

A SHORT VAJRASATTVA MEDITATION

Purification with the Four Opponent Powers

THỰC HÀNH NGÃN KIM CANG TÁT ĐỒA

Thanh tịnh hóa bằng Bốn Năng Lực Đối Trị

By Lama Zopa Rinpoche

Bản song ngữ Anh–Việt dành cho thực hành cá nhân

Source and Practice Requirements | Nguồn và điều kiện thực hành

Source: A Short Vajrasattva Meditation: Purification with the Four Opponent Powers, by Lama Zopa Rinpoche, FPMT, © 2010, 2020. This bilingual edition is prepared for personal practice and preserves the source attribution.

Nguồn: A Short Vajrasattva Meditation: Purification with the Four Opponent Powers, của Lama Zopa Rinpoche, FPMT, © 2010, 2020. Bản song ngữ này được soạn cho việc thực hành cá nhân và giữ nguyên ghi nhận nguồn.

IMPORTANT • LƯU Ý QUAN TRỌNG

Anyone can do this practice. However, you may visualize Vajrasattva together with his wisdom mother only if you have received a highest yoga tantra initiation. Otherwise, visualize solitary Vajrasattva above your head.

Bất kỳ ai cũng có thể thực hành pháp này. Tuy nhiên, chỉ khi đã nhận quán đảnh Tối Thượng Du-già Mật mới được phép quán Kim Cang Tát Đỏa cùng phối ngẫu trí tuệ. Nếu chưa nhận quán đảnh này, hãy quán Kim Cang Tát Đỏa đơn thân ở trên đỉnh đầu.

The Sanskrit/transliterated mantra is preserved for recitation. Its Vietnamese meaning is explanatory and does not replace the sound of the mantra.

Thần chú Sanskrit chuyển tự được giữ nguyên để trì tụng. Phần nghĩa tiếng Việt chỉ nhằm giải thích, không thay thế âm của thần chú.

A Guide to Pronouncing Sanskrit | Hướng dẫn phát âm Sanskrit

1. Ś and Ṣ sound similar to English “sh.” They differ in tongue position.

1. Ś và Ṣ gần giống âm “sh” trong tiếng Anh; hai âm khác nhau ở vị trí của lưỡi.

2. C is like “ch”; CH is similar but more strongly aspirated.

2. C gần như “ch”; CH tương tự nhưng bật hơi mạnh hơn.

3. Ṭ, ṬH, Ḍ, ḌH, Ṇ are retroflex sounds made by curling the tongue toward the front palate.

3. Ṭ, ṬH, Ḍ, ḌH, Ṇ là các âm uốn lưỡi, phát ra khi cong lưỡi về phần trước của vòm miệng.

4. Consonants followed by H are aspirated: KH, GH, CH, JH, TH, DH, PH, BH. TH is not English “th”; PH is an aspirated P, not F.

4. Các phụ âm theo sau bởi H đều bật hơi. TH không phải âm “th” tiếng Anh; PH là P bật hơi, không phải F.

5. Long vowels marked with a bar—Ā, Ī, Ū, Ṛ, Ṛ—take about twice as long as short vowels.

5. Nguyên âm dài có gạch phía trên—Ā, Ī, Ū, Ṛ, Ṛ—được đọc dài khoảng gấp đôi nguyên âm ngắn.

6. Ṃ indicates a nasal sound; at a word ending it is generally “m.” Ḥ is aspirated “h.” Ṛ is similar to “ri”; Ṇ resembles “ng.”

6. Ṃ chỉ âm mũi; ở cuối từ thường đọc như “m.” Ḥ là âm “h” bật hơi. Ṛ gần như “ri”; Ṇ gần như “ng.”

Visualization | Quán tưởng

Seated on your right is your father; on your left, your mother. Your enemies and beings who disturb you are seated in front. Your friends and those to whom you are attached are seated behind. All other sentient beings, in human form, surround you.

Bên phải bạn là cha; bên trái là mẹ. Kẻ thù và những chúng sinh gây trở ngại ngồi phía trước. Bạn bè và những người mà bạn luyện ái ngồi phía sau. Tất cả chúng sinh khác, trong hình tướng con người, vây quanh bạn.

Visualize the objects of refuge in the space before you: either the elaborate “one into many” visualization as in Jorcho, or the simple “many into one,” with all Buddhas, Dharma, and Saṅgha in the single aspect of Buddha Śākyamuni.

