

**Lama Zopa Rinpoche**  
**TỊNH HÓA HÀNG NGÀY**  
(biên soạn bởi đức Lama Zopa Rinpoche  
hiệu đính bởi Nicholas Ribush)

**Một thực hành đức Kim Cương Tát Đỏa ngắn gọn**



**Việt dịch: Phúc Minh – nhóm Thuận Duyên**

## LỜI CẢM ƠN CỦA NHÀ XUẤT BẢN

Chúng tôi vô cùng biết ơn Lama Zopa Rinpoche vì tình yêu thương, lòng từ bi, trí tuệ và sự chỉ dẫn bất diệt và không thể sánh bằng của ngài; tới tất cả những ân nhân của chúng tôi – dù lớn hay nhỏ, bình thường hay hiếm có; và dĩ nhiên, đến đức Lama Yeshe vĩ đại, người đã bắt đầu công việc này và người mà lòng từ bi vượt qua mọi vị Phật của quá khứ, hiện tại và vị lai.

*Nguyện cầu cho bất kỳ ai nhìn thấy, chạm vào, đọc, ghi nhớ hay nói chuyện và nghĩ về cuốn sách này sẽ không tái sinh vào những hoàn cảnh không may mắn, mà nhận được sự tái sinh vào các cõi giới thuận lợi cho việc thực hành Pháp, gặp được vị đạo sư tâm linh hoàn hảo, nhanh chóng phát triển bồ đề tâm và đạt được sự chứng ngộ vì lợi ích của tất cả chúng hữu tình chúng sinh.*

## LỜI GIỚI THIỆU CỦA NGƯỜI HIỆU ĐÍNH

Trong cuốn Giải thoát trong lòng bàn tay, Pabongka Rinpoche đã giải thích cách thức mà đức Atisha tịnh hóa ngay lập tức mọi ác hạnh, dù là nhỏ bé đến đâu. Thậm chí ở giữa đám đông hay khi cưỡi ngựa, ngay khi nhận ra sự phá hỏng giới nguyện, ngài sẽ dừng việc đang làm, quỳ xuống và sau đó, ở đó, tịnh hóa nó bằng bốn sức mạnh đối chọi - sức mạnh của sự phụ thuộc [ở đây có thể hiểu là sự nương tựa: ND], sự hối lỗi, sự sửa chữa và sự thận trọng.

Tất nhiên, so với chúng ta, ngài Atisha không có nhiều thứ để tịnh hóa. Nhưng ngài vẫn nói rằng, “Ta chưa từng phá hỏng Biệt giới giải thoát; ta hiếm khi phá hỏng Bồ Tát giới; nhưng giới nguyện mật thừa của ta – ta phá hỏng như là mưa rơi.”

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

Thông qua nghiên cứu và thực hành Pháp, chúng ta nên cố gắng đạt được sự hiểu của đức Atisha. Trong lúc ấy, ta cần cố gắng thực hành như ngài đã làm.

Bởi vậy, với lòng từ bi vô hạn, đức Lama Zopa Rinpoche đã biên soạn nghi quỹ thực hành Kim Cương Tát Đỏa ngắn này và yêu cầu nó cần được công bố theo một dạng thức mà dễ dàng cho mọi người mang theo và thực hành mọi lúc. Bởi vậy, chúng ta có thể như ngài Atisha vĩ đại – bất cứ khi nào ta nhận ra mình đã phá hỏng một giới nguyện hay tạo ra một nghiệp xấu, ta có thể rút cuốn sách ra và tịnh hóa nghiệp bất thiện với bốn sức mạnh đối chọi mà không cần chậm trễ.

## **SỨC MẠNH CỦA SỰ PHỤ THUỘC (A): QUY Y**

“Con nguyện quy y Phật, Pháp và Tăng,

Con nguyện quy y Tam thừa,

Chư vị Daka, Dakini của mật điển bí mật,

Chư vị anh hùng nam và nữ, các vị trời,

Và vào các vị Bồ Tát của thập địa.

