

Người tù cầu nguyện đức Bồ tát Quán Thế Âm

ISSN: 2734-9195 12:46 28/10/2026

Bằng cách chuyên tâm thực hành Phật pháp, trì niệm thần chú đức Bồ tát Quán Thế âm, các con sẽ chuyển hóa tri kiến bất tịnh và cái nhìn phàm tình của bản thân, tịnh trừ những nguyên nhân gây nên khổ đau từ vô thủy kiếp.

*Một người tù đã viết thư thỉnh cầu Lama Zopa Rinpoche chấp nhận mình làm đệ tử và xin chỉ dạy về các pháp tu tập. Rinpoche đã khuyên người tù nên tận dụng mọi hoàn cảnh để rèn luyện tâm thức và khuyên nên chuyên tâm trì tụng thần chú đức **Bồ tát Quán Thế Âm** làm pháp tu tập thường nhật.*

Gửi tới người thân thương, tốt bụng nhất, quý giá nhất và người luôn ban điều **ước nguyện** như ý tới cho Thầy!

Cảm ơn con rất nhiều về bức thư đầy thiện tâm. Thầy rất vui khi nhận được bức thư từ con. Thầy xin lỗi vì đã trả lời muộn. Theo quan sát của Thầy, trong hoàn cảnh của con lúc này, con có thể giành thời gian tu học Mật pháp Mật tập Kim cương. Tuy nhiên, bản kinh văn này vẫn chưa được dịch sang tiếng Anh, vì vậy có lẽ con sẽ phải chờ đến khi kinh văn được dịch xong.

Thực tế thì đúng là lúc này, con đang ở trong tù, theo cách hiểu thông thường của người thế gian về nhà tù. Nhưng nhìn nhận thực tế từ khía cạnh khác, có thể tích cực hơn thì con lúc này cũng chẳng khác gì việc ẩn cư, sống trong một hang động nhập thất tách biệt với thế giới bên ngoài. Tất nhiên, nhà tù có nhiều thứ hơn, ví dụ như có thức ăn và có nhiều thứ hơn so với khi chúng ta nhập thất ở trong hang động. Hãy tập suy nghĩ theo cách như vậy. Lúc này con có thể nghĩ rằng, “Đây là khoảng thời gian tốt nhất mà tôi cần cho cuộc sống của mình, để rèn luyện và nuôi dưỡng tâm thức”.

Tâm thức của các con vốn đã hoang dã, không chỉ trong đời này mà còn từ vô số kiếp luân hồi. Nó hoang dã, giống như một người điên hay trong kinh điển thường ví với con voi điên. **Tâm thức** của các con đã như vậy từ vô số kiếp luân hồi và đó là lý do tại sao chúng ta vẫn đang phải chịu những khổ đau dường như bất tận.

Vô số chúng sinh cũng giống như chúng ta, họ phải chịu đựng những nỗi khổ đau từ vô thủy kiếp, tâm thức họ hoàn toàn hoang dại và bị si mê, nghiệp chướng chi phối. Nhưng rất nhiều người trong số họ đã biết rèn luyện và **trưởng dưỡng thân tâm** mình. Họ biết tập buông bỏ tâm bám chấp vào cái Tôi, vốn là nguồn gốc của mọi khổ đau, mọi khó khăn và chướng ngại để đạt giác ngộ, hạnh phúc tối thượng. Không những thế, tâm bám chấp vào cái Tôi còn là chướng ngại để đạt được Niết bàn và hạnh phúc tối thượng, niềm an lạc vĩnh cửu; nó còn là chướng ngại để đạt được hạnh phúc trong những kiếp sống sau và sự thành công trong kiếp này. Vì vậy, họ đã biết rèn luyện buông bỏ tâm bám chấp vào cái Tôi để sống vì lợi ích tha nhân.

Thầy biết, trong quá khứ, đã từng có những tù nhân trì niệm hàng triệu câu thần chú khi họ bị giam giữ. Ngay cả khi không có tròng hạt, họ cũng dùng sợi chỉ từ ga trải giường luồn qua những hạt ngũ cốc, phần thức ăn buổi sáng. Họ luồn sợi chỉ qua những hạt ngũ cốc và dùng nó như một tròng hạt, rồi thành tâm trì niệm rất nhiều câu thần chú của đức Bồ tát **Quán Thế Âm**.



