

# Geshe Dawa: XUNG TÁN 21 ĐỨC TARAS - Chánh Văn & Giảng

Chánh Văn và Giảng về 21 đức Tara theo dòng truyền thừa của đức A-ti-sa - [Commentaries on the 21 Taras' Praises according the Atisa's Lineage]

## Reference for English Readers:

- Ven. Geshe Thubten Dawa, *Commentary on Praise to the 21 Taras*, translated by Fedor Stracke <Download E-book>,  
• Khensur Rinpoche Lama Lhundrup, *A Commentary on Praises to the Twenty-One Taras*, <Read Online> <Download E-book>  
• Hạ Tải PDF-IPAD (Văn bản & Giảng & Hình): xem Thư Mục <BOOKMARK>  
• Đọc Chánh Văn [Read Root Text]: <WEB>  
• Tham khảo <TÀI LIỆU HỖ TRỢ > để tìm tài liệu liên quan đến đức Tara: chánh văn, thâu âm...

## Tài Liệu Tham Khảo

- Sách này dựa trên các tài liệu tiếng Anh sau đây: Geshe Thubten Dawa, *Luận Giải về bài Tán Dương 21 Tara*, Fedor Stracke chuyển Anh ngữ <Ven. Geshe Thubten Dawa's commentary>, thêm trích đoạn từ hai tài liệu: Khensur Rinpoche Lama Lhundrup, *A Commentary on Praises to the Twenty-One Taras*, (Amitabha Buddhist Centre, Singapore in 05/2005), và Lama Zopa Rinpoche, *Instructions on Tara Meditation*, (Tushita Retreat Centre, March 1986).  
• Hình đức Tara được chụp từ thangka riêng của Thầy Geshe Dawa.

## Chọn Trang:

21 trang ứng với 21 đức Tara.

- Trang 1: bao gồm phần Dẫn Nhập và Giải Thích Tóm Lược
- Trang 22: bao gồm chánh văn và luận giải của phần Lợi Ích.

## Dẫn Nhập

### Lama Zopa Rinpoche

Bài tán dương này phổ biến cho cả bốn tông phái Phật giáo Tây Tạng. Không chỉ có chư đại hành giả, đại du già, hay đại thành tựu giả, ngay cả người thường, ai nương vào đức Tara là đều được sự linh ứng thần tốc, thành tựu mọi phúc lạc mong cầu. Đức Tara là hiện thân của thiện hạnh Phật đà, làm lợi chúng sinh bằng cách ban cho mọi nguồn hạnh phúc nhất thời và vĩnh cửu, kể cả nguồn hạnh phúc tuyệt bậc của quả vị Phật. Quý vị phải thành Phật mới có khả năng độ chúng sinh thoát khổ và nguyên nhân tạo khổ, đưa chúng sinh vào địa vị chánh đẳng giác.

Quán tưởng đức Tara và tụng bài tán dương này cũng sẽ giúp quý vị dễ dàng thành tựu tâm đại bi của Phật. Tôn sư của Thầy từng dạy rằng màu xanh lá của thân nhiệm mầu của đức Tara là trạng thái thanh tịnh của phong đại của đức Phật Bất Không Thành Tựu. Trong năm bộ Thiên Phật, đức Bất Không Thành Tựu hiện thân cho sự thành tựu, vì vậy đức Tara ban thành tựu vô cùng chóng vánh. Nhờ đức Tara mà Ngài Lama Atisa tạo được lợi ích lớn lao cho Phật Pháp và chúng sinh. Vậy quan trọng là

phải có lòng tin tuyệt đối khi tụng bài xưng tán này. Không kể đến những thành tựu thế gian như đạt thân trời, thân người trong các kiếp tái sinh về sau, ngay cả vãng sinh vào tịnh độ, thành tựu cao nhất về tâm tôn kính đạo sư, thành tựu mọi nền tảng của mật pháp—tâm buông xả, tâm bồ đề và tri kiến tánh không—cùng hai giai đoạn Mật tông tối thượng du già, tất cả đều có thể đạt được nhờ thỉnh nguyện đức Tara.

Nếu đã thọ đại pháp quán đánh Cittamani Tara (thuộc hệ Mật tông tối thượng du già), quý vị có thể tự khởi hiện thành đức Tara. Nếu chưa, hãy quán tưởng đức Tara phía trước mặt, giữa một khu vườn đẹp như tịnh độ Tara hay tịnh độ A Di Đà. Giữa hồ nước hiện ra đóa sen 21 cánh. Đức Tara thượng thủ ngồi giữa nhụy sen, xung quanh là hai mươi một đức Tara ngồi theo tuần tự chiều bên trái, bắt đầu từ đức Tara thứ nhất là đức Thần Tốc Uy Hùng. Theo mỗi câu kệ, hãy tưởng tượng từng luồng cam lồ ào ạt đổ xuống, tịnh sạch cho quý vị, hay cho thân nhân bằng hữu... bất kể là ai, vương tật bệnh, kiện cáo hay bất cứ vấn đề khó khăn nào. Khi đọc đến hai chữ “Kính lạy,” hãy quán tưởng đức Tara ấy tách ra một bản sao, tan vào quý vị. Khởi niềm tin tưởng mạnh mẽ, rằng mình đã nhận được tất cả mọi đức tánh của đức Tara ấy nên bây giờ đủ khả năng tận diệt chướng ngại, đạt mọi thành tựu, từ kiếp hiện tiền cho đến tận quả vị Phật. Điểm này vô cùng trọng yếu. Khi gặp bất kỳ vấn đề nào, quý vị hãy ngừng ở đức Tara có khả năng tương ứng để tụng minh chú của Ngài. Đó là phương pháp trì chú để tự lợi và lợi tha. Xét cho cùng, không có vấn đề nào bài pháp này không có khả năng hàng phục. [...] Hãy tưởng tượng đặt đỉnh đầu mình nơi bàn chân đưa ra của đức Tara, hai tay níu lấy chân Ngài mà đọc tụng bài tán dương này, từ đáy lòng sâu thẳm cất lời thỉnh cầu đức Tara.



ཨོཾ། །ཧོཾ་རྗེ་བཙུན་མ་འཕགས་མ་རྣམས་མ་ལ་ཕུག་འཚོལ་ལོ།།

**OM JE TSÜN MA PHAG MA DRÖL MA LA CHAG TSHÄL LO**

OM! Homage to the Venerable Arya Tara!

唵尊者聖救度母我頂禮

OM - Tôn Đức Thánh Độ Mẫu Tara, con xin kính lễ

# GIẢI THÍCH TÓM LƯỢC

## Geshe Dawa

OM JE TSÜN MA PHAG MA DRÖL MA LA CHHAG TSHÄL LO

**OM:** đối tượng đánh lễ là Phạm tự OM (ཨོཾ), phối hợp ba mẫu tự A, U và Ma, ứng với thân kim cang, khẩu kim cang, và ý kim cang của Phật.

Tiếng Phạm lấy mẫu tự A (ཨ) làm gốc, trên A thêm nara, thành O (ཨོ), trên nara thêm Ma, hình cái chấm, thành OM (ཨོཾ).

Vì OM hợp nhất ba mẫu tự nên cũng là sự hợp nhất của thân kim cang, khẩu kim cang và ý kim cang của Phật. Đây chính là đức Tara, nơi ta hướng về đánh lễ.

**JE:** nguyên nghĩa là bậc *thượng nhân tôn quý*. Tara còn được gọi là Phật Mẫu, vì hành trạng giác ngộ và thị hiện thần biến của Ngài đã độ thoát vô số chúng sinh vào quả vị Phật.

**TSUN-MA:** ứng với bậc *thanh tịnh trong pháp hành*. Pháp hành nói ở đây là pháp hành của bồ tát sáu hạnh ba la mật và trang nghiêm tam tụ giới [thêm footnote]. Bậc thông tuệ đa văn thì gọi là học giả, bậc pháp hành thanh tịnh thì gọi là *Tsun-pa, Tsun-ma*.

**PHAG-MA:** nghĩa là thánh giả. Đức Tara siêu thoát hai cực đoan chấp luân hồi và chấp niết bàn. Nói chung, vị nào đạt quả giải thoát sinh tử, thoát chấp luân hồi thì gọi là thánh giả. Nhưng vì đức Tara từ trong đại định pháp Diệt vẫn không ngừng lợi ích chúng sinh nên ngài đồng thời thoát cả sự chấp nơi niết bàn.

**DROLMA:** là Tạng ngữ của Tara Phạm ngữ. Drolma nghĩa là đấng độ sinh. Có tên như vậy là vì ngài phổ độ vô lượng chúng sinh thoát cảnh khổ đau.

**CHAGTSAL-LO:** đánh lễ với ba cửa thân khẩu và ý.

### Khensur Rinpoche Lama Lhundrup Rinsel

Chủ yếu câu đầu này nói rằng, “con xin đánh lễ Mẹ của chư Phật Thế Tôn; là Thân Khẩu và Ý nhiệm mầu của mọi đấng Phật đà.” Nhớ đức Tara đồng bậc với mọi đấng Phật đà, nhớ thiện hạnh lợi sinh của Ngài nhanh hơn, chóng vánh hơn bất kỳ đức Phật nào khác, nhớ như vậy và đánh lễ Ngài, bậc hội đủ mọi thiện đức nói trên.

Vì nhớ thiện đức của Thân Khẩu và Ý nhiệm mầu và thiện hạnh của tâm đại bi đại dũng toàn hảo của Ngài, chúng con chí thành quay về nương dựa trọn vẹn nơi đức Tara. Bao giờ có thể giữ được tâm mình với ý nghĩ này trong mọi lúc thì thật sự quá tuyệt vời.

- 
- **21 Đức Tara:** Chánh văn và luận giải
    - **Xưng Tán Gốc Tích:**
      1. Đức Thần Tốc Uy Hùng Độ Mẫu
    - **Xưng Tán Báo Thân Từ Hòa:**
      2. Đức Đại Tịnh Độ Mẫu,

3. Đức Hoàng Kim Độ Mẫu,
  4. Đức Trang Nghiêm Thắng Đánh Độ Mẫu,
  5. Đức Thuyết Hum Tự Độ Mẫu,
  6. Đức Chiến Thắng Tam Giới Độ Mẫu,
  7. Đức Phá Huyền Thuật Độ Mẫu
  - **Xung Tán Báo Thân Oai Nộ:**
    8. Đức Tiêu Ma Thù Độ Mẫu,
    9. Đức Tam Bảo Hộ Úy Độ Mẫu,
    10. Đức Hàng Ma Tam Giới Vương Độ Mẫu,
    11. Đức Tiêu Bần Độ Mẫu,
    12. Đức Thí Kiệt Tường Độ Mẫu,
    13. Đức Như Lửa Bùng Độ Mẫu,
    14. Đức Nhú Mày Oai Nộ Độ Mẫu
  - **Xung Tán Pháp Thân:**
    15. Đức Đại Tịnh Độ Mẫu
  - **Xung Tán Công Hạnh:**
    16. Đức HUM Linh Tự Độ Sinh Độ Mẫu,
    17. Đức Chấn Động Tam Giới Độ Mẫu,
    18. Đức Tiêu Độc Bệnh Độ Mẫu,
    19. Đức Tiêu Tranh Chấp Ác Mộng Độ Mẫu,
    20. Đức Tiêu Tật Dịch Độ Mẫu,
    21. Đức Viên Thành Thiện Hạnh Độ Mẫu
- 

# XUNG TÁN GỐC TÍCH

## 1. NYURMA PALMO

- Swift Heroic Tara

- **THẦN TỐC UY HÙNG ĐỘ MẪU**

**Minh Chú:** OM TARE TUTTARE TURE WASHAM KURU SVAHA





། ལྷག་འཚལ་སྒྲོལ་མ་སྙུར་མ་དབའ་མོ།

[1] CHHAG TSHÄL DRÖL MA NYUR MA PA MO

Homage! Tara, swift, heroic!

*Kính lạy Tara, thần tốc uy hùng,*

སྙུན་ནི་སྐད་ཅིག་སྒྲོལ་དབའ་མོ།

CHÄN NI KÉ CHIG LOG DANG DRA MA

Eyes like lightning instantaneous!

*tia mắt chớp nhoáng như là tia chớp.*

འཇིག་རྟེན་གསུམ་མགོན་ཐུགས་ཀྱི།

JIG TEN SUM GÖN CHHU KYE ZHÄL GYI

Sprung from op'ning stamens of the

*Đấng Hộ Tam Giới trên mặt lệ rơi,*

གེ་སར་གྲེ་བ་ལས་ནི་བྱང་མ།

GE SAR JE WA LÉ NI JUNG MA

Lord of three world's tear-born lotus!

*trở thành đóa sen sinh ra Phật bà.*

## **Lama Zopa Rinpoche**

Đức *Thần Tốc Uy Hùng* màu đỏ. Tay phải kết ấn thí thành tựu, cầm bảo bình đỏ ban cho năng lực làm chủ.

## **Geshe Dawa**

Ngài ngồi tòa sen thứ nhất trên đài mặt trăng. Sắc đỏ, một mặt, hai tay. Tay phải kết ấn thí thành tựu, cầm bình cam lồ làm cô đọng năng lực. Tay trái kết ấn Tam Qui, cầm một đóa ưu đàm nở rộ.

Thân Ngài trang nghiêm nhiều phẩm trang điểm như vương miện, đẹp ngời thượng hạ y, đầy đủ mọi tướng hảo chánh phụ của một đấng báo thân. Ngài ngồi chân phải duỗi ra chân trái co lại, giữa một vùng hào quang tỏa rạng, với chủng tự OM nơi đầu, AH nơi cổ, và HUM nơi tim.

Ấn thí nguyện nơi bàn tay phải của Ngài hàm ý ban mọi thành tựu thế gian và xuất thế. Ấn Tam Qui nơi bàn tay trái hàm ý chở che hộ trì cho chúng sinh thoát trầm nổi hiểm họa kinh hãi cõi luân hồi.

Vì tánh đức của chư giác giả ngang bằng như nhau, nên đức Tara không khác gì đức Phật Thích Ca Mâu Ni, cùng là chốn quy y của chúng sinh, cùng là hiện thân của Phật Pháp và Tăng.

*Cứu Độ*, vì Ngài độ chúng sinh thoát khổ sinh tử.

*Thần Tốc*, vì thiện hạnh giác ngộ của Ngài đặc biệt chóng vánh.

*Uy Hùng*, vì Ngài hàng phục toàn bộ Tứ Ma [ma phiền não, ma chết, ma ngũ ấm và Thiên ma]

Mắt tuệ phi phàm của Ngài chỉ trong một tia mắt chớp nhoáng có thể nhìn xuyên suốt cõi sinh tử. Chúng ta nhìn bằng mắt phàm, mỗi lúc chỉ có thể thấy được một ít, muốn thấy nhiều hơn phải nhìn quanh. Nhưng mắt tuệ phi phàm của đức Tara có thể nhìn thấu suốt toàn bộ cõi sinh tử chỉ trong một tia nhìn chớp nhoáng.

Ngài sinh ra từ lòng nhụy sen bát ngát, trở từ giọt nước mắt của đức Quan Thế Âm, đấng Hộ Trì Tam Giới [1].

Đức Quan Thế Âm, sau khi độ thoát hàng trăm triệu chúng sinh, nhìn lại xem sót lại nhiều ít, chẳng ngờ thấy ra chúng sinh trong luân hồi hãy còn nhiều vô số kể. Ngài đau lòng bật khóc, nước mắt rơi xuống mặt đất, giọt đầu tiên trở thành đóa sen, từ đó hiện ra đức Tara. Đức Tara thưa với đức Quan Thế Âm: “Xin đừng bận tâm, từ nay tôi sẽ giúp Ngài độ chúng sinh thoát khổ cho đến khi luân hồi diệt tận.”

Câu kệ này tán dương đức Tara qua câu chuyện gốc tích của Ngài.

## **Khensur Rinpoche Lama Lhundrup Rinsel**

Nay các bạn đã biết gốc tích của đức Tara. Theo truyền thuyết, đức Tara sinh ra từ giọt lệ của đức quan Thế Âm. Khi đóa sen nở ra, đức Tara cất tiếng nói rằng “Tôi sẽ giúp độ thoát tất cả chúng sinh.” Đức Tara nói, “chỉ cần nhớ đến tên ta, tụng minh chú và nhớ nghĩ đến ta là tịnh được ác chướng, thoát mọi sợ hãi và khổ đau, sớm vượt sinh tử luân hồi.”

