

TỪNG BƯỚC THỰC HÀNH THẦN CHÚ ĐẠI BI

Tâm Hà Lê Công Đa

---o0o---

Nguồn

<http://www.thuvienhoasen.org>

Chuyển sang ebook 19-06-2009

Người thực hiện :

Nam Thiên - namthien@gmail.com

[Link Audio Tại Website http://www.phatphaponline.org](http://www.phatphaponline.org)

Mục Lục

A.Những Bước Chuẩn Bị

B.Nghi Thức Hành Lễ

---o0o---

A.Những Bước Chuẩn Bị

Bồ Tát Quán Thế Âm đã khả hứa với chúng ta: “Nếu hành giả có thể tụng trì đúng pháp -khởi lòng thương xót tất cả chúng sanh-lúc ấy ta sẽ sắc cho tất cả Thiện thần, Long vương, Kim Cang, Mật tích thường theo ủng hộ, không rời bên mình, như giữ gìn trông con mắt hay thân mạng của chính họ “.

Như vậy, thế nào là tụng trì đúng pháp?

Trong phần hình trạng tướng mạo đã chỉ rõ mười đặc tính cốt yếu của Thần chú Đại Bi mà quan trọng hàng đầu là tâm Đại Từ Bi, cho nên mỗi lần trì tụng thần chú này hành giả phải bắt đầu hướng tâm vào việc quán tưởng khởi lòng thương xót tất cả chúng sanh. Một cách lý tưởng, để đạt được những công năng mà thần chú mang lại, trong thời gian trì tụng, hành giả phải giữ gìn giới hạnh, đặc biệt là sát, đạo, dâm, vọng. Phải kiêng cử rượu thịt, các thứ hành, hẹ, tỏi, cùng các thức ăn hôi hám. Tốt nhất là nên ăn chay.

Phải giữ vệ sinh thân thể, thường xuyên tắm gội, thay đổi y phục sạch sẽ, không nên để cho trong người có mùi hôi. Trước khi trì chú

cũng phải đánh răng, súc miệng sạch sẽ, nếu trước đó có đi đại tiện, tiểu tiện thì phải rửa tay sạch sẽ trước khi trì tụng. Tóm lại, “Giữ gìn trai giới, ở nơi tịnh thất, tắm gội sạch sẽ, mặc y phục sạch, treo phan đốt đèn, dùng hương hoa cùng thực phẩm cúng dường, buộc tâm một chỗ”, đó là tất cả những điều kiện lý tưởng để hành giả trì chú Đại Bi. Tuy nhiên, như phần trên đã nói, Bồ Tát Quán Thế Âm chỉ yêu cầu chúng ta hai điều mỗi khi trì tụng chú Đại Bi, đó là thành tâm và không mưu cầu những việc bất thiện. Điều này cho phép hành giả có thể trì tụng bất cứ lúc nào mà điều kiện cho phép. Trên xe, trên tàu, trên máy bay, tại sở làm, tại nhà... Với tâm thành, tâm chúng ta lúc đó sẽ hòa nhập vào lời trì tụng để cùng thể nhập vào pháp giới, mười phương chư Phật. Bởi vì Bồ Tát đã cho chúng ta biết, mỗi lần trì tụng thần chú Đại Bi, thập phương chư Phật đều đến chứng minh.

Bàn thờ.

Hành giả nên có một phòng riêng yên tĩnh để lập bàn thờ Bồ tát. Bàn thờ nên có hình tượng Bồ Tát ngàn tay, ngàn mắt. Nếu không có thì có thể sử dụng bất cứ hình tượng Bồ Tát Quán Thế Âm nào mà mình hiện có. Hình tượng Bồ Tát nên để day mặt về hướng Tây. Trên bàn thờ tuy không bắt buộc nhưng nên có hoa tươi, trái cây, lư hương để cắm nhang, nước cúng. Nên để đèn sáng mỗi khi hành lễ.

Cách thức ngồi, lạy :

Mỗi người nên có một tọa cụ, hoặc đơn giản hơn, một miếng vải sạch hay khăn bông xếp lại để làm chỗ tọa thiền. Hành giả nên ngồi theo cách thức kiết già nhưng nếu gặp khó khăn thì có thể ngồi theo cách thức bán già (ngồi xếp bằng, chân phải gác lên chân trái hay ngược lại), lòng bàn tay để ngửa hướng lên trên, bàn tay mặt để lên trên bàn tay trái, hai đầu ngón cái đung vào nhau. Mắt nên mở hé, nếu nhắm hẳn thì dễ rơi vào trạng thái hôn trầm, nếu mở lớn thì khó định tâm.

