

Hướng dẫn: LAMA ZOPA RINPOCHE

CÔNG PHU HÀNG NGÀY
PHẬT THÍCH CA MÂU NI

A DAILY MEDITATION PRACTICE ON
SHAKYAMUNI BUDDHA



VIETNAMESE ONLY – TIẾNG VIỆT

hongnhu-archives



hongnhu-archives

Ấn bản điện tử 2016

FREE BOOK – NOT FOR SALE

SÁCH ẨM TỔNG – KHÔNG BÁN

Tùy nghi sử dụng với điều kiện giữ nguyên nội dung và không bán

Prerequisites: Everyone can read

Điều kiện hành trì: Mọi người đều có thể đọc

Tác Giả: LAMA ZOPA RINPOCHE

CÔNG PHU NHẬT TỤNG: PHÁP TU PHẬT THÍCH CA MÂU NI

Lama Zopa Rinpoche hướng dẫn pháp tu trên đường tuần tự giác ngộ

English title: *A Daily Meditation Practice on Shakyamuni Buddha*

From FPMT Essential Prayers Vol.1

Hồng Như chuyển Việt ngữ.

Trích Nghi Thức Tụng Niệm FPMT Q1

Mọi sai sót là của người dịch

Mọi công đức xin hồi hướng vô thượng bồ đề.



CÔNG PHU HÀNG NGÀY

PHÁP TU PHẬT THÍCH CA MÂU NI



Dẫn Nhập

Đời sống rất bận rộn, nhất là đời sống phương Tây. Vì vậy nhiều người nói rằng không làm gì có thời gian trong ngày để đều đặn tu thiền. Trong trường hợp này, giải pháp hay nhất là thức dậy vào buổi sáng sớm. Dậy sớm là một thói quen tốt nên có. Tất cả những bậc hành giả chứng ngộ ai cũng đều dậy sớm cả. Một phần nữa là vì không gian buổi sáng thanh tịnh, rất thích hợp cho việc tu thiền.

Dậy sớm quý vị sẽ có thì giờ ngồi thiền. Bằng không để nán ná đến cuối ngày có khi sẽ vì chuyện này việc nọ mà quên đi mất, ví dụ bận xem truyền hình, hoặc quá mệt mỏi, nhất là nếu phải chăm sóc cho con cái, người thân. Nói chung thời gian thích hợp nhất để yên tĩnh ngồi thiền là lúc trẻ con đã đi ngủ, hoặc trước khi chúng thức dậy.

Nhiều người xem thường nghi thức tu, vì không hiểu được ý nghĩa và công dụng của nghi thức. Nếu thực hành đúng cách, nghi thức nhật tụng này không chỉ đơn thuần là nghi thức mà đây chính là phương pháp tu chỉ quán. Thiếu chỉ

quán, nghi thức chỉ như trái cam rỗng – có lớp vỏ bên ngoài nhưng trống rỗng phía bên trong.

Mỗi công phu trong pháp tu này đều gói trọn con đường dẫn đến giác ngộ. Hiểu được ý nghĩa của mỗi công phu sẽ thấy nghi thức Phật dạy thật ra không nằm ngoài đường tu giác ngộ. Tuy vậy, để có thể thực sự tin điều này, chúng ta cần thanh tịnh nghiệp chướng và tích tụ đầy đủ thiện căn.

-Lama Zopa Rinpoche

Nghi thức này dựa trên đức Phật Thích Ca Mâu Ni, tuy vậy vẫn có thể áp dụng để quán một vị Phật khác, thay vì quán sắc tướng và minh chú của Phật Thích Ca Mâu Ni thì thay thế bằng sắc tướng và minh chú của vị Phật nào mình muốn quán.

Chuẩn Bị Bàn Thờ

Đặt một bàn thờ trước chỗ ngồi thiền, tùy khả năng mà bày biện cúng phẩm cho trang nghiêm. Nên đọc chú OM AH HUM để thanh tịnh hóa từng món một trước khi đặt lên bàn thờ. Sửa soạn tọa cụ cho thoải mái. Trước khi ngồi xuống, phát nguyện như sau:

Phát Nguyện

Hôm nay tôi vẫn chưa chết, thật là điều quá may mắn. Cái chết không đến đêm qua, sáng nay thức dậy tôi vẫn chưa mất thân người hiếm hoi quý giá này.

Không những vậy, thân này hoàn hảo không khiếm khuyết, đây là điều rất hiếm. Tôi còn gặp được các bậc thiện tri thức vén mở trọn đường tu giác ngộ không mê lầm, vô cùng khó gặp; lại gặp được Phật pháp, đều là những điều không dễ gì gặp được.

Thuận duyên may mắn phi thường cỡ nào cũng đều đã gặp được, tôi một chút cũng không thể để lãng phí đời mình. Phải tận dụng thân người đang có đây để làm việc lợi ích cho vô lượng chúng sinh. An nguy của chúng sinh tùy thuộc nơi tôi, và hạnh phúc của tôi cũng chỉ có thể đến từ chúng

sinh. Mang đời mình làm lợi cho chúng sinh, rốt lại chính là cách đạt thành công hạnh phúc cho chính mình.

Mục tiêu tối hậu của đời sống này là để giải thoát tất cả chúng sinh ra khỏi khổ đau và nguyên nhân tạo khổ - là ác nghiệp và phiền não, đồng thời đưa chúng sinh không những là đến với nguồn an lạc của biệt giải thoát mà còn đến với tận niêm an lạc của vô thượng bồ đề. Đây là bốn phận của tôi.

Trách nhiệm mang hạnh phúc về cho chúng sinh nằm ở nơi tôi. Tại sao? Việc làm của tôi làm lợi hay mang hại cho chúng sinh đều tùy nơi tâm tôi, có tâm từ bi hay không. Khai mở tâm từ bi ngay bây giờ đem lại vô vàn lợi ích cho chúng sinh. Ít ra cũng không gây hại cho ai.