Nhờ nương đức Tara, thọ mạng cũng sẽ tăng. Nếu muốn trường thọ thì phải nương theo đức Tara. Có nhiều bậc đại đạo sư trong quá khứ lúc đầu đời thọ mạng ngắn ngủi, nhờ nương đức Tara, tu pháp Tara, có được linh kiến đức Tara, nhờ đó sống rất lâu. Có nhiều trường hợp các bậc thánh giả kéo dài

thọ mạng nhờ tu đức Tara.

Như đã nói, các đại đạo sư xứ Ấn trong quá khứ đã nương vào đức Tara. Chư đạo sư đầu tiên ở Tây tạng, chư đại đạo sư dòng Kadampa, tất cả cũng đều nương vào đức Tara. Sơ Tổ Lama Tsongkhapa cùng chư tổ dòng truyền thừa của Ngài cho đến tận ngày nay cũng đều nương vào đức Tara làm đấng Bổn tôn.

Ngài Dromtönpa, đại đạo sư dòng Kadampa, từ trong linh kiến đã gặp đức Tara nói với Ngài rằng, “Ta sẽ đích thân nâng đỡ và trợ giúp cho tất cả đệ tử dòng Kadampa.” Chúng ta là đệ tử của Lama Tsongkhapa, cũng thuộc về dòng truyền thừa Kadampa này, vậy chúng ta chính là đối tượng mà đức Tara đã phát nguyện hộ trì. Nếu hết lòng tin tưởng nương dựa vào đức Tara, chắc chắn sẽ linh ứng. Đây là lời giải thích ngắn gọn về gốc tích của đức Tara.

[1] **Tam thế giới:** thế giới loài rồng; thế giới loài người; thế giới loài trời —*Khensur Rinpoche Lama Lhundrup Rinsel*.

---

— || **Trang sau >>>**

# **XUNG TÁN BÁO THÂN TỪ HÒA**

## **2. SHIWA CHENMO**

**- The Extremely Peaceful Tara**

**- ĐẠI TỊNH ĐỘ MẪU**

**Minh Chú:** OM TARE TUTTARE TURE SHINTIM KURU SVAHA





༢ ། ཕུག་འཚེལ་སྟོན་ཀའི་ཟླ་བ་ཀུན་ཏུ།

[2] CHHAG TSHÄL TÖN KEI DA WA KÜN TU

Homage! She whose face combines a  
Kính lạy Tara, trắng tròn mùa thu

གང་བ་བརྒྱ་ནི་བཅུགས་པའི་ཞལ་མ།།

GANG WA GYA NI TSEG PEI ZHÄL MA

Hundred autumn moons at fullest!

trăm vàng đầy đặn trên gương mặt bà.

སྐར་མ་སྟོང་ཐྱལ་ཚོགས་པ་རྣམས་ཀྱིས།།

KAR MA TONG THRAG TSHOG PA NAM KYI

Blazing with light rays resplendent

Hàng vạn thiên hà cùng về hội tụ,

རབ་ཏུ་བྱེ་བའི་འོད་རབ་འབར་མ།།

RAB TU CHHE WEI Ö RAB BAR MA



As a thousand star collection!  
*cháy rạng ánh sáng rực rỡ uy nghi.*

## **Lama Zopa Rinpoche**

Đức *Đại Tịnh* thân màu trắng, tay cầm bảo bình trắng làm sạch loại ác nghiệp và phiền não khiến phát sinh tật bệnh, tà chướng, v.v...

### **Gyalwa Gedun Drub:**

Tán dương dung mạo sáng trong rạng tỏa. Trăng thu độ rằm giữa nền trời quang đãng không vẫn chút mây mù, tỏa sáng rạng ngời trước khi bắt đầu khuyết. Cả trăm vầng trăng thu như vậy cùng tỏa sáng cũng không thể sánh bằng ánh sáng gương mặt của Ngài. Sáng hơn cả trăm ngàn thiên hà, tên gọi của Ngài là Bạch Quang Tara.

### **Geshe Dawa**

Ngài ngồi trên tòa sen thứ hai, trên đài mặt trăng, trắng trong như trăng rằm mùa thu, tay phải kết ấn thí thành tựu, cầm bảo bình trắng chứa nước cam lồ làm sạch tật bệnh, quỷ thần.

Gương mặt Ngài tỏa sáng như ánh sáng của trăm vầng trăng rằm trời thu sau trận mưa làm sạch không gian. Sáng như cả ngàn vì sao cùng về hội tụ. Câu này rất nên thơ. Ví như trăng thu, là vì vào mùa thu có những cơn mưa phùn khiến cho không gian trở nên trong trẻo. Không mưa nhiều như mùa hạ, trời không bị mây đen che phủ nên trăng rất sáng. Trăm vầng trăng rằm trời thu là để tả nét sáng trong đẹp ngời của gương mặt Ngài. Ngàn thiên hà là để ví cho sự tỏa sáng của thân Ngài.

### **Khensur Rinpoche Lama Lhundrup Rinsel**

*Tán dương nét rạng ngời của gương mặt và hào quang rạng chiếu từ thân Ngài.*

Sắc tướng Ngài vô cùng từ hòa an tịnh. Chỉ cần nghĩ đến và chiêm bái sắc tướng này của đức Tara, tất cả mọi tâm lý phiền não như tham và sân sẽ tự nhiên thanh tịnh. Hãy nên cố gắng quán tưởng sắc tướng nói trong câu tụng này và thỉnh cầu đức Tara. Rồi quán tưởng nhận được lực gia trì của Ngài.

Tu như vậy sẽ được tăng thọ mạng, công đức, sạch ác nghiệp ác chướng v.v...

Đức Tara làm thế nào để có được diện mạo tuyệt mỹ và sắc thân tuyệt hảo như vậy? Đó là nhờ Ngài đã vì chúng mình mà kiên trì tu hạnh Nhẫn và hạnh Thí trong thời gian dài nhiều đại kiếp. Bao giờ tu như đức Tara, vì chúng sinh hành trì hạnh Nhẫn không lời nghi, trang nghiêm giữ giới, thì dù vẫn còn đang tu học, chúng ta cũng vẫn có được một thân hình tươi đẹp tỏa sáng. Đến khi đạt quả sẽ có được thân tướng tuyệt hảo như đức Tara.

---

<<< Trang trước | Trang sau >>>

## **3. SERDOG CHENMA - The Golden Tara**

# - HOÀNG KIM ĐỘ MẪU

**Minh Chú:** OM TARE TUTTARE TURE PUSHTIM KURU SVAHA



༣ ༄ ཕྱག་འཚལ་སེར་སྣོ་ཚུནས་སྐྱེས་ཀྱི།།

[3] CHHAG TSHÄL SER NGO CHHU NÉ KYE KYI

Homage! Golden-blue one, lotus

*Kính lạy Tara, sắc vàng ánh biếc*

སྐྱེས་ཕྱག་ནི་རྣམ་པར་བརྒྱན་མ།།

PÉ MÉ CHHAG NI NAM PAR GYÄN MA

Water born, in hand adorned!

*trên tay một đóa sen nở trang nghiêm.*

སྤྱིན་པ་བརྩོན་འགྲུས་དཀའ་སྤྱབ་ཞི་བ།།

JIN PA TSÖN DRÜ KA THUB ZHI WA

Giving, effort, calm, austerities,

Bố thí, tinh tấn, khổ hạnh, tịch tĩnh,

བཟོད་པ་བསམ་གཏན་སྦྱོར་ཡུལ་ཉིད་མ།།

ZÖ PA SAM TÄN CHÖ YÜL NYI MA

Patience, meditation her field!

an nhẫn, thiền định, là cảnh giới bà.

## Lama Zopa Rinpoche

Đấng Tạng Ích màu vàng hoàng kim, tay cầm bảo bình ban cho năng lực của thọ mạng, công đức, tài sản và danh tiếng.

## Geshe Dawa

Ngài là đức Tara Tạng Trưởng Lợi Ích, ngồi tòa sen thứ ba trên đài mặt trăng, thân sắc vàng ánh xanh, tay phải kết ấn thí thành tựu, cầm bảo bình vàng chứa nước cam lồ tăng trưởng thọ mạng, quyền lực, tài sản và công đức.

Thân Ngài mượt sắc vàng rờng ánh xanh, ngón cái và ngón đeo nhẫn cầm một nhánh hoa sen. Điều này cho thấy Ngài đã thanh tịnh mười hạnh ba la mật. [Đóa sen Ngài cầm trong tay không phải là hoa sen bình thường trong cõi thế gian này, mà là hiện thân của trí tuệ –*Khensur Rinpoche Lama Lhundrup Rinsel*]

Hai câu cuối nói về nhân tố của Ngài, là sáu hạnh ba la mật: Thí, Giới, Nhẫn, Tấn, Định và Tuệ.

Hai hạnh cuối, Định và Tuệ, là nhân tố chính yếu đưa đến quả giác ngộ, tu được là nhờ bốn hạnh đi trước. Muốn lợi ích chúng sinh thì phải giúp chúng sinh an vui thoát hiểm. Muốn làm việc này, không thể thiếu hạnh Thí và hạnh Giới, vì hạnh Thí mang hạnh phúc đến cho chúng sinh và hạnh Giới bảo vệ chúng sinh thoát hiểm nạn.

## Hạnh Thí

Hạnh Thí có bốn:

- Tài thí,
- Từ thí,
- Vô úy thí, và
- Pháp thí,

Côn trùng bị rơi vào dòng nước chảy, đưa tay vớt ra đưa vào chỗ an toàn, đó là vô úy thí. Làm như vậy, chúng sinh ấy sẽ thấy vô cùng biết ơn.

[Tu hạnh Thí, không cần thiết phải có gì để cho ra. Hạnh Thí nằm ở nơi tâm: là cái tâm sẵn sàng cho ra. Tu hạnh Thí là làm cho tâm này càng lúc càng thêm mạnh. Nói đến cái tâm muốn cho ra, cần phát huy mạnh mẽ đến mức có thể mang hết thân thể, tài sản, thiện căn công đức tặng cho hết thầy chúng sinh. Cho dù có rất nhiều tài sản, nhưng nếu cho ra mà tâm không vui thì không phải là hạnh Thí –*Khensur Rinpoche Lama Lhundrup Rinsel*]

## Hạnh Giới

Giới là tự giữ mình không phạm mười việc bất thiện (thập ác) và năm nghiệp vô gián (ngũ nghịch), làm như vậy là để bảo vệ cho chúng sinh khỏi bị mình gây hại.

[Giới là gì? Giới là cái tâm muốn bảo vệ. Không chỉ là muốn tránh ác nghiệp như là mười việc bất thiện

(thập ác), không chỉ giới hạn có bấy nhiêu. Ở đây, chúng ta đang nói đến hạnh Giới của đại thừa, bao gồm hai điểm trọng yếu: 1. giữ tâm không chạy theo lợi ích cá nhân [nghĩa là đoạn ngã ái]; và 2. giữ tâm không chạy theo khái niệm chấp vạy pháp có tự tánh [nghĩa là đoạn ngã chấp]. Tu như vậy, hạnh Thí mới không vướng cấu nhiễm và mới trở thành hạnh Thí của Đại thừa. —*Khensur Rinpoche Lama Lhundrup Rinsel*]

### **Hạnh Nhẫn**

Nhẫn là pháp tu trọng yếu giúp ta viên thành sáu hạnh ba la mật. Nếu thiếu hạnh Nhẫn, chúng ta sẽ từ bỏ việc làm phụng sự chúng sinh cho dù đã dâng hiến rất nhiều. Nhưng nếu tu Thí và Giới mà có được hạnh Nhẫn, chúng ta sẽ nhớ được mục tiêu lúc ban đầu, sẽ không buông tay, dù có xảy ra việc gì.

### **Hạnh Tấn**

Hạnh Tấn cũng rất quan trọng. Tấn là thật sự thích thú việc mình đang làm chứ không phải cố ép mình làm những việc không thật sự hứng thú.

[Hạnh Tấn là cái tâm thấy vui khi giúp đỡ chúng sinh và hăng hái vì lợi ích của khắp chúng sinh mà nghe, tư duy và tu tập Phật Pháp. Vì chúng sinh mà làm bất kể làm việc gì với lòng hăng hái vui vẻ thì đó là hạnh tấn. —*Khensur Rinpoche Lama Lhundrup Rinsel*]

### **Hạnh Định**

Hạnh định, ví dụ như tâm tịnh chỉ, cần cho nhiều loại thành tựu. Nói đơn giản, chúng ta cần tu thiền thật nhiều. Tịnh chỉ là ngừng lại trong sự an tịnh nhờ dẹp loạn tâm phiền não.

### **Hạnh Tuệ**

Tịnh chỉ cần đi kèm với tuệ quán. Đại định hợp nhất chỉ quán chính là chánh đạo, là liễu thuốc chính hóa giải vọng tâm, và là nhân tố chính yếu dẫn đến quả đại giác ngộ.

Câu kệ này cho thấy nếu muốn đạt quả vị giác ngộ của đức Tara, chúng ta cũng phải nhiều đời tu sáu hạnh ba la mật như vậy. Khi hướng tâm thỉnh cầu đức Tara, cần nhớ rằng Ngài không phải là người phàm đi ngoài chợ, mà là đấng giác ngộ hành trì sáu hạnh ba la mật.

## **Khensur Rinpoche Lama Lhundrup Rinsel**

Đức Tara đạt quả giác ngộ nhờ tu với sự hợp nhất của phương tiện và trí tuệ. Phương tiện nói ở đây là tu tâm đại bi và tâm bồ đề. Trí tuệ là trí tuệ chứng tánh không. Với sự hợp nhất của phương tiện và trí tuệ, Ngài hành trì sáu hạnh ba la mật và đạt quả vô thượng bồ đề.

Điều này đối với chúng ta có ý nghĩa gì? Có nghĩa là nếu muốn trở thành giống như đức Tara, chúng ta cần luyện sáu hạnh ba la mật trên đường tu hợp nhất phương tiện và trí tuệ, nghĩa là tâm đại bi và tâm bồ đề phối hợp với trí tuệ chứng tánh không. Tu sáu hạnh ba la mật phối hợp với phương tiện và trí tuệ, chẳng bao lâu chúng ta cũng sẽ đạt quả vô thượng bồ đề. Nếu không tu sáu ba la mật, chúng ta sẽ không làm sao có thể trở thành giống như đức Tara.



#### 4. TSUG-TOR NAM-PAR GYAL-MA - Ushnisha Victorious Golden Tara - TRANG NGHIỆM THẮNG ĐẢNH ĐỘ MẪU

**Minh Chú:** OM TARE TUTTARE TURE AYU JNANA SHRIYE BHRUM SVAHA



། ལྷ་ག་འཚེལ་དེ་བཞེན་གཤེགས་པའི་གཞུག་ཏོར།།

[4] CHAG TSHÄL DE ZHIN SHEG PEI TSUG TOR

Homage! Crown of tathagatas,  
Kính lạy Tara, Như lai thắng đánh,

མཐའ་ཡས་རྣམ་པར་རྒྱལ་བ་སྟོན་མ།།

THA YÉ NAM PAR GYÄL WAR CHÖ MA

She who goes in endless triumph  
thiện hạnh của Ngài hàng vô lượng ma,

མ་ལུས་པ་རོལ་བྱིན་པ་ཐོབ་པའི།

MA LÜ PHA RÖL CHHIN PA THOB PÄI

Honored much by sons of conquerors  
viên mãn tất cả hạnh ba la mật,

ཀླུ་ལ་བའི་སྤྲུལ་ཀྱིས་ཤིན་ཏུ་བསྐྱེན་མ།

GYÄL WEI SÉ KYI SHIN TU TEN MA

Having reached every Perfection  
chỗ nương của khắp con Phật Thế tôn.

### **Lama Zopa Rinpoche**

Đức Tara Ban Trường Thọ màu vàng, cầm bảo bình ban cho sự trường thọ.

