

NGUYỄN THÀNH



một  
**ĐỜI NGƯỜI**  
một câu  
**THẦN CHÚ**



NHÀ XUẤT BẢN  
VĂN HÓA THÔNG TIN



# MỘT ĐỜI NGƯỜI MỘT CÂU THÂN CHỦ

**Tác giả: Nguyễn Thành  
Nguyễn Minh Tiến *hiệu đính***

Phát hành theo thỏa thuận giữa Công ty Văn hóa Hương Trang và tác giả.  
Nghiêm cấm mọi sự sao chép, trích dịch hoặc in lại mà không có sự cho phép  
bằng văn bản của chúng tôi.

GPXB số 382-2010/CXB/06-39/VHTT

QĐXB số 487/QĐ-VHTT

**In ấn và phát hành tại Nhà sách Quang Minh  
416 Nguyễn Thị Minh Khai, P5, Q3, TP HCM Việt Nam**

---

Published by arrangement between Hương Trang Cultural Company  
Ltd. and the author.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced by any  
means without prior written permission from the publisher.

**MỘT  
ĐỜI NGƯỜI  
MỘT  
CÂU THẦN CHÚ**

**NGUYỄN THÀNH**  
**NGUYỄN MINH TIẾN hiệu đính**

**NHÀ XUẤT BẢN VĂN HÓA THÔNG TIN**

## LỜI GIỚI THIỆU

*Thần chú là một trong những khái niệm thường bị hiểu sai nhiều nhất trong Phật giáo. Đối với người ngoài đạo Phật thì thần chú hàm nghĩa một phương thức tu tập để đạt được thần thông, phép lạ... Đối với người Phật tử chưa có được một nền tảng giáo pháp uyên thâm, vững chắc thì việc trì tụng thần chú đôi khi vẫn được xem như một pháp môn kỳ bí, khó hiểu và đặc trưng của riêng Phật giáo Mật tông mà thôi. Trong thực tế, việc hiểu đúng về thần chú cũng như vai trò của nó trong sự tu tập Phật pháp là hoàn toàn không dễ dàng.*

*Thật ra, trong hầu hết các kinh điển Phật giáo Đại thừa đều có đề cập ít nhiều đến thần chú. Các bộ kinh lớn như Pháp Hoa, Thủ Lăng Nghiêm, Đại Bát Niết-bàn, Duy-ma-cật sở thuyết, Đại Bát-nhã... đều có những đoạn tuyên thuyết thần chú và thậm chí còn ghi lại trọn vẹn các âm của thần chú. Hơn thế nữa, các vị cao tăng từ xưa cũng rất chú trọng đến vai trò của thần chú. Ngài Huyền Trang là một đại học giả, dịch giả đã đóng góp rất nhiều cho sự hình thành Đại tạng kinh*

## MỘT ĐỜI NGƯỜI MỘT CÂU THẦN CHÚ

---

chữ Hán, khi chuyển dịch nội dung Tâm kinh Bát-nhã cũng đã để nguyên không dịch các âm của câu thần chú kết thúc bản tâm kinh này: “Yết-đế yết-đế ba-la-yết-đế ba-la-tăng-yết-đế bồ-đề ta-bà-ha.” (Gate gate pāragate pārasaṃgate bodhi svāhā.) Tất nhiên, với một người tinh thông Phạn ngữ như Ngài thì lý do duy nhất để không chuyển dịch ý nghĩa câu này sang Hán ngữ chỉ là vì công năng của nó không nằm ở nội dung ngữ nghĩa, mà chính là ở sự trì tụng, đọc lên chuỗi âm thanh đó.

Trong nghi thức hành trì được thực hiện hằng ngày của hầu hết các tông phái khác nhau trong Phật giáo cũng đều có sự xuất hiện của các câu thần chú. Một số các câu thần chú như chú Vãng sanh, chú Đại bi, chú Tiêu tai kiết tường, chú Dược sư, chú Lăng nghiêm, chú Lục tự đại minh... được tất cả Phật tử biết đến, và một số lớn Phật tử còn thuộc lòng hoặc phát nguyện trì niệm các câu chú này. Riêng chú Lăng nghiêm còn được xem là thử thách trước tiên đối với quyết tâm ban đầu của người xuất gia, bởi vì yêu cầu trước tiên là phải thuộc lòng bản thần chú rất dài này. Vì thế mà có câu: “Đi lính sợ trèo ải; ở sãi sợ Lăng nghiêm.”

Mặc dù thần chú xuất hiện ở nhiều nơi trong kinh điển cũng như trong các nghi thức tụng niệm hằng

ngày, nhưng để hiểu đúng vai trò của thần chú trong sự tu tập chúng ta vẫn phải cần đến khá nhiều luận giải dựa vào kinh luận. Nếu không, người tu tập rất dễ rơi vào một trong hai cực đoan. Một là không có niềm tin và phủ nhận oai lực của thần chú, và hai là tuyệt đối hóa công năng của thần chú như một kiểu “phép thuật nhiệm mầu” tự nó có thể làm nên tất cả. Cả hai cực đoan này đều là sai lệch và do đó sẽ không thể dẫn đến sự tu tập chân chánh.

Oai lực của thần chú được nêu ra trong nhiều kinh điển và được chứng nghiệm qua sự hành trì của nhiều thế hệ hành giả. Nhưng để phát huy oai lực đó, những yếu tố cần thiết nơi tự thân người thọ trì thần chú là không thể thiếu được. Chính vì thế, thông qua việc trì niệm thần chú đúng phương cách, hành giả sẽ đồng thời hoàn thiện các phẩm tính tốt đẹp dẫn đến sự giác ngộ. Điều đáng tiếc là hiện nay những chỉ dẫn cần thiết cho sự tu tập hành trì như thế dường như vẫn còn quá ít. Và sự thật là cho đến nay, việc trì chú như một pháp môn tu tập chuyên biệt vẫn còn là điều khá xa lạ đối với nhiều người.

Với những suy nghĩ như trên, chúng tôi thật lấy làm hoan hỷ khi được hân hạnh đọc qua bản thảo tập sách này của đạo hữu Nguyễn Thành. Đây đúng là một

## MỘT ĐỜI NGƯỜI MỘT CÂU THẦN CHÚ

---

*tác phẩm đáp ứng đúng nhu cầu tìm hiểu và tu tập thông qua việc phát nguyện trì chú, và đặc biệt là thần chú Lục tự đại minh: Om mani padme hum. Với những luận giải và chỉ dẫn chi tiết được trình bày trong sách này, tôi hoàn toàn tin tưởng là người đọc sẽ có thể nắm hiểu được những điều cơ bản nhất về pháp môn tu tập này, cũng như có thể mạnh dạn bước vào con đường tu tập bằng cách phát tâm trì niệm thần chú mà không sợ vấp phải sai lầm.*

*Vì thế, tôi rất vui mừng được giới thiệu đến quý độc giả gần xa tác phẩm giá trị này. Hy vọng nội dung sách sẽ mang đến lợi lạc cho tất cả những ai đang muốn bước chân vào con đường tu tập nhưng vẫn còn phân vân chưa thể quyết định chọn cho mình một pháp môn tu tập, hoặc những ai đã thực sự hành trì nhưng chưa nắm vững được về phương thức tu tập và ý nghĩa. Ngoài ra, tôi cũng hy vọng đây sẽ là một tài liệu tham khảo giá trị cho những ai muốn tìm hiểu, học hỏi về Mật tông Tây Tạng.*

Trân trọng,  
NGUYỄN MINH TIẾN

## ĐÔI DÒNG CẢM TƯỞNG

*T*ôi là người rất ngại “viết lách”. Viết, đối với tôi là cả một cuộc “vật lộn” với chữ nghĩa. Vậy mà từ khi được duyên may mắn, là người đầu tiên đọc tác phẩm Một đời người, một câu thần chú của giáo thọ Nguyên Thành vừa viết xong, như có ai đó thúc giục tôi một cách mãnh liệt, rằng phải viết lên những niềm hy vọng mà tôi đã nhận được từ sự gia trì của Bốn Tôn qua tác phẩm này. Do vậy, tôi “đành” phải “chấp bút”.

Tuy là người đã hành trì giáo pháp Mật tông, và cũng đã đọc một số kinh điển giảng luận của các đạo sư và các thánh tăng, viết về lợi ích của việc thực hành trì niệm thần chú nhưng tôi vẫn không khỏi bàng hoàng và choáng ngợp bởi sự hoành tráng, đầy đủ mọi khía cạnh nông sâu của thần chú Om mani padme hum. Tựa như những viên pha lê đầy màu sắc trước kia để ẩn khuất từng nơi, nay được gom tụ vào một chỗ thì ánh sáng lấp lánh của chúng tăng lên gấp ngàn lần vậy. Tôi như một chú ếch đã tạm hiểu được sự



## MỘT ĐỜI NGƯỜI MỘT CÂU THẦN CHÚ

*rộng sâu của một dòng sông nhưng vẫn phải nổ tung trước sự mênh mông bao la không bến bờ của đại dương. Vậy đối với những ai có duyên lành với Phật pháp và mong muốn am tường về thần chú Om mani padme hum của Bồ Tát Quán Âm, thì Một đời người, một câu thần chú là một tác phẩm chứa đựng đầy đủ.*

*Như một nhà họa sĩ tài ba với cảnh cọ khéo léo, một năng khiếu mỹ thuật, một tấm lòng bi mẫn chân thành, giáo thọ Nguyên Thành đã vẽ lên một bức tranh toàn cảnh tráng lệ, làm cho hàng căn cơ chậm lụt như tôi càng đọc tín tâm càng thâm sâu hơn vào sức giá trị và lòng bi mẫn của Bồ Tát Quán Thế Âm. Chỉ một câu thần chú ngắn ngủi sáu âm mà chứa đựng vạn pháp!*

*Từng chương trong tác phẩm mang những hình ảnh, khía cạnh khác nhau của thần chú Lục tự đại minh, cũng giống như mỗi màu sắc trong một bức tranh, càng tăng phần sinh động, mà vẫn mang đầy đủ ý nghĩa về lòng bi mẫn siêu phàm của Bồ Tát Quán Thế Âm nhất là những đại nguyện của Ngài dành cho tất cả chúng sanh với tâm không phân biệt, dù cho căn cơ của mỗi chúng sanh khác biệt cũng đều được hưởng lợi lạc như nhau.*

Càng đi sâu, ta như lạc vào một hòn đảo chứa đầy những viên ngọc quý giá và chính mình cũng được chiếu soi từ ánh sáng ngọc quý, không những thế mà ta còn được tùy nghi sử dụng. Niềm hỷ lạc dâng trào vì thấy mình quá may mắn gặp được Phật pháp trong đời này và đang hành trì pháp môn trì tụng thân chú Lục tự đại minh.

Để đền đáp phần nào ơn tri ngộ với bậc thiện tri thức qua tác phẩm quý báu này, tôi chỉ biết hết lòng cầu nguyện cho bất cứ ai có duyên may đến được hòn đảo châu báu Om mani padme hum đều sẽ khởi tâm tin nhận hành trì để được phần lợi lạc, không phải trở về tay không!

Bà Rịa Vũng Tàu

Ngày 22 tháng 3 năm 2009

**Mật Diệu**

Kính đề

MỘT ĐỜI NGƯỜI MỘT CÂU THẦN CHÚ

---



## LỜI NÓI ĐẦU

*Thần chú là một đặc trưng của giáo pháp Phật giáo Mật tông, bởi vậy nên gọi là Mật chú thừa hay là Kim cang thừa. Trong Mật chú thừa, hình tượng vị Phật mà các hành giả tu tập thiên quán Bồ tôn thường chọn nhất có lẽ là hình tượng đức Quán Âm Tứ Thủ,<sup>1</sup> và thần chú do Ngài tuyên thuyết là thần chú Mani cũng được nhiều người thọ trì nhất, còn gọi là thần chú Lục tự đại minh hay thần chú Sáu âm. Từ xưa đến nay đã có biết bao thế hệ hành giả Mật chú thừa sử dụng thần chú Mani làm nền tảng tiến tu và nhận Bồ Tát Quán Âm là Bồ tôn thiên quán.*

*Mật gia Song Nguyễn là nơi tịnh cư thực hành Mật giáo của người viết, cũng noi theo những tấm gương đó.*

*Trong những năm tháng thực hành pháp môn trì chú song song với pháp quán tưởng Bồ tôn,*

---

<sup>1</sup>Quán Âm Tứ Thủ: tức Bồ Tát Quán Thế Âm được thể hiện ở dạng có bốn cánh tay, một hình tượng rất đặc trưng của Phật giáo Mật tông Tây Tạng.

## MỘT ĐỜI NGƯỜI MỘT CÂU THẦN CHÚ

người viết cũng như những đồng môn khác như đạo hữu Mật Diệu, Mật Hải, Mật Tuệ, Mật Tấn, Mật Hạnh... đều cảm nhận được không ít lợi lạc trong đời sống, cả về mặt tâm linh cũng như thể chất. Thật sự không thể kể hết được ân phước gia hộ từ Bốn tôn, Đạo sư, Dakini, là suối nguồn tâm linh đã mang đến cho chúng tôi tất cả những gì có thể gọi là quý giá của kiếp người, bao gồm cả niềm hạnh phúc trong đời sống hằng ngày cũng như những pháp vị được trải nghiệm qua từng thời khóa hành trì!

Với tâm nguyện là niềm vui nên chia sẻ với mọi người, tựa như ổ bánh ngọt thơm ngon muốn nhiều người cùng ăn chung cho biết mùi vị, người viết không ngại tài sơ trí thiếu, cố dồn tâm lực vào tác phẩm này để chia sẻ những nhận thức của mình về thần chú Mani, cũng như những trải nghiệm tâm linh trên đường tu Mật giáo mà bản thân đã kinh qua, mong có thể giúp ích ít nhiều cho những ai chưa biết đến Mật giáo, những ai có thiện cảm với Mật tông, cũng như những ai đang là hành giả Mật giáo.

Trong tác phẩm “Một đời người, một câu thần chú” này, người viết cố gắng thể hiện những

quan kiến Mật giáo về pháp môn trì niệm thần chú Mani từ nhiều khía cạnh khác nhau. Khi trình bày, người viết cố gắng y cứ theo những luận chứng trong kinh điển để tránh tình trạng “tri kiến lập tri”, tức là luận giải chủ quan của cá nhân mình. Tuy vậy, về sự vi diệu của thần chú Mani thì có lẽ chỉ chư Phật mới có thể luận bàn rốt ráo. Vì vậy, người viết khó có thể tránh được nhiều sai sót, khuyết điểm. Rất mong quý bạn đọc gần xa niệm tình tha thứ, người viết chân thành cảm kích. Được chút thiện hạnh nào, người viết xin nguyện hồi hướng về cho mọi chúng sanh hữu tình, vô tình trong pháp giới.

Mật gia Song Nguyễn

Phật lịch 2552

**Thinley Nguyên Thành**

Cẩn chí

## MỘT ĐỜI NGƯỜI MỘT CÂU THẦN CHÚ

---

*Hãy trì tụng thân chú Lục tự đại minh,  
chỉ một điều đó thôi là đủ...*



**ĐỨC QUÁN ÂM TỨ THỦ**

Bốn Tôn của nhiều thế hệ hành giả Mật giáo

---



## MỘT ĐỜI NGƯỜI MỘT CÂU THẦN CHÚ

---

Dầu cho bản tánh của tâm con là Phật, hãy luôn tôn thờ Bốn Tôn và vị Thầy. Dầu cho con đã chứng ngộ bản tánh của Đại Toàn Thiện, chớ bỏ vị Bốn Tôn.



**ĐẠI SĨ LIÊN HOA SANH (TỨC GURU RINPOCHE)** Đạo sư của nhiều thế hệ hành giả Mật giáo

*Cầu mong cho con  
thực hành Pháp cả ngày lẫn đêm*



**ĐẠI THÀNH TỰ GIẢ LONGCHENPA**  
và các vị đệ tử dòng truyền thừa Nyingma

## MỘT ĐỜI NGƯỜI MỘT CÂU THẦN CHÚ

---

*Tôn giáo của tôi là lòng từ bi.*



**ĐỨC ĐẠT-LAI LẠT-MA XIV**

Lãnh tụ tinh thần của Phật giáo Tây Tạng

*Nếu thành tâm thực hành Giáo pháp thì thực phẩm và những thứ nhu yếu khác sẽ đến với các người một cách tự nhiên.*



**ĐỨC ĐẠO SƯ ATISHA**

## MỘT ĐỜI NGƯỜI MỘT CÂU THẦN CHÚ

---

*Xin nguyện từ nơi công đức này, Con được chóng  
thành Quán Thế Âm. Độ khắp chúng sanh không  
phân biệt, Thẳng vào cảnh giới của Chân như.*



**ĐẠO SƯ TANGTONG GYALBO**

*Hãy trì tụng thần chú sáu âm.*

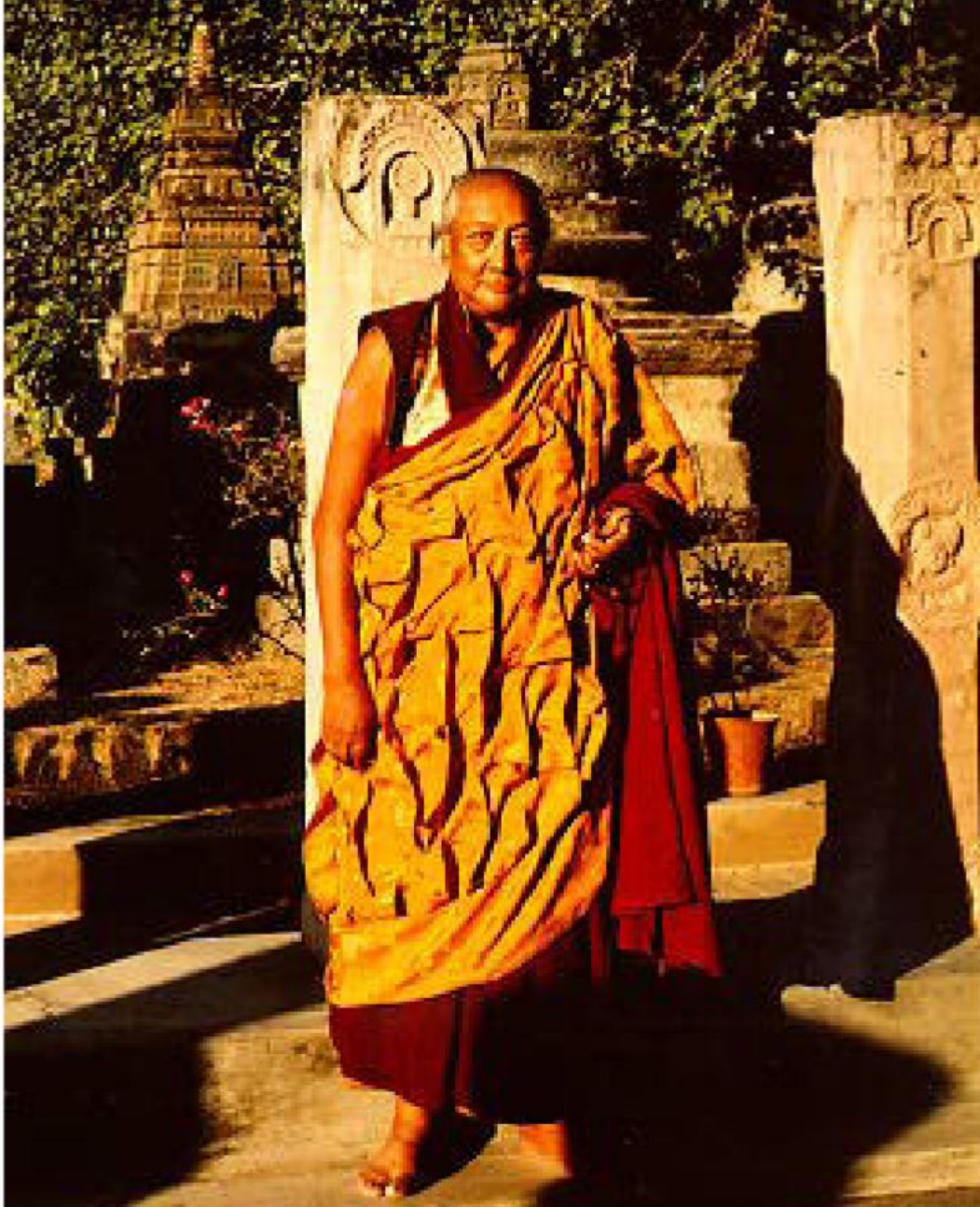


**PATRUL RINPOCHE**

## MỘT ĐỜI NGƯỜI MỘT CÂU THẦN CHÚ

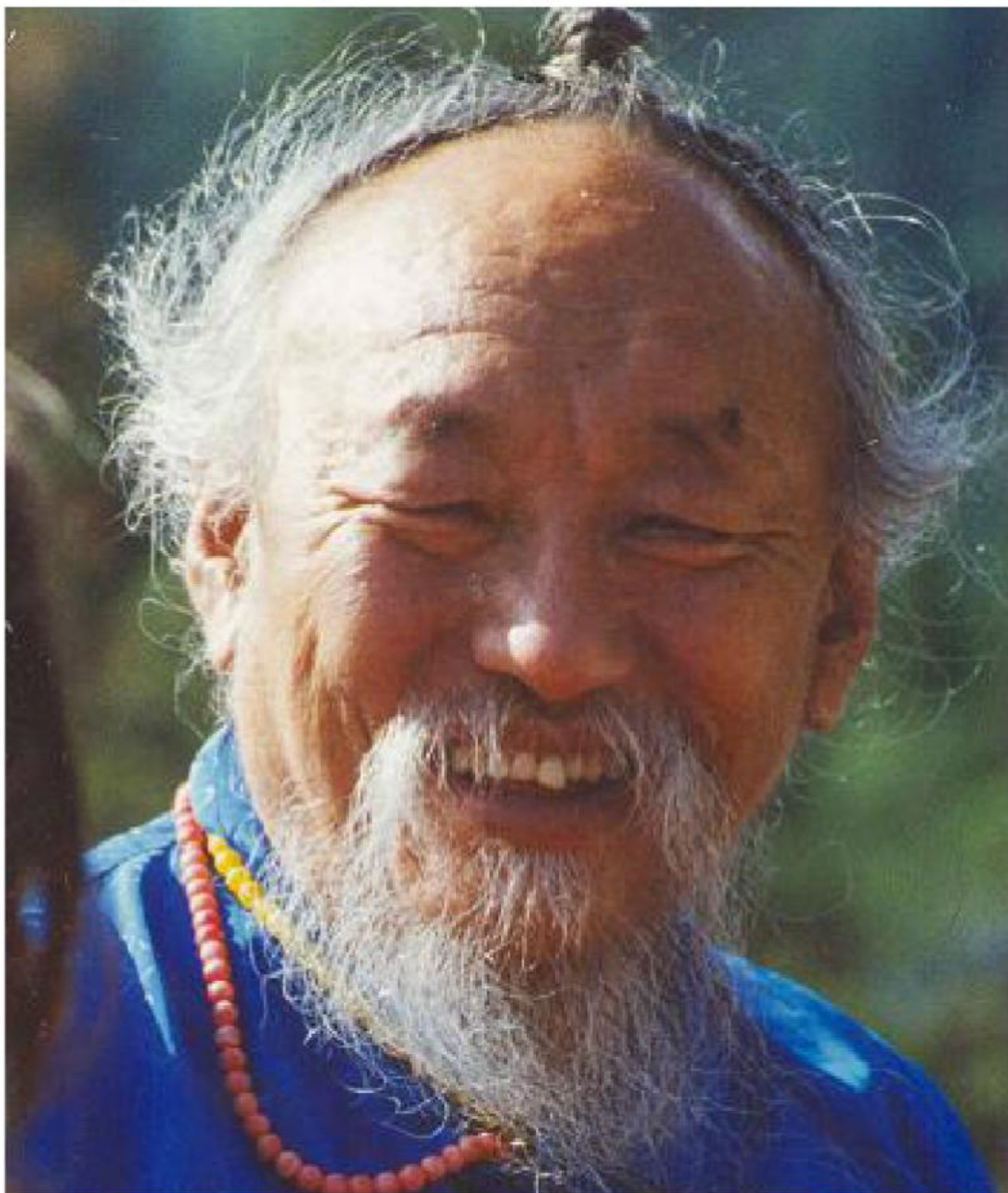
---

*Nếu hành giả niệm thần chú với tâm Bồ-đề thì lợi ích sẽ gia tăng qua nhiều kiếp sau.*



**DILGO KHYENTSE RINPOCHE**

*Không ai muốn khổ đau, nhưng dù cố gắng hết sức chúng ta vẫn phải chịu đau khổ, vì vậy cần phải có người hướng dẫn chúng ta cách thoát khổ.*



**CHAGDUD TULKU RINPOCHE**



## MỘT ĐỜI NGƯỜI MỘT CÂU THẦN CHÚ

---

*Con đường Mật thừa (Tantra) ít gian khổ hơn, thiết thực và trực tiếp hơn con đường Kinh thừa (Sutra).*



**ĐỨC OGRYEN KUSUM LINGPA**



**ĐỨC QUÁN ÂM TỨ THỦ**

Bồ Tát Quán Thế Âm với hình tượng bốn cánh tay



TƯỢNG ĐỨC QUÁN ÂM TỨ THỦ



VAJRASATTVA - VỊ BỔN TÔN TỊNH HÓA

## MỘT ĐỜI NGƯỜI MỘT CÂU THẦN CHÚ

---



ĐỨC PHẬT A-MI-ĐÀ VÀ THÁNH CHÚNG



ཨོཾ་མ་ཎི་པདྨེ་ཧཱུྃ།

THÂN CHÚ LỤC TỰ ĐẠI MINH (TẠNG NGŨ)  
OM MANI PADME HUM



ĐỨC PHÁP VƯƠNG GYALWANG DRUKPA XII

## DẪN NHẬP

Ở vùng cao nguyên Ladakh thuộc đất nước Nepal, vào ngày 4 tháng 3 năm 2009. Thời tiết âm 18°C! Không cần nói, ai cũng nhận thấy cái rét buốt da ở đây. Nhưng người dân địa phương lại cho biết, so với năm ngoái vào thời điểm này thời tiết còn xuống đến âm 28°C. Được như hôm nay là đã ấm hơn nhiều!

Song, vấn đề không phải chuyện ấm lạnh, mà là đang có đến hàng vạn người quy tụ về địa điểm Shey, thuộc cao nguyên Ladakh, không quản mưa lạnh giá rét! Họ tham gia lễ cầu nguyện và trì tụng thần chú Mani<sup>1</sup> cùng thần chú Kim cương Thượng sư<sup>2</sup> một trăm triệu biến mỗi loại. Nghi lễ tâm linh này được diễn ra dưới sự hướng dẫn của đức Pháp vương Gyalwang Drukpa XII. Thành phần tham gia có đủ tứ chúng trong Phật giáo: tỳ-kheo, tỳ-kheo ni, cư sĩ nam và cư

---

<sup>1</sup>Thần chú Mani: OM MANI PADME HUM.

<sup>2</sup>Thần chú Kim cương Thượng sư: OM AH HUM VAJRA GURU PADMA SHIDHI HUM.

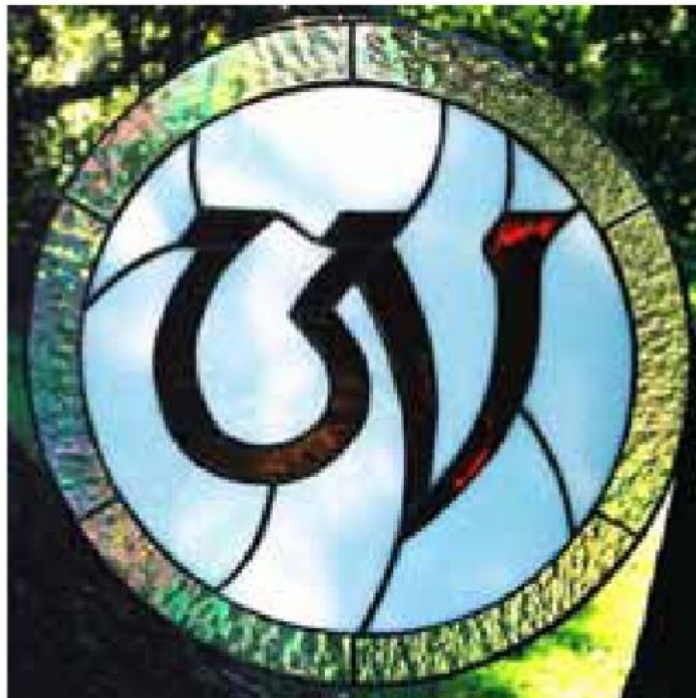


## MỘT ĐỜI NGƯỜI MỘT CÂU THẦN CHÚ

sĩ nữ. Tất cả đều cầu nguyện cho quốc thái dân an, thế giới hòa bình, bản thân tinh tấn tu hành để làm lợi lạc cho chúng sanh và chính mình.

