

# Mật

[P2-2019]

密

## Tantra

\*\*\*

### Nội dung

[P1]

#### 1. Sơ dẫn về Mật.

- **Mật** (密; S: Tantra; E: Tantra).
- **Mật tông** (密宗; S: Tantrayāna; E: Esoteric Buddhism, Tantric Buddhism).

##### 1.1. Đức Phật và Mật.

##### 1.2. Khoa học và Mật.

##### 1.3. Con đường phát triển Mật.

#### 2. Các trường phái Mật.

##### 2.1. Mật tông Trung Quốc.

##### 2.2. Mật tông Nhật Bản

##### 2.3. Mật tông Tây Tạng:

- |                               |                               |
|-------------------------------|-------------------------------|
| 1/. Phái Nyingmapa (Ninh Mã). | 2/. Phái Kagyupa (Ca Nhĩ Cư). |
| 3/. Phái Sakya (Tát Ca).      | 4/. Phái Gelupa (Cách Lỗ).    |

##### 2.4. Mật tông Việt Nam.

#### 3. Thực hành tu Mật:

##### 3.1. Kinh điển Mật.

- 1/. Kinh Đại Nhật (S: Mahāvairocanasūtra).
- 2/. Kinh Kim Cang Đánh (S: Vajrasēkharasūtra).
- 3/. Kinh Thời Luân (S: Kalachakrasūtra).

##### 3.2. Giáo lý Tam mật.

- 1/. Thân mật.
- 2/. Khẩu mật.
- 3/. Ý mật.

### 3.3. Lễ Quán Đảnh (S: abhiṣeka).

- 1/. Quán đảnh bình (S: kalābhiṣeka).
- 2/. Quán đảnh bí mật (S: guhyābhiṣeka);
- 3/. Quán đảnh trí tuệ (S: prajñābhiṣeka)
- 4/. Quán đảnh thứ tư (S: caturthābhiṣeka).

### 3.4. Các pháp khí Mật.

- 1/. Chủng loại pháp khí.
- 2/. Công dụng của pháp khí.
- 3/. Ý nghĩa một số loại pháp khí.

## [P2]

## 4. Tu tập thân mật - Ấn.

### 4.1. Khế ấn.

### 4.2. Thủ ấn.

- 1/. Ấn thiền (S: dhyāni-mudrā; E: Dhyana Meditation Mudra).
- 2/. Ấn giáo hóa (S: Vitarka-mudrā; E: Vitarka Mudra).
- 3/. Ấn chuyển pháp luân (S: Dharmacakrapravartana-mudrā; E: Dharmachakra Mudra).
- 4/. Ấn xúc địa (S: Bhūmisparśa-mudrā; E: Bhumispārsha Mudra).
- 5/. Ấn thí vô úy (S: Abhaya-mudrā; E: Abhaya Mudra).
- 6/. Ấn thí nguyện (S: Varada-mudrā; E: Varada Mudra).
- 7/. Ấn hiệp chưởng (S: Añjali-mudrā; E: Anjali Mudra).
- 8/. Ấn kim cương hiệp chưởng (S: Vajrapradama-mudrā; E: Vajra Mudra).

## 5. Tu tập khẩu mật – Chân ngôn.

5.1. Chân ngôn Phật **Thích Ca** (释迦; P: *Siddhāttha Gotama*; S: *Siddhārtha Gautama*).

5.2. Chân ngôn Phật **Dược Sư** (藥師; S: *Bhaiṣajyaguru*).

5.3. Chân ngôn Phật **A-di-đà** (阿彌陀; S: *Amitābha + Amitāyus*).

5.4. Chân ngôn Bồ tát **Quán Thế Âm** (菩薩 觀世音; S: *Avalokiteśvara*).

- 1/. Bồ tát Quán Thế Âm.
- 2/. Bồ tát Quán Thế Âm Chuẩn Đề.
- 3/. Bồ tát Quán Thế Âm Thiên Thủ Thiên Nhãn.

5.5. Chân ngôn Bồ-tát **Địa Tạng** (菩薩地藏; S: *Kṣitigarbha*).

- 5.6. Chân ngôn Bồ-tát **Văn Thù** (菩薩文殊; S: *Mañjuśrī*).
- 5.7. Chân ngôn Bồ-tát **Phổ Hiền** (菩薩普賢; S: *Samantabhadra*).
- 5.8. Chân ngôn Bồ-tát **Di Lạc** (菩薩彌勒; P: *Metteyya*; S: *Maitreya*).
- 5.9. Chức năng của các Chân ngôn.
- 5.9. Một số Chân ngôn trong hành lễ.

## 6. Tu tập ý mật – Mạn-đà-la.

- 6.1 Mạn-đà-la (梵語; S: *Maṇḍala*)
- 6.2. Ngũ phương Phật.
- 6.3. Thai Tạng giới Mạn-đà-la (S: *Garbhadhatu mandala*: Hiện tượng giới)
- 6.4. Kim Cương giới Mạn-đà-la (S: *Vajradhatu mandala*: Tâm thể giới)

## 7. Tổng kết về Mật.

### Bài đọc thêm:

- 1/. Mật và Thiên-Tịnh.
- 2/. Mật và học thuyết Ngũ Hành.
- 3/. Phòng chữa bệnh bằng Thủ ấn.

**NBS : Minh Tâm** (2/2014 ; 6/2019)



## 4. Tu tập thân mật.

Đó là luôn giữ gìn **thân nghiệp** thanh tịnh. Việc đi, đứng, nằm, ngồi đều nghiêm trang đúng pháp, và quan trọng nhất khi hành trì phải **bất ấn quyết** đúng pháp.

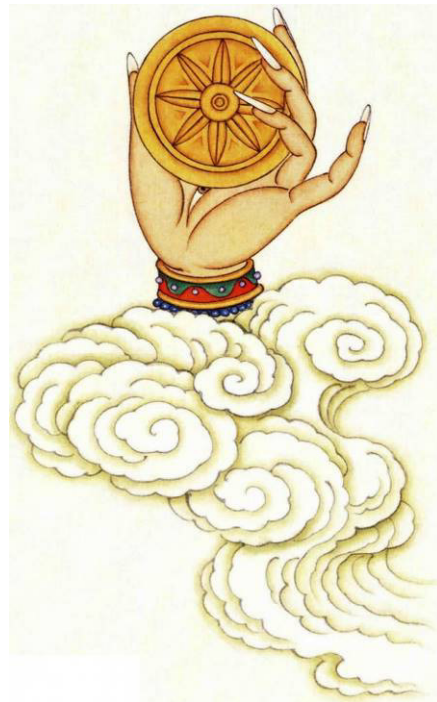
Đề tu thân mật, hành giả phải nghiêm trì giới luật. Đây chính là chỗ khác nhau giữa Mật tông với các tà phái chỉ chuyên dùng bùa chú, phép thuật. Người tu nhờ giữ theo giới luật nên tự nhiên tạo ra oai nghi tế hạnh, khiến cho thân tâm được nhu hòa, thuần phục, không còn sự nóng nảy hay vội vàng, hời hả.

Đầu Công nguyên, nhiều trường phái điêu khắc Ấn Độ cùng lúc thực hiện những hình tượng trong Phật giáo và Ấn Độ giáo với các dấu hiệu thân thể những vị Phật và Bồ-tát hay thần thánh qua nhiều bộ, cử chỉ khác nhau và được xếp thành quy tắc và gọi là **Ấn** (𑀘𑀓; S: mudrā; E: mudra) hay thủ ấn, ấn quyết.

Trong tranh tượng, các đức Phật thường được trình bày với một kiểu tay đặc biệt, vừa là một cử chỉ tự nhiên, vừa là một dấu hiệu của tính chất Phật. Các ấn này được cho là giúp hành giả chứng được các cấp tâm thức nội tại, bằng cách giữ vững những vị trí thân thể nhất định và tạo mối liên hệ giữa hành giả với các vị Phật hoặc Đạo sư trong lúc hành trì một Thành tựu pháp = Nghi quỹ (S: *sādhana*: luật tắc).

Trong Phật giáo có các dạng Ấn sau:

**4.1. Khế ấn:** Là những tư thế khác như cầm ngọc, tọa thiền... Đặc biệt trong các tông phái như Thiên Thai tông, Kim Cương thừa, các ấn này thường đi đôi với Chân ngôn.



**Nếu muốn từ thân này cho đến thân thành Phật, tâm bồ đề thường không lui sụt, nên cầu nơi tay cầm "Bát thối kim luân".**

**- Chân ngôn rằng: Án – thiết na di tả, tát phạ hạ.**

**- Chân ngôn rằng: Bồ-đề dạ (theo chú Đại bi)**

**4.2. Thủ ấn:** Là các ấn nơi tay, đều tương ứng với các ý nghĩa đặc biệt. Các thủ ấn thường thấy nhất:

**1/. Ấn thiền** (S: Dhyāni-mudrā; E: Dhyana Meditation Mudra)



**Tây Tạng**



**Nhật Bản**

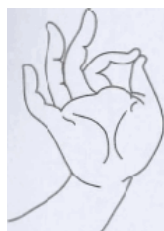


**Thái Lan**

Trong ấn này, lưng bàn tay mặt để trên lòng bàn tay trái, hai ngón cái chạm nhau. Hai bàn tay để trên lòng, ngang bụng. Bàn tay mặt phía trên tượng trưng cho tâm thức giác ngộ, bàn tay trái phía dưới tượng trưng thế giới hiện tượng. Ấn quyết này biểu lộ sự tự tri và thanh tịnh của bậc giác ngộ.

Ấn thiền có một dạng khác, trong đó các ngón tay giữa, ngón đeo nhẫn và ngón út của hai bàn tay nằm lên nhau, ngón cái và ngón trỏ mỗi tay tạo thành hai vòng tròn chạm nhau, hai vòng tròn đó biểu tượng thế giới chân như và thế giới hiện tượng. Ấn này hay được tạo hình nơi tranh tượng của Phật A-di-đà và hay được gọi là *Ấn thiền A-di-đà*. Trong Thiền tông, thiền giả lại để bàn tay trái trên bàn tay mặt lúc tọa thiền. Điều này thể hiện thân trái (tĩnh) nằm trên thân phải (động), nhằm chỉ rõ thái độ trầm lắng của Thiền tông.

## 2/. Ấn giáo hóa (S: Vitarka-mudrā; E: Vitarka Mudra)



**Thái Lan**



**Việt Nam  
(chùa Dâu - Hà Bắc)**

Khi làm ấn này, tay mặt chỉ lên, tay trái chỉ xuống, hai lòng bàn tay chỉ tới trước. Trong mỗi tay, ngón trỏ và ngón cái chạm nhau, làm vòng tròn. Bàn tay mặt đưa ngang vai, bàn tay trái ngang bụng. Trong một dạng khác của ấn giáo hóa, lòng bàn tay trái hướng lên, để ngang bụng, tay mặt ngang vai, ngón tay trỏ và tay cái làm hình tròn. Trong một dạng khác thì ngón trỏ và ngón út duỗi thẳng, ngón giữa và đeo nhẫn co lại. Lòng bàn tay trái hướng lên, tay mặt hướng xuống. Người ta hay bắt gặp ấn giáo hóa nơi tranh tượng Phật A-di-đà, có khi nơi Phật Đại Nhật (S: *Mahāvairocana*).

**3/. Ấn chuyển pháp luân** (S: Dharmacakrapravartana-mudrā; E: Dharmachakra Mudra).



### Thái Lan

Với ấn chuyển pháp luân, tay trái hướng vào thân, tay mặt hướng ra. Trong mỗi tay, ngón trỏ và ngón cái chạm nhau thành vòng tròn, hai vòng tròn đó chạm nhau. Người ta hay thấy ấn chuyển pháp luân nơi tranh tượng của Phật Thích Ca, Phật A Di Đà, Phật Đại Nhật và Phật Di-lặc.

#### 4/. Ấn xúc địa (S: Bhūmisparśa-mudrā; E: Bhumisparsha Mudra)







**Thái Lan  
(Ayuthaya)**

Trong ấn xúc địa, tay trái hướng lên, đặt ngang bụng, tay mặt chỉ xuống, lưng tay mặt xoay tới trước. Đó là ấn quyết mà đức Thích Ca gọi thổ địa chứng minh mình đạt Phật quả và cũng là dấu hiệu của sự không lay chuyển, vì vậy Phật Bất Động (S: *Akṣobhya*) cũng hay được trình bày với ấn này.

**5/. Ấn thí vô úy (S: Abhaya-mudrā; E: Abhaya Mudra)**



**Việt Nam**



**Pakistan**



**Thái Lan**

(Chùa Dâu)

(Tu viện Kapica Patava)

Trong ấn này, tay mặt với các ngón tay duỗi ra chỉ về phía trước, ngang tầm vai. Đây là ấn quyết mà Phật Thích Ca sử dụng ngay sau khi đắc đạo. Phật Bất Không Thành Tựu (S: *Amoghasiddhi*) cũng hay được trình bày với ấn này.

6/. **Ấn thí nguyện** (S: Varada-mudrā; E: Varada Mudra).



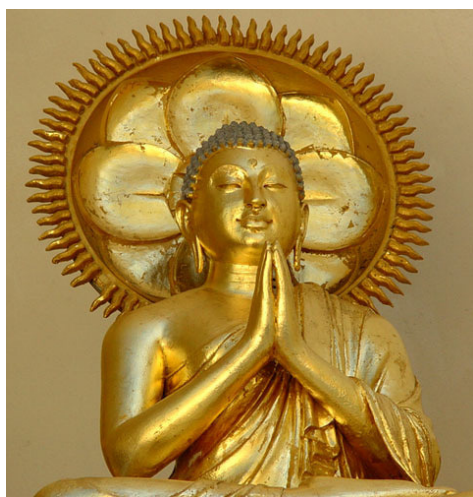
**Miền Điện**

**1 - 2 - 3**

Ấn thí nguyện cũng được gọi là Dữ nguyện ấn hay Thí dữ ấn. Thí nguyện là cho phép được toại nguyện, lòng tay mặt hướng về phía trước, bàn tay chỉ xuống. Nếu ở tượng Phật Thích Ca đó là biểu hiện gọi trời (xem ấn xúc địa) chứng minh Phật quả. Phật Bảo Sinh (S: *Ratnasambhava*) cũng hay được diễn tả với ấn quyết này.

Trong một dạng khác, ngón trỏ và ngón cái chạm nhau thành vòng tròn. Ấn vô úy và ấn thí nguyện hay được trình bày chung trong một tranh tượng. Thường tay mặt bắt ấn vô úy, tay trái ấn thí nguyện. Tượng đứng của các vị Phật hay có hai ấn này.

**7/. Ấn hiệp chưởng** (S: Añjali-mudrā; E: Anjali Mudra).



**Thái Lan**



**Nhật Bản**

**(Kiyomigundera – Kyoto)**



**Việt Nam**

**(Chùa Bảo Quang)**

Với ấn này, hai bàn tay chắp trước ngực, được sử dụng để tán thán, ca ngợi, và cũng là cử chỉ chào hỏi thông thường tại Ấn Độ. Với dạng ấn, hai bàn tay chắp lại chỉ Chân như. Trong các tranh tượng, Phật và các vị Bồ Tát không bao giờ được trình bày với ấn này vì trong Ba thế giới, không có ai vượt ngoài trí huệ của chư vị và vì vậy, chư vị không cần phải tán thán ai cả.

