

Hướng dẫn: ĐỨC ĐALAI LAMA XIV

**PHÁP THIỀN MẬT TÔNG ĐƠN GIẢN**  
**DÀNH CHO PHẬT TỬ NHẬP MÔN**  
**A DAILY MEDITATION FOR BEGINNERS**



**VIETNAMESE ONLY – TIẾNG VIỆT**

**honghu-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:** Empowerment is not required to read and/or practice.

**Điều kiện hành trì:** Mọi người đều có thể đọc và hành trì, không cần quán đảnh.

Tác Giả: ĐỨC ĐALAI LAMA XIV TENZIN GYATSO

*CÔNG PHU NHẬT TỤNG:* Đức Dalai Lama hướng dẫn pháp tu hàng ngày nương vào đức Phật Thích Ca và, đức Quan Thế Âm, đức Văn Thù Sư Lợi, đức Kim Cang Thủ, và đức Tara,

*Trích Pháp Tu Tây Tạng dành cho Phật tử Nhập Môn, 2006*

Hồng Như chuyển Việt ngữ.

**Mọi sai sót là của người dịch**

**Mọi công đức xin hồi hướng vô thượng bồ đề.**



# Pháp Thiền Mật Tông Đơn Giản dành cho Phật Tử Nhập Môn

Đức Đạt Lai Lama XIV Tenzin Gyatso biên soạn

---

## A. Chuẩn bị chỗ thiền

Chỗ ngồi thiền phải là nơi thanh tịnh. Nếu ở trong nhà, qui vị nên chọn nơi yên tĩnh trang nghiêm nhất. Bắt đầu buổi thiền bằng cách chuyên tâm quét dọn chỗ ngồi cho thật sạch.

Bàn thờ nên xếp đặt hình tượng Phật và ba vị đại Bồ tát hiện thân cho ba thiện đức của Phật, là đại Bồ tát Quan Thế Âm (từ bi); đại Bồ tát Văn Thù Sư Lợi (trí tuệ); và đại Bồ tát Kim Cang Thủ (năng lực) [dũng], cùng với hình tượng của đức Tara, thân nữ của Bồ tát Quan Tự Tại, hiện thân cho thiện hạnh của mười phương Phật đà. Tất cả những hình tượng này tượng trưng cho Thân Phật.

Bên phải Phật và chư Bồ tát nên đặt vài cuốn kinh, nhất là kinh thuộc hệ Bát Nhã. Kinh sách tượng trưng cho Khẩu Phật. Bên trái Phật và Bồ tát, nên đặt một bảo tháp nhỏ, tượng trưng cho Ý Phật. Nếu tìm không ra kinh sách thuộc hệ Bát nhã, có thể thay thế bằng bất cứ bộ kinh Phật nào khác. Hình tượng cũng vậy, nếu khó kiếm, chỉ một tấm hình hay bức tượng của Phật thôi cũng đủ. Thật ra ngay cả hình

tượng Phật cũng không bắt buộc phải có. Điều quan trọng nhất là giữ trạng thái tâm thức sao cho thật thích hợp.

Tiếp theo, quý vị nên bày biện phẩm vật cúng dường. Nên cúng nước, hoa, hương, đèn, thực phẩm và âm nhạc. Bày biện phẩm vật sao cho trang nghiêm đẹp đẽ để bày tỏ tấm lòng tôn kính ngưỡng mộ.

Bày biện phẩm vật cúng dường xong, ngồi xuống gối, mặt xoay về hướng Đông, chân xếp theo tư thế kiết già [hai chân xếp lên đùi, hai lòng bàn chân ngửa lên trên] hay bán kiết già [một chân xếp lên đùi, một chân để dưới]. Nếu cả hai tư thế này đều khó, nên chịu khó ngồi như vậy một lúc, sau đó có thể chuyển sang thế ngồi khác thoải mái hơn.

