



श्रीकृष्णदेवीश्रीशिवमूर्तिका
श्रीकृष्णदेवतावदखादात



Tuyển Tập Cầu Nguyện
và Hộ Niệm Trong Giai Đoạn Lìa Đời
và Thân Trung Ấm

2014



Đức Phật Kim Cương Tát Đỏa

**Tuyển Tập Cầu Nguyện
và Hộ Niệm
Trong Giai Đoạn Lìa Đời
và Thân Trung Âm**



SÁCH VÀ ĐĨA CD ẤN TỔNG
PHÁT HÀNH CÙNG VỚI MỀM QUANG MINH



Tuyển Tập Cầu Nguyện và Hộ Niệm
Trong Giai Đoạn Lìa Đời và Thân Trung Ấm

MỤC LỤC

Lời Ngỏ	5
Phần Một: Giới Thiệu Về Tủ Thư Tây Tạng và Thân Trung Ấm	7
Phần Hai: Khai Thị và Hướng Dẫn Về Giai Đoạn Lìa Đời và Thân Trung Ấm	
Đức Liên Hoa Sanh Khai Thị Về Thân Trung Ấm	30
Bài Nguyện Hướng Dẫn Tâm Thức Trong Giai Đoạn Lìa Đời và Thân Trung Ấm cùng các lược giảng	47
Pháp Môn Vãng Sanh Tịnh Độ Theo Truyền Thống Kim Cang Thừa	76
Đại Pháp Chuyển Di Tâm Thức “Phowa”	101
Phần Ba: Các Bài Cầu Nguyện và Hộ Niệm Trong Giai Đoạn Lìa Đời và Thân Trung Ấm	
Khai Nguyện	114
Ngọn Đèn Soi Sáng Con Đường Giải Thoát	119
Bài Nguyện Hướng Dẫn Tâm Thức Trong Giai Đoạn Lìa Đời và Thân Trung Ấm	132

Tuyển Tập Cầu Nguyện và Hộ Niệm
Trong Giai Đoạn Lìa Đời và Thân Trung Ấm

Bài Nguyện Giải Thoát Qua Sự Lắng Nghe Trong Thân Trung Ấm	140
Bài Nguyện Thoát Khỏi Ngõ Hẹp Của Thân Trung Ấm	145
Bài Nguyện Được Bảo Vệ Khỏi Sự Sợ Hãi Trong Thân Trung Ấm	152
Bài Hường Nguyện Thành Tựu Đại Thủ Ấn Trong Đời Này, Lúc Lâm Chung và Trong Thân Trung Ấm .	159
Đoàn Nguyện Tái Sinh Vào Cõi Cực Lạc Của Đức Phật A Di Đà	161
Bài Nguyện Dài Hường Đến Cõi Tịnh Độ Cực Lạc	165
Phụ lục I: Đạo Ca	
Bài Ca Sáu ĐIỂM Tinh Yếu – Lời Di Huấn Cuối Cùng Của Milarepa Hát Cho Rechungpa	190
Lời Tâm Huyết Cuối Cùng Lúc Lâm Chung	194
Phụ Lục II: Mên Quang Minh hay Mên Giải Thoát	
Giới Thiệu và Hường Dẫn về “Mên Quang Minh” hay “Mên Giải Thoát” Theo Truyền Thống Phật Giáo Tây Tạng	209

Tuyển Tập Cầu Nguyện và Hộ Niệm
Trong Giai Đoạn Lìa Đời và Thân Trung Ấm

Lời Ngỏ

Cách đây nhiều năm trước, những tấm mền quang minh (hay còn gọi là mền giải thoát) đã được đại sư Lamchen Gyalpo Rinpoche thiết kế theo truyền thống Kim Cang Thừa, và Viet Nalanda Foundation cùng các Phật tử người Việt có duyên với Kim Cang Thừa đã tìm cách in lại để phổ biến tại hải ngoại cũng như tại Việt Nam lần đầu tiên vào năm 2010.

Trên các tấm mền quang minh này có thiết kế hình ảnh của đức Kim Cang Tát Đỏa như là vị Bốn Tôn đặc trưng về sám hối và tịnh hóa, cùng bài chánh văn Đại Toàn Thiện khai thị về Chân tâm, bài khai thị và hướng dẫn về thân trung ấm cùng các câu minh chú, vân vân. Khi cho phát hành những tấm mền quang minh này thì những người phụ trách coi đây là việc "ấn tống" dành cho người quá vãng để tạo duyên cho người ra đi cũng được **thấm nhuần cơn mưa Pháp**—chẳng khác nào như việc "ấn tống" kinh, sách và các tài liệu dịch thuật về Kim Cang Thừa dành cho người còn tại thế.

