TẠP CHÍ NGHIÊN CỨU
PHẬT HỌC
CƠ QUAN NGÔN LUẬN CỦA TRUNG ƯƠNG GIÁO HỘI PHẬT GIÁO VIỆT NAM
ISSN: 2734-9195

Vì lợi lạc tất thảy hư không và pháp giới chúng sinh (P.1)

ISSN: 2734-9195 14:55 03/11/2026

Sau khi đã kiến lập tâm nguyện một cách vững chãi như vậy, quý vị phát giới nguyện nghiêm cẩn hành trì, đây là Bồ đề tâm hạnh, phương diện hành động của Tâm Giác ngộ.

Phần 1: Quy y và Phát Bồ đề tâm

Dẫn nhập

Đây là nghi quỹ về phương pháp thiền quán và trì tụng chân ngôn của bậc Đại Bi cao quý, Đức Quán Thế Âm (Avalokiteśvara) - pháp tu trì có tựa đề "Vì lợi lạc của tất thảy hư không pháp giới chúng sinh", do bậc đại Thành tựu giả Thangtong Gyalpo (1385-1464 hoặc 1361-1485) biên soạn.

Bản kinh văn mà tác giả sử dụng là một bài chú giải ngắn gọn về pháp tu này, được viết bởi Đức Gyalwang Karmapa đời thứ 15, Khakhyap Dorje (1871-1922).



Hình tác giả cung cấp

Bài chú giải mở đầu bằng lời tán thán như sau:

Nguyện Cát tường trải khắp muôn phương,

Nương Tâm Đại bi của mười phương chư Phật,

Đức Quán Thế Âm hiện thân muôn tướng hình,

Hạnh nguyện cứu độ hư không pháp giới chúng sinh,

Con xin đỉnh lễ Ngài và bậc Hộ trì tôn quý.

Sự hóa hiện thân trọn vẹn của tâm đại bi giác ngộ từ tất cả chư Phật trong pháp tướng, thế ấn, sắc màu đức Quán Tự Tại (Avalokita). Những công hạnh giác ngộ của ngài mãnh liệt tới chừng nào ba cõi tử sinh còn chưa hoàn toàn trống rỗng chúng sinh, thì ngài vẫn sẽ không ngừng nỗ lực để mang lại lợi lạc cho họ.

Trong truyền thống Tạng truyền, đức Quán Thế âm được tôn kính không khác biệt, không tách rời với bậc thầy hướng đạo trực tiếp của đệ tử.

Nhờ vào tâm vị tha và các công hạnh giác ngộ của mình, Đức Quán Thế âm trở nên phi thường hơn cả tất cả chư Phật trong ba thời. Bởi vì cho đến khi luân hồi trở nên trống rỗng, những nỗ lực lợi tha của ngài vẫn không bao giờ dừng. Ngài không an trú trong cảnh Nhất như Đại định, mà suốt ba thời quá khứ, hiện tại và tương lai, ngài luôn dấn thân vào những công hạnh giác ngộ, từng bước dẫn dắt tất thảy chúng sinh nơi sáu cõi cất bước trên đạo lộ giải thoát và sự toàn tri.

Đức Phật Thích Ca Mâu Ni - bậc Đại giác thuộc dòng dõi Mặt Trời - đã tiên tri rằng vị đại thánh giả này sẽ đảm nhận một trọng trách đặc biệt tại vùng đất tuyết, nơi cư ngụ của những con người hoang dã mặt dữ tợn luôn đỏ phừng phừng; đây là một vùng đất vô cùng khó giáo hóa vì cư dân nơi đây trước đó chưa từng được dẫn dắt về mặt tâm linh. Bất chấp thách thức đó, bậc Đại Bi cao quý đã tự nguyện gánh vác trọng trách, chọn vùng đất Tuyết để dẫn dắt chúng sinh.

Vì vậy, Ngài Quán Thế Âm đã thị hiện dưới vô vàn hình tướng khác nhau trên khắp vùng đất tuyết. Có khi Ngài hóa hiện trong hình tướng các vị đại vương; có khi là các vị đại thần hay quan lại cấp cao; có khi là những dịch giả lỗi lạc; có khi là các bậc học giả uyên bác; và có khi là các bậc Thành tựu giả (siddha) - những bậc hành giả đã thành tựu những quả vị cao cấp. Ngài thị hiện qua đủ mọi hình tướng và thân phận khác nhau - từ trẻ thơ, nam giới cho đến nữ giới. Bằng mọi phương tiện cần thiết, Ngài trực tiếp thực hiện các công hạnh giác ngộ vì lợi ích của chúng sinh; nhờ đó, năng lực to lớn từ ân phúc từ bi của Ngài đã được thiết lập vững chắc tại vùng đất này.