Trên thực tế, sự kiện trọng đại này đã có khoảng 45.000 người tham gia. Điều này cho thấy niềm tin mãnh liệt của họ về công năng bất khả tư nghị của thần chú.

Vậy thần chú là gì mà có thể trở thành một phương tiện thiện xảo như thế?



Minh họa chữ A trong Tạng ngữ

## THẦN CHÚ LÀ GÌ?

**T**hần chú là bản tâm của chư Phật, là mật ngữ của chư Phật, chư đại Bồ Tát, lưu xuất từ trong đại định tam muội, đúc kết tất cả tinh hoa vi diệu trong vũ trụ. Theo nguyên ngữ tiếng Phạn, thần chú được gọi là “*mantra*”, có nghĩa là “*bảo hộ tâm thức*” thoát khỏi uế trước, phiền não. Do đó, có thể hiểu nôm na thần chú là phương tiện ban vui, cứu khổ.

Trong Phật giáo Mật tông, thần chú là một phương tiện được sử dụng song hành với phương pháp thiền quán Hộ Phật Du Già (*Yidam Yoga*), hay còn gọi là thiền quán Bản tôn.

Công năng của thần chú được mô tả trong nhiều kinh sách Mật giáo. Tuy nhiên, tựu trung thần chú có 5 công năng vi diệu sau đây:

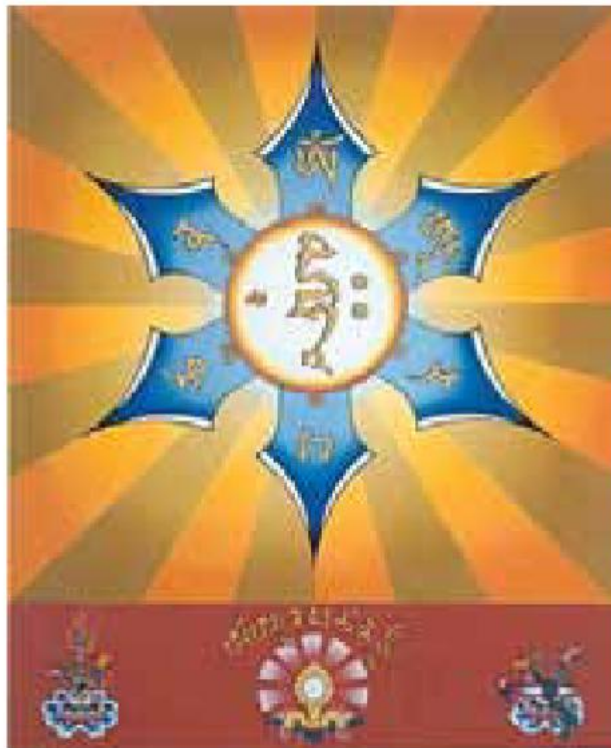
1. *Kính ái*: ai đọc thần chú sẽ được người, trời, quý thần kính trọng và quý mến;
2. *Tăng ích*: được gia tăng những lợi ích trong đời sống như tuổi thọ, sức khỏe, sự thành đạt;

## MỘT ĐỜI NGƯỜI MỘT CÂU THẦN CHÚ

---

3. *Tiêu tai*: tai ách sẽ dần tiêu trừ theo diễn trình từ nặng hóa nhẹ, từ nhẹ trở thành không còn nữa;
4. *Hàng phục*: trừ tà, diệt ma, tức là những thế lực xấu ác vô hình gây tổn hại cho con người;
5. *Câu triệu*: tập trung được những năng lực tinh tế của vũ trụ, từ các cảnh giới cao diệu...

Nhưng đó chỉ là những lợi ích thuộc về pháp hữu vi, chưa nói đến các lợi ích cao siêu hơn thuộc về pháp vô vi.



*Một câu Thần chú được minh họa bằng Tạng ngữ*

Trong pháp hội Lăng Nghiêm, đức Phật dạy rằng ngay cả các bậc đại Bồ Tát cũng cần trì chú. Từ đó có thể thấy rằng thần chú thực sự hữu ích cho chúng sanh hữu tình, trong đó có loài người chúng ta. Sau đây là một trích dẫn từ kinh Thủ Lăng Nghiêm để thấy rõ oai lực của thần chú:

*“Giả sử có chúng sanh trong tâm còn tán loạn, nhưng nếu trì niệm thần chú này cũng vẫn thường được 84.000 hằng hà sa Kim cang thần ngày đêm đi theo giữ gìn hộ vệ... Các quỷ thần ác phải xa lánh vị thiện nhân này ngoài 10 do-tuần, và chúng ma muốn rình rập quấy nhiễu cũng không thể được...”*

Ngoại đạo có thần chú hay không? Hành giả ngoại đạo cũng có những mật chú riêng, có công năng khác nhau, nhưng không thể gọi là thần chú. Ở họ có thể gọi là thiên chú, tiên chú, quỷ chú, yêu chú... tùy theo đạo giáo của họ. Chẳng hạn, trong Bà la môn giáo có Phạm thiên chú, trong Lão giáo có tiên chú, trong giáo phái thờ quỷ thần, yêu ma thì có loại quỷ chú, yêu chú... Nhưng chỉ riêng trong Phật giáo mới có mật chú được gọi là thần chú.

Vì sao vậy? Chữ “*thần*” ở đây không có nghĩa là cõi thần, mà là “*thần diệu khôn lường*”, diệu dụng vô công, là thần lực của chư Phật. Ngoại đạo không đạt đến

## MỘT ĐỜI NGƯỜI MỘT CÂU THẦN CHÚ

---

cảnh giới siêu phàm đó, nên không thể gọi là thần chú. Lược nói đơn giản là như thế, nhưng để thấu triệt cần phải phân tích thêm...

Nguyên nhân ở chỗ là do định lực của mỗi đạo nông sâu khác nhau. Những tu sĩ ngoại đạo dù chuyên cần tu luyện đến đâu cũng chỉ có thể đạt được những thành tựu trong phạm vi tứ thiên, bát định; có nghĩa là từ sơ thiên lên đến tứ thiên, rồi dần lên đến cảnh giới Phi tướng phi phi tướng là hết mức. Theo lời Phật dạy, nếu họ gột sạch được tập khí chấp ngã, họ cũng có thể đạt tới Diệt tận định, thoát khỏi luân hồi. Nhưng vì họ tu tập trên căn bản vẫn còn chấp ngã nên điều này là không thể xảy ra. Và vì thế mà thành tựu cao nhất này chỉ có ở hành giả Phật giáo, những người tu tập giáo pháp vô ngã. Chính vì vậy mà hành giả ngoại đạo chỉ có thể đạt tới những mức định thuộc Sắc giới và Vô sắc giới, nghĩa là không ra khỏi Tam giới. Do đó, họ vẫn còn trôi lăn trong cõi luân hồi chịu khổ não, cho dù các vị trời Vô sắc giới sống lâu đến nhiều đại kiếp.

Các hành giả Tiểu thừa có thể đạt đến Diệt tận định, làm vắng bật được *thọ ám*, *tướng ám* cùng những tập khí ô nhiễm chấp ngã của *hành ám*, chạm vào mép cửa của tàng thức sơ năng biến, đã thoát khỏi vòng cương tỏa luân hồi. Nhưng đến đây vẫn còn sự biến

dịch vi tế và mãnh liệt của những vọng tưởng hư vô vi tế của *tàng thức*. Bởi vậy, họ chưa đạt được Đại định Tam-muội.

Riêng trong Phật giáo Đại thừa, Mật thừa, các hành giả tu theo con đường Bồ Tát đạo, Phật đạo, thường quán chiếu các pháp như huyễn, thực hành phương tiện và trí huệ Bát-nhã ba-la-mật-đa, thâm thấu đại bi đồng thể và tự tâm huyễn hiện... nên đạt được thần lực của Đại định tam-muội, như Thủ lăng nghiêm tam-muội, Như huyễn tam-muội, Chân như tam-muội, Kim cang tam-muội... Khi có được đại định ấy gọi là Diệu định quả sắc, trở thành bậc Đại thánh trong Phật giáo, vô ngại tự tại ra vào sanh tử mà chẳng chút nhiễm ô, hóa độ vô lượng chúng sanh hàng vô số kiếp mà không chút dụng công. Đó là đặc điểm của diệu tâm, và từ diệu tâm nên các ngài mới có thể tuyên thuyết thần chú. Do đó có thể hiểu rằng thần chú là phương tiện thần diệu.

Cũng với ý nghĩa này, hòa thượng Tuyên Hóa từng giải thích về thần thông pháp lực. Ngài cho rằng có quỷ thông (phép tác biến hiện của quỷ), tiên thông (phép tác biến hiện của tiên, chư thiên cõi trời), ma thông (phép tác biến hiện của ma), yêu thông (phép tác biến hiện của yêu quái). Tất cả các loại phép tác biến hiện đó đều gọi là “*ngiệp thông*”, Chỉ riêng ở hành giả đạo

## MỘT ĐỜI NGƯỜI MỘT CÂU THẦN CHÚ

---

Phật mới được gọi là “*thần thông*”, tức là biến hóa tự tại, phân thân vô số ức...

Trong kinh Địa Tạng Bồ Tát Bản nguyện, Phẩm thứ hai ghi lại một đoạn như sau:

*“Các phân thân của con thị hiện ở khắp trăm ngàn muôn ức Hằng hà sa thế giới; trong mỗi thế giới hóa hiện trăm ngàn muôn ức thân, mỗi một thân đó hóa độ trăm ngàn muôn ức người, khiến cho họ quy kính Tam bảo, vĩnh viễn xa lìa sanh tử, đến được Niết-bàn an lạc...”*

Sở dĩ được như vậy là vì bậc thánh trong đạo Phật có đạt được “Lậu tận thông”<sup>1</sup> làm nền tảng mà các hành giả ngoại đạo không thể. Từ điểm tham chiếu này có thể hiểu rằng thần chú là danh từ chỉ có ý nghĩa chuẩn xác nhất khi được dùng trong Phật giáo, nhất là Mật tông. Cũng từ đó ta có thể suy ra, chỉ có thần chú trong đạo Phật mới có được đầy đủ 5 công năng lợi ích vi diệu như đã nêu trên ở bình diện thế gian, còn những thành tựu xuất thế gian sẽ tiếp tục được luận giải ở chương sau.

---

<sup>1</sup>Lậu tận thông: một trong Lục thông và cũng là một trong Tam minh (gọi là Lậu tận minh) của chư Phật. Hai chữ “lậu tận” có nghĩa là dứt sạch phiền não, lậu hoặc; mà nguyên nhân căn bản của phiền não chính là vô minh chấp ngã. Tất cả ngoại đạo không thể đạt loại thần thông này vì về căn bản họ không hiểu được lý vô ngã nên không trừ bỏ được tận gốc phiền não.

Thần chú trong đạo Phật được chia làm 4 loại với những cấp độ khác nhau. Trong Tâm kinh Bát-nhã có đề cập đến:

*“Đây là đại thần chú, đại minh chú, vô thượng chú, vô đẳng đẳng chú, có khả năng trừ được hết thảy khổ não, chân thật không hư dối.”<sup>1</sup>*

Cũng có một cách phân loại thần chú gồm: đánh chú, tâm chú và tùy tâm chú. Thông thường, chỉ có chư Phật mới lưu xuất đánh chú, thí dụ như “*Đại Phật đánh chú Thủ Lăng Nghiêm*” hoặc “*Phật đánh Tôn thắng thần chú*”... Về mặt lý thì thần chú của chư Phật cao hơn chư Bồ Tát đẳng giác, tức là các đại Bồ Tát. Tuy nhiên, về mặt sự thì tất cả thần chú trên đều lưu xuất từ Đại định Tam-muội nên công năng vi diệu đều là bất khả tư nghị.

Trong các nghi quỹ thực hành thần chú có chỉ dạy cách đọc tụng, trì niệm. Nói chung, đọc thần chú là phát ra thành tiếng hoặc lớn hoặc nhỏ, còn tụng thần chú là ngâm nga trầm bổng theo tiếng chuông mõ như hiện đang thực hiện ở các chùa, tu viện Đại thừa.

---

<sup>1</sup>Thị đại thần chú, thị đại minh chú, thị vô thượng chú, thị vô đẳng đẳng chú, năng trừ nhất thiết khổ, chân thật bất hư. (trích Ma-ha Bát-nhã-ba-la-mật-đa tâm kinh - bản Hán dịch của ngài Huyền Trang)



## MỘT ĐỜI NGƯỜI MỘT CÂU THẦN CHÚ

---

Nếu đọc thần chú thành tiếng thì nên tránh tám lỗi sau đây mà “Nghĩ quý Do Subahu thỉnh cầu” đã đề ra:

1. Quá nhanh,
2. Quá chậm,
3. Quá lớn,
4. Quá nhỏ,



Thần thông phô diễn

5. Gián đoạn vì nói chuyện với người khác,
6. Xao lãng
7. Âm dài, đọc ngắn,
8. Âm ngắn, đọc dài.

Sau đây là giải thích cặn kẽ:

*Quá nhanh* là khi các âm của thần chú lẫn vào nhau, không rõ ràng.

*Quá chậm* là khi hành giả không đọc hết số câu thần chú trong khoảng thời gian vừa phải

*Quá lớn* là đọc như sấm, hoặc đọc làm cho người khác nghe thấy lớn tiếng.

*Quá nhỏ* là đọc mà chính mình cũng không nghe.

*Nói chuyện với người khác* là làm gián đoạn việc đọc thần chú.

*Xao lãng* là không tập trung vào câu thần chú mà mình đang đọc.

*Âm dài đọc ngắn* là phát âm sai những chữ của thần chú.

*Âm ngắn đọc dài* cũng là phát âm sai.

Riêng niệm thần chú tức là đọc thầm trong trí, hoặc đọc rì rầm mà người ta thường ví là chỉ đọc cho cổ áo nghe.

## MỘT ĐỜI NGƯỜI MỘT CÂU THẦN CHÚ

---

Niệm chú gồm có 6 cách sau đây, được ghi lại trong “Thánh nữ kinh” (hay còn gọi là “Giáo huấn Dakini”) do Đại sĩ Liên Hoa Sanh chỉ dạy:<sup>1</sup>

- Một là niệm kim cương, có nghĩa là niệm mà chỉ có chuỗi đeo cổ của mình có thể nghe thấy.
- Niệm có âm điệu kim cương, được dùng trong những dịp thực hành thành tựu lớn.
- Niệm bí mật kim cương là niệm thâm trong trí.
- Niệm như luân xa, là tưởng tượng âm thanh khi niệm ra khỏi miệng, đi vào vùng rốn, rồi tan hòa ngược lên vùng trung tâm tim.
- Niệm như tràng hoa, là xoay tràng hoa thần chú xung quanh mỗi chủng tự thần chú trong trung tâm tim và chú tâm hoàn toàn vào các chủng tự.
- Niệm chú tập trung vào âm thanh là khi niệm chú luôn tập trung chú tâm hoàn toàn vào âm thanh phát ra của câu thần chú.<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup>Đại sĩ Liên Hoa Sanh (Padmasambhava), vị cao tăng Ấn Độ đến Tây Tạng khai sáng Mật giáo vào khoảng thế kỷ thứ 8, đồng thời với vua Tây Tạng Ngật-lật-sang Đê-tán (Tri-song Det-sen), là vị đạo sư đã để lại cho đời sau rất nhiều giáo pháp ở dạng chôn giấu (terma) và được khám phá vào thời điểm thích hợp bởi các vị Khai mật tạng.

<sup>2</sup>Trích theo nội dung bản Anh ngữ Dakini Teachings, được thực hiện theo khẩu truyền của ngài Kyabje Tulku Ugyen Rinpoche. (Rangjung Yeshe Publications - 1999, trang 115-116)


Mặc dù niệm thần chú có thể áp dụng trong mọi oai nghi như đi, đứng, nằm, ngồi..., nhưng khi ngồi theo tư thế kiết già<sup>1</sup> để niệm thần chú là tốt nhất. Đặc biệt, trong “Thánh nữ kinh” cũng khuyến cáo, nếu hành giả đọc các thần chú Mật thừa hoặc thần chú của các vị bản tôn hung nộ quá lớn thì oai lực của thần chú sẽ giảm đi đồng thời còn khiến cho các loài phi nhân và ma quỷ sẽ hoảng hốt mà bất tỉnh.<sup>2</sup> Cũng đừng khạc nhổ những nơi có người qua lại, vì như vậy gây trở ngại cho năng lực thần chú. Riêng sự phát âm chưa đúng không phải là vấn đề quan trọng nhất trong việc trì tụng thần chú, mà chủ yếu là sự chí thành, miên mật.

---

<sup>1</sup>Ngồi kiết già: là tư thế ngồi hai chân bắt chéo lên nhau, lưng thẳng, vai ngang, cổ hơi ngả, hai bàn tay đặt ngửa lên nhau, lưỡi chạm vòm miệng, mắt nhìn xuống về hướng chóp mũi. Đây cũng là tư thế tốt nhất khi thực hành thiền tọa. Nếu hành giả chưa quen ngồi kiết già thì cũng có thể ngồi bán già, nghĩa là chân này gác trên chân kia thay vì hai chân chéo nhau.

<sup>2</sup>Dakini Teachings - sách đã dẫn, trang 140.


## CHUYỆN KỂ VỀ THẦN CHÚ

huyện kể rằng thuở xưa có một bà lão nghèo, sống đơn độc trên một đỉnh núi ở Tây Tạng. Suốt ngày, ngoài lúc dùng cơm ra, bà lão luôn lầm nhảm câu thần chú Lục tự đại minh của Bồ Tát Quán Thế Âm.

Qua nhiều năm như vậy, một hôm bà lão đọc thần chú khiến hạt đậu nhảy qua, nhảy lại hai cái rổ tre của mình. Từ đó, bà có một trò chơi như vậy. Bà sống với niềm vui đó suốt cuộc đời còn lại và không một chút vướng bận thế tục.

Ngày nọ, một hành giả Mật thừa tình cờ leo lên đỉnh núi, thấy hào quang phát sáng ở trong hang động nhỏ. Ông lần mò vào xem và thấy một cụ già đang lầm nhảm gì đó. Và mỗi lần như vậy hào quang lại phát ra từ trong động lò mờ kia, nơi cụ già đang cư ngụ. Vị hành giả thâm hiểu cụ già đó đã đạt Nhất tâm tam-muội do pháp môn trì niệm thần chú.

卍

 huyện kể rằng, thuở xưa có một người được gọi là “mũi trái rạ”, vì hồi nhỏ anh ta bị bệnh trái rạ để lại những vết sẹo đỏ hồng trên mũi. Suốt ngày anh ta chỉ lo việc chăn bò ngoài đồng cỏ, còn những người trong gia đình thì chăm chỉ học tập kinh điển với một vị Lạt-ma. Họ cho rằng anh dốt nát nên mỗi lần anh muốn dò hỏi họ học những gì ở vị Lạt-ma, hay vị Lạt-ma làm gì, nói gì..., liền bị gạt qua một bên. Họ cho rằng đó là “Mật giáo”, không phải ai cũng có thể biết được!

Có lần anh ta gạn hỏi: “Các người học được mấy điều?” Họ trả lời: “Chỉ có 3 điều thôi! Thậm chí chỉ có 3 chữ mà bao quát toàn bộ tri kiến Phật.”

Gia đình không ai để ý đến anh ta, ngoài việc bảo anh ta dẫn bò xuống làng bán hoặc mua thực phẩm. Anh tha thiết được học như họ, nhưng hầu như không ai cho anh được toại ý.

Vài năm sau đó, anh âm thầm trốn khỏi nhà, tìm cầu học đạo để mong được như những người khác. Vượt qua nhiều gian nan, anh cũng gặp được giáo pháp. Đó là nơi một vị Lạt-ma đang thuyết giảng cho những tu sĩ khác ở một trại lều cạnh chân núi. Anh mon men vào

## MỘT ĐỜI NGƯỜI MỘT CÂU THẦN CHÚ

---

nghe. Quả thật là Phật pháp cao sâu, anh chẳng hiểu một tí gì sau hai giờ liền chăm chú lắng nghe. Vị Lạt-ma giảng những gì mà phức tạp, khó hiểu, càng nghe càng rối bời. Còn 3 chữ chứa đựng toàn bộ tri kiến Phật mà gia đình anh nói, chẳng nghe gì cả!

Anh buồn rầu tâm sự với vị Lạt-ma nọ. Thông cảm với anh, vị Lạt-ma liền hứa sẽ mời vị thầy chứng đắc của mình dạy bảo tinh túy giáo pháp cho anh.



Thần chú Dược sư được minh họa bằng Tạng ngữ

Sáng hôm sau, khi mặt trời ửng hồng ở chân trời phía đông, anh chăn bò ham học giáo pháp đã đứng trước vị sư Mật giáo được tôn vinh là thành tựu giả. Ngài yên lặng lắng nghe anh yêu cầu trao truyền 3 chữ tinh yếu ấy. Ngài biết rõ, nếu tâm thức chín mùi, căn cơ lanh lợi thì dù chỉ một từ, một tiếng cũng có thể giúp người đệ tử đắc pháp và nhập tri kiến giải thoát. Nhưng nhìn anh chăn bò có “mũi trái rạ” này, Ngài không thể nói gì hơn bởi sự đàn độn lộ ra vẻ ngoài của anh ta. Ngài mỉm cười nói lãng sang chuyện khác. Anh chăn bò tưởng vị sư ích kỷ, giấu giếm tuyệt học, liền lên giọng thô lỗ, văng tục không ngớt. Thị giả của sư trưởng không chịu nổi, lấy chuỗi hạt đeo trên cổ đập vào đầu anh ta và gằn giọng: “*Này mũi trái rạ, đâu có gì! Benza Hung Phat!*”

Nghe thế, tụt dưng anh chăn bò vỗ tay cái đét vào đùi mình rồi hét lên: “Dạ, cảm ơn Lạt-ma, con xin ghi nhớ mật chú của Ngài dạy, đó là tinh túy giáo pháp. *Benza Hung Phat!* Đúng rồi! *Benza Hung Phat!* Con nhớ rồi! *Benza Hung Phat!*” Con cảm ơn nhiều!”

Thế là anh chăn bò khấp khởi trong lòng lên đường về nhà, anh đã tìm được cái mà người khác không thể ngờ. Người nhà thấy anh hoan hỷ lộ ra mặt khác với sự đăm chiêu, khắc khổ ngày thường. Họ hỏi anh tại



## MỘT ĐỜI NGƯỜI MỘT CÂU THẦN CHÚ

---

sao, anh ưỡn ngực trả lời: “Mọi người chắc không tin ta đâu! Ta đã học được tinh túy của giáo pháp chỉ thu gọn trong 3 chữ.”

Trầm ngâm một lát, anh nói tiếp: “Ba chữ này bí mật ta phải giữ kín, mỗi ngày đều phải trì niệm.” Những ngày sau, anh trở lại với công việc chăn bò như cũ, chỉ khác trước kia là anh có một chỗ ngồi thiền định trên tấm rạ sau khi xong việc. Anh ngồi kiết già, tập trung cao độ trì niệm câu thần chú. Trong lúc chăn bò, mỗi lần cảm thấy tâm mình buông lung, anh lại nhắm đọc “Benza Hung Phat”. Không bao giờ anh tìm hiểu 3 chữ ấy mang ý nghĩa gì. Đối với anh “mũi trái rạ” này, chỉ đơn giản là 3 chữ đó bao trùm toàn thể vạn vật.

Với tâm chí thành tu tập, dần dần chàng “mũi trái rạ” của chúng ta trở thành một hành giả Mật tông có trình độ thâm sâu, mặc dù anh không tự biết chứng nghiệm của mình đến đâu.

Nhiều năm trôi qua, có một hôm có người tìm đến “Mũi trái rạ” để nhờ anh chữa trị bệnh tà mà bà vợ của một phú hộ bị mắc phải. Anh ta từ chối, nhưng họ nằng nặc cố mời “mũi trái rạ” đi xuống làng, vì mọi người tin rằng anh có câu mật chú thiêng liêng.

Vạn bất đắc dĩ, anh đành theo họ vì lòng bi mẫn thôi thúc, mặc dù anh không dám tin vào khả năng của mình. Đến nơi, anh vào thăm người bệnh đang vật vã. Anh bắt chước thầy mình, lấy chuỗi hạt trên cổ ra, đập vào đầu người bệnh và gọi lớn: “Mũi trái rạ, đâu có gì. Benza Hung Phat!” Lạ thay, người bệnh bỗng nhiên hết bị tà ám, trở lại bình thường, ngơ ngác nhìn mọi người như vừa mới tỉnh cơn mê. Gia chủ cảm ơn rối rít và cúng dường anh ta nhiều phẩm vật.

Từ đó, “Mũi trái rạ” không còn là người chẵn bò tầm thường nữa, ông ta được nhiều người trọng nể. Giờ đây, ông chỉ ngồi thiền với câu mật chú của mình, gác hết mọi việc đời qua một bên. Người nhà không dám để ông chẵn bò nữa mà dọn cho ông một túp lều có tiện nghi đầy đủ, dâng cơm đến hằng ngày. “Mũi trái rạ” chỉ còn duy nhất một việc làm: chữa trị bệnh tà và một số bệnh khác cho dân làng.

Rồi một ngày kia, vị Lạt-ma trước đây đã từng truyền thần chú cho “Mũi trái rạ” cũng bị bệnh. Nghe danh một hành giả có cái mũi trái rạ nào đó, có câu mật chú kỳ diệu trị được nhiều bệnh khác nhau, đồ chúng liền đón rước anh chẵn bò năm xưa về chữa trị bệnh sung cổ họng cho vị Lạt-ma của mình.

## MỘT ĐỜI NGƯỜI MỘT CÂU THẦN CHÚ

---

“Mũi trái rạ” nghe tin thầy cũ bị bệnh liền tức tốc tìm đến, vén lều bước vào. Đến bên giường, ông chuẩn bị rút chuỗi hạt thì vị Lạt-ma hỏi thị giả, tên khùng này là ai mà sắp đập chuỗi hạt vào đầu mình. Lúc đó, người chăn bò năm xưa quỳ xuống nói: “Thầy không nhận ra con sao? Con đến đây để thực hành phép chữa bệnh mà Thầy đã dạy cho con với lòng bi mẫn vô hạn. Nhờ đó mà con đã giúp được nhiều người”.

Tìm lại trong ký ức, vị Lạt-ma dần dần nhớ ra là ông từng thốt lời giận dữ, đập chuỗi hạt trúng đầu tên khùng này và đọc một câu thần chú đuổi quỷ: Benza Hung Phat.” Vị đạo sư cười lớn vì không ngờ hành vi năm xưa đó có hiệu quả vô biên. Thị giả Ngài cũng cười theo và cả người chăn bò cũng cười. Họ cùng nhau cười vang và nhờ vậy đờm độc trong cổ vị Lạt-ma bị tống ra ngoài. Ngài tự nhiên lành bệnh.



*Thần chú Lục tự đại minh: Om mani padme hum*



Một câu chuyện có thật khác đã xảy ra vào thời Đức Phật còn tại thế, được ghi chép trong kinh Thủ Lăng Nghiêm.

Một ngày nọ, vị đệ tử thị giả của Phật là A-nan đi khát thực trên một con đường làng quê nọ. Lúc ấy, có một thôn nữ tên là Madanga (*Ma-đăng-già*) thuộc hàng tiện dân, thoạt nhìn thấy phong mạo của thầy Anan liền mê mẩn tâm thần. Từ đó, nàng bỏ ăn, mất ngủ rồi sinh ra bệnh tương tư.

Sau khi tìm hiểu được nguyên nhân, bà mẹ cầu viện pháp sư của Bà-la-môn xin câu Phạm thiên chú có tác dụng mê hoặc đàn ông. Lần sau, khi thầy Anan đi qua đường làng này, thôn nữ Madanga nhắm đọc Phạm thiên chú khiến Anan quên hết mọi sự, từ từ đi theo nàng vào phòng ngủ.

Bấy giờ, Đức Phật đang ngụ tại Kỳ Viên tinh xá, biết được sự cố liền bảo Bồ Tát Văn Thù Sư Lợi trì niệm thần chú Thủ Lăng Nghiêm mới bảo toàn được giới thể của thầy Anan.

