

# ĐỨC AVALOKITESHVARA VÀ THẦN CHÚ SÁU-ÂM

*Shangpa Tulku Rinpoche*

## *Lời Giới thiệu*

Là kết quả của việc ta bám chấp vào một “bản ngã”, sự ô nhiễm như kiêu mạn, tham muốn, vô minh, bủn xỉn và sân hận xuất hiện. Bởi những tà kiến và cảm xúc này, chúng sinh thực hiện những hành động tiêu cực cột trói chính họ vào những nỗi khổ trong sinh tử, đó là chu kỳ sinh, lão, bệnh, tử.

Tất cả chư Phật kể cả Đức Phật Thích Ca Mâu Ni xuất hiện trong thế giới này là để khai thị cho ta con đường giải thoát khỏi nỗi đau khổ này. Để đạt được mục tiêu là sự Giác ngộ, một hành giả cần phải phát triển trí tuệ và những phẩm tính của Đức Phật. Trong giai đoạn phát triển, hành giả tu tập Bồ Tát hạnh nương tựa vào chư Phật và Bồ Tát để nhận được những giáo lý, sự ban phước, gia hộ và quán đảnh của các Ngài. Bằng sự viên mãn của sáu Ba la mật, những Đấng Vĩ đại hay Bồ Tát này tích tập công đức, lòng bi mẫn, trí tuệ và phẩm tính không lờ, nhờ đó các Ngài đủ năng lực để cứu giúp chúng sinh.

Một trong những vị Bồ Tát được tôn kính nhất ở Tây Tạng, Trung Quốc, Nhật bản, Hàn Quốc và Đông Nam Á là Đức Avalokiteshvara (Đức Quán Thế Âm). Người Tây Tạng gọi Ngài là Chenrezig, người Trung Quốc gọi là Kuan Yin Pu Sa.

Sự Đản Sinh Kỳ diệu của Đức Avalokiteshvara trong cõi Tịnh độ Padmawati

Theo bản văn Mani Kabum, trong cõi Tịnh độ Padmawati (Liên Hoa), có một vị Chuyển luân thánh vương tên là Zangpochog. Vị Vua này muốn có một hoàng nam. Vua thực

hiện nhiều lễ cúng dường Tam Bảo để cầu xin được chấp nhận ước nguyện, và cứ mỗi lần cúng dường nhà vua đều sai lính hầu đi hái hoa sen.

Có một lần lính hầu tìm thấy một hoa sen khổng lồ trong hồ. Cánh hoa lớn như cánh chim kên kên và hoa sắp nở. Anh ta vội vã chạy về báo tin cho Vua. Cùng với đoàn quần thần gồm các vị thượng thư, Vua đi tới hồ với nhiều vật cúng dường. Họ tìm thấy ở đó một hoa sen khổng lồ đang nở. Giữa những cánh hoa là một cậu bé khoảng mười sáu tuổi. Thân cậu bé có sắc trắng và tô điểm những dấu hiệu viên mãn của một vị Phật. Ánh sáng chiếu ra từ thân cậu. Cậu bé kêu lên: “Ta cảm thấy thương xót tất cả chúng sinh đang chịu quá nhiều đau khổ!”

Vua và đoàn quần thần thực hiện nhiều cuộc cúng dường, lễ lạy cậu bé, và thỉnh mời cậu về cung điện. Do sự đản sinh kỳ diệu này, nhà Vua tặng cho cậu danh hiệu “Sinh trong Hoa Sen” hay “Tinh túy của Hoa Sen”. Vua cũng tham khảo ý kiến Đạo sư của mình là Đức Phật Amitabha (A Di Đà) về vấn đề này. Đức Phật bảo Vua rằng cậu bé này là một hiện lộ của tất cả những hoạt động của chư Phật. Ngài cũng là hiện lộ của trái tim của tất cả chư Phật. Danh hiệu của Ngài là Avalokiteshvara và Ngài đáp ứng mục đích của tất cả chúng sinh bao la như không gian.

### ***Sứ mệnh của Đức Avalokiteshvara và sự hiển lộ của Sáu Đức Phật trong sáu cõi chúng sinh***

Vào ngày trăng tròn, Vua thực hiện một lễ cúng dường Tam Bảo và Đức Avalokiteshvara thật trọng thể. Vào lúc đó, Đức Avalokiteshvara nhớ lại sứ mệnh của mình. Ngài phải giải thoát tất cả chúng sinh khỏi những đau khổ của họ. Với lòng bi mẫn vĩ đại, Ngài đắm đắm nhìn chúng sinh trong ba cõi dục giới, sắc giới và vô sắc giới. Ngài nhận ra những ô nhiễm và đau khổ của họ. Ngài thấy “lòng tham muốn của họ như thác nước; sân hận như một ngọn lửa hừng hực; si mê bao phủ họ như những đám mây tối ám; kiêu mạn thì vững chắc như ngọn núi, và sự ganh tị của họ mau lẹ như cơn gió. Giây xích bản ngặcột trời

mỗi một và toàn thể chúng sinh vào vòng sinh tử. Nỗi đau khổ mà họ phải trải nghiệm thì như thể họ rơi vào đồng lửa nóng đỏ.”

