấu đã tích tụ. Sám hối là bày tỏ ra những khuynh hướng bất thiện của tâm. Hành động này quan trọng cho tới khi nào chúng ta còn chưa ý thức được mình ra sao. Ở bình diện sâu, chúng ta không thể tự thay đổi. Nếu ta tự nhìn mình một cách phiến diện, nghĩ rằng nói chung mình cũng không tệ lắm, tất nhiên ta có những khuyết điểm nhỏ nhưng không quan trọng lắm. Khi ta thật sự bắt đầu đào sâu vào dòng tâm thức của mình, ta mới thấy rằng mọi sự không tốt như mình tưởng. Một cách phiến diện thì coi có vẻ tạm được. Nhưng vừa đào sâu, ta thấy ngay rất nhiều khía cạnh xấu. Ý thức sự kiện này chỉ có được nhờ pháp sám hối. Sám hối là sự thốt lộ những dòng tâm thức khác nhau. Chúng ta nhận ra rằng các tật xấu của mình sẽ là nguyên nhân của những đau khổ sau này. Chúng ta cảm thấy có một cái gì khẩn cấp phải phản ứng. Nếu không ý thức được điều này chúng ta chỉ nhắm ngấn hạn trong việc tu hành của mình mà thôi.

Khi ý thức được sự to lớn của những khuynh hướng bất thiện của ta, ta hiểu được rằng chúng là nguồn gốc của những đau khổ sắp tới, gần hay xa, lúc đó sẽ khó chịu đựng được. Sự sáng suốt này sẽ khích lệ chúng ta, thúc đẩy ta phải thanh tịnh hóa mình. Để làm việc ấy, chúng ta nhờ đến pháp tu Dorje Sempa (*Pháp Tịnh Hóa*

Kim Cang Tát Đỏa), biểu hiện sự thanh tịnh rốt ráo của tâm. Do ta mở tâm ra, tin tưởng vào các đức tính của Phật Kim Cang Tát Đỏa (Dorje Sempa), sợ phải chịu các hậu quả của những hành động bất thiện của mình, chúng ta sẽ thực hành tịnh hóa với lòng đầy sùng kính và khẩn thiết. Phật dạy rằng một lúc sân hận có thể phá hủy hằng đại kiếp công đức. Ngược lại, một khoảnh khắc hoàn toàn sùng kính sâu xa và thành thật có thể tịnh hóa, giải tan hằng đại kiếp tội lỗi. Vậy, phải cố phát triển lòng tin, sự sùng kính sâu xa và tất nhiên không để sự sân hận tràn ngập chúng ta. Việc sám hối tịnh hóa được thực hành mọi lúc. Một số dấu hiệu cho thấy ta có tiến bộ trong sự tịnh hóa ấy. Dần dần trong sự tu tập, lòng tin vào Tam Bảo, vào sự Giác ngộ, được phát triển. Đó là một dấu hiệu tốt. Nếu chúng ta càng ngày càng xác quyết về những gì đúng, những gì không đúng, ngày càng ý thức được rằng mình có vô số khuyết điểm và phải làm việc với chính mình, thì đó là dấu hiệu tốt. Nhưng ngược lại, nếu ta bắt đầu phân biệt với những chuyện quá khứ của chúng ta, nghĩ rằng điều này hay điều kia không có gì là xấu, thì chúng ta đã lầm. Nếu vô minh làm ta xem những đức tính có thể có và không cho chúng ta thấy sự độc hại thật sự của hành vi, thì điều này cũng là một sai lầm nữa.

Như vậy, chúng ta cũng tạo một sự phân biệt đối với Tam Bảo khi cho rằng các Ngài không có một sự hiểu biết hoàn toàn. Thái độ đó chia chẻ dòng tâm thức của chúng ta, không cho ta thấy hết những độc hại mà mình

đã làm, và là một dấu hiệu của sự thiếu tin tưởng, thiếu thành thật, thiếu lòng sùng kính Tam Bảo. Cần phải làm việc ngay chính điểm này, hãy cố hiểu: *“Ta có lý không khi đánh giá đúng tất cả những gì mà người khác cho là sai? Hay mình mới là người sai?”*. Ta phải làm việc sao cho hoàn toàn tin tưởng vào sự không bao giờ sai lầm của Tam Bảo. Để làm việc ấy, chúng ta phải có một cái nhìn thành thật, hoàn toàn thực tế về hiện trạng của chính mình.

Tất cả những điều trên đây là lý do khiến cần có **“các Pháp tu mở đầu”** (Ngondro). Như tên gọi, các Pháp tu đó là chuẩn bị chỗ làm việc, tức là tâm. Cần ưu tiên phát triển niềm tin, lòng sùng kính hướng tới Giác ngộ với Pháp Quy Y và Lễ lạy. Sau đó cần tịnh hóa thân, khẩu, ý với Pháp Kim Cang Tát Đỏa (Dorje Sempa). Các Pháp tu tiếp tục với Pháp cúng dường Mandala, là thuốc chữa tâm “mong cầu” và “tham muốn”. Nhờ những Pháp tu khác nhau đó, thân, khẩu, ý của chúng ta thoát khỏi các màn ngăn che. Bây giờ chúng ta có thể tu Pháp Guru Yoga (Đạo Sư Du Già). Pháp này đặc biệt cho phép ta nhận được sự ban phước của Thầy, Tổ. Đó là phương cách đặc thù để hiểu được bản chất của sự Giác ngộ. Nếu không có sự chuẩn bị đó, ơn phước không thể được ban truyền.

Chúng ta bị giam hãm trong những sự tin tưởng hão huyền, trong cái nhìn bị ngăn che và biến dạng bởi nghiệp và những cảm xúc. Ở mức độ này chúng ta không thể thấy được bản chất thật của vị Thầy, không

thể chấp nhận và hiểu được rằng tâm vị Thầy và tâm ta có cùng một bản chất duy nhất. Mỗi bên có một vị trí của mình. Một bên là vị Thầy, là sự Giác ngộ, rồi bên kia là ta với những ý niệm “tôi nghĩ như thế này, tôi nghĩ rằng như thế kia”. Do đó, chúng ta bị tách ra khỏi vị Thầy. Chúng ta hoàn toàn không biết tự gắn mình vào vị Thầy một cách đúng đắn và nhận được một ảnh hưởng tâm linh nào. Công việc mở đầu cho phép bỏ đi những chướng ngại ấy, giúp ta hiểu nhờ niềm tin, lòng sùng kính. Bỏ đi các màn che sẽ cho ta nhận ra được rằng tâm vị Thầy, tâm ta và Pháp Thân (Dharmakaya) có cùng một bản chất. Với sự hành trì Guru Yoga, chúng ta có thể nhận được sự ban phước của vị Thầy khiến cho thân, khẩu, ý và những dấu vết vi tế nhất sẽ được tịnh hóa.

Trong phương pháp hành trì này, Ngài Quán Tự Tại là Báo Thân của Pháp Thân Amitabha (A Di Đà) và hiện ra các Hóa Thân trong đó có Liên Hoa Sanh Đại Sĩ (Padmasambhava).

Liên Hoa Sanh Đại Sĩ đã thông suốt ba tạng Kinh, Luật, Luận trong thời kỳ Phật Thích Ca chuyển pháp luân biến thứ nhất (Hiển Giáo). Ngài thông hiểu Giáo Điển Đại Thừa ở cảnh giới các chư Thiên và thấu suốt Mật Thừa bằng Tâm ấn trong thời kỳ chuyển pháp luân biến thứ ba trước khi Phật Thích Ca nhập Niết Bàn. Do vậy, tất cả kinh điển Mật Thừa được chuyển Pháp Luân và được chôn dấu từ thế kỷ thứ VIII cho đến nay. Vì vậy, hành giả Kim Cang Thừa được ân triêm lợi lạc do

Tổ Sư phải bắt đầu bằng phương pháp Đạo Sư Du Già (Guru Yoga). Đạo Sư Du Già là phương pháp sơ khởi của các dòng phái nhằm mục đích tiếp nhận sự gia hộ, sự cảm ứng dẫn dắt tâm thức hành giả không đi lạc trong con đường.

A. ĐẠO SƯ DU GIÀ:

a. Tán Thán, cầu thỉnh Đạo sư trưởng dòng phái: Lama Pema Tumpo.

Kỳ diệu thay ! Trong thời quá khứ, đại thành tựu giả
Ấn Độ Drilwupa,

Sau đó, tái sanh là Lhalung Palgyi Dorje,

Trong tương lai, Ngài là trưởng tử của vương quốc
Rigden Shambala, Tsangpa,

Con cầu nguyện đến Ngài Pema Tumdrag Dorje
(H.H. Pema Tumpo)

Xua tan mọi hoàn cảnh bất lợi và chướng ngại trong
cuộc sống này

Con cầu mong được thành tựu tất cả những mục tiêu
phù hợp với Giáo Pháp

Và vào lúc chết không chịu bất kỳ đau đớn khổ sở nào

Khẩn cầu Ngài gia hộ cho con về cõi Tịnh Độ.

OM AH GURU VAJRADHARA VAGINDRA
SUMATI SHASANA DHARA SAMUDRA SHRI
BHADRA SARVA SIDDHI HUM HUM (21 biến)

b. Tán thán cầu thỉnh Tổ sư sáng lập dòng phái: Liên Hoa Sanh Đại Sĩ

Kỳ diệu biết bao! (E Ma Ho) Trong không gian trước
mặt con, ở giữa những con sóng ánh sáng cầu vồng,

Là Đạo sư Padma Tho-Treng Tsal (Liên Hoa Sanh)

Được vây quanh bởi một đại dương “Các Bậc Năm
giữ Trí huệ” của Ba Dòng Truyền Thừa.

Trong “bản thể” này mọi nương tựa (quy y) được nối
kết.

Hung! Ở biên giới Tây Bắc xứ Orgyen,

Sinh ra trong nhụy hoa sen.

Được phú cho sự thành tựu kỳ diệu nhất.

Lừng danh là Đấng sanh-từ-hoa-sen,

Được vây quanh bởi thánh chúng Dakini.

Để tiếp bước theo Ngài, con thực hiện hạnh của Ngài.

Xin Ngài đến đây và ban các ân phước.

GURU PADMA SIDDHI HUNG !

c. Quán Tưởng:

Ngài có nước da trắng hơi hồng và vẻ mặt tươi trẻ,

Ngài được tô điểm trong một áo choàng, Thượng y
của nhà sư, và áo gấm kim tuyến không tay.

Với một mặt, hai tay, Ngài ngồi trong tư thế du hí
của bậc vương giả

Trong tay phải, Ngài cầm một chày kim cương, tay
trái cầm bình trường thọ trên một cốc sọ người.

Trên đầu Ngài đội mũ Pad-ma'i Nyen Shu (mũ mềm của Padma)

Ngài ôm biểu tượng đại lạc và tánh Không siêu việt

Chiếc chĩa ba linh thánh trên vai trái uy mãnh

Ngài an tọa giữa những cầu vồng, những tia sáng và các giọt ánh sáng chói lọi.

Trong các vòng bên ngoài là mạng lưới ánh sáng ngũ sắc vi tế

Hai mươi lăm hóa thân, nhà vua và các thần dân đang an tọa;

Các Học giả, Hiền triết và những Bạc Nắm giữ Trí Huệ của Ấn Độ và Tây Tạng;

Các Dakini, Hộ Pháp và những Bạc Trì-giữ Giới Nguyên, tất cả đều tụ hội như những đám mây.

Hãy quán tưởng các Ngài trong trạng thái Buông Xả Vĩ Đại của sự Chói sáng và Tánh Không.

Sau đó hãy quán tưởng từ giữa trán của Ngài là chữ OM () màu trắng phát ra một luồng ánh sáng trắng phóng vào trán của hành giả, kế đến là chữ AH () màu đỏ từ luân xa cổ họng của Ngài phóng ra một luồng ánh sáng đỏ vào cổ họng của hành giả, kế tiếp là chữ HUNG () màu xanh dương đậm từ luân xa tim của Ngài phóng ra một luồng ánh sáng màu xanh dương đậm vào tim của hành giả. Cuối cùng cả ba luồng ánh sáng trắng, đỏ, xanh dương từ ba nơi kể trên của Ngài phóng cùng lúc vào ba vị trí tương ứng của hành giả.

d. Niệm Chân Ngôn:

OM AH HUNG VAJRA GURU PADMA SIDDHI HUM (108 biến)

(Túc số bài chú này 2 triệu biến, hành giả không bị tái sanh nơi ba cõi thấp)

Xin quán danh từ Đạo Sư: (thanh tịnh Thân, Khẩu, Ý).

OM AH HUM VAJRA GURU PADMA SIDDHI HUM VAJRA GURU KAYA VAK CHITTA SIDDHI HUM (21 biến)

B. SÁM HỐI NGHIỆP CHƯỚNG:

a. Quán tưởng:

Trên đỉnh đầu con là một bông sen trắng tám cánh, cuống bông sen đâm qua lỗ mở trên đỉnh đầu sâu khoảng một đốt ngón tay, trên hoa sen là một mandala mặt trăng tròn màu trắng mát mẻ, trên đĩa mặt trăng là chữ HUNG hiện lên tròn đầy từ đó vị Lama gốc lập tức xuất hiện trong hình tướng Đức Vajrasattva (Kim Cang Tát Đồa), thân Ngài màu trắng chiếu ra vô số tia sáng rực rỡ, Ngài mỉm cười an bình. Tay phải Ngài cầm một chày Vajra tại tim, tay trái cầm chuông để trên đùi.

Từ thân Vajrasattva, một dòng cam lồ chảy xuống qua lỗ mở đỉnh đầu tẩy tịnh mọi tội chướng của con.

b. Niệm Chân Ngôn:

OM VAJRASATTVA SAMAYA MANU PALAYA
VAJRASATTVA TVENOPA TISHTHA DRIDO
MEBHAVA SU TO KAYO MEBHAVA SU PO KAYO
MEBHAVA ANU RAKTO MEBHAVA SARVA
SIDDHIM ME PRA YATSA SARVA KARMA SU TSA
ME TSITTAM SHRI YANG KURU HUNG HA HA HA
HA HO ! BHAGAVAN SARVA TATHAGATA VAJRA
MA ME MUNTA VAJRI BHAVA MAHA SAMAYA
SATTVA AH. (21-108 biến)

(Túc số bài chú này là 100.000 biến, hành giả tiêu
diệt nghiệp chướng từ vô thủy)

Sau đó niệm chân ngôn sáu chữ càng nhiều càng tốt:

OM VAJRA SATTVA HUNG. (108 biến)

OM VAJRASATTVA AH (21 biến)

C. PHÁT BỒ ĐỀ TÂM

a. Ý nghĩa:

Bước vào Đại Thừa mà không tu tập Bồ Đề Tâm sẽ
rơi vào các Thừa thấp, vì vậy luôn luôn phát Bồ Đề
Tâm cầu Giác ngộ tối thượng và nỗ lực tu tập vì lợi ích
của người khác. Bồ Đề Tâm là sự phát triển trong ta
một thái độ vị tha mà trước kia chưa phát ra, thái độ sẽ
không phát sinh ở những người chưa tích lũy công đức
và trí huệ. Lời thệ nguyện Bồ Đề Tâm xuất hiện khi
mình và chúng sanh bình đẳng.

b. Tán thán và phát nguyện Bồ Đề Tâm :

Như các vị Như Lai và những người con của các
Ngài trong quá khứ với đức hạnh toàn hảo của mọi
đường đạo và các Địa Bồ Tát đã chấm dứt những hành
động không đức hạnh và tội lỗi, con nguyện đi theo con
đường này cho đến khi Giác ngộ làm lợi ích chúng sanh.
Với thái độ coi chúng sanh như cha mẹ, anh chị em hay
con, thầy và bạn đạo, từ ngày hôm nay cho đến khi đạt
được Giác ngộ, con phát nguyện giải thoát chúng sanh
chưa giải thoát, độ những người chưa được độ, cứu
những người chưa được cứu, giải thoát chúng sanh ở ba
cõi thấp, tu tập giúp chúng sanh ở ba cõi cao giải thoát
lân hồi, giúp các vị phát nguyện Bồ Tát đạt quả vị.

Con xin tu tập bốn tâm vô lượng : Từ, Bi, Hỷ, Xả và
ứng dụng cụ thể sáu pháp Ba La Mật.

c. Quán tưởng

Ngồi ngay thẳng chánh niệm, dứt bật vọng niệm,
quán pháp trong ngoài vô sở hữu (sổ tức quán). Ngay
lúc tâm không duyên ngoại cảnh, hơi thở vi tế, hành giả
quán vô số Chư Phật tràn đầy khắp hư không với mọi
tướng hảo, cất lời rằng : Đây thiện nam tử, người tự
quán tâm mình đang đánh lễ khắp chư Phật và tác bạch
rằng “Bạch Đức Thế Tôn, thế nào là quán tâm? Tướng
mạo tâm như thế nào?”

Chư Phật bảo rằng: “Này thiện nam tử! Tướng mạo của tâm khó có thể suy lường được, tuy nhiên tâm người vốn như trăng sáng mùa thu vắng vạc, chỉ vì bị khách trần bên ngoài che đậy nên không nhận rõ và đây cũng là Bồ Đề Tâm của người và của chư Phật”.

1. Quán tưởng vầng trăng tròn đầy lớn như hư không biểu tượng tâm hành giả, tụng:
OM CHITTA PRATIVE DHAM KAROMI. (3 biến)



2. Quán tưởng chày kim cang năm chấu to lớn đứng giữa mặt trăng, trong bụng chày có chữ HUM () màu xanh dương phát ánh sáng cùng khắp cúng dường chư Phật và tia sáng rút về chữ HUM này cùng với chư Phật và chúng sanh sáu cõi tan biến vào đó, tụng:

OM BODHICHITTA MUD PADAYAMI. (3 biến)

Biểu tượng tâm kim cang, hành giả phát nguyện độ chúng sanh thoát khỏi luân hồi không nhàm chán.

d. Niệm chân ngôn:

OM SAMAYA STVAM (3 biến)

(Tụng 3 biến có thể nghe và đi vào cảnh giới thanh tịnh chư Phật, đầy đủ luật nghi thanh tịnh Bồ Tát).

OM CHITTA PRATIVE DHAM KAROMI

(Tụng ba biến được giới tạng rất sâu dày đủ Nhất Thiết Chủng Trí).

OM BODHICHITTA MUD PADAYAMI

(Tụng ba biến phát Bồ Đề Tâm kiên cố bất thoái chuyển)

OM VAJRA MANTRA LAM PRAVE SAMI

(Tụng ba biến có thể vào tất cả ngôi quán đánh mandala các pháp bí mật không còn chướng ngại)

OM SUDDHA SUDDHA

(Tụng 10.000 biến tội chướng tiêu trừ, ba nghiệp thanh tịnh ma tà không còn quấy rối).

THIÊN

CÁC LỖI LẦM PHẢI TRÁNH

Tâm ta, tâm vị thầy hoàn toàn không tách rời nhau được. Khi suy nghĩ và tu tập như vậy, chúng ta sẽ thấy được bản chất thật của tâm mình. Khi ta thiên, thái độ đầu tiên thường là đi tìm sự yên tĩnh và an ổn, điều này dựa trên việc thích bình yên của cái ngã. Chúng ta cố loại bỏ các niệm tưởng, cho rằng thiên là sự không có ý niệm. Việc đi tìm sự dễ chịu mà thiếu tỉnh giác chỉ mang đến sự buồn

ngủ, đó là một hôn trầm hơi giống tâm thái của một súc vật đang ngủ. Chúng ta có cảm giác mình là một đại thiên giả, trong khi thật ra mình đang ngủ trong một lớp sương mù mờ, nhưng dễ chịu. Đây là một cái bẫy cần phải tránh. Một cái bẫy khác trong thiền là cương quyết muốn làm ngưng lại mọi dòng tâm thức. Sự cố gắng phá hủy chuyển động của các tư tưởng đòi hỏi một cố gắng không thể tưởng tượng. Chúng ta cố không lay động, thu mình lại để ngăn các niệm tưởng khởi lên, chúng ta lại còn thở nhẹ nữa, hết sức tránh mọi động đậy và tư thế của chúng ta cho thấy điều đó. Ta cố dồn nén những tư tưởng và ngăn mọi khởi niệm. Trong một thời gian đầu chúng ta làm được điều này. Khi dồn nén tâm, ta làm khựng lại tất cả năng lực của thân và tâm. Làm cho các năng lực không lưu thông nữa, tất nhiên có một sự không chuyển động. Chúng ta rất hài lòng và nghĩ: “Ta đã thành công, đây là thiền”. Nhưng do phát triển ý tưởng đó và nhất là hài lòng do đạt được cái mà ta tìm cầu với biết bao nhiêu cố gắng, điều này tạo thêm nhiều lay động. Ta phải cố gắng thêm để trấn áp sự lay động, thêm vào đó càng lúc chúng ta càng căng thẳng, co cụm, âu lo. Điều đó sẽ làm tâm tán loạn, thân căng thẳng, và sau cùng đem đến nhiều đau khổ.

Vì sao chúng ta khổ trong trạng thái ấy ? Ta khổ vì bám dính vào niệm tưởng, chúng ta đã ngăn chặn chúng khiến chúng không thoát ra được và tất nhiên chúng không biến chuyển được. Ở lại đó, chúng làm ta rối loạn. Điều này giống như chúng ta cầm một đầu dây

thừng và đầu kia là một con chó lớn. Nó lôi chúng ta đi mọi phía mà ta không cách nào chống được. Nếu bây giờ chúng ta buông sợi dây, con chó sẽ làm những gì nó muốn. Cũng thế, thân và tâm của chúng ta có thể yên ổn, nhưng vì chúng ta cố ngăn giữ những niệm tưởng, điều này như thể chính chúng ta tự cột mình vào một sợi dây. Tất cả các hành động đó của tâm làm ta rối loạn và đau khổ.

Rốt lại Thiền là gì? Người ta có thể dùng các kỹ thuật, nhưng Thiền không thể được đồng hóa với những kỹ thuật đó. Thiền không phải là tập trung vào các hình dáng hay màu sắc khác nhau. Thiền là nơi buông bỏ mọi ràng buộc, tất cả những ngăn ngại giam giữ tâm, các thói quen, khuynh hướng, các bám luyến gò bó tâm và khiến nó khổ, bớt dần những ngăn che ấy, tâm tìm lại sự tự do tự nhiên, sự thoải mái ban đầu.

Tất cả những trở ngại, những giới hạn, những bám luyến không bị áp đặt từ bên ngoài mà chính tâm tự giới hạn, tự ràng buộc, tự vắn vẹo trong các mâu thuẫn của nó. Phải làm việc từ trong ra ngoài. Sự buông bỏ không tiến hành ở bên ngoài mà phải ngay từ bên trong chúng ta. Nếu trong tâm không nắm bắt điều này hay điều kia thì tâm tự giải thoát. Khi tự giải thoát, nó tìm lại được bản chất ban đầu. Chúng ta tự đặt mình trong bản chất đó một cách thanh tịnh, tự nhiên không xảo thuật, bằng cách để tâm tự nhiên, không gò bó bằng bất cứ cách nào, tâm an trụ và chúng ta ở trong một cảm

giác dễ chịu, hạnh phúc. Ở đó mọi hình thức bám luyến tan rã từ trong ra ngoài.

Người ta nói về nguồn gốc của bám luyến: đó là các đối tượng của bám luyến, vì có bám luyến chứ không phải vì có các đối tượng. Vậy, phải tháo bỏ bám luyến từ bên trong, những đối tượng ấy không còn là những đối tượng của bám luyến mà chỉ là những vật. Không còn chuyển động của khái niệm để đối tượng muốn nắm bắt hay vất bỏ chúng, không còn tâm thức, như vậy không còn xáo động trong Tâm. Tâm tìm lại được sự an bình vì không còn bị xáo trộn bởi chuyển động của các niệm tưởng. Tâm trở nên bình lặng, an trụ, tự ổn định. Đó là ý nghĩa của “Zhinay”. Trong tiếng Tây Tạng “Zhi” tức “Zhi-wa” có nghĩa là sự tự làm yên đi, “Nay” tức “Nay-pa” là sự ổn định. Chúng có nghĩa là làm yên các cảm xúc nảy sinh từ bám luyến và sự ổn định tự nhiên của tâm trong trạng thái của nó. Làm sao thoát khỏi các niệm tưởng ? Không thể bằng cách ngăn cấm chúng. Khi chúng ta hiểu rằng tương lai chưa đến, nó không hiện hữu, quá khứ không còn nữa, nó không hiện hữu, và hiện tại là một khoảnh khắc không định nghĩa được giữa quá khứ và tương lai. Vậy chúng ta hiểu rằng không có gì để tâm có thể chạy theo. Một khi đã hiểu được như vậy, tâm không còn đi tìm bất cứ điều gì nữa. Sự xáo động của tâm là điều gây nên cái mà chúng ta gọi là niệm tưởng. Vậy khi các tư tưởng lắng đọng, và nếu không còn sự bám luyến vào quá khứ, hiện tại, và

tương lai, làm sao còn có một cái “tôi” vốn là một khái niệm và những tư tưởng chuyển động?

Chúng ta bị nhiễu loạn trước hiện tại, quá khứ và tương lai: rất nhiều tư tưởng, nuối tiếc, hối hận và nhớ tưởng nảy sinh từ quá khứ; những hy vọng và lo sợ nảy sinh từ tương lai. Còn hiện tại thì sao? Nếu chúng ta thử xem xét hiện tại và nắm bắt nó, nó đã qua rồi. Nếu chúng ta thử đi trước nó, điều đó đã là tương lai. Hiện tại không là gì cả. Thời gian là một ảo tưởng, là các khoảnh khắc nối tiếp nhau. Thời gian luôn thay đổi. Rốt cuộc, hiện tại là quá khứ của ngày mai. Hiện tại, quá khứ, tương lai là những khái niệm chỉ tạo nên các ảo tưởng, các hy vọng và lo sợ làm xáo trộn tâm. Tốt hơn là hãy cho qua các khái niệm ấy, hãy xả bỏ chúng để tìm lại sự vững vàng và yên ổn của tâm.

BẢN CHẤT CỦA TÂM

Bản chất thật của tâm là rỗng lặng, không có vật chất, không xúc chạm được. Chúng ta có rất nhiều ý niệm về thế giới: sự vật có hay không có, chúng ở đó hay không ở đó. Tất cả những khái niệm đó chỉ là những xáo động của tâm. Không cần phải nghĩ tưởng quá nhiều để hiểu được bản chất thực sự của các hiện tượng, bản chất thực sự của tâm. Chỉ cần hiểu rằng các hiện tượng ấy không thể tách rời tâm. Và ngay chỗ ấy chúng chung nhau một đặc tính, một bản chất là sự rỗng lặng. Khi chúng ta hiểu được điều đó, bất kỳ sự bám

luyện nào khởi lên trong tâm, bất kỳ cái gì được xem như hiện tượng sẽ lập tức tan biến, vì chúng ta biết rằng bản chất của mọi sự là rỗng lặng. Chúng ta không cần bám níu vì tất cả chỉ là huyễn ảo.

Vậy, sự biểu hiện bằng hình tướng bên ngoài là kết quả của tâm. Nếu vậy, sự biểu hiện ấy không thể tách rời tâm. Nếu nó là tâm, và tâm thì rỗng lặng. Vậy hình tướng ấy không có một hình dạng, một màu sắc thật sự. Tuy nhiên, các hiện tượng trống rỗng ấy được trông thấy. Chúng ta thấy sự vật. Chúng ta trông thấy các vật ấy vốn chỉ là tâm mà về bản chất là rỗng lặng. Khi chúng ta giải quyết điều có vẻ mâu thuẫn này, chúng ta hiểu được điều mà người ta gọi là sự kết hợp của rỗng lặng và các hiện tượng trong cách nhìn của Đại Ấn (Mahamudra).

Người ta không thể khẳng định rằng có sự vật. Người ta cũng không thể khẳng định sự vật không có, cũng không thể khẳng định chúng là sự phối hợp của cả hai, vừa có vừa không có. Người ta cũng không thể khẳng định rằng chúng là sự chối bỏ của sự phối hợp ấy. Vậy khi chúng ta quan niệm rằng các hiện tượng ở ngoài các thái cực có và không có, chúng ta hiểu rằng Tâm ở ngoài các khả năng và vận dụng trí tuệ. Chúng ta thấy rằng các hình tướng ấy không là tất cả, chúng bị giới hạn và không bao hàm hết tâm. Một khi thấy được bản chất của tâm là rỗng lặng, mà cùng lúc là không gian trong đó mọi sự biểu hiện, và hai khía cạnh ấy không mâu thuẫn nhau, chúng ta phát triển trí tuệ thẳng

hoa. Người ta gọi đó là sự hoàn thiện của tâm, là Prajnaparamita (trí tuệ hoàn thiện). Tuy nhiên, trí tuệ không phải là một đối tượng của sự hiểu biết, nó là trí tuệ “nguyên thủy”. Nếu ai hiểu điều gì, người đó không hiểu gì cả. Thật vậy, nếu hiểu điều gì thì đó gồm cả hai mặt chủ thể và đối tượng. Trí tuệ có tính thẳng hoa, vì ở ngoài sự biểu hiện của trí thông minh, nó là kinh nghiệm đầu tiên của tâm, nơi chính tâm và do chính tâm.

Nếu chúng ta có thể lý luận như thế, nghĩa là một cách không hai (bất nhị), chúng ta có thể gọi điều đó là một sự “không hiểu”, tức là sự thấu suốt rốt ráo. Bây giờ không còn chủ thể và đối tượng, không có căng thẳng. Sự chấp có hai này vốn là nguyên nhân của đau khổ, tan biến trong cái thấy của Tâm bởi chính nó. Đó là công việc của Thiền: đạt đến chỗ tâm chứng được bản chất thật của nó và tự thấy nơi mình sao cho mọi chấp trước, nguồn gốc của mọi đau khổ tan biến đi.

