

# *Thiền Quán Hằng Ngày*



Hội Bảo Tồn Truyền Thống Phật Giáo Đại Thừa  
Foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition, Inc.  
1632 SE 11th Avenue  
Portland, OR 97214 USA  
[www.fpmt.org](http://www.fpmt.org)

© Foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition, Inc. 2013,  
2014

Mọi bản quyền thuộc về Hội Bảo Tồn Truyền Thống Phật Giáo Đại Thừa FPMT.

Nếu chưa có sự chấp thuận bằng văn thư từ nhà xuất bản, thì không có phần nào của sách này có thể sao chép lại dưới bất cứ hình thức nào, hay qua bất cứ phương tiện nào bằng điện tử hoặc máy móc, bao gồm sao chụp, thu âm hoặc bằng hệ thống lưu trữ và phục hồi dữ liệu, hay bất cứ kỹ thuật công nghệ nào đang được biết tới hoặc được phát triển.

Tranh Thangka Đức Phật Thích Ca Mâu Ni © Jane Seidlitz. Đã được phép sử dụng.

*Điều Kiện Hành Trì:*

Pháp này có thể hành trì bằng bất cứ ai có lòng tin. Không cần đã nhận pháp quán đảnh.

## ***Thiền Quán Hằng Ngày***

### ***Chuyển hóa Tâm thành Tâm Bồ Đề trong Đời Này và Tất Cả các Đời Sau***

Trong đời sống hằng ngày, mỗi sáng lúc mới thức dậy, ngay sau khi vừa mở mắt ra, hãy suy nghĩ như vậy: "Từ nay cho đến khi đạt giác ngộ và cho đến lúc mạng chung, đặc biệt ngay ngày hôm nay, nguyện cho tất cả những hành vi tạo tác từ thân, miệng, ý của con như lắng nghe, suy ngẫm và thiền quán về Phật Pháp (văn, tư, tu) hoặc đi, đứng, nằm, ngồi, thức hay ngủ v.v... sẽ không trở thành căn nguyên của đau khổ mà sẽ trở thành nhân duyên của hạnh phúc, đặc biệt là nhân duyên đưa con đến giác ngộ viên mãn - phương tiện để lợi tha, thành tựu phúc lạc cho tất cả chúng sanh". Đây là cách để phát khởi động lực tu tập Phật Pháp và đặc biệt là động lực Bồ Đề Tâm.

### ***Trực Quán thể nhập Lộ Trình Tuần Tự (Đưa Đến Giác Ngộ), Bao hàm Tất cả những Ý nghĩa Trọng yếu***

Con xin quay về nương tựa chư Đạo sư thiêng liêng, tôn kính,  
Thầy là tinh túy của tất cả chư Phật,  
Là cội nguồn của mọi thánh Pháp và chứng ngộ,  
Bậc trọng yếu trong hàng thánh giả tu các hạnh tôn quý (\* thánh Tăng).

Xin Thầy hãy độ trì cho tâm con đi vào chánh Pháp,  
Từ Pháp đi vào Đạo,  
Và không có chướng ngại trên đường Đạo <sup>1</sup>.

Xin hãy gia hộ con cho tới khi giác ngộ,  
Luôn tận tụy với Tôn Sư với hành vi, tâm ý thanh tịnh,  
Như Norsang Trẻ Tuổi và Bồ Tát Hay Khóc, \*<sup>a</sup> (xem phần **Chú thích thêm**)  
Thấy bất cứ việc gì Thầy làm đều trong sạch,  
Và y theo lời Thầy, hoàn thành tất cả những gì Thầy khuyên bảo.

*Đây là cách nương tựa vào bậc thiện tri thức (\* bậc đạo sư) và đó là gốc rễ của giác ngộ viên mãn.*

Xin hãy độ trì cho con thấy rằng thân thể quý báu, cực kỳ ý nghĩa  
này với tám tự do và mười thuận lợi <sup>\*b</sup>, thật dễ mất, khó được,  
Thấy rằng nhân quả quá thâm sâu, và sự đau khổ của chúng sanh  
trong ác đạo thật khó kham nhẫn,  
Và vì vậy từ đáy lòng con xin quy y nương tựa Tam Bảo vô  
thượng, hiếm quý,  
Từ bỏ mọi điều ác, thành tựu các hạnh lành, thuận theo Chánh  
Pháp

*Đây là con đường tiệm tiến của chúng sinh bậc sơ căn.*

Xin hộ trì cho con [biết rằng]: nhờ thực hành như trên,  
Cho dù con được tái sinh vào cõi phúc lạc làm trời hay người,  
Con cũng sẽ phải kinh qua những đau khổ bất tận nơi cõi Ta Bà  
Do chưa đoạn diệt được phiền não chướng, và vẫn bị chúng chế  
ngự.

