

# **ĐI VÀO CON ĐƯỜNG GIÁC NGỘ BẰNG CÁCH ÁP DỤNG NHỮNG HOẠT ĐỘNG HẰNG NGÀY NHƯ CON ĐƯỜNG THEO SỰ TIẾP CẬN HỢP NHẤT CỦA KINH VÀ TANTRA**

*của Rigdzin Jigme Lingpa*

Kính lễ Đấng Toàn Giác! Một người khao khát đạt được trạng thái giác ngộ nên tích tập công đức và trí tuệ và tịnh hóa những ô nhiễm bằng những phương tiện khác nhau. Bởi Đấng Toàn Giác có những phương tiện thiện xảo và lòng bi mẫn vĩ đại, Ngài đã thuyết giảng những pháp môn để tích lũy những công đức không thể nghĩ bàn, xem đó như kết quả tự nhiên của việc thực hiện những hoạt động hằng ngày. Ở đây tôi cô đọng cũng như giảng giải chúng vì lợi ích cho những người có trí lực trung bình.

Trước hết, vào buổi sáng khi bạn thức giấc, hãy nghĩ tưởng rằng: “Cầu mong tất cả chúng sanh thức tỉnh từ sự vô minh!”

Khi rời khỏi giường bạn nghĩ rằng: “Cầu mong tất cả chúng sanh thành tựu được Thân Phật.”

Khi mặc quần áo bạn nghĩ: “Cầu mong tất cả chúng sanh được mặc y phục của sự tự trọng và đoan nghiêm!”

Khi thắt dây lưng bạn nghĩ rằng: “Cầu mong tất cả chúng sanh thắt cội gốc của điều tốt lành!”

Khi ngồi xuống, bạn nghĩ: “Cầu mong tất cả chúng sanh đạt được Kim Cương Tòà!”<sup>1</sup>

Khi đi vào nhà, bạn nghĩ: “Cầu mong tất cả chúng sanh được vào Thành phố [hay trạng thái] Giải thoát!”

Khi ngủ, bạn nghĩ rằng: “Cầu mong tất cả chúng sanh đạt được Pháp Thân của chư Phật!”

Khi nằm mơ, bạn nghĩ rằng: “Cầu mong tất cả chúng sanh nhận ra được mọi hiện tượng đều không thật có, như những giấc mộng!”

Lúc chuẩn bị bữa ăn, khi nhóm lửa, bạn hãy phát triển sự xác quyết rằng trong bản tánh chính ngọn lửa này luôn luôn đồng nhất với vị Bạch-Y Phối ngẫu.<sup>2</sup> Rồi quán tưởng chữ HUM ở giữa ngọn lửa và chuyển hoá nó thành Dakini Kim Cương Lửa,<sup>3</sup> (Hỏa Đại Kim Cương Du Già Thánh Mẫu). Thân Bà

màu đen, một đầu hai tay, cầm chày kim cương và chuông với ấn Humkara. Chân phải co lại còn chân trái duỗi ra phía trước và được tô điểm bằng nhiều vật trang sức quý báu. Miệng bà mở và trên lưỡi có hiện chữ (chủng tự) RAM ( ). Lưỡi của bà là hiện thân lưỡi của tất cả chư Phật trong ba thời. Hãy đặt một ít hạt mù tạt ở trước mặt bạn và quán tưởng rằng nghiệp bất thiện và những ô nhiễm của bạn đang trụ nơi trái tim trong hình thức chữ PAM ( ) màu đen. Rồi bạn quán tưởng những nghiệp bất thiện và ô nhiễm này, được tích lũy qua ba cửa thân, khẩu, và ý, đã tụ hội trong chữ này. Hãy quán tưởng chữ RAM nơi rốn và chữ YAM ( ) dưới hai lòng bàn chân. Từ mạn đà la sinh lực được quán tưởng, phát triển tự nhiên từ chữ YAM, năng lực di chuyển trong thân hướng lên trên tạo thành ngọn lửa, được phát triển tự nhiên từ chữ RAM, bốc cháy nơi rốn của bạn. Ngọn lửa đốt cháy hướng lên trên làm cho chữ PAM vọt ra hai lỗ mũi bạn, giống như một con nai bị thợ săn đuổi bắt. Rồi nó tan biến vào những hạt mù tạt như hình thức của một con bò cạp có sừng. Hãy tụng “OM AH HUM” nhiều lần và quán tưởng chuyển hóa bản tánh của những hạt mù tạt thành chất cam lồ. Rồi trong khi tụng:

OM VAJRADAKA KHA KHA KHAHI KHAHI SARVA PAPAM  
DAHANA BHASMIKURUYE SVAHA  
[OM BADZAR DAKA KHAKHA KHAHI KHAHI SARVAPAPAM  
DAHANABHASMI KURUYE SOHA],<sup>4</sup>

bạn dùng ngón cái và ngónỏ bỏ những hạt mù tạt vào lò. Khi những hạt mù tạt cháy, hãy sám hối những lỗi lầm đã gây nên trong khi tu tập thực hành này bằng cách niệm ba lần Thần chú Một Trăm-Âm<sup>5</sup> của Đức Vajrasattva. Sau đó bạn tụng chú Phụng tống “VAJRA MU,” hãy hình dung rằng vị Bổn Tôn Trí tuệ trở về trụ xứ của ngài trong Cõi Tịnh Độ, và vị Bổn Tôn được hoà hợp bất khả phân với lửa. Sau đó hồi hướng công đức của thực hành này cho tất cả chúng sanh.

Khi đang đi, bạn nên nghĩ rằng bạn đang đi nhiều những Cõi Phật Thuần tịnh, những cõi ấy nhiều như số vi trần trong thế giới.