Hãy quán các đối tượng quy y trong không gian trước mặt: hoặc quán chi tiết “một thành nhiều” như trong Jorcho, hoặc quán đơn giản “nhiều thành một”, tức toàn thể Phật, Pháp và Tăng trong một hình tướng Đức Phật Thích Ca Mâu Ni.

As you recite, think that you take refuge and generate bodhicitta together with all sentient beings.

Khi tụng, hãy nghĩ rằng bạn cùng tất cả chúng sinh quy y và phát tâm bồ-đề.

The Power of Reliance: Refuge and Bodhicitta | Năng lực nương tựa: Quy y và phát tâm bồ-đề

**Sang gyä chhö dang tshog kyi chhog nam la
Jang chhub bar du dag ni kyab su chhi
Dag gi jin sog gyi päi tshog nam kyi
Dro la phän chhir sang gyä drub par shog (3x)**

I take refuge until I am enlightened
In the Buddha, the Dharma, and the Supreme Assembly.
By my merits of generosity and so forth,
May I become a buddha to benefit transmigratory beings. (3x)

*Cho đến khi giác ngộ, con xin quy y
Phật, Pháp và Thánh chúng tối thượng.*

*Nhờ công đức bố thí và các thiện hạnh khác,
Nguyện con thành Phật để lợi lạc chúng sinh. (3 lần)*

The Power of Regret | Năng lực sám hối

First recall the definition of negative karma: any action that results in suffering. Generally, it is an action motivated by ignorance, attachment, or anger.

Trước hết, hãy nhớ định nghĩa về nghiệp bất thiện: bất cứ hành động nào đưa đến đau khổ. Nói chung, đó là hành động được thúc đẩy bởi vô minh, tham luyến hoặc sân hận.

Remembering Your Negative Karmas | Nhớ lại các nghiệp bất thiện

Almost every action I do, twenty-four hours a day, is motivated by worldly concern attached to the happiness of this life. It has been so from beginningless samsāric rebirths and from birth to death in this life. Nearly every action I have created has been nonvirtuous, the cause of suffering.

Gần như mọi hành động tôi làm suốt hai mươi bốn giờ mỗi ngày đều bị thúc đẩy bởi tâm thế tục bám chấp hạnh phúc của đời này. Từ vô thủy trong luân hồi, và từ lúc sinh đến lúc chết trong đời này, vẫn luôn như vậy. Gần như mọi hành động tôi đã tạo đều bất thiện, là nguyên nhân của đau khổ.

I have also continuously broken my prātimokṣa, bodhisattva, and tantric vows. Worst of all, I have created the heaviest negative karmas in relation to my virtuous friends: harming their holy bodies, disobeying their advice, disturbing their holy minds, having nondevotional thoughts, and giving rise to heresy and anger.

Tôi còn liên tục làm tổn hại các giới biệt giải thoát, giới Bồ-tát và mật nguyện. Nghiêm trọng nhất, đối với các thiện tri thức, tôi đã tạo những nghiệp bất thiện nặng nề nhất: làm tổn hại thân các ngài, không vâng lời chỉ dạy, làm tâm các ngài phiền muộn, khởi niệm thiếu tín kính, tà kiến và sân hận.

Having all these negative imprints on my mental continuum is unbearable, as if I had swallowed a lethal poison. Therefore, I must purify them immediately with the antidote of the four powers.

Mang tất cả những dấu ấn bất thiện này trong dòng tâm thức thật không thể chịu nổi, như thể tôi đã nuốt thuốc độc chết người. Vì vậy, tôi phải lập tức thanh tịnh hóa chúng bằng pháp đối trị của bốn năng lực.

Generate sincere regret and urgency to purify—without becoming trapped in guilt.

Hãy khởi tâm sám hối chân thành và ý thức cấp thiết phải thanh tịnh hóa—nhưng không mắc kẹt trong mặc cảm tội lỗi.

Remembering Impermanence and Death | Nhớ đến vô thường và cái chết

Many people my age or younger have died. It is a miracle that I am still alive and have this opportunity to purify. Death is certain, but its time is totally uncertain.

Nhiều người bằng tuổi hoặc trẻ hơn tôi đã qua đời. Việc tôi vẫn còn sống và có cơ hội thanh tịnh hóa thật là điều kỳ diệu. Cái chết là chắc chắn, nhưng thời điểm chết hoàn toàn bất định.