Nhưng, trên tất cả, con nguyện quy y đạo sư chân chính mãi mãi” (Đọc 3 lần)

## **SỨC MẠNH CỦA SỰ HỐI LỖI**

Đầu tiên cần nhớ lại định nghĩa về nghiệp xấu – bất cứ hành động nào mà kết quả là khổ đau, thông thường là một hành động thúc đẩy bởi sự ngu dốt, gán bó hay thù ghét.

“Phần lớn các hoạt động con làm, hai mươi tư giờ mỗi ngày, được thúc đẩy bởi những mối bận tâm thế tục, bám chấp vào sự thoải mái của cuộc đời này. Điều này vẫn vậy từ khi sinh ra cho đến khi chết đi trong cuộc đời này và cũng giống như thế từ vô số các đời. Gần như mỗi hoạt động con tạo ra đều là bất thiện, nguyên nhân của khổ đau. Không chỉ có thế, mà liên tục con phá hỏng Biệt giới giải thoát, Bồ Tát giới và Mật giới. Tệ nhất, con đã tạo ra các ác nghiệp lớn lao với các người bạn đức hạnh – tức giận với họ, có những tri kiến sai lầm, có những suy nghĩ không sùng mộ với họ, làm hại thân linh thánh của họ và không tuân theo lời khuyên của họ. Có những dấu vết xấu xa này trong chuỗi tinh thần của con là không thể chịu đựng được. Nó như thể con uống thuốc độc chết người. Con cần phải thực hành phương pháp đối trị ngay lập tức và tịnh hóa tất cả ác nghiệp này ngay lập tức, không chút chậm trễ.”

Theo cách này, hãy tạo ra những cảm xúc mạnh mẽ về sự khẩn cấp và hối lỗi.

## **NHỚ ĐẾN SỰ VÔ THƯỜNG VÀ CÁI CHẾT**

“Rất nhiều người ở tuổi của con hay trẻ hơn đã chết. Thật kì diệu là con vẫn sống và có cơ hội quý giá để tịnh hóa các ác nghiệp. Cái chết là chắc chắn nhưng thời điểm xảy đến thì không chắc chắn. Nếu con chết bây giờ, con sẽ sinh vào ba cõi thấp. Bởi vì con không thể thực hành Pháp ở đó, con sẽ trôi lăn trong ba cõi thấp trong vô lượng kiếp. Bởi vậy,

thật may mắn biết bao khi con có thể tịnh hóa được các ác nghiệp ngay bây giờ, không chút trì hoãn, bằng việc thực hành thiền định và trì tụng Kim Cương Tát Đỏa.”

### **SỨC MẠNH CỦA SỰ PHỤ THUỘC (B): PHÁT BỎ ĐỀ TÂM**

“Nhưng con không thực hành tịnh hóa Kim Cương Tát Đỏa cho một mình con – mục đích của cuộc đời con là giải thoát mọi chúng sinh trong cõi địa ngục, ngạ quỷ, súc sinh, nhân, A tu la, Thiên và chúng sinh trong giai đoạn trung ấm khỏi mọi khổ đau và nguồn gốc của chúng, dẫn họ đến giác ngộ vô song. Để làm được điều này, đầu tiên con cần đạt đến giác ngộ. Bởi vậy con cần tịnh hóa mọi ác nghiệp ngay lập tức bằng cách thực hành thiền định và trì tụng Kim Cương Tát Đỏa.”

### **QUÁN TƯỞNG**

“Trên đỉnh đầu con, ngự trên bông hoa sen và mặt trăng, là đức Kim Cương Tát Đỏa cha và mẹ [đức Kim Cương Tát Đỏa trong tư thế hợp nhất với vị phối ngẫu: ND]. Thân các ngài có màu trắng, mỗi ngài có một mặt và hai tay. Đức Kim Cương Tát Đỏa cầm chuông và chày, vị phối ngẫu của ngài cầm một con dao cong và cốc sọ người. Các ngài đang ôm nhau. Đức Kim Cương Tát Đỏa được trang hoàng với sáu ấn, còn vị phối ngẫu là năm. Ngài ngồi trong tư thế kim cương, và vị phối ngẫu trong hoa sen.