Khi ngẫu nhiên bạn mặc quần áo mới, bạn nên tịnh hoá chúng vào trạng thái của tánh Không bằng thần chú Svabhava.<sup>6</sup> Sau đó quán tưởng rằng từ trạng thái của tánh Không, từ chữ TRAM ( ), thiên y vô giá xuất hiện. Sau đó hãy cúng dường trong tâm hướng về phía vị Lạt ma gốc của bạn đang an trụ, rồi

quán tưởng chính bạn trong hình thức của Bốn Tôn bảo hộ của bạn, bất kể là ai, và mặc y phục vào.

Khi bạn tắm và tiếp xúc với nước, bởi nước luôn luôn đồng nhất trong bản tánh với Mamaki,<sup>7</sup> (Bảo Sanh Phật Mẫu), vì thế bạn nên xác quyết về điều đó. Hãy quán tưởng nước trong hình thức của chủng tự BAM ( ), từ chủng tự này Dakini Kim Cương Nước (Thủy Đại Kim Cương Du Già Thánh Mẫu) hiển lộ. Sau đó tụng:

VAJRA-DAKKI SANTIM-KURU SVAHA  
[BADZAR DAKI SHANTING KURU SOHA]

và cầu nguyện cho bệnh tật, những năng lực xấu ác và những ô nhiễm được làm yên dịu. Cuối cùng quán tưởng vị Dakini tan biến thành ánh sáng rồi trở thành cam lồ. Sau đó bạn rửa hoặc tắm.

Khi ăn trưa hay bất kỳ bữa ăn nào khác, hãy bày thức ăn trước mặt bạn. Việc coi thức ăn mà ta thưởng thức là Con Đường là một thuộc tính đặc biệt của Tantra. Nhưng cho tới khi bạn có thể thể nhập năng lực của những giai đoạn phát triển và thành tựu, hay ít nhất là đạt được hơi ấm trong kinh nghiệm thiền định, bạn không nên vi phạm bất kỳ hành động nào có thể làm bạn lạc lối vào những trạng thái trong đó có thể không phải là sự tích tập công đức, mà bạn cũng không nên phạm vào mọi trạng thái trong đó có thể là những tà hạnh – bởi theo cách ấy vai trò quan trọng của Chánh Hạnh đã bị xao lãng khi chú tâm tới Chánh Kiến. Bạn cũng không nên vướng mắc vào mọi hành động thô tháo nào, bởi theo cách đó Chánh Kiến bị bỏ quên khi bạn chú trọng tới Chánh Hạnh. Đây là quan kiến hiếm có của Đức Phật thứ Hai xứ Orgyen [Đức Padmasambhava].

Vì vậy, nếu người nào dùng thịt, rượu v.v.. thì nên hiểu như sau: Đức Phật đã dạy: “Ta không và sẽ không cho phép bất cứ ai dùng thịt làm thực phẩm,” và Ngài nói rằng: “Từ bây giờ trở về sau Ta không cho phép tập hội Thanh Văn của Ta dùng thịt.” Như thế, Ngài đã tuyên chế giới luật. Bạn nên nghĩ về điều này như sau: “Ôi, trong tình huống của những người theo Kim Cương thừa, nếu họ đã thành tựu năng lực thiền định, họ sẽ không bị ảnh hưởng bởi những chương ngại. Và nếu họ có thể làm lợi lạc chúng sanh bằng mối liên hệ được thiết lập qua việc thưởng thức thịt của chúng sanh ấy, thì điều đó là tốt. Nhưng ta không tin như thế, bởi không có chúng sanh nào trong quá khứ không từng là cha

mẹ của ta. Chắc chắn rằng chủ nhân của món thịt (là con vật) hẳn phải là cha mẹ của ta trong kiếp trước, như trong câu chuyện đi khất thực của Thánh Katyayana.<sup>8</sup> Nếu như thế, nếu một người đồ tể giết chết cha mẹ hiện tại của ta và phục vụ thịt của họ cho ta, thì làm sao ta có thể ăn cho được? Ôi đau xót biết bao!”

Nếu bạn có trí lực bình thường thì khi nghĩ như thế bạn sẽ không còn sự lựa chọn nào khác bởi trái tim bạn đã co thắt lại, và bạn không thể cưỡng lại việc phát triển lòng bi mẫn đối với con vật. Ở điểm này, nếu như bạn không thể phát triển Bồ Đề tâm tuyệt đối, thì chắc chắn là bạn cũng sẽ phát triển một thái độ gần với điều đó. Đừng làm suy yếu niệm tưởng bi mẫn đó, bạn nên tụng những thần chú chẳng hạn như *Kamkani*,<sup>9</sup> *Usnisa dharani*,<sup>10</sup> và tâm chú Tag-Trol<sup>11</sup> [sự giải thoát nhờ việc ăn mặc, *bTags-Grol*] càng nhiều càng tốt, rồi thổi vào thịt. Hãy thực hiện những lời cầu nguyện thiết tha cho loài thú. Điều này được gọi là “tánh Không vận hành như nhân và quả.” Nếu không thể hiểu rõ điều này mà lại tuyên bố mình là hành giả mật thừa, ăn thịt uống rượu một cách vô tư thì đâu là chỗ khác biệt giữa một hành giả và một con chim sẻ, điều hâu, hay chó sói?

Tương tự như vậy, đối với rượu, cho dù bạn dùng nó như là một chất thể linh thánh [*Dam-Tsig*] của Kim Cương thừa, nếu bạn uống rượu như một cư sĩ mà không ban phước cho nó bằng cách niệm: “OM AH HUM HA HO HRIH,” thì Kinh điển có nói rằng bạn sẽ phá huỷ giới nguyện linh thánh lẫn những sự thành tựu của bạn. Trong *Samvarodaya*[*sDom-‘Byung*] có nói rằng:

Không niệm ba lần “HA,” và v.v..

Nếu một người trì giữ những thệ nguyện linh thánh mà uống rượu

Thì không còn nghi ngờ gì nữa, nó sẽ trở thành thuốc độc.

Sẽ chẳng có thành tựu Tantra nào được chứng ngộ.