Vì thế bằng cách suy ngẫm, quán chiếu cặn kẽ những khổ não của luân hồi lục đạo,  
Mong cho con ngày đêm tu tập không ngơi nghỉ con đường của Tam Vô Lậu Học (\* Giới, Định, Huệ) - phương tiện chính yếu giải thoát sanh tử, đoạn diệt luân hồi.

*Đây là con đường tiệm tiến của chúng sinh căn cơ trung bình*

Nhờ tu hành như thế,  
Dẫn cho con được thoát ly luân hồi lục đạo,  
Xin hãy độ trì cho con [thấy]  
Không có chúng sanh nào trong sáu cõi  
Chưa từng là cha, là mẹ của con.  
Và vì thế, nghĩ rằng phải thành tựu cứu cánh cho họ,  
Xin cho con có thể chuyển hướng tâm [mưu cầu] an lạc (Niết bàn)  
cho riêng mình,  
Bằng cách bình đẳng và hoán chuyển ngã tha (đổi địa vị mình với người)  
Phát khởi tâm giác ngộ (lòng Bồ Đề) quý báu,  
Tu tập Lục Độ Ba La Mật v.v...  
Noi gương đức hạnh của các vị con Phật (chư bồ tát).

*Trên đây là con đường tiệm tiến của chúng sinh căn cơ bậc cao*

Với việc luyện tâm như thế trên con đường chung (\* với Kinh Thừa/ Hiến Giáo), \*  
Dù chịu những đau đớn, hoạn nạn trong chốn luân hồi bao lâu,  
cũng sẽ không làm con ngã lòng, phiền não,  
Bằng việc thương tưởng chúng sanh với lòng bi mẫn phi thường,

Hãy độ trì con được thâm nhập con đường nhanh của giáo huấn  
Kim Cang Thừa (Mật giáo)

Và bảo vệ giới luật cùng tam muội da giới (\* bản thệ/ thệ nguyện  
Mật thừa) của mình còn hơn mạng sống,

Nhanh chóng đạt được trạng thái hợp nhất Kim Cang Trì  
Vajradhara ngay trong một đời ngắn ngủi của thời mạt Pháp này.

*Đây là con đường tiệm tiến của chúng sinh căn cơ cao nhất*

---

*Rồi đọc:*

---

Xin cho con không bao giờ sanh lòng nghi kỵ

Cho dù chỉ trong một giây

Đối với tất cả những gì bốn sư làm.

Xin cho con thấy rằng tất cả hành vi của Thầy đều thanh tịnh

[Và vì lòng phụng kính này,] xin cho con nhận được sự độ trì của  
bốn sư ngay trong tâm con.

---

*Đọc tụng như sau và quán tưởng Bốn Sư đang hòa nhập vào tim:*

---

Xin bốn sư trang nghiêm tôn quý

An tọa trên đài sen nơi tim con

Và dẫn dắt con với lòng từ ái bao la,

Ban cho con hết thấy chứng ngộ tam tịnh nghiệp (thân, khẩu, ý  
thánh thiện) của Ngài.

---

*Sau khi phát nguyện buổi sáng xong thì đọc những thi kệ sau để biết  
cách sống quên mình, vì người ( xả kỷ, vị nhân):*

---

*Kệ trích từ [Tiến Sĩ Phật Học] Geshe Langri Tangpa của trường phái Kadampa:*

Quyết tâm đạt tới cho được sự lợi ích vĩ đại nhất có thể đạt tới  
được do từ chúng sanh,  
Và chúng sanh này còn cao quý vượt hơn cả viên ngọc như ý,  
Con sẽ quý trọng thương yêu chúng sanh nhiều nhất trong mọi  
lúc.

*Từ Bậc cứu thế Long Thọ Đại Sĩ (Nagarjuna)*

Nguyện con hóa thành ngọc như ý  
Toại nguyện hết thảy mong cầu,  
Nguyện con trở thành cây như ý,  
Đáp ứng tất cả ước vọng của chúng sanh.

*Trích từ Chỉ Nam Bồ Tát Đạo (hay Nhập Bồ Tát Hạnh) của Tôn giả  
Tịch Thiên (Shantideva)*

Vì muốn lợi ích cho hết thảy hữu tình,  
Thành tựu hai mục tiêu tối hậu<sup>\*d</sup> cho họ  
Con xin xả bỏ tất cả, không luyến tiếc  
Thân mạng, thực phẩm, y phục, thú vui...  
Và ngay cả công đức tích tụ trong ba đời (\* quá khứ, hiện tại, vị  
lai).