“Đức Kim Cương Tát Đỏa là vị thầy gốc của con, tâm linh thánh của chư Phật, Pháp thân, người với lòng từ bi vô hạn, thứ mà ôm chặt con và tất cả chúng sinh khác, xuất hiện trong hình tướng này để tịnh hóa con và mọi chúng sinh.”

Theo cách này, tâm của bạn được chuyển hóa thành lòng sùng mộ với đạo sư – nguồn gốc của mọi sự gia trì và chúng ngộ trên con đường giác ngộ.

“Trên đĩa mặt trăng ở tại trái tim của đức Kim Cương Tát Đỏa có một chữ HUM, bao quanh là thân chú trăm âm đang xoay tròn. Một dòng cam lồ trắng chảy ra từ chữ HUM và chuỗi thân chú và con được rửa sạch mọi bệnh tật, những nguy hiểm tinh thần, các nghiệp xấu và vô minh.”

### **SỨC MẠNH CỦA SỰ SỬA CHỮA: TRÌ TỤNG THÂN CHÚ**

“OM VAJRASATTVA SAMAYA MAUPALAYA, 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 thần chú: Ngài, đức Kim Cương Tát Đỏa, đã khởi lên tâm linh thánh (bồ đề tâm) theo thệ nguyện của ngài (samaya). Tâm linh thánh của ngài được làm giàu lên với những hành động linh thánh tự nhiên của việc giải thoát chúng sinh đang trôi lăn 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 một tâm linh thánh, hài lòng, xin đừng bao giờ từ bỏ mà hãy chỉ dẫn cho con. Xin hãy ổn định mọi hạnh phúc, bao gồm hạnh phúc của các cõi cao hơn, thực tế mọi hành động và sự chứng ngộ thông thường và siêu việt, và hãy làm cho ngũ trí vinh quang ngự trị trong tim con.

Hãy tụng đọc thần chú này 7 hay 21 lần hoặc nhiều hơn càng tốt, thực hành ba kỹ thuật tịnh hóa xuống dưới, tịnh hóa lên trên và tịnh hóa tức thời<sup>1</sup>.

### **KHỞI LÊN NIỀM TIN VÀO VIỆC ĐƯỢC TỊNH HÓA**

“Từ đỉnh đầu con, Đạo sư Kim Cương Tát Đỏa nói rằng, “Này con trai của cuộc chạy đua<sup>2</sup>, các ác nghiệp, vô minh và các thệ nguyện bị phá hỏng của con đã hoàn toàn được tịnh hóa.”

Hãy khởi lên niềm tin vững chắc rằng chúng đã được tịnh hóa như đức Kim Cương Tát Đỏa đã nói.

### **SỨC MẠNH CỦA SỰ TỪ BỎ VIỆC TIẾP TỤC TẠO RA CÁC ÁC NGHIỆP**

---

<sup>1</sup> Xem cuốn Tantric Path of Purification, trang 58-60, để biết chi tiết về ba phương pháp tịnh hóa.

<sup>2</sup> “Con trai của cuộc chạy đua” này không phải là vấn đề giới tính [nam hay nữ] mà liên quan đến một kiểu chúng sinh với tinh thần xác định, điều này liên quan đến gia đình Phật mà người ta được giới thiệu.

“Trước đức Kim Cương Tát Đỏa, con thề không bao giờ phạm phải các việc bất thiện này, những điều con có thể dễ dàng từ bỏ và không phạm phải trong một ngày, một giờ hay ít nhất là một chốc lát những việc bất thiện mà con cảm thấy khó từ bỏ.”