## MỘT ĐỜI NGƯỜI MỘT CÂU THẦN CHÚ


---

Sau đó, nhân nguyên cố này mà có pháp hội Lăng Nghiêm để Phật tuyên thuyết đảnh chú Thủ Lăng Nghiêm dùng để đối trị ái dục nam nữ, giúp tăng ni vượt qua cửa ái sắc dục, vững bước tiến tu trên đường giải thoát.

Ba trường hợp có thật vừa kể trên chứng minh sống động về công năng của mật chú. Thần chú mặc dù khác nhau nhưng bất cứ ai nỗ lực và chí thành thực hành miên mật cũng đều sẽ được thành tựu không thể nghĩ bàn.



## CHỈ MỘT THẦN CHÚ MANI LÀ ĐỦ

gày nay, hầu hết những người theo đạo Phật đều được nghe đến thuật ngữ “thần chú”. Mỗi vị Phật và đại Bồ Tát đều có lưu xuất thần chú riêng, tùy theo nguyện lực của mình.

Trong rất nhiều thần chú, người ta thường nghe nhắc đến thần chú “*Om mani padme hum*”. Đây gọi là thần chú “*Lục tự đại minh*” hay gọi nôm na là thần chú sáu âm, thần chú sáu chữ, và cách gọi chuẩn xác nhất là thần chú Mani...

Người Tây Tạng đọc chú này là “*Om mani peme hung*”. Ở nước ta, trước đây người Phật tử thường đọc theo âm Hán-Việt là “*Án ma ni bát di hồng*”.

Cho dù mỗi dân tộc có cách đọc khác nhau, nhưng ai nấy đều biết đó là thần chú lưu xuất từ đại nguyện của Bồ Tát Quán Thế Âm. Có lẽ quen thuộc nhất với câu thần chú này là người dân Tây Tạng. Ở đó, từ thuở nhỏ các em bé chập chững tập nói đã bắt đầu đọc thần chú “*Om mani padme hum*”. Người lớn thì luôn luôn

## MỘT ĐỜI NGƯỜI MỘT CÂU THẦN CHÚ

---

tâm niệm câu thần chú này. Họ còn khắc nó trên vách đá, trên cây, trên tường, làm bánh xe xoay thần chú...

Người Tây Tạng tin rằng Bồ Tát Quán Thế Âm là vị thần bảo hộ của Xứ Tuyết này, nên câu thần chú “*Om mani padme hum*” từ lâu đã trở thành quen thuộc và thân thiết đối với họ. Có nhiều người dân Tây Tạng chọn câu thần chú này làm pháp môn tu tập cho cả đời mình. Từ khi nhập đạo cho đến lúc lâm chung, họ thường xuyên trì niệm “*Om mani padme hum*”, hoặc rõ tiếng hoặc niệm thầm, hoặc ngâm nga trầm bổng theo nhịp điệu.

Trong sách này, chúng ta chỉ đề cập đến Lục tự đại minh thần chú (thần chú Mani) làm nòng cốt trong sự tu tập. Sở dĩ có sự lựa chọn này là vì đức Phật Thích-ca đã xác quyết rằng Bồ Tát Quán Thế Âm có nhân duyên sâu dày với chúng ta. Nhờ đó mà Ngài dễ hóa độ chúng ta bằng những phương tiện thiện xảo của Ngài, trong đó có thần chú Lục tự đại minh. Nhờ vào thần chú này, hành giả chúng ta sẽ dễ dàng tương thông với thần lực từ cảnh giới thù thắng của Ngài với sức gia trì vô dụng công.

Sau đây là bằng chứng xác thực được trích ra từ kinh Địa Tạng Bốn Nguyên, phẩm thứ 12: Thấy, nghe đều được lợi ích:

*“Đức Phật bảo Bồ Tát Quán Thế Âm: ‘Ông có đại nhân duyên với thế giới Ta-bà. Nếu hàng trời, rồng, hoặc kẻ nam, người nữ, hoặc thần hoặc quỷ, cho đến các chúng sanh tội khổ trong Lục đạo, nghe danh hiệu của ông, thấy hình tượng của ông, mến tưởng đến ông, khen ngợi ông, thì những chúng sanh ấy đều ở nơi Đạo Vô Thượng quyết chẳng còn thoái chuyển, thường được sanh vào cõi người, cõi trời, hưởng đủ sự vui vi diệu; khi nhân quả sắp thành thực liền được Phật thọ ký cho.’”*



Long thần hộ pháp



## MỘT ĐỜI NGƯỜI MỘT CÂU THẦN CHÚ

---

Kinh điển có ghi rằng Bồ Tát Quán Thế Âm đã phát khởi 12 đại nguyện, trong đó nguyện rằng bất cứ ai trì niệm thần chú của Ngài, thiên định về sắc tướng Ngài, niệm danh hiệu của Ngài, đều sẽ tránh được 15 loại ác tử, còn được 15 loại thiện sanh, và giờ phút lâm chung Ngài sẽ cùng Thánh chúng đến đón rước về cõi Tây phương Cực lạc của Đức A-mi-đà Phật.<sup>1</sup>

Trong kinh Pháp Hoa cũng có dạy rằng, chỉ cần thốt lên danh hiệu của Bồ Tát Quán Thế Âm<sup>2</sup> hoặc đánh lễ Ngài một lần thôi, cũng tương đương với việc lễ lạy và cúng dường Hằng hà sa số chư Phật.

---

<sup>1</sup>A-mi-đà Phật: có lẽ nhiều độc giả quen thuộc hơn với danh xưng A-di-đà Phật, vì đã được sử dụng trong nhiều kinh điển từ xưa nay. Thật ra, danh xưng này xuất phát từ Phạn ngữ là Amita Buddha, trong đó "buddha" được dịch âm là "Phật-đà" và được lược xưng là Phật (佛); còn Amita theo Hán ngữ là 阿彌陀, và người Việt quen đọc theo âm Hán-Việt là A-di-đà. Tuy nhiên, chữ Amita trong Phạn ngữ không có âm "di" mà là âm "mi", và chữ彌 trong âm Hán ngữ cũng được phiên là "mí" chứ không phải "di". (Xin tham khảo Từ điển Hán Việt hiện đại do Nguyễn Kim Thản chủ biên, NXB Thế giới - 2000, trang 654, dòng 24.)

<sup>2</sup>Về danh xưng, Bồ Tát Quán Thế Âm có tên gọi khác là Bồ Tát Quán Tự Tại (như được dùng trong Tâm kinh Bát-nhã). Ngoài ra, do hình tướng hiển lộ mà có các tôn hiệu như Kim Cương Quán Tự Tại là tướng phần nộ, nhiếp phục ma quỷ; Dữ Nguyện Quán Tự Tại là tướng đại từ, kết thiện duyên sâu rộng với chúng sinh; Trừ Chướng Quán Tự Tại là tướng phổ chiếu, một đầu ba khuôn mặt, tay phải cầm gương báu, bay trái bắt ấn dữ nguyện, có năng lực phá trừ ba chướng trong lục đạo... Riêng tôn hiệu Quán Âm Tứ Thủ cũng dựa vào hình tướng hiển lộ nhưng là một trong các nét đặc thù của Mật giáo.

Trong Mật kinh “Đại Bi Quán Tự Tại Thập Nhất Diện Thần Chú” có ghi rõ:

*“Đối với chúng sanh bị giam cầm, thần chú của Ta sẽ là mái ấm, một nơi che chở, một chốn nương thân, một người bạn lữ của họ. Cho dù là loài quỷ dữ ăn thịt người và hung tợn đi nữa, nghe thần chú này cũng phải hồi tâm cảnh tỉnh. Họ sẽ được dẫn dắt về nơi tối thượng và hoàn toàn Giác ngộ. Theo đó thì hộ chú của Ta có một thần lực vô biên. Hành giả nào biết trì tụng thần chú này, dù chỉ một biến, cũng rửa sạch được tội ác ngũ nghịch và được gột rửa khỏi bất cứ tội chướng nào...”*

*“Thiết tưởng không còn gì để nghĩ bàn về công đức của những người chí tâm chí thành tu tập pháp môn này như đã được chỉ dạy. Thiết tưởng không còn gì để nghĩ bàn về những người chí tâm trì tụng và thể nhập vào Ta trong sự thiên quán của họ. Mọi nguyện ước của họ dĩ nhiên sẽ được thành tựu. Hành giả nào ghi nhớ danh hiệu Ta trong tâm thức có sức rung cảm đến Hằng hà sa số chư Phật. Chúng sanh nào tưởng nhớ đến danh hiệu của Ta đều đạt quả vị bất lai,<sup>1</sup> đều tiêu trừ mọi bệnh tật và được giải thoát*

---

<sup>1</sup>Quả vị Bất lai: tức quả vị thứ ba trong Tứ quả hay Tứ thánh quả. Quả vị

## MỘT ĐỜI NGƯỜI MỘT CÂU THẦN CHÚ

---

*khỏi mọi sở tri chướng, và mọi bất thiện nghiệp về thân, khẩu, ý. Những hành giả tu tập pháp môn này một cách tinh chuyên sẽ chóng thành Phật quả.”*

Nên biết, Bồ Tát Quán Âm lưu xuất những thần chú như thần chú Đại bi, thần chú Bát-nhã, thần chú Chuẩn Đề, thần chú Đại bi Thập nhất diện... Tuy các thần chú khác nhau nhưng tựu trung mọi thần chú của Ngài đều có công năng như nhau, không khác biệt, tùy theo hành giả nào có duyên với câu chú nào thì trì niệm câu chú đó. Trên thực tế, thần chú Lục tự đại minh là được phổ biến nhất.

Trên đây là những xác quyết trong kinh điển Mật giáo và Hiển giáo, nhưng mới đây nhất là một bằng chứng sinh động về duyên lành của chúng ta với Bồ Tát Quán Tự Tại qua nữ Delog<sup>1</sup> *Dawa Drolma*, người đã mất vào năm 1941.

---

thứ nhất là Tu-đà-hoàn, dịch nghĩa là Nhập lưu, chỉ việc bắt đầu được dự vào thánh vị; quả vị thứ hai là Tư-đà-hàm, dịch nghĩa là Nhất lai, nghĩa là vị thánh này chỉ còn trở lại trong luân hồi một lần duy nhất; quả vị thứ ba là A-na-hàm hay Bất lai có nghĩa là vị thánh không còn trở lại luân hồi. Quả vị thứ tư là quả A-la-hán, là quả vị cao nhất trong Tứ thánh quả thuộc Tiểu thừa, chỉ vị thánh đã đạt đến cảnh giới vượt khỏi luân hồi, đã dứt trừ hết mọi phiền não. Quả vị A-la-hán cũng được dịch theo các nghĩa khác như Sát tặc, Bất sanh hay Ứng cúng.

<sup>1</sup>Delog: danh từ trong Mật tông Tây Tạng dùng để chỉ một người đã vượt qua ngưỡng cửa của sự chết và trở về kể lại cho mọi người khác nghe, biết những điều họ đã thấy, nghe.

Delog *Dawa Drolma* được công nhận là hóa thân của Đức Tara Trắng, một năng lực mạnh mẽ của tâm giác ngộ vì sự trường thọ và giải thoát cho chúng sanh. *Dawa Drolma* là thân mẫu của đạo sư Chagdud Tulku, một thành tựu giả Kim cương thừa của Tây Tạng, qua Hoa Kỳ vào năm 1979, thiết lập viện Chagdud Gonpa ở nhiều bang của Hoa Kỳ, ở Canada và cả Brazil.

Trên hành trình đến các cõi bên kia cái chết, *Dawa Drolma* đã được diện kiến Đức Quán Âm Tứ Thủ (*Avalokiteshvara*) cao quý. Ngài miêu tả lại cảnh giới ở trụ xứ Potala của Đức Quán Âm Tứ Thủ như sau:

*“... Ở đây tôi tìm thấy một tòa lâu đài đẹp tuyệt vời, tự xuất hiện và hình thành tức thời, tường làm bằng năm lớp riêng biệt. Lâu đài này trong suốt nên có thể nhìn xuyên qua từ bên trong cũng như bên ngoài, được nâng đỡ bằng một ngàn cột pha lê và tráng lệ nhờ những đà mái làm bằng châu ngọc. Nó được tô điểm bởi những cái rèm ánh sáng cầu vồng, như thể được thấp sáng bởi một ngàn mặt trời và mặt trăng. Những đà tường làm bằng lam ngọc, đầu tường bằng san hô, những bậc thang bằng ngọc trai.*

## MỘT ĐỜI NGƯỜI MỘT CÂU THẦN CHÚ

---

*“Chung quanh dinh thự làm bằng năm loại châu báu này là một bậc thềm thấp bằng hồng ngọc, trên đó nhiều ngàn thiên nữ cúng dường nhảy múa vui đùa. Phía trên là một mái vòm bằng vàng, với những chiếc dù bằng lụa trắng và một Pháp luân có nai quý gối và lắng nghe ở hai bên. Ở bốn bên của lâu đài là những đầu máng xối có đầu makara,<sup>1</sup> những sợi dây bằng*



Mạn-đà-la mô tả trụ xứ Đức Quán Âm Tứ Thủ

---

<sup>1</sup>Makara là một sinh vật được nhắc đến trong thần thoại, có hình tượng giống như cá sấu, thường được dùng làm chủ đề kiến trúc trong Phật giáo Tây Tạng.

*ngọc trai treo từ miệng chúng với những chiếc chuông và chuông chùm nhỏ xíu, phát ra những âm thanh thú vị.*

*“Bốn phía tòa lâu đài được trang trí bằng bốn cửa. Tôi đi vào cửa phía tây và gặp một thiên nữ giác tánh nguyên sơ. Đi sâu vào trong, tôi thấy vô số của cải và những thú vui cảm giác, như thể đang ở trong một ảo giác. Vô số những báu vật cứng dường được sắp xếp một cách trang nhã nhất, thậm chí số lượng còn nhiều hơn cả của cải của những đại thiên trong cõi trời Hóa lạc thiên.<sup>1</sup>*

*“Ở giữa những thú này, trên một hoa sen trắng trăm ngàn cánh mở ra là Đức Quán Thế Âm cao quý, bậc điều phục chúng sinh bi mẫn tối thượng, với vẻ thanh xuân của một thiếu niên 16 tuổi. Thân Ngài có sắc trắng chói lọi, một mặt và bốn tay. Đôi bàn tay thứ nhất chấp lại*

---

<sup>1</sup>Hóa lạc thiên, Phạm ngữ là Nirmanarataya, là tầng trời thứ 5 trong Lục dục thiên, nằm trên Đâu-suất thiên và ngay bên dưới Tha hóa tự tại thiên. Trong Câu-xá luận, quyển 11, cõi trời này được gọi là Lạc biến hóa thiên. Một ngày đêm ở cõi trời này tương đương với 800 năm ở cõi người. Theo Trí độ luận, quyển 9, thì chư thiên cõi trời này tự hóa hiện năm trần cảnh theo ý thích và tự vui thú với những trần cảnh đó, nên còn gọi là Hóa tự lạc thiên. Dựa theo đây mà xét thì những của cải thuộc về chư thiên cõi trời này là tùy ý hóa hiện, nhưng vẫn không nhiều bằng những gì vị Delog Dawa Drolma nhìn thấy, nghĩa là còn vượt xa cả sức tưởng tượng.

## MỘT ĐỜI NGƯỜI MỘT CÂU THẦN CHÚ

---

*nơi tim và cầm một viên ngọc. Bàn tay phải của đôi tay thứ hai cầm một chuỗi hạt pha lê và bàn tay trái cầm một cành hoa sen trắng nở ra rực rỡ cạnh tai Ngài. Tôi bị thu hút bởi những tướng chính và phụ trên thân tướng toàn hảo của Ngài. Ngài mặc y phục bằng lụa và những vật trang sức bằng những châu báu khác nhau, trên vai choàng bộ da linh dương krisnasaranga<sup>1</sup> trùm qua phía trái ngực. Ngài ngồi trên chân trong tư thế kim cương,<sup>2</sup> thân Ngài chói lọi với vô số tia sáng. Trong tâm tôi, Ngài không khác với Ngài Drimed Khakyod Wangpo, vị Lạt-ma gốc của tôi...”*

Trong bối cảnh trang nghiêm và tráng lệ như thế Dawa Drolma được nghe Đức Quán Thế Âm ban Pháp âm về những đại nguyện bi mẫn của Ngài,<sup>3</sup> trong đó nhấn mạnh: “... *Hãy trì niệm liên tục thần chú sáu âm, chỉ một điều đó thôi là đủ.*”

Không mấy may hư vọng, vì điều này được nói ra bởi một bậc Đại thánh như Bồ Tát Quán Thế Âm. Trải qua nhiều thế kỷ, hàng triệu hành giả Mật giáo đã trì

---

<sup>1</sup>Đây là một mô tả mang tính biểu tượng, vì loại linh dương có nhiều đốm màu đen này được xem như biểu tượng của lòng bi mẫn vô song.

<sup>2</sup>Tư thế kim cương: tức tư thế ngồi kiết già, hai chân chéo nhau, còn gọi là thế ngồi liên hoa.

<sup>3</sup>Xin xem phần Phụ lục về các đại nguyện của Bồ Tát Quán Thế Âm.

niệm thân chú Lục tự đại minh *Om mani padme hum*, đều được lợi lạc vô song. Đó là bằng chứng sống động về năng lực siêu nhiên vi diệu của thân chú sáu âm này.

Đạo sư Patrul Rinpoche, một đại thành tựu giả, phiêu bồng và lãng tử nhất ở xứ Kham thuộc Tây Tạng, vào thế kỷ thứ 19 (1808 - 1887), khi viết bản văn “Kho tàng Tâm của các Bạc Giác ngộ” gồm 82 bài kệ, trở thành tác phẩm kinh điển của nhiều thế hệ hành giả Mật giáo, luôn nhấn mạnh mỗi câu cuối của bài kệ là “*Hãy trì tụng thân chú sáu âm*”. Đặc biệt, trong đoạn kệ 64 Ngài viết:

*“Một Bốn tôn, Quán Thế Âm, hiện thân của tất cả chư Phật;*

*“Một thân chú, sáu âm, hiện thân của mọi thân chú;*

*“Một Pháp, tâm Bồ-đề, hiện thân của hết thảy thực hành trong giai đoạn phát triển và thành tựu.*

*“Biết cái một, điều đó giải thoát cho tất cả, hãy trì tụng thân chú sáu âm.”*

Nhiều câu chuyện kể lại rằng Đạo sư Patrul mỗi lần nhận được vật phẩm cúng dường thường gọi những

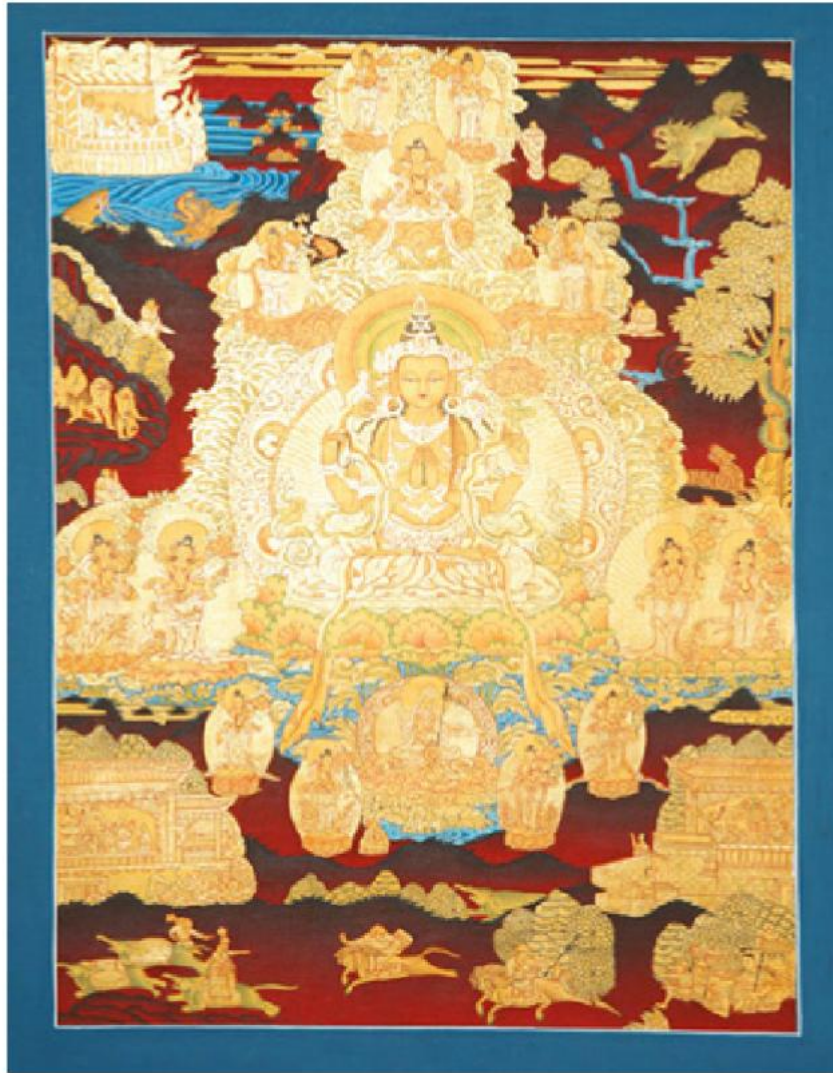


## MỘT ĐỜI NGƯỜI MỘT CÂU THẦN CHÚ

---

anh thợ đẽo đá và điêu khắc đến nhận hết. Ngài không quên động viên họ cố gắng khắc thần chú Mani trên đá càng nhiều càng tốt.

Khi luận giải về giá trị vô song của thần chú sáu âm, Đạo sư Dilgo Khyentse, thành tựu giả Mật tông



Đức Quán Âm Tứ Thủ và Thánh chúng

(1910 - 1991) khẳng định rằng thần chú có nhiều loại, nhưng không thần chú nào có thể được xem là cao hơn thần chú sáu âm *Om mani padme hum*, vì nó bao gồm không chỉ tất cả công năng mà còn tất cả năng lực và sự gia trì của mọi thần chú khác.

Những bậc thánh trí quá khứ chẳng hạn như ngài Karma Chagme vĩ đại (1613- 1678) đã tìm khắp trong kinh điển không có một thần chú nào lợi lạc tinh túy hơn hay dễ dàng thực hành hơn thần chú sáu âm. Bởi thế các ngài dùng thần chú này làm sự thực hành chính.

Thậm chí chỉ cần được nghe thần chú sáu âm cũng đủ để giúp chúng sanh thoát khỏi sanh tử. Chuyện kể rằng, có lần năm trăm con trùng giành giựt nhau để sống trong một hố đất bẩn thỉu. Bồ Tát Quán Thế Âm thương xót cho sự đau khổ của chúng, liền hóa thành con ong vàng bay trên cái hố, vo ve thần chú sáu âm. Những con trùng nghe được âm thanh thần chú, liền thoát khỏi khổ đau và thác sanh vào cõi trời.

Sáu âm trong thần chú *Om mani padme hum* không phải là những âm thanh bình thường, là chuỗi âm thanh thế gian. Trái lại, những âm thanh này chứa đựng tất cả sự gia trì và lòng từ bi của Bồ Tát Quán Thế Âm. Nói cách khác, thần chú này chính là hiện thân của

## MỘT ĐỜI NGƯỜI MỘT CÂU THẦN CHÚ

Bồ Tát Quán Thế Âm trong hình thức âm thanh. Ngài thấu biết chúng ta bị nghiệp báo ngăn che, không thể gặp gỡ Ngài trong cõi thuần tịnh của Ngài, nên Ngài ban cho thần chú sáu âm để khi trì niệm, tụng đọc, viết ra bằng chữ vàng... đều có tác dụng như chúng ta được hiện diện trước Ngài. Sáu âm này biểu lộ sáu Ba-la-mật của Ngài, và như chính Ngài đã khẳng định, bất cứ ai trì niệm thần chú sáu âm này sẽ tự nhiên dần dần hoàn thiện đủ sáu Ba-la-mật và tịnh hóa mọi lỗi lầm, nghiệp chướng.

Chúng ta đã thấy được lòng bi mẫn diệu kỳ của Bồ Tát Quán Thế Âm qua những luận giải và xác quyết của các bậc đạo sư thành tựu như vừa nêu trên. Tuy vậy, không phải ai cũng được duyên lành đến với Ngài qua nhịp cầu thần chú Mani. Trên thế giới có hơn 165 quốc gia và vùng lãnh thổ, chỉ có Tây Tạng được công nhận là trụ xứ của thần chú Mani. Trong số những quốc gia theo Phật giáo, không phải nước nào cũng có sự hiện diện của Mật chú thừa, bởi hầu hết đều hành trì theo Đại thừa Hiển giáo hoặc Tiểu thừa. Trong những nước theo Phật giáo có Mật giáo lưu hành, cũng không phải đều là “thuần Mật”, như ở Việt Nam, Nhật Bản, Đài Loan, Malaysia, Singapore... Và trong những nước có phát triển Mật giáo thuần túy như một số nước

châu Âu, châu Mỹ, không phải hành giả nào cũng thực hiện pháp môn trì niệm thần chú Mani. Đó là chưa nói đến những quốc gia Trung Đông, nơi chỉ độc tôn Hồi giáo, hoặc các nước châu Phi, là những nơi mà người ta hầu như không hề biết đến khái niệm “thần chú”.

Bởi vậy, khi viết những dòng chữ này, tôi vô cùng hoan hỷ trước duyên lành của những hành giả Mật giáo mà tôi được biết chính xác là đã và đang hành trì thần chú Mani.

Ở thành phố Biên Hòa có vợ chồng đạo hữu Mật Tấn, Mật Hạnh, hành trì gần 3 năm qua. Hai vợ chồng tuy mỗi người một công việc mưu sinh riêng, nhưng cả hai đều hành trì đều đặn mỗi ngày ít nhất là một lần. Họ dần dần xác lập được chánh kiến qua việc thờ tự hình ảnh và ngẫu tượng.

Ở thành phố Vũng Tàu có đạo hữu Mật Hải (trước kia pháp danh là Minh Liễu), đang là nhân viên ngân hàng, hành trì Mật giáo miên mật hơn 4 năm qua. Mật Hải đọc nhiều giáo điển, am hiểu giáo nghĩa, ứng dụng thành công trong sự tu tập và phát triển lòng sùng mộ Tam bảo, là yếu tố cốt tủy của Mật thừa, là nền móng xây dựng lâu đài Giác Ngộ.

Tại thành phố Hồ Chí Minh, quận 7, có đạo hữu Mật Tuệ, sinh viên trường Cao đẳng Kinh tế Đối ngoại, đến

## MỘT ĐỜI NGƯỜI MỘT CÂU THẦN CHÚ

với Mật giáo hơn 6 năm qua, trong 2 năm gần đây miên mật hành trì thần chú Mani. Mật Tuệ không những hành trì riêng mình mà còn thực hành giúp đỡ người khác khi có cơ duyên.

Tại thành phố Đà Nẵng có đạo hữu Mật Giác, có duyên lành tự mình tham cứu kinh sách Mật giáo rồi hành trì thần chú Mani. Là một giám đốc cơ quan Nhà nước, có học vị thạc sĩ, đã công tác qua 16 nước khác nhau trên thế giới, Mật Giác bén duyên với Mật giáo ở tại quê hương mình. Thông qua tham cứu kinh sách Mật tông, đạo hữu Mật Giác tự mình hành trì cho đến khi được gặp giáo thọ thiện tri thức.


Đặc biệt là Huệ Thông, một hành giả 17 tuổi, tuy thất học đường đời nhưng trên đường đạo Huệ Thông thực sự tỏ rõ bản lĩnh của hành giả Mật giáo một cách bất ngờ. Huệ Thông học một biết mười, biết ứng dụng, tận dụng những điều đã học trong mọi hoàn cảnh, tình huống để cho câu thần chú được in sâu vào tâm thức.

Còn không ít trường hợp khác đến với Mật giáo bằng nhiệt tâm và sáng suốt. Một đạo hữu ở thành phố Hồ Chí Minh, trước kia là thợ may, đã từng thực hành tâm linh nhiều năm trong đạo Công giáo. Tuy vậy, làm sao để tháo gỡ ràng buộc thế gian? Câu hỏi dần vật

qua nhiều năm tháng! Cuối cùng đạo hữu ấy tìm được pháp môn thích hợp và đem lại hiệu quả giải thoát toàn diện: trì niệm thần chú Mani! Qua 6 năm hành trì, đạo hữu này trở thành một nữ hành giả có trình độ tâm linh đáng kể, chuyển hóa hoàn toàn mọi nỗi lo sầu, ưu tư trước đây thành niềm vui bất tận trong sự tu tập...

