

PHÁP TU QUÁN ÂM

PHƯƠNG PHÁP BÍ TRUYỀN
của MẬT TÔNG TÂY TẠNG

TANGTONG GYALBO



Dịch giả:
THÍCH VIÊN LÝ

VIỆN TRIẾT LÝ VIỆT NAM & TRIẾT HỌC THẾ GIỚI
TÁI BẢN 2002

Pháp Tu Quán Âm



**Phương Pháp Bí Truyền
Của Mật Tông Tây Tạng**

LỜI GIỚI THIỆU

Mỗi người trong chúng ta ít nhất cũng phải trải qua nhiều cơn khủng hoảng đau đớn trong đời mình; có những lúc mình không còn biết mình là ai và chẳng còn lý do gì để sống cho ra hồn trên cõi đời quanh hiu này.

Đó là lúc mình bắt đầu đánh mất hết tất cả những gì gọi là cao quý, cao thượng và thiêng liêng nhất trong mê hộ vô tình của kiếp người.

Mấy chục triệu người Việt đang ở quê hương đều phải trải qua cộng nghiệp bi đát của **thể mệnh tịch liêu** và mấy triệu người Việt đang sống ở khắp thế giới phải chịu chung **tất mệnh mất gốc rễ** của nhân loại hiện nay. Mỗi một người trong chúng ta đều muốn sống một đời sống khác hơn. Đúng nghĩa trọn vẹn, phản ảnh toàn diện thâm tính thiêng liêng của nhân sinh, phục chiếu “thanh đài thượng” của sự bừng tỉnh sáng rực trên tuyệt đỉnh Tính Mệnh oanh liệt của trường sở hiện tính dân tộc.

Từ năm trăm năm trước trở lại thuở ban đầu sáng rực của Sử Tính Việt Nam, chúng còn nhìn thấy lại Thiên tông và Mật tông đã điều động và quyết định tất cả hướng đi trầm hùng của ý thức toàn diện, của tất cả mọi sinh hoạt dân tộc. Thế rồi từ thế kỷ XV cho đến nay, thể nghiệp bi đát nào đã kéo lôi toàn thể sinh mệnh của Việt Nam đi xuống tất mệnh đen tối hiện nay?

Vấn đề trầm trọng nhất của chúng ta hôm nay không phải đơn giản phục hồi lại những gì đã mất mà phải học cách trầm lặng đánh thức lại những khả tính âm thầm nào đang ẩn giấu trong Mệnh Tính của Việt Nam.

Việt tính của Việt Nam đã được nuôi dưỡng cả ngàn năm trong hơi thở siêu việt của Trí Huệ Bát Nhã; trường sở

thiên liêng của Việt Nam là linh sở bí ẩn “*liên tục vượt về phương nam*” của Thiện Tài Đồng Tử trong Hoa Nghiêm Nhập Pháp Giới. Tổ Sư Ấn Độ Atisa, người đã truyền đạo Phật đến Tây Tạng vào lần thứ hai, cũng chính là người đã từng đến phương Nam của Đông Nam Á để học đạo trên cả chục năm, mà lúc đó, trung tâm Phật giáo hưng thịnh nhất của Đông Nam Á chính là Việt Nam.

Nhiều lúc con đường trở về *phục tính* và thu phối lại thể tính của Việt Nam lại đưa mình đi vòng quanh nhiều lối đi bí ẩn. Ở tận nơi căn nguyên vô căn và vô nguyên thì con đường đi lên và đi xuống đều là một con đường giống nhau. Nhiều khi đi lên tận đỉnh Hy Mã Lạp Sơn của Tây Tạng thì lại chính là đi xuống giòng nước thơm ngọt của sông Cửu Long ở miền Nam đất Việt.

Không phải do tình cờ ngẫu nhiên mà hôm nay chúng ta được trao nhận **Pháp Tu Quán Âm** của Đạo Sư Tây Tạng Tangtong Gyalbo ở vào thế kỷ thứ XV; sự đồng thanh tương ứng thiên liêng nào đã thị hiện hôm nay giữa Tây Tạng và Việt Nam, giữa núi rộng trống vắng và sông dài tịch tịch?

Trong một trăm ngàn trang kinh Phật trong ấn bản Hán tạng, đâu là bờ là bến? Không còn gì may mắn diễm phúc hơn là chúng ta đang có **Pháp Tu Quán Âm** này, nơi đây tất cả một trăm ngàn trang **Kinh Luật Luận** đã được thu phối lại trọn vẹn súc tích trong một Pháp môn thực hành đơn giản, khả dĩ giúp đỡ chúng ta sống lại được thể tính nguyên vẹn của sinh mệnh mình để đẩy lùi tất cả những điên đảo mộng tưởng tàn phá kiếp người đọa lạc.

Thầy Viên Lý đã thực hiện một công đức vô lượng giữa những hoàn cảnh khó khăn nhất và đi ngược lại đời sống vong tính của sinh hoạt tâm linh hiện tại. Đang lúc hiện tượng lạm phát về Thiên và Mật đang hoàn thành khắp nơi trong toàn thể thế giới, sự xuất hiện khiêm tốn của **Pháp Tu Quán Âm** là một

biên cố trọng đại nhất và làm sụp đổ tất cả những quyển sách “*thời thượng*” của mọi tác giả khác tự nhận là “*chuyên trị*” về Thiên tông hay Mật tông.

Con đường thông thang mở ra tận đỉnh Tuyết Sơn đang nằm ở trước mặt chúng ta và đây cũng là một trong vài ba lối đi quyết định nhất để đánh thức dậy những khả tính ẩn mật phong phú của Việt Tính.

Dân tộc tính, đúng nghĩa là dân tộc tính, chỉ là hậu quả tất nhiên của Việt Tính mà thể hiện cụ thể là nói Việt Nam; ***tiếng nói Việt Nam, Định Phận Việt Nam và Việt Tính*** chỉ là ***một***, mà hiện thân cảm động nhất là mỗi một bà mẹ Việt Nam. Mỗi một bà mẹ Việt Nam là một hiện thể Quán Thế Âm Bồ Tát. Nhìn thấy được thể tính của Quán Âm là nhìn ra được Thực tính của Mẹ Việt, căn nguyên nền tảng của Tính Mệnh dân tộc.

Việt Tính có nghĩa là gì, nếu không có đôi cánh chim Việt Diệu, tức là lòng Từ Bi và cái Trí Tuệ Siêu Việt của mấy ngàn năm vượt thẳng vào trường sở linh hiện ở phương Nam?

Phạm Công Thiện
California, ngày 5 tháng 5, năm 1991

DUYÊN KHỞI

Gần đây, vì quá sùng ngưỡng Đức Quán Thế Âm Bồ tát nhưng thiếu tài liệu giáo lý căn bản để tu học, nên một số người đã chạy theo những hiện tượng có tính cách ma thuật hay đúng hơn, những huyền tướng do tự ngã đánh lừa. Thật hậu quả không thể lường được.

Chính vì lý do đó, mà dù đang bận rộn với bao nhiêu phật sự, tôi vẫn cố gắng chuyển dịch Pháp Tu Quán Âm này, để, những ai có cơ duyên, có thể nhờ vào pháp tu mà đạt được một nội tâm thức giác, tự tại.

Pháp Tu Quán Âm này thực sự đã được dịch xong từ năm 1990, nhưng, thay vì được phổ biến rộng rãi, nó lại nằm gọn trong ngăn tủ. Phải chăng nhân duyên thời tiết đã chưa được chín muồi?

Hôm nay, nhân duyên đã hội tụ; vì lợi ích của tất cả mọi giới, pháp tu này được ấn hành.

Xin hồi hướng tất cả công đức cho nhất thiết chúng trí.

Xin chân thành tri ân tất cả những nhân duyên màu nhiệm. Ước mong mọi người được đượm nhuần pháp vũ, phân biệt lẽ chánh tà.

*Hoa Kỳ,
Mùa an cư năm Tân Mùi.
Dịch giả căn bút.*

Thích Viên Lý

DẪN TẬP

Bằng một phương pháp hết sức đặc thù, quyển sách nhỏ này đã diễn tả sự phát triển tâm từ bi và tuệ giác siêu việt của hàng Bồ Tát. Trong Phật Giáo, có rất nhiều phương pháp như thế; nhưng, ở đây (trong sách này), chỉ đặc biệt đề cập đến một phương pháp, đó là: Quán Âm Quán Tưởng Tu Pháp. **Quán Âm Quán Tưởng Tu Pháp** là một Pháp chuyên quán tưởng đến một vị Bồ Tát siêu đẳng, lừng danh có tên là Quán Thế Âm và thần chú: **Lục Đại Tự Minh** (Om Mani Padme Hùm). Pháp tu này đã được truyền thừa bởi Đạo Sư Tangtong Gyalbo (Thang-Stong rGayl-po), vị Thánh Tăng của Phật Giáo Tây Tạng ở vào thế kỷ thứ 15. Cho đến nay, pháp môn này vẫn đang được mọi người đón nhận và hành trì một cách sâu rộng, thâm thiết.

Phần lớn, trong suốt dòng lịch sử của Phật Giáo, ta thấy, có rất nhiều quốc gia ở Á Châu, đã sùng tín, thực hành pháp tu liên hệ đặc biệt đến pháp tu **Quán Âm và Lục Tự Minh Chú** này; Vì lẽ, Quán Thế Âm Bồ Tát là vị Bồ Tát đã được toàn thể nhân gian tôn kính như là một biểu tượng tối cao của Đại Bi Tâm của Bạc Bồ Tát. Bạc Bồ Tát là một bậc thệ nguyện đạt đến quả vị giác ngộ theo giáo lý của Phật, để, trên cầu Phật Đạo, dưới độ chúng sanh; và, nếu còn có một chúng sanh nào trên thế gian này mà chưa độ thì, Bồ Tát nhất định không thôi nghỉ. Quán Âm Bồ Tát là một trong những vị Bồ Tát đã thực hiện rất sớm thệ nguyện rộng lớn này; vì thế, đối với nhiều người tu hành trong Phật Giáo, Bồ Tát Quán Âm đã thường được nhận là có một quan hệ bất khả phân với sự cần Đạo Giác Ngộ, Giác Thoát.

Danh xưng Quán Âm vốn tiếng Phạn: Avalokiteshvara (tiếng Sanskrit, văn tự cổ Ấn Độ, nơi mà từ đó Phật Giáo đã khởi nguyên). Avalokiteshvara có nghĩa là **Bạc có oai lực xem xét và bảo hộ chúng sanh**. Ngài cũng được tôn xưng là

Mahakarunita (Người có Đại Bi Tâm) và Padmapani (Kẻ thủ trì hoa sen – Liên Hoa Thủ). Chúng ta có thể tìm hiểu Quán Âm Bồ Tát trong kinh “Duy Ma Cật” (Vimalakirtinirdesha Sutra) và phẩm thứ 25, Kinh Diệu Pháp Liên Hoa (Saddharmapundarika Sutra). Theo “Cực Lạc Trang Nghiêm Kinh” (Sukhavativyuha Sutra), Ngài là thị giả của Phật A Di Đà (Vô Lượng Quang) và đã có một quan hệ rất rõ rệt đối với Tịnh Độ. Ngoài ra, có một bộ kinh hết sức trọng yếu, đó là kinh Karandavyuha Sutra, kinh này đã thuyết minh một cách chi tiết, rõ ràng Tâm Đại Bi và oai lực thần thông diệu dụng của Quán Âm Bồ Tát. Kinh “Lăng Nghiêm” (Shurangama Sutra), cũng đã giải thích về phương pháp Khế Chứng Vô Ngã của Quán Thế Âm. Trong “Bát Nhã Tâm Kinh” (Prajnaparamita-hrdaya Sutra) Quán Âm đã xiển minh cùng cực triết lý thâm áo về Trung Đạo Bất Nhị; và trong “Liên Hoa Vông Mật Kinh” (Padmajala Tantra) đã hàm chứa rất nhiều tư liệu nói rõ sự quan hệ giữa Quán Âm và Mật Tông Kim Cang Thừa (Vajrayana).