If I were to die right now, I would definitely be reborn in the lower realms. Unable to practice Dharma there, I would remain for countless eons. How fortunate I am to purify right now, without even a second's delay, through Vajrasattva meditation.

Nếu chết ngay bây giờ, tôi chắc chắn sẽ tái sinh vào cõi thấp. Vì không thể thực hành Pháp ở đó, tôi sẽ lưu lại vô số kiếp. Thật may mắn khi ngay lúc này, không chậm trễ dù một giây, tôi có thể thanh tịnh hóa nhờ thiền Kim Cang Tát Đòa.

The Power of Reliance: Generating Bodhicitta | Năng lực nương tựa: Phát tâm bồ-đề

I am not practicing Vajrasattva purification for myself alone. The purpose of my life is to free all hell beings, hungry ghosts, animals, human

beings, asuras, suras, and intermediate-state beings from suffering and its causes, and lead them to the peerless happiness of enlightenment.

Tôi không thực hành thanh tịnh Kim Cang Tát Đỏa chỉ riêng cho bản thân. Mục đích đời tôi là giải thoát tất cả chúng sinh địa ngục, ngạ quỷ, súc sinh, người, a-tu-la, chư thiên và chúng sinh trung ấm khỏi đau khổ cùng nguyên nhân của đau khổ, và dẫn dắt họ đến hạnh phúc vô song của giác ngộ.

To do this I must first reach enlightenment myself. Therefore I must immediately purify all my negative karmas by practicing this Vajrasattva meditation.

Muốn làm được điều này, trước hết chính tôi phải đạt giác ngộ. Vì vậy, tôi phải lập tức thanh tịnh hóa mọi nghiệp bất thiện bằng pháp thiền Kim Cang Tát Đỏa này.

Visualization of Vajrasattva | Quán tưởng Kim Cang Tát Đỏa

If you have not received a highest yoga tantra initiation, visualize solitary Vajrasattva: his right hand holds a vajra at his heart and his left hand rests on his thigh holding a bell.

Nếu chưa nhận quán đảnh Tối Thượng Du-già Mật, hãy quán Kim Cang Tát Đỏa đơn thân: tay phải cầm chày kim cang nơi tim; tay trái đặt trên đùi, cầm chuông.

Above the crown of my head, seated upon a lotus and moon disc, is Vajrasattva. His holy body is white, with one face and two arms. He holds a vajra and bell and sits in the vajra posture.

Trên đỉnh đầu tôi, ngự trên tòa sen và đĩa mặt trăng, là Kim Cang Tát Đỏa. Thân thiêng liêng của Ngài màu trắng, một mặt, hai tay. Ngài cầm chày kim cang và chuông, ngồi trong tư thế kim cang.

For those authorized to visualize Father-Mother: their bodies are white, each with one face and two arms. Vajrasattva holds vajra and bell; the wisdom mother holds curved knife and skullcup. They embrace. He is adorned with six mudrās and she with five; he sits in vajra posture and she in lotus posture.

Đối với người được phép quán phối ngẫu: thân hai vị màu trắng, mỗi vị một mặt, hai tay. Kim Cang Tát Đỏa cầm chày và chuông; phối ngẫu trí

Lama Zopa Rinpoche • English–Vietnamese personal practice edition

tuệ cầm dao cong và chén sọ. Hai vị ôm nhau. Ngài trang nghiêm bằng sáu ấn, phối ngẫu bằng năm ấn; Ngài ngồi tư thế kim cang, phối ngẫu ngồi tư thế hoa sen.

Vajrasattva is my root guru, the holy mind of all the buddhas, the dharmakāya. Out of unbearable compassion encompassing me and all sentient beings, my root guru appears in this form to purify us.

Kim Cang Tát Đỏa là Bổn sư của tôi, là tâm giác ngộ của tất cả chư Phật, là Pháp thân. Do lòng đại bi không thể chịu nổi bao trùm tôi và tất cả chúng sinh, Bổn sư hiện ra trong hình tướng này để thanh tịnh hóa chúng tôi.

Thinking in this way, transform your mind into guru devotion—the source of all blessings and realizations of the path.

Hãy tư duy như vậy để tâm chuyển thành lòng kính tín Bổn sư—nguồn mạch của mọi gia trì và chứng ngộ trên đạo lộ.