Nay thế theo yêu cầu của nhiều đạo hữu, chúng tôi đã gom góp lại một số bài khai thị, cầu nguyện và hộ niệm dành cho giai đoạn lìa đời và thân trung ấm để làm thành một tuyển tập và một CD, xem như đây là người bạn song hành với những tấm mền quang minh.

Tuyển Tập Cầu Nguyện và Hộ Niệm
Trong Giai Đoạn Lìa Đời và Thân Trung Ấm

Khi còn sống, chúng ta có được đại nhân duyên để được nghe chú đạo sư khai thị và hướng dẫn về giai đoạn cận tử, về cái chết, và về thân trung ấm, nên qua đó, chúng tôi cảm thấy có bốn phận chia sẻ những điều này với những người chung quanh—chia sẻ với người quá cố từ những tấm mền quang minh trở đi cho đến những bài khai thị, cầu nguyện và hộ niệm, với gia đình, bạn bè, người thân của họ, và kể cả với những con thú nhỏ phải lìa đời.

Ngoài việc tụng đọc các bài nguyện để nhắc nhở và hộ niệm cho người mất, các bạn cũng có thể sử dụng tuyển tập này hằng ngày và lựa ra một vài bài cầu nguyện mà mình thích nhất để đọc tụng, nhắc nhở chính mình về cái chết tất đến và chuẩn bị cho mình một hành trang tâm linh.

Nguyện tất cả chúng sinh đang lâm chung đều bình an, tự tại, không sợ hãi. Nguyện tất cả chúng sinh đang lìa đời đều ra đi trong an lạc, không đau đớn và được chư Phật tiếp dẫn. Nguyện tâm thức của tất cả chúng sinh trong thân trung ấm đều tràn đầy yêu thương và nguyện họ sớm thể nhập linh quang bừng sáng của Chân tâm.

Nguyện tất cả chúng sinh trong sáu cõi đem được cái chết vào con đường Đạo.

Nhóm Thực Hiện và Biên Tập tại Việt Nam & Hoa Kỳ (2014)

Tuyển Tập Cầu Nguyện và Hộ Niệm
Trong Giai Đoạn Lìa Đời và Thân Trung Ấm

Phần Một

*Giới Thiệu về Tử Thư Tây Tạng
và Thân Trung Ấm*



Trong một cuộc phỏng vấn được ghi lại trong tập sách 'Một Tu Sĩ Bình Dị' ('A Simple Monk', nxb New World Library, 2001, tr. 51), đức Đạt Lai Lạt Ma đời thứ 14 có nói:

'Tôi có cảm giác nao nức với ý nghĩ rằng [một ngày kia], cái chết thật sự sẽ đến với tôi và tôi sẽ được sống qua kinh nghiệm đó.'

Chúng ta có thể nghĩ rằng đó là lời lẽ tự tin của một bậc đại cao tăng đã giác ngộ, của một bậc hóa thân có thể kiểm soát và làm chủ được cái sống, cái chết của mình. Ý nghĩ lạc quan của đức Đạt Lai Lạt Ma cho chúng ta cảm giác rằng cái chết, đối với Ngài, nhẹ nhàng và có phần nào tươi vui! Tựa hồ một người biết rằng mình có đôi cánh nhiệm màu đựng sau cái túi nải vẫn thường đeo sau lưng, khi ngày giờ đến, sẽ hớn hỏ leo lên một chiếc cầu vồng rồi từ đó mà vút cánh bay vào bầu không gian vô tận.

Nhưng sự thật thì không phải như vậy vì để có được một tâm thức an nhiên và lạc quan khi nghĩ về cái

Tuyển Tập Cầu Nguyện và Hộ Niệm
Trong Giai Đoạn Lìa Đời và Thân Trung Ấm

chết, ngay từ lúc bé, đức Đạt Lai Lạt Ma đã được huấn luyện để hiểu về cái chết, và từ đó đến nay, vẫn thường xuyên thực tập hằng ngày để chuẩn bị cho sự ra đi của mình. Để có được sự chuẩn bị chu đáo và cảm giác nao nức kia, đức Đạt Lai Lạt Ma cho chúng ta biết thêm rằng:

'Trong nhiều năm qua, qua sự tu tập hằng ngày của tôi, tôi đã chuẩn bị cho một cái chết tự nhiên tất sẽ đến. Rất nhiều công phu thiên định của tôi [trong hiện tại] là những tập dợt cho kinh nghiệm [kinh qua cái chết] này [trong tương lai].'

Nói cho cùng, không phải chỉ riêng đức Đạt Lai Lạt Ma, mà cả một truyền thống Phật Giáo Tây Tạng cũng thường xuyên 'tập dợt' như thế. Không những chỉ tập dợt mà Phật Giáo Tây Tạng còn bỏ công nghiên cứu tỉ mỉ về cái chết và tiến trình của cái chết với một cặp mắt hết sức khách quan và khoa học, bao gồm những tìm hiểu chính xác về sự hoại diệt của thân vật lý dựa trên cả hai nền tảng y lý và tâm linh.