Cũng vậy, liên quan đến số lượng, bạn không nên uống nhiều hơn một tách sọ người đầy. Nếu uống hơn lượng rượu đó và trở nên say sưa, thì bạn sẽ tái sinh trong địa ngục “Kêu gào xin Cứu giúp.” Trong một Tantra có nói rằng:

Với bất kỳ ai say sưa vì rượu

Nhiều chương ngại sẽ xảy đến.

Một tantrika (hành giả Kim Cương thừa) ghiền rượu

Sẽ chịu thống khổ trong địa ngục “Kêu gào xin Cứu giúp.”

Bây giờ bạn có thể nghĩ rằng: “Trong quá khứ Đạo Sư Padmasambhava và Thành tựu giả Virupa và những vị khác đã chẳng uống năm trăm thùng rượu đó sao?” Nhưng trong lịch sử có nói rằng, đối với các ngài thì vấn đề không chỉ ở chỗ uống năm trăm thùng rượu mà không say mà thậm chí các ngài còn không thỏa mãn; và khi các ngài không thể thanh toán tiền cho quán rượu, các ngài đã làm cho mặt trời ngưng lặn.

Nếu bây giờ bạn có thể hành động tương tự, dùng thuốc độc nguyên chất, giam hãm mặt trời và mặt trăng, xô dịch núi non, và bay trong không trung, thì điều này sẽ làm lợi lạc cho Giáo Pháp nói chung, và đặc biệt là cho Kim Cương thừa, bởi vì bạn có thể chuyển hoá những hiện tượng để giúp đỡ cho những người không có niềm tin [đó là những người mất chánh tín]. Đây sẽ là lý do khiến người ta sẽ hết sức nhớ ơn bạn. Nếu không như thế, nếu nhận thức của bạn bị lầm lạc vì rượu khiến bạn hành động như một kẻ điên - người như thế thì sinh lực chính đã đi vào kinh mạch giữa, lời nói và cách xử sự không thể lường trước được – thì nếu hành vi như thế, cho dù không có gì là đáng tin, thực sự là do bởi thành tựu tâm linh của bạn, thì dĩ nhiên điều đó thật đáng thán phục! Nhưng hãy nhớ, trong một bản Kinh có nói rằng:

Trong thời đại đen tối

Họ sẽ trích dẫn nguồn mạch mật thừa nói rằng

Những chất linh thánh là thịt và rượu thì hoàn toàn nên dùng

Không có hơi ấm của kinh nghiệm thiền định

Mọi người sẽ được làm quen với thịt, máu và rượu.

Bằng cách ấy họ sẽ ngấm ngấm tỏ vẻ xem thường những người thực hành phù hợp với Giáo Pháp.

Khi nói rằng những hành giả này không tuân giữ những giới nguyện linh thánh.

Người như thế sẽ đi tới giai đoạn cuối cùng của Giáo Pháp.

Than ôi, than ôi, ngoài địa ngục ra

Không còn nơi nào khác để họ đến nữa. Thật đáng thương thay!

Vì thế, bạn nên xác quyết về những gì cần chấp nhận và từ bỏ. Bạn nên dùng thức ăn mà không lạm dụng thân thể, là căn bản của thực hành dẫn tới sự

Giác ngộ, coi thức ăn như một tập hội cúng dường vĩ đại gồm những chất thể linh thánh của Kim Cương thừa cho những Bốn Tôn khác nhau trong mạn đà la thân thể. Bạn không nên dùng thức ăn chỉ vì mục đích được khỏe mạnh và hồng hào. Hãy nhớ lại ba mạn đà la<sup>12</sup> của thân thể, niệm:

Ho! Thức ăn và nước uống thì tuyệt đối thanh tịnh,  
Tự nguyên thủy là Tập hội Cúng dường vĩ đại.  
Bởi OM AH HUM và HA HO HRIH  
Được chuyển hoá thành cam lồ của đại lạc và sự thuần tịnh.  
Những uẩn, những nguyên tố (đại) và những giác quan trong thân thể ta  
Là bản tánh của những đấng an toạ trên Ba Ngai Toà Viên mãn<sup>13</sup>  
Và những Bốn Tôn trong mạn đà la Một Trăm Bộ Phật Vinh quang.<sup>14</sup>  
Trong trạng thái mà mọi hoạt động đều là đại lạc,  
Đó là bốn phạm Kim Cương linh thánh tối thượng và  
Đám Mây vĩ đại của Tâm Giác ngộ,  
Con thưởng thức thực phẩm trong trạng thái xả bỏ bất nhị.  
Cầu mong con hoàn thiện những sự tích tập của con đường du già  
Mà không gặp bất kỳ chướng ngại nào gây nên bởi thực phẩm,  
Và cầu mong thí chủ hào phóng cúng dường thực phẩm  
Cũng chứng nghiệm những trái quả của Đại thừa!

Sau khi tụng bài này, bạn phải trở nên xác quyết, theo cách này, về việc nhớ lại sự thanh tịnh của Thân Kim Cương: hai lòng bàn chân là mạn đà la của không đại, nơi có ba thứ tụ hội là mạn đà la của hoả đại; dạ dày là mạn đà la của thủy đại; tim là mạn đà la của địa đại; xương sống là Núi Tu Di; đầu là đỉnh Đỉnh Núi Tu Di. Mạn đà la của thân thể thì được đo lường ngang nhau, vì thế nó là một hình vuông [nền móng của cung điện mạn đà la]. Tám loại xương [*rKang* – mỗi tay và chân có hai xương] là tám cây cột của cung điện mạn đà la. Đôi mắt là năm vòng tường thành, mũi là mép lê và răng là những chiếc rèm mắt cáo của các mặt cung điện. Lưỡi và môi là những thành lũy và tai là trán tường của cung điện. Bốn kinh mạch mà qua đó sinh lực của trái tim chuyển dịch là bốn lối vào cung điện. Tâm thức nguyên sơ là Heruka<sup>15</sup> bên trong cung điện, tám thức là tám Gauri [Bốn Tôn], và v.v..<sup>16</sup> Tám lĩnh vực khách quan là tám Thra-Men-Ma<sup>17</sup> [*Phra-Men-Ma*]. Bốn khái niệm cực đoan là bốn người gác Cổng.<sup>18</sup> Hai mươi tám đốt xương sống là hai mươi tám Chúa tể.<sup>19</sup> Mười ác hạnh là mười