Mục tiêu cứu cánh của đời tôi là trọn vẹn gánh vác cho chúng sinh. Để thực hiện mục tiêu này, tôi phải đạt giác ngộ viên mãn, khai mở trí toàn giác, và để làm được điều này, tôi phải bước theo đường tu giác ngộ. Ngay bây giờ, tôi nguyện sẽ làm mọi việc cần làm, dù là việc thường hay việc thiện. Trong hai loại tác ý, tác ý nhân và tác ý đương thời, đây là loại tác ý nhân, sẽ là tâm nguyện tốt lành nhất giúp tôi chuyển hóa mọi hành động từ giờ phút này trở đi, là nhân duyên an lạc thù thắng nhất, quả của nhân này chính là quả vô thượng bồ đề.

Nguyện mọi việc tôi làm đều trở thành nhân cho tôi và toàn thể chúng sinh mau chóng đạt quả giác ngộ viên mãn.

Đánh Lễ

Qui lạy ba lần trong khi đọc câu chú dưới đây. Đọc chú này thì mỗi cái lạy công đức tăng lên gấp ngàn lần, giúp đời này đạt địa vị kiến đạo. Lấy thân lạy Phật là giúp thanh tịnh thân nghiệp. Lấy miệng đọc chú là biểu thị và tán dương năng lực trí tuệ Phật, giúp thanh tịnh khẩu nghiệp. Lấy ý chuyên niệm năng lực và trí tuệ của Phật sẽ làm tăng trưởng tín tâm, giúp thanh tịnh ý nghiệp.

OM NAMO MANJUSHRIYE NAMAH SUSHRIYE NAMA UTTAMA SHRIYE SVAHA (3X)

Tiếp tục vừa lạy vừa đọc hoặc là bài tụng dưới đây, hoặc là bài sám Hồng Danh quán tưởng ba mươi lăm vị Sám Phật. Qui lạy từng biểu tượng của Thân Khẩu Ý Phật trong phòng, hay lạy từng vị Phật trong ba mươi lăm vị Sám Phật, với tâm nhớ nghĩ chính xác, rằng đây là thiện tri thức, và cũng là hiện thân của Phật, Pháp và Tăng.

Đại Nguyện và Minh Chủ của Phật Thích Ca Mâu Ni

Kính lạy đức Bốn sư Giáo chủ, Thế tôn, Như lai, Ứng cúng, Chánh biến tri, Tối thắng Thích Ca Mâu Ni, con xin về đánh lễ, cúng dường, qui thuận. Kính xin Phật từ bi gia hộ.

Bây giờ trở về lại tọa cụ của mình.

Thanh Tịnh Ngoại Cảnh

Nguyện mặt đất mọi nơi trong cõi thế
Được thanh tịnh, không đá sỏi gập ghềnh
Như ngọc xanh biếc sáng trong
Như lòng bàn tay phẳng mịn.

Tịnh Hóa Cúng Phẩm

Đọc Minh Chú Mây Cúng Đường dưới đây để thanh tịnh phẩm vật cúng dường, tăng phẩm lượng lên gấp bội, khiến mỗi đức Phật tiếp nhận vô lượng cúng phẩm.

**OM NAMO BHAGAVATE VAJRA SARA PRAMARDANE /
ATHAGATAYA / ARHATE SAMYAK SAMBUDDHAYA /
TADYATHA / OM VAJRE VAJRE / MAHA VAJRE / MAHA TEJA
VAJRE / MAHA VIDYA VAJRE / MAHA BODHICHITTA VAJRE /
MAHA BODHI MANDO PASAM KRAMANA VAJRE / SARVA
KARMA AVARANA VISHO DHANA VAJRE SVAHA (3X)**

Năng lực của Sự Thật

*Với năng lực của sự thật về Tam Bảo,
Với năng lực của hộ trì của chư Phật cùng chư Bồ tát,
Với năng lực của hai bồ tát lương viên mãn,
Và của chân cảnh giới, thanh tịnh triệt để, ngoài tâm nghĩ bàn;
Nguyện trùng điệp cúng phẩm đầy khắp trời mây, do chư đại
Bồ tát Phổ Hiền, Mạn Thù thị hiện, bất khả tư nghĩ, vô tận như
trời không, hiện ra trong mắt của mười phương Phật đà Bồ
tát, và cùng được tiếp nhận.*

Quán Tưởng Cảnh Phật

Ở không gian khoảng hai thước phía trước, ngang tầm trán, là một tòa ngai báu vàng ròng, điểm đầy châu ngọc rực rỡ, bốn góc được bốn đôi sư tử tuyệt đội lên (là đức vô úy của Phật). Trên ngai báu có tòa sen nở rộ (nghĩa là thân và tâm

nhiệm màu của Phật không bị luân hồi làm cho ô nhiễm), trên đài sen có hai đài nhật nguyệt (*mặt trời là Trí Tuệ [quang minh] và mặt trăng là Phương Tiện [thân huyễn]*). Nhật nguyệt đi chung là cho tánh bất nhị của vô học đạo, và đức Phật tọa phía trên có nghĩa là Phật thành tựu địa vị bất nhị này. Tòa sen, mặt trời và mặt trăng cũng là ba điểm tinh yếu trên đường tu giác ngộ.)

Tọa trên tòa sen, mặt trời và mặt trăng là đức Phật Thích Ca Mâu Ni, người đã tận diệt mọi khổ chướng, đạt mọi thành tựu viên mãn. Phật Thích Ca là hiện thân của trí Toàn Giác của mười phương Phật đà, là Đạo sư cứu cánh. Bất nhị với bốn sư của quý vị, đáng ân sư vô cùng từ hòa, đưa quý vị và chúng sinh bước vào đường tu chắc thật không mê lầm.