**8/. Ấn kim cương hiệp chưởng** (S: Vajrapradama-mudrā; E: Vajra Mudra).





**Nhật Bản**



**Trung Quốc**

Khi làm ấn này, đầu ngón tay của hai bàn tay chập vào nhau. Ấn này là biểu hiện của tín tâm bất động, vững chắc như Kim cương (S: vajra).

Ngày nay, Ấn quyết có thể phần nào được cảm nghiệm là tương tác dưới dạng năng lượng thị giác (visual energy) thuộc *hình dáng*.

### **Xem thêm:**

- [CÁC THỦ ẤN PHẬT GIÁO](#)
- [Mudra](#) - Wikipedia
- [Thủ ấn](#) – Wikipedia tiếng Việt
- [Mudra - Hand positions of Japanese Buddhist Deities; Japanes](#)

### **VIDEO**

- [Triết lý Phật giáo qua năm thủ ấn quan trọng – Thích Nhật Từ](#)

## **5. Tu tập khẩu mật.**

Đó là luôn giữ gìn **khẩu nghiệp thanh tịnh**. Chỉ nói những lời đúng pháp, và khi hành trì thì phải **trì tụng Chân ngôn**.

Để tu khẩu mật, hành giả phải được chân truyền từ bậc chân sư, phải đem tâm thành kính để cầu được Chân ngôn. Khi được thầy dạy cho thì phải lắng tai

nghe rồi đem lòng ghi nhớ, đặt hết niềm tin vào Chân ngôn, không chút hoài nghi hay xao lãng. Tùy theo mục đích phát tâm, pháp môn hành trì khác nhau, có thể có nhiều loại Chân ngôn khác nhau. Nhưng khi hành trì thì hành giả chỉ biết đến Chân ngôn đang tụng, không còn biết đến bất cứ điều gì khác, cũng chẳng nghĩ đến kết quả của sự hành trì đó.

**Chân ngôn** hoặc **Chân âm** (真言; S: mantra => *man* nghĩa là **tâm** và *tra* nghĩa là **công cụ**), phiên âm sang tiếng Hán là Mạn-đát-la (曼怛羅), các cách dịch ý khác là **Chú** (咒), **Minh** (明), **Thần-chú** (神咒), **Mật-ngôn** (密言), **Mật-ngữ** (密語), **Mật hiệu** (密號): có nghĩa là lời của lẽ thật, là biểu hiện của lẽ thật, là công cụ của tâm.

Chân ngôn có thể là một âm tiết, một chữ hoặc câu kệ chứa đựng năng lực đưa đến kết quả siêu nhiên hay thế tục. Vốn xuất phát từ đạo Bà-la-môn Ấn Độ, Chân ngôn được giải thích là những năng lực bí mật của vũ trụ tiết lộ cho các hành giả Thấu thị (S: *ṛṣi*) trong lúc thiền định.

Trong Phật giáo, người ta cho rằng Chân ngôn chứa đựng sức mạnh đặc biệt của vũ trụ hoặc biểu hiện của một khía cạnh nào đó làm phương tiện trợ giúp tâm thức hành giả tu tập. Hành giả có thể tập trung tâm ý một cách có ý thức nơi một âm tiết để phát triển nội quán và xem đó là đối tượng của thiền quán đưa đến tỉnh giác.

Chân ngôn có tác dụng kỳ diệu không phải vì tính chất thần bí của tự thân, mà vì sức cảm nghiệm của tâm thức. Chân ngôn chỉ là công cụ để gom kết những nguồn năng lực sẵn có. Giống như một thấu kính hội tụ, mặc dù bản thân thấu kính không chứa đựng một chút ánh sáng nào cả, thế mà nó có thể gom kết những tia sáng và chuyển hóa những tia sáng dàn trải lan man đó trở thành một điểm sáng chói bóng (Govinda 1970, 28).

Phân biệt giữa **Mantra** và **Dhāraṇī** (Đà-la-ni 總持, dịch là “**Tổng trì**”: xem Chú Đại Bi) là khó rạch ròi. Nhiều nghiên cứu đã chỉ ra một nhận xét như sau :

- Có thể nói rằng tất cả mọi mantra đều là Dhāraṇī, nhưng không phải tất cả dhāraṇī đều là Mantra.

- Mantra thường có khuynh hướng ngắn hơn Dhāraṇī.

- Cả hai Dhāraṇī và Mantra đều chứa một số phần có âm không thể hiểu như Om, hay Hūm, mà có lẽ đó là lý do khiến một số người xem chúng về cơ bản là vô nghĩa.

- Mantra dùng riêng cho các nghi thức Phật giáo có tính chất bí mật trong khi Dhāraṇī được thấy dùng trong cả hai nghi thức mật và hiển (công khai).

- Dhāraṇī cũng được xem như để bảo vệ những ai tụng đọc, tránh khỏi các ảnh hưởng ác độc và các tai họa.

### **5.1. Chân ngôn Phật Thích Ca.**

Đức Phật Thích Ca, vị Phật lịch sử, là biểu tượng của tuệ giác giải thoát tối thượng (P: Paññā Pāramī; S: Prajñā Pāramitā). Theo đó, nói chung, đây là vị Phật đặc trưng cho mọi biểu tượng sống một cách sống động trong đạo Phật, và cách riêng nơi Mật tông. Biểu tượng của tuệ giác giải thoát tối thượng này được ghi nhận lại trong bộ kinh Đại Bát Nhã gồm 600 cuốn, mà tinh yếu của bộ kinh này là bài kinh “**Bát-nhã-ba-la-mật-đa tâm kinh**”.



## High Quality Shakyamuni Buddha Tibetan Thangka Handmade in Nepal

[Tất-đạt-đa Cô-đàm](#) – Wikipedia

Bát-nhã-ba-la-mật-đa tâm kinh (般若波羅蜜多心經; S: *Prajñā Pāramitā Hridaya Sūtra*, *Prajnaparamitahridaya Sutra*; E: *Heart of Perfect Wisdom Sutra*) còn được gọi là **Bát-nhã Tâm kinh**, hay **Tâm kinh**. Đây là kinh ngắn nhất chỉ có khoảng 260 chữ được phổ biến trong Phật giáo Bắc truyền.

Kinh này được hầu hết các Phật tử tại Việt Nam, Triều Tiên, Nhật Bản, Tây Tạng, và Trung Quốc biết đến và rất thường dùng trong việc đọc tụng.

Tình trạng xuất hiện của kinh này không được các tác giả thống nhất. Thời điểm ra đời của nó có thể là từ năm 100 tCN đến thế kỷ thứ 2 và một số tác giả cho rằng bài kinh này do Bồ-tát Long Thọ (*Nāgārjuna*) viết.

Bản kinh phổ biến nhất ở Việt Nam là bản của sư Trần Huyền Trang (Tam Tạng) sau khi thỉnh kinh về đã dịch lại vào năm 649. Trước đó đã có nhiều sư dịch từ tiếng Phạn ra Hán ngữ trong đó có Cưu Ma La Thập (402-412), Nghĩa Huyền, Pháp Nguyệt, Bát Nhã và Lợi Ngôn, Trí Tuệ Luân, Pháp Thành, và Thi Hộ.

Kinh cũng đã được sự chú giải của rất nhiều vị sư từ nhiều quốc gia. Riêng ở Việt Nam, người chú giải kinh này đầu tiên là thiền sư Đạo Tuân Minh Chánh ở chùa Bích Động (tỉnh Ninh Bình) thời vua Minh Mạng.

Về đại cương thì các bản văn đều khá rõ và giống nhau nhưng về chi tiết ngay các bản chữ Phạn để lại cũng có chi tiết khác nhau. Dĩ nhiên là trong các bản dịch đều có những chi tiết khác nhau nhỏ (tiếng Hán, tiếng Pháp và tiếng Việt). Trong thập niên cuối của thế kỷ 19 thì bản kinh mới được Samuel Beal dịch ra Anh ngữ.

Edward Conze, một nhà nghiên cứu Phật học Anh (1904-1979) với nhiều công nghiên cứu đã không thể tìm thấy được bài văn nguyên thủy của kinh này,



mặc dù đã có nhiều bằng chứng cho thấy có một nguyên bản ban đầu của kinh này.

Toàn bộ bộ kinh lớn Đại Bát Nhã cũng đã bị quân Hồi giáo tiêu hủy khi họ đánh chiếm Đại học Phật giáo Nalanda. (Xem thêm: Lịch sử Phật giáo.)

Hầu hết các bản dịch phổ biến hiện nay đều từ bản Hán ngữ của sư Trần Huyền Trang. Khi so lại các bản dịch này với một phiên bản khác còn lưu lại được trong Tạng ngữ thì bản kinh này thiếu vắng phần khai kinh và phần kết luận hoan hỷ vâng làm theo của chư vị nghe giảng kinh. Trong bản dịch từ Tạng ngữ, phần này vẫn còn đầy đủ.

## Bản dịch Hán

Bản này do Đường Tam Tạng Pháp Sư Huyền Trang dịch.

觀自在菩薩。行深般若波羅蜜多時。照見五蘊皆空。度一切苦厄。舍利子。色不異空。空不異色。色即是空。空即是色。受想行識亦復如是。舍利子。是諸法空相。不生不滅。不垢不淨不增不減。是故空中。無色。無受想行識。無眼耳鼻舌身意。無色聲香味觸法。無眼界。乃至無意識界。無無明。亦無無明盡。乃至無老死。亦無老死盡。無苦集滅道。無智亦無得。以無所得故。菩提薩埵。依般若波羅蜜多故。心無罣礙。無罣礙故。無有恐怖。遠離顛倒夢想。究竟涅槃。三世諸佛。依般若波羅蜜多故。得阿耨多羅三藐三菩提。故知般若波羅蜜多。是大神咒。是大明咒。是無上咒。是無等等咒。能除一切苦。真實不虛故。說般若波羅蜜多咒即說咒曰

“揭帝揭帝 般羅揭帝 般羅僧揭帝菩提僧莎訶”

## Bản phiên âm Hán-Việt

Quán-Tự-Tại Bồ-tát hành thâm Bát-nhã Ba-la-mật-đa thời , chiếu kiến ngũ-uẩn giai Không , độ nhất thiết khổ ách.

"Xá-Lợi-Tử, Sắc bất dị **Không**, **Không** bất dị sắc, Sắc tức thị **Không**, **Không** tức thị Sắc. Thọ,Tưởng,Hành,Thức diệc phục như thị ".

Xá-Lợi-Tử! thị chư pháp **Không** tướng, bất sinh , bất diệt, bất cấu , bất tịnh, bất tăng , bất giảm.

Thị cố **Không** trung, **vô** sắc, **vô** thọ , tưởng , hành , thức.

**Vô** nhãn , nhĩ , tỷ thiệt , thân , ý ; **vô** sắc , thanh , hương , vị , xúc , pháp ; vô nhãn giới ,nãi chí vô ý thức giới.

**Vô** Vô-minh diệt , vô **Vô** minh tận, nãi chí vô lão tử, diệt vô lão tử tận.

**Vô** Khổ , Tập , Diệt , Đạo , **vô** Trí diệt vô Đắc, dĩ vô sở đắc cố , Bồ-đề-tát-đòa y Bát-nhã Ba-la-mật--đa cố, tâm vô quái ngại, vô quái ngại cố, vô hữu khủng-bố, viễn ly điên đảo mộng-tưởng, cứu cánh Niết-Bàn.

Tam thể chư Phật, y Bát-nhã Ba-la-mật-đa cố, đắc A-nậu-đa-la Tam-miệu Tam bồ-đề. Cổ tri Bát-nhã Ba-la-mật-đa, thị đại thần chú, thị đại minh chú, thị vô thượng chú, thị vô đẳng đẳng chú, năng trừ nhất thiết khổ, chân thật bất hư cố.

Thuyết Bát-nhã Ba-la-mật-đa chú . Tức thuyết chú viết:

**"Yết-đế , yết-đế , Ba-la yết-đế . Ba-la-tăng yết-đế Bồ-đề tát-bà-ha".**

## Bản dịch Việt

Bồ tát Quán tự tại khi hành Bát nhã ba la mật đa sâu xa soi thấy **năm uẩn** đều **Không**, vượt qua mọi khổ ách.

Xá Lợi Tử! Sắc chẳng khác **Không**, **Không** chẳng khác sắc; sắc tức là **không**, **không** tức là sắc; thọ, tưởng, hành, thức cũng lại như vậy.

Xá Lợi Tử! Tướng **Không** các pháp đây, chẳng sanh chẳng diệt, chẳng dơ chẳng sạch, chẳng thêm chẳng bớt. Cho nên, trong **Không**, **Không** sắc, **Không** thọ, tưởng, hành, thức; **Không** mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý; **Không** sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp; **Không** nhãn giới cho đến **Không** ý thức giới; **Không** vô minh, cũng **Không** vô minh hết; cho đến **Không** già chết, cũng **Không** già chết hết; Không khổ, tập, diệt, đạo; **Không** trí cũng **Không** đắc.

Bởi **Không** sở đắc, Bồ tát nương Bát nhã ba la mật đa, nên tâm không mắc ngại; vì không mắc ngại nên không sợ hãi, xa lìa mộng tưởng điên đảo, rốt ráo niết bàn.

Chư Phật ba đời nương Bát nhã ba la mật đa nên chứng a nậu đa la tam miệu tam bồ đề. Nên biết Bát nhã ba la mật đa là chú thần lớn, là chú minh lớn, là chú vô thượng, là chú không gì sánh bằng, trừ hết mọi khổ ách, chắc thật vì không dối.