Nam Bốn Tôn Phần nộ.<sup>20</sup> Mười thiện hạnh là Mười Nữ Bốn Tôn Phần nộ.<sup>21</sup> Mười tám xương sườn là mười tám người Đại diện Vĩ đại.<sup>22</sup> Ba trăm sáu mươi xương là ba trăm sáu mươi Sứ giả.<sup>23</sup> Bảy cánh cửa năng lực là bảy Ma-mo.<sup>24</sup> Mười hai khớp xương là mười hai Ten-ma [*bsTan-Ma*].<sup>25</sup>

Tóm lại, thân thể là trạng thái nguyên sơ và tự nhiên của năm mạn đà la, thân thể là mạn đà la của những kinh mạch; những kinh mạch là mạn đà la của những chủng tự; tinh dịch là mạn đà la của chất cam lồ, sinh lực là mạn đà la trí tuệ; và giác tánh nội tại [*Rig-pa*] là mạn đà la của sự Giác ngộ.

Khi hiểu rằng năm ngón tay là năm Thiên nữ của năm đối tượng của sự vui hưởng,<sup>26</sup> thì bạn nên ăn và uống phù hợp với những bốn phạm thiêng liêng của bốn quán đảnh.<sup>27</sup> Nếu như bạn là hành giả của Con Đường Thiện Xảo [*Thabs-lam*], bạn nên thưởng thức thực phẩm v.v.. như là một sự cúng dường, nhận thức nó là chất cam lồ của đại lạc và tánh Không, không dao động trong sự tỉnh giác này ngay cả trong một chốc lát. Nếu bạn là hành giả trên Con Đường Giải thoát [*Grol-Lam*], bạn nên thưởng thức thực phẩm và v.v.. như một sự cúng dường, nhận thức nó như chất cam lồ bất nhiễm mà không dao động trong sự tỉnh giác này. Sự hiểu biết về tánh Không của bạn nên rõ ràng và rộng mở khiến cho không tư tưởng nào về sự cay đắng hay ngọt ngào phát khởi. Loại hiểu biết này nên áp dụng cho tất cả những thức ăn và uống.

Nếu như bạn không thể hiểu theo cách này, hay cho dù bạn có thể hiểu biết, nhưng là một cột chống của những bộ phái của Kinh điển Phật Giáo, nếu như bạn tuân theo giới luật của Luật tông và muốn cúng dường phần thức ăn đầu tiên trước bữa trưa, thì bạn nên làm như sau:

Hãy ban phước cho thực phẩm như chất cam lồ bằng cách niệm OM AH HUM. Sau đó bày biện phần thức phẩm đầu tiên như một vật cúng dường, và dâng cúng nó lên vị Lạt ma, niệm:

GURU VAJRA NAIVEDYE AH HUM  
[GURU BADZAR NEVITYE AH HUNG].

Rồi cúng dường nó cho Tam Bảo, niệm:

RATNA VAJRA NAIVEDYE AH HUM  
[RATNA BADZAR NEVITYE AH HUNG].

Kế đến cúng dường lên Đấng Bi Mẫn Vĩ đại[Avalokitesvara], niệm:

LOKESVARA VAJRA NAIVEDYE AH HUM  
[LOKESHVARA BADZAR NEVITYE AH HUNG]

Hãy cúng dường lên Ba Cội gốc[Guru, Deva (chư Thiên), Dakini], niệm:

OM AH HUM GURU DEVA DAKINI VAJRA NAIVEDYE AH HUM  
[OM AH HUNG GURU DEVA DAKINI BADZAR NEVITYE AH HUNG].

Rồi cúng dường một nhúm thực phẩm cho Hariti<sup>28</sup> [*Phrog-Ma*], niệm:

OM HARITE PANDA AKHAM SVAHA  
[OM HARITI PANTI AKHAM SOHA].

Bây giờ cúng dường một nhúm cho năm trăm con trai của Hariti, niệm:

OM HARITE PANTINI KHAM SVAHA  
[OM HARITI PANTINI KHAM SOHA].

Lấy một nhúm thực phẩm cho những yếu tố (đại) hay các tinh linh, là những người được quyền nhận phần thực phẩm đầu tiên, niệm:

OM AGRAPANDA-ASIBHYAH SVAHA  
[OM ATRAPANI ASHIBHYE SOHA].

Rồi hãy thưởng thức thực phẩm, thực hành yoga ăn uống. Hoặc nếu bạn không thể thì hãy thưởng thức thực phẩm với lòng bi mẫn đối với những vi khuẩn [*Srin-'Bu*] sống trong thân thể, với ý hướng là bây giờ bạn phụng sự họ bằng thực phẩm và cuối cùng khi bạn đạt được Giác ngộ, bạn sẽ dùng Giáo Pháp để phụng sự họ.

Sau khi ăn xong, lấy một nhúm thực phẩm cho các yếu tố (đại) hay các tinh linh có quyền nhận phần còn lại, niệm:



OM UCCHASTA-PANDA-ASIBHYAH SVAHA  
[OM UTSITRA PANTA ASHIBHYE SOHA].

Sau đó hãy xúc miệng.

Kế đó tụng đà-ra-ni để hoàn thành những bốn phận phải nhận lãnh trong những việc cúng dường thực phẩm trước đó bằng bài nguyện sau đây:

CHOM-DEN-DE DE-ZHIN SHEG-PA DRA-CHOM-PA YANG-DAG-  
PAR DZOG-PE SANG-GYE KUN-NE OD-KYI GYAL-PO ME-OD RAB-  
TU SAL-WA LA CHAG-TSHAL-LO.

