

TỊNH HÓA HÀNG NGÀY
Bài Thiên Đức Kim Cang Tát Đỏa Ngăn
Pháp Tịnh Hóa Bằng Bốn Lực Đối Trị
Lama Zopa Rinpoche
Nicholas Ribush hiệu đính

Lozang Ngodrub chuyển Việt ngữ; Võ Thư Ngân và Chân Thông Tri hiệu đính

LAMAYESHE WISDOM ARCHIVE • BOSTON

www.LamaYeshe.com

LỜI CẢM TẠ CỦA NHÀ XUẤT BẢN

Chúng tôi vô cùng tri ân Lama Zopa Rinpoche, vì lòng từ bi, trí tuệ, sự dịu dặt bất diệt và vô song của ngài; tri ân tất cả các nhà bảo trợ – dù là người bảo trợ lớn hay nhỏ, đều đặn hay đôi khi; và đương nhiên là tri ân Lama Yeshe vĩ đại, người đã khởi đầu công việc này, và là người có lòng nhân từ hơn cả chư Phật trong quá khứ, hiện tại và vị lai.

Nguyện bất kỳ ai nhìn thấy, chạm vào, đọc, ghi nhớ hay nói hoặc nghĩ về cuốn sách này sẽ không bao giờ tái sinh vào những hoàn cảnh không may mắn, mà chỉ được tái sinh vào những hoàn cảnh thuận lợi cho việc thực hành Pháp, gặp được đạo sư tâm linh hoàn hảo, hội đủ phẩm hạnh cao quý, nhanh chóng phát bồ đề tâm và đạt giác ngộ ngay lập tức vì lợi lạc của tất cả chúng sinh.

LỜI GIỚI THIỆU CỦA NGƯỜI HIỆU ĐÍNH

Trong tác phẩm *Giải Thoát Trong Lòng Bàn Tay*, Pabongka Rinpoche đã giải thích cách mà đức Atisha tịnh hóa ngay lập tức bất kỳ nghiệp tiêu cực nào, dù là nhỏ bé đến đâu. Thậm chí ở nơi công cộng, hay khi đang cỡi ngựa, ngay khi nhận ra mình đã vi phạm một hành vi đạo đức thì ngài sẽ dừng ngay việc đang làm, quỳ xuống trên một đầu gối ngay tại chỗ và tịnh hóa nó bằng bốn lực đối trị, đó là lực nương tựa, lực ăn năn, lực chữa trị và lực kèm chế.

Tất nhiên, so với chúng ta thì ngài Atisha không có nhiều điều để tịnh hóa. Tuy nhiên, ngài vẫn nói rằng, “Ta chưa từng phá Biệt giải thoát giới; hiếm khi phá Bồ Tát giới; nhưng phạm Mật giới nhiều như mưa rơi.”

Ngài Atisha thực hành pháp tịnh hóa theo cách này, bởi vì sự chứng ngộ sâu sắc của ngài về sự vận hành tâm lý của nghiệp xấu ác, đặc biệt là bốn nền tảng cơ bản của nó: nghiệp xấu ác chắc chắn đem đến khổ đau; nó nhân lên theo cấp số; nếu được tiêu trừ thì không thể tạo ra quả khổ; và một khi đã được tạo tác thì sẽ không biến mất một cách đơn giản.

Chúng ta nên cố gắng đạt được mức độ hiểu biết của đức Atisha, nhờ việc học hỏi và tu tập Pháp. Trong khi đó thì nên cố gắng tu tập như ngài.

Vì vậy, với lòng đại bi, Lama Zopa Rinpoche đã sáng tác pháp tu Kim Cang Tát Đỏa ngắn này, và yêu cầu nó được ấn tống theo khổ sách để cho mọi người đem theo và có sẵn trong mọi lúc. Nhờ vậy, chúng ta có thể giống như đức Atisha vĩ đại – bất cứ khi nào nhận ra mình đã phá hỏng một giới nguyện, hay tạo ra bất kỳ nghiệp xấu ác nào khác thì mình có thể lấy cuốn sách Kim Cang Tát Đỏa nhỏ bé này ra và tịnh hóa nghiệp xấu ác bằng bốn lực đối trị, không chậm trễ một phút giây.