Đức Avalokiteshvara phát khởi lòng đại bi và từ đôi mắt Ngài những giọt lệ tuôn rơi. Ngài thực hiện những cuộc cúng dường vĩ đại, lễ lạy và cầu xin thập phương chư Phật chỉ dạy làm thế nào Ngài có thể làm lợi lạc tất cả những chúng sinh này. Chư Phật đồng thanh đáp lại: “Nếu Ông muốn làm lợi lạc tất cả chúng sinh, Ông phải được thúc đẩy bởi lòng từ ái và bi mẫn. Đừng chán ngán công việc này. Đừng từ bỏ nó.” Ngài hỏi lại một lần nữa: “Làm thế nào con có thể phát triển lòng từ ái và bi mẫn?” Đức Phật A Di Đà xuất hiện để chỉ dạy cho Đức Avalokiteshvara phương pháp thực hành, và ban quán đảnh cho Ngài để hoàn thành sứ mệnh. Với sự ban phước này, Đức Avalokiteshvara ước nguyện xa rộng thêm nữa: “Từ mỗi lỗ chân lông của tôi, cầu mong tôi hiển lộ chư Phật và Bồ Tát phù hợp với mọi nhu cầu của tất cả chúng sinh. Với những hiển lộ này, cầu mong tôi giải thoát tất cả chúng sinh không loại trừ ai. Nếu tôi chấp ngã, cầu xin đầu tôi vỡ thành từng mảnh”. Đức Phật A Di Đà tán thán Ngài: “Tuyệt hảo. Chư Phật ba thời khắp mười phương và ta cũng từng phát triển thái độ giác ngộ như Ông. Chúng ta đã phát nguyện như thế và đã đạt được Giác ngộ. Ta sẽ hộ trì cho Ông.” Đức Phật A Di Đà ban phước cho lời phát nguyện của Ngài và gia trì cho Ngài.

### **Hiển lộ của Sáu Đức Phật trong Sáu Cõi**

Sau đó Đức Avalokiteshvara phóng ra sáu ánh sáng từ thân Ngài tới sáu cõi chúng sinh. Mỗi ánh sáng hiển lộ như một Đức Phật.

#### **Sáu Đức Phật là:**

Đức Phật Gyajin trong cõi trời điều phục tánh kiêu mạn của tất cả các vị trời và giải thoát họ khỏi nỗi khổ;

Đức Phật Thagzangri trong cõi bán-thần điều phục sự ganh tị và giải thoát họ khỏi nỗi khổ của sự tranh đấu và chiến tranh liên tục;

Đức Phật Shakyamuni (Thích Ca Mâu Ni) trong cõi người điều phục lòng tham muốn của họ và giải thoát họ khỏi sinh, lão, bệnh, tử;

Đức Phật Sengye Rabten trong cõi súc sinh điều phục ô nhiễm của sự vô minh, và giải thoát họ khỏi nỗi khổ khi bị săn bắt, ăn thịt và hành hạ;

Đức Phật Namkhazod trong cõi ngạ quỷ điều phục ô nhiễm của sự keo kiệt, bủn xỉn, và giải thoát họ khỏi nỗi khổ khi phải chịu đựng cái nóng và lạnh khủng khiếp và những nỗi khổ mãnh liệt khác.

Nhờ đó vô số chúng sinh đã được giải thoát.

### **Sự Hiện lộ của Đức Avalokiteshvara Thiên Thủ Thiên Nhân và Thần chú Sáu-Âm**

Sau một thời gian, Đức Avalokiteshvara nghĩ rằng Ngài đã làm voi bót một số đáng kể chúng sinh đau khổ. Từ Núi Tu Di, Ngài đăm đăm nhìn bằng đôi mắt trí tuệ, Ngài thất vọng khi nhận ra rằng số lượng chúng sinh đó không suy giảm. Ngài phóng hào quang ba lần tới sáu cõi để giải thoát tất cả chúng sinh. Khi kiểm soát một lần nữa, Ngài lại thất vọng. Thật tuyệt vọng, Ngài nghĩ: “Đúng như Đức Như Lai đã nói, không gian thì vô tận; chúng sinh cũng bao la vô tận như thế. Ta đã giải thoát quá nhiều chúng sinh và tuy thế số lượng đó không suy giảm. Samsara (sinh tử) thật vô cùng tận. Ta phải tự giải thoát chính mình.”

Với tư tưởng thối thất này, Ngài làm gãy bể giới nguyện Bồ Tát. Đầu Ngài vỡ ra thành một trăm mảnh. Lòng tràn trề ân hận, Ngài cầu cứu Đức Phật A Di Đà và tất cả chư Phật: “Con đã không hoàn thành mục đích của con và của tất cả chúng sinh, xin cứu giúp con.” Đức Phật A Di Đà xuất hiện, thân thập một trăm mảnh sọ vỡ và biến chúng thành mười

một đầu. Ngài ban phước cho mười đầu có diện mạo an bình và một đầu có vẻ mặt phần nộ để chế ngự những kẻ không thể điều phục bằng phương tiện an bình.

Sau đó Đức Phật A Di Đà giảng dạy: “Sinh tử không có lúc bắt đầu. Sinh tử cũng không có lúc chấm dứt. Ông phải làm lợi lạc chúng sinh cho tới khi sinh tử chấm dứt. (1)

Rồi Đức Phật A Di Đà truyền dạy thêm cho Ngài: “Nếu Ông muốn làm voi nổi khổ của sáu cõi, Ông phải truyền bá Thần chú Sáu-Âm “OM MANI PADME HUNG”. Thần chú này sẽ làm ngừng dứt tái sinh và những đau khổ của chúng sinh trong sáu cõi. Mỗi một âm sẽ tiết trừ nhân duyên và điều kiện (duyên) để tái sinh ở một trong sáu cõi tương ứng. “OM” sẽ tiết trừ nhân duyên sinh vào cõi trời.”MA” sẽ tiết trừ nhân duyên sinh vào cõi bán thân. “NI” sẽ tiết trừ nhân duyên sinh vào cõi người. “PAD” sẽ tiết trừ nhân duyên sinh vào cõi súc sinh. “ME” sẽ tiết trừ nhân duyên sinh vào cõi naga quỷ. “HUNG” sẽ tiết trừ nhân duyên bị sinh trong cõi địa ngục. Ông phải cam kết, bảo vệ, trì tụng và thâm nhập thần chú này. Thần chú này sẽ làm sáu cõi trống không.”