Xả bỏ hết tham ái thì tâm con đạt Niết bàn vô ưu, vô trú  
(đặc nhất thiết chủng trí, thấu biết hết mọi sự).  
Cuối cùng rồi cũng [phải] buông bỏ hết  
Tốt hơn cả là bố thí, cúng dường cho tất cả chúng sanh.

Con đã đem thân này (ngũ ấm ô trược) bố thí cho hết thảy chúng  
sinh, thoải mái sử dụng

Nên dù có bị họ đánh đập, chỉ trích, giết hại...

Xin để cho chúng sinh tùy ý làm bất cứ gì họ muốn.

Dù chúng sinh có trêu đùa hay não hại thân con

Hoặc chế nhạo và mang con ra làm trò cười,

Vì con đã thí xả thân này cho họ rồi,

Tại sao con còn phải chống đối?

Hãy để chúng sinh được làm bất cứ gì

(với con) mà vô hại cho họ.

Nguyện cho ai gặp gỡ con

Đều không thấy vô ích

Bất cứ ai nhìn thấy con

Dù khởi tâm sân hận hay sanh lòng sùng tín

Con nguyện chính cái tâm ấy

Sẽ trở thành nhân duyên thành tựu lạc phúc cho họ.

Dù có ai phê phán [hạ nhục],

Hoặc gây tổn hại cho con

[Như thế] ngay cả chế diễu [sau lưng con] –

Con nguyện cho tất cả

Đều được phúc đức đắc quả vô thượng Bồ Đề.

Con nguyện làm người che chở cho những ai cần cứu giúp

Làm người chỉ lối cho khách lữ hành,

Làm chiếc thuyền, tàu bè hay cây cầu

Cho người muốn qua bên kia [sông lớn]



Con nguyện làm ốc đảo cho kẻ cần ốc đảo\*<sup>e</sup>,  
Nguyện làm đèn đuốc cho kẻ cần ánh sáng,  
Làm chỗ nghỉ ngơi cho ai cần nằm nghỉ;  
Và làm tô tở cho những ai cần tô tở.

Con nguyện sẽ là viên ngọc như ý,  
Một bình báu, một linh chú, liều thuốc tiên,  
Một cây ước,  
Và một con bò thần cho tất cả chúng sanh.

Con nguyện được làm những nguyên tố kỳ vĩ (\* tứ đại)  
Nhu đất đai (đại địa), và bầu trời miên viễn [vô biên]  
Con nguyện làm căn nguyên sự sống  
Của vô lượng chúng sanh.

Như thế, con nguyện luôn là cái nhân của sự sống  
Của đa cõi chúng sanh hữu tình  
Khấp tận biên giới hư không  
Cho tới khi Niết bàn vô trú, vô ưu được thành tựu.

Bao giờ không gian còn  
Bao giờ chúng sinh còn,  
Con nguyện vẫn còn ở lại  
Tận trừ khổ não thế gian.

## ***Nghi thức Gia trì Ngã nghiệp (lời nói)***

KỶN CHHOG SUM LA KYAB SU CHHI

**Con xin quy y Tam Bảo**

DRO LA PHÄN CHHIR SANG GYÄ SHOG (3x)

**Con nguyện thành Phật để cứu độ tất cả chúng sanh. (3x)**

Trước hết, thanh tịnh hóa cái tôi thực hữu (cố hữu) vào Chân Không, bởi vì nó vốn trống rỗng trong thực tại. Rồi trí tuệ thấy được tánh Không, cảm thọ hỷ lạc bất tận. Cũng có thể nghĩ rằng trí tuệ (cảm thọ) Đại Lạc bất nhị với Không Tánh.

---

Sau đó khởi hiện trong hình tướng của bốn tôn. Trên lưỡi, chủng tự AH biến thành đài mặt trăng. Trên mặt trăng, xuất hiện chủng tự OM màu trắng, bao quanh là chuỗi (nguyên âm) ALI màu trắng xếp tròn theo chiều kim đồng hồ, chuỗi (phụ âm) KALI màu đỏ xếp tròn ngược chiều kim đồng hồ, và chuỗi tâm chú Duyên Khởi màu xanh dương, xếp tròn theo chiều kim đồng hồ (\* các chuỗi thần chú đứng yên, không quay).

Từ các chủng tự và các chuỗi thần chú phóng ra nhiều luồng hào quang, thâm về lực gia trì và năng lực của lời nói thuộc về thế gian và cả xuất thế gian dưới dạng ba câu thần chú, bảy loại vương bảo, và tám báu cát tường (bát bảo cát tường).