Thệ nguyện của Quán Âm là tế độ tất cả chúng sanh, một trong những phương pháp mà Ngài đã sử dụng là quan sát nhu yếu của tình cảnh chúng sinh để tùy loại hiện thân. Vì để tuân thủ lời nguyện của Ngài nên Ngài đã phân thân thành rất nhiều chủng loại và thị hiện qua nhiều hình thái khác nhau trước mỗi một chúng sanh trong rất nhiều cảnh giới. Khi cần thiết, thậm chí Ngài có thể hóa thân làm những vật vô tình như cầu cống, phòng xá, nơi trú ẩn, nương thân. Trong truyền thống tạc tượng chạm trở hình đồ về sự thị hiện của Bồ tát Quán Âm, chúng ta cũng thấy được những loại biến hóa như thế. Song, những hình thái bất đồng đó có thể được coi như là sự hiển thị đa dạng của Phật tánh đồng nhất mà thôi.

Ở vào thời kỳ rất sớm tại Ấn Độ, hình tượng của Quán Âm phần nhiều đã được phát hiện dưới hình thức của một vị Vương Tử đang đứng, mình mặc áo mũ vương giả. Ta thấy, cũng có nhiều pho tượng ngồi trong tư thế nghỉ ngơi thoải mái (gọi là tư thế du hý, “latitasana”); ngoài ra, còn có một tượng rất

nổi tiếng có tên là Thiên Thủ Thiên Nhãn Quán Âm, mục đích của Thiên Thủ là đáp ứng một cách trọn vẹn sự kỳ cầu vô tận nhưng vô cùng cần thiết của tất cả chúng sanh. Quán Âm còn xuất hiện trong một hình tượng phần nộ như Phục Bộ Thần Mã Đầu Minh Vương (Hayagriva), lý do của sự xuất hiện này là vì đôi khi bên cạnh lòng Từ Bi đòi hỏi phải có những thế lực mãnh liệt để làm chúng sinh kính sợ. Phương pháp Thiên Định Quán Âm (hay “thiền định cho tất cả chúng sanh qua suốt cõi không gian”) được trình bày trong quyển sách nhỏ này có liên hệ đến thế ngồi của Quán Âm với một đầu và bốn tay, hình tượng này đã trở thành một hình tượng hết sức đặc thù và vô cùng trọng yếu tại Tây Tạng. Những chi tiết diễn tả về hình dạng Quán Âm với bốn tay sẽ được trình bày trong chương sau.

Sau khi Phật Giáo được truyền từ Ấn Độ vào các nước Á Châu, vị thế của Quán Âm lại ngày một gia tăng rộng lớn. Nhiều ngôi chùa lớn tại Đông Nam Á đã thờ phụng Thế Tự Tại Vương (Lokeshvara), một hiện tượng khác của Quán Âm Bồ Tát như là phản hiện với thần Shiva của Ấn Độ Giáo. Tại phương Bắc, ở Nepal (Nê Bạc Nhi), đã từng có đến 108 hình tượng Quán Âm. Những hình tượng này rất có thể vẫn còn thấy được hiện diện trong một cỗ miếu tại Kathmandu. Người Tây Tạng đã xem Quán Âm Bồ Tát (Tây Tạng tôn xưng là Chenrezig) như là một lý tưởng tối cao của Phật Giáo đờ. Rất nhiều bậc Thánh Tăng của Tây Tạng, đặc biệt là đức Dalai Lama (Đạt Lai Lạt Ma) được coi như là hóa thân của Quán Âm Bồ Tát. Tại Viễn Đông, vị thế quan trọng của Quán Âm Bồ Tát đã phổ biến một cách hết sức rộng rãi; đặc biệt, xuyên qua những nghệ thuật phẩm nổi bậc về Quán Âm trong nhiều tư thế. Tại Trung Quốc, Quán Âm cũng còn được tôn xưng là Quán Thế Âm, tại Nhật Bản thì gọi là Kwannon. Trong tất cả những quốc gia ở Á Châu, Quán Thế Âm đã được tôn sùng như **Bạc Vô Úy Thí** tối thượng (kẻ ban cho sự phòng hộ thoát khỏi mọi sợ hãi) và Ngài cũng được coi là Bạc Đạo Sư, nhất là được coi như Bạc truyền cảm, dẫn khởi, khai tác lòng Từ Bi giác ngộ sâu thẳm nhất.

Thế thì, lấy Quán Âm làm đối tượng để quán tưởng chính là con đường tối ưu căn bản và hết sức hiệu lực đối với những ai chuyên tâm cầu sự khai ngộ. Trong những trang được trình bày sau đây về Pháp Tu Quán Âm, hành giả **phải học hỏi cách quán tưởng Bồ Tát Quán Âm** một cách trực tiếp. Trong phương pháp giảng yếu này, bao gồm một thứ kỹ thuật khả dĩ khiến hành giả đang trong thiền định có thể cảm nhận được **sự gia trì che chở của Quán Âm**. Đang trong khi quán tưởng, hành giả và cảnh giới sở nghiệm của hành giả đều được quán tưởng như **được trở thành giác ngộ viên mãn**. Hành giả, lúc tụng Thần Chú Lục Tự (OM MANI PADME HUM), phải đồng lúc quán tưởng rằng: tất cả hình tướng, sắc tướng, âm thanh và tư tưởng đều đã được chuyển hóa thành hình sắc, âm thanh và tư tưởng của chính Quán Thế Âm.

Pháp Tu Quán Âm Quán Tưởng này (nguyên tác: “Thiền Định Quán Tưởng cho tất cả chúng sinh suốt cõi không gian”) đã do Ngài Tangtong Gyalbo, một vị đại thánh của Tây Tạng soạn ra. Ngài đã từng có rất nhiều kinh nghiệm tu chứng và được trực tiếp nhìn thấy sự thị hiện của chính Đức Quán Thế Âm Bồ Tát. Tangtong Gyalbo đã được sinh ra tại Owa Latse vào năm 1361, thuộc vùng Tây bộ Tây Tạng. Lúc còn rất trẻ, Ngài đã say sưa thích thú, nhất là nghiên cứu, tu học giáo lý Phật Giáo, đặc biệt; những giáo lý có liên hệ đến Ngài Quán Âm. Ngài đã hấp thụ một trình độ giáo lý tu chứng rất cao từ các bậc thầy lớn thuộc Kim Cang Đại Thừa của Ấn Độ và Tây Tạng đương thời; trong những bậc thầy đó có Ngài Kangapa Paljor Sherah là một bậc Đạo Sư chuyên gia hành trì về Quán Âm. Ngài cũng đã bỏ ra nhiều năm ròng rã để thủ đắc công phu tu tập thiền định và đã từng trực tiếp hấp thụ một cách bí nhiệm sự chỉ dạy và tâm thuật minh kiến truyền thọ từ chư Phật và chư Bồ Tát cũng như từ những bậc Đại Sư ở nhân gian trong quá khứ. Sau đó, Ngài đã du hóa khắp xứ Tây Tạng, Ấn Độ, Bhutan (Phủ Đơn), Trung Hoa và Mông Cổ. Bất cứ nơi nào Ngài đến, Ngài đều truyền bá Minh Chú “**Án Ma Ni Bát Di**

Hồng” (OM MANI PADME HUM) cho rất nhiều đệ tử của Ngài.

Pháp Tu Quán Âm do Tangtong Gyalbo soạn ra đã được đặt căn bản trên sự thân kiến và những kinh nghiệm tu chứng bản thân về Đức Quán Thế Âm Bồ Tát. Ngài đã truyền trao pháp tu cho các đệ tử, và sau đó đã được tương truyền từ thế hệ này rau thế hệ khác và cho mãi đến hôm nay. Vào thế kỷ thứ 19, pháp tu này đã rất được tán dương và phục hồi bởi hai vị Hòa Thượng Tây Tạng Jamyang Kyentse Wangbo Rinpoche và Jamgon Kongtrul Rinpoche. Nhờ thế, pháp tu này đã được truyền bá và thực hành rộng rãi đến toàn thể Phật Giáo đồ trên khắp thế giới.

Kỹ xảo trọng yếu mà Tangtong Gyalbo đã sử dụng để phát triển bao gồm nghi thức **Đoạn Ngã** (phá trừ ngã chấp, chữ Tây Tạng gọi là pháp tu GCOD – đọc là chod) và thuật **Mật Tông Du Già** bí truyền từ Dakini Niguma (em của Sư Tổ Mật Tông Naropa) và phương pháp **quán tưởng Vô Lượng Thọ Phật** (Amitayus) để làm tăng thêm tuổi thọ. Đặc biệt Tangtong Gyalbo còn được người Tây Tạng ngưỡng mộ một cách cao độ vì công trình kiến thiết cầu treo bằng sắt trên toàn cõi Tây Tạng. Sau khi phát hiện mỏ thiết đồ sộ, phong phú, Ngài đã phát minh ra phương pháp luyện thép để chế tạo một loại thép không rỉ sét. Những chiếc cầu treo được Ngài kiến tạo theo phương pháp này, cho đến nay vẫn còn được sử dụng.

Tangtong Gyalbo viên tịch vào năm 1485, Ngài đã sống với một tuổi thọ rất cao (Ngài sống đến 124 tuổi), vì thế đã chứng minh một cách hùng hồn cái công hiệu của thuật tăng tuổi thọ mà Ngài đã truyền dạy. Từ những hành hoạt về Bồ Tát Hạnh vô cùng lợi ích đối với dân Tây Tạng trong cuộc sống của Ngài; vì thế, Ngài đã được tôn kính và được coi như là bậc hóa thân của Bồ Tát Quán Âm. Tangtong Gyalbo hiện vẫn tiếp tục thọ sanh (tái sanh) như một bậc thượng sư muôn đời tại Tây Tạng. Hiện thân của Ngài hiện nay là Drubtob Rinpoche, ngài

đã chào đời tại Golok thuộc miền Đông bộ Tây Tạng vào đầu kỷ nguyên này. Drubtob Rinpoche đang ở Bhutan và Ngài hiện là một bậc được tôn như là đại Minh Sư thần thông viên thành (Siddha) của “Thiết Kiêu hệ, Mật Tông Tây Tạng”. Toàn bộ phương pháp giảng dạy của Tangtong Gyalbo đều được hồng dương nơi những đạo tràng của Ngài, trong đó, gồm cả pháp tu Quán Âm. Đã có rất nhiều bậc thượng sư khác cũng đã truyền thọ pháp tu này như ngài Deshung Rinpoche ở Seattle, Washington, Ngài Kalu Rinpoche ở các trung tâm truyền bá Phật Giáo của Hòa thượng trên khắp thế giới, và Ngài Lama Kunga ở Ewam Choden Center tại Berkeley, California.

