

# Short Chenrezig<sup>1</sup> Meditation

## The Practice of Purification and Compassion

### Đoàn Pháp Thiền Quán và Trì Tụng Quán-Thế-Âm Tịnh Hoá Nghiệp Chương và Phát Triển Tâm Từ Bi

Đại sư Khenchen Konchog Gyaltsen  
chuyển từ Tạng-ngữ sang Anh-ngữ (1996)

Tâm-Bảo-Đàn chuyển từ Anh-ngữ sang Việt-ngữ (2004)  
Drikung Mahayana Center  
[www.drikungmahayanacenter.org](http://www.drikungmahayanacenter.org)

#### 1. Giới Thiệu Đoàn Pháp Thiền Quán và Trì Tụng Quán-Thế-Âm

Đức Quán-Thế-Âm chính là đệ tử tâm truyền của đức Phật A-Di-Đà. Trước mặt đức Phật A-Di-Đà, đức Quán-Thế-Âm đã phát nguyện rằng cho đến ngày nào cõi luân hồi chưa tuyệt dứt thì ngài sẽ luôn luôn ở lại để che chở hộ trì, đem lại lợi lạc cho tất cả chúng sinh. Báo thân của ngài an trú tại cõi Potala -- Pháp-giới do đức Quán-Thế-Âm đã tạo dựng. Đức Phật Thích-Ca Mâu-Ni truyền rằng, đức Quán-Thế-Âm sẽ trở lại giáo hóa và đem lại lợi lạc cho chúng sinh ngay tại đất nước Tây Tạng, nơi mà đức Phật chưa bao giờ thị hiện. [Theo truyền thuyết] tại Tây-Tạng, ngài đã hoá hiện thành vị bồ-tát dưới dạng một con khỉ, và trở thành thủy tổ của loài người tại Tây-Tạng. Vào thế kỷ thứ bảy [Dương Lịch], đức Quán-Thế-Âm hoá hiện thành quốc vương Songsten Gampo, và sau đó, cũng đã hoá hiện thành những vị quốc vương khác, luôn bảo vệ và phát triển Phật Pháp. Ngài cũng hoá hiện thành những vị đại sư tâm linh như Drom Tompa và nhiều, nhiều nữa.<sup>2</sup> Cứ như thế, đức Quán-Thế-Âm đã tạo dựng được nền móng Phật Pháp thật viên mãn tại Tây-Tạng, đem lại lợi lạc cho vô lượng chúng sinh. Trong kinh có nói, *'Chỉ cần nghe được hồng danh và phẩm hạnh của đức Quán-Thế-Âm với tất cả lòng thành cũng có thể là nhân duyên giúp ta tịnh hoá được nghiệp chương, kể cả ngũ nghịch trọng tội. Và chỉ cần nghe được hồng danh của đức*

<sup>1</sup> **Chenrezig** là tên người Tây-Tạng gọi đức Quán-Thế-Âm Bồ-Tát; Phạn-ngữ: Avalokiteshvara.

<sup>2</sup> **Hai vị lãnh đạo tôn giáo** đứng đầu Phật Giáo Tây-Tạng, tức đức Đạt-Lai Lạt-Ma và đức Karmapa (giòng phái Karma Kagyu) đều được coi là hiện thân của đức Quán-Thế-Âm Bồ-Tát.

*Quán-Thế-Âm cũng có thể là nhân duyên giúp ta nối giòng tâm thức để được tái sinh nơi cõi Cực Lạc<sup>3</sup> của đức Phật A-Di-Đà. Nghe được câu Lục-Tự Minh-Chú<sup>4</sup> dù chỉ một lần bên tai sẽ giúp ta nối giòng tâm thức để được sinh vào những cõi giới cao hơn. Ngay cả nếu ta chí tâm chí thành cho khắc lại câu linh chú này trên những hòn đá, hay trên những tảng đá, thì ta cũng sẽ chứng đắc được quả vị bất thối chuyển<sup>5</sup>, và trở nên một vị lãnh đạo [tâm linh] để giáo hóa, đem lại lợi lạc cho chúng sinh. Ngay cả nếu ta tụng đọc câu linh chú này bên tai của loài thú sắp chết, ta cũng giúp được cho chúng nối giòng tâm thức để tái sinh vào cõi Tây Phương Cực Lạc. Công năng của câu Lục-Tự Minh-Chú này thật không thể nghĩ bàn.'*

## 2. Phần Thực Hành Phương Pháp Thiền Quán và Trì Tụng Quán-Thế-Âm

### **Quy Y và Phát Khởi Bồ-Đề Tâm**

Với tất cả lòng tôn kính, con xin quay về nương tựa

Nơi Phật, Pháp, Tăng.

