

# Pháp Hành Trì Đức Bồ Tát Địa Tạng



**Lama Zopa Rinpoche biên soạn**

Hội Bảo Tồn Truyền Thống Phật Giáo Đại Thừa  
Foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition, Inc.  
1632 SE 11th Avenue  
Portland, OR 97214 USA  
[www.fpmt.org](http://www.fpmt.org)

© 2015 Foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition, Inc.  
Mọi bản quyền thuộc về Hội Bảo Tồn Truyền Thống Phật Giáo Đại Thừa FPMT.

Không phần nào trong sách này được sao chép lại bằng bất kỳ hình thức hay phương tiện gì, dù bằng điện tử hay cơ khí, kể cả việc sao chụp, ghi âm, hoặc bằng bất kỳ sự lưu trữ thông tin và hệ thống phục hồi hay công nghệ được biết đến hay phát triển trong hiện tại, nếu không được nhà xuất bản cho phép bằng văn bản.

*Hình bìa:* Bồ Tát Địa Tạng – Họa sĩ khuyết danh.

*Điều Kiện Hành Trì:*

Mọi người đều có thể hành trì pháp này.

# Pháp Hành Trì Đức Bồ Tát Địa Tạng

---

Với đôi bàn tay chắp lại, hãy quán tưởng bạn thực hành lễ lạy tất cả chư Phật và Bồ Tát. Như vậy khi bạn nói từ “đảnh lễ”, bạn đã thực hành lễ lạy [qua thân, ngữ, tâm, bằng tay chắp, lời nói và quán tưởng]. Khi bạn nói “quy y,” hãy nghĩ rằng bạn đang khẩn cầu giải thoát khỏi hai che chướng (để có thể thành tựu giác ngộ). Khi bạn nói từ “cúng dường,” hãy nghĩ đến tất cả những món cúng dường mà bạn đang dâng cúng. Sau đó, khi khẩn cầu “gia hộ,” hãy nghĩ trong tâm toàn bộ con đường dẫn tới giác ngộ – đây là sự gia hộ mà bạn sẽ thọ nhận.

---

Con xin đảnh lễ, quy y, và cúng dường Đức Bồ Tát Địa Tạng, đáng có lòng bi mẫn khó kham nhẫn đối với con cùng tất cả chúng sinh đang đau khổ và tâm trí bị che ám. Ngài là đáng có những phẩm tính bao la như bầu trời, đáng giải thoát chúng sinh khỏi mọi đau khổ, và là đáng ban tặng mọi hạnh phúc [ban vui, cứu khổ]. Xin ban cho con những ân phước! (3 lần)

## Phát Bồ đề Tâm

Với ước nguyện giải thoát tất cả chúng sinh đang luân lạc

Con sẽ luôn luôn quy y

Phật, Pháp, và Tăng

Cho đến khi con đạt được tinh yếu của sự giác ngộ.

Tinh tấn, vì lợi lạc của

Tất cả chúng sinh, nhờ trí tuệ và từ tâm,

Con đến trước sự hiện diện của chư Phật

Xin phát khởi tâm hoàn toàn giác ngộ [Bồ đề Tâm]. (3 lần)

## Lời Nguyện Bảy-Nhánh

Con cung kính đánh lễ chư Phật với thân, ngữ, và tâm.  
Xin dâng mọi món cúng dường thực sự và bằng cách quán tưởng.  
Xin sám hối mọi ác hạnh và phạm giới con đã tích tập từ vô thủy.  
Xin vui theo trước đức hạnh của các thánh nhân và chúng sinh.  
Xin chư Phật trụ thế cho đến khi luân hồi chấm dứt  
Và vì chúng sinh đang luân lạc, xin các ngài chuyển Pháp luân.  
Xin hồi hướng mọi đức hạnh của con và chúng sinh cho sự đại  
giác ngộ.

## Trì tụng Thần chú

---

Đây là thần chú mà Đức Bồ Tát Địa Tạng đã nghe từ chư Phật nhiều bằng số cát sông Hằng (ở Ấn Độ). Ngài đã cúng dường chư Phật và sau đó thọ nhận thần chú này. Đây là truyền thuyết về thần chú và cách thọ nhận mọi lợi lạc.

Thần chú này được sử dụng trong mọi khó khăn hay vấn nạn. Đó là giải pháp tốt nhất cho các vấn đề trong mọi tình huống. Sẽ rất hữu hiệu dù chỉ tụng thần chú bốn hay năm lần. Vô cùng uy lực dù trì tụng hay chỉ nghĩ tới danh hiệu của Bồ Tát.