## **B. Hành thiền sơ khởi**

Bây giờ quý vị suy nghĩ như sau: hành động của thân này là tốt, xấu, hay trung tính, tất cả đều tùy nơi ý. Vậy điều quan trọng nhất là phải thuần hóa tâm thức. Trong hiện tại, chúng ta may mắn được sinh ra làm người, có nhiều quyền năng hơn bất cứ loài chúng sinh nào khác. Nếu chỉ cố gắng đạt đến hạnh phúc của một kiếp này thôi thì thật quá phí phạm.

Nếu cố gắng như vậy mà tìm được niềm an lạc vĩnh cửu thì nhiều người trong thế giới này với biết bao là quyền năng, sức khỏe, bạn bè, chắc chắn đã đạt hạnh phúc vĩnh cửu từ lâu. Nhưng thực tế không phải vậy. Mặc dù trong đời sống

vẫn có người sướng kẻ khổ, nhưng nói chung ai cũng phải chịu đủ loại bức bách khổ đau thể xác tinh thần, dù là vua, là dân, là người giàu, kẻ nghèo.

Hãy suy nghiệm cho tận tường, nhìn vào chính mình, tìm thử xem đâu là nguyên nhân mang lại khổ đau, và đâu là nguyên nhân mang lại hạnh phúc. Bao giờ hiểu được rõ hơn về nguyên nhân tạo khổ, sẽ thấy ra chính tâm mình mới thật là thủ phạm gây khổ, đồng thời cũng có nhiều yếu tố phụ làm tăng giảm độ ô nhiễm của tâm. Tính chất ô nhiễm này có thể được gạt bỏ hoàn toàn. Bao giờ tâm định tĩnh vững vàng, chừng đó khả năng tách lia ô nhiễm sẽ càng lúc càng tăng, tâm chúng sinh nhất định sẽ chuyển thành tâm Phật đà.

Suy nghiệm như vậy một lúc, phát khởi lòng tin, thấy sự việc quả là như vậy.

Khẩn thiết nhất là đoạn diệt mọi nguyên nhân tạo khổ, tích lũy mọi nguyên nhân tạo an lạc. Để thực hiện hai việc này, phải biết nguyên nhân tạo khổ đau hay hạnh phúc là gì. Cần tin tưởng tuyệt đối vào Phật pháp, với lòng tin không mù quáng, mà càng lúc càng mãnh liệt hơn, vì lòng tin này dựa trên căn bản của lý trí, dựa trên ánh sáng của quá trình tìm tòi suy nghiệm.

### **C. Qui y Tam bảo**

Tiếp theo khởi tâm qui y, đọc những dòng sau đây:

**Nguyện qui y Phật, / là bậc toàn giác / là đại đạo  
sur / giáo hóa chúng sinh / bằng với chánh pháp /  
trong sáng chân thật / đến từ trí tuệ / chúng ngộ  
viên mãn.**

**Nguyện qui y Pháp, / là đường giải thoát / toàn  
bộ khổ đau / mang lại cội nguồn / an lạc chân  
chính. / Pháp là giữ gìn / thân khẩu và ý / nhờ  
đó đoạn trừ / tất cả chướng ngại / đồng thời viên  
thành / tất cả thiện đức.**

**Nguyện qui y Tăng / Tăng là đoàn thể / những  
bậc chân tu / đôi chân trụ vững / trên đường giác  
ngộ. / Tín tâm con đặt / ở nơi Tăng bảo / sẽ  
không đổi dời / vì đây là chốn / nương dựa chở  
che / con luôn cần có.**

## D. Quán tưởng

Ở khoảng không trước mặt, từ trong quán tưởng hiện ra một ngai báu lộng lẫy. Trên đó là đức **Phật Thích Ca Mâu Ni**, ngài xếp chân theo tư thế kiết già. Tay phải Phật bắt ấn “mời đất chứng giám<sup>1</sup>”, lòng bàn tay úp xuống, đầu ngón tay chạm chỗ ngồi. Tay trái Phật để ngang tầm bụng, cầm bình bát chứa nước cam lồ trí tuệ. Quán đức Phật Thích Ca Mâu Ni hiện ra lớn hơn các vị khác một chút. Thân Phật toả ánh sáng vàng tươi chói rạng.