Nguyện cho tất cả chúng sinh, đã từng là mẹ hiền của con trong vô lượng kiếp,

Thành tựu Vô Thượng Chánh Đẳng Chánh Giác.

**OM SVA-BHAVA SHUDDHA SARVA DHARMA SVA-BHAVA SHUDDHO 'HAM/**<sup>6</sup>

*Tự tánh của vạn pháp là sự rộng mở bao la thuần tịnh. Hãy an trú trong trạng thái này.*<sup>7</sup>

---

<sup>3</sup> Phạn-ngữ: Sukhavati; Tạng ngữ: Dewachen; Anh-ngữ: Western Pure Land.

<sup>4</sup> Lục-Tự Minh-Chú là câu thần chú gồm có 6 mẫu tự tiếng Phạn 'Om Mani Padme Hum.' Tây-Tạng phát âm là *Om Mani Padme Hung (Om Ma Ni Pét Mê Hung)*; trong khi kinh sách Việt Nam dịch là 'Án Ma Ni Bát Di Hồng.' Câu này có ý nghĩa tổng quát là 'Xin nghiêng mình trước viên ngọc quý trong hoa sen.' Om (Án) là pháp âm vi diệu, có khả năng đánh thức được Pháp-thân. Mani (Ma Ni) là viên ngọc quý hay ngọc như ý, ở đây ý nói trí huệ thuần khiết đã chứng đắc được tánh Không và tâm Bồ-Đề đem lại lợi lạc cho chúng sinh. Padme (Bát Di) là hoa sen, cũng là trí huệ viên mãn. Hum (Hồng) là pháp âm vi diệu, có khả năng kết hợp được trí tuệ (wisdom) và phương tiện (method).

<sup>5</sup> Bất thối chuyển (Non-Returning stage) là quả vị thứ bảy (7<sup>th</sup> Bhumí) trong mười quả vị trên con đường hành trì Bồ-Tát đạo. Ở quả vị Bất Thối Chuyển, Bồ-Tát đã hành trì nghiêm mật Sáu Ba-La-Mật, nay lại chứng đắc thêm được trí tuệ (wisdom) và phương tiện (method), và ở quả vị này, sẽ không phải bị rơi trở lại xuống thấp nữa.

<sup>6</sup> Om Xoa-Ba-Va Su-Đa Xạc-Va Đạc-Ma Xoa-Ba-Va Su-Đồ Ham (âm Việt).

<sup>7</sup> Hành giả ngồi thiền trong tư thế thoải mái, kiết già, hoặc bán già, thời gian dài ngắn tùy hành giả.

## **Quán Tưởng**

Giữa hư không rỗng lặng, trên một toà sen, con là thể hiện của Đại Từ Bi. Thân con toả sắc trắng ngời, với một khuôn mặt và bốn cánh tay. Hai cánh tay phía trên chắp lại ngang ngực ở ngay vùng tim. Hai cánh tay phía dưới, [tay trái] cầm đóa hoa sen, [tay phải] cầm chuỗi tràng hạt. Hai chân xếp bằng [trong tư thế kiết già], thân mang y lụa và châu bảo trang sức, hóa hiện như là Báo-Thân [của đức Quán-Thế-Âm].