CHƯƠNG I

NHỮNG CHỈ DẪN TỔNG QUÁT VỀ PHƯƠNG PHÁP THIỀN ĐỊNH

Trước khi trình bày phương pháp tu hành thực dụng: “Quán Tưởng Thiền Định cho tất cả chúng sinh suốt cõi không gian”, điều cần yếu là giải thích một số tâm thuật căn bản để thực hành lối Quán Tưởng này. Bối cảnh tâm thuật này rất quan yếu để tu hành hầu thực chứng phép thiền quán này một cách thích đáng, hữu hiệu. Những ai tu học mà không được sự hướng dẫn riêng biệt của bậc Đạo Sư kinh lịch trong truyền thống Mật Tông và những người nào chưa có kinh nghiệm về thiền định Phật Giáo, đều cần phải nghiên cứu thật cẩn thận những kỹ xảo tâm thuật căn bản này.

Điều cần chú ý ở đây là: Những người có ý tuân phụng Phật đạo, tốt nhất cần phải có một vị Thượng Sư. Vị Thượng Sư hợp cách là người có rất nhiều kinh nghiệm phong phú đối với pháp tu của Phật Giáo. Vị ấy được truyền thừa một cách không gián đoạn (vĩnh truyền) từ Đức Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni, và được công nhận trong Tăng già là những bậc đã đạt đến trình độ chứng ngộ rất cao mà trí huệ và lòng từ bi đều viên dung vô ngại. Chỉ có bậc thượng sư như thế mới có thể sách tấn, sửa chữa và là động cơ thúc đẩy cho sự nỗ lực tu học của đàn hậu tấn. Chỉ có những bậc đại sư như thế mới chỉ bày cho chúng ta những cảnh giới chứng ngộ chân chánh, mục đích đích thực cho tất cả mọi nỗ lực của chúng ta. Chỉ có những bậc đại sư như thế mới có thể bảo hộ chúng ta không phạm vào những sai lầm tội lỗi mà chúng ta có thể phạm, đồng thời lãnh đạo, chỉ dẫn chúng ta một cách đích thực và thích thời nhằm đạt đến cảnh giới cao hơn. Đối với những người học về Kim Cang Thừa, vị Thượng Sư rất là trọng yếu. Chính sự quan hệ chặt chẽ giữa thầy và trò đã là chất liệu ràng buộc, thúc đẩy ta quyết

tâm thực hiện và đạt đến Phật đạo hoàn mỹ nhất. Vì pháp tu Quán Âm Quán Tưởng này trực thuộc vào Kim Cang Thừa, cho nên, hành giả cần phải đem hết khả năng để tìm cầu một vị Thượng Sư chân chính hầu chỉ dẫn cho sự tu học và xem tập sách nhỏ này như là một hỗ trợ cho sự huấn thị cao quý của bậc Thượng Sư. Dù vậy, những ai hiện đang trong tình trạng không có sự liên hệ với một bậc Thượng Sư hợp cách thì vẫn có thể tận dụng toàn bộ khả năng và nỗ lực của chính mình để tu tập Quán Âm Quán Tưởng và như thế cũng chẳng có gì nguy hiểm cả. Thực sự thì, pháp tu đặc biệt này cũng đã được lập ra để có tính cách thích ứng và hữu dụng cho chính kẻ sơ tâm mới bắt đầu tu học. Phương pháp này tuy bao gồm những giáo lý tu chứng ở mức độ tối cao nhất, nhưng cách trình bày ở đây có tính cách dung hóa khả dĩ giúp đỡ được cho người sơ học và cho tất cả những bậc có kinh nghiệm cao, cả hai đều có thể đạt được lợi ích. Pháp tu Quán Âm Quán Tưởng này, dù là pháp tu của Mật Tông Phật Giáo, thế nhưng vẫn không mang tính cách phức tạp nguy hiểm của pháp tu mật giáo, đồng thời, vẫn bao gồm đủ những nguyên lý tối thượng đưa đến Giác Ngộ viên mãn.

Giống như tất cả phép tu Quán Tưởng khác trong Phật Giáo, phép tu Quán Âm Quán Tưởng này đòi hỏi hành giả cần tu học những tâm thuật kỹ xảo căn bản về Chỉ và Quán. Những kỹ xảo này đã được trình bày một cách đầy đủ, chi tiết trong rất nhiều kinh sách của Phật Giáo. Những gì được trình bày sau đây chỉ là những yếu điểm có tính cách cương lĩnh mà thôi.

1 – ĐỊA ĐIỂM VÀ THỜI GIAN

Mặc dù có thể thực hiện sự tu Quán trong tất cả mọi cảnh huống (hoàn cảnh); nhưng, lý tưởng tuyệt vời nhất vẫn là một đạo tràng thanh tịnh có khả năng giảm thiểu tối đa sự quấy nhiễu chung quanh. Nếu được như thế thì đó là điều kiện tốt nhất cho những người mới bắt đầu tu học. Nếu có thể, nên thiết lập một căn phòng đặc biệt hay sử dụng một góc nhỏ để có thể

bảo đảm sự thanh tịnh cho công việc tu Quán hằng ngày. Trong phòng hay trong một góc phòng (khu vực tu tập) cần nhất là nên tránh xa sự hoạt động của thể tục. Phải bảo trì trọn vẹn sự thanh khiết. Không nên trần thiết (trưng bày) những phẩm vật thể tục hoặc những vật dụng không liên quan đến sự tu quán. Trong khu vực này, mình có thể kê một chiếc bục hoặc bàn thờ để thờ phụng cúng tượng Phật hoặc những vật tượng trưng cho giáo lý Đức Phật. Theo đó, bên cạnh có thể trần thiết, trưng bày một vài loại như: hoa, hương, nước, đèn cầy, v.v..., trên một bục thấp hơn. Trong trường hợp này, nếu có thể có được một tôn tượng Quán Thế Âm hay một bức ảnh của Ngài thì không gì tốt bằng. Đặc biệt, nếu thờ một tượng Quán Âm như đã trình bày trong pháp tu Quán Âm Quán Tưởng thì rất quý.

Điều kiện tốt nhất cho sự tu quán là sắp xếp một thời giờ đặc biệt và nhất định cho từng ngày. Rất có nhiều người thích tu luyện vào mỗi sáng sớm thanh tịnh trước khi khởi đầu cho những sinh hoạt trong ngày, vì giờ giấc này là khoảng thời gian mà tâm và cảnh thanh tịnh nhất. Giờ mặt trời lặn (hoàng hôn) cũng là một trong những giờ giấc rất tốt. Thời gian có thể tùy nghi chọn lựa, miễn sao thích hợp với chương trình sinh hoạt hằng ngày của mỗi một cá thể. Nhưng, nhất định phải có một sự chọn lựa khôn khéo để bắt buộc chính mình phải tuân theo mỗi ngày nhằm nuôi dưỡng và tạo thành một thói quen cố định.

Tính cách quyết định về thời gian tu tập dài hay ngắn còn tùy thuộc vào năng lực và chương trình bận rộn hay thư thả của mỗi người. Tuy nhiên, tốt nhất là nên giữ đúng giờ giấc đã quy định cho sự tu tập hằng ngày. Để tránh sự thất bại trong việc tu hành, lúc mới bắt đầu tu tập, không nên có tham vọng quyết định tu thập trong thời gian quá lâu. Nếu có thể, nên tu tập 15 phút mỗi ngày, như thế sẽ đạt được lợi ích lớn. Thời gian tu tập có thể kéo dài tùy theo hoàn cảnh của mỗi người, sau đó tùy hoàn cảnh thuận tiện có thể tăng dần thì giờ lên.

2 – NHỮNG MỤC TU TẬP KHÁC

Pháp tu Quán Âm Quán Tưởng này vốn là một pháp tu hết sức hoàn hảo và cụ túc; nhưng, trong thời gian quán tưởng, thiền định, hành giả cũng có thể tu tập thêm những pháp môn khác mà mình đã thọ trì. Chẳng hạn hành giả đang hành trì pháp môn Lễ Phật, thì cứ thực hành pháp môn Lễ Phật trước khi ngồi xuống để tu Quán. Cũng có thể trước khi tu Quán Âm pháp hành giả cũng có thể thực hành phép quán tưởng thanh tịnh của Kim Cang Tát Đỏa cùng lúc mới việc trì tụng Bách Tự Minh Chú. Việc sắp xếp và thu dụng thêm những pháp môn khác còn tùy theo căn cơ và mục đích của hành giả; trong trường hợp này, hành giả cần nên tham khảo ý kiến của bậc bản sư mình.

3 – THẾ NGỒI TRONG LÚC TU QUÁN

Thế ngồi lý tưởng nhất trong lúc tu quán là ngồi trên sàn nhà hoặc ngồi trên tọa cụ, Kim Cang Tọa (gọi là thế ngồi kim cương, “vajra” cũng gọi là **Liên Hoa Tọa**). Bắp đùi trái ở trong bắp đùi phải ở ngoài, cả hai bàn chân đều nằm ngược nhau trên đùi, nhưng cũng có thể ngồi theo tư thế bán già (bán Liên Hoa Tọa; thế ngồi như nửa hoa sen): Bàn chân trái để lên đùi chân phải hay ngược lại; hoặc đơn giản hơn là: ngồi theo thế hai chân đầu ngược vào nhau, lưng thật thẳng nhưng không quá cứng ngắt. Hai tay có thể xếp một cách đơn giản tùy tiện trên lòng bàn chân hay theo hình thức tham thiền thông lệ, bàn tay phải đặt lên lòng bàn tay trái, hai đầu ngón tay cái cụng nhẹ vào nhau. Đầu phải giữ cho thật ngay thẳng, và, hai mắt khép nhẹ (nửa mở nửa nhắm). Không nên nhìn chú mục vào bất cứ vật gì hay điểm nào (dĩ nhiên là ngoại trừ vật đang quán tưởng). Miệng ngậm nhẹ nhưng thanh thản thoải mái, không căng thẳng, đầu lưỡi cong lên và chạm nhẹ nướu hàm trên.



Full Vajra Position



Half Vajra Position



Cross-legged Position

(hình thế ngồi trong lúc tu quán)

4 – TU CHỈ PHÁP

Trong lúc tu tập quán tưởng, **CHỈ** là một yếu tố vô cùng quan trọng. Nói một cách đơn giản thì: **CHỈ (cũng tức là ĐỊNH) chính là sự giảm thiểu những tư tưởng vọng niệm, phù động vẫn vơ, buộc tâm ý ngưng tụ, lắng đọng để tập trung nhất tâm vào đối tượng quán chiếu.** Kỹ xảo về sự tu **CHỈ** đã được trình bày một cách sâu sắc trong kinh sách Phật giáo. Những kinh nghiệm về sự tu Chỉ sẽ giúp rất nhiều cho pháp tu Quán Tưởng. Vì thế, những ai tu học mà chưa thể phát triển công phu Chỉ Định một cách đầy đủ, điều kiện tiên quyết và tốt nhất là **cần nên luyện tập Chỉ Định trong một vài tuần trước khi bắt đầu tu tập về pháp tu Quán Âm Tưởng này.** Việc học về Chỉ Định rất tốt, nó có khả năng dẫn đến một điều kiện sức khoẻ khương tiện. Trên phương diện tâm lý, nó cũng có khả năng đưa đến một lợi ích đáng kể có thể nhận thấy được.