The Power of the Remedy: Mantra Recitation | Năng lực đối trị: Trì tụng thần chú

At Vajrasattva's heart, a HŪM on a moon disc is encircled by the hundred-syllable mantra. White nectar flows from the HŪM and mantra garland, enters my crown, and fills my body. All negative karmas, obscurations, sicknesses, and spirit harms are completely purified.

Nơi tim Kim Cang Tát Đỏa, chữ HŪM trên đĩa mặt trăng được bao quanh bởi tràng Bách Tự Minh. Cam lồ trắng tuôn từ chữ HŪM và tràng thần chú, đi vào đỉnh đầu tôi và tràn đầy thân thể. Mọi nghiệp bất thiện, che chướng, bệnh tật và tổn hại do các lực vô hình đều được thanh tịnh hoàn toàn.

**OM VAJRASATVA SAMAYA / MANUPĀLAYA / VAJRASATVA
TVENOPATIṢṬHA / DR̥ḌHO ME BHAVA / SUTOṢYO ME BHAVA**

**SUPOṢYO ME BHAVA / ANURAKTO ME BHAVA / SARVA SIDDHIM
ME PRAYACCHA / SARVA KARMASU CA ME**

**CITTAṀ ŚRĪYAṀ KURU HŪM / HA HA HA HA HOḤ / BHAGAVĀN
SARVA TATHĀGATA**

**VAJRA MĀ ME MUṆCA / VAJRĪ BHAVA / MAHĀ SAMAYASATVA ĀḤ
HŪM PHAT̐ (21x or as many times as possible)**

Or / Hoặc:

OM VAJRASATVA HŪM (28x)

Through ignorance and delusion, I have broken and degenerated my commitments. Guru, be my savior and refuge. Lord, holder of the vajra, endowed with great compassion, in you, the foremost of beings, I take refuge.

Do vô minh và mê lầm, con đã vi phạm và làm suy thoái các cam kết. Bổng sư, xin cứu độ và là nơi quy y của con. Bậc trì giữ kim cang, đầy đại bi, nơi Ngài—bậc tối thượng trong các hữu tình—con xin quy y.

The Power of Restraint | Năng lực ngăn giữ

Before Guru Vajrasattva, I vow never again to commit those negative actions from which I can easily abstain. For those I find difficult to abandon, I vow not to commit them for [state a realistic period].

Trước Bồn sư Kim Cang Tát Đỏa, con nguyện không bao giờ tái phạm những hành động bất thiện mà con có thể dễ dàng từ bỏ. Đối với những hành động khó từ bỏ, con nguyện không tái phạm trong [nếu một khoảng thời gian thực tế].

Faith in Having Been Purified | Tin chắc đã được thanh tịnh

From above my crown, Guru Vajrasattva says: “Child of the lineage, your negative karmas, obscurations, and broken and degenerated samayas have been completely purified.”

Từ trên đỉnh đầu tôi, Bồn sư Kim Cang Tát Đỏa nói: “Này người con của dòng truyền thừa, các nghiệp bất thiện, che chướng, cùng những samaya bị vi phạm và suy thoái của con đã hoàn toàn được thanh tịnh.”

Generate strong faith that everything has been completely purified, just as Guru Vajrasattva has said.

Hãy khởi niềm tin mạnh mẽ rằng tất cả đã hoàn toàn được thanh tịnh đúng như lời Bồn sư Kim Cang Tát Đỏa.

Absorption | Hòa tan

Guru Vajrasattva is extremely pleased with your promise. Vajrasattva melts into light and absorbs into you. Your body, speech, and mind become inseparably one with Guru Vajrasattva’s holy body, speech, and mind.

Bồn sư Kim Cang Tát Đỏa vô cùng hoan hỷ với lời nguyện của bạn. Ngài tan thành ánh sáng và hòa nhập vào bạn. Thân, khẩu, ý của bạn trở thành bất khả phân với thân, khẩu, ý giác ngộ của Bồn sư Kim Cang Tát Đỏa.

Meditation on Emptiness | Thiền quán tánh Không

In emptiness there is no I, the creator of negative karma; no action of creating negative karma; and no negative karma created.

Trong tánh Không, không có cái tôi là người tạo nghiệp bất thiện; không có hành động tạo nghiệp bất thiện; và không có nghiệp bất thiện được tạo.

Rest your mind in that emptiness for a little while. See yourself and all phenomena as empty—not existing from their own side. With this awareness, dedicate the merits.

Hãy an trụ tâm trong tánh Không ấy một lúc. Hãy thấy bản thân và mọi hiện tượng đều Không—không tự tồn tại từ phía riêng của chúng. Với nhận biết này, hãy hồi hướng công đức.

