



*'Nếu ngài muốn củng cố các giáo lý,  
Hãy củng cố chúng 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, sự tuyệt hảo ở gần tâm tay.'*

*Khó thấy được lỗi lầm của bản thân.  
Vì thế, việc tự phơi bày chúng  
Là một giáo huấn trọng yếu.'*



Viet\_Vajra Foundation  
Tibetan-Buddhism for Vietnamese Vajrayana Buddhists

## Lời Cầu Nguyện Để Nhận Ra Những Lỗi Lầm Của Riêng Con Và Ghi Khắc Trong Tâm Những Đối Tượng Quy Y



*Đạo Sư Dudjom Rinpoche*

---

*'A Prayer to Recognize My Own Faults and Keep in  
Mind the Objects of Refuge'*



*Với sự đồng ý của dịch giả, Viet\_Vajra Foundation trình bày và ấn tống để cúng dường Đạo Sư Bakha Tulku Rinpoche nhân dịp Nguyên Đán 'Losar' Tây-Tạng, năm Hoả Tuất 2006. Nguyện tất cả chúng sinh luôn tỉnh thức, nhận ra được lỗi lầm của mình, và biết chuyển hoá lỗi lầm thành ra thiện hạnh, trong đời này và trong các đời sau.*

*Liên lạc dịch giả Thanh Liên: ttson\_saigon@yahoo.com  
Liên lạc Viet\_Vajra Foundation: vietvajra@yahoo.com*

*Tháng 03/2006*



## **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 Nguồn Ân Điển Phúc Lạc và những Hộ Pháp  
kết chặt-lời thệ nguyện,  
Con không ngừng cầu khẩn tự đáy lòng,  
Kêu cầu các ngài với lòng khao khát và nhất tâm.

Xin chú tâm tới con.

Xin gìn giữ con với lòng trù mến và năng lực của  
lòng bi mẫn tự tại của các 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,  
Mà con đã có đời người quý báu này.

## Lời Cầu Nguyện Để Nhận Ra Những Lỗi Lầm

---

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  
Là toàn bộ tài sản này giờ đây con đang có trong  
tay.

Nhưng tâm con, giống như chú khỉ bép xép, bị rơi  
vào vòng kiểm tỏa  
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 chuyện hoang  
đường.  
Con có thân tướng của một người tu hành,  
Và có sự cao ngạo của hành giả;  
Nhưng tâm con không thể thâm nhập Chân Pháp.

## Lời Cầu Nguyện Để Nhận Ra Những Lỗi Lầm

---

∞ Nguyên tác: "*A Prayer to Recognize My Own Faults and Keep in Mind the Objects of Refuge.*"

∞ Bản điện tử tiếng Anh có thể tìm thấy tại:

<http://new.c-level.com/buddha/>

∞ *Bhakha Tulku* và *Constance Wilkinson* biên dịch từ Tạng ngữ sang Anh ngữ, Boudhnath, Nepal, 1989. Xuất bản lần đầu tiên tại Nhà Xuất bản Sahayogi Kathmandu, Nepal.

∞ *Thanh Liên* chuyển Việt-ngữ (2006)

**Chú thích**

- 1- Ma-mốt: (Tây Tạng: *mamo*, Phạn ngữ: *matrika*), một loại dakini.
- 2- 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.
- 3- Bốn Tâm Vô lượng: Từ vô lượng; Bi vô lượng; Hỷ vô lượng; Xả vô lượng.
- 4- Sự vi phạm samaya gốc đầu tiên: làm ô danh (xem thường) vị Thầy.
- 5- Bốn Tư tưởng Xoay chuyển Tâm về Pháp: Sự ghi khắc trong tâm: 1) sự hiếm có của việc sinh ra làm người với sự tự do và thuận lợi; 2) sự không thể tránh khỏi cái chết; 3) sự không thể thoát khỏi nghiệp, nhân và quả; 4) nỗi khổ mênh mông vốn có của luân hồi sinh tử,
- 6- Kyerim: sự phát triển giai đoạn thiền định.
- 7- Dzogrim: sự thành tựu giai đoạn thiền định.

Không có dù chỉ một dấu vết của Giáo Pháp thông thường, Thánh Pháp thì lại càng ít ỏi hơn nữa,

Mười sáu quy luật hành xử bình thường trong xã hội

Tất cả chỉ là 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 ngăn ngủi như đuôi ma-mốt.<sup>1</sup>

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 thấm nhập

Ý nghĩa sâu xa của các giáo lý.

## Lời Cầu Nguyện Để Nhận Ra Những Lỗi Lầm

---

Với sự tự cao, con nghĩ: “Ta giữ những giới luật Biệt Giải thoát!”

Nhưng bốn thực hành Pháp<sup>2</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>3</sup> thì hoàn toàn như những hình ảnh của một ngọn đèn.

Với sự tự cao, con nghĩ: “Ta giữ các *samaya* (giới nguyện) của Kim Cương thừa!”

