

# LỜI CẦU NGUYỆN ĐỂ NHẬN RA NHỮNG LỖI LÂM CỦA RIÊNG CON VÀ GHI KHẮC TRONG TÂM NHỮNG ĐỐI TƯỢNG QUY Y

**Kính lễ guru.**

Đức Phật Thích Ca Mâu Ni, Đấng Chiến Thắng,  
Bậc dẫn đạo siêu phàm của cõi giới trong thời đại may mắn này,  
Các Trưởng tử của Đấng Chiến Thắng,  
Tập hội các Bồ Tát cao quý điều phục chúng sinh,  
Guru, vị cứu tinh vô song của chúng sinh trong thời đại tối ám,  
Ba Gốc và những Hộ Pháp kết chặt-lời thệ nguyện –  
Con không ngừng cầu khẩn tự đáy lòng,  
Kêu cầu ngài với lòng khao khát và nhất tâm –  
Xin chú tâm tới con.  
Xin gìn giữ con với lòng trìu mến và năng lực của lòng bi mẫn tự tại của ngài  
Xin ban ân phước để tư tưởng và mục đích của con  
được thực hiện phù hợp với Pháp.

Nhờ những hành động trong quá khứ không phải là không có công đức,  
Con đã có được sự sinh ra làm người quý báu này.  
Nhờ công đức không quá mỏng manh trong quá khứ,  
Con đã gặp Giáo Pháp siêu việt.  
Được guru chấp nhận, con đã có thể nhận được những quán đảnh,  
Những sự ban phước, và những giáo huấn cốt tuỷ –  
Toàn bộ tài sản này giờ đây con đang nắm trong tay.

Nhưng tâm con, giống như chú khỉ bép xép, bị rơi vào vòng kiểm soát  
Của con quỷ phóng dật hấp dẫn, dối lừa  
Và con không thể rút ra được lợi lạc từ tài sản của riêng con.  
Vì thế, sự sinh ra làm người tự do, thuận lợi này  
Lẫn giáo lý của Lạt ma, cả hai đều bị lãng phí.

Giờ đây con đang ở một bước ngoặt:  
Mọi giáo lý con đã khẩn cầu,

Mọi điều con thọ nhận, giống như một chuyện hoang đường.  
Thân con có hình tướng của một hành giả,  
Và con có sự cao ngạo của hành giả;  
Nhưng tâm con không thể thâm nhập Chân Pháp.

Không có ngay cả một dấu vết của Giáo Pháp thông thường, Thánh Pháp thì lại  
càng ít ỏi hơn nữa,  
Mười sáu quy luật của cách hành xử bình thường trong xã hội  
Chỉ là tất cả những gì con đã từng nghe nói.  
Nhìn mình cư xử tồi tệ, con không xấu hổ;  
Người khác nhìn con, con chẳng ngượng ngùng;  
Mối ràng buộc của con với Pháp ngắn ngủi như đuôi mạc-mốt.

Không thể thực hành đúng đắn mười thiện hạnh của Chân Pháp,  
Nuôi dưỡng những định kiến phân biệt đối với giáo lý của một vị Phật,  
Con phỉ báng giáo lý và những bậc vĩ đại  
Một sự tích tập nghiệp xấu xa.  
Căn cứ vào Pháp  
Con mang một khối lượng khổng lồ những ác hạnh.

Càng nhận nhiều giáo lý,  
Cái thấy của con về mình càng phình lớn,  
Dù những phân tích trí thức không thể thâm nhập  
Ý nghĩa sâu xa của các giáo lý.

Với sự tự cao, con nghĩ: “Ta giữ những giới luật Biệt Giải thoát!”  
Nhưng bốn thực hành Pháp<sup>1</sup> đã biến mất không chút dấu vết.

Với sự tự cao, con nghĩ: “Ta sở hữu sự tu hành Bồ Tát quý báu!”  
Nhưng Bốn Tâm Vô Lượng<sup>2</sup> thì hoàn toàn như những hình ảnh của một ngọn đèn.

Với sự tự cao, con nghĩ: “Ta giữ các samaya của Kim Cương thừa!”  
Nhưng, không tôn kính sự vi phạm gốc đầu tiên,<sup>3</sup>  
Con trở nên lơ là những điều còn lại.

Con có thể liến thoắng giảng nghĩa Bốn Tư tưởng Xoay chuyển Tâm về Pháp,<sup>4</sup>

Nhưng việc con vướng mắc vào các hiện tượng  
Cho thấy bốn tâm con không thực sự chuyển hoá.