Dedications | Hồi hướng

To Actualize Bodhicitta | Để thành tựu tâm bồ-đề

Jang chhub sem chhog rin po chhe
Ma kye pa nam kye gyur chig
Kye pa nyam pa me pa yi
Gong nă gong du phel war shog

May the precious supreme bodhicitta
Not yet born arise.
May that arisen not decline,
But increase more and more.

Nguyện tâm bồ-đề tối thượng quý báu
Chưa sinh thì được sinh khởi.
Đã sinh thì không suy giảm,
Mà ngày càng tăng trưởng.

For the Long Life of His Holiness the Dalai Lama | Cầu nguyện Đức Đạt Lai Lạt Ma trường thọ

Jig ten kham dir phăn de ma lă pa
Gang lă jung wăi sam phel yi zhin nor
Ka drin tshung me tăn dzin gya tsho chhog
Ku tshe tăn ching thug zhe lhün drub shog

Incomparably kind and supreme Tenzin Gyatso,
The wish-granting Wish-Fulfilling Jewel—
Source of every benefit and happiness in this world—
May you have a long life and all your holy wishes be spontaneously fulfilled.

Đấng Tenzin Gyatso tối thượng, từ ái vô song,
Viên ngọc Như Ý thành tựu mọi nguyện cầu—
Nguồn của mọi lợi lạc và hạnh phúc trong thế gian—
Nguyện Ngài trường thọ và mọi thánh nguyện tự nhiên viên thành.

To Seal the Merits with Emptiness | Niêm phong công đức bằng tánh Không

Due to all past, present, and future merits collected by me, the numberless buddhas, and the numberless sentient beings—which are completely empty of existing from their own side—may I, also empty of existing from my own side, achieve the state of Vajrasattva, likewise empty of existing from its own side, and lead all sentient beings to that state by myself alone.

Nhờ mọi công đức quá khứ, hiện tại và vị lai do con, vô số chư Phật và vô số chúng sinh tích tập—tất cả đều hoàn toàn Không, không tự tồn tại—nguyện con, cũng hoàn toàn Không, đạt trạng thái Kim Cang Tát Đòa, vốn cũng hoàn toàn Không, và tự mình dẫn dắt tất cả chúng sinh đến trạng thái ấy.

As All Past Buddhas and Bodhisattvas Dedicated | Hồi hướng như chư Phật và Bồ-tát quá khứ

**Jam päl pa wö ji tar khyen pa dang
Kün tu zang po de yang de zhin te
De dag kün gyi je su dag lob chhir
Ge wa di dag tham chä rab tu ngo**

I fully dedicate all these virtues
To be able to train just like
The hero Mañjuśrī, who knows reality,
And just like Samantabhadra as well.

*Con trọn vẹn hồi hướng mọi công đức này
Để có thể tu học giống như
Bậc dũng sĩ Văn-thù, thấu biết thực tại,
Và cũng như Phổ Hiền.*

**Dü sum sheg päi gyäl wa tham chä kyi
Ngo wa gang la chhog tu ngag pa de
Dag gi ge wäi tsa wa di kün kyang
Zang po chö chhir rab tu ngo war gyi**

I fully dedicate all my roots of virtue
With the dedication praised as the best

By all victorious ones of the three times,
In order to have good conduct.

*Con trọn vẹn hồi hướng mọi cội rễ công đức
Bằng cách hồi hướng được ca ngợi là tối thượng
Bởi tất cả các bậc Chiến Thắng trong ba thời,
Để thành tựu hạnh nguyện cao quý.*

The 2020 source also contains a long-life prayer for Lama Zopa Rinpoche. Because Rinpoche passed away in 2023, it is not placed in the daily recitation section of this personal edition. • Bản nguồn năm 2020 còn có lời cầu nguyện Lama Zopa Rinpoche trường thọ. Vì Rinpoche đã viên tịch năm 2023, lời này không được đặt trong phần tụng hằng ngày của bản cá nhân này.

Meaning of the Long Vajrasattva Mantra | Ý nghĩa Bách Tự Minh

OM

The qualities of a buddha's holy body, speech, and mind; all that is auspicious and of great value.

Những phẩm tính của thân, khẩu, ý giác ngộ của một vị Phật; tất cả những gì cát tường và vô cùng quý báu.