### **Đức Avalokiteshvara Xuất hiện trong Thế giới này**

Đức Phật A Di Đà đã hiển lộ sáu âm của Thần chú “Om Mani Padme Hung” trong hình thức ánh sáng từ Núi Potala tới thế giới này. Ngài cũng truyền dạy Đức Avalokiteshvara đi tới đó để giải thoát tất cả chúng sinh. Để báo trước sự xuất hiện của Đức Avalokiteshvara, toàn thể thế giới ngập đầy những dấu hiệu kỳ diệu và ánh sáng chói lọi vượt xa ánh sáng của mặt trời và mặt trăng.

Trong thời gian này, Đức Phật Thích Ca Mâu Ni đang truyền Pháp tại Núi Malaya. Một vị Bồ Tát để ý thấy ánh sáng chói lọi. Ngài quỳ xuống và hỏi Đức Phật lý do của điều này. Đức Phật Thích Ca Mâu Ni trả lời: “Ở phương Tây cách đây vô lượng thế giới, có một nơi gọi là Padmawati (Liên Hoa). Tại nơi đó có Đức Phật A Di Đà và Ngài có một vị Bồ Tát tên là Avalokiteshvara. Bồ Tát này đã xuất hiện tại thế giới này, đi tới Núi Potala, ở đó Bồ Tát sẽ làm lợi lạc vô số chúng sinh. Bồ Tát này là vị xuất sắc nhất trong tất cả

các Bồ Tát. Ngài hiển lộ một ngàn vị Phật trùm khắp toàn thể vũ trụ để giải thoát tất cả chúng sinh.”

### **Giáo lý Thần chú Sáu-Âm của Đức Phật Thích Ca Mâu Ni**

Có một lần, Đức Phật Thích Ca Mâu Ni đang an trụ tại tu viện Anathapindika (Cấp Cô Độc), tại Vườn Jeta (Kỳ Thọ), gần Shravasti (Xá Vệ Quốc) cùng đoàn tùy tùng gồm các đệ tử của Ngài. Ngài giới thiệu vị Bồ Tát phi thường này và Thần chú Sáu-Âm với tập hội. Một Bồ Tát tên là Sarvanivaranaviskambhim (Trừ Cái Chướng) thỉnh cầu Đấng Tôn quý. Bồ Tát đảnh lễ và kêu lên: “Vì lợi lạc của chúng sinh trong sáu cõi, xin chỉ dạy cho con làm thế nào con để có được Thần chú Vĩ đại này, là trí tuệ của tất cả chư Phật. Thần chú này sẽ chặt đứt những gốc rễ của sinh tử. Kính mong Đức Phật ban cho con giáo lý này. Con cúng dường toàn thể vũ trụ như Mạn đà la. Đối với tất cả những ai ước nguyện biên chép Thần chú Sáu-Âm này, con cúng dường máu của con để làm mực, xương để làm bút và da con làm giấy viết. Xin Đức Phật ban cho con giáo lý Thần chú Sáu-Âm này.”

Sau đó Đức Phật Thích Ca Mâu Ni ban giáo lý: ***“Đây là thần chú lợi lạc nhất. Ngay cả ta cũng đã phát nguyện này trước tất cả một triệu Đức Phật và sau đó nhận lãnh giáo lý này từ Đức Phật A Di Đà.”***

### ***Những Lợi ích của Thần chú Sáu-Âm***

Công đức của Thần chú Sáu-Âm thật vô lượng và ngay cả chư Phật trong ba thời cũng không thể mô tả hết. Một số những lợi ích này là:

1. Bất kỳ ai bảo vệ thần chú này, thân thể họ sẽ biến thành thân kim cương, xương biến thành xá lợi của Đức Phật và tâm thức bình thường của họ sẽ biến thành trí tuệ của chư Phật.

2. Bất kỳ ai trì tụng thần chú này dù chỉ một lần sẽ đạt được trí tuệ vô biên. Cuối cùng họ sẽ phát triển lòng bi mẫn và hoàn thiện sáu Ba la mật. Họ sẽ được sinh ra làm một Chuyển luân thánh vương. Họ sẽ thành tựu cấp bậc bất thối chuyển của Bồ Tát và cuối cùng đạt được Giác ngộ.

3. Nếu thần chú này được khắc trên đá và những ngọn núi, khi một con người hay phi-nhân xúc chạm và nhìn thấy thần chú, người ấy sẽ phát triển nguyên nhân để trở thành một Bồ Tát trong đời sau, bằng cách ấy làm vơi dịu những đau khổ của họ.

Ta được dạy rằng có thể tính đếm được vô lượng cát sông Hằng và những giọt nước của đại dương nhưng công đức của việc trì tụng Thần chú Sáu-Âm thì không thể đo lường được.

Thần chú Sáu-Âm là hiển lộ của ngôn ngữ và năng lực trí tuệ của tất cả chư Phật. Nó tịnh hóa tri giác bất tịnh của ta về âm thanh. Nó cũng là một phương tiện để bảo vệ tâm ta khỏi những niệm tưởng mê lầm. Nó chặt đứt vô minh và khai mở trí tuệ của ta. Nó làm tăng trưởng vô lượng sự ban phước và khiến ta có thể đạt được an bình. Thần chú này có thể cứu giúp và làm nguôi dịu hàng trăm và hàng ngàn khổ đau và khốn khó của chúng sinh.