Suốt hơn 80 năm nay, sau khi tập *'The Tibetan Book of the Dead'* tức *'Tủ Thư Tây Tạng'* (Tạng ngữ: *'Bardo*

Thodol') được ông W.Y. Evans-Wentz phiên dịch qua Anh ngữ lần đầu vào năm 1927, từ đó đến nay, những lời giảng dạy về 'bardo' tức cõi trung ấm hay trung giới đã được khai triển và quảng bá ở nhiều nơi trên thế giới. Nhiều tài liệu khác viết về 'bardo' của các đại sư Tây Tạng cũng được chuyển ngữ và hiệu đính. Trong cộng đồng Phật Giáo Việt Nam của chúng ta cũng thế, chúng ta bắt đầu có được một sự hiểu biết trung thực hơn về cái chết và về thân trung ấm qua những kinh sách được phiên dịch qua tiếng Việt viết về tiến trình của cái chết dựa trên văn bản gốc '*Bardo Thodol'*'.

Một điều mà trong chúng ta ít người chú ý đến, là xuất xứ lịch sử của bản văn '*Bardo Thodol'*'. Trên thực tế, nguyên tác '*Bardo Thodol'*' mang một cái tên gốc rất dài nhưng tựu chung có nghĩa là '*Đại Giải Thoát Qua Sự Lắng Nghe Trong Cõi Trung Ấm*' ('*The Great Liberation Through the Hearing in the Bardo*').

Vậy thì ai là người đầu tiên đã giảng dạy về 'bardo', về cõi trung ấm và được truyền thừa cho tới tận ngày nay?

Người đó không ai khác hơn là Padmasambhava, một vị đại hành giả xuất thân từ xứ Uddiyana, vùng Tây Bắc nước Ấn thời Cổ, ngày nay nằm giữa ranh giới lãnh thổ hai nước A Phú Hãn và Pakistan.

Tục truyền rằng đức Padmasambhava đã đản sanh ra từ một bông hoa sen trên hồ Dhanakosha ở xứ Uddiyana. Người Việt chúng ta gọi Ngài là đức Liên Hoa Sanh. Nhưng với người Tây Tạng thì không như thế, Phật Giáo Tây Tạng tôn sùng ngài không khác gì tôn sùng đức Phật Thích Ca Mâu Ni. Họ xem ngài như là 'Đức Phật Thứ Hai' ["Phật Tái Lai"]. Họ có rất nhiều tên gọi cho ngài, trong đó Liên Hoa Sanh là một.

Nhưng một cái tên phổ thông mà người Phật tử Tây Tạng yêu chuộng nhất lại là một cái tên rất đơn giản và triu mến. Họ gọi ngài là '*Guru Rinpoche*.'

Tuyển Tập Cầu Nguyện và Hộ Niệm
Trong Giai Đoạn Lìa Đời và Thân Trung Ấm



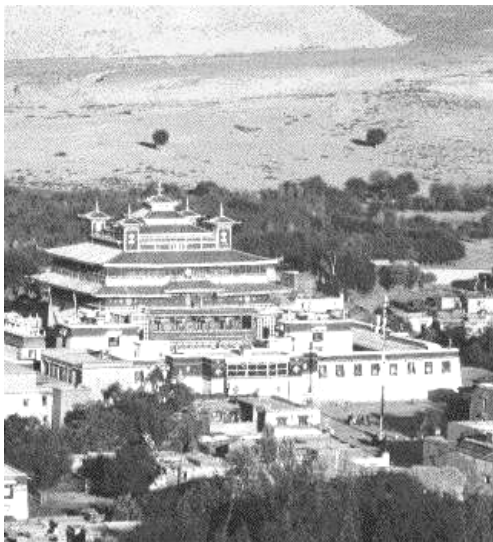
*Tranh hoạ đức Liên Hoa Sanh Padmasambhava được lưu trữ tại
<http://www.mahayana.it/index1.html?nyingma.html>*

Guru Rinpoche có nghĩa giản dị là 'Đạo Sư Tôn Quý.' Truyền thống Phật Giáo Tây Tạng coi đức Liên Hoa Sanh, Padmasambhava là vị đạo sư, hay 'bốn sư' tôn quý, không khác gì chúng ta vẫn thường gọi đức Phật Cồ Đàm là Bốn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật, và coi ngài như vị Thầy 'gốc' của chúng ta.