Nên nói chú Bát nhã ba la mật đa, nên nói chú rằng:

**"Yết đế, Yết đế, Ba la Yết đế, Ba la tăng Yết đế, Bồ đề, Tát bà ha".**

**(Gate, Gate, Paragate, Parasamgate, Boddhi Svaha).**

## Bản dịch Việt phổ thơ lục bát

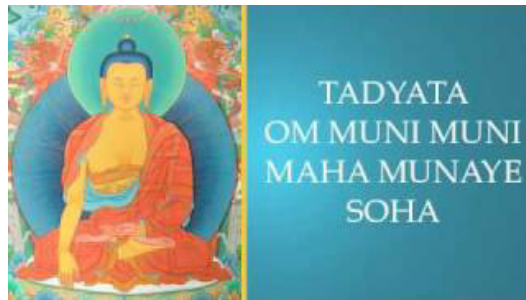
Khi hành Bát Nhã Ba La  
Ngài Quán Tự Tại soi ra tột cùng

Thấy ra **năm uẩn** đều **Không**  
Bao nhiêu khổ ách khổn cùng độ qua  
Nầy Xá Lợi Tử xét ra  
**Không** là sắc đó, sắc là **Không** đây  
Sắc cùng không chẳng khác sai  
Không cùng sắc vẫn sánh tài như nhau  
Thọ, tưởng, hành, thức uẩn nào,  
Cũng như sắc uẩn, một màu không không  
Nầy Xá Lợi Tử ghi lòng  
Không không tướng ấy, đều **Không** tướng hình  
Không tăng giảm, không trước thanh  
Cũng không diệt, cũng không sanh pháp đồng  
Vậy nên trong cái chơn không  
Vốn **Không** năm uẩn, cũng **Không** sáu trần  
Mắt, tai, mũi, lưỡi, ý, thân  
Vị, hương, xúc, pháp, cùng phần sắc, thanh  
Từ không giới hạn mắt nhìn  
Đến **Không** ý thức, vô minh cũng đồng  
Hết vô minh, cũng vẫn không  
Hết già, hết chết, cũng không có gì  
**Không** khổ, tập, diệt, đạo kia  
Trí huệ chứng đắc cũng là không không  
Sở thành, sở đắc bởi **Không**  
Các vì Bồ Tát nương từng huệ năng  
Tâm không còn chút ngại ngăn  
Nên không còn chút băn khoăn sợ gì  
Đảo điên mộng tưởng xa lìa  
Niết Bàn mới đến bên kia bến bờ  
**Ba đời chư Phật sau, xưa**  
Đắc thành Chánh Giác cũng nhờ huệ năng  
Trí huệ năng lực vô ngần  
Đại Minh vô thượng, Đại Thần cao siêu  
Trí huệ năng lực có nhiều  
Thật là thần chú trừ tiêu não phiền  
Trí huệ năng lực vô biên  
Đẫn đường giải thoát qua bên giác ngàn.  
Liên theo lời chú thuyết rằng:  
Độ tha giác ngộ khắp trần chúng sanh.

**“Yết đế, yết đế, Ba la yết đế, Ba la tăng yết đế, Bồ đề Tát bà ha”.**

Chúng ta sẽ thấy sau này, điểm đích của Mật tông chính là tuệ giác giải thoát, có nền tảng từ những giáo huấn ban đầu như đã được vạch ra bởi đức Phật Thích Ca Mâu Ni.

**Chân ngôn niệm danh hiệu**



**VIDEO: [Mantra de Buda Shakyamuni](#)**

## **5.2. Chân ngôn Phật Dược Sư.**

Phật Dược Sư (藥師佛; S: Bhaiṣajyaguru) nghĩa là "vị Phật thầy thuốc", còn gọi là Đại Y Vương Phật (S: Mahā Bhaiṣajya rāja buddha). Theo truyền thuyết do bốn nguyện của ngài là "*cứu tất cả các bệnh khổ cho các chúng sinh*" cho nên còn có tên Tiêu Tai Diên Thọ Dược Sư Phật, là vị Phật đại diện cho sự trọn vẹn của Phật quả ngự cõi phía đông (là cõi Tịnh Lưu ly). Tranh tượng của vị Phật này hay được vẽ với tay cầm thuốc chữa bệnh và tay giữ Ấn thí nguyện.

Phật Dược Sư thường được thờ chung với Phật Thích Ca Mâu Ni và A Di Đà, trong đó Phật Dược Sư đứng bên trái còn Phật A Di Đà đứng bên phải Phật Thích Ca. Trong kinh Dược Sư, hiện nay chỉ còn bản chữ Hán và chữ Tây Tạng.



### [Phật Dược Sư – Wikipedia](#)

Theo sách Dược Sư kinh sám (HT.Trí Quang dịch), đức Dược Sư là vị Phật hiểu biết và thông suốt tất cả y dược của thế gian và xuất thế gian, Ngài có thể chữa trị hết tất cả những thứ bệnh khổ của chúng sanh, những điên đảo vọng tưởng do tham, sân, si phiền não gây ra.

Niệm danh hiệu “Nam mô Dược Sư Lưu Ly Quang Phật”, với đầy đủ tín tâm, người niệm sẽ được Phật, các Bồ tát và 12 vị Dược Xoa hộ trì tiêu trừ khổ đau, thân tâm an lạc, cũng như sẽ được vãng sanh tịnh độ theo nguyện hồi hướng.

Tại Trung Quốc, Tây Tạng, Nhật Bản và Việt Nam, Phật Dược Sư được thờ cúng rộng rãi.

Theo kinh Dược Sư Bốn nguyện công đức thì khi Phật Dược Sư nhập định, có tên là **định diệt trừ tất cả các khổ não** cho chúng sanh thì Ngài nói Đà-la-ni:

*“Namo bhagavate bhaiṣajyaguru vaiḍūryaprabharājāya tathāgatāya arhate samyaksambuddhāya tadyathā:*

***Om bhaiṣajye bhaiṣajye mahābhaiṣajya-samudgate svāhā”.***

Phiên âm tiếng Việt:

**Nam-mô bạc-già-phật-đế, bệ-sát-xã, lữ-lô-thích-lưu-ly, bát-lặc-bà, hắc-ra-xà-giả, đát-tha yết-đa-da, a-ra-ha-đế tam-miệu tam-bồ-đê-da, đát-điệt-tha: "Án, bệ-sát-thệ, bệ-sát-thệ, bệ-sát-xã, tam-một-yết-đế tóa-ha".**

Trong đó, câu cuối của Đà-la-ni: om bhaisajye bhaisajye mahābhaisajya-samudgate svāhā được xem như là chân ngôn của Phật Dược Sư. Ngoài ra còn nhiều câu chú khác được sử dụng trong các trường phái khác nhau của Kim Cương thừa.

### Chân ngôn niệm danh hiệu



**VIDEO: [Mantra del Buda de la Medicina](#)**

### 5.3. Chân ngôn Phật A-di-đà.

Đức Phật A-di-đà theo sự trình bày nơi kinh Quán Vô Lượng Thọ, được xem là do đức Phật lịch sử Thích-ca giới thiệu và mô tả, và xem đó như là một pháp tu.

A-di-đà hay A Di Đà [阿彌陀; S: अमिताभ = Amitābha + Amitāyus].

Theo đó:

- **Amitābha** có nghĩa là "vô lượng quang" - "ánh sáng vô lượng", hàm ý **tuệ giác** từ sự chứng ngộ chân lý của đức Phật có chân giá trị **vượt mọi không gian**.

- **Amitāyus** có nghĩa là "vô lượng thọ" - "thọ mệnh vô lượng", hàm ý **tuệ giác** từ sự chứng ngộ chân lý của đức Phật có chân giá trị **vượt mọi thời gian**.

Về sau, sự kiện này được hệ thống Phật giáo Bắc truyền phát triển, qua các kinh điển như kinh Pháp Hoa, kinh Bi Hoa, kinh Quán Phật Tam Muội Hải

..., đặc biệt là 3 bộ kinh chính gồm kinh A Di Đà, kinh Quán Vô Lượng Thọ và kinh Vô Lượng Thọ Trang Nghiêm.

Đức Phật A-di-đà được thờ rộng rãi ở Á Châu kể cả Tây Tạng.



[A-di-đà – Wikipedia tiếng Việt](#)

**Tranh lụa thêu truyền thống (Thangka) - Phật A Di Đà trong Phật giáo Tây tạng.**

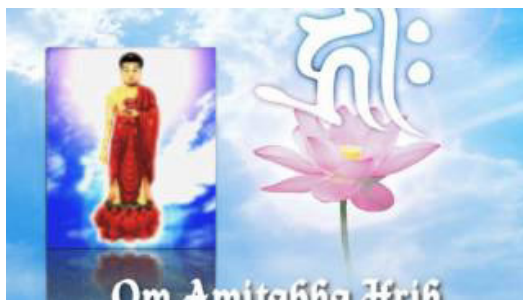
Chân ngôn Phật A-di-đà thường thấy là “Chân ngôn Vãng Sanh Tịnh Độ” hay “Vãng Sanh Quyết Định Chân Ngôn” hoặc “Chú Vãng Sanh”, từ kinh Vô Lượng Thọ cùng và kinh Phật Thuyết A Di Đà Căn Bản Bí Mật Thần Chú:

*“Namo amitābhāya tathāgatāya tadyathā amṛtabhave  
amṛtasamḥave amṛtavikrānte amṛtavikrāntagāmini gagana kīrtichare  
svāhā”.*

Phiên âm tiếng Việt:

**"Nam mô a di đà bà dạ. Đa tha già đa dạ. Đa địa dạ tha. A di rị đô bà tỳ. A di rị đa tất đam bà tỳ. A di rị đa tỳ ca lan đế. A di rị đa tỳ ca lan đa. Già di nị già già na, chi đa ca lệ. Ta bà ha".**

**Chân ngôn niệm danh hiệu**



**Om Amitabha Hrih - ॐ अमिताभ ह्रीः - 108 Repititions**

## **VIDEO**

- [Ý nghĩa Chú Vãng Sanh](#)
- [Ý Nghĩa Thần Chú Vãng Sanh](#)
- [Ý nghĩa của bài phát nguyện niệm chú Vãng sanh](#)
- [Vãng Sinh Thần Chú: TRÁNH ÁC - TRỪ TÀ - VÃNG SANH](#)

## **5.4. Chân ngôn Bồ tát Quán Thế Âm.**

1/. **Bồ-tát Quán Thế Âm** (菩薩 觀世音; S: *Avalokiteśvara*) còn gọi là Quan Âm hoặc Quán Âm 觀音, được chuyển dịch như là “Người lắng nghe tiếng nói của cuộc đời : *He who listens to the voices (outcries) of the world*”.

Bồ-tát Quán Thế Âm được xem là xuất phát từ một truyền thuyết của Phật giáo, tin rằng những người tu hành đạt tới chánh quả, thì ngũ giác của họ có thể dùng chung được. Nghĩa là họ có thể dùng tai để "nhìn" thấy hình ảnh, dùng mắt để "nghe" thấy âm thanh, lưỡi có thể ngửi được v.v. Theo lòng tin này, thì danh xưng Bồ-tát Quán Thế Âm có nghĩa là: vị Bồ-tát luôn "nhìn thấy" tiếng ai oán, đau khổ trong bến mê của chúng sinh và sẵn sàng cứu giúp hay nói pháp khi cần.





[Quán Thế Âm](#) – Wikipedia tiếng Việt

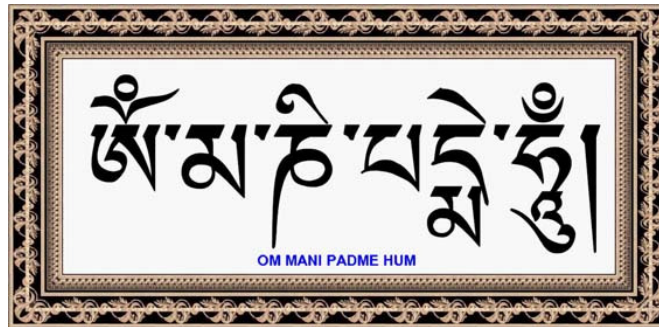
**Chân ngôn Bồ-tát Quán Thế Âm**

**“Úm ma ni bát ni hồng”**

Chân ngôn Bồ-tát Quán Thế Âm được xem là câu Chân ngôn quan trọng và lâu đời nhất của Mật tông, đó là: Úm ma ni bát ni hồng cũng đọc Án Ma Ni Bát Mê Hồng (唵嘛呢叭彌吽): **Phạn:** OM MAṆI PADME HŪṀ ॐ मणि पद्मे हूं ;

**Tạng:** ཨོཾ་མ་ནི་པདྨེ་ཧཱུྃ་.

VÒNG NGUYỆT LƯƠNG  
LỤC TỰ ĐẠI MINH CHƠN NGÔN



ॐ	म	नि
OM	MA	NI
पद्म	मैत्र	ॐ
PAD	MEÂ	HUM

Ngoài ra, còn có Chân ngôn Bồ-tát Quán Thế Âm Chuẩn Đề (Chú Chuẩn Đề), Chân ngôn Bồ-tát Quán Thế Âm Thiên Thủ Thiên Nhãn (Chú Đại Bi) của các hóa thân Bồ-tát Quán Thế Âm.

## VIDEO

- [TRÌ CHÚ OM PA NI PAD MÊ HÙM](#) - TT. THÍCH PHÁT ĐẠO
- [Lợi Ích của Lục Tự Đại Minh Chân Ngôn](#) Thầy Thích Trí Huệ
- [Oai Lực Của Thần Chú Om Mani Padme Hum](#) (Văn Đáp)Thầy Thích Phước Tiến

2/. **Bồ-tát Quán Thế Âm Chuẩn Đề:** theo kinh *Chuẩn Đề Đại Minh Đà La Ni*, đây là hóa thân của đức Quán Thế Âm, thị hiện vào trong sáu đường sanh tử để hóa độ chúng sanh. Ngài là vị Bồ-tát có thể nguyện hộ trì Phật pháp và hộ mạng cho những chúng sanh nào trí tuệ kém cỏi, nghiệp chướng sâu dày, thân nhiều tật bệnh, thọ mạng ngắn ngủi...

Mật tông rất tôn sùng Bồ tát và xếp Ngài vào một tôn vị trong **Quan Âm bộ**. Trong Thai Tạng giới Mạn đà la, tôn vị này ở tận cùng bên trái của Viện Biến tri.

Mật tông của Phật giáo Nhật Bản là phái Thai Mật, xếp Bồ-tát Chuẩn Đề vào Phật Mẫu, là một tôn vị trong **Phật bộ**.



**Chân ngôn Bồ-tát Quán Thế Âm Chuẩn Đề**

**“Nam mô tát đa nẫm, tam miệu tam bồ đà, câu tri nẫm đát điệt tha:**

“**Án chiết lệ chủ lệ Chuẩn Đề ta bà ha**”.

## 準提菩薩心咒

ॐ	𑖀	𑖄	𑖂	𑖄	𑖂	𑖆	𑖆	𑖆
om	cale	cule	Cunde	svāhā				
唵	折隸	主隸	準提	娑婆訶				



### CHUẨN ĐỀ CỨU THÁNH TỰ CHÂN NGÔN

3/. **Bồ-tát Quán Thế Âm Thiên Thủ Thiên Nhãn** (Nghìn Tay Nghìn Mắt) là biểu tượng sâu sắc của nguyên lý đạo đức Từ Bi-Trí Tuệ - đặc trưng cho tinh thần nhập thế của đạo Phật - phổ độ chúng sinh, nghĩa là cứu độ chúng sinh một cách rộng lớn.



Mỗi pho tượng Thiên Thủ Thiên Nhãn ứng thân đều có 11 đầu và 40 tay, trì 25 thứ pháp khí. Ngoài 40 tay lớn còn có 1000 tay nhỏ mỗi tay có một con mắt, thể hiện đủ tướng ngàn mắt ngàn tay, hàm ý vô lượng vô biên của đại bi và đại trí theo tư tưởng của Phật giáo Bắc truyền.