Đối với một số người thì âm thanh của thần chú này thật không thể nghĩ bàn. Tuy nhiên, Bồ Tát đã phát nguyện và tích tập vô lượng công đức, trí tuệ và phương tiện thiện xảo để cứu giúp chúng sinh. Ngài có chiếc “móc” để giải thoát chúng sinh. Nếu chúng ta có niềm tin chân thành và sâu xa ở Ngài và nỗ lực trong việc thực hành Pháp, thì coi như ta có “một cái vòng chắc chắn và không bị gãy đứt.” Nhờ chiếc vòng của niềm tin, Đức Avalokiteshvara có thể “câu móc” chúng ta thoát khỏi những đau khổ.

Do đó, ta nên đưa Đức Avalokiteshvara vào tâm thức ta thật tôn kính, và trì tụng Thần chú Sáu-Âm thật chân thành và rõ ràng. Mọi nhu cầu thế gian và xuất thế gian của ta sẽ được đáp ứng.

### **Đức Avalokiteshvara ở Tây Tạng**

Ngày xưa, khi vị Vua Tây Tạng là Lha Thothori Nyentsen đang ở trong Cung điện Yumbu Lagang thì từ trên trời một chiếc hộp nhỏ rơi xuống mái cung điện. Hộp được mở ra và để lộ pho Kinh Những Nghi thức của sự Từ bỏ và Hoàn thành (spang-skong phyag-brgya-pa'imdo), một bản khắc Đà-ra-ni Viên Ngọc Như Ý (Cintamanidharani), Kinh Những Phẩm tính Phong phú của Đức Avalokiteshvara (Aryakaranda-sutra), Thần chú Sáu-Âm, và một stupa (tháp) vàng. Nhà vua không biết những Kinh sách đó là gì, nhưng hiểu rằng chúng thật tốt lành. Vua có một giấc mộng lành là sau năm thế hệ nữa, người ta sẽ thấu hiểu ý nghĩa của “những vật tốt lành”.

Vị vua thứ năm sau Lha Thothori Nyentsen là Vua Songtsen Gampo. Ngài cưới công chúa Brikuti xứ Nepal và công chúa Trung Hoa đời Đường tên là Wen-Cheng (Văn Thành). Mỗi bà công chúa mang một pho tượng Thích Ca Mâu Ni tới Tây Tạng và giới thiệu văn hóa Phật Giáo với xứ này. Đức Vua cảm thấy việc mang giáo lý Phật Giáo tới cho thần dân ngài thật cần thiết. Ngài phái Thonmi Sambhota tới Ấn Độ để học văn phạm và chữ viết. Sau này Thonmi Sambhota phát minh ra mẫu tự và văn phạm Tây Tạng dựa trên Phạn ngữ. Bản Kinh Phật Giáo đầu tiên được dịch từ Phạn ngữ sang tiếng Tây Tạng là Hai mươi một Kinh và Tantra (Mật điển) của Đức Avalokiteshvara. Sau đó, nhiều giáo lý Phật Giáo quan trọng khác cũng được phiên dịch.

Vua và thần dân của ngài dẫn mình vào thực hành của Đức Avalokiteshvara. Kinh điển được thâu thập và chôn dấu trong những kho tàng riêng biệt. Về sau, những Đạo sư thành tựu là Ngodrup, Nyang và vị thầy Shakya-O đã khám phá những kho tàng này. Những



kho tàng được biết tới là Những Tác phẩm được Tuyển chọn của Đức Vua liên quan tới Thần chú “Om Mani Padme Hum” (mani bka-bum).

Nhiều Đạo sư vĩ đại ở Tây Tạng trong quá khứ và hiện tại đã truyền bá giáo lý của Đức Avalokiteshvara cho môn đồ của họ. Có nhiều sadhana (nghi quỹ) được các Đạo sư vĩ đại như thế biên soạn. Trong quá trình thực hành, đích thân các ngài đã nhận lãnh những giáo lý từ Bản Tôn. Nhiều hành giả Tây Tạng tuân thủ những phương pháp thực hành này để thành tựu trạng thái của Đức Avalokiteshvara và giải thoát bản thân họ khỏi những đau khổ của luân hồi sinh tử. Họ cũng dẫn dắt những người khác tới con đường viên mãn này.

Nhiều tu viện và ni viện cũng hướng dẫn những khóa nhập thất tịnh hóa hàng năm (Nyungne) (3), những Khóa Trì tụng Thần Chú Long trọng cho tu sĩ và cư sĩ. Các Đạo sư cũng khuyến khích việc đúc Thần Chú Sáu-Âm trên những bánh xe cầu nguyện, v.v.. để tích tập công đức. Người Tây Tạng tin rằng tất cả những việc làm này sẽ hỗ trợ cho họ trong tiến trình con đường tâm linh của họ. Họ tin rằng Đức Avalokiteshvara là vị cứu tinh và đáng bảo hộ của họ, trong khi Vua Songtsen Gampo là một Hóa Thân của Đức Avalokiteshvara, và hai vị phối ngẫu của Đức Vua là những Hóa Thân của hai Đức Tara. (Xin đọc “Bài Nguyện Đức Chenrézi” của vị vua này ở cuối bài).

### **Đức Avalokiteshvara ở Trung Quốc**

Mặc dù Phật Giáo đến Trung Hoa từ triều Đông Hán, nhưng nó chỉ trở nên phổ biến và có ảnh hưởng tại xứ này trong đời Đường. Nhiều tín đồ của Đạo Phật đã hành hương tới Ấn Độ để nghiên cứu từ cội nguồn của giáo lý. Người nổi danh nhất trong những khách hành hương đời Đường này là Đạo sư Huyền Trang. Sử sách ghi lại rằng trong cuộc hành trình của ngài tới Ấn Độ, ngài lạc lối trong sa mạc nhưng đã nỗ lực tìm thấy đường đi nhờ kêu cầu sự gia hộ của Đức Avalokiteshvara.