Lý do rất dễ hiểu bởi vì đức Liên Hoa Sanh là người đã thành công trong công cuộc truyền bá Phật Giáo ở xứ Tây Tạng vào khoảng cuối thế kỷ thứ 8, và đã có công khai ngộ cả dân tộc Tây Tạng khi đó còn đang chìm đắm trong bóng tối của bạo lực và tà thuật. Đức

Tuyển Tập Cầu Nguyện và Hộ Niệm
Trong Giai Đoạn Lìa Đời và Thân Trung Ấm

Liên Hoa Sanh cũng là người đã có công xây dựng tu viện Phật Giáo đầu tiên tại Tây Tạng – tu viện Samye, và là người đầu tiên đã truyền dạy về cõi trung ấm.



*Hình chụp tu viện Samye được lưu trữ tại
<http://cc.purdue.edu/~wtv/tibet/temple.html>*

Dưới sự hướng dẫn của đức Liên Hoa Sanh, đại đa số những lời truyền dạy của ngài đã được thánh nữ Yeshe Tsogyal cẩn thận ghi chép lại trên những cuộn giấy mỏng màu vàng, và sau khi được chính đức Liên Hoa Sanh niêm phong và ấn ký cẩn mật, đã được cất

Tuyển Tập Cầu Nguyện và Hộ Niệm
Trong Giai Đoạn Lìa Đời và Thân Trung Ấm

dấu tại nhiều nơi ở Tây Tạng. Trước khi trở thành vị phối ngẫu tâm linh và cũng là người đã chứng đắc được hết những giáo pháp thâm cao của đức Liên Hoa Sanh, Yeshe Tsogyal đã từng là một nàng công chúa Tây Tạng thiếu may mắn và đã phải trải qua không biết bao nhiêu là bể dâu nhục nhằn.

Những tài liệu mà thánh nữ Yeshe Tsogyal ghi chép lại được gọi là những 'kho tàng ẩn mật' (Tạng ngữ: *terma*). Chúng ta có thể gọi những gì Yeshe Tsogyal ghi chép lại là những 'địa tàng kinh' (*earth terma*) vì đây là những tàng kinh được cất dấu trên vách đá, trong khe núi, nơi hang động hoặc dưới hồ nước, ngược lại với 'tâm tàng kinh' (*mind terma*) là những tàng kinh đã được đức Liên Hoa Sanh ấn ký lại trong tâm thức của những vị đại đệ tử của ngài.

Vào thế kỷ thứ 14, 'địa tàng kinh' hướng dẫn về 'bardo' hay trung ấm đã được ngài Karma Lingpa, là hoá thân của một trong 25 vị đại đệ tử của đức Liên Hoa Sanh, phát hiện lần đầu trên đỉnh đồi Gampodar khi mới vừa 15 tuổi. Gampodar là nơi vị đại tăng

lùng lấy tên Gampopa đã dựng lên một tu viện lớn và khai mở giòng truyền thừa Kagyu của Phật Giáo Tây Tạng. Điều đáng chú ý là Karma Lingpa là một hành giả thuộc giòng 'Cổ Mật' Nyingma nhưng hầu như tất cả các đệ tử của ngài lại đều xuất thân từ giòng 'Khẩu Truyền' Kagyu và tu tập theo truyền thống Kagyu. Do đó, cả hai giòng Nyingma và Kagyu đều rất chú tâm vào việc khai triển những hướng dẫn về cõi trung ấm và giữ cho giòng truyền thừa không bị gián đoạn.

Nhờ vào những hướng dẫn của đức Liên Hoa Sanh và xuyên qua những chứng nghiệm tâm linh của các đại hành giả đã chứng đắc, bắt đầu từ thế kỷ 14 đến nay, cái chết và cõi trung ấm đã trở nên rất gần gũi, quen thuộc trong đời sống tâm linh cũng như đời sống văn hoá của toàn thể dân tộc Tây Tạng. Người Phật tử Tây Tạng được nghe giảng về sự liên hệ mật thiết giữa một đời sống tỉnh thức và cái chết, được học về những chi tiết liên quan đến cái chết ngay khi họ còn đang yêu đời, trẻ trung và khỏe mạnh, chứ không phải đợi đến lúc già yếu, đau ốm bệnh tật với

Tuyển Tập Cầu Nguyện và Hộ Niệm
Trong Giai Đoạn Lìa Đời và Thân Trung Ấm

cái chết cận kề rồi thì họ mới bắt đầu chú ý tìm hiểu về giai đoạn trung ấm.



*Tranh họa ngài Karma Lingpa thuộc bản quyền của
Wisdom Publications Boston*

Trong Sáu Pháp Tu Du Già của Naropa có riêng một pháp *yoga* đặc biệt để hướng dẫn hành giả thực tập tỉnh thức và tận diệt sợ hãi trong giai đoạn trung ấm gọi là '*bardo yoga*.' Để bổ túc, họ còn thường xuyên thực tập thêm đại pháp 'chuyển di thần thức' gọi là '*Phowa*' để đến khi chết, họ có thể tự phóng xuất thần thức của họ lên cõi tịnh độ của đức Phật A Di Đà.