VAJRASATVA

The being who has the wisdom of inseparable bliss and emptiness.

Bậc có trí tuệ của đại lạc và tánh Không bất khả phân.

SAMAYA

A samaya that must not be transgressed.

Samaya—một nguyện không được vi phạm.

MANUPĀLAYA

Lead me along the path you took to enlightenment.

Xin dẫn dắt con theo con đường Ngài đã đi đến giác ngộ.

VAJRASATVA TVENOPATIṢṬHA

Make me abide close to Vajrasattva's vajra holy mind.

Xin cho con an trụ gần gũi với tâm kim cang giác ngộ của Kim Cang Tát Đòa.

DR̥DHO ME BHAVA

Grant me a stable realization of the ultimate nature of phenomena.

Xin ban cho con sự chứng ngộ vững chắc bản tánh tối hậu của các pháp.

SUTOṢYO ME BHAVA

Grant me the blessings of being extremely pleased with me.

Xin gia trì để Ngài vô cùng hoan hỷ nơi con.

SUPOṢYO ME BHAVA

Bless me with the nature of well-developed great bliss.

Xin gia trì cho con bản tánh đại lạc phát triển viên mãn.

ANURAKTO ME BHAVA

Bless me with the love that leads me to your state.

Xin gia trì cho con tình thương dẫn con đến trạng thái của Ngài.

SARVA SIDDHIM ME PRAYACCHA

Grant all the powerful attainments.

Xin ban mọi thành tựu năng lực.

SARVA KARMASU CA ME

Grant all virtuous actions.

Xin ban mọi thiện hạnh.

CITTAṂ ŚRĪYAṂ KURU

Grant me your glorious qualities.

Xin ban cho con những phẩm tính huy hoàng của Ngài.

HŪṂ

The vajra holy mind.

Tâm kim cang giác ngộ.

HA HA HA HA HOḤ

The five transcendental wisdoms.

Năm trí tuệ siêu việt.

BHAGAVĀN

One who has destroyed every obscuration, attained all realizations, and passed beyond suffering.

Bậc đã phá hủy mọi che chướng, thành tựu mọi chứng ngộ và vượt khỏi khổ đau.

SARVA TATHĀGATA / VAJRA

All those who have realized emptiness, knowing things just as they are.

Tất cả những bậc đã chứng tánh Không, biết các pháp đúng như thật.

MĀ ME MUÑCA

Do not abandon me.

Xin đừng bỏ rơi con.

VAJRĪ BHAVA

The nature of indestructible inseparability.

Bản tánh bất khả phân, không thể phá hủy.

MAHĀ SAMAYASATVA

The great being who has the samaya, the vajra holy mind.

Bậc Đại Hữu Tình có samaya, tâm kim cang giác ngộ.

ĀḤ

The vajra holy speech.

Khẩu kim cang giác ngộ.

HŪṂ

The transcendental wisdom of great bliss.

Trí tuệ siêu việt của đại lạc.

PHATṬ

Clarifying inseparable bliss and emptiness and destroying the dualistic mind that obstructs its attainment.

Làm sáng tỏ trí tuệ của đại lạc và tánh Không bất khả phân, đồng thời phá hủy tâm nhị nguyên cản trở sự thành tựu ấy.

A Translation of the Mantra | Bản dịch ý toàn bài thần chú

You, Vajrasattva, have generated the holy mind of bodhicitta according to your samaya. Your holy mind is enriched with the simultaneously-born holy action of liberating transmigratory beings from saṃsāra. Whatever happiness and suffering, good and bad, happens to me, by my pleasing your holy mind, never give me up and guide me.

Ngài, Kim Cang Tát Đỏa, đã phát khởi tâm bồ-đề giác ngộ đúng theo samaya của Ngài. Tâm giác ngộ của Ngài trọn đầy thánh hạnh đồng sinh giải thoát chúng sinh khỏi luân hồi. Dù hạnh phúc hay đau khổ, tốt hay xấu xảy đến với con, nhờ con làm hoan hỷ tâm Ngài, xin đừng bao giờ từ bỏ con và xin dẫn dắt con.

Please stabilize the realizations of the paths and bhūmis, including the happiness of the upper realms; actualize all actions and the common and sublime realizations; and make the glory of the five wisdoms abide in my heart.

Xin làm vững chắc nơi con các chứng ngộ của đạo lộ và các địa, kể cả hạnh phúc của các cõi cao; xin thành tựu mọi hoạt dụng cùng các thành tựu chung và tối thượng; và khiến sự huy hoàng của năm trí tuệ an trụ trong tim con.