### **Geshe Dawa**

Các người con của đấng Thế Tôn đều nương nơi Ngài, vì chư bồ tát địa thứ mười đều đặt Ngài trên đỉnh đầu bằng trọn lòng tôn kính.

Ngài là đức Tara trường thọ, diệt hiểm họa chết đúng thời và phi thời, ngồi tòa sen thứ tư trên đài mặt trăng. Thân Ngài màu cam, bàn tay bên trái kết ấn thí thành tựu, cầm bảo bình cam lồ làm tăng thọ mạng.

### **Khensur Rinpoche Lama Lhundrup Rinsel**

Đến cả chư Phật đà bồ tát cũng đều đánh lễ tôn kính Ngài, hướng chi chúng sinh như chúng ta đây, nhất định phải quan tâm. Nên nhớ rằng đức Tara khác với chư Phật đà, ở chỗ thiện hạnh giác ngộ của Ngài nhanh hơn, chóng vánh hơn. Chúng ta cần nhớ điều này khi tán dương đánh lễ đức Tara.

---

<<< Trang trước | Trang sau >>>

## **5. HUNG DRA DROG MA**

**- Tara Proclaiming HUM**

**- THUYẾT HUM-TỰ ĐỘ MẪU**

**Minh Chú:** OM TARE TUTTARE TURE (name) AKAR CHAYA HRIH SVAHA





ཡ ། ལྷག་འཚལ་ཏུར་རྫོ་ཡི་གེ།

[5] CHHAG TSHÄL TUTTARA HUM YI GE

[5] Homage! Filling with TUTTARE,

[5] Kính lạy Tara, TU-TA-RA, HUM

འདོད་དང་ཕྱོགས་དང་ནམ་མཁའ་གང་མ།།

DÖ DANG CHHOG DANG NAM KHA GANG MA

HUM, desire, direction, and space!

*lấp đầy cõi dục, phương hướng, không gian.*

ཇིག་རྗེན་བདུན་པོ་ཞབས་གྱིས་མནན་ཏེ།།

JIG TEN DÜN PO ZHAB KYI NÄN TE

Trampling with her feet the seven worlds,

*Chân Ngài trấn đạp cả bảy thế giới.*

ལུས་པ་མེད་པར་འགྲུགས་པར་རྒྱས་མ།།

LŪ PA ME PAR GUG PAR NŪ MA

Able to draw forth all beings!

*nhiếp thọ hữu tình không sót một ai.*

### **Lama Zopa Rinpoche**

Đức *Thuyết Hum-Tự* màu đỏ cam. Tay cầm bảo bình ban năng lực thu nhiếp, với mục đích mang Phật pháp đến cho người mình muốn thu phục, dẫn dắt người ấy đến với quả vô thượng bồ đề.

### **Ngulchu Dharmabhadra**

Hào quang phóng ra từ chuỗi minh chú Tuttara và âm thanh rền vang từ chủng tự HUM của trí tuệ từ bi, lấp đầy cả bảy thế giới.

- **Dục:** Năm đường tái sinh cõi dục giới: địa ngục, ngạ quỉ, súc sinh, người và trời
- **Phương hướng:** cõi sắc giới
- **Không gian:** cõi vô sắc giới.

Không những Ngài dùng ánh sáng và âm thanh minh chú lấp đầy bảy cõi tái sinh, Ngài còn dùng chân trần đạp, nghiền nát. Do đó Ngài có năng lực thu hút tất cả chúng sinh trong các cõi này, không sót một ai, không cho quyền chọn lựa [Ngài đặt tất cả, không sót một ai, vào nguồn hạnh phúc —*Gyalwa Gedun Drub*]

### **Geshe Dawa**

Ngài ngồi ghế thứ năm, trên đài mặt trời, thân sắc đỏ. Tay phải kết ấn thí thành tựu, cầm bảo bình chứa nước cam lồ thu nhiếp tâm trí chúng sinh, khiến chúng sinh mất khả năng cảm nhận. Chúng sinh bị hấp hồn, không còn chọn lựa nào khác hơn là trở thành bằng hữu. Đức Tara trở thành bạn bước vào vòng thân hữu. Đức Tara này có thể giúp lôi cuốn nam hay nữ.

Ngài có thể thu thập hết thầy chúng sinh của bảy thế giới: cõi địa ngục, cõi ngạ quỉ, cõi súc sinh, cõi người, cõi trời dục giới, cõi trời sắc giới và cõi trời vô sắc giới. Thu thập bằng hào quang từ chuỗi minh chú nơi tim, từ bảo bình, bằng âm thanh chủng tự HUM, chói sáng, rền vang, lấp đầy bảy thế giới, và bằng bàn chân trần đạp trên bảy thế giới.

### **Khensur Rinpoche Lama Lhundrup Rinsel**

Bây giờ chúng ta đã biết Tara lấp đầy toàn bộ cõi luân hồi với ánh sáng từ minh chú như thế nào. Âm thanh chủng tự HUM nơi tim Ngài cũng rền vang khắp cõi luân hồi. Nhờ đó, Ngài cứu triệu và điều phục khắp chúng sinh, vì lợi ích của họ. Đức Tara làm việc cho chúng ta, trong mọi lúc. Ánh sáng từ chuỗi minh chú của Ngài luôn tỏa sáng trên chúng ta, và âm thanh từ linh tự HUM nơi tim Ngài luôn rền vang trên toàn cõi thế, dù chúng ta không nghe. Nhớ nghĩ như vậy, giữ lòng tin, đức Tara sẽ luôn cạnh bên chúng ta, làm việc cho chúng ta.



## 6. JIGTEN SUMLE NAMPAR GYALMA - Tara Victorious Over the Three World - CHIẾN THẮNG TAM GIỚI ĐỘ MẪU

Minh Chú: OM TARE TUTTARE TURE SARVA TUTTI CHURU SVAHA



༦༽ ཕྱག་འཚལ་བརྒྱ་བྱིན་མེ་ལྷ་ཚངས་པ།།

[6] CHHAG TSHÄL GYA JIN ME LHA TSHANG PA

Homage! Worshipped by the all-lords,

*Kính lạy Tara. Đế Thiên, Đế Thích,*

རྒྱལ་ལྷ་སྣ་ཚོགས་དབང་ཕྱག་མཚན་པ།།

LUNG LHA NA TSHOG WANG CHHUG CHHÖ MA

Shakra, Agni, Brahma, Marut!

*Hoả Thiên, Phạm Thiên, và Phong Lô Thiên,*

འགྲུང་ལོ་རོ་ལངས་ནི་བླ་མ་སྐྱེས་དང་།

JUNG PO RO LANG DRI ZA NAM DANG

Honored by the hosts of spirits,

*hết lòng hiến cúng. Quý thần: khởi thi,*

གཞོན་ལྷོ་མཚོ་གསུམ་གྱིས་མདུན་ནས་བསྟོན་མ།

NÖ JIN TSHOG KYI DÜN NÉ TÖ MA

Corpse-raisers, gandharvas, yakshas!

*dạ xoa, thát bà, hết lòng tôn vinh.*

### **Lama Zopa Rinpoche**

Đức *Chiến Thắng Tam Giới* màu đỏ đen, tay cầm bảo bình chứa năng lực làm mê mẩn tâm trí loài la sát, quỷ thần.

### **Gyalwa Gedun Drub:**

Thứ năm, tán dương bởi thần linh thể tục.

Đức Tara này được Đế Thích Indra, Hỏa Thiên Agni, Phạm Thiên Brahma, Phong Lô Thiên Vayudeva, và các bậc thiên vương khác. Ngài cũng được tán dương bởi vua quỷ Ganesha, vua quỷ khởi thi Indra, vua càn thát bà Surpü Ngaba, vua dạ xoa Vaisravana cùng vô số tùy tùng. Tên Ngài là Tối Thắng Độ Mẫu.

### **Geshe Dawa**

Vị Tara này thuần phục quỷ thần có thể thuần phục, làm tan biến quỷ thần không thể hàng phục. Ngài ngồi tòa sen thứ sáu, trên đài mặt trời, thân sắc đỏ đen, sắc tướng hơi oai nộ. Tay phải kết ấn thí thành tựu, cầm bảo bình chứa nước cam hồ hàng phục quỷ thần.

Thần linh bốn phương, Indra, Agni, Brahma, Vayude và Ishvara và chúng tùy tùng quỷ khởi thi, càn thát bà v.v... đều tán dương đức Tara này.

### **Khensur Rinpoche Lama Lhundrup Rinsel**

Khi có niềm xác quyết và tín tâm nơi Tara, chúng ta sẽ không bị loài người và loài không phải người quỷ thần tác hại. Vì sao? Vì hết thảy đều tôn kính qui y đức Tara.

Cũng như có tượng đức Tara ở nhà, sẽ được sự chở che tương tự, chỉ cần có được niềm tin xác quyết và tín tâm nơi đức Tara. Còn nếu tín tâm đã không có, lại còn thiếu đạo đức, không giữ giới hạnh, sẽ không hưởng được lợi ích. Còn nếu sống biết giữ giới, có niềm tin xác quyết lại có tín tâm nơi đức Tara thì nhất định không làm sao có thể bị các loài quỷ thần kia tác hại.



# 7. SHEN JOM MA

## - Tara Destroying Spells

### -PHÁ HUYỀN THUẬT ĐỘ MẪU

**Minh Chú:** OM TARE TUTTARE TURE BEDYE BUDDHO WARANAYA ZHU SVAHA



ཕ ། ལྷག་འཚེལ་ལྷད་ཅེས་བྱ་དང་པའ་གྱིས།།

[7] CHHAG TSHÄL TRAD CHE JA DANG PHAT KYI

Homage! With her TRAD and PHAT sounds

*Kính lạy Tara. TRÉ, PÉY thốt ra*

ཕ་རོལ་འཁྲུལ་འཁོར་རབ་རྩ་འཛོམས་མ།།

PHA RÖL THRÜL KHOR RAB TU JOM MA

Crusher of foes magic diagrams!  
*nghiến tan tất cả luân xa huyền thuật.*

གཡས་བསྐྱེས་གཡོན་བརྒྱུད་ཞབས་ཀྱིས་མཛན་ཏེ།

YÉ KUM YÖN KYANG ZHAB KYI NÄN TE

Putting her feet left out, right back

*phải co trái duỗi, chân Ngài trấn đập*

མེ་འབར་འབྲུག་པ་ཤིན་ཏུ་འབར་མ།

ME BAR THRUG PA SHIN TU BAR MA

Blazing in a raging fire-blaze!

*bùng bùng bốc cháy lửa xoáy muôn trùng.*

### **Lama Zopa Rinpoche**

Đức *Phá Huyền Thuật* màu đen, tướng hơi oai nộ, cầm bảo bình ban năng lực phá huyền thuật. Đức Tara này đối trị tà chú. Ngài ngồi tòa sen thứ bảy, trên đài mặt trời và thân sắc đen, hơi oai nộ. Tay phải kết ấn thí thành tựu, cầm bảo bình chứa cam lồ cứu thoát sợ hãi và hiểm nguy.

### **Geshe Dawa**

Ngài phá tà thuật và tà chú, chặn đứng huyền thuật bằng âm thanh TRÊ và PÂY. Chân phải của Ngài—tượng trưng cho trí tuệ—co lại, và chân trái—tượng trưng cho phương tiện—duỗi ra. Ngài trí giữa biển lửa trí tuệ. Chân trái duỗi ra có nghĩa là Ngài thuộc dạng oai nộ.

### **Khensur Rinpoche Lama Lhundrup Rinsel**

Khi cảm thấy thân và tâm bị trúng tà lực như bị huyền thuật ám hại, hay nhà cửa bị “nhiễm” theo cách nào đó, điều cần phải làm là quán đức Tara dạng hơi oai nộ này ngồi giữa vùng lửa xoáy, cầu xin Ngài làm tan tà lực. Tượng tượng đức Tara thốt lên âm TRÊ và PÂY. Chỉ bằng cách thốt lên âm ấy, Ngài hàng phục tất cả tà ám. Rồi quán tưởng lửa từ thân Ngài đi vào trong ta và cháy bùng khắp không gian, phá hủy và làm sạch mọi tà lực ám hại. Quý vị có thể quán tưởng tất cả bọn chúng đều tan vào đức Tara. Lợi ích của pháp quán này là có thể quét sạch tà ám đồng thời chuyển tâm kẻ gây hại bằng lòng từ bi. Nhớ được như vậy rất tốt. Chúng ta phải luôn tin tưởng nơi đức Tara, phải luôn thỉnh cầu bằng cái tâm thấy Tara chính là bổn sư. Làm được như vậy, với tín tâm, mọi mong cầu đều sẽ thành tựu một cách tự nhiên, không có điều gì không thể thành tựu.

---

<<< Trang trước | Trang sau >>>

## **8. DU DRA JOM-MA**

### **- Tara Destroying Demons and Enemies**

### **- TIÊU MA THÙ ĐỘ MẪU**

**Minh Chú:** OM TARE TUTTARE TURE AMAGASHATRUM MARAYA HUM PHAT SVAHA





༤ ༄ ཕྱག་འཚལ་ཏུ་རེ་འཇིགས་པ་ཚེན་མོས།།

[8] CHHAG TSHÄL TURE JIG PA CHHEN PO

Homage! TURE, very dreadful!

Kính lạy Tara, bậc đại bố úy,

བདུད་གྱི་དཔའ་བོ་རྣམ་པར་འཛོམས་མ།།

DÜ KYI PA WO NAM PAR JOM MA

Destroyer of Mara's champion(s)!

chúng tự TU-RÊ diệt quân hùng ma.

ཚུ་ཚྭེས་ཞལ་ནི་ཚོ་གཉེར་ལྷན་མཛད།།

CHHU KYE ZHÄL NI THRO NYER DÄN DZÄ

She with frowning lotus visage

gương mặt đóa sen oai thần phẫn nộ,

དགྲ་བོ་ཐམས་ཅད་མ་ལུས་གསོད་མ།།

DRA WO THAM CHÉ MA LÜ SÖ MA

Who is slayer of all enemies!  
*quét sạch thù địch không sót một ai.*

### **Lama Zopa Rinpoche**

Đức *Tiêu Ma Thù* màu đỏ đậm, tay cầm bảo bình ban cho năng lực tiêu diệt ma và thù.

### **Gyalwa Gedun Drub**

“Ture” là bậc giải thoát, bậc *Đại Bồ Úy*. “Quân hùng ma” là nhiễm tâm phiền não. Ngài chính là bậc tiêu diệt tứ ma. Hơn nữa, mày chau, trán nhú, gương mặt thủy sinh của Ngài hiện tướng hung nộ làm tiêu tan kẻ thù phiền não chướng—là điều che chướng quả giải thoát, và trí chướng—là điều che chướng quả toàn giác, bao gồm cả tập khí. Ngài được gọi là *Ban Thắng Lực Độ Mẫu*.

### **Ngulchu Dharmabhadra**

Đức *Đại Bồ Úy* là bậc cực kỳ oai nộ, dùng sắc tướng này để diệt bốn ma, kể cả loại tà ma khó hàng phục nhất của nhiễm tâm. Gương mặt thủy sinh đẹp ngời của Ngài, đẹp như đóa sen hé nở, hiện tướng chau mày oai nộ, với nét chau mày này, Ngài cũng đồng thời diệt sạch mọi kẻ thù ngoại tại. Kẻ thù của giải thoát là phiền não chướng, và kẻ thù của trí toàn giác là trí chướng (sở tri chướng).

### **Geshe Dawa**

Ngài ngồi tòa sen thứ tám trên đài mặt trời, thân sắc đỏ đậm. Tay phải kết ấn thí thành tựu, cầm bảo bình chứa nước cam lồ diệt thù.

### **Khensur Rinpoche Lama Lhundrup Rinsel**

“*Kính lạy đức Tara*”: chúng ta dành lễ đức Tara tên gọi là “*Bậc Đại Bồ Úy*.” “*TURE*” là hiện thân của khẩu nhiệm mẫu của Ngài. Với tiếng gầm âm thanh TURE, Ngài “diệt quân hùng ma.”

Trong câu kệ này, Tara mang sắc tướng cực kỳ hung nộ. Với sắc tướng hung nộ này, Ngài diệt ma vô cùng khó diệt. Ma nào là ma khó diệt? Ma phiền não.