Tuyển Tập Cầu Nguyện và Hộ Niệm
Trong Giai Đoạn Lìa Đời và Thân Trung Ấm

Trong những gia đình Tây Tạng, khi có người quá vãng, gia đình thường tổ chức thỉnh mời một vị Lạt ma đến tận nhà để tụng đọc toàn bộ bản văn 'Bardo Thodol' hay 'Đại Giải Thoát Qua Sự Lắng Nghe Trong Cõi Trung Ấm' để hướng dẫn thần thức người chết trong suốt 49 ngày liền. Mỗi ngày, phần kinh liên hệ đến ngày đó trong toàn bộ 'Bardo Thodol' được xướng lên bên tai người chết, cả gia đình quây quần lắng nghe.

Bản văn này hướng dẫn căn kẽ người đã chết về những biến chuyển đang xảy ra trong tâm thức họ qua từng ngày một, nhắc nhở cho họ biết họ đang ở trong trạng thái nào, ngày thứ nhất chuyện gì xảy ra, ngày thứ hai chuyện gì xảy ra, phải buông xả như thế nào, phải trực diện tâm họ như thế nào, phải tỉnh thức và không sợ hãi trước những hình tướng, âm thanh và màu sắc do tâm họ phóng ra như thế nào...

Nói tóm lại, người chết được hướng dẫn để nhận biết ra được:

- (1) Khi nào tịnh quang của chân tánh (clear light) xuất hiện để có thể hoà nhập vào đó và đạt được giải thoát;
- (2) Làm thế nào để vãng sinh vào cõi tịnh độ nếu đã để lỡ cơ hội không nhận được ra tịnh quang;
- (3) Làm thế nào để đóng hết mọi cửa luân hồi nếu đã để lỡ cơ hội vãng sinh vào cõi tịnh độ; và
- (4) Nếu không đóng được cửa luân hồi thì làm sao để có thể tái sinh vào một khung cảnh an bình, trong một môi trường sống thắm nhuần đạo pháp, lợi lạc cho việc tiếp tục tu học.

Tàng kinh '*Bardo Thodol*' không chỉ là một kho tàng tôn giáo. Nếu nhìn một cách toàn diện hơn thì đó còn là một kho tàng văn hoá đặc trưng. Bản văn đó đã đi sâu vào đời sống của người dân Tây Tạng và gắn liền với tâm thức chung của toàn thể dân tộc Tây Tạng. Giống như Truyện Kiều của thi hào Nguyễn Du đã cư mang cái tâm thức 'truân chuyên' của cả dân tộc Việt Nam qua suốt bao thăng trầm lịch sử, thì '*Bardo*

Thodol' cũng thế, đã chuyên chở tâm 'cầu được giác ngộ' của người Tây Tạng trong hơn 8 thế kỷ nay.

Ngoài ra, điều quan trọng hơn nữa là tàng kinh '*Bardo Thodol'*' vừa được coi là tài liệu hướng dẫn cho người chết, vừa là tài liệu hướng dẫn cho người sống, vì sự liên hệ giữa sống và chết quả rất mật thiết, không thể tách rời. Nếu khi còn sống, chúng ta không để cho tâm mình dễ bị tán loạn, chạy theo vọng tưởng điên đảo thì khi ra đi, chúng ta hoặc có thể nhận biết ra được ánh tịnh quang và đạt được giải thoát vào giây phút đó, hoặc có thể sẽ an nhiên tự tại, không sợ hãi nao núng trước bao âm thanh, ánh sáng và hình tướng xuất hiện dồn dập trước mắt ta. Chúng ta sẽ có đủ tỉnh thức để trực diện tâm mình, đủ tỉnh thức để lựa chọn, và an trụ trong sự lựa chọn của Giác Tánh do bởi khi chúng ta còn sống, chúng ta cũng đã chuẩn bị và 'tập dợt' kỹ lưỡng cho màn cuối cùng của vở kịch này rồi. Trước sau như một, chúng ta lúc nào cũng thủ vai chính, và có trách nhiệm với những lựa chọn của mình.

Tuyển Tập Cầu Nguyện và Hộ Niệm
Trong Giai Đoạn Lìa Đời và Thân Trung Ấm

Kinh sách đã có ghi và, qua công phu tu tập chúng đắc, nhiều bậc đại sư cũng đã giảng giải rằng, giai đoạn trung giới ngay sau khi hơi thở vi tế cuối cùng bên trong của ta vừa chấm dứt và tịnh quang của chân tánh bắt đầu lộ dạng (*bardo of Dharmata*), đó chính là 'thời gian' dễ dàng và thuận lợi nhất để chúng ta có thể đạt được giải thoát, phá tung màn lưới sinh tử luân hồi!