[Con đánh lễ Ngọn lửa Chói lợi Quang minh, Chúa tể của Ánh sáng Toàn khắp,  
Đấng Toàn Giác, Bậc Điều phục mọi Kẻ Thù và Đức Như Lai.]

NAMAH SAMANTA-PRABHA-RAJAYA TATHAGATAYA AHATE  
SAMYAKSAMBUDDHAYA TAD YATHA NAMO MANJUSRIYE  
KUMARA BHUTAYA BODHISATTVAYA MAHASATTVAYA  
MAHAKARUNIKAYA TAD YATHA OM NIRALAMBNE NIRABHASE  
JAYA JAYA LABHE MAHAMATE DAKSE DAKSINI PARISODHAYA  
SVAHA

[NAMA SAMANTA PRABHA RAJAYA TATHAGATAYA ARHATE  
SAMYAKSAM-BUDDAYA TADYATHA NAMO MANJUSHRIYE  
KUMARA BHUTAYA BODHISATOYA MAHASATOYA  
MAHAKARUNIKAYA TADYATHA OM NIRALAMBE NIRABHASE  
DZAYE DZAYA LABADHE MAHAMATE DAKSHEDAKSHENAM  
PARISHODHAYA SOHA].

Kẻ bố thí, người được bố thí  
Và vật được bố thí – chớ khái niệm hoá những điều này  
Nhờ năng lực của sự xả bỏ đó trong việc bố thí,  
Cầu mong thí chủ đạt được tràn đầy viên mãn!

Niệm 100 lần thần chú được ban cho trong *Manjusri-mula-tantra* để giải  
trừ những hậu quả xấu của việc ăn thịt:

OM AH VIRA HUM SECARA MAM  
[OM AH BHIRA HUNG KHETSARA MAM]

và thổi vào xương, rồi tụng bài cầu nguyện:

Cầu mong thú vật không phải kinh qua những nỗi khổ của ba cõi thấp  
Và không phải chịu bất kỳ khổ nhọc nào  
Cầu mong chúng được tái sinh trong một thân tướng còn phi thường hơn  
những vị trời  
Và về sau nhanh chóng đạt được Phật Quả!

Trong trường hợp thải bỏ những chất bất tịnh, bạn nên cho đi những chất  
bất tịnh của thân thể như được đề cập trong *Acalakalpa-tantra*.

Đối với nước bọt:

OM AH SU AHARIBHYA SVAHA  
[OM ASHU AHARI BHYE SOHA]

Đối với đàm dãi:

OM SINGANA AHARIBHYA SVAHA  
[OM SINGANA AHARI BHYE SOHA]

Đối với những chất bất tịnh của thân thể nói chung:

OM MALA AHARIBHYA SVAHA  
[OM MALA AHARI BHYE SOHA].

Đối với phân:

OM BHITA AHARIBHYA SVAHA  
[OM BHITA AHARI BHYE SOHA]

Đối với nước tiểu:

OM NUNCA AHARIBHYA SVAHA  
[OM NUNTA AHARI BHYE SOHA]

Đối với những đồ dư thừa nói chung:

OM UCCHISTA AHARIBHYA SVAHA  
[OM UTSTSHITA AHARI BHYE SOHA].

Nhờ việc trì tụng thần chú như thế trong những trường hợp khác nhau, bạn sẽ tự động có một lượng thực phẩm lớn lao cho những tinh linh đói khát [*Yi-Dags*].

Một vài thần chú đặc biệt làm tăng bội kết quả của những thực hành như sau: Nếu bạn trì tụng thần chú sau đây trong khi đi nhiều các tháp và v.v.. thì trong thực tế một lần đi nhiều tháp đó tăng lên thành mười triệu lần.

NAMO BHAGAVATE RATNAKETURAJAYA TATHAGATAYA  
AHATE SAMYAKSAMBUDHAYA TAD YATHA OM RATNE  
RATNE MAHARATNE RATNAVIJAYE SVAHA.

[NAMO BHAGAVATE RATNAKETURADZAYA TATHAGATAYA  
ARHATE SAMYAKSAM-BUDDAYA TADYATHA OM RATNE  
RATNE MAHARATNE RATNA BHIDZAYA SOHA].

Do vị trí của mặt trời hoặc mặt trăng, nếu bạn phải giẫm đạp lên bóng tháp và v.v., bạn hãy đi vào cái bóng trong khi quán tưởng rằng bạn đang nâng nó lên và niệm:

VAJRA VEGAKRAMA HUM  
[BADZAR VEGA TRAMA HUNG]

và điều này sẽ giải trừ những ảnh hưởng xấu. Khi bạn đánh lễ, kể cả khi lạy dài, hãy niệm:

OM NAMO MANJUSRIYE NAMA SUSRIYE NAMO UTTAMASRIYE  
SVAHA

[OM NAMO MANJUSHRIYE NAMO SUSHRIYE NAMO  
UTTAMASHRIYE SOHA].

Trong thực tế sự tăng bội lên sẽ giống như ở trên (tức tăng gấp mười triệu). Tương tự như thế, khi bạn cúng dường hoa, nếu bạn cúng dường hoa trong khi trì tụng thần chú sau đây bảy lần thì mỗi hoa sẽ trở thành mười triệu bông hoa:

OM NAMO BHAGATE PUSPAKETURAJAYA  
TATHAGATAYA ARHATE SANYAKSAMBUDHAYA TAD  
YATHA OM PUSPE PUSPE MAHAPUSPA SUPUSPA-UDHAVE  
PUSPASAMBHAVE PUSPA AVAKIRANE SVAHA.

[OM NAMO BHAGAVATE PUPE KETURADZAYA  
TATHAGATAYA ARHATE SAMYAKSAM-BUDDAYA  
TADYATHA OM PUPE PUPE MAHAPUPE SUPUPE  
URBHAVEPUPE SAMBHAVEPUPE AVAKERANI SOHA].