Thân Phật tỏa sáng vàng ròng, chói ngời rạng rỡ, khoát ba lớp áo cà sa, dung mạo uy nghi, môi cười từ hòa; ánh mắt từ bi nhìn tôi, đồng thời cũng nhìn khắp cả chúng sinh. Tâm Phật siêu việt ý tưởng so sánh phân biệt, chấp nhận tôi một cách trọn vẹn. Mắt dài và thanh, đầy an lạc, nửa khép (*tâm Phật nhập chánh định tánh không, chân tánh của vạn pháp*), nửa mở (*tâm Phật trong khi nhập chánh định tánh không, chân tánh của vạn pháp, đồng thời vì lòng đại từ bi đối với chúng sinh vô biên mà hóa hiện thành vô vàn hóa thân để ai ai cũng đều được lợi ích*).

Môi Phật đỏ hồng (*nghĩa là Phật vì đại bi mà nói Pháp*). Tóc Phật xanh đen; mỗi sợi xoắn theo chiều bên phải. Trên đỉnh có tôn thướng đánh. Bàn phải đặt trên đầu gối phải,

ngón giữa chạm đài mặt trăng (là Phật đã hàng phục Thiên Ma [ma tham dục]). Tay trái Phật đặt trong lòng, bắt ấn thiên định (là Phật đã hàng phục ma phiền não). Tay phải cầm bình bát chứa đầy nước cam lồ (là Phật đã hàng phục ma ngũ ấm).

Thân Phật ngồi thế kiết già (là Phật đã hủy diệt ma chết – vậy cũng có nghĩa là Phật đã phá tan bốn ma của chính mình, và đồng thời cũng phá tan bốn ma quấy nhiễu chúng sinh). Phật ngồi an lạc giữa một vùng hào quang rạng chiếu (nghĩa là Phật vận dụng thiện phương tiện để độ sinh).

Mỗi tướng hảo trên thân Phật nhiệm màu tượng trưng cho một đức tính của trí Toàn giác, mỗi tướng hảo cũng là bằng chứng cho bồ tư lương phước trí Phật đã tích lũy từ các đời quá khứ. Nhìn Phật nhìn bao nhiêu cũng không thấy đủ.

Đấng chở che tối thượng, bao gồm mọi nẻo qui y, Đạo sư, Phật, Pháp và Tăng. Thân Phật phóng hào quang lớn chiếu tỏa khắp mười phương, trên mỗi tia hào quang có hằng sa hóa thân của Phật Thích Ca đang hóa độ vô vàn chúng sinh.

Phật Thích Ca Mâu Ni nhìn tôi bằng đôi mắt từ bi vô hạn, nói rằng: “Này Thiện nam, thiện nữ, nếu con muốn thoát khổ luân hồi, ta sẽ dẫn đường con đi.” Phật hoan hỉ nói như vậy, rồi đưa tôi ra thoát cảnh sống không hơi thở.

Quán Tưởng Qui Y

Quanh tôi là cha mẹ chúng sinh nhiều vô tận, đang đuổi ngạt trong nỗi đau khổ tượng trưng của sáu cõi luân hồi.

Đôi mắt họ mở lớn, tuyệt vọng tìm nơi nương dựa, thăm thiết kêu gào.

Nghĩ rằng: quần quanh trong sáu cõi luân hồi, mình đã phải chịu biết bao khổ não từ vô lượng đời kiếp cho đến bây giờ mà vẫn chưa tìm ra cơ hội giải thoát.

May mắn thay, lần này được sinh vào cõi người. Nhờ thiện duyên mà đời này gặp được Phật Pháp, là giáo pháp tuyệt hảo nhất, và Phật Thích Ca Mâu Ni, là đấng Pháp chủ. Không thể biết chắc kiếp sống này kéo dài được bao lâu, có thể sẽ chấm dứt hôm nay. Lỡ như hôm nay chết đi, sẽ không thể tự do chọn lựa kiếp tái sinh về sau. Có khi sẽ rơi vào một trong ba ác đạo [địa ngục, ngạ quỷ, súc sinh]. Phải suy nghĩ cho thật cẩn kỹ, xem mình có kham được, dù chỉ trong thoáng chốc, nổi khổ lớn lao như vậy hay không. Sinh vào cõi trời hay cõi người là điều cực kỳ hiếm hoi, gần như không xảy ra. Nhưng cho dù có sinh vào cõi lành đi chăng nữa, vẫn phải chịu biết bao khổ não dồn dập, khổ vì sinh già bệnh chết, khổ vì việc không vừa ý, khổ vì lo lắng, thiếu thốn, vì các mối quan hệ, v.v... Rồi sau đó lại vẫn phải rơi vào ác đạo. Sinh vào thiện đạo cũng không phải là giải pháp vẹn toàn.

Nay có được thân người quý hiếm này, với đầy đủ tự do, nhiều phương tiện, lại được thiện tri thức dẫn dắt, vén mở đường tu giác ngộ, có được trí thông minh thấy rõ khuyết điểm của luân hồi và ưu điểm của niết bàn giải thoát, đang

khi được thuận tiện như vậy, phải cố gắng hết sức để mau chóng thoát khỏi vòng luân hồi khủng khiếp này.

Tuy vậy, giải thoát chính mình ra khỏi luân hồi vẫn chưa đủ, vẫn chưa phải là mục tiêu của đời sống. Chúng sinh nhiều sánh không gian vô tận cũng đang trôi dạt trong khổ não luân hồi. Họ đều đã từng là cha, là mẹ của tôi. Vì vậy tôi phải giải thoát cho họ, đưa họ đến với hạnh phúc vô thượng của giác ngộ viên mãn.