Trong Phật Giáo Trung Hoa, có hai tông phái chính liên quan tới giáo lý và thực hành của Đức Avalokiteshvara. Tông Thiên Thai giảng dạy Kinh Saddharmapundarika hay Kinh

Pháp Hoa. Trong một trong những chương của Phẩm Phổ Môn “Pu Mien Pin”, Đức Phật Thích Ca Mâu Ni dạy rằng vị Bồ Tát này có năng lực hiển lộ khắp mọi nơi và trong bất kỳ hình tướng nào để cứu giúp chúng sinh thoát khỏi đau khổ. Ngài sẵn sàng đáp ứng tất cả những ai gặp phải hiểm nguy như những nguy hiểm do vũ khí, xiềng xích, lửa đỏ, quỷ ma, những vách đá và sông nước gây ra. Đức Phật cũng dạy rằng nếu một phụ nữ ước muốn có một đứa con thì người ấy nên cầu nguyện Bồ Tát với sự tôn kính, bà ta sẽ hạ sinh đúng lúc một đứa trẻ được phú bẩm những sự ban phước, đức hạnh và trí tuệ theo sự chọn lựa của bà.

Tông phái khác là Tịnh Độ tông phổ biến giáo lý của Kinh A Di Đà. Theo Kinh này, do bởi lòng bi mẫn và từ ái vô biên, Đức Phật A Di Đà đã thiết lập một Cõi Phật Thanh tịnh cho tất cả chúng sinh. Ngài nguyện rằng bất kỳ ai có niềm tin tuyệt đối ở Ngài và cõi Tịnh Độ sẽ được tái sinh ở đó. Trong cõi Tịnh Độ đó, là phụ tá cho Đức Phật A Di Đà, Đức Avalokiteshvara luôn luôn sẵn sàng đi bất kỳ nơi nào để dẫn dắt những người tín tâm tới cõi giới của sự thanh tịnh và cực lạc. Tính chất đơn giản của giáo lý này hấp dẫn và làm rung động trái tim của những ai đang tìm kiếm an bình và hạnh phúc. Với sự truyền bá tông phái thực hành này, Đức Phật A Di Đà và Đức Avalokiteshvara còn được yêu quý hơn nữa. Một câu Tục ngữ Trung Hoa được truyền tụng: “A Di Đà ở khắp mọi nơi; Quán Thế Âm ở khắp mọi nhà.”

Hiện nay sự sùng bái vị Bồ Tát này được kết hợp hết sức chặt chẽ với truyền thống và niềm tin của người Trung Hoa. Điều này có thể được chứng minh từ sự thay đổi giới tính của Bồ Tát từ nam thành nữ. Những bức họa khám phá ở Dun-huang (Đôn Hoàng) đã miêu tả Bồ Tát là một người nam có râu mép. Đôi khi Ngài cũng được mô tả có mười một đầu, một ngàn mắt và một ngàn tay. Tuy nhiên, sau thời kỳ này Bồ Tát được biểu lộ như một nữ nhân mặc y phục trắng gọi là Bạch Y Quán thế Âm. Ta có thể biện minh cho sự thay đổi như thế bởi Kinh điển Đại thừa dạy rằng một Bồ Tát có thể mang bất kỳ thân tướng và hình dạng nào để cứu giúp chúng sinh.

## **Những hành giả Avalokiteshvara**

Tiểu sử của các Đạo sư vĩ đại luôn luôn là một nguồn cảm hứng bất tận. Những hoạt động giác ngộ của các ngài làm lợi ích vô số chúng sinh. Ở đây chúng tôi giới thiệu hai Đạo sư vĩ đại đã thực hành giáo lý của Đức Avalokiteshvara và đã đạt được Giác ngộ.

Một trong những Đạo sư vĩ đại là Gelongma Palmo (hay Tỳ khuru ni Lakshmi) sống vào thế kỷ thứ mười hay mười một. Bà sinh trong một gia đình hoàng tộc của Vương quốc Ấn Độ, và xuất gia khi còn trẻ. Bà thọ nhận nhiều giáo lý từ những Đạo sư vĩ đại trong thời đại của bà và thực hành thật tinh tấn. Do nghiệp quá khứ chín mùi, bà bị mắc bệnh phong cùi và bị mọi người ném vào rừng. Bà có một thị kiến về Vua Indrabodhi, (2) ngài khuyên bà thực hành pháp Avalokiteshvara.

Bà đã trì tụng những thần chú của Đức Avalokiteshvara và về sau liên tục thực hành nhập thất Nyungne (3) trước hình tượng của Bồ Tát này. Nhờ lòng sùng mộ và tinh tấn thực hành, bà đã có thể khỏi bệnh phong cùi. Bà cũng phát triển lòng từ ái và bi mẫn lớn lao đối với tất cả chúng sinh. Bà trở thành một ni cô giác ngộ và đã dẫn dắt nhiều đệ tử trong thực hành của Đức Avalokiteshvara.

Một hành giả vĩ đại khác của thực hành Avalokiteshvara là Thangtong Gyalpo (1385-1509). Ngài sinh ở miền Tsang-thượng ở Tây Tạng. Một hôm, trong khi đang thực hành Thần chú Sáu-Âm, Đức Avalokiteshvara siêu phàm hiện ra trước mặt ngài, chỉ dạy và ban quán đảnh cho ngài. Ngài đạt được giác ngộ nhờ tinh tấn thực hành. Dựa trên sự thực hành và thành tựu của ngài, ngài đã biên soạn sadhana “Vi Lợi lạc của Tất cả Chúng sinh Bao la như Không gian” (xin đọc sadhana “Làm Không gian Ngập đầy Lợi ích của Chúng sinh” ở cuối bài này) để dẫn dắt chúng sinh trong thực hành của Đức Avalokiteshvara. Bản văn này được tìm thấy trong mọi trường phái Phật Giáo Tây Tạng.