Nếu một người phải dùng đồ cúng dường, như người giữ chùa chẳng hạn, thì bằng cách trì tụng thần chú sau đây, người ấy sẽ không bị những ảnh hưởng xấu và những vật cúng dường đó sẽ trở thành những chất thể được gia hộ [*dNgos-Grub*]:

OM DEVAYA NAMA NIDHASA SVAHA  
[OM DEVAYA NAMA NIDHASA SOHA]

Những sự trì tụng để nhân bội những thực hành đức hạnh nói chung như sau:

OM SAMBHARA SAMBHARA VIMANASARA MAHA JAMBHA HUM  
PHAT  
[OM SAMBHARA SAMBHARA VIMANASARA  
MAHADZAMBHA HUNG PHAT]

và:

OM RUCIRA MANI PRAVARTAYA SVAHA  
[OM RITSIRA MANI PRAVARTAYA SOHA].

## KẾT LUẬN

Trong tất cả những sự trì tụng này, điều quan trọng là phát triển một thái độ không khái niệm hoá mọi sự, kể đến hồi hưởng những công đức được tích lũy và ước nguyện mọi chúng sinh đều được hạnh phúc. Sự giảng dạy đơn giản này do Dzogchenpa Rangchung Dorje( tức Kunkhyen Jigme Lingpa) biên soạn.

## Chú thích

1. *rDo-rJe'i sTan*: Trong con đường nó là ngai toà của sự thiền định kiên cố, và trong kết quả nó là trạng thái Phật Quả bất biến.
2. *Gos dKar-Mo* (Phạn: Pandaravasini): Nữ Bốn Tôn Bạch Y là bốn tôn của hỏa đại. Có năm nữ Bốn Tôn, tương ứng với năm đại (năm nguyên tố: không, đất, nước, gió, lửa). Theo con đường (đạo) thì chúng là phương tiện của sự chuyển hóa hay tịnh hóa năm đại thành năm phẩm tính của Đức Phật, theo quả thì chúng chính là năm phẩm tính của Đức Phật.
3. *rDo-rJe mKa'-'Gro* (Phạn: Vajra Dakini): Trong bản tánh và hình tướng của nữ Bốn Tôn đặc biệt này được mô tả trong bản văn, hành giả quán tưởng và coi lửa của những sự cúng dường lửa là Dakini Kim Cương.
4. Từ đây trở đi, tất cả những thần chú và đà-ra-ni nằm trong dấu ngoặc đơn là phiên âm Tây Tạng của các thần chú và đà-ra-ni trong Phạn ngữ.
5. Thần chú hay đà-ra-ni này dùng để tịnh hoá những hậu quả xấu của những ác hạnh và những dấu vết thuộc cảm xúc. Nó là chủng tự của một trăm Bốn Tôn “An Bình và Phẫn Nộ” của mạn đà la Vajrasattva.

Trong Phạn ngữ:

OM VAJRASATTVASAMAYAM ANUPALAYA VAJRASATTVA  
TVENOPATISTHA DRDHO ME BHAVA SUTOSYO ME BHAVA  
SUPOSYO ME BHAVA ANURAKTO ME BHAVA SARVASIDDHIM  
ME PRAYACCHA SARVAKARMASU CA ME CITTAM SREYAH  
KURU HUM HA HA HA HA HOH BHAGAVAN  
SARVATATHAGATAVAJRA MA ME MUNCA VAJRI BHAVA  
MAHASAMAYASATTVA AHA.

Phiên âm Tây Tạng:

OM BADZARSATTOSAMAYA MANUPALAYA  
BADZARSATTOTENOPA-TEETHADRIDHOMEBHAVA  
SUTOKHAYOMEBHAVA SUPOKHAYOMEBHAVA  
ANURAKTOMEBHAVA SARVASIDDHIMEPRAYATSTSHA  
SARVAKARMA SUSAME TSITTAMSHRIY AMKURU  
HUNGHAHAHAHAHO BHAGAWAN SARVATATHAGATA BADZAR  
MAMEMUNTSA BADZARBHAVA MAHASAMAYA SATO AH.

6. Thần chú này để tịnh hóa những sự hiện hữu hiện tượng vào tánh Không.

Trong Phạn ngữ:

OM SVAVBHAVA SUDDAH SARVA DHARMAH SVABHAVA  
SUDDHO'HAM.

Phiên âm Tây Tạng của thần chú Phạn ngữ là:

OM SOBHAVASHUDO SARVADHARMA SOBHAVASHUDO HANG.

7. xem chú thích 2.

8. Một ngày kia Đức Tôn quý Katyayana, một đệ tử lão thông của Đức Phật đi khất thực. Khi tới một ngôi nhà ngài thấy người chủ nhà đang ôm một đứa bé trong lòng. Ông ta ăn cá và đánh con chó chạy tới vồ lấy xương cá. Khi ngài Katyayana dùng năng lực toàn trí của mình thấu suốt những đời quá khứ của họ,

ngài nhận ra rằng con cá trước kia là cha của người chủ nhà, còn con chó là mẹ của ông ta trong đời hiện tại và đứa bé là tái sinh của kẻ thù đã giết người chủ nhà trong kiếp trước. Trước thị kiến này, ngài thốt lên rằng:

Hắn ăn thịt cha, đánh đuổi mẹ.  
Hắn nâng niu trong lòng kẻ thù đã giết hắn,  
Và người vợ đang gặm xương chồng  
Sự hiển bày của sinh tử khiến ta bật cười!

9. Nó là đà-ra-ni của Đức Phật Bất Động  
Trong Phạm ngữ:

NAMO RATNATRAYAYA OM KAMKANIKAMKANI  
ROCANIROCANI TROTANITROTANI TRASANITRASANI  
PRATIHANNAPRATIHANA SARVAKARMAPARAMPARA NIME  
SARVASATTVANANCA SVAHA.