Nếu đi tìm Giác ngộ ở bên ngoài, chúng ta rơi vào sự chi phối của hy vọng. Chúng ta sợ không đạt được nó, chúng ta bị lo sợ chi phối. Vậy, phải bỏ đi hy vọng và lo sợ đó. Không phải sợ sẽ không đạt Giác ngộ, vì Giác ngộ là bản chất của tâm ta. Chúng ta đã Giác ngộ rồi, chỉ vì ta không biết điều đó. Ta không cần phát triển hy vọng tạo được một trạng thái khác. Tâm ta ở đó, và không phải đi tìm Giác ngộ mà Phật ở chỗ nào ngoài nó. Nếu ta không còn hy vọng và lo sợ, chúng ta tự an trú một cách tự nhiên trong tâm bản nhiên, tâm

bình thường. Tâm “bình thường” vì nó không ở “bên ngoài”. Đó chính là tâm, và cùng lúc đó là Giác ngộ. Không có gì phải tạo tác, không có gì phải làm. Chúng ta chỉ tự đặt trong bản chất của tâm một cách tự phát, không tìm cầu, cũng không theo phương pháp nào để xây dựng cái gì, vì tâm tự nó đã viên mãn. Nếu chúng ta Thiền một cách giả tạo, đầy hy vọng và lo sợ, ta sẽ khái niệm hóa kinh nghiệm của mình và sẽ không bao giờ thấy được tâm bình thường, cái tâm bản nhiên. Chúng ta phải luôn quan sát kinh nghiệm của mình. Phê bình nó, nghĩ rằng: “đúng nó rồi, không phải nó. Tốt, không tốt. Mình đã đắc, mình không đắc.” Trong mọi trường hợp, khi chúng ta nói “tôi đã đắc” tức chúng ta không đắc gì cả vì có chủ thể quan sát đối tượng, vẫn có hai.

Phải từ từ đạt đến chỗ chứng đắc một cách tự phát, tự nhiên, mà bỏ qua tất cả những gì thuộc phẩm chất thiền tốt, thiền xấu, hoặc những gì do trí phán đoán “tôi đã đắc, tôi không đắc”. Trong sự buông xả ấy, trong sự bỏ đi các khái niệm, tâm bản nhiên sẽ hiển lộ. Điều này không xảy ra giữa một chủ thể và một đối tượng. Đó là tâm tự thấy, nơi chính nó và do chính nó.

ĐỊNH TÂM, NHÌN THẤU SUỐT VÀ MAHAMUDRA

Kết quả của Thiền Zhinay (Samatha) là hiểu được rằng tất cả các hiện tượng, dù chúng được thấy ở bên

ngoài hay như những hiện tượng tâm linh ở bên trong, đều cùng một vị: vị của tâm, và về bản chất chúng trống rỗng. Trong sự thấu hiểu này, tâm trải rộng ra không giới hạn. Cùng lúc trong sự trải rộng của tâm, tâm càng lúc càng an định kèm theo một sự sáng tỏ to lớn. Mọi sự không còn mù mờ, tâm mở ra, rộng rãi và thấu suốt. Mọi sự xuất hiện từ đây được thấy một cách rõ ràng cùng lúc, trong bản chất rỗng lặng của chúng, không có vất bỏ hay nắm bắt. Dần dần, do không có lấy, bỏ, các chuyển động của tâm, các niệm tưởng, các vật bên ngoài được thấy, không còn làm xáo trộn bản chất thật của tâm. Tâm trở nên bình lặng, trong khi mọi niệm tưởng xáo trộn tự tan biến. Các khái niệm, tư tưởng, các vật bên ngoài được thấy không còn làm xáo trộn bản chất thật của tâm. Các khái niệm, tư tưởng bên trong lắng yên xuống, có khi biến mất. Chúng ta ở trong trạng thái đó một cách an định, tập trung sâu xa vào một điểm mà không bị căng thẳng. Cách an trú vừa rõ ràng vừa rộng lớn được gọi là Samadhi. Khả năng khéo léo của chúng ta để an trú ở trạng thái đó là sự nắm vững được Zhinay.

Hy vọng và lo sợ là hai nguồn gốc làm xáo trộn tâm. Tất cả các tư tưởng, các căng thẳng là hậu quả của chúng. Nếu bỏ được chúng, ta sẽ thấy được hoạt động thật của tâm. Các niệm tưởng khởi lên, nhưng không có hy vọng và lo sợ, chúng không bị lấy hay bỏ. Vậy chúng sẽ trở lại chỗ đã tạo ra chúng, là tâm. Trong sự chuyển động ấy, các tư tưởng xuất hiện được nhận biết

và tự giải thoát. Dần dần tất cả khía cạnh tiêu cực của các khái niệm mà chúng ta đã tích tập sẽ được giải thoát. Người ta gọi những sự kiện ấy là những kinh nghiệm. Nhiều kinh nghiệm khác nhau sẽ xảy đến trong khi chúng ta thiền định. Ta sẽ thấy chúng xuất hiện, ý thức được chúng và buông bỏ chúng. Chúng ta sẽ không can thiệp bằng cách lấy hay bỏ chúng. Trong hiện tượng đó, xung đột của khái niệm được giải thoát, và đồng thời tâm nhận ra các khái niệm ấy. Nhận ra các tư tưởng, chúng ta thật sự ý thức được bản chất sâu xa của chúng. Và các tư tưởng đó sẽ làm hiển lộ tâm cho chúng ta; nhận biết được bản chất sâu xa của chúng, chúng ta khám phá ra bản chất sâu xa của tâm. Chúng ta đạt được cái gọi là “*sự thấy cái không thể thấy*”, tức cái thấy rất ráo. Tiếng Tây Tạng gọi đó là Lhatong, cái thấu suốt, cái thấy cao cả. Đó là bản chất của tâm, bản chất này không thể thấy được qua một tư tưởng. Ta cũng không thể thấy được một tư tưởng. Thấy thấu suốt là thấy được bản chất ấy của tâm. Không có vật được một chủ thể quan sát, mà chỉ có tâm quan sát các chuyển động của chính nó, mà không có chút nhị nguyên nào. Thực hành pháp Lhatong, ta sẽ đạt đến sự xác quyết về bản chất của tâm, về sự không có thật của các hiện tượng và hiểu được rằng việc thấy chủ thể – đối tượng là sai lầm. Sự xác quyết rất ráo ấy gọi là trí tuệ thẳng hoa vì nó giúp ta giải thoát hoàn toàn, vượt lên cái thấy nhị nguyên. Đó là sự toàn thiện của trí tuệ Prajnaparamita. (Bát Nhã Ba La Mật)

Khi chúng ta xác quyết được như vậy, ta bắt đầu hiểu rằng tất cả hiện tượng đều có cùng một vị. Chúng ta hiểu được rằng mọi quan điểm cực đoan (*tâm có, tâm không có*) và mọi quan điểm về nó chỉ là những cái thấy bị giới hạn. Chúng không bao trùm hết tâm. Mọi hiện tượng đều có một vị duy nhất, đó là vị của Tâm, là rỗng lặng. Chúng ta hiểu được hay đúng hơn là chứng nghiệm được rằng bản chất của mọi hiện tượng là duy nhất, sự rỗng lặng của tâm là như thế.

Đây là bậc thứ ba trong tiến trình của Mahamudra vốn gồm bốn bậc. Hiểu được hoàn toàn bản chất của tâm và của các hiện tượng dẫn ta đến cấp thứ ba của bậc ấy. Bốn bậc từ thấp đến cao, trong sự hiểu đó được phân làm nhỏ, trung, và lớn. Như vậy ta có tất cả mười hai cấp. Bậc thứ ba đó được gọi là “Nhất vị”, gồm ba cấp: hiểu nhỏ, hiểu trung, và hiểu lớn. Sự xác quyết đầu tiên xuất hiện trong tâm chúng ta tương ứng với cấp thấp của “Nhất vị”. Chứng nghiệm được hoàn toàn đưa ta đến cấp trung và cao của nó.

Để sống đời người một cách có ích, chúng ta phải gặp được Phật Pháp. Khi đã gặp rồi thì phải bắt đầu nghiên cứu. Nhưng học không thôi thì chưa đủ. Quả vậy, nếu chỉ học để tích tập kiến thức, chúng ta có thể rơi vào kiêu mạn. Kiêu mạn ấy sẽ lớn lên khi chúng ta trở thành một đại học giả. Bây giờ chúng ta biết nhiều điều và có thể giải thích với nhiều chi tiết. Nhưng vì không một nền tảng Thiền nào nuôi dưỡng cho sự học đó, nó chỉ là một đối tượng của sự hiểu

biết và có thể trở thành trò chơi của kiêu mạn. Bây giờ sự học ấy bị ô nhiễm bởi kiêu mạn khiến ta có cảm tưởng biết tất cả và vượt trội hơn mọi người. Thái độ đó là do chúng ta học mà không tu tập Thiên. Thiên giúp chúng ta hiểu từ bên trong, thăng hoa hoạt động trí tuệ bằng một kinh nghiệm trực tiếp. Kiêu mạn ấy có thể làm ta biết nhiều hơn vị thầy và thông minh hơn ngài. Chúng ta có thể nghĩ rằng mình hiểu sự vật nhiều hơn và biết nhiều chi tiết về triết lý hơn ngài. Nhưng trọng điểm của sự thật vẫn ở xa tầm tay của ta biết bao.

PHÁP TU QUÁN TỰ TẠI BỒ TÁT VÀ NHỮNG ƯỚC NGUYỆN ĐƯỢC TÁI SANH VÀO CÔI CỰC LẠC

Lối tu lý tưởng là cách tu làm phát triển một tâm thái vị tha tràn đầy tình thương và từ bi. Cách tốt nhất để phát triển tâm thái ấy là Pháp tu của Đức Quán Tự Tại Bồ Tát. Ngài là Báo Thân (Sambhogakaya) của lòng từ bi của tất cả Chư Phật, tức sự hiển lộ các đức tính của Phật tích tụ lại ở một nơi và ở một đối tượng. Pháp tu ấy đem lại những kết quả to lớn cho phép phát triển lòng từ bi sẵn có trong chúng ta nhưng không được khai thác hay hiển lộ ra, và phát triển một niềm tin kiên cố vào những đức tính che chở của Bồ Tát Quán Tự Tại, niềm tin này sẽ

theo ta vào lúc chết. Thần chú của Bồ Tát Quán Tự Tại vốn là sự biểu hiện bằng lời hết sức mãnh liệt của thật tế từ bi ấy. Nếu một người đầy niềm tin nơi các đức tính của thần chú này và đọc nó với lòng từ bi sâu xa, người đó có thể giải thoát cho tất cả chúng sanh trong sáu cõi. Không phải ta thiếu câu thần chú mà chính là thiếu niềm tin và lòng từ bi nơi chúng ta. Nếu có thể tu hành như thế, chúng ta dần dần thoát khỏi mọi sợ hãi trước cái chết không thể tránh khỏi. Với nghị lực đó trước khi chết, cái chết sẽ là sự giải thoát cho chúng ta. Vì song song với Pháp tu Quán Tự Tại Bồ Tát, chúng ta đã nguyện tái sinh vào cõi Cực Lạc, “Đất của Đại Lạc”. Cõi Cực Lạc là nơi biểu hiện đất thanh tịnh, biểu hiện sự chứng đắc của Phật A Di Đà. Bồ Tát Quán Tự Tại, vị Bồ Tát của lòng từ bi, là một Ứng Thân của Phật A Di Đà, nhiệm vụ của Ngài là hướng dẫn và cầu xin đùm chúng sanh. Chúng ta phải phát triển liên hệ đó trong khi tu tập. Chúng ta sẽ phát triển từ bi nhờ Pháp tu Quán Tự Tại. Chúng ta cũng xin Ngài giúp ta vào lúc chết, đưa ta từ thế gian mà ta đã rời bỏ về thế giới Cực Lạc. Phải thực sự phát triển lòng mong ước được tái sinh nơi cõi Cực Lạc và kết hợp toàn bộ điều này trong một Pháp tu duy nhất, phát triển Pháp tu Quán Tự Tại Bồ Tát và mong ước lúc chết được tái sinh nơi cõi Cực Lạc. Tôi nói lên điều này vì với kinh nghiệm của chính tôi, đó là cách tốt nhất mà tôi đã tìm thấy để chống lại sự sợ chết. Nếu điều này đã giúp ích cho tôi, tôi nghĩ rằng nó sẽ giúp ích cho quý vị.

Sự thành tựu của một đời tu hành này, của tất cả niềm tin này, của tất cả mong ước này mà chúng ta phát triển, chính là vào lúc chết. Lúc đó sẽ không phải là lúc buồn, mà ngược lại là giây phút hoan hỷ vì được giải thoát.

Trong giây phút sau cùng đó, chúng ta sẽ cởi bỏ tất cả những gì rốt cuộc có thể sẽ làm ta xa rời mong ước tái sinh vào cõi Cực Lạc. Trước hết, chúng ta cúng dường sự bám luyến vào thân. Ta rời bỏ nó khi cúng dường thân cho Phật A Di Đà. Nếu ta có thể chia sẻ vật chất cho chúng sanh, phân phát của cải, những gì ta có cho họ và làm cho họ hưởng được những hành động thiện lành của ta thì tốt. Nhưng điều quan trọng nhất là rời bỏ sự bám níu của cái ta có trong cuộc đời này. Chúng ta sẽ cúng hết cho Phật A Di Đà kể cả sự bám luyến với gia đình và thân nhân. Chúng ta sẽ rời bỏ tất cả những gì xung quanh mình và tự đặt dưới sự bảo vệ của Phật A Di Đà. Như vậy không có gì can thiệp vào sự hướng tới cõi Cực Lạc đó. Không có sự ỷ lại phía dưới thu hút ta vào chỗ này hay chỗ kia. Chúng ta hoàn toàn giải thoát khỏi mọi ràng buộc, ép buộc gắn liền ta với thế gian này. Như vậy, tâm ta hướng về cõi Cực Lạc, về Phật A Di Đà, kết quả là vào lúc chết, việc ấy xảy ra một cách tự nhiên. Có sự di chuyển tâm thức trong khi thực hành một pháp tu (pháp Phowa _ chuyển di tâm thức). Nhưng pháp tu ấy chỉ là một cái gì nâng đỡ ta. Quan trọng hơn pháp tu hay mọi kỹ thuật là lời nguyện sâu xa mà ta phát triển dù không nắm vững

pháp tu, tâm ta vẫn chuyển đến cõi Cực Lạc được. Việc sinh ra trong cõi Cực Lạc được tượng trưng bằng một sự xuất hiện kỳ diệu trong một hoa sen, điều này có nghĩa là ta thắng hoa, thoát khỏi các điều kiện thông thường của cuộc sống này và đi vào một tử cung. Khi chúng ta xuất hiện nơi cõi Cực Lạc, ta không mang hình tướng một trẻ nhỏ sẽ lớn dần đến trưởng thành. Chúng ta sẽ tức khắc có ngay một thân giống thân Phật A Di Đà. Điều đó có nghĩa là gì? Có nghĩa là sự biểu hiện của chúng ta, và sự biểu hiện của Hoá Thân (Nirmakaya), là thân huyễn ảo của Giác ngộ.

Về bản chất, chúng ta không tách rời Quán Tự Tại Bồ Tát, tâm ta mang những đức tính trí tuệ và từ bi của Ngài, vậy tâm sáng suốt trong lúc cuối đời rất quan trọng. Vì thế, suốt cả cuộc đời này chúng ta phải chuẩn bị cho giây phút đó.

Phật A Di Đà ở cõi Cực Lạc biểu hiện hoạt động Giác ngộ của Ngài theo nhiều cách. Từ tim, bàn tay mặt, bàn tay trái của Ngài lần lượt toả ra những tia sáng. Những tia đó biến thành Guru Rinpoche (Padmasambhava- hay còn gọi là đức Liên Hoa Sanh), thành Quán Tự Tại Bồ Tát, và Tara _ vị Bồ Tát giải thoát cho chúng sanh. Biểu hiện các ứng thân cơ bản ấy gia tăng vô hạn, toả ra trong mọi thế giới và làm lợi ích cho mọi chúng sanh... Ngay trên đất đó là biểu hiện hoạt động Giác ngộ của Phật A Di Đà nên chúng ta có thể dần dần bỏ đi tất cả các màn vô minh che lấp tâm cho đến khi ta thành Phật. Đó là một nơi Đại Lạc, vì

Đại Lạc là một đặc tính của tâm Giác ngộ. Nơi đó không có một dấu vết nhỏ nhất của đau khổ, cả chữ khổ cũng không được biết tới. Ở đó tất cả ước nguyện của ta đều thành tựu lập tức. Ví dụ chúng ta cần có chỗ để sống, tự nhiên những ngôi nhà xuất hiện. Bàn ăn luôn được dọn ra, chúng ta có thể ăn tất cả vào bất cứ lúc nào. Và tất cả những gì ta thấy cần đều có ở đó một cách tự phát. Từ cõi Cực Lạc, người ta có thể đến những cõi biểu hiện của các Phật khác. Chúng ta có thể đi đến các cõi ấy để thọ Pháp và tiếp tục phát triển con đường tâm linh của mình. Ở cõi Cực Lạc biểu hiện của chân lý được cảm nhận từ mọi nơi, mọi thứ. Điều đó có nghĩa là Dharma (Pháp) hiện đến khắp mọi nơi. Chúng ta có thể hưởng được sự biểu hiện của thực tế một cách trung thực, trong mọi tình huống. Chúng ta luôn luôn có Dharma. Trong môi trường đó, không có khó khăn hay đau khổ, luôn luôn có sự giảng dạy, sự biểu hiện của chân lý. Chúng ta tiến bộ rất nhanh trên con đường Giác ngộ. Chúng ta thoát khỏi những màn che chắn sau cùng, và hoạt động của ta vì lợi ích của tất cả chúng sanh sẽ phát triển cho đến khi Giác ngộ.

D. NGHI QUỸ CHÍNH THỨC:

Hành giả đối trước thánh tượng, mặt hành giả quay về hướng Đông, lưng quay về hướng Tây, chắp tay nép mình niệm đọc thần chú tán thán công đức Chư Phật :

Hành giả kết ấn Phổ Lễ, tụng:

NAMAH SAMANTA BUDDHANAM
SARVATHA UDGATE SPHARANA HIMAM
GAGANA KHAM SVAHA.

(tụng 7-21 biến)

Chư Phật, Bồ Tát vi nhiều như đám mây trên hư không trước mặt hành giả.

Hành giả bắt ấn Phật Bộ Tam Ma Gia Ấn nhắc nhở bốn nguyện của chư Phật cứu độ



chúng sanh. Tụng:

OM TATHAGATA UDBHAVAYE SVAHA (7 biến)

Hành giả bắt ấn Liên Hoa Bộ Tam Ma Gia hắc nhớ chư Bồ Tát từ bi cứu độ chúng sanh. Tụng:

OM PEMA UDBHAVAYE SVAHA (7 biến)



Phật Bộ Tam Ma Gia



Liên Hoa Bộ Tam Ma Gia



Kim Cang Bộ Tam Ma Gia

Hành giả bắt ấn Kim Cang Bộ Tam Ma Gia nhắc nhở bốn nguyện của chư vị Hộ Pháp bảo hộ chúng sanh. Tụng:

OM VAJRA UDBHAVAYE SVAHA (7 biến)

Tất cả ba ấn trên hành giả đặt ở giữa ngực.

Ý nghĩa của việc tụng ba bộ Tam Ma Gia Ấn trên giúp đắc được thân thanh tịnh, diệt tội tứ trọng, ngũ nghịch, đời sau sinh vào các cõi Tịnh Độ (Phật bộ tam ma gia), hành giả đắc được khẩu nghiệp thanh tịnh, biện tài vô ngại, được Quán Tự Tại và Liên Hoa Bộ Thánh chúng hoan hỷ (Liên Hoa Bộ Tam ma gia), hành giả được thân Kim Cang kiên cố, các chướng ngại tiêu trừ, được Bốn Tôn Kim Cang Thủ và Thánh chúng gia trì đắc được ý thanh tịnh (Kim Cang Bộ Tam ma gia).

Hành giả bắt ấn Hộ Thân Tam Ma Gia ấn: hai bàn tay cùng cài chéo nhau bên trong, phải đè trái. Dựng thẳng hai ngón giữa, co hai ngón trở như hình móc câu dùng để dính vào lưng ngón giữa, lấy hai ngón cái đè ngón vô danh liền thành ấn, đặt lên trán, vai phải, vai trái, ngực, cổ họng, bụng, đỉnh đầu.



OM VAJRA AGNI PRATIPATAYE
SVAHA (7 biến)

Do ấn này hành giả được Kim Cang Giáp Trụ, Thiên ma và Tỳ na dạ ca thấy rồi liền bỏ chạy, thân hành giả tỏa hào quang có uy đức tự tại, sau khi chết không bị đọa vào nẻo ác.

Khi kết ấn này hành giả nên phát lòng đại từ, nguyện tất cả hữu tình được giáp trụ Kim Cang mau chứng Đạo Vô Thượng.

Hành giả bắt ấn Kết Địa Giới:

Ngón vô danh phải vào bên trong ngón út và ngón vô danh trái. Đưa ngón giữa phải vào trong ngón giữa và ngón trở trái. Tay trái giống vậy, các đầu ngón còn lại đều chạm vào nhau. Tưởng ấn thành hình chày kim Cang rục lửa (Hỏa Diệm Kim Cang Chử). Đem ngón cái vạch lên mặt đất, mỗi vạch tụng một biến chân ngôn:

OM KILI KILA VAJRI VAJRI BHUR BANDA
BANDA HUM PHAT (7 biến.)



Kim Cang Địa



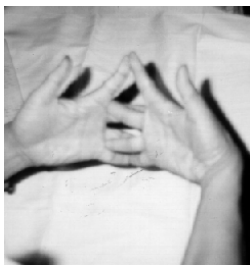
Kim Cang Địa

Do kết ấn này, Thiên ma và các chướng ngại không thể xâm nhập vào địa giới.

Hành giả bắt ấn Phương Ngưng Kim Cang Tường: dựa theo Địa Giới ấn trước, mỗi hai ngón cái dựng đứng bên cạnh như hình bức tường. Tưởng ấn như hình chày kim Cang, chuyển bên phải quanh thân ba vòng biểu thị cho sự lớn nhỏ của tâm hình thành cái thành kiên cố của Kim Cang, Chư Phật, Bồ Tát còn chẳng làm trái hướng chi các loài khó điều phục khác, Tỳ na dạ ca với các loài trùng độc, loài có móng nhọn, nanh bén chẳng thể lại gần. Chân ngôn:

OM NAMO RATNATRAYAYA NAMAH
CHANDA VAJRA PANAYE MAHA YAKSHA SENA

PATAYE TADYATHA : OM SARA SARA VAJRA
PRAKARA HUM PHAT (7 biến)



Kim Cang Tường

Thứ đến, nên ở trong đàn, trong tâm tưởng hoa sen lớn có tám cánh. Trên hoa sen có tòa sư tử. Trên tòa có lầu các quý báu treo rũ xuống

các món anh lạc, tràng phan, bảo cái, bảy hàng cây báu treo các thiên y đẹp đẽ, các món ăn uống nhiệm màu, ngọc Mani làm đèn. Nếu không có đàn pháp, chỉ nơi hư không mà quán tưởng, tức được thành tựu quán tưởng này, sau đó nên tụng bài kệ:

Bởi sức công đức con
Như Lai Gia trì lực
Cùng do Pháp Giới lực
Cúng dường khắp chư Phật.

Tụng chú:

OM GAGANAM SAMBHAVA VAJRA HOH
(21 biến).

Do tụng chân ngôn này bao nhiêu vật cúng dường đều hiện tướng chân thật, đến tất cả các Hiền Thánh thọ dụng. (Do năng lực của Bồ Tát Hư Không Tạng)

D.1 TRIỆU THỈNH:

1. Tán tán

Xin xưng tán Đức Thế Tôn Tứ Thủ tuyệt mỹ,

Hiện thân tuyệt vời phát xuất từ bản thể nhất như

Của chư Tối Thắng ba đời;
Đấng sở hữu mọi hiểu biết và hộ thủ liên hoa,
Xin gót sen tinh khiết của Ngài điểm tô đánh đệ tử.

Xin cho nghiệp chướng sâu dày của con và chúng sanh đều được gột sạch

Bởi giọt lệ từ bi, tươi mát của Ngài, hồi Đấng Yêu Thương che chở!

Nơi nương nấu duy nhất của các luân sanh tội nghiệp, không người dẫn dắt.

Ngài đã từng, tiên khởi Bồ Đề Tâm, hậu chứng tột bờ mé.

Ôi Đấng Cứu Khổ Cứu Nạn, xin chiếu soi bằng ánh mắt từ bi của Ngài,

Những chúng sanh đang bị đọa, đang kẹt trong những đường khó thoát, đang thấu chịu hậu quả của từng hành vi ám muội của họ,

Trong thân ngạ quỷ hay ma đói, giữa loài súc sanh hay A tu la và hơn thế nữa.

Xin nhủ lòng từ bi đến những hành giả vô minh đang ra về tay không!

Ngay cả sự đầu thai vào nơi quyền quý của họ nay cũng thành vô nghĩa.

Tám thân người của họ thật hy hữu mong manh, Nhưng cả cuộc đời họ, chỉ biết tiêu hao trong sa đọa, đau khổ;

Và giữa những toan tính khôn cùng của họ, Tử Thần đã hiện đến.

Xin nhủ lòng từ bi đến những kẻ chai lì như con!
Tuy mang tiếng tu hành đạo đức
Nhưng chẳng tỏ được nghĩa mẫu,

Do mãi đắm chìm trong luyến ái, sân hận cùng tám pháp thế gian

Mà chẳng chịu rèn tâm bằng sự quán chiếu lý nhân quả.

Bằng lòng từ bi, xin dẫn dắt những hành giả chưa quy y!

Vì khi mộng tưởng cuộc đời của họ nhạt nhoà,
Thì viễn tưởng nghiệp báo tự tạo cũng trôi dạt, như cừu
thù nơi trung giới, và họ bị Diêm sứ lôi xuống đáy vực
sâu.

Xin chăm sóc chúng con trong sự từ bi của Ngài, hỡi
Đức Lạt Ma Quán Tự Tại, người mẹ gắn bó bởi từ bi
với muôn loài,

Là nơi nương náu đặc biệt và duy nhất của người dân
Xứ Tuyết;

Xin cho con cùng tất cả chúng sanh mau trọn thành
Giác ngộ .

Hành giả bắt ấn Thân cúng dường.



Tụng 21 biến chữ OM, các thứ
cúng dường bao trùm khắp pháp
giới vô tận.

Hành giả bắt ấn Bảo xa lộ.

Hai tay cài chéo nhau bên trong rồi ngửa lòng bàn
tay. Để ngón trỏ nằm ngang dựa nhau. Đặt hai ngón cái
đều vịn dưới ngón trỏ. Quán tưởng xa lạc 7 báu có
chiếc xe kim cương báu nương theo hư không đi đến thế
giới lạc của Bồ Tôn. Tụng chân ngôn:

OM TURU TURU HUNG (3 biến).

Do chân ngôn này, xa lạc 7 báu đi đến tịnh thổ của
Bồ Tôn cùng các Thánh Chúng, ngồi trên xa lạc báu
đến trụ trên hư không trong đạo tràng của hành giả
Hành giả bắt ấn Thỉnh Xa Lạc:



Dựa theo ấn trước, đưa ngón cái
vào thân, bắt đầu ngón giữa. Tụng
chân ngôn:

NAMA STRIYA DHIBIKANAM
TATHAGATANAM OM VAJRA
AGNIYA KARSAYA SVAHA.

Hành giả bắt ấn Thỉnh Bồ Tôn
Tam Muội Gia Giáng Đạo Tràng:

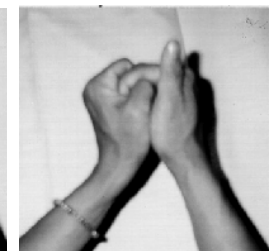
Hai tay cài chéo nhau bên trong, nắm lại thành
quyển, đưa hai ngón cái hướng về thân cầu thỉnh:



Phật Bộ ấn thỉnh



Liên Hoa Bộ ấn thỉnh



Kim Cang Bộ ấn thỉnh



Vi Khiển

OM JINA JIK—OM AROLIK—
OM VAJRA DHIRIKA AKARSA
AKARSA SVAHA (3 biến).

Do chân ngôn này, Bồ Tôn không thể quên bốn nguyện Samaya mà đi đến đạo tràng. Hành giả bắt ấn Vi Khiển hay Vô Năng Thắng Tịch Trừ Chướng Ngại:

Hai tay, tay phải đè lên tay trái chéo nhau bên trong, nắm tay lại, dựng thẳng hai ngón tay giữa, đầu hai ngón hiệp lại, kể đó vòng quanh thân theo bên phải ba biến, khởi tưởng vùng quanh đạo tràng những quý thần cùng Tỳ na dạ ca hãy chạy xa, chẳng vượt Tam ma gia đại bi mà an trụ, nguyện thù gia hộ. Tụng:

NAMAH SAMANTA BUDDHANAM OM HULU
HULU CHANDALI MATANGHI VIH SVAHA

Hành giả bắt ấn Liên Hoa Bộ Mã Đầu Minh Vương:



Chấp hai tay, co hai ngón trở, hai ngón vô danh vào lòng bàn tay sao cho lưng ngón dựa nhau. Dựng thẳng hai ngón cái, đưa ấn chuyển bên trái ba vòng, tâm tưởng tịch trừ các loài gây chướng, tất cả các Ma nhìn thấy ấn này đều bỏ chạy tứ tán. Đưa ấn chuyển bên phải ba

vòng liền thành hỏa giới kiên cố. Tụng chân ngôn:

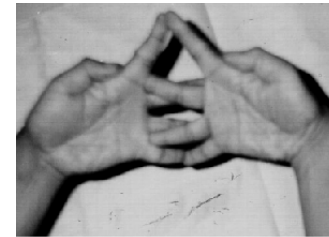
OM AMIRITA UDBHAVAYE HUNG PHAT (3 biến).

