

QUÁN TƯỚNG - PHÁP NGONDRO LONGCHEN NYINGTHIK

(trích Lời Vàng Thầy Tôi)

Quán Tướng Đàn Tràng Cây Quy Y

Hãy xem nơi bạn đang ở là một cõi Phật đẹp đẽ. Phía trước bạn mọc lên một cây như ý với năm cành lớn mỗi cành, nhánh treo vô số ngọc quý rất đẹp. Trên cành chính là một pháp tòa tám sư tử. An tọa trên pháp tòa, gồm đài sen nhiều màu sắc, đĩa mặt trời, mặt trăng, là đức Bốn Sư của bạn, hiện thân của chư Phật ba thời, mười phương, suối nguồn vô tận của lòng bi mẫn, của lực gia trì gia hộ, và của mọi thành tựu.

Ngài xuất hiện trong hình tướng Đức Liên Hoa Sanh. Thân Ngài sắc trắng pha hồng. Một mặt, hai tay, Ngài ngồi trong tư thế an nhiên của bậc đế vương. Tay phải Ngài cầm chày kim cương năm chấu với ấn phẫn nộ, tay trái Ngài cầm một chén sọ người có bình cam lồ trí tuệ bất tử. Ngài đắp áo choàng gấm, y tu sĩ, và áo thụng màu xanh dương, trên đầu mang vương miện Hoa sen. Ngồi trong tư thế hợp nhất với Ngài là phối ngẫu tối thượng Yeshe Tsogyal, tay cầm lưỡi dao cong và chén sọ.

Trên đỉnh đầu Ngài là chư Lạt Ma dòng truyền thừa Longchen Nyingthig Đại Viên Mãn: Phổ Hiền Như Lai (Pháp Thân), Kim Cang Tát Đỏa (Báo Thân), Kim Cang Cực Hỉ (Hóa Thân), Liên Hoa Sanh, Vua Tri-Son-Đet-Sen, đại dịch giả Vai-Rô-Chan-Na, dakini Ye-Se-Sô-Chi-A, Long-Chen-Pa, Jig-Me Ling-Pa. Vây quanh là vô số chư vị Bốn tôn, daka và dakini.

Trên cành phía trước là Đức Phật Thích Ca Mâu Ni bao quanh bởi một ngàn lẻ hai vị Phật thời Hiền Kiếp cùng chư Phật khắp cả ba thời, mười phương. Các Ngài mang hình tướng Hoá Thân siêu việt, đắp y tu sĩ, có đầy đủ ba mươi hai tướng tốt và tám mươi vẻ đẹp của một vị Phật. Các Ngài mang sắc trắng, vàng, đỏ, xanh lục, xanh dương. Muôn vàn hào quang rạng chiếu từ thân tướng giác ngộ của các Ngài.

Trên cành bên phải đức Bốn sư có tám Đại đệ tử của đức Phật, dẫn đầu là ba vị Bồ Tát: Văn Thù Sư Lợi, Kim Cương Thủ, và Quán Tự Tại. Bao quanh các Ngài là Tăng

đoàn Đại thừa tôn quý gồm tất cả chư vị Bồ Tát. Các Ngài có sắc trắng, vàng, đỏ, xanh dương, xanh lục. Trên cảnh bên trái là hai vị Thanh Văn chính yếu: Xá Lợi Phất và Mục Kiền Liên, bao quanh bởi tăng đoàn tôn quý bao gồm chư vị Thanh Văn và Độc Giác Phật. Các Ngài có sắc trắng, và đắp ba y tu sĩ, tay cầm tích trượng và bình bát.

Trên cảnh phía sau đức Bốn Sư là Pháp Bảo trong hình tượng những bộ kinh, trên cùng là sáu triệu bốn trăm ngàn câu kệ của dòng Đại Viên Mãn, được bao bọc bởi một lưới ánh sáng, và ngân vang giai điệu tự nhiên của nguyên âm, phụ âm. Giữa những cảnh cây là chư Hộ Pháp quang vinh. Hãy nghĩ tưởng về tất cả chư Thánh tôn Đàn tràng Quy y với các phẩm hạnh cao quý: trí tuệ, lòng bi mẫn và năng lực vô biên. Các Ngài là người dẫn đường vĩ đại duy nhất của bạn.