LỰC NƯƠNG TỰA (A): QUY Y

“Con xin quy y Phật, Pháp, Tăng mãi mãi,
Xin quy y toàn thể Tam thừa,
Chư vị daka, dakini trong Mật điển du già bí mật,
Chư vị anh hùng và anh thư, chư thiên nam và thiên nữ,
Chư Bồ tát thập địa.
Xin mãi mãi quy y bốn sư thánh thiện trên hết.” (Tụng 3 lần)

LỰC ẪN NẪN

Trước tiên, hãy nhớ lại định nghĩa về nghiệp xấu ác – bất cứ hành động nào mà kết quả là khổ đau, thông thường là một hành vi do tham, sân, si thúc đẩy.

“Hầu hết các hành động mà con thực hiện, hai mươi bốn giờ mỗi ngày, được thúc đẩy vì những mối bận tâm thế tục, bám chấp vào sự thoải mái trong cuộc đời này. Sự thế là như thế, từ khi sinh ra, đến khi chết đi trong cuộc đời này, và đã là như thế từ vô thủy tái sinh. Gần như mỗi một hành vi mà con tạo tác đều là bất thiện, nguyên nhân của khổ đau. Không chỉ thế, mà con còn liên tục phá Biệt giải thoát giới, Bồ tát giới và Mật giới. Tệ nhất là con đã tạo ra những nghiệp xấu ác nặng nề nhất đối với chư thiện tri thức – tức giận với chư vị, có những tri kiến sai lầm, có những ý tưởng không sùng mộ, làm hại thân thánh thiện của chư vị và không tuân theo lời khuyên của các ngài. Mang những dấu vết tiêu cực này trong dòng tâm thức là điều khó chịu đựng nổi. Nó tựa như con đã uống nhầm thuốc độc, gây ra cái chết. Con phải thực hành pháp đối trị ngay lập tức, và tịnh hóa tất cả ác nghiệp này ngay lập tức, không chậm trễ một phút giây.”

Hãy phát tâm mạnh mẽ về sự khẩn cấp và lòng hối hận như vậy.

NHỚ ĐẾN VÔ THƯỜNG VÀ CÁI CHẾT

“Nhiều người ở tuổi của con, hay trẻ hơn, đã chết. Thật kỳ diệu là con vẫn sống và có cơ hội quý báu để tịnh hóa nghiệp xấu ác. Cái chết chắc chắn sẽ xảy ra, nhưng

thời điểm của cái chết thì bất định. Nếu như chết ngay bây giờ thì chắc chắn con sẽ sinh vào những cõi thấp hơn. Vì không thể thực hành Pháp ở đó, con sẽ đọa sinh trong những cõi thấp hơn trong vô lượng kiếp. Vì vậy, vô cùng may mắn là con có thể tịnh hóa được nghiệp xấu ác ngay bây giờ, không chút trì hoãn dù một phút giây, bằng cách thực hành pháp thiền quán và trì tụng Kim Cang Tát Đỏa.”

LỰC NƯƠNG TỰA (B): PHÁT BỒ ĐỀ TÂM

“Nhưng con không thực hành pháp tịnh hóa Kim Cang Tát Đỏa cho riêng mình, mà mục đích của đời con là giải thoát tất cả chúng sinh trong cõi địa ngục, ngạ quỷ, súc sinh, con người, A tu la, chư Thiên và chúng sinh trong cõi trung ấm, thoát khỏi mọi khổ đau và nhân tạo khổ, đưa họ đến giác ngộ vô song. Để thực hiện điều này thì trước tiên, chính con phải thành tựu giác ngộ. Vì vậy, con phải tịnh hóa mọi nghiệp xấu ác của mình ngay lập tức, bằng cách thực hành pháp thiền quán và trì tụng Kim Cang Tát Đỏa.”