Hành giả kết ấn Thượng Phương Kim Cang Võng:

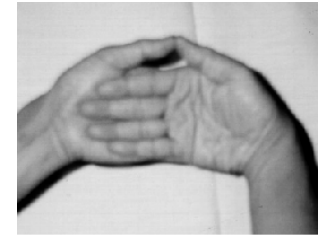
Dựa theo Tường Ấn, đem hai ngón cái vịn lỏng dưới hai ngón trở đưa lên đỉnh đầu, xoay bên phải ba vòng, tụng chân ngôn:

NAMO RATNATRAYAYA NAMAS CHANDA
VAJRA PANAYE MAHA YAKSA SENAPATAYE
OM VISPHU RAKSA VAJRAPANI HUNG PHAT (7 biến).

Do kết ấn này, lưới kim cương bất hoại bao phủ đạo tràng.



Thượng Phương Kim Cang Võng



Hỏa Viện Mật Phùng

Hành giả kết ấn Hỏa Viện Mật Phùng:

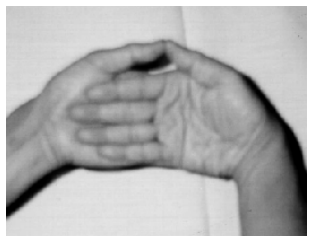
Dem tay trái đè lên lưng tay phải, dựng hai ngón cái, tụng chân ngôn ba biến, nhiều bên phải thân ba vòng:

OM ASMAN GNI HUNG PHAT.

Hành giả quỳ gối bên phải sát đất, dùng Liên Hoa hiệp chướng đặt sát đỉnh đầu, đánh lễ chư Phật Bồ Tát
OM PADMA VIH (3).

Hành giả ngồi kiết già kết ấn Liên Hoa Tam ma gia khiến cho hết thủy chũr vị nhớ lại nguyện mà gia trì: hai tay cài chéo nhau bên ngoài, dựng đứng hai ngón cái và ngón út, khải bạch:

OM VAJRA PADMA SAMAYA STVAM (3).



Kết ấn Hoan Hỷ: như trên nhưng duỗi hai ngón giữa xuống lòng bàn tay hiệp lại với nhau:

OM SAMAYA HOH SURATA STVAM (3 biến)

Kết ấn Khai Tâm: quán chữ Tra (

) vú phải và Ta () vú trái

OM VAJRA BANDHA TRAT

Kết ấn Nhập Trí: quán chữ A dài nơi luân xa tim

OM VAJRA VESA AH (3 biến)

Kết ấn Tâm môn chạm nơi tim:

OM VAJRA MUSTI HUM (3 biến).

Kết định ấn: hai tay cùng tréo ngửa đặt ở rốn, hai ngón cái lên trên chạm vào nhau tụng:

OM SAMADHI PADME HRIH (3 biến)

D.2 QUÁN TƯỚNG NGUYÊN TÁT ĐỎA (CỦA HÀNH GIẢ)

Hành giả quán tưởng tâm như trắng sáng trong đó chữ HRIH màu trắng biến thành bông sen tám cánh rực rỡ, tụng

OM TISTA VAJRA PADMA (3 biến)

Quán hoa sen lớn rộng khắp pháp giới:

OM SPHARAVAJRA PADMA (3 biến)

Quán bông sen thấu liễm vào thân cùng với vô số chư Phật

OM SAMBHARA VAJRA PADMA (3 biến)

Quán hoa sen nơi thân biến thành Quán Tự Tại Bồ tát đầu đội mũ Anh Lạc trang nghiêm phóng hào quang rộng khắp sáu cõi, trên mào có Đức Bổn Tôn A Di Đà Phật.

OM SAMAYA HAM MAHA SAMAYO HAM SARVA TATHAGATA

OM VIMALE DADHI VAJRA PADMA TMAKOHAM (3 biến)

Khi nhập vào tam muội này Thiên Long Bát Bộ đều thấy thân hành giả giống Ngài Quán Tự Tại, lúc này hành giả có thể diệt trừ vô lượng tội lỗi trong muôn kiếp sinh tử, thành tựu thắng nguyện.

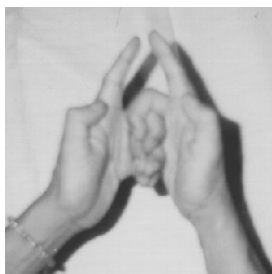
Kết ấn gia trì: 2 tay cài ngoài, co nắm hai ngón tay cái ấn vào tim, trán, cổ họng, đỉnh đầu mỗi nơi một biến:

OM HRIH SARVA KARIYA DHISTA SVAHAM. (3 biến)

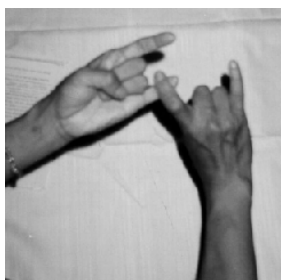
D.3 QUÁN TƯỚNG TRÍ TÁT ĐỎA (BỔN TÔN)

Quán chủng tự HRIH trên đỉnh hoa sen nơi tâm của Đức Quán Tự Tại, hào quang phát sáng ngời cầu thỉnh tất cả chư Phật với ánh sáng câu móc vào tâm Ngài và tan biến vào thân Bổn Tôn.

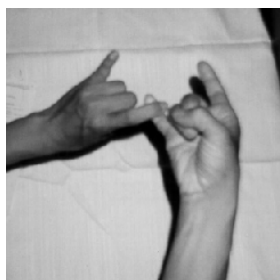
Từ chữ HUNG màu xanh dương trong tâm hành giả phát ánh sáng cầu móc Bốn Tôn tan biến vào tâm hành giả cùng với chủng tự. Hành giả tán thán như sau:
 Namo Guru Lokeshvaraya, Ngài là bậc che chở cho tất cả chúng sanh,
 Ngài là Bốn Tôn hàng phục ma chướng và thấu rõ lý duyên sanh của vạn pháp.



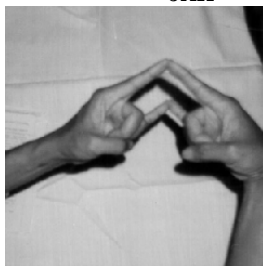
Đấng Nhất Thiết Trí, xin Ngài ngự nơi tâm con cùng Thánh Chúng.
 OM ARYA LOKESHVARA
 SAPARIVARA VAJRA SAMAYA
 JAH JAH JAH HUNG BAM HOH.
 Bốn Tôn thể nhập vào hành giả: bằng bốn ấn JAH HUNG BAM HOH.



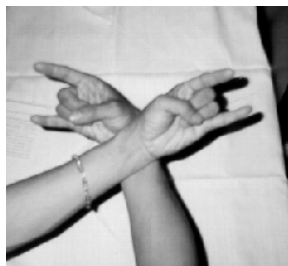
JAH



HUM



BAM



HOH

Trước khi quán Bốn Tôn thể nhập vào hành giả, hành giả nên quán tưởng chủng tự OM gắn trên đỉnh đầu Ngài chiếu tia sáng trắng xuống đỉnh đầu hành giả, chủng tự AH màu đỏ nơi cổ họng Ngài phóng ánh sáng đỏ vào cổ họng của hành giả, chủng tự HUNG màu xanh dương đậm nơi tim Ngài chiếu ánh sáng màu xanh dương vào tim hành giả khiến đầu, cổ, tim hành giả đã được thanh tịnh và xuất hiện ba chữ OM, AH, HUNG như Ngài. Quán tưởng xong, hành giả kết ấn Hành Nghiệp (yết ma), tay trái kết ấn Kim Cương Quyền đưa ngang tim như cầm hoa sen trắng nhụy hồng, tay phải kết ấn Kim Cương Quyền xoay ở bên trên tưởng tự thân mình xoay mở hoa sen, chung sự nghiệp với Bốn Tôn:

OM VAJRA DHARMA HRIH (7 biến).

D.4 ĐẢNH LỄ HỒNG ÂN TAM BẢO:

(Hãy quán một ánh bạch quang thanh tẩy phóng ra từ ngực Đức Quán Tự Tại vào thẳng tim mình và tim chúng sanh. Rồi đứng lên đánh lễ và có cảm tưởng rằng chúng sanh muôn loài cùng lễ lạy và xưng tán cùng lúc với mình)

Hiện thân của chư Phật,
 Thủ giữ ấn Kim Cang,
 Cội gốc của Tam Bảo,
 Hướng về chư Đạo Sư,

Con chí tâm đánh lễ.

Ngắm nhìn không chán mắt,
Thân Ngài tựa kim cương,
Tướng hảo bất tư nghì,
Trước Báo Thân Đạo Sư,
Con chí tâm đánh lễ.

Êm như giọng Đế Thích,
Gầm thét tựa mãnh sư,
Khiếp phục quân vô đạo,
Trước Kim Khẩu Đạo Sư,
Con chí tâm đánh lễ.

Trí huệ của Không và Lạc,
Vô ngại tựa hư không
Trụ nơi ba giải thoát,
Trước Tâm Ý Đạo Sư,
Con chí tâm đánh lễ.

Pháp thân là Pháp giới,
Cai quản cả sáu đường,
Quán Tự Tại cùng khắp,
Trước Đức A Di Đà,
Con chí tâm đánh lễ.

Đấng tùy duyên cứu độ,
Mắt của ngàn vị Phật,

Tay của ngàn đế vương,
Trước Đức Quán Tự Tại,
Con chí tâm đánh lễ.

Che chở bằng đại bi,
Biển công đức vô hạn,
Bạc sáng lập toàn giác,
Là các đấng Thiện Thệ,
Con chí tâm đánh lễ.

Con đường của nghĩa màu,
Giúp vượt thoát bờ mê,
Giúp ra khỏi đau khổ,
Hương về Pháp thanh tịnh,
Con chí tâm đánh lễ.

Trụ vào ba sự học,
Chỉ dẫn nẻo thoát ly,
Sở hữu nhiều chứng đắc,
Trước các Bạc Thánh Tăng,
Con chí tâm đánh lễ.

Sanh trong dòng họ Thích,
Bạc hàng phục tà ma,
Sắc thân tựa kim sơn,
Trước Thích Ca Đế Vương,
Con chí tâm đánh lễ.

Đấng Như Lai từ bi,
Giải trừ tam độc chướng,
Thanh tẩy đường đọa lạc,
Trước Diệu Quang Minh Phật,
Con chí tâm đảnh lễ.

Thị hiện thân niên tráng,
Tay cầm đuốc trí huệ
Xua bóng đêm tam giới,
Trước Văn Thù Sư Lợi.
Con chí tâm đảnh lễ.

Chư Phật luôn ngợi khen
Công đức gom vô lượng,
Xứng danh Quán Tự Tại,
Hương mãi về Tâm Từ,
Con chí tâm đảnh lễ.

Tare cứu khỏi luân hồi,
Tutare khỏi bát úy,
Ture khỏi tật bệnh,
Trước mẹ hiền Tara,
Con chí tâm đảnh lễ.

Đe dọa tựa Mahakala,
Thánh thiện tựa thần chú,
Khắc phục mọi bất trị,
Trước Đức Kim Cang Thủ,

Con chí tâm đảnh lễ.

Bằng vô lượng thân lạy,
Với vô vàn kính tín,
Xin mọi thời lễ lạy,
Các Đấng đáng quy ngưỡng.

Tán thán Đức Văn Thù,
Nét thanh xuân tươi sáng!
Khể thủ tam môn lạy,
Các mãnh sư nhân thế,
Xưa, Nay và Vị Lai,
Cùng khắp thế giới này.

Do lực trì tụng này,
Đặng diện kiến Chư Phật,
Xin phân thân lễ lạy,
Ví như vi trần số.

Mỗi vi trần Phật ngự,
Như thế hằng sa số,
Cho con vững tín tâm,
Chư Phật khắp mọi chốn.

Ca ngợi chư Như Lai,
Bằng vô lượng biển tụng,
Như hải triều êm dịu,
Con khởi Diệu Định tấu.

Hoa, đèn, nhạc, lọng hương,
Mỗi thứ đều tối hảo,
Con cung kính cúng dường
Lên các Đấng Tối Thắng.

Diệu hương cùng thanh y
Và Tu Di được thảo
Thêm phẩm vật trân quý,
Mọi thứ khéo trưng bày,
Con cung kính cúng dường
Lên các Đấng Tối Thắng.

Vững tin vào thiện nghiệp,
Con lạy chư Tối Thắng,
Dâng hiến vật cúng dường,
Vô biên và tối hảo.

**D.5 THỈNH CẦU SỰ GIA TRÌ CỦA CHƯ VỊ
ĐẠO SƯ DÒNG TRUYỀN THỪA** (Bài nguyện dòng
phái Dzogchen):

Con xin đánh lễ ba ngôi Tam Bảo: Phật, Pháp, Tăng.
Các vị đã an trụ trong Pháp Giới của 10 phương mà
hiện tướng là sự trong sạch hoàn hảo từ vô thủy.
Con xin nguyện cầu các Ngài vì lợi ích của con và
chúng sanh,
Namo Pháp Thân Samantabhadra (Phật Phổ Hiền)

Namo Báo Thân Vajrasattva (Phật Kim Cang Tát
Đỏa)

Namo Hóa Thân Manjushri (Bồ Tát Văn Thù)

Namo Hóa Thân Lokeshvara (Bồ Tát Quán Tự Tại)

Namo Hóa Thân Vajrapani (Bồ Tát Kim Cang Thủ)

Namo Hóa Thân Garab Dorje (Bồ Tát Cực Hỷ Kim
Cang)

Namo Hóa Thân Jampal Shenyen

Namo Hóa Thân Shri Simha

Namo Hóa Thân Padma Shambhava

Namo Hóa Thân Trisong Detsen

Namo Hóa Thân Pema Tsal

Namo Hóa Thân Longchen Rabjam

Namo Hóa Thân Jigmed Lingpa

Namo Hóa Thân Jamyang Khyentse Wangpo

Namo Hóa Thân Dodrupchen

Namo Hóa Thân Akong Khenpo

Kính Lễ Hóa Thân Pema Tumpo với trí tuệ dứt sạch
mọi chướng ngại, chỉ với lòng đại bi, nụ cười Ngài
thanh tịnh và chứa đầy sự ngọt ngào của tâm thức.

Ngài mang lại sự giải thoát cho mọi chúng sanh,

Con xin đánh lễ nơi Ngài và dòng truyền thừa.

D.6 SÁM HỐI 35 VỊ PHẬT :

Phần sám hối có thể dành cho ngày rằm và 30 mỗi
tháng (nếu không có điều kiện sám hối mỗi ngày).

Con (xưng danh) xin thệ nguyện quy y khắp mười phương trong mọi thời. Niệm và lễ:

Con xin nguyện quy y Đức Bổn Sư
Con xin nguyện quy y Phật,
Con xin nguyện quy y Pháp,
Con xin nguyện quy y Tăng

Namo Như Lai, Ứng Cúng, Chánh Biến Tri, Minh Hạnh Túc, Thiện Thệ, Thế Gian Giải, Vô Thượng Sĩ, Điều Ngự Trượng Phu, Thiên Nhân Sư, Phật, Thế Tôn.

Namo Đáo Bỉ Ngạn Kim Cang Bất Hoại Phật,
Namo Đáo Bỉ Ngạn Phổ Quang Phật
Namo Đáo Bỉ Ngạn Hàng Phục Ma Vương Phật,
Namo Đáo Bỉ Ngạn Nhất Thiết Thế Gian Nhạo Kiến Thượng Đại Tinh Tấn Phật,
Namo Đáo Bỉ Ngạn Hoan hỉ Tạng Bảo Tích Phật,
Namo Đáo Bỉ Ngạn Bảo Hỏa Phật,
Namo Đáo Bỉ Ngạn Bảo Nguyệt Quang Phật,
Namo Đáo Bỉ Ngạn Đại Cường Tinh Tấn Dũng Mãnh Phật,
Namo Đáo Bỉ Ngạn Bảo Nguyệt Phật,
Namo Đáo Bỉ Ngạn Vô Cấu Phật,
Namo Đáo Bỉ Ngạn Tài Công Đức Phật,
Namo Đáo Bỉ Ngạn Thanh tịnh Phật,
Namo Đáo Bỉ Ngạn Ly Cấu Phật,
Namo Đáo Bỉ Ngạn Thủy Thiên Phật,

Namo Đáo Bỉ Ngạn Đại Thánh Thủy Thiên Phật,
Namo Đáo Bỉ Ngạn Huệ Tràng Thắng Vương Phật,
Namo Đáo Bỉ Ngạn Chiên Đàn Hương Phật,
Namo Đáo Bỉ Ngạn Đại Thông Quang Phật,
Namo Đáo Bỉ Ngạn Bảo Đăng Quang Phật,
Namo Đáo Bỉ Ngạn Vô Ưu Phật,
Namo Đáo Bỉ Ngạn Hiện Vô Ngụ Phật,
Namo Đáo Bỉ Ngạn Bảo Hoa Du Bộ Phật,
Namo Đáo Bỉ Ngạn Quảng Trang Nghiêm Vương Phật,
Namo Đáo Bỉ Ngạn Hư Không Bảo Hoa Quang Phật,
Namo Đáo Bỉ Ngạn Đại Thông Quang Phật,
Namo Đáo Bỉ Ngạn Lưu Ly Trang Nghiêm Vương Phật,
Namo Đáo Bỉ Ngạn Thiện Danh Xưng Công Đức Phật,
Namo Đáo Bỉ Ngạn Thượng Đại Tinh Tấn Phật,
Namo Đáo Bỉ Ngạn Trí Huệ Thắng Phật,
Namo Đáo Bỉ Ngạn Đấu Chiến Thắng Phật,
Namo Đáo Bỉ Ngạn Đại Cường Tinh Tấn Dũng Mãnh Phật,
Namo Đáo Bỉ Ngạn Ưu Đàm Bát La Hoa Thù Thắng Vương Phật,
Namo Đáo Bỉ Ngạn Bảo Liên Hoa Thiện Trụ Ta La Thọ Vương Phật,

Namo Đức Đại A La Hán, Đức Toàn Giác, Đức Nhất Thiết Thắng Vương Quá Tu Di, Mani Châu Bảo Liên Thường Trụ.

Chí Tâm đánh lễ 35 Đức Phật sám hối cùng chư vị đấng bửu ngạn, chư Thủ Thắng, chư Toàn Giác, chư Tối Thắng, thường trụ, thường trợ, thường hiện khắp 10 phương các cõi chúng sanh, nay xin lắng nghe đệ tử tác bạch:

Trong hiện đời này, hoặc các đời trước, nhân từ vô thủy sanh tử luân hồi,

Con từng tạo các ác nghiệp,

Hoặc tự mình làm, hoặc bảo người khác làm, hoặc thấy người làm mình vui mừng theo.

Con từng trộm các phẩm vật cúng dường lên chư Phật, lên Tăng Bảo 10 phương,

Hoặc tự mình lấy, hoặc bảo người khác lấy, hoặc thấy người lấy mình vui mừng theo.

Con từng phạm năm tội vô gián,

Hoặc tự mình làm, hoặc bảo người khác làm, hoặc thấy người làm mình vui mừng theo.

Con từng phạm 10 điều bất thiện,

Hoặc tự mình phạm, hoặc bảo người khác phạm, hoặc thấy người phạm, mình vui mừng theo.

Do bị ngăn che bởi các ác nghiệp, con đã tạo cho mình và cho người biết bao chúng tử để phải đầu thai vào các địa ngục, ngạ quỷ, súc sanh, vào nơi vô thần, giữa chốn biên địa, thành thần trường thọ, hoặc chịu tật

nguyên, mang các tà kiến, cảm thấy khó chịu trước sự hiện diện của một vị Phật.

Và nay,

Đối trước chư Phật, các Đấng Chiến Thắng

Hiện đã viên thành Nhất Thiết Chủng Trí

Hiện đã viên thành Nhân Giác Từ Bi,

Hiện đã viên thành Nhân Chứng Như Thị

Hiện đã viên thành Tri Kiến Toàn Giác,

Con xin sám hối và chịu nhận tội

Từ nay xin hứa: sẽ không dấu diếm, không che đậy

Cùng không tái phạm các ác nghiệp nữa.

Đối trước chư Phật, các Đấng Chiến Thắng,

Con lại bạch rằng:

Trong hiện đời này, hoặc các đời trước, nhân từ vô thủy sanh tử luân hồi

Thiện căn nào mà con tạo được dù thật nhỏ nhiệm, như bố thí một miếng cơm thừa cho một súc sanh,

Dù thiện căn nào mà con tạo được do nơi gìn giữ đức hạnh tinh chuyên,

Dù thiện căn nào mà con tạo được do nơi nghiêm trì giới hạnh tinh tấn,

Dù thiện căn nào mà con tạo được do nơi khai mở thiện tâm tứ chúng,

Dù thiện căn nào mà con tạo được do nơi sanh khởi Bồ Đề Tâm Thức,

Dù thiện căn nào mà con tạo được do nơi phát Tâm Nhất Thiết Chủng Trí.

Do sự tích tập công đức này, của con và của chúng sanh,

Nay xin hồi hướng tất cả
Lên nơi Tối thượng bất khả thượng,
Lên nơi quá độ Tối thượng,
Lên nơi thượng tầng Tối thượng,
Lên nơi Tối thượng Tối Thắng,

Và như thế con xin hồi hướng tất cả lên Vô Thượng Chánh Đẳng Chánh Giác.

Noi gương các Đức Phật và các Đấng Tối Thắng trong quá khứ đã hồi hướng,

Noi gương các Đức Phật và các Đấng Tối Thắng đời vị lai sẽ hồi hướng,

Noi gương các Đức Phật và các Đấng Tối Thắng đời hiện tại đang hồi hướng,

Và cũng như thế nay con xin hồi hướng.

Con nay xin sám hối từng ác nghiệp và tùy hỷ mọi công đức.

Và khẩn cầu chư Thế Tôn chứng giám và độ cho con đạt được quả Vô Thượng Chánh Đẳng Chánh Giác.

Trước các Đấng Chí tôn của nhân loại hiện đời,

Trước các Đấng Trí tuệ hải hà vô lượng, nay con xin đánh lễ quy y.

D.7 TÁN THÁN CHỦ VI TRONG MANDALA:

Namo Tận hư không biến pháp giới Phật Pháp Tăng thường trụ Tam Bảo

Namo Tự tánh Pháp thân Tỳ lô Giá na Phật

Namo Tự thọ dụng Pháp Thân Bảo Tràng Phật

Namo Tha thọ dụng Pháp Thân Khai Phu Hoa Vương Phật

Namo Biến hóa Pháp Thân A di đà Phật

Namo Đẳng lưu Pháp Thân Thiên cổ Lô âm Phật

Namo Như Lai bộ tộc

Namo Liên Hoa bộ tộc

Namo Kim Cang bộ tộc

Namo Bảo bộ tộc

Namo Nghiệp Dụng bộ tộc

Namo Liên Hoa Thủ bồ tát

Namo Như ý Bảo Châu vương bồ tát

Namo Đại Bi Hiền Thánh chúng bồ tát

Nay con..... xin thọ trì chân ngôn Lục Tự Đại Minh chú tức thân thành Phật

Nguyện xin Tam Bảo thương xót nhiếp thọ, nguyện xin Bốn Tôn bi mẫn nhiếp thọ, nguyện xin Hộ Pháp thường gia hộ.

Tán thán Bốn Tôn:



Trước đấng Hóa Thân được chư Phật ngợi khen và đã tích tụ vô lượng công đức.

Ngài đặng danh hiệu Quán Tự Tại, bậc Đại Bi viên mãn, nay con xin đánh lễ.

Phổ lễ: hành giả kết ấn Phổ Lễ, sau khi kiết giới, hành giả đánh lễ Bốn Tôn chư Phật, Bồ Tát, tụng chân ngôn xin được thân khẩu ý kim cang bất hoại:

OM SARVA TATHAGATA KAYA VAK CHITTA
VAJRA PRANAMENA SARVA TATHAGATA
VAJRA BHADA BANDANAM KAROMI

Hành giả lạy ba lạy, tụng:

NAMO GURU LAMA PEMA TUMPO
NAMO BUDDHAYA AMITABHAYA
NAMO DHARMAYA LOKESHVARAYA
NAMO SANGHAYA PADMAKARAYA
NAMO DEVA DHARMAPALA DAKINIBHYA
(3 biến)

Nhất thiết chư Phật xả tán thán
Tu tập nhất thiết thánh công đức
Danh vi Quán Tự Tại Bồ tát
Thường hoài bi mẫn ngã kính lễ.

Hành giả kết Phổ Lễ ấn, tụng:

NAMA SARVA BUDDHA BODHISATTVANAM
SARVATRA SAMKURUMITA AVIJNA RASHINI
NAMO STUTE SVAHA (21 biến)

Khi tụng các chân ngôn trên, hành giả:



Quán tưởng ba chữ OM màu trắng, AH màu đỏ, HUNG màu xanh dương trên mỗi chén và tụng mỗi chén ba biến như trên. Sau đó hành giả kết ấn Tịnh Pháp Giới. Tụng chân ngôn:

OM SVABHAVA SUDDHA SARVA DHARMA
SVABHAVA SUDDHO HAM (3 biến).

Khi tụng bài chú này hành giả quán tưởng chữ RAM trắng giữa chân mày trong hình tam giác tạo bởi ấn khế đặt ngang mày đốt từ trên đánh xuống toàn thân, đạo tràng và khắp tam giới làm thanh tịnh hóa tất cả như uế và chướng ngại trong ba cõi.

D.8 CÚNG DƯỠNG MANDALA (PHÁP GIỚI):

OM – Từ nền móng bất hoại AH HUNG đại địa biến thành vàng ròng

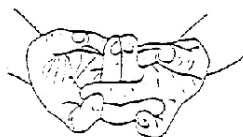
OM – Trường thành bất hoại AH HUNG bao phủ Kim Cang Giới

Nơi trung tâm Mandala là Tu Di Sơn Vương.

Đông Thắng Thần Châu, Nam Thiệm Bộ Châu

Tây Ngưu Hoá Châu, Bắc Cu Lô Châu

Các châu phụ: Tịnh Thân Châu, Vô Ngự Châu



Động Chuyển Cao Bộ Châu, Bất Thanh, Nguyệt Bất Thanh Châu

Bảo sơn, Như Ý Mộc, Như Ý Ngự, Như Ý Điền

Bảo Luân, Bảo Châu, Bảo Hậu

Bảo Quang, Bảo Tượng, Bảo Mã, Bảo Tượng, Bảo Bình

Tám Thiên Nữ cùng với tám món báu

Nhật, Nguyệt, Bảo, Lọng mỗi báu vật thắng hiệu kỳ phấp phới 10 phương

Nơi trung Tâm vô lượng báu vật của Nhân, Thiên

Nay con xin cúng dường lên vô lượng Phật

Nguyện cho chúng sanh đặng hưởng Cực Lạc Quốc

OM IDAM GURU RATNA MANDALAKAM
NIRIYA TAYAMI (3 biến).

OM MANDALA PUJA MEGHA SAMUDRA
SAPARANA SAMAYE AH HUM (3 biến)

D.9 QUY Y TAM BẢO VÀ PHÁT BỒ ĐỀ TÂM:

Cho đến khi hoàn toàn Giác ngộ,

Con xin quy y Phật Pháp Tăng.

Do công đức tu hành Lục Độ,

Xin cho con đạt thành Phật quả, để lợi ích cho chúng sanh. (3 biến)

OM DHARE DHARE BHENDHARE SVAHA (3 biến)

Với ý nguyện giải thoát luân sanh,

Con xin đời đời quy y Phật, Pháp, Tăng,

Cho đến khi thành quả Vô Thượng Chánh Đẳng Chánh Giác.

Năng hành các hạnh Trí Huệ, Từ Bi để lợi ích chúng sanh,

Trước chư Phật đài, con xin khởi Tâm Giác ngộ viên mãn. (3 biến)

NAMA SARVA TATHAGATA UDGATE OM
KURUM GHINI SVAHA (3 biến)

D.10 QUÁN HỒNG ÂN TAM BẢO

Từ nơi chũng tự HRIH màu trắng, đứng thẳng trên một đĩa mặt trăng trong tim con (vừa thể nhập thành Đức Quán Tự Tại) phóng ra quang minh muôn màu rực rỡ để cung thỉnh Đức Quán Tự Tại, bao quanh bởi chư Chân Sư và Đạo Sư truyền thừa cùng hải hội chư Diệu Phật, chư Giác Giả, chư Như Lai, chư Bồ Tát, chư Thiện Tài, chư Thiên Nữ, chư Hộ Pháp, chư Hộ Giới. Tất cả đều tịnh tọa trên một đài sen ngàn cánh cực lớn trước mặt con.

(Trước hồng ân Tam Bảo như thế, hành giả sẽ tích tụ được đầy đủ công đức và trí huệ bằng bảy chi tu hành sau)

D.11 THO GIỚI – PHÁT NGUYÊN:

Hành giả có thể giữ các giới hạnh của Tiểu Thừa, Đại Thừa và Mật Thừa theo gương thanh tịnh của chư vị A La Hán, các vị Bồ Tát và của chư Phật.

Phần Thọ giới của hành giả Kim Cang Thừa (10 giới):

Nói theo gương các bậc Thiện Thệ đời quá khứ, đệ tử Xin thọ nguyện 10 giới : Từ bỏ 10 điều không đức hạnh.

3 điều thuộc về Thân :

Sát sanh
Trộm cắp
Tà dâm

4 điều thuộc Khẩu :

Nói chia rẽ, đâm thọc
Nói hành, nhiếc mắng
Nói dối về thế gian, pháp hành và sự tu chứng
Nói chuyện phiếm, sai lệch về chân lý

3 điều thuộc Ý :

Tham lam, vướng mắc tám điều thế gian.
Sân hận, giận dữ, ganh tị
Si mê tà kiến, ngã kiến, giới cấm thủ .

Các tu sĩ có thể đọc lại các giới Sa di, Tỳ kheo hay Bồ Tát giới.

Sau khi đọc giới xong hành giả đọc tịnh giới hộ chú 21 biến; để giới nguyện được giữ gìn và không huỷ hoại sau này. Tụng:

OM AMOGHA SILA SAMBHARA BHARA
BHARA MAHA SUDHHA PADMA VIBHUSHITA
PUJA DHARA DHARA SAMANTA AVALOKITE
HUM PHAT SVAHA.