---

Năng lực gia trì này bao gồm thần lực của diệu ngôn (xuất thế) của chư Phật, chư thánh giả Bồ tát trong ba địa Bồ tát thanh tịnh, chư vị A la hán, cùng năng lực của ngôn từ (thế tục) của những người trên đường Đạo, và cả của những bậc hiền trí đã đạt được sức mạnh của ngôn từ, thực hiện tiếng lời của chân lý, biện tài vô ngại. Nhờ năng lực của việc tịnh khẩu, trì giữ giới hạnh không phạm khẩu nghiệp mà lời nói của những vị thánh giả này có uy lực mãnh liệt. Bất cứ họ cầu nguyện điều gì, lời nguyện đều thành sự thật. Toàn bộ năng lực gia trì của lời nói thánh thiện, dù thuộc cõi luân hồi hay siêu thoát luân hồi, đều được thu nhiếp dưới dạng ba chuỗi thần chú, bảy báu vật vương quyền, tám biểu tượng cát tường, và sau đó tan hòa (vào nhau). Hãy tưởng tượng khắp cả bầu trời đầy ắp những thứ nói trên cùng những câu thần chú, rồi tất cả cùng tan vào các chuỗi thần chú trên lưỡi.

Trong khi quán tưởng như trên, tuần tự đọc các chuỗi thần chú sau đây:

---

### ***ALI (Chuỗi nguyên âm)***

OM A AA I II U UU RI RII LI LII E AI O AU AM AH  
SVAHA (3x)

---

Trong khi tụng chuỗi nguyên âm, suốt cam lồ màu trắng từ câu thần chú tuôn xuống, rưới đầy thân thể, thanh tịnh hóa tất cả thân nghiệp đã tích tụ.

---

### ***KALI (Chuỗi phụ âm)***

OM KA KHA GA GHA NGA / CHA CHHA JA JHA NYA  
/ TA THA DA DHA NA / TA THA DA DHA NA / PA PHA  
BA BHA MA / YA RA LA VA / SHA SHA KA HA KSHA  
SVAHA (3x)

---

Trong khi tụng chuỗi phụ âm, suốt cam lồ màu đỏ từ câu thần chú tuôn xuống, rưới đầy thân thể, thanh tịnh hóa toàn bộ khẩu nghiệp tích tụ từ vô thủy kiếp.

---

### ***Duyên Khởi Tâm Chú***

OM YE DHARMA HETU PRABHAVA HETUN TESHAN  
TATHAGATO HYAVADAT TESHAN<sup>2</sup> CHA YO<sup>2</sup> NIRODHA  
EVAM VADI MAHA SHRAMANA YE SVAHA (3x)

---

Trong khi tụng chú, suốt cam lồ màu xanh dương từ câu thần chú tuôn xuống, rưới đầy thân thể, thanh tịnh hóa toàn bộ ý nghiệp đã tích tụ.

---

Sau đó, Duyên Khởi Tâm Chú, chuỗi phụ âm, chuỗi nguyên âm, chữ OM và đài mặt trăng, tất cả tuần tự tan vào nhau. Đài mặt trăng biến thành chủng tự AH, chủng tự AH biến thành cam lồ màu hồng rồi tan vào lưỡi, khiến lưỡi có bản chất kim cương.

---

Lưỡi bây giờ mang tính chất kim cương bất hoại. Không có gì có thể khiến năng lực của thần chú bị lấy đi, bị hao tổn, hư hoại hay bị tiêu hủy cho dù có ăn nhấm hắc thực. Tiếp theo, hãy khởi tâm tin tưởng mãnh liệt rằng toàn bộ lực gia trì và năng lực diệu ngôn của tất cả chư Phật, Bồ Tát, Thánh hiền, hành giả du già v.v. đều ẩn nhập vào lời nói của mình, khiến lời nói trở nên toàn hảo. Hãy nghĩ rằng: "Con đã hoàn thiện lời nói của mình". Và ngay giây phút chúng sinh vừa nghe lời nói thốt ra, phiền não vọng tưởng của họ đều được an định. Bất cứ điều gì nói ra, chúng sanh cũng làm theo, cũng trở thành hiện thực.

---

## ***Lợi ích của việc Gia trì Ngũ nghiệp***

---

Nghĩ như trên sẽ khiến năng lực của lời nói trở nên tuyệt hảo, bất cứ những gì đọc tụng sẽ tăng lên gấp mười triệu lần. Lời nói sẽ không biến thành lời tán gẫu. Nhờ thần lực của những câu chú này mà năng lực của lời nói sẽ không bị mất đi vì chuyện ăn uống sai phạm.<sup>3</sup>

---

## ***Hồi Hướng***

Nguyện lưỡi của con mang trọn dũng khí của chư thiện thế  
Nhờ bởi uy lực từ lời vi diệu  
Nguyện mọi chúng sanh nhu hòa, điều thuận  
Nguyện lời thốt ra, tức khắc thành tựu.