Một minh chứng cho lòng đại bi của bậc thánh giả cao quý này là việc những đứa trẻ còn rất nhỏ, dù chưa biết nói sõi, đã có thể tự nhiên thốt lên âm thanh của bài chân ngôn sáu âm - bài chân ngôn tối thượng, được xem là vua của các mật chú - mà không hề được cha mẹ dạy bảo trước đó. Những hiện tượng như vậy chính là bằng chứng rõ ràng cho sự hiện diện về uy lực và lòng đại bi của

Đức Quán Thế Âm tôn quý.

Tại vùng đất tuyết, bậc Đại Bi tôn quý đã trở thành đấng Hộ trì tối thượng trong tâm khảm người dân - một bậc Bảo hộ đặc biệt, không gì có thể thay thế được.

Trong quá khứ, đã có nhiều bậc giác ngộ thị hiện, mang đến vô số phương pháp tu tập dựa trên nền tảng của Đức Quán Thế Âm tôn quý. Một số phương pháp được trình bày chi tiết, công phu; số khác lại toát yếu hơn. Trong đó, phương pháp tu tập cụ thể mà chúng ta đề cập ở đây được truyền dạy bởi Thangtong Gyalpo – một bậc thầy trong hàng các vị Thành tựu giả (siddha). Ngài chính là hiện thân của Đức Quán Thế Âm, xuất hiện trong hình tướng con người. Ngài đã soạn thảo phương pháp tu tập về Đức Quán Thế Âm này. Tiếng Tạng là "Drodön Khakhyapma" - nghĩa là "*Lợi lạc cho hết thảy hư không pháp giới chúng sinh*". Tên gọi này quả thực rất ý nghĩa, bởi lẽ tại bất cứ nơi nào trên thế giới mà các trung tâm Phật pháp được thành lập, phương pháp tu tập này đều lan tỏa và được mọi người đón nhận, từ đó mang lại lợi lạc cho chính họ cũng như cho các khu vực đó.

Đối với những ai có duyên lành thực hành pháp thiền quán và trì tụng chân ngôn này, cấu trúc của quá trình tu tập sẽ được giải thích qua sáu phần.

Phần thứ nhất là giai đoạn chuẩn bị, bao gồm Quy y Tam Bảo - nguồn cội của mọi Hộ trì và che chở và phát khởi Bồ đề tâm, tức đại nguyện giải thoát vô số chúng sinh khỏi khổ luân hồi.

Quy y và phát Bồ đề tâm - tạo thành phần thực hành sơ khởi.

Phần thứ hai là phần chính của quá trình tu tập, bao gồm sự kết hợp giữa Thiền chỉ (śamatha) và Thiền quán (vipaśyanā). Trong ngữ cảnh này, hai pháp thiền đó chủy yếu được thể hiện qua thiền quán về pháp tướng đức Quán Thế âm.

Phần thứ ba là trì tụng chân ngôn.

Phần thứ tư là giai đoạn tiếp nối, hòa nhập sự tu trì vào đời sống thường nhật.

Phần thứ năm là hồi hướng công đức, dành tặng thiện hạnh đã tạo được cho mục tiêu đạt đến quả vị Phật viên mãn.

Cuối cùng, phần thứ sáu là phần thảo luận về những lợi lạc đạt được khi thực hành pháp tu này.

Quy y và phát Bồ đề tâm

Phần đầu tiên, Quy y và phát Bồ đề tâm, được luận giải như sau. Trước hết, quý vị hãy quán tưởng phía trước mình là khoảng không gian rộng lớn, tràn ngập những quả cầu ánh sáng ngũ sắc rực rỡ với đủ kích cỡ, cùng vô số loài hoa tươi thắm và những áng mây cát tường.Tại trung tâm không gian ấy, quý vị quán tưởng Đức Quán Thế Âm tôn quý - tâm giác ngộ của ngài bất khả phân với bậc thày hướng đạo của quý vị. Ngài là hiện thân tinh túy của tất cả các đối tượng quy y và tất cả chư Phật khắp mười phương ba đời. Ngài là tinh túy của Tam Bảo và Tam Căn bản.