Một trong những phương pháp tu **CHỈ** đơn giản là: **tập trung sự chú ý vào hơi thở** của chính mình. Sau khi ngồi thiền trong một tư thế tốt, chỉ thở ra hít vào trong một nhịp điệu bình thường, thoải mái, thư thả, nhịp nhàng. Không nên cố sức cưỡng chế làm cho căng thẳng dù chỉ là mảy may. Tâm không nghĩ đến bất cứ việc gì khác, chỉ tiếp tục chú ý theo dõi hơi thở. Có thể áp dụng phương pháp **Sổ Tức** (đếm hơi thở). Bắt đầu đếm từ một đến mười, sau đó bắt đầu đếm lại. Thì rất có lợi ích.

Một phương pháp tu **CHỈ** (năng lực tập trung tư tưởng) đơn giản khác là **dùng một phẩm vật đơn giản làm đối tượng.** Ví dụ: lấy một mảnh vải nhỏ hình vuông, một đóa hoa giản dị, v.v... chẳng hạn. Hãy đặt vật ấy trước mặt khoảng chừng năm feet và ngồi trong một tư thế thiền tọa, tập trung toàn bộ nhãn lực, chăm chú nhìn vào vật đó; Đứng để tâm suy nghĩ đến bất cứ vật nào khác. Cũng có thể gom hết tâm lực tập trung tư tưởng vào một ảnh tượng đang ở trong tâm như một điểm nhỏ

có màu sắc hoặc tập trung tư tưởng vào ngay chính trực thức, giác tánh rỗng lặng.

Những Pháp tu đơn giản này chỉ cốt làm cho tâm của hành giả **đạt được sự tu tập trong anh định**, đồng thời giúp hành giả **tăng tiến** phương diện **trực giác**. Nếu trong thời gian tu tập những phương pháp Chi (tập trung tư tưởng) này, lúc đầu tâm tư bị tán loạn và phát sanh những ưu phiền của thế tục, vọng tưởng, ảo giác, v.v... thì hành giả chỉ cần tri nhận rằng: Những thứ tạp niệm này đều là những thứ hư ảo do tâm tạo nên. Sau khi tri nhận rằng tất cả vọng niệm đều do chính tâm mình tạo ra, thì điều ấy lập tức đưa tâm trở về sự quán tưởng.

Có một việc tối cực trọng yếu mà hành giả cần phải tuyệt đối chú ý là: trong lúc tu Chi Quán (thiền định), không nên chấm dứt một cách bất ngờ đột ngột. Trong quá trình từ cảnh giới của định lực thanh tịnh, nên trở lại, cảnh giới của thế tục một cách êm dịu, từ từ, thoải mái.

Kỹ xảo của sự tu Chi (được gọi là shamatha hay dhyana hay thiền) đã được ghi lại một cách thâm sâu với một số lượng không thể kể xiết trong các kinh sách Phật Giáo. Hành giả có thể tham khảo để học hỏi thêm những chi tiết rõ ràng. Hơn nữa, việc tu hành thực dụng pháp môn Quán Tưởng Quán Âm này, lúc được lặp đi lặp lại nhiều lần, tự nhiên sự tập trung tư tưởng của mình (Định Lực) sẽ khai triển trong bất cứ trường hợp.

5 – QUÁN TƯỞNG PHÁP

Điểm căn bản của phép tu Quán Tưởng là **chuyển hóa cái thực tại được thể nghiệm về chính bản thân**, ít nhất là trong thời gian thiền định. Dụng ý chính là hành giả càng tốn nhiều thì gian tâm thức để dụng công quán tưởng đến Phật, Bồ Tát, v.v... bao nhiêu thì bản chất của toàn diện tâm cảnh quan kiến của mình được hanh thông lợi lạc bấy nhiêu. Ngoài ra nếu có người nào có đầy đủ năng lực để có thể quán tưởng toàn thể

vũ trụ như là đang trở thành cảnh giới giác ngộ thì nhất định người đó sẽ được tăng trưởng năng lực vĩ đại, đủ sức chế ngự và làm chủ được những tình cảm, những tri nhận và những kinh nghiệm trong đời sống. Tâm thức mình phải có sẵn tín niệm cơ bản rằng: ***Tự thân của mỗi một chúng ta có sẵn đầy đủ một năng lực phi thường có khả năng đặt đến sự giác ngộ, và do đó có khả năng sống trong một thế giới giác ngộ.***

Một cách tổng quát thì: phát triển năng lực của sự quán tưởng là một việc tương đối khó khăn, và điều này còn tùy vào căn khí và tập khí của mỗi người mà có sự sai khác. Có một ít người đã gặp phải một số vấn đề nhưng một số khác thì sự khó khăn đã không phải là không ít. Điểm tối trọng yếu là hành giả không nên kỳ vọng quá cao trong thời gian đầu.

Phương pháp quán tưởng là tiến trình **dụng tâm** để làm cho những hình tượng của sự tưởng tượng biến thành cụ thể chân thật. Hay nói một cách khác: Sự Quán Tưởng là tiến trình cố ý nhìn thấy một hình ảnh mà mình đang tưởng tượng bằng cách sử dụng một số tác dụng tinh thần như trí nhớ, sự tưởng tượng và sự tập trung tư tưởng, mình có thể vận dụng tâm thức để tạo tác ra hình ảnh (hay gọi cho hiện ra hình tượng) trong một cứ điểm nhất định trong không gian. Ban đầu những hình tượng này rất mơ hồ, hư ảo, nhưng sau khi đã luyện tập phương pháp một cách thuần thục thì hành giả sẽ **“thấy”** những hình tượng này một cách rõ ràng như bất cứ ngoại vật nào dưới nhãn quang của mình.

Có rất nhiều phương pháp khác nhau để đạt đến sự tựu thành sự Quán Tưởng này. Vài bậc Thượng Sư khuyên là nên bắt đầu thử quán tưởng một hình ảnh *mơ hồ* của toàn thể cảnh tượng rồi từ từ làm cho nó sáng tỏ khi mình trở nên quen thuộc hơn với hình ảnh và tiến trình quán tưởng. Cũng có những bậc Thượng Sư khác dạy là nên bắt đầu bằng những phần nhỏ của *hình tượng*, mỗi một bộ phận đều quán tưởng một cách minh bạch và từ từ đem chúng ghép lại thành một hình tượng trọn vẹn

(phương pháp này rất là ích lợi và tiện dụng cho việc quán tưởng phức tạp hơn về chư Bồ Tát và chư Thiên). Phương pháp thứ ba là bắt đầu **ngó nhìn** thật lâu vào một hình tượng cho đến khi việc quán tưởng hình ảnh này trở nên dễ dàng thực hiện.

Không luận là sử dụng phương pháp gì, trong thời kỳ đầu của sự tu Quán, nếu sự quán tưởng không được ổn định thì đừng bao giờ nản chí. Những hành giả sơ cơ thường hay kể lại những vấn đề vấp phải trong việc quán tưởng, và những vấn đề thường gặp là: Không có khả năng để quán tưởng gì cả; hình tượng lúc tỏ lúc mờ, và mỗi lần như thế chỉ có thể thấy hình tượng một cách phiến diện, cục bộ; lúng túng không biết phải từ góc cạnh nào để nhìn hình tượng; hình tượng cứ vẫn lướt trượt khỏi đầu mình (giống như lúc luyện pháp Quán Âm Quán Tưởng, tức quán tưởng Quán Âm Bồ Tát đang ở trên đỉnh đầu của hành giả); hình tượng dường như tự phát ý riêng và bắt đầu nói cười, giỡn cợt và chơi nghịch những trò đùa khác. Ngoài ra, còn có những vấn đề thường gặp trong mọi lối tu thiền như đau nhức cơ thể, tâm thần lơ đãng, hôn trầm, trạo cử (ý tưởng lăng xăng) khát khao, thèm muốn, những tình cảm xung động phát dậy mãnh liệt mà không thích ứng dung hợp.

Để giải quyết hàng bao nhiêu vấn đề trên, chỉ có cách trả lời duy nhất là: **Không cần để ý biết tới, bận tâm đến những vấn đề đó nữa.** Cứ tiếp tục giữ sự quán tưởng. Tất cả những nỗi khó khăn trên phải được coi như là những trò bịp bợm của cái bản ngã, cái bản ngã muốn chạy trốn, tránh né sự quan sát thâm cận, chạy trốn, tránh né sự hủy diệt của chính bản ngã, được thành tựu từ sự thiền định quán tưởng Phật Giáo. Cái làm cho vấn đề trở nên quan trọng chỉ là cách làm cho vấn đề trở nên thực hơn mà thôi. Hay nói một cách khác: cái việc quan trọng-hóa bất cứ một vấn đề nào cũng đều làm cho vấn đề ấy trở nên có thực hơn bao giờ cả, nghĩa là vấn đề càng trở nên rắc rối hơn nữa.

Do đó, mình không nên để ý nhiều đến những vấn đề hay những khó khăn. Hãy cứ tiếp tục dồn hết nỗ lực của mình vào trong việc quán tưởng, thiền định như thường lệ.

Nguyên tắc này cũng áp dụng cho bất cứ kinh nghiệm đặc biệt nào khác mà mình trải qua lúc quán tưởng tham thiền, và, cũng áp dụng cho cả việc không có kinh nghiệm đặc biệt nào như vậy.

Xin cảnh cáo hành giả là: *Trong lúc thiền định, đừng bao giờ để bị kích động bởi những gì mà hành giả có cảm giác như là một dấu hiệu của sự thành công* như: cảm giác thú vị khinh an (nhẹ nhàng) có cảm xúc ấm áp, thấy ánh sáng, v.v... Khi Định mỗi lúc một sâu dần, những tình huống này có thể sẽ xuất hiện, nhưng, chúng không có gì vĩ đại quan trọng cả, vì thế, không cần suy cầu và cũng không cần chạy trốn chúng. Khi thấy những huyền cảnh ảo tượng khác, cũng cần có thái độ trên. Đôi khi có thể thấy những cảnh tượng khủng bố kỳ dị khác thường, cần phải nhìn rõ bản chất không thật hư huyền của chúng. Hãy để chúng tự biến đi, còn nếu không có những cảnh giới ấy hiện ra, thì không nên có cảm giác thất vọng hoặc nản chí mà phải luôn luôn tâm niệm rằng: **Mục đích duy nhất của sự Quán Tưởng là để phát triển Trí Huệ và Tâm Từ Bi của chúng ta.** Nếu đúng như pháp mà tu tập có thể thấy được rõ ràng những hình tượng, hoặc tự mình có thể ghi nhận một cách rõ ràng rằng: Tâm Từ Bi của chúng mình đang được phát triển hơn thêm đôi chút trong mọi sinh hoạt thường nhật của đời sống thì đó cũng đủ để biết rằng những điều này chính là thành quả thực thụ của phương pháp tu hành này.