Lạy là nghi thức biểu lộ sự cung kính, tôn trọng. Mỗi thời đại có một cung cách khác nhau để biểu lộ sự tôn trọng. Lối lạy kiểu cũ theo cách thức của người Trung Hoa có nhiều điểm rất bất tiện, không thích hợp cho không khí thiền đường. Trước hết, với kiểu lạy này, khi hành lễ mỗi người chiếm một khoảng diện tích đáng kể đủ để có thể

đứng và quỳ xuống lạy, gây trở ngại cho những thiền đường nhỏ. Việc đứng lên quỳ xuống gây ra những tiếng động của động tác, tiếng sột soạt của quần áo, những động tác này cũng có thể làm phóng ra những bụi bặm, vi trùng mà ta mang trên quần áo, những mùi hôi của cơ thể - nhất là trong những xứ khí hậu nóng nực-, làm mất vệ sinh, gây ô nhiễm môi trường ta cần có để thờ. Chưa kể là việc đứng lên quỳ xuống lộn xộn trong những tư thế rất khó coi... Cho nên, chúng ta có thể thực hành một cách lạy tương đối đơn giản trong khi hành lễ, là thiền sinh cứ ngồi theo tư thế hành thiền, kiết già hay bán già, khi lạy chỉ cúi gập đầu xuống sàn phía trước, kéo dài tư thế này một khoảng thời gian ngắn đủ để niệm một câu “Nam Mô Đại Bi Quán Thế Âm Bồ Tát”, xong ngồi dậy.

Cách thức tụng đọc :

Chú Đại Bi phải nên được trì tụng lớn tiếng, giọng điệu trầm hùng, nhanh và liên tục bằng cách lấy hơi từ bụng ra. Lớn tiếng ở đây không có nghĩa là ta phải la lớn lên, nhưng giọng đọc phải rõ ràng, nghe đủ tiếng, không lờ mờ, trại giọng.

Kinh “Nghiệp Báo Sai Biệt” cho biết việc niệm Phật, tụng kinh, trì chú lớn tiếng có mười công đức sau đây :

1. Dẹp được sự buồn ngủ ám ảnh
2. Thiên ma hoảng sợ.
3. Tiếng vang khắp mười phương
4. Ba đường hết khổ
5. Tiếng đời chẳng lọt vào tai
6. Lòng không tán loạn
7. Dõng mãnh tinh tấn
8. Chư Phật vui mừng
9. Tam muội hiện ra trước mắt
10. Vãng sanh Tịnh Độ

Thật sự, ta cũng sẽ không lo ngại cơn buồn ngủ ám ảnh. Bởi vì khi trì tụng chú Đại Bi, các vị Thiên, Long, Hộ Pháp sẽ luôn ở bên cạnh ta, khi ta rơi vào cơn buồn ngủ, các Ngài sẽ giúp đánh thức ta -mà rồi quý vị sẽ chứng nghiệm khi thực hành trì chú một cách nghiêm túc-bằng một âm thanh như tiếng sấm nổ ở trong đầu khiến ta hoảng hồn, giật mình tỉnh thức. Thông thường sau đó ta sẽ không còn (hoặc

không dám) buồn ngủ nữa. Tuy nhiên, nếu việc này xảy ra một lần thứ hai trong buổi hành Thiền, điều này có nghĩa là thể xác ta quá mệt mỏi, ta nên xin phép được xả thiền để nghỉ ngơi.

Tuy nhiên trong một số trường hợp đặc biệt phải tụng thầm chỉ riêng cho mình nghe, hoặc chỉ nhép môi không ra tiếng như khi chúng ta đang làm việc, đi chung xe tàu với người khác, hoặc đi nằm trước khi ngủ.