Hãy hình dung ở bên phải bạn là người cha, bên trái là người mẹ trong hiện đời. Phía trước bạn, một đám đông trùng trùng điệp điệp cùng tụ hội che kín mặt đất – đó là tất cả chúng sinh trong ba cõi và sáu nẻo luân hồi. Hàng thứ nhất gồm tất cả những người thù ghét, hoặc làm tổn thương bạn. Cùng với bạn, tất cả những người này đều đứng với hai bàn tay chấp lại.

Khi bày tỏ lòng tôn kính bằng thân, hãy gieo mình xuống đất lễ lạy. Khi bày tỏ lòng tôn kính bằng khẩu, hãy tụng đọc lời nguyện quy y. Khi bày tỏ lòng tôn kính bằng ý, hãy nghĩ như sau: “Ô, Đạo Sư và Tam Bảo, bất kỳ điều gì xảy đến với con, dù hạnh phúc hay khổ đau, dù thăng hay trầm, dù tốt hay xấu, con không có nơi nương tựa nào khác ngoài các Ngài. Các Ngài là bậc gia trì duy nhất, người dẫn đường duy nhất của con. Từ bây giờ cho đến khi viên thành Phật Đạo, con đặt trọn vẹn niềm tin nơi các Ngài!” (*bắt đầu lễ lạy*).

Quán Tưởng Đức Kim Cang Đát Tỏa

Hãy quán bản thân mình trong thân tướng bình thường. Trên đỉnh đầu bạn có một toà sen trắng ngàn cánh, với một đài trắng tròn đầy. Trên đài trắng có một chữ HUNG màu trắng sáng chói. Trong giây khắc, chữ HUNG biến thành đức Bốn sư vinh

quang, suối nguồn bi mẫn vô song. Ngài chính là chân tánh của chư Phật suốt ba thời, mười phương, trong thân tướng Báo Thân Phật - đức Kim Cang Tát Đỏa, sáng trắng rực rỡ như đỉnh núi phủ tuyết được trăm ngàn mặt trời rọi chiếu.

Ngài có một mặt và hai tay, tay phải cầm chùy Kim Cang năm châu, tượng trưng cho giác tánh và tánh Không, tay trái cầm chuông, tượng trưng cho sắc tướng và tánh Không. An tọa trong thế kiết già, Ngài mang mười ba trang sức của Báo thân – năm trang phục bằng lụa và tám trang sức bằng châu báu. Năm trang phục bằng lụa là: 1/ dải buộc đầu, 2/ thượng y, 3/ khăn choàng dài, 4/ dây lưng và 5/ hạ y.

Tám món châu báu là: 1/ vương miện, 2/ hai hoa tai, 3/ một chuỗi hạt ngắn, 4/ hai vòng đeo ở hai cánh tay, 5/ hai chuỗi hạt dài, 6/ hai vòng ở hai cổ tay, 7/ hai chiếc nhẫn ở hai bàn tay và 8/ hai vòng đeo ở hai cổ chân. Thân tướng Ngài hóa hiện từ tánh Không, hiển hiện sống động nhưng phi vật chất, giống như ánh trăng trong nước, hay hình bóng trong gương. (*tụng minh chú và quán tưởng*)

Quán Tưởng Tịnh Hóa Nghiệp Chương

Hãy quán tưởng nước cam lồ Trí tuệ đang nhỏ xuống từ mỗi ký tự của vòng minh chú, từng giọt, từng giọt lấp lánh. Ào chảy qua thân đức Kim Cang Tát Đỏa, nước cam lồ xuyên qua đỉnh đầu bạn, chảy vào thân bạn và vào tất cả chúng sinh khác.