Trước mặt Phật là hai vị đại đệ tử, tôn giả Xá Lợi Phất và tôn giả Mục Kiền Liên. Hai vị tay phải cầm trượng sắt, tay trái cầm bình bát. Phật Thích Ca và hai vị đại đệ tử đều hiện tướng tử kheo, mặc áo xuất gia.

---

<sup>1</sup> Ấn xúc địa





Ngồi trên tòa sen bên phải đức Phật là **Bồ tát Quan Tự Tại**, toàn thân tỏa ánh sáng trắng, hai tay chắp trước ngực ngang tim.



Ngồi trên tòa sen bên trái đức Phật là **Bồ tát Văn Thù Sư Lợi**, toàn thân tỏa ánh sáng vàng, tay phải cầm kiếm trí tuệ, tay trái cầm pho kinh.



Ngồi trên tòa sen trước mặt đức Phật là **Bồ tát Kim Cang Thủ**, toàn thân tỏa ánh sáng xanh đen, tay phải cầm chày kim cương, tay trái bắt ấn “chính phục”.



Ngồi trên tòa sen sau lưng đức Phật là **đức Tara**, toàn thân tỏa ánh sáng ngọc xanh lá, tay phải bắt ấn “truyền năng lực gia trì”, tay trái cầm đóa sen màu xanh dương, hiển lộ ấn “chở che”.

Bốn vị đại bồ tát trong quán tưởng đều ngồi trên tòa sen, khoác áo lụa thanh thoát với nhiều trang sức quý báu. Thân tỏa đầy năng lực ánh sáng.

Bên phải cảnh vân tập nhiệm màu này là **bồ kinh điển** chứa

đựng toàn bộ tinh túy của Phật pháp, tượng trưng cho con đường giác ngộ chân chính và sự tận diệt chân chính của khổ đau, bên trái là tòa **bảo tháp** huy hoàng, tượng trưng cho trí giác tối thượng của mười phương Phật đà. Khởi tâm tin tưởng toàn bộ cảnh Phật hiện trong quán tưởng là tinh túy của mọi néo qui y.

Bây giờ hãy quán tưởng phía bên trái của mình là người cha đời này, cùng thân quyến, bằng hữu, kể cả những người đã chết, thuộc nam phái; phía bên phải của mình là người mẹ đời này cùng thân quyến, bằng hữu, thuộc nữ phái. Trước mặt là những người mình thù ghét. Sau lưng là những người mình tôn kính. Vây quanh là chúng sinh trong toàn cõi luân hồi, tất cả đều cùng mang hình dáng loài người.

Trong tâm, thấy toàn thể chúng sinh cùng mình cất tiếng đọc lời qui y.

Quán niệm mọi thiện đức của Thân Khẩu Ý của Phật hiện trong quán tưởng, ánh sáng lớn phóng từ cảnh quán tưởng nhiệm màu, rót chan hòa xuống mình và tất cả chúng sinh. Khởi tâm tin chắc ánh sáng này đang thanh lọc mọi chướng ngại, mọi ác nghiệp, của mình và của tất cả.

Rồi thành khẩn đọc 21 lần, hay càng nhiều càng tốt, câu tụng sau đây:

## **Nam mô Phật, Nam mô Pháp, Nam mô Tăng**

*[Namo Buddhaya, Namo Dharmaya, Namo Sanghaya].*

Bây giờ Phật tử hướng tâm về chúng sinh xung quanh, thấy họ cũng như mình, cũng mong được hạnh phúc nhưng lại không biết tích lũy nguyên nhân tạo hạnh phúc, cũng mong rời khổ đau bất tận, nhưng không biết cách vất bỏ nguyên nhân tạo khổ đau.

Hiểu cho thật rõ, rằng khổ đau sẽ không chấm dứt nếu nguyên nhân tạo khổ vẫn còn. Khổ đau sẽ không giảm mà cứ tăng mãi, cho đến bao giờ chính mình chịu xả bỏ toàn bộ nguyên nhân tạo khổ.

Con đường hủy diệt nguyên nhân tạo khổ không dễ tìm ra. Tuy vậy, bây giờ Phật tử đã bắt đầu tiến một bước, biết truy tìm xem điều gì nên giữ, điều gì nên bỏ.