Đâu là nơi cho chúng sinh về nương dựa? Đâu là ngọn đuốc sáng soi đường cho chúng sinh thoát biển rộng luân hồi vô thủy? Không nơi chốn nào khác ngoài Tam bảo. Vì lí do này, tôi và mỗi chúng sinh, số lượng nhiều bằng không gian vô tận, tất cả cùng quay về nương dựa Tam bảo: Phật là bậc đại giác ngộ, Pháp là giáo truyền và giáo chứng, và Tăng là đoàn thể thánh chúng.

Qui Y Tam Bảo

Đọc mỗi câu qui y ba lần, bảy lần, hay hai mươi mốt lần. Quán đức Phật chan chứa từ bi, tiếp nhận lời nguyện một cách trọn vẹn.

NAMO GURUBHYA Đệ tử qui y Thượng sư [*Nam mô Thượng sư*]

NAMO BUDDHAYA Đệ tử qui y Phật [*Nam mô Phật*]

NAMO DHARMAYA Đệ tử qui y Pháp [*Nam mô Pháp*]

NAMO SANGHAYA Đệ tử qui y Tăng [*Nam mô Tăng*]

Phật vui theo mỗi câu tụng, nước cam lồ từ thân Phật rót vào thân tâm của người qui y, đồng thời rót vào thân tâm của mỗi chúng sinh.

Trong khi quán tưởng nước cam lồ rót vào thân tâm của mình và chúng sinh, hãy tưởng tượng rằng:

1. *Nước cam lồ làm thanh tịnh tất cả mọi tật bệnh, tà ám, yếu mạng, ác nghiệp và che chướng mà bản thân quý vị và tất cả chúng sinh đã tích tụ, đặc biệt là loại ác nghiệp đến từ thái độ sơ sót đối với Đạo Sư – Tam bảo.*
2. *Nước cam lồ làm tăng trưởng tối đa mọi thiện đức: tăng thọ mạng, thiện nghiệp, giáo truyền và giáo chứng của Đạo Sư – Tam Bảo trong dòng tâm thức của chính mình và trong tâm của chúng sinh.*
3. *Với dòng nước cam lồ này, bản thân tôi cùng tất cả chúng sinh đều nhận được sự hướng dẫn giữ gìn của Tam bảo.*

Quán Tâm Bồ Đề

Tôi đã quán quanh trong khổ đau luân hồi từ vô thủy, cũng như chúng sinh từ mẫu của tôi. Chúng sinh là suối nguồn hạnh phúc của tôi trong quá khứ, hiện tại và tương lai, đã có ơn nặng với tôi từ vô lượng kiếp. Bây giờ là lúc tôi phải gánh trách nhiệm đưa chúng sinh từ mẫu thoát khổ luân hồi. Tuy nhiên, bằng vào khả năng hiện tại của mình, khoan nói đến chuyện độ sinh, ngay chính đời sống của mình tôi còn chưa biết làm sao gánh.

Dù đạt quả A la hán khả năng tự lợi vẫn chưa đủ, chuyện lợi tha lại càng hạn hẹp. Vì vậy để thành tựu lợi ích cho mình và cho chúng sinh, tôi nhất định phải đạt quả giác ngộ viên mãn, vào địa vị Phật đà.

Nếu đạt được quả vị Phật đà tối thượng, tận diệt mọi mê lầm, thành tựu mọi tánh đức, khi ấy sẽ đủ khả năng gánh vác cho chúng sinh từ mẫu đang trôi lạc trong luân hồi, đây

cả không gian vô tận. Vì vậy tôi nhất định phải mau chóng thành tựu quả vị Phật, ngay bây giờ sẽ vì chúng sinh mà bước theo hạnh bồ tát.

Tứ Vô Lượng Tâm

Ước gì chúng sinh / trú tâm đại xả //

thoát hết tham, sân / không chấp lạ, thân //

Nguyện chính con đây / giúp cho chúng sinh / trú tâm đại xả /

Đạo sư – Bổn tôn / xin gia hộ con / làm nên việc này

Ước gì chúng sinh / có được niềm vui / cùng nhân tạo vui.//

Nguyện cho chúng sinh / có được niềm vui / cùng nhân tạo vui.//

Nguyện chính con đây / giúp cho chúng sinh / làm được như vậy //

Đạo sư – Bổn tôn / xin gia hộ con / làm nên việc này.

Ước gì chúng sinh / thoát mọi khổ đau / cùng nhân tạo khổ.

Nguyện cho chúng sinh / thoát mọi khổ đau / cùng nhân tạo khổ.

Nguyện chính con đây / giúp cho chúng sinh / làm được như vậy

Đạo sư – Bổn tôn / xin gia hộ con / làm nên việc này.

Ước gì chúng sinh / vĩnh viễn không lìa //

niềm vui tuyệt bậc / thiện đạo, giải thoát //

Nguyện chính con đây / giúp cho chúng sinh / không lìa niềm vui //

Đạo sư – Bổn tôn / xin gia hộ con / làm nên việc này.

Tâm Bồ Đề Phi Thường

Con phải mau chóng giác ngộ để đủ khả năng giúp chúng sinh từ mẫu thoát biển rộng khổ đau luân hồi cùng nhân tạo khổ, đưa tất cả đến với quả vô thượng bồ đề. Vì vậy ngay bây giờ con nguyện tu theo từng nấc thang trên đường tu giác ngộ.

Bảy Hạnh Phổ Hiền

1. *Nguyện thân khẩu ý / lễ kính Phật đà*

Lợi ích: giúp tịnh hóa chướng nghiệp thân khẩu ý để chuyển thành thân khẩu ý nhiệm màu của chư Phật. Đây là thuốc hóa giải bệnh kiêu mạn.

2. *Biển mây cúng phẩm / thật sự bày ra / hay trong ý tưởng / nguyện xin hiển cúng;*

Lợi ích: được niềm an lạc rộng lớn bằng không gian vô tận. Đây là thuốc hóa giải bệnh keo lẩn.