QUÁN TƯỚNG

“Trên đỉnh đầu con, ngự trên tọa cụ hoa sen và mặt trăng là hai đấng phụ mẫu Kim Cang Tát Đỏa. Thân chư vị màu trắng, mỗi vị có một mặt và hai tay. Đức Kim Cang Tát Đỏa cầm chuông và chày, vị phối ngẫu của ngài cầm một con dao cong và cốc sọ người. Hai vị ôm choàng nhau. Người cha được trang nghiêm bằng sáu thủ ấn, và người mẹ có năm thủ ấn. Người cha an tọa trong tư thế kim cang, và người mẹ an tọa trong tư thế hoa sen.

“Đức Kim Cang Tát Đỏa là vị thầy gốc của con, là tâm thánh thiện của chư Phật, là Pháp thân, bảo bọc con và tất cả chúng sinh bằng lòng bi mẫn vô hạn, xuất hiện trong sắc tướng này để tịnh hóa con và tất cả chúng sinh.”

Bằng cách này, tâm con được chuyển hóa thành lòng sùng mộ bốn sư, cội nguồn của mọi lực gia trì và chúng ngộ trên đường tu giác ngộ.

“Trên đĩa mặt trăng trong tim của đức Kim Cang Tát Đỏa có một chữ HUM. Bao quanh chữ HUM là vòng hoa mật chú một trăm âm. Một dòng cam lồ trắng đầy oai lực tuôn ra từ chữ HUM và vòng hoa mật chú, và mọi bệnh tật, vong linh ám hại, nghiệp xấu ác và ám chướng của con đều được thanh tẩy.”

LỰC ĐỐI TRỊ: TRÌ TỤNG MẬT CHÚ

“OM VAJRASATTVA SAMAYA MANUPALAYA, VAJRASATTVA DENOPA TITHA, DIDO ME BHAVA, SUTO KAYO ME BHAVA, SUPO KAYO ME BHAVA, ANURAKTO ME BHAVA, SARVA SIDDHI ME PRAYATSA, SARVA KARMA SU TSAME, TSITTAM SHRIYAM KURU HUM, HA HA HA HA HO, BHAGAVAN SARVA TATHAGATA, VAJRA MAME MUN TSA, VAJRA BHAVA MAHA SAMAYA SATTVA AH HUM PHET”

Ý nghĩa của mật chú: Ngài, Đức Kim Cang Tát Đỏa, đã phát tâm thánh thiện (bồ đề tâm) theo thệ nguyện của ngài (tam muội da giới). Tâm thánh thiện của ngài trở nên phong phú với những hành vi thánh thiện, đồng loạt giải thoát chúng sinh đang trôi lăn trong cõi ta bà ra khỏi luân hồi (ngũ uẩn khổ đau, xoay vòng). Bất cứ điều gì xảy ra trong cuộc đời con – hạnh phúc hay khổ đau, tốt hay xấu – với tâm hài lòng thánh thiện, xin đừng bao giờ từ bỏ, mà hãy dẫn dắt con. Xin hãy ổn định mọi niềm hạnh phúc, bao gồm hạnh phúc trong các cõi cao hơn, biến mọi hành vi cùng các chứng ngộ tối thượng và thông thường thành hiện thực, và xin khiến cho ngũ trí vinh quang an trụ trong tim con.

Hãy trì tụng mật chú này 7 hay 21 lần, hoặc càng nhiều càng tốt, thực hành ba phương pháp tịnh hóa từ trên xuống dưới, tịnh hóa từ dưới lên trên và tịnh hóa tức thì.¹

PHÁT TÍN TÂM RẰNG MÌNH ĐÃ ĐƯỢC TỊNH HÓA

“Từ đỉnh đầu con, Bốn Sư Kim Cang Tát Đỏa nói rằng, ‘Này trưởng tử của nòi giống², những nghiệp xấu ác, ám chướng và thệ nguyện mà con đã vi phạm và làm hư hoại đã hoàn toàn được tịnh hóa.’”