Ngài có thể nhớ lại đời trước ngài là Gelong Padma Karpo (hay Tỳ kheo Bạch Liên). Trong đời đó, từ năm 20 tới 80 tuổi, ngài đã thực hành Nhập thất Nyungne Avalokiteshvara thật kiên định. Thậm chí ngài còn có thể nhớ được ngài đã khẩn cầu Đại

Bồ Tát này ra sao. Lời khẩn cầu này được ghi lại trong những lời cầu nguyện Phật giáo và được truyền tới ngày nay.

Sau khi giác ngộ, ngài cũng khám phá nhiều kho tàng giáo lý được cất dấu, và đã giới thiệu giáo lý của Đức Phật cho nhiều người. Ngài đã tô tạo vô số hình tượng, Kinh sách và các stupa (tháp) tượng trưng cho thân, ngữ và tâm của Đức Phật. Ngài đã thiết lập hơn một trăm cầu phà và cầu treo bằng sắt để làm lợi lạc chúng sinh. Để khuyến khích thiện hạnh trong dân chúng và để hỗ trợ cho phí tổn của công việc xây dựng, ngài đã miêu tả cuộc đời của những Bồ Tát trong quá khứ trong những vở nhạc kịch dân gian. Trong thời đại của ngài, mọi hoạt động của ngài thật không thể nghĩ bàn.

### ***Kết luận***

Theo Giáo lý của Đức Phật, việc được nhận lãnh giáo lý của Đức Avalokiteshvara và Thần chú Sáu-Âm thì cực kỳ khó khăn. Nhờ công đức đã tích tập, chúng ta có thể nghiên cứu về Đức Avalokiteshvara, tiến trình phát triển, sứ mệnh vĩ đại và sự thành tựu của ngài. Chúng ta cũng nghiên cứu về những công đức không thể nghĩ bàn của Thần chú, chúng ta nên hoan hỉ và trân quý cơ hội hy hữu này.

Nếu chúng ta trì tụng Thần chú giải thoát tất cả chúng sinh khỏi sinh tử này, ta sẽ có thể tịnh hóa những ác hạnh của ta, quét sạch những che chướng và hoàn thiện Bồ Đề tâm của ta. Do đó chúng ta nên:

***Coi Đức Avalokiteshvara là Bổn Tôn của ta,***

***Trì tụng Thần chú Sáu-Âm như thần chú cốt tử,***

***Giải thoát khỏi nỗi sợ của việc đi xuống những cõi thấp.***

Với điều này tôi hoàn tất bài giảng về Đức Avalokiteshvara và Thần chú Sáu-Âm với một đoạn kệ từ Ba mươi bảy Thực hành của Một Bồ Tát:

*Bởi công đức phát sinh từ điều này, cầu mong tất cả chúng sinh*

*Nhờ phương tiện của Bồ Đề tâm tuyệt đối và tương đối,*

*Trở thành Đấng Bảo hộ Avalokiteshvara, bậc không an trú trong*

*Những đối cực của vòng luân hồi sinh tử (4) và sự cứu giúp riêng lẻ. Cầu mong công đức và những điều tốt lành tăng trưởng!*

*Hồi hướng Công đức*

Kinh sách có nói rằng:

*“Không ai sở hữu được Phật Pháp*

*Ngoại trừ những người kiên trì thực hành Pháp.”*

Cầu mong công đức của tặng phẩm Phật Pháp này được chia sẻ cho tất cả chúng sinh.

Cầu mong tất cả những ai có mối quan hệ với Đức Avalokiteshvara

có thể gặp được giáo lý của Ngài,

và cầu xin mọi người phát triển lòng đại bi

và từ ái của Ngài đối với mọi chúng sinh.

Cầu xin tất cả chúng sinh có thể đi theo vết chân ngài

Để Thành tựu Giác ngộ.

Việc tán thán Đức Avalokiteshvara,

Lắng nghe Thánh hiệu và nhìn thấy thân tướng của Ngài

Sẽ giải thoát chúng sinh khỏi mọi nỗi thống khổ.

*Shangpa Rinpoche*

*Giảng tại Trung tâm Phật Giáo Karma Kagyud, Singapore.*

*Nguyên tác: “Arya Avalokitesvara and the Six Syllable Mantra”*

*by Venerable Shangpa Rinpoche.*

## Sadhana Đức Chenrézi

### Làm Không gian Ngập đầy Lợi ích của chúng sinh

Bài Nguyện Quy y và Bồ Đề tâm: (lập lại ba lần)

Sangyé cho tang tsok kyi chok nam la

Nơi Phật, Pháp và Tăng Siêu việt

Changchup par du da ni kyab su chi

Con quy y cho tới khi đạt được Giác ngộ.

Da ki jin sok gyipé sonam kyi

Nhờ công đức của việc thực hành bồ thí và những ba-la-mật khác,

Dro la pen chir sangyé drubpar sho

Cầu mong con thành tựu Phật Quả để làm lợi lạc chúng sinh.

#### **Quán tưởng:**

Da sok ka kyap semchen kyi

Trên đỉnh đầu con và vô lượng chúng sinh,

Chitsuk pékar dawé teng

Trên một bông sen trắng và đĩa mặt trăng,

Hri lé pakchok chenrezi

Xuất hiện chữ Hrih, từ đó hiển lộ

Đức Chenrézi cao quý và siêu phàm.

Kar sel oser nga den tro

Ngài có sắc trắng chói ngời, phóng ra ánh sáng năm màu,

Dzumden tukché chen kyi zi

Và mỉm cười với cái nhìn bi mẫn.