### ***Minh Chú Cúng Dường*<sup>8</sup>**

*Tụng 1 lần từ đầu đến cuối:*

OM ARYA LOKESHWARA SA-PARI WARA **ARGAM** PRATITSA SVAHA (*nước rửa mặt*)  
OM ARYA LOKESHWARA SA-PARI WARA **PADYAM** PRATITSA SVAHA (*nước rửa chân*)  
OM ARYA LOKESHWARA SA-PARI WARA **PUSHAM** PRATITSA SVAHA (*hoa thơm*)  
OM ARYA LOKESHWARA SA-PARI WARA **DHUPAM** PRATITSA SVAHA (*trầm hương*)  
OM ARYA LOKESHWARA SA-PARI WARA **ALOKAM** PRATITSA SVAHA (*đèn bơ*)  
OM ARYA LOKESHWARA SA-PARI WARA **GHANDHE** PRATITSA SVAHA (*nước thơm*)  
OM ARYA LOKESHWARA SA-PARI WARA **NAIWITE** PRATITSA SVAHA (*thực phẩm*)  
OM ARYA LOKESHWARA SA-PARI WARA **SHAPTA** PRATITSA SVAHA (*nhã nhạc*)

### ***Minh-Chú Cúng-Dường (Âm Việt)***

Ôm A-Ri-Da Lô-Két-Sơ-Oa-Ra Xá-Pa-Ri Oa-Ra **A-Gam** Pra-Ti-Sa Xô-Ha<sup>9</sup> (*nước rửa mặt*)  
Ôm A-Ri-Da Lô-Két-Sơ-Oa-Ra Xá-Pa-Ri Oa-Ra **Pa-Dam** Pra-Ti-Sa Xô-Ha (*nước rửa chân*)  
Ôm A-Ri-Da Lô-Két-Sơ-Oa-Ra Xá-Pa-Ri Oa-Ra **Pu-Sam** Pra-Ti-Sa Xô-Ha (*hoa thơm*)  
Ôm A-Ri-Da Lô-Két-Sơ-Oa-Ra Xá-Pa-Ri Oa-Ra **Du-Pam** Pra-Ti-Sa Xô-Ha (*trầm hương*)  
Ôm A-Ri-Da Lô-Két-Sơ-Oa-Ra Xá-Pa-Ri Oa-Ra **A-Lô-Cam** Pra-Ti-Sa Xô-Ha (*đèn bơ*)  
Ôm A-Ri-Da Lô-Két-Sơ-Oa-Ra Xá-Pa-Ri Oa-Ra **Gan-Đê** Pra-Ti-Sa Xô-Ha (*nước thơm*)  
Ôm A-Ri-Da Lô-Két-Sơ-Oa-Ra Xá-Pa-Ri Oa-Ra **Na-Uýt-Tê** Pra-Ti-Sa Xô-Ha (*thực phẩm*)  
Ôm A-Ri-Da Lô-Két-Sơ-Oa-Ra Xá-Pa-Ri Oa-Ra **Sáp-Ta** Pra-Ti-Sa Xô-Ha (*nhã nhạc*)

<sup>8</sup> Mỗi câu trong bài Minh Chú Cúng Dường đều có một 'mudra' (pháp ấn) đi kèm. Xin xem phần phụ lục hoặc tham khảo với một vị Lạt-Ma để được hướng dẫn chi tiết.

<sup>9</sup> Người Tây-Tạng không phát âm *Svaha* theo âm Phạn là 'Xóa-Ha' mà lại phát âm thành ra 'Xô-Ha.'

### ***Tán Dương***

Đấng Pháp-vương thuần tịnh, thân ngời sắc trắng  
Nơi đỉnh đầu được tôn điểm bằng đức Phật tuyệt hảo.  
Mắt đại từ bi của ngài nhìn thấu suốt tất cả.  
Con xin dâng những lời cầu nguyện này lên đức Quán-Thế-Âm.

### ***Quán Tưởng***

Ở ngay tâm điểm [của con],<sup>10</sup> câu Lục-Tự Minh-Chú xoay vòng [theo chiều kim đồng hồ] chung quanh chúng tự HRI ( ). Ánh sáng [từ chúng tự HRI và câu minh chú] toả ra dâng cúng lên muôn chư Phật. Những ân điển trí huệ của chư Phật [như ánh sáng] tan hoà vào trong con. Những luồng ánh sáng này thanh tịnh hoá hết tất cả chúng sinh; tất cả biến thành đức Quán-Thế-Âm, trì tụng câu Lục-Tự Minh-Chú