## ***Thần chú Gia trì Tràn hạt***

OM RUCHIRA MANI PRAVARTAYA HUM (7x)

---

Tụng chú này bảy lần rồi thổi lên tràng hạt. Như vậy mỗi khi tụng chú, năng lực của những câu thần chú sẽ tăng lên mười triệu tỷ lần. Điều này trích dẫn từ *Kinh Thiên Lô Bất Tư Nghĩ, Bảo Châu Tăng Trưởng (Sutra Unfathomable Celestial Mansion, Great Increasing Jewel)*.

---

### ***Thần chú Tăng trưởng Công đức***

OM SAMBHARA SAMBHARA BIMANA SARA MAHA  
 JAVA HUM OM SMARA SMARA BIMANA SKARA  
 MAHA JAVA HUM (7x)

---

Theo *Kinh Bánh Xe Hồi Hướng Viên Mãn (Sutra of the Wheel of Complete Dedication)*, trì tụng chú này sẽ tăng trưởng công đức của bất cứ thiện hạnh nào được tạo tác trong ngày từ thân, khẩu, ý lên 100.000 lần.

---

### ***ZUNG Tôn Thẳng Viên Tịnh Vô Cấu Quang Đà-La-Ni***

NAMA NAWA NAWA TEENEN TATHAAGATA GANGA  
 NAM DIVA LUKAA NEN / KOTINI YUTA SHATA SAHA  
 SRAA NEN / OM VOVORI / TSARI NI\* TSARI / MORI GOLI  
 TSALA WAARI SVAHA <sup>4</sup> (vài lần)

[\*Để chỉ âm cao.]

### ***Thần chú do Đức Phật Drogen Gyälwa Chhõ ban truyền***

OM HRI YA DHE SARVA TATHAAGATA HRIDAYA  
 GARBE / ZOLA DHARMA DHATU GARBE / SANG  
 HARANA AYU SANGSHODHAYA / PAPAM SARVA  
 TATHAAGATA SAMENDRA AUSHNI KHA VIMALE  
 BISHUDHE SVAHA <sup>5</sup> (vài lần)

## ***Thần chú Thành tựu Nguyện ước***

CHOM DÄN DE/ DE ZHIN SHEG PA/ DRA CHOM PA/  
YANG DAG PA/ DZOG PÄI SANG GYÄ/ SA DZIN GYÄL  
PO LA/ CHHAG TSHÄL LO (7x)

TADYATHA /OM DHARE DHARE/ DHARANI BANDHE  
SVAHA (7x)

Bất cứ ai trì niệm hồng danh của đấng Như Lai và nhớ thuộc câu mật chú này sẽ thành tựu tất cả nguyện ước của họ.

---

Sau đó thiền lam rim trên căn bản của những hành trì sau đây: 1) *Lễ cúng dường đức Bổn sư* (Lama Chöpa – Guru Purja): rất thù thắng vì nó bao gồm những hành trì sơ khởi, toàn bộ Lam-rim và pháp chuyển tâm đặc biệt – chuyển hóa khổ nạn thành Bồ Đề Đạo, con đường đưa tới giác ngộ; 2) *Du già Bổn sư (Guru Yoga) Lạt ma Tông Cáp Ba* – có chín lợi lạc và đặc biệt là: được tăng trưởng trí tuệ, được sanh vào cõi trời Đâu suất, được gặp lại giáo pháp vô cấu của Ngài Lạt ma Tông Cáp Ba, được bảo vệ khỏi bị ác hại của ma vương Tsen v.v. và làm cho văn, tư, tu (nghe học, quán tưởng và thiền định) trở nên hữu hiệu cho tâm thức của hành giả; 3) *Du già Bổn sư Quán Thế Âm*; 4) *Du già Bổn sư Tara*; 5) *Du già Bổn sư Thích Ca Mâu Ni Phật*; 6) hoặc (*pháp thiền quán Du già Bổn sư*) bất cứ vị mật Phật (bổn tôn/deity) nào.

---

## Chú thích:

<sup>1</sup> Con đường Phật Đạo chứa đựng 84.000 pháp môn bao gồm giáo pháp Tiểu Thừa, giáo pháp Đại Thừa (Hiển Tông) và Kim Cang Thừa (Mật Tông). Tất cả giáo pháp này đều được thu nhiếp trong Lam rim – lộ trình tuần tự đưa tới giác ngộ, và con đường này lại chia thành ba lộ trình khác nhau để hóa độ chúng sanh thuộc hạ, trung và thượng căn. Ba đạo lộ này chứa đựng toàn bộ Lam rim, và được bao gồm trong 3 điểm tinh yếu của đường tu giác ngộ.

