Phép quán Quán Thế Âm Bồ Tát để Sám hối và Thanh Tịnh Nghiệp (Vân Nguyễn và Lozang Pema dịch)

Tịnh Độ — sách & giảng giải

PHÉP QUÁN QUAN THẾ ÂM BỒ TÁT ĐỂ SÁM HỐI VÀ THANH TỊNH NGHIỆP Chúng ta hãy tạo động lực bằng cách nghĩ rằng ta đã tạo nhiều ác nghiệp ở kiếp này và trong vô lượng kiếp trước. Những ác nghiệp này, khi kết trái, sẽ trở thành những nỗi đau khổ liên tục nếu ta không thanh lọc (rửa sạch) chúng. Ác nghiệp sẽ làm cho ta không đạt được hạnh phúc trong kiếp này và những kiếp sau, mà còn ngăn cản ta đạt tới tiềm năng đầy đủ của một tâm giác ngộ, và ngăn cản ta đạt tới mục tiêu cứu khổ chúng sinh, đưa họ đến giác ngộ.

Hãy ngồi thoải mái, thẳng lưng và thả lỏng các cơ bắp trong người. Hãy đưa ý thức của ta theo hơi thở, khi hơi thở đi vào và đi ra khỏi lỗ mũi. Hãy cảm nhận hơi thở đi sâu vào phổi ta, rồi thở ra hoàn toàn. Hơi thở luôn an trú trong hiện tại, khi theo dõi hơi thở, tâm trí ta cũng an trú trong thời điểm hiện tại. Hãy để ra vài phút chỉ theo dõi hơi thở và để cho tâm trí được tĩnh lặng.

Hãy hình dung Đức Quan Thế Âm Bồ Tát trước mặt ta, ngang tầm mắt. Ngài đẹp tuyệt trần, thân Ngài kết hợp bằng ánh sáng. Ngài là hiện thân của tất cả từ bi và trí huệ của từng vị Phật (trong ba đời), Ngài đang cười với ta, ban tình yêu bao la trong đôi mắt Ngài.

Bồ Tát đã nguyện sẽ giúp đỡ chúng sinh khi được thỉnh cầu. Vì Ngài là một đấng giác ngộ, nên Ngài có năng lực giúp ta gột rửa sạch tội lỗi mà ta đã gây ra. Ngài mong muốn ta chỉ kinh qua hạnh phúc và không còn đau khổ nữa.

Hãy nhớ tới bất cứ điều xấu ác nào ta mới làm hoặc các thói quen xấu nào ta có, rồi phát tâm sám hối, vì ta biết rằng các điều xấu ác này nhất định sẽ đem tới nghiệp quả đau khổ trong tương lai. Hãy nghĩ lại suốt cuộc đời ta và sám hối về các điều xấu ác mà ta đã làm, dù ta nhớ hoặc không nhớ. Rồi hãy nghĩ đến các tội lỗi mà ta chắc chắn đã làm trong vô lượng kiếp trước. Hẳn là nhiều lắm. Hãy khởi tâm sám hối mạnh mẽ trong tim (thâm tâm) ta.

Từ trán của Đức Quan Thế Âm Bồ Tát phát ra một luồng ánh sáng trắng đi vào đỉnh đầu của ta. Luồng ánh sáng đó đi khắp cơ thể ta, rửa sạch bất cứ thân nghiệp nào mà ta đã tạo ra từ tấm thân này. Hãy cảm nhận lòng từ bi và trí huệ của Ngài đang ngấm vào cơ thể ta và cảm thấy rằng ta được hoàn toàn thanh lọc (bởi lòng từ bi và trí huệ này).

Hãy niệm OM MANI PADME HUM 21 lần khi quán chiếu như trên.

Từ cổ họng của Đức Quan Thế Âm Bồ Tát phát ra một luồng ánh sáng đỏ đi vào và bao quanh cổ họng ta, rửa sạch hết bất cứ khẩu nghiệp nào mà ta đã gây ra từ lời nói của mình. Hãy cảm nhận trí huệ và lòng từ bi của Ngài ngấm vào cổ họng ta và ta được hoàn toàn thanh lọc.

Hãy niệm OM MANI PADME HUM 21 lần khi quán chiếu như trên.

Từ tim của Đức Quan Thế Âm Bồ Tát phát ra một luồng ánh sáng xanh lam đi vào và bao quanh tim ta, rửa sạch mọi ý nghiệp mà ta đã gây ra từ tâm thức và ý nghĩ của ta. Hãy cảm nhận trí huệ và lòng từ bi của Ngài ngấm vào tâm thức và cảm thấy ta được thanh lọc hoàn toàn.

Hãy niệm OM MANI PADME HUM 21 lần khi quán chiếu như trên.

Bây giờ, hãy hình dung cả ba luồng ánh sáng (trắng, đỏ và lam) cùng đi vào đỉnh đầu, cổ họng và tim ta, hoàn toàn rửa sạch các dấu vết tiêu cực nào còn sót lại.

Hãy niệm OM MANI PADME HUM 21 lần khi quán chiếu như trên.

Hãy cảm thấy tất cả những gì tiêu cực của ta đã được hoàn toàn rửa sạch, tự hứa với mình và chư Phật rằng ta sẽ cố giữ để không gây nghiệp xấu trong một khoảng thời gian nào mà ta có thể giữ được. Thời gian này có thể là một giờ, một ngày, một tuần, hoặc tùy theo ta thấy có thể giữ trọn lời nguyện được bao lâu.

Đức Quan Thế Âm Bồ Tát vô cùng hoan hỷ về sự tu tập và tâm thành của ta, Ngài tan thành một luồng ánh sáng trong suốt đi vào đỉnh đầu ta và an trú nơi tim ta. Hãy biết và cảm nhận rằng ta không bao giờ bị xa lìa khỏi Ngài, hãy cầu nguyện cho ta và tất cả chúng sinh nhanh chóng thanh lọc hết tiêu cực, từ bây giờ trở đi chỉ tham gia vào các việc thiện hảo.

Nguyện cho ta luôn nghĩ đến việc làm lợi lạc cho chúng sinh, nguyện cho ta cùng tất cả chúng sinh nhanh chóng được giác ngộ như Đức Quan Thế Âm Bồ Tát.

Ani Tencho,

Ghi ch ú: Xin hồi hướng công đức đến sự toàn giác của tất cả chúng sinh. Mọi sai sót là lỗi của người dịch. Quan Âm Thiền Phật Học Viện, Vân Nguyễn và Lozang Pema dịch và hiệu đính tại Brisbane, Queensland. Tài liệu phân phát nhân dịp Ani Tencho hướng dẫn bàn luận và thiền luận về đề tài trên tại Chùa Linh Sơn, 89 Rowe Terrace, Darra Queensland, vào ngày 12 tháng 5 năm 2007.

Nguồn: Giảng Sư (giangsu.io.vn) — văn bản trích từ kho sách cổ và kinh điển.