Phật tử phải khéo siêng năng tu tập, khéo tiến bộ, cho đến khi thấy ra trọn vẹn con đường giải thoát, vô cùng cần thiết cho niềm an lạc của chúng sinh, chúng sinh mà Phật tử đã cố gắng luyện cho tâm mình biết quý giá giữ gìn, không phân biệt.

Khởi những luồng sóng suy tưởng như vậy trong biển rộng tâm thức, đọc những dòng sau đây:

**Nơi Phật, nơi Pháp / và Tăng tôn quý  
Cho đến bồ đề / xin nguyện qui y  
Nhờ công đức tu / sáu ba la mật  
Nguyện vì chúng sinh / viên thành Phật quả.**

Sau đó, hướng tâm về cảnh Phật nhiệm màu trong quán tưởng trước mặt, là đối tượng của tâm qui y. Thấy Phật và Bồ tát đang hiện diện trước mắt, Phật tử thành tâm cúng dường bảy hạnh phổ hiền.

## **Bảy hạnh phổ hiền**

### **1. Đánh lễ tán dương**

Ở đây, Phật tử đối trước Tam bảo trong quán tưởng, qui lạy để bày tỏ lòng kính ngưỡng. Có ba cách lạy. Một là trán, hai tay và toàn thân phủ mặt đất; hai là trán, nửa cánh tay từ khủy trở xuống, đầu gối và ngón chân chạm mặt đất; ba là giản dị chấp tay trước ngực. Giữ tâm thắm nhuần an định trong lòng kính ngưỡng, đọc những dòng sau đây:

**Đối trước chư Phật / mười phương ba thời /  
cùng Pháp và Tăng / con qui đánh lễ, / thành  
kính tán dương / bằng trọn tấm lòng / chân  
thành hoan hỉ.**

## 2. Cúng dường Tam bảo

Quán tưởng các món cúng dường vật chất, cùng mọi cảnh tượng tươi sáng đẹp đẽ trên cõi thế. Mang tất cả về trong tâm, cúng dường lên Tam bảo trong quán tưởng, đọc những dòng sau đây:

**Bồ tát Văn Thù / cùng chư Bồ tát / cúng dường  
chư Phật / mười phương ba thời / với lượng  
cúng phẩm / không thể nghĩ bàn. / Nay con  
nguyện làm / đúng theo như vậy, / mang hết  
cúng phẩm / dâng lên chư Phật / cùng chư Bồ  
tát.**

## 3. Sám hối tội chướng

Sám hối là nhìn nhận những việc sai quấy đã làm trong đời này và trong mọi kiếp tái sinh vô lượng về trước.

Hãy suy nghĩ về nguyên nhân tạo khổ, là ác nghiệp và phiền não. Trong hai thứ này, phiền não là kẻ thù đáng sợ hơn, vì phiền não là yếu tố tác động ác nghiệp, từ đó tạo ra biết bao khổ não cho chúng sinh hữu tình. Phiền não nhiễm tâm là nguyên nhân mang lại nhiều tai họa đáng sợ, đây mới đích thật là kẻ thù chân chính của tất cả chúng sinh hữu tình.

Chúng ta đã chịu sự tác động của kẻ thù này từ vô lượng

kiếp, chắc chắn đã từng gieo vô số hạt giống ác nghiệp. Nếu không áp dụng phương pháp đối trị, hạt giống ác nghiệp sẽ thành trái đắng khổ đau, vì hạt giống này tự nó không có khả năng thu giảm lại hay tan biến đi.

Bây giờ là lúc đối trước Tam bảo trong quán tưởng, nhìn nhận tất cả những hạt giống ác nghiệp đã gieo, trong kiếp này và trong mọi kiếp đã qua, khởi tâm sám hối, nhất quyết sẽ không tái phạm, dù là trong giấc ngủ.