<sup>2</sup> Khi trì chú này rất cần phải ngắt âm giữa " YO" và " NI"

<sup>3</sup> Nói một cách cụ thể "Gia trì Ngũ nghiệp" có bốn loại lợi ích : 1) Lời nói của hành giả trở nên hoàn hảo, 2) Bất cứ cái gì bạn trì tụng thì được nhân lên mười triệu lần, 3) Tất cả lời nói của bạn cho dù chỉ là tán gẫu cũng chuyển hóa thành trì tụng mật chú, 4) Năng lực lời nói của bạn sẽ không bị tiêu hao cho dù ăn những thứ sai trái (wrong foods). Theo Mật điển bậc thấp (lower tantras) thì ăn tởi sẽ làm năng lực lời nói của bạn bị mất đi trong bảy ngày, ăn hành thì bị mất trong năm ngày, củ cải thì chín ngày, cây tầm ma thì nửa năm, ăn lười thú vật (*tser.pa*) thì mất năng lực trọn đời. Ăn những thức ăn này cũng như ăn thịt của các loài mê muội như loài cừu sẽ làm tổn hại năng lực của thần chú.

<sup>4</sup> Bất cứ ai nói chuyện với người trì chú này, thì ngũ vô gián tội của họ sẽ được hóa giải. Chỉ nghe tiếng nói của người đọc tụng chú này, hoặc được bóng của người này đụng vào, hay mình chạm vào người của họ, thì sẽ thanh tịnh được ác nghiệp tích lũy từ những kiếp trước. Nếu bạn trì tụng mật chú này, bạn sẽ không bị tổn hại bởi ma ám, thuốc độc hoặc bởi tứ đại (lửa, nước, không khí, đất đai). Tất cả chư Phật sẽ bảo hộ và dẫn dắt bạn, chư Thiên và tất cả những ai sống trong giới hạnh sẽ nâng đỡ bạn. Bạn sẽ không bị ma thuật, bùa chú hãm hại. Nếu câu chú này được đặt trong một bảo tháp thì bất cứ chúng sanh nào, kể cả chúng sanh trong ác đạo nếu thấy, nghe, chạm vào bảo tháp, hoặc được bụi và gió thổi từ bảo tháp này chạm vào người, thì chúng sanh đó sẽ được thoát khỏi tất cả nghiệp tội. Họ sẽ được sanh vào những cõi phúc lạc và sẽ không bị tái sanh vào những đọa xứ. Để biết thêm về

câu chú này, xin hãy xem trang mạng:

[fpmt.org/education/teachings/texts/mantras](http://fpmt.org/education/teachings/texts/mantras)

<sup>5</sup> Đấng Chiến Thắng, Đức Phật Drodên Gyalwä Chhō đã dạy: "Khi con trì tụng câu chú này, mà con tôn tạo một bảo tháp hoặc tsa-tsa (\* tượng Phật nhỏ), thì con sẽ nhận được công đức như tôn tạo mười triệu bảo tháp hoặc tsa-tsa. Bằng việc trì chú này, nếu con chạm vào bất cứ đại nào trong tứ đại (đất, lửa, nước, không khí) thì đại đó sẽ được gia trì gấp đôi năng lực của bảo tháp, và bất cứ ai thấy con hay chạm vào người con sẽ được thanh tịnh hóa ngũ vô gián tội, và họ sẽ được sanh vào gia tộc cao hơn. Bằng việc trì tụng thần chú này, con sẽ được trường thọ, được tẩy sạch ngũ vô gián tội, được phú quý và sẽ nhớ được những kiếp sống của con trong quá khứ. Con sẽ được che chở bảo vệ không bị bất cứ tai hại nào và con sẽ chứng đắc giác ngộ". Để biết thêm về câu chú này, xin tham khảo trang mạng:

[fpmt.org/education/teachings/text/mantras](http://fpmt.org/education/teachings/text/mantras)



## Lời ghi xuất xứ:

*Trực Quán Thế Nhập Lộ Trình Tuần Tự (Đưa Đến Giác Ngộ)*, Bao hàm tất cả những Ý nghĩa Trọng yếu: được biên soạn bởi bậc thánh đức cao quý Dorje Chang Losang Jinpa Pal Zangpo. Lama Zopa Rinpoche dịch (ra tiếng Anh) tại tu viện Kopan, Nepal vào ngày 12-16, tháng 1, năm 2013. Ghi chép lại bởi Merry Colony. Được Ven. Sarah Thresher, Merry Colony và Tom Truty cập nhật vào năm 2014 theo lời hướng dẫn của Lama Zopa Rinpoche.

*Tám Thi Kệ Chuyển Hóa Tâm Thức của Geshe Langri Thangpa*: Đoạn thứ nhất.

*Thi Kệ của Ngài Long Thọ* : Không rõ nguồn gốc.

