

THỰC HÀNH GIÁC NGỦ VỚI ĐỨC PHẬT DI ĐÀ



Trong Phật bảo, pháp bảo và Tăng bảo,
Chúng con quy y cho đến khi đạt đến giác ngộ.
Qua công đức của thực hành sáu ba la mật,
Nguyện cho chúng con thành tựu quả Phật vì lợi ích của tất cả chúng sanh.

Các ngài là những bậc bảo hộ của tất cả chúng sanh,
Các ngài là những bôn tôn tiêu diệt không thương xót ma vương và năng lực của chúng.
Các ngài biết tất cả mọi thứ như chúng là, trong tính bản nhiên chân thật của chúng,

Những bậc giác ngộ, với đoàn tùy tùng, xin hãy vân tập bây giờ nơi này!

Om amitabha hrih sapariwara é hyé hi benza samadza | pema kama laya tom
Om amitābha hrīḥ saparivāra ehy ehi vajra samājah | padma kamālaya stvam ||

Thực hành bảy quán nguyện’:

1- Đánh lễ

Đến tất cả chư Phật, những đáng sư tử trong loài người,
Trong mọi phương hướng, suốt quá khứ, hiện tại và tương lai:
Chúng con đánh lễ tôn vinh từng vị;
Lòng sùng kính đầy thân, miệng, ý của chúng con

Qua năng lực của lời cầu nguyện này, thiết tha với Hành Vi Thánh Thiện,
Tất cả các đáng chiến thắng xuất hiện sinh động trước tâm chúng con
Và chúng con biến thân mình nhiều như các nguyên tử trong vũ trụ,
Mỗi thân lễ phủ phục tất cả chư Phật.

2- Cúng dường

Có bao nhiêu nguyên tử là có bao nhiêu Đức Phật ngự tọa ở đây
Và chung quanh là tất cả những vị Bồ tát thừa kế:
Và chúng con cũng quán tưởng tất cả hiện đầy khắp
Hoàn toàn toàn bộ không gian của thực tại.

Kính mừng các ngài với lời ca ngợi đại dương không dứt,
Với những âm thanh của đại dương những âm điệu du dương khác nhau
Chúng con ca hát những phẩm chất tôn quý của chư Phật,
Và tán dương tất cả những vị đã đạt đến hạnh phúc hoàn thiện.

Chúng con cúng dường đến mỗi Đức Phật:
Những bông hoa yêu quý nhất, của những vòng hoa xinh đẹp,
Âm nhạc và hương xoa, những tàn lọng thượng hạng,
Những chiếc đèn rực sáng nhất và những nén hương thơm nhất .

Chúng con cúng dường đến mỗi Đức Phật:
Những y phục trang nghiêm và nước hoa thơm nhất,
Hương bột, chất cao như núi Tu Di,
Xếp đặt trong sự cân đối tuyệt vời.

Sau đó là những sự cúng dường rộng lớn vô thượng -
Được truyền cảm hứng bởi sự thành tâm đến tất cả chư Phật, và
Được kích thích bởi năng lực của niềm tin trong những hành vi Thánh Thiện -
Chúng con kính lễ và cúng dường đến tất cả các những Đấng Chiến Thắng.

3- Sám hối

Bất cứ hành vi tiêu cực nào chúng con đã làm,
Trong khi bị lèo lái bởi tham, sân, si,
Với thân, miệng cũng như với ý,
Trước ngài, chúng con xin sám hối, và tịnh hoá từng thứ một.

4- Tuỳ hỷ

Với trái tim đầy niềm vui, chúng con tuỳ hỷ tất cả các công đức
Của chư Phật, chư Bồ tát, Chư Độc giác,
Những vị trong tu tập và những vị A La Hán vượt khỏi tu tập
Và mọi chúng sanh, khắp cả vũ trụ.

5- Thỉnh cầu chư Phật chuyển pháp luân

Chư Phật như ánh sáng chiếu khắp thế gian,
Những bậc đã qua những giai tầng giác ngộ, để thành tựu quả Phật, thoát khỏi mọi
vướng mắc,
Chúng con khuyến thỉnh các ngài: các đấng bảo hộ,
Chuyển bánh xe pháp vô thượng.

6- Thỉnh cầu chư Phật đừng nhập niết bàn

Chúng con chấp tay cầu nguyện
Đến những ngài muốn nhập niết bàn,
Xin hãy ở lại, hàng muôn kiếp như số nguyên tử trong thế giới này,
Và mang cát tường cùng hạnh phúc cho tất cả chúng sanh.

7- Hồi hướng

Bất cứ công đức nhỏ nhoi nào có được qua sự tôn kính của chúng con,
Qua sự cúng dường, sám hối, và tuỳ hỷ,
Qua sự khuyến thỉnh và cầu nguyện- tất cả

Chúng con hồi hướng cho sự giác ngộ của tất cả chúng sanh!

Đức Thế Tôn, Như Lai, Ứng Cúng, Đức Phật toàn thiện và hoàn hảo, A Di Đà, chúng con tôn kính ngài! Chúng con quy y trong ngài! (3 lần)

Sau đó, phát sinh sự tận tâm nhiệt thành và tiếp tục với:

Đức Phật A Di Đà, Vô Lượng Quang ở trước chúng con
Từ âm tiết Hưìh tại trái tim ngài một âm tiết thứ hai nổi lên,
Đi qua lỗ mũi phải của ngài và đi vào lỗ mũi trái của con,
Từ nơi ấy nó đi xuống trung tâm trái tim con.
Nó chiếu ra ánh sáng và những tia sáng,
Tịnh hoá những hành vi lỗi lầm, những chương ngại, và các thói quen xấu.

Sau đó, cùng với hơi thở ra của con,
Nó đi qua lỗ mũi phải của con để đi vào
Lỗ mũi trái của Đấng Chỉnh Phục và hoà tan vào trong chữ Hưìh.
Tâm con và tâm tuệ trí của Đấng Chiến Thắng
Hợp nhất không phân chia và chúng con an trú trong thể trạng vượt khỏi tâm thức
thông thường.

*Trì tụng, và thực hành việc quán tưởng nhiều lần trong sự phối hợp với với hơi thở
của bạn, và hợp nhất tâm thức bạn với tâm tuệ trí vào lúc cuối. Khi ngủ, bạn có thể
đi vào giấc ngủ trong trạng thái này. Ngoài ra, cũng tốt nếu, khi xuất thiền, Đức
Phật A Di Đà hoà tan vào trong bạn, hay bạn vẫn ở trong trạng thái không quy
chiếu, và sau đó bạn tụng những lời nguyện vọng, chi tiết hay ngắn gọn tùy bạn.*

Nguyên bản: [Amitābha Sleeping Practice](#)

Tác giả: Jamyang Khyentse Chökyi Lodrö

Anh dịch: Adam Pearcey

Chuyển ngữ: Tuệ Uyên

Ấn Tâm Lộ, 30/05/2021