---o0o---

B.Nghi Thức Hành Lễ

Hành giả nên tự mình sắp xếp thời khoá biểu thích hợp và cố định cho việc hành thiền tu tập của mình hằng ngày, vào buổi sáng hoặc buổi tối hoặc cả sáng lẫn tối. Đức Phật dạy rằng mỗi người nên hành thiền ngày hai buổi, buổi sáng sớm lúc mới rạng đông và buổi hoàng hôn lúc ngày chuyển qua đêm, còn nửa đêm thì nên thức dậy để đọc kinh. Đó là thời khoá biểu lý tưởng cho người tu tập, tuy nhiên nếu ta không có điều kiện thì chọn một thời khoá trong ngày cũng được. Thời gian lựa chọn để thiền định vào buổi sáng hay buổi tối rất quan trọng đối với mỗi cá nhân bởi vì có người chỉ hành thiền kết quả vào buổi sáng hoặc ngược lại. Kinh nghiệm cho thấy những người còn sống đời sống thế tục thì hành Thiền vào buổi sáng sớm kết quả hơn, bởi vì buổi tối sau một ngày làm việc, thể xác còn mệt mỏi, tâm hồn lại bị vướng mắc bởi bao nhiêu chuyện lo nghĩ từ chuyện gia đình đến chuyện sở làm ... rất khó định tâm.

Ngoài ra, mỗi cuối tuần nên có một buổi hành lễ chung của những người trong nhóm; đây cũng là dịp để tự sám hối, trao đổi kinh nghiệm tu tập. Việc tu học sẽ tăng tiến nhanh chóng nếu ta có những bạn đồng tu, những thiện trí thức đúng nghĩa.

NGHI THỨC HÀNH THIỀN

Hành giả ngồi xuống theo tư thế kiết già hay bán già. Điều chỉnh thể ngồi, lắc vai, lay chuyển thân thể chừng 5 lần, sửa xương sống cho ngay, chuẩn bị cho mình một thể ngồi thoải mái.

Rải ba tiếng chuông.

Lắng lòng thanh tịnh theo tiếng chuông ngân, hành giả thanh lọc nội tâm, tiêu trừ các tội chướng thân khẩu ý để bắt đầu bước vào nghi thức hành Thiền.

1. Tịnh Pháp Giới và Tam Nghiệp Chơn Ngôn:

ÁN LAM (21lần)

Án ta phạ bà phạ, truyệt đà ta phạ, đạt ma ta phạ bà phạ, truyệt độ hám (3 lần)

2. Tác Bạch Cúng Hương:

(Có thể có những bài nguyện hương khác nhau, hành giả có thể tự chọn bài nguyện hương quen thuộc).

Hương thơm giăng bủa
Thánh đức tỏ tường
Bồ Đề Tâm rộng chẳng suy lường
Tùy chỗ phóng hào quang
Lành tốt phi thường
Dâng cúng Pháp trung vương

NAM MÔ HƯƠNG CÚNG DƯƠNG BỒ TÁT, MA HA TÁT. (3 lần).

3. ĐÃNH LỄ CHƯ PHẬT, BỒ TÁT

Nhất tâm đảnh lễ Bản Sư Thích Ca Mâu Ni Thế Tôn. (Chuông, 1 lạy).

Nhất tâm đảnh lễ Tây Phương Cực Lạc Thế Giới A-Di-Đà-Thế Tôn. (Chuông, 1 lạy).

Nhất tâm đảnh lễ Đương Lai Hạ Sanh Di Lạc Thế Tôn. (Chuông, 1 lạy).

Nhất tâm đảnh lễ Quá Khứ Vô Lượng Ức Kiếp, Thiên Quang Vương Tịnh Trụ Thế Tôn (Chuông, 1 lạy).

Nhất tâm đảnh lễ Quá Khứ Vô Lượng Kiếp, Chánh Pháp Minh Thế Tôn (Chuông, 1 lạy).

Nhất tâm đảnh lễ Thập Phương Nhứt Thiết, Chư Phật Thế Tôn (Chuông, 1 lạy).

Nhất tâm đảnh lễ Hiền Kiếp Thiên Phật, Tam Thế Nhứt Thiết Chư Phật Thế Tôn (Chuông, 1 lạy).

Nhất tâm đảnh lễ Quảng Đại Viên Mãn Vô Ngại Đại Bi Tâm Đà La Ni Thần Diệu Chương Cú. (Chuông, niệm 3 lần, 3 lạy).

Nhất tâm đảnh lễ Quán Âm Sở Thuyết Chư Đà La Ni, Cập Thập Phương Tam Thế Nhứt Thiết Tôn Pháp. (Chuông, niệm 3 lần, 3 lạy).