3. *Kể từ vô thủy / gieo bao ác nghiệp / nguyện sám hối cả;*

Lợi ích: thanh tịnh được hai chướng ngại (phiền não chướng và sở tri chướng). Đây là liều thuốc hóa giải ác nghiệp và vọng tưởng, kể cả tam độc (tham sân si).

4. *Kẻ phàm, bậc thánh / có bao điều thiện / nguyện tùy hi cả;*

Lợi ích: thành tựu được thân nhiệm màu với đầy đủ mọi tướng hảo của Phật. Đây là liều thuốc hóa giải tánh ganh ghen tậ đố.

5. Xin Phật trụ thế / cho mãi đến khi / diệt tận luân hồi;

Quán tưởng dâng lên pháp đàn bằng vàng ròng có tám con sư tử đội lên. Pháp đàn này tan vào chỗ ngồi của đức Thích Ca Mâu Ni. Lợi ích: Thành tựu thân kim cương của Phật, làm thanh tịnh mọi lỗi lầm đối với đức Phật Đạo sư, thanh tịnh mọi ác nghiệp khiến về sau không gặp được đức Phật Đạo Sư.

6. Xin vì chúng sinh / chuyển chánh pháp luân;

Quán tưởng hiến cúng bánh xe Chánh Pháp.

Lợi ích: thành tựu khẩu nhiệm màu của Phật, diệu âm chánh pháp, viên mãn mọi tánh đức. Chúng sinh sẽ mãi mãi được dẫn dắt. Hạnh nguyện này đặc biệt tạo nhân duyên cho về sau lại gặp chánh Pháp, đây là liều thuốc hóa giải vô minh và bệnh lìa xa Phật Pháp

7. Con và chúng sinh / được bao thiện căn / nguyện xin hồi hướng / vô thượng bồ đề.

Lợi ích: Hạnh nguyện này cấy trồng trong tâm thức hạt chủng thành tựu mọi tánh đức của Phật đà. Đây là thuốc hóa giải tà kiến. Tưởng tượng đức Phật trong quán tưởng tiếp nhận lời nguyện và cúng phẩm.

Cúng Đường Mạn Đà La

Lợi Ích

Một trong những phương pháp hiệu quả nhất để tích tụ kho tư lương phước đức đồ sộ trong thời gian rất ngắn, đó là cúng đường mạn đà la. Quý vị quán tưởng toàn bộ cõi thế, mọi cúng phẩm được hiến cúng trên căn bản của mạn đà la, nhờ đó cứ mỗi sát ma cúng đường mạn đà la là tích tụ được vô lượng công đức.

Vua A Dục trong thời quá khứ đã từng lấy cát quán tướng thành vàng để cúng dường vào bình bát của đức Phật quá khứ là Phật Nam Tshik, nhờ vậy vua đủ khả năng một ngày dựng xong mười triệu bảo tháp. Cúng dường mạn đà la trên nền tảng này, quý vị sẽ nhận được lượng công đức đồ sộ khó tin, nhiều hơn cả công đức của vua A Dục, là vị lượng công đức quý vị nhận được sẽ nhiều bằng công đức cúng dường toàn bộ cõi thế. Lama Tông Khách Ba có nói cúng dường mạn đà la có hai điểm quan trọng, (1) nhiều và (2) rõ. Vậy nên quán tướng mạn đà la với phẩm lượng càng phong phú trang nghiêm càng tốt, sao cho cúng phẩm đầy ắp không gian vô tận. Tỷ theo ni Gelongma Palmo nhờ cúng dường mạn đà la mà tích tụ đầy đủ công đức, đạt địa vị Phật Quan Thế Âm. Tương tự như vậy, Lama Tông Khách Ba cũng nhờ cúng dường hàng trăm ngàn mạn đà la mà khai mở mắt tuệ.

Cúng Dường Mạn Đà La (ngắn)

SA ZHI PÖ KYI JUG SHING ME TOG TRAM

Con xin hiến cúng Đất này trang nghiêm hương hoa

RI RAB LING ZHI NYI DÄ GYÄN PA DI

Cùng núi Tu Di, tứ đại bộ châu, mặt trời và mặt trăng

SANG GYÄ ZHING DU MIG TE ÜL WAR GYI

Quán tướng thành cõi Phật.

DRO KÜN NAM DAG ZHING LA CHÖ PAR SHOG

Nguyện chúng sinh yên vui trong cảnh thanh tịnh này

Lời Nguyện cho Ba Mục Tiêu Lớn Lao¹

Con xin về nương dựa / đạo sư cùng Tam bảo / quý hiếm và
nhiệm mầu. / Xin hộ niệm giữ gìn / dòng tâm thức của con. /
Xin hộ niệm giữ gìn / cho con và chúng sinh / lìa xa mọi vọng
niệm, / từ sự về nương tựa / không đúng cách nơi Thầy, / cho

đến tâm chấp bám / trong phân biệt vi tế, / lúc màu trắng hiện ra / rồi màu đỏ phủ kín / và màu đen sâu dày. / Xin hộ niệm giữ gìn / cho con và chúng sinh / đạt như thật tri kiến / thấy đúng như sự thật, / từ sự về nương dựa / thật đúng cách nơi Thầy / cho đến sự bất nhị / của địa vị vô học. / Xin thanh tịnh tất cả / mọi chướng ngại trong ngoài.