Sau cùng, cũng nên ghi nhận thêm rằng, quán tưởng và thấy được những hình tượng được mô tả như hình tượng Quán Âm có thể là một cái gì xa lạ và khó khăn đối với những ai đã không từng quen thuộc với những hình tượng thông thường của Phật Giáo. *Vì thế, lúc đầu có thể xem sự quán tưởng như là một loại luyện tập có thể giúp ích cho tâm lực trở thành khoáng đạt*

và làm tăng trưởng sức chú ý, gia tăng sự tập trung tư tưởng. Nhưng, điều quan trọng hơn nữa: hình thể và những thuộc tính sắc tướng của Quán Thế Âm phải được hiểu như là đã được cố ý thiết lập ra hầu sử dụng những biểu tượng hữu hiệu và truyền cảm nhất, khả dĩ trao truyền, ban phát sự thể hiện lòng Từ Bi và Trí Huệ. Những biểu tượng này đã được giải thích rõ ràng hơn nơi chương ba. Khi mà sự quen thuộc thiết thân hơn với hình tượng và văn mạch sắc tướng của Quán Thế Âm được tăng trưởng phát huy sâu rộng hơn thì những thành viên của phần lớn những nền văn hóa nhân loại có thể có khả năng thuận dụng để liên hệ gia hưởng thỏa đáng hơn với những biểu tượng cổ kính mãnh liệt này.

6 – LÀM THỂ NÀO TRÌ CHÚ LÚC SỬ DỤNG TRÀNG HẠT

Chú là sự biểu hiện bằng âm thanh về tâm cảnh Giác Ngộ của ý thức. Phần lớn Chú ngữ là Phạn văn, ngắn gọn, đơn giản nhưng giàu năng lực tượng trưng. Tuy nhiên, Chú cũng có một ý nghĩa trên phương diện văn tự và cũng có thể dịch ra chữ Việt. Nhưng, công dụng cơ bản của Chú là do xuyên qua âm thanh của văn tự mà hướng hành giả biểu đạt bao nhiêu thứ tâm cảnh đặc thù của chính ý thức. Vì thế, Chú ngữ cần phải được tụng niệm một cách thường xuyên liên tục, càng nhiều càng tốt. Đặc biệt là phải đem hết tâm lực chuyên chú vào âm thanh của Chú và chuyên chú vào trí huệ tương ứng được tượng trưng ở đó. Lúc trì Chú, theo truyền thống, rất có nhiều người sử dụng cách lần chuỗi để ghi nhớ (tính đếm) nhưng điều này không tuyệt đối cần thiết.

Phật Giáo thường dùng chuỗi có 108 hạt, cộng thêm đầu mỗi chuỗi hạt (hạt lớn giống như bầu hồ lô). Mục đích lần chuỗi 108 hạt này chỉ là để ghi nhớ, đặc biệt nó rất hữu dụng khi có người muốn hoàn tất số lượng trì Chú trong một thời gian nhất định. Khi lần xong trọn vẹn một tràng chuỗi hạt thì chỉ tính có 100 lần Chú thôi (cộng thêm 8 đầu chuỗi để phòng

hờ trong trường hợp có một vài Chú khi tụng niệm không được chân thành, tha thiết hoặc không tập trung đầy đủ sức chú ý). Đồng thời 108 hạt cũng còn được ghi nhận như là một con số (số mục) có được sự kết lợi (tốt đẹp và lợi lạc).

Trong lúc trì Chú, tràng hạt được lần bởi ngón tay cái và trở; một đôi khi trong những phương pháp tu tập cao cấp hơn, những ngón tay khác cũng đã được sử dụng. Có thể sử dụng tay phải hoặc tay trái nếu cảm thấy tay nào thuận tiện nhất với mình. Mỗi lần trì xong một Chú, lần một hạt chuỗi. Để bắt đầu cho tiến trình lần chuỗi, trước tiên, nên bắt đầu bằng hạt chuỗi kế cạnh hạt Đầu hạt của tràng chuỗi. Khi lần xong hãy dừng lại. Dừng tính tiếp đầu chuỗi mà phải lần ngược lại và cứ thế tiếp tục đã được chỉ dẫn.

Có thể sử dụng bất cứ tràng hạt được chế tạo bằng bất cứ vật liệu nào. Tràng hạt làm bằng hạt bồ đề được chế tạo tại Ấn Độ đã đặt biệt được mọi người ưa thích. Tràng hạt bằng gỗ đàn hương cũng là loại tràng hạt mà hầu hết Phật tử ưa thích. Trong những pháp tu đặc biệt, có người đã sử dụng những tràng hạt được đặc biệt chế bằng những chất liệu như ngà voi, san hô, pha lê, thạch anh, hoặc xương, v.v...

Sử dụng tràng hạt (phương pháp lần chuỗi) cũng có thể trợ giúp hành giả tập trung được tâm lực nơi Chú ngữ và quán tưởng. Vì vậy, cần phải tôn trọng và giữ gìn tràng hạt cẩn thận. Mỗi hạt chuỗi có thể được xem như là vật tượng trưng cho một vị Bồ Tát mà hành giả đang quán tưởng đến. Đồng thời, xem sợi dây dùng để xuyên chuỗi là tượng trưng cho ý thức của Bạc Bồ Tát, tức Bồ Đề Tâm.

7 – CÁCH SỬ DỤNG CHÍNH VĂN CỦA BẢN TU PHÁP

Những gì được thấy trong Chương Hai vốn đã được phiên dịch từ bản gốc (chính) bằng tiếng Tây Tạng được soạn ra bởi Ngài Tangtong Gyalbo: “**Quán Tưởng Thiền Định cho tất**

cả chúng sanh ở khắp cõi không gian” [những chữ hoặc những đoạn trong ngoặc là do dịch giả thêm vào để ý nghĩa của câu văn được sáng sủa thêm dễ hiểu hơn].

Nguyên văn trong chính bản trình bày rõ ràng chính xác về những gì cần phải quán tưởng và phải được thể nghiệm trong lúc mình quán tưởng. Phải tụng một cách hết sức chậm rãi qua từng đoạn [ngoại trừ những đoạn chú giải được đóng ngoặc]. Lúc đọc, có thể đọc lớn tiếng hoặc đọc thầm thầm cho chính mình, đồng lúc, từng bước một, phải **tác quán tưởng** theo mỗi lần đọc. Khi mỗi đoạn được hoàn tất có thể tạm nghỉ trong chốc lát rồi tiếp tục ôn lại trong tâm thức những gì mình đã quán tưởng từ đầu cho đến đó. Trong một đoạn như thế, thời gian bỏ ra (sử dụng) nhiều hay ít (dài hay ngắn) là hoàn toàn tùy thuộc vào nhu yếu và sở vọng của mỗi người.

Trong khi trì Chú, phải dốc hết toàn bộ quá trình quán tưởng mà mình có thể có, vào trong tâm thức mình. Hành giả cũng phải đem hết sức chú ý tập trung vào âm thanh của Chú ngữ và cố gắng nỗ lực thể hội thần thông lực của Chú (oai lực của Chú). Đại Bộ phận của thời gian tu Quán Tưởng (toàn thể thời gian tu Quán) sẽ được dùng vào việc trì Chú và cùng với sự Quán Tưởng **Vô Tướng**.

Sau khi trì Chú nên hoàn thành sự trì tụng và tu pháp thiền định theo chính văn ở đây.

Xin chú ý: Số chữ trong những dấu ngoặc là do sự thêm vào của dịch giả để thuận tiện cho việc phân thành chương tiết của pháp tu. Số chữ mà các đoạn đã nêu lên những số tương ứng được dùng để giải thích chi tiết cho mỗi đoạn trong chương ba.

CHƯƠNG II

CHÍNH VĂN:

**Pháp tu “Quán Tưởng Thiền Định
Cho Tất Cả Chúng Sinh
Trong Suốt Cõi Không Gian”
Quán Âm Quán Tưởng này được
Truyền thừa trực tiếp bởi
Đạo Sư Thánh Tăng Tangtong Gyalbo.**

(1) – QUY Y

(Quy y Phật, Pháp và Thánh Tăng
Cho đến khi con thành chánh giác.
Nguyện các công đức con tạo được
Như Bồ thí, Trì giới vân vân...
Khiến con thành Phật để độ sinh).

(2) – Chúng con, chúng sanh...đầy hư không
Đánh đầu đều có hoa sen trắng
Và vàng trắng, hiện mật từ HRÌH (đọc là PHI)
Đấng Chí Tôn Thánh Giả Quán Thế Âm
Khiết bạch quang minh rực năm màu
Mím cười bị mẫn nhìn sanh chúng
(Ngài có bốn tay thật nhiệm mầu)
Hai tay trong bốn, trên chấp lại
Hai tay phía dưới của Ngài cầm
Đóa hoa sen trắng, chuỗi pha lê
Lụa, châu trang sức nghiêm Thánh thể
Choàng ngực da nai, đội bảo quan
Trên mũ có Phật A Di Đà
Đang ngồi trong thế già phu tọa (Kim Cang)
Vàng nguyệt sau lưng thanh tịnh soi
Ngài là Chơn tánh, là Diệu thể
Tất cả nương về để quy y.

(3) – *Hãy quán tưởng, tưởng tượng rằng mình và tất cả chúng sinh đều cùng nhau khẩn nguyện tụng kinh:*

Nay con đánh lễ Quán Thế Âm
Bạc thánh hoàn toàn không khuyết vọng
Thân báu thanh tịnh suốt một màu
Đỉnh đầu nghiêm sức Viên Mãn Phật
Bi mẫn từ tâm nhìn chúng sanh.

(Tụng 3 hoặc 7 lần, tụng càng nhiều càng tốt)

(4) – Rốt ráo như thể nhất tâm cầu
Bạc thánh thân báu chiếu quang huy
Tận trừ vọng tưởng và nghiệp chướng
Ngoại cảnh biến thành Cực Lạc Ban
Chúng sanh thân khẩu ý ba nghiệp
Đều thành Thân Khẩu Ý Quán Âm
Thinh, sắc, pháp, trần, thủy thành không
Tất cả chỉ là vô phân biệt.

[Đang khi quán tưởng như thế nên tụng lục Tự Chơn Ngôn: Án Ma Ni Bát Di Hồng (Om Mani Padme Hùm)]

(5) – *Xong, hành giả hãy nhập vào Phần Quang Tự Tánh vô niệm tức là không có ý niệm gì cả trong bất cứ ba vòng luân khởi nào (Tam Luân) (không có tác giả, thợ giả và sở tác nghiệp)*

(6) – Đứng Dậy:
Sắc tướng của con và mọi người
Hiện là thánh thể của Quán Âm
Tất cả âm thanh đều biến thành
Âm điệu của Chú Lục Tự Minh
Tư tưởng của con và mọi người
Hiện là trung tâm của Đại Trí
Xin nguyện từ nơi công đức này

Con được chóng thành Quán Thế Âm
Độ khắp chúng sanh không phân biệt
Thăng vào cảnh giới của Chân Như

*(Nguyện đem công đức này,
hướng về khắp tất cả,
đệ tử và chúng sanh
đều trọn thành giác đạo)*

CHƯƠNG III

GIẢI THÍCH

Những tư liệu hàm chứa trong chương này đều đã được căn cứ vào truyền thống Tây Tạng chú sớ về Quán Âm Quán Tưởng Tu Pháp và đã được một số các bậc Thượng Sư hướng dẫn trực tiếp bằng khẩu truyền cho dịch giả.