Thời gian này có thể kéo dài trong vòng 2 đến 3 ngày rưỡi sau khi hơi thở cuối cùng chấm dứt, nhưng đối với những ai không tu tập để tỉnh thức trong lúc sống, không 'tập dợt' nhuần nhuyễn để có thể nhận ra được ánh tịnh quang vào lúc chết và an trụ trong đó như 'mẹ và con hội ngộ', thì thời gian thuận lợi nhất để được giải thoát này sẽ chỉ vèo qua trong một thoáng ngẩn ngui, rồi chúng ta lại sẽ bị rơi vào trạng thái mê muội rồi rầm lập đi lập lại nhiều lần cho đến khi chúng ta tìm ra được nẻo tái sinh.

Toàn bộ bản văn '*Bardo Thodol*' rất dài và rất tỉ mỉ, chỉ dẫn và khai triển từng li từng tí về cái chết và về

Tuyển Tập Cầu Nguyện và Hộ Niệm
Trong Giai Đoạn Lìa Đời và Thân Trung Ấm

trung ấm. Người ta có thể tụng từng phần một mỗi ngày, mỗi ngày một đoạn, nhưng không thể mỗi ngày mỗi tụng từ đầu chí cuối. Do đó, với ý nguyện giúp cho chúng ta có thể làm quen và thấm nhuần những chỉ dạy về cái chết và trung ấm trong đời sống hằng ngày, nhiều bậc đạo sư đã bỏ công soạn ra những bản văn cầu nguyện và hộ niệm tương đối ngắn gọn và cô đọng để mỗi ngày chúng ta có thể tụng đọc từ đầu đến cuối.

Một ví dụ được đưa ra ở đây là bản văn '*Ngọn Đèn Soi Sáng Con Đường Giải Thoát: Kinh Nhật Tụng Dựa Trên Hướng Dẫn Về Thân Trung Ấm*' mà đại sư Tsele Nats'og Rangdrol (thế kỷ 17) soạn ra và được chuyển ngữ chỉ là một trong vô số những bản văn hoặc bài nguyện về '*bardo*' và cái chết mà các đạo sư Tây Tạng đã trước tác trong nhiều thế kỷ qua để hướng dẫn học trò của mình, dựa trên những lời khai thị của đức Liên Hoa Sanh trong tàng kinh '*Bardo Thodol*' hay 'Tứ Thư Tây Tạng'.

Tuyển Tập Cầu Nguyện và Hộ Niệm
Trong Giai Đoạn Lìa Đời và Thân Trung Ấm

Tác giả của 'Ngọn Đèn Soi Sáng Con Đường Giải Thoát', đại sư Tsele Nats'og Rangdrol, sinh vào năm 1608 và là một vị hoá thân với một kiến thức về đạo pháp lẫy lừng. Ngài nổi tiếng đức độ và đã đắc được hết tất cả các pháp của thế gian và siêu thế gian. Người ta nói, ngài có thể nắm gọn được hết những giáo pháp của tất cả các giòng truyền thừa, đặc biệt là giòng Kagyu và giòng Nyingma, dễ dàng như trong lòng bàn tay.



*Tranh họa đại sư Tsele Nats'og Rangdrol được lưu trữ tại
<http://www.rangjung.com/authors/tsele-info.htm>*

Ngài đã bỏ ra rất nhiều năm ẩn tu và ngồi thiền trong cùng những hang động và núi đá mà trước đây đại sư Gotsang Gonpo Dorje—tiền thân của ngài—một

đại hành giả thuộc giòng Drukpa Kagyu, đã từng ngồi. Ở tại những hang động và núi đá này, ngài đã đắc quả. Ngoài một số luận giải rất nổi tiếng về 'bardo', những trước tác của đại sư Tsele Nats'og Rangdrol về hai pháp Đại Thủ Ấn (*Mahamudra*) và Đại Viên Mãn (*Dzogchen*) của hai giòng Kagyu và Nyingma còn là những kinh liệu vô cùng sâu sắc đã được ngài khai triển bằng một lối viết hết sức sáng sủa, mạch lạc.