Hãy phát khởi tín tâm vững chắc rằng chúng đã được tịnh hóa hoàn toàn như Bốn Sư Kim Cang Tát Đỏa đã nói.

LỰC TRÁNH TÁI TẠO NGHIỆP XẤU ÁC

“Trước Bốn Sư Kim Cang Tát Đỏa, con xin thề chẳng bao giờ tái phạm những nghiệp xấu ác để tránh, và đối với những nghiệp xấu ác khó tránh thì sẽ không tái phạm trong vòng một ngày, một giờ, hay tối thiểu vài giây.”

HÒA NHẬP

Bốn Sư Kim Cang Tát Đỏa cực kỳ hài lòng với lời thệ nguyện của con. Hai đấng phụ mẫu Kim Cang Tát Đỏa tan thành ánh sáng và hòa tan vào con. Thân khẩu ý của con trở nên bất khả phân với thân khẩu ý thánh thiện của Bốn Sư Kim Cang Tát Đỏa.

HỒI HƯƠNG

“Trong tánh Không, không có con, người tạo ra nghiệp xấu ác; không có hành động tạo ra nghiệp xấu ác; không có nghiệp xấu ác được tạo tác.”

Hãy an trụ tâm mình trong tánh Không đó một thời gian. Bằng cách này, hãy xem vạn pháp không có tự tánh, không tồn tại từ chính phía chúng. Hãy hồi hương

công đức, với sự nhận thức về tánh Không này.

“Nhờ mọi công đức trong ba thời mà con, chư Phật, chư Bồ Tát và tất cả chúng sinh đã tích tập (có vẻ như thật từ phía nó, nhưng không có tự tánh), nguyện cho con (có vẻ như thật, nhưng không có tự tánh) đạt được tâm giác ngộ của Bốn Sư Kim Cang Tát Đỏa (có vẻ như thật, nhưng không có tự tánh), và dẫn dắt tất cả chúng sinh (có vẻ như thật, nhưng hoàn toàn không có tự tánh), đến giác ngộ (có vẻ như thật, nhưng không có tự tánh), bằng nỗ lực của một mình con (có vẻ như thật, nhưng hoàn toàn không có tự tánh, không hề hiện hữu từ phía nó).

“Nguyện tâm bồ đề cao quý, cội nguồn của mọi niềm hạnh phúc và thành công của con và tất cả chúng sinh, phát sinh trong tâm con và tất cả chúng sinh không chậm trễ dù một phút giây; và nguyện cho tâm bồ đề đã sinh khởi, sẽ ngày càng tăng trưởng.

“Nguyện cho con và tất cả chúng sinh được Lama Tsongkhapa làm bốn sư trực tiếp trong mọi kiếp, không bao giờ một giây xa rời đường tu thanh tịnh mà chư Phật, các đấng chiến thắng luôn tán thán, và thành tựu đường tu viên mãn trong tâm thức càng nhanh càng tốt. Đường tu viên mãn là ba điểm tinh yếu của đường tu giác ngộ và hai giai đoạn của Tối Thượng Du Già Mật Điển, mà cội nguồn là lòng sùng mộ bốn sư.

“Như Đức Văn Thù và Đức Phổ Hiền dũng cảm đã chứng ngộ vạn pháp như thị, con cũng xin hồi hướng mọi thiện hạnh này một cách tốt đẹp nhất, để có thể noi gót chư vị.

“Bất kỳ sự hồi hướng nào mà các đấng chiến thắng trong ba thời đã sang bờ cực lạc xem là tuyệt hảo, con cũng xin hồi hướng mọi thiện căn này một cách hoàn hảo, để có thể thực hiện công hạnh thiện hảo.”