Gương mặt nhiệm mẫu của ngài là gương mặt “thủy sinh”. Ở đây “thủy sinh” có nghĩa là “đóa sen.” Gương mặt của Ngài tựa như đóa sen lớn. Đồng thời mang sắc tướng oai nộ. Với sắc tướng này, Ngài tận diệt mọi kẻ thù ngoại tại, không sót một ai.

Có bốn loại ma:

- Ma phiền não [phiền não ma]
- Ma ngũ uẩn [ngũ ấm ma]
- Ma chết [tử ma]
- Thiên ma

Trong bốn loại ma này, tệ nhất và khó trị nhất là ma phiền não, vì phiền não—những trạng thái tâm lý xáo trộn tiêu cực—là nguyên nhân của khổ. Nhìn lại, gốc rễ của các loại tâm lý phiền não này là khái niệm ngã chấp và ngã ái. Các loại phiền não khác—kiêu, sân, ganh ghen, v.v... đều phát sinh từ ngã chấp và ngã ái.

Ngã chấp là gốc, từ đó phát sinh phiền não, vì phiền não mà tái sinh trong luân hồi với hợp thể thân tâm ô nhiễm. Thân tâm ô nhiễm này được gọi là ma ngũ uẩn, do phiền não mà có, đặc biệt là do khái niệm ngã chấp. Một khi có hợp thể thân tâm ô nhiễm này, chúng ta bắt buộc phải chịu khổ, hoàn toàn

không có sức tự chủ, cũng không có quyền chọn lựa. Bản chất của hợp thể thân tâm này ngay từ đầu vốn đã là khổ đau. Chúng không bền và chúng vốn không có khả năng điều khiển chúng.

Vì sinh ra với hợp thể thân tâm này, lại không có khả năng tự chủ tự lập nào cả, nên sớm muộn gì chúng ta cũng phải chết. Không có chọn lựa nào khác, chúng ta bắt buộc phải bỏ thân này lại phía sau. Chết là điều chắc chắn, lại không biết chết lúc nào. Đó là điều được gọi là “ma chết”.

Rồi lại có *Thiên Ma Devaputra* [Ma Ba Tuần]. Vì bị nhiễm tâm phiền não tác động cho nên loài người, loài không phải người và loài trời, tất cả đều phải chịu dày vò bởi đủ loại tâm lý phiền não. Thiên Ma Ba Tuần [Devaputra] sống trong cõi trời dục giới, vì không hoan hỷ với người tu nên thường tạo đủ mọi vấn đề nhằm gây cản trở cho người tu. Kinh sách dạy rằng Thiên Ma bắn ra năm loại tên. Trúng bất cứ mũi tên nào cũng sẽ khiến phiền não sẵn có trong tâm ứng với tác hại của Thiên ma bên ngoài, khiến cho phiền não tăng bồi, tạo chướng ngại cho đường tu.

Bao giờ cảm thấy phiền não cứ tăng bồi mất hết khả năng điều khiển, hay là cảm thấy đang bị tà ám, vào lúc bấy giờ phải nhớ nghĩ đến Tara, đặc biệt là vị Tara sắc tướng oai nộ này, thỉnh cầu Ngài giúp ta quét chướng ngại, và cũng có thể tụng chú Tara. Phải tin tưởng thỉnh cầu và tụng chú, làm như vậy nhất định sẽ nhận được lực gia trì Thân Khẩu Ý của đức Tara, phiền não sẽ tan và những loại chướng ngại khác gặp phải cũng sẽ biến mất.

Trong bốn ma thì ma phiền não là tệ hại nhất. Ma này chính là phiền não và tập khí của phiền não, ngăn không cho chúng ta đạt quả giải thoát và giác ngộ.

Điều gì ngăn cản không cho chúng ta đạt quả giải thoát? Ngăn trở quả giải thoát chính là vọng tâm chấp thật có. Các loại phiền não này đi kèm với tập khí của phiền não—là điều được gọi là trí chướng—đây là những gì ngăn cản không cho chúng ta đạt quả đại giác ngộ.

Một khi dẹp được hai chướng ngại này—giải thoát chướng và toàn giác chướng—thì ba loại ma kia sẽ tiêu tan. Dẹp được bốn ma thì đạt quả giác ngộ.

Điều khiến chúng ta không thể đạt quả giải thoát chủ yếu nằm ở vọng tâm chấp thật có. Nói vậy là nghĩa gì? Khi nhìn vào bất cứ sự vật gì, chúng ta đều tin rằng sự vật ấy thật sự hiện hữu, có một điều gì đó có thật, một cách khách quan. Sự vật hiện ra trong trí của chúng ta như vậy. Tuy nhiên, mặc dù thấy vậy nhưng có thật là sự vật cũng hiện hữu giống như những gì ta thấy hay không?

Hãy nghĩ đến ảnh hiện trong gương. Bất cứ vật gì cũng có thể hiện ra trong gương. Quý vị cũng biết hình ảnh hiện ra trong gương chỉ là hình ảnh phản chiếu, không phải là món vật thật sự. Mặc dù nhìn rất giống, nhưng chúng ta đều biết rõ đó không phải là món vật thật sự. Tương tự như vậy, sự vật không hiện hữu giống như ta thấy. Nhưng vấn đề nằm ở đây: chúng ta thấy sao tin vậy. Sự vật nhìn thấy giống như là có thật, có một cách độc lập khách quan. Nên khi nói đến sự vật chúng ta luôn chấp vào, cho rằng tất cả mọi sự đều hiện hữu chắc thật, đều có thật một cách khách quan, mặc dù sự thật không phải là như vậy.

Không những sự vật hiện ra trong mắt của chúng ta giống như là có thật một cách độc lập khách quan, chúng ta lại còn tin vào điều này, bám chặt vào đó. Rồi chuyện gì xảy ra? Vọng tưởng kia đi kèm với vọng tâm chấp tướng hiện sẽ khiến ta phát sinh đủ loại vọng tưởng, để khi tiếp xúc với đối cảnh, ta không ngừng hoặc là gán đặt những phẩm chất không hề có, hoặc là gạt bỏ những phẩm chất thật có.

Làm như vậy sẽ khiến nổi lên các loại nhiễm tâm phiền não như là lòng tham. Nếu không chấp hiện hữu chắc thật, tham không thể phát sinh. Vì tin đối cảnh kia là thật có nên mới nổi lòng tham. Đến khi nào hiểu được đối cảnh kia vốn không hiện hữu giống như ta thấy, lúc ấy sẽ không còn nền tảng cho lòng tham hay các phiền não khác phát sinh. Vì vậy khẩn thiết nhất là phải dốc sức để học cho được







Homage! She adorned with fingers,

*Kính lạy Tara. Ngón tay Phật bà*

སོར་མོ་ཐུག་ཀར་ཀར་ལྷ་མ་པར་གཉེན་མ།།

SOR MÖ THUG KAR NAM PAR GYEN MA

At her heart, in Three Jewel mudra!

*Tam Bảo thủ ấn trang điểm nơi tim.*

མ་ལུས་ཕྱོགས་ཀྱི་འཛོལ་ལོས་བརྒྱན་པའི།།

MA LÜ CHOG KYI KHOR LÖ GYEN PEI

She with universal wheel adorned.

*Bánh xe trang nghiêm khắp mười phương chiếu,*

རང་གི་འོད་ཀྱི་ཚོགས་རྣམས་འབྲུག་མ།།

RANG GI Ö KYI TSHOG NAM THRUG MA

Warring masses of their own light

*Tự tỏa ánh sáng chói rực bùng bùng.*

---

## Lama Zopa Rinpoche

Đức *Biểu Hiện Tam Bảo* màu trắng, cầm bảo bình chứa năng lực hộ trì chúng sinh thoát sợ hãi hiểm nạn.

## Geshe Dawa

Vị Tara này hộ trì cho chúng ta thoát mọi hiểm nạn đời này và mọi kiếp về sau. Ngài ngồi tòa sen thứ chín, trên đài mặt trăng, thân sắc trắng, trẻ trung, tướng an hòa. Tay phải kết ấn thí thành tựu, cầm bảo bình chứa nước cam lồ cứu thoát sợ hãi.

Tay trái nơi tim kết ấn Tam Bảo. Điều này cho thấy chúng sinh không cần hoảng sợ, vì Ngài sẽ hộ trì cho chúng sinh giống y như sự hộ trì của Tam Bảo.

Ấn Tam Bảo này có khi là ngón trỏ và ngón cái chụm lại, có khi là ngón đeo nhẫn và ngón cái chụm lại, cách nào cũng có ba ngón tay [đưa lên] tượng trưng cho Tam Bảo. Theo ngài Ngulchu Dharmabhadra, ba ngón đưa lên là ngón trỏ, ngón giữa và ngón út, vậy ngón đeo nhẫn và ngón cái chụm lại.

Tay phải kết ấn thí thành tựu, trong lòng bàn tay điểm bánh xe chánh pháp, ánh sáng rạng chiếu khắp mười phương. Ánh sáng này sáng hơn bất cứ nguồn ánh sáng nào trên cõi thế gian. Tụng chú của Ngài trở thành nguồn hộ trì tối thượng.

## Khensur Rinpoche Lama Lhundrup Rinsel

Lòng bàn tay điểm bánh xe chánh Pháp, đó là một trong những tướng hảo của Phật đà.

Ấn Tam Bảo cho chúng ta nhớ bản chất của đức Tara là Tam Bảo. Tam Bảo là Phật bảo, Pháp bảo và Tăng bảo. Mặc dù chúng ta quán tưởng đức Tara duy nhất một sắc tướng, nhưng thực chất cả Tam bảo đều bao gồm trong sắc tướng này. Thân nhiệm mầu của Ngài là Tăng bảo, Khẩu nhiệm mầu của Ngài là Pháp bảo và Ý nhiệm mầu của Ngài là Phật bảo.

Đồng thời, hãy nghĩ rằng đức Tara trong quán tưởng của quý vị bất nhị với bốn sự. Vì bất nhị với bốn

sư, nên:

- Thân nhiệm mầu của bốn sư bất nhị với đức Tara, và cũng là Tăng bảo.
- Khẩu nhiệm mầu của bốn sư bất nhị với đức Tara, và cũng là Pháp bảo.
- Ý nhiệm mầu của bốn sư bất nhị với đức Tara, và cũng là Tăng bảo.

Quý vị cũng cần suy nghĩ xem bốn sư của mình là hiện thân của Tam bảo như thế nào, và là hiện thân của tất cả mọi thiện hạnh giác ngộ của tất cả Phật đà như thế nào.

---

<<< Trang trước | Trang sau >>>

## **10. DU DANG JIG-TEN WANG-DU DZE-MA**

**- Tara Subduing Demons and Worlds**

**- HÀNG TAM GIỚI MA ĐỘ MẪU**

**Minh Chú:** OM TARE TUTTARE TURE SARVA MARA PRAMA TAYA HUM PHAT SVAHA



༡༠ ༄ ཕྱག་འཚལ་རབ་ཏུ་དགའ་བས་བརྗིད་པའི།།

[10] CHAG TSHÄL RAB TU GA WA JI PEI

Homage! She of joyous, radiant,  
Kính lạy Tara, đỉnh đầu tỏa rạng

དབྱ་རྒྱན་འོད་ཀྱི་སྒྲིབ་བས་སྤྲེལ་མ།།

U GYEN Ö KYI THRENG WA PEL MA

Diadem emitting light-wreaths  
chuỗi hào quang sáng, rực rỡ tươi vui.

བཞད་པ་རབ་བཞད་ཏུ་རྩེ་ཡིས།།

ZHE PA RAB ZHE TUTTARA YI

Mirthful, laughing with TUTTARE,  
Vói TU-TTA-RA, tiếng cười rộn rã

བདུད་དང་འཛིག་རྗེན་དབང་དུ་མཛད་མ།།

DÜ DANG JIG TEN WANG DU DZE MA

Subjugating maras, devas!  
thu phục toàn bộ Ma vương, Thiên vương.

---

### **Lama Zopa Rinpoche**

Đức *Diệt Ma Ngự Tam Giới Vương* màu đỏ, tay cầm bảo bình ban lực diệt ma vương trị vì cõi thế.

### **Ngulchu Dharmabhadra:**

Ngài là đấng *Rạng Sáng*, cho niềm vui lớn bằng cách toàn thành ước nguyện của người có lòng tin và soi sáng người không có lòng tin bằng chuỗi hào quang rực rỡ ngũ sắc chiếu sáng từ mũ miện trên đỉnh. Với tiếng cười Tuttara rộn rã, Ngài hàng Thiên ma Garab Wangjuk [ma Ba Tuần], chúa tể cõi dục giới, và hết thảy chúa tể của các cõi thế giới khác.

### **Geshe Dawa**

*Tara Diệt Ma Tam Giới*: Ngài ngồi tòa sen thứ mười, trên đài mặt trăng, thân sắc đỏ. Tay phải kết ấn thí thành tựu, cầm bảo bình chứa nước cam lồ diệt ma vương lực.

Đối với người có lòng tin nơi Ngài, Ngài dùng ánh hào quang chiếu ra từ mũ miện giúp toàn thành mọi ước nguyện cho tâm ý họ tươi đẹp hoan hỉ. Đối với người không có lòng tin, Ngài hàng phục bằng ánh hào quang chiếu ra từ đỉnh đầu. Ngài thu phục Garab Wangjuk (Thiên ma Ba Tuần] và toàn cõi thế bằng tiếng cười Tuttara rộn rã.

### **Khensur Rinpoche Lama Lhundrup Rinsel**

Để nhận lợi ích và lực gia trì từ đức Tara, nhân tố chính yếu là tín tâm vững chắc nơi Ngài. Với tín tâm, có ước nguyện gì Ngài cũng đều toàn thành cho ta. Và điều này cũng khiến cho tâm trí đức Tara vô cùng hoan hỉ.

Vậy người không có lòng tin thì sao? Ngài cũng thuần phục người không có lòng tin: chỉ cần nhìn thấy ảnh tượng của đức Tara, Ngài có thể thuần phục người không có tín tâm.

Chỉ cần có tín tâm. Bất kể là ai, với tín tâm thỉnh cầu đức Tara, mọi mong cầu đều sẽ như nguyện.

Trang sức của Ngài, vòng tay, vòng chân, mũ miện, chuỗi đeo v.v... tất cả đều rất đẹp. Không như phẩm trang sức cõi thế gian, trang sức của đức Tara tự nhiên tỏa hào quang khắp mười phương, làm việc lợi ích cho chúng sinh. Các phẩm trang sức trên người đức Tara là tướng hiện của Ý nhiệm mầu của Ngài, và tượng trưng cho mọi thiện đức của Ngài.

---

<<< Trang trước | Trang sau >>>

## **11. PONG-PA SEL-MA - She Who Eradicates Poverty**



# - TIÊU BẢN ĐỘ MẪU

Minh Chú: OM TARE TUTTARE TURE VASU DARE SVAHA



༡༡ ༄ ཕྱག་འཚལ་ས་གཞི་སྐྱོད་བའི་ཚོགས་རྣམས།།

[11] CHAG TSHÄL SA ZHI KYONG WEI TSHOG NAM

Homage! She able to summon

*Kính lạy Tara, chúng thần sở tại*

ཐམས་ཅད་འགྲུགས་པར་བྱས་པ་ཉིད་མ།།

THAM CHE GUG PAR NÜ MA NYI MA

All earth-guardians' assembly!

*đều về qui thuận dưới uy Phật bà.*

ཚྱོ་གཉེར་གཡོ་བའི་ཡི་གེ་རྩྱུ་གིས།།

THRO NYER YO WEI YI GE HUM GI

Shaking, frowning, with her HUM sign

Cau mày, rung chuyển, với linh tự HUM,

ཨོཾ་ཤ་ཐམས་ཅད་རྒྱལ་བ་སྐྱེལ་མ།།

PHONG PA THAM CHE NAM PAR DRÖL MA

Saving from every misfortune!

cứu khắp chúng sinh thoát cảnh bần cùng.

---

## Lama Zopa Rinpoche

Đức *Tiêu Bần* màu cam, tay cầm bảo bình chứa năng lực làm tiêu tan bần cùng.