Mặc dù con nương tựa một vị Thầy, sự tôn kính và sùng mộ dần dần suy giảm;  
Thay vì có tri giác thanh tịnh, con đã có những tà kiến,  
Và nhìn guru ngang bằng với con.

Lòng từ ái và sự kính trọng những bằng hữu kim cương của con yếu kém đi;  
Không chịu đựng nổi một vài lời gay gắt, con thường xuyên phàn nàn, oán trách.

Thiếu sự tu hành thấu đáo Bồ Đề tâm,  
Lòng từ và bi phát khởi  
Từ việc nhìn mọi chúng sinh trong sáu cõi là cha mẹ của con  
Biến mất như sương mù.

Mặc dù hành động như thể con thực hành các con đường kyerim<sup>5</sup> và dzogrim,<sup>6</sup>  
Con không thể đứng đầu ngay cả với sự mê lầm thông thường kéo dài vô tận.

Con nhận ra rằng giáo lý tối hậu của sutra (Kinh) và tantra  
Là tánh Không, nhưng không thể tận dụng được sự nhận biết đó;  
Dòng tâm thức của con cứng nhắc như một cái sừng.

Khi con thực hành an trụ trong điều kiện chân thực của tâm  
Con không có sự kiên cố, nhưng to miệng nói về cái thấy sâu xa  
Và buông thả nhân và quả theo chiều gió.

Ở bề ngoài – con có thể phô bày một cách cư xử hảo hạng;  
Nhưng bên trong – dục vọng, tham luyến, sân hận thì như lửa hừng.

Mặc dù thân con ở trong ẩn thất núi non cô tịch,  
Tâm con thường xuyên lang thang trong những phố thị, cả ngày lẫn đêm.

Không hưởng được một sự xác quyết đích thực nơi bản thân,  
Thì nghĩ tới việc làm lợi lạc người khác chỉ là một chuyện thần thoại.

Mặc dù không thể có việc Tam Bảo lừa dối con,

Nhưng bởi lòng sùng mộ của con yếu ớt, e rằng con sẽ tự lừa mình.

Như thế, mặc dù con không có tà kiến  
Của việc không tin tưởng vị Thầy và Thánh Pháp,  
Trong những thời đại xấu tệ này chúng sinh chúng con  
Đang bận rộn hoàn thiện nghiệp xấu của mình,  
Hiểu biết cầu thả, rơi vào sự thống trị của sự bất giác;  
Thiếu sự chánh niệm, chúng con chịu đựng sự thất bại khủng khiếp.

Khi khảo sát chính mình, con nhận ra rằng  
Mọi việc con từng làm chỉ khiến tăng trưởng sự vô minh của mình,  
Mọi niệm tưởng của con đã bị ô nhiễm  
Bởi những cảm xúc bị ngăn che và sự bám chấp.  
Không nhận ra rằng ngay cả những thiện hạnh của con  
Cũng bị nhơ bẩn với những điều tiêu cực  
Thì ngoài những cõi thấp, còn nơi nào khác để kết thúc?  
Đối với cách thức con hành xử và những gì con từng làm,  
Khi đem những điều này vào tâm thức, con cảm thấy kinh tởm.  
Khi nhìn những người khác, con chỉ càng thêm thất vọng;  
Không có những bằng hữu để làm lợi lạc và thanh thản tâm con.

Nếu giờ đây con không thể tự chăm sóc bản thân,  
Thì những người khác không thể đem lại cho con nơi nương tựa khi hy vọng bị cạn  
kiệt  
Và con nằm trong tay những sứ giả của Thần Chết.  
Đợi chờ một sự cứu giúp có thể chẳng bao giờ xảy ra,  
Có phải là sự tự lừa dối mình?

Vì thế, với sự xấu hổ và ân hận khi nhận ra những lỗi lầm của riêng con,  
Bất kỳ xảy ra điều gì làm hại Pháp,  
Bất kỳ những sự vi phạm và phá rối samaya nào,  
Con sẽ không thể cố dấu diếm đối với những bậc có nhãn kiến trí tuệ.

Tự đày lòng con, con sám hối;  
Bằng lòng bi mẫn của các ngài, xin kham chịu con.

Xin làm nơi nương tựa của con trước nỗi hiểm nguy của những con đường dốc đứng, sai lạc

Xin ban cho con sự tự do để tìm ra con đường toàn hảo, giải thoát.

Toàn bộ cuộc đời con được sử dụng trong việc thực hành điều này và thực hành điều nọ,

Mà không có gì trong tay để tỏ rõ điều đó,

Chẳng có thành tựu nào.