Hầu hết những hành giả kể trên đều nhờ hành trì thần chú Mani mà được lợi lạc vô song, trong đời sống tinh thần cũng như vật chất. Nhưng vấn đề cốt lõi ở đây không phải là giàu lên, phát tài ra, có thêm nhiều tiện nghi vật chất... mà là tâm tư được thoải mái với sự an lạc nội tại, giúp họ vượt qua dễ dàng những mối bận tâm thế tục. Ở những người này dần dần hình thành niềm tự hào thiêng liêng là đang hành trì thần chú Mani. Đạo hữu Mật Hạnh cho biết: “Tôi may mắn được gặp Bồ Tát Quán Thế Âm qua câu thần chú Mani. Đã nhận thức được con đường ngắn nhất và nhanh nhất để đạt đến Giải thoát, tôi bước đi bằng niềm tin kiên định, đã trải nghiệm qua thực tế 2 năm nay.”

## TƯỚNG TRẠNG CỦA THẦN CHÚ MANI

hiều hành giả Mật giáo suốt đời trì niệm thần chú sáu âm với niềm tin không lay chuyển và lòng sùng mộ vô biên Đức Quán Âm Tứ Thủ. Một khi niềm tin đã kiên cố thì người ta không cần tìm hiểu thêm những góc cạnh khác của thần chú Mani. Tuy nhiên, để dọn đường cho những hành giả sơ phát tâm tu tập bước đi dễ dàng vào đạo lộ tinh tấn và trí huệ, trong sách này chúng tôi thiết nghĩ cần mô tả sơ qua về cái gọi là tướng trạng của thần chú Mani.

Thần chú Mani có 6 âm, mỗi âm có một ý nghĩa và công năng riêng. Khi trì chú thì những âm trong thần chú kết thành tràng hoa, trang hoàng cho sự giải thoát. Giờ đây chúng ta sẽ đi vào chi tiết.

Theo quan điểm Mật giáo Tây Tạng thì thần chú Mani được phân nghĩa chiết tự như sau:

**OM** có nghĩa là quy mạng, hướng cả 3 nghiệp thân, khẩu, ý về Phật pháp.

**MANI** có nghĩa là viên ngọc như ý của trí huệ.

**PADME** có nghĩa là bên trong hoa sen, tức là lòng Đại bi nảy nở tựa như hoa sen vươn lên khỏi bùn lầy.

**HUM** có nghĩa là ý nghĩa cao đẹp của cuộc sống.

Tóm lại, nội dung thân chú có thể tạm diễn dịch như sau: “Viên ngọc như ý trong hoa sen trí huệ giúp con thoát khỏi bùn lầy vô minh, làm cao đẹp cuộc sống.”

Theo giải thích của Đức Đạt-lai Lạt-ma thứ XIV trong tác phẩm “*Kindness Clarity and Insight*” thì:

**OM:** tạo bằng 3 chữ **A, U, M** tượng trưng cho thân, ngữ, tâm bất tịnh của hành giả, chúng cũng tượng trưng cho thân, ngữ, tâm thuần tịnh của một vị Phật.

**MANI:** viên ngọc, tượng trưng cho phương tiện đạt giác ngộ. Đại bi, Đại từ như là những viên ngọc như ý thỏa mãn nguyện vọng của chúng sinh muốn đạt giác ngộ cho mình và đem lại giác ngộ cho người khác.

**PADME:** hoa sen, tượng trưng cho Trí huệ, bởi hoa sen gầy bùn mà chẳng hôi tanh mùi bùn. Khi thiếu trí huệ mọi rắc rối sẽ xảy ra với chúng ta

**HUM:** dấu hiệu hợp nhất của phương tiện và trí huệ để đạt được sự tịnh hóa hoàn toàn.

Tóm lại, qua thực hành hợp nhất giữa phương tiện và trí huệ, chúng ta có khả năng làm cho thân, ngữ,



## MỘT ĐỜI NGƯỜI MỘT CÂU THẦN CHÚ

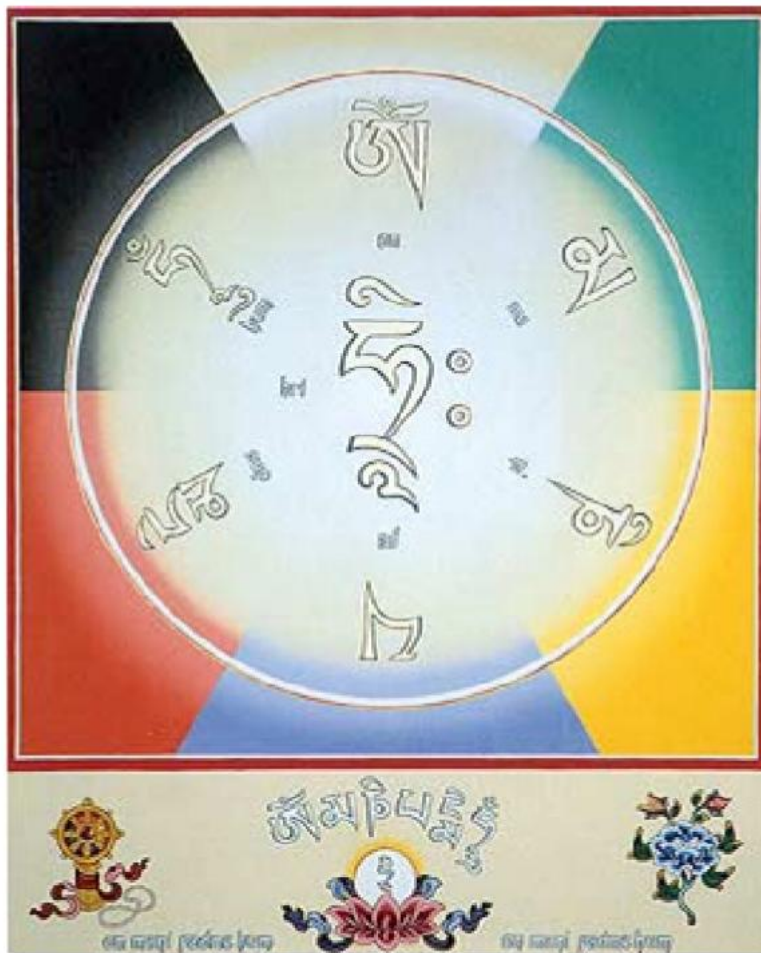
---

tâm bất tịnh của mình thành thân, ngũ, tâm thuần tịnh của một vị Phật.

Ngoài ra, theo giải thích của Đạo sư Tangtong Gyalbo thì:

**OM:** bao gồm năm trí siêu việt của chư Phật.

**MANI:** viên ngọc như ý (Bảo châu)



Thần chú Mani trong Tạng ngữ

**PADME:** hoa sen. Hợp hai nghĩa này với nhau thì MANI PADME có nghĩa là “*Ngài là Bạc Thủ Trì Liên Hoa và Bảo Châu*” và đây cũng chính là tôn hiệu khác của Bồ Tát Quán Thế Âm.

**HUM:** có công năng bảo hộ chúng sanh trong sáu cõi luân hồi.

Tóm lại, ý nghĩa của thần chú Mani là: “*Hỡi Bạc Đạo sư của năm thân Phật và năm trí Như Lai, Bạc Trì thủ Liên hoa Bảo châu! Xin Ngài hoan hỷ gia hộ chúng sinh trong sáu nẻo luân hồi vượt qua thống khổ.*”

Đạo sư Tangtong Gyalbo nhấn mạnh rằng, thần chú Mani có nhiều cách giải thích khác nhau. Nhưng khi trì tụng không nhất thiết phải nghĩ tới ý nghĩa. Trong cách tự nhiên, thần diệu của sáu âm tiết thần chú phát ra từ tâm hay khẩu sẽ dần dần truyền đến hành giả trí huệ và đại bi của Đức Quán Thế Âm. Từ đó, hành giả cũng sẽ lan tỏa đến những chúng sanh liên hệ với mình trong hiện kiếp hoặc tiền kiếp.

Nói chung, khi trì chú Mani thì chính ngay lúc ấy chúng ta đóng cửa luân hồi trong sáu nẻo, hướng đến cõi tịnh độ giải thoát. Tuy nhiên, tướng trạng của thần chú Mani không tách rời vị Bổn tôn là Bồ Tát Quán

## MỘT ĐỜI NGƯỜI MỘT CÂU THẦN CHÚ

---

Thế Âm. Đức Đạt-lai Lạt-ma thứ XIV từng giải thích trong luận đề về giáo lý Phật giáo được trình bày ở trường Đại học Harvard<sup>1</sup> (Hoa Kỳ) vào tháng 8 năm 1981 rằng, trì tụng thần chú trong bối cảnh quán tưởng Bốn tôn có công năng mạnh mẽ hơn.

Thế nào là quán tưởng Bốn tôn? Đó là linh ảnh của Đức Quán Âm Tứ Thủ mà hành giả quán tưởng trước mặt bằng cách hưng vận tâm thức, đồng thời cùng lúc trì niệm thần chú.

Sau đây là vài nét sơ lược về quán tưởng Bốn tôn.

Quán tưởng là cách thực hành thiền quán bằng việc niệm câu thần chú kết hợp với sự hình dung một vị Phật hay Đại Bồ Tát do hành giả tự chọn theo hướng dẫn của vị thầy. Đây là một pháp môn rất hữu hiệu của Mật tông.

Trước khi đi vào chi tiết, cần phải biết qua một vài khía cạnh ngữ nghĩa. Pháp quán tưởng đang được đề cập ở đây là sự quán chiếu và hình dung một đối tượng kính ngưỡng nhằm mục đích tu tập. Điều này khác hẳn với sự tưởng tượng đơn thuần là thêu dệt ra những

---

<sup>1</sup>Đại học Harvard: trường đại học nổi tiếng ở Cambridge, thuộc bang Massachusetts của Hoa Kỳ, thành lập từ năm 1636 và là trường đại học cổ xưa nhất của Hoa Kỳ.

hình ảnh mà mình ưa thích hoặc ham muốn, hoặc do sợ sệt... vốn đều không có nền tảng của sự quán chiếu. Sự tưởng tượng như vậy chỉ là viển vông, không có ý nghĩa xác thực gì. Tuy nhiên, vì là một hoạt động của tâm thức nên sự tưởng tượng đó vẫn có những sức mạnh, tiềm năng mạnh mẽ của nó. Khi cường độ của sự tưởng tượng trở nên sâu sắc, mãnh liệt, nó có thể khiến cho chủ thể của sự tưởng tượng sẽ nhận thức thực tại giống như trong tưởng tượng của mình.

Trong nền kịch nghệ nhân loại, người ta biết đến loại hoạt động tâm thức này qua vở kịch nổi tiếng “*Người bệnh tưởng*” của Molière (1622-1673), một kịch sĩ tài hoa của nước Pháp. Trong vở kịch, nhân vật chính luôn ám ảnh mình bị bệnh nặng, nhưng thực tế anh ta không có bệnh. Hậu quả là anh ta gây ra nhiều trò dở khóc dở cười, và kết cuộc anh chết vì căn bệnh tưởng hoàn toàn không có thật của mình.

Trên sân khấu là vậy, nhưng trong thực tế cũng có không ít trường hợp tương tự. Chẳng hạn, khi ở nơi hoang vắng như nghĩa địa, rừng sâu, người lữ khách có thể sợ sệt vì tưởng tượng đến quỷ ma. Đến một mức độ nào đó, anh ta có thể thấy ma quỷ xuất hiện... cho dù thực tế đó chỉ là những cây khô hay các vật thể nào

## MỘT ĐỜI NGƯỜI MỘT CÂU THẦN CHÚ

---

đó... Đó là do sự tưởng tượng trong tâm thức chi phối nhận thức về thực tại khách quan.

Phương pháp quán tưởng được nêu ra ở đây để gia tăng oai lực của thần chú là hoàn toàn khác, vì việc hình dung chính mình là vị Phật hay Bồ Tát (trong Mật giáo gọi là Bốn tôn) được dựa trên một nền tảng có thật là sự tương đồng về các phẩm tính tốt đẹp giữa bản thân hành giả với vị Bốn tôn được quán tưởng. Giải thích về điều này, Lạt-ma Thubten Yeshe khẳng định rằng, khi quán tưởng chính mình là Bốn tôn tức là ta đang kích hoạt những phẩm tính sâu xa tốt đẹp nhất có sẵn trong ta, cái gọi là Phật tánh, Chân như.

Đương nhiên, khi quán tưởng mình là Bốn tôn, chúng ta không phải tự dối mình, mà là thực sự đang làm hiển lộ những phẩm tính thiêng liêng vốn luôn hiện hữu trong ta. Trước hết, hành giả quán chiếu về những phẩm tính cao quý nơi vị Bốn tôn, như từ bi, trí huệ...; tiếp đến, hành giả quán chiếu về những phẩm tính đó đang tiềm ẩn trong chính mình, đang cần phải tu tập để hiển lộ, và qua đó hành giả thấy được sự tương đồng giữa vị Bốn tôn với chính mình. Hành giả càng “nhập vai” vào sự quán tưởng thì sự hình dung càng rõ nét và năng lực thần chú càng gia tăng, bởi

đối tượng trì niệm thần chú lúc ấy không còn là phàm phu như chúng ta nữa, mà thông qua sức quán tưởng đã trở thành tương đồng với vị Phật hoặc Bồ Tát được quán tưởng.

Đó là phương pháp quán tưởng vị Phật bên trong. Nếu thấy khó thực hiện, chúng ta có thể chọn phương pháp đơn giản hơn là quán tưởng vị Phật bên ngoài.

Theo cách này, chúng ta tôn trí linh ảnh của vị Bồ tôn là Đức Quán Âm Tứ Thủ ngay trước mặt, với kích cỡ tùy chọn khoảng 9 x 12 cm hoặc 20 x 25cm. Ngồi xuống trên tấm đệm, thư giãn tâm trí rồi bắt đầu chiêm ngưỡng linh ảnh Ngài. Có thể nhìn ngắm Ngài chi tiết hoặc toàn diện. Có nghĩa là tập trung vào từng chi tiết như đầu, tay, chân, mào... của Ngài, hoặc nhìn ngắm toàn thể thánh tướng của Ngài. Trong khi tập trung chiêm ngưỡng linh ảnh, chúng ta niệm thần chú Mani.

Nói chung, việc trì niệm trong bối cảnh quán tưởng Bồ tôn sẽ phát huy tối đa công năng thần chú. Bởi lẽ lúc bấy giờ chúng ta bước vào kinh nghiệm của một niềm kiêu hãnh thiêng liêng là hóa thân một vị Phật, Bồ Tát. Tâm thức vượt thoát khỏi mọi giới hạn thông thường, được nâng lên một tầm cao giác ngộ. Tướng trạng thần chú do đó sẽ phát ra những ba động quang

## MỘT ĐỜI NGƯỜI MỘT CÂU THẦN CHÚ

minh vi tế, khiến hành giả được trầm mình trong sóng lục tâm linh thần diệu. Từ đó có thể tương thông với bản nguyện bi mẫn vô song của Bồ Tát Quán Thế Âm.

Mặt khác, khi trì chú Mani hành giả sẽ được các loài quỷ thần, dù thiện dù ác, đều hết lòng ủng hộ, không để những tai ương xâm hại đến chỗ ở, đừng nói gì vào tận cửa nhà. Kinh Địa Tạng Bồ Tát Bốn Nguyện đã xác quyết như thế trong Phẩm thứ 12.

Tướng trạng thần chú Mani còn được biểu hiện ở khẩu lực của hành giả. Sau những năm tháng trì niệm, khẩu ngữ của hành giả sẽ tuôn tràn những lời chánh ngữ, có ý nghĩa nội dung cùng với sức thuyết phục cao. Phong mạo của hành giả dần dần chuyển qua đạo phong cốt cách một cách tự nhiên không cần lưu tâm cố gắng. Đặc biệt là lòng từ bi nảy nở trong hành giả mỗi ngày một lớn theo công phu trì niệm thần chú Mani.

Những căn bệnh mãn tính tưởng chừng bất trị sẽ dần dần giảm xuống cho đến khi hoàn toàn khỏi hẳn. Trong trường hợp bệnh nan y không thể chữa lành, hành giả trì niệm thần chú Mani tuy vẫn có sự đau khổ về thân xác nhưng trong tinh thần không còn sự lo sợ, phiền não như trước kia...

Những biểu hiện đó cho thấy tướng trạng của thân chú Mani đã lộ xuất, chứng minh sống động công phu tu tập của hành giả.

Sẽ là thiếu sót nếu bàn về pháp thiên quán Bản tôn mà không đặc tả thánh tướng của Đức Quán Âm Tứ Thủ. Trong bài nguyện nổi tiếng “*Làm không gian ngập tràn lợi ích của chúng sinh*”, Đạo sư Tangtong Gyalbo mô tả như sau:

*“Quy y Phật, Pháp và Thánh Tăng.  
Cho đến khi con thành Chánh giác.  
Nguyện các công đức con tạo được.  
Như bố thí, trì giới, vân vân...  
Khiến con thành Phật để độ sinh.  
Chúng con chúng sanh đầy hư không.  
Đánh đầu đều có hoa sen trắng.  
Và vầng trăng hiện Mặt từ Hrih.<sup>1</sup>  
Đấng chí tôn thánh giả Quán Thế Âm.  
Khiết bạch quang minh rực năm màu.  
Mỉm cười bi 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.*

---

<sup>1</sup>Hrih: đọc là Phi.



## MỘT ĐỜI NGƯỜI MỘT CÂU THẦN CHÚ

---

*Lựa châu trang sức nghiêm thánh thể.  
Choàng ngực da nai đội bảo quan.  
Trên mào có Phật A-mi-đà.  
Đang ngồi trong thế già phu tọa.  
Vàng nguyệt sau lưng thanh tịnh soi.  
Ngài là chân tính là diệu thể.  
Tất cả nương về để quy y.  
Nay con đánh lễ Quán Thế Âm.  
Bậc thánh hoàn toàn không khuyết vọng.  
Thân báo thanh tịnh suốt một màu.  
Đỉnh đầu nghiêm sức viên mãn Phật.  
Bi mẫn từ tâm nhìn chúng sanh...”*

Có lẽ thánh tướng của Ngài được miêu tả mới nhất là trong chuyện kể của Delog *Dawa Drolma* khi bà được may mắn du hành đến cảnh giới của Ngài. Đối chiếu với những gì miêu tả trong kinh điển đều thấy chính xác và giống nhau.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup>Chuyện kể của Delog *Dawa Drolma* đã được ghi chép và xuất bản thành sách bằng Anh ngữ với tựa đề *Journey to Realms Beyond Death* (Padma Publishing, 1995). Hiện đã có bản dịch Việt ngữ của Liên Hoa với nhan đề *Hành trình tới các cõi bên kia cái chết*.

## MỘT ĐỜI NGƯỜI, MỘT CÂU THẦN CHÚ

**Đ**ời người ngắn ngủi, bất quá chỉ được trăm năm. Trong đó, thời gian dành cho ăn ngủ, công việc, giải trí... chiếm hết khoảng 80%. Thời gian thực sự đến với thực hành giáo pháp, dù bất kỳ tôn giáo nào, cũng thật hiếm có. Đó là chưa kể đến bản tính giải đãi, tập quán ương ngạnh và niệm tưởng bất chánh khiến chúng sanh cứ mãi lang thang trong vực sâu tăm tối của tam đồ ác khổ.

Đức Quán Thế Âm dỗi mắt xót thương muôn loài nên Ngài bi mẫn chỉ ra một mô thức cao siêu vi diệu, giúp chúng sanh vượt cõi luân hồi vào tịnh độ. Ngài dạy:

*“Thiên quán về thánh tướng của Ta, trì tụng tâm chú của Ta, và cử hành nghi lễ chay tịnh vì Ta. Những ai nỗ lực thực hành như thế, mặc dù họ từng phạm một trong các tội ác ngũ nghịch đáng đọa vào địa ngục Vô gián, Ta vẫn sẽ dẫn họ tới cõi Cực Lạc Tây Phương.”*

Đây là thông điệp mới nhất mà Ngài đã phán truyền lại cho Delog *Dawa Drolma* vào đầu thế kỷ 20.

## MỘT ĐỜI NGƯỜI MỘT CÂU THẦN CHÚ

---

Đạo sư Dilgo Khyentse khi bình giảng tác phẩm “Kho tàng tâm của các bậc Giác Ngộ” của Đại thành tựu giả Patrul Rinpoche cũng đưa ra những lời khuyên chân thành dành cho công việc ý nghĩa nhất của đời người:

*“Trong thời đại suy đồi này, vì trí năng hạn hẹp và thiếu quyết tâm, người ta cần thực hành Pháp trong một hình thức được tinh chế. Sự thực hành phối hợp lòng sùng mộ vị thầy như Bồ Tát Quán Thế Âm, kết hợp với trì tụng thần chú Mani (Om mani padme hum) đáp ứng tốt cho nhu cầu ấy. Thần chú Mani rất dễ nhớ để trì tụng nhưng lại tập trung tinh hoa của kinh điển Phật giáo. Nó là tinh túy tâm đại bi của Bồ Tát Quán Thế Âm và sức giá trị là vô cùng, vô tận. Nếu bạn lấy nó làm sự thực hành chính cho mình thì người, trời và ngay cả những ma quỷ xấu ác cũng sẽ tự nguyện giúp đỡ bạn, và bạn sẽ có một đời sống lâu dài, thoát khỏi bệnh tật và chướng ngại. Trong đời sau, bạn sẽ được sanh vào cõi Cực Lạc của trụ xứ Potala, hay ít nhất cũng vào một quốc độ có Phật pháp thịnh hành. Đó là bởi thần chú Quán Thế Âm chứa đựng sự giá trị và lòng bi mẫn vô biên của chư Phật...”*

Qua đây, chúng ta nhận thức rằng cuộc đời chỉ có ý nghĩa khi ta biết thực hành Chánh pháp. Kinh điển Phật giáo khẳng định sự cao quý của loài người chỉ thể hiện thực sự khi họ biết tu tập Phật pháp để vượt sinh tử luân hồi. Vì các loài thuộc cảnh giới cao hơn như loài trời, loài thần cũng đều không có khả năng thích hợp cho việc tu tập Phật pháp như loài người. Và trong việc tu tập Phật pháp vào thời đại suy đồi này thì chỉ có thực hành trì tụng thần chú Mani là thích hợp nhất, mang lại hiệu quả cao nhất. Bởi vậy, một đời người sẽ có được giá trị đích thực nhờ sự nối kết với một câu thần chú tinh túy sáu âm của Bồ Tát Quán Thế Âm.



OM MANI PADME HUM

## MỘT ĐỜI NGƯỜI MỘT CÂU THẦN CHÚ

---

Chuyện kể rằng, vào thế kỷ 10 có một công chúa của vương quốc Ấn Độ, xuất gia khi còn trẻ, có pháp danh là Gelongma Palmo (hay tỳ-kheo ni Lakshmi). Bà thọ nhận nhiều giáo lý từ những Đạo sư vĩ đại và thực hành tinh tấn miên mật. Do nghiệp quá khứ chín mùi, bà bị mắc bệnh phong cùi, bị mọi người xa lánh, ném vào rừng. Bà có thị kiến về Vua Indrabodhi, Ngài khuyên bà nên thực hành pháp Avalokiteshvara (tức là pháp môn của Bồ Tát Quán Thế Âm).

Bà đã trì chú của Đức Quán Thế Âm nhiều năm liền và liên tục thực hành nhập thất Nyungne, là một thực hành chay tịnh đặc biệt để tịnh hóa nghiệp chướng và tăng thêm sinh khí cho hành giả. Nhờ lòng sùng mộ và tinh tấn không ngừng, bà dần dần khỏi hẳn bệnh phong cùi. Bà cũng đồng thời phát triển tâm đại bi vô hạn đối với mọi chúng sanh. Bà trở thành ni sư giác ngộ, dẫn dắt nhiều đệ tử trong việc thực hành pháp môn của Bồ Tát Quán Thế Âm.

Một hành giả vĩ đại khác suốt đời hành trì pháp Quán Thế Âm là Tangtong Gyalbo (1385-1509). Ngài sinh ra ở miền Tsang thượng của Tây Tạng. Một hôm, khi đang thực hành trì niệm thần chú Mani, Đức Quán Thế Âm siêu phàm hiện ra trước mắt Ngài và chỉ dạy, ban phép quán đảnh. Ngài đạt giác ngộ nhờ tinh tấn tu

hành. Dựa trên sự thành tựu của mình, Ngài biên soạn Nghi quỹ thực hành pháp “*Làm không gian ngập tràn lợi ích của chúng sanh*” để hướng dẫn chúng sanh thực hành pháp tu Quán Thế Âm. Sau khi giác ngộ, Ngài cũng khám phá nhiều bí lục giáo pháp và giới thiệu cho nhiều người tu học. Ngài đã tôn tạo vô số hình tượng, tháp thờ... tượng trưng cho thân, ngữ, tâm của Đức Phật. Ngài đã xây dựng hơn 100 cầu, phà và cầu treo bằng sắt để làm lợi ích cho chúng sanh. Để khuyến khích thiện hạnh trong dân chúng và để hỗ trợ cho phí tổn công việc xây dựng, Ngài đã miêu tả cuộc đời những Bồ Tát trong quá khứ, đặc biệt là Bồ Tát Quán Thế Âm bằng hình thức biểu diễn nhạc kịch dân gian. Hoạt động hoàng dương giáo pháp, hóa độ quần sanh của Ngài thật là không thể nghĩ bàn...

Để có thêm luận cứ về xác quyết trên, chúng ta có thể tham cứu thêm những lời tâm huyết của Lạt-ma Zopa Rinpoche, người hiện nay đang lãnh đạo Tổ chức Bảo vệ Truyền thống Phật giáo Đại thừa<sup>1</sup> trên thế giới.

---

<sup>1</sup>Tổ chức Bảo Vệ Truyền Thống Phật Giáo Đại Thừa: tên quốc tế là Foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition, viết tắt là FPMT, do Lama Thubten Yeshe và Lama Zopa Rinpoche hình thành vào khoảng năm 1971 và đến năm 1975 thì chính thức mang tên gọi như hiện nay. Hiện tổ chức này dưới sự dẫn dắt của Lama Zopa Rinpoche đã phát triển rất nhiều trung tâm thiền tập, ẩn tu, khu an dưỡng cũng như những tu viện, nhà xuất bản và các hoạt động khác nhằm bảo vệ truyền thống Phật giáo Đại thừa, tại nhiều quốc gia khác

## MỘT ĐỜI NGƯỜI MỘT CÂU THẦN CHÚ

---

Lời dạy của Ngài thông qua bài giảng mang tựa đề “Những ích lợi của việc trì tụng thần chú *Om mani padme hum*”. Đương nhiên, dù chỉ một lần đọc tụng thần chú Mani cũng được lợi lạc vô cùng, nhưng để được kết quả khả quan trong đời hiện tại và đời sau nữa, chúng ta cần tinh tấn trì niệm suốt một đời người. Sau đây là bản văn chi tiết:

*“Những ích lợi của việc trì tụng thần chú của Đức Phật Bi Mẫn<sup>1</sup> thật là vô biên, như bầu trời bao la vô tận.*

*“Cho dù bạn không hiểu biết nhiều về Pháp, cho dù điều duy nhất bạn biết chỉ là câu thần chú *Om mani padme hum* thì cuộc đời hạnh phúc nhất vẫn là cuộc đời được sống với một thái độ giải thoát khỏi tám mối bận tâm thế tục. Nếu bạn sống cuộc đời mình với thái độ trong sạch, thoát khỏi bám luyến với cuộc đời này và chỉ đơn thuần trải đời mình trong việc trì tụng *Om mani padme hum*, thì đó là Pháp thanh tịnh nhất.*

---

nhau trên khắp thế giới. Lama Thubten Yeshe là thầy của Lama Zopa Rinpoche, viên tịch vào năm 1984. Đến năm 1985 thì Ngài tái sinh tại Tây Ban Nha để sau đó trở thành Lama Tenzin Osel Rinpoche và hiện đang theo học với Lama Zopa Rinpoche. Sự tái sinh này đã được Đức Đạt-lai Lạt-ma XIV chính thức công nhận.

<sup>1</sup>Đức Phật Bi Mẫn, tức tôn hiệu của Bồ Tát Quán Thế Âm, vì Ngài được xem là hiện thân của lòng đại bi.