1 – QUY Y (Trở về nương tựa)

Trong chương đầu tiên này, Pháp tu đã được diễn đạt về hai động cơ thiết cốt có tính cách sống còn chủ yếu nhất để tu học Phật Pháp là **Thọ Quy Y** và **Phát Bồ Đề Tâm**.

Hai linh niệm này luôn luôn nhất định phải được thể hiện trước bất cứ sự hành trì nào trong Phật giáo và thực sự đó là điều bắt buộc không thể thiếu được trên tiến trình tu học Phật Pháp của họ.

THỌ QUY Y

(**Ba hàng văn đầu của chính văn tu Pháp**) đã chính thức đưa ra như là một tiền đề xác định nơi quy y (trở về nương tựa) tối hậu và đồng thời cũng là lý tưởng tối cao của hành giả. Đó là **PHẬT**, **PHÁP** và **TĂNG**. Nói khác hơn, hành giả quyết định lấy Phật, Pháp, Tăng như là điểm quy hướng cơ bản tối hậu của sự xác chứng cho đến khi chính mình chứng thành Phật quả. Lúc thọ Quy Y, hành giả cần ghi nhớ rằng: *Đức Phật là một bậc đã thật sự chứng được quả vị Chánh Giác một cách hoàn toàn viên mãn và Ngài đích thực là một khái thị tối cao là linh cảm, là nguồn cảm hứng vô tận đối với toàn thể Phật Giáo đồ*. Pháp là những áo nghĩa, triết lý và phương tiện tối cao, tối

hảo mà đại biểu là Kinh Tạng do Đức Phật giảng dạy, và Tăng là những đoàn thể thánh chúng, nói cách khác, Tăng là danh xưng chung để chỉ cho tất cả những thánh nhân quý phái cao thượng, có một đời sống thanh khiết, thánh thiện đã và đang nỗ lực tinh tấn phát triển trí huệ hầu thành tựu Phật Tánh. Như thế, **Phật, Pháp, Tăng** là ngôi tối tôn kính đối với toàn thể Phật tử.

Trong lúc trì tụng Kệ Tam Quy Y, hành giả cần phải quán tưởng rằng: *bao quanh mình gồm có cha mẹ, bạn bè, oán cừu cho đến tất cả chúng sanh, và tất cả đều ngồi chung một chỗ và đồng thọ Quy Y. Trong khoảng không trung ở trước tất cả chúng sanh là Phật, là chư vị Bồ Tát, những quyển Kinh tượng trưng cho Pháp, và đoàn thể Tăng già.* Quán tưởng sự có mặt của Chư Phật và Thánh chúng sẽ làm tăng sức mạnh cho thế nguyện lực quy y của hành giả.

Thông thường, khi thọ Pháp Quy Y lần đầu, tất cả đều hiện diện (thực hiện) trước mặt vị Thượng Sư và lễ thọ Quy Y này là mốc đánh dấu cho sự chánh thức tiến vào Phật đạo. Sau đó, việc lặp lại nghi thức đọc tụng Tam Quy Y Văn, nhất là trước khi quán tưởng thiền định là cốt giúp cho hành giả ghi nhớ mãi chủ hướng tối thượng và lý tưởng tối cao của mình.

PHÁT BỒ ĐỀ TÂM

(tức ba hàng chữ thứ hai của đoạn thứ nhất) là kết quả tất nhiên của sự thọ Tam Quy Y và đồng thời còn là cái chủ trương tối trọng yếu trong Phật pháp. Đoạn văn này nhấn mạnh: *Cái mà hành giả đem hết nỗ lực để mong cầu giác ngộ chính là cái nhu yếu muốn lợi ích tất cả chúng sanh (hay: Tất cả sự nỗ lực của hành giả để đạt đến sự giác ngộ là vì sự lợi ích của tất cả chúng sanh).* Nỗ lực này bao gồm tất cả phương tiện tu học của Phật giáo như: Bồ thí, cứu giúp người (độ sanh), tụng kinh, tu tập thiền định, v.v... Hành giả nên thực hành những phương tiện này với một nhận thức minh mẫn rằng: Tất cả mọi nỗ lực đều nhắm vào mục tiêu tối hậu là chứng thành

Phật quả để độ thoát chúng sanh, như thế (tức) có thể cấu thành một nguyên lực cường đại có đủ năng lực thâm thấu khả dĩ biến đổi, chuyển hóa tất cả mọi sự kế tiếp. Mục đích của sự phát Bồ Đề Tâm này là nhằm tránh những sai lầm to lớn mà hành giả có thể vấp phải, đó là: Nỗ lực tu tập chỉ vì mục đích tư lợi.

Vì thế, trước khi mở đầu pháp tu thật tế này, hành giả cần để ra một vài phút quán tưởng để nhìn thấy mọi sự thống khổ mà vô lượng chúng sanh đang thọ nhận trong lúc luân hồi sanh tử trong thế gian. Trong Phật giáo, chúng sanh được phân làm sáu loại: **Thiên, A Tu La, Nhân, Súc Sanh, Ngạ Quỷ và Địa Ngục Chúng Sanh** (chúng sanh trong địa ngục). Phải thừa nhận rằng mỗi một loại chúng sanh đều tự có một lãnh vực sinh tồn của chính chúng, nhưng, nhìn từ một quan điểm khác thì, tất cả sáu loại hình thái sinh tồn đó đều có thể tồn tại ngay trong nhân loại (kinh gọi là Nhân thú hay Nhân đạo).

Trời (Thiên):

Là một loại ở trong thiên đường vật chất, nhưng sinh hoạt tâm linh của họ phát triển rất ít. Sinh mạng của họ sẽ chấm dứt, và lúc mà họ phát hiện cái nhược điểm đó của chính mình thì họ sẽ bị khủng hoảng đến sững sờ và đau khổ đến cùng tột.

A Tu La:

Là một loại chúng sanh thuộc cảnh giới mà tánh khí nóng nảy, tật đố, ưa tranh chấp, có thể tranh đấu liên li suốt đời và lại thiếu hẳn cơ hội để suy gẫm về những vấn đề (phương diện) tâm linh.

Loài Súc Sanh:

Là loài tánh tình ngu độn, đau đớn, và thiếu hẳn trí năng sáng suốt. Đời sống của chúng là một chuỗi căn xé, giành giật để sinh tồn. Chúng cũng thường bị bắt buộc làm nô lệ cho những chúng sanh khác.

Ngạ Quỷ:

Là một cảnh giới (loài) luôn bị đau khổ bởi sự khát khao thèm muốn dục vọng cực độ mà họ không bao giờ có thể thỏa mãn. Vì lòng keo kiệt, bủn xỉn của chính họ mà không lúc nào họ không suy tìm thức ăn, áo mặc và vật dụng; dầu thế, họ chỉ có thể tìm được một mẩu vụn nhỏ bé hoặc một mảnh giẻ rách mà thôi.

Chúng sanh trong Địa Ngục:

Thì hoàn toàn bị sự nô dịch hóa bởi lòng căm thù, oán hận của chính họ, vì thế mà họ phải nhận không biết là bao nhiêu sự cực hình tra tấn và đau khổ một cách vô hạn.

Loài Người:

Tuy họ cũng có thể có đầy đủ một số mức độ của tất cả những vấn đề đó, nhưng, họ dường như có vừa đủ mức độ trộn lẫn cả khổ đau và thông minh để có khả năng vượt qua sự giao tranh sinh tử và phát triển đôi chút khôn ngoan. Vì thế, loài người là một loại chúng sanh duy nhất khả dĩ có thể tu tập và phát triển Phật đạo. Suy xét thật kỹ thì, số sinh vật được làm người thì không được nhiều như những loại sinh vật khác, do đó, phải biết rằng được làm thân người là cả một điều may mắn, hy hữu. Nhưng, dù đã được làm thân người (nhân thú) cũng không sao tránh khỏi những vấn đề chủ yếu như: **Bệnh tật, vô minh, cầu bất đắc khổ** (mong muốn cầu xin mà không được thỏa mãn là một thứ KHỔ) và sự chết, v.v...

Mặc dù chúng ta có thể nhận thấy được sự đau khổ ở mặt phiến diện nhưng, không phải bất cứ ai trong chúng ta cũng có thể thể nghiệm được mức độ xung kích cực độ của khổ đau nơi chính bản thân mình. Dù vậy, nếu suy nghĩ (thật cẩn trọng) về tính cách bao quát lan tràn của sự khổ đau đang tồn tại, nó sẽ kích phát được tâm từ bi của con người và đồng thời có thể khiến họ hưng khởi thệ nguyện vĩ đại để cứu độ tất cả sự đau khổ của chúng sanh. Chúng ta cần thể hội một cách toàn triệt trọng yếu tánh về sự phát triển cần thiết của trí tuệ để ra tay cứu

độ một cách hữu hiệu tất cả chúng sanh, để tạo thành một thay đổi thật sự và toàn diện cho cả TÂM lẫn CẢNH của tất cả chúng sanh. Sự tri nhận một cách đầy đủ về nhu cầu khẩn yếu của việc đạt tới trí tuệ và từ bi có thể làm tăng cường sự mong muốn và quyết tâm của hành giả trong việc tu tập (pháp môn này), đồng lúc, sử dụng một cơ hội quý giá để thực hành Phật Pháp như là một nhân thể thông minh lành mạnh, Khang kiện.

2 – HIỆN TÁC GIAI ĐOẠN (hay GIAI ĐOẠN HIỆN TƯỚNG)



Hiện tại, hành giả đã được chính thức bắt đầu tiến vào phương pháp tu tập, giai đoạn này gọi là giai đoạn hiện tướng bởi vì nó trình bày từng bước một cái quá trình xuất hiện của hình ảnh mà mình quán tưởng về Quán Thế Âm Bồ Tát.



(hình hành giả trên đầu có tượng Quán Âm)

Lúc bắt đầu, trước hết, một lần nữa hành giả phải quán tưởng trong hư không đầy đầy vô lượng chúng sanh. Vô lượng chúng sanh này ngập tràn toàn thể vũ trụ. Hành giả tưởng tượng chúng đang ngồi trong một diện tích rộng lớn và tự khởi lên tịnh tọa và tu tập thiền định cùng lúc với hành giả.

Hành giả quán thấy trên đỉnh đầu của mình và của cả chúng sanh đều hiện lên một đóa sen trắng tám cánh. Rễ của hoa sen này sanh trong đầu của những chúng sanh và mọc nhú lên từ nơi thiên đánh huyết (gọi là đầu đánh môn xứ Bà La Môn) của đầu nổi lên (mọc nhú lên). Lưng lẳng bình hành trên đầu cánh hoa là một Nguyệt Luân (vàng trắng) màu trắng tương tự như một tọa cụ dùng để ngồi thiền nhưng rỗng bằng phẳng.