## Geshe Dawa

Ngài ngồi tòa sen thứ mười một trên đài mặt trăng, thân sắc cam. Tay phải kết ấn thí thành tựu, cầm bảo bình chứa nước cam lồ cứu nghèo.

Nghèo có nhiều loại: nghèo bạn, nghèo tiền tài, nghèo sức khỏe. Nhưng đáng nói nhất là nghèo trí tuệ, nghèo từ bi, nghèo chánh pháp v.v... Đức Tara cứu nghèo bằng năng lực minh chú của Ngài.

## Gyalwa Gedun Drub

*Chau mày* có nghĩa là Ngài với sắc tướng hơi oai nộ, phóng hào quang từ chữ HUM nơi tim, cứu thoát chúng sinh nghèo niềm vui, bị khổ đau đè nặng. Ngài có tên là *Nhiếp Thọ Độ Mẫu*.

## Khensur Rinpoche Lama Lhundrup Rinsel

Thổ địa bao gồm mười vị hộ thần phương hướng cùng chúng tùy tùng, giữ gìn và nuôi dưỡng đất đai. Vị Tara này có khả năng cầu triệu mười vị hộ thần phương hướng cùng tùy tùng, sai sử họ để thực hiện nhiều thiện hạnh.

Khi gặp cảnh túng quẫn, tài chánh khó khăn, chúng ta phải nhớ nghĩ đến đức Tara. Mục tiêu phải là để thành tựu vô thượng giác vì chúng sinh, hay chí ít phải phát xuất từ động cơ vị tha. Với động cơ ấy, quán tưởng vị Tara này, khởi tâm tôn kính tin tưởng sâu xa mà thỉnh cầu đức Tara giúp xóa cảnh nghèo.

Nghèo có rất nhiều loại. Nói nghèo không phải chỉ là nghèo tiền nghèo của, mà còn nghèo Phật Pháp, ví dụ như nghèo kinh nghiệm, nghèo chứng ngộ. Chúng ta có thể cầu khẩn đức Tara này xóa đi tất cả mọi thứ nghèo.

Quán tưởng từ linh tự HUM nơi tim Ngài, hào quang dưới dạng móc sắt phóng ra khắp mười phương, cầu về tất cả mọi điều cần thiết, như thọ mạng, tài sản, của cải v.v... Tất cả tan về chúng tự HUM nơi tim Ngài, và lực gia trì dưới dạng ánh sáng cam lồ rót vào cho quý vị. Quý vị cần quán tưởng tất cả chúng sinh đều hưởng được lợi ích này, đặc biệt chúng sinh đang chịu cảnh bần cùng khó khăn. Khi dòng cam lồ rót xuống, hãy nghĩ rằng mình nhận được thọ mạng lâu dài, tài sản của cải v.v...

Tâm keo bần là nguyên nhân khiến ta phải chịu cảnh bần hàn, vì vậy đồng thời hãy nghĩ rằng mọi chướng ngại bao gồm tâm keo bần và tập khí của tâm này, tất cả đều được thanh tịnh triệt để. Nghĩ rằng bây giờ ta đã có được kho báu bất tận. Nghĩ như vậy sẽ khiến thanh tịnh loại ác nghiệp mang đến cảnh bần cùng. Ác nghiệp này thanh tịnh thì điều lành sẽ đến với chúng ta.

Chúng ta có thể tu pháp này khi gặp khó khăn trong công việc, hay tài chính trắc trở trong kinh doanh





[12] CHAG TSHÄL DA WEI DUM BÜ U GYEN

Homage! Crown adorned with crescent

*Kính lạy Tara, đỉnh đầu Phật Bà*

བརྒྱན་པ་ཐམས་ཅད་ཤིན་ཏུ་འབར་མ།།

GYEN PA THAM CHE SHIN TU BAR MA

Moon, all ornaments most shining!

*trăng non trang điểm. Bao phẩm trang nghiêm*

རལ་པའི་ཐོད་ནས་འོད་དཔག་མེད་ལས།།

RÄL PEI KHUR NA Ö PAG ME LE

Producing, from Amitabha

*chói ngời rạng chiếu. / Đức Phật Di Đà*

རྟག་པར་ཤིན་ཏུ་འོད་རབ་མཛད་མ།།

TAG PAR SHIN TU Ö RAB DZE MA

In her hair-mass, always much light!

*từ lọn tóc Ngài / tỏa sáng vô biên.*

---

### **Lama Zopa Rinpoche**

Đức *Làm Cho Tất Cả Kiết Tường* màu cam, tay cầm bảo bình ban cho sự kiết tường.

### **Gyalwa Gedun Drub**

Thứ năm, tán dương phẩm trang điểm trên đỉnh đầu Ngài. Phẩm trang điểm chính là vầng trăng non, tỏa sáng rạng rỡ, sáng hơn mọi mặt trăng, quét sạch khổ não. Phẩm trang điểm thứ hai nằm trong búi tóc giữa vô lượng hào quang, tỏa hào quang không gián đoạn làm lợi cho khắp chúng sinh. Ngài được gọi là *Đức Tara Hộ Trì Kiết Tường*.

### **Geshe Dawa**

Đức Tara *Thí Kiết Tường* ngồi tòa sen thứ mười hai, trên đài mặt trăng, thân sắc cam. Tay phải kết ấn thí thành tựu, cầm bảo bình chứa nước cam lồ kiết tường. Trên đỉnh đầu Ngài trang nghiêm một vầng trăng non, hào quang rạng chiếu. Đức A Di Đà ngự trên đỉnh, điều này có nghĩa là Ngài thuộc Liên Hoa Phật Bộ.

### **Khensur Rinpoche Lama Lhundrup Rinsel**

Từ đức Phật A Di Đà trên đỉnh, hào quang muôn sắc phóng ra làm việc lợi ích cho chúng sinh. Tara và đức Phật A Di Đà bất nhị với bốn tôn của quý vị.

Quý vị có thể quán tưởng vị Tara này khi thân thể bất an: nhuộm bệnh, buồn phiền, bực dọc hay căng thẳng. Quán tưởng, nhớ nghĩ đến đức Tara và thỉnh cầu Ngài. Tưởng tượng ánh sáng cam lồ từ thân nhiệm mầu của đức Tara và đức Phật A Di Đà—cả hai bất nhị với bốn sư—đi vào thân tâm, quét sạch mọi vấn đề, mọi phiền muộn, đồng thời hãy nghĩ mình thọ nhận lực gia trì Thân Khẩu Ý nhiệm mầu của đức Tara. Làm như vậy nhất định sẽ được lợi ích.





གཡས་བརྒྱུད་གཡོན་བསྐྱེད་ཀྱི་ནུས་བསྐྱོར་དགའ།

YE KYANG YÖN KUM KÜN NE KOR GÉ  
Right stretched, left bent, joy surrounds you  
*phải duỗi, trái co, niềm vui vây quanh*

དྲཱ་ཡི་པུང་ཉི་ནམ་པར་འཇོམས་མ།

DRA YI PUNG NI NAM PAR JOM MA  
Troops of enemies destroying!  
*làm tiêu tan hết đội quân thù địch.*

---

### **Lama Zopa Rinpoche**

Đức *Lửa Bùng* màu đỏ, tay cầm bảo bình chứa năng lực tiêu hủy đâm thủng kẻ thù. Mục tiêu chính của việc làm này là để cho quý vị có khả năng vì chúng sinh mà thành tựu đường tu giác ngộ, hoằng dương Phật Pháp và cũng để ngăn chặn không cho kẻ thù tạo thêm ác nghiệp, dắt về với chánh pháp và rồi đưa kẻ thù về với quả giải thoát, giác ngộ.

### **Geshe Dawa**

Tara *Lửa Bùng*: Ngài ngồi tòa sen thứ mười ba, trên đài mặt trăng, thân sắc đỏ. Tay phải kết ấn thí thành tựu, cầm bảo bình chứa nước cam lồ tiêu thù. Ngài ngồi giữa chuỗi lửa trí giác, sánh bằng lửa hoại kiếp thiêu rụi toàn cõi thế gian cuối đại kiếp này. Ngài vui với việc chuyển đẩy bánh xe chánh pháp, thuần thực chúng sinh. Ngài tận diệt nội ma.

### **Khensur Rinpoche Lama Lhundrup Rinsel**

Chúng ta đang đánh lễ đức Tara ngồi giữa biển lửa “như lửa hoại kiếp”. Vào một thời điểm nhất định trong tương lai, thế giới của chúng ta sẽ bị một ngọn lửa vô cùng nóng thiêu rụi tất cả, [gọi là lửa hoại kiếp]. Vị Tara này ngồi giữa ngọn lửa giống như vậy. Nhưng lửa của Ngài là lửa trí tuệ. Ngài ngồi chân phải duỗi ra, chân trái co lại. Đức Tara này có khả năng hủy diệt mọi đội quân thù nghịch bên trong và bên ngoài bằng cách chuyển bánh xe chánh pháp. Kẻ thù bên trong là phiền não của chúng ta. Kẻ thù bên ngoài bao gồm loài người và loài không phải người, và tất cả các loại vấn đề chướng ngại phát sinh từ phiền não trong tâm. Nhờ nương vào đức Tara, chúng ta có thể diệt tất cả mọi kẻ thù như vậy.

---

<<< Trang trước | Trang sau >>>

## **14. THRO NYER CHEN MA**

### **- She Who Is Frowning Wrathfully**

### **- NHÍU MÀY OAI NỘ ĐỘ MẪU**

**Minh Chú:** OM TARE TUTTARE TURE VAJRA MAHA PUTAYA BASMI KURU SVAHA





༡༤ ༄ རྩག་འཚལ་ས་གཞིའི་ངོས་ལ་ཕྱག་གི།།

[14] CHAG TSHÄL SA ZHI NGÖ LA CHAG GI  
 [14] Homage! She who strikes the ground with  
 [14] Kính lạy Tara, Phật bà trấn địa

མཐིལ་གྱིས་བསྟུན་ཅིང་ཞབས་ཀྱིས་བརྟུང་མ།།

THIL GYI NÜN CHING ZHAB KYI DUNG MA  
 Her palm, and with her foot beats it!  
 với bàn tay vỗ và gót chân đập.

ལྷོ་གཉིར་སྟུན་མཛད་ཡི་གེ་རྗེ་གིས།།

THRO NYER CHEN DZE YI GE HUM GI  
 Scowling, with the letter HUM the  
 Ánh mắt oai thần và chững tự HUM,

རིམ་ས་བདུན་པོ་རྣམས་ནི་འགེམས་མ།།

RIM PA DÜN PO NAM NI GEM MA

Seven levels she does conquer!  
*hết thấy bảy địa Ngài đều chinh phục*

---

### **Lama Zopa Rinpoche**

Đức *Nhú Mày Oai Nộ* màu đen, tướng hơi hung nộ, cầm bảo bình ban cho năng lực triệt tiêu kẻ tạo chướng ngại.

### **Geshe Dawa**

Ngài ngồi tòa sen thứ mười bốn trên đài mặt trời, tướng hơi hung nộ, màu đen. Tay phải kết ấn thí thành tựu, cầm bảo bình chứa nước cam lồ hành phục kẻ tạo cản trở.

Bàn tay Ngài che kín mặt đất toàn cõi thế gian, và chân Ngài trấn đạp. Từ chữ HUM nơi lòng bàn tay và gót chân, kim cương lửa phóng ra, hàng phục khắp loài hữu tình dưới bảy tầng đất sâu như long chúng, a-tu-la, yêu tinh, nhiều loại quỷ dữ khác, cùng các loại vọng tâm.

### **Khensur Rinpoche Lama Lhundrup Rinsel**

Vô số chùy kim cương lửa làm tiêu tan hết mọi ác tâm muốn gây nhiều hại. Họ có bao nhiêu ý tưởng tác quái, Tara quét sạch tất cả. Họ có bao nhiêu khả năng tác quái, đức Tara cũng làm cho tiêu tan hết. Đức Tara khiến cho họ trở nên vô hại.

Khi bị các loài không phải người tác hại, ví dụ như bị long chúng hay ma quỷ tác quái, chúng ta phải nương vào vị Tara oai nộ này mà thỉnh nguyện. Quán tưởng từ chủng tự HUM màu xanh dương nơi lòng bàn tay và nơi gót chân của Ngài, chùy kim cương lửa phóng ra, đi vào trong chúng ta và các loài gây hại cho chúng ta. Nhận lực gia trì này, tất cả mọi phiền não, nhất là ý nghĩ muốn gây nhiều hại cho kẻ khác, trong tâm của chúng ta và trong tâm các loài gây hại cho ta đều được hàng phục, quét sạch triệt để. Tâm của ta và của những loài gây hại cho ta trở nên sạch trong. Không còn sót lại bất kỳ ý tưởng tác hại nào. Bị tà ám mà tu được như vậy lợi ích lớn lao vô cùng.

Nhờ tán dương đức Tara dưới cả hai sắc tướng từ hòa và oai nộ, chúng ta hoàn tất phần tán dương Báo thân của đức Tara. Tiếp theo là phần tán dương Pháp thân đức Tara.

---

<<< Trang trước | Trang sau >>>

## **15. SHI WA CHEN MA**

### **- She of Supreme Peacefulness**

### **- ĐẠI TỊNH ĐỘ MẪU**

**Minh Chú:** OM TARE TUTTARE TURE SARVA PAPAM PUTA MANAYE SVAHA





༡༥ ། ཟུག་འཚེལ་བདེམ་དགེམ་ཞི་མ།།

[15] CHAG TSHÄL DE MA GE MA ZHI MA

Homage! Happy, virtuous, peaceful!

*Kính lạy Tara, vui, hiền, tịch tĩnh*

ཟུ་ངན་འདས་ཞི་སྤྱོད་ཡུལ་ཉིད་མ།།

NYA NGEN DE ZHI CHÖ YÜL NYI MA

She whose field is peace, nirvana!

*cảnh giới cứu cánh thanh tịnh niết bàn.*

སྐྱ་རྩུ་ཨོཾ་དང་ཡང་དག་ལྷན་བས།།

SVAHA OM DANG YANG DAG DEN PE

She endowed with OM and SVAHA,

*Đầy đủ tất cả Sô-Ha và Ôm*

སྡིག་པ་ཚེན་པོ་འཛོམས་པར་ཉིད་མ།།

DIG PA CHEN PO JOM PA NYI MA

Destroyer of the great evil!  
*đập tan toàn bộ tà ma đại ác.*

---

### **Lama Zopa Rinpoche**

Đức Đại Tịch màu trắng, cầm bảo bình ban cho năng lực tiêu tai.

### **Geshe Dawa**

Tán dương *Pháp Thân Đại Tịch*: Ngài ngồi tòa sen thứ mười lăm trên đài mặt trăng, thân sắc trắng. Tay phải kết ấn thí thành tựu, cầm bảo bình chứa nước cam lồ làm tiêu ác lực.

“*Vui*” vì Ngài luôn trú trong niềm vui vắng khổ; “*Hiền*” vì Ngài chỉ làm việc thiện; “*Tịch Tĩnh*” vì Ngài đã diệt hết vọng tâm. Ngài có thể an trú không gián đoạn trong chánh định siêu thoát khổ đau, lấy pháp diệt siêu việt nhị chương làm đề mục.

Vì Ngài có những thiện đức như vừa kể, tụng minh chú của Ngài sẽ giúp tịch mười việc ác, năm tội vô gián, viên thành bồ công đức, đưa người tu vào quả vị siêu thoát khổ đau.

### **Khensur Rinpoche Lama Lhundrup Rinsel**

Ngài siêu thoát khổ đau, là quả vị tận diệt nhị chương, là chương ngại cản trở quả giải thoát và chương ngại cản trở quả toàn giác.

Ngài luôn trú trong cảnh giới tịch tĩnh của đại định siêu việt nhị chương. Nhờ năng lực của trí tuệ này mà sinh ra minh chú. Chánh văn nói “*Đầy đủ tất cả Sô-ha và OM.*” Giữa Sô Ha và OM là các âm khác của chuỗi minh chú, TARE TUTTARE TURE. Cả thầy là mười âm minh chú đức Tara: OM TARE TUTTARE TURE SVAHA.