Hình minh họa. Nguồn: Internet

Lời khuyên dành cho con, điều quan trọng nhất là hãy ở trong nhà tù với Bồ đề tâm, nuôi dưỡng tâm trân trọng tất cả vô lượng chúng sinh. Điều quan trọng là phải có hiểu biết rằng có vô số thế giới với vô số con người và chúng sinh khác nhau.

Hãy khởi dòng tâm Bồ đề rằng: *“Con ở trong nhà tù này vì lợi ích của tất cả chúng sinh - vô số chúng sinh nơi địa ngục, vô số ngã quỷ và vô số loài vật”*. Điều đó có nghĩa là mọi loại cá trong đại dương, kể cả những con cá nhỏ nhất, và tất cả các loài động vật khác nhau, bao gồm cả những con gà. Có hàng tỷ, hàng vạn con gà bị giết mổ trên thế giới mỗi ngày để phục vụ các khách sạn năm sao và vô số nhà hàng,... Ngoài ra còn có vô số các loài dê, cừu, bò và vô số loại kiến, muỗi và ốc sên bị con người sát hại. Hãy mở rộng tâm mình hướng về tất cả những loài khổ đau trên.

Gần đây Thầy có đến thăm một hồ nước lớn gần biên giới Canada và dùng bữa trưa trên một tấm thảm trải trên cỏ, kiểu như một buổi dã ngoại. Dù sao thì, ở đó có hàng triệu con côn trùng nhỏ xíu và khi trời nắng, mọi người có thể nhìn rõ thấy tất cả chúng. Hơn nữa, bình thường khi chúng ta đi trên cỏ khô, rất nhiều côn trùng bỏ chạy hoặc nhảy lên; rất nhiều con nhỏ xíu trốn thoát khi chúng ta đi bộ.

Cuộc sống của con người ở ngoài nhà tù tưởng là tự do nhưng bởi nghiệp xấu suốt cả ngày lẫn đêm của chúng ta, những động cơ bất thiện, những dòng tâm bất thiện hay nói chung là những nhân đẩy con người堕 vào những cõi thấp hơn, những ngục tù thống khổ hơn rất nhiều. Ngay cả khi chúng ta nỗ lực thực hành Phật pháp, nhưng việc thực hành của chúng ta cũng rất ít ỏi và hạn hẹp, thay vào đó, những bất thiện của chúng ta lại mạnh mẽ hơn nhiều; tâm sân giận, vô minh và chấp chước của chúng ta mạnh mẽ hơn nhiều với sự tu trì đầy hạn hẹp. Ngay cả khi chúng ta cố gắng thực hành Phật pháp thì cũng đầy những thử thách. Động cơ tu tập của chúng ta không thuần tịnh hoặc rất yếu ớt, hoặc chúng ta không thực hành tâm nguyện một cách chân thực, chúng ta cũng chẳng hồi hướng bằng trí tuệ Tính không. Khi đó, công đức tạo ra không bền vững hoặc dễ dàng bị hủy hoại bởi tâm sân giận.

Chúng ta có thể phá hủy rất nhiều công đức bằng tâm sân giận, điều đó cũng phụ thuộc vào việc chúng ta sân giận đối tượng nào. Nếu chúng ta giận một vị Bồ Tát, bởi vì tâm thanh tịnh của ngài, ngay cả khi chỉ giận trong một giây thôi cũng phá hủy nghiệp thiện được tạo ra từ việc cúng dường thân, khẩu, ý lên Tam Bảo, và từ hành động bố thí cho chúng sinh.

Nó phá hủy nghiệp thiện được tạo ra từ đó, và cả một nghìn đời tích lũy thiện nghiệp cũng bị phá hủy trong một giây. Nếu chúng ta sân giận một vị Phật

trong một giây, thì 10 ngàn hoặc 100 ngàn đời tích lũy thiện nghiệp sẽ bị phá hủy.