IDAM GURU RATNA MANDALAKAM NIRYATAYAMI

Thỉnh Phật

Phật Kim Cang Trì / là đấng tôn sư / hiện thân Tam bảo,
Hóa hiện thành bậc / đại thiện tri thức / hóa độ chúng sinh,
Ban cho tất cả / thành tựu thế gian / thành tựu xuất thế,
Con xin hướng về / đạo sư từ bi / thiết tha thỉnh nguyện:

Thân Phật nhiệm màu / có được là nhờ / biết bao hằng sa /
thiện căn thiện hạnh; / Khẩu Phật nhiệm màu / giúp cho chúng
sinh / tròn mọi ước nguyện; / Ý Phật nhiệm màu / thấy biết mọi
sự / đúng như sự thật - / Con quì dưới chân / trưởng tử họ
Thích / dâng lên cúng phẩm / cùng lời thỉnh nguyện. /

Với trọn tấm lòng / hướng về ruộng phước / tối thắng, tuyệt
hảo, / hướng về đạo sư, / là bậc cứu độ, / là mọi suối nguồn /
hạnh phúc tốt lành / trong trái tim con, / xin đấng tôn sư / từ
bi hộ trì / và dắt con đi / bằng trì của Phật.

Nền Tảng Mọi Thiện Đức (Lam-rim)

Nền tảng mọi thiện đức là đấng đạo sư từ hòa thanh tịnh.
Tin tưởng đúng cách nơi thầy là gốc rễ của đường tu.
Nay con được sự tin hiểu này, nguyện kiên trì cố gắng,
Xin hộ trì cho con thành kính nương dựa đấng đạo sư.

Kiếp người tự do quý giá này chỉ đến một lần thôi.
Trần đầy ý nghĩa nhưng khó lòng gặp lại.
Xin hộ trì cho tâm con không xao lãng,
Ngày cũng như đêm không uổng phí kiếp người.

Cuộc sống phù du như bọt nước,
Rã tan nhanh, cái chết đến rất mau.
Sau khi chết, tựa như hình với bóng,
Quả báo thiện ác sẽ bám theo không rời

Nay con được sự tin hiểu này,
Xin hộ trì cho con luôn cẩn trọng,
Rời bỏ điều bất thiện dù bé nhỏ,
Hoàn thành mọi việc thiện dù khó khăn.
Lạc thú thế gian là cánh cửa dẫn vào khổ đau
Vi không bền lâu, cũng không đáng tin cậy.
Nay con được sự tin hiểu này,
Xin hộ trì cho con phát chí nguyện cầu vui giải thoát.

Từ chí nguyện cầu giải thoát trong sáng,
Chánh niệm, tỉnh giác, và tâm cẩn trọng sẽ phát sinh.
Gốc rễ của chánh pháp là giữ giới biệt giải thoát [pratimoksha],
Xin che chở cho con hoàn thành môn tu trọng yếu này.

Cũng như con trầm luân trong biển Ta-bà,
Các bà mẹ nhiều đời của con cũng lạc vào nơi ấy.

Xin hộ trì cho con phát được tâm bồ đề,
 Để gánh lấy trách nhiệm giải thoát chúng sinh.

Nhưng phát tâm bồ đề mà không giữ ba nẻo giới,
 Cũng không thể thành chánh quả.

Nay con được sự tin hiểu này,
 Xin hộ trì cho con dốc tâm tinh tấn giữ gìn bồ tát giới.

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

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

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

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

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

Cho mọi kiếp về sau, nguyện không lìa xa vị đạo sư toàn hảo,
Nguyện luôn vui trong niềm vui chánh pháp.
Thành tựu mọi thiện đức của chúng địa và chúng đạo,
Nguyện sớm đạt quả vị Phật Kim Cang Trì.

Thỉnh Bốn Sư về Trụ Trên Đỉnh

*Thỉnh bốn sư tôn kính / về trụ tòa sen nguyện / ở trên đỉnh đầu
con
Xin dẫn dắt con đi / bằng tình thương rộng lớn
Xin cho con thành tựu / thân khẩu ý thanh tịnh / nhiệm màu
của đạo sư.*

Tụng Chú

*Vừa tụng chú Phật Thích Ca Mâu Ni, vừa quán tưởng một dòng
ánh sáng và nước cam lồ màu trắng tuôn ra từ trái tim Phật Thích
Ca, rót xuống thân khẩu ý của quý vị, thanh sạch mọi tật bệnh, tà
ám, ác nghiệp và chướng ngại. Mọi ô nhiễm chướng ngại được
cuốn sạch khỏi thân tâm của quý vị, như chất dơ lìa lớp vải khi giặt
áo*

TADYATHA OM MUNE MUNE MAHA MUNIYE SVAHA

*Tiếp tục tụng chú, quán tưởng dòng ánh sáng cam lồ màu vàng từ
trái tim Phật Thích Ca rót xuống thân khẩu của mình. Cùng dòng
ánh sáng cam lồ này, nhận về tất cả tánh đức của Thân Khẩu Ý
nhiệm màu của Phật. Quan trọng nhất, phải chuyên chú quán
tưởng tâm mình chuyển thành trí toàn giác của Phật, đạt tâm đại
bi toàn hảo và năng lực toàn hảo của Phật. Quý vị trở thành người
dẫn đường tuyệt hảo, đủ khả năng chu toàn ước nguyện của chúng
sinh, đưa chúng sinh đến niềm an lạc, nhất là niềm an lạc giác ngộ.*

Hãy cảm nhận sâu sắc nỗi khổ khó kham của chúng sinh. Cảm nhận trọn vẹn nỗi khổ đau cùng cực, dù chỉ của một chúng sinh, dù chỉ một phút khổ đau trong luân hồi cũng dài bằng đại kiếp.

Khởi tâm nguyện và ý chí muốn giải thoát chúng sinh ra khỏi khổ đau và nhân duyên tạo khổ. Không những vậy, phát tâm hoan hỷ đưa vai nhận lãnh tất cả ác nghiệp mê muội khổ não dùm cho chúng sinh. Và còn quá hơn vậy nữa, hoan hỷ nhận lãnh khổ đau của từng chúng sinh trong khắp sáu cõi luân hồi, và cho đi niềm an lạc không gì sánh bằng của giải thoát cứu cánh, giác ngộ viên mãn.