Chú Thích

1. Ba phương pháp tịnh hóa từ trên xuống dưới, tịnh hóa từ dưới lên trên, và tịnh hóa tức thì được giải thích trong trích đoạn từ bài *Vajrasattva Meditation and Recitation (Pháp Thiền Và Trì tụng Kim Cang Tát Đỏa)* của Đức Đạt Lai Lạt Ma (<https://www.lamayeshe.com/article/vajrasattva-meditation-and-recitation>) như sau:

Phương pháp tịnh hóa thứ nhất, sử dụng cách quán tưởng thứ nhất được gọi là tịnh hóa từ trên, bởi vì cái ở trong bản tánh của trí tuệ siêu việt chứng ngộ tánh Không đang xuất hiện trong sắc thái thức ăn của thần thánh hay cam lồ, đang tuôn chảy từ đỉnh đầu xuống thân con. Nó tống khứ các thứ bất tịnh trong dạng nước đục, hay nước có màu vẩn đục, thoát ra ngoài từ phần dưới của cơ thể. Vì vậy, nó được gọi là tịnh hóa từ trên.

Một cách quán tưởng khác mà con có thể thực hành được gọi là tịnh hóa từ dưới. Trong trường hợp này, tuy cam lồ hay thức ăn của thần thánh đang tuôn chảy từ chư Hộ Phật xuống đỉnh đầu con, nhưng nó lại ngập tràn thân con từ dưới lên trên, và những thứ bất tịnh của thân và tâm giống như nước dơ tràn ra ngoài, gần phía trên của thân thể. Phương pháp này được gọi là tịnh hóa từ dưới.

Trong cách quán tưởng và tịnh hóa thứ ba, tất cả những thứ bất tịnh và vẩn vẩn được tưởng tượng như một khối đen trong tim con, và cam lồ hay thức ăn của thần thánh thấm vào, trong dạng ánh sáng, xua tan khối đen đồng loạt và ngay lập tức, mà không có bất kỳ thứ gì tuôn chảy ra ngoài. Phương pháp này giống như bật đèn lên để xua tan bóng đêm trong một căn phòng.

2. Câu "trưởng tử của nòi giống" không có liên hệ gì đến giới tính, mà nói về một chúng sinh có loại tinh thần nào đó, và điều này liên quan đến Phật bộ mà hành giả đã nhận lễ điểm đạo.

Tham khảo

Lama Zopa Rinpoche. *Teachings from the Vajrasattva Retreat (Giáo Huấn Trong Khóa Nhập Thất Kim Cang Tát Đỏa)*. Lama Yeshe Wisdom Archive: Boston 2000.

Lama Yeshe. *The Tantric Path of Purification (Đường Tu Mật Điển Của Pháp Tịnh Hóa)*. Wisdom Publications: Boston, 1995.

Lời ghi cuối sách

Lama Zopa Rinpoche đã ban giáo huấn này trong khóa nhập thất Kim Cang Tát Đỏa, tại Land of Medicine Buddha, Soquel, California, Mỹ, năm 1999 và được duyệt lại ở New York, tháng 11, năm 1999.

LAMA YESHE WISDOM ARCHIVE

LAMA YESHE WISDOM ARCHIVE (LYWA) (VIỆN LƯU TRỮ TRÍ TUỆ LAMA YESHE) là các sưu tập sáng tác của Lama Thubten Yeshe và Lama Thubten Zopa Rinpoche, và là một thành phần của Foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition (Hội Bảo Tồn Truyền Thống Đại Thừa) (FPMT; www.fpmt.org). VIỆN LƯU TRỮ được vị giám đốc tinh thần, Lama Zopa Rinpoche, thành lập năm 1996, để giúp cho GIÁP PHÁP của LYWA được phổ biến rộng rãi một cách đa dạng. Việc phân phối những quyển sách nhỏ miễn phí của giáo huấn đã được hiệu đính là một trong những cách đó.