Đạo sư là nguồn ban phúc gia trì, Bản tôn là nguồn thành tựu, còn Hộ pháp là nguồn nâng đỡ các công hạnh lợi tha. Với niềm tin vững chắc rằng Đức Quán Thế Âm - tinh túy của sáu nguồn quy y này đang thực sự hiện diện trong không gian phía trước, quý vị hãy duy trì pháp tướng quán tưởng đó mà không để tâm trí xao nhãng.



(Ảnh: Internet)

Tiếp theo, hãy hướng tâm về phía bản thân và những người xung quanh. Quý vị đang ở trung tâm, được bao quanh bởi một đại chúng đông đảo. Đại chúng này bao gồm những kẻ từng gây tổn hại cho quý vị, những người từng giúp đỡ quý vị, và cả những người xa lạ chưa từng quen biết.Thật vậy, tất cả chúng sinh trong sáu cõi địa ngục, ngạ quỷ, súc sinh, nhân loại, a tu la và chư thiên đều đang thực sự hiện diện cùng bạn. Lúc này toàn bộ thân, khẩu, ý của quý vị và của tất cả những chúng sinh khác trong đại chúng này đều đang hòa hợp, đồng nhất với nhau.

Khi quý vị đỉnh lễ Đức Quán Thế Âm, toàn thân quý vị cũng như thân của tất cả chúng sinh đều tràn ngập niềm tin kính sâu sắc. Tương tự với lời tán tụng và tâm thức quý vị cùng trào dâng niềm tín tâm sâu đậm.

Khi đã kiến lập dòng tâm nguyện như trên, quý vị hãy nhớ đến mong cầu căn bản của mình cùng tất thảy chúng sinh. Ai ai cũng có mong cầu được chở che và được cứu vớt khỏi biển thẳm luân hồi.

Đạo sư Quán Thế Âm cùng tất cả các đối tượng quy y mà ngài hiện thân, sở hữu năng lực và sự thành tựu có thể thực sự chở che và hộ trì cho quý vị thoát khỏi khổ đau. Với niềm tín tâm vững chãi, không mảy nghi hoặc, quý vị hãy tôn kính Ngài là bậc Hộ trì đích thực của bản thân mình.

Hành động quy y này bao gồm ba dòng tâm thức có liên hệ với nhau; dòng thứ nhất là niềm tín tâm. Đây là thái độ hoàn toàn phó thác bản thân cho Đạo sư Quán Thế Âm mà không chút dè dặt - đặt trọn niềm tin kính nơi Ngài, với sự hiểu biết rằng Ngài sẽ dẫn dắt quý vị giải thoát khỏi khổ luân hồi và đạt tới quả vị Phật.

Dòng tâm thức thứ hai là nguyện lực rõ rang: “*Con cầu xin sự che chở nơi Ngài. Xin hãy che chở cho tất cả chúng sinh trong khắp hư không*.”

Dòng tâm ba, quý vị cần có niềm xác tín, tin tưởng tuyệt đối rằng mình chắc chắn sẽ được Ngài che chở, bởi Ngài chính là đối tượng quy y tối thượng. Với dòng tâm thức này niềm tín tâm, ý nguyện rõ ràng và niềm xác tín – quý vị quy y trong khi trì tụng những lời kệ:

Cho đến khi đạt thành Chính giác, con xin quy y Phật, quy y Pháp, và quy y Tăng đoàn tôn quý.

Nương những công đức từ việc viên mãn Lục độ ba la mật, nguyện con đạt giác ngộ vì lợi ích muôn loài.

Phật, hay quả vị Phật, bao gồm ba thân: Pháp thân (dharmakāya), Báo thân (sambhogakāya) và Hóa thân (nirmāṇakāya). Xét từ góc độ bản thể, Pháp thân là thực tại bất biến, vốn hiện hữu từ vô thủy. Năng lượng từ bi của quả vị Phật hóa hiện dưới pháp tướng các vị bản tôn, với những phẩm chất, thành tựu, nguyện lực cùng các cõi tịnh độ tương ứng. Phương diện này là Báo thân Phật. Vì căn cơ, nhu cầu đa dạng của chúng sinh, chư Phật hóa hiện dưới nhiều hình tướng để cứu độ họ. Những hình tướng này có thể trong thân người, trong thân động vật hay các loài khác nhau. Đây là những Hóa thân Phật.