*“Việc trì tụng có vẻ rất đơn giản, rất dễ dàng. Nhưng nếu bạn nghĩ tưởng về những lợi lạc của nó, thì điều đó hoàn toàn không đơn giản. Ở đây tôi sẽ đề cập cốt lõi của những lợi lạc vô biên đó.*

*“Trì tụng thần chú của Đức Phật Bi Mẫn này chỉ một lần sẽ hoàn toàn tịnh hóa sự phá vỡ bốn giới nguyện gốc của Biệt giới giải thoát,<sup>1</sup> và năm tội nghịch đáng đọa vào địa ngục Vô gián.<sup>2</sup>*

*“Trong các tantra (mật điển) cũng đề cập rằng, nhờ trì tụng thần chú này bạn sẽ thành tựu bốn phẩm tính để sinh vào cõi Tịnh độ của Đức Phật A-mi-đà và những cõi Tịnh độ khác; vào lúc lâm chung sẽ được thấy Đức Phật và hào quang xuất hiện trên bầu trời; có chư thiên hiện ra cúng dường; không bao giờ bị tái sinh vào các cõi địa ngục, ngạ quỷ, súc sinh. Bạn sẽ tái sinh trong cõi Tịnh độ của Đức Phật hay vào một cõi tái sinh tốt đẹp.*

*“Khi một người trì tụng mỗi ngày 10 chuỗi thần chú này bơi lội trong sông, biển... thì nước chạm vào thân thể người ấy cũng có được sức gia trì.*

---

<sup>1</sup>Tức là các giới: sát sanh, trộm cắp, nói dối và tà dâm

<sup>2</sup>Năm tội nghịch (Ngũ nghịch tội) bao gồm các tội: 1. Giết mẹ, 2. Giết cha, 3. Giết Thánh tăng, 4. Làm ô uế tôn tượng chư Phật, Bồ Tát hoặc làm thân Phật chảy máu, 5. Gây chia rẽ Tăng đoàn



## MỘT ĐỜI NGƯỜI MỘT CÂU THẦN CHÚ

---

*“Ta cũng được biết rằng bảy đời tổ tiên<sup>1</sup> của người đó không còn bị tái sinh trong các cõi thấp.<sup>2</sup> Đó là nhờ năng lực của thần chú, thân thể với lực gia trì của những người trì tụng thần chú và quán tưởng chính họ trong thánh tướng của đức Quán Thế Âm<sup>3</sup> trở nên mạnh mẽ với lực gia trì động đến tâm thức cho tới bảy đời và kết quả là nếu người ấy chết với một niệm tưởng bất thiện, người ấy cũng sẽ không bị tái sinh vào các cõi thấp.*

*“Vì thế, khi một người mỗi ngày tụng trì tụng 10 chuỗi thần chú Om mani padme hum đi xuống sông hay biển, nước chạm vào thân người ấy cũng sẽ có được lực gia trì, rồi chất nước có lực gia trì đó sẽ có thể tịnh hóa hàng tỉ tỉ chúng sinh sống trong nước. Người này cứu giúp những sinh vật trong nước đó thoát khỏi nỗi khổ không thể tưởng tượng được ở các cõi thấp. Lợi lạc như vậy thật đến mức khó tin!*

*“Khi một người trì chú như thế đi trên đường, gió chạm vào người ấy và sau đó tiếp tục chạm*

---

<sup>1</sup>Bảy đời tổ tiên: ở đây nên hiểu là một cách diễn đạt mang tính ước lệ, hàm ý là nhiều đời chứ không mang nghĩa chính xác 7 đời.

<sup>2</sup>Các cõi thấp: chỉ đến ba cảnh giới thấp trong Lục đạo là súc sinh, ngạ quỷ và địa ngục.

<sup>3</sup>Nguyên tác ở đây dùng tôn hiệu Chenrezig, là danh xưng của đức Quán Thế Âm trong tiếng Tây Tạng.

vào những cơn trùng có thể giúp cho những nghiệp bất thiện của chúng được tịnh hóa, và nhờ đó chúng sẽ có một tái sinh tốt đẹp. Tương tự như vậy, khi người ấy xúc chạm vào thân người khác, nghiệp bất thiện của người kia cũng sẽ được tịnh hóa.

“Một người như thế thì việc ngắm nhìn cũng thật ý nghĩa! Việc nhìn và xúc chạm trở thành phương tiện để giải thoát chúng sinh. Điều này có nghĩa là thậm chí hơi thở của người đó chạm vào thân của chúng sinh khác cũng tịnh hóa được nghiệp bất thiện của họ. Bất kỳ sinh vật nào uống nước trong dòng chảy từng có người trì chú như thế bơi lội cũng đều được tịnh hóa.

“Chúng ta may mắn lạ lùng là đã gặp được Pháp và có cơ hội để trì tụng và thiền quán về Đức Phật Bi Mẫn. Đó là phương pháp dễ dàng tịnh hóa bất kỳ nghiệp bất thiện nào mà ta từng tích tập, không chỉ trong đời này mà còn trong nhiều đời trước nữa.

“Bởi chúng ta từng gặp được Phật pháp và đặc biệt là phương pháp [trì chú] này, thật dễ dàng để tịnh hóa nghiệp bất thiện và tích tập công đức vô biên, và do đó thành tựu Giác ngộ. Chúng ta thật may mắn không ngờ.

## MỘT ĐỜI NGƯỜI MỘT CÂU THẦN CHÚ

---

*“Như thế, chẳng còn gì ngu muội hơn việc không chịu sử dụng sự thuận lợi của cơ hội làm người này. Nói chung, chúng ta thường xao lãng và phí phạm cuộc đời mình. Không chỉ có thế, mọi hành vi về thân, ngữ, tâm đều bị hoen ố bởi tham, sân, si, tạo nên nghiệp bất thiện, là nguyên nhân của đau khổ. Trong cả cuộc đời, không còn gì ngu muội hơn việc sử dụng thân người hoàn hảo này chỉ để tạo nên đau khổ...”*

Trong khi những dòng chữ này đang được viết ra thì ở Tây Tạng, Nepal, Ấn Độ và Ladakh đều đang thực hiện khóa nhập thất Quán Âm Tứ Thủ và trì niệm 100 triệu biến thần chú *Om mani padme hum*. Khóa nhập thất này cũng được tổ chức ở Viện Chenrezig<sup>1</sup> dưới sự hướng dẫn của Tổ chức FPMT (Tổ chức Bảo vệ Truyền thống Đại thừa), mỗi năm chỉ diễn ra một lần!

Ở nước ta chưa có những cuộc nhập thất như vậy, mặc dù không thiếu phương tiện và điều kiện tổ chức. Một số tăng ni cho rằng trì niệm thần chú chỉ để phát triển thần thông, không liên quan gì đến tinh thần từ bi của Đại thừa. Song, vấn đề không phải vậy. Bởi thần chú là bản tâm của chư Phật, cho nên càng trì niệm

---

<sup>1</sup>Chenrezig: danh hiệu người Tây Tạng dùng để tôn xưng đức Quán Thế Âm.

bao nhiêu, hành giả càng đến gần với bản tâm của chư Phật bấy nhiêu, cho đến khi trở thành hợp nhất. Nhận định về luận điểm này, Lạt-ma Thubten Zopa nói:

*“Cho dù bạn hiểu biết giáo lý về cách thiền quán tâm Bồ-đề, bạn vẫn cần thọ nhận những lực gia trì đặc biệt của vị Bổn tôn, Đức Phật Bi Mẫn. Bạn nhận những lực gia trì này bằng cách thực hiện thiền định và trì niệm thần chú Om mani padme hum. Như thế, việc thực hành tâm linh này cũng là một phương pháp thể nhập tâm Bồ-đề, chuyển hóa tâm bạn thành tâm Bồ-đề và làm cho việc thiền quán tâm Bồ-đề của bạn có hiệu quả.”*

Lạt-ma Zopa còn cho biết, ở trụ xứ của Ngài tại Solu Khumbu trong rặng Hy-mã-lạp sơn thuộc địa giới Nepal có những người sống cuộc đời bằng việc làm duy nhất: Trì tụng *Om mani padme hum*, nhưng không biết một chút gì về giáo nghĩa. Mặc dù họ không thể đọc được chữ viết, nhưng họ có lòng sùng mộ vĩ đại đối với Bồ Tát Quán Thế Âm. Và như thế họ trải nghiệm một cuộc sống ý nghĩa cao cả mà chính bản thân họ cũng không ngờ được.

Dĩ nhiên, mỗi hành giả Mật chú thừa cần phải nhận lễ Quán Đảnh để cho sự hành trì thần chú Mani được

## MỘT ĐỜI NGƯỜI MỘT CÂU THẦN CHÚ

---


kết quả cao, đặc biệt là nhận được nhiều sự gia trì từ Bốn tôn, Đạo sư, Dakini. Ý nghĩa của việc Quán Đảnh như thế nào, người viết đã có lần đề cập đến trong một tác phẩm trước đây.

Trong trường hợp chưa được nhận phép Quán Đảnh, hành giả vẫn có thể hành trì cho đến khi có duyên lành gặp được thiện tri thức, đạo sư, chứ không vì vậy mà cô phụ lòng bi mẫn của Đức Quán Thế Âm. Đó là trường hợp của đạo hữu Mật Giác tại thành phố Đà Nẵng.



**CHÚNG TỰ HRIH**

## VƯỢT LUÂN HỒI VÀO TỊNH ĐỘ

 hờ nguyện lực vô song của Bồ Tát Quán Thế Âm, thần chú Mani của Ngài mang đến lợi ích cho vô lượng chúng sanh trong sáu cõi luân hồi. Từ việc được nghe, đọc tụng cho đến trì niệm và quán tưởng, liên hệ đến sáu âm *Om mani padme hum* đều được lợi lạc không thể nghĩ bàn.

Tuy nhiên, do căn cơ của mỗi người đều khác biệt, cho nên cần biết phương pháp hành trì thần chú Lục tự đại minh này để phát huy hết nội lực của mình.

Cũng như những hoạt động tâm linh khác, phương pháp hành trì thần chú Mani nên đi từ mức độ dễ đến khó, từ giản đơn cho đến tinh tế. Song, ở bất kỳ trình độ nào mà hành giả có sự chuyên chú, nhất tâm đều sẽ triển khai được thần lực của thần chú. Tất cả hoạt động của thân, ngữ, tâm để phát ra câu thần chú Mani một cách đều đặn, thường xuyên gọi là “trì chú”.<sup>1</sup> Giờ đây chúng ta đi vào từng cấp độ một: thần chú thông

---

<sup>1</sup>Chữ trì (持) có nghĩa là “nắm, giữ, cầm”, ở đây có nghĩa là nắm chặt, giữ chặt một câu thần chú làm phương tiện chuyển hóa tâm; khi tâm chuyển hóa thì nghiệp lực phải chuyển theo. Đây là cách tu để chuyển nghiệp đơn giản nhất trong Mật giáo.

## MỘT ĐỜI NGƯỜI MỘT CÂU THẦN CHÚ

---

dụng, đại thần chú, đại minh thần chú, vô thượng thần chú, vô đẳng đẳng thần chú.

1. *Thần chú thông dụng*: hành giả đọc, tụng, trì niệm sáu âm *Om mani padme hum* bằng khẩu và ý. Khẩu là đọc hoặc tụng, ý là niệm thầm trong tâm trí.
2. *Đại thần chú*: Cách trì chú cũng như trên nhưng bổ sung thêm thủ ấn. Trong kinh “Mật giáo Đà la ni thủ ấn đồ tập”, thủ ấn đi kèm theo thần chú Mani là “Quán Âm Thanh Cảnh Ấn”.
3. *Đại minh thần chú*: Cách trì chú cũng như cách thứ hai nhưng khi trì chú, hành giả dùng cách niệm kim cương vào ra theo hơi thở. Thở vào niệm *Om mani*, thở ra niệm *Padme hum*.
4. *Thần chú vô thượng*: Cách trì chú cũng như cách thứ ba nhưng hành giả cần đi thêm một bước nữa là quán tưởng hình ảnh Bốn tôn (Quán Âm Tứ Thủ) ở trên đầu hoặc trước mặt.
5. *Thần chú vô đẳng đẳng*: Cách trì chú giống cách cách thứ ba nhưng ở đây hành giả quán tưởng chính mình là vị Bốn tôn.

Như đã nêu trên, trong 4 oai nghi của con người thì khi ngồi theo thế kiết già hành giả sẽ trì chú có hiệu

quả nhất. Trong trường hợp đi đường, lái xe, ngồi xe buýt, máy bay... hoặc ngồi chờ ai đó nơi công sở... hành giả nên sử dụng cách trì chú thứ nhất là tiện lợi nhất. Cách trì chú thứ tư và thứ năm tức là “thần chú vô thượng”, “thần chú vô đẳng đẳng” khó thực hành hơn. Chỉ khi nào thuần thực quán tưởng trong thiền phòng hoặc thiền đường rồi mới có thể áp dụng ở những nơi khác.

Chúng ta đã biết công năng không thể nghĩ bàn của thần chú Mani. Tuy nhiên, tùy theo mỗi cấp độ mà hiệu quả có phần khác nhau. Thuần thực ở hai cấp độ của “thần chú thông dụng” và “đại thần chú”, hành giả phát huy được thần thông thông thường (kính ái, tăng ích, tiêu tai, hàng phục, câu triệu).

Ở cấp độ “thần chú đại minh” khi đã thuần thực, tâm thức của hành giả hòa nhập với cõi trời Sắc giới (đạt định từ cấp một đến cấp bốn). Lúc này, hành giả đạt được thắng trí, có thể khai triển thần thông dễ dàng và lợi mãnh hơn hai cấp độ đầu.

Ở cấp độ của “thần chú vô thượng” (có nghĩa là không gì cao hơn) hành giả bắt đầu bước vào mép cửa của thần thông tối thượng là trí huệ Bát-nhã.

Sau khi thuần thực ở cấp độ “thần chú vô thượng” hành giả đi vào căn nhà trí huệ Bát-nhã như nó là của



## MỘT ĐỜI NGƯỜI MỘT CÂU THẦN CHÚ

---

mình, cho nên gọi là “thần chú vô đẳng đẳng” (không gì có thể so sánh được). Trong giai đoạn trì niệm này, hành giả dần dần thâm nhập trí huệ Bát-nhã mà cụ thể là các loại trí huệ như: đại huệ, minh huệ, diệu huệ, pháp huệ, trí huệ biện tài vô ngại, trí huệ tổng hợp. (Geshe Achaya Thubten Loden viết trong tác phẩm “Biển Phương tiện và Trí huệ bất khả phân).

Ở đây cần giải thích trí thứ sáu là “trí huệ biện tài vô ngại”, còn gọi là “Tứ vô ngại biện”, tức là bốn loại tài trí biện luận không bị ngăn ngại như sau:

1. *Pháp vô ngại biện*: rõ biết tất cả các pháp không ngăn ngại, từ các pháp của hàng Thanh văn, Duyên giác cho đến hàng Bồ Tát hay chư Phật.
2. *Nghĩa vô ngại biện*: rõ biết nghĩa lý không ngăn ngại, tuy có phân ra ba thừa khác nhau biết rõ là rốt ráo chỉ quy về một thừa chân thật, không thấy là có tướng khác nhau.
3. *Từ vô ngại biện*: khả năng sử dụng ngôn từ không ngăn ngại, đối với một pháp vẫn có thể tùy nghi sử dụng vô số tên gọi.
4. *Nhạo thuyết vô ngại biện*: khả năng thuyết pháp không ngăn ngại, có thể vì chúng sanh

hoan hỷ diễn thuyết tất cả các pháp, khiến người nghe vui thích.<sup>1</sup>

Bảy trí huệ trên thành tựu, hành giả sẽ được Ngũ trí Như Lai: đó là Diệu quán sát trí, Đại viên cảnh trí, Bình đẳng tánh trí, Thành sở tác trí và Pháp giới trí. Lúc đó gọi là trí huệ của vị Phật chánh đẳng chánh giác.

Trên con đường Bồ Tát Đại thừa, hành giả phải đi qua tuần tự năm con đường đạo gọi là “ngũ đạo lộ”, tức là trải qua 51 nấc thang tu tiến, nhưng trong Mật thừa thì pháp môn trì chú cũng giúp cho hành giả tự nhiên được đi qua các đạo lộ đó. Đây là luận giải của Đạo sư Tultsim Gyaltsen, đại hành giả Mật tông của Tây Tạng, xuất thân từ tu viện Ganden, sáng lập ra Đại học Phật giáo Mật tông Thubten Dhargye Ling, ở Long Beach, bang California, Hoa Kỳ.

Ngài cho rằng “Đại thần chú” liên hệ đến Tư lương đạo (giai đoạn tích lũy), “Đại minh chú” liên hệ đến Gia hành đạo (giai đoạn chuẩn bị), “Vô thượng thần chú” liên hệ đến Kiến đạo (giai đoạn thấu hiểu) và “Vô đẳng đẳng thần chú” liên hệ đến Thiên định đạo (giai đoạn

---

<sup>1</sup>Xin tham khảo thêm lời dạy chi tiết của Đức Phật về Tứ vô ngại biện của hàng Bồ Tát trong kinh Đại Bát Niết-bàn, bản Việt dịch của Đoàn Trung Còn và Nguyễn Minh Tiến, NXB Tôn giáo, 2009, Tập 3, từ trang 418 đến trang 484.

## MỘT ĐỜI NGƯỜI MỘT CÂU THẦN CHÚ

---

tu tập), được chỉ ra trong năm đạo lộ phải đi qua của Bồ Tát Đại thừa. Từ đây có thể cho chúng ta thấy giá trị vô song của thần chú Mani.

Qua luận giải, chúng ta đã nhận thức sâu sắc về tướng trạng của thần chú, công năng cao siêu vi diệu của thần chú. Nhưng để được như vậy, chúng ta phải sử dụng “*Ba phương tiện tối thượng*”:

- Thứ nhất là chuẩn bị tâm qua việc phát tâm Bồ-đề.
- Thứ nhì là pháp thực hành chính yếu, tức là trì niệm thần chú Lục tự đại minh không xao lãng.
- Thứ ba là kết thúc mỗi thời khóa hành trì chúng ta đều hồi hướng công đức vì lợi ích của tất cả chúng sanh.

Trong tác phẩm “*Diệu pháp đạt Giác Ngộ*” Đạo sư Dilgo Khyentse nhấn mạnh:

*“Ba phương tiện này phải được ứng dụng cho bất cứ pháp thực hành nào, dù chỉ là trong giai đoạn phát sinh hay giai đoạn thành tựu của Mật giáo, hoặc đối với pháp hành Đại thủ ấn, Đại toàn thiện, Trung đạo. Thiếu một trong Ba phương tiện này thì không thể đạt được kết quả tốt.”*

Cụ thể chi tiết của nghi quỹ hành trì thần chú Mani được trình bày rõ ràng như sau:

### **Phương tiện thứ nhất:**

Trong đạo phục nghiêm trang, hành giả ngồi kiết già hoặc bán già trên tọa cụ xướng ngôn:

*“Đệ tử là... xin quy y Đạo sư, quy y Phật, quy y Pháp, quy y Tăng từ đây cho đến khi giác ngộ tối thượng! (3 lần) Để giải thoát chúng sanh khỏi lục đạo luân hồi, đệ tử hôm nay thực hành trì chú Mani, xin Đức Bồn tôn chứng minh và gia hộ!”*

### **Phương tiện thứ nhì:**

Hành giả đi vào phần chính cũng tác bạch Bồn tôn:

*“Giờ đây đệ tử bước vào phần chính của trì chú, xin Đức Bồn tôn gia trì thần lực.”*

### **Hành giả bắt đầu trì chú**

Tùy theo trình độ, mỗi hành giả trì niệm các cấp độ thần chú khác nhau. Riêng “thần chú vô thượng” và “thần chú vô đẳng đẳng” có phối hợp quán tưởng Bồn tôn bên ngoài và bên trong nên hành giả cũng cần tiến hành tuần tự theo diễn trình sau đây:

- Đối với Bồn tôn bên ngoài, hành giả quán tưởng trên đầu một hoa sen lớn màu trắng hoặc màu khác tùy theo sở thích, trên đó là một chủng

## MỘT ĐỜI NGƯỜI MỘT CÂU THẦN CHÚ

---

tự Hrih tỏa hào quang. Lúc này, hành giả bắt ấn triệu thỉnh và niệm tinh túy thần chú là 3 âm : OM AH HUM. Liên sau đó linh ảnh của Quán Âm Tứ Thủ hiện lên từ chỗ chủng tự. Bảy giờ trong tâm thức hành giả, thánh tướng của Ngài dần dần xuất hiện đầy đủ những tướng hảo chánh và phụ.

- Nếu không quán tưởng được như trên hành giả chỉ cần đọc bài nguyện "*Làm không gian ngập tràn lợi ích của chúng sanh*" của Đạo sư Tang-tong Gyalbo là Bốn tôn sẽ xuất hiện trên đỉnh đầu. Trong bối cảnh có Bốn tôn lấp lánh hào quang, đôi mắt bi mẫn nhìn chúng sanh, hành giả trì niệm thần chú *Om mani padme hum*.
- Để quán tưởng Bốn tôn bên trong, hành giả dùng thủ ấn thỉnh nhập niệm *Om ah hum*, hình dung Bốn tôn trên đầu hòa nhập với ta thành một. Bảy giờ hành giả mang thánh tướng của Bốn tôn với đầy đủ những tướng chánh và phụ của Bồ Tát đẳng giác. Lúc này, hành giả trì niệm thần chú Mani cũng không gì khác biệt với Đức Quán Âm Tứ Thủ tuyên thuyết thần chú. Muôn ngàn tia sáng đủ màu phóng xuất ra từ hành giả trong thân tướng Bồ Tát làm

lợi lạc chúng sanh muôn loài đang khổ đau và mong cầu giải thoát. Ánh sáng màu trắng làm lợi lạc cho những người thân (cha mẹ, ông bà, anh em... đã chết) ở vị trí bên tay trái hành giả; ánh sáng vàng làm lợi lạc cho những người thân đang còn sống, ở bên tay phải hành giả; ánh sáng màu đỏ làm lợi lạc cho những kẻ thù, kẻ đối nghịch, ở phía trước mặt hành giả; ánh sáng màu xanh làm lợi lạc cho bằng hữu của hành giả, ở phía sau lưng; ánh sáng màu tím nhạt làm lợi lạc cho những oan hồn uổng tử, ở về phía sau chót.

Công phu càng sâu dày, thần chú của hành giả càng phát ra công năng mãnh liệt, cho đến khi hành giả và vị Bồ tôn trở thành tương thông hợp nhất. Đây là công phu của “thần chú vô đẳng đẳng”. Sau thời thiền, hành giả quán tưởng những ánh sáng năm màu ấy biến thành hàng ngàn, hàng vạn quả cầu nhập vào tim hành giả. Từ đây, hành giả trong thánh tướng Bồ tôn thể nhập vào tim Phật *A-mi-đà* ở trên cao, đang chứng minh sự gia trì của hành giả trong thánh tướng Bồ tôn đến tất cả chúng sanh. Sau đó, toàn thân Phật *A-mi-đà* biến thành ánh sáng hoàng kim, phóng xuất về trụ xứ Tây phương Cực lạc. Hành giả an trú trong

## MỘT ĐỜI NGƯỜI MỘT CÂU THẦN CHÚ

---



Đàn pháp Mật tông tại Mật gia Song Nguyễn

trạng thái đó cho đến khi không còn tập trung được nữa.

### 3. Phương tiện thứ ba

Hành giả bắt ấn xả thiền rồi đọc kệ hồi hướng:

*“Nguyện đem công đức này.  
Hướng về khắp tất cả.  
Đệ tử và chúng sanh.  
Đều trọn thành Phật đạo.”*


Đạo sư Dilgo Khyentse dạy rằng:

*“Khi công đức được hồi hướng, quả tốt của công đức sẽ gia tăng liên tục thay vì tàn lụi dần, như chất men theo thời gian sẽ nảy nở thêm. Khi hành giả hồi hướng, nên ý thức rõ ràng về việc hồi hướng của mình, giống như đang dâng lễ vật cho từng chúng sanh một. Không nên nghĩ rằng công đức được chia ra cho mọi chúng sinh, mà là mọi chúng sanh đều sẽ nhận được trọn vẹn công đức đó...”*

Tóm lại, mọi hoạt động tâm linh dựa trên ba phương tiện tối thượng này, thì dù một việc nhỏ nhặt cũng sẽ mang lại cho hành giả những lợi ích vô cùng. Đây là nền móng giúp cho hành giả xây dựng lâu đài Giác ngộ ở Cực lạc Tây phương.



## TỰ QUYẾT ĐỊNH VẬN MỆNH TÂM LINH

 người Phật tử tại gia nếu giữ được trọn vẹn Năm giới (*Ngũ giới*) thì sau khi chết chắc chắn sẽ được tái sinh vào cõi người. Năm giới đó là: không giết hại, không trộm cắp, không nói dối, không tà dâm và không uống rượu.

Tương tự, để được tái sinh lên các cõi Trời cần phải tu tập đủ Mười điều lành (*Thập thiện đạo*), bao gồm:

1. Không sát sanh, thường làm việc tha thứ và phóng sanh.
2. Không trộm cắp, thường tu hạnh bố thí, giúp đỡ, san sẻ với mọi người.
3. Không tà dâm, luôn giữ lòng chung thủy một vợ một chồng.
4. Không nói dối, luôn nói lời chân thật.
5. Không nói trau chuốt, thô tục, thường nói những lời có ý nghĩa, có ích lợi.
6. Không nói đâm thọc, gây chia rẽ, thường nói những lời tạo ra sự đoàn kết, thương yêu nhau.
7. Không nói lời độc ác, gây tổn hại, thường nói những lời ôn hòa, nhu thuận.

8. Không tham lam, luôn quán xét rằng mọi thứ của cải vật chất đều chỉ là giả tạm, không thường tồn.
9. Không sân nhuế, thường tu tập hạnh từ bi, nhẫn nhục.
10. Không ngu mê, tà kiến, thường sáng suốt tu tập theo chánh kiến.

Việc thực hiện được như trên là một quá trình tự thân phấn đấu lâu dài, mới có thể khiến cho sự trì giới hay tu tập thiện hạnh trở thành hoạt động tự nhiên của thân, ngữ, tâm. Trên thực tế, nếu không có một sự quyết tâm kiên trì thì quả thực rất khó để làm được trọn vẹn.

Đó là vì sự tu tập đơn thuần như trên được gọi là con đường lập hạnh bằng tự lực bản thân. Con đường này tuy hoàn toàn đúng đắn nhưng trong thực tế là quá khó để thực hiện trong kiếp người ngắn ngủi! Bởi lẽ, sự huân tập các tập khí xấu ác của mỗi chúng ta đều đã bắt đầu từ vô thủy đến nay, mà sự tu tập thiện hạnh thì hầu như quá ít ỏi. (Đây cũng chính là một trong các lý do khiến chúng ta hôm nay đang hiện hữu trong cõi Ta-bà này.) Mặt khác, việc hình thành được một tính tốt cần phải hành trì nhiều năm, nhưng sự nhiễm ô một thói xấu chỉ cần trong vài ngày! Nếu làm một bài toán bù trừ qua lại sẽ thấy rõ: việc xấu gia tăng theo

## MỘT ĐỜI NGƯỜI MỘT CÂU THẦN CHÚ

---



Một góc Mật gia Song Nguyên

cấp số nhân, trong khi việc thiện gia tăng theo cấp số cộng!

Tiện thể, người viết cũng xin nêu ra sự gia tăng của một nghiệp xấu đã tạo như thế nào qua sự xác quyết của giáo điển:

*“Nếu bạn giết một con trùng nhỏ bé mà không tu hành tịnh hóa ngay trong ngày, sức nặng của nghiệp bất thiện đó sẽ tăng lên gấp đôi ở ngày kế tiếp; ngày thứ ba lại tăng gấp đôi, ngày thứ 15 sẽ nặng như giết một con người. Đạo sư Pabongka Decheng Nyingpo còn xác quyết rằng vào ngày thứ 18 thì nghiệp xấu này sẽ tăng lên gấp 131.072 lần. Và như thế, hàng tuần, hàng tháng, hàng năm trôi qua, một nghiệp bất thiện nhỏ sẽ nhân lên nhiều lần, sớm muộn gì cũng sẽ trở thành một ngọn núi với kích thước của trái đất này. Và đến lúc chết, nó trở nên quá đỗi nặng nề...”*

Với thực tế như vậy, làm sao chúng ta có thể trở nên một người hiền thiện hoàn hảo? Tựa như kẻ nghèo khó, dẫu nỗ lực đến đâu cũng chỉ làm ra được 100 đồng mà việc chi tiêu nuôi sống hàng ngày đã mất cả 1.000 đồng, biết bao giờ có tiền tích trữ phòng khi ốm đau, nói chi đến chuyện làm giàu?