Nhưng, không tôn trọng sự vi phạm *samaya* gốc đầu tiên,<sup>4</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>5</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,

## Lời Cầu Nguyện Để Nhận Ra Những Lỗi Lầm

---

*dậy. Khi tỉnh dậy, tôi không nhớ những gì anh ta nói, và tôi hiểu rằng nó là lời chỉ dạy 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 những lời này mang lại lợi lạc. Sarvatha Mangalam.*



## Lời Cầu Nguyện Để Nhận Ra Những Lỗi Lầm

---

*“Nếu ngài muốn củng cố các giáo lý,  
Hãy củng cố chúng 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 tầm thường.  
Cõi Phật viên mãn, sự tuyệt hảo ở gần tâm tay.*

*Hãy phát triển tinh tấn để thực hành  
Tinh tuý của các giáo lý  
Không có nó, ai có thể đạt được thành tựu?*

*Khó thấy được lỗi lầm của bản thân.  
Vì thế, việc tự phơi bày chúng  
Là một giáo huấn trọng yếu.*

*Cuối cùng, khi những khiếm khuyết 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*

## Lời Cầu Nguyện Để Nhận Ra Những Lỗi Lầm

---

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  
Nhờ coi mọi chúng sinh trong sáu cõi là cha mẹ  
của con  
Đã biến mất như sương mù.

Mặc dù hành động như thể con thực hành các con  
đường kyerim<sup>6</sup> và dzogrim,<sup>7</sup>  
Con không thể đương 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 cứ nhắc như một cái  
sừng.

## Lời Cầu Nguyện Để Nhận Ra Những Lỗi Lầm

---

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.

Bản thân không hưởng được một chút xác quyết đích thực nào,

Thì nghĩ tới việc làm lợi lạc người khác chỉ là 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

## Lời Cầu Nguyện Để Nhận Ra Những Lỗi Lầm

---

*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.” Mặc dù tôi đang nghĩ tới việc biên soạn một bản văn, nhưng bởi phóng tâm trong nhiều sự việc nên tôi không có cơ hội để thực hiện.*

*Một lần nữa, vào tối ngày mồng mười, thiếu nữ xuất hiện như trước đó. Cô nói trong giấc mơ: “Đừng bỏ qua 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 (Đức Liên Hoa Sanh), khẩn cầu Ngài ban phước để thực hiện sự mong ước là soạn lời cầu nguyện này, rồi tôi đi ngủ.*

*Sáng hôm sau vào lúc bình minh, trong giấc mơ, 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 nhảy múa, tiến lại gần tôi theo hình xoắn ốc từ trái sang phải. Anh ta nói:*

***Lời Bạt [của đức Dudjom Rinopche]***

*Đây là một lời khẩn nguyện, 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 có mặt 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 ngài 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 bệnh tật, chiến tranh, và nạn đói đe dọa. Để che chở con*

*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 cạn kiệt, bị sự bất giác thống trị;*

*Bởi thiếu chánh niệm, chúng con gánh chịu 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 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;*

## Lời Cầu Nguyện Để Nhận Ra Những Lỗi Lầm

---

Không có những bằng hữu để tâm con được lợi lạc  
và thanh thản.

Nếu giờ đây con không thể tự chăm sóc bản thân,  
Thì những người khác không thể là nơi nương  
tựa của con 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 đầy trí tuệ.  
Tự đáy lòng con, con xin sám hối;  
Bởi lòng bi mẫn của các ngài, xin kham nhận 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.

## Lời Cầu Nguyện Để Nhận Ra Những Lỗi Lầm

---

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

*His Holiness Dudjom Rinpoche, Jigdral Yeshe  
Dorje (1904-1988) biên soạn.*

## Lời Cầu Nguyện Để Nhận Ra Những Lỗi Lầm

---

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

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

Bằng phương tiện của vũ khí tuyệt diệu,  
Là giác tánh tỉnh thức nguyên sơ bất hoại,  
Cầu mong sinh lực rỗng rang của sinh tử lẫn 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 trùm 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 quốc độ của Đức Phổ Hiền  
Hạnh phúc và đau khổ là một vị;  
Không bám nắm, chúng giải thoát tự thân.

## Lời Cầu Nguyện Để Nhận Ra Những Lỗi Lầm

---

Toàn bộ cuộc đời con được sử dụng trong việc  
thực hành điều này điều nọ,  
Mà trong tay không có gì để chứng tỏ 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  
Là vì sao không du hành trên con đường thấu biết  
một điều mà giải thoát tất cả?

Niềm hy vọng chắc chắn, không với cạn, Pháp  
Vương siêu việt, độc nhất vô nhị là nơi con  
nường 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 trú siêu phàm, Pháp Vương 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.

## Lời Cầu Nguyện Để Nhận Ra Những Lỗi Lầm

---

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

Xin ban phước để những niệm tưởng tồi 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 sự hài lòng tăng trưởng.

Xin ban phước để con hằng nhớ tới 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

## Lời Cầu Nguyện Để Nhận Ra Những Lỗi Lầm

---

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.