Vừa quán tưởng đức Tara vừa tụng minh chú của Ngài với lòng tin sâu xa, đến cả ác nghiệp nặng nề như năm nghiệp vô gián, nghiệp từ bỏ chánh pháp, cùng với nguyên nhân tạo nghiệp là nhiễm tâm phiền não như tham và sân, hết thầy mọi nhiễm tâm sâu dày nhất cùng quả khổ từ đó sinh ra, tất cả đều tịch sạch, không sót lại mảy may dấu tích.

Câu kệ này xưng tán đức Tara là Pháp thân. Ý nhiệm mầu của đức Tara luôn an trú trong cảnh giới đại định tịch tĩnh. Vừa trú trong cảnh giới ấy, Ngài vừa thi triển thiện hạnh làm lợi cho khắp chúng sinh một cách tự nhiên, không dụng công. Đây là việc mà chúng sinh không thể làm, vì đã nhập vào trong định thì không thể làm bất cứ việc gì khác. Chỉ có Phật mới có khả năng này, vừa trú trong chánh định, vừa thi triển thiện hạnh làm lợi ích cho chúng sinh một cách tự nhiên không dụng công. Đây là đặc điểm của Phật.

---

<<< [Trang trước](#) | [Trang sau](#) >>>

## **16. RIG PA HUNG LE DROL MA**



**- Tara Liberating Through Hum**  
**- LINH TỰ HUM ĐỘ SINH ĐỘ MẪU**

**Minh Chú:** OM TARE TUTTARE TURE SARVA DHARMA PRATI SHUD DHA YA SVAHA



༡༦ ། ཕྱག་འཚའ་ཀུན་ནས་བསྐྱོར་བའ་དགའ་བའི།

[16] CHAG TSHÄL KÜN NE KOR RAB GA WEI

Homage! Of those glad at turning  
*Kính lạy Tara, vây quanh Phật bà*

དགའ་ཡི་ལུས་ནི་རབ་ཏུ་འགྲམས་མ།

DRA YI LÜ NI NAM PAR GEM MA

Tearing foes' bodies asunder,  
*đầy ắp niềm vui tan xác kẻ thù.*

ཡི་གེ་བཟུབ་འི་དག་ནི་བཀོད་པའི།

YI GE CHU PEI NGAG NI KÖ PEI

Liberating with HUM-mantra

Mười âm trang điểm tiếng lời màu nhiệm,

འཇིག་སྐྱོལ་སྐྱོལ་སྐྱོལ་མཁའ་ཉིད་མ།།

RIG PA HUM LE DRÖL MA NYI MA

Word-array of the ten syllables

chữ HUM - trí tuệ phổ độ chúng sinh.

---

## Lama Zopa Rinpoche

Đức Trí Tuệ Hum Độ Sinh màu đỏ, tay cầm bảo bình chứa năng lực tăng trưởng tác dụng của minh chú.

## Geshe Dawa

Tán dương thiện hạnh của Ngài.

Tara *Giải Thoát Bằng Chữ HUM*: Ngài ngồi tòa sen thứ sáu, trên đài mặt trăng, thân sắc đỏ. Tay phải kết ấn thí thành tựu, cầm bảo bình chứa nước cam lồ làm tăng trưởng minh chú.

Ngài vui với việc chuyển pháp luân và thuận phục chúng đệ tử bằng cách này. Ngài hàng phục kẻ gây cản trở và kẻ thù bằng hào quang chiếu ra từ chuỗi minh chú mười âm nơi tim và bằng âm thanh chủng tự HUM.

## Khensur Rinpoche Lama Lhundrup Rinsel

*"Tan xác kẻ thù / mười âm trang điểm tiếng lời màu nhiệm"*: Xung tán đức Tara khéo chuyển bánh xe chánh pháp mang lợi ích đến cho tâm của chúng đệ tử bằng cách tiêu diệt kẻ thù bên ngoài và bên trong tâm thức.

*"Mười âm"* ứng vào chuỗi minh chú của đức Tara. Có cả hai câu minh chú, từ hòa và oai nộ:

Chú từ hòa là OM TARE TUTTARE TURE SVAHA, quanh chủng tự TAM nơi tim Ngài.

Chú oai nộ là OM NAMA TARE NAMO HARE HUM HARE SVAHA, quanh chủng tự HUM nơi tim Ngài.

Từ hai chuỗi minh chú từ hòa và oai nộ này, hào quang lớn phóng ra, cứu ta thoát hết mọi kẻ thù và chướng ngại.

Khi cần tác pháp tiêu tai, ví dụ để tiêu bệnh, tật, tà chướng, hãy quán tưởng đức Tara với chủng tự TAM nơi tim, xung quanh là chuỗi minh chú từ hòa OM TARE TUTTARE TURE SVAHA. Quán tưởng thọ nhận lực gia trì của đức Tara và mọi vấn đề đều nhẹ nhàng tan biến.

Khi cần tác pháp oai nộ, ví dụ khi gặp chướng ngại đến từ loài người hay loài không phải người, gây hại cho Phật Pháp, làm tổn hại thọ mạng của đạo sư v.v... quán tưởng đức Tara với chủng tự HUM nơi tim, xung quanh là chuỗi minh chú oai nộ OM NAMA TARE NAMO HARE HUM HARE SVAHA quét sạch mọi trở ngại một cách mãnh liệt.

Khi cần thực hiện những pháp này, hãy quán tưởng chuỗi minh chú thích hợp, với pháp quán tương ứng.



## 17. JIG TEN SUM YO WA DROL MA - Tara Moving Worlds - CHẤN ĐỘNG TAM GIỚI ĐỘ MẪU

**Minh Chú:** OM TARE TUTTARE TURE SARVA TAM BANE DELE SVAHA



། ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་།

[17] CHAG TSHÄL TURE ZHAB NI DEB PE  
Homage! Swift One! The foot-stamper  
*Kính lạy Tara, chân Ngài dậm xuống,*

ཧཱུྃ་གྱི་རྣམ་པའི་ས་བོན་ཉིད་མ།།

HUM GI NAM PEI SA BÖN NYI MA  
With for seed the letter HUM's shape  
*tuyên ngôn TU-RÊ. Chúng tự sắc HUM*

རི་རབ་མན་རྒྱ་ར་དང་འབྲིགས་བྱེད།།

RI RAB MANDHARA DANG BIG JE  
She who shakes the triple world and  
*chấn động ba cõi cùng núi Tu Di,*

འཇིག་རྟེན་གསུམ་རྣམས་གཡོ་བ་ཉིད་མ།།

JIG TEN SUM NAM YO WA NYI MA  
Meru, Mandara, and Vindhya!  
*núi Mãn-đa-ra, và Vin-đi-a.*

---

### **Lama Zopa Rinpoche**

Đức *Chấn Động Tam Giới* màu cam, tay cầm bảo bình chứa năng lực làm chủ và tiêu hủy năng lực của huyền chú.

### **Geshe Dawa**

Ngài ngồi tòa sen thứ mười bảy, trên đài mặt trăng, thân sắc cam. Tay phải kết ấn thí thành tựu, cầm bảo bình chứa nước cam lồ hàng phục bùa chú.

### **Khensur Rinpoche Lama Lhundrup Rinsel**

Tán dương đức Tara là bậc khéo chấn động ba cõi.

*"Chân Ngài đậm xuống / tuyên ngôn TURE": "TURE" ở đây có nghĩa là đức Thần Tốc, ứng vào đức Tara. Ngài oai nộ đập xuống bằng đôi chân nhiệm mầu. "Chúng tự sắc HUM": ứng với cách đức Tara khởi hiện sắc tướng: [...] Từ nơi tánh không hoạt hiện chúng tự HUM, rồi từ chúng tự HUM hoạt hiện thành đức Tara oai nộ.*

Chúng ta đành lễ tán dương đức Tara có năng lực làm chấn động ba cõi. Chánh văn nói rằng Ngài làm *"chấn động ba cõi, cùng núi Tu Di, núi Mandhara, và Vindhya."* Các ngọn núi này là nơi cư ngụ của thiên chúng, long chúng v.v... Tán dương đức Tara làm chấn động những ngọn núi lớn này. Đến cả ba cõi Ngài cũng có khả năng làm chấn động, cùng khắp chúng hữu tình sống trong các cõi ấy.

---

<<< Trang trước | Trang sau >>>

## **18. DUG SEL MA**

### **- Tara Pacifying and Eliminating Poisons and Sickness**

# - TIÊU ĐỘC ĐỘ MẪU

**Minh Chú:** OM TARE TUTTARE TURE SARVA NAGA BIKSHA SHANTING KURU SVAHA



། ལྷ་འཇམ་ལྷ་ཡི་མཚོ་ཡི་རྣམ་པའི།

[18] CHAG TSHÄL LHA YI TSHO YI NAM PEI

Homage! Holding in her hand  
*Kính lạy Tara, như biển hồ thiên*

རི་དྭགས་རྟ་གས་ཅན་ལྷ་ན་བསྐྱམས་མ།

RI DAG TAG CHEN CHAG NA NAM MA  
the deer-marled moon, of deva-lake form  
*vàng trắng ngọc thỏ trên tay Phật bà.*

ཏཱ་ར་གཉིས་བརྗོད་པའ་ཀྱི་ཡི་གེས། ཏཱ་

TARA NYI JÖ PHAT KYI YI GE  
With twicespoken TARA and PHAT,



Với hai TARA và chủng tự PÂY,

ཏུག་མ་ལུ་མ་ལུ་པའི་སེལ་མ།།

DUG NAM MA LŨ PA NI SEL MA

Totally dispelling poison!

hết thấy độc tố đều tiêu tan cả.

---

### Lama Zopa Rinpoche

Đức Tiêu Độc màu trắng, tay cầm bảo bình ban năng lực làm tiêu tan độc tố.

### Geshe Dawa

Ngài ngồi tòa sen thứ mười tám trên đài mặt trăng, thân sắc trắng. Tay phải kết ấn thí thành tựu, cầm bảo bình chứa nước cam lồ làm sạch và tiêu tan chất độc và tật bệnh. Ngài cầm trong tay một vầng trắng, trắng như biển hồ cõi thiên, trên đó phản chiếu hình ảnh của các loài thú hiền như nai, thỏ v.v... Với vầng trắng này, Ngài làm sạch và tiêu tan chất độc, tật bệnh.

### Khensur Rinpoche Lama Lhundrup Rinsel

Tán dương đức Tara là bậc khéo trừ chất độc.

Đức Tara làm tiêu tan chất độc cầm trong tay một vầng trắng tròn, tựa như tấm gương, điểm hình ngọc thố. Soi vào vầng trắng này, mọi chất độc trong người đều tiêu tan cả. Chất độc nói ở đây không chỉ ứng vào loại chất độc bình thường mà còn ứng vào cả loại chất độc phiền não trong tâm.

“Với hai TARA và chủng tự PÂY”: hai TARA ứng vào hai chữ TARA trong minh chú: OM TARE TUTTARE. Thay vì OM TARE TUTTARE TURE SVAHA, Ngài thốt OM TARE TUTTARE TURE PHAT. Với vầng trắng trong tay, Ngài cho chúng sinh soi vào và thốt lên OM TARE TUTTARE TURE PHAT, nhờ đó diệt tan mọi chất độc trong chúng sinh, không chỉ chất độc bên ngoài, mà gồm cả chất độc phiền não trong tâm.

Chất độc có nhiều loại. Chúng ta có thể bị người khác làm cho ngộ độc, hoặc cũng có thể tự mình lầm ăn phải món có độc, trúng phải các loại độc tố, v.v... Những lúc như vậy, hay khi muốn giúp người bị trúng độc, hãy quán tưởng đức Tara này ở khoảng không trước mặt. Quán tưởng Ngài cầm trong tay một vầng trắng như tấm gương cho mình và chúng sinh soi vào, đồng thời Ngài đọc minh chú OM TARE TUTTARE TURE PÂY. Quán tưởng nhận được lực gia trì, thấy rằng tất cả mọi độc tố trong ngoài của mình và chúng sinh đều hoàn toàn tịnh sạch.

---

<<< Trang trước | Trang sau >>>

## 19. DUG NGAL THAM CHE SEL WEI DROL MA

### - Tara Eliminating Disputes and Bad Dreams

### - TIÊU TRANH CHẤP ÁC MỘNG ĐỘ MẪU

Minh Chú: OM TARE TUTTARE TURE MUCHANA YA SVAHA





༡༩ ། ཕྱག་འཚལ་ལྷ་ཡི་ཚོགས་ནམས་རྒྱལ་པོ།

[19] CHAG TSHÄL LHA YI TSHOG NAM GYÄL PO

Homage! She whom gods and their kings

*Kính lạy Tara, thiên vương, chư thiên,*

ལྷ་དང་མིའམ་ཅི་ཡིས་བསྟོན་མ།

LHA DANG MI AM CHI YI TEN MA

God and Kinnares do honour

*và Khán Na la đều nương Phật bà.*

ཀུན་ནས་གོ་ཆ་དགའ་བའི་བརྗིས།

KÜN NE GO CHA GA WEI JI GYI

She whose joyfull splendour dispels

*Giáp bào lộng lẫy, niềm vui tỏa sáng,*

ཚོད་དང་མིའམ་ངན་པ་སེལ་མ།

TSÖ DANG MI LAM NGEN PA SEL MA

Conflict and bad dreams of the armoure  
*phá tan tất cả ác mộng, chấp tranh.*

---

### **Lama Zopa Rinpoche**

Đức *Tiêu Tranh Chấp Ác Mộng* màu trắng, tay cầm bảo bình ban năng lực làm cho tiêu tan chấp tranh—ví dụ như bị kiện tụng—và ác mộng.

### **Geshe Dawa**

Tara *Tiêu Tranh Chấp Ác Mộng*: Ngài ngồi tòa sen thứ mười chín trên đài mặt trăng, thân sắc trắng. Tay phải kết ấn thí thành tựu, cầm bảo bình chứa nước cam lồ làm tiêu tan tranh chấp và ác mộng.

### **Khensur Rinpoche Lama Lhundrup Rinsel**

Tán dương đức Tara là bậc khéo làm tan tranh chấp và ác mộng. Đây là vị Tara mà “*thiên vương, chư thiên, và Khẩn Na la đều nương*” vào. Chư thiên nói ở đây ứng vào chư thiên cõi dục giới. Chúa tể cõi trời dục giới là Indra, ngoài ra còn các thần linh thế tục khác như Brahma v.v... Các vị này đều tôn kính đặt đỉnh đầu của mình ngang chân đức Tara.

Hãy quán tưởng đức Tara này và tụng minh chú, nét rạng rỡ chói sáng của Ngài sẽ làm tiêu tan mọi khổ nạn như tranh chấp, cãi vã, xung đột, cùng ác mộng. Tất cả những điều này đều sẽ tan biến. Ác mộng khiến ta không vui. Khi gặp cảnh xung đột tranh chấp với người khác, như bị kiện tụng v.v..., cần quét nghịch cảnh bằng cách nương dựa vào sắc tướng này của đức Tara. Quán tưởng đức Tara ở khoảng không trước mặt, rót ánh sáng cam lồ màu đỏ vào cho quý vị, làm sạch mọi ác mộng, mọi vấn đề đang gặp phải như kiện tụng, tranh chấp v.v.. Đủ loại vấn đề, cùng nguyên nhân khiến phát sinh vấn đề, tất cả đều tiêu tan, không sót lại dù chỉ mảy may vi trần. Pháp quán này sẽ giúp cho quý vị khi gặp cảnh khổ đại loại.

---

<<< [Trang trước](#) | [Trang sau](#) >>>

## **20. RIM NE SEL WEI DROL MA**

**- Tara Eliminating Plaques:**

**- TIÊU TẬT DỊCH ĐỘ MẪU**

**Minh Chú:** OM TARE TUTTARE TURE VISARE SVAHA





༢༠ ། ལྷག་འཚེལ་ཉིམ་ལྷོ་བ་རྒྱས་པའི།

[20] CHAG TSÄL NYI MA DA WA GYE PEI  
Homage! She whose two eyes bright with  
*Kính lạy Tara, đôi mắt nhật nguyệt*

སྤྱན་གཉིས་པོ་ལ་འོད་རབ་གསལ་མ།

CHEN NYI PO LA Ö RAB SÄL MA  
Radiance of sun and full moon!  
*tỏa chiếu rạng ngời hào quang rực sáng.*

ཉེ་རག་ཉིས་བརྗོད་དུ་རྩེ་ཡིས།

HARA NYI JÖ TUTTARA YI  
With twice HARA and TUTTARE  
*HA-RA hai lần, và TU-TTA-RA,*

ཤིན་ཏུ་བྲག་པོའི་རིམས་ནད་སེལ་མ།

SHIN TU DRAG PÖI RIM NE SEL MA

She dispels severe contagion!  
*tiêu tan tất cả tật dịch truyền nhiễm.*

---

### **Lama Zopa Rinpoche**

Đức *Tiêu Tật Dịch* màu cam, tay cầm bảo bình chứa năng lực hủy diệt mọi tật dịch truyền nhiễm.