Nhất tâm đảnh lễ Thiên Thủ Thiên Nhãn Đại Từ Đại Bi Quán Thế Âm Tự Tại Bồ Tát Ma Ha Tát. (Chuông, niệm 3 lần, 3 lạy).

Nhất tâm đảnh lễ Đại Lực Đại Thế Chí Bồ Tát Ma Ha Tát (Chuông, 1 lạy).

Nhất tâm đảnh lễ Đại Nguyện Địa Tạng Vương Bồ Tát Ma Ha Tát (Chuông, 1 lạy).

Nhất tâm đảnh lễ Đại Trí Văn Thù Sư Lợi Bồ Tát Ma Ha Tát (Chuông, 1 lạy).

Nhất tâm đảnh lễ Đại Hạnh Phổ Hiền Bồ Tát Ma Ha Tát (Chuông, 1 lạy).

Nhất tâm đảnh lễ Tổng Trì Vương Bồ Tát Ma Ha Tát (Chuông, 1 lạy).

Nhất tâm đảnh lễ Thập Phương Tam Thế, Nhứt Thiết Bồ Tát Ma Ha Tát (Chuông, 1 lạy).

Nhất tâm đảnh lễ Ma HA Ca Diếp Tôn Giả, Vô Lượng Vô Số Đại Thanh Văn Tăng, Chư Lịch Đại Tổ Sư (Chuông, 1 lạy).

4. ĐẠI BI PHÁT NGUYỆN

(Nếu một nhóm hành thiền chung, người chủ trì sẽ dâng lời phát nguyện này, các thiền giả chỉ nhắm đọc theo và lắng lòng suy nghĩ theo lời nguyện.)

Nam Mô Đại Bi Quán Thế Âm,
Nguyện con mau biết tất cả Pháp.
Nam Mô Đại Bi Quán Thế Âm,

Nguyện con sớm được mắt trí huệ.
Nam Mô Đại Bi Quán Thế Âm,
Nguyện con mau độ các chúng sanh.
Nam Mô Đại Bi Quán Thế Âm,
Nguyện con sớm được phương tiện khéo.
Nam Mô Đại Bi Quán Thế Âm,
Nguyện con mau lên thuyền bát nhã.
Nam Mô Đại Bi Quán Thế Âm,
Nguyện con sớm được qua biển khổ.
Nam Mô Đại Bi Quán Thế Âm,
Nguyện con mau được giới định đạo.
Nam Mô Đại Bi Quán Thế Âm,
Nguyện con sớm lên non niết bàn.
Nam Mô Đại Bi Quán Thế Âm,
Nguyện con mau về nhà vô vi.
Nam Mô Đại Bi Quán Thế Âm,
Nguyện con sớm đồng thân pháp tánh.
Nếu con hướng về nơi non đao,
Non đao tức thời liền sụp đổ.
Nếu con hướng về lửa, nước sôi.
Nước sôi, lửa cháy tự khô tắt.
Nếu con hướng về cõi địa ngục,
Địa ngục liền mau tự tiêu tan.
Nếu con hướng về loài ngã quỷ,
Ngã quỷ liền được tự no đủ.
Nếu con hướng về chúng Tu la,
Tu la tâm ác tự điều phục.
Nếu con hướng về các súc sanh,
Súc sanh tự được trí huệ lớn.
Nam Mô Đại Bi Quán Thế Âm (10 lần)
(chuông, lạy)

Xong tụng đọc:

5. THẦN CHÚ ĐẠI BI
(Tụng 5 ,7 hoặc 21 biến)

Nam Mô Đại Bi Hội Thượng Phật Bồ Tát (3 lần)

Thiên thủ thiên nhãn vô ngại đại bi tâm đà ra ni.