## MỘT ĐỜI NGƯỜI MỘT CÂU THẦN CHÚ

---

Sự bế tắc của vấn đề ở đây chỉ có thể được giải quyết nhờ biết sử dụng kèm theo một sức mạnh giúp đỡ từ bên ngoài. Ví như người nghèo khó kia, bỗng nhiên nhận lại được quan hệ với cha mẹ giàu có từ lâu thất lạc, liền được cha mẹ giúp cho những khoản tiền lớn, cộng thêm với sự cần kiệm và chịu khó của mình nên chẳng mấy chốc sẽ trở nên giàu có, thoát khỏi nỗi khổ đời nghèo.

Đức Bồ Tát Quán Thế Âm từ bi vô lượng chính là cha mẹ giàu có đã từ lâu thất lạc của tất cả chúng ta. Khi chúng ta đặt niềm tin vững chắc vào Ngài, đó là ta thiết lập lại mối quan hệ mà chính ta đã từ lâu đánh mất do sự si mê. Ngay khi đó, ta sẽ nhận được sự giúp đỡ của Ngài với những “khoản tiền lớn” là lực gia trì thông qua việc *trì niệm thần chú Mani*. Với sự giúp đỡ to lớn này, kèm theo với nỗ lực tu tập của tự thân chúng ta, chắc chắn ta sẽ trở nên giàu có cả về mặt tâm linh cũng như thể chất: khi còn sống sẽ được khương an, thịnh vượng, hạnh phúc và khi qua đời chắc chắn sẽ được vãng sanh về thế giới Tây phương Cực lạc của Đức Phật A-mi-đà.

Vì sao được như vậy? Mật điển *Ghuyasamaja* khẳng định:

*“Ai tìm giải thoát trong chốn luân hồi, thì ngay tại đó họ cũng được tăng trưởng thịnh vượng trong cuộc sống đời thường.”*

Phương pháp hành trì thật đơn giản như đã nêu trên. Phần tự lực của hành giả tất nhiên là thiết yếu, nhưng thành tựu chính là nhờ vào phần tha lực gia trì vô song của vị Bổn tôn Quán Âm Tứ Thủ. Nhờ đó, hành giả khi đã nỗ lực hành trì thì chắc chắn sẽ dễ dàng thành tựu, và chính trong quá trình hành trì miên mật đó mà việc trì giới và tu tập thiện hạnh cũng tự nhiên được thành tựu. Điều này sở dĩ có được là vì hành giả đã thông qua sự hành trì mà chuyển hóa được tâm thức, và khi tâm thức đã chuyển hóa thì mọi hành vi cũng như nghiệp lực đều dần dần được chuyển hóa theo hướng tốt đẹp hơn. Đây là một đặc điểm ưu việt của Mật thừa, mà ở đây cụ thể là chúng ta đang áp dụng phương pháp trì niệm thần chú Mani do Bồ Tát Quán Thế Âm chỉ dạy.

Sau đây là một câu chuyện có thật ở Tây Tạng, chứng minh rằng khi thực hành Mật thừa cũng là cùng lúc thực hành cả Thanh văn thừa, Duyên giác thừa và Bồ Tát thừa.

## MỘT ĐỜI NGƯỜI MỘT CÂU THẦN CHÚ

---

Lạt-ma Rinchen Zangpo là đạo sư danh tiếng nhất Tây Tạng, được Nhà vua cử làm phiên dịch cho Đạo sư Atisha từ Ấn Độ sang giáo hóa. Ngài Rinchen Zangpo lớn hơn Ngài Atisha đến 24 tuổi, đã lâu thông kinh điển Phật giáo. Bởi vậy, thật tự hào khi Ngài Zangpo kể ra hàng loạt kinh luận mình đã đọc và thực hành. Ngài Atisha khâm phục thốt lên: “*Sau khi gặp Ngài, tôi thấy thật ra chẳng cần tôi ở Tây Tạng làm gì, vì đã có một vị đạo sư như Ngài là quá đủ rồi!*”

Tuy vậy, muốn thử nghiệm lại việc thực hành Pháp như thế nào để quyết định việc trở lại Ấn Độ, Ngài Atisha đặt câu hỏi: “*Theo Ngài thì thế nào, Rinchen Zangpo, ta nên tu các giáo pháp theo thứ tự có trước có sau hay có thể hành trì cùng lúc?*”

Ngài Rinchen Zangpo đáp ngay: “*Theo thứ tự có trước, có sau.*”

Nghe câu trả lời này, Atisha không đồng ý, Ngài nói một giọng như ra lệnh: “*Tất cả các giáo pháp được hành trì cùng một lúc. Tất cả các vị thánh đều hiện thân từ một gốc, và chỉ cần chứng ngộ các vị đó trong một khoảnh khắc duy nhất. Hoàn toàn vô ích nếu như hiểu biết hàng ngàn pháp sự mà bỏ quên đi phút giây mà tất cả đều hội tụ và tất cả đều giải thoát.*”

Thấy vị tỳ-kheo Tây Tạng có vẻ chưa tin hẳn, Đạo sư Atisha nói tiếp: “*Bây giờ tôi đã biết vì sao tôi phải đến Tây Tạng!*”

Sau đó, Ngài Rinchen Zangpo được Đạo sư Atisha chỉ giáo, chuyển sang thực hành thiền quán Bốn tôn. Mười năm sau, vị tỳ-kheo già đó đã chứng đạt tự tại, không lệ thuộc vào bất kỳ phương tiện nào nữa. Trước khi chết, Ngài Rinchen Zangpo, người đã giác ngộ, tập hợp đệ tử lại và tâm sự: “*Tới lúc ta cao tuổi, ta còn phải học và tu tập thiền định Thanh văn. Sau khi gặp Atisha, tâm ta mới được giải thoát trong phép thiền quán đích thực.*”

Trong tác phẩm “Mật thừa Tây Tạng”, Đức Đạt-lai Lạt-ma thứ XIV chỉ ra 31 điểm tinh yếu về sự khác biệt giữa Tiểu thừa (Thanh văn, Độc giác thừa) và Đại thừa (gồm Thừa Hoàn Thiện là Đại thừa Hiển giáo, Kim cương thừa là Đại thừa Mật giáo), trong đó Ngài đối chiếu đặc điểm ưu việt của Mật thừa so với Thừa Hoàn Thiện (Đại thừa Hiển giáo) qua các điểm như sau:

*Hai Đại thừa, tức là Thừa Hoàn Thiện và Mật thừa, có cùng quả vị và trí huệ; bởi thế sự khác biệt nằm ở phương tiện, đó là đặc trưng đặc biệt*



## MỘT ĐỜI NGƯỜI MỘT CÂU THẦN CHÚ

---

*Yoga hóa thân của Tantra.*<sup>1</sup> (Điểm khác biệt thứ 18)

*Phương tiện trong Thừa Hoàn Thiện và Mật thừa là như nhau về nền tảng của thực hành, đó là tâm Bồ-đề và những công hạnh song hành là Lục Ba-la-mật. Tuy nhiên, Mật thừa có đặc trưng phụ trội là Yoga Hóa thân. Tánh không là đặc trưng của Yoga Hóa thân vì Bốn tôn lưu xuất từ Chân tâm của hành giả, chứ không từ đâu khác như Yoga Hóa thân của ngoại đạo phi Phật giáo. (Điểm khác biệt thứ 20)*

*Sự khác biệt về tốc độ giữa hai Đại thừa là do một sự tích tập công đức nhanh hơn trong Mật thừa (nếu người ta có thể thực hành nó), có từ sự trau dồi Yoga Hóa thân. Đây là phương pháp thiền quán Bốn tôn trong bối cảnh thanh tịnh triệt đế: nơi chốn một đức Như Lai trụ xứ sau khi giác ngộ viên mãn; thân thể là sự biểu lộ của Pháp thân trong môi trường chung quanh và những thánh chúng tùy tùng; những y báo hiển lộ của cấp độ Phật tánh; những đại lực vô dụng công của một vị Phật giáo hóa chúng sanh. Những trạng thái tương tự với 4 yếu tố này là*

---

<sup>1</sup>Ở đây chúng ta hiểu là trì chú trong bối cảnh pháp thiền quán Bốn tôn.

*thánh tướng của vị Phật được thiên quán trong Mật thừa. (Điểm khác biệt thứ 21)*

*Thừa Hoàn Thiện không có thiên quán Bốn tôn (Yoga Hóa thân) dù cho có sự thiên định trau dồi một hình thức tương tự của Pháp thân, tức là thiên quán Chân như, tánh Không. (Điểm khác biệt thứ 26)*

*Đối với Mật thừa, thì sự khác biệt trong tốc độ nhanh hơn so với Thừa Hoàn Thiện là đoạn đường từ lúc bắt đầu con đường “Tư lương đạo” đến “Kiến đạo” nhanh hơn một A-tăng-kỳ kiếp so với thời gian cần thiết trong Thừa Hoàn Thiện. (Điểm khác biệt thứ 29)*

Ngoài ra, Đạo sư Khetsun Sangpo, người được Đức Đạt-lai Lạt-ma đặc cử giảng dạy ở Nhật Bản 10 năm, đã khẳng định:

*“Mật thừa giống như một căn nhà ở giữa cánh đồng rộng mà chúng ta có thể vào từ bất cứ hướng nào: đông, tây, nam, bắc. Hành giả không bị bắt buộc phải vào một lối nào, vì có đủ các pháp môn thích hợp cho từng hạng người. Trong các thừa Thanh văn và Bồ Tát, hành giả phải đi theo một con đường hẹp, còn trong Thần chú thừa (Mật thừa) thì có nhiều phương tiện dị thường để tích lũy công đức và trí huệ một cách nhanh chóng,*

## MỘT ĐỜI NGƯỜI MỘT CÂU THẦN CHÚ

---

*vì vậy hành giả mau đạt giác ngộ. Nhanh và dễ là đặc điểm của Mật thừa.”*

Đức Đạt-lai Lạt-ma dạy rằng, đã là người là Phật tử thì nên chọn theo Tantra (Mật chú thừa), và nên theo Tantra Yoga Tối Thượng (Du-già Tối thượng của Mật thừa) nếu có thể được, bởi vì đó là chọn lựa tốt nhất, bởi vì Vajradhara chỉ dạy Tantra Yoga Tối thượng.

Nhưng Ngài chỉ dạy điều này với những ai có thể thực hành. Với những người mà Tantra Yoga Tối Thượng không thích hợp thì Ngài dạy Tantra Yoga (Du-già Tương tục). Với những người mà Tantra Yoga không thích hợp thì Ngài dạy Tantra Thực Hiện. Với những người không thích hợp với Tantra Thực Hiện thì Ngài dạy Tantra Hoạt Động. Với những người không thích hợp với Tantra Hoạt Động thì Ngài dạy theo kinh điển, trong đó ngay cả tên gọi Mật thừa cũng không có.

Như vậy, những hành giả Mật thừa sẽ có cơ hội tu hành ở những giai đoạn Du-già khác nhau tùy theo khả năng của mình.

Nếu chư vị nào đang tu hành theo Tịnh độ tông, có nghĩa là chuyên tâm niệm Phật *A-mi-đà* thì cũng có trì chú trong thời công phu của mình như thần chú Thủ lăng nghiêm, chú Đại bi, chú Vãng sanh, chú Thiên nữ, chú Kiết tường... bao gồm 10 thần chú gọi là “thập chú”.

Các thiên sư vĩ đại cũng khuyên mọi người trì chú như Ngài Vĩnh Minh, Hám Sơn ngày xưa. Ngày nay thì có các Ngài Quảng Khâm, Tuyên Hóa...

Tuy vậy, cách hành trì xen kẽ như thế không “thuần Mật” như Mật thừa Tây Tạng hiện nay.

Một số Phật tử có thể sẽ hỏi rằng, hành giả Tịnh độ tông khi qua đời sẽ vãng sanh về cõi Phật *A-mi-đà*, còn hành giả Mật tông thì sẽ về đâu? Ngay từ đầu sách, người viết đã nêu rõ đại nguyện của Bồ Tát Quán Thế Âm là khi trì niệm thần chú Mani của Ngài, lúc lâm chung Ngài sẽ đón rước về Tây phương Cực lạc của Phật *A-mi-đà*, cho dù trước kia người đó từng phạm tội ngũ nghịch.

Tuy nhiên, cần nên biết rằng pháp môn trì niệm thần chú ở đây có thể đi đôi với sự phát nguyện vãng sanh Tây phương Cực lạc. Đó là quan điểm của Mật gia Song Nguyễn chúng tôi, đã xác định ngay từ buổi đầu tu học.

Vì sao như vậy? Bởi vì người con nào cũng muốn theo cha mẹ sinh sống để được thương yêu, che chở. Cũng vậy, chúng ta hành trì pháp môn trì chú Mani của Mật thừa Tây Tạng là đương nhiên công nhận người bảo hộ cao quý nhất, hiệu quả nhất của mình là Bồ Tát Quán

## MỘT ĐỜI NGƯỜI MỘT CÂU THẦN CHÚ

---

Thế Âm. Hiện nay, trụ xứ của Ngài là ở hai cõi tịnh độ: Tây phương Cực lạc của Đức Phật A-mi-đà, và cõi Hoan Hỷ Cực lạc là cảnh giới Potala của Ngài. Trong khi sống chúng ta theo chân Ngài, phát nguyện trở về cảnh giới của Ngài. Dĩ nhiên, sau khi chết ta cũng theo Ngài về cõi Tịnh độ, vì câu thần chú của Ngài là kim chỉ nam cho chúng ta nhắm hướng.

Với niềm tin kiên cố qua nhiều năm tháng hành trì, chúng ta sẽ không sợ hãi vào lúc lâm chung, mà ngược lại đó là lúc cảm nhận niềm vui sắp được giải thoát khỏi thân nghiệp, được về với quốc độ Cực Lạc của Ngài.

Chúng tôi sẽ dựa vào một số luận điển để giải thích thêm về niềm tin này.

Theo giáo pháp Mật tông,<sup>1</sup> sau khi mạng chung, thần thức chúng ta sẽ mang thân trung ấm trong một

---

<sup>1</sup>Giáo pháp Bardo là một phần giáo pháp rất quan trọng trong Phật giáo Tây Tạng. Theo đó, sau khi một chúng sinh chấm dứt thân mạng, thần thức của chúng sinh ấy sẽ đi vào một cảnh giới trung gian (bardo) và ở trong đó một thời gian trước khi tái sinh vào một đời sống mới. Thời gian mang thân trung ấm của mỗi chúng sinh không quá 7 ngày, nhưng nếu sau 7 ngày đó họ chưa đủ duyên nghiệp để tái sinh vào một cảnh giới khác thì sẽ chết đi và tái sinh ngay trong cõi trung ấm đó. Tuy nhiên, sự tái sinh như thế cũng không thể lặp lại quá 7 lần. Điều đó có nghĩa là, mỗi chúng sinh mang thân trung ấm trong một thời gian khác nhau tùy theo duyên nghiệp, nhưng lâu nhất cũng không quá 49 ngày. Đây là lý do các nghi lễ cầu siêu của Phật giáo thường diễn ra trong khoảng thời gian này.

cảnh giới trung gian giữa đời sống cũ và đời sống mới (cõi trung ấm), vậy thân chú Mani có tác dụng gì vào lúc đó?

Theo kinh Thủ Lăng Nghiêm (quyển 8) thì vào lúc chết có hai cách mà tâm thức chúng sinh có thể đi tới: đi thẳng lên hoặc đi thẳng xuống.<sup>1</sup> Đi thẳng lên cõi Tịnh độ là cách của một hành giả thượng thặng được giải thoát ngay sau khi chấm dứt hơi thở sau cùng. Đi thẳng xuống địa ngục là những ai đã phạm tội ngũ nghịch: giết cha, giết mẹ, giết Thánh tăng, gây chia rẽ Tăng đoàn, phỉ báng Giáo pháp của Đức Phật. Sự báng bổ Giáo pháp có nghĩa là sau khi bắt đầu con đường tu tập và tự hứa giữ giới luật, giới nguyện, sau khi đã đặt niềm tin và sự sùng mộ nơi Pháp, đã hoàn toàn tin tưởng vào Đức Phật và Phật pháp, rồi lại hoàn toàn thay đổi thái độ, phát triển cái thấy sai lệch (tà kiến) và cho rằng các giáo lý đều không chân thật, và không có nhân quả, không có gì là ác hạnh.

Đối với hành giả giác ngộ giải thoát không có thân trung ấm (bardo). Họ đạt giải thoát vào Pháp thân khi

---

<sup>1</sup>Trong kinh Thủ Lăng Nghiêm, đức Phật giải thích sự đi lên hay đi xuống này là phụ thuộc vào các yếu tố tình và tưởng trong tâm thức người lâm chung. Nếu tình nhiều tưởng ít (tình đa tưởng thiếu) thì phải sa xuống những cảnh giới thấp; nếu tình ít tưởng nhiều (tình thiếu tưởng đa) thì sẽ đi lên các cảnh giới cao hơn. (Xem kinh Thủ Lăng Nghiêm, quyển 8.)

## MỘT ĐỜI NGƯỜI MỘT CÂU THẦN CHÚ

---

trút hơi thở cuối cùng. Nếu điều đó không xảy ra với chúng ta, những hành giả bình thường, thì vào lúc đó khi mang thân bardo, chúng ta bắt đầu tri giác các hiện tượng. Năm màu ánh sáng sẽ xuất hiện và từ đó các cõi tịnh độ của các Bổn tôn sẽ phô diễn. Nếu chúng ta có thói quen thực hành thiền quán Bổn tôn, thì nhờ niềm tin của mình, khi ta nhìn thấy Ngài trong bardo, ta sẽ cảm nhận được sự cuốn hút về phía Ngài và được giải thoát trong giác tánh Báo thân.

Khi đang mang thân bardo, một câu thần chú Mani lúc đó có hiệu quả mãnh liệt, vì nó báo hiệu cho ta biết đâu là Bổn tôn của mình. Đây là lý do cơ bản để chúng ta tự nhắc nhở mình hành trì pháp môn này suốt cuộc đời để sử dụng trong giây phút hệ trọng đó.

Một số Phật tử hoài nghi rằng lâu nay họ quen tụng kinh Địa Tạng Bồ Tát Bổn Nguyện để cầu siêu cha mẹ, ông bà, họ hàng thân thích, như vậy áp dụng trì niệm thần chú Mani cho việc hộ niệm, cầu siêu có được kết quả chăng? Để giải thích vướng mắc này, người viết xin trích dẫn lời dạy xác quyết mới đây nhất vào năm 1986 ở Mỹ Quốc của Hòa thượng Tuyên Hóa, cao tăng đắc đạo người Trung Quốc, khi thuyết giảng kinh Địa Tạng Bồ Tát Bổn Nguyện có nói: “*Bồ Tát Địa Tạng khuyến*

*khích mọi người niệm thần chú Lục tự đại minh. Nếu quý vị nào trì niệm thì khi cầu xin bất cứ điều gì cũng sẽ được toại nguyện.”*

Một số khác lại suy diễn, khi hộ niệm người hấp hối lúc lâm chung, người ta thường quen mời chư tăng ni tụng kinh A-di-đà, hoặc đọc thần chú Vãng sanh của Ngài. Như vậy, thần chú Mani của Bồ Tát Quán Âm áp dụng lúc đó có linh nghiệm không?

Tiện đây, người viết xin xác quyết lại một lần nữa: Bồ Tát Quán Âm đã tuyên xưng Ngài là hiện thân của tất cả chư Phật, còn thần chú Mani của Ngài có công năng đóng cửa sáu nẻo luân hồi, thì sự hộ niệm bằng thần chú Mani có tác dụng như khi đọc thần chú Vãng sanh hoặc đọc tụng kinh A-di-đà. Dĩ nhiên, điều này dễ dàng hơn cho mọi người vì thần chú Mani chỉ có sáu âm tiết, ai cũng có thể đọc tụng hoặc trì niệm được.



Mật gia Song Nguyễn là nơi tịnh cư tu tập của người viết, đã từ lâu chọn pháp môn trì chú Mani làm cốt lõi tu tập, song hành với phát nguyện vãng sanh Tây phương Cực lạc. Những hành giả của Mật gia Song Nguyễn tuy ở những trình độ tâm linh khác nhau nhưng đều dùng



## MỘT ĐỜI NGƯỜI MỘT CÂU THẦN CHÚ

thần chú Mani làm nền tảng tiến tu. Ở đây, khi tọa thiền đều thực hành theo Nghi quỹ Mật giáo, áp dụng *Ba phương tiện tối thượng*, trong đó phần chính là trì niệm thần chú Mani.

Cần nhấn mạnh rằng từ “trì niệm” có nghĩa là đọc thầm trong tâm trí, không phát ra âm thanh như khi “trì tụng”. Ở thiền phòng luôn tôn trí linh ảnh, hoặc tôn tượng Đức Quán Âm Tứ Thủ trước mặt hành giả để dễ thiên quán Bản tôn bên ngoài. Bên cạnh đó, ngoài những phẩm vật cúng dường cố định, còn có trang trí đồ hình Mạn-đà-la, đồ hình các câu thần chú Mật tông.

Tư thế tọa thiền tuy không bắt buộc ngồi kiết già, nhưng đây là một mục tiêu đầu tiên cần phải đạt được trước khi muốn tiến nhanh trên đạo lộ giải thoát. Việc tọa thiền không ấn định số lần trong ngày và thời gian mỗi lần, chỉ tùy theo khả năng và tâm trạng của mỗi hành giả.

Hành giả có thể ngồi 5 phút một thời thiền, hoặc nhiều cho đến bao nhiêu tùy ý. Hành giả ngồi thiền bao nhiêu thời trong ngày cũng được, nhưng ít nhất là mỗi ngày một thời. Tuy nhiên, hành giả Mật gia Song Nguyên không được bỏ tọa thiền quá 3 ngày liên tục.

Theo truyền thống, mỗi ba tháng một lần vào ngày mồng một âm lịch có chương trình Pháp hội mang tên là “*Đêm trắng Mật gia*”. Đêm đó, mỗi hành giả tham gia thực hành tâm linh từ 23 giờ cho đến 5 giờ sáng hôm sau. Chương trình gồm những hoạt động Phật pháp khác nhau. Tiêu biểu dưới đây là chương trình Pháp hội “*Đêm trắng Mật gia*” được tổ chức vào mồng một tháng Giêng năm Kỷ Sửu (2009):

- I. Tọa thiền từ 23 giờ đến 24 giờ
- II. Thiền hành từ 24g10 đến 24g30
- III. Đọc tụng giới nguyện Mật giáo từ 1h30 đến 2g00
- IV. Thiền hành từ 2g00 đến 2g20
- V. Pháp thoại từ 2g30 đến 3g30
- VI. Thiền hành từ 3g40 đến 4.00
- VII. Giảng pháp từ 4g00 đến 5g00

Ở đây cần có vài giải thích.

*Thiền hành* tức là thiền trong tư thế đang đi. Phương pháp thiền hành ở Mật gia là khi đi trì niệm thần chú Mani. Chân trái bước trước niệm *Om mani*, chân phải bước sau niệm *Padme hum*.

## MỘT ĐỜI NGƯỜI MỘT CÂU THẦN CHÚ

---

*Pháp thoại* là lời tự bạch của mỗi hành giả về kinh nghiệm tu tập của mình, hoặc có khi là ý kiến của mỗi hành giả về một chủ đề chung, chẳng hạn như “*Vai trò của niềm tin trong đạo Phật*”.

*Giảng pháp* là việc của Giáo thọ thiện tri thức, mỗi chương trình Pháp hội sẽ có mỗi bài thuyết pháp khác nhau. Sau đó là thảo luận, giải đáp thắc mắc về Phật pháp.

Đặc biệt cần nhấn mạnh là việc đọc tụng giới luật Biệt giải thoát, giới nguyện Mật giáo và giới nguyện Bồ-đề tâm của hành giả Mật tông.

Trong Mật gia Song Nguyên, có hành giả phát nguyện giữ đầy đủ 98 giới (10 Biệt giới giải thoát, 24 giới nguyện Mật giáo, 64 giới nguyện Bồ-đề tâm), có hành giả thọ trì 5 giới hoặc 10 giới Biệt giải thoát... Tuy nhiên, ít nhất hành giả cũng phải thọ nguyện giữ được 5 giới Biệt giải thoát. Mỗi tháng 2 lần đọc tụng giới nguyện vào ngày rằm và mồng một âm lịch. Có như vậy, thần lực của thần chú mới được gia tăng theo thời gian.

Vai trò tối quan trọng của giới luật được Đức Phật nhấn mạnh trong kinh Đại Bát Niết-bàn, được thuyết giảng ngay trước khi ngài nhập diệt:

*“Này A-nan! Giới luật [Phật đã chế định sẽ] là bậc thầy lớn nhất của các ông, y theo đó mà tu hành có thể đạt được định và tuệ rất thâm sâu, thoát khỏi thế tục.”<sup>1</sup>*

Thiền nghi, cho dù không am hiểu giáo lý Mật tông của Phật giáo, nhưng hình ảnh của Đức Đạt-lai Lạt-ma thứ XIV đang mang ánh sáng Mật tông đến với hàng triệu người, được hoan nghênh nhiệt liệt trên thế giới hiện nay, qua đó chúng ta cũng đủ cơ sở xác quyết rằng việc thực hành giáo pháp đem lại lợi lạc cho nhiều người, mà trước hết là bản thân ta.

Lạt-ma Thubten Zopa, người mà chúng ta biết đã khuyến tấn đệ tử của mình là đạo hữu Iran Green thực hiện công trình điêu khắc Ngọc Phật “*Polar Pride*” (Niềm kiêu hãnh của Bắc Cực), rồi sau đó triển lãm tại Việt Nam, vào giữa tháng 3 cho đến giữa tháng 4 năm 2009, khẳng định:

*“Mọi vấn đề rắc rối xảy ra đều do không thực hành Pháp; mọi sự trở nên hanh thông là nhờ thực hành Pháp.”*

Bản thân Ngài là một minh chứng sống động hiện nay về thực hành pháp môn trì chú Mani, đã làm lợi

---

<sup>1</sup>Đại Bát Niết-bàn kinh, quyển 41, trang 483-484, Tập 7, bản Việt dịch của Đoàn Trung Còn và Nguyễn Minh Tiến, NXB Tôn giáo, 2009.

## MỘT ĐỜI NGƯỜI MỘT CÂU THẦN CHÚ

---

lạc cho vô số chúng sanh qua những kỳ nhập thất trì tụng thần chú Mani được tổ chức ở đất nước Nepal, cả ở phương Tây dưới sự chủ trì của chi nhánh Tổ chức *Bảo vệ Truyền thống Đại thừa* (FPMT).

Thêm một Đạo sư vĩ đại với công hạnh siêu phàm khác là Pháp vương *Gyalwang Drukpa* thứ XII, đứng đầu dòng phái Drukpa có chiều dài truyền thừa qua 800 năm, đã phát động phong trào “*Sống để yêu thương*” trên toàn thế giới. Ngài còn chủ trương giáo hóa nhiều nước Á Châu, trong đó có Việt Nam bằng chuyến hoằng hóa giáo pháp Mật tông, ban lễ Quán đảnh cho Phật tử ở nước ta liên tiếp 2 lần (2007 và 2008). Ngài đã chủ trì buổi lễ cầu nguyện cho thế giới hòa bình bằng trì niệm tập thể thần chú Mani 100 triệu biến như đã nêu ở đầu sách.

Thực sung sướng biết bao khi chúng ta được biết, và những ai là hành giả Mật tông đều công nhận, Đức Đạt-lai Lạt-ma thứ XIV, Pháp vương *Gyalwang* thứ XII, là những hóa thân của Bồ Tát Quán Thế Âm.