Quyết tâm xoay chuyển toàn bộ đời sống của mình như vậy, phát tâm Bồ đề khai mở lòng đại bi đại từ đối với tất cả chúng sinh, quyết chí giải thoát tất cả ra khỏi khổ đau và nhân duyên tạo khổ, mang tất cả đến địa vị toàn giác. Quán tưởng chư Phật vô cùng hoan hỷ khi thấy quý vị phát tâm lợi lạc cho chúng sinh, phát tâm Bồ đề, làm cho đời sống của mình thật sự có ý nghĩa.

Tan Nhập Sắc Tướng

Bây giờ quý vị hãy quán tưởng Phật Thích Ca Mâu Ni tan vào ánh sáng, ánh sáng tan vào quý vị. Thân khẩu ý của quý vị trở thành một với thân khẩu ý nhiệm màu của đức Phật Thích Ca Mâu Ni. Định tâm trong trạng thái bất nhị này.

Từ mỗi chân lông trên cơ thể quý vị - bây giờ là thân Phật Thích Ca – phóng ra hào quang chiếu tỏa chúng sinh khắp mười phương, thanh tịnh mọi ác nghiệp và chướng ngại đến từ thân khẩu ý của chúng sinh, cho chúng sinh tất cả đều thành Phật và mọi cảnh giới đều trở thành tịnh độ.

Thuận tâm tùy hỷ, suy nghĩ như sau: “con đã giúp tất cả chúng sinh

giác ngộ, đây thật là một điều lành”.

Hồi Hương

Với công đức ba thời / của con và chúng sinh, / của Phật và Bồ
tát / nguyện con và chúng sinh / khởi được tâm bồ đề / không
phút giây chậm trễ. / Nguyện cho bồ đề tâm / một khi đã phát
khởi / sẽ tăng trưởng không ngừng.

*Hãy đem công đức ba thời và quả của công đức ấy, là mọi niềm an
lạc (an lạc nhất thời, an lạc của giải thoát luân hồi và an lạc của
niết bàn cứu cánh) hồi hương về vô lượng chúng sinh hữu tình
trong cõi địa ngục, quỷ đói, súc sinh, người, thần và trời, cùng
chúng sinh cõi Trung âm.*

Bao nhiêu khổ đau / chúng sinh phải chịu /
nguyện ngay tức thì / trở quả nơi con. /
Con được bao nhiêu / an lạc công đức /
nguyện tặng tất cả / về cho chúng sinh

Nơi miền núi tuyết vây quanh
Có suối nguồn an lạc của mọi sự tốt lành
Là bậc tối thắng Quan Thế Âm Tenzin Gyatso (đức Đạt lai Lama)
Kính xin Thầy ở lại cõi thế
Cho đến khi tận diệt luân hồi.

Nguyện đời sống các Thầy bền lâu
Nguyện chúng sinh nhiều như không gian vô tận được an lạc
hạnh phúc
Nguyện con và chúng sinh, không sót một ai, tích tụ công

đức, thanh tịnh nghiệp chướng, thọ lực gia trì, mau chóng thành tựu quả vị Phật.

Với công đức ba thời / của con và chúng sinh, / của Phật và Bồ tát, / nguyện mọi kiếp tương lai / chúng con luôn gặp được / nhiều bậc thiện tri thức / dẫn dắt trong Đại thừa. / Nguyện luôn thấy các Thầy / là những đấng giác ngộ. / Nguyện luôn làm những việc / khiến đẹp ý các Thầy. / Thầy có tâm nguyện gì, / nguyện chúng con có được / đầy đủ mọi khả năng / chu toàn ngay tức khắc.

Nhờ công đức như vậy, / nguyện mọi việc con làm / không bao giờ gây hại / nhỏ nhen nào cho ai / ngược lại tạo lợi ích / cho tất cả mọi người. / Đời sống dù có là / khổ đau hay hạnh phúc / nguyện lợi lạc chúng sinh. / Nguyện là nhân tố cho / tất cả mọi chúng sinh / mau chóng đạt giác ngộ.

Nhờ công đức ba thời / của con và chúng sinh, / nguyện bất cứ một ai / thấy, nghe, nhớ, va chạm / hay nói chuyện với con, / ngay trong phút giây ấy, / tức thì thoát khổ não, / tật dịch hay tà ma / ác nghiệp cùng chướng ngại, / và mãi mãi an trú / trong niềm vui tuyệt bậc / của vô thượng bồ đề.

Lama Tông Khách Ba

Có khả năng tặng cho chúng sinh

Lợi lạc lớn lao như không gian vô tận

Cùng lời dạy của Phật

Nguyện con cũng được như vậy
Nhờ có được trong mọi tánh đức của Lama Tông Khách Ba
Như Mạn Thù, Phổ Hiền
Chứng cảnh giới như thật,

Con nguyện đem công đức / hồi hướng nơi cao cả, / nguyện
theo chân các ngài. / Nguyện gửi hết thiện căn / theo hồi
hướng tuyệt hảo / của các đấng Như lai / trong ba thì quá
khứ / hiện tại và vị lai. / Sao cho con theo tròn / tất cả mọi
thiện hạnh.

Nhờ vào công đức này / - thực chất chỉ là Không - / mà con
tích tụ được / từ ba thời quá khứ / hiện tại và vị lai / cùng
công đức ba thời / của chư Phật, Bồ tát, / xin cho bản thân
con / - thực chất chỉ là Không - / đạt địa vị toàn giác / của đức
Phật Thích Ca / - thực chất chỉ là Không - / và cho con có thể /
dựa vào sức một người / mà dẫn dắt chúng sinh / - thực chất
chỉ là Không - / mau chóng đạt giác ngộ.