Giới pháp nội chứng thanh tịnh vô lậu:

OM SAMAYA STVAM (3 biến)

Hành giả có thể nghe và đi vào cấm giới thanh tịnh của chư Phật đầy đủ oai nghi thanh tịnh của Bồ Tát.

Phần thọ giới, hành giả có thể tụng vào ngày rằm mỗi tháng.

SỰ TÍCH TẬP CÔNG ĐỨC

SỰ CÚNG DƯỜNG:

Cúng dường là một phương tiện để tích lũy công đức. Bồ thí là sự kết hợp của lòng tốt, sự cao thượng và sự tăng trưởng vật chất.

Trong thời gian đầu, chúng ta buông bỏ sự bám víu đối với của cải thế gian. Ta cúng dường chúng theo phương diện vật chất hay tinh thần cho Tam Bảo. Chúng ta đem chúng cho mọi người sử dụng làm lợi ích cho chúng sanh. Cũng vậy, chúng ta cúng những vật không thuộc về ta, dù chúng có thuộc về ai hay không. Chúng ta cầu chúc cho những người sở hữu những thứ ấy không còn quyến luyến chúng và nhờ sự hồi hướng này, họ tích tập đầy đủ số lượng công đức cần để Giác ngộ. Cũng có vô số sự vật trong thế giới của chúng ta mà không thuộc về ai cả: không gian, mặt trời, núi, sông, rừng... trong một lúc, chúng ta trở thành người quản lý những vật ấy mà không ai sở hữu, và ta dâng cúng chúng cho sự Giác ngộ.

Cần phải phát triển sự cúng dường vật chất đó, nhân nó lên vô tận, biến nó trong tâm gấp trăm, gấp ngàn, gấp triệu, gấp tỷ biến và nhiều hơn nữa. Cả không gian như đây áp sự cúng dường vật chất ấy, nó được tăng

trưởng vô tận do những lời nguyện và ước muốn của chúng ta. Trong một lúc, bằng một hành động hoặc một tư tưởng bố thí, chúng ta đã tích tập vô lượng công đức, chính nó sẽ là nguyên nhân của Giác ngộ. Tác động đó thật cần thiết. Ta nên có một lòng nhiệt thành sâu xa, nhân các lời cầu chúc lên vô tận, không giới hạn, hơn là cúng dường một báu vật có giá trị lớn mà mong cầu với tâm không vị tha.

Chính động cơ của sự bố thí là quan trọng hơn hết. Nó sẽ tạo nên một tích lũy công đức, và sự tích lũy ấy trở nên vô hạn. Vậy, mỗi hành vi bố thí nên kèm theo một động cơ không nhằm lợi ích cá nhân, không ẩn ý, cúng dường không trụ bốn tướng và tam luân không tịch, thì giá trị cúng dường sẽ rất vĩ đại.

Ngoài ra, sự cúng dường được thực hiện bằng thân, khẩu, và ý. Chúng ta cúng dường các thứ và tịnh hóa chúng. Sự cúng dường vật chất trong nghi thức hay ngoài lúc tu tập làm phát triển sự bố thí trên bình diện thân. Về mặt khẩu, trong khuôn khổ một nghi thức chẳng hạn, chúng ta bày tỏ bằng lời nói của ý định bố thí ấy, nhận ra các đức tính của Giác ngộ, mong đạt được Giác ngộ. Chúng ta cúng tất cả các vật, vốn là nguồn gốc của tham luyện, và trong sự biểu lộ đó, chúng ta thanh tịnh hóa lời nói, rồi tâm phát triển lòng tin, sùng kính, xác tín vào những đức tính của Giác ngộ và nó cũng nhân lên vô tận các món cúng dường. Như vậy, chúng ta thực hiện sự cúng dường đầy đủ nơi thân,

khẩu và ý. Một sự tịnh hóa được thực hiện trên ba bình diện đó.

Khi chúng ta cúng dường, với đức tin sâu xa và lòng sùng mộ, ta nghĩ tưởng rằng Phật thật sự hiện diện. Nhiệt tình đó làm ta tích lũy được công đức, và tham luyện cùng vô minh sẽ từ từ biến mất.

Bấy giờ sự tích tập công đức không thể đo lường được. Nếu chúng ta không có thái độ đó trong tâm, chúng ta có thể rất rộng lượng, cúng dường vật chất rất nhiều, nhưng ta giống như trẻ con đang chơi, giả làm người bán hàng hay xây nhà trên cát, mà nghĩ rằng điều đó là thật.

Dù sự cúng dường được dâng lên chư Phật, ta phải hiểu rằng nó không nhằm thỏa mãn các Ngài, mà nhằm trợ giúp chúng ta. Đừng cho rằng Phật không có chỗ ở, đừng nghĩ các Ngài không có gì để ăn, uống và mình phải đổ đầy gạo, nước và vài chiếc bánh cho Ngài. Như thế thật là trẻ con. Làm bàn thờ, dâng cúng một cách đều đặn giúp ta phát triển niềm tin và lòng sùng kính, mặt khác bỏ đi lòng tham lam, bôn xển mà khuynh hướng của nó luôn muốn đem lại sự đền đáp. Vậy, trong hành động bố thí và sùng kính, chúng ta cúng dường những gì tốt nhất. Ta bỏ được khuynh hướng vị kỷ, muốn mang lại cho mình mọi thứ. Nếu chúng ta cúng dường với tâm như thế, với lòng sùng kính, tin tưởng, chắc chắn chúng ta sẽ loại bỏ được các khuynh hướng xấu xa là tính bôn xển và tham ái. Bấy giờ, hành động sẽ cụ thể và hiệu lực. Công đức được tích lũy,

nghiệp tiêu cực được tịnh hóa. Nếu không thế, thì việc bài trí bàn thờ và cúng nước vào mỗi buổi sáng chỉ có giá trị như một trò chơi của trẻ con không hơn không kém.]

D.12 CUNG THỈNH NGŨ TRÍ PHẬT VÀ DÂNG PHẨM VẬT CÚNG DƯỠNG:

Con xin đón mừng và xưng tán chư Vô Tận Tạng của năm gia đình Phật.

Các Giác giả của phương tiện thiện xảo cùng trí tuệ tối thắng

Các Ngài thường trụ nơi Pháp Thân bất khả phân như hư vô

Vấn thị hiện thành từng Sắc thân hào quang độc ảnh.

Một lần nữa, muôn ánh hào quang phát ra từ chủng tự HRIH () nơi ngực hành giả để cung thỉnh các Bổn Tôn cùng chư Hộ Giá, dẫn đầu là Đức A Di Đà làm Thượng Thủ, bên trái gồm hai vị A Súc Bất Động Phật, Bất Không Thành Tựu Phật. Bên phải là Bảo Sanh Phật và Tỳ Lô Giá Na Phật.



PHẬT BẢO SANH	
NGŨ UẨN	THỌ
NGŨ ĐỘC	MẠN
NGŨ TRÍ	BÌNH ĐẲNG TÁNH TRÍ
NGŨ SẮC	MÀU VÀNG
NGŨ ĐẠI	ĐỊA ĐẠI



PHẬT TỖ LÔ GIÁ NA

NGŨ UẨN	THỨC
NGŨ ĐỘC	SI
NGŨ TRÍ	PHÁP GIỚI TÁNH TRÍ
NGŨ SẮC	MÀU TRẮNG
NGŨ ĐẠI	THỦY ĐẠI



PHẬT A DI ĐÀ

NGŨ UẨN	TƯỚNG
NGŨ ĐỘC	THAM
NGŨ TRÍ	DIỆU QUAN SÁT TRÍ
NGŨ SẮC	MÀU ĐỎ
NGŨ ĐẠI	HỎA ĐẠI



PHẬT BẤT KHÔNG THÀNH TỰU	
NGŨ UẨN	HÀNH
NGŨ ĐỘC	NGHI
NGŨ TRÍ	THÀNH SỞ TÁC TRÍ
NGŨ SẮC	MÀU XANH LÁ CÂY
NGŨ ĐẠI	PHONG ĐẠI

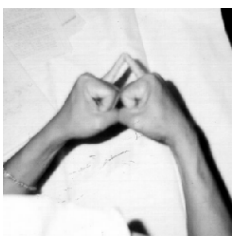


PHẬT	A SÚC
NGŨ UẨN	SẮC
NGŨ ĐỘC	SÂN
NGŨ TRÍ	ĐẠI VIÊN CẢNH TRÍ
NGŨ SẮC	MÀU XANH DƯƠNG
NGŨ ĐẠI	KHÔNG ĐẠI

Gia Trì 8 món cúng dường (8 chén nước) được thanh tịnh, tụng:

OM PADMANAKRT HUM PHAT. (7biển)

OM SVABHAVA SUDDHA SARVA DHARMA SVABHAVA SUDDHO HAM. (7 biển)



Tịnh Pháp Giới

Các phẩm vật biến thành KHÔNG, từ Không giới xuất hiện 8 chữ BHRUM (), tám chữ này biến thành bình báu, trong mỗi bình có chữ OM màu trắng tan thành tám phẩm vật cúng dường: nước uống, nước rửa chân, hoa, trầm hương, đèn,

dầu thơm, thực phẩm và âm nhạc vi diệu:

Nước uống:

OM ARGHAM AH HUNG (3 biển)

Nước rửa chân: OM PADYAM AH HUNG (3 biển)

Hoa: OM PUSHPE AH HUNG (3 biển)

Trầm hương: OM DHUPE AH HUNG (3 biển)

Đèn, nến: OM ALOKE AH HUNG (3 biển)

Dầu thơm: OM GANDHE AH HUNG (3 biển)

Thực phẩm: OM NAIVIDYA AH HUNG (3 biển)

Âm nhạc: OM SHABDA AH HUNG (3 biển)

Dâng phẩm vật cúng dường đến Ngũ Trí Phật sau khi đã tẩy tịnh:

OM PANCHA KULA SAPARIVARA ARGHAM PRATICHA SVAHA (3 biển)

OM PANCHA KULA SAPARIVARA PADYAM PRATICHA SVAHA (3 biển)

OM PANCHA KULA SAPARIVARA PUSHPE PRATICHA SVAHA (3 biển)

OM PANCHA KULA SAPARIVARA DHUPE PRATICHA SVAHA (3 biển)

OM PANCHA KULA SAPARIVARA ALOKE PRATICHA SVAHA (3 biển)

OM PANCHA KULA SAPARIVARA GANDHE PRATICHA SVAHA (3 biển)

OM PANCHA KULA SAPARIVARA NAIVIDHE PRATICHA SVAHA (3 biển)

OM PANCHA KULA SAPARIVARA SHABDA PRATICHA SVAHA (3 biển)

Tám món cúng dường trên là ngoại cúng dường, tạo cho hành giả phát nguyện Bồ Thí Ba La Mật nhằm tích lũy công đức và Thánh Chúng hoan hỷ.

D.13 XIN NGŨ TRÍ PHẬT QUÁN ĐẢNH:

“Con xin thỉnh cầu các Đấng Thiện Thệ ban lễ quán đánh cho Con”

Do sự thỉnh cầu này, chư Thiên Mẫu, như Pandaravasini, hóa hiện từ ngực các Đấng Thiện Thệ, tay cầm những tịnh bình đầy cam lồ, đến ban lễ Quán Đánh và xướng như sau:

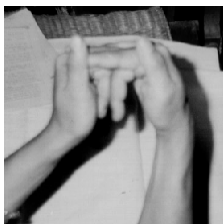
“Chúng con dâng lên Ngài sự gột rửa bằng Thánh Thủy thanh tịnh này,

Ví như chư thiên đã cúng dường nước tắm nhân ngày Đản Sanh thuở xưa.”

Kết Quán đánh ấn: chắp hai tay lại, dựng hai ngón cái lên đè gấp tám ngón còn lại như bình báu đặt lên đánh, tụng:

OM SARVA TATHAGATA-ABHISHEKATA-SAMAYA-SHRIYE HUM (ba biến).

OM HRIH MANI PADMA ABHISIMCHAMAM SVAHAM TRAT HRIH (3 biến).



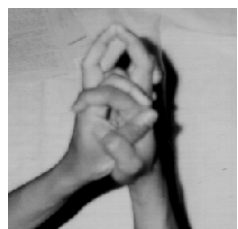
Xin Bất Không Thành Tựu Phật quán đánh:

OM AMOGHASIDDHI
ABHIKHEM TSA AH (3 biến)



Xin A Súc Bất Động Phật quán đánh:

OM AKSHOBHYA
ABHIKHEM TSA HUNG (3 biến)



Xin A Di Đà Phật quán đánh:
OM AMITABHA
ABHIKHEM TSA HRIH (3 biến)



Xin Tỳ Lô Giá Na Phật quán đánh:

OM VAIROCHANA
ABHIKHEM TSA OM (3 biến)



Xin Bảo Sanh Phật quán đánh:
OM RATNASAMBHAVA
ABHIKHEM TSA TRA (3 biến).

Hành giả quán năm vị Phật cùng chiếu năm luồng hào quang màu trắng xuống đỉnh đầu và hiện ra chữ OM màu trắng trên đánh hành giả. Năm vị Phật cùng chiếu năm luồng hào quang màu đỏ từ cổ các Ngài xuống yết hầu của hành giả và hiện ra chữ AH tại cổ. Năm vị Phật cùng chiếu năm luồng hào quang xanh dương từ tim các Ngài xuống luân xa tim và tại tim của hành giả xuất hiện chữ HUNG màu xanh dương.

Toàn thân hành giả tràn ngập nước cam lồ và được thanh tẩy hết các trần cấu. Nước cam lồ còn đọng lại trên đỉnh đầu hành giả biến thành một vương miện có Ngũ Trí Phật: Nơi trung tâm là Phật A Di Đà, cùng thể tánh với Đạo Sư, phía phải là Phật Tỳ Lô Giá Na, Phật Bảo Sanh; bên trái là Phật Bất Động, và Phật Bất Không Thành Tựu. Theo thứ tự như trên, từ trái sang phải.

Trong tim hành giả , ngự trên một đĩa mặt trăng là Đức Thánh Trí Quán Tự Tại. Báo thân Ngài, một màu trắng tinh khiết, gồm một mặt và bốn tay. Tay phải Ngài cầm chuỗi pha lê, tay trái Ngài cầm một đoá sen trắng nhụy hồng, hai tay giữa ôm viên ngọc Mani biểu tượng Bồ Đề Tâm của chư Phật. Trong tim Ngài, trên một đĩa trăng là biểu tượng của định quán, tức chủng tự HRIH dài màu trắng ở trung tâm với sáu chữ đại minh OM MANI PADME HUNG xoay theo chiều kim đồng hồ phát sáng ra sáu cõi luân hồi và phủ khắp thân hành giả tiêu trừ mọi chướng ngại và thanh tịnh hóa tam nghiệp.

(Thiền quán một cách vô loạn động theo cách này được gọi là thiền quán về “Bốn Tôn của nghi biểu”. Sự thiền quán này cần phải thực hành qua hai giai đoạn:

a. Minh sát thiền

Khởi đầu, hành giả cứ theo thứ tự thiền quán về sáu Bốn Tôn như quán màu sắc và từng chi tiết của chư vị một cách rõ ràng. Theo đó, hành giả sẽ trở nên quen thuộc với những đặc tính của đối tượng thiền quán.

b. Định quán thiền

Không cần đi sâu vào các chi tiết của Đấng linh quán, hành giả chú tâm vào một khía cạnh của diệu sắc thân mà thôi. Trong oai nghi diệu đặc khi được mang báu thân của đức Quán Tự Tại, hành giả thiền định về tính cách bất nhị “vừa thâm sâu và vừa hiển lộ”, Ngài Lama Yeshe khuyên rằng : “Hãy dùng hơi thở để tăng cường định lực. Thở ra chậm rãi. Thở vào chậm rãi.

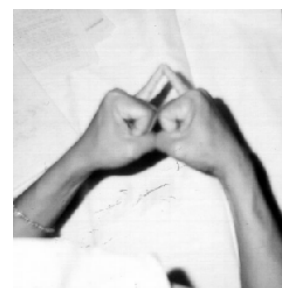
Xong giữ hơi thở lại. Trong khi giữ hơi thở, hãy chú tâm vào đối tượng quán chiếu. Giữ hơi thở giúp cho sự quán tưởng dễ dàng hơn. Tuy nhiên không nên cố gắng quá. Trước khi cảm thấy sự khó chịu thì thở ra từ tốn nhẹ nhàng.”)

D.14 TẨY TINH CÁC VẬT CỨNG DƯỠNG ĐẾN BỐN TÔN :

a. Gia trì phẩm vật cứng dưỡng Bốn Tôn:

OM PADMANTAKRT HUM PHAT (3 biến)

OM SVABHAVA SUDDHA SARVA DHARMA SVABHAVA SUDDHO HAM (3 biến).



Chữ RAM () từ chân mày đốt sạch đạo tràng, thân hành giả và tan biến thành Không, từ Không giới xuất hiện tám chữ BHRUM, tám chữ này biến thành tám bình báu, trong mỗi bình có chữ OM màu trắng tan thành tám phẩm vật cứng dưỡng: nước uống, nước rửa chân, hoa, trầm hương, đèn, dầu thơm, thực phẩm và âm nhạc vi diệu.

b. Hành giả kết ấn tẩy tịnh bằng bàn tay phải với ngón cái đè ngón út, ngón trỏ; ngón vô danh áp vào lòng trên ngón giữa thành chày kim cương để xúc chạm

các món cúng dường. Mỗi chén cúng dường tụng OM AH HUM ba biến.



Nước uống: OM ARGHAM AH HUNG (3 biến)

Nước rửa chân: OM PADYAM AH HUNG (3 biến)

Hoa: OM PUSHPE AH HUNG (3 biến)

Trầm hương: OM DHUPE AH HUNG (3 biến)

Đèn, nến: OM ALOKE AH HUNG (3 biến)

Dầu thơm: OM GANDHE AH HUNG (3 biến)

Thực phẩm: OM NAIVIDYA AH HUNG (3 biến)

Âm nhạc: OM SHABDA AH HUNG (3 biến)

D.15 NGOẠI CÚNG DƯỜNG CHO BỔN TÔN:

1. Nước uống: OM ARYA LOKESHVARA SAPARIVARA ARGHAM PRATICHA SVAHA (3 biến)



B. ẤN TƯỢNG TRUNG CHO NƯỚC UỐNG - ARGHAM



2. Nước rửa chân: OM ARYA LOKESHVARA SAPARIVARA PADYAM PRATICHA SVAHA (3 biến)



D. ẤN TƯỢNG TRUNG CHO BÔNG HOA - PUSHPE

3. Hoa: OM ARYA LOKESHVARA SAPARIVARA PUSHPE PRATICHA SVAHA. OM PHALA GAMI(3 biến)



C. ẤN TƯỢNG TRUNG CHO NƯỚC RỬA CHÂN - PADYAM

4. Trầm hương: OM ARYA LOKESHVARA SAPARIVARA DHUPE PRATICHA SVAHA. OM PRAHLA DINI (3 biến)



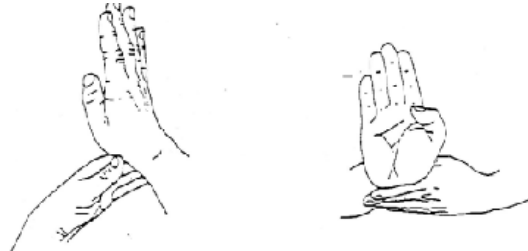
E. ẤN TƯỢNG TRUNG CHO TRẦM HƯƠNG - DHUPE

5. Đèn nến: OM ARYA LOKESHVARA
SAPARIVARA ALOKE PRATICHA SVAHA. OM
SUTEJA GRI (3 biến)



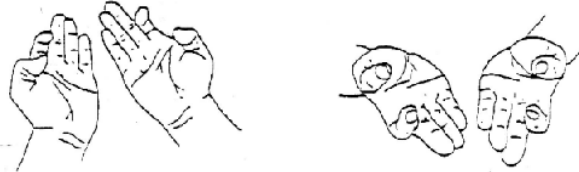
F. ẤN TƯỢNG TRUNG CHO ĐÈN NẾN - ALOKE

6. Dầu thơm: OM ARYA LOKESHVARA
SAPARIVARA GANDHE PRATICHA SVAHA. OM
SUGADANI (3 biến)



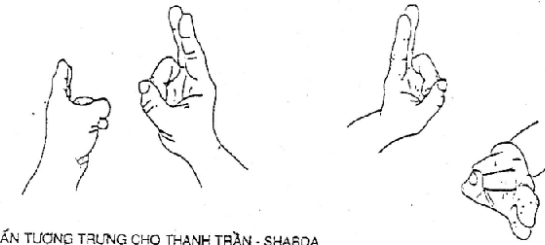
G. ẤN TƯỢNG TRUNG CHO DẦU THƠM HAY HƯƠNG TRẦN - GANDHE

7. Thực phẩm: OM ARYA LOKESHVARA
SAPARIVARA NAIVIDHE PRATICHA SVAHA (3)



H. ẤN TƯỢNG TRUNG CHO THỰC PHẨM HOẶC VỊ TRẦN - NAIVIDYA / RASA

8. Âm thanh: OM ARYA LOKESHVARA
SAPARIVARA SHABDA PRATICHA SVAHA (3 biến)



I. ẤN TƯỢNG TRUNG CHO THANH TRẦN - SHABDA

Tám món cúng dường trên là ngoại cúng dường, tạo cho hành giả phát nguyện Bồ Thí Ba La Mật nhằm tích lũy công đức và thánh chúng hoan hỷ.

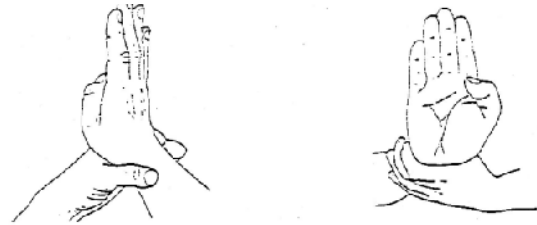
D.16 NỘI CÚNG DƯỜNG CHO BỔN TÔN:

Từ sự nhận thức rằng Sắc và Không đều bất nhị
Con xin cúng dường các Sắc cao quý, âm thanh cao
thượng, hương thơm ngát, vị ngọt ngào, xúc thanh tịnh,
và các vật trang sức trang nghiêm.

Chúng tuy mang hình tướng nhưng vốn không tự
tánh,

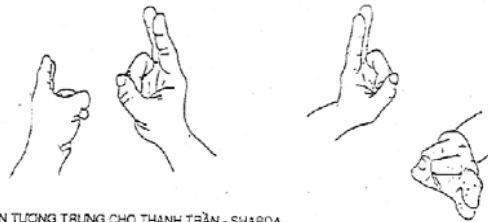
Cầu xin các Ngài đón nhận trong an lạc tánh Không
Hành giả cúng dường NGŨ CĂN: Sắc, Thinh,
Hương, Vị, Xúc, tụng ba biến:

1. SẮC: OM ARYA LOKESHVARA SAPARIVARA
RUPA PRATICHA SVAHA



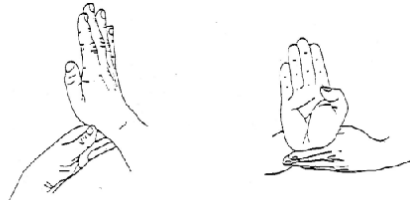
J. ẤN TƯỢNG TRUNG CHO SẮC TRẦN - RUPA

**2. THANH: OM ARYA LOKESHVARA
SAPARIVARA SHABDA PRATICHA SVAHA**



I. ẤN TƯỢNG TRUNG CHO THANH TRẦN - SHABDA

**3. HƯƠNG: OM ARYA LOKESHVARA
SAPARIVARA GANDHE PRATICHA SVAHA**



G. ẤN TƯỢNG TRUNG CHO DẦU THƠM HAY - HƯƠNG TRẦN - GANDHE

**4. VỊ: OM ARYA LOKESHVARA SAPARIVARA
RASA PRATICHA SVAHA**



H. ẤN TƯỢNG TRUNG CHO THỰC PHẨM HOẶC VỊ TRẦN - NAVIDYA - RASA

**5. XÚC: OM ARYA LOKESHVARA
SAPARIVARA SPARSHA PRATICHA SVAHA**



K. ẤN TƯỢNG TRUNG CHO XÚC TRẦN - SPARSHA

Y, ÁO:

[tay bắt ấn cứng dường xúc trần, đồng thời dâng một khăn quàng cổ (Kata)]

Để thanh tịnh hóa phàm Tâm, con xin cúng dường các y, áo.

Bằng loại hàng thượng hạng, tạo cảm giác đại lạc, khi mặc vào và sáng chói như cầu vồng ngũ sắc,

Con xin thỉnh cầu được đáp y nhân nhục:

OM VAJRA VASTRAYE AH HUM SVAHA
(3biến)

VẬT TRANG SỨC:

(bắt ấn Xúc trần, dâng chuỗi tràng hạt)

Vì Như Lai thọ bửu với đầy đủ tướng hảo quang minh

Nên con không thể dâng các phẩm vật nào quý giá hơn

Nhưng bằng sự cúng dường trang sức bằng chuỗi hạt này

Cầu cho chúng sanh được Báo Thân sáng chói:

OM VAJRA ALAMKARA VAPUSHANI AH HUM
SVAHA (3 biến)

BẢO BÌNH:

(Nếu có bình báu chứa nước thơm, chắp hai tay dâng lên)

Do sự cúng dường bảo bình và các loại nước thơm

Cầu xin cho tất cả những sự bất tịnh của nghiệp báo và vọng tưởng của mọi loài chúng sanh được tiêu trừ:

OM VAJRA KALASHA AH HUM (3 biến)

Kết ấn Kim Cang Du hí Cúng Dường: kết Kim Cang Phược ấn, duỗi hai ngón cái lại vào thân mình để ngay ngực.

OM MAHA RATI (3 biến).

Kết ấn Vũ: Dùng hai ấn Kim Cang Quyền cùng triển chuyển nhiều quanh đầu rồi buông rải từ ngón út xong liền kết ấn Kim Cang Hiệp Chưởng:

OM SARVA PUJA AH HUM (3 biến)

Pháp nội cúng dường để thanh lọc ngũ căn của hành giả và thấy được thật tướng của các Pháp vốn thanh tịnh.

E. THIÊN QUÁN VỀ BỐN TÔN LOKESHVARA

a. Đấng Bốn Tôn của Sắc Tướng, Văn Tự, Âm Thanh:

Những chủng tự biến thành hoa sen ngàn cánh, rực rỡ như vàng ròng và điểm nơi trung tâm là lục tự OM MANI PADME HUNG.

Từ nơi các đĩa trắng, đóa sen và thần chú, phát ra những tia sáng muôn màu và từ nơi từng điểm sáng hiện ra vô số các Hóa Thân của Đức Đại Từ Đại Bi.

Các Hóa Thân ấy đầy khắp hư không và tỏa ra vô lượng phẩm vật cúng dường lên chư Phật và chư Bồ Tát.

Lại nữa, từ những đám mây cuộn cuộn kia, ban xuống một cơn mưa cam lồ làm tiêu tan mọi đau khổ thiêu đốt chúng sanh, cho dù của những loài đang đọa địa ngục. Mọi chúng sanh đều cảm thấy hoan hỷ an lạc.

Những quang minh ấy sau đó thu nhiếp trở lại các Hóa Thân rồi cứ thế nhập trở vào tâm thức đệ tử, thị hiện thành một đĩa mặt trăng cùng một đóa sen và một chuỗi thần chú. Rồi tất cả lại hóa thành một đóa sen muôn sắc để nâng một đĩa trắng mà trên đó đệ tử đang tự khởi lên thành Đức Avalokiteshvara trong Báo Thân màu trắng, với nét thanh xuân và chói lợi hào quang, biểu tượng của tâm đại bi. Ngài có một mặt, bốn tay, thân Ngài phát ra ánh sáng trắng chói lợi, hai tay đầu tiên chắp lại để ở giữa ngực, tay phải cầm một chuỗi

pha lê báu, tay trái cầm một hoa sen tám cánh, miệng Ngài mỉm cười với ánh mắt an bình và từ bi, trên đỉnh đầu là Đức A Di Đà, trong tâm Ngài xuất hiện một hoa sen sáu cánh màu trắng nổi lên với chủng tự HRIH ở trung tâm. Mỗi cánh sen có một chữ xếp thành sáu chữ OM MANI PADME HUNG.

Diệu sắc của Ngài được điểm tô bằng một chiếc y tối hảo, một đai anh lạc vàng nạm trên châu với những kim nhũ màu cam cùng vương miện kim cương, hoa tai, vòng cổ, vòng cánh tay, vòng cườm tay, vòng cườm chân và vô số dải lụa muôn sắc, phía ngực trái Ngài choàng tấm da linh dương.

b. Đấng Bốn Tôn của ấn quyết:

Trên đỉnh đầu Lokeshvara là chữ OM màu trắng.

Nơi yết hầu là chữ AH màu đỏ.

Nơi ngực là chữ HUM màu xanh dương.

Đồng thời nơi ngực cũng là chữ HRIH dài, màu trắng với dấu virsava và đứng trên một đĩa mặt trăng.

(Chủng tự HRIH dài có nghĩa là âm “I” sẽ được kéo dài khi đọc. Dấu virsava là một loại dấu của Phạn ngữ để chỉ định cách đọc chữ H thở ra (khí âm tự). Nó luôn luôn đứng sau một âm tự và được viết theo dạng một chữ H với một chấm tròn ở dưới. Trong bài này vì lý do kỹ thuật nên nó chỉ được viết như chữ H thường).

Đến đây hành giả chấp tay lạy theo ấn samaya (thệ nguyện) của Liên Hoa Bộ và điểm nhẹ lên ngực, chân phải, yết hầu, vai phải và trái để ban phép lành, đồng thời tụng như sau:

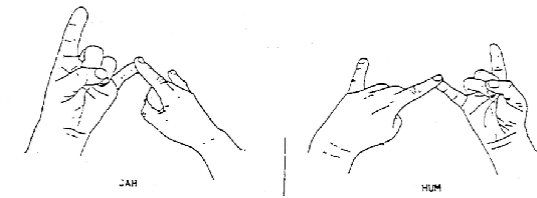
OM PADMA -UDBHAVAYE SVAHA (3 biến)
OM VAJRA PADMA SAMAYA STVAM (3 biến)

c. Xin quán đảnh và thể nhập:

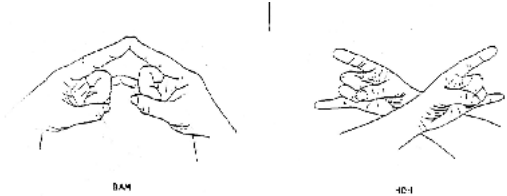
Từ chủng tự HRIH nơi ngực hành giả, muôn ánh sáng chói lọi phóng ra để cung thỉnh Đức Quán Tự Tại đến từ nơi trụ xứ, bao quanh bởi chư Phật và chư Bồ Tát và kéo về luân xa tim của mình.