Bởi vậy con hãy hướng tâm tới tất cả các loài ở cõi thấp hơn, ví dụ như tất cả các loài động vật và côn trùng. Nếu ta suy nghĩ kỹ càng về điều này, ta sẽ thấy số lượng chúng sinh bị đọa vào địa ngục mỗi giây giống như số lượng hạt bụi trên trái đất này. Những người đọa thành ngạ quỷ giống như số lượng hạt cát trong Thái Bình Dương. Số lượng chúng sinh tái sinh vào trạng thái trung gian giống như số lượng ngọn cỏ trên thế giới. Đức Phật giải thích rằng số lượng chúng sinh tái sinh lên cảnh chư thiên và trở lại làm người giống như khi ta cào đất, thì số lượng hạt bụi lọt vào giữa móng tay ta chính là số lượng được tái sinh lên cõi trời hoặc trở thành con người.

Vì vậy, con có thể thấy số lượng rất ít và rất hiếm, số lượng được tái sinh trở lại thân người hoàn hảo đặc biệt, được hưởng những tự do và phúc báu, lại càng hiếm hơn. Nó giống như việc ném hạt ngũ cốc lên một mảnh kính – bao nhiêu hạt ngũ cốc dính vào kính. Hoặc nếu con dựng thẳng một cây kim và ném hạt ngũ cốc vào nó – bao nhiêu hạt ngũ cốc còn lại trên đầu kim. Đây là những hình ảnh ẩn dụ cho sự khó khăn để được tái sinh trong thân người quý giá.

Khi con tụng đọc thần chú của Bồ tát Quán Thế Âm hay bất kỳ pháp thực hành nào trong Phật giáo, những lợi lạc không chỉ giành cho con mà còn lan tỏa tới vô số chúng sinh khác. Tất cả mọi người, tất cả mọi loài, kể cả những con kiến nhỏ bé hay những côn trùng tí hon đều mong muốn được hạnh phúc và không phải chịu khổ đau.

Con có thể trì tụng tâm chú hoặc những lời chú dài của đức Bồ tát Quán Thế Âm. Ban đầu có thể do chưa quen thuộc nhưng nếu nỗ lực con có thể trì tụng 3 biến, 7 biến và dần tăng số lượng thời gian trì tụng. Những lợi lạc con cảm nhận được sẽ là vô cùng to lớn.

Kinh điển dạy rằng, những lợi ích đó không chỉ mang lại cho chính con mà còn cho nhiều loài chúng sinh khác nữa. Nếu con chuyên tâm trì tụng, nước xung quanh có thể được tịnh hóa và khi các loài vật uống được nước đó, các nghiệp xấu của chúng được tịnh hóa. Không chỉ những nghiệp xấu đã đưa con tới nhà tù này mà vô số các nghiệp xấu khác của con cũng được tịnh hóa và trong những đời sống tương lai, tâm của con luôn hướng tới sự giác ngộ, hướng tới chư Phật, chư Bồ tát. Ngay cả khi con đang đi bộ và hơi thở ra vào của con cũng có thể mang lại lợi ích cho mọi chúng sinh đi ngang qua. Bởi vậy lợi ích của việc trì niệm thần chú của đức Quán Thế Âm thật không thể nghĩ bàn.

Nếu có thể, con hãy phát nguyện trì niệm thần chú của đức Bồ tát Quán Thế Âm 100 triệu biến hoặc 300 triệu biến trong đời. Đừng lo lắng về con số, đó không phải là vấn đề, mà hãy niệm thần chú với động cơ mang lại lợi ích cho tất cả chúng sinh, với tâm nguyện giải thoát họ khỏi khổ luân hồi và dẫn dắt họ đến giác ngộ.

Con có thể đọc kỹ các bản kinh văn Phật pháp, trong bối cảnh này, thầy khuyên con nên đọc kỹ bản kinh văn *Đại luận giai trình con đường giác ngộ* (1). Càng đọc kỹ bản kinh văn này, con sẽ thấy rõ được trình tự các thứ lớp tu tập con đường giải thoát cho các loại chúng sinh khác nhau, từ hạ căn, trung căn tới thượng căn. Con cũng sẽ hiểu sâu sắc hơn không chỉ những khổ đau của chính mình mà cả những nỗi thống khổ của các loài chúng sinh trong luân hồi và nhu cầu cấp thiết được giải thoát là gì. Con sẽ hiểu sâu sắc hơn rằng, làm người, chúng ta nên phát nguyện không chỉ đảm nhiệm trọng trách mang lại hạnh phúc đích thực cho bản thân mà còn cho tất cả mọi người và chúng sinh.