### **Geshe Dawa**

Tara *Tiêu Tật Dịch*: Ngài ngồi tòa sen thứ hai mươi, trên đài mặt trăng, thân sắc cam. Tay phải kết ấn thí thành tựu, cầm bảo bình chứa nước cam lồ làm tiêu tan tật dịch. Bằng cách thốt lên hai lần HARA và TUTTARA, Ngài xua tan tật dịch

### **Khensur Rinpoche Lama Lhundrup Rinsel**

Tán dương đức Tara là bậc khéo làm tiêu tan tật dịch truyền nhiễm.

“*Đôi mắt nhật nguyệt*” ứng vào cả hai sắc tướng oai nộ và từ hòa của đức Tara. Với sắc oai nộ, đôi mắt như mặt trời chói sáng: đôi mắt của sắc tướng oai nộ lớn, đỏ và tròn, tỏa ra ánh sáng nóng. Với sắc từ hòa, đôi mắt như trăng tròn: đôi mắt của sắc tướng từ hòa tỏa ánh sáng lạnh.

“*HA-RA hai lần, và TU-TTA-RA*”: câu này ứng vào minh chú oai nộ OM NAMA TARE NAMO HARE HUM HARE SVAHA, và minh chú từ hòa OM TARE TUTTARE TURE SVAHA. Tụng hai minh chú oai nộ và từ hòa này, dù là bệnh tật dữ dội bậc nhất như bệnh dịch, bệnh truyền nhiễm, ác bệnh nan y khó lành, đều có thể khỏi.

Thế giới ngày nay có quá nhiều loại bệnh dữ, nhất là các chứng bệnh dịch kinh hoàng. Sống thời như vậy, việc thanh tịnh tật dịch trở thành nhu cầu khẩn thiết. Chúng ta có thể quán tưởng đức Tara, nhớ nghĩ đến thiện đức thân khẩu ý nhiệm mầu của Ngài, với lòng thâm tín, tụng hai minh chú oai nộ và từ hòa này. Đồng thời quán tưởng ánh sáng từ đức Tara rót xuống, làm cho mình và chúng sinh tịnh sạch tất cả mọi tật dịch, bệnh truyền nhiễm và nguyên nhân của tật bệnh. Tất cả đều hoàn toàn tịnh sạch.

---

<<< Trang trước | Trang sau >>>

## **21. TRINLE THAMCHE YONG SU DZOG PAR JE PEI DROLMA**

**- Tara Accomplishing Virtuous Activities**

**- Tara Bậc Viên Thành Thiện Hạnh -**

**Minh Chú:** OM TARE TUTTARE TURE SARVA SIDDHI SVAHA





༢༡ ། ཕྱག་འཚལ་དེཉིད་གསུམ་རྣམས་བཀོད་པས།།

[21] CHAG TSÄL DE NYI SUM NAM KÖ PE

Homage! Full of liberating  
Kính lạy Tara, với tam chân như,

ཞི་བའི་མཐུ་དང་ཡང་དག་ལྡན་ས།།

ZHI WEI THÜ DANG YANG DAG DEN MA

Power by set of three Realities!  
*sung mãn năng lực tịch tĩnh tự tại.*

གཞོན་དང་འཇམ་གཞོན་སྤྱི་ཚོགས་རྣམས།།

DÖN DANG RO LANG NÖ JIN TSHOG NAM

Crushing crowds of spirits, yakshas  
*Tà ma ác quỷ, dạ xoa, khởi thi,*

འཇོམས་པ་ཏུ་རེ་རབ་མཚོག་ཉིད་ས།།

JOM PA TURE RAB CHOG NYI MA

And corpse-raisers! Supreme! TURE!  
*đập tan hết thầy. TU - RÊ! Tối thắng!*

---

## **Lama Zopa Rinpoche**

Đức *Làm Mọi Thiện Hạnh* màu trắng, tay cầm bảo bình ban cho năng lực hoàn tất mọi việc làm một cách mỹ mãn.

## **Geshe Dawa**

Tara *Thành Tựu Thiện Hạnh*: Ngồi ngôi tòa sen thứ hai mươi mốt, trên đài mặt trăng, thân sắc trắng. Tay phải kết ấn thí thành tựu, cầm bảo bình chứa nước cam lồ làm cho thành tựu mọi thiện hạnh.

Trang nghiêm nơi thân Ngài điểm ba tinh tú: OM trắng trên đỉnh; AH đỏ nơi cổ; và HUM xanh dương nơi tim. Với ba tinh tú điểm trên thân, Ngài hoàn tất mọi thiện hạnh giác ngộ của tất cả các vị Tara trước.

## **Gyalwa Gedun Drub:**

Sáu là thiện hạnh diệt tà ma ác quỷ và quỷ khởi thi.

Ba tinh tú trên thân Ngài là chân như của Thân Khẩu Ý:

- tinh tú của thân: OM trên đỉnh
- tinh tú của khẩu: AH nơi cổ
- tinh tú của ý: HUM nơi tim

Nhờ năng lực sẵn có nơi ba tinh tú, Ngài hàng phục được mọi chất độc nhiễm tâm. Ngài chính là đấng *Độ Mẫu TURE*, bậc tối thắng diệt chất độc di chuyển (moving poisons) của loài quỷ *Don*, quỷ khởi thi, và quỷ dạ xoa. Tên Ngài là *Viên Thành Độ Mẫu*.

## **Khensur Rinpoche Lama Lhundrup Rinsel**

Tán dương đức Tara là bậc khéo diệt tà ma và quỷ khởi thi.

Phần quán tưởng dưới đây dành cho người tu pháp Tara Du Già, nói cách khác, dành cho người [đã thọ đại pháp quán đảnh Tara] đang tu pháp tự khởi hiện thành đức Tara.

- Quán tưởng mình là đức Tara.
- Trên đỉnh có chủng tự OM trắng, là thân của đức Tara.
- Nơi cổ có chữ AH đỏ, là khẩu của đức Tara.
- Nơi tim có chữ HUM xanh dương, là ý của đức Tara.

Với ba chủng tự ở ba điểm, hết thầy mọi ác nghiệp ác chướng của ba cửa thân khẩu ý đều được quét sạch triệt để, không sót lại mây may.

“Tà ma ác quỷ, dạ xoa, khởi thi, đập tan hết thầy”: Chữ “*dön*” tiếng Tạng được dịch là “tà ma ác quỷ.” Kinh sách dạy rằng chủ yếu có mười tám loài ma quỷ, quỷ ăn máu tươi, quỷ có tà thuật, quỷ dạ xoa (giống quỷ ăn sinh khí). Nương vào đức Tara, tất cả các loại tà ma quỷ dữ này đều sẽ bị tiêu hủy.

Cho người chuyên tu pháp Tara, tự khởi hiện thành đức Tara với ba điểm—đầu, cổ và tim, trang

nghiêm ba chủng tự, OM trắng, AH đỏ, và HUM xanh dương—làm như vậy sẽ tịnh được mọi ác nghiệp ác chướng của thân khẩu và ý cùng mọi tập khí của ác nghiệp ác chướng này.

Người tu cũng có thể dùng pháp quán này để làm lợi cho chúng sinh: [...] quán tưởng từ ba chủng tự phóng ra hào quang lớn, quét sạch mọi ác nghiệp ác chướng nơi thân khẩu ý của khắp chúng sinh. Sau khi sạch mọi ác nghiệp ác chướng, hãy tưởng tượng đưa tất cả chúng sinh vào quả vị Tara. Quán như vậy chúng sinh sẽ được lợi ích và kho bỏ phước đức của bản thân cũng sẽ mau chóng viên thành.

---

<<< Trang trước | Trang sau >>>

༢༢ ། ལྷ་བའི་རྣམ་ལུགས་ཀྱི་བསྐྱོད་པ་འདི་དང་།།

[22] TSA WEI NGAG KYI TÖ PA DI DANG

With this praise of the root mantra

*Đây là tiếng lời tán dương bốn chú,*

ཕྱག་འཚལ་བ་ནི་ཉི་ཤུ་ལྔ་གཅིག་།།

CHAG TSHÄL WA NI NYI SHU TSA CHIG

Twenty-one (times I've paid) homage.

*đánh lễ Tara, đủ hai mươi mốt.*

---

### Khensur Rinpoche Lama Lhundrup Rinsel

Đây là hai hàng chót kết thúc bài tán dương.

“Bốn chú” ứng vào hai chú từ hòa và oai nộ đã nói qua. Có tất cả 21 câu kệ tán dương, cùng hai mươi mốt lần đánh lễ. “Đây là tiếng lời tán dương bốn chú, đánh lễ Tara, đủ hai mươi mốt.”

---

## Prayer of the Benefits - BÀI NGUYỆN LỢI ÍCH

ལྷ་མོ་ལ་གུས་ཡང་དག་ལྷན་པའི།

LHA MO LA GÜ YANG DAG DEN PEI

Whoever is endowed with devotion for the goddess

*Ai người có lòng / tin đấng bốn tôn,*

སློབ་ལྷན་གང་གིས་རབ་དང་བརྗོད་དེ།།

LO DEN GANG GI RAB DE JÖ DE

And recites this with supreme faith

*ạng đồng hoàng hôn /*

སློབ་དང་ཐོ་རངས་ལངས་པར་བྱས་ནས།།

SÖ DANG THO RANG LANG PAR JE NE

Remembering it at dawn upon waking and at the evenings

*chuyên tâm trì tụng*

དྲན་པས་མི་འཇིགས་ཐམས་ཅད་རབ་སྟེང་།

DREN PE MI JIG THAM CHE RAB TER

Will be granted all fearlessness  
*tiếng lời rõ ràng / sẽ được hộ trì*

སྟོན་པ་ཐམས་ཅད་རབ་ཏུ་ཞི་བ།

DIG PA THAM CHE RAB TU ZHI WA

Will perfectly pacify all negativities  
*lìa mọi sợ hãi, / sạch mọi ác chướng,*

ངན་འགྲོ་ཐམས་ཅད་འཇོམས་པ་ཉིད་དོ།།

NGEN DRO THAM CHE JOM PA NYI THOB

And will eliminate all unfortunate migrations  
*thoát cảnh đọa sinh.*

རྒྱལ་བ་བྱེ་བ་ཕྱག་བདུན་རྣམས་ཀྱིས།

GYÄL WA JE WA THRAG DÜN NAM KYI

The multitude of conquerors  
*Được bảy trăm vạn / đức Phật Thế Tôn /*

ལྷུང་དུ་དབང་ནི་བསྐྱར་བར་འགྱུར་ལ།

NYUR DU WANG NI KUR WAR GYUR LA

Will quickly grant initiation  
*sớm truyền quán đảnh,*

འདི་ལས་ཆེ་བ་ཉིད་ནི་ཐོབ་ཅིང་།

DI LE CHE WA NYI NI THOB CHING

Thus, endowed with this greatness  
*nhờ đại duyên này*

སངས་རྒྱལ་གོ་འཕང་མཐར་ཐུག་དེར་འགྲོ།

SANG GYE GO PHANG THAR THUG DER DRO

One will eventually reach the state of a buddha  
*chóng đạt quả Phật.*

དེ་ཡི་དུག་ནི་དྲག་པོ་ཆེན་པོ།

DE YI DUG NI DRAG PO CHHEN PO

If affected by the most terrible poison  
*Tâm niệm bốn tôn / thì mọi độc tố / kinh hoàng bậc nhất*

བརྟན་གནས་པ་ཞམ་གཞན་ཡང་འགྲོ་བ།

TEN NE PA ZHAM ZHEN YANG DRO WA

Whether ingested, drunk, or from a living being  
*từ nơi môi trường / hay từ sinh vật, /*

ཚོས་པ་དང་ནི་འཇུངས་པ་ཉིད་ཀྱང་།

ZÖ PA DANG NI THUNG PA NYI KYANG

Just by remembering  
*dù ăn, dù uống,*

དྲན་པས་རབ་ཏུ་སེལ་བ་ཉིད་ཐོབ།།

DREN PE RAB TU SEL WA NYI THOB

Will one be thoroughly cleansed



*cũng không thể hại. /*

གདོན་དང་རིམས་དང་དུག་གིས་གཟེར་བའི།

DÖN DANG RIM DANG DUG GI ZIR WEI

If this prayer is recited two, three or seven times

*Tụng bài pháp này / hai, ba, bảy lần, /*

སྤུག་བསྐྱེད་ཚོགས་ནི་རྣམ་པར་སྤོང་སྟེ།

DÜL NGEL TSHOG NI NAM PAR PONG TE

It will pacify all the sufferings of torments

*Thoát khổ tật dịch, /*

སེམས་ཅན་གཞན་པ་རྣམས་ལ་ཡང་དོ།

SEM CHEN ZHEN PA NAM LA YANG NGO

Caused by spirits, fevers, and poisons

*truyền nhiễm, ngộ độc /*

གཉིས་གསུམ་བདུན་དུ་མངོན་པར་བརྗོད་ན།།

NYI SUM DÜN DU NGÖN PAR JÖ NA

And by other beings as well

*Hay vì chúng sinh. /*

བུ་འདོད་པས་ནི་བུ་ཐོབ་འགྱུར་ཞིང་།

BU DÖ PE NI BU THOB GYUR ZHING

If you wish for a child you will get a child

*Cầu con được con, /*

ནོར་འདོད་པས་ནི་ནོར་རྣམས་ཉིད་ཐོབ།

NOR DÖ PE NI NOR NAM NYI THOB

If you wish for wealth you will receive wealth

*cầu của được của, / hết thấy mong cầu /*

འདོད་པ་ཐམས་ཅད་ཐོབ་པར་འགྱུར་ཏེ།

DÖ PA THAM CHE THOB PAR GYUR LA

All your wishes will be fulfilled

*đều được như nguyện, / không chút chướng ngại /*

བགགས་རྣམས་མེད་ཅིང་སོ་སོར་འཛོམས་འགྱུར།།

GEG NAM ME CHING SO SOR JOM GYUR CHIG

And all obstacles pacified

*vì mọi chướng ngại / đều đã tịnh yên.*

---

## Khensur Rinpoche Lama Lhundrup Rinsel

### TRÌNH BÀY LỢI ÍCH PHÁP TU

#### A. Tâm nguyện đúng đắn

*Ai người có lòng tin đáng bốn tôn  
Chuyên tâm trì tụng...*

Câu này nói rõ người tụng bài pháp này cần phải tụng bằng cái tâm như thế nào. Đây là thái độ cần

phải có? Cần phải hướng tâm về đức Tara với lòng kính ngưỡng sâu xa, nhớ lòng từ ái của Ngài. Hiểu rõ mọi thiện đức Thân Khẩu Ý của Ngài, giữ lòng tin vững bền, lòng tôn kính vượt bậc. Tụng bài xưng tán này với cái tâm như vậy thì mọi lợi ích nói ở đây đều sẽ thành sự thật.

Khi tụng bài tán dương phải luôn nhớ lại thiện hạnh Thân Khẩu Ý của đức Tara, tâm đại bi, đại trí và đại dũng của Ngài. Nghĩ xem lúc ban đầu Ngài đã từng vì chúng sinh mà phát tâm bồ đề như thế nào, đã từng làm những gì trước khi đạt quả vô thượng giác, đã từng làm tất cả những gì để trở thành đức Tara như ngày hôm nay.

Nghĩ xem đức Tara phụng sự chúng sinh bằng bốn pháp hành tiêu tai, tăng ích, cầu triệu và hàng phục như thế nào. Nhớ lại xem đức Tara vận dụng sắc tướng thị hiện phong phú, cầm phẩm trang sức để phụng sự chúng sinh như thế nào.