Theo truyền thống Kim Cang thừa của Phật Giáo Tây Tạng, liên hệ thầy trò trong việc tu học của mỗi hành giả là một liên hệ tối ưu mật thiết. Vị thầy được xem là hiện thân toàn vẹn của Tam Bảo. Khi đứng trước mặt thầy, ta phải nghĩ rằng ta đang đứng trước một Ứng Thân Phật. Tâm thầy đồng với tâm Phật, và khi tâm ta đồng với tâm thầy thì tâm ta cũng là tâm Phật. Phật Giáo Tây Tạng có pháp tu '*guru yoga*' (Bốn sư Du già) mà từ đức Đạt Lai Lạt Ma trở xuống cho đến các vị đại sư, tăng ni và hành giả, ai ai cũng đều phải huân tập. Theo pháp '*guru yoga*', hành giả quán tưởng vị thầy 'gốc', sư phụ, hay 'bốn sư' của mình

chính là hiện thân của đức Liên Hoa Sanh Padmasambhava hoặc là hiện thân của một vị Phật hay Bồ Tôn khác, là hiện thân của Tam Bảo, của chư Như Lai đã tựu thành. Sau đó, hành giả thiền quán để thấy tâm mình hoà vào với tâm thầy, tức tâm Phật. Chư Phật thì xa, nhưng vị thầy gốc của ta thì gần. Giải thích một cách nôm na, khi tâm ta đồng với tâm thầy, thầy trở thành 'trụ điện' để giúp giòong điện hiện còn đang thấp kém của ta bắt được vào giòong điện 'cao thế' của chư Phật.

Do đó, hầu hết các lời kinh tụng, lời nguyện của Phật Giáo Tây Tạng đều nhắc đến hoặc vị sư phụ 'gốc' trước tiên, kèm theo sau đó là phần quán tưởng và khẩn cầu ngài. Bản văn nhật tụng '*Ngọn Đèn Soi Sáng Con Đường Giải Thoát*' do đại sư Tsele Nats'og Rangdrol soạn ra cũng không nằm ngoài thông lệ này; đức Liên Hoa Sanh được nhắc đến trước tiên để quán tưởng và khẩn cầu.

Tuy nhiên, đối với Phật tử người Việt nếu không cảm thấy quen thuộc hay thoải mái với truyền thống kể

Tuyển Tập Cầu Nguyện và Hộ Niệm
Trong Giai Đoạn Lìa Đời và Thân Trung Ấm

trên, thì dựa trên hướng dẫn của đại sư Garchen Rinpoche ban cho Phật tử người Việt tại trung tâm Drikung Mahayana Center tại Maryland vào năm 2002, đại sư Garchen Rinpoche dạy rằng, trong khi đọc tụng các bài nguyện, ở nơi nào trong bài tụng có nhắc đến vị 'thầy gốc' hay 'đức Liên Hoa Sanh' chẳng hạn, thì Phật tử theo truyền thống Đại thừa Việt Nam có thể thay thế bằng hồng danh của chư Phật, Bồ tát, hay hồng danh đức Phật A Di Đà hay đức Quán thế Âm, là hai vị Phật và Bồ tát mà phần lớn người Việt chúng ta cảm thấy gần gũi nhất.

Ví dụ, thay vì tụng:

*Bạch Thầy, bậc đạo sư hướng dẫn tâm linh,
Thầy chính là hiện thân toàn vẹn
của Phật, Pháp, Tăng vô cùng hiếm quý,
nơi con quay về nương tựa.
Con xin khẩn nguyện
với tâm tha thiết chí thành,
xin Thầy hãy mở lòng từ bi
đoái tưởng đến con
và che chở cho con*

Tuyển Tập Cầu Nguyện và Hộ Niệm
Trong Giai Đoạn Lìa Đời và Thân Trung Ấm

*thoát khỏi những hãi hùng
trên ngõ thoát chật hẹp xuyên qua
thân trung ấm.*

Chúng ta có thể tụng:

Nam mô Phật Pháp Tăng vô cùng hiếm quý,

Nơi con quay về nương tựa.

Con xin khẩn nguyện

với tâm tha thiết chí thành,

Xin đức từ phụ A Di Đà

hãy mở lòng từ bi đoái tưởng đến con,

và che chở cho con

thoát khỏi những hãi hùng

trên ngõ thoát chật hẹp xuyên qua

thân trung ấm.

Ví dụ, thay vì tụng:

Hết lòng tin tưởng vào ý nghĩa trọng yếu

của lời Thầy dạy,

xin cho con không đi tìm kiếm

một bào thai tanh hôi của cõi ta bà,

Tuyển Tập Cầu Nguyện và Hộ Niệm
Trong Giai Đoạn Lìa Đời và Thân Trung Ấm

*mà sẽ chuyển di thân thức của con
đến cảnh giới Liên Hoa trang nghiêm tịnh độ.*

Chúng ta có thể tụng:

*Hết lòng tin tưởng vào ý nghĩa trọng yếu
của lời Phật dạy,*

xin cho con không đi tìm kiếm

một bào thai tanh hôi của cõi ta bà

mà sẽ chuyển di thân thức của con

đến cảnh giới Tây Phương trang nghiêm tịnh độ.