**Chân ngôn Bồ-tát Quán Thế Âm Thiên Thủ Thiên Nhãn**





**Tượng BT. Quán Thế Âm nghìn mắt nghìn tay, chùa Bút Tháp, Bắc Ninh, VN**

### **Thiên thủ thiên nhãn vô ngại đại bi tâm đà la ni(\*).**

Nam mô hắc ra đát na đa ra dạ da. Nam mô a lị da bà lô kiết đế thước bát ra da. Bồ đề tát đỏa bà da. Ma ha tát đỏa bà da. Ma ha ca lô ni ca da. An tát bàn ra phạt duệ, số đát na đát tòa.

Nam mô tất kiết lật đỏa y mông, a lị da bà lô kiết đế, thất Phật ra lăng đà bà.

Nam mô na ra cẩn trì, hê lị ma ha bàn đà sa mế. Tát bà a tha đậu thâu bằng a thệ dựng, tát ba tát đá, na ma bà dà, ma phạt đật đậu, đát điệt tha. An a bà lô hê lô ca đế, ca ra đế, di hê lị. Ma ha bồ đề tát đỏa, tát bà tát bà, ma ra ma ra, ma hê ma hê lị đà dựng. Câu lô câu lô kiết mông. Độ lô độ lô phạt xà da đế, ma ha phạt xà da đế. Đà ra đà ra địa ri ni, thất phạt ra da. Giá ra giá ra. Mạ mạ phạt ma ra, mục đế lệ. Y hê y hê, thất na thất na, a ra sâm phạt ra xá lợi, phạt sa phạt sâm. Phật ra xá da. Hô lô hô lô, ma ra hô lô hô lô hê rị. Ta ra ta ra, tất rị tất rị, tô rô tô rô. Bồ đề dạ bồ đề dạ, bồ đà dạ bồ đà dạ. Di đế rị dạ. Na ra cẩn trì địa rị sắc ni na. Ba dạ ma na, ta bà ha. Tất đà dạ ta bà ha, Ma ha tất đà dạ ta bà ha, Tất đà du nghệ thất bàn ra da, ta bà ha. Na ra cẩn trì, ta bà ha. Ma ra na ra ta bà ha. Tất ra tăng a mục khư da ta bà ha, ta bà ma ha a tất đà dạ ta

bà ha. Giả kiết ra a tất đà dạ ta bà ha. Ba đà ma yết tất đà dạ, ta bà ha. Na ra cần trì bàn đà ra dạ, ta bà ha. Ma bà lị thẳng kiết ra dạ, ta bà ha.

Nam mô hắc ra đất na đa ra dạ da. Nam mô a lị da bà lô kiết đế, thước bàn ra dạ ta bà ha. An tất điện đô mạn đa ra bạt đà dạ, ta bà ha.

(\*)**Đà La Ni** (S: Dharani): xem phân biệt Mantra và Dharani ở đầu mục.

### **Xem thêm:**

- [Tìm hiểu về Chú Đại Bi](#) - PGS Hà Hoàng Kiêm
- [Zenfolio | Nam Hải Huyền Môn | Tìm về chú Đại Bi](#)
- [Tìm Hiểu Do Đầu Chú Đại Bi In Thiếu](#) - Kinh Sanskrit/Hán Tang - THU' ...
- [Luân văn tốt nghiệp: KHÁI QUÁT TÌM HIỂU MẬT TÔNG QUA CHÚ ĐẠI BI](#)

### **VIDEO**

- [Thần chú Đại Bi](#) - Phan âm
- [TRÌ CHÚ ĐẠI BI](#) - Thích Pháp Hòa
- [Thần chú Đại Bi](#) - Tung - Nhạc Chú Đại Bi - Võ Tá Hân
- [Lợi ích của việc trì tụng CHÚ ĐẠI BI...](#) thầy Thích Viên Trí
- [Giải thích về TỤNG CHÚ ĐẠI BI mỗi ngày](#) - Thích Pháp Hòa
- [Vấn đáp: Trì chú Đại Bi](#) | Thích Nhật Từ
- [Vấn đáp: Trì chú Đại Bi chữa bệnh](#) | Thích Nhật Từ
- [Vấn đáp: Trì chú Đại Bi hàng ngày có tác dụng gì ?](#) | Thích Nhật Từ
- [Vấn đáp: Trì tụng thần chú có tác dụng như thế nào ?](#) | Thích Nhật Từ
- [Vấn đáp: Trì tụng thần chú có tác dụng như thế nào ?](#) | Thích Nhật Từ

## **5.5. Chân ngôn Bồ-tát Địa Tạng.**

Bồ Tát Địa Tạng (菩薩 地藏; S: Bodhisattva Ksitigarbha): Địa 地 : có nghĩa là đất, muôn vật được sinh trưởng trên đó; Tạng 藏 : có nghĩa là chứa, giữ).





[Địa Tạng](#) – Wikipedia tiếng Việt

**Chân ngôn Bồ Tát Địa Tạng**

**“Án Bát Ra Mạt Lân Đà Nãnh Ta Bà Ha”**

[Phạn: OM. HA-HA-HA-VIS-MA-YE. SVA-HA hay

**NAMAH SAMANTA BUDDHÀNÀM\_ HA HA HA VISMAYE SVÀHÀ]**

Bồ-tát Địa Tạng thường được xem là vị Bồ-tát cứu độ chúng sinh trong địa ngục. Nhưng theo Đại Nhật Kinh Sớ, quyển thứ năm, là vị Bồ-tát có năng lực giáo hóa cứu độ chúng sinh ở trong cả sáu nẻo, do đó Bồ-tát được gọi là Lục Địa Tạng. Tên của Lục Địa Tạng đều y theo nhân duyên của mỗi nẻo để thị hiện ứng hóa. Danh xưng của Địa Tạng trong sáu nẻo thì các kinh ghi chép không giống nhau, nhưng nói chung thì đều bắt nguồn ở là sáu vị thượng thủ trong chín Tôn của Địa Tạng Viện trong Thai Tạng giới đó là: Địa Tạng, Bảo Xứ, Bảo Chương, Trì Địa, Bảo Ấn Thủ, Kiên Cố Ý. Trong kinh Thập Vương nói rõ Thủ Ấn của sáu vị Địa Tạng như sau:

- 1/ **Dự Thiên Hạ Địa Tạng** với Thuyết Pháp Ấn
- 2/ **Phóng Quang Vương Địa Tạng** với Thí Vô Úy Ấn
- 3/ **Kim Cương Tràng Địa Tạng** với Thí Vô Úy Ấn
- 4/ **Kim Cương Bi Địa Tạng** với Tiếp Dẫn Ấn
- 5/ **Kim Cương Mật Địa Tạng** với Cam Lộ Ấn
- 6/ **Kim Cương Nguyện Địa Tạng** với Thành Biện Ấn.

### **5.6. Chân ngôn Bồ-tát Văn Thù.**

Bồ-tát Văn-thù-su-lợi (菩薩文殊師利; S: Mañjuśrī) là tên dịch theo âm, thường được gọi tắt là Văn-thù文殊, là một vị Bồ-tát tượng trưng cho trí tuệ, một trong những vị Bồ-tát quan trọng của Phật giáo. Lần đầu tiên người ta nhắc đến Văn-thù trong tác phẩm Văn-thù-su-lợi căn bản nghi quỹ (S: ārya-mañjuśrī-mūlakalpa) ở thế kỉ thứ 4. Tranh tượng trình bày Văn-thù với lưỡi kiếm và kinh Bát-nhã-ba-la-mật-đa, được vẽ khoảng ngang đầu. Người ta xem đó là biểu tượng trí huệ phá đêm tối của Vô minh. Về sau còn thường thấy ngài Văn-thù cười trên một con sư tử.



[Văn-thù-sư-lợi](#) – Wikipedia tiếng Việt

Chân ngôn Bồ Tát Văn Thù  
(Bodhisattva Manjushri)



Bát Tự Văn Thù

Đồ hình: HUYỀN THANH  
<http://mattong.wordpress.com>

Phạn ngữ chú: **Om a vi ra hūm kha ca raḥ**: Ôm a vi ra hūm kha cha ra.

Hán Việt ngữ chú: **"Án a vĩ la hồng khư tả lạc"**: 唵阿尾羅吽佉左落.

**Nghĩa:** Ân (quy mệnh) a vĩ la hồng khư tả lạc (Như Lai pháp tạng thân, vô tướng).

### **5.7. Chân ngôn Bồ-tát Phổ Hiền.**

Bồ-tát Phổ Hiền (菩薩普賢; S: *Samantabhadra*: *Phổ* là *biến khắp*, *Hiền* là *Đẳng giác*). Phổ Hiền là vị Bồ-tát Đẳng giác có năng lực hiện thân khắp mười phương pháp giới, tùy mong cầu của chúng sanh mà hiện thân hóa độ. Ngài là một trong những vị Bồ-tát quan trọng trong Phật giáo Đại thừa.

Bồ-tát Phổ Hiền được xem là người hộ vệ của những ai tuyên giảng đạo pháp và đại diện cho "Bình đẳng tính trí" tức là trí huệ thấu hiểu cái nhất thể của sự đồng nhất và khác biệt. Bồ-tát Phổ Hiền hay được thờ chung với Phật Thích-ca và Bồ-tát Văn-thù-sư-lợi. Bồ Tát cưỡi voi trắng sáu ngà, voi trắng tượng trưng cho trí huệ vượt chướng ngại, sáu ngà cho sự chiến thắng sáu giác quan.

Trong hệ thống Ngũ Phật, Phổ Hiền được xem ở trong nhóm của Phật Đại Nhật (S: *Vairocana*). Biểu tượng của Phổ Hiền là ngọc như ý, hoa sen. Tại Trung Quốc, Phổ Hiền được xem là một trong bốn Đại Bồ-tát, trú xứ của Phổ Hiền là núi Nga Mi, nơi Bồ-tát lưu trú sau khi cỡi voi trắng sáu răng (sáu răng ngụ ý sáu độ, sáu phương pháp tu hành để đạt tới cõi Niết bàn; bốn chân biểu thị bốn điều như ý, bốn loại thiền định) từ Ấn Độ sang Trung Quốc.

Trong Kim Cương thừa, tên Phổ Hiền được sử dụng chỉ Bản Sơ Phật (S: *Ādi-buddha*), hiện thân của Pháp thân (S: *Dharmakāya*, xem [Tam thân – Wikipedia](#)). Phổ Hiền này (không phải vị Đại Bồ-tát) được vẽ với màu xanh dương đậm, tượng trưng cho tính Không. Tranh tượng cũng vẽ Phổ Hiền hợp nhất với nữ thần sắc trắng, tượng trưng cho sự nhất thể. Trong phép Đại Thủ Ấn (S: *Mahāmudrā*), thân của Phổ Hiền là Báo thân (S: *Sambhogakāya*) và đóng một vai trò trung tâm.



[Phổ Hiền – Wikipedia tiếng Việt](#)

**Chân ngôn Bồ Tát Phổ Hiền  
(Bodhisattva Samantabhadra)**

**Phạn ngữ chú:**

**OM AH HUM AH A KAR SA LE OD A YANG OM DU MHASTHAMAPRAPTA.  
(pronounced with an A after the M. MA-HAS-THA-MA-PRAP-TA)**

Trong Diệu Pháp Liên Hoa Kinh, phẩm Phổ Hiền Bồ Tát Khuyến Phát có Chân ngôn hộ trì:

**"A-đàn-trại Đàn-đà-bà-trại Đàn-đà-bà-đế Đàn-đà-cưu-xá-lệ Đàn-đà-tu-đà-lệ.  
A-tăng-kỳ Tăng-già-bà-già-trại Đế-lệ-a-đọa-tăng-già-đâu-lá-a-la-đế-ba-la-đế.  
Tát-bà-tát-đã-lâu-đà-kiêu-xá-lá-a-nâu-già-trại Tân-a-tỳ-kiết-ly-trại-đế."**

### **5.8. Chân ngôn Bồ-tát Di Lạc.**

Bồ-tát Di-lạc (彌勒; P: Metteyya; S: Maitreya) là cách phiên âm, dịch nghĩa là Từ Thị (慈氏), "người có lòng từ". Trong Phật giáo Tây Tạng, Bồ Tát Di-lạc được thờ cúng rất rộng rãi.

Theo truyền thuyết và kinh điển Phật giáo, Di Lạc là một vị Bồ Tát và cũng là vị Phật cuối cùng sẽ xuất hiện trên Trái Đất, đạt được giác ngộ hoàn

toàn, giảng dạy Phật pháp, giáo hóa chúng sinh. Phật Di Lạc sẽ là vị Phật kế thừa đức Phật lịch sử Thích Ca Mâu Ni. Cõi giáo hóa của Bồ Tát hiện nay là trời Đâu-suất (S: Tuṣita). Bồ Tát Di-lặc được tiên tri sẽ giảng sinh trong khoảng 30.000 năm nữa theo năm cõi trời Đâu-suất, tức khoảng 5 tỉ 760 triệu năm nữa theo năm Trái Đất, khi Phật pháp đã bị lãng quên trên cõi Diêm phù đề. Sự tích về Phật Di Lạc được tìm thấy trong các tài liệu kinh điển của tất cả các tông phái Phật giáo (Nguyên thủy, Đại thừa, Kim cương thừa), và được chấp nhận bởi hầu hết các Phật tử như là một sự kiện sẽ diễn ra khi Phật pháp đã bị lãng quên trên Trái Đất.



[Di-lặc](#) – Wikipedia tiếng Việt

**Trong Hồng Ca Đà Dã Nghi Quý có Chân ngôn:**

**Phạn ngữ chú:**

**Namah (1) Samanta – buddhànàm (2) Mahàyaga (3) Yoginì (4) Yogés vari (5)  
Khanjarike (6) Svàhà (7). Om (8) Maitreyà (9) Svàhà (10)**

### Hán Việt ngữ chú:

**“Na Ma (1) Tam mạn Đa Bội Đà Nẫm (2) Ma Ha Du Đà (3) Du Nghi Ninh (4) Du Chi Phước Lý (5) Cửu Nhược Li Kê (6) Tóa ha (7). Án (8) Muội Đát lệ dã (9) Sa phước gia (10)**

### Hán Việt nghĩa:

**Quy mạng (1) Phổ biến chư Phật (2) Đại tương ứng (3) Tương ứng giả (4) Tương ứng tự tại (5) Không sanh tác (6) Thành tựu (7) Quy mạng (8) Từ Thị (9) Thành tựu (10)**

## 5.9. Chức năng của các Chân ngôn.

Trong các trường phái tại Phật giáo Tây Tạng thì chức năng của các Chân ngôn của mỗi cấp Đát-đặc-la (S: *Tantra*) khác nhau. Truyền thống Tây Tạng chia Đát-đặc-la làm bốn cấp tương ứng với bốn bộ - *Sự bộ*, *Hành bộ*, *Du-già bộ*, *Vô thượng du-già bộ* thích hợp với căn cơ của từng hành giả và tính hiệu quả của các phép tu.

**1. Sự đát-đặc-la = Lễ Bái Mật tông** (S: Kriyā-tantra): Đát-đặc-la nghi lễ. Người tu tập Đát-đặc-la này có kết đàn trường, cúng dường, đọc Chân ngôn, bắt ấn nhưng chưa quán tưởng, tu tập thiền định.