Nhờ công đức có được / từ ba thời quá khứ / hiện tại và vị lai
/ cùng bồ công đức của / chư Phật, chư Bồ tát, / và tất cả
chúng sinh, / nguyện con và gia đình, / đồng môn cùng chúng
sinh / đều thành tựu viên mãn / ngay trong kiếp hiện tiền /
con đường tu kết hợp / hiển tông và mật tông / của Thầy
Tông Khách Ba, / là đường tu thuần khiết / như vàng ròng
tinh luyện. / Nguyện giáo pháp trong sáng này / của Thầy
Tông Khách Ba / tỏa rộng khắp mười phương, / vĩnh viễn
luôn hưng thịnh.

Nhờ công đức ba thời / của con và chúng sinh, / của Phật và Bồ
tát, / nguyện không còn chiến tranh, / nạn đói hay tật dịch, /
tranh chấp hay bất mãn; / nguyện đời sống thịnh vượng, / mọi
nhu cầu cần thiết / đều có được dễ dàng; / nguyện người trong
cõi thế / gặp được thiện tri thức / dẫn dắt trong Phật Pháp; /
nguyện tất cả vui trong / niềm vui của chánh pháp.

Nguyện toàn thể chúng sinh / gặp được cảnh thuận tiện / để
tâm luôn an trú / trong đại bi đại từ, / không gây hại cho con, /
vĩnh viễn chỉ làm điều / lợi ích cho kẻ khác.

*Ở đây có thể hồi hướng công đức cụ thể cho một người hay nhiều
người, đang lâm bệnh, gặp trở thành, hay cho người vừa chết.*

Phần hồi hướng còn lại nếu muốn có thể đọc thêm :

Nguyện con và tất cả / trong mọi đời mọi kiếp / đều giữ được
giới hạnh / thanh tịnh cũng giống như / Lama Tông Khách Ba, /
biết tu tâm bồ đề, / giữ hành động trong sáng / và sống trong
chánh kiến. / Nguyện chúng con có thể / sống tròn mọi kiếp
sống / mà không làm ô nhiễm / vàng trí tuệ trong sáng / của
bánh xe Chánh Pháp / Phật chuyển lần thứ hai.

Kiếp này con gặp được / giáo pháp của Như lai / cao diệu hơn
tất cả / tất cả đều nhờ vào / lòng đại từ đại bi / không gì so
sánh nổi / của các bậc đạo sư. / Được bao nhiêu thiện căn / xin
hồi hướng tất cả / về toàn thể chúng sinh. / Sao cho mọi chúng
sinh / sẽ mãi luôn gặp được / bậc đạo sư từ bi / hướng dẫn
trong chánh pháp.

Sao cho giáp pháp này / đến khi hết luân hồi / vẫn không bị vắn
chuyển / bởi những ngọn gió chướng / của tín ngưỡng mê
lầm. / Nguyên toàn thể thế giới / vẫn luôn luôn đầy ấp / với
những người hiểu rõ / và có được lòng tin / vững vàng nơi
chánh pháp.

Nguyện cho con miên mật / ngày đêm luôn quán sát / đầu là
thiện phước thiện / giúp cho giáo pháp này / tỏa rạng trong
tâm thức / của con và chúng sinh.

Chú Giải

1) “Lời Nguyện cho Ba Mục Tiêu Lớn Lao” viết cho pháp tu Mật tông.
Cho pháp tu Hiển tông thì có thể thay đổi lại như sau:

“Con xin về nương dựa / đạo sư cùng Tam Bảo / quý hiếm và nhiệm
mầu. / Xin hộ niệm giữ gìn / dòng tâm thức của con. / Xin hộ niệm giữ
gìn / cho con và chúng sinh / lập tức lìa vọng tưởng, / khởi từ tâm
nương tựa / không đúng cách nơi Thầy, / cho đến những phân biệt /
đối đãi vi tế nhất / giữa khái niệm ngã – tha. / Xin hộ niệm giữ gìn /
cho con và chúng sinh / lập tức thành tựu hết / mọi chúng ngộ chân
chính, / khởi từ tâm nương dựa / thật đúng cách nơi Thầy / cho đến
sự bất nhị / của trí tuệ - phước thiện. Xin phá tan tất cả / mọi chướng
ngãi trong ngoài.”

Ghi chú của Geshe Thubten Sherab, tại Tao, New Mexico, USA, tháng
5/2003.

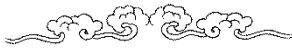
Lời Ghi Xuất Xứ

Nghi thức này do Lama Thubten Zopa Rinpoche soạn vào tháng
3/1992 tại Đài Bắc (Taipei). Đọc lại tại Tu viện Kopan, Kathmandu,
Nepal vào tháng 12/1995. Nhà xuất bản Wisdom tại Boston,
Massachusetts, hiệu đính để in thành sách vào tháng 7/1996. Ban
Giáo Dục FPMT đọc lại và tái bản tháng 2/2001. Venerable Gyalten

Mindrol Ban Giáo Dục FPMT xếp trang và sửa chữa vài nơi, tháng 12/2005.

Nền Tảng Mọi Tánh Đức – trích từ tập sách Jor Cho, Anh dịch: Jampal Lhundrup, hiệu đính: Ven. Alisa Cameron, 1988. Ven. Constance Miller và Nick Ribush đọc lại tháng 04/1999.

[Hồng Như chuyển từ Anh ngữ sang Việt ngữ 2006 – nhuận văn và xếp trang 2016]



Xin bỏ đề tâm vô vàn trân quý
nơi nào chưa có, nguyện sẽ nảy sinh
nơi nào đã sinh, nguyện không thoái chuyển
vĩnh viễn tăng trưởng không bao giờ ngừng.



FREE BOOK – NOT FOR SALE
SÁCH ẨM TỔNG – KHÔNG BÁN



hongnhu-archives
www.hongnhu.org