Chak shi tangpo teljar dzé

Bốn bàn tay Ngài, hai tay trước chấp lại,

O nyi sheltreng pékar nam

Hai tay dưới cầm một chuỗi pha lê và bông sen trắng.

Tar tang rinchen gyen kyi tré

Ngài mặc y phục lụa là và những vật trang sức quý báu,

Ridak pakpé toyok sol

Và một mảnh da nai choàng trên vai.

Opamépé u gyen chen

Đức A Di Đà tô điểm đỉnh đầu Ngài.

Shab nyi dorjé kyil trung shuk

Ngài an tọa trong tư thế kim cương,

Drimé dawar gyap tenpa

Lưng tựa vào một đĩa mặt trăng bất nhiễm.

Kyapné kundu ngowor kyur



Ngài hiện thân tinh túy đích thực của mọi sự quy y.

*Tưởng tượng rằng bạn và tất cả chúng sinh cầu nguyện cùng một giọng, trì tụng ba, bảy, hay càng nhiều lần càng tốt:*

Jowo kyonkyi mako kudok kar

Đức Chenrézi, sắc trắng thuần khiết, không bị những khiếm khuyết làm hoen ố,

Dzok sangyé kyi u la gyen

Đỉnh đầu Ngài được tô điểm bởi Đức Phật toàn giác,

Tukjé chen kyi dro la zi

Ngài nhìn chúng sinh với đôi mắt bi mẫn

Chenrézi la chatsel lo

Xin kính lễ Đức Chenrézi!

Detar tséchik sol tabpé

Nhờ lời cầu nguyện nhất tâm này,

Pakpé ku lé ozer tro

Ánh sáng phóng chiếu từ Đấng Cao quý,

Matak lé nang trulshé jang

Tịnh hóa những tri giác mê lầm phát khởi từ nghiệp bất tịnh:

Chi no déwachen kyi shing

Thế giới trở thành Cõi Cực Lạc,

Nang chu kyédroi lu nga yi

Thân, ngữ và tâm của chúng sinh

Chenrézi wang ku sung tuk

Trở thành Thân, Ngữ và Tâm của Đức Chenrézi siêu phàm,

Nang trak rik tong yermé gyur

Hình tướng, âm thanh và giác tánh bất khả phân với tánh Không.

Khi thiền định về điều này, hãy trì tụng thần chú:

**Om mani pémé hung hri**

*Sau khi trì tụng càng nhiều càng tốt, hãy an trụ trong bản tánh cốt tủy, thoát khỏi những ý niệm về chủ thể, đối tượng và hành động.*

Dakshen lu nang pakpé ku

Thân con và những người khác xuất hiện như thân tướng của Đấng Cao quý,

Dra trak yiké trukpé yang

Những âm thanh là điệu du dương của thần chú Sáu Âm,

Trentok yeshé chenpoi long

Những hồi ức và niệm tưởng là sự trải rộng của đại trí tuệ.

**Hồi hướng:**

Géwa diyi nyur tu da

Nhờ công đức của sự tu tập này

Chenrézi wang drup gyur né

Cầu mong con nhanh chóng thành tựu Đức Chenrézi,

Drowa chik kyang malupa

Và không bỏ sót một chúng sinh nào,

Té yi sa la gopar sho

Cầu mong con kiến lập tất cả chúng sinh trong mức độ của họ.

*Thiền định và trì tụng về Đấng Bi mẫn Vô đại, “Làm Không gian Ngập đầy Lợi ích của Chúng sinh” do đấng thành tựu giả Tangtong Gyalpo biên soạn. Sadhana này được phú tặng với những sự ban phước. Sarwa Mangala.*

## *Bài Nguyện Đức Chenrezi*

Namo Lokeshvaraya

Tukjé zikshik jikten wangchuk shap

Đấng cai quản siêu phàm của thế giới, xin đoái hoài tới con với lòng bi mẫn!

Gonkyap dzochik jétsun tukjé ter

Đấng tôn quý, kho tàng của lòng nhân từ, xin làm nơi nương tựa (quy y) của con!

Solwa depso panchok chenrézi

Đức Chenrézi cao quý nhất, con khẩn cầu Ngài.

Tamé korwé gyamtso chenpo lé

Từ đại dương sinh tử bao la,

Drolwé depon dzochik chenrézi

Đức Chenrézi, xin dẫn dắt con trong khi vượt tới bờ kia.

Mishé timuk munpé tiptsa na

Khi con bị vô minh và lầm lạc ngăn che,

Selwé dronmé dzochik chenrézi

Đức Chenrézi, xin là ngọn đèn chói lọi.

Drala shedang metar bartsa na

Khi con bưng bưng sân hận đối với kẻ thù,

Shiwé chugyun dzochik chenrézi

Đức Chenrézi, xin làm một dòng suối an tịnh.

Nyenla dochak chushin druktsa na

Khi con là xoáy nước hấp dẫn nồng nhiệt đối với những người thân cận con

Neluk tokpar dzochik chenrézi

Đức Chenrézi, xin giúp con hiểu được bản tánh của sự sống.

Norla sernai dupé damtsa na

Khi con mệt mỏi bởi trói buộc của việc bám chấp vào của cải,

Tongwé nyerpa dzochik chenrézi

Đức Chenrézi, xin là người quản gia của sự nhàm chán.

Ludi chungshi nekyi zintsa na

Khi thân xác tứ đại này trở nên bệnh hoạn,

Menpé gyelpo dzochik chenrézi

Đức Chenrézi, xin là bậc y vương.