**2. Hành đát-đặc-la = Nghi Thức Mật tông** (S: Caryā-tantra): Đát-đặc-la tu luyện qua hành động hằng ngày, biết rõ các Chân ngôn, biết rõ các Thủ ấn, dành cho những người tu tập nhưng không cần hiểu rõ lí tột cùng.

**3. Du-già đát-đặc-la = Thiền Quán Mật tông** (S: Yoga-tantra): Đát-đặc-la luyện tâm (thiền định), biết phương pháp tạo đồ hình Mạn-đà-la, biết rõ các Chân ngôn...

**4. Vô thượng du-già đát-đặc-la = Tối Thượng Mật tông** (S: Anuttarayoga-tantra): Đát-đặc-la tu luyện tột cùng, thành tựu *Tam mật*, thành Phật với thân ngay trong kiếp này.

## 5.10. Một số Chân ngôn trong hành lễ:

### - Tịnh tam nghiệp chân ngôn:

**“Án, sa phạ, bà phạ truyệt đà sa phạ, đạt ma sa phạ, bà phạ truyệt độ hám”.**

### - Cúng dường chân ngôn:

**“Án, nga nga năng tam bà phạ phiệt nhật la hộc”.**

### - Diệt nghiệp chướng chân ngôn:

**“Án, a lỗ lạc kế, ta bà ha”.**

### - Diệt định nghiệp chân ngôn:

**“Án, bát ra mật lân đà nánh, ta bà ha”.**

### - Khai yết hầu chân ngôn:

**“Án, bộ bộ đế rị dà rị đa rị đất đa nga đa da”.**

### - Biến thực chân ngôn:

**“Nam mô tát phạ đất tha, nga đa phạ lô chi đế.  
Án tam bạt ra, tam bạt ra hồng”.**

### - Cam lồ thủy chân ngôn:

**“ Nam mô tô rô bà da, đất tha nga đa da, đất diệt tha.  
Án, tô rô tô rô, bát ra tô rô, bát ra tô rô, ta bà ha”.**

Trong lúc niệm Chân ngôn, hành giả phải tập trung lên mặt chữ của Chân ngôn này hay tập trung lắng nghe âm thanh của nó.

- Nếu hành giả tập trung lên mặt chữ, thì các chữ đó hiện thành linh ảnh.

- Nếu tập trung lên âm thanh thì hành giả cần niệm thành tiếng hay tưởng tượng ra thanh âm của nó.

Chương 5 của tác phẩm *Subāhupariprcchā* có ghi: Lúc đọc Chân ngôn, :Đừng quá gấp rút, :Đừng quá chậm rãi, :Đọc đừng quá to tiếng, :Đừng quá thì thầm, :Không phải lúc nói năng :Không để bị loạn động.



Ngày nay, Chân ngôn có thể phần nào được cảm nghiệm qua các âm thanh liệu pháp và âm nhạc liệu pháp (sound therapy, music therapy) của y học dưới dạng năng lượng thính giác (hearing energy).

### **Xem thêm:**

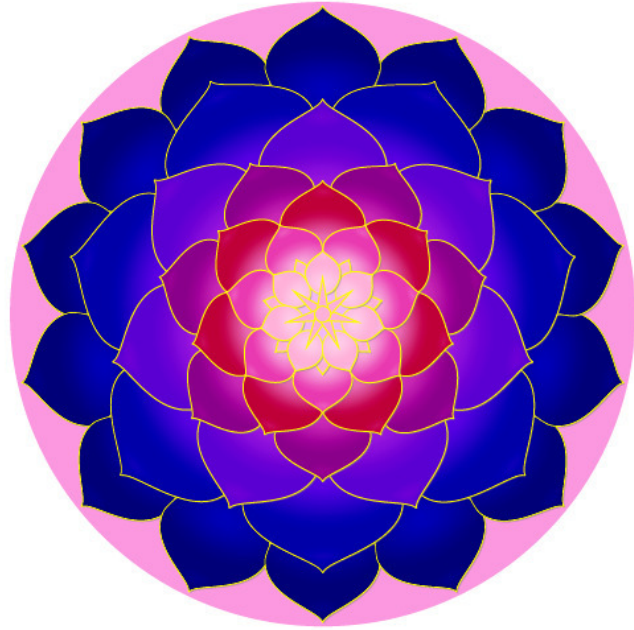
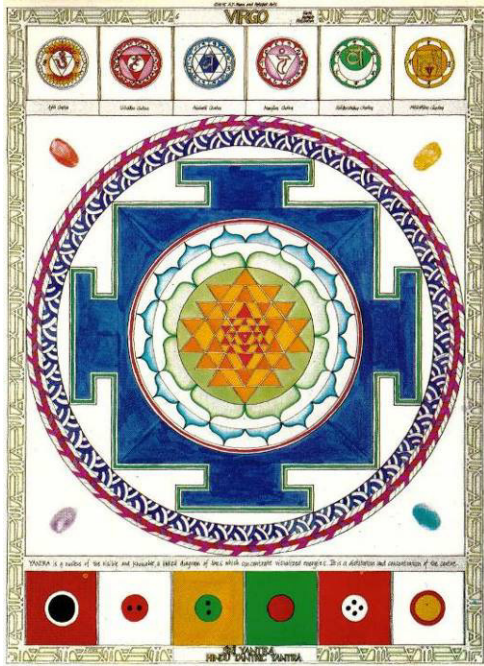
- [Thần chú | Thế giới Pranic chữa bệnh](#)
- [Mantra \(thần chú\) là gì? - Nghiên cứu tôn giáo](#)
- [Sách: Thần chú trong Phật giáo 2015 – Lê Tự Hỷ](#)

## **6. Tu tập ý mật.**

Đó là luôn giữ gìn ý nghiệp thanh tịnh. Tâm ý khi hành trì thì **quán tưởng chân lý *Duyên khởi*, tức *Vô sinh* (= Duyên sinh Vô ngã) của các pháp.**

Để tu ý mật, hành giả phải thường xuyên rèn luyện tâm ý, lắng yên mọi vọng niệm, thường an trụ trong sự nhất tâm quán tưởng. Khi hành trì thì để hết tâm ý quán tưởng lý Duyên khởi-Vô sinh, thấu triệt rằng tất cả các pháp từ xưa đến nay vốn chưa từng tự sinh ra, cũng chưa từng bị diệt mất. Hết thấy đều chỉ là những biến hiện khác nhau mà thôi. Tu tập ý mật thường được dựa vào phương tiện Mạn-đà-la.

**6.1. Mạn-đà-la** (âm 曼陀羅), từ gốc là (梵語; S: मण्डल *Maṇḍala*; trong đó मं "tinh túy" + ल "chứa đựng").



**Mạn-đà-la cổ đại của Bà-la-môn giáo (trái)**  
**Mạn-đà-la hiện đại của Computer (phải)**

Theo các nghiên cứu, các đồ hình Mạn-đà-la có thể đã phát nguồn từ đạo Bà-la-môn được dùng trong các buổi lễ. Đặc trưng vũ trụ của Mạn-đà-la được cho rằng có nguồn gốc từ trong các bài thánh kệ, qua đó, các âm thanh thiêng liêng được chuyển tải theo các dạng thức di truyền của các chúng sinh và sự vật. Từ Mạn-đà-la tự nó đã mang gốc "**manda**" có nghĩa là *tinh túy* với tiếp vĩ ngữ "**la**" có nghĩa là *chứa đựng*. Do vậy, Mạn-đà-la, có ý nghĩa chung là một "*vật chứa sự cốt lõi*". Nói chung, từ vựng này dùng để chỉ các đồ hình có mang đặc tính tượng trưng vũ trụ hay của tiểu bản thể con người.



Xa hơn, có một vài giải thích về nguồn gốc của Mạn-đà-la có thể đã bắt nguồn từ các hình dạng vật thể trong thiên nhiên như là mặt cắt bình diện của các loại hoa, các vỏ sò ốc, các loại cây trái mô hình vũ trụ (hay hệ mặt trời) hay là từ sự đối xứng tâm của các tinh thể như hoa tuyết, tinh thể ...

Theo giải thích từ tự viện Namgyal (tự viện riêng của đức Đạt-lai Lạt-ma tại Dharamsala Ấn Độ), có đến hàng ngàn các truyền thống Mandala, rất nhiều truyền thống đã bị mất mát hoàn toàn. Các loại Mạn-đà-la khác nhau được thiết lập tùy theo mục đích và thực hành. Một Mandala thường được tạo nên nhằm để hỗ trợ cho việc thiền định. Mỗi khía cạnh của Mandala đều có ý nghĩa, không có chi tiết nào thừa hay tùy ý đặt ra.

Mật tông ngày nay đã thiết lập hai loại Mạn-đà-la là: **Thai Tạng giới Mạn-đà-la** và **Kim Cương giới Mạn-đà-la**, có nguồn gốc xuất phát từ tư tưởng của bộ kinh Đại Nhật và Kim Cương Đảnh. Thai Tạng giới là hiện tượng, là phương tiện – Kim Cương giới là bản chất, là tuệ giác. *Bí tạng ký* viết: "Thai Tạng là **lý**, Kim Cương là **trí**".

- Theo ý nghĩa tôn giáo thì Mạn-đà-la là đàn tràng để hành giả bày các lễ vật hay pháp khí cho nghi thức hành lễ, cầu nguyện, tu luyện ...

- Theo ý nghĩa triết lý thì Mạn-đà-la là một mô hình thu nhỏ, biểu thị vũ trụ trong cái nhìn của một bậc giác ngộ,



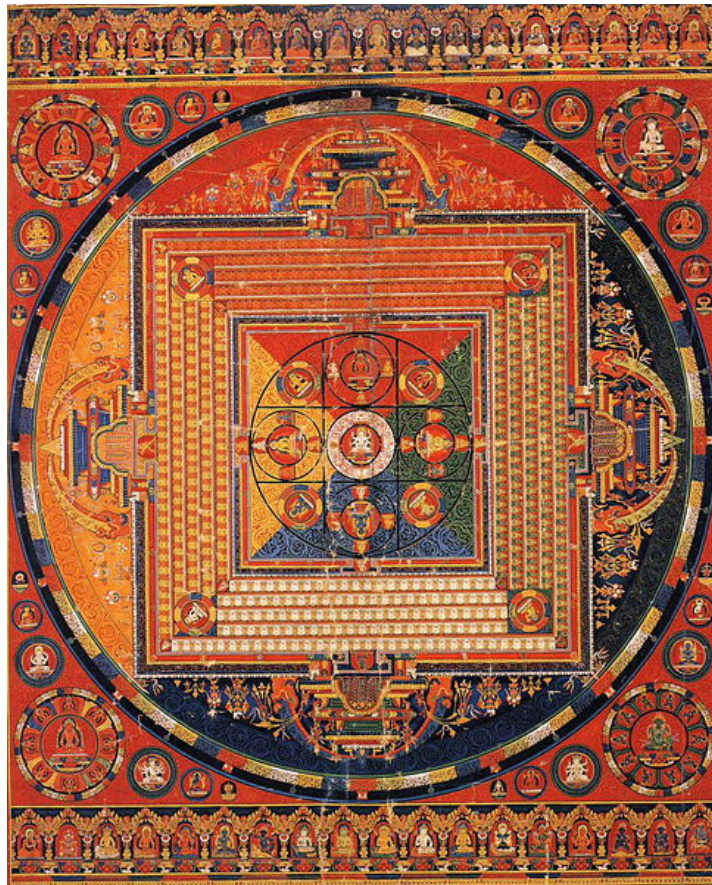
Thai tạng giới Mạn-đà-la



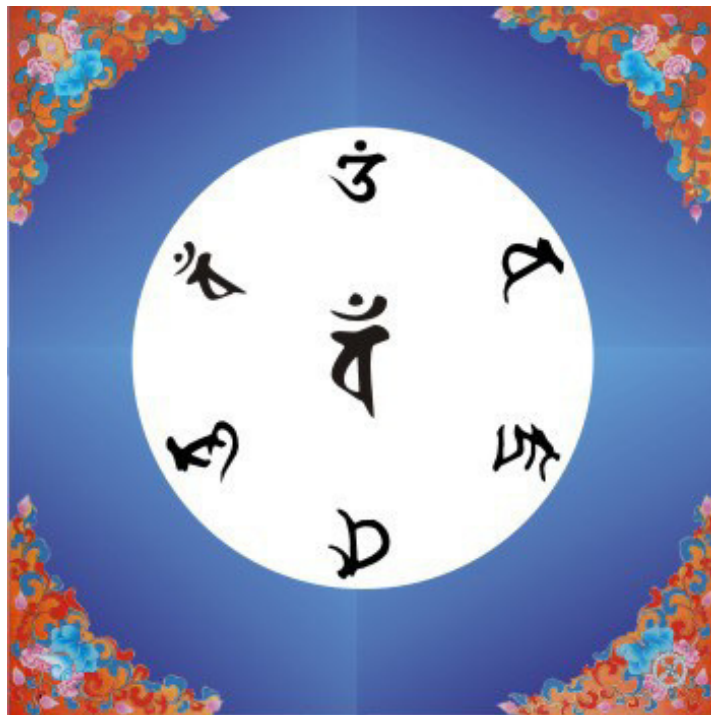
THAI TẠNG GIỚI ĐẠI NHẬT NHƯ LAI CHÂN NGÔN

**"A, vī, la, hōng, khiêm"**

Năm chữ ấy là ý nghĩa của **đất, nước, lửa, gió, hư không**, tượng trưng cho sự tổng hợp thể giới vật chất của vũ trụ.



Kim Cương giới Mạn-đà-la



KIM CƯƠNG GIỚI ĐẠI NHẬT NHƯ LAI CHÂN NGÔN

“**Ông, oa nhật la, đả đô, hám**”

## OM\_VAJRA-DHĀTU VAM

Ý nghĩa của chân ngôn ấy là: “Quy mệnh sự chẳng thể nghĩ bàn của Kim Cương Giới”. Chữ Hán (埴: VAM) có nghĩa là vô biên khó nghĩ bàn, sâu chẳng thể đo lường, rộng không có bờ mé. Ấy là Chân lý của vũ trụ, Chân lý này không cùng tận, không có Pháp để miêu tả tô vẽ hiện ra...

Phần lớn các Mạn-đà-la Phật giáo được vẽ, in hoặc thêu những mẫu hoa văn kỹ hà. Những loại Mạn-đà-la lớn thường gặp là Mạn-đà-la làm bằng cát màu. Ngoài ra, ở Tây Tạng còn có các Mạn-đà-la ba chiều giống như cung điện. Mạn-đà-la lớn nhất trên thế giới hiện nay là những khoảng sân đồng tâm của các đền tháp (stupa) ở Borobudur, Java, Indonesia, có niên đại thế kỷ 8.