### **SỰ SÁP NHẬP [TAN HÒA: ND]**

Đức Đạo sư Kim Cương Tát Đỏa cực kỳ hài lòng với thệ nguyện của bạn. Các ngài tan thành ánh sáng và tan hòa vào bạn. Thân, khẩu và ý của bạn trở nên bất khả phân với thân, khẩu và ý linh thiêng của đức Kim Cương Tát Đỏa.

### **HỒI HƯỚNG**

“Trong [trạng thái] trống rỗng, không có con, kẻ tạo ra nghiệp xấu; không có hành động tạo ra nghiệp xấu; không có nghiệp xấu được tạo ra.”

Hãy để an trụ trong trạng thái đó một lát. Theo cách này, hãy nhìn mọi hiện tượng là trống rỗng – chúng không tồn tại từ phía của chúng. Với sự nhận thức về tánh không này, nguyện hồi hướng tất cả công đức.

“Nhờ những công đức của ba thời tích được tích lũy bởi con, chư Phật, chư Bồ Tát và tất cả chúng sinh khác (thứ mà xuất hiện chân thật, từ đó, nhưng là trống rỗng), nguyện cho con (xuất hiện chân thật nhưng là trống rỗng) đạt được sự giác ngộ của đức Kim Cương Tát Đỏa (xuất hiện chân thật nhưng là trống rỗng) và dẫn dắt mọi chúng sinh (xuất hiện chân thật nhưng hoàn toàn trống rỗng) đến trạng thái giác ngộ đó chỉ bằng một mình con (xuất hiện chân thật, nhưng hoàn toàn trống rỗng, không tồn tại từ đó).

“Nguyện cho bồ đề tâm cao quý, suối nguồn của mọi hạnh phúc và thành công của con và tất cả hữu tình chúng sinh, được khởi lên trong tâm con và trong tâm của mọi chúng sinh không chút chậm trễ; và nguyện cho [bồ đề tâm] đã được sinh khởi ngày càng tăng trưởng.

“Nguyện cho con và tất cả hữu tình chúng sinh luôn có đức Lama Tsongkhapa làm vị đạo sư trực tiếp trong mọi cuộc đời, không tách biệt khỏi con đường thanh tịnh, được tán dương bởi các đấng chiến thắng – chư Phật, và hiện thực hóa con đường toàn thiện – ba

con đường cơ bản và hai giai đoạn của Mật điển Du già cao nhất – nguồn gốc là lòng sùng mộ đạo sư, trong tâm chúng con càng nhanh càng tốt.

“Như đức Văn Thù dũng cảm và đức Phổ Hiền nhận ra mọi thứ như chúng vốn là, con nguyện hồi hướng các thiện hạnh này trên con đường tốt đẹp nhất, mà con có thể đi theo chúng.

“Dù bất cứ sự hồi hướng mà ba thời các đấng chiến thắng đến được sự hỉ lạc đã khâm phục như điều tốt nhất, con nguyện hồi hướng mọi gốc rễ của thiện hạnh này để con có thể làm nhiều thiện hạnh.”



## **Tham khảo**

- Lama Zopa Rinpoche, Giáo lý từ cuộc nhập thất Kim Cương Tát Đỏa. Lama Yeshe Wisdom Archive: Boston 2000.
- Lama Yeshe, Con đường Kim Cương thừa về sự tịnh hóa. Lama Yeshe Wisdom Archive: Boston 1995.

## **Lời ghi cuối sách**

Giáo lý này được ban ra bởi đức Lama Zopa Rinpoche trong cuộc nhập thất Kim Cương Tát Đỏa, Miền đất của đức Dược Sư, Soquel, California, Mỹ, năm 1999 và được hiệu đính ở New York, Tháng 11, 1999.