Chikar tsershing jigdrak jungtsa na

Khi nỗi khủng khiếp và hãi sợ của cái chết xuất hiện,

Shelton semso dzochik chenrézi

Đức Chenrézi, xin an ủi con bằng cách cho con thấy dung nhan Ngài.

Drokmé bardo trang la khyamtsa na

Khi con lang thang cô độc trên con đường bardo khúc khuỷu,

Jelwé ngoshé dzochik chenrézi

Đức Chenrézi, xin là bạn đồng hành tôn kính của con.

Mangpoi kyilné chikpur drotsa na

Vào giờ chết con phải ra đi một mình, bỏ lại bằng hữu và gia đình,

Dagpé shingtu kyol chik chenrézi

Đức Chenrézi, xin dẫn dắt con tới những cõi thuần tịnh (Sukhavati).

Ngelgo lekyi dungel jungtsa na

Khi con đau đớn trong thai tạng,

Okyi gur khang pupchik chenrézi

Đức Chenrézi, xin dựng một chiếc lều ánh sáng.

Mishé chipé lusu gyurtsa na

Khi con mang thân xác của một đứa trẻ dốt nát,

Drokchok shenyen dzochik chenrézi

Đức Chenrézi, xin là người dẫn đường và bằng hữu tâm linh của con.

Tagtu chiwor gomshing soldep na

Khi con cầu nguyện và thiền định,

Tsawai lamar dzochik chenrézi

Đức Chenrézi, xin là guru gốc trên đầu con.

Nyingka pemor gomshing gyeten na

Khi con thiền định,

Yidam lhachog dzochik chenrézi

Đức Chenrézi, xin là vị heruka trên bông sen trắng trong trái tim con.

Chinang gelkyen barché jungtsa na

Khi những chướng ngại và khó khăn xảy ra ở ngoài và trong,

Shiwé chokyong dzochik chenrézi

Đức Chenrézi, xin là vị Hộ Pháp an bình của con.

Trekom dungel nekyi zintsa na

Khi con chịu đói và khát,

Chido ngodrup tsolchik chenrézi

Đức Chenrézi, xin ban cho con thành tựu mà con mong muốn.

Kyepé tala chiwa ngepar ong

Và lúc cuối cuộc đời, cái chết là điều chắc chắn,

Ma ong lungten dzochik chenrézi

Đức Chenrézi, xin báo trước số phận của con.

Lhang lhang yigé drukmé soldep na

Trong lúc trì tụng rõ ràng thần chú Sáu Âm,

Gyuntu tukjé zikshik chenrézi

Đức Chenrézi, xin nhìn xuống với lòng bi mẫn.

Gewa diyi sangyé gopang chok

Cầu mong con đạt được Phật địa siêu việt

Nyur du top par dzochik chenrézi

Nhờ công đức của lời cầu nguyện này và sự ban phước của Đức Chenrézi.

*Đây là một bài nguyện cốt tủy được rút ra từ tác phẩm của Pháp vương Songtsen Gampo.*

Pagpa chenrézi wang tukjé ter

Kho tàng của lòng bi mẫn mãnh liệt,

Kordang chepa dagla gongsu sol

Đức Chenrézi cao quý, xin nhớ tưởng tới con

Da dang pama rigdruk semchen nam

Con khấn cầu Ngài dẫn dắt tất cả chúng sinh trong sáu cõi,

Nyur du korwé dzo lé dreltu sol

Những bậc cha mẹ của con và bản thân con, mau chóng vượt qua đại dương sinh tử,

Kyewa didang tserab tamché du

Trong đời này và mọi cuộc đời chúng con.

Drowé gonpo chenrézi wang gi

Được chỉ dạy trong con đường cao quý không thể sai lạc



Ma nor lamzang ngonsum tené kyang

Nhờ năng lực của Đức Chenrézi, vị cứu tinh của chúng sinh,

Nyur du sangyé sala shagtu sol

Cầu mong con mau chóng đạt được trạng thái Phật Quả.

*Trích “Tuyển Tập các Thực Hành”, dịch từ nguyên bản “Collection of Practices” by Padmakara Translation Group.*

*Bản dịch Việt ngữ của Thanh Liên*

### **Chú thích:**

(1) Trong “Vật Trang hoàng Quý báu của sự Giải thoát”, Đức Gampopa đã nói rằng “không chám dứt” có nghĩa là phải cần tới một thời gian rất dài để giải thoát tất cả chúng sinh nhưng điều đó không có nghĩa là việc giải thoát vĩnh viễn không thể thực hiện được. Từ quan điểm của một chúng sinh bình thường, đối với chúng ta, samsara – vòng sinh tử - thì quá dài khi nhìn nơi nó bắt đầu và chám dứt. Tuy nhiên, đối với tất cả chư Phật hay những Đấng giác ngộ thì đó chỉ là một ảo tưởng, và ảo tưởng không có tính đồng nhất của sự hiện hữu hay không hiện hữu. Mọi người đều có thể quét sạch ảo tưởng này, bởi nó không chứa đựng bất kỳ chân lý nào trong đó. Trong văn cảnh này, nó có nghĩa là “Đức Avalokiteshvara phải làm lợi lạc tất cả chúng sinh cho tới khi tất cả họ được giải thoát.”

(2) Vua Indrabodhi là người đầu tiên nhận lãnh giáo lý Kim Cương thừa từ Đức Phật và cũng là vị thánh thứ 84.

*(3) Nyungne (phiên âm là NYUNG NAY) là một thực hành chay tịnh đặc biệt để tịnh hóa và làm tươi mới được các hành giả của tất cả bốn trường phái chính của Phật Giáo Tây Tạng thực hành.*

*Nyungne gồm có hai ngày thực hành và một thời khóa kết thúc ngắn vào sáng ngày thứ ba.*

*(4) Niết bàn*