Nuôi ý nghĩ như vậy, đọc những dòng sau đây:

**Từ vô lượng kiếp / tái sinh luân hồi / con gieo ác nghiệp / nhiều không kể xiết / bỏ mặc tâm mình / loạn giữa vô minh / phạm đầy việc ác / mà lòng vui vẻ / thất ngược mê lầm. / Ngày nay con xin / đối trước Tam bảo / khởi tâm khiêm nhượng / sám hối chân thành.**

#### ***4. Tùy hỷ công đức***

Tùy hỷ công đức có nghĩa là vui với việc thiện công đức của mình và của mọi người.

Nguyên nhân tạo an lạc là tâm địa tốt lành. Tâm địa này vừa đem lại lợi lạc tức thì, vừa gieo nguồn năng lực công đức tạo lợi lạc cho tương lai về sau. Tùy hỷ công đức là nhập vào nguồn năng lực công đức vĩ đại của mình và của

tất cả chúng sinh. Năng lực công đức này là người bạn hiền, là chốn chở che chân chính của toàn thể chúng sinh.

Nuôi ý nghĩ như vậy, đọc những dòng sau đây:

**Khởi tâm bồ đề / soi rạng chúng sinh / mang hết lợi lạc / về cho tất cả. / Tâm con hoan hỷ / kính ngưỡng sâu dày / vui với bồ đề / vui cùng chánh pháp / là biển hạnh phúc / tràn đầy an lạc / dành cho chúng sinh.**

### ***5. Thỉnh chuyển pháp luân***

Phật tử khẩn cầu các bậc Giác Ngộ thành tựu trí tuệ viên mãn, hãy vì lợi ích của chúng sinh mà chuyển đẩy bánh xe chánh pháp. Khởi tâm như vậy, đọc những dòng sau đây:

**Chấp tay khẩn nguyện / mười phương Phật đà / hãy vì chúng sinh / lạc trong biển khổ / mà làm ngọn đèn / chánh pháp tỏa rạng / soi khắp thế gian.**

### ***6. Thỉnh Phật trụ thế***

Phật tử khẩn cầu đấng đại đạo sư dừng nhập niết bàn, vĩnh viễn lưu lại cõi thế để hướng dẫn chở che cho toàn thể chúng sinh. Khởi tâm như vậy, đọc những dòng sau đây:

**Chấp tay khấn nguyện / mười phương Phật đà /  
đừng nhập niết bàn / đừng rời cõi thế / cho đời  
đừng trôi / vào lòng bóng tối.**

### **7. Hồi hướng công đức**

Phật tử nguyện đem công đức đến từ công phu tu tập này, cùng tất cả mọi năng lực công đức của mình và của toàn thể chúng sinh, hướng về tất cả chúng sinh, nguyện tất cả thành tựu giác ngộ viên mãn, đạt niềm an lạc chân chính. Khởi tâm như vậy, đọc những dòng sau đây:

**Nguyện đem công đức / từ lời nguyện này /  
hướng về chúng sinh. / Nguyện giống hữu tình /  
mau chóng thành tựu / tuệ giác vô thượng / vĩnh  
viễn trú trong / niềm vui chân chính.**

### **E. Tụng chú**

Hướng tâm về đức Phật và cảnh vân tập nhiệm màu trong quán tưởng, an trụ nơi ấy một lúc. Bao giờ hình ảnh trong quán tưởng hiện lên rõ nét, hãy quán tưởng trong tim mỗi vị một đài ánh sáng, trên mỗi đài có ghi một chủng tự, là hạt giống chân ngôn:



Chữ MUM मू॒म trong tim Phật;  
chữ HRIH ह्री॑ in trong tim đức Quan Tự Tại;  
chữ DHII धी॑ in trong tim đức Văn Thù Sư Lợi;  
chữ HUM हु॒म in trong tim đức Kim Cang Thủ;  
và chữ TAM त॒म in trong tim đức Tara.

Quanh mỗi chủng tự là chuỗi minh chú. Có tất cả năm câu minh chú. Ngang đây, Phật tử tùy ý tụng mỗi câu minh chú 7 lần, 21 lần, 108 lần, hoặc càng nhiều càng tốt.