### ***Trì Chú***

OM MANI PADME HUM (HRI)<sup>11</sup> *(Trì tụng câu Lục-Tự Minh-Chú này càng nhiều lần càng tốt)*

### ***Quán Tưởng và Thiền Định***

Tất cả bên trong lẫn bên ngoài [sắc thân con] đều hoá thành ánh sáng, và tan hoà vào trạng thái tâm rỗng rang, không có chủ thể hoặc đối tượng.<sup>12</sup>

*Hãy an trú trong trạng thái như nhiên này trong một thời gian [lâu mau tùy hành giả.]<sup>13</sup>*

### ***Hồi Hướng***

Nường vào hạnh lành [của pháp hành trì Quán-Thế-Âm],  
Xin cho con thành tựu quả vị Quán-Thế-Âm,  
Xin cho tất cả chúng sinh, không một ai còn sót lại,  
Cũng thành tựu quả vị này.

*Bồ-Đề Tâm Vương, tâm tối thượng, tâm vô cùng cao quý,*

<sup>10</sup> Tâm điểm nằm ở giữa đường kinh trung ương vi tế, ngang vùng tim.

<sup>11</sup> Tiếng Việt phát âm là Ôm Ma Ni Pét Mê Hung (Ri). Chữ 'Ri' (Hri) chỉ là âm kết thúc của câu chú, không cần thiết phải đọc.

<sup>12</sup> Tiếng Anh: '*dissolve into objectlessness*' là trạng thái tâm rỗng rang, không chủ thể, không đối tượng.

<sup>13</sup> Hành giả ngồi thiền trong tư thế thoải mái, kiết già, hoặc bán già, thời gian dài ngắn tùy hành giả.

Nơi tâm ấy chưa sinh, xin cho tâm ấy nảy sinh,  
Nơi tâm ấy đã sinh, xin cho tâm ấy đừng bao giờ thoái chuyển  
Mà vĩnh viễn mỗi ngày một vươn lên cao hơn.<sup>14</sup>

Nguyện cầu cho giáo huấn của đức Drikungpa Ratnashri,<sup>15</sup>  
Đấng toàn giác, bậc thầy của pháp duyên sinh,  
Tiếp tục tăng trưởng qua công phu nghiên cứu, thực hành, chiêm niệm và thiền định  
Cho đến khi cõi luân hồi tuyệt dứt.<sup>16</sup>

### 3. Kinh hồi hướng của đức Jigten Sumgon<sup>17</sup>

(Rick Finney cùng đại-sư Khenpo Konchog Gyaltshe chuyển từ Tạng-ngữ sang Anh-ngữ)  
(trích Kinh Nhật Tụng Tông Phái Drikung Kagyu do Chơn-Pháp Nguyễn Hữu Hiệu chuyển từ Anh ngữ sang Việt ngữ năm 2003)

Kính bạch bốn sư và chư Lạt-ma quang vinh, thiêng liêng, khả kính và tôn quý thuộc bốn tông,  
Kính bạch thánh hội Bốn-Sư Pháp-trì<sup>18</sup>, chư Phật, chư Bồ-tát, đạo-sư du-già<sup>19</sup>, nữ-đạo-sư du-già<sup>20</sup>, thiên-nữ diệu-  
không<sup>21</sup> ở thập phương thế giới,  
Xin hãy lắng nghe lời nguyện của con!

Nhờ uy lực của thiện căn rộng lớn,

<sup>14</sup> **Bốn câu hồi hướng** ghi trên là do Chơn Pháp Nguyễn Hữu Hiệu chuyển ngữ, trích trong tài liệu 'Kinh Nhật Tụng Giòng Phái Drikung Kagyu Mật-Tông Tây-Tạng.'

<sup>15</sup> **Đức Drikungpa Ratnashri** là một danh hiệu khác của đức Jigten Sumgon, vị tổ khai sáng giòng truyền thừa Drikung Kagyu vào thế kỷ thứ 12, thuộc phái Kagyu Mật-Tông Tây-Tạng.

<sup>16</sup> **Xin xem** chú thích #14.

<sup>17</sup> **Xin xem** chú thích #15 về đức Jigten Sumgon.