Trên những nguyệt luân (vàng trắng) này đột nhiên xuất hiện chủng tử HRÌH (đọc âm đồng vận như chữ free trong anh ngữ. Âm H đại biểu cho lúc âm tiết đã chấm dứt có một khí âm đoản xúc). Âm tiết của chữ này là sở tại tinh túy của Từ Bi và Trí Tuệ của chư Phật. Lúc quán tưởng chữ này, có thể sử dụng bất cứ loại văn tự nào cũng được, ví dụ: chữ Phạn thì:  ; Tây Tạng thì:  ; hoặc phiên âm theo Anh ngữ thì là HRÌH. Có thể quán tưởng chữ này trong một chiều cao một vài inches (phân Anh), đứng ở trên nguyệt luân, mặt hướng về phía trước, màu nó thật khiết bạch và rất quang minh rực rỡ ba động với ánh sáng, tiếp nhận tinh lực linh hoạt nhờ bởi tinh chất Đại Bi mãnh liệt. Ánh sáng đó rung động miên viễn và chiếu soi toàn thể vũ trụ.

Sau đó chữ HRÌH này lại tự động chuyển biến thành Hình Tượng hay Pháp Tượng của Bồ Tát Quán Thế Âm.



(Hình chữ HRĪH)

Đức Quán Thế Âm có một màu da quang minh rực rỡ và khiết bạch giống như màu sắc của một vầng thu nguyệt. Thánh thể của Ngài phóng chiếu rực rỡ và trải ra năm màu quang huy chói lọi của móng cầu vòng như trắng, xanh da trời, vàng, đỏ và xanh diệp (năm màu này là năm màu đại biểu để cấu thành năm thứ nguyên tố của thế giới). Ánh sáng đó chiếu rọi toàn thể vũ trụ. Gương mặt đức Bồ Tát đang cười hàm tiếu (vi tiếu) và hai mắt đều hiện lộ chan chứa từ bi, đang xót thương xem xét tất cả chúng sanh trong thế gian. Ngài có bốn cánh tay – Hai cánh tay chắp trước ngực trong vị thế kỳ đảo, cầu kinh, khẩn nguyện (namaskara). Trạng thái này thể hiện cho lòng chí kính đối với vô lượng chư Phật. Tay phải vòng ngoài, cầm một hoa sen tuyệt mỹ (tượng trưng của Bồ Tát), và tay trái vòng ngoài thì cầm một chuỗi hạt pha lê (mala) tượng trưng cho lòng Đại Bi không ngừng nghỉ.



(hình đức Quán Âm Bồ Tát)

Đức Quán Thế Âm Bồ Tát ăn mặc theo truyền thống thêu dệt bằng oanh lạc, tơ lụa và châu báu. Những thứ này bao gồm cả khăn choàng, xiêm y, áo choàng, v.v... Tất cả đều được chế tạo bởi những loại tơ lụa và châu báu hảo hạng tối thượng; ngoài ra, Ngài còn trang sức thêm những loại nữ trang như: Xoan vòng, bông tai, kiềng đeo cổ, nhẫn, đai, xuyên. Ngài còn vận một tấm da nai bên vai trái để tượng trưng cho lòng từ bi của Ngài đối với tất cả chúng sinh. Tóc của Ngài được bện thành những nhánh búi tóc nhỏ quấn vòng quanh đầu và tạo thành một cái đỉnh, phần tóc còn lại thì được xóa xuống tự nhiên. Ngài đội một bảo quan (chiếc mũ làm bằng châu báu), phía trước mũ, ở trên có gắn một tượng nhỏ màu đỏ của đức Phật A Di Đà. Phật A Di Đà là bậc thượng sư của Quán Thế Âm Bồ Tát và là bậc chí tôn trong chư Phật từ liên hoa phóng sanh mà Quán Âm Bồ Tát thuộc một trong phổ hệ này. Hầu hết trên bảo quang của những tôn tượng Quán Âm, đều có một tượng nhỏ Phật A Di Đà để biểu thị lòng tôn sùng chí kính đối với Phật A Di Đà, một vị Phật vô cùng trọng yếu.

Quán Âm Bồ Tát ngồi trong tư thế Kim Cang tọa (Vajrasana), hai chân giao xếp vào nhau, bàn chân hữu gác trên đùi chân trái và ngược lại bàn chân trái gác trên đùi chân hữu. Ngài ngồi đầu lưng với vàng nguyệt luân màu trắng. Vàng trắng đang ở đằng sau Ngài, sự thanh lương, quang huy, rực rỡ của vàng trắng này tượng trưng cho tâm từ bi dùng để khắc phục sự thống khổ, nhiệt não (nóng bức) của tham ái.

Những lời tối hậu của tiết này là hướng dẫn, chỉ dạy cho hành giả phải nhận định một cách minh bạch rằng đức Quán Âm Bồ Tát đang ở trên đầu của hành giả không chỉ là một huyền tượng được sanh ra từ sự quán tưởng mà chính là đức Quán Âm đích thật. Hành giả cần phải quán tưởng rằng: Bồ Tát này là tất cả sự tinh anh của trí tuệ của chư Phật (tức đối tượng quy đích thực của hành giả). Hình tượng được quán tưởng như thế thì, tức khắc trở thành Phật Tánh tối cao, đầy đủ những oai

lực không gì so sánh nổi và có thể thị hiện sự cảm ứng linh hiện trực tiếp với hành giả.

3 – CẦU NGUYỆN ĐỨC QUÁN ÂM

Những hàng văn kế tiếp sau đây là loại văn cầu đảo có tính truyền thông để xưng tụng đức Quán Âm mà trong đó tổng kết lại tính cách đại phẩm đức trọng yếu của Quán Thế Âm Bồ Tát. Viên Mãn Phật tức chỉ đức Phật A D Đà.

Một mặt, hành giả phải khắc nhớ trong tâm tất cả những quán tưởng đã thực hiện từ trước, mặt khác, phải đọc trong nhiều lần (biến) lời Kệ kỳ đảo (cầu nguyện) này. Kệ văn tụng này biểu đạt cách căn bản lòng tôn kính và sự sùng ngưỡng của một tâm cảnh hết sức cao xa sâu thẳm đối với bậc BỒ TÁT; loại tâm cảnh này khác hẳn và nghịch phản với cái tâm hỗn loạn đầy tham dục của tất cả chúng sanh đang trôi lăn trong luân hồi trong sanh tử. Vì thế, hành giả nên khắc thiết thỉnh cầu BỒ TÁT ban cho sự che chở và gia bị.

4 – BIẾN HÓA VÀ TRÌ CHÚ

Đoạn văn ở trước đã tường thuật sự khẩn cầu và nguyện thiết, cả hai đều biểu thị: Hành giả đã chuẩn bị thành thực và đã đạt đến giai đoạn sẵn sàng ban phát, thi thiết, thực hiện tâm Từ Bi. Vì thế, trong tâm BỒ TÁT tự nhiên sanh khởi niệm đầu cứu khổ tất cả chúng sanh đang trầm luân trong bể khổ sanh tử. Ánh sáng bất đầu được phóng ra từ thân thể thế giới. Ánh sáng này có thể quét sạch tất cả những trạng huống (tình trạng, vấn đề) hỗn loạn, sự thống khổ hư huyền của thế gian được tạo thành bởi vô minh lầm lỗi nơi chúng ta. Hành giả tưởng tượng toàn thể ngoại cảnh (thế giới vật lý) đều được ánh sáng quang minh chiếu soi. Ngay lúc đó tất cả những việc chung quanh hành giả biến thành những phẩm vật vô cùng mỹ lệ và hết sức ý nghĩa. Nói cách khác, tất cả đều trở thành những trang sức

phẩm trang nghiêm của cõi Tịnh Độ Cực Lạc (là chỗ ở của Phật A Di Đà và Quán Âm, và những bậc Bồ Tát thiện tri thức) thí như căn phòng mà hành giả đang ngồi đang biến thành cung điện thủy tinh, một cảnh giới thích ứng cho bậc giác giả. Đồng thời, tất cả chúng sanh ở thế gian được chuyển hóa bởi luồng quang minh. Và dạng thức giác ngộ nhất của họ được trở thành một thành tựu viên mãn, cứu cánh.

Thân họ biến thành giống như thân của Quán Âm. Bất cứ những gì họ nói đều biến thành Lục Tự Chơn Ngôn của Quán Âm. Và bất cứ những gì họ đang suy nghĩ cũng đều là sự hoạt dụng tự phát của Bồ Đề Tâm. Hiển nhiên, bản thân của hành giả cũng được chuyển hóa y hệt như vậy.

Một cách dễ hiểu hơn, tất cả những hiện tượng trong vũ trụ đều chuyển biến thành những hình thái mà lẽ ra chỉ có thể có được nơi cảnh giới của một bậc thánh giả. Ánh sáng (hào quang) của Bồ Tát đã tẩy sạch tận gốc vọng tâm của chúng ta và làm cho tất cả những đối lập tánh nhị nguyên của thế gian bị tiêu hủy một cách toàn diện. Tất cả những âm thanh, sắc tướng và tư tưởng đều biến thành vô phân biệt để cùng trở thành bất khả phân với Không Tánh.

Lúc tâm cảnh đã đạt đến một cảnh khiết tịnh như thế, hành giả liền đã có thể bắt đầu tuyên hô Thần Chú. Số biến của Chú trì tụng càng nhiều càng tốt, nhưng tối thiểu cũng cần phải có 100 biến. Trong khi tuyên hô trì tụng Thần Chú, đặc biệt hành giả cần phải giữ gìn toàn thể sự quán tưởng như vừa diễn tả.

Lục Tự Chơn Ngôn **Án Ma Ni Bát Di Hồng** (OM MANI PADME HŪM) này được coi là chứa đựng sự tập trung của tất cả năng lực thiêng liêng phát từ lòng Đại Bi và sự Đại Diệu Dụng của Quán Âm Bồ Tát. Nói theo nghĩa đen thì chữ **ÁN** bao gồm 5 loại hình tượng và trí tuệ của Phật; **MA NI** có nghĩa là Bảo Châu; **BÁT DI** có nghĩa là Liên Hoa; hợp hai ý

nghĩa này với nhau có nghĩa là **Ngài là bậc Thủ Trì Liên Hoa và Bảo Châu**, và đây cũng đích thị là biệt hiệu khác của Quán Âm. **HỒNG**: có công năng bảo hộ lục đạo chúng sanh. Như vậy, theo truyền thống, ý nghĩa của Lục Tự Chơn Ngôn này là: **“Hỡi bậc Đạo Sư của Ngũ Phật Thân và Ngũ Trí Như Lai, bậc Thủ Trì Liên Hoa và Bảo Châu, xin Ngài hoan hỷ gia hộ cho lục đạo chúng sanh vượt qua các thống khổ.”**

(Xin chú ý, thường thì chơn ngôn này được dịch là: vạn tuế Bảo Châu trong Liên Hoa: đây là một chuyển dịch sai lầm)

Cũng có người cho rằng Lục Tự Chân Ngôn tương đương với lục thú và tương ứng với lục sắc, lục dục, lục trí, lục Phật. Có nhiều sự giải thích khác nhau về Chú này nhưng không cần thiết để phải nghĩ đến tất cả ý nghĩa ấy trong lúc trì tụng. Sức mạnh đơn thuần cố hữu của chỉ nội âm thanh của Lục Tự này sẽ tự nhiên truyền đạt Trí Huệ và Từ Bi của Quán Thế Âm Bồ Tát cho hành giả, và từ đó, qua hành giả, nó truyền đạt đến tất cả chúng sanh.