Minh chú như sau:

### **MINH CHÚ PHẬT**

**OM MUNI MUNI MAHA MUNI YE SVAHA**

[ÔM MÂU-NI MÂU-NI MA-HA MÂU-NI-YÊ SÔ-HA]

### **MINH CHÚ ĐỨC QUAN TỰ TẠI**

**OM MANI PADME HUM**

[ÔM MA-NI PÊ-MÊ HUNG]

### **MINH CHÚ ĐỨC VĂN THÙ SƯ LỢI**

**OM WAGI SHVARI MUM**

[ÔM WA-GHI SOA-RI MÂM]

### **MINH CHÚ ĐỨC KIM CANG THỦ**

**OM VAJRA PANI HUM**

[ÔM BEN-ZA PA-NI HUNG]

### **MINH CHÚ ĐỨC TARA**

**OM TARE TUTTARE TURE SVAHA**

[ÔM TA-RÊ TU-TA-RÊ TU-RÊ XOA-HA]

Để biểu hiện tánh không của thế giới hiện tượng khách quan, hãy quán tưởng như sau:

Đức Quan Thế Âm từ từ tan thành ánh sáng, tan vào trán Phật. Đức Văn Thù Sư Lợi tan thành ánh sáng, tan vào cổ Phật. Đức Kim Cang Thủ tan vào ngực Phật. Đức Tara tan vào bụng Phật. Hai đại đệ tử tan vào hai bên mình Phật.

Giữ lại hình ảnh một mình đức Phật trong quán tưởng cho thật rõ ràng, rắng an định nơi ấy càng lâu càng tốt, đọc những dòng sau đây:

<b>Om muni muni maha muniye svaha</b>	<b>MUM</b>	ॐ मुनि
<b>Om mani padme hum</b>	<b>HRIH</b>	ॐ ह्रीं
<b>Om wagi shvari mum</b>	<b>DHIH</b>	ॐ वीं
<b>Om vajra pani hum</b>	<b>HUM</b>	ॐ हुं
<b>Om tare tuttare ture svaha</b>	<b>TAM</b>	ॐ त्रं

Sau đó, đức Phật từ từ tan thành ánh sáng trong suốt, từ trên tan xuống và từ dưới tan lên, rút dần về đài ánh sáng ngay giữa trái tim. Đài ánh sáng này tan vào chuỗi minh chú, minh chú tan vào chủng tự nằm chính giữa.

Rồi chủng tự tan thành ánh sáng, chỉ còn lại chớp nhọn trên đầu chữ. Rồi chớp nhọn cũng tan, chỉ còn lại ánh sáng chân như không hình sắc.

An trú trong tánh không của thế giới hiện tượng ít lâu. Tiếp theo, để thể hiện sự khởi hiện từ tánh không của thế giới

hiện tượng, quán tưởng toàn bộ cảnh Phật nhiệm màu lại hiện ra như trước, nơi khoảng không trước mặt. Kết thúc buổi thiền với tinh thần phấn chấn sáng khoái.

Khi rời chỗ ngồi thiền, bước vào đời sống với công việc hàng ngày, quý vị nên giữ cảnh Phật sống động trong tâm, chứa chan trong từng hành động.

Khi ăn cơm, dành một phần bữa ăn cúng dường Phật và chư Bồ tát để tự nhắc nhở là mình đang bước trên đường tu giác ngộ. Tối trước khi ngủ, tưởng tượng mình an lành đặt đầu vào lòng Phật. Cứ như vậy, bất cứ việc làm nào cũng nhờ Phật chứng giám, luôn mang hết thân khẩu ý ra sống một cách tích cực và sáng tạo.

Mỗi ngày ngồi thiền như vậy một lần, hai lần (sáng chiều), hay bốn lần (sáng trưa chiều tối). Lúc đầu nên ngồi thiền trong thời gian ngắn. Dần dần định lực mạnh hơn, quý vị sẽ có thể ngồi thiền lâu hơn. Cứ kiên nhẫn hành trì như vậy, chắn chắn sẽ có lúc gặt hái kết quả khả quan.

Sarva Mangalam !

[Hết bài Pháp Thiền Mật Tông Đơn Giản  
dành cho Phật Tử Nhập Môn do đức Đạt Lai Lama soạn]

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



**hongnhu-archives**  
[www.hongnhu.org](http://www.hongnhu.org)