Nam mô hắc ra đát na đá ra dạ da. Nam Mô A rị da. Bà lô kiết đế
thước bát ra da. Bồ đề tát đỏa bà da. Ma ha tát đỏa bà da. Ma ha ca
lô ni ca da. Án. Tát bàn ra phạt duệ. Số đát na đát toả. Nam mô tất
kiết lật đỏa y mông a rị da. Bà lô kiết đế thất Phật ra lăng đà bà. Nam
mô na ra cẩn trì. Hê rị ma ha bàn đà sa mế. Tát bà a tha đậu du
bằng. A thệ dụng. Tát bà tát đũa (na ma bà tát đũa). Na ma bà dà. Ma
phạt đạt đậu. Đát diệt tha. Án. A bà lô hê. Lô ca đế. Ca la đế. Di hê rị.
Ma ha bồ đề tát đỏa. Tát bà tát bà. Ma ra ma ra. Ma hê ma hê rị đà
dụng. Câu lô câu lô kiết mông. Độ lô độ lô phạt xà da đế. Ma ha phạt
xà da đế. Đà ra đà ra. Địa rị ni. Thất Phật ra da. Giá ra giá ra. Mạ. Mạ
phạt ma ra. Mục đế lệ. Y hê di hê. Thất na thất na. A ra sâm Phật ra
xá lợi. Phạt sa phạt sâm. Phật ra xá da. Hô lô hô lô ma ra. Hô lô hô lô
hê rị. Ta ra ta ra. Tát rị tát rị. Tô rô tô rô. Bồ đề dạ Bồ đề dạ. Bồ đà dạ
Bồ đà dạ. Di đế rị dạ. Na ra cẩn trì. Địa rị sắc ni na. Bà dạ ma na. Ta
bà ha. Tát đà dạ. Ta bà ha. Ma ha tát đà dạ. Ta bà ha. Tát đà đủ
nghệ. Thất bàn ra dạ. Ta bà ha. Na ra cẩn trì. Ta bà ha. Ma ra na ra.
Ta bà ha. Tát ra tăng a mục khô da. Ta bà ha. Ta bà ma ha a tát đà
dạ. Ta bà ha. Giả kiết ra a tát đà dạ. Ta bà ha. Ba đà ma yết tát đà
dạ. Ta bà ha. Na ra cẩn trì bàn đà ra dạ. Ta bà ha. Ma bà lý thắng yết
ra dạ. Ta bà ha.

Nam mô hắc ra đát na đá ra dạ da. Nam mô a rị da. Bà lô kiết đế.
Thước bàn ra dạ. Ta bà ha.

Án. Tát điện đô. Mạn đũa ra. Bạt đà dạ. Ta bà ha. (3 lần)

6. Nhập Thiền.

Tùy theo thời khoá biểu và thời gian cho phép, hành giả tự ấn định
cho mình khoảng thời gian thiền định (15 phút, 30 phút, 1 giờ, v.v...)

7. Xả Thiền.

Trả Ơn Cứu Huyền Thất Tổ:

Tụng kinh, trì chú cũng là một cơ hội mà hành giả trả ơn cứu huyền
thất tổ. Do công đức trì tụng trong pháp hội này, dưới sự chứng minh

của thập phương chư Phật, chư Bồ Tát, đặc biệt là vị Bồ Tát Bản Tôn Quán Thế Âm, ta hướng tâm thành đến các Ngài để nguyện cầu cho cứu huyền thất tổ, những hương linh của thân bằng quyến thuộc đã qua đời (nêu tên hoặc pháp danh) được vãng sanh đến miền Tịnh Độ. Ta cũng nguyện cầu cho những thân bằng quyến thuộc còn ở trong vòng sinh tử luân hồi, nhờ oai lực và sự trợ duyên của chư Phật, chư Bồ Tát, Bồ Tát Quán Thế Âm có cơ hội biết đến Phật pháp, tinh tấn tu tập, và hướng đến giác ngộ. (Phần này mỗi hành giả có một lời nguyện riêng). (3 lạy)

Hồi Hương:

Nguyện đem công đức này
Hướng về khắp tất cả
Đệ tử và chúng sanh
Đều trọn thành Phật đạo
(3 lạy)

Xong mở miệng thở vài hơi dài. Nhè nhẹ lay chuyển cổ, vai, thân khoảng 5 lần, xong dùng hai bàn tay xoa nhẹ vào nhau xoa lên mắt (khoảng 5 lần). Bắt đầu dùng tay xoa bóp hai bắp vế và tháo chân ra, xoa bóp hai bắp chuối, bàn chân cho nóng lên (khoảng 5 lần).

Kết thúc buổi hành Thiền.

Cầu chúc quý đạo hữu nguyện lực vững bền, bỏ đề tâm kiên cố, mau chóng đạt thành sở nguyện. Nếu có những kinh nghiệm tu tập, muốn cùng nhau trao đổi, xin liên lạc: lecongda@aol.com.

---o0o---

HẾT