Từ nay trở về sau, khi tránh xa con đường đa văn khốn khổ,

Và quên một điều con cần có

Vì sao không đi trên con đường thấu biết một điều mà giải thoát tất cả?

Niềm hy vọng chắc chắn, không với cạn, Chúa Công siêu việt, độc nhất vô nhị là nơi con nương tựa,

Guru gốc, bậc kết hợp mọi nơi nương tựa (quy y) trong một vị,

Con khẩn cầu ngài với lòng sùng mộ và nhất tâm;

Nơi nương tựa siêu phàm, Chúa Công của thiện tâm vĩ đại nhất,

Xin gìn giữ con với lòng bi mẫn của ngài.

Xin ban phước để con có thể nhận ra lỗi lầm của riêng con,

Xin ban phước để con không ước muốn nhìn thấy lỗi lầm của người khác.

Xin ban phước để những niệm tưởng tội tệ, ác độc, và xấu xa được làm an dịu.

Xin ban phước để những niệm tưởng trong lành phát khởi tự thâm sâu.

Xin ban phước để tham muốn có thể suy giảm và hài lòng tăng trưởng.

Xin ban phước để con hằng nhớ sự bất định của giờ chết.

Xin ban phước để con phát triển niềm tin nơi Giáo Pháp.

Xin ban phước để con thực hành tri giác thanh tịnh vô phân biệt.

Xin ban phước để con phát triển lòng sùng mộ và tôn kính không tạo tác.

Xin ban phước để con kiên trì, hiểu được rằng thời gian còn lại của con thật quá ít.

Xin ban phước để con có thể củng cố Pháp như mục tiêu sâu xa tối thượng của con.

Xin ban phước để con dành trọn dòng tâm thức của con cho thực hành sâu xa.

Xin ban phước để con không bị chướng ngại trong thực hành.

Xin ban phước để trái quả của thực hành của con có thể chín mùi nhanh chóng.

Xin ban phước để mọi hành vi với những người mà con có mối liên hệ nghiệp có thể có ý nghĩa.

Xin ban phước để tính nhị nguyên của hy vọng và sợ hãi bị cạn kiệt.

Xin ban phước để con nhìn thấy tánh giác bất nhị.

Xin ban phước để con nhận ra được tánh giác bẩm sinh của riêng con.

Xin ban phước để con chiếm giữ được thành trì Pháp Thân.

Xin ban phước để con thấu hoạch được sự xác quyết vĩ đại không cần nỗ lực.

Bằng phương tiện của vũ khí vĩ đại,

Giác tánh nguyên sơ bất hoại,

Cầu mong sinh lực trống không của sinh tử lần Niết Bàn

Đều tức khắc bị đứt lìa.

Rồi, trong đại lạc bất diệt của bữa tiệc Nyema

Cầu mong chúng con luôn vui hưởng hoạt động

Siêu vượt sự hợp nhất và chia lìa.

Trong Pháp giới rộng khắp của sự như thị,

Ngay cả từ “đau khổ” cũng không hiện hữu –

Thì ai phải nỗ lực để có được hạnh phúc?

Trong Vương quốc của Đức Phổ Hiền

Hạnh phúc và đau khổ là một vị;

Không bám nắm, chúng giải thoát tự thân.

Cầu mong con thành tựu vương quốc của Đức Phổ Hiền ngay trong đời này!

H.H. Dudjom Rinpoche, Jigdral Yeshe Dorje (1904-1988) biên soạn.

## **Lời Bạt**

Đây là một lời khẩn cầu, sám hối các lỗi lầm, và một lời cầu nguyện khát khao được kết hợp làm một.

Vào một đêm đầu năm Thủy-hợi (1983), vị phối ngẫu tâm linh của tôi là Rigdzin Wangmo có một giấc mơ trong đó xuất hiện một nữ bằng hữu là người thường xuất hiện trong giấc mơ của bà. Thiếu nữ nói: “Bây giờ bà nên thỉnh cầu Rinpoche biên soạn một lời cầu thỉnh. Được chứ?” và biến mất. Sau đó, vào ngày mồng mười âm lịch, cô lại xuất hiện và nói: “Vì sao bà không thỉnh cầu biên soạn lời cầu nguyện đó?”

Sáng hôm sau, khi chúng tôi đang thảo luận về những giấc mơ và lời cầu nguyện, tôi nói: “Đã có nhiều lời khẩn nguyện, nhưng không đủ người thực hiện chúng.” Rigdzin Wangmo nài nỉ và nói: “Dù nó dài hay ngắn, ngài cũng phải soạn lời khẩn nguyện này.”