Nói cho cùng, bất kể là phần nào trên thân của Ngài cũng đều luôn thi triển thiện hạnh, làm lợi cho chúng sinh. Không có nơi nào trên thân nhiệm mầu của đức Tara là không đang phụng sự cho chúng sinh. Đức Tara có đủ mọi thiện đức này.

Bất kể kỳ một ai hướng tâm gọi đến Ngài, dù giàu hay nghèo, sang hay hèn, Ngài đều trợ giúp. Tình thương và sự tận tụy của Ngài dành cho chúng sinh không khác gì của mẹ hiền dành cho con một. Đức Tara luôn sẵn sàng hộ trì cho chúng sinh, không chút ngần ngại. Ngài chờ đợi thời cơ, nhân duyên vừa chín mùi, thiện hạnh giác ngộ của Ngài sẽ tức thì linh ứng.

Chúng ta phải luôn nhớ đến mọi thiện đức khác nhau của Thân Khẩu Ý của đức Tara. Càng nhớ nghĩ, hiểu rõ về thiện đức của đức Tara, tự nhiên sẽ chúng ta sẽ càng thêm tin tưởng, niềm tôn kính càng tăng, sâu xa hướng tâm về Ngài.

Quý vị có thể nghĩ rằng “bất kể gặp được việc tốt lành nào điều lành nào cũng đều nhờ lòng từ ái của đức Tara.” Nói tóm lại, niềm tin càng vững vàng chắc chắn thì sự linh ứng thiện hạnh giác ngộ của đức Tara lại càng thêm mãnh liệt chóng vánh. Cả việc đời thường đã là như vậy. Ví dụ có hai người bạn rất thân, tương thân tương kính, tin tưởng lẫn nhau, vì có mối tương quan mật thiết như vậy nên làm việc gì cũng rất dễ dàng. Với đức Tara cũng là như vậy.

## **THỜI ĐIỂM**

*Rạng đông hoàng hôn chuyên tâm trì tụng  
Sẽ được hộ trì lìa mọi sợ hãi,  
Sạch mọi ác chướng,  
thoát cảnh đọa sinh.*

Câu này giải thích thời điểm hành trì, thời gian nên tụng bài xưng tán này. Thời gian tụng sẽ có tác dụng đến kết quả.

Khi gặp các loại vấn đề như bệnh tật, kẻ thù, cướp, trộm v.v... cần tụng bài xưng tán vào buổi chiều tà, trước khi mặt trời lặn, nhớ đến đức Tara dạng oai nộ. Sẽ được lợi ích.

Nếu muốn sạch ác nghiệp, không muốn đọa sinh ba cõi ác đạo thì phải tụng bài xưng tán vào buổi sáng, lúc bình minh, nhớ đến đức Tara dạng từ hòa.

Chúng ta sẽ nhận được lợi ích tương ứng nếu đọc tụng bài xưng tán này với tâm nguyện đúng đắn, vào thời điểm tương ứng trong ngày. Nói cho ngắn gọn, chúng ta sẽ được hộ trì thoát mọi sợ hãi, bao gồm sợ hãi bên ngoài và bên trong, và sẽ được ban cho quả vô úy. Chúng ta cũng sẽ không đọa sinh vào cõi ác đạo, như cõi địa ngục. Tất cả đều hoàn toàn tịnh sạch nhờ tu pháp tu Tara.

## LỢI ÍCH

Tiếp theo chánh văn giải thích về lợi ích tụng bài xưng tán. Phần này chia thành hai phần lợi ích cho mình và cho người. Hành trì pháp tu này cho ai thì người ấy cũng sẽ được lợi ích.

### Tự lợi

Với tâm nguyện đúng đắn đọc tụng bài xưng tán này sẽ được lợi ích như thế nào?

*Được bảy trăm vạn đức Phật Thế Tôn  
sớm truyền quán đảnh,  
nhờ đại duyên này  
chóng đạt quả Phật.*

“Bảy trăm vạn” là bảy triệu đức Phật. Đức Tara và xưng quanh là bảy triệu đức Phật đã do chính Ngài thị hiện sẽ truyền quán đảnh với lực gia trì ánh sáng cam lồ.

Việc gì xảy ra khi thọ quán đảnh như vậy từ đức Tara? Hết thấy mọi điều chúng ta hưởng dụng—nhà cửa, tài sản, của cải, thân thể, tùy tùng—đều trở nên tuyệt hảo, đó là một vài lợi ích nhất thời trước mắt khi thọ quán đảnh từ đức Tara. Lợi ích dài lâu là sẽ mau chóng vượt qua các chứng đạo, chứng địa, đạt quả vô thượng giác.

Phần này lại chia ra làm ba tiểu phần:

- Lợi ích quay lưng với lầm lỗi
- Lợi ích quay lưng với nhân tạo khổ
- Lợi ích quanh lưng với quả báo khổ đau.

#### Lợi ích quay lưng với lầm lỗi

*Tâm niệm bốn tôn thì mọi độc tố kinh hoàng bậc nhất  
từ nơi môi trường hay từ sinh vật,  
dù ăn, dù uống,  
cũng không thể hại.*

Độc tố kinh hoàng bậc nhất nói ở đây là gì? Điều gì cản trở không cho chúng ta đạt đến nguồn hạnh phúc nhất thời và dài lâu, lợi ích cứu cánh nói ở đây? Chính là phiền não trong tâm của chúng ta. Phiền não—như sân, như tham—thật sự là chất độc gây ra mọi khổ đau kinh hoàng mà chúng ta phải gánh chịu. Đây là chất độc dữ dội, cướp mất sự tái sinh vào cõi trời và cõi người của chúng ta. Là chất độc vô cùng mãnh liệt, từ đó sinh ra mọi thống khổ cõi ác đạo và cõi luân hồi nói chung.

#### Lợi ích quay lưng với nhân tạo khổ

Chúng ta ai người bị trúng “độc tố / kinh hoàng bậc nhất / từ nơi môi trường / hay từ sinh vật, dù ăn, dù uống” chỉ cần nhớ đến đức Tara và tụng bài xưng tán này với tâm đúng đắn, tất cả sẽ được tịnh sạch.

Nhớ đến đức Tara và tụng bài xưng tán này với tâm đúng đắn, thì đến cả nguyên nhân tạo khổ cũng đều sẽ bị chặn đứng.

#### Lợi ích quay lưng với quả báo khổ đau.

Câu kệ tiếp theo nói rõ về lợi ích chặn đứng quả báo khổ đau.

*Thoát khổ tật dịch,  
truyền nhiễm, ngộ độc,  
hay vì chúng sinh.*

Nhờ tụng bài xưng tán đức Tara, cả khối khổ đau như là khổ vì bị các loại tà ma ám chướng, vì bị các loại bệnh khổ, tật dịch hành hạ, độc tố bên ngoài và bên trong v.v... tất cả đều có thể bỏ hết.

### **Lợi tha**

Luận giải tiếp theo nói về lợi ích đọc tụng đùm người khác. Khi vì chúng sinh khác mà đọc tụng bài xưng tán này, chúng sinh ấy sẽ được lợi ích gì?

*Tụng bài pháp này / hai, ba, bảy lần,  
Cầu con được con, / cầu của được của,  
hết thấy mong cầu / đều được như nguyện,  
không chút chướng ngại / vì mọi chướng ngại  
đều đã tịnh yên.*

Nói “hai, ba, bảy lần” là nghĩa gì? “Hai” nghĩa là ngày và đêm. “Ba” nghĩa là tụng ban ngày ba lần và ban đêm ba lần. “Bảy” nghĩa là mỗi thời tụng bảy lần bài xưng tán. Tụng bài xưng tán hai, ba, bảy lần theo như vừa giải thích thì sẽ “cầu con được con, / cầu của được của, / hết thấy mong cầu / đều được như nguyện, / không chút chướng ngại / vì mọi chướng ngại / đều đã tịnh yên.”

Nếu không thể hành trì theo như vậy vẫn có thể làm theo như pháp *Cúng Dường Tara*, chia thành ba phần, phần đầu tụng bài xưng tán hai lần, phần thứ hai tụng ba lần, phần thứ ba tụng bảy lần. Đây cũng là một cách tu. Sẽ có tác dụng nếu quý vị có được niềm tin, lòng tự tín, và tin tưởng rằng pháp tu này sẽ linh ứng. Niềm tin không đủ mạnh thì cho dù cả ngày đọc tụng cũng không để làm gì.

Tụng bài xưng tán đức Tara này, mọi mong cầu đều sẽ như nguyện, mọi chướng ngại áng ngữ đều sẽ bị hủy diệt hoàn toàn, và nói vậy nghĩa là chướng ngại nào chưa sinh sẽ không phát sinh, chướng ngại nào đã sinh sẽ bị hủy diệt.

Tới đây hoàn tất lời giảng về xưng tán 21 đức Tara và bài kệ nói về lợi ích đọc tụng bài xưng tán này.

Tất cả quý vị đều bận rộn công ăn việc làm, điều hành cơ sở kinh doanh, chăm sóc cho gia đình v.v... Tuy vậy, buổi sáng thức dậy, hãy cố gắng đừng quên nhớ nghĩ đến đức Tara, nghĩ rằng Ngài vốn bất nhị với bốn sự của quý vị.

Tiếp theo, phải xác định lại mục tiêu sống của ngày hôm nay, phải vì lợi ích của chúng sinh. Quý vị cần xác định lại mục tiêu của mình theo đúng như pháp tu dành cho ba loại căn cơ của giáo pháp lamrim.

Quán tưởng đức Tara bất nhị với bốn sự, hướng tâm thỉnh cầu và quyết chí làm cho mọi hoạt động trong ngày “đều được thành công.” Quý vị làm việc không phải vì lợi riêng mà vì lợi tha, làm để đạt quả giác ngộ, vì lợi ích của khắp chúng sinh.

Nếu có thể, hãy mỗi ngày tụng bài xưng tán 21 đức Tara, sẽ rất tốt vì bài kệ này chứa nguồn năng lực gia trì rất đặc biệt. Hết thấy chư đại thánh giả trong quá khứ đã từng nương vào pháp này để phụng sự chúng sinh, mang đến cho chúng sinh nguồn an vui phúc lợi.

Nếu không thể mỗi ngày tụng bài xưng tán, ít nhất quý vị có thể tụng chú của đức Tara: OM TARE TUTTARE TURE SVAHA, vừa trì chú vừa quán tưởng đức Tara, với niềm tin tưởng sâu xa. Làm như vậy sẽ được lực gia trì không khác gì tụng bài xưng tán đức Tara. Nếu có được lòng tin khi tụng chú Tara, quý vị sẽ tịnh được ác nghiệp, tăng trưởng phước đức.



Trì chú của đức bốn tôn là một phương pháp đặc biệt, đưa tâm về gần gũi đức bốn tôn, làm cho đức bốn tôn vui lòng đẹp dạ. Điểm then chốt là phải có niềm tin khi trì chú.

Khi đi ngủ cũng vậy. Hãy nhớ nghĩ đến đức Tara, hướng tâm thỉnh cầu Ngài.

Mỗi ngày chúng ta đều phải ăn uống. Mỗi khi ăn uống, hãy quán tưởng đức Tara ở phía trước mặt, thấy Ngài bất nhị với bốn sư của mình, rồi cúng dường. Nếu đã từng thọ pháp quán đảnh Tara, quý vị có thể tự khởi hiện thành đức Tara, khởi tâm tự tin nhiệm mầu để dùng thức ăn thức uống. Vì chúng ta cứ phải ăn uống liên tục nên tu như vậy sẽ giúp chúng ta liên tục tích lũy thiện căn công đức.

Điểm trọng yếu ở đây là phải chăm sóc tâm của mình trong từng ngày sống. Mặc dù luôn bận rộn vì công ăn việc làm, nhưng việc gì ta làm cũng đều liên quan đến kẻ khác. Vì vậy khi làm nên giữ tâm địa vị tha, được như vậy sẽ rất tốt.

Mỗi sáng khi vừa thức dậy, quý vị phải nên xác định lại mục tiêu sống cho ngày mới. Cần nghỉ lại xem thân người quý hiếm khó gặp biết bao vậy mà nay đã có được rồi, nhờ đó sẽ thực hiện được việc lớn lao đến mức nào. Cần mỗi ngày nhớ nghĩ như vậy. Đây là điều cần phải làm.

Mỗi sáng thức dậy, tự nhủ với mình rằng “Chỉ được một lần này thôi, có được thân người quý hiếm này. Nhưng sớm muộn gì cũng sẽ mất đi khi chết. Không còn cơ hội nào tốt hơn ngày hôm, phải hành trì Phật Pháp.”

Mỗi ngày đều cần nhớ nghĩ như sau:

- Thân người với đủ mọi tự do thuận tiện khó đạt như thế nào;
- Có được thân người sẽ làm được việc lớn đến đâu;
- Rồi cũng phải chết, cái chết là điều chắc chắn;
- Chết lúc nào lại không thể biết chắc.

Nếu mỗi ngày đều nhớ nghĩ đến những điều này, ý chí muốn tu sẽ tự nhiên nảy sinh trong tâm của quý vị. Bằng không, quý vị sẽ không muốn tu. Đây là phương pháp chính để đưa tâm về với pháp hành.

Nhớ nghĩ đến mục tiêu lớn lao có thể thực hiện được với thân người đầy đủ mọi tự tại thuận tiện này, chúng ta sẽ tự nhiên quay lưng với việc làm tào tạp vô nghĩa trong đời. Khi có được sự hiểu này—khi thật sự hiểu được điều này—thì cho dù là ngồi vài phút hay nửa giờ không tu, cũng sẽ thấy ân hận sâu xa, cảm thấy phí phạm thời gian quý báu.

Còn nếu tâm không hiểu, cũng không cảm nhận được thân người tự tại thuận tiện này khó đạt đến mức nào, một khi có được sẽ làm được việc lớn ra sao, thì cho dù là ngồi không cả ngày không làm gì cả cũng không bận tâm. Ngược lại sẽ nói “thì đã sao đâu chứ!”

Vì vậy hãy nên suy nghĩ tường tận về ý nghĩa của những mục tiêu lớn mà thân người mình đang có đây có thể làm được. Rồi thì tự nhiên sẽ bỏ mọi việc tào tạp vô nghĩa. Biết nhớ nghĩ đến thân người này khó đạt như thế nào, chắc chắn quý vị sẽ không làm sao có thể lười biếng ngồi không.

Vì sao thân người đầy đủ tự tại thuận tiện lại khó đạt? Vì nhân mang đến thân người này rất khó gieo.

Nhân đó là gì? Là giữ giới thanh tịnh.

Giới hạnh là điều khó giữ, nên thân người khó đạt. Chúng ta không những là có được thân người, lại còn là thân người tuyệt hảo, bao gồm đầy đủ mọi tự tại và thuận tiện.

Không những là như vậy, chúng ta không chỉ gặp được Phật Pháp, lại còn là Phật Pháp Đại Thừa.

Không những là gặp được Phật Pháp Đại thừa, chúng ta còn gặp được Đại Thừa Kim Cang, là giáo pháp kín mật Phật dạy.

Hiểu được như vậy mới ý thức được duyên may này quý giá đến mức nào. Một khi hiểu được mình đã phải khó khăn thế nào mới có được thân người với đầy đủ mọi tự tại thuận tiện như thế này, khi ấy chúng ta sẽ tiếp tục hành trì, không ngán, không mệt, cũng không chán. Ý nghĩ muốn tu sẽ tự nhiên dấy lên.

Vì vậy điều này rất quan trọng, mỗi ngày đều phải nhớ nghĩ:

- Thân người với đủ mọi tự tại thuận tiện, chúng ta làm sao nào mà có được;
- Thân người này khó đạt ra sao;
- Đạt được rồi, có ý nghĩa lớn lao ra sao;

Đồng thời, hãy nhớ rằng:

- Thân người này không bền ra sao;
- Cái chết là điều chắc chắn, nhưng bao giờ chết lại là điều không chắc.

Mỗi ngày đều nhớ nghĩ về những điều này, tâm của quý vị sẽ vui trong pháp hành.

- HẾT -

---