Chính Pháp có thể xét ở hai phương diện: Pháp dưới dạng kinh điển và giáo lý được truyền trao, và Pháp dưới dạng sự chứng ngộ những giáo lý đó. Phương diện thứ nhất bao gồm 84.000 pháp môn do đức Phật thuyết giảng. Phương diện thứ hai là quả của quá trình thụ nhận và vun bồi giáo lý thông qua sự thực hành. Như vậy, sự chứng ngộ Chính Pháp chính là trạng thái mà trong đó các phẩm chất của một bậc giác ngộ đã được hiện thực hóa.

Tăng đoàn (Sangha) có thể được hiểu ở hai cấp độ. Xét theo nghĩa thông thường, những ai đã thọ nhận các giới nguyện như biệt giải thoát giới (prātimokṣa), giới nguyện Bồ-đề tâm (bodhicitta), và các giới nguyện Mật thừa (samaya) - đồng thời sở hữu cả sự thông hiểu và chứng ngộ giáo pháp, đều thuộc về Tăng đoàn Tôn quý.

Ở một phạm vi rộng hơn, cộng đồng gồm các hành giả và các bậc thầy thực hành và hoằng dương giáo pháp đều thuộc Tăng đoàn. Trong đó, bậc thầy - người trực tiếp có những hướng đạo, chỉ dẫn thực hành giáo Pháp chính là đại diện tiêu biểu nhất.

Như vậy, quý vị phát nguyện nương tựa vào các nguồn bảo hộ trên như sau: “Từ nay cho đến khi đạt được giác ngộ viên mãn, con xin nương tựa vào Tam Bảo”.

Khi quy y, thông thường người ta không chỉ đọc một lần mà lặp lại nhiều lần. Hơn nữa, số lần đọc là số lẻ phổ biến nhất là ba lần, hoặc năm lần, bảy lần; chứ không phải hai, bốn hay sáu lần. Một lý do cho việc này là qua mỗi lần lặp lại, quý vị đang cố gắng xác lập ý nghĩa của những lời quy y một cách rõ ràng hơn trong tâm mình. Nếu quý vị đọc hai lần, thì việc đọc thêm một lần nữa sẽ giúp cân bằng hai lần trước đó, tạo nên sự tương hỗ hài hòa, từ đó hỗ trợ tốt hơn cho quá trình thực hành của quý vị. Điều tương tự cũng áp dụng nếu bạn đọc năm lần, bảy lần, hay hai mươi mốt lần. Ngược lại, nếu bạn chỉ đọc hai lần mà không có lần thứ ba để tạo thành số lẻ, thì có thể xảy ra nguy cơ phủ định lý nghĩa câu kệ, do sự mất cân bằng trong số lần lặp lại.

Như đã luận giải ở trên, quý vị hãy đọc to những lời quy y với số lần tùy ý. Sau khi đã quy y, hãy duy trì niềm xác tín rằng từ nay tới mãi mãi về sau, quý vị cùng tất cả chúng sinh khác đều đang thực sự được che chở bởi bậc Đại Bi cao quý. Sự xác tín này là vô cùng thiết yếu: nếu không tin tưởng vững chắc rằng mình đang được gia hộ, thì hành động quy y sẽ dễ bị nghi ngờ xâm chiếm.

Phát khởi Bồ đề tâm - Tâm Giác ngộ

Trong khi quy y, hãy quán tưởng sự hiện diện của cả sáu loại chúng sinh trước mặt quý vị; hãy hướng tâm về họ và suy ngẫm về sợi dây liên hệ giữa họ với quý vị. Trong suốt dòng lịch sử vô thủy của các kiếp sống quá khứ, không một ai trong số họ là chưa từng làm cha, làm mẹ, hoặc là bạn bè, người chăm sóc của quý vị. Mỗi một chúng sinh đều từng hỗ trợ và mang lại lợi ích cho quý vị trong quá khứ thông qua những mối quan hệ đó. Vì vậy, hãy bắt đầu bằng việc ghi nhớ với lòng biết ơn sâu sắc về ân đức to lớn mà tất cả chúng sinh đã dành cho quý vị.