Ngoài việc phải tụng đọc những bài nguyện nhắc nhở phát Bồ Đề tâm, rèn luyện tâm hay các bài nguyện quy ngưỡng của giòng truyền thừa, các đại sư Tây Tạng cũng thường hay khuyến khích đệ tử mỗi ngày trước khi đi ngủ, nên đọc một bài kinh hướng dẫn về cái chết và hướng dẫn về giai đoạn trung ấm để chuẩn bị cho giây phút vô thường, và để rèn luyện một tâm thức an nhiên, vô ngại.

Trong chiều hướng này, nếu chúng ta có thể học thuộc lòng một bài nguyện (ví dụ như bài 'Ngọn Đèn Soi Sáng Con Đường Giải Thoát') để hằng đêm trước

Tuyển Tập Cầu Nguyện và Hộ Niệm
Trong Giai Đoạn Lìa Đời và Thân Trung Ấm

khi nhắm mắt trôi vào giấc ngủ, chúng ta có thể tụng đọc—dù là xướng tụng trước bàn thờ, hay là tụng thầm trong đầu khi đã ngã lưng xuống giường thì việc làm này cũng sẽ đem đến vô cùng lợi lạc không thể nghĩ bàn.

Khi chuyển ngữ bản văn này qua Việt ngữ, người viết có tâm nguyện cầu cho tất cả những ai đọc được hoặc nghe thấy được sẽ không còn chút sợ hãi khi nghĩ đến cái chết, không sợ hãi khi phải một mình kinh qua kinh nghiệm chết, không sợ hãi khi trực diện tâm mình, và đủ tỉnh thức để có được những lựa chọn sáng suốt không mê muội trong cõi trung giới.

Nguyện cho tất cả chúng sinh đem được cái chết vào con đường Đạo.

Tâm Bảo Đàn mạo muội soạn Lời Giới Thiệu trên đây cho bản Việt ngữ của bài nguyện “Ngọn Đèn Soi Sáng Con Đường Giải Thoát” để chia sẻ với các Phật tử người Việt tại Maryland, Hoa Kỳ lần đầu tiên vào ngày 5 tháng 11, 2003.

Tuyển Tập Cầu Nguyên và Hộ Niệm
Trong Giai Đoạn Lìa Đời và Thân Trung Ấm

Phần Hai

*Khai Thị Và Hướng Dẫn Về
Giai Đoạn Lìa Đời Và
Thân Trung Ấm*



Đức Liên Hoa Sanh Khai Thị Về Thân Trung Ấm

Trích Trong Tuyển Tập

***'Khai Thị Của Đức Liên Hoa Sanh: Tuyển Tập Những
Huấn Thị Của Padmasambhava Dành Cho Thánh Nữ
Yeshe Tsogyal Và Những Đệ Tử Tâm Truyền Khác'***

Trích 'Lời Mở Đầu'

Những giáo huấn được tổng hợp trong tuyển tập *'Khai Thị Của Đức Liên Hoa Sanh'* là những lời hướng dẫn truyền khẩu do chính đức Liên Hoa Sanh truyền lại để chỉ dạy cho những vị đệ tử tâm truyền của ngài ở tại Tây Tạng. Phần lớn, những giáo huấn này là để trả lời cho những câu hỏi của thánh nữ Yeshe Tsogyal, [trong quá khứ bà đã từng là] công chúa xứ Kharchen (Tây Tạng). Yeshe Tsogyal đã ghi chép lại tất cả những lời khai thị này và cất giấu tại nhiều nơi như những bảo tàng kinh (*terma*) quý báu, với chủ ý

Tuyển Tập Cầu Nguyện và Hộ Niệm
Trong Giai Đoạn Lìa Đời và Thân Trung Ấm

để cho người đời sau khám phá hoặc khai quật vào những thế kỷ sau đó. Hầu hết tất cả những phẩm đoạn được trích ra trong toàn bộ giáo huấn của đức Liên Hoa Sanh đều nói rằng mục đích của những bảo tàng kinh này là để đem lại lợi lạc cho tất cả hành giả của những thế hệ tương lai, và trên hầu hết các bảo tàng kinh đều có ghi thêm hàng chữ sau đây:

'Trong tương lai, nguyện xin cho những giáo huấn này đến được với tất cả những ai là người xứng đáng và có túc duyên!'

Tuyển tập *'Khai Thị Của Đức Liên Hoa Sanh'* là một tài liệu giảng dạy song song với tuyển tập *'Những Giáo Huấn Dành Cho Không Hành Nữ'* (*'Dakini Teachings,'* Shambhala Publications, 1989). Đây cũng là một trong những nỗ lực liên tục để quảng bá những giáo huấn của đức Liên Hoa Sanh đến với quần chúng hiện đại, giúp họ có cơ hội áp dụng những chỉ dạy này vào đời sống hằng ngày. Đức Liên Hoa Sanh là một vị đạo sư vĩ đại, là người đã khai lập Phật Giáo