OM ARYA LOKESHVARA SAPARIVARA
VAJRA SAMAYA JAH JAH JAH HUNG BAM HOH (3 biến).

Các Ngài đều thể nhập vào hành giả bằng bốn ấn quyết.



Các Ngài đều thể nhập vào hành giả bằng bốn ấn quyết.



Gia trì chuỗi tràng hạt:

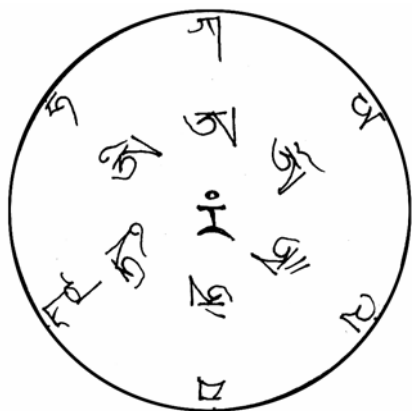
Để chuỗi trong lòng hai bàn tay, úp lại như cái bát để trước ngực và tụng:

OM VASU MATI SHRIYE SVAHA (7 biến)

OM RUCHI RAMANI PRAVARTAYA HUM (7 biến), thổi vào chuỗi làm tăng túc số một biến tụng lên một tỷ biến.

F.-TRÌ CHÚ:

a. Quán Kim Cang Khẩu: Quán trên lưỡi vòng chữ: nguyên âm màu đỏ theo ngược chiều kim đồng hồ A, I, U, E, AI,O và các phụ âm màu trắng theo chiều kim đồng hồ ở vòng ngoài KA, YA, LA, VA, KSHA, HA. hai vòng nguyên âm và phụ âm bao chung quanh chủng tự RAM màu đỏ và lưỡi là chày Kim Cang 3 chấu. Quán tưởng Kim Cang Khẩu sẽ tăng túc số một biến lên hàng triệu biến.



b. Niệm ra tiếng, khi hít vào hành giả không tụng niệm, chỉ tụng khi thở ra, rắng kéo dài hơi thở ra để tụng được nhiều biến. Hành giả có thể tụng bài chú dài:

NAMO RATNATRAYAYA NAMAH ARYA
JNANA SAGARA VAIROCHANA VYUHA RAJAYA
TATHAGATAYA ARHATE SAMYAK
SAMBUDDEBHAYA NAMAH SARVA
TATHAGATEBHAYA ARHATEBHAYA SAMYAK
SAMBUDDEBHAYA. NAMAH ARYA
AVALOKITESHVARAYA BODHISATTVA
MAHA SATTVA MAHA KARUNIKAYA.
TADYATHA:

OM MANI PADME HUM HRIH (túc số bài này từ 2 triệu trở lên)

c. Bố trí các Phạn tự trên thân phần:

- Quán tưởng theo chiều thuận: khi hít vào, Tâm hành giả niệm sáu chữ OM MANI PADME HUM với các chữ chia đều trên thân phần OM trên đỉnh đầu, MA trên cổ, NI vai phải, PAD rún, ME vai trái và HUM ngay ngực.

- Quán tưởng theo chiều nghịch: khi thở ra, hành giả cũng niệm sáu chữ OM MANI PADME HUM với các chữ đi ngược lại như sau: OM ngay ngực, MA vai trái, NI cổ, PAD vai phải, ME rún, HUM đỉnh đầu.

(Phương pháp này dành cho hành giả đã quen thuộc chữ Phạn và hơi thở đã được trụ lại sau phần niệm ra tiếng ở trên)



Chiều thuận



Chiều nghịch

d. Quán tưởng và tâm niệm: Nơi ngực Bốn Tôn là đóa sen sáu cánh chủng tự HRIH đứng ở giữa, xung quanh là sáu chữ OM MANI PADME HUM xoay theo

chiều kim đồng hồ theo 6 màu: OM màu trắng, MA xanh lá cây, NI màu vàng, PAD màu xanh dương, ME màu đỏ, HUNG màu đen.



Sáu màu tượng trưng cho sáu cõi luân hồi, sáu màu này phát sáng sáu cảnh giới, kéo móc chúng sinh vào tâm Ngài. Nếu hành giả quán chữ này trong luân xa tìm thì ánh sáng sáu màu sẽ câu rút chúng sinh vào tâm mình. Tiến trình niệm này nương theo hơi thở tự nhiên không cố gắng. Khi hít vô, tâm hành giả nhớ âm thanh và nhớ Phạm tự, khi thở ra nhớ những chữ còn lại sắp xếp theo chiều kim đồng hồ. Hành giả trung bình có thể

quán tưởng và tâm niệm được một chu kỳ hít vào thở ra là sáu chữ (1 biến), hành giả chưa quen chủng tự có thể quán niệm 3 chữ OM MANI khi hít vào và thở ra tự nhiên ba chữ PADME HUM còn lại, tổng cộng là sáu chữ (1 biến). Hành giả tiến bộ, quá trình hít vô tâm niệm được sáu chữ và thở ra tâm niệm được sáu chữ OM MANI PADME HUM, một chu kỳ thở là hai biến. Và số lượng này tăng theo mỗi chu kỳ hít vào thở ra khi tâm hành giả quen dần. Khoảng giữa của sự hít vô và thở ra, nghĩa là hơi thở dừng lại hành giả quán Tâm chú HRIH. Quán tưởng các chữ đều đứng thẳng trên mặt phẳng của hoa sen. Đây là pháp thiền định để khai mở tâm bi của Bốn Tôn và cho chính hành giả .

G. SÁM HỐI SƠ SUẤT:

Khẩu lạy Đấng từ bi vô vàn, xin hãy nghe chúng con tác bạch !

Bởi vì chúng con là hành giả sơ cơ, nên sự chú tâm thập phần yếu kém

Do bị hôn trầm trạo cử đẩy đưa, sự trì chú cũng rất sai lạc

Chúng con đã phạm những thiếu sót và những sai diễn về nghi thức

Trong đời sống hàng ngày, chúng con đã xem nhẹ Phạm Hạnh.

Cầu xin Đấng Đại từ Đại bi mở lượng hải hà xá cho mọi tội.

Cầu xin những sơ sót không trở thành những chướng ngại trên con đường giải thoát của chúng con.

OM MANI PADME HUM. (7 – 21 biến).

OM YE DHARMA HETU PRABHAVA HETUN
TESHAN TATHAGATO HYAVADA TESHAN
CHAYO NIRODHA EVAM VADI MAHA
SHRAMANAYE SVAHA (1 biến).



OM PEMASATTVA SAMAYAM
ANUPALAYA PEMASATTVA
TWNOPATISHTA DHRIDO ME
BHAVA SUTOKAYO ME BHAVA
SUPOKAYO ME BHAVA
ANURAKTO ME BHAVA SARVA
SIDDHIM ME PRAYACHA SARVA

KARMA SU CHA ME CHITTAM SHRIYAM KURU
HUM HA HA HA HA HOH BHAGAVAN SARVA
TATHAGATA PEMA MA ME MUNCHA
PEMABHAVA MAHA SAMAYA SATTVA AH. (1
biến)

H. HỒI HƯỚNG

Do công đức tu tập này,

Xin cho Con chóng đạt thành Chánh Giác trong thế giới này,

Xin cho con được hoằng pháp đặng lợi ích muôn loài,

Cùng mau chóng cứu độ chúng sanh ra khỏi biển khổ.

Xin phò hộ chúng con đạt được thành tựu do sự thiên định về Tứ Niệm Xứ,

Xin cho chúng con thành tựu Kim Cang Đại Định,

Trong mọi kiếp sắp tới, xin cho con được sanh vào một gia đình tốt, được lợi căn trí,

Luôn có sẵn lòng đại bi, chẳng bao giờ tự đắc, biết tôn kính Bốn Sư,

Và xin cho Con được sống các hạnh Quán Tự Tại .

Khấu lạy Đức Quán Tự Tại,

Dù là báu thân, hay chư hộ giá của Ngài,

Hay kiếp độ, quốc độ, danh hiệu của Ngài,

Mỗi mỗi chúng con thấy đều xin đạt thành như vậy.

Do sức cầu khẩn và van vái của chúng con,

Xin cho mọi tật bệnh, mọi ma chướng, mọi nghèo đói và loạn lạc đều tiêu tan.

Xin cho Giáo Pháp và mọi thuận duyên được tăng trưởng

Tại các thế giới nơi chúng con trú ngụ.

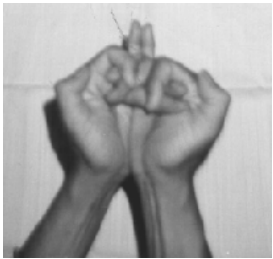
Xin cho Bồ Đề Tâm quý báu nếu chưa sanh sẽ đặng như mầm lớn mạnh,

Xin cho Bồ Đề Tâm quý báu nếu đã sanh khởi sẽ
đặng bất thối chuyển, và tăng trưởng mãi mãi.

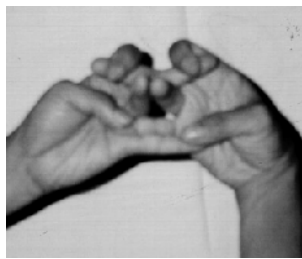
OM SAMBHARA SAMBHARA VIMANASARA
MAHA JABA HUM. OM SMARA SMARA VIMANA
SKARA MAHA JABA HUM. (3 biến)

OM GAGANAM SAMBHAVA VAJRA HOH (3
biến)

OM SHVASTI (3 biến)



Ấn Cúng Dường Công Đức



Ấn Hồi Hưởng

I. CẦU TRƯỜNG THỌ CHO ĐẠO SƯ GỐC

NAMO GURU LAMA PEMA TUMPO (3 biến)

Nơi vùng đất Golok tuyết sơn bao phủ

Ngài là hiện thân của suối nguồn an lạc.

Hồi Đức Quán Tự Tại, Đức Văn Thù và Kim Cang Thủ,

Đạo sư Pema Tumpo hóa hiện 3 thân tròn đủ.

Xin Ngài từ bi trụ lại thế gian cho đến khi Ta bà diệt
tận.

Con nguyện Ngài Liên Hoa Sanh đại sĩ từ bi bảo hộ,

Và nguyện cho Giáo Pháp dòng Nyingmapa tỏa
rạng khắp thế gian và tăng phúc lợi cho muôn loài.

K. XÚNG TÁN QUÁN TỰ TẠI VÀ CẦU XIN CÁT TƯỜNG

NAMO IDAM GURU LOKESHVARAYA

Đấng Liên Hoa Thủ, ngự lăm tại Potala, Ngài luôn
che chở chúng sanh như đứa con duy nhất của Ngài.

Trong khi chúng con đang được mật ngọt tinh túy
của Giáo Pháp Đại Thừa,

Xin Ngài phò hộ cho chúng con được luôn làm vui
lòng Ngài bằng thân khẩu ý trong sạch,

Xin Ngài phò hộ chúng con biết nhàm chán danh, lợi
cõi Ta-bà,

Xin phò hộ chúng con tiêu trừ kiến chấp Tánh và
Tướng để phát khởi Tâm vô thượng cứu rỗi các chúng
sanh cha mẹ đầy khắp hư không xa rời bể khổ.

“Xin cho Giáo Pháp, cội nguồn của phúc lợi, luôn
được tỏa rạng!

Xin cho các vị Pháp sư luôn được Khang an!

Xin cho Phật ngôn, suối nguồn an lạc của chúng
sanh, mãi mãi tăng trưởng!”

Xin cho con đạt Tất Địa để hóa độ chúng sanh.

OM MANI PADME HUM KAYA SIDDHI OM
VAK SIDDHI AH CHITTA SIDDHI HUM SARVA
SIDDHI HRIH (3 biến)

L. PHUNG TỔNG NGŨ TRÍ PHẬT VÀ BỔN TÔN :

Chư Thánh Chúng đều trở về trụ xứ,
Chư Quán Phật và các tòa sư tử đều hóa thành
quang minh và thu nhiếp vào con.

OM JINAJIK AROLIK VAJRADHIRIKA GACHA
GACHA BHAGAVATA USHNISAYA SVAHA. OM
GURU ARYA LOKESHVARA GACHA GACHA
SVAHA. (3 biến)

OM – các Ngài đã hành Ba La Mật vì lợi ích chúng
sinh

Và đã ban cho họ những thành quả tương xứng.

Con cầu xin các Ngài dù có đi về Phật Quốc

Cũng xin quay trở về lại đây mai sau.

Cầu xin các Ngài hoan hỷ trở về trụ
xứ và xin các Ngài hoan hỷ hứa khả trở
lại lần sau.



Phụng Tống Ân

OM SUPRA TISTHA VAJRAYE
SVAHA (3 biến)

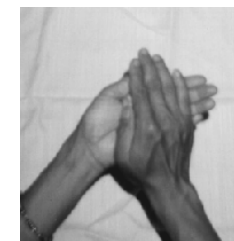
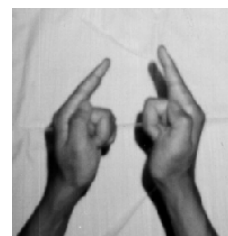
OM PEMASATTVA MUH (3 biến)

M. GIẢI GIỚI:

Hành giả kết ấn như sau: hai tay nắm thành quyền
đuỗi hai ngón trở, quán tưởng lửa phát ra từ hai ngón trở

khi xoay vòng đốt cháy Địa Giới, Tường Giới và
Không Giới. Tụng:

NAMAH SAMANTA VAJRANAM. OM TARA
TARA TURU TURU MATA MATA BANDHA
BANDHA SARVATRA APRATIHATE SASIME
SAMABANDHA KURU KURU TARA TARA
SAMANTA VAJRE SAMANTA VAJRE KURU
AMALE KURUNAMAYE TUTAYE TUTAYE
BHARA BHARA KARA KARA SUMIMA SAMANTA
VIDHVAMSAYE JVALAYA SVAHA. (3 biến)



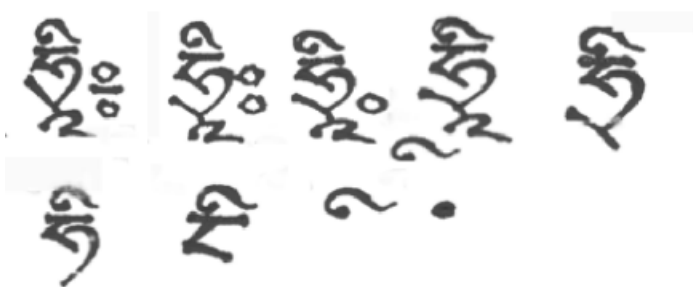
Hành giả kết ấn như sau: chắp bàn tay phải úp lên
lòng bàn tay trái xoay ba vòng tụng ba biến để
phòng những chướng ngại, tụng:

NAMAH SAMANTA BUDDHANAM OM HULU
HULU CHANDHALI MATANGHI VIH SVAHA. (3
biến)

N. NIÊM PHONG CÔNG ĐỨC:

Phương pháp quán tưởng: lửa từ giữa chân mày hành
giả RAM trắng đốt cháy từ đỉnh đầu xuống thân hành

giả và lan tràn khắp Pháp Giới không còn dư sót, cuối cùng chỉ còn lại Tâm thức của hành giả là chữ HRIH màu trắng, sau cùng chữ này cũng tự tan biến từ trên xuống dưới, từ trái sang phải theo đồ hình sau:



Cuối cùng, còn một điểm linh quang và biến mất. Bằng phương pháp này bao nhiêu công đức tu hành được niêm phong và không bị rò rỉ. Công đức này sẽ theo hành giả tới ngày giải thoát viên mãn.

Hành giả an trụ trong trạng thái phỉ lạc không tánh này càng lâu càng tốt, đây là trạng thái Niết Bàn phân đoạn, và khi vọng tưởng trở lại, hành giả xả thiền đứng dậy lễ ba lễ.

PHẦN HAI TU BI ĐIỀN

(PHÁP CÚNG CHO NGẠ QUÝ)

Hành giả tu Kim Cang Thừa, thượng cầu Phật đạo, hạ hóa chúng sanh. Xuất phát từ bi tâm và đạo lực, hành giả cúng dường ngạ quỷ vì lòng thương xót.

NGHI QUỸ

1. Quy y Tam Bảo:

NAMO MANJUSRIYE

NAMO SUSRIYE

NAMO UTTAMASRIYE

NAMO GURU ARYA LOKESHVARAYA (3 biến)

2. Triệu thỉnh Bốn Tôn:



OM JINAJIK

OM AROLIK

OM VAJRA DHIRIKA

AKARSHA AKARSHA GACHA GACHA SVAHA
(3 biến)

OM AH HUNG VAJRA GURU PEMA SIDDHI
HUM. JAH HUM BAM HO (3 biến)

OM GURU ARYA LOKESHVARA EHI YAHI
SVAHA. JAH HUM BAMHO (3 biến)

Phá địa ngục:

NAMO BHAGAVATE ASTISIDHI NAM
SAMYAK SAMBUDDHAYA KOTINAM. OM
JNANA VIBHASIDHIRI DHIRI HUM (3 biến)

OM GRATAYA SVAHA (3 biến)

Giải oan kết:

OM SAMDHARA GADHA SVAHA (3 biến)

Diệt định nghiệp:

OM PRAMATI DANI SVAHA (3 biến)

Biến thực: hành giả tay trái kết ấn cử đỉnh (2 ngón giữa, áp út co vào lòng bàn tay trái, chĩa 3 ngón cái, trỏ, út giữ chén cơm hoặc bánh), tay phải kiết ấn kiết tường để ngay miệng chén tụng:

NAMA SARVA TATHAGATA AVALOKITE OM
SAMBHARA SAMBHARA HUM (7 biến)

Tụng chú Thiên trụ : NAMA RATNATRAYAYA
JARA MAHA JARE TURU MAHA TURU HUM HANI
SAM OM HANISAM SRI (7 biến)

Cam lồ thủy: Tụng vào chén nước, bắt 2 ấn như trên
nín tụng 21 biến vào nước: NAMO SURUPAYA
TATHA GATAYA. OM SURU SURU PRASURU
PRASURU SVAHA (21 biến)

Quán chữ RAM trong nước.

Phát nguyện độ các loài Ngạ quỷ vì từ bi

OM SAMAYA STVAM (3 biến)

9. Nhất tự thủy luân:

OM VAM VAM VAM VAM VAM (3 biến)

Quán tưởng chữ VAM () trong lòng bàn tay phải
chảy thành sữa hòa tan vào trong chén nước. Ngón cái
tay phải đè trên ngón giữa và áp út, hai ngón trỏ và út
hơi cong. Dùng ngón trỏ khuấy vào chén nước ba vòng
và vẽ chữ RAM hoặc HUM hay HRIH màu trắng.

Vẽ xong khảy móng tay bảy biến triệu thỉnh các ngạ
quỷ tới để cúng dường. Tụng:

OM BHUPUTERI KARITARI TATHAGATAYA (3
biến).

Namo Đa Bảo Như Lai

Namo Quảng Bác Thân Như Lai

Namo Ly Bố Úy Như Lai

Namo Diệu Sắc Thân Như Lai

Namo Cam Lộ Vương Như Lai

Namo A Di Đà Như Lai

Namo Quán Tự Tại Bồ Tát Ma Ha Tát

Namo Di Lặc Tôn Phật

Hành giả rải nước bằng ấn Kiết Tường bốn phương
tám hướng cầu xin oai lực chư Phật, oai lực thần chú và
đạo lực của mình xin cho tất cả chúng sanh đói khát
được no đủ. Tụng khi sái tịnh:

OM GAGANAM SAMBHAVA VAJRA HOH

Phần thực phẩm, hành giả để trên chỗ cao ráo và
quán tưởng chúng biến thành các phẩm vật bay lên tùy
sở cầu của ngạ quỷ.

Hành giả mật niệm: OM MANI PADME HUM
HRIH (200-300 biến) cầu xin các chúng sanh đói khát
về Tây Phương Tịnh Thổ.

Cầu xin họ phát sanh chánh kiến:
OM GATE GATE PARAGATE PARASAMGATE
BODHI SVAHA (3 biến).

Cầu xin họ được vãng sanh:
OM AMI DEVA HRIH (3 biến)

10. Tống Tiễn:

OM VAJRA MUKSA MUH (3 biến)

Rải nước lần nữa, tiễn các ngạ quỷ về tịnh thổ.

PHẦN BA

TU KÍNH ĐIỀN (PHÁP CÚNG DƯỜNG LỬA ĐẾN BỒN TÔN)

Hành giả quán tưởng tay trái cầm chuông biểu tượng trí huệ, tay phải cầm chày ngũ cổ biểu tượng cho phương tiện. Những hành giả có chuông chày rồi phải sử dụng.

Hành giả thủ ấn giữ chuông chày ở trái tim bằng ngón cái và ngón đeo nhẫn, tụng:

OM SARVA TATHAGATA SIDDHI VAJRA
SAMAYA TISHTA ESHASTVAM DHARAYAMI
VAJRA SATTVA HI HI HI HI HUM HUM HUM
PHAT SVAHA (3 biến)

Tụng xong tay trái thủ chuông đề lên đùi trái tụng:

OM BENZA GHANTA HUM (3 biến)

Hành giả bắt ấn hai tay xoay theo chiều kim đồng hồ. Tụng:

HUM HUM HUM HO HO HO (3 biến)

Hành giả có thể đánh chuông hoặc lắc chuông tụng:

OM VAJRA DHARMA RANITA, PRANITA
SAMPRARANITA SARVA BUDDHA KYETRA
PRACHALINI VAJRA PARAMITA NADA
SVABHAVE VAJRA SATTVA HRIDAYA
SANTOSHANI HUM HUM HUM HO HO HO SVAHA
(3 biến)

Tẩy tịnh các vật cúng dường đến Hỏa Thiên:

OM MANI PADME HUM (3 biến).
OM SVABHAVA SUDDHA SARVA DHARMA
SVABHAVA SUDDHO HAM (3 biến).

Tẩy tịnh nước uống:

OM ARGHAM AH HUM

Tẩy tịnh hoa:

OM VAJRA PUSHPE AH HUM

Tẩy tịnh trầm hương:

OM VAJRA DHUPE AH HUM

Tẩy tịnh đèn: OM VAJRA ALOKE AH HUM

Tẩy tịnh dầu thơm: OM VAJRA GANDHE AH
HUM

Tẩy tịnh thực phẩm: OM VAJRA NAIVIDYA AH
HUM

Tẩy tịnh âm thanh: OM VAJRA SHAPDA AH HUM

Các món trên được biểu tượng bằng bảy chén nước.

Hành giả kết ấn Kim Cang quyết:

Ngón út co lại, ngón cái đè lên ngón út, ba ngón còn
lại chia ra như chia ba. Dùng ấn này xúc chạm đến các
món cúng dường

OM SVAHA
OM AH SVAHA

OM SHRI SVAHA
OM JIM SVAHA
OM KURU KURU SVAHA
Đốt lửa, tụng:
OM AH HUM (3 biến)



OM MANI PADME HUM (7 biến)
Dùng nước tẩy tịnh tụng:
OM PEDMAN TAKRIT HUM PHAT (3 biến)

Quán tưởng trong lửa một mandala hình tam giác có chữ RAM ở giữa. Chữ RAM biến thành Hỏa Thiên, thân đỏ, cỡi trên con sơn dương. Ngài có một mặt và bốn tay.

Tay phải đầu tiên ấn thí nguyện

Tay phải thứ nhì cầm râu chuỗi

Tay trái thứ nhất cầm chĩa ba

Tay trái thứ nhì cầm bình cam lồ cổ cao.

Tóc trên đỉnh đầu của Ngài thắt nút bởi chỉ của Phạm Thiên. Thượng y da sơn dương, hạ y là tơ đỏ. Ngài phát ra ánh sáng trắng sáng chói và giữa luân xa tim có chữ RAM trong mandala hình tam giác. Tụng triệu thỉnh:

OM AGNIYE EH HI YA HI. (3 biến)

Tụng:

JAH HUM BAM HOH (3 biến).

Xin Hỏa Thiên này nhập vào hành giả. Hành giả rải nước từ 7 món cúng dường đã được tẩy tịnh trên. Sái tịnh vào lửa, tụng:

OM AH HRIH PRAVARA SAKARAM ARGHAM
PRATICHA SVAHA (3 biến)

OM AH HRIH PRAVARA SAKARAM PUSHPE
PRATICHA SVAHA (3 biến)

OM AH HRIH PRAVARA SAKARAM DHUPE
PRATICHA SVAHA (3 biến)

OM AH HRIH PRAVARA SAKARAM ALOKE
PRATICHA SVAHA (3 biến)

OM AH HRIH PRAVARA SAKARAM GANDHE
PRATICHA SVAHA (3 biến)

OM AH HRIH PRAVARA SAKARAM NAIVIDYA
PRATICHA SVAHA (3 biến)

OM AH HRIH PRAVARA SAKARAM SHAPDA
PRATICHA SVAHA (3 biến)

Xin Hỏa Thiên gia hộ và giữ lời nguyện:

OM VAJRA AHNALA MAHA BHUTA JVALA
JVALAYA SARVA BHAKMI KURU SARVA
DUSTAM HUM PHAT TISHTA DZA HUM BAM
HOH SAMAYA STVAM SAMAYA HOH. (3 biến)

Từ tam giác lửa, nơi ngực Hỏa Thiên biến thành chữ AH, chữ này biến thành mandala mặt trăng, nơi trung tâm mặt trăng hiện ra chữ HRIH, từ chữ HRIH hiện ra hoa sen sáu cánh có sáu chữ OM MANI PADME HUM xoay vòng theo chiều kim đồng hồ phát sáng sáu màu. Cũng từ hoa sen này hình ảnh Bồ Tôn Lokeshvara hiện ra giữa trung tâm hoa sen, lúc này Hỏa Thiên biến thành Tối Thượng Tôn.

Hành giả quán tưởng thể nhập vào mình bằng bốn ấn JAH HUM BAM HOH (3 biến)

OM YOGA SUDDHA SARVA DHARMA YOGA
SUDDHO HAM (3 biến)

Hành giả kết ấn hộ thân của Mã Đầu Minh Vương (ở nghi thức phần trước), ấn năm chõ; tụng:

OM VAJRA KRODA HAYAGRIVA HULU HULU
HUM PHAT (3 biến)

Xin quán đảnh:

OM SARVA TATHAGATA ABHISEKATA
SAMAYA SHRIYE HUM (3 biến)

Từ chữ HRIH ở tâm hành giả phát ánh sáng màu trắng triệu thỉnh tất cả chư Phật, Thánh Chúng và kéo về giữa hư không, trong đó Đạo sư dòng phái, Bốn Tôn Lokeshvara và Đạo sư gốc ngôi ở giữa nhận lãnh các món cúng dường.

Hành giả súc tịnh nước uống vào trong lửa tụng:

OM AH HRIH PRAVARA SAKARAM ARGHAM
PRATICHA SVAHA (3 biến)

Cầu xin trường thọ + SHAN TIM KURU YE
SVAHA

Hành giả bỏ bơ vào lửa (sau khi đã tẩy tịnh) tụng:

OM MANI PADME HUM (7 biến)

Cầu xin tất cả chướng ngại trên đường giải thoát, những ma quỷ vi phạm đại nguyện, những hành vi phi đạo đức được hoá giải và tăng trưởng tài bảo +SHAN TIM KURU YE SVAHA

Hành giả bỏ mè vào lửa (sau khi đã tẩy tịnh), tụng:

OM MANI PADME HUM (7 biến)

OM SARVA PAPAM DAHANA VAJRA YE
(3 biến).

Cầu xin những tội lỗi, những thiếu sót, nhất là những nghiệp bất thiện được tịnh hoá + SHAN TIM KURU YE SVAHA.

Hành giả bỏ gạo vào lửa (sau khi đã được tẩy tịnh) tụng:

OM MANI PADME HUM (7 biến).

OM VAJRA PUTRAYE (3 biến).

Cầu xin những sơ suất trong khi công phu được hoá giải và tăng trưởng công đức + SHAN TIM KURU YE SVAHA.

Hành giả bỏ bột lúa mì vào lửa (sau khi đã được tẩy tịnh), tụng:

OM MANI PADME HUM (7 biến)

OM SARVA SAMPA DE (3 biến)

Cầu xin cho tất cả đệ tử chúng con và các ân nhân được thành tựu giải thoát, thoát khỏi những rủi ro tai nạn, được tăng trưởng phước báo + SHAN TIM KURU YE SVAHA.

Hành giả bỏ các loại đậu (sau khi đã tẩy tịnh), tụng:

OM MANI PADME HUM (7 biến)

OM MAHA PALAYE (3 biến)

Cầu xin đạo lực được tăng trưởng + SHAN TIM KURU YE SVAHA (7 biến)

Hành giả bỏ rượu vào lửa (sau khi đã tẩy tịnh):

OM MANI PADME HUM (7 biến)

OM MADANA PANJA AMRITA AH HUM (3 biến)

Cầu xin cho con và tất cả chúng sanh được thành tựu tối thượng +SHAN TIM KURU YE SVAHA.

7. Hành giả cho cỏ kiết tường vào lửa (sau khi đã tẩy tịnh), tụng:

OM MANI PADME HUM (7 biến).

OM VAJRA AHYUKHE (3 biến).

Cầu xin trường thọ + SHANTIM KURU YE
SVAHA

8. Hành giả cho hạt cải trắng vào lửa (sau khi đã tắt
tịnh), tụng:

OM MANI PADME HUM (7 biến)

OM SARVA ARAHATA SIDDHA YE (3 biến)

Cầu xin thành tựu tất địa +SHAN TIM KURU YE
SVAHA.