Với sự hiểu biết như trên, con hãy nhất tâm trì niệm câu thần chú của đức Bồ tát Quán Thế Âm nhiều nhất có thể. Đây là cách hữu hiệu nhất để giải thoát khỏi nhà tù thực sự mà con đã bị giam cầm từ vô thủy kiếp tới tận ngày nay. Nhà tù thực sự đang giam giữ chúng ta chính là tâm chấp trước, vô minh và sân hận.

Lợi ích mà con nhận được nếu chuyên tâm trì tụng thần chú này là vô cùng to lớn. Khi ấy dù con ở bất kỳ nơi nào, con đều có thể làm những việc vô cùng ý nghĩa trong đời sống. Có lẽ đối với người bình thường, việc ở trong tù là điều rất tồi tệ, nhưng đối với con, nhờ biết tu tập Phật pháp và có thể trì tụng thần chú này – khoảng thời gian của con lại trở thành tuyệt vời và tràn đầy ý nghĩa. Thậm chí đây cũng có thể là một cơ duyên hy hữu với con bởi vì có thể giúp con nhanh chóng đạt được những năng lực tâm linh thật to lớn.

Kết luận là nếu con trì niệm thần chú của đức Bồ tát Quán Thế Âm thì những nghiệp xấu của con tích lũy từ vô số kiếp luân hồi sẽ được tịnh hóa và con sẽ tích lũy công đức vô lượng, đặc biệt sẽ giúp con trưởng dưỡng tâm từ bi đối với tất cả chúng sinh. Là con người, chúng ta cần phát nguyện đảm nhận trọng trách giúp không chỉ giải thoát bản thân khỏi những nghiệp xấu và khổ đau mà còn phải giải thoát cho vô số chúng sinh thoát khỏi khổ đau. Muốn vậy, chúng ta phải nuôi dưỡng và lan tỏa tâm từ bi. Đó là phẩm chất nền tảng để đạt tới giác ngộ. Và việc tái sinh vào cõi tịnh độ của đức Phật A Di Đà sẽ thuận duyên hơn.

Bất kỳ ai nhất tâm trì niệm thần chú của đức Bồ tát Quán Thế Âm, họ đều có thể tích lũy công đức nhiều hơn số giọt nước trong đại dương; nhiều hơn số

bông tuyết trong một trận tuyết rơi; nhiều hơn số giọt nước trong mưa; nhiều hơn số hạt cát trong Thái Bình Dương, và nếu họ trì niệm với Bồ đề tâm thì sẽ tạo ra nhân hạnh phúc cho đến khi đạt được giác ngộ. Khi đó, các con có thể dẫn dắt tất cả chúng sinh trên con đường tu tập tới giác ngộ, giúp họ tịnh hóa các nghiệp ác và tích lũy công đức vô lượng.

Thầy đang giành thời gian soạn thảo một bộ sách Phật giáo về tâm nguyện của đức Bồ tát Quán Thế Âm. Khi hoàn thành, thầy sẽ gửi tới cho con. Thầy mong bộ sách này không chỉ xuất bản bằng tiếng Anh, mà sẽ được dịch sang càng nhiều ngôn ngữ càng tốt, để lan tỏa tới nhiều người hơn. Đặc biệt trong bộ sách có nội dung về những lợi ích của việc trì tụng thần chú đức Đại Từ Đại Bi và còn gồm nhiều bài kệ tán tụng dâng lên ngài mà các con thể trì tụng theo.

Về lời thỉnh cầu của con mong muốn ta trở thành bậc thầy tâm linh cho con, ta nghĩ cũng được thôi. Mặc dù ta chưa đủ nhiều đức hạnh nhưng ta sẽ cố gắng và về phía con hãy cố gắng làm theo những lời chỉ dẫn như trên.