Vì thế tôi nghĩ: “Thời đại này đang bị đe dọa bởi bệnh tật, chiến tranh, và nạn đói. Để che chở con người thoát khỏi những hiểm nguy này, ta nên soạn một lời cầu nguyện để nhắc các Đấng Bi Mẫn về những thế nguyện cứu giúp chúng sinh của các Ngài.” Nhưng mặc dù tôi đang nghĩ về việc biên soạn một bản văn, do bởi sự xao lãng của nhiều sự việc nên tôi không có cơ hội.

Một lần nữa, vào tối ngày mồng mười, thiếu nữ xuất hiện như trước đó. Cô nói trong giấc mơ: “Đừng bỏ mặc lời cầu nguyện mà tôi đã thỉnh cầu trước đây. Đó là điều rất cần thiết!”

Vì thế tôi nghĩ là sẽ biên soạn nó vào ngày 15 tháng đó. Đêm ngày 14, tôi nhất tâm cầu nguyện Guru Rinpoche, khẩn cầu Ngài ban phước để soạn lời cầu nguyện, thực hiện sự mong ước này, rồi tôi đi ngủ.

Sáng hôm sau vào lúc bình minh, trong giấc mơ của riêng tôi, tôi đứng ở đầu một đại sảnh rộng lớn như một ngôi chùa. Không từ nơi đâu, một thanh niên sắc trắng xuất hiện trong y phục trắng, mái tóc dài quá vai. Anh ta lắc một cặp xập xoã, tạo nên một âm thanh thu hút, và nhẩy múa hương về phía tôi, di chuyển theo hình xoắn ốc sang bên phải tiến lại gần tôi. Anh ta nói:

“Nếu ngài muốn củng cố các giáo lý,  
Hãy làm chúng vững chắc trong tâm ngài.  
Nơi đáy sâu của tâm thức, ngài sẽ đạt được Phật Quả.

Nếu ngài muốn viếng thăm các cõi Phật,  
Hãy tịnh hoá sự tham luyến mê lầm tâm thường.  
Cõi Phật viên mãn, tuyệt hảo ở gần tâm tay.

Hãy phát triển tinh tấn để thực hành

Tinh túy của các giáo lý  
Không có nó, ai có thể đạt được thành tựu?

Khó thấy được lỗi lầm của chính mình.  
Vì thế, lưu ý tới khiếm khuyết của bản thân  
Là một giáo huấn trọng yếu.

Cuối cùng, khi những lỗi lầm được tẩy trừ từng cái một  
Những phẩm tính giác ngộ sẽ tăng trưởng và chói ngời.”

Vào cuối bài kệ, người thanh niên lắc các xập xoã và sau đó đập chúng vào nhau, và tôi thức dậy. Khi tôi tỉnh dậy, tôi không nhớ những gì anh ta nói, và tôi hiểu rằng nó là lời chỉ dạy trong việc thực hành những gì chấp nhận và những gì phải từ bỏ. Tôi ân hận rằng mặc dù tôi đã thực sự nhìn thấy khuôn mặt của vị cha guru duy nhất của tôi, nhưng tôi không nhận ra ngài.

Tôi, Jigdral Yeshe Dorje, cha già của dòng Nyingma, biên soạn bản văn này từ kinh nghiệm của riêng tôi. Cầu mong nó mang lại lợi lạc. Sarvatha Mangalam.

H.H.Dudjom Rinpoche

### **Chú thích**

- 1- Bốn thực hành Pháp: không đáp trả lời lăng nhục; không đáp trả hành động lăng nhục; không dùng sân hận đáp trả sân hận; không đáp trả bằng sự khiêu khích mặc dù ta bị chọc tức.
- 2- Bốn Tâm Vô lượng: Từ vô lượng; Bi vô lượng; Hỷ vô lượng; Xả vô lượng.
- 3- Sự vi phạm samaya gốc đầu tiên: làm ô danh (xem thường) vị Thầy.
- 4- Bốn Tư tưởng Xoay chuyển Tâm về Pháp: Ghi khắc trong tâm: 1) sự hiếm có của sự sinh ra làm người tự do-thuận lợi; 2) sự không thể tránh khỏi của cái chết; 3) sự không thể thoát khỏi nghiệp, nhân và quả; 4) nỗi khổ mênh mông vốn có của sinh tử,
- 5- Kyerim: sự pháp triển giai đoạn thiền định.
- 6- Dzogrim: sự thành tựu giai đoạn thiền định.

Bhakha Tulku và Constance Wilkinson biên dịch,  
Boudhnath, Nepal, 1989