Sau phần cúng dường hành giả tán thán công đức
Bổn Tôn (như nghi thức phần trước), tụng:

OM VAJRA SATTVA AH (7 biến)

Rồi tụng một biến Liên Hoa Tát Đồả:

OM PADMA SATTVA SAMAYA MANU
PALAYA PADMA SATTVA TVENO PATISHTA
DRIDHO ME BHAVA SUTO KAYO ME BHAVA
SUPO KAYO ME BHAVA ANURAKTO ME BHAVA
SARVA SIDDHIM ME PRAYA CHA SARVA
KARMA SUCHAME CHITTAM SHRIYAM KURU
HUM HA HA HA HA HO BHAGAVAN SARVA
TATHAGATA PADMA MA ME MUN CHA PADMA
BHAVA MAHA SAMAYA SATTVA AH.

Phụng tống



Ngài Tối Thượng Tôn đã hoàn
mãn lợi ích chúng sinh

Đã ban phước cho các sự
thành tựu

Xin Ngài trở về tịnh thổ

Xin Ngài đáo lại mai sau.

OM PADMA SATTVA MUKSA MUH (3 biến)

Cúng dường Hoả Thiên lại biến nữa, sau khi phụng
tống Bổn Tôn Lokeshvara, Tối Thượng Tôn trở lại
thành Hoả Thiên, hành giả phải cúng lại lần nữa trước
khi thỉnh đi.

Hành giả cúng nước (như nghi thức cúng dường
nước phần đầu).

Hành giả cúng các loại:

1. Bơ (tài bảo):

OM AGNIYE AHDIBA AHDIBA AMBISHA
AMBISHA MAHA SHRIYE HAMBABA KABA BAHANA
NAYA (3 biến)

OM AGNIYE (3 biến)

2. Mè (nghiệp chướng):

OM AGNIYE AHDIBA AHDIBA AMBISHA
AMBISHA MAHA SHRIYE HAMBABA KABA BAHANA
NAYA (3 biến).

OM SARVA PAPAM DAHANA VAJRAYE (3 biến).

3. Gạo (công đức):

OM AGNIYE AHDIBA AHDIBA AMBISHA
AMBISHA MAHA SHRIYE HAMBABA KABA BAHANA
NAYA (3 biến)

OM VAJRA PUTRAYE (3 biến)

4. Lúa mì (tai nạn):

OM AGNIYE AHDIBA AHDIBA AMBISHA
AMBISHA MAHA SHRIYE HAMBABA KABA BAHANA
NAYA (3 biến)

OM SARVA SAMPA DE (3 biến)

5. Đậu (sức mạnh):

OM AGNIYE AHDIBA AHDIBA AMBISHA
AMBISHA MAHA SHRIYE HAMBABA KABA BAHANAYA (3 biến)

OM MAHA BALAYE (3 biến)

6. Rượu (thành tựu tất địa):

OM AGNIYE AHDIBA AHDIBA AMBISHA
AMBISHA MAHA SHRIYE HAMBABA KABA BAHANAYA (3 biến)

OM MADANA PANJA AMRITA AH HUM (3 biến)

7. Cỏ kiết tường (tuổi thọ):

OM AGNIYE AHDIBA AHDIBA AMBISHA
AMBISHA MAHA SHRIYE HAMBABA KABA BAHANAYA (3 biến).

OM VAJRA AHYUKHE (3 biến).

8. Hạt cải trắng (chướng ngại thành tựu Tất địa)

OM AGNIYE AHDIBA AHDIBA AMBISHA
AMBISHA MAHA SHRIYE HAMBABA KABA BAHANAYA (3 biến)

OM SARVA AHRTA SIDDHA YE (3 biến)

TÁN THÁN:

Hỡi Hộ Pháp uy mãnh, con của Đấng Phạm Thiên,
chúa tể của các thế gian,

Vua của chư Thiên, Thần Lửa,

Người hóa giải những ám chướng thế gian với trí
huệ tối thượng,

Con xin đảnh lễ.

Cầu xin tha thứ:

OM VAJRA SATTVA AH (3 biến)

Phụng tống:

OM MUH (3 biến).

Xin Ngài hãy trở về trụ xứ và hoan hỷ trở lại vì lợi
ích chúng sanh và cho con.

Hành giả rưới tịnh thủy còn lại vào lửa để dập tắt.

Hộ thân:

Hành giả kết ấn Liên Hoa Bộ Mã Đầu (giống phần
hộ thân trên) để ngăn ngừa chướng ngại.

Chú thích:

Hành giả có thể dùng tay trái quạt lửa trong khi tay
phải bỏ đồ cúng dường, không được dùng miệng để thổi
lửa, ngồi trong tư thế kiết già uy nghiêm, không được sơ
suất trong các oai nghi khi hành pháp này. Nếu có sơ
suất phải tụng một biến Liên Hoa Tát Đỏa. Hành giả có
chuông; chày, không được rời khỏi tay trong quá trình
cúng dường lửa.

PHẦN BỐN

NGHI THỨC TIỀN CÔNG PHU

1. Tư tưởng đầu tiên trong ngày

Để tiến hành các thực hành buổi sáng, chúng ta phải cố gắng thức dậy sớm hơn thường lệ 15 phút.

Khi thức dậy, ngồi trên giường trong tư thế thiền định, ta thư giãn và suy tưởng:

Cầu mong tất cả chúng sinh thức dậy từ chiếc giường sinh tử.

Cầu mong tất cả chúng sinh được ba căn thanh tịnh như chư Phật.

OM SARVA TATHAGATA KAYA VAK CHITTA
VAJRA PRANAMENA SARVA TATHAGATA
VAJRA PADA BANDHANAM KAROMI.

Sinh tử và đau khổ giống như một cái giường; nghiệp, những dục vọng và các ảo tưởng giống như giấc ngủ. Vì vậy, khi ta thức dậy và ngồi trên giường, hãy ước mong rằng tất cả chúng sinh tự giải thoát khỏi nghiệp, các dục vọng và vô minh, và cầu mong họ thức tỉnh đạt được trí huệ.

Rồi chúng ta suy tưởng:

Cầu mong họ thành tựu Pháp Thân của sự Tỉnh giác.

Phật tánh - sự Tỉnh giác trong một trạng thái-nguyên sơ - thì hiện diện trong tâm thức tất cả chúng sinh. Chúng ta ước mong tiềm năng này rũ sạch giấc ngủ ảo tưởng và nghiệp che lấp nó, ước mong tất cả chúng sinh nhanh chóng thành tựu Pháp Thân, sự Tỉnh giác hiển hiện.

Càng xa rộng càng tốt, chúng ta có thể biểu lộ thành tiếng những ước muốn này; mặt khác, chúng ta có thể trì niệm chúng trong tâm.

2) Các Bài tập Thở

a) Sự trục xuất hơi thở còn sót

Ngồi trên giường, chúng ta hít sâu vào. Khi thở ra, ta duỗi các ngón tay trong lúc hai bàn tay ở trên đầu gối. Hơi thở ra phải nhẹ vào lúc đầu, mạnh hơn ở khoảng giữa, và nhẹ trở lại vào lúc cuối. Mặc dù ta thở ra qua mũi, nhưng đồng thời ta tưởng tượng rằng khí được thải ra có màu đen, mang theo nghiệp xấu, những che chướng và những cảm xúc hỗn độn được tích tập từ vô thủy; và tưởng tượng rằng tất cả những phương diện tiêu cực này đang tan biến vào không gian. Sau đó chúng ta hít sâu vào trong khi nắm bàn tay lại. Chúng ta tưởng tượng rằng lòng bi mẫn và sự ban phước của chư Phật và Bồ tát, mang hình dạng của một ánh sáng năm màu (trắng, xanh dương, vàng, đỏ, và xanh lá cây) đi vào qua mũi, miệng, các lỗ chân lông, và lưu thông khắp thân thể ta.

Chúng ta thực hiện ba chu kỳ hít vào/ thở ra.

b) Sự Hợp nhất hơi thở và tâm

Sau khi thở ra khí cặn, chúng ta thở tự nhiên. Thư giãn và không xao lãng, ta hoàn toàn chú tâm vào hơi thở, tâm và hơi thở trở nên hợp nhất.

Ta thực hiện việc này trong bảy chu kỳ.

c) Hơi thở Linh thánh của Đại thừa

Nếu chúng ta đã nhận những quán đảnh, ta liên kết hơi thở với ba âm OM AH HUNG,

Ba âm này bao gồm tinh túy của tất cả các mantra và tượng trưng cho Thân, Khẩu, và Ý của tất cả chư Phật. Do đó, chúng cũng chứa đựng tinh túy của mọi sự Quán Đảnh ta đã từng nhận lãnh.

Khi hít vào, ta tưởng tượng rằng một ánh sáng trắng đi vào chúng ta đồng lúc ta niệm trong tâm âm OM. Khi đã hít vào tối đa, ta tưởng tượng rằng trái tim và ngực ta tràn ngập một ánh sáng đỏ, cùng lúc đó, ta niệm trong tâm âm AH. Cuối cùng, khi thở ra, ta tưởng tượng rằng hơi thở ta trục khỏi thân thể có hình dạng một ánh sáng xanh dương và đồng thời ta niệm trong tâm âm HUNG.

Ta thực hiện điều này ba lần.

OM-AH-HUNG là bài chú Tổng Trì để thành tựu các Pháp, thân hành giả biến thành Mandala (đàn tràng của chư Phật).

3) Sự Định hướng Tâm

Trước khi rời giường, ta cho tâm ta một định hướng đúng đắn trong ngày sắp đến. Ta tự hứa sẽ thực hành càng nhiều càng tốt bằng cách suy tưởng:

Hôm nay, từ lúc này cho tới giây phút tôi rơi vào giấc ngủ buổi tối, tôi sẽ cố gắng hoàn thành tất cả những gì tích cực và loại trừ mọi điều tiêu cực. Tôi sẽ thực hành con đường tâm linh khiến trở nên có thể cứu giúp tất cả các chúng sinh khỏi nỗi đau khổ và tiến tới giải thoát.

Đừng nghĩ tưởng quá nhiều rằng sự thực hành của ta đang làm lợi lạc mỗi một mình ta, mà đúng hơn là nhờ nó, chúng ta sẽ phát triển các phẩm tính chúng sẽ cho phép ta giải thoát những người khác khỏi nỗi đau khổ và đưa họ đến hạnh phúc cuối cùng và chân thực là sự Giác ngộ.

Điều quan trọng là đem lại cho tâm ta sức đẩy này trong ngày và làm mạnh mẽ nó bằng cách quyết tâm rằng ta sẽ không quên các điều đã hứa ban sáng.

Ta suy tưởng:

Hôm nay, tôi sẽ tránh làm hại qua hoạt động của thân xác tôi

Tôi sẽ tránh gây hại qua ngữ của tôi

Hôm nay, tôi sẽ tận lực dẫn mình vào hoạt động lợi lạc thuộc về thân

Tôi sẽ tận lực để nói những lời ích lợi và dễ chịu

Tôi sẽ tận lực nuôi dưỡng những tư tưởng mong ước điều tốt lành cho tất cả chúng sinh.

Sau đó ta đứng dậy và làm vệ sinh cá nhân.

4. Tịnh hoá trong khi làm vệ sinh

Nếu ta đã nhận quán đảnh Vajrasattva (Kim Cang Tát Đồả) hoặc biết rõ thực hành này, trong khi vệ sinh cá nhân, ta thiền định theo cách sau:

Đức Vajrasattva ở trong không gian trước mặt ta. Một giòng cam lồ sáng chói chảy từ thân Ngài và rửa sạch bên trong và bên ngoài thân ta. Ta tưởng tượng

rằng ta được tịnh hoá nghiệp và các ngăn che tiêu cực đang làm nhơ bản thân, khẩu và ý ta. Ta có thể bổ sung cho thực hành này bằng cách trì tụng thần chú Vajrasattva ngắn hay dài.

Khi chấm dứt việc vệ sinh, ta tưởng tượng rằng Đức Vajrasattva hoà tan vào ta.

Nếu ta không biết thiền định của Đức Vajrasattva, ta chỉ đơn giản nghĩ tưởng xà bông và nước giải thoát ta khỏi nghiệp và các ngăn che tiêu cực đang che đậy tâm ta. Tuy nhiên, ta có thể thêm tư tưởng này vào việc trì tụng thần chú Vajrasattva nếu chúng ta biết. Hoặc có thể tụng bài tẩy uế:

OM VAJRA KRODHA MAHABALA HANA
DAHA PACHA VIDHVAMSAYA UCHUSSMA
KRODHA HUNG PHAT (7 biến).

5. Cúng dường

Điều quan trọng là, nếu có thể, sắp xếp một bàn thờ nhỏ trong nhà. Trên một cái kệ hay một vật dụng, ta đặt một pho tượng hay một tấm hình của Đức Phật, phía trước ta đặt tám món cúng dường truyền thống: nước uống, nước rửa, hoa, hương, đèn, nước hoa, thực phẩm, và âm nhạc.

Sau khi tự tịnh hoá bằng việc tắm rửa, chúng ta cúng dường.

Hương vào bàn thờ, rồi ta lạy dài ba biến trong khi trì tụng thần chú.

KUNCHO SUM LA CHASELLO

OM NA MO MANJU SHRIYE

NAMO SU SHRIYE

NAMO UTTAMA SHRIYE SVAHA

Trong khi lạy, ta tưởng tượng rằng hương về chúng ta trong không gian là Tam Bảo và Ba Cội Gốc. Ta tự đặt mình (trong tư tưởng) dưới sự che chở của các Ngài. Thần chú làm tăng trưởng sự lợi lạc của việc lễ lạy:

NAMA SARVA TATHAGATA SARVATRA
UDGATE SPHARANA HIMAM GAGANA KHAM
SVAHA.

6. Kính lễ Đức Phật

Ta ngồi trước bàn thờ hay hương về một pho tượng hoặc bức hình của Đức Phật. Nếu không có tượng hay hình, ta tưởng tượng bản thân mình đối diện Đức Phật như Ngài thường được miêu tả, Ngài mặc y vàng và ôm một bình bát.

Ta nghĩ tưởng rằng Đức Phật tập hợp trong tinh túy của Ngài mọi phương diện của sự Quy y và chúng ta khẩn cầu Ngài, trì tụng ba biến:

LAMA TONPA CHOMDENDE

DESHIN SHEKPA DRACHOMPA

YANGDAK PAR ZOPO SANGYE PAL

GYALWA SHAKKYATUPPA LA CHATSELLO,

CHO SU KHYAB SUCHIO, JIN GY LAB TU SOL.

Đức Phật thuần tịnh và viên mãn, Đức Thích Ca Mâu Ni vinh quang và chiến thắng, Ngài là Đạo Sư, bậc Thầy, Đáng Tôn Quý, Đáng Thiện Thệ, và Đáng Chiến Thắng mọi địch thù. Con kính lễ Ngài và đặt mình dưới sự che chở của Giáo Pháp của Ngài. Xin ban phước cho con.

Sau đó ta tụng thần chú Thích Ca Mâu Ni bảy hay hai mươi một biến:

TADYATHA OM MUNI MUNI MAHA MUNI
SHAKYAMUNIYE SVAHA

7. Quy y

Vẫn ngồi trước bàn thờ, ta tụng bài nguyện quy y. Nếu ta hiểu toàn bộ sự biểu thị trong mọi phương diện của sự Quy y như được miêu tả trong các thực hành chuẩn bị, ta tưởng tượng mình ở trước mặt các phương diện ấy. Mặt khác, ta chỉ đơn giản quán tưởng Đức Phật Thích Ca Mâu Ni hương về chúng ta trong không gian hoặc lama gốc (Bổn Sư) hay Yidam (Bổn Tôn) của ta (Đức Chenrezig hay một vị khác) với niệm tưởng rằng các Ngài tập hợp trong bản thân các Ngài mọi phương diện của sự Quy y.

Ta tụng một trong ba bài nguyện Quy y bảy biến:

Bài nguyện dài:

PALDEN LAMA DAMPA NAMLA KHYAB
SU CHIO

YIDAM KHILKHOR GI LHATSO NAMLA
KHYAB SU CHIO

SANGYE CHOMDEMDE NAMLA KHYAB SU
CHIO

DAMPE CHO NAMLA KHYAB SU CHIO

PAKPE GENDUN NAMLA KHYAB SU CHIO

PAWO KANDRO CHOKYONG SUNGMAY
TSO

YESHE JI SHEN TANG DENPA NAMLA
KHYAB SU CHIO.

*Con Quy y (ẩn nấu trong) những Đạo sư vinh quang
linh thánh*

*Con Quy y các Deity (Hoá Phật) và Yidam (Bổn
Tôn) hội tụ trong những Mạn đà la của các Ngài*

Con Quy y các Đức Phật

Con Quy y Thánh Pháp

Con Quy y Tăng đoàn siêu việt

*Con Quy y các Daka, Dakini, những Đấng Bảo hộ,
và các Hộ Pháp được đặc phú con mắt trí huệ.*

Bài nguyện dài vừa

MA NAMKA TANG NYAMPE SEMCHEN
TAMCHE

LAMA SANGYE RINPOCHE LA KHYAB SU
CHIO

SANGYE CHO TANG GENDUN NAMLA
KHYAB SU CHIO

LAMA YIDAM KHANDRO TSOLA KHYAB
SU CHIO

RANG SEM TONGSEL CHO GI KU LA
KHYAB SU CHIO.

*Cùng tất cả chúng sinh, là những bà mẹ trong quá
khứ của con đông vô hạn như không gian*

*Con Quy y (ẩn nấu trong) Đạo Sư của con, Đức Phật
tôn quý*

Con Quy y chư Phật, Giáo Pháp và Tăng đoàn

Con Quy y các Đạo Sư, Yidam, Dakini

*Con Quy y bốn tâm con, tánh Không-trong trẻo,
Thân Tuyệt đối.*

Bài nguyện ngắn.

LAMA LA KHYAB SU CHIO

SANGYE LA KHYAB SU CHIO

CHO LA KHYAB SU CHIO

GENDUN LA KHYAB SU CHIO.

Con Quy y (ẩn nấu trong) Đạo sư

Con Quy y Phật

Con Quy y Pháp

Con Quy y Tăng.

Ta phải tụng bài nguyện Quy y mỗi ngày. Nó là nền
tảng cho con đường bên trong. Không có sự Quy y Tam
Bảo này, chúng ta không thể tự xem xét mình để đi

theo con đường của Đức Phật. Tin rằng ta có thể thực hành Đại thừa hay Kim Cang Thừa một cách hiệu quả mà không quy y cũng là một sai lầm.

Đây là lý do tại sao sau khi đã phát nguyện Quy y, cần phải cam kết trì tụng một trong những bài nguyện Quy y bảy lần mỗi ngày. Nếu ta không làm điều này, những thệ nguyện Quy y của ta vẫn là một mối liên kết tốt đẹp, nhưng chúng không cho phép một sự phát triển tâm linh.

Ta phải nuôi dưỡng các thệ nguyện mỗi ngày bằng việc trì tụng chân thành lời nguyện để làm tươi mới và củng cố chúng; mỗi ngày, ta phải nghĩ tưởng tự đặt mình dưới sự che chở của Tam Bảo cho tới khi Giác ngộ, để tránh được đau khổ, phiền não, nguy hiểm, và sợ hãi, và để được đưa dẫn tới sự Giác ngộ.

8. Thực hành Chenrezig (Quán Tự Tại)

Thật lợi lạc nếu thực hiện ngắn gọn thực hành Chenrezig mỗi buổi sáng bằng cách dùng bản văn trong đoạn sau:

a) Sự Quy y và Phát triển Bồ Đề Tâm

SANG GYAY CHO DONG TSOK KYI CHOK
NAM LA

CHANG CHUB BAR DU DAW NI KYAB SU
CHI

DAG GI JIN SOK GYI PAY SO NAM KYI

DRO LA PEN SHIR SANG GYAY DRUB
PAR SHO (3 biến)

*Cho tới khi con đạt Giác ngộ, con Quy y
Phật, Pháp, và Tăng đoàn siêu việt.*

*Nhờ công đức có được bởi thực hành bố thí và các
toàn thiện (ba la mật) khác,*

*Cầu mong con chứng đạt Giác ngộ vì lợi lạc của
chúng sinh (3 biến)*

b) Quán Tưởng Hình Tượng Bốn Tôn

AG SOK KA KYAB SEM CHEN GYI
CHI TSU PAY KAR DA WAY TENG
HRI LAY PA CHO CHEN RAY ZI
KAR SAL O ZER NGA DEN TRO
DZAY DZUM TU JAY CHEN GYI ZIK
CHAK SHI DONG PO TAL JOR DZAY
O NYI SHEL TRENG PAY KAR NAM
DAR DONG RIN CHEN GYEN GYI TRAY
RI DAK PAK PAY TO YOK SOL
O PAK MAY PE U GYEN CHEN
SHAP NYI DOR JAY KYIL TRUNG SHUG
DRI MAY DA WA KYAB TEN PA
KYAB NAY KUN DU NGO WOR GYUR

Phía trên con và tất cả chúng sinh trong thế giới:

Là bông sen trắng và đĩa mặt trăng.

*Trên chúng là chữ HRIH từ đó xuất hiện Đức
Chenrezig tôn quý.*

Thân Ngài trắng trong chiếu ra tia sáng năm màu;

Ngài mỉm cười và nhìn chúng con với lòng bi mẫn.

*Trong bốn tay Ngài, hai bàn tay giữa chấp lại,
Hai bàn tay kia, tay phải cầm một sợi chuỗi pha lê,
Bàn tay trái cầm một bông sen trắng.
Ngài được trang điểm lụa là cùng đồ trang sức.
Một tấm da nai phủ lên vai Ngài,
Đức Phật Vô Lượng Quang ngự trên đầu Ngài.
Ngài ngồi trong tư thế kim cương,
Sau lưng Ngài là một đĩa mặt trăng tinh khiết.
Ngài tập hợp tinh túy của mọi phương diện Quy y.*

Tán thán:

JO WO KYON GYI MA GU KU DU KAR
DZOK SANG GYAY KYI U LA GYEN
TUK JAY CHEN GYI DRO LA ZIK
CHEN RAY ZI LA CHAK TSAL LO (ba biến)
*Đấng có thân trắng ngần, không vấy chút ô nhiễm,
Đức Phật Vô Lượng Quang trên đỉnh.
Với đôi mắt bi mẫn Ngài nhìn tất cả chúng sinh.
Trước Ngài, Đức Chenrezig, con đánh lễ. (ba lần)*
Rồi thì:
DAY TAR TSAY CHIK SOL TAB PAY
PAW PE KU LAY O ZER TRU
MA DAK LAY NANG TRUL SHAY JANG
CHI NU DAY WA CHEN GYI SHING
NANG CHU KYAY DRO LU NGAK SEM
CHEN RAY ZI WANG KU SUNG TUK
NANG DRAK RIK TONG YERR MAY GYUR
Sau khi khẩn cầu không phóng tâm,

*Thân tướng Đức tôn quý Chenrezig phát ra ánh sáng.
Anh sáng xua tan những hình tướng bất tịnh thuộc về
nghiệp và hiểu biết sai lạc.
Thế giới bên ngoài trở thành Cõi Cực Lạc;
Thân, khẩu, ý của chúng sinh
Trở thành Thân, Khẩu, Ý của Đức Chenrezig.
Những sắc tướng, âm thanh, và nhận thức được hợp
nhất trong tánh Không.*

Trì tụng thần chú:

OM MA NI PAD ME HUNG HRIH.

Ta trì tụng một trăm biến thần chú hay hơn nữa. Sau đó, để tâm nghỉ ngơi một lát, ta kết thúc thực hành bằng cách tụng:

DAG SHEN LU NANG PAK PAY KU
DRA TRAK YI GAY DRUK PE YANG
DREN TOK YE SHAY CHEN PO LONG
*Thân con và những thân khác là thân Đức
Chenrezig,
Mọi âm thanh là giai điệu sáu âm,
Hoạt động tinh thần là lãnh vực của đại trí huệ.*

GAY WA DI YI NYUR DU DAG
CHEN RAY ZI WANG DRUP GYUR NAY
DRO WA CHIK KYANG MA LU PA
DAY YI SA LA GU PAR SHO
Nhờ công đức của thực hành này

*Cầu mong con nhanh chóng thân chứng Đức
Chenrezig,
Rồi kiến lập trong trạng thái này
Toàn thể chúng sinh.*

DI TA GOM DAY GYI PE SO NAM GYI
DAG DANG DAW LA DREL TOK DRO WA KUN
MI TSANG LU DI BOR WA GYUR MA TAK
DAY WA CHEN DU DZU DAY GYAY WAR SHO
KYAY MA TAK TU SA CHU RAB DRU NAY
TRUL PAY CHOK CHUR SHEN DU JAY PAR SHO.

*Nhờ công đức của thiên định và trì tụng này
Cầu mong con và những quyến thuộc trong cõi Luân
Hồi,
Ngay khi con xả bỏ sắc thân bất tịnh này,
Được sanh ra một cách kỳ diệu trong Cõi Cực Lạc,
Rồi ngay sau tái sanh này, trải qua mười cấp bậc
Và nhờ các Hoá Thân, làm lợi lạc chúng sinh mười
phương.*

Sau thiên định này, ta nghĩ tưởng:

*Suốt trong ngày, bất kỳ lúc nào có cơ hội, trong khi
đi bộ, lái xe, hay ngồi trên xe buýt, tôi sẽ luôn nhớ trì
tụng trong tâm thần chú khẩn cầu sự hiện diện của Đức
Chenrezig.*

Theo cách này, ta tận dụng nhiều giây phút trong
ngày để trì thần chú, tụng thành tiếng, hoặc nếu không
thể thì tụng thầm.

Đến đây kết thúc các thực hành buổi sáng.

THỰC HÀNH TRONG BỮA ĂN

Khi ta dùng điểm tâm, bữa trưa, hay bữa tối, ta cúng dường thực phẩm ta sắp dùng bằng cách tụng một hay vài cách trong ba lối cúng dường sau:

1. Cúng dường Tam Bảo

TONPA LAMAY SANGYE RINPOCHE
KHYOBPA LAMAY DAMCHO RINPOCHE
RENPA LAMAY GENDUN RINPOCHE
KYABNAY KONCHO SUM LA CHOPA BUL

*Con xin dâng cúng thực phẩm này lên Đức Phật tôn quý,
Đạo Sư tối cao*

Lên Giáo Pháp tôn quý, sự che chở tối cao

Lên Tăng đoàn tôn quý, những người hướng đạo tối cao

Lên các Ngài, những bậc nương tựa hiếm hoi và cao cả.

Đức Phật là Đạo Sư tối cao bởi Ngài dạy chúng ta cách giải thoát; Giáo Pháp là sự che chở tối cao vì nó bảo vệ ta khỏi đau khổ, trước hết trong thế giới này, sau đó trong một cách thức quyết định bằng cách đạt được cái tối hậu; Tăng đoàn là những người hướng đạo tối cao dẫn dắt ta trên con đường tới sự thoát khỏi vòng sinh tử.

2. Cúng dường Bốn Tôn, ví dụ Đức Chenrezig

JOWO KYON GI MA GO KUNTO KAR
ZO SANGYE GI U LA GYEN
TUJE CHENGI DROLA ZI
CHENREZIG LA CHO PA BUL

Dấng có thân trắng ngần không chút ô nhiễm

Đức Phật viên mãn trang điểm đầu Ngài

Với lòng bi mẫn Ngài nhìn tất cả chúng sinh

Con cúng dường thực phẩm này lên Đức Chenrezig.

OM GURU ARYA LOKESHVARA SAPARIVARA
NAIVIDYA PRATICHA SVAHA (7 biến).

3) Cúng dường Bốn sư

O MIN CHO KY YING GY POTRANG NAY
DU SUM SANGYE KUN GI NGOWO NY
RANG SEM CHO KU NGON SUM TON ZE PAY
TSAWAY LAMA SHEL TU CHOPA BUL.

Con cúng dường thực phẩm này lên Ngài, Bốn sư của con

Bậc an trụ trong cung điện của lãnh vực cao cả của sự tuyệt đối

Bậc là tinh túy của tất cả chư Phật trong ba thời

Bậc chỉ dạy con rằng tâm con là Thân Tuyệt đối.

Sự cúng dường thực phẩm khiến ta tích tập nhiều công đức. Nó chuyển hoá các

bữa ăn của ta thành những lợi lạc tâm linh to lớn.

OM GURU LAMA PEMA TUMPO SAPARIVARA
NAIVIDYA PRATICHA SVAHA (3 biến).

BUỔI TỐI

1. Thực hành Chenrezig

Trước khi đi ngủ, nếu có bàn thờ, ta ngồi trước đó một lát.

Ta có thể thực hiện thực hành Chenrezig một cách vắn tắt như sau:

- Quy y với bài nguyện SANGYE CHO TANG...
- Trì tụng 100 thần chú hay hơn
- Thiền định tĩnh lặng (shinay) một lát

d) Hồi hướng: từ DA SHEN LU NANG
PAKPAY KU cho tới DAY YI SA LA GO PAR
SHO.

2. Sự Đánh giá Một Ngày

Sau thực hành Chenrezig, ta xem xét ngày vừa qua để đánh giá nó.

Nếu đã phạm những hành vi tiêu cực, ta hối hận và từ bỏ chúng, và ta ước nguyện: “Ngày mai, cầu mong tôi không phạm những sai lầm tương tự.”

Nếu ta đã hoàn thành những hành vi tích cực, ta hồi hướng những công đức của chúng cho tất cả chúng sinh để họ có thể đạt được Giác ngộ.

3. Bài Nguyện để được Tái sinh vào Cõi Cực Lạc

Kế tiếp, ta tụng bài nguyện ngắn để được tái sinh vào Cõi Cực Lạc.

EMAHO!