Trong giới luật giáo pháp Mật thừa, do con chưa thụ nhận quán đĩnh tu trì đức Bồ tát Quán Thế Âm, nên con không được phép quán tưởng tự thân trong pháp tướng của ngài. Tuy nhiên con vẫn có thể được phép trì niệm thần chú của ngài và quán tưởng rằng đức Quán Thế Âm trong vô số hình tướng, đang hiện diện khắp không gian, ở phía trên đỉnh đầu con, ngài luôn dõi theo và nhìn con cùng tất cả chúng sinh với ánh mắt từ bi thương xót.

Con hãy giữ niềm tin tưởng tuyệt đối rằng, đức Quán Thế Âm đang hóa hiện ra vô số ánh sáng đầy từ bi và trí tuệ, lan tỏa tràn ngập thân tâm con và chúng sinh. Chỉ cần nhớ nghĩ và tin tưởng như vậy sẽ giúp cho con tịnh hóa được vô số ác nghiệp đã tích lũy không chỉ trong đời này mà từ vô số đời trước.

Ngoài tâm chú thì còn bài chú dài của đức Bồ tát Quán Thế Âm. Rất nhiều những lợi lạc của bài chú này đã được ghi chép lại ví như lời chú làm khơi dậy từ bi tâm nơi chúng sinh và cả nơi tâm những nhà lãnh đạo, quản lý, những người có trọng trách và họ sẽ xem xét giảm thiểu những hình phạt hoặc ân xá cho người tù. Những câu chuyện như vậy về lợi ích của bài chú cũng được ghi chép lại.

Đức Bồ tát Quán Thế Âm giúp chúng ta giải thoát khỏi ngục tù như vậy và đồng thời giải thoát ngục tù thứ hai là tâm chấp chước vào đời sống cũng như những ảo tưởng tương lai. Chúng ta được giải thoát khỏi những nhân đã gây ra khổ đau cho bản thân từ vô thủy. Loại ngục tù thứ ba chúng ta cũng được giải thoát là thoát khỏi tâm ái ngã, nguyên nhân gây ra đau khổ cho bản thân và vô số chúng sinh. Nhà tù thứ tư, gốc rễ của luân hồi sinh tử chính là tâm vô minh luôn

coi bản thân và thế giới bên ngoài tồn tại cố hữu, trong khi trên thực tế chúng chỉ là duyên sinh, tồn tại trên danh nghĩa và được tâm thức của chúng ta gán mác nhãn cho mà thôi. Tâm vô minh là kẻ tạo ra và đẩy chúng ta vào ngục tù, khiến chúng ta phải chịu những nỗi khổ đau bất tận. Thực hành Phật pháp, nương tựa nơi đức Bồ tát Quán thế âm, nhất tâm trì niệm thần chú của ngài sẽ giúp chúng ta giải thoát khỏi nhà tù thứ tư này.

Theo giáo pháp Mật tông, tri kiến và cái nhìn phàm tình của chúng sinh chính là loại ngục tù thứ năm. Bằng cách chuyên tâm thực hành Phật pháp, trì niệm thần chú đức Bồ tát Quán Thế Âm, các con sẽ chuyển hóa tri kiến bất tịnh và cái nhìn phàm tình của bản thân, tịnh trừ những nguyên nhân gây nên khổ đau từ vô thủy kiếp.

Mật pháp Tối thượng cho rằng, những thứ thực sự khiến cho chúng sinh khổ đau bất tận nằm ở những luồng khí mạch bất tịnh trên thân và những phiền não vi tế. Thực hành Phật pháp và trì tụng thần chú, sẽ giúp các con chuyển hóa những khí mạch đang giam cầm các con và giúp đạo tâm tăng trưởng.