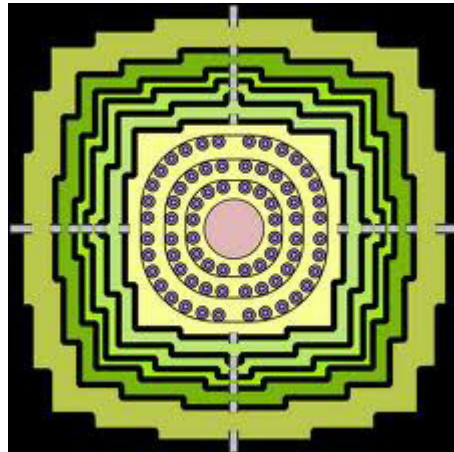


**Mạn-đà-la cát**

Mạn-đà-la không phải chỉ mang tính hình tượng hóa của một phương tiện tu học thiện xảo, mà còn là một nghệ thuật có một không hai. Nghệ thuật này đòi hỏi công phu kết hợp làm việc cùng nhau của một nhóm người thật sự tập trung tinh thần trong một thời gian nhiều ngày, sử dụng các công cụ thô sơ đặc trưng.



Mạn-đà-la ba chiều



Bình đồ **Borobudur**



**Borobudur, Java, Indonesia, thế kỷ 8, có dạng Mạn-đà-la**

Trong trường hợp Mạn-đà-la cát, thì cát thường được tạo ra từ việc nghiền các viên đá quý và được xem như là vật liệu có hiệu lực nhất bởi vì có các chất liệu quý đòi hỏi kỹ năng rất khéo léo để tạo nên các Mạn-đà-la có các chi tiết tuyệt hảo. Do mỗi hạt cát được nạp bởi các phúc lành của tiến trình lễ nên toàn thể Mạn-đà-la cát biểu hiện một kho chứa khổng lồ của năng lực tinh thần. Những Mạn-đà-la này được tạo ra trong nhiều tuần lễ và sau đó lại được quét bỏ đi để nói lên tính Vô thường của hiện hữu.

## **6.2. Ngũ phương Phật.**

Trong Mật tông, Ngũ phương Phật là một hệ thống phối trí chư Phật, chư Bồ Tát, chư Hộ pháp với nhiều ý nghĩa thâm diệu. Đó là sự phối hợp giữa

- **Ngũ Phương:** Đó là Đông, Tây, Nam, Bắc, Trung tâm.
- **Ngũ Bộ:** Đó là Bảo bộ, Liên Hoa bộ, Kim Cang bộ, Nghiệp bộ, Phật bộ.



- **Ngũ Sắc** (Hành): Đó là xanh (lam), đỏ, vàng, trắng, đen (lục). Mật tông khi truyền sang Trung Hoa đã chịu ảnh hưởng Ngũ Hành trong Dịch học.

Ngũ phương Phật tượng trưng cho *Ngũ Trí* chuyên hóa từ Ngũ Uẩn không còn bị chấp thủ trong một bản ngã, và gọi là *Ngũ Trí Như Lai* :

Ở Trung tâm, là Tì Lô Giá Na Phật tượng trưng **Sắc uẩn** và cũng là *Pháp giới thể tính trí*.

Ở phương Nam là Bảo Sinh Phật, tượng trưng **Thọ uẩn** đã chuyển thành *Bình đẳng tính trí*.

Ở phương Tây là A Di Đà Phật, tượng trưng **Tưởng uẩn** đã chuyển thành *Diệu quan sát trí*.

Ở phương Bắc là Bất Không Thành Tựu Phật, tượng trưng **Hành uẩn** đã chuyển thành *Thành sở tác trí*.

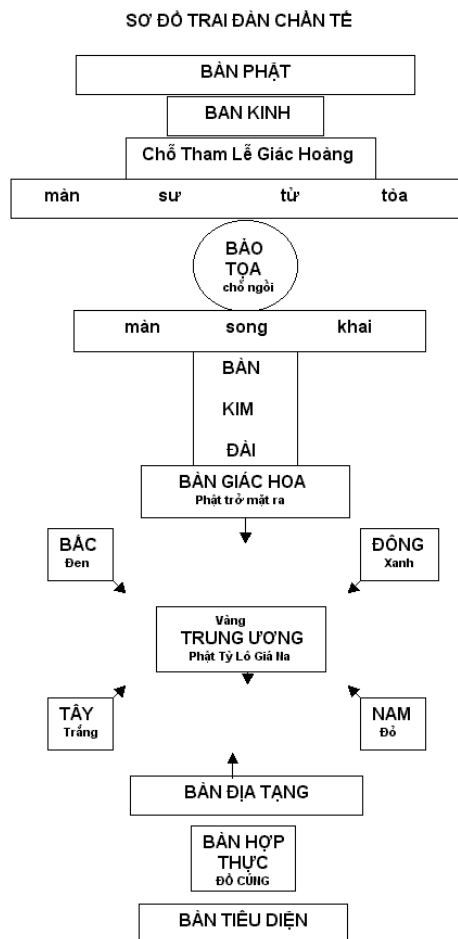
Ở phương Đông là Bất Động Phật hay A Súc Bệ Phật, tượng trưng **Thức uẩn** đã chuyển thành *Đại viên cảnh trí*.

Theo các yếu tố trên, đàn tràng Ngũ phương Phật được lập hai cách khác nhau sau đây.

**6.3. Thai Tạng giới Mạn-đà-la** (S: Garbhadhatu mandala: **Hiện tượng giới**) dùng chỉ tới các yếu tố thụ động, mô tả vũ trụ về mặt tĩnh, mặt lý tính, như thai mẹ chứa đựng con và từ lý tính thai tạng mà sinh công đức, biểu hiện **đại bi tâm** của một vị Phật, là phương tiện của sự tu chứng và cũng là phương tiện độ sinh. Trong Thai tạng giới Mạn-đà-la, đóa sen trắng ở trung tâm Mạn-đà-la, biểu thị tử cung (Thai tạng) của thế giới. Ngũ phương Phật của Thai tạng giới Mạn-đà-la được trình bày như sau:



**Từ trái sang phải: 1, 2, 3, 4, 5.**



**Thai Tạng giới Mạn-đà-la trong trai đàn chẩn tế.**

1/. **A Súc Phật** (Bất Động Như Lai: Akshobhya): phương Đông của Mạn-đà-la, hiển sắc màu lam, trở mặt vào bàn trung ương, tay trái để bên hông.

**2/. Bảo sanh Phật** (Ratnasambhava): phương Nam của Mạn-đà-la, hiển sắc màu đỏ, trở mặt vào bàn trung ương.

**3/. Tỳ Lô Giá Na Phật** (= Đại Nhật Phật: Vairocana): Trung tâm của Mạn-đà-la, hiển thân sắc màu vàng, đối diện bàn Giác Hoa và bàn Địa Tạng.

**4/. A Di Đà Phật** (Amitabha): phương Tây của Mạn-đà-la, hiển sắc màu trắng, trở mặt vào bàn trung ương.

**5/. Bất Không Thành Tựu Phật** (Amoghasiddhi): phương Bắc của Mạn-đà-la, hiển sắc màu đen, trở mặt vào bàn trung ương.

**6.4. Kim Cương giới Mạn-đà-la** (Vajradhatu mandala: **Tâm thể giới**) dùng chỉ tới các yếu tố chủ động, biểu hiện cho trí tuệ viên mãn, **tuệ giác** sở chứng của một vị Phật. Ngũ phương Phật còn gọi là Ngũ Trí Như Lai, là trọng tâm của Mạn-đà-la này.

Theo Mật tông, tuệ giác (= trí) được phân thành 5 loại. Đó là quá trình tu học chuyển hóa 5 uẩn thành 5 trí. Mỗi loại trí được biểu trưng bằng một vị Phật.

Mật tông có điểm đặc biệt so với các tông khác trong đạo Phật, đó là *Sắc uẩn* có vai trò của trí khi giác ngộ và được xem như là bí thuật đối với việc tái sinh.

<b>Uẩn</b>	<b>Tuệ giác (trí)</b>	<b>Phương</b>	<b>Phật chủ</b>
1. Thức uẩn	- Đại viên cảnh trí	- Đông	- A Súc Phật (1)
2. Hành uẩn	- Thành sở tác trí	- Bắc	- Thành Tựu Phật
(5)			
3. Tưởng uẩn	- Diệu quan sát trí	- Tây	- A Di Đà Phật (4)
4. Thọ uẩn	- Bình đẳng tánh trí	- Nam	- Bảo Sanh Phật
(2)			
5. Sắc uẩn	- Pháp giới trí	- Trung tâm	- Tỳ Lô Giá Na Phật (3)



**Từ trái sang phải: (1), (2),(3),(4),(5)**



**Kim Cương giới Mạn-đà-la trong tu học.**

**1/. A Súc Phật** (Akshobhya): Vị Phật thứ 2 từ trái sang phải.

- **Pháp Bảo** = Chày Kim Cang.
- **Chuyển Hóa Âm** = Sắc Âm.
- **Chuyển Hóa Phiền Não** = Sân.
- **Tuệ** = *Đại Viên Cảnh Trí*: Ảo tưởng của sân hận trở nên tấm gương như là trí huệ.

- **Vị Trí** = Phương Đông của Mạn-đà-la.
- **Màu** = Xanh dương (lam).
- **Đại** = Nước.
- **Thần chú** = *Ôm ắc shô da hùm.*
- **Ấn** = Xúc Địa Ấn.

**2/. Bảo Sanh Phật** (Ratnasambhava): Vị phật thứ nhất từ trái sang phải.

- **Pháp Bảo** = Ngọc Như Ý.
- **Chuyển Hóa Âm** = Thọ Âm.
- **Chuyển Hóa Phiền Nã** = Mạn.
- **Tuệ** = *Bình Đăng Tánh Trí*: Áo tương của danh vọng trở nên trí huệ về sự nhất thể.
- **Vị Trí** = Phương Nam của Mạn-đà-la.
- **Màu** = Vàng.
- **Đại** = Đất.
- **Thần chú** = *Ôm rát na sam ba va tram.*
- **Ấn** = Thí Nguyện Ấn.

**3/. Tỳ Lô Giá Na Phật** (= Đại Nhật Phật: Vairocana): Vị phật thứ 3 từ trái sang phải.

- **Pháp Bảo** = Bánh Xe Pháp.
- **Chuyển Hóa Âm** = Thức Âm.
- **Chuyển Hóa Phiền Nã** = Si.
- **Tuệ** = *Pháp Giới Thế Tánh Trí*: Áo tương của vô minh trở nên trí huệ về thực tại.
- **Vị Trí** = Trung tâm của Mạn-đà-la.
- **Màu** = Trắng.

- **Đại** = Hư Không.
- **Thần chú** = *Ôm vâỵ rô cha na ôm.*
- **Ấn** = Chuyển Pháp Luân Ấn.

#### 4/. **A Di Đà Phật** (Amitabha): Vị phật thứ 4 từ trái sang phải.

- **Pháp Bảo** = Hoa Sen.
- **Chuyển Hóa Âm** = Tượng Âm.
- **Chuyển Hóa Thiền Não** = Tham.
- **Tuệ** = *Diệu Quán Sát Trí*: Áo tượng của chấp thủ trở nên trí huệ về sự thấu suốt.
- **Vị Trí** = Phương Tây của Mạn-đà-la.
- **Màu** = Đỏ.
- **Đại** = Lửa.
- **Thần chú** = *Ôm a mi ta qua hạt rị.*
- **Ấn** = Thiên Định Ấn.

#### 5/. **Bất Không Thành Tựu Phật** (Amoghasiddhi): Vị phật thứ 5 từ trái sang phải.

- **Pháp Bảo** = 2 Chày Kim Cang Tréo Nhau.
- **Chuyển Hóa Âm** = Hành Âm.
- **Chuyển Hóa Thiền Não** = Tật Đố.
- **Tuệ** = *Thành Sở Tác Trí*: Áo tượng của ghen tị trở nên trí huệ về sự thành tựu.
- **Vị Trí** = Phương Bắc của Mạn-đà-la.
- **Màu** = Xanh lá cây (lục).
- **Đại** = Gió.
- **Thần chú** = *Ôm a mô ga sít đi a.*
- **Ấn** = Vô Úy Ấn.

Trên thực tế, Mật tông xuất phát từ Trung Quốc sử dụng sự kết hợp giáo nghĩa của cả hai Kim Cương giới và Thai Tạng giới, trong khi đó Mật tông Tây Tạng hiếm khi đề cập đến Thai Tạng giới và kinh Đại Nhật.

Ngày nay, Mạn-đà-la có thể phần nào được cảm nghiệm là tương tác dưới dạng năng lượng thị giác (visual energy) thuộc hình dáng và màu sắc.

### **Xem thêm:**

- [Thủ ấn](#) – Wikipedia tiếng Việt
- [Chân ngôn](#) – Wikipedia tiếng Việt
- [Mạn-đà-la](#) – Wikipedia tiếng Việt
- [Tìm Hiểu về Mạn-đà-la](#) - Vietsciences
- [Tìm Hiểu về Mạn-đà-la | Nghiên Cứu Lịch Sử](#)

## **7. Tổng kết về Mật.**

### **Thứ 1:**

Trong kinh **Di Giáo**, nơi những lời dạy sau cùng, đức Phật đã nói:

“Sau khi ta tịch diệt, Giáo Pháp sẽ thay ta làm vị thầy cho các con. Trong bốn mươi lăm năm sau cùng trong cuộc đời giáo hóa của ta, ta không hề dấu diếm điều gì trong những lời giáo huấn. Chẳng có một lời giáo huấn nào bí mật, không có một lời nào mang ẩn ý. Tất cả những lời giảng của ta đều được đưa ra một cách ngay thật và minh bạch”.

Mật khác, giáo Pháp của đức Phật như đã từng được nhắc đến trong các kinh điển sau:

Trong kinh **Tương Ưng 3:**

“ **Ai thấy Duyên khởi là thấy Pháp, ai thấy Pháp là thấy Phật ...”.**

Trong kinh **Tạp A Hàm:**

“ **Lý Duyên Khởi là lẽ thật chỉ rõ thực tính duyên hợp nơi mọi sự mọi vật (vật lý hay tâm lý ) trong vũ trụ. Sự thật này luôn tồn tại cho dù Như Lai có xuất hiện hay không xuất hiện nơi thế gian này ...”.**

Nguyên lý Duyên khởi là vũ trụ quan và nhân sinh quan của đạo Phật. Giáo lý Duyên khởi là giáo lý căn bản của tất cả kinh điển Phật giáo - Nam tạng

và Bắc tạng, đó chính là giáo lý tối thượng dẫn dắt chúng sinh đi tới giác ngộ Vô thượng Bồ-đề.

Nguyên lý Duyên khởi là nền tảng của giáo lý **Vô thường-Vô ngã**, của giáo lý **Nhân Quả-Tứ Đế**, của giáo lý **Trung đạo-Ba-la-mật**, của giáo lý **Từ bi-Trí tuệ**. Đây chính là tuệ giác soi sáng lẽ thật nơi mọi sự mọi vật, cho dù mọi sự vật này là hữu hình hay vô hình được cảm nhận theo tri giác của con người. Cảm nhận sâu sắc và sống trung thực theo lẽ thật này, con người dần vượt qua rào cản tham-sân-si của chấp thủ, và đi đến hoàn thiện trong sự thanh tịnh-giải thoát.