NGO TSAR SANGYE NANGWA TAYE TANG
YE SU JOWO TUJE CHENPO TANG
YONTU SEMPA TU CHEN TOB NAMLA
SANGYE JANGSEM PAKME KHOR GI KOR
DEKI NGOTSAR PAKTU MEPA YI
DEWACHEN SHE JAWO SHINGKHAM DER
DANI DINE TSEPO GYUR MATAK
KYEWA SHEN GI BAR MA CHO PA RU
DERU KYE NE NANGTOL SHEL TONG SHO

DEKE DAGI MONLAM TABPA DI
CHO CHU SANGYE GE JANG SEM TAMCHE
KI

GEL ME DRUBPAR JINGILAB TU SOL
TADYATHA PENTSANDRIYA AWA BODHANI
SOHA

TADYATHA OM VAJRA DRIYA AWA
BODHANIYE SVAHA.

Emaho!

Đức Phật Vô Lượng Quang kỳ diệu

Bên phải Ngài là Đức Đại Bi Mãn (Quán Tỳ Tại)

*Bên trái Ngài là Bồ Tát Đại Năng Lực (Kim Cang
Thủ)*

*Và Ngài được vây quanh bởi vô số chư Phật và Bồ
tát.*

Thế giới được gọi là Cõi Cực Lạc này

Là sự phúc lạc, diệu kỳ, và vô tận.

Ngay khi con lìa bỏ cuộc đời này

Không nhận bất kỳ tái sinh nào trong thời gian chờ đợi

*Cầu mong con được tái sinh vào đó và thấy được
khuôn mặt Đức Vô Lượng Quang.*

Chư Phật và Bồ Tát khắp mười phương

*Xin ban cho con ân phước khiến những ước muốn
được phát ra như điều này được chứng ngộ mà không
chướng ngại.*

TADYATHA OM VAJRA DRIYA AWA
BODHANIYE SVAHA (3 biến).

4. Làm trống các Chén Cúng dường

Chúng ta làm trống các chén nước cúng dường ban
sáng. Ta lau khô các chén và úp xuống.

Như buổi sáng, ta lạy dài ba biến trước bàn thờ trong
khi tụng thần chú lễ lạy:

NAMAH SAMANTA BUDDHANAM SARVATRA
UDGATE SPHARANA HIMAM GAGANA KHAM
SVAHA. (3 biến)

5. Khi Sắp Đi Ngủ

a) Tư thế

Ta ngủ trong tư thế sư tử: nằm nghiêng về bên phải,
bàn tay phải đặt dưới má, hai chân duỗi, bàn tay trái
nằm trên đùi trái. Đó là tư thế của Đức Phật khi Ngài
tịch diệt. Tư thế này có lợi lạc rất lớn.

OM VAJRA SHANI HUNG (100 biến).

b) Sự Quán tưởng:

Ta tưởng tượng Đức Phật, vị Thầy, hay Bồ Tôn ở
trên đầu chúng ta và nghĩ tưởng:

“Ngày mai, vào lúc nào đó, tôi sẽ thức dậy và thực
hiện thực hành của tôi,” và ta rơi vào giấc ngủ với lòng
sùng mộ.

Ta cũng có thể tưởng tượng rằng vị Thầy chói ngời
(Đức Phật hay một Bồ Tôn) có kích thước bằng một
ngón tay cái, ở trong tim ta và tràn đầy ánh sáng. Ta rơi
vào giấc ngủ với niệm tưởng này.

TỰ CHUẨN BỊ VÀO LÚC CHẾT

TÂM ĐIỂM CỦA SỰ GIẢNG DẠY

Sự học và hành đạo phải là một thái độ liên tục. Chúng ta dâng hiến và đặt toàn bộ năng lực thân, khẩu, ý trong tay vị Thầy và Tam Bảo để phục vụ chúng sanh. Chúng ta phải học Thiên với thái độ đó. Như vậy chúng ta buông bỏ được mọi tư lợi, mọi hy vọng có tính ích kỷ. Sự tu tập

của chúng ta chỉ có mục đích giúp đỡ chúng sanh không trừ một ai, là những người vào một lúc nào đó đã từng làm cha, mẹ của chúng ta. Vì thế, chúng ta tu tập với một tâm đầy lòng từ bi, không có chút tư lợi nào. Thái độ đó khiến ta tăng thêm nghị lực, sự kiên trì và sức mạnh để thắng hoa cuộc thử thách, vượt qua những khó khăn và tiếp tục thực hiện ước nguyện của chúng ta là mong muốn tất cả chúng sanh thành Phật. Nếu chúng ta gặp một trở ngại và luôn hy vọng đạt được điều tốt đẹp cho riêng mình, ta sẽ ngã gục, không cố gắng được nữa và rất đau khổ. Nếu từ bỏ tâm sở hữu đối với thân, khẩu, ý của ta, ta xem chúng không phải là chủ nhân, mà là người quản trị những năng lực ấy, ta sẽ không khổ. Chúng ta sẽ ra sức để hoàn thành công việc trong đó ta đã dấn thân. Nếu không, tất cả những khó khăn sẽ xiết chặt quanh cái Tôi, cái Tôi than khổ, mệt mỏi, mất tinh thần, kiệt quệ. Đó là nguồn gốc của mệt mỏi, buồn khổ. Nếu chúng ta buông bỏ thái độ ích kỷ đó và xem thân, khẩu, ý là những công cụ để phục vụ chúng sanh thì tất cả những khó khăn gặp phải sẽ là những nguồn năng lực được thêm vào, chứ không phải là những nguồn gốc của đau khổ hay mất tinh thần.

Đôi khi chúng ta có thể có cảm giác là một người mới bắt đầu, không hiểu biết nhiều về Pháp (Dharma), không thâm nhập được tất cả những vi tế của đạo, cảm thấy lạc lõng và lạc hậu đối với biết bao nhiêu điều. Điều quan trọng là nắm được trọng điểm của sự giảng dạy và áp dụng nó. Nếu chúng ta tuân theo những điều

đã được trình bày, thì không có Pháp tu nào cao hơn. Không cần phải đi tìm xa hơn, bởi đó là trọng điểm của sự tu hành. Phải làm việc để luôn phát triển niềm tin cũng như lòng sùng kính đối với vị Thầy và Tam Bảo. Phải xác tín rằng tâm ta, tâm Giác ngộ, tâm Phật không thể tách rời. Cùng lúc chúng ta phải phát triển lòng từ và bi với tất cả chúng sanh trong tất cả những hoạt động mà ta có thể thực hiện. Vậy, nếu ta không thích đào sâu những điều vi tế trong Giáo Pháp thì phải nắm những điều cơ bản, phải tin rằng chúng ta đang đi trên con đường Bồ Tát và tiến dần đến Giác ngộ. Nếu tất cả những hành động của chúng ta có động cơ đúng đắn thì đó sẽ là những hành động của Bồ Tát và là những chặng đường đi tới Giác ngộ. Nếu chúng ta theo một Pháp tu rất đơn giản ví dụ như trì tụng thần chú OM MANI PADME HUM của Quán Tự Tại Bồ Tát, chúng ta tập hợp nhau lại để trì tụng và cho dù chỉ đọc một chuỗi, tức khoảng hơn 100 biến, công đức của người này cộng với công đức của người khác sẽ nhân lên. Nếu 1.000 người hợp lại và mỗi người đọc 100 biến thần chú Quán Tự Tại Bồ Tát, sau cùng mỗi người sẽ tạo được năng lực của 100.000 biến đọc tụng. Sự cùng nhau tu tập đó rất cần thiết, vì hiệu quả được nhân lên bởi số người tham dự. Như vậy, cái có vẻ là một hành động đơn giản, chính là nguyên nhân của sự Giác ngộ, vì trong hành động đó là thái độ đúng đắn.

CHẮC CHẮN LÀ PHẢI CHẾT

Tất cả chúng ta vào một thời điểm nào đó sẽ đối diện với cái chết và kinh nghiệm nó. Lúc đó một số điều sẽ giúp ích chúng ta và một số điều không có lợi lạc. Điều giúp ích ta bây giờ là sự tu tập theo Phật Pháp trong đời ta, điều làm hại ta là những hành động xấu ta đã làm cũng trong đời ấy. Điều duy nhất mà có lẽ ta có thể làm được là hối tiếc đã không làm những gì cần thiết vào thời điểm thích hợp. Ta phải ngừng sống trong ảo tưởng, tự lừa dối bằng cách quên đi rằng ta sẽ chết. Dù thế nào đi nữa, chúng ta cũng không thể thoát chết. Vì thế, ngay từ bây giờ ta phải phản ứng, nếu không sẽ quá trễ khi cái chết tới. Khi ấy, cho dù ta nhận ra sự có lý của các điều đó, ta cũng không làm gì được. Cần phải sáng suốt trước thực tế này, bỏ đi ảo tưởng rằng lúc đó ta sẽ giữ được cách ứng xử như hiện nay, rằng mai chưa chết đâu, và ta sẽ còn thời gian để chuẩn bị. Điều này gọi là để duôi và không giác ngộ tính vô thường.

Cái chết không đặc biệt chỉ theo đuổi những mái tóc bạc. Những người trẻ có thể nghĩ rằng họ có nhiều thời giờ hơn những người cao tuổi, nhưng một cách tuyệt đối, điều này không thật. Chúng ta không biết giờ chúng ta lìa trần và địa điểm lúc chết, sẽ an táng ở đâu và thọ sanh nơi nào. Đây là bốn Pháp Bất Định.

Khi ta gặp khó khăn về tiền bạc, nếu lúc đó có người cho ta vài trăm triệu, mọi sự khá lên ngay và chúng ta cảm thấy rất nhẹ nhàng. Nhưng điều này tuyệt đối không thể so sánh với việc tụng niệm một Mantra duy nhất tức là thần chú “OM MANI PADME HUM” vào lúc chết với một thái độ đúng đắn. Trong số những gì ta có thể xem là hết sức lợi ích trong đời này, có lẽ tiền bạc là tinh túy, nhưng nó không thể có chung một giá trị nào đối với lợi ích của việc tụng niệm chỉ một câu thần chú vào lúc chết.

Nếu vào lúc ấy, tâm thức của ta đang trong chiều hướng Giác ngộ, trong dòng trôi chảy của tâm từ và bi, nếu mong muốn giải thoát cho tất cả chúng sanh, thì tâm thức ấy còn quý báu hơn bất cứ của cải vật chất nào. Tất nhiên ta phải có thái độ đó vào lúc chết, nhưng ta chỉ có được nếu trước đó ta đã phát triển nó lúc sanh thời. Khi cái chết đến, những của cải vật chất vốn được đánh giá quan trọng trong đời, sẽ không giúp ích gì. Đúng vậy, sự che chở mà ta có thể có được, hay sự dễ chịu mà ta có thể cảm thấy lúc chết không thuộc lãnh vực vật chất, mà thuộc lãnh vực tâm linh. Ta không thể mua sự che chở của Tam Bảo, không thể mua bảo hiểm để không bị dày vò đau đớn hay nát lòng trước cái chết. Chỉ có sức mạnh tâm linh và niềm tin nơi Tam Bảo mà ta có được sau một đời tu tập mới thật sự giúp ta vào lúc chết.

PHẦN NĂM

SỬ DỤNG HOÀN CẢNH MỘT CÁCH CHÁNH NIỆM

CUNG CÁCH HÀNH XỬ SAU CÔNG PHU

1. Hạnh phúc

Ta gặp nhiều niềm vui suốt trong ngày. Nếu ta không sử dụng chúng như đường đạo thì thật vô ích. Còn nếu ta biết cách hoà nhập chúng vào thực hành, chúng sẽ tạo ra nghiệp tích cực mới. Nếu không như thế, ta làm cạn kiệt phước báo mà không tích lũy thêm công đức mới nào. Nếu ta sử dụng năng lực lợi lạc mà không nạp lại nó, năng lực thiện lành sẽ trở nên khô cạn. Giống như ta ăn một miếng trái cây, một khi ăn rồi thì không còn lại gì. Để chuyển hoá những niềm vui và hạnh phúc của ta, ta phải quán tưởng rằng ta không giữ chúng cho bản thân mà hồi hướng chúng cho hạnh phúc của tha nhân. Việc này giống như gieo hạt giống của những mẫu trái cây ta đã ăn. Nhờ có hạt giống mà trái cây ngon ngọt khác sẽ chín mùi trong tương lai. Bằng cách hồi hướng này, năng lực để có được hạnh phúc tự nó sẽ không cạn kiệt. Hạnh phúc trong hiện tại chuẩn bị phương cách có được hạnh phúc trong tương lai.

Khi ta hạnh phúc, ta hồi hướng niềm vui của ta cho tập hợp của hạnh phúc:

Cầu mong hạnh phúc tràn đầy khắp không gian!

Khi ta cảm thấy tốt đẹp về thể chất hay tinh thần, những hoàn cảnh này đem lại cho ta niềm vui hay hạnh phúc. Khi ta thành công trong bất kỳ điều gì ta thực hiện, ta phải trở nên tỉnh giác về điều này và ước muốn tất cả chúng sinh đều kinh nghiệm hạnh phúc tương tự.

Nếu ta muốn, ta cũng có thể nâng đỡ tư tưởng này bằng cách quán tưởng về sự *nhận và cho* – trong trường hợp này, ta tưởng tượng ta thở ra ánh sáng trắng lan toả đến tất cả chúng sinh và ban tặng hạnh phúc cho họ.

Mặt khác, hạnh phúc và niềm vui của ta không nên là một cơ hội cho sự bằng lòng đầy kiêu ngạo hay sự vương mắc. Ta phải tự nhắc mình rằng hạnh phúc hay niềm vui là kết quả của nghiệp tích cực trong quá khứ; vì thế, chúng đang qua đi và biến đổi, không có bất kỳ tính chất quyết định nào.

2. Đau khổ

Khi đau khổ, nếu ta không dùng nỗi đau khổ này như đường đạo thì tình huống thậm chí còn rối rắm hơn nữa bởi sự chối bỏ, lo lắng, hoặc buồn phiền. Đây là Chân Đế, chân lý, hay sự thật không thể tránh né.

Có hai lợi lạc trong việc hợp nhất đau khổ với thực hành:

- Đau khổ và lo lắng trở nên bớt quan trọng và vì thế suy giảm.

- Khi nghĩ tưởng rằng ta nhận vào mình nỗi khổ của tất cả chúng sinh, ta gây nên nghiệp tích cực.

Ta suy tưởng như sau:

Những đau khổ của tôi là kết quả của các hành vi tiêu cực mà tôi đã hoàn tất trong quá khứ. Vì thế, chúng vô thường và sẽ chấm dứt khi nghiệp tiêu cực bị cạn kiệt.

Tôi không phải là người duy nhất chịu đau khổ, mọi chúng sinh đều đương đầu với nỗi khổ, sự đau đớn, khó khăn, và thất bại. Nhiều người trong số đó thậm chí còn chịu đau khổ nhiều hơn tôi.

Thật vậy, thật vô ích khi những người khác phải chịu đau khổ. Nỗi khổ của tôi đã là đủ. Cầu mong tôi nhận mọi đau khổ vào nỗi khổ của tôi.

Ta cũng có thể dùng sự quán tưởng về *nhận và cho*, nghĩ tưởng rằng ta hít vào một ánh sáng đen qua đó ta nhận vào mình nỗi khổ của những người khác.

Nếu ta chẳng cảm thấy niềm vui hay nỗi khổ, ta có thể không quan tâm tới những giáo huấn này. Tuy nhiên, điều này không bao giờ xảy ra.

Cầu mong cho con uống cạn đại dương khổ đau của thế gian

3. Bệnh tật

Khi ta đau bệnh, ta suy tưởng như sau:

“Nỗi đau đớn mà giờ đây tôi cảm nhận là kết quả của những hành vi tiêu cực đã được làm trong quá khứ. Chính tôi chịu trách nhiệm về chúng.

Những chúng sinh khác tích tập nhiều nghiệp tiêu cực hơn còn phải chịu đựng nhiều hơn tôi. Cầu mong bệnh tật và đau khổ của tất cả chúng sinh tan chảy trong bệnh tật và đau khổ của tôi; cầu mong mọi chúng sinh được giải thoát khỏi đau khổ và bệnh tật.”

Trong khi nghĩ tưởng như thế, ta thực hiện sự quán tưởng về *nhận và cho*. Ta tưởng tượng ta hít vào hơi thở

đen, qua đó nhận vào mình bệnh tật của tất cả chúng sinh, sau đó ta thở ra một hơi thở trắng, nó ban tặng hạnh phúc và sức khoẻ cho tất cả chúng sinh.

Thật sự kinh nghiệm về bệnh tật này là tri giác sai lầm được tạo ra vì không chứng ngộ về huyễn thân. Từ quan điểm của thực tại tối hậu, cái được gọi là bệnh tật không hiện hữu. Ở một mức độ nào đó thì việc bệnh tật cũng giống như ta mơ thấy mình bị bệnh. Ta sẽ cảm thấy nỗi khổ của một bệnh tật chẳng hiện hữu ở đâu khác mà chính là giấc mơ của ta. Thực ra bệnh tật tự nó không có thực trong chính nó.

Ta cũng có thể tưởng tượng rằng vị thầy của ta, được coi như sự hợp nhất của Tam Bảo, thì hiện diện trong bệnh tật là bộ phận của thân thể ta, và từ trong thân thể chói ngời của Ngài, một giòng cam lồ chảy tràn vào vùng bị bệnh và làm ta dịu đau.

Cuối cùng, nếu ta biết cách thực hành, ta có thể khấn cầu Đức Sangye Menla (Phật Dược Sư) và trì tụng thần chú của Ngài.

TADYATHA OM BEKANZE BEKANZE MAHA
BEKANZE RAJA SAMUNGATE SVAHA.

4. Khi ăn mặn:

Ăn thịt một con vật bị giết là một hành vi tiêu cực dù bất cứ loại thịt nào. Tốt nhất là đừng ăn thịt chúng sanh dù lớn hay nhỏ.

Tuy nhiên, nếu do hoàn cảnh, ta không thể tự chế việc ăn thịt thì ít nhất ta phải tránh đừng gây nhân

khiến một con vật bị giết để làm lương thực cho ta. Ta không được ra lệnh giết một con vật còn sống cho bản thân ta.

Thịt được bày bán ở cửa hàng đến từ những con vật bị giết không trực tiếp từ lệnh của ta. Ăn loại thịt này cũng là một hành vi tiêu cực nhưng ít nghiêm trọng hơn.

Khi ăn thịt, ta phải hướng lòng bi mẫn của ta về con vật đã bị giết, đọc các danh hiệu của chư Phật, thần chú của Đức Chenrezig, hay các thần chú khác, và thổi vào thịt để hồi hướng. Ta ước nguyện rằng con vật được giải thoát khỏi các cõi thấp và được sinh vào Cõi Cực Lạc.

Làm như thế không những chỉ đem lại lợi ích cho con vật mà còn làm giảm bớt sức mạnh của nghiệp tiêu cực được tích tập qua việc ăn mặn.

Tụng: OM ABIRAKHE CHARA HUNG. (7 biến)

5. Truyền hình:

Bởi thời đại của Đức Phật không có truyền hình nên Ngài đã không đề cập tới nó. Tuy nhiên, ngày nay ở phương Tây, hầu hết mọi người tiêu phí thời gian trước máy truyền hình.

Thỉnh thoảng xem truyền hình thì vô hại, nhưng từ vài quan điểm, dành cho nó nhiều thời giờ thì có hại.

– Trước tiên, nó làm lãng phí nhiều thời giờ. Hai tiếng đồng hồ để xem truyền hình là hai giờ ta có thể dùng để thực hành Pháp và nhờ đó tích tập năng lực tích cực to lớn. Hoặc với hai giờ đồng hồ này, ta có thể

làm điều gì ích lợi, hay có thể nghỉ ngơi. Đi ngủ và an định thì tốt hơn là lãng phí thời giờ trước máy truyền hình.

-- Thứ hai, truyền hình có hại cho tâm ta. Ta thường bị xâm chiếm bởi nhiều niệm tưởng. Nuôi dưỡng tâm ta với mọi loại tin tức và điều tưởng tượng sẽ chỉ làm tăng trưởng giòng chảy của các niệm tưởng và sẽ chẳng đem lại cho ta sự an bình lẫn hạnh phúc.

Đối với chúng ta là những người thực hành Pháp, tốt nhất là đừng xem truyền hình hay ít nhất là dành cho việc đó thật ít thời gian.

Tuy nhiên, khi tình cờ ta xem truyền hình, ta hãy xem với sự tiết độ và gắng dùng nó như một trợ giúp cho sự thực hành bằng cách áp dụng các phương pháp sau:

Cúng dường: Khi ta nhìn thấy những phong cảnh, những đoá hoa, núi non, biển cả, hoặc tất cả những gì tươi đẹp trên truyền hình, ta nghĩ tưởng chúng như các vật cúng dường cho Tam Bảo và cho các vị thầy tâm linh của ta.

Lòng Bi mẫn: Khi ta thấy một thảm kịch mô tả nỗi khổ, chiến tranh, bệnh tật, các xung đột, hay cái chết, ta hãy nghĩ: “Chúng sinh chịu đau khổ trong nhiều cách. Cầu mong tất cả chúng sinh được giải thoát khỏi đau khổ và đạt được Giác ngộ.”

Sự Vô thường: Truyền hình cho ta thấy những biến dịch xảy ra trong thế giới, những tình huống liên tiếp tốt hơn lên hoặc xấu đi. Ta nghĩ tưởng rằng mọi hiện tượng

của sinh tử thì nhất thời và biến dịch. Tốt hay xấu, mọi sự đều thay đổi.

Thật ra, chính thế giới là sự phơi bày chân thật nhất. Truyền hình chỉ đem đến cho ta một kiểu mẫu giản lược, một mô phỏng nhỏ bé. Điều cần thiết là biết cách làm thế nào áp dụng những ví dụ ít ỏi mà truyền hình đem lại cho ta tới toàn thể thế giới, suy tưởng về chúng để thấu hiểu tính phổ biến của chúng.

Bản chất thực tại của các hình tượng: Những gì xuất hiện trên màn ảnh truyền hình trình bày một vài mức độ của thực tại. Ta thấy những sự việc khác nhau, những người hành động, nói năng, suy tưởng. Thật ra, nó chỉ là một mô hình của thực tại. Ở bên ngoài các hình tượng (sự xuất hiện) trên màn ảnh không có nhân loại, không có các hành động, ngôn từ, tư tưởng. Mọi hiện tượng đồng có bản tánh này, chúng chỉ đơn giản là các hình tượng không có một thực tại của chính nó, tương tự như một giấc mộng.

Nhìn trở vào tâm: Ta trở nên tỉnh giác trong mọi lúc rằng truyền hình là một đối tượng được thấu biết bởi chủ thể là tâm ta. Sau đó, ta xoay tâm về chính nó để nó thư giãn và nghỉ ngơi trong sự an bình.

Thỉnh thoảng ta xem truyền hình và sử dụng những phương pháp này thì truyền hình không thể gây tác hại cho ta, nhưng chỉ khi nào ta xem trong những điều kiện này.

6. Cách Chữa trị cho mỗi Cảm xúc

Mỗi ngày, năm độc— là năm cảm xúc tranh chấp— xuất hiện trong tâm ta vài lần với cường độ mạnh hơn hay kém hơn. Có những phương pháp khác nhau để đối diện với những hiện tượng này. Khi đang ở trong các cảm xúc này, hãy khởi lên những suy tưởng sau:

a) Tham muốn và Bám chấp

Các thuật ngữ tham muốn và bám chấp không chỉ áp dụng cho mối tương quan giữa những con người với nhau nhưng cũng áp dụng cho sự hấp dẫn được tác động lên chúng ta bởi của cải, quần áo, tài sản vật chất, những âm thanh, mùi hương dễ chịu, và v...v..Ngoại trừ sức hấp dẫn giữa những con người, ta thường không chú tâm nhiều tới các loại tham muốn khác. Tuy nhiên, mọi sự chuyển động đưa ta hướng tới các đối tượng của giác quan— sắc, thanh, hương, vị, và các đối tượng của sự xúc chạm— cũng là sự tham muốn.

Khi tham muốn xuất hiện trong chúng ta, trước tiên ta phải nhận ra chúng, và sau đó ta phải thấu hiểu rằng cho dù đối tượng tham muốn có thể đem lại một vài lạc thú, cuối cùng lạc thú sẽ chuyển hoá thành đau khổ. Đức Phật đã dạy rằng đắm mình trong lạc thú thì giống như liếm mật trên một lưỡi dao cạo: một cảm giác dễ chịu nhanh chóng được theo sau bởi nỗi đau khổ.

Điều đó không có nghĩa là chúng ta chẳng bao giờ có thể được lợi lạc gì từ bất kỳ lạc thú nào của thế giới này. Nhưng bám chấp càng mạnh mẽ thì đau khổ càng mãnh liệt. Nếu ta liếm mật ong một cách tham lam trên một lưỡi dao lam, ta sẽ làm đứt sâu lưỡi; nếu ta liếm

mật thật thận trọng, biết rằng lưỡi dao sắc được ẩn dấu dưới mật ong thì lưỡi ta chỉ bị đứt nhẹ. Cũng thế, ta phải biết cách hưởng được lợi lạc từ những lạc thú thế gian với sự thận trọng và điều độ. Tóm lại, khi bị mật ong hấp dẫn, ta liếm nó mà không có sự tỉnh giác thì sẽ bị thương tổn.

b) Sự ganh ghét và Sân hận

Khi ta đang ở dưới ảnh hưởng của sự ganh ghét hay sân hận, hãy quán tưởng như sau: “Tôi nhớ rằng tất cả chúng sinh đã từng là những cha và mẹ tôi, và tôi phát triển sự nhẫn nại và bi mẫn.

Khi có ai giận tôi, tôi chịu đựng.

Khi tôi giận ai, những cảm xúc sau cùng tương tự sự đau khổ. Trái lại, khi có ai tử tế với tôi, tôi sung sướng. Vì thế, muốn làm người khác sung sướng, tôi phải thể hiện sự tử tế tương tự như sự tử tế mà tôi trông chờ từ người khác.”

c) Mù quáng

Mù quáng là không biết điều gì là lợi lạc hay tiêu cực từ một quan điểm tâm linh. Thuốc chữa là học hỏi Giáo Pháp để hiểu biết luật nghiệp báo, bản tánh của tâm, và v...v.

d) Sự kiêu ngạo

Kiêu ngạo xuất hiện trong tâm ta, được hậu thuẫn bởi nhiều lý cơ chẳng hạn như sắc đẹp, địa vị, tài sản, kiến thức, sự thông minh, hoặc một vài khả năng trong lãnh vực này hay lãnh vực khác. Kiêu ngạo xuất phát từ một sự thiếu suy tưởng. Tuy nhiên, nếu ta suy tưởng thì

để thấy được rằng có nhiều người còn đẹp đẽ, mạnh mẽ, giàu có, có học thức, thông minh, hay có năng lực hơn nữa. Rồi ta nhận ra là tin rằng mình siêu việt thì không hơn gì một dấu hiệu của sự ngu si.

e) *Sự ganh tị*

Khi ta ganh tị với người khác, khi ta bực tức vì những gì người ấy có mà ta không có, hay về những sự kiện vừa ý hơn xảy ra cho người này, ta phải biết rằng sự bất hạnh của ta không có ý nghĩa nào cả.

Trái lại, ta phải đặt mình vào địa vị của người khác:

“Nếu tôi ở trong vị trí của người đang nhận lãnh cái gì tốt đẹp thì liệu sự ganh tị của người nào khác có ý nghĩa gì không? Không. Cũng thế, sự ganh tị của bản thân tôi chỉ là sự ngu dốt.

“Những gì tốt đẹp xảy đến cho người khác không phải là thứ được lấy đi từ tôi. Mặc dù tôi có thể tước đoạt của người khác về những gì họ có, điều ấy sẽ chẳng đem lại cho tôi cái gì.

“Sự ganh tị là biểu lộ của vô minh.”

Tóm lại, ta có thể dùng Pháp đối trị cho năm độc:

- Nhận ra niềm vui và đau khổ có cùng bản chất để diệt sự tham muốn.
- Lòng từ và bi để hóa giải sự ganh ghét.
- Trí tuệ quán sát để diệt sự mù quáng.
- Bình đẳng để hóa giải sự kiêu ngạo.
- Hoan hỉ trước hạnh phúc của người khác để diệt sự ganh tị.

Tất cả các hiện tượng, kể cả tâm ta, được bao gồm trong hai chân lý, chân lý tương đối và chân lý tuyệt đối. Đối với những người trong chúng ta, là những người không chứng ngộ cách thức hiện hữu của tâm, ta không thực sự thấu hiểu hai chân lý này và hiểu rõ chúng là gì.

Để chứng ngộ cách thức hiện hữu này, ta phải thực hành trong khuôn khổ của chân lý tương đối, đặc biệt là để hoà hợp hành xử của chúng ta với sự hiểu biết rằng hạnh phúc xuất phát từ các hành vi tích cực và đau khổ xuất phát từ các hành vi tiêu cực.

Các hành vi tích cực và tiêu cực hiện hữu trong chân lý tương đối. Từ quan điểm của sự tối hậu, chúng thiếu một sự hiện hữu tự bản thân chúng. Tuy nhiên, ta hãy còn chưa chứng ngộ chân lý tối hậu này, và bao lâu mà ta chưa chứng ngộ nó, mối liên kết giữa các hành vi và những nghiệp quả của chúng vẫn không thể phá vỡ được.

Ta phải hiểu rõ một cách không sai lạc điều gì phải tuân theo và điều gì cần từ bỏ. Theo cách này, ta né tránh đau khổ và hiểu rõ hạnh phúc trong bối cảnh của chân lý tương đối. Hành vi tích cực của thân, khẩu, ý nhất thiết tạo nên hạnh phúc; hành vi tiêu cực của thân, khẩu, và ý nhất thiết dẫn tới đau khổ.

Nói chung, ta gọi là các hành vi tích cực bất kỳ hoạt động nào của thân, khẩu, ý góp phần vào lợi lạc của người khác, ngay lập tức hay về sau này, qua những kết quả của nó.

Trái lại, ta gọi là các hành vi tiêu cực bất kỳ hoạt động nào của thân, khẩu, và ý khiến gây nên đau khổ của người khác, tức thời hoặc sau này, qua những hậu quả của nó.

Những chi tiết của môn đạo đức này rất phức tạp, nhưng những hướng dẫn thì đơn giản, được trình bày trong hình thức của một sự phân loại của mười hành vi tích cực và mười hành vi tiêu cực.