---

Hãy quán tưởng Bồ Tát Địa Tạng ở trước mặt bạn, ngài từ ái nhìn bạn với một nụ cười yêu thương. Khi bạn trì tụng thần chú, Đức Địa Tạng gửi đến những tia cam lồ tịnh hóa bệnh tật, tinh linh hãm hại, vô minh, các che chướng thô nặng cũng như vi tế (she drib), ác nghiệp của bạn và tất cả chúng sinh trong sáu cõi. Các tia cam lồ cũng tịnh hóa cội nguồn từ đó bệnh tật, tinh linh ác hại, các trận động đất và mọi tai họa phát khởi – bao gồm tâm thức, các ngăn che và ác nghiệp. Hãy nghĩ rằng những gì tiêu cực được tích tập từ tái sinh vô thủy đều được tịnh hóa vào lúc này, không chỉ cho một mình bạn. Các nhân [bất thiện], che chướng và ác nghiệp được tích tập từ những tái sinh vô thủy, không chỉ của riêng bạn mà của tất cả chúng sinh, đều được tịnh hóa.

## Thần chú Dài

CHHIM BHO CHHIM BHO CHIM CHHIM BHO / AKASHA  
 CHHIM BHO / VAKARA CHHIM BHO / AMAVARA CHHIM  
 BHO / VARA CHHIM BHO / VACHIRA CHHIM BHO / AROGA  
 CHHIM BHO / DHARMA CHHIM BHO / SATEVA CHHIM BHO /  
 SATENI HALA CHHIM BHO / VIVA ROKA SHAVA CHHIM BHO /  
 UPA SHAMA CHHIM BHO / NAYANA CHHIM BHO / PRAJNA  
 SAMA MONE RATNA CHHIM BHO / KSHANA CHHIM BHO /  
 VISHEMA VARIYA CHHIM BHO / SHASI TALA MAVA CHHIM  
 BHO / VI AH DRASO TAMA HELE / DAMA VE YAME VE /  
 CHAKRASE / CHAKRA VASILE / KSHILE PHILE KARAVA / VARA  
 VARITE / HASERE PRARAVE / PARECHARA BHANADHANE /  
 ARADANE / PHANARA / CHA CHA CHA CHA / HILE MILE  
 AKHATA THAGEKHE / THAGAKHI LO / THHARE THHARE MILE  
 MADHE / NANTE KULE MILE / ANG KU CHITABHE / ARAI GYIRE  
 VARA GYIRE / KUTA SHAMAMALE / TONGYE TONGYE /  
 TONGULE / HURU HURU HURU / KULO STO MILE / MERITO /  
 MERITE / BHANADHATA / HARA KHAMA REMA / HURU HURU

## Thần chú Ngắn

OM AH KSHITI GARBHA THALENG HUM

Tiếp theo, nếu bạn đã thọ nhận cho dù một pháp nhập môn mật thừa thấp, như Đại Quán Đảnh của Đức Quán Thế Âm chẳng hạn, [bạn được phép quán] Đức Địa Tạng thối nhập qua đỉnh đầu bạn và bạn trở thành Địa Tạng, với đủ mọi phẩm tính của ngài. Khi đó mọi chúng sinh trở thành Đức Địa Tạng. Nếu bạn chưa thọ nhận một đại quán đảnh, hãy quán Đức Địa Tạng thối nhập vào chỗ trống giữa đôi lông mày bạn và gia hộ cho thân, ngữ, và tâm bạn.

## Lời Tán thán Đức Địa Tạng của Đức Phật

*Ngài đã phát triển tư tưởng kiên cố và vị tha thanh tịnh của Bồ đề tâm và đã diệt trừ những đau khổ của vô lượng chúng sinh. Ngài thấy (các chúng sinh) thọ nhận hạnh phúc như từ một viên ngọc như ý, và như một chày kim cương, ngài cắt đứt mạng lưới hoài nghi của chúng sinh. Ngài thực hiện những lễ cúng dường linh thánh cho những đấng Điều Ngự (chế ngự vô minh), những bậc Thiện Thệ (đã ra khỏi Ba Cõi), với lòng đại bi và tinh tấn. Với đại dương trí tuệ, ngài giải thoát chúng sinh khỏi đau khổ. Bởi ngài không sợ hãi (không còn những ảo tưởng), ngài đã siêu vượt sinh tử.*

[...]

Đại Phạm Thiên Vương (Brahma) nghe thần chú này rồi nói với toàn thể hội chúng: “Hãy hoan hỉ với thần chú tôi vừa nói.”

Đức Phật khen: “Tuyệt hảo, tuyệt hảo.”

---

Pháp tu này đặc biệt lợi lạc cho những người gặp các khó khăn bi thảm, những vấn đề sức khỏe nghiêm trọng, những dự án lớn lao, những khó khăn tài chánh, hay có nguy cơ trải nghiệm những tai họa thiên nhiên như động đất. Tùy thuộc vào mức độ hệ trọng, việc trì tụng pháp tu này mỗi ngày ít nhất bốn hay năm lần hoặc hơn nữa để bảo vệ thì vô cùng lợi lạc.

Thực hành tu pháp này rất hữu hiệu ngay trong việc phát triển mùa màng, bảo vệ đất đai và thu hoạch. Trong Kinh Địa Tạng, các lợi lạc và phẩm tính bao la (của pháp tu) được giải thích như sau: như bầu trời, như những bầu trời đầy lợi lạc cho tất cả chúng sinh. Những người hành trì pháp Địa Tạng đã có các kinh nghiệm tương tự (về phước báo) như những người được nhắc đến trong bộ Kinh.