*Chỉ Nam Bồ Tát Đạo* hay *Nhập Bồ Tát Hạnh (Bodhicharyavatara)* của Tôn giả Tịch Thiên: Chương Ba, kệ 11-21, và đoạn cuối từ Chương Mười, kệ 55. Phiên dịch bởi Lama Zopa Rinpoche tại tu viện Kopan, Nepal vào ngày 14-16 tháng 1, năm 2013. Chép lại bởi Merry Colony. Lama Zopa Rinpoche soạn bản dịch này bằng cách so sánh nhiều bản khác nhau của Nhập Bồ Tát Hạnh *Bodhicharyavatara*. Ven. Sarah Thresher, Merry Colony và Tom Truty cập nhật vào năm 2014 theo lời hướng dẫn của Lama Zopa Rinpoche.

*Nghi thức Gia trì Ngữ nghiệp*: trích ra từ *Tuyển Tập Tụng Niệm Trân Quý như Lamäi Näljor và Nghi Quỹ của các đấng Bổn Tôn, v.v. (The Collection of Cherished Recitations Such as Lamäi Näljor and Sadhanas of Different Deities, Etc.)*. Tibetan Cultural Printing Press xuất bản, 1987. Geshe Thubten Sherab dịch ra Anh ngữ từ bản Tạng ngữ, sắp xếp và bổ sung theo lời hướng dẫn của Lama Zopa Rinpoche. Phần bổ sung thì in chữ nghiêng hoặc để trong ngoặc vuông. Kendall Magnussen và Venerable Sarah Thresher biên tập và hiệu đính tháng 1, năm 2003. Chú thích dựa theo lời giảng của Lama Zopa Rinpoche tại Milarepa Center, tháng 8, năm 2002. Venerable Gyalten Mindrol thuộc Ban Giáo Dục của FPMT cập nhật tháng 12, năm 2005. Hiệu đính chút ít bởi Merry Colony and Tom Truty, năm 2013.

© Tâm Khán Lobsang Drolka chuyển Việt ngữ từ Anh ngữ, 2015.

Phần "Nghị Thức Gia Trì Ngữ Nghiệp" dựa vào bản dịch "Gia Trì Lời Nói" trong *Nghị Thức Tụng Niệm Tập Yếu* của FPMT, Hồng Như chuyển ngữ 2006.

Câu kệ thứ nhất trong "Tám Thi Kệ Chuyển Hóa Tâm Thức" lấy từ *Tinh Túy Trong Sáng của Đạo Lý Phật Giáo*, Phạm Công Thiện, Viên Thông 1998.

Hiệu đính và soát bản thảo: Như Ý Minh Châu Tenzin Drolma.

Người dịch soát lại bản thảo và hoàn tất vào tháng 8, năm 2015. Mọi sai sót trong bản dịch đều là trách nhiệm của người dịch.

Nếu có chút công đức nhỏ nhoi nào, nguyện hồi hướng đến toàn thể pháp giới chúng sanh, chóng thành Phật Đạo.

## Chú thích thêm:

Phần có đánh dấu sao (\*) trong bản dịch Việt ngữ và dưới đây là chú thích thêm của người dịch và người hiệu đính:

\*<sup>a</sup> *Norsang Trẻ Tuổi và Bồ Tát Hay Khóc* được biết tới như hai vị Bồ Tát có lòng tận tụy, kính ngưỡng bốn sư của mình hết mực, phụng hiến đời mình cho bốn sư và yêu quý bốn sư còn hơn mạng sống của mình.

Bồ Tát Hay Khóc (*Sadaprarudita, Thường Đề*) khi đi tìm vị Thầy hữu duyên với mình (Bồ Tát Dharmodgata) để cầu Pháp, thì Thầy Dharmodgata đang nhập thất. Bồ Tát Thường Đề đã ở lại, lau chùi bên ngoài tự viện mà Thầy đang nhập thất suốt bảy năm. Sau khi Thầy trở ra dạy Đạo, Bồ Tát Thường Đề làm Pháp tòa và lau dọn nơi Thầy sẽ thuyết Pháp. Đang lúc lau quét, không muốn gió bụi nổi lên mịt mờ, nhưng yêu ma cứ quấy phá, gây chướng ngại, mà nơi đó lại không có nước, nên Bồ Tát Thường Đề đã lấy máu trên thân mình rảy lên (bụi bặm) trên mặt đất... Nhờ lòng tận tụy và phụng kính phi thường đối với bốn sư của mình mà chỉ trong bảy năm, Bồ Tát Thường Đề đã tích lũy công đức của cả một a tăng kỳ kiếp. (*Lược dịch một phần trong lời dạy của Lama Zopa Rinpoche tại Aptos House, California, ngày 20/12/2004*).