(Chú thích: OM đọc giống như chữ OM trong chữ Việt, MANI đọc như MANI; còn chữ PADME có thể đọc là PADME hay đọc theo Tây Tạng là PÊ MÊ, còn chữ HUM thì đọc lơ lơ giữa HUM và HUNG trong chữ Việt)

5 – GIAI ĐOẠN HOÀN THÀNH

Sau khi đã hoàn tất giai đoạn tuyên trì thần Chú, thì toàn bộ quán tưởng đều đã tan biến để hòa nhập vào Không Tánh. Như thế, hành giả đã được chỉ dạy cách thể hiện Chân Tánh khế hợp theo nguyên lý cao lớn nhất của Phật Đạo. Chính phần Thiền Quán này, kết quả của việc quán tưởng từ đầu đến đây, thực ra đã không khác gì với những sự tham thiền khác như sự tham thiền trong Thiền Tông hoặc Minh Kiến (Vipashyana).

Có thể giải thích rằng: Vì mình hiện đang có được Trí Huệ Giác Ngộ của Quán Thế Âm Bồ Tát, nên mình tế nhận được Không Tính của tất cả mọi sự trong vũ trụ, kể cả Không Tính của việc quán tưởng. Tâm thức, do đó, trở thành hoạt dụng tự nhiên trở lại với tự tính, tức linh túy của chính sự Giác Ngộ. Tất cả mọi kiến trúc nhị nguyên của Tâm Thức đã được siêu vượt qua hẳn. Bất kỳ là **thọ giả, tác giả** hay **sở tác nghiệp** sẽ đều bị đánh mất ý nghĩa. Không có một sự vật gì để nắm bắt đeo níu (chấp thủ), và ngay cả cảnh địa của sự khoái lạc cũng chẳng có gì để có thể tham trước đeo níu. Ngược lại, hành giả thoát giải buông bỏ theo tự tánh, và tự tánh đây là chân tánh nguyên uyên. Hành giả **nên trụ lại trong cảnh giới tự giải thoát này càng lâu càng tốt** bởi, nó vốn là phần tối trọng yếu trong pháp tu.

6 – TU XONG ĐỨNG DẠY (XUẤT ĐỊNH)

Lúc xuất định (ra khỏi cảnh Định) thì mình trực nhận rằng tất cả mọi sự đều thuộc về đạo trường mạn đà la của Quán Thế Âm Bồ Tát. Minh nhận thấy rằng tất cả chúng sanh và tất cả hình tướng đều là tự thân của chính Quán Âm. Tất cả âm thanh đều được lãnh hội như là Lục Tự Chơn Ngôn. Tất cả tư tưởng đều được tri nhận như là thành phần thuộc về Từ Bi và Trí Huệ của Quán Thế Âm. Xuất phát từ sự cảm ứng được sanh ra bởi kết quả tu chứng của sự quán tưởng, hành giả nhìn thấy thực tế một cách cao quý sâu thẳm và mới lạ. Ông ta nhìn tất cả sự vật bằng một cái nhìn thuần tịnh, sáng suốt và như thật.

Như thế, bằng mọi cách có thể, càng nhiều càng tốt, hành giả nên đem cảnh giới giác ngộ đã đạt được trong lúc quán tưởng hòa nhập vào sự sinh hoạt hằng ngày. Điều này có nghĩa là hành giả cần phải tránh xa (phủ nhận) tư tưởng nhị nguyên và lòng tham trước níu những đối tượng vật chất. Ngược lại, hành giả cần bồi dưỡng tâm Từ Bi đối với tất cả chúng sanh. Phải

xem họ như bạn lành để ra tay giúp đỡ, tế độ. Đồng lúc, luôn luôn ghi nhớ rằng: tất cả mọi hiện tượng đều chỉ là hư huyền.

7 – HỒI HƯỚNG CÔNG ĐỨC

Bất cứ pháp môn nào trong Phật giáo, theo truyền thống, khi hoàn tất việc tu tập, nhất định phải bày tỏ lời hồi hướng này để biểu thị một điều răn: tất cả những công đức nào mình gặt hái được trong lúc tu tập đều cần được mang ra công hiến, chia sẻ cho tất cả chúng sanh. Hệt như khi bắt đầu tu tập, hành giả đã phải xác định một cách khẳng quyết rằng: ***hành giả tu tập Phật pháp không phải vì mục đích nhằm tư lợi bản thân mà chính là vì sự lợi lạc của tất cả chúng sanh. Hành giả thế quyết sẽ nhất định thành Bồ Tát như Bồ Tát Quán Âm*** để cứu độ tất cả chúng sanh và làm cho mỗi một chúng sanh đều đạt được tâm thức giác ngộ.

Sau hết, cũng nên có những lời thích đáng về sự tu tập lòng **Từ Bi** trong đời sống hằng ngày: Phần đông, những hành nhơn sớm muộn gì cũng phát giác và liễu ngộ được rằng: những phương pháp tối ưu thông minh và vô cùng hữu hiệu để độ người đã không phải là những phương pháp dễ dàng. ***Mục đích của Bồ Tát Hạnh là vĩnh viễn giúp đỡ tất cả chúng sanh đều chứng thành chánh giác.*** Nhưng nếu có thể tri nhận phương pháp tốt nhất để đạt đến mục đích tối cao thì nó đòi hỏi rất nhiều trí tuệ và phương tiện, và rất có nhiều lỗi lầm có thể dễ dàng vấp phải đối với những kẻ sơ học. Ví dụ: Đương nhiên, tuyệt đối không ai trong chúng ta lại muốn hợp lực với kẻ cướp để phạm tội. Một cách tổng quát: Tuyệt đối không thể vì Từ Bi mà cố sùỵ, khích lệ người khác nỗ lực làm cái công việc lợi kỷ (lợi mình) hoặc giúp đỡ họ tăng trưởng bản ngã và khiến họ kẹt vướng hơn nữa vào những sự biến động xung đột của tình cảm rối rắm.

Vì thế, người sơ học nên đặc biệt chú trọng đến thái độ nội tâm mà định thời tu tập. Và, đây là một điều hết sức trọng

yếu: Hành giả không nên có quá nhiều tham vọng, hoài bão lớn và cũng không thể lãng mạn tự cho mình là một **Cứu Thế Đại Giáo Chủ, làm Vô Thượng Sư cho tất cả mọi người**. Dù ý nguyện trong nội tâm của hành giả thực ra là phát triển tự thân để thành đạt lý tưởng sâu thẳm cao cả này, nhưng trong thời gian đầu, thượng sách là chỉ nên thay đổi chút đỉnh cung cách lễ lối xử sự bên ngoài. Một cách đơn giản, hành giả chỉ cần trở thành một người có lòng ưu ái thân thiết hơn, thông thường hơn và đừng quên lòng nhân từ của mình đối với cả loài thú vật. Nên tránh **hấn sự giết hại** (sát sinh) dù đó là một côn trùng nhỏ, hay một con gián. Như thế, dần dần hành giả có thể trở thành một người có thể làm chủ và chế ngự được những cảm xúc tình tự và những vấn đề (phức tạp khó khăn) của chính mình. Ngã chấp dần dần sẽ giảm khinh và, đối với những nhu yếu, tình huống của người khác cũng sẽ được mình tri nhận, thông cảm cách rõ ràng sáng suốt hơn.

PHỤ LỤC

(Bài dịch để tụng, có thể thay thế cho phần chính văn của
Chương II)

CHƯƠNG II

CHÁNH VĂN:

PHÁP TU “QUÁN TƯỚNG THIỀN ĐỊNH CHO TẤT CẢ CHÚNG SANH TRONG SUỐT CÔI KHÔNG GIAN”

*Pháp Quán Âm Tướng này được truyền thừa trực tiếp bởi Đạo
Sư Thánh Tăng Tangtong Gyalbo.*

(1) - Quy Y

Quy y Phật, Pháp, Tăng
Đền khi con chứng thành
Quả vị vô thượng giác
Nguyện cho các công đức
Do con tạo tác nên
Như bố thí trì giới
Khiến con được thành Phật
Để cứu độ chúng sanh

(2) – Chúng con và chúng sanh

Cả hư không đầy khắp
Trên đánh đầu chúng con
Thấy đều có sen trắng
Lại có cả vàng trắng
Mật tọt HRIH hiển lộ
Từ đó xuất hiện ra
Đấng Quán Âm Thánh Giả
Vô Thượng bậc chí tôn
Khiết bạch chẳng thể lường

Năm màu rực rỡ tỏa
Mím cười Ngài bi mẫn
Thương xót nhìn chúng sanh
Hai tay trên chấp lại
Hai tay dưới Ngài cầm
Một tay đóa sen trắng
Tay nọ chuỗi pha lê
Thánh thân Ngài Nghiêm sức
Bằng tơ lụa, bảo châu
Ngực choàng da nai quý
Đầu đội mào bảo trân
Trên mũ có đức Phật
Danh hiệu A Di Đà
Ngồi trong thế kiết già
Hay gọi: Kim Cang tọa
Sau lưng Ngài vàng nguyệt
Đang thanh tịnh chiếu soi
Ngài chính là Diệu thể
Để tất cả quay về
Quy y và nương tựa.

(3) – *Hãy quán tưởng, tưởng tượng rằng mình và tất cả chúng sanh đều đang cùng nhau tụng kinh khấn nguyện:*

Còn chí thành đánh lễ
Đức Bồ Tát Quán Âm
Bậc Thánh thật hoàn toàn
Không mây may khuyết vọng
Thân thanh tịnh trắng trong
Bằng đức Viên Mãn Phật
Đôi mắt đầy từ mẫn
Thương xót nhìn chúng sanh.

(Tụng 3 hoặc 7 lần, tụng càng nhiều càng tốt)

(4) – Rốt ráo như thế đó

Thành khẩn nhất tâm cầu
Bậc Thánh, thân trân quý
Mầu nhiệm chiếu quang huy
Tận trừ chur vọng tưởng
Các nghiệp tướng xấu xa
Ngoại cảnh thấy biến thành
Cõi Trang Nghiêm Cực Lạc
Chúng sanh thân, khẩu, ý
Ba nghiệp hoá chuyển thành
Thân, khẩu, ý Quán Âm
Thanh, sắc, pháp trần bồng
Tất cả thấy đều không
Trở thành vô phân biệt
Sắc tướng của con trùng
Sắc tướng của mọi người
Hiện hiện thành diệu tướng
Của Bồ Tát Quán Âm
Tất cả những âm thanh
Đều chuyển thành âm diệu
Của Chú “Lục Tự Minh”
Và Tư Tưởng của con
Cùng của cả mọi người
Hiện là trung tâm của
Đại Trí Tuệ thâm sâu
Nguyện nhờ công đức này
Được chóng thành như đấng
Bồ Tát Quán Thế Âm
Đề độ khắp muôn loài
Chúng sanh không phân biệt
Đồng nhập vào cảnh giới
Giác ngộ của Quán Âm.

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