

QUÁN TƯỚNG ĐỀ MỤC TỪ BI

Hành giả sửa soạn quần áo cho ngay ngắn, không nên thắt chặt lưng quần. Ngồi xếp bằng, giữ thân mình cho ngay thẳng. Tay phải đặt trên tay trái, giữ mũi nằm trên một đường thẳng góc với rốn, ép sát lưỡi trên vòm họng. Điều hoà hơi thở và nói giảm cơ thể sao cho cảm thấy thoải mái và dễ dàng tập trung tư tưởng, giữ Tâm yên lặng.

Niệm trì ba lần:

Con xin đảnh lễ Đức Thế Tôn ấy. Ngài là bậc **Á Ra Hăng** (Arahant) cao thượng. Bậc chứng quả **Chính Biến Tri** tự giác ngộ không Thầy chỉ dạy.

Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa

Cầu nguyện xin lực gia trì: (3 lần)

(Cần phải giữ Giới Đức cho thật nghiêm mật)

“Đức Phật ngự trên Đâu

Vai phải: **Xá Lợi Phất**

Vai trái: **Mục Kiền Liên**

Trước mặt: **ba Tạng Kinh**

Sau lưng: **A Nan Đà**

Bốn phương: **A La Hán**

Hộ trì khắp năm châu

Đề Thích với Phạm Thiên

Bốn Thiên Vương Hộ Thế

Các Dạ Xoa, La Sát

Long Vương, các Thiên Thần

Hết thấy đều gia hộ

Do uy lực phép màu

Tất cả những lo âu

Tất cả những bệnh tật

Tất cả nghiệp oan trái

Đều phải được tiêu diệt”

Khiến cho thân đời này

Mau chóng chứng Chính Pháp

Vượt thoát vòng tử sinh

Tất cả Đức Phật đều có quyền lực

Các vị Độc Giác cũng có quyền lực

Các vị A La Hán cũng có quyền lực

Các vị Thiên Thần cũng có quyền lực

Con xin kết hợp sự duy trì bằng cách phát huy toàn bộ các lực ấy

Y như lời chân thật này

Xin cho con được sự an vui thù thắng.

Sabbe buddhā balappattā

Paccekānañca yaṃ balaṃ

Arahantānañca tejena

Devatānañca tejena

Rakkhaṃ bandhāmi sabbaso

Etena saccavajjena

Hontu me jaya-maṅgalaṃ

_ Tập trung Tâm Ý tưởng niệm:

Tâm tôi bắt đầu lắng trong, không có ô nhiễm điều xấu xa, không có tham ái, không có oán thù, không có si mê, không có ý nghĩ đê hèn

Tâm tôi bây giờ tuyệt nhiên thanh khiết, hoàn toàn trong sạch chẳng khác nào một tấm gương đã lau chùi bóng loáng, tâm tôi không còn bợn nhơ.

Cũng như một cái bình sạch chứa đầy nước trong. Hiện giờ tôi chứa chan tràn đầy một tâm lòng trong sạch, thuần tư tưởng thanh khiết cao thượng, từ ái vô biên, bi mẫn vô lượng, hỷ cảm vô tận và xả chấp hoàn toàn.

Hiện giờ tâm tôi đã tẩy sạch sân hận, hung dữ, ganh tỵ, vừa lòng, phật ý.

_ Tưởng niệm 10 lần:

Tôi nguyện không còn oan trái với chúng sinh

Tôi nguyện giữ gìn tâm không có khổ não, không có thù hận

Tôi nguyện giữ gìn thân tâm không có khổ não

Tôi nguyện giữ gìn thân tâm thường được an vui

Ahaṃ avero homi

Ahaṃ abyāpajjo homi

Ahaṃ anīgho homi

Ahaṃ sukhī attānaṃ parihāmi

_ Tiếp tưởng niệm:

Giờ đây, cùng khắp thân tôi, từ đầu đến chân, thấm nhuần những Từ Bi vô lượng.

Tôi thể hiện Từ Bi.

Toàn thân tôi là bửu sinh của Từ Bi.

Tôi chứa toàn là Từ Bi.

