



# PHƯƠNG PHÁP CHUYỂN TÂM TRONG ĐỜI SỐNG HÀNG NGÀY

Nghi Thức Tụng Niệm FPMT Tập 1  
hồng như chuyển Việt ngữ



Bài giảng của Lama Zopa Rinpoche

trích Mặt Trời Vàng Như Ý

Từ trong mỗi hành động đều nên để tâm bồ đề khởi trong tâm trí.  
Ví dụ như:

Khi bước vào chùa hay vào phòng, nghĩ với tâm bồ đề, “nguyện tất cả các chúng sinh mẹ hiền được vào cõi niết bàn. Nay con bước vào đây, xin làm người dẫn lối vào.”

Khi bước ra khỏi phòng, nghĩ với tâm bồ đề, “nguyện tất cả chúng sinh mẹ hiền thoát cảnh luân hồi ràng buộc. Nay con bước ra khỏi đây, xin làm người mở lối ra.”

Khi mở cửa, hãy nghĩ rằng, “nguyện tất cả chúng sinh trong cõi đọa sâu nhờ Tuệ Giác siêu việt mà thoát cảnh địa ngục. Nay con mở cánh này để giúp họ thoát.”

Khi đóng cửa, hãy phát tâm bồ đề, nghĩ rằng, “nguyện cửa vào ác đạo vĩnh viễn đóng chặt để không một ai phải đọa cảnh thấp hơn. Nay con đóng cánh cửa này để đóng mọi cánh cửa ác đạo.”

Khi tắm rửa, hãy phát tâm bồ đề, nghĩ rằng, “nguyện rửa sạch cấu nhiễm vọng tâm của chúng sinh.”

Khi quét nhà, hãy nghĩ rằng, “nay con quét bụi này, nguyện quét sạch bụi bần của tham sân và si của chúng sinh.”

Khi ngồi xuống, nghĩ rằng, “Nguyện chúng sinh đến với quả giác ngộ.”

Khi ngồi kiết già, hãy nghĩ rằng, “nguyện chúng sinh có được công đức an trụ địa vị bất động.”

Khi ngồi kiết già đứng dậy, hãy nghĩ rằng, “nguyện chúng sinh hiểu được rằng việc gì do nhân duyên sinh ra đều là vô thường ngay từ bản chất.”

Khi ngồi xuống tọa cụ hay giường, hãy nghĩ rằng, “nguyện chúng sinh có khả năng hiểu rằng tất cả giáo pháp Phật dạy đều bao hàm đường tu tuần tự giác ngộ mà ai cũng có thể theo.”

Khi quì lạy, tưởng tượng chúng sinh đều mang tướng người, theo ta cùng lạy và hãy nghĩ rằng “nguyện chúng sinh được tịnh hóa.”

Khi nằm xuống ngủ thế Phật, như Phật Thích Ca Mâu Ni, hãy nghĩ rằng, “nguyện chúng sinh được dẫn đến niết bàn, nguyện chính con sẽ đưa họ đến đấy.”

Khi thức dậy, hãy nghĩ rằng, “nguyện chúng sinh thoát ly vọng tâm, con sẽ vực họ ra khỏi luân hồi.”

Khi chuẩn bị đi, hãy nghĩ rằng, “nguyện dẫn dắt chúng sinh bước lên con đường Đại thừa.”

Khi đọc sách, hãy nghĩ rằng, “nguyện chúng sinh mẹ hiền có khả năng thấu triệt mọi tiếng lời của giáo pháp vi diệu thâm sâu của đức Thế tôn, không chút sai lầm. Nay con đọc và hiểu nội dung sách này, nguyện nhờ đó mà tất cả đều đạt giác ngộ viên mãn.”

Khi viết, nghĩ rằng, “Với dòng chữ này, nguyện chúng sinh thành tựu Trí Giác Vĩ Đại, tự mình nắm được ý nghĩa vi diệu của điều

cần lấy cần bỏ, trong đời này và mọi kiếp về sau, của Chân đế và Tục đế, cũng như con đang viết bây giờ.”

Khi đến nơi yên tĩnh, nghĩ rằng, “nguyện chúng sinh triệt để thoát cảnh bất thiện nhờ lánh tham sân si.”

Khi giúp người, hãy nghĩ rằng, “nguyện chúng sinh đều như đức Quan Thế Âm, viên thành mọi thiện hạnh của Phật với tâm Bồ đề thiện xảo, vui gánh khổ chúng sinh, nguyện con thôi không bận tâm đến bước tiến của riêng mình, không biếng lười nản chí khi tu tâm Bồ đề.”

Khi đặt gót chân xuống mặt đất, hãy nghĩ rằng, “nguyện chúng sinh luôn tự tại, thoát vọng tâm.”

Khi đặt tọa cụ xuống đất, hãy nghĩ rằng, “nguyện chúng sinh thành tựu Trí Tuệ và Phương Tiện của con đường dẫn đến giác ngộ.”

Khi gài thắt lưng, hãy nghĩ rằng, “nguyện chúng sinh thành tựu hai giai đoạn trong Kim cang thừa trong tâm thức, luôn an trú trên đường tu Giới Định Tuệ.”

Khi cúng hoa thơm lên Tam bảo, hãy nghĩ rằng, “nguyện chúng sinh viên thành hạnh giới, nhờ đó sạch mọi phá giới, viên thành hạnh Ba la mật.”

Khi mở đèn, hãy nghĩ rằng, “nguyện xua tan bóng tối vô minh, thấp sáng ngọn đèn trí tuệ, cho chúng sinh thấy được chân tánh nhờ ngọn đèn trí tuệ con đang thấp sáng trong con.”

Khi ăn, hãy nghĩ rằng, “nguyện thấy được khổ đau của tất cả chúng sinh đời này kiếp sau, cảm nhận được sự đói khát của tất cả, nguyện tất cả hưởng tràn đầy dòng suối cam lồ nguyên chất của Trí giác đại lạc.”

Khi uống thuốc, hãy nghĩ rằng, “nguyện con đưa chúng sinh thoát mọi bệnh tật, thành đức Phật Dược Sư, là đấng hàng phục mọi khổ

đau, hồng danh khi thốt lên sẽ diệt tan mọi tật bệnh, tinh thần và thể xác, tạo chướng ngại cho mạng sống của người tu giải thoát.”

Khi thấy tháp Phật, hãy nghĩ rằng, “nguyện chúng sinh thành tựu trí toàn giác của Phật, thể hiện qua tháp này.”

Khi thấy tượng Phật, hãy nghĩ rằng, “nguyện chúng sinh nhận được trí tuệ vô lượng vô song của thân ngữ ý Phật.”

Khi nói về hay thảo luận về Phật pháp, hãy nghĩ rằng, “nguyện chúng sinh hiểu mọi tiếng lời vi diệu của pháp tu tâm Bồ đề; ý tưởng hoà nghi mê muội vừa dấy lên, nguyện tức thì diệt tan.”

Khi đại tiện, hãy nghĩ rằng, “nguyện tổng sạch phiền não ô nhiễm của tất cả chúng sinh.”

Khi nhìn phong cảnh đẹp, hãy nghĩ rằng, “nguyện chúng sinh đạt trí toàn giác, thấy hết thấy vạn pháp hiện hữu trong cảnh giới chân thật thanh tịnh.”