Như bụi đất được gội sạch bởi giòng suối ồ ạt, mọi bệnh tật được trục ra trong hình thức của máu mủ hôi thối. Mọi tà lực đều bị trục xuất trong hình tướng của nhện, bọ cạp, cóc, cá, rắn, nòng nọc, chấy rận và vân vân. Mọi ác nghiệp được thải ra dưới dạng chất lỏng, bụi đất, khói ... màu đen.

Tất cả các chất thải này bị dòng cam lồ cuốn đi và chảy xuống dưới thân thể bạn như một trận mưa rào màu đen qua các lỗ phía dưới, qua gót chân và mọi lỗ chân lông trên da bạn. Mặt đất dưới chân bạn mở ra và Thần Chết, hiện thân của ác

nghiệp trong quá khứ, xuất hiện. Chung quanh Thần Chết là tất cả các oan gia trái chủ đang cố đòi bạn món nợ máu. Vừa trì tụng bách tự minh chú vừa quán tưởng tất cả những chất bất tịnh đó trút xuống những cái miệng đang mở ra, và những bàn tay đang đưa về phía bạn.

Sau cùng, hãy quán tưởng Thần Chết và tất cả oan gia trái chủ đều được mãn nguyện. Các tội lỗi trong quá khứ được tẩy sạch, nợ nần được trang trải, hận thù được dẹp bỏ. Bạn trở nên tuyệt đối thanh tịnh. Thần Chết khép miệng và hạ hai tay xuống. Mặt đất cũng khép lại. Giờ đây, thân và tâm bạn, tất cả đều trong suốt. Thân bạn là thân ánh sáng. *(tụng và quán tưởng)*

(LƯU Ý: Khi trì tụng minh chú, lúc thì tập trung nơi khuôn mặt, đôi bàn tay, các món trang sức của đức Kim Cang Tát Đỏa, khi thì quán tưởng dòng cam lồ đang tịnh hóa các bệnh tật, ác hạnh và ám chướng, hoặc nghĩ tới cảm giác hối hận về những gì đã làm và quyết tâm không bao giờ tái phạm.)

Quán Tưởng Cúng Dường Mạn Đà La

1. Hãy quán tưởng phía trước mặt bạn là đàn tràng Quy y. *(xem “Quán Tưởng Đàn Tràng Cây Quy Y” ở phần trên).*
2. Quán tưởng cúng dường *(Phần quán tưởng này trích trong lời giảng của Hungkar Dorje Rinpoche năm 2014, An lạc):*

Hãy quán tưởng vô lượng kho báu tràn ngập cõi trời, cõi người của hằng hà sa thế giới (cõi Hóa thân). Quán tưởng vô lượng cúng phẩm tuyệt vời, hoàn hảo nơi các cõi Tịnh độ của Ngũ Bộ Phật (cõi Báo thân). Quán tưởng vô vàn những gì tốt đẹp nhất, quý báu nhất tràn ngập khắp pháp giới vô biên (cõi Pháp thân). Quán tưởng rằng tất cả những báu vật này, có thật và do quán tưởng ra, được tăng lên nhân lên cả về số lượng và chất lượng, nhiều tới vô cùng vô tận và có đầy đủ các phẩm tánh tuyệt vời thanh tịnh. Thêm vào đó là thân thể, tài sản, cuộc đời, vận may, năng lực, thân,

khẩu, ý cùng công đức của bạn. Hãy dâng cúng tất cả không chút ngần ngại lên chư Thánh tôn đàn tràng Quy Y.

(tụng kệ cúng dường Mạn Đà La)

(Phần mô tả Bốn Tôn và chư Thánh Tôn Ruộng Công Đức của “Guru Yoga” trong nghi quỹ ngondro rất chi tiết nên có thể dùng để quán tưởng)

Nguồn: Lời Vàng Thầy Tôi.

BBT LHQ trích, hiệu đính và giới thiệu.