This is not a literal translation of each Sanskrit word. It explains the prayer's overall meaning and does not replace recitation of the mantra.

Đây không phải là bản dịch sát từng từ Sanskrit. Phần này giải thích ý nghĩa tổng quát của lời nguyện và không thay thế việc trì tụng thần chú.

Practice Notes | Ghi chú thực hành

The four opponent powers are: reliance, regret, remedy, and restraint. Regret is sincere recognition and the wish to purify; it is not self-condemnation. Restraint means making a realistic resolve not to repeat the action.

Bốn năng lực đối trị là: nương tựa, sám hối, đối trị và ngăn giữ. Sám hối là chân thành nhận biết và mong muốn thanh tịnh hóa; không phải tự kết án mình. Ngăn giữ là phát nguyện thực tế không tái phạm.

At the end, Vajrasattva dissolves into light and merges with you. Rest briefly in inseparability, then meditate on emptiness and dedicate the merit.

Cuối thời khóa, Kim Cang Tát Đỏa tan thành ánh sáng và hòa nhập vào bạn. Hãy an trụ ngắn trong trạng thái bất khả phân, rồi thiền quán tánh Không và hồi hướng công đức.

Care of Dharma Materials | Gìn giữ tài liệu Phật pháp

Dharma materials contain the Buddha's teachings and reveal the path to enlightenment; therefore treat them with respect. Keep printed materials and devices containing Dharma off the floor and places where people sit or walk. Keep them in a high, clean place, and do not put ordinary objects on top of Dharma books.

Tài liệu Phật pháp chứa lời dạy của Đức Phật và chỉ bày con đường giác ngộ; vì vậy hãy trân trọng gìn giữ. Không đặt bản in hoặc thiết bị chứa Pháp trên sàn hay nơi người ta ngồi, nằm hoặc đi lại. Hãy giữ ở nơi cao, sạch và không đặt vật dụng thông thường lên trên sách Pháp.

If printed Dharma materials must be disposed of, the source advises burning them respectfully rather than throwing them in the trash, while visualizing the letters dissolving into an A and reciting OM ĀḤ HŪM or the Heart Sūtra with awareness of emptiness. Images of holy beings and sacred objects should not be burned.

Nếu buộc phải hủy tài liệu Pháp đã in, bản nguồn khuyên nên thiêu một cách kính trọng thay vì vứt vào rác, đồng thời quán các chữ tan thành chữ A và trì OM ĀḤ HŪM hoặc Bát-nhã Tâm Kinh trong nhận biết tánh Không. Không nên thiêu hình ảnh các bậc thánh và thánh vật.

Source Colophon | Lời cuối của bản nguồn

The teaching was given by Lama Zopa Rinpoche during a Vajrasattva retreat at Land of Medicine Buddha, Soquel, California, in 1999, and revised in New York in November 1999. It was edited by Nicholas Ribush (2001), Ven. Constance Miller (2001), and Ven. Joan Nicell (August 2020). Sanskrit terms were transliterated by FPMT Education Services (December 2020).

Lời dạy này được Lama Zopa Rinpoche ban trong khóa nhập thất Kim Cang Tắt Đồa tại Land of Medicine Buddha, Soquel, California, năm 1999, và hiệu đính tại New York tháng 11 năm 1999. Bản văn được Nicholas Ribush (2001), Ven. Constance Miller (2001) và Ven. Joan

Nicell (tháng 8 năm 2020) biên tập. Các thuật ngữ Sanskrit được FPMT Education Services chuyển tự (tháng 12 năm 2020).

The mantra meaning is excerpted from The Vajrasattva Meditation: Rays of the Sun to Burn All Negative Karmas and Moral Downfalls, composed by Lama Zopa Rinpoche (1979). The overall mantra translation, original translator unknown, was lightly edited in 2017 based on teachings given at Kopan Monastery in December 2016.

Phần ý nghĩa thần chú trích từ The Vajrasattva Meditation: Rays of the Sun to Burn All Negative Karmas and Moral Downfalls do Lama Zopa Rinpoche soạn (1979). Bản dịch ý toàn bài thần chú—không rõ dịch giả đầu tiên—được hiệu đính nhẹ năm 2017 dựa trên lời dạy tại Tu viện Kopan tháng 12 năm 2016.