Tôi tiến đến mức cao thượng, đến chót đỉnh, đến tột cùng

_ Tưởng niệm 10 lần:

Tôi nguyện không còn oan trái với chúng sinh

Tôi nguyện giữ gìn tâm không có khổ não, không có thù hận

Tôi nguyện giữ gìn thân tâm không có khổ não

Tôi nguyện giữ gìn thân tâm thường được an vui

Ahaṃ avero homi

Ahaṃ abyāpajjo homi

Ahaṃ anīgho homi

Ahaṃ sukhī attānaṃ parihāmi

_ Tiếp quán tưởng:

Ánh sáng Từ Bi bao phủ chung quanh tôi. Nhờ ánh sáng ấy, tôi chặt đứt mọi tư tưởng tiêu cực, mọi xúc động thù nghịch. Tôi không còn cảm xúc trước sự hung nộ xấu xa của kẻ khác. Tôi đáp lại cái xấu bằng cái tốt, cái giận bằng lòng Từ Bi, cái dữ bằng lòng bác ái, cái ganh tỵ bằng tâm vui vẻ.

Tôi đã yên tĩnh, tâm tôi đã bình thản.

Giờ đây, tôi là thành lũy của Từ Bi, là thành trì Đạo Đức. Những quả lành mà tôi đã thu được, giờ đây tôi đem cho hết tất cả chúng sinh

Tưởng đến thân quyền trong nhà, từ một người hoặc toàn thể rồi rải Tâm Từ cầu chúc cho người thân quyền thuộc đều được an vui hạnh phúc

(Lập đi lập lại nhiều lần)

Tiếp tưởng đến chúng sinh hữu hình, vô hình ở gần ở xa, nam nữ, thú vật và tất cả chúng sinh đủ loại ở phương Đông, phương Đông Nam, phương Nam, phương Tây

Nam, phương Tây, phương Tây Bắc, phương Bắc, phương Đông Bắc, phương trên, phương dưới.

Rải tâm Từ Bi vô biên, không có oan trái, không có khổ não, không có thù hận, không phân biệt giai cấp, Tôn Giáo, màu da hoặc nam nữ.

Tưởng niệm 10 lần:

"*Cầu mong tất cả chúng sinh, tất cả chúng sinh có sinh mạng, tất cả chúng sinh hữu hình, tất cả hạng chúng sinh, tất cả chúng sinh có thân năm Uẩn, tất cả nữ giới, tất cả nam giới, tất cả bậc Thánh, tất cả người phạm, tất cả chư Thiên, tất cả Nhân Loại, tất cả nhóm A Tu La, Quỷ đói... ở phương Đông, ở phương Đông Nam, phương Nam, phương Tây Nam, phương Tây, phương Tây Bắc, phương Bắc, phương Đông Bắc, phương trên, phương dưới... không có oan trái lẫn nhau, không có tâm khô, không có thân khô. Xin giữ gìn thân tâm thường được an vui*".

Purattimāya-disāya, purattimāya-anudisāya, dakkhiṇāya-disāya, dakkhiṇāya-anudisāya, pacchimāya-disāya, pacchimāya-anudisāya, uttarāya-disāya, uttarāya-anudisāya, uparimāya-disāya, hetṭhimāya-disāya

Sabbe sattā, sabbe paṇā, sabbe bhūtā, sabbe puggalā, sabbe attabhāvapariyāpannā, sabba itthiyo, sabbe purisā, sabbe ariyā, sabbe anariyā, sabbe devā, sabbe mabussā, sabbe vinipātikā

Averā hontu, abyāpajja hontu, anīghā hontu, sukhī attānaṃ pariharantu

— Cầu Nguyện:

"*Nguyện xin cho Phước báu phát sinh do sự quán niệm rải Từ Bi ngày hôm nay với tất cả duyên lành mà con đã gieo sâu từ bấy lâu nay trong Phật Pháp, đều trở thành một mảnh lực vô cùng mát mẻ để dập tắt tất cả những Pháp ác đang ngủ ngầm trong tâm của con như: tham lam, sân hận, si mê, tà kiến, ngã mạn, ganh tỵ, oan trái, oán thù và luôn tắt cả các Pháp truân luân như: Ái Dục Lộ phiền não, Tư Duy Lộ phiền não, Tái Sinh Lộ phiền não, Vô Minh Lộ phiền não.*

Y như lời chân thật này

Xin cho con được sự an vui thù thắng"

Khi xả niệm, điều hoà hơi thở, xoa hai lòng bàn tay với nhau, chà xát mặt mũi, xoa bóp chân tay chuyển động thân mình. Xoa hai lòng bàn chân với nhau, đi lại cho điều hoà thân thể rồi đi ngủ, hoặc làm việc khác.

(Trọn đời luôn giữ bền ý chí, diễn đạt tâm Từ Bi qua hành động cụ thể)

15/01/2010

Huyền Thanh kính ghi