Phiên âm theo Tây Tạng:

NAMO-RATNATRAYAYA OM KANKANIKANKANI  
ROTNASIROTSANI TROTANITROTANI TRASANITRASANI  
PRATIHANAPRATIHANA SARVAKARMAPARAMPARANIME  
SARVASATTONANTSASOHA.

10. OM BHRUM SVAHA. OM AMRTAYURDADE SVAHA.

11. AH A HA SA SA MA.

12. *dKyil-'Khor gSum*. Ba mạn đà la của ba ngai toà. (Xem chú thích 13).

13. *gDan-gSum*. Những mạn đà la của ba ngai toà là những mạn đà la của các Đức Như Lai Nam và Nữ, mạn đà la của chư vị Bồ Tát Nam và Nữ, và mạn đà la của Những Bốn Tôn Phần nộ Nam và Nữ. Thân tướng được tịnh hoá hay sự thuần tịnh của năm uẩn (*Phung-Po*) của ta là năm Vị Phật Nam, và sự thuần tịnh của năm đại (*Khams* hay *'Byung-Ba*) là năm vị Phật Nữ. Sự thuần tịnh của những

năng lực giác quan (*sKye-mCh'ed*) của ta, bốn giác quan bên phải và bốn giác quan bên trái và những đối tượng giác quan của chúng, là tám Bồ Tát Nam và tám Bồ Tát Nữ. Sự thuần tịnh của giác quan của thân, năng lực giác quan của thân và sự cảm xúc và sự tỉnh giác xúc chạm của bốn bộ phận hay các chi (chân tay) của thân thể, là bốn Người Gác Cổng Phần nộ; và sự thuần tịnh của bốn cực đoan là bốn Nữ Gác Cổng Phần nộ.

14. *Dam-Pa Rigs-brGya*: Điều này ám chỉ bốn mươi hai Bốn Tôn An bình và năm mươi tám Bốn Tôn Phần nộ.

15. Vị Bốn Tôn Phần nộ chính ở trung tâm mạn đà la.

16. Đây là tám trong số hai mươi Nữ Bốn Tôn Tùy Tàng Phần nộ của mạn đà la Một Trăm Bốn Tôn An bình và Phần nộ. Tám Bốn Tôn này cũng được gọi là Tám Dấu hiệu hay biểu tượng của sự thuần tịnh của tám thức, những nguồn gốc của sinh tử luân hồi. Nữ Bốn Tôn tượng trưng cho sự thuần tịnh của nền tảng phổ quát là Gauri (*dKar-Mo*), của tâm thức là Cauri (*Ch'om-rKun-Ma*), của tâm ô nhiễm là Pramoha (*Rab-rMong-Ma*), của thân thức là Vetali (*Ro-Lang-Ma*), của nhãn thức là Candali (*gTum-Mo*), của tỉ thức là Pukkasi (*sPos-Ma*), của thiệt thức là Ghosmari (*sMe-Sha-Chan*), và của nhĩ thức là Smasana (*Dur-Khrod-Ma*).

17. *Yul-brGyad Phra-Men-Ma* (hay *Phyag-rGya*) *brGyad*: Đây là tám vị trong hai mươi Nữ Bốn Tôn Tùy Tàng Phần nộ của mạn đà la Một Trăm Bốn Tôn An bình và Phần nộ. Đây là tám dấu hiệu hay biểu tượng của sự thuần tịnh của tám đối tượng của tám thức. Bốn Tôn nữ tượng trưng cho sự thuần tịnh của đối tượng của nền tảng phổ quát là *Seng-gDong-Ma*, của đối tượng của tâm thức là *sTag-gDong-Ma*, của đối tượng của tâm ô nhiễm là *Wa-gDong-Ma*, của đối tượng của sự xúc chạm là *sPyang-gDong-Ma*, của đối tượng của sự nhìn thấy là *Bya-rGod gDong-Ma*, của đối tượng của hương là *Dur-Bya-gDong-Ma*, của đối tượng của vị là *Bya-Rog gDong-Ma*, và của đối tượng của âm thanh là *A'ug-gDong-Ma*.

18. Nữ Bốn Tôn tượng trưng cho sự thuần tịnh của cái thấy cực đoan của sự vĩnh cửu là *lChags-Kyu-Ma*, của thuyết hư vô là *Zhags-Pa-Ma*, của bản ngã là *sChags-sGrog-Ma*, và của những tính chất là *Dril-Bu-Ma*.



19. Hai mươi tám Chóa tế là: Sáu vị ở phương đông là *Srin-Mo*, *Tshangs-Pa*, *Lha-Ch'en*, *rTogs-'Dod-Ma*, *gZhon-Nu-Ma*, và *brGya-Byin*. Sáu vị ở phương nam là *rDo-rJe-Ma*, *bDud-rTsi-Ma*, *Zla-Ba*, *Be-Chon-Ma*, *Sri-Mo-Ma*, và *Za-Ba*. Sáu vị ở phương tây là *dGa'-Ba*, *sTobs-Ch'en*, *rDo-rJe*, *'Dod-Pa*, *Nor-Srung-Ma*, và *rLung-Lha*. Sáu vị ở phương bắc là *gSod-Byed*, *Me-Mo*, *Phag-Mo*, *rGan-Byed-ma*, *sNa-Ch'en-Ma*, và *Ch'u-Lha*. Bốn vị Giác Cống là *rDo-rJe Nag-Mo*, *rDo-rJe Ser-Nag*, *rDo-rJe dMar-Nag*, và *rDo-rJe lNag-Nag*.