Phần về Bồ Tát Norsang (*Sudhana, Thiện Tài Đồng Tử*), có lẽ chính là Bồ Tát Thiện Tài Đồng Tử trong *Kinh Hoa Nghiêm*, đã kiên trì chịu đựng vô vàn thử thách, gian nan khi tầm sư, học đạo.

\*<sup>b</sup> *Tám tự do* là không bị mắc vào Bát vô hạ (tám nơi không nhàn rỗi) hay Bát nạn (tám chỗ chướng nạn) là: 1) Địa ngục, 2) Ngạ quỷ, 3) Súc sanh, 4) Cảnh trời trường thọ, 5) Biên địa, 6) Như Lai bất xuất sinh (nghĩa là sinh vào thời không có Phật hoặc giáo pháp của Phật hiện hiện), 7) Tà kiến, 8) Căn khuyết (không có đủ giác quan hoặc các giác quan bị tật nguyên như mù, điếc, câm, ngọng...)

*Mười thuận lợi* (hay mười phú bẩm) là: 1) Được sanh làm người, 2) Sống trong một đất nước có Phật Pháp, 3) Có thân thể và tri giác vẹn toàn, 4/ Không phạm năm trọng tội ngũ nghịch, 5) Tin tưởng Phật Pháp, 6) Sanh vào thời có Phật hạ sanh, 7/ Sanh vào thời Phật Pháp được truyền dạy, 8/ Giáo pháp hoàn hảo vẫn còn tồn tại, 9/ Vẫn còn nhiều người hành trì Phật Pháp, 10) Có điều kiện thuận lợi để tu hành...

(Trích dịch từ trang mạng: [www.lamayeshe.com](http://www.lamayeshe.com))

\*<sup>c</sup> *Con đường chung* có nhiều nơi còn dịch là con đường phổ quát, thông thường (Hiển giáo) so với con đường Đại Thừa phi thường (Mật giáo).

\*<sup>d</sup> *Hai mục tiêu* (hay cứu cánh) *tối hậu* là: Chứng đắc Đạo quả Giải thoát Giác ngộ, và Cứu độ chúng sanh (Thượng cầu Bồ Đề, Hạ hóa chúng sanh).

\*<sup>e</sup> Từ ngữ *Ốc đảo* được sử dụng thay cho nghĩa "*công viên*" trong bản dịch của Lama Zopa Rinpoche, sau khi tham khảo, so sánh nhiều bản dịch Anh ngữ khác nhau của Nhập Bồ Tát Hạnh *Bodhicharyavatara*.

# Ban Giáo Dục của FPMT

(Hội Bảo Tồn Truyền Thống Đại Thừa)



Ban giáo dục tại Văn Phòng Quốc Tế của FPMT, cung cấp nhiều loại chương trình tu học Phật Pháp, các bộ sách tụng niệm, tài liệu để tu học và hành trì từ dòng Gelugpa (Cách Lỗ Phái/ Hoàng Mạo/tông của Hiền Nhân). Chương trình tu học của chúng tôi đáp ứng nhu cầu tìm hiểu Phật Pháp từ trình độ Phật học sơ cấp cho tới cao cấp nhất, qua các khóa giới thiệu về Đạo Phật, hay học Tạng Ngữ, hoặc học những văn bản triết lý cao siêu nhất.

Khi Phật Pháp bén rễ ở Phương Tây, chúng tôi đã cho phiên dịch rõ ràng những kinh luận Phật giáo, các bộ sách tụng niệm, các bài thuyết giảng và truyền đạt chúng qua chương trình giảng dạy hay sách, báo, tạp chí. Chúng tôi đã làm việc với dịch giả trên toàn thế giới để cung ứng văn bản bằng các thứ tiếng Anh, Tây Ban Nha, Hoa, Pháp, Đức và nhiều ngôn ngữ khác.

Cộng tác với Lama Yeshe Wisdom Archive (Viện Lưu Trữ Trí Tuệ Lama Yeshe), chúng tôi đã xuất bản các bộ sách tụng niệm Phật giáo, pháp tu thiền quán, nghi quỹ nhập thất, kinh sách hành trì, và trong số này nhiều văn bản còn kèm theo bản giảng giải của Lama Thubten Yeshe hay Lama Zopa Rinpoche. Hơn nữa, thư quán của FPMT ngày càng có thêm nhiều sách điện tử (eBooks) để có thể đọc trên Kindle, iPad hoặc những thiết bị điện tử khác. Bất cứ điều gì bạn quan tâm, Ban Giáo Dục FPMT sẽ cung ứng những thứ bạn cần để thực hiện con đường tu học Phật Pháp.

Education Services  
FPMT International Office  
1632 SE 11th Avenue  
Portland OR 97214  
(503) 808-1588  
education@fpmt.org

[www.fpmt.org](http://www.fpmt.org)



**Hội Bảo Tồn Truyền Thống Đại Thừa**