Sau đó, quý vị hãy xem xét tình trạng hiện tại của họ. Từ lúc sinh ra cho đến khi qua đời, tất cả chúng sinh đều trải qua cuộc đời riêng của mình, được thúc đẩy bởi khát vọng sâu xa là đạt được an lạc và thoát khỏi khổ đau. Không một ai là ngoại lệ. Như chúng ta có thể thấy rõ, trong sự đa dạng của mọi hình thái sự sống, luôn tồn tại những vận động, sự bận rộn và nỗ lực không ngừng nghỉ - mọi chúng sinh luôn nỗ lực vươn lên trong đời sống. Điều mà tất cả họ cùng hướng tới chính là sự thỏa mãn cho khát vọng căn bản gồm hai khía cạnh: có được hạnh phúc và tránh xa khổ đau, cả trong hiện tại lẫn tương lai.

Tuy nhiên, bất chấp mọi nỗ lực, họ chưa bao giờ thực sự đạt được mục tiêu này một cách trọn vẹn. Nơi vòng luân hồi không có điểm khởi đầu, chúng sinh luôn rơi vào trạng thái mê lầm căn bản về cách thức để tạo ra hạnh phúc và sự giải thoát khỏi khổ đau mà họ hằng mong cầu. Nguyên nhân dẫn tới hạnh phúc là những việc làm thiện; nguyên nhân của khổ đau là việc ác. Do đó, để có được hạnh phúc, chúng sinh cần làm việc thiện; và để thoát khỏi khổ đau, họ cần từ bỏ những việc ác. Thế nhưng, những việc làm thông thường của chúng sinh lại hoàn toàn trái ngược với mục tiêu mà họ mong muốn đạt được. Họ tìm kiếm hạnh phúc nhưng lại không tạo nhân của hạnh phúc, tức là việc thiện. Họ mong muốn tránh xa khổ đau nhưng lại cứ tạo nhân khổ đau, tức là những việc ác.

Một khi nghiệp từ những việc ác đã được tạo ra, thì tuyệt đối không thể có chuyện nguyên nhân đó lại dẫn đến quả hạnh phúc. Là hệ quả từ những việc ác, chúng sinh tự nhận lấy khổ đau cho chính mình, đồng thời thất bại trong việc tích lũy thiện nghiệp- vốn là cội nguồn của hạnh phúc. Chính vì lý do này mà

chúng sinh phải trải qua biết bao nỗi đau khổ khôn cùng trong vòng luân hồi, đặc biệt là những thống khổ tại các cảnh địa ngục hay ngạ quỷ. Đây là một vòng lặp không bao giờ chấm dứt: không có lấy một phút giây nghỉ ngơi thoát khỏi sự dày vò của khổ đau, cũng chẳng có thời điểm nào mà chúng sinh - những người vốn từng là cha mẹ đầy ân nghĩa của quý vị được thực sự giải thoát khỏi vòng xoáy khổ đau này.

Khi hướng tâm về các chúng sinh này, quý vị hãy suy ngẫm về việc trong đời sống này, quý vị đã có phúc duyên được thân người. Không chỉ vậy, mà còn được hạnh ngộ Phật pháp - giáo pháp mà quý vị đặt trọn niềm tín tâm.

Hơn nữa, quý vị đang thực hành giáo pháp Đại thừa dưới sự dẫn dắt của các bậc thầy tâm linh chân chính. Hãy tự suy nghĩ xem quý vị đang thực sự có phúc duyên biết bao khi có cơ hội mang lại lợi lạc cho những chúng sinh đang bị khổ đau khốn cùng.

Hãy tự phát nguyện: *"Con phải làm tất cả những gì có thể để đưa mọi chúng sinh đến cảnh an lạc tối thượng - đó là quả vị Phật hoàn hảo, viên mãn và vô thượng*". Đó chính là "Bồ đề tâm nguyện", nguyện lực đạt tới sự giác ngộ viên mãn vì lợi ích của tất thảy chúng sinh.

Mặc dù đã khởi phát tâm nguyện này, nhưng hiện tại quý vị vẫn chưa thực sự có đủ năng lực để dẫn dắt tất cả chúng sinh đạt đến quả vị Phật, bởi chính bản thân bạn cũng chưa đạt tới. Mục tiêu này chỉ có thể thành tựu khi chính quý vị đạt được những phẩm chất của sự giải thoát và trí tuệ toàn tri. Tuy nhiên, bạn cần bắt đầu bằng việc thiết lập nguyện lực đưa tất cả chúng sinh đến với sự giác ngộ viên mãn.