Người phàm phu nghĩ rằng bị nhốt trong một căn phòng không được tiếp xúc với thế giới bên ngoài và không được phép làm một số việc nhất định, là mất tự do và cực hình. Nhưng nếu thực sự có hiểu biết, con sẽ thấy thực chất đó không phải là nhà tù. Ở vùng Himalaya, có rất nhiều am thất, nơi các hành giả ẩn cư, có thể là những hang động trên núi cao tách biệt và chỉ có một lỗ nhỏ trên tường để đưa thức ăn vào. Nhiều hành giả ẩn cư trong các sơn động đó nhiều năm và hoàn toàn không tiếp xúc với ồn ào của thế giới bên ngoài. Theo cái nhìn thường tình, đặc biệt với nhiều người phương Tây, thì đó thậm chí còn tồi tệ hơn cả nhà tù bởi vì thiếu những điều kiện sinh hoạt tối thiểu. Nhưng trên thực tế, đây là nơi ẩn cư tuyệt vời tránh những ồn ào của đời sống thế tục, nơi giúp rèn luyện thân tâm để có một đời sống an bình và tự do tự tại. Thánh tăng Milarepa từng chia sẻ: “Tôi sợ hãi cái chết nên đã bỏ lên núi. Giờ đây khi đã nhận ra bản chất tối thượng của bản tâm, ngay cả khi cái chết đến, tôi cũng không còn bất kỳ nỗi sợ hãi nào”.

Đức Milarepa đã thoát khỏi ảo tưởng trong tâm và tịnh hóa các ác nghiệp của mình, bằng cách dẫn thân trưởng dưỡng tâm thức mình, ngài trở nên tự do tự tại. Hiện tại, tâm trí các con đang bị ảo tưởng và nghiệp chướng chi phối. Bằng cách rèn luyện tâm thức mình, các con sẽ điều phục các ảo tưởng và nghiệp chướng, và các con trở nên tự do tự tại, dần được giải thoát như các vị A La Hán và trên nữa là đức Phật.

Hãy cố gắng đọc những bản kinh văn Phật pháp như bộ *Tự do trong lòng bàn tay (2)* và *Chuyển hóa khổ đau thành phúc lạc (3)*, đồng thời phát những

nguyện lực thanh tịnh vào mỗi buổi sáng trong một ngày. Việc tự tạo động lực thanh tịnh mỗi sáng là vô cùng quan trọng. Thầy mong con có được cuốn sách này trong tù. Nếu có thắc mắc gì, bạn có thể viết thư cho thầy và nếu có thời gian, thầy sẽ trả lời, nhưng câu trả lời chính nằm ở bản luận *Tự do trong lòng bàn tay*. Nếu có gì khi đọc chưa hiểu, con có thể viết ra và đặt câu hỏi về sau.

Hiện tại do con còn ở trong nhà tù, chưa thể nhận lễ quán đảnh các Mật pháp, nhưng theo quán sát của Thầy thì trong tương lai, con cần tu tập pháp hóa thân phần nộ của đức Văn Thù Sư Lợi. Đức Văn Thù giúp chúng sinh phát triển trí tuệ, trong khi đức Quán Thế Âm giúp trưởng dưỡng từ bi tâm, đức Kim Cương thủ giúp chúng sinh thoát khỏi si mê và những chướng ngại trên con đường tu tập Phật pháp.

Hóa thân phần nộ của đức Văn thù sẽ giúp cho con nhanh chóng vượt qua những ảo tưởng của bản thân, đặc biệt dòng tâm ái ngã. Con cũng có thể cầu nguyện trong tương lai bản thân được thụ nhận giáo pháp này.

Cảm ơn con rất nhiều. Rất vui và được chào đón con đến với con đường Đạo tâm và giác ngộ, để giúp bản thân và chúng sinh giải thoát khỏi những ngục tù và có được đời sống an lạc.

Gửi tới con nhiều tình thương và lời cầu nguyện!

Viết dịch: **La sơn Phúc Cường**

Nguồn: Lama Zopa Rinpoche, *Chenrezik Practice in Prison*, Lamayeshe.com.

Chú thích:

1] Pabongka Rinpoche, *Giải thoát trong lòng bàn tay*, Thích Nữ Trí Hải dịch tiếng Việt, Nxb Đà Nẵng, 2024.

2] Tsongkhapa, *Đại luận giai trình của Đạo Giác ngộ*, nhóm Lamrim Lotsawas dịch tiếng Việt (Bản điện tử, Thuvienhoasen.org)

3] Lama Zopa Rinpoche, *Chuyển hóa khổ đau thành phúc lạc*, Huỳnh Văn Thanh dịch tiếng Việt, Nxb Hồng Đức, 2018. (Bản gốc tiếng Anh: *Transforming problems into happiness*, wisdom Pub. 1994)