Để kết luận, người viết xin được trích dẫn hai điều tâm huyết trong tác phẩm “37 Pháp hành Bồ Tát đạo” của Đạo sư Thogme Zangpo khuyên chúng ta nên thực hiện:

- Đã được thân người quý hiếm với đầy đủ tự do và thuận lợi, vậy hãy chuyên cần lắng nghe, suy gẫm và thực hành giáo pháp bất kể ngày đêm, để giải thoát cho mình và chúng sanh khỏi biển khổ luân hồi. Đó là pháp hành Bồ Tát đạo. (Pháp hành thứ nhất)
- Thân bằng quyến thuộc lâu năm rồi cũng sẽ chia tay. Tài sản tạo dựng bằng mồ hôi và nước mắt rồi cũng phải bỏ lại. Thân thức là khách trọ trong căn nhà thân xác rồi cũng phải ra đi. Đừng bám víu vào kiếp sống này. Đó là pháp hành Bồ Tát đạo. (Pháp hành thứ tư)

Giờ đây, mỗi người chúng ta hãy tự quyết định vận mệnh tâm linh của chính mình! Cho dù ở phương diện nào đi nữa, chúng ta cũng phải hiểu rằng chìa khóa thành công trong mọi nỗ lực là sự tinh tấn, có nghĩa là quyết tâm và chí khí. Nếu bạn quyết tâm được giàu có, bắt đầu với chỉ số tiền nhỏ, cuối cùng bạn cũng có thể là triệu phú. Nếu bạn quyết tâm học, rồi bạn sẽ trở thành uyên bác. Nếu bạn quyết định thiền tập, rồi bạn sẽ tìm ra phương thức giải thoát khỏi ràng buộc thế sự, để tập trung cho thực hành Pháp. Tùy bạn chọn lựa mục đích thế gian hay xuất thế gian.

## MỘT ĐỜI NGƯỜI MỘT CÂU THẦN CHÚ

---

Qua thực hành Pháp, giống như một nhà vô địch khuất phục những đối thủ truyền kiếp của mình, bạn sẽ đánh bại một lần cho tất cả mai sau, sự chấp ngã đã ăn sâu tận gốc rễ tâm thức của mình trong vô số tiền kiếp. Đó là lời khuyên chân thành và sáng suốt của Đạo sư Dilgo Khyentse.

Và người viết xin nêu ra một yếu tính giác ngộ được chỉ rõ trong kinh sách: “Không ai sở hữu được Phật pháp, ngoại trừ những người kiên trì thực hành Pháp.”

Cuối cùng là quy định cần thiết bảo đảm thành công trong thực hành Pháp mà Mật gia Song Nguyễn tuân thủ, gồm 4 điều sau đây: (1) niềm tin kiên định, (2) không mảy may nghi ngờ pháp môn mình đang hành trì dù bị tác động tiêu cực từ thế sự; (3) thực hành đều đặn và (4) giữ kín việc tu tập.

*Viết xong tại Mật gia Song Nguyễn  
ngày 21 tháng 3 năm 2009,  
nhân dịp Đại lễ Bồ Tát Quán Thế Âm  
19 tháng 2 năm Kỷ Sửu  
và sự kiện Tượng Phật Ngọc “Polar Pride”  
được triển lãm tại Việt Nam.*

## KINH SÁCH THAM KHẢO

- 37 Pháp hành Bồ Tát đạo (Lạt-ma Thogme Zangpo)
- Biển Phương tiện và Trí huệ bất khả phân (Lạt-ma Thubten Lodan)
- Con đường tịnh hóa bằng Kim cương thừa (Lạt-ma Thubten Yeshe)
- Diệu pháp đạt giác ngộ (Lạt-ma Dilgo Khyentsse)
- Giáo lý Dakini (Lục Thạch dịch)
- Gương Trí tuệ Pháp Không Tánh (Gheshe Tsul-tim Gyeltsen)
- Hành trình sang bên kia cõi chết (Delog Dawa Drolma, Richard Barron dịch sang Anh ngữ dưới sự hướng dẫn của Lạt-ma Chagdud Tulku, Liên Hoa Việt dịch)
- Khai thị của Hòa thượng Tuyên Hóa.
- Khai thị của Đức Liên Hoa Sanh
- Kho tàng các giáo huấn siêu việt về tri giác của trí tuệ nguyên thủy (Lạt-ma Orgyen Kusum Lingpa, Liên Hoa Việt dịch, Nguyễn Minh Tiến hiệu đính, NXB Tôn giáo, 2008)



## MỘT ĐỜI NGƯỜI MỘT CÂU THẦN CHÚ

- Kho tàng tâm của những bậc Giác Ngộ (Lạt-ma Dilgo Khyentse)
- Kinh Địa Tạng Bồ Tát Bốn Nguyên
- Kinh Pháp Hoa
- Lãng nghiêm ảnh hiện (cư sĩ Bồ Tát Nghiêm Xuân Hồng)
- Mật giáo Đà-la-ni kinh, Thủ ấn đồ tập (Biên dịch Huyền Thanh)
- Mật giáo nhập môn (Lạt-ma Thubten Yeshe)
- Mật thừa Tây Tạng (Đức Đạt-lai Lạt-ma 14)
- Những thực hành trọng yếu (tuyển tập bài giảng của nhiều Lạt-ma)
- Phật giáo Thực hành của Lạt-ma Chagdud Tulku
- Pháp liệu của trang nhà Quảng Đức
- Pháp liệu của trang Web dòng truyền thừa Drukpa Việt Nam
- Pháp thực hành Mật giáo dòng Nyingma (Lạt-ma Khetsun Sangpo)
- Sư tử tuyết bờm xanh (Lạt-ma Surya Das)
- Tánh giác lộ toàn thân (Lạt-ma Karma Chagme)

## PHỤ LỤC

### I. BÀI CẦU NGUYỆN BẢY DÒNG

*“Ở biên giới tây bắc xứ Oddiyana,  
Trên nhụy của một bông sen nở,  
Đáng kỳ diệu đạt thành tựu cao,  
Lừng danh tên Ngài là Liên Hoa Sanh.  
Chung quanh là đoàn tùy tùng thánh nữ,  
Noi gương Ngài con nguyện làm theo,  
Xin Ngài đến ban phước cho con.”*

### II. BÀI NGUYỆN BẢY NHÁNH CHI TIẾT

*Bằng thân khẩu ý, con đánh lễ tất cả các đấng  
trong quá khứ, hiện tại, vị lai trên con đường  
giác ngộ tối thượng.*

*Hỡi những sư tử vương của nhân loại, cho dù  
các ngài có đông đảo tới đâu trong tất cả các cõi  
vũ trụ này, con xin đánh lễ mỗi một và tất cả  
các ngài.*

*Nhờ nguyện lực của đức Phổ Hiền, tất cả các  
Đấng Chiến Thắng xuất hiện trong phạm vi tri  
giác của con. Con đánh lễ các ngài bằng thân*

## MỘT ĐỜI NGƯỜI MỘT CÂU THẦN CHÚ

---

*thê con nhiều như vô số vi trần trong các cõi Phật.*

*Trên mỗi vi trần này lại có chư Phật nhiều như vô số vi trần trong vũ trụ, mỗi vị an tọa giữa một tập hội rộng lớn gồm những Bồ Tát, trong cách này khi nhận ra rằng vạn pháp giai không, con khao khát thế giới tràn đầy chư Phật như thế.*

*Con xin tán thán những phẩm tính siêu việt của mỗi Đấng Chiến Thắng bằng một đại dương những bài ca tán tụng tuyệt vời, nhưng giống như một đại dương bao la không đáy, con chưa từng khô cạn nguồn diễn bày những đức hạnh của các Ngài.*

*Những bông hoa tươi thắm nhất, những chuỗi tràng quý báu nhất, những tán lọng vương giả tuyệt hảo, những ngọn đèn rực rỡ, dầu lễ và trầm hương quý giá. Con xin cúng dường lên các Đấng Chiến Thắng.*

*Những lễ phục trang trọng nhất và dầu thơm hảo hạng, một ngọn núi thực phẩm quý giá ngang bằng núi Tu-di, tất cả được sắp xếp theo một cách thế đặc biệt và trang nhã nhất, con tôn kính cúng dường lên các Đấng Chiến Thắng.*

*Bằng niềm tin tuyệt đối vào các công hạnh của đức Phổ Hiền, con xin cúng dường bất kỳ những vật hiện hữu vô tận và không gì sánh được lên các Đấng Chiến Thắng. Con tôn kính cúng dường những phẩm vật này lên từng Đấng Chiến Thắng.*

*Dưới ảnh hưởng của tham, sân và si con đã vi phạm những nghiệp bất thiện về thân, khẩu, ý và giờ đây con xin sám hối mỗi một và tất cả những tội này mà con từng mắc phải.*

*Con thành tâm hoan hỷ trước những đức hạnh của tất cả các Đấng Chiến Thắng khắp mười phương, những trưởng tử của chư Phật, các vị Độc giác Phật, những bậc A-la-hán và kể cả những ai trong giai đoạn tu học đã làm được bất kỳ những thiện hạnh nào.*

*Đối với những bậc là ánh sáng của thế gian, những bậc dần dần đạt đến giác ngộ mà không bám chấp vào Phật quả, con khẩn cầu những vị bảo hộ này chuyển Pháp luân vô song.*

*Đối với những bậc đã đến lúc thị hiện nhập Niết-bàn, con chấp tay khẩn cầu vì lợi ích và hạnh phúc của tất cả chúng sanh, xin các ngài trụ thế nhiều kiếp như những vị trần trong các cõi Phật.*

## MỘT ĐỜI NGƯỜI MỘT CÂU THẦN CHÚ

---

*Khi kính lễ, cúng dường, sám hối nghiệp chướng,  
tùy hỷ công đức của chúng sanh, thỉnh cầu chư  
Phật chuyển Pháp luân, đừng thị hiện nhập  
Niết bàn. Bất kỳ những thiện hạnh nhỏ bé nào  
có được từ những thực hành này, con xin hồi  
hướng tất cả cho sự giác ngộ tối thượng.*

### III. BÀI NGUYỆN CỦA ĐẠO SƯ TANGTONG GYALBO

*Quy y Phật, Pháp, Tăng.  
Cho đến khi con thành Chánh giác.  
Nguyện các công đức con tạo được.  
Như bố thí, trì giới vân vân...  
Khiến con thành Phật để độ sinh.  
Chúng sanh, chúng con đầy hư không.  
Đánh đầu đều có hoa sen trắng.  
Và vầng trăng hiện Mặt từ HRIH.<sup>1</sup>  
Đấng Chí tôn Thánh giả Quán Thế Âm.  
Khiết bạch quang minh rực năm màu.  
Mỉm cười bi 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.  
Lựa châu trang sức nghiêm Thánh thể.*

---

<sup>1</sup>HRIH: đọc là "phi".

Choàng ngực da nai, đội bảo quan.  
Trên mào có Phật A-mi-đà.  
Đang ngồi trong thế già phu tọa.  
Vàng nguyệt sau lưng thanh tịnh soi.  
Ngài là chân tính là diệu thể.  
Tất cả nương về để quy y.  
Nay con đánh lễ Quán Thế Âm.  
Bậc Thánh hoàn toàn không khuyết vọng.  
Thân báo thanh tịnh suốt một màu.  
Đỉnh đầu nghiêm sức viên mãn Phật.  
Bi mẫn từ tâm nhìn chúng sanh.  
Rốt ráo như thế nhất tâm cầu.  
Bậc Thánh thân báu chiếu quang huy.  
Tận trừ vọng tưởng và nghiệp chướng.  
Ngoại cảnh biến thành Cực lạc bang.  
Chúng sanh thân khẩu ý ba nghiệp.  
Đều thành thân khẩu ý Quán Âm.  
Thanh, sắc, pháp, trần thấy thành không.  
Tất cả chỉ là vô phân biệt.  
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.

## MỘT ĐỜI NGƯỜI MỘT CÂU THẦN CHÚ

---

*Xin nguyện từ nơi công đức này.  
Con được chóng thành Quán Thế Âm.  
Độ khắp chúng sanh không phân biệt.  
Thẳng vào cảnh giới của chân như.*

### IV. ĐẠI NGUYỆN CỦA BỒ TÁT QUÁN THẾ ÂM

*Đạo sư của ta chính là lòng bi mẫn siêu phàm.  
Ta chính là Bốn tôn hiện thân của tất cả các  
Đấng Chiến Thắng.  
Hoạt động giác ngộ của ta trải rộng tới mọi  
chúng sanh, đối tượng của lòng bi mẫn,  
Và với sự xót thương, ta đặc biệt chăm sóc những  
ai trong cảnh khốn cùng.  
Tất cả những ai lễ lạy và tôn kính ta với niềm  
tin và lòng sùng mộ,  
Ta sẽ rước họ tới cõi Cực Lạc, đó là đại nguyện  
của ta.  
Nhờ năng lực lòng bi mẫn của ta, những chúng  
sinh trong lục đạo luân hồi có thể tạo mối liên  
hệ với ta nhờ nghe danh hiệu và lễ lạy ta với  
lòng tin Chánh pháp,  
Ta sẽ chăm sóc họ với lòng bi mẫn mẹ hiền, bởi  
ta được gọi là Đấng bi mẫn siêu phàm.  
Đặc biệt những ai không có khả năng tự bảo vệ  
thì trong suốt đêm ngày, ta trông chừng họ bằng  
đôi mắt giác tánh nguyện sơ không ngăn ngại.*

*Ta thấu hiểu tất cả họ và ban tặng họ điểm nương tựa cuối cùng khi họ khổ đau tuyệt vọng. Bởi ta được gọi là Avalokita, Đấng có đôi mắt thấu suốt.*

*Thiên định về sắc tướng của ta, niệm danh hiệu của ta, trì tụng tâm chú của ta và cử hành nghi lễ chay tịnh của ta - những ai thực hành nỗ lực như thế, mặc dù họ từng phạm một trong các tội ác ngũ nghịch đưa đến đọa lạc vào địa ngục Vô gián,*

*Ta sẽ dẫn họ tới cõi Cực Lạc, bởi ta được gọi là Lokeshvara, Đấng pháp vương hoàn vũ.*

*Bởi nguyện lực vô song của ta từ muôn kiếp trước là tiếp dẫn vãng sanh không dụng công, Tất cả chúng sinh nào nhìn thấy ta, nghe ta nói, tưởng nhớ tới ta, hay tiếp xúc với ta,*

*Những thánh chúng trong cõi Cực Lạc Phương Tây của đức Phật A-mi-đà và các Đấng Chiến Thắng đã tuyên xưng ta là Đấng giải thoát tự nhiên khỏi luân hồi sinh tử.*

*Than ôi!*

*Trong thời mạt pháp này, mặc dù ta đã dãi nắng đến chúng sinh với lòng bi mẫn bao la,*

*Nhưng họ dường như vượt khỏi tầm nhìn bi mẫn của ta bởi ác hạnh ngăn che,*



## MỘT ĐỜI NGƯỜI MỘT CÂU THẦN CHÚ

---

*Giống như ánh sáng mặt trời không lọt vào hang  
quay về hướng Bắc,  
Họ vượt khỏi tầm tay của ta và cả các Đấng  
Chiến Thắng khác.  
Trong khi lòng bi mẫn của ta không định kiến  
và thiên vị,  
Nhưng bởi tập quán ương ngạnh của họ và niềm  
tưởng bất chánh,  
Chúng sanh cứ mãi lang thang vơ vẩn trong vực  
sâu tăm tối của tam đồ ác khổ.  
Nhận ra rằng do họ tự gây nhân ác, lỗi lầm vô  
minh, ta tìm thấy họ vẫn xứng đáng với lòng bi  
mẫn của ta.  
Thương thay!  
Thời đại mạt pháp khi bệnh tật, vũ khí và nạn  
đói làm họ khốn khổ,  
Thọ mạng ngắn dần vì ma vương bất thần mang  
họ đi,  
Lời nói họ là vọng ngữ vì họ quá lanh lợi trong  
sự lọc lừa kẻ khác,  
Thức ăn của họ bất tịnh vì họ dấn thân vào việc  
sinh nhai tà mạng,  
Quan kiến của họ suy đồi vì lao vào vực thăm  
hư vô và vĩnh hằng.  
Mặc dù các Đấng Chiến Thắng muốn ngăn cản  
họ nhưng không thể dừng họ lại được,*

Chắc chắn là cửa địa ngục đang chờ họ.  
Đã đến lúc ta cho các con vài lời giáo huấn.  
Có được thân người với mười tám tុ đợ và cơ hội  
quả thật là quý hiếm như rùa mù lọt vào bọng  
cây,  
Bây giờ chính là duyên lành trở quả để các con  
thực hành Phật pháp.  
Nếu buông lung và phóng dật với những tà  
nghiệp về thân ngữ tâm, các con sẽ gây ra đau  
khổ trong tương lai ở kiếp tái sinh nơi ba đường  
ác,  
Là nơi mà ngay cả cơ hội để nghe danh hiệu của  
Tam Bảo cũng khó gặp.  
Lưỡi hái thần chết vung lên lúc nào không biết,  
một khi các con đã đọa lạc vào nơi đó.  
Vậy thì hãy thực hành cốt tủy Giáo pháp.  
Phật Pháp không hiện hữu chỉ vì lợi ích tầm  
thường là nhằm bảo vệ các con khỏi nỗi sợ hãi  
và đáp ứng mọi ước muốn của con  
Phật pháp không đơn thuần là sự giả tạo như  
thế, vì vậy hãy nhìn vào tâm thức phi đạo đức  
của các con.  
Giờ đây, khi các con đã sở hữu một nền tảng quý  
hiếm của thân người,  
Các con đã có những hạt giống tốt để tích tập  
công đức.

## MỘT ĐỜI NGƯỜI MỘT CÂU THẦN CHÚ

---

*Hãy sử dụng ba điều - chánh niệm, tỉnh giác, và chú tâm - là nước và phân bón của đức hạnh. Hãy quán chiếu vô thường vì nó làm tăng trưởng đức hạnh.*

*Hãy bắt đầu sự vun trồng đức hạnh với lòng sùng mộ vô biên.*

*Niềm tin và sự quy ngưỡng Giáo pháp là gốc rễ của đức hạnh.*

*Lòng vị tha bi mẫn là thân của đức hạnh*

*Bồ-đề tâm nguyện và Bồ-đề tâm dụng là cốt lõi của đức hạnh*

*Sáu Ba-la-mật là những nhánh và cành của đức hạnh.*

*Hoan hỷ trước những đức hạnh của người khác là lá của đức hạnh.*

*Tứ nhiếp pháp để thu phục nhân tâm của chúng sanh là hoa của đức hạnh.*

*Và tánh Không với lòng bi mẫn siêu phàm là quả của đức hạnh.*

*Nếu cây đức hạnh được vun trồng theo cách này, Nó sẽ đem lại những quả trái nuôi dưỡng các con và những người khác, bây giờ và mãi mãi;*

*Đó là tính tương thuộc bất biến của tánh Không.*

*Không có các phương tiện bảo vệ loài cây cao quý của đức hạnh đã tích tập được,*

*Những đức hạnh này sẽ liên tục bị phí phạm trong bardo.*

Này các con!

Phủ nhận luật nhân quả, từ bỏ Giáo pháp, làm hư hỏng giới luật tâm linh của các con là trận sương giá dữ dội giết chết đức hạnh.

Sự gây hấn, sân hận, thù địch, và ganh tị,  
Là trận mưa đá hung bạo làm hư thối quả của đức hạnh.

Bám víu vào thanh danh lợi dưỡng và liên tục bị đời sống gia chủ lôi kéo,

Là những con sâu đục khoét các con tự bên trong, cướp đoạt gốc rễ đức hạnh của các con.

Báng bổ hay bêu xấu các Đạo sư và Bồ Tát bởi sự kiêu căng, tự phụ và ngạo mạn thái quá,

Là một cơn hạn hán dữ dội làm hư hỏng những đức hạnh tích tập của các con.

Hậu quả không tránh khỏi là khổ đau mãi dai dẳng bên con ngày càng nhiều.

Các pháp đối trị với nó là ba loại trí tuệ siêu việt, niềm tin kiên định vào bốn phẩm tính cao cả.

Sự hoan hỷ trước thành công của người khác, xả ly, quán chiếu vô thường và nhàm chán luân hồi sinh tử.

Kềm chế kiêu ngạo, thấu triệt quan kiến trung đạo,

Đây là những lá chắn bảo vệ bên vững.

## MỘT ĐỜI NGƯỜI MỘT CÂU THẦN CHÚ

---

*Hãy giữ giới luật Bát quan trai,  
Từ bỏ những phóng dật của thân khẩu ý,  
Bất kỳ những gì xuất hiện đều là sắc tướng của  
Avalokiteshvara, là đáng hợp nhất tất cả các  
Đấng Chiến Thắng;*

*Âm thanh nghe được là âm thanh của thần chú  
tinh túy sáu âm;*

*Sự vắng mặt bất kỳ cấu trúc nhận thức nên  
tảng nào là phạm vi hoạt động không tạo tác  
của Bồ-đề tâm.*

*Đừng bao giờ lìa xa ba điểm trọng yếu này  
Hãy liên tục trì tụng thần chú Lục tự đại minh,  
chỉ một điều đó thôi là đủ.*

*Hãy sử dụng tất cả những công đức mà bản thân  
và tất cả chúng sanh đã tích lũy được trong ba  
thời - quá khứ, hiện tại và vị lai, để giúp tất cả  
chúng sanh nhanh chóng thành tựu Phật quả.*

*Hãy hồi hướng công đức cho tận pháp giới quá  
hiện vị lai của vô số chúng sanh trong lục đạo  
luân hồi.*

*Chủ đề hợp nhất này như một dây cương dẫn  
dắt một con ngựa.*

*Hãy nói với những ai được gặp những điều sau  
đây:*

*Đừng bám chấp vào đời này, nó giống như một  
giấc mộng dễ chịu.*

*Tránh xa cám dỗ của cái xấu, điều ác không có sự chấm dứt.*

*Đừng củng cố bởi tám ngọn gió thế gian, các con chỉ lừa gạt chính mình.*

*Đừng lập ra kế hoạch, nhớ rằng các con có thể chết vào ngày mai.*

*Hãy kiên trì tận hiến thân ngữ tâm cho Giáo pháp.*

*Hãy khuyến khích mọi người thực hành theo trong bất kỳ cách nào các con có thể.*

*Vào lúc lâm chung, ta sẽ tiếp dẫn các con tới cõi Cực Lạc thuần tịnh.*

*Om mani padme hum!*

## V. BA MƯƠI BẢY PHÁP HÀNH BỒ TÁT ĐẠO

*(Bản văn của Thánh tăng Ngulchu Thogme Zangpo)*

1. Đã được thân người quý hiếm với đầy đủ tự do và thuận lợi, vậy hãy chuyên cần lắng nghe, suy gẫm và thực hành giáo pháp bất kể ngày đêm để giải thoát cho mình và chúng sanh khỏi biển khổ luân hồi. Đó là pháp hành Bồ Tát đạo.
2. Vì quyến luyến người khác, tâm ta bị khuấy động như sóng nước. Vì hận ghét kẻ thù, tâm ta

## MỘT ĐỜI NGƯỜI MỘT CÂU THẦN CHÚ

---

bị thiêu đốt như lửa cháy. Bởi vậy, trong bóng đêm của vô minh, ta hãy gắng học hỏi những gì nên làm và không nên làm. Đó là pháp hành Bồ Tát đạo.

3. Tránh xa những đối tượng xấu, phiền não sẽ dần giảm thiểu. Gìn giữ không để thất niệm, các thiện hạnh sẽ tự nhiên tăng trưởng. Với tín tâm thuần khiết, giáo lý sẽ phát khởi. Hãy tu tập nơi thanh vắng. Đó là pháp hành Bồ Tát đạo.
4. Thân bằng quyến thuộc lâu năm rồi sẽ phải chia tay. Tài sản tạo dựng bằng mồ hôi nước mắt rồi cũng phải bỏ lại. Thần thức là khách trọ trong căn nhà thân xác rồi sẽ phải ra đi. Đừng bám víu vào kiếp sống này. Đó là pháp hành Bồ Tát đạo.
5. Liên hệ với ác tri thức sẽ làm tam độc gia tăng trong khi ta đang học hỏi, suy tư và tu tập. Và họ sẽ làm tâm từ của chúng ta thối thất. Hãy tránh xa bạn xấu. Đó là pháp hành Bồ Tát đạo.
6. Nương cậy nơi thiện tri thức thì lỗi lầm của ta sẽ dần tiêu trừ và đức hạnh của ta sẽ hoàn thiện. Hãy quý trọng các vị đạo sư hơn cả thân mạng của mình. Đó là pháp hành Bồ Tát đạo.

7. Bị trói buộc trong ngục tù sanh tử luân hồi, làm sao những vị trời phàm tục có thể hộ trì cho ta? Bởi vậy, hãy quy y nơi Tam Bảo, nơi nương tựa chân thật. Đó là pháp hành Bồ Tát đạo.
8. Đấng Điều ngự Trượng phu từng nói tất cả những nỗi thống khổ trong ba đường ác đều là hậu quả của ác nghiệp. Bởi vậy, dù có mất mạng ta cũng quyết không làm việc ác. Đó là pháp hành Bồ Tát đạo.
9. Như giọt sương trên đầu ngọn cỏ, lạc thú trong Ba cõi chỉ trong thoáng chốc rồi tan biến. Hãy phấn đấu đạt đến giải thoát tối thượng. Đó là pháp hành Bồ Tát đạo.
10. Khi những bà mẹ từng yêu thương ta từ vô thủy đang chịu khổ đau thì hạnh phúc riêng mình có lợi ích gì? Bởi vậy, muốn cứu độ vô lượng chúng sanh thì phải đào luyện chí hướng vị tha. Đó là pháp hành Bồ Tát đạo.
11. Tất cả khổ đau đều do sự ước muốn hạnh phúc cho bản thân, trong khi chư Phật toàn giác xuất phát từ tâm vị tha. Bởi vậy, hãy đánh đổi hạnh phúc của ta lấy sự khổ đau của chúng sanh. Đó là pháp hành Bồ Tát đạo.



## MỘT ĐỜI NGƯỜI MỘT CÂU THẦN CHÚ

---

12. Mặc dù có kẻ vì lòng tham không đáy thúc đẩy hấn trộm cướp hoặc bảo kẻ khác tước đoạt tài sản của ta, hãy dâng hiến cho hấn mọi thứ, kể cả công đức mà ta đã góp nhặt trong quá khứ, hiện tại, vị lai. Đó là pháp hành Bồ Tát đạo.
13. Mặc dù có kẻ muốn chặt đầu ta trong khi ta không hề làm điều gì sai trái. Hãy phát tâm từ bi thọ nhận hết tội ác của họ. Đó là pháp hành Bồ Tát đạo.
14. Mặc dù có kẻ tuyên cáo cho cả ngàn thế giới những chuyện xấu về ta, hãy lấy tâm từ bi hoàn trả lại bằng cách tuyên dương những đức tính của họ. Đó là pháp hành Bồ Tát đạo.
15. Mặc dù có kẻ phỉ báng chế nhạo ta trước đám đông, hãy cúi lạy và tôn kính họ, xem họ như một vị đạo sư. Đó là pháp hành Bồ Tát đạo.
16. Mặc dù kẻ mà ta chăm sóc thương yêu như con lại xem ta như kẻ thù. Hãy đối xử với họ như một bà mẹ hiền yêu thương đứa con bệnh hoạn. Đó là pháp hành Bồ Tát đạo.
17. Nếu có kẻ chỉ vì kiêu mạn lại đi gièm pha ta, hãy đặt họ lên đỉnh đầu với sự tôn kính như ta

làm đối với vị Bồ sư. Đó là pháp hành Bồ Tát đạo.

18. Mặc dù sống trong nghèo khó và bị khinh miệt, mắc phải bệnh tật hiểm nghèo và bị tà ma quấy rối, nhưng ta không chút sờn lòng. Hãy gánh nhận những khổ đau và tội ác của chúng sinh. Đó là pháp hành Bồ Tát đạo.

19. Dù ta có nổi tiếng và được mọi người trọng vọng, hoặc giàu có như Tỳ-sa-môn thiên vương, hãy nhận rõ sự phù phiếm của danh lợi, chẳng có gì đáng để tự mãn. Đó là pháp hành Bồ Tát đạo.

20. Khi sự sân hận là kẻ thù chính chưa khống chế được, thì dù có khuất phục được những kẻ thù bên ngoài cũng chỉ làm cho chúng tăng thêm mà thôi. Bởi vậy, ta phải điều phục tâm mình bằng hai đoàn quân Từ và Bi. Đó là pháp hành Bồ Tát đạo.

21. Dục lạc cũng như nước muối, càng uống càng thêm khát. Hãy buông bỏ ngay những gì gây ra tham ái. Đó là pháp hành Bồ Tát đạo.