PHỤ LỤC

CUNG CÁCH HÀNH XỬ TRONG KHI HÀNH TRÌ

Trước mỗi thời công phu, hành giả phải đánh răng, rửa mặt và chân tay; và cũng như vậy trong ngày chính. Nếu có thể nên phục sức sạch sẽ. Tâm thức phải giữ càng thanh tịnh càng tốt; an tĩnh và xa lìa tham dục.

Hành giả phải năng làm các điều thiện về thân, khẩu, ý càng nhiều càng tốt. Trong lúc giải lao, điều quan trọng là phải giữ vững chánh niệm và chánh định trong tâm thức của một Bốn Tôn, và không được phí thời giờ vào các công việc vô ích hay phiếm luận.

Trong ngày chính của khóa tu, hành giả cần nhin nói, ngay cả trong khi thiền tập. Nếu không tránh được thì tâm chỉ nên trụ vào ý nghĩa của câu tụng mà thôi.

Những cung cách xấu như: ngủ gật trong khoá tu, ngáp, chép miệng, thở vắn than dài, nói năng, tụng chú sai lầm, ợ hơi v.v... đều phải tránh.

Để tẩy tịnh những hành xử trên, hành giả cần đi rửa tay xong quỳ gối, hai tay chắp giữa gối. Sau đó, hành giả rót một ít nước vào lòng bàn tay trái xong nhúng ngón tay phải vào rồi cho lên miệng; làm vậy nhiều biến. Tiếp theo, hành giả chạm ngón tay này vào miệng, mũi, mắt, tai và trán. Sau đó, súc miệng hai ba biến bằng nước này rồi dùng ngón tay chạm hai ba biến vào môi. Vào ngày chính của khóa tu, nghi thức trên vẫn có thể thực hành, tuy nhiên không được nuốt nước.

Khi khóa tu được tổ chức cho nhóm đông, phép tẩy tịnh trên được châm chước vì lý do bất thực tiễn.

QUÁN TƯỚNG BỐN TÔN DU GIÀ

Nên ghi nhớ rằng trước khi có thể quán tưởng mình là một Bốn Tôn, hành giả bắt buộc phải đã được thọ lễ quán đảnh tương ứng, nếu chưa thọ lễ, hành giả chỉ có thể quán Bốn Tôn đến trên đỉnh đầu hoặc trong tim của mình mà thôi. Khi bản tụng đề cập đến sự quán tưởng chủng tự OM trên đầu mình như Đức Quán Tự Tại, điều này có nghĩa là mình quán tưởng chủng tự này như

chiếc đầu trung ương của Ngài, đối với hình tướng nhiều đầu nhiều tay.

Sự quán tưởng thấy chính mình mang sắc tướng của một Bồ Tôn phải được cảm nhận như một sự thể hiện hữu chứ không phải chỉ là một giả danh trong Tâm trí hành giả, tuy nó vẫn mang tính cách vô ngã. Cũng tương tự như một hình ảnh gương mặt trong gương, nó đúng là một gương mặt nhưng nó cũng không phải là một cái mặt thật. Sự trực nhận về cả hai khía cạnh (Không và Sắc) này được gọi là Du Già Tâm quán về tính cách bất nhị của Tánh (Không) và Tướng (sắc). Đây là mục đích tối hậu của sự thiền định trong các pháp môn Mật tông sơ cấp cho nên hành giả phải chịu khó chịu khổ học hỏi và thành tựu cho được điều này.

Lạt Ma Yeshe giải thích về sự khởi dậy như Hóa Thân của một Bồ Tôn, trong tác phẩm “Mật Giáo nhập môn” như sau:

“Khi chúng ta càng luyện tập tự quán thấy mình như một Bồ Tôn như vậy thì càng ngày chúng ta sẽ càng thấy mình bớt bị chi phối bởi những chán chường và bực dọc của cuộc sống thường nhật. Sự tự quán chiếu linh nghiệm này ban cho chúng ta một sức mạnh vững chãi để tự làm chủ lấy cuộc đời mình và tạo cho chúng ta một môi trường an nhiên thanh tịnh mà trong đó Phật tánh của chúng ta có cơ hội hiển lộ.

...Khi thời điểm đã đến, hãy hồi tưởng lại hạnh Bồ Tát độ sanh của quý vị và hãy khởi tâm dũng mãnh để thị hiện trong hình tướng mà các chúng sanh nhiều hơn

nữa có thể cảm thấy gần gũi. Với động năng từ bi đó, quán chúng tự đột nhiên biến thành một Hoá thân ngũ sắc cầu vòng trong suốt của chính Bồ Tôn. Hãy hiểu rằng đây chính là Hoá thân viên giác để thay thế cho nhục thân thô kệch phàm tục này và nó mang phẩm tánh của định lạc và trí huệ song nhập. Một biến nữa, hãy đồng hóa mình với sự hiển linh này một cách mạnh mẽ bằng suy tưởng rằng “Đây là chân Hóa thân; người với ta là một vậy.” Và như thế, kể từ đó xác thân đầu thai phàm tục này được chuyển hóa thành một Hóa thân Phật.

Khi quán chiếu thấy mình là một Bồ Tôn thì hành giả phải thực sự cảm thấy mình là một Hóa thân của Bồ Tôn ấy. Đừng nghĩ rằng mình chỉ giả dạng như vậy mà phải đoan chắc và vững tin như vậy. Rồi sau đó, cũng giống như một kịch sĩ vẫn sống trong vai trò của mình ngay cả sau khi thôi diễn, hành giả sẽ ngạc nhiên thích thú là mình đích thực trở thành một Bồ Tôn. Niềm Hãnh Diện Tối Linh – tức cái cảm giác mạnh mẽ là mình đã thực sự trở thành một Bồ Tôn đó - thật tối quan trọng. Qua đó, sự chuyển hóa của Mật Thừa sẽ đến một cách tự nhiên và rất mãnh liệt. Những ai nghĩ rằng Mật tông chỉ thuần là một việc đóng vai trò của một Bồ Tôn thì thật sự nhầm lẫn hoàn toàn.”

TRÌ CHÚ

Trong bản tụng, số lượng biến phải tụng được đề ra như một con số tối thiểu phải hành trì trong khóa tu. Tuy nhiên nếu hành giả tu tập pháp môn này ngoài khóa tu thì những câu thần chú nên tụng càng nhiều càng tốt. Một điều tổng quát là, nếu hành giả không đọc theo kịp, không trì theo kịp, hoặc không lạy theo kịp (do không thuộc lòng bản tụng) hoặc bất cứ phần nào khác của nghi thức, thì tối thiểu hành giả cũng phải trì câu thần chú “OM MANI PADME HUM”.

Nếu trong lúc thiền định, hành giả tụng lầm chú của một vị Bồ Tôn khác do sự thiếu tỉnh thức thì hành giả phải sám hối thâm trong tâm và bắt đầu tụng lại từ đầu. Mọi lỗi lầm phạm phải như lãng tâm, ngáp vặt, ngủ gục... cần phải được sửa trị như đã nói ở phần trên. Nhất là khi đang tụng chú “Đại Bi Tâm Đà La Ni” (NAMO RATNA TRAYAYA...) hành giả lại càng phải thận trọng không được sơ hở, ngay cả trong việc nuốt nước miếng.

Nói về các lỗi lầm này, Đức Je Tsong Khapa, trong bộ “Đại Luận về các Đạo Tàng” (Ngag Rim Chenmo) đã dạy rằng:

“Giới Mật Thừa Susiddhi đã nói rõ là mọi việc tụng chú sẽ chẳng được tính kể nếu hành giả bị ảnh hưởng bởi các chướng ngại, bởi bệnh tật hay cơn đau, đầu óc sao lãng, thân tâm chán nản, hoặc công phu ngoài giờ quy định, không biết tự chủ, thân xác bất tịnh, hoặc giả, sau một giấc ngủ đầy mộng mị xấu, hành giả đã không trì đủ một trăm biến Thần Chú của Bồ Tôn Chủ của

dòng truyền thừa. Ngoài ra sẽ không ích lợi gì nếu nguyên thời khóa tụng bị trải dài từ nơi này sang nơi khác.”

SỰ LỢI LẠC CỦA PHÁP HÀNH

Trong Mật kinh “Đại Bi Quán Thế Âm Thập Nhất Diện Thần Chú” (“Pagpa Chenrezig Wangchung Chal Chuchig Gi Sung”) có ghi rõ ràng:

“Hành giả nào trì tụng câu chú của Ta sẽ đặng quả vị giải thoát của một Bạc Bồ Tát, thể nhập vào Đại Bi tâm của chư Tối Thắng Như Lai. Còn được gọi là “Trí Huệ Cốt Tuỷ”. Đối với những chúng sanh bị giam hãm, Thần Chú của Ta sẽ là một mái ấm, một nơi che chở, một chốn nương thân, một người bạn lữ của họ. Cho dù là loài quỷ dữ, ăn thịt người và hung tợn đi nữa, nghe thần chú này cũng phải hồi tâm từ bi cảnh tỉnh. Họ sẽ được dẫn dắt về nơi tối thượng và hoàn toàn Giác ngộ. Theo đó thì hộ chú của Ta có một thần lực vô biên. Hành giả nào biết trì tụng thần chú này, dù chỉ một biến, cũng rửa sạch được tội tứ ác, tội ngũ nghịch, và được gột rửa khỏi bất cứ tội chướng nào. Theo như đó thiết tưởng còn gì để nghĩ bàn về công đức của những người chí tâm chí thành tu tập pháp môn này như đã được chỉ dạy? Do nơi chứng tỏ về cội nguồn viên mãn cho tam thiên đại thiên chư Phật, thiết tưởng còn gì để nghĩ bàn về của những người chí tâm trì tụng và thể nhập vào Ta trong sự thiền quán của họ? Mọi nguyện

ước của họ dĩ nhiên sẽ được thành tựu. Hành giả nào nhân danh ta tu tập tuyệt thực mỗi ngày 14 và 15 sẽ vượt được bốn mươi ngàn a tăng kỳ kiếp nơi luân hồi. Ghi nhớ danh hiệu Ta trong tâm thức có sức linh động rung cảm đến hằng hà sa số chư Phật. Chúng sanh nào tưởng nhớ đến danh hiệu của Ta đều đạt được quả vị bất lai, đều tiêu trừ mọi tật bệnh và được giải thoát khỏi mọi sở tri chướng và mọi bất thiện nghiệp về thân khẩu ý. Những hành giả tu tập pháp môn này một cách tinh chuyên sẽ chóng đạt thành Phật quả”.

Trong “Nghĩ Thức Chính Xác Để Giao Cảm Với Đức Thiên Thủ Thiên Nhân Quán Tự Tại” có ghi rằng:

“Hành giả nào giữ trong tâm niệm thần chú này, biết duy trì Tứ Giáo, Bát Đạo vào ngày 15, biết ăn mặc sạch sẽ và kiến tạo một mạn đà la bằng gỗ bạch đàn trước bệ thờ xá lợi hay một tượng Phật, trên đó hành giả ấy lại kết tràng hoa, xông hương trầm và giăng đèn nến thì hành giả ấy biết tỏ lòng tôn kính Như Lai vậy.

Khi hành giả đó bắt đầu thực hành nghĩ thức và trì tụng thần chú 108 biến thì Đức Quán Tự Tại sẽ liên hiện đến trên mạn đà la. Như vậy hành giả ấy sẽ thanh tẩy được những chướng ngại do các tội ngũ nghịch hay hơn nữa, và của từng bất thiện nghiệp đang đeo mang. Đồng thời các nghiệp thân khẩu ý của hành giả ấy cũng được hoàn toàn tẩy trừ. Hành giả ấy cũng sẽ đạt được tự tại lực của Như Lai và đắc được pháp bạch quang trụ đẳng. Hành giả ấy sẽ hoàn toàn chứng đắc các trì địa và các Ba La Mật.”

Như đã được đề cập trên đây và trong các Kinh khác, sự lợi ích của Pháp môn này thật vô biên, và cũng vì Đức Quán Tự Tại thể hiện cho lòng Đại Bi của chư Phật cho nên những gì chúng sanh khát cầu sẽ được thành tựu do nguyện lực từ bi của Ngài.

Trong Kinh “Pháp Hoa” có ghi rằng chỉ cần thốt lên danh hiệu Quán Tự Tại và chỉ cần đảnh lễ Ngài một lần thôi, cũng tương đương như lễ lạy và cúng dường hằng hà sa số chư Phật nhiều như cát của hai mươi nhánh nhập lưu của sông Hằng.

Sự tu tập pháp môn của Đức Quán Tự Tại phải được thực hành với tín tâm nhiệt thành vào các kỹ thuật vừa kể hoặc thêm nữa. Một hành giả phải chuyên cần tinh tấn trong việc thiền tập các pháp Du già hữu sắc và vô sắc. Một hành giả cũng phải tận lực trong việc thành tựu các mục tiêu giai đoạn và tối hậu của chính mình cũng như của chúng sanh, và chứng đắc các quả vị hạ đẳng cũng như thượng đẳng.

MỘT ÍT THẦN CHÚ

THẦN CHÚ CHENREZIG (Quán Tự Tại), để phát triển lòng từ và bi

OM MANI PADME HUM

THẦN CHÚ TARA, ngăn ngừa sự sợ hãi và nguy hiểm

OM TARE TUTTARE TURE SOHA

THẦN CHÚ VAJRASATTVA (Kim Cang Tát Đũa), để tịnh hoá

OM VAJRASATTVA HUM

THẦN CHÚ Mong cầu trường thọ

OM AMARANI JIWENTIYE SVAHA

THẦN CHÚ SANGYE MENLA (Dược Sư), ngăn ngừa bệnh tật

TEYATA OM BEKANZE BEKANZE MAHA BAKANZE RAJA SAMUNGATE SVAHA

THẦN CHÚ MANJUSHRI (Văn Thù) để phát triển sự thấu hiểu thông thường và tâm linh

OM ARA PA CHA NA DHI DHI DHI DHI DHI

CÁCH BỐ TRÍ BÀN THỜ

Hành giả bố trí bàn thờ tôn tượng Bốn Tôn Lokeshvara nhìn về hướng tây (Quán Tự Tại Tứ Thủ), trên đỉnh đầu Bốn Tôn là Bốn Sư A Di Đà Phật. Bốn góc bàn thờ là bốn vị Tứ đại Thiên Vương theo chiều kim đồng hồ.

Nếu hành giả có tôn tượng Bồ Tát Văn Thù và Kim Cang Thủ thì có thể bố trí ngang với Lokeshvara theo vị trí trái sang phải (từ hành giả nhìn vô bàn thờ): Văn Thù - Quán Tự Tại Tứ Thủ - Kim Cang Thủ.

Phần cúng dường gồm hai dãy chén nước, mỗi hàng tám chén: hàng trong cúng dường Ngũ Trí Phật, hàng tám chén ngoài cúng dường Bốn Tôn. Ngoài ra, hành giả bố trí một bình hoa bên phải, đĩa trái cây bên trái và lư trầm ở giữa. Nước cúng mỗi ngày mỗi thay, tụng: RAM, YAM, KHAM -- OM AH HUM (3 biến) để tẩy tịnh khi thay nước mới. Trầm đốt không nhiều quá, đốt nhiều có thể làm hoen ố các tôn tượng. Trái cây và hoa cắm vào bình để dâng cúng cũng phải tẩy tịnh, không để nguyên chậu có lẫn đất cát lên bàn thờ.

PHÁP TU LỤC TỰ ĐẠI MINH VÀ NHỮNG LỜI CẦU NGUYỆN TÁI SANH VÀO CỠ CỰC LẠC

Pháp tu lý tưởng là pháp tu làm phát triển tâm vị tha, nghĩa là lòng từ bi. Cách tốt nhất để phát triển tâm này là pháp tu Lục Tự Đại Minh Quán Tự Tại Bồ Tát, Báo Thân của lòng từ bi của tất cả chư Phật. Pháp tu này cho những kết quả lớn, phát triển những đức tính cao quý nơi hành giả, những đức tính che chở của Bồ Tát. Niềm tin này sẽ theo ta đến lúc ta chết vì câu chú của Bồ Tát hết sức mãnh liệt, và người Tây Tạng thường gọi là thần chú của viên ngọc như ý. Nếu một người có niềm tin sâu sắc, đọc nó với lòng từ bi sâu xa có thể giải thoát cho chúng sanh trong sáu cõi. Song song với pháp tu này, nguyện của hành giả sẽ được tái sanh vào cõi Cực Lạc như ý nguyện.

Với niềm tin này, hành giả không sợ hãi vào lúc chết vì lúc đó sẽ không phải là lúc buồn mà ngược lại đó là lúc vui giải thoát. Bên cạnh lời nguyện này chúng ta phải tập rời bỏ sự luyến ái của thân, chúng ta san sẽ vật chất, phân phát của cải và những gì ta có để tập sự dứt bỏ những bám luyến trong đời này. Sự luyến ái đối với gia đình và thân nhân là sợi dây ràng buộc gắn liền ta với thế gian. Dù ta có nguyện về cõi Cực Lạc, về cõi Phật A Di Đà, nhưng nếu những nỗ lực hiện tại không phát sanh trí tuệ từ bỏ thì công phu thực hành không lợi ích.

Sự sanh ra ở cõi Cực Lạc là một hóa sanh kỳ diệu trong một hoa sen, không phải thai sanh bình thường và mang hình tướng một đứa bé ở cõi Ta Bà. Chúng ta sẽ tức khắc có ngay một thân giống Phật A Di Đà và nơi

này là một chốn đại lạc, không có một dấu vết nhỏ nhất của đau khổ và là nơi tất cả những ước nguyện đều được thành tựu. Hành giả mang Báo Thân của A Di Đà.

THUẬT NGỮ

SUTRA (Kinh) : những giáo lý được ghi lại do Đức Phật thuyết giảng trong các Pháp Hội ở các cảnh giới được cô đọng lại thành hệ thống Tiểu Thừa, Đại Thừa; và Kim Cương Thừa (Vajrayana).

CHÂN LÝ TƯƠNG ĐỐI (Tục đế): đề cập tới cách thức biểu lộ của các hiện tượng.

CHÂN LÝ TUYỆT ĐỐI (Chơn đế): đề cập tới phương diện không được biểu lộ của thực tại.

HÀNH VI (SANKHARA): Hành vi phải được hiểu trong một ý nghĩa rộng lớn hơn thông thường. Nó không chỉ áp dụng cho những hành động vật lý mà cũng cho hoạt động thuộc khẩu và ý. Trong ý nghĩa này, một tư tưởng là một hành vi; một lời nói là một hành vi. Ở đây một hành vi không được hiểu là nhất thiết được hướng tới một đối tượng. Sự cầu nguyện, trì tụng thần chú, thiền định là những hành vi tích cực, cũng như sự bố thí hay bảo vệ sinh mạng.

SAMSARA: vòng hiện hữu tương đối, là thế giới nơi đó chúng sinh không ngừng được sinh ra, trong những điều kiện nhiều hay ít đau khổ hơn. Thoát khỏi samsara là đạt được giải thoát.

TAM BẢO : Phật , Pháp (giáo lý của Ngài), và Tăng (cộng đồng những người đã đạt được những cấp độ cao của sự chứng ngộ và truyền dạy Giáo Pháp). Ba Góc là các vị Thầy, Yidam (Bổn Tôn) và Hộ pháp.

ĐẮNG THIÊN THỆ (SUGATA): đấng đã đạt tới cái như thị, tinh túy của các hiện tượng như nó là, và là đấng không còn bị lừa dối bởi các hình tướng nữa; Đấng Chiến Thắng những quân thù ám chỉ sự chiến thắng những kẻ thù bên trong.

PHÁP (DHARMA): những giáo lý tâm linh.

TĂNG ĐOÀN SIÊU VIỆT (SANGHA): tượng trưng cho cộng đồng những bậc chứng ngộ. Những thành viên khác của cộng đồng tâm linh tạo thành tăng đoàn bình thường.

DAKA (Chiến sĩ cõi trời), DAKINI (những Đức Bà của không gian), ĐẮNG BẢO VỆ và HỘ PHÁP là những bậc đang ở những cấp bậc cao hơn chúng ta, hành động như những sứ giả và hộ pháp.

PHẬT TÁNH: Trạng thái Giác ngộ được định rõ bởi trí huệ (như sự thấu suốt chân tánh của các hiện tượng và sự hiển lộ của chúng trong ba thời), lòng bi mẫn đối với mỗi chúng sinh, và năng lực để cứu giúp tất cả chúng sinh.

CHENREZIG (Tây Tạng) : Avalokitesvara (Phạn). Quán Tự Tại, Đức Phật của lòng Bi mẫn. Bổn Tôn phổ biến nhất của Tây Tạng, thần chú của Ngài là OM MANI PAD ME HUNG. Xem Chenrezig, Đấng của lòng Từ bi (Nhà Xuất bản ClearPoint).

LÒNG BI Mẫn : Sự khát khao giải thoát tất cả chúng sinh khỏi nỗi đau khổ và nguyên nhân của đau khổ.

NHỮNG CẢM XÚC XUNG ĐỘT : Sự tham muốn – bám luyến, sự giận ghét, sự vô minh (si) hay sự trầm trệ tinh thần, sự ganh tị, kiêu ngạo và v..v...

SỰ HỒI HƯỚNG : Sự khao khát bất kỳ công đức nào được tích tập qua các hành vi tích cực dùng để đạt Giác ngộ vì lợi lạc của tất cả chúng sinh.

PHÁP : Các giáo lý của Đức Phật hay con đường tâm linh.

PHÁP THÂN (Dharmakaya) : Thân Tuyệt đối, chỉ rõ một trạng thái vượt lên bất kỳ sự xác định nào về không gian hay thời gian ; tương ứng với tánh Không.

KIM CANG TÁT ĐOẢ :[Dorje Sempa (Tạng), Vajrasattva (Phạn)], vị Bổn Tôn của Kim Cương thừa, đáng là suối nguồn của các thực hành tịnh hoá. Sự thực hành của Đức Vajrasattva bao gồm một sự quán tưởng cũng như trì tụng một thần chú.

NĂM ĐỘC : Tham, sân, si, kiêu ngạo, và ganh tị.

NGHIỆP (KARMA): Định luật nghiệp báo mô tả tiến trình của nhân và quả. Nó là một tiến trình gồm ba giai đoạn :

- một hành vi để lại một dấu vết trong tâm người hành động (nguyên nhân).
- hành vi này được cất chứa trong tiềm năng của tâm thức và từ từ chín mùi.

Tiến trình này được thực hiện trong một hình thức đặc biệt của đau khổ hay niềm vui (kết quả).

LAMA (T.Tạng) : Guru (Phạn). Một vị thầy tâm linh.

TỪ ÁI : Lòng khát khao đem lại hạnh phúc cho tất cả chúng sinh.

THẦN CHÚ (MANTRA) : Những âm thanh linh thiêng, sự lặp lại của chúng giúp tâm tự tịnh hoá và phát triển tiềm năng của nó để đạt được Giác ngộ. Ví dụ, thần chú của Đức Chenrezig là OM MA NI PAD ME HUNG HRIH.

TƯ THẾ THIỀN ĐỊNH : Tư thế Bồ Tát : Ngồi với các chân xếp lại, gót chân trái dựa trên đáy chậu, bàn chân và cẳng chân phải xếp bệt lại phía trước. Tư thế Vairocana : cũng được gọi là tư thế bảy điểm :1. chân ở tư thế kim cương, 2. hai bàn tay trong tư thế thiền định, 3. xương sống thẳng, 4. vai giương ra, 5. cằm hạ xuống, 6. mắt chăm chú nhìn xuống không gian và 7. lưỡi co lên vòm miệng trên. Tư thế Vajra : cũng được gọi là “tư thế kim cương”, ngồi với các chân xếp lại, bàn chân trái đặt trên đùi phải và bàn chân phải ở trên đùi trái.

TÂM (CITTA): Từ này có thể nói đến hoạt động thông thường của tâm được gọi là “tinh thần” cũng như tinh chất tuyệt đối, không hai của tâm vượt lên những biến đổi bất thường có thể ảnh hưởng tới tâm bình thường.

NIẾT BÀN (NIRVANA): Theo nghĩa đen là “cạn kiệt,” sự ngừng dứt. Định nghĩa ban đầu bao gồm sự giải thoát khỏi sự hiện hữu tương đối, sự vô minh, và các cảm xúc xung đột. Định nghĩa sau đó được mở rộng bao gồm sự phát triển lòng đại bi nhờ những phương tiện thiện xảo.

NHỮNG CHƯỚNG NGẠI : Những hoàn cảnh không thuận lợi cho việc thực hành Pháp, chúng có thể được kinh nghiệm như những chướng ngại bên ngoài, những chướng ngại bên trong (bệnh tật), và những chướng ngại bí mật (những niệam tưởng của riêng ta).

SỰ TỊNH HOÁ : Mọi hành vi tiêu cực được làm trong đời này và những đời quá khứ để lại những dấu vết trong tiềm năng của tâm thức chúng ta. Những dấu vết này sẽ chín mùi, gây nên đau khổ và các chướng ngại cho thực hành tâm linh của ta. Sự tịnh hoá sẽ làm vô hiệu những dấu vết này để né tránh hay giảm thiểu những hậu quả của chúng. Một vị thầy có phẩm chất có thể chỉ rõ thực hành đặc biệt nào cần làm để tịnh hoá bản thân.

LAMA GỐC (GURU): Một cách tổng quát, là vị lama mà ta chấp nhận là vị thầy của ta, là người ban cho ta những nhập môn, và những sự giảng nghĩa các bản văn. Đặc biệt hơn, là vị lama cho phép ta kinh nghiệm trực tiếp chân tánh của tâm.

SHINAY (Tạng) : Shamatha (Phạn). Sự an định tinh thần. Thực hành thiền định giải thoát tâm thức khỏi tác động của sự nô đùa của các niệam tưởng. Nó có thể được thực hiện với (hay không có) sự trợ giúp.

VAJRAYANA : Con đường của Phật giáo cũng được gọi là “Kim Cương Thừa”, nói đến bộ phận của Phật Pháp được chép trong những bản văn có tính chất bí truyền được gọi là các Tantra. Nó sử dụng sự trì tụng các thần chú, những sự quán tưởng Bốn Tôn, và những sự làm việc với các gió vi tế hay các năng lực.

SỰ QUÁN TƯỞNG : Sự tạo ra một hình ảnh trong tâm được dùng như một trợ giúp trong một thiền định hay nghi lễ. Những hình ảnh này có thể là những hình thể hình học hay các Bốn Tôn, chuyển động hay tĩnh lặng. Bài tập này không tùy thuộc vào thị giác mà vào khả năng sâu xa của sự quán tưởng – là sự chú tâm không vọng tưởng hay tạp niệam.

YIDAM (Bốn Tôn hay Hóa Phật) : Một Hóa Phật riêng biểu lộ bản tánh thuần tịnh của tâm. Một Bốn Tôn trên đó ta thiền định sau khi nhận một Quán đảnh. Các Bốn Tôn trong Kim Cang Thừa, mang hình tướng hiển minh hay phần nộ đều là các Bồ Tát Thập Địa hoặc chư Phật, không phải là Quỷ Thần, Dạ Xoa hay La Sát bình thường.

Trong nội dung quyển sách này Lokeshvara Tứ Thủ hay Quán Tự Tại xuất hiện trong các Pháp Hội Đại Thừa – Kim Cang Thừa là Bồ Tát Thập địa, Báo Thân của Phật A Di Đà, tiền thân là Chánh Pháp Minh Vương Như Lai. Đa số Phật-tử nước ta ngộ nhận hình tướng Quan Âm cầm bình tịnh thủy là Lokeshvara – thực ra Quan

Âm cầm bình tịnh thủy là một vị ở cõi A Tu La của Quỷ Thần, không được gọi là Bốn Tôn.

Do vậy Yidam trong Phạn ngữ được gọi là Bốn Tôn, là vị Phật mà hành giả đã chọn để bảo hộ từ Luân hồi đạt tới Thánh quả Giải thoát

Nói chung, Pháp hành Lục Tự Đại Minh nhằm thỏa mãn các hành giả phát nguyện về cõi Cực Lạc của Đức Phật A Di Đà mà sứ giả là Lokeshvara Quán Tự Tại Tứ Thủ – Báo Thân của Ngài. Sự tu tập này phải thực hành lúc còn sống để chuẩn bị cho cái chết sau cùng của kiếp này.

Hành giả phải có ba nhận thức sau:

Kinh mạch trung ương là con đường,

Tâm thức trong hình dạng chữ HRIH du hành trên con đường đó,

Đích đến là cõi Cực Lạc của Phật A Di Đà.

Khi bắt đầu thực hành, hành giả suy niệm về bốn tư tưởng chuyển hóa tâm để buông xả sự luyến ái cõi Ta Bà, sau đó khơi dậy Bồ Đề Tâm.

Kế tiếp hành giả ngồi kiết già trong tư thế hoa sen – xương sống thẳng, hai tay đặt nhẹ trên đầu gối, duỗi các ngón ra chạm đất. Quán tưởng chữ HRIH màu trắng sáng ngời ở luân xa tim. Từ chữ HRIH này phát ra một chữ HRIH khác chiếu sáng và đi xuống phong tỏa hậu môn, đóng cửa tái sinh nơi địa ngục. Từ chữ HRIH ở luân xa tim phát ra một chữ HRIH thứ nhì đi xuống phong tỏa đường tiểu, đóng cửa tái sinh vào cõi súc sanh. Chữ HRIH thứ ba phát từ luân xa tim đến phong

tỏa miệng, hai chữ HRIH nữa phong tỏa hai lỗ tai, hai chữ HRIH nữa phong tỏa hai lỗ mũi, rồi quán tưởng các lỗ hổng còn lại cũng được phong tỏa bằng chữ HRIH khiến tâm thức không thể thoát ra khỏi thân từ bất cứ nơi nào khác hơn là đỉnh đầu. Cuối cùng chữ HRIH nơi luân xa tim của hành giả sẽ hòa nhập vào chủng tự HRIH nơi luân xa tim của Đức Lokeshvara trên đỉnh đầu, và chính vị này sẽ đem tâm thức hành giả về cõi Cực Lạc.