Lama Yeshe và Lama Zopa Rinpoche bắt đầu giảng dạy ở Tu Viện Kopan, tại Nepal, năm 1970. Kể từ đó, những bài thuyết pháp của các ngài đã được thu âm và ghi chép lại. Hiện tại, LYWA có 7,000 đoạn băng ghi âm và khoảng 40,000 trang giáo pháp, được ghi chép lại trong đĩa máy điện toán.

Chính ở VIỆN LƯU TRỮ mà chúng tôi bảo tồn các băng thu âm và chuyển chúng thành dạng truyền thông kỹ thuật số (digital media); hiệu đính và ấn tống giáo pháp miễn phí; hiệu đính giáo pháp để ấn tống như sách để bán; cũng như duy trì và phát triển trang mạng www.LamaYeshe.com của chúng tôi.

Tất cả những công việc này đều nhờ lòng bi mẫn của quý độc giả nhân từ như quý vị. Xin hỗ trợ chúng tôi giúp cho giáo pháp, đặc biệt là giáo huấn của Lama Yeshe và Lama Zopa Rinpoche, được chia sẻ miễn phí, bằng cách phát lòng hảo tâm, đóng góp tịnh tài cho chúng tôi hôm nay.

LAMA YESHE WISDOM ARCHIVE
PO Box 356, Weston, MA 02493, USA
Số điện thoại: (781) 899-9587
Số fax: (413) 845-9239
info@LamaYeshe.com
www.LamaYeshe.com

HỒI HƯỚNG

Nhờ công đức được tạo ra bằng cách chuẩn bị, đọc, suy tư và chia sẻ sách này với người khác, nguyện cho toàn thể chư đạo sư được trường thọ và mạnh khỏe, nguyện cho giáo pháp lan truyền trong không gian vô tận, và nguyện cho tất cả chúng sinh nhanh chóng đạt giác ngộ.

Dù sách này ở trong cõi nào, đất nước, vùng đất hay địa điểm nào, nguyện cho nơi ấy không có chiến tranh, hạn hán, nạn đói, bệnh tật, thương tích, bất hòa hay bất hạnh, nguyện chỉ có sự thịnh vượng lớn lao, nguyện cho mọi thứ chúng sinh cần thiết có thể dễ dàng có được, và nguyện cho tất cả chỉ được chư đạo sư có phẩm hạnh hoàn hảo dìu dắt, tận hưởng hạnh phúc của giáo pháp, chỉ có lòng từ bi cho tất cả chúng sinh, và chỉ làm lợi lạc, chứ không bao giờ làm hại nhau.

LAMA THUBTEN ZOPA RINPOCHE sinh ra ở Thami, Nepal, vào năm 1946. Lúc ba tuổi, ngài được công nhận là hóa thân của Lama Lawudo, người đã từng sống gần đó. Khi lên mười, Rinpoche đến Tây Tạng, nơi ngài ở lại cho đến khi Trung Quốc xâm chiếm Tây Tạng vào năm 1959, buộc ngài phải sống lưu vong ở Ấn Độ, nơi ngài gặp Lama Yeshe. Hai vị Lạt ma đã đến Nepal năm 1967, và bắt đầu thuyết Pháp cho người Tây phương. Năm 1974, các ngài bắt đầu đi đến nhiều nơi trên thế giới để giảng dạy và thiết lập các trung tâm Phật giáo. Khi Lama Yeshe thị tịch năm 1984 thì Rinpoche đã đảm nhiệm vị trí lãnh đạo tinh thần cho tổ chức của các ngài, đó là Foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition (FPMT) (Hội Bảo Tồn Truyền Thống Đại Thừa), hiện nay, có đến 150 trung tâm và các hoạt động ở gần 30 quốc gia trên thế giới, và tiếp tục phát triển, dưới sự lãnh đạo vô song của ngài.