## MỘT ĐỜI NGƯỜI MỘT CÂU THẦN CHÚ

---

22. Vạn pháp đều do tâm tạo. Từ khởi thủy, bản tánh tâm không hề bị chấp trước trong các biên kiến. Hãy nhận thức như thế và đừng để tâm mình bị lôi cuốn vào vòng nhị nguyên đối đãi. Đó là pháp hành Bồ Tát đạo.
23. Khi đối diện với các đối tượng hấp dẫn, dù thấy chúng đẹp đẽ như cầu vồng giữa mùa hạ, hãy biết rằng chúng không có tự tánh và hãy xả bỏ luyến ái chấp thủ. Đó là pháp hành Bồ Tát đạo.
24. Mọi hình thức khổ đau đều như mộng ảo. Chấp các huyễn ảnh có thực sẽ làm nhọc tâm ta. Bởi vậy khi gặp nghịch cảnh, hãy xem chúng như ảo huyễn. Đó là pháp hành Bồ Tát đạo.
25. Người tâm cầu giác ngộ có khi phải thí bỏ cả thân mạng, vậy cần gì phải để ý đến vật chất bên ngoài. Hãy bố thí mà không cầu mong sự đền đáp. Đó là pháp hành Bồ Tát đạo.
26. Nếu không giữ giới, ta không thể gặt hái được thành quả gì, đừng nói chi đến ước muốn làm lợi lạc cho chúng sanh, điều này thật đáng buồn cười. Bởi vậy, hãy trì giới mà không có sự mong cầu của thế gian. Đó là pháp hành Bồ Tát đạo.

27. Đối với những vị Bồ Tát muốn vun bồi công đức thì những kẻ hãm hại họ lại là những bảo vật quý báu. Bởi vậy, hãy tập nhẫn nhục với tâm vô hận thù. Đó là pháp hành Bồ Tát đạo.
28. Ngay cả hàng Thanh văn và Độc giác chỉ mong cầu tự giác, cũng gắng công tu tập miên mật như đang khẩn trương dập tắt lửa cháy trên đầu. Bởi vậy, nỗ lực tinh tấn để lợi lạc cho chúng sanh là căn nguyên của mọi thiện căn. Đó là pháp hành Bồ Tát đạo.
29. Nên biết rằng các phiền não đều bị tiêu trừ bởi thiên chỉ và thiên quán. Hãy luyện tập chú tâm để siêu việt bốn Vô sắc định. Đó là pháp hành Bồ Tát đạo.
30. Có năm ba-la-mật mà thiếu Trí huệ Ba-la-mật thì không thể dẫn đến đạo quả. Bởi vậy, hãy kết hợp các phương tiện thiện xảo cùng với trí tuệ để khỏi lạc vào Ba cõi. Đó là pháp hành Bồ Tát đạo.
31. Nếu không tự quán xét lỗi lầm tức là ta chỉ mang danh hành giả mà không có thực hành. Bởi vậy, hãy luôn luôn quán xét và loại trừ lỗi lầm của mình. Đó là pháp hành Bồ Tát đạo.

## MỘT ĐỜI NGƯỜI MỘT CÂU THẦN CHÚ

---

32. Nếu vì sự thôi thúc của phiền não mà ta vạch lỗi lầm của một vị Bồ Tát, thì chính ta tự hại mình. Bởi vậy, đừng phô bày lỗi lầm của những hành giả Đại thừa. Đó là pháp hành Bồ Tát đạo.
33. Danh lợi chỉ gây ra sự tranh chấp và làm cho việc học hỏi, suy tư, tu tập suy thoái. Bởi vậy, hãy từ bỏ và đừng dính mắc đến thân bằng quyến thuộc, những mối tương quan thí chủ... Đó là pháp hành Bồ Tát đạo.
34. Ác khẩu làm xáo động tâm trí kẻ khác và làm hư hoại Bồ Tát hạnh. Bởi vậy, hãy tránh những lời lẽ khắc nghiệt gây ra sự bất an cho kẻ khác. Đó là pháp hành Bồ Tát đạo.
35. Phiền não khi đã được huân tập thì thật khó ngăn chặn bằng các pháp đối trị. Hãy trang bị bằng các vệ binh chánh niệm và tỉnh giác để diệt trừ những phiền não. Đó là pháp hành Bồ Tát đạo.
36. Tụ trung, bất luận đang làm gì, ta phải tự hỏi: “Tâm ta đang ở trạng thái nào?” Hãy luôn giữ chánh niệm và tỉnh giác để lợi lạc cho chúng sanh. Đó là pháp hành Bồ Tát đạo.

37. Giải trừ nỗi thống khổ của vô lượng chúng sanh, thấu suốt sự bất toàn của Ba cõi. Hãy dùng công đức của những nỗ lực này để hồi hướng đến giác ngộ. Đó là pháp hành Bồ Tát đạo.

## VI. THUẬT NGỮ VÀ DANH XÚNG

**Akong Tulku Rinpoche:** Ngài sinh vào ngày 25 tháng 12 năm 1939 ở tỉnh Kham, miền Đông Tây Tạng, một miền giáp ranh với Trung Hoa. Ngài được công nhận là một hiện thân tái sinh - tulku - của một vị trụ trì trước của tu viện Drolma Lhakhang, đã được xem là “Akong thứ nhất” - Akong Tulku (1883-1938). Trụ xứ của ngài hiện ở tu viện Samye-Ling, Eskdalemuir, Dumfriesshire - Scotland.

**A-la-hán:** dịch nghĩa là Sát Tặc tức là diệt hết bọn giặc phiền não, ô nhiễm; cũng có nghĩa là Ứng Cúng là người đáng được cúng dường; là Bất Sinh hoặc là người đã đạt Niết-bàn, đoạn diệt sinh tử. A-la-hán là danh từ chỉ một Thánh nhân, một người đã đạt

## MỘT ĐỜI NGƯỜI MỘT CÂU THẦN CHÚ

---

cấp “vô học” của Thánh đạo, không bị ô nhiễm và phiền não chi phối.

**Atisa:** Đạo sư và học giả vĩ đại người Đông Ấn (982 - 1054), đã đóng góp rất nhiều trong việc truyền Phật giáo sang Tây Tạng. Ngài chuyên nghiên cứu các phương pháp phát triển tâm Bồ-đề và là một trong những vị thầy chính ở tu viện nổi tiếng Siêu Giới (Vikramashila). Ngài được mời qua Tây Tạng năm 1042 và sống tại đây 12 năm cuối đời mình. Ngài là người sáng lập trường phái Ca-đường (Kadampa), gây ảnh hưởng rất lớn cho nền Phật giáo Tây Tạng, nhất là dòng Cách-lỗ (Gelugpa) của Đại sư Tông Khách Ba (Tsong-kha-pa). Đệ tử quan trọng nhất của Ngài là Chứng-đôn-ba (Dromtonpa, 1003- 1064).

**Chagdud Tulku (Đại sư):** sinh năm 1930 tại Kham, một tỉnh miền Đông Tây Tạng. Thân phụ của Ngài là Sera Kharpo một Đạo sư của dòng phái Gelugpa, thân mẫu của Ngài là Nữ đạo sư Dawa Drolma, một hóa thân tôn quý của đức Tara trắng. Ngài là bậc đại sư Tây Tạng nổi tiếng tại Tây phương, được công nhận là tái sinh lần thứ 14 của Đại Sư Chagdud. Đại sư Chagdud Tulku hoằng pháp khắp các

nước Tây phương, từ châu Âu sang châu Mỹ cho đến khi ngài viên tịch năm 2002. Rinpoche đã có nhiều hóa hiện, cả bình an và phẫn nộ, nhưng tận thâm sâu là lòng kiên nhẫn gần như vô bờ đối với chúng sinh.

**Dudjom Rinpoche (Đạo sư):** Đức Kyabje Dudjom Rinpoche (1904-1987) là một vị thánh và Vidyadhara (Trì Minh Vương) vĩ đại của Phái Nyingma của Phật Giáo Tây Tạng, và được cộng đồng Tây Tạng coi là vị đại diện trực tiếp của Đạo sư Liên Hoa Sanh, vị Phật thứ hai của thời đại chúng ta. Như vậy, theo “Vòng Hoa Những Viên Ngọc Pha lê: Lời Cầu nguyện những Hóa Thân Thần kỳ của Đức Kyabje Dudjom Rinpoche” thì trên thực tế, Kyabje Rinpoche là vị thứ mười tám trong một loạt các Hóa thân bao gồm những Đạo sư Phật Giáo vĩ đại nhất của Ấn Độ và Tây Tạng. Đức Dudjom Rinpoche đã dâng hiến nhiều đời sống cho việc thực hiện Phật sự.

**Gampopa:** 1079-1153 Đức Gampopa còn có tên là Dagpo Lharje hay Sonam Rinchen, là đệ tử thượng thủ và là người truyền thừa chính của Jetsun Milarepa. Ngài được ví như mặt trời, so với Rechung



## MỘT ĐỜI NGƯỜI MỘT CÂU THẦN CHÚ

---

người viết lại tiểu sử của Milarepa, được ví như mặt trăng. Đức Gampopa là người cha của truyền thống Kagyu, cội gốc và nền tảng của phái này. Hoạt động của Ngài về đạo pháp bắt đầu trong một đời trước, khi Ngài là một Bồ Tát có tên là Chandra Prabha Kumara hay “Ánh Trăng Trẻ Trung”, là một đệ tử của Đức Phật Thích-ca Mâu-ni. Đức Phật đã nói trong Kinh Định Vương (Samadhiraja Sutra) rằng vào thời mạt pháp, hậu thân của Ánh Trăng Trẻ Trung sẽ truyền bá những giáo lý của kinh này, nó chính là thực nghĩa, là Đại Ấn (Mahamudra). Qua nguyện vọng Bồ Tát của mình và những ban phước gia bị của Phật Thích-ca, Ánh Trăng Trẻ Trung đã tái sinh ở Tây Tạng là đức Gampopa và sáng lập ra dòng Kagyu. Tên Gampopa của Ngài còn ám chỉ Ngài như là sự tái sinh của vua Srong-Tsan-Gampo, vị vua Phật giáo đầu tiên của Tây Tạng, mất vào năm 650. Gampopa sanh ở miền trung Tây Tạng, là một y sĩ. Khi gia đình Ngài bị sụp đổ vì một nạn dịch, Ngài đã hứa với vợ mình trước khi chết rằng Ngài sẽ xuất gia và hiến đời mình cho Phật pháp. Được thọ giới năm 26 tuổi với pháp danh là Sonam Rinchen, Ngài bắt đầu tu hành trong truyền thống Kadampa của Atisha. Về sau

Ngài gặp đại thiên giả Milarepa, người nối dòng từ Tilopa qua Naropa, đến Thầy Milarepa là Marpa, Đại dịch giả và ngài là đệ tử thứ nhất nối pháp của Jetsun Milarepa. Về già ngài có nhiều đệ tử và xây ngôi chùa ở Gampo Dar làm trung tâm cho dòng Kagyu. Trong những đệ tử truyền dòng, đặc biệt có Karmapa đệ nhất, Dusum Khyenpa là đệ tử của Ngài, là người sáng lập dòng Karma Kagyu, tu viện chính là Tsurphu và nay đã đến đời Karmapa thứ 17. Ngài đã viết các luận văn về Đại Ấn và những giáo lý Kagyu. Ngoài tác phẩm Vòng Hoa Quý Báu của Con Đường Tối Thượng, những tác phẩm chính khác là Sự Trang Hoàng Bằng Ngọc của Giải Thoát và Bốn Pháp của Gampopa. Trong những tác phẩm của ngài, Gampopa nói rằng những người đời sau có niềm tin mãnh liệt vào ngài, nghiên cứu những bản văn trên cũng như được những lời dạy trực tiếp từ ngài. Ngài nói, dầu những đệ tử tương lai không có dịp may gặp chính bản thân ngài, nhưng nếu có, ngài cũng sẽ không trao cho họ cái gì hơn những điều được nói trong các bản văn đó.

**giác ngộ:** danh từ được dịch nghĩa từ chữ bodhi (bồ-đề) của Phạn ngữ chỉ trạng thái tỉnh thức, lúc con người trực nhận tính Không (Śūnyata), bản thân

## MỘT ĐỜI NGƯỜI MỘT CÂU THẦN CHÚ

---

nó là Không cũng như toàn thể vũ trụ cũng là Không. Chỉ với sự trực nhận đó con người mới thấu hiểu được thể tính mọi hiện tượng. Tính Không hiểu ở đây không phải sự trống rỗng thông thường mà nói về một thể tính vô biên không thể dùng suy nghĩ, cảm nhận để đo lường, nằm ngoài cặp đối đãi có-không. Tính Không này không phải là một đối tượng để một chủ thể tiếp cận đến vì bản thân chủ thể cũng thuộc về nó. Vì vậy, giác ngộ là một kinh nghiệm không thể giải bày.

**Guendune:** Ngài sinh năm 1918 nơi miền Đông Tây Tạng, là một thiên giả lớn và là tu sĩ đã thọ cụ túc giới. Ngài đã nhập thất một mình, một số lần, hơn ba mươi năm ở Tây Tạng, rồi ở Ấn Độ. Ngài được Đức Gyalwang Karmapa 16 chọn đi Châu Âu để hoằng pháp. Từ năm 1975, Ngài hoạt động không quản mệt nhọc cho sự hoằng truyền Phật pháp, tạo lập những tu viện, những trung tâm nghiên cứu Phật pháp và những trung tâm nhập thất ba năm theo truyền thống Áo vải (Kagyupa) của Phật giáo Tây Tạng.

**Gyalwang Drukpa XII:** Người đứng đầu, sáng lập dòng truyền thừa Drukpa, Ngài là vị hóa thân đời thứ 12 của dòng phái Gyalwang Drukpa. Ngài đản

sinh vào buổi bình minh ngày mùng mười tháng giêng năm Quý Mão thuộc cung thứ 16 theo lịch Tây Tạng, tức năm 1963. Ngài được biết đến như là hóa thân của Đức Bồ Tát Quán Thế Âm với sứ mệnh thiêng liêng truyền dạy Mật Thừa, hướng đạo, dìu dắt chúng sinh. Pháp danh của Ngài là Jigme Pema Wangchen, ngoài ra Ngài còn có pháp danh Jigme Mingyur Wangyi Dorje Tinley Kunkhyab Pel Zangpo. (xem thêm thông tin trên trang web: [www.drukpavietnam.org](http://www.drukpavietnam.org)).

**Khetsun Sangpo Rinpoche:** đạo sư dòng Ninh-mã (Nyingma) đã được đức Đạt-lai Lạt-ma giao trọng trách hoàng pháp tại Nhật Bản.

**Liên Hoa Sanh:** Đại sư Ấn Độ, cùng thời vua Tây Tạng Trisong Duesten (755 - 797). Ngài truyền Phật giáo sang Tây Tạng và sáng lập tông Ninh-mã (Nyingma) một trong bốn tông phái lớn của Phật giáo Tây Tạng, Ngài được các đệ tử gọi là “Đức Phật thứ hai”, là bậc “Đạo sư quý báu”. Tiểu sử sáng chói, vi diệu của Ngài được ghi chép cẩn thận trong các quyển sách như: “Tạng thư đại giải thoát”, “Giáo lý Dakini”, “Vũ điệu Dakini”...

**Lục Ba-la-mật:** Sáu công hạnh của một vị Bồ Tát, gồm Bố thí Ba-la-mật, Trì giới Ba-la-mật, Nhẫn

## MỘT ĐỜI NGƯỜI MỘT CÂU THẦN CHÚ

---

nhục Ba-la-mật, Tinh tấn Ba-la-mật, Thiên định Ba-la-mật và Trí tuệ Ba-la-mật.

**Milarepa:** 1052-1135, có nghĩa là “Mila, người mặc áo vải khổ hạnh”, Ngài là một trong những thánh nhân nổi tiếng nhất của Tây Tạng. Ngài là đệ tử của Đại dịch giả Marpa và đã chịu sự thử thách rất khắc nghiệt của vị thầy. Cuối cùng Ngài được truyền pháp và sáng lập tông phái Kagyu (Áo vải). Ngày nay, Phật giáo Tây Tạng và toàn thế giới vẫn còn nhắc nhở lại cuộc đời kỳ diệu và những bài thánh ca vĩ đại của Ngài. Đạo sư Milarepa sinh tại Tây Tạng, gần biên giới Nepal. Lúc lên bảy, cha mất, gia sản bị chiếm đoạt, gia đình Ngài bị đối xử tàn tệ. Nhằm trả thù nhà, Thoga-Pa (Milarepa lúc bảy giờ) đi học huyền thuật, dùng phép hô phong hoán vũ giết hại nhiều người. Ăn năn về hành động đó, ông tìm gặp một vị Đạo sư của tông Nyingma là Rong-ton xin học, nhưng vị này khuyên nên gặp Marpa. Ngài trở thành môn đệ của Đạo sư Marpa lúc 38 tuổi, nhưng suốt sáu năm chỉ được xem là kẻ hầu, và Marpa thử thách khắc nghiệt làm Milarepa hầu như kiệt sức và gần muốn tự vận. Với thời gian đó, ác nghiệp của Milarepa đã được tiêu trừ, Marpa

bắt đầu dạy pháp cho ông bằng cách sống viễn li cô tịch, truyền cho giáo pháp của Naropa và đặc biệt chú trọng phép phát triển Tu-mô Nội nhiệt. Chỉ với một chiếc áo vải mỏng manh, Milarepa sống năm này qua năm khác trong cái lạnh của Hi-mã-lạp sơn, chỉ chuyên tâm thiền định trong các hang động. Sau chín năm độc ản, ông bắt đầu thu nhận môn đệ, trong đó có vị y sĩ Gampopa là người quan trọng nhất. Milarepa để lại nhiều bài ca bất hủ cho đời sau và những bài ca này được ghi lại trong một tập dưới tên “100.000 bài hát của Milarepa”.

**Đạt-lai Lạt-Ma XIV:** Ngài sinh ngày 07 tháng 6 năm 1935, là lãnh tụ tinh thần của Phật giáo Tây Tạng nói riêng và toàn thể Phật tử trên thế giới nói chung. Ngài được công nhận là hóa thân tôn quý của Đức Quán Thế Âm. Ngài đã dành trọn đời mình để phục vụ chúng sanh, trụ xứ hiện tại của Ngài ở Dharamshala, Ấn Độ.

**ngọc như ý:** hay còn có tên gọi “ngọc ước”, người sở hữu được vật này thời có thể có được mọi thứ mình ước muốn, ngoại trừ Giác ngộ giải thoát.

**Pabongka Dechen Nyingpo (Đạo sư):** Ngài còn có Pháp danh là Jampa Tenzin Trinlay Gyatso (1878

## MỘT ĐỜI NGƯỜI MỘT CÂU THẦN CHÚ

---

- 1941), là đạo sư trú danh của Phật giáo Tây Tạng, dòng Gelugpa. Ngài sinh ở miền Bắc Lhasa vào năm 1878. Thân phụ ngài là một quan chức nhỏ nhưng gia đình ngài không giàu lắm. Lúc ngài chào đời, có ánh sáng chiếu khắp phòng, mặc dù đang đêm tối mịt, và bên ngoài, người ta trông thấy một vị thần hộ mạng đứng trên mái nhà. Pabongka Rinpoche là một hóa thân của học giả vĩ đại Jangkya Rolpa Dorje (1717-1786), trong khi trước đây ngài là tái sinh của một vị geshe (tiến sĩ Phật học) uyên bác ở tu viện Sera-mae. Ngài nhập viện vào năm lên bảy, theo học chương trình thông thường của tu sĩ, lấy bằng geshe và theo học hai năm ở Đại học Mật giáo Gyutoe. Bốn sư của ngài là Dagpo Lama Rinpoche Jampeal Lhuendrub Gyatso ở Lhoka, ngài hẳn là một vị Bồ Tát hóa thân, và Pabongka Rinpoche là đệ tử đầu của ngài. Pabongka Rinpoche sống trong một hang động ở Pasang và việc hành trì chính yếu của ngài là Bồ-đề tâm; thần hộ mạng của ngài là Quán Tự Tại (Avalokiteshvara). Ngài thường niệm câu thần chú Om mani padme hum mỗi đêm năm vạn lần. Pabongka Rinpoche có bốn đại đệ tử là Kyabje Ling Rinpoche, Kyabje Trijang Rinpoche, Khangsar Rinpoche và Tathag Ringpoche, một vị

nhiep chính của Tây Tạng. Vị này là thầy giáo đạo chính của đức Đạt-lai Lạt-ma XIV khi ngài còn thơ ấu và là người đã thế phát quy y cho ngài.

**Phổ Hiền:** “Bạc mãi mãi toàn hảo”. 1. Phật Pháp thân nguyên thủy; 2. Đại Bồ tát Phổ Hiền, là gương tiêu biểu cho sự thành tựu một sự cúng dường triển khai đến vô hạn.

**Ribur Rinpoche (Đại sư):** sinh tại miền đông Tây Tạng vào năm 1923. Lúc lên năm, Ngài được đức Dalai Lama 13 công nhận ra là hóa thân thứ sáu của Lama Kunga Osel. Ngài vào Đại học tu viện Sera ở Lhasa, Tây Tạng năm 14 tuổi, đỗ tiến sĩ Phật học năm 24 tuổi. Ngài thiên định, giảng dạy cho đến năm 1959. Năm 1980 Ngài được phép hoạt động tôn giáo và đã giúp xây một tháp mới để thờ Pabongka Rinpoche tại Sera, vì ngôi tháp đầu tiên đã bị phá hủy. Sau đó Ngài sang Ấn sống ở tu viện Namgyal tại Dharamsala.

**Rinpoche:** danh hiệu tôn xưng, dịch nghĩa là Bạc tôn quý.

**Tenzin Palmo:** Dianne Perry, (sau này được biết đến qua pháp danh Tây Tạng của cô là Tenzin Palmo)



## MỘT ĐỜI NGƯỜI MỘT CÂU THẦN CHÚ

---

là vị ni cô người Anh đầu tiên, đã ẩn cư thiền định suốt 12 năm trong một hang động cao 3.750 mét trên dãy Hy Mã Lạp Sơn, cách ngăn khỏi thế giới trần tục bởi những rặng núi phủ đầy tuyết trắng quanh năm. Tenzin Palmo đã sống một mình và tu tập trong động tuyết này. Cô đã chạm trán với những thú rừng hoang dã, đã vượt qua những cơn lạnh khủng khiếp, những cái đói giết người, và những trận bão tuyết kinh hồn; cô tự trồng lấy thực phẩm và ngủ ngồi trong cái hộp gỗ rộng chỉ khoảng 1/3 mét vuông (theo truyền thống Tây Tạng, các vị tu sĩ đều tọa thiền trong một cái hộp gỗ như vậy). Cô không bao giờ ngủ nằm. Mục đích của Tenzin Palmo là chứng đạo trong hình tướng một người nữ. Sinh vào năm 1943, Tenzin Palmo lớn lên ở trung tâm khu East End của thành phố London, Anh quốc. Cô là con gái một người bán cá. Khi còn bé, Tenzin Palmo đã thích sống lặng lẽ một mình. Cô đã tìm hiểu nghiên cứu các tôn giáo phương Đông và khát khao được giác ngộ chân lý. Năm 20 tuổi, theo tiếng gọi tâm linh, Tenzin Palmo đã bỏ việc làm tại thư viện và đáp tàu đi Ấn Độ. Năm 1964, sau ba tuần lễ diện kiến và học hỏi với một vị đạo sư, Tenzin Palmo đã trở thành vị ni cô Tây phương

đầu tiên xuất gia tại Ấn Độ. Cô sống trong một tu viện Phật giáo Tây Tạng và cũng là người phụ nữ duy nhất trong số hàng trăm tăng sĩ. Do đó, cô đã kinh nghiệm sự đối xử cách biệt đối với hàng nữ tu. Cô đơn và đau khổ, cô đã thề nguyện sẽ chứng đạo trong hình tướng một người nữ, dù phải trải qua vô lượng kiếp. Với tư tưởng đó, năm 1970, cô bắt đầu cuộc sống độc cư tại một nơi tĩnh mịch vắng vẻ; và 3 năm sau, cô tìm đến một động tuyết cao chót vót trên dãy Hy Mã Lạp Sơn để ẩn cư thiền định. Năm 1988, cô rời khỏi động Tuyết Sơn với ý định sẽ thành lập một nữ tu viện ở miền Bắc Ấn để giúp cho các phụ nữ khác đạt tới cảnh giới giác ngộ. Từ lúc bắt đầu sống đời ẩn sĩ chỉ với 80 Anh kim một năm, Tenzin Palmo đã trở thành một người nổi tiếng với những cuộc du thuyết toàn cầu; và tổ chức quyên góp xây nữ tu viện của cô càng lúc càng hoạt động sôi nổi. Tenzin Palmo đã đến với cuộc đời này, rời bỏ nó, và rồi lại trở về một lần nữa để giúp đỡ mọi người. (Xem thêm: Trong động Tuyết Sơn)

**Thogme Zangpo (Đạo sư) (1295-1369)** - Một đạo sư vĩ đại của truyền thống Nyingma và Sakya; tác giả của luận giải nổi tiếng “Ba mươi bảy pháp hành Bồ

## MỘT ĐỜI NGƯỜI MỘT CÂU THẦN CHÚ

---

Tát đạo”. Ngài còn có danh hiệu là Gyalse Rinpoche, nghĩa đen là: Nam tử quý báu của các Đấng Chiến Thắng.

**Thubten Yeshe (Lạt-ma):** ngài ra đời ở Tolung gần Lhasa, Tây Tạng vào năm 1935, sáu tuổi đã vào tu viện Sera, ở đây ngài được hấp thụ một nền giáo dục rộng rãi về thế học và Phật học. Sau năm 1959, ngài hoàn tất việc học ở trại tị nạn Buxaduar, đông nam Ấn Độ, và đi định cư gần tháp Boudhanath, ngoại biên Kathmandu, Nepal. Ở đây ngài khởi sự tiếp xúc nhiều người Tây phương. Năm 1971 ngài cùng Lama Zopa sáng lập Trung tâm Tu viện Đại thừa trên đỉnh đồi Kopan, tổ chức những khóa giảng hằng năm lôi cuốn học viên ngày càng đông. Những học viên này về sau đã mở thêm hơn ba mươi trung tâm tu học. Trong mười năm cuối đời, Lama Yeshe thường lui tới những trung tâm này để diễn giảng, tổ chức các khóa huấn luyện lãnh đạo, và quan trọng hơn cả, gây cảm hứng cho mọi người, làm tấm gương thân giáo về hạnh lợi tha không mỗi mệ. Cuối cùng, vào ngày 3 tháng 3 năm 1984, tại bệnh viện Cedars Sinai ở Los Angeles, vào sáng sớm đầu năm âm lịch, ngài viên tịch vì chứng suy

tim trầm trọng đã trên 12 năm đe dọa mạng sống ngài.

**Vajrasattva:** tiếng Tây Tạng là Dorje Sempa, là một hiện tượng của chư Phật có mục đích để tịnh hóa và trừ bỏ khổ đau, bệnh tật và nghiệp xấu đã tạo. Ngài xuất hiện dưới nhiều hình tướng, an bình hay phẫn nộ, một mình hay với vị phối ngẫu.

**Yeshe Tsogyal (Đức Bà):** Nữ đại đệ tử vĩ đại và là phối ngẫu huyền nhiệm của Đạo sư Liên Hoa Sanh. Bà đã phụng sự Ngài thật hoàn hảo và giúp Ngài truyền bá giáo lý, đặc biệt là cất giấu những kho tàng tâm linh để sau này được khám phá vì sự lợi lạc của chúng sanh trong tương lai.



## MỘT ĐỜI NGƯỜI MỘT CÂU THÂN CHÚ

---

## MỤC LỤC

LỜI GIỚI THIỆU .....	5
ĐÔI DÒNG CẢM TƯỞNG .....	9
LỜI NÓI ĐẦU .....	13
DẪN NHẬP .....	33
THẦN CHÚ LÀ GÌ? .....	35
CHUYỆN KỂ VỀ THẦN CHÚ .....	46
CHỈ MỘT THẦN CHÚ MANI LÀ ĐỦ .....	55
TƯỚNG TRẠNG CỦA THẦN CHÚ MANI .....	72
MỘT ĐỜI NGƯỜI, MỘT CÂU THẦN CHÚ .....	83
VƯỢT LUÂN HỒI VÀO TỊNH ĐỘ .....	95
TỰ QUYẾT ĐỊNH VẬN MỆNH TÂM LINH .....	106
KINH SÁCH THAM KHẢO .....	129
PHỤ LỤC .....	131
I. BÀI CẦU NGUYỆN BẢY DÒNG .....	131
II. BÀI NGUYỆN BẢY NHÁNH CHI TIẾT .....	131
III. BÀI NGUYỆN CỦA ĐẠO SƯ THOGME ZANGPO ...	134
IV. ĐẠI NGUYỆN CỦA BỒ TÁT QUÁN THẾ ÂM .....	136
V. BA MƯƠI BẢY PHÁP HÀNH BỒ TÁT ĐẠO .....	143
VI. THUẬT NGỮ VÀ DANH XƯNG .....	151