[Đến đây, Lama Zopa Rinpoche đề nghị có thể tụng thêm Bài Phổ Hiền Nguyên Vương (King of Prayers)]

---

## Hồi hướng Công đức

Nhờ công đức này, nguyện con nhanh chóng  
Trở thành một Đức Phật-Đạo Sư,  
Và đưa dẫn tất cả chúng sinh trong luân hồi  
Đến trạng thái giác ngộ, không loại trừ ai.

Nguyện Bồ đề tâm siêu việt tôn quý  
Nơi nào chưa xuất hiện, sẽ sinh khởi và phát triển;  
Và nguyện tâm này sẽ không thoái chuyển khi đã được khởi sinh  
Mà càng tăng trưởng mãi.

Nguyện hồi hướng mọi công đức hành trì này để ngăn ngừa các  
trận động đất ở California, Nepal và khắp các thế giới.

## Bài Nguyện và Thần chú để Tăng bội Công đức

---

Để tăng trưởng 100.000 lần những công đức đã tạo lập được, hãy trì tụng vào  
cuối ngày:

---

Con đánh lễ Đức Thế Tôn, Như Lai, A La Hán, Đức Phật Toàn giác,  
Đại Nhật Như Lai, Đại Quang Minh Vương. (1 lạy)

Con đánh lễ Bồ Tát Ma Ha Tát Phổ Hiền. (1 lạy)

TADYATHA OM PANCHA GRIYA AVA BODHANI SVAHA /  
OM DHURU DHURU JAYA MUKHE SVAHA (7 lần)

---

Để mọi lời nguyện biến thành hiện thực cũng như nhân bội mọi lợi lạc  
100.000 lần:

---

Con đánh lễ Đức Thế Tôn, Như Lai, A La Hán, Đức Phật Toàn Giác,  
Dược Sư Lưu Ly Quang Vương Phật. (1 lạy)

Con đánh lễ Đức Thế Tôn, Như Lai, A La Hán, Đức Phật Toàn Giác,  
Nhất Thiết Trí Thành Tựu Hồi Hướng Bản Nguyện Vương Phật.  
(1 lạy)

Nhờ năng lực gia hộ của chư Phật và Bồ Tát xuất chúng,  
Năng lực của lý duyên sinh không thể sai lạc,  
Và năng lực của lòng thuần tịnh của riêng con,  
Nguyện những lời khẩn cầu thanh tịnh của con mang lại hiệu quả  
tức thì.



### **Ghi chú và Xuất xứ**

*Pháp Hành Trì Đức Bồ Tát Địa Tạng*: Thực hành này được Lama Zopa Rinpoche biên soạn và đọc cho Sa-di (Getsul) Thubten Nyinje ở Madison, Wisconsin, ngày 30 tháng Sáu, 1998, và sau đó được kiểm tra lại. Được Murray Wright và Kendall Magnussen biên tập sơ lược, tại Trung Tâm Đất Phật Dược Sư, ngày 24 tháng Tám, 1998. Sửa đổi lại ngày 5 tháng Tư, 1999 tại Aptos, California, USA.

Ban Giáo dục FPMT biên tập bổ túc, tháng 8 năm 2000. Các thần chú được kiểm tra dựa theo tiếng Tây Tạng và các duyệt xét thêm được hoàn tất ngày 31 tháng 10 năm 2001. Lời cầu nguyện và giáo huấn bổ túc được thêm vào theo chỉ dạy của Lama Zopa Rinpoche, tháng 11 năm 2015.

*Hồi hướng Công đức*: Trích từ Sách Cầu nguyện Nhập thất của FPMT, 2015.

*Bài Nguyện và Thần chú để Tăng bội Công đức*: Lấy từ những giáo huấn của Lama Zopa Rinpoche. Phần đảnh lễ Đức Phật Dược Sư được thêm vào theo hướng dẫn của Lama Zopa Rinpoche, tháng 5 năm 2009. Những bài cầu nguyện dịch bởi Ven. Joan Nicell, tháng 4 năm 2015.

*Ghi chú của dịch giả*: Lama Zopa Rinpoche dịch sơ lược pháp tu này từ Tạng ngữ nhân dịp tốt lành có đại hồi hướng của kỳ nhập thất Tara Trắng tại trung tâm Sakyamuni, Taichung, Đài Loan, vào dịp Tết Tây Tạng (Losar) 2007. Biên tập sơ lược bởi Ven. Sarah Thresher. Ven. Tenzin Dekyong phiên âm và Ven. Gyalten Mindrol biên tập sơ lược, tháng 7 năm 2007.

Bản dịch Việt ngữ của *Thanh Liên*.

*Như-Ý Minh-Châu* hiệu đính

Ấn bản điện tử: Tháng 1 năm 2016.