## LAMA YESHE WISDOM ARCHIVE

LAMA YESHE WISDOM ARCHIVE (LYWA) là các trước tác của ngài Lama Thubten Yeshe và ngài Lama Zopa Rinpoche và một phần của Hội Bảo vệ truyền thống Đại thừa (FPMT; [www.fpmt.org](http://www.fpmt.org)). LYWA được thành lập năm 1996 bởi Lama Zopa Rinpoche, giám đốc tinh thần, để có thể làm cho các giáo lý được phổ biến rộng rãi theo nhiều cách khác nhau. Sự phân phối các cuốn sách nhỏ miễn phí của các giáo lý được chỉnh sửa là một trong số các cách đó.

Lama Yeshe và Lama Zopa Rinpoche bắt đầu giảng dạy ở tu viện Kopan, Nepal, vào năm 1970. Kể từ đó, các bài giảng của các ngài được thu và ghi chép lại. Hiện tại, LYWA có 7000 đoạn băng ghi âm và khoảng 40 000 trang các giáo lý được viết lại trong ổ đĩa máy tính.

Chính ở LYWA, chúng tôi bảo vệ các đoạn băng và chuyển chúng thành dạng số; chỉnh sửa và phổ biến các giáo lý miễn phí; chỉnh sửa các giáo lý để xuất bản như các cuốn sách để bán; và duy trì và phát triển trang web: [www.lamayeshe.com](http://www.lamayeshe.com).

Mọi công việc này phụ thuộc vào lòng từ bi của các độc giả tốt bụng như các bạn. Hãy giúp đỡ chúng tôi trong việc làm cho Pháp, đặc biệt là các giáo lý của Lama Yeshe và Lama Zopa Rinpoche, có thể dễ dàng tiếp cận bằng cách gửi cho chúng tôi những đóng góp của bạn ngay hôm nay.

LAMA YESHE WISDOM ARCHIVE

PO Box 356, Weston, MA 02493, USA

Số điện thoại: (781) 899 9587

Fax (413) 845 9239

[info@lamayeshe.com](mailto:info@lamayeshe.com)

[www.lamayeshe.com](http://www.lamayeshe.com)

## HỒI HƯỚNG

Nhờ công đức bằng cách chuẩn bị, đọc, nghĩ về và chia sẻ cuốn sách này với người khác, nguyện cho các vị đạo sư Pháp sẽ sống lâu và mạnh khỏe, nguyện cho Pháp phát triển trên khắp hư không, và nguyện cho mọi hữu tình chúng sinh nhanh chóng đạt được giác ngộ.

Dù ở trong cõi nào, đất nước, vùng đất hay địa điểm nào mà có cuốn sách này, nguyện sẽ 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 cần thiết có thể dễ dàng có được, và nguyện cho tất cả được chỉ dạy bởi các vị đạo sư Pháp hoàn hảo về phẩm tánh, tận hưởng niềm hạnh phúc của Pháp, giành tình yêu thương và lòng từ bi cho mọi chúng sinh, và chỉ làm lợi lạc chứ không bao giờ gây hại cho nhau.

## **LAMA THUBTEN ZOPA RINPOCHE**

Lama Thubten Zopa Rinpoche sinh ra ở Thami, Nepal, vào năm 1946. Lên ba tuổi, ngài được công nhận là hóa thân của Lama Lawudo, người từng sống gần đó. 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. Các vị lạt ma [Lama Yeshe và Lama Zopa Rinpoche] đến Nepal năm 1967 và bắt đầu giảng dạy Phật Pháp cho những người phương Tây. Năm 1974, các ngài bắt đầu đi đến nhiều nơi trên thế giới để giảng dạy và thiết lập các trung tâm Pháp. Khi Lama Yeshe thị tịch năm 1984, Rinpoche đảm nhiệm vị trí lãnh đạo tổ chức của các ngài, Hội bảo tồn truyền thống Đại thừa (FPMT), tổ chức có đến 150 trung tâm và các hoạt động ở khoảng 30 quốc gia trên thế giới và tiếp tục phát triển dưới sự lãnh đạo vô song của ngài.