Làm thế nào để quý vị có thể hiện thực hóa nguyện lực của chính mình? Thông qua việc thực hành pháp thiền quán về pháp tướng cùng chuyên tâm trì tụng chân ngôn của bậc Thánh Quán Thế Âm, quý vị dần dần sẽ chứng ngộ được trạng thái thù thắng của bậc Thánh giả.

Hãy xác lập tâm nguyện như sau: "*Với sự chứng ngộ này, chừng nào ba cõi luân hồi còn tồn tại, con nguyện làm tất cả để noi gương các hạnh nguyện cao quý và sự giải thoát viên mãn của đức Quán Thế Âm, vì lợi lạc của chúng sinh*".

Khi khởi phát động cơ mạnh mẽ và chân thành này, tâm quý vị đang hướng tới hòa cùng hạnh nguyện của đức Quán Thế Âm, đạt tới những năng lực và thành tựu như ngài để làm lợi ích tha nhân.

Trước sự hiện diện của bậc Đạo sư Quán Thế Âm, quý vị xác quyết lời nguyện lớn lao này: đạt được quả vị Phật viên mãn vì lợi ích của tất thảy chúng

sinh.Ngài chính là chứng minh cho lời phát khởi tâm bồ-đề nguyện của quý vị, bởi ánh nhìn toàn tri của Ngài thấu suốt mọi suy tư của quý vị. Ngài nhận biết rõ ràng ý nguyện cao quý đang khởi lên trong tâm trí quý vị. Thông qua việc thực hành thiền quán và trì tụng chân ngôn trong pháp tu "Vì lợi lạc của tất cả chúng sinh rộng khắp như hư không" này, quý vị tạo ra công đức vô cùng to lớn. Tuy nhiên, mục đích của công đức đó cần có hướng đích rõ ràng. Quý vị vun bồi thiện hạnh này với mục tiêu cụ thể là giúp đỡ các chúng sinh khác - không chỉ những phương diện tạm thời, mà còn hướng tới mục đích tối hậu là dẫn dắt tất cả họ đạt đến Phật quả viên mãn.

Sau khi đã kiến lập tâm nguyện một cách vững chãi như vậy, quý vị phát giới nguyện nghiêm cẩn hành trì, đây là Bồ đề tâm hạnh, phương diện hành động của Tâm Giác ngộ.

Như đã luận giải ở phần trước khi phát nguyện quy y, quý vị hãy trì tụng những lời quy y và phát Bồ đề tâm với số lần là số lẻ (ví dụ: ba, năm hoặc bảy lần), thay vì số chẵn (như hai, bốn hoặc sáu lần). Như vậy, hãy thiết lập dòng tâm của quý vị ngay khi bắt đầu thực hành bằng phát nguyện Quy y và phát Bồ đề tâm, nhằm làm sáng tỏ mục đích tu tập của mình.

Tương tự, quý vị cần nỗ lực nuôi dưỡng năng lực quán tưởng pháp tướng của đức Quán Thế Âm thật rõ nét và chi tiết nhất có thể. Vô số tia sáng tỏa ra từ thân của Đạo sư Quán Thế Âm ở phía trên đỉnh đầu quý vị. Những tia sáng này chiếu rọi đến tất cả chúng sinh trong sáu cõi mà quý vị đã quán tưởng. Ngay khoảnh khắc đó, những tia sáng rực rỡ ấy tịnh hóa mọi ác nghiệp và che chướng mà họ đã tích tụ từ vô thủy đến nay. Mọi nỗi khổ đau khôn cùng mà họ phải gánh chịu đều ngừng bặt; thân tâm họ tràn ngập niềm hạnh phúc an lạc. Sau đó, hãy quán tưởng Đạo sư Quán Thế Âm tôn quý - bậc Hộ trì chính - cùng vô số chư Phật và Bồ Tát khắp mười phương đều hòa tan thành ánh sáng, hòa nhập vào quý vị, ban phúc lành cho toàn bộ thân, khẩu và ý của quý vị.

Đó chính là giai đoạn đầu tiên của Pháp thực hành: quy y và phát Bồ đề tâm. Hãy nỗ lực trì tụng đúng các lời nguyện và nuôi dưỡng năng lực quán tưởng.

Việt dịch: **Anh Vũ và La Sơn Phúc Cường**

Nguồn: Khenpo Karthar Rinpoche, *Chenrezik for the benefits of all Beings*, KTDPublications.co, USA.