20. Mười Nam Bốn Tôn Phần nộ của mạn đà la Vajrakila tương ứng với mười ác hạnh sau: *rNam-Par rGyal-Ba* tượng trưng cho sự tịnh hoá hay thuần tịnh (hay bản tánh thanh tịnh) của sân, *gShin-rJe gShed-Po* tượng trưng cho sự tịnh hoá hay thuần tịnh của kiêu mạn, *rTa-mGrin rGyal-Po* - tham, *bDud-rTsi 'Khyil-Ba* - sự ganh tị, *sTobs-Po-Ch'e* - si, *dByung-Pa sNgon-Po* - sự nói dối, *Mi-gYo mGon-Po* - sự sát sinh, *gZan-Ni* - sự trộm cắp, *Khams-gSum rNam-rGyal* - ác tâm, và *Humkara* - tà kiến.

21. Trong những tác phẩm của Jigme Lingpa, tôi không thể tìm thấy mười thiện hạnh tương ứng với mười Nữ Bốn Tôn Phần nộ ra sao. Tuy nhiên, từ sự giới thiệu của ngài được trích dẫn trong chú thích 20, về cách mười Nam Bốn Tôn Phần nộ tương ứng với mười ác hạnh, thì việc Nữ Bốn Tôn Phần nộ nào tương ứng với hạnh nào trong mười thiện hạnh đã rõ ràng. Những Nữ Bốn Tôn Phần nộ là các phối ngẫu của mười Nam Bốn Tôn Phần nộ và mười thiện hạnh là sự vắng mặt của mười ác hạnh. *rDo-rJe sNyem-Ma* là sự thuần tịnh (hay bản tánh thanh tịnh) của sự không-sân, *Dur-Khrod bDag-Mo* của không-kiêu mạn, *rDo-rJe gTum-Mo* của không-tham, *rDo-rJe rLung-'Byin* của không-ganh tị, *rDo-rJe bsKyod-Ma* của không-si, *rDo-rJe sDer-Mo* của không-nói dối, *rDo-rJe gTun-Kung* của không-sát sinh, *rDo-rJe mDa'-sNyems-Ma* của không-trộm cắp, *rDo-rJe gSod-Ma* của không-ác tâm, và *Humkara* của không-tà kiến.

22. *Ging-Ch'en bCho-brGyad*: *Ging* (hay *Kinkara*) là từ đồng nghĩa của *Pho-Nya*, tức là người đại diện, sứ giả, hay người đưa tin. Mười tám người Đại diện là: chín vị phối ngẫu nam kể cả *rDo-rJe gNod-sByin* và *rDo-rJe sPyang-Kyi*, và chín phối ngẫu nữ kể cả *rDo-rJe 'Khrul-Mo-Ch'e* và *rDo-rJe Ging-rTsam*.

23. *Pho-Nya Sum-brGya Drug-Chu*: đây là sáu sự phân chia của sáu mươi Bốn Tôn chẳng hạn *rDo-rJe 'Bar-Ba* và *mThong-Byed-Ma*.

24. *dBang-Po'i sGo bDun Ma-Mo bDun*. *Mamo Gangshar* cho rằng bảy Ma (hay Mamo) là thành phần của hai mươi tám tùy tùng của mạn đà la *Ma-Mo rBod-gTong*. Đó là *Kun-Grags*, *Kun-bZang*, *Grags-sNyems Kun-sGrol*, *rDo-rJe Ye-Shes mCh'og*, *rDo-rJe A'od-Ch'ags*, *rDo-rJe gSal-Phro*, và *gYu-sGron*. Tôi không tin chắc bảy cánh cửa năng lực là (*dBang-Po'i sGo*) mà cũng không rõ bảy Mamo tương ứng với bảy cánh cửa năng lực ra sao. Tuy nhiên, theo những nguồn tài liệu khác thì bảy năng lực căn bản (*rTen Gyi dBang-Po*) là những năng lực của nhãn, nhĩ, tỉ, thiệt, thân, tâm (ý), và đời sống (*Srog*). Tuy nhiên, bảy cánh cửa năng lực này dường như khác biệt với những gì chúng ta đang tìm kiếm. Bản văn quán đảnh *Gangshar* nói: “Khi đã giải tan bảy chị em trí tuệ vào bảy thức của đệ tử, bảy thức được tịnh hoá.” Theo tài liệu khác thì bảy thức là nhãn thức, nhĩ thức, tỉ thức, thiệt thức, thân thức, tâm (ý) thức, và thức của tâm ô nhiễm.

25. *bsTan-Ma bChu-gNyis*: mười hai vị nữ bảo hộ xứ Tây Tạng được gọi là *Tenma* là: *Tse-Ring-Ma*, *rDo-rJe Ya-Ma-sKyong*, *Kun-bZang-Mo*, *bGegs-Kyi gTso*, *sPyan-gChig-Ma*, *mKhai'lDing*, *Klu-Mo*, *rDo-rJe Khyung-bTsun-Ma*, *Drag-Mo rGyal*, *Bod-Khams sKyong*, *rDo-rJe sMang Chig-Ma*, *gYar-Mo bSil*, và *rDo-rJe Zu-Le sMan*.

26. *'Dod-Yon Gyi Lha-Mo lNga*: những thiên nữ cúng dường năm đối tượng giác quan: sắc, thanh, hương, vị, và sự xúc chạm.

27. *dBang-bZhi*: những quán đảnh cái bình, bí mật, trí tuệ, và ngôn ngữ.

28. *'Phrog-Ma*: Đây là một câu chuyện trong Kinh điển Phật Giáo kể rằng một nữ tinh linh phi-nhân có năm trăm đứa con trai, họ sinh sống nhờ ăn thịt những đứa trẻ đánh cắp được. Sau đó trước mặt Đức Phật, họ xin từ bỏ những hành vi xấu ác đó, và để đáp lại Đức Phật khuyên hàng đệ tử xuất gia của ngài hồi hướng công đức cũng như cho họ thức ăn còn thừa. Thậm chí tới ngày nay, theo truyền thống Phật Giáo Tây Tạng, các tu sĩ bố thí phần thức ăn cuối cùng của họ cho *Hariti* và những con trai của bà cùng với những lời cầu nguyện đặc biệt.