<sup>18</sup> **Bốn-Sư Pháp-trì** là dịch thoát ý danh từ 'Yidam.' Yidam là một vị Phật hay Bồ-Tát với những phẩm hạnh, đức tính mà chúng ta cảm thấy gần gũi nhất. Chúng ta chọn vị ấy làm 'bốn sư pháp-trì' để noi theo gương sáng.

<sup>19</sup> **Đạo sư du-già** là (yogi) là những vị chân tu hay hành giả thượng thừa, sống ẩn dật nhiều năm trong hang động hoặc núi đá để một mình tu luyện những pháp môn du già bí truyền.

<sup>20</sup> **Nữ đạo sư du-già** (yogini) là những vị nữ chân tu hay nữ hành giả thượng thừa, tu luyện nhiều năm trong hang động hoặc núi đá không khác những vị nam đạo-sư du-già.

<sup>21</sup> **Thiên-nữ diệu-không** (dakini) là những vị thiên nữ rất thánh thiện, có ước nguyện hộ trì đạo pháp và che chở cho những hành giả Mật-tông trên con đường tu.

Xin cho con làm lợi lạc chúng sinh bằng thân, khẩu, ý.  
Xin cho những phiền não do tham, sân, si, kiêu mạn và ganh tị đừng khởi lên trong tâm con.  
Xin cho những ý tưởng về danh vọng, địa vị, của cải, nhục vinh, và những ưu tư về đời sống này đừng khởi lên dù chỉ trong giây lát.  
Xin cho suốt tâm con chan chứa yêu thương, từ bi và tâm Bồ-đề,  
Và, nhờ đó, xin cho con trở thành một đạo sư  
Với đức độ ngang bằng không gian vô biên.  
Xin cho con đạt được Đại-Thủ-Ấn tối thượng ngay trong đời này.  
Xin cho những khổ đau dần vặt đừng khởi lên ngay cả trong giây phút con lâm chung.  
Xin cho con không phải kinh qua một cái chết phi thời.<sup>22</sup>  
Xin cho con được chết một cái chết hân hoan, hỷ lạc, trong linh quang bùng sáng của Chân-tâm  
Và trong Pháp-tính rạng ngời cùng khắp.  
Xin cho con, dù có thể nào, cũng thành tựu Đại-Thủ-Ấn tối thượng vào giây phút lâm chung hay trong thân Trung-Ấm.

---

*Tài liệu hướng dẫn thiền quán và trì tụng Quán-Thế-Ấm là một phần của công trình Văn Khố Drikung Kagyu, được hoàn thành vì lợi lạc của tất cả chúng sinh. Công trình Văn Khố Drikung Kagyu được cống hiến cho việc nhuận dịch, lưu trữ và phổ biến các pháp tu thuộc giòng Drikung Kagyu. Bản tiếng Anh 'Đoàn Pháp Thiền Quán và Trì Tụng Quán-Thế-Ấm' đã được đại sư Khenchen Konchog Gyaltzen Rinpoche chuyển từ Tạng-ngữ sang Anh-ngữ, do Michael G. Essex trình bày. Tài liệu này được Trung Tâm Tibetan Meditation Center thực hiện vào tháng 5 năm 1996. Sarwa Mangalam.*

Tâm-Bảo-Đàn chuyển từ Anh-ngữ sang Việt-ngữ để cúng dường đức Đạt-Lai Lạt-Ma tôn quý, Hoá Thân đời mười bốn, hiện thân của lòng từ bi vô lượng của Quán-Thế-Ấm. Nguyên cho tất cả chúng sinh đều đón nhận được tình thương bao la tựa không gian vô biên đó. Hoàn tất ngày 7 tháng 7 năm 2004 Dương-lịch, tức năm Mộc-Thân Tạng-lịch, tại Maryland, Hoa Kỳ. Bản tiếng Việt do trung tâm Drikung Mahayana Center trình bày và ấn tống. Mọi sơ sót là của người dịch. Mọi công đức xin hồi hướng pháp-giới chúng sinh.

---

<sup>22</sup> Phi thời là chưa đúng lúc. Ý nói chết sớm hơn hạn định, chết non, chết yếu, hoặc bất đắc kỳ tử, vân vân.