## **Thứ 2:**

Giáo lý của đạo Phật thừa nhận rằng vũ trụ có nhiều thế giới sống là **thế giới hữu hình** và **thế giới vô hình** được phân biệt theo tri giác của con người. Còn phân biệt theo trí tuệ, thì lại cũng có hai loại là:

- **Thế giới mê lầm:** Bao gồm thế giới hữu hình và thế giới vô hình, gọi chung là thế giới Chúng sinh. Thế giới chúng sinh được chia làm 3 loại thế giới, gọi là Tam giới: *Dục giới*, *Sắc giới*, *Vô sắc giới*. Đây là các thế giới hãy còn mê chấp và bị động trong sinh tử luân hồi.

+ *Dục giới*: Gồm 6 cõi (lục đạo) Địa ngục, Nga quỳ, Súc sanh, A-tu-la, Nhân (Người), Thiên (= Trời: Gồm 6 loại Trời tùy theo phước báo).

+ *Sắc giới*: Gồm 4 cõi Thiên hữu sắc, tùy theo trình độ định lực, đã chấm dứt mọi dục tính, ăn uống, nhưng hãy còn khoái lạc cảnh sắc.

+ *Vô sắc giới*: Gồm 4 cõi Thiên vô sắc, tùy theo trình độ định lực, nhưng hãy còn chấp vào cảnh giới định dù rằng đã dần dứt khoái lạc cảnh sắc.

Sắc giới và Vô sắc giới cũng được xem là những cõi Thiên (= Trời).



- **Thế giới tinh giác:** bao gồm thế giới hữu hình và thế giới vô hình, gọi chung là thế giới Giác ngộ. Đây là thế giới tự do thật sự (giải thoát, tự do nội tâm), chủ động trong sinh tử luân hồi.

Kinh điển của đạo Phật cũng đã từng xác nhận rằng thế giới Chúng sinh có nhiều mức độ về phước báo. Theo đó, những chúng sinh này có những khả năng về *thần thông-phép lạ* như là những *thế lực siêu nhiên* tương thích, và có thể có những hành động thiện hay bất thiện theo mức độ trí tuệ đạt được.

### **Thứ 3:**

Trong Phật giáo cũng đã từng đề cập tới 6 khả năng kỳ diệu nổi bật nhất, có thể gọi là kỳ bí có được nơi con người, đó là 6 thần thông được mô tả theo 2 nhóm như sau:

- **Thần thông hữu lậu:** trong đó có 5 loại phổ biến, có thể có trong tất cả mọi tôn giáo chứ không riêng gì Phật giáo. Đây là những khả năng diệu dụng, mà nếu không khéo sử dụng và hóa giải, sẽ tạo nên kiêu mạn và chấp thủ, làm tăng trưởng lòng tham-sân-si, là đầu mối của mọi phiền não (= lậu, lậu hoặc) trói buộc và bị động trong sinh tử luân hồi. Năm loại này có thể được tóm lược như sau:

1/. **Thiên Nhãn thông** (天眼通; P: dibbacakkhu; S: divyacaksus; E: clairvoyance): Là khả năng nhìn của mắt không hạn chế, không bị trở ngại bởi khoảng cách và chướng ngại vật.

2/. **Thiên Nhĩ thông** (天耳通; P: dibbasota; S: divyasrotam; E: clairaudience): Là khả năng nghe của tai không hạn chế, không bị trở ngại của ngôn ngữ, hiểu được tiếng muôn loài.

3/. **Tha Tâm thông** (他心通; P: paracittavijañāna; S: paracittajnana; E: mental telepathy, ability to know the minds of all living beings): Là khả năng biết được suy nghĩ của muôn loài.

4/. **Túc Mạng thông** (夙命通; P: pubbenivāsānussatiñāna; S: purvanivasanusmrtij-nana; E: ability to penetrate into past and future lives of self and others): Là khả năng nhìn thấy được nhiều kiếp quá khứ của mình và người khác.

5/. **Thần Túc thông** (神足通; P: Iddhividha; S: rddhipada; E: ability to be anywhere at will): Là khả năng di chuyển không hạn chế: phi thân (khinh thân), di chuyển tức thời. Thậm chí còn có thể tàng hình, hiện thân to, nhỏ tùy ý. Thần Túc thông còn gọi là *Biến Hóa thông*.

**- Thần thông vô lậu:**

6/. **Lậu Tận thông:** (漏盡通; P: asavakkhayañāṇa; S: asravaksayajnana; E: the supernatural insight into the initiative of the stream of transmigration): Là khả năng diệu dụng thứ sáu - khả năng chuyển hóa mọi nguyên nhân dẫn đến phiền não bởi chấp thủ. Đây là khả năng đặc thù và cũng là mục tiêu tột cùng của người tu theo đạo Phật. Khả năng này vượt thoát và làm chủ 5 khả năng trên.

Người có được khả năng này đồng nghĩa với sự thành tựu về tuệ giác và hoàn toàn có thể chủ động trong sinh tử luân hồi: **Giác ngộ-Giải thoát**. Và có thể nói rằng Duyên khởi chính là phương tiện, là chiếc chìa khóa mở vào cảnh giới Niết-bàn.



**Lễ phá hủy Mạn-đà-la**

Khi khởi công tạo bức Mạn-đà-la, một buổi lễ được tổ chức với những lời cầu kinh, nhạc và cầu nguyện. Sau đó, bất chấp tất cả kết quả của sự cố gắng, các vị tăng sĩ sẽ tổ chức buổi lễ chấm dứt rồi sẽ phá tan bức Mạn-đà-la.

Các Phật tử tham dự lễ phá hủy Mạn-đà-la đều được lễ thanh tịnh hóa thân khẩu ý bằng thanh tịnh thủy. Một vị sư đến từng người, chế một chút nước thanh tịnh vào tay. Các Phật tử thấm chút nước vào miệng, phần còn lại bôi lên đỉnh đầu và mặt, để thanh tịnh hóa thân khẩu ý trước khi vào lễ chánh.

Chư tăng đội mũ, rước hương và nhạc cụ cung kính đi nhiễu quanh Mạn-đà-la. Ý nghĩa quan trọng của buổi lễ phá hủy Mạn-đà-la là nói lên sự vô thường của tất cả các pháp, đầu đó là một công trình công phu gầy dựng một cảnh giới của Phật. Lý Vô thường là một trong các đặc tánh của tánh Không trong Phật giáo Bắc truyền.

Vị sư trưởng tay cầm chùy kim cương, đã dùng ngón tay đẩy cát vào tâm điểm của Mạn-đà-la để phá hủy. Hai vị sư phụ tá dùng chổi quét các hạt cát màu vào tâm điểm của Mạn-đà-la. Các sư quét từng hướng một, gạt cát từ ngoài vào trong, với cử chỉ thật chậm rãi và trang nghiêm thành kính.

Nói về tầm quan trọng của nhận thức Vô thường, trong kinh Tăng Chi 4, tr. 264--265, có ghi:

“ Có lần, đức Phật thuyết pháp cho ông Cấp Cô Độc về công đức của sự cúng dường. Đức Phật nói : “ *Cúng dường cho Phật và Tăng chúng thì có công đức rất lớn. Nhưng có công đức lớn hơn là xây tu viện cho Tăng chúng ăn ở và tu học. Có công đức lớn hơn xây tu viện là thọ tam quy Phật-Pháp-Tăng. Có công đức lớn hơn thọ tam quy là giữ năm giới. Có công đức lớn hơn giữ năm giới là giữ tâm niệm từ bi, dù là trong giây phút. Nhưng có công đức lớn hơn tất cả, đó là quán niệm sâu sắc đạo lý duyên sinh – Vô thường, Vô ngã – của mọi sự mọi vật* ”.

## Thứ 4:

Qua những sự kiện được phân tích trên, chúng ta có thể tạm rút ra một ít nhận định sau:

- **Mật** được xem như là những gì vận hành vượt qua tri giác của con người, là những thế lực siêu nhiên mà đa số con người bình thường hay thần phục hoặc nể sợ trước sự kiện.

- **Mật** được xem là giáo pháp mà người thầy truyền cho học trò bằng lời (khẩu quyết), không được truyền bá rộng rãi do sự lạm dụng huyền bí những thế lực siêu nhiên (xem lại phần Mật tông Trung Hoa).

- **Mật** được xem là biết sử dụng những thế lực siêu nhiên để đi nhanh trên con đường đến với giác ngộ-giải thoát. Phải chăng đó chính là con đường với thế lực liễu tri Duyên khởi ?

Trên thực tế, không phải ai ai đến với Mật tông cũng đều đạt được kết quả như mong muốn, mà tất cả đều tùy căn duyên, là mức độ soi sáng của động lực Duyên khởi nơi từng con người.



## Bài đọc thêm:

### **1/. Mật và Thiền-Tịnh.**

Phật giáo Tây Tạng còn có tên gọi là Lạt-ma giáo, bởi các học giả Tây phương tới đây họ thấy dân chúng quá tôn sùng các vị Lạt-ma (người tu) cho nên họ đã tạo ra từ "**Lạt-ma giáo**" (E: Lamaism). Phật giáo Tây Tạng được xem là được hình thành trong thế kỉ 8 do hai Cao tăng Ấn Độ là Tịch Hộ (S: Sāntaraksita) và Liên Hoa Sinh (S: Padmasambhava) truyền sang.

Năm chủ đề (S: Pañcavacanagrantha) quan trọng phải được học hỏi, nghiên cứu trong một thiền viện tại Tây Tạng trước khi đạt được danh hiệu Gueshe (tương ứng với Thượng toạ tại Đông Á và Đông Nam Á, hay với bằng cấp Tiến sĩ Phật học của Tây phương) gồm:

- Bát-nhã-ba-la-mật-đa (S: Prajñāpāramitā)
- Trung quán (S: Mādhyamika)
- Nhân minh học hay Lượng học (S: Pramāṇavāda)
- A-tì-đạt-ma (S: Abhidharma)
- Luật (S: Vinaya)

Thiền Tây Tạng thường dựa trên Chân ngôn (S: Mantra – Thần chú) làm đối tượng của Chánh niệm trong thiền Định và tư tưởng Bồ-tát luận làm đối

tượng của chánh niệm trong thiền Tuệ. Trong quyển “**Thiền Thư Tây Tạng**” của tác giả Lama Christie McNally ([Michael Roach \(1952-...\) - Wikipedia](#)) có đúc kết một mẫu cấu trúc về các bước của thiền Tây Tạng như sau:



**Vajrasattva (Kim Cương Tát Đỏa),  
Vị Bồ-tát tượng trưng cho sự thanh tịnh trong Phật giáo Tây Tạng.**

**Bước 1 :** Đầu tiên, hãy ngồi ở tư thế thoải mái để cơ thể bạn tĩnh lặng. Hãy nhắm mắt lại, và tập trung lên hơi thở của mình vài phút giúp tâm trí của bạn được ổn định.

**Bước 2 :** Hãy nghĩ đến một ai đó đau ốm mà bạn biết. Có thể đó là một nỗi đau về thể chất hay một nỗi đau về tinh thần.

**Bước 3 :** Hãy đến với họ (bằng tâm trí, trí tưởng tượng) dù họ đang ở bất cứ đâu và hãy ngồi đối diện với họ. Dù cho bạn đang có thể hoàn toàn nhìn thấy họ, nhưng bạn đang vô hình với họ, hãy đến với họ trong thầm lặng..

**Bước 4 :** Hãy nhìn vào bên trong họ và thấy được nỗi đau của họ. Nỗi đau được thể hiện dưới dạng vật chất, như là một đám mây độc dày đặc màu đen bên trong cơ thể họ.

**Bước 5 :** Bạn cảm thấy một cảm giác buồn không thể tả được khi thấy họ đang trải nghiệm với nỗi đau này. Ngay giờ đây bạn hãy quyết định PHẢI lấy nỗi đau này ra khỏi họ.

**Bước 6 :** Chuẩn bị dùng hơi thở của mình để giúp đỡ họ. Bây giờ khi bạn hít vào, hãy hình dung đám mây màu đen này đang tụ lại vào trong một quả cầu độc màu đen nhỏ xíu ở trái tim của họ.

**Bước 7 :** Sau đó trên từng hơi thở vào, hãy kéo quả cầu đen này ra khỏi họ - quả cầu đi dần lên từ trái tim đến cổ họng của họ rồi đi lên cao hơn, sau đó đi ra ngoài qua hai lỗ mũi họ. Tiếp theo hãy kéo quả cầu này qua không khí, cho đến khi quả cầu đen này đến trước lỗ mũi của bạn, nhưng không chạm vào bạn.

**Bước 8 :** Bây giờ hãy nhìn vào trái tim của bạn, và thấy một tia sáng kim cương nhỏ xíu đây là ánh sáng của Minh Triết có thể tiêu hủy mọi nỗi đau.

**Bước 9 :** Hãy tập trung vào trái cầu đen của nỗi đau đang hiện diện trước mặt bạn, và quyết định phải tiêu hủy nó một cách triệt để - Vì lợi ích của người bạn, và lợi ích của việc giải thoát thế giới khỏi nỗi đau này.

**Bước 10 :** Rồi với một hơi thở vào thật nhanh, hãy kéo trái cầu đen vào bên trong cơ thể bạn và dưới ánh sáng kim cương. Ngay khi tia sáng và trái cầu gặp nhau. Có một tia chớp lóe lên, và trái cầu hoàn toàn bị tiêu hủy!

**Bước 11 :** Tia sáng ngày càng trở nên sáng hơn và tràn ngập cơ thể bạn, rồi nó bắt đầu lan tỏa ra ngoài các lỗ chân lông trên làn da bạn, nó khiến bạn lung linh, rực rỡ với ánh sáng trắng.

**Bước 12 :** Hãy nhìn vào người bạn của bạn. Nỗi đau của họ đã biến mất, và khuôn mặt của họ giờ đây rạng ngời, thanh thản.

**Bước 13:** Bây giờ, trên những tia sáng kim cương tỏa ra từ trái tim bạn, hãy gửi điều tốt lành đến tới người bạn, bất cứ điều gì họ đã từng mong ước và hơn thế nữa.

**Bước 14 :** Khi những tia sáng chạm đến họ, bạn sẽ thấy họ càng ngày càng vui vẻ, hạnh phúc hơn. cho đến khi họ cũng được lấp đầy bởi ánh sáng trắng rực rỡ.

**Bước 15 :** Trước hết có lẽ hãy thực hành bài tập này đối với những ai đó mà bạn yêu mến, gần gũi với mình. Nhưng bước tiếp theo là hãy cố gắng định hướng tương tự như thế đối với những người mà bạn không biết rõ về họ lắm.

Mặt khác, có thể nói rằng quá trình tu Mật với Chánh niệm "Mantra" đồng nghĩa với tu Thiền và tu Tịnh với Chánh niệm "Niệm Phật" ở quá trình tu Định nơi Thân-Khẩu-Ý. Vì thế, gọi là Chánh Mật và Tà Mật cũng tương tự như Chánh Định và Tà Định, là kết quả của quá trình tu tập với định hướng là Chánh hay Tà như thế nào.

Theo đạo Phật, có thể gọi là Chánh hay Tà khi định hướng sử dụng những khả năng kỳ diệu này có phù hợp với tinh thần đạo đức Từ Bi-Trí Tuệ hay không, cụ thể đó là:

1/. Đáp ứng cho lợi ích chung mà không nhằm phô trương đề cao danh lợi riêng tư. Điều này thường chỉ có thể xảy ra một cách kín đáo mang tính giáo dục.

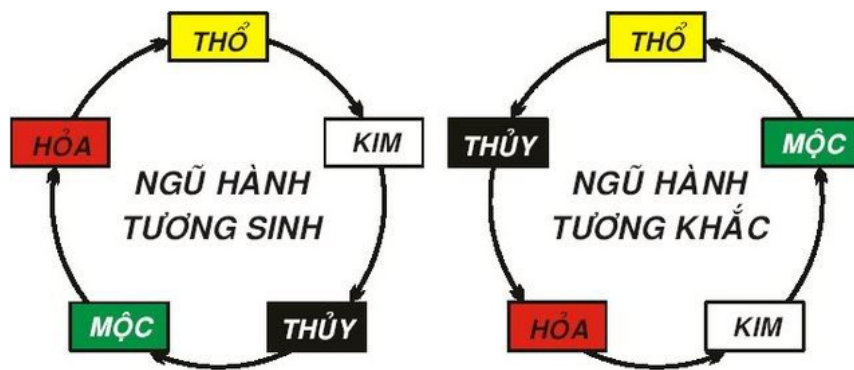
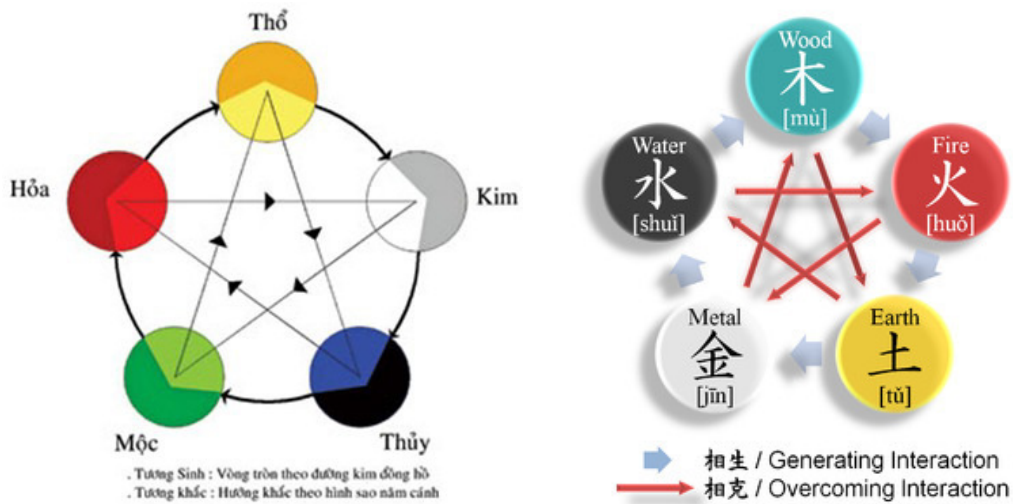
2/. Đáp ứng cho một hạnh phúc chân thật. Đó là sự nhận chân bản chất của sự sống một cách minh bạch, không ảo tưởng mê dẹt. Đây là tiền đề tháo gỡ mọi vấn nạn gây nên sợ hãi và khổ đau bởi các kiến chấp về sự sống trong thực tại.

## **2/. Mật và học thuyết Ngũ Hành.**

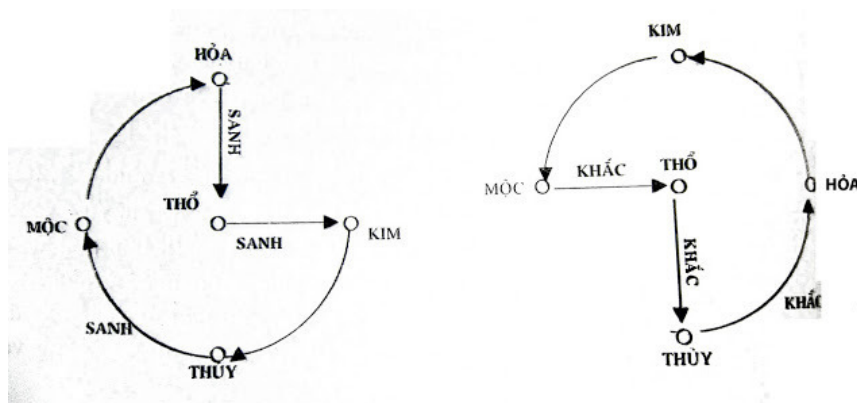
**Ngũ hành** (五行; E: the Five Elements, Five Phases, the Five Agents, the Five Movements, Five Processes, and the Five Steps/Stages).

Học thuyết Ngũ Hành xuất hiện cùng thời với học thuyết Âm-Dương khoảng thời Tây Chu (1066-771) tCN. Học thuyết này bổ sung và mở rộng cho học thuyết cơ bản Âm-Dương, giải thích các hiện tượng tự nhiên, dự báo các vấn đề nhân sự và xã hội ... qua việc *tương sinh* (生 – Sinh – Generating interaction) *tương khắc* (克 – Khắc – Overcoming interaction) của 5 **hành** (yếu tố hay tác nhân 行; E: element, agent) cấu thành vũ trụ.

Theo Thượng Thư-Hồng Phạm, 5 hành đó là **Mộc, Hỏa, Thổ, Kim, Thủy** - 木, 火, 土, 金, 水 - **Wood, Fire, Earth, Metal, Water** - tiêu biểu theo các đồ hình sau:



### Ngũ Hành vật chất



### Ngũ Hành tinh thần



[Wu Xing - Wikipedia](#)

[Ngũ hành – Wikipedia tiếng Việt](#)

Với ý niệm cụ thể mang tính vật chất, trạng thái điều hòa của 5 yếu tố này nói lên sự hanh thông nơi vạn vật, một sức khỏe tốt nơi con người.

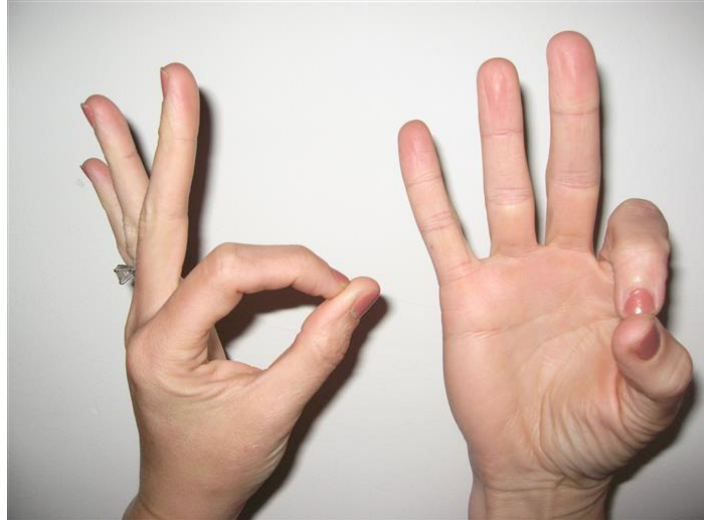
Khi chuyển sang ý niệm trừu tượng tinh thần, Ngũ Hành ám chỉ 5 loại động lực vận hành biến hóa làm nền tảng của các triết thuyết “**Vạn vật nhất thể**” hay “**Thần – Nhân tương dưỡng**” ... diễn đạt bằng đồ hình với hành Thổ ở giữa “*trung cung*” cùng 4 hành Kim, Thủy, Mộc, Hỏa ở bên ngoài gọi là Tứ Tượng.

Hành Thổ đặc trưng cho năng lượng **bản thể tĩnh** hòa điệu cùng 4 năng lượng **hiện tượng động** Kim, Thủy, Mộc, Hỏa, thể hiện sức sống hòa điệu của một bậc Thánh mà mọi phàm nhân cần tu dưỡng để đạt tới. Trên đây có lẽ là lý do hình thành 2 loại Mạn-đà-la trong Mật tông là Thai Tạng giới Mạn-đà-la và Kim Cương giới Mạn-đà-la.

### **3/. Phòng chữa bệnh bằng Thủ ấn.**

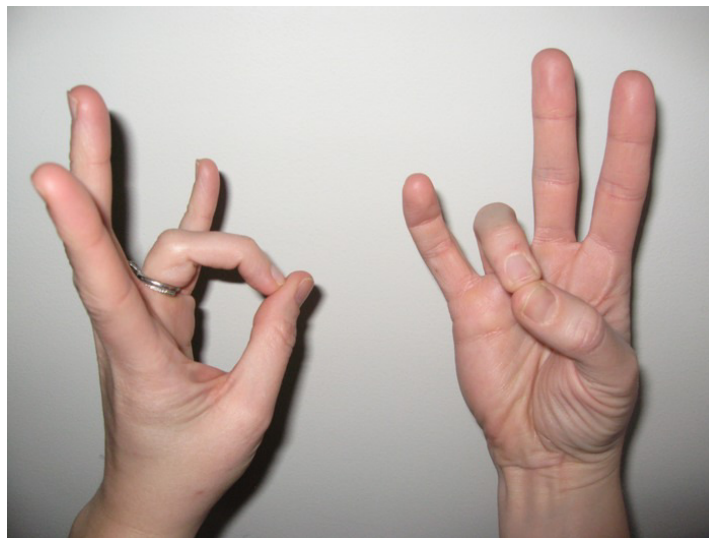
Có nhiều dạng Thủ ấn. Dưới đây là 10 Thủ ấn dễ làm ở mọi lúc mọi nơi. Thực hành 30-45 phút/ngày, có thể chia làm 3 lần, 10-15 phút/lần, sẽ giúp cải thiện sức khỏe thể chất và tinh thần có nhiều kết quả.

#### **1. Thủ ấn Gyan (Knowledge)**



Thủ ấn này kích thích tuyến yên (pituitary gland) giúp vận hành tốt sự biến dưỡng, cải thiện trí nhớ, ngăn ngừa mất ngủ, mất trí.

## **2. Thủ ấn Prithvi (Earth)**



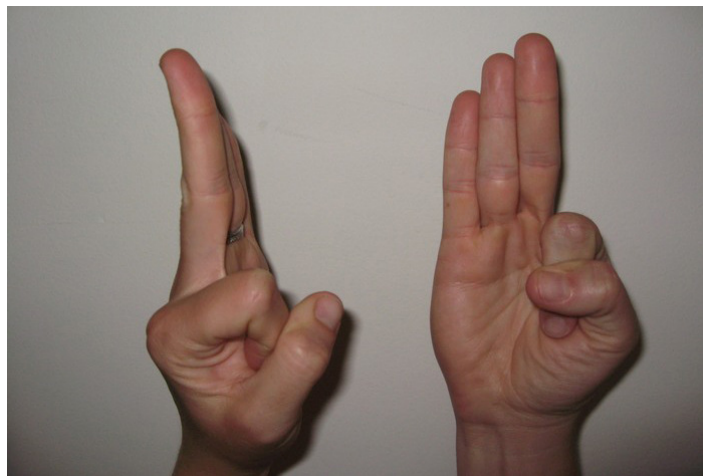
Thủ ấn này tăng cường sức khỏe thể chất và tinh thần như chứng ngủ lịm (chronic lethargy), chống loãng xương (osteoporosis), khô da, phát ban (rashes), rụng tóc (hair loss), loét dạ dày (stomach ulcers).

## **3. Thủ ấn Varuna (Water)**



Thủ ấn này tăng cường cân bằng nước ngăn ngừa sự khô mắt, khô miệng, khô da, táo bón, thoái hóa khớp (joint degradation), thiếu máu (anemia), cải thiện vị giác (sense of taste).

#### **4. Thủ ấn Vayu (Air)**



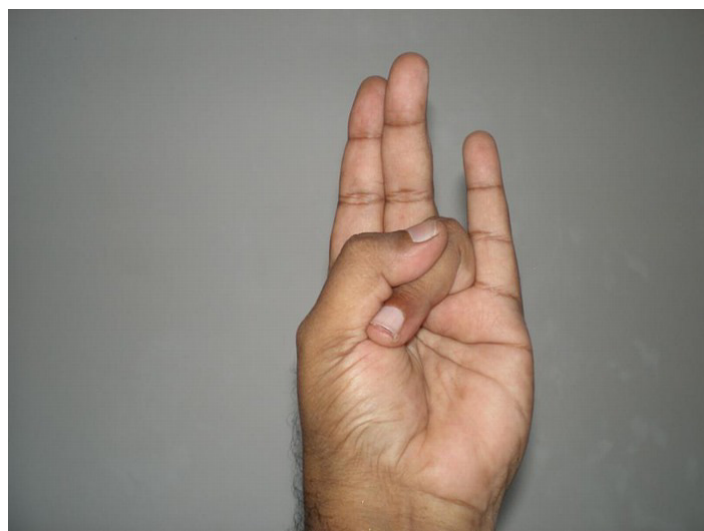
Thủ ấn này giúp giảm stress, lo âu, mất bình tĩnh (impatience), e thẹn, chóng mặt (dizziness), nhút nhát (shyness), bồn chồn (unease), vọp bẻ (cramp), nấc cục (hiccup), chứng Parkinson (Parkinson's symptoms).

### **5. Thủ ấn Shunya (Emptiness)**



Thủ ấn này giúp chữa đau tai (earache), ù tai (tinnitus), hoa mắt chóng mặt (vertigo).

### **6. Thủ ấn Surya (Sun)**



Thủ ấn này giúp tái hoạt động điều hòa tuyến giáp, sút cân, cải thiện hệ tiêu hóa, tránh các cảm giác ớn lạnh. Giảm stress, lo âu.

### **7. Thủ ấn Prana (Life)**



Thủ ấn này giúp tăng cường sức khỏe tinh thần, sáng mắt, nâng cao hệ miễn dịch.

### **8. Thủ ấn Apana (Digestion)**



Thủ ấn này giúp điều hòa chức năng thận, ruột; giải độc cơ thể; chống táo bón, nôn ói; điều hòa đường huyết, nhất là với bệnh nhân tiểu đường

### 9. Thủ ấn Apana Vayu (Heart)



Thủ ấn này giúp ngăn ngừa bệnh tim mạch, chứng ợ hơi hay ợ nóng.

### 10. Thủ ấn Linga (Heat)



Thủ ấn này giúp người ấm lên; tăng cường hệ hô hấp, chống cảm cúm, viêm mũi, hen suyễn, trừ đàm (phlegm); ổn định dương cương (sexual virility).

#### **Xem thêm:**

- [12 healing mudras Vol 1](#)
- [12 healing Mudras Vol 2](#)



**Hoan nghênh các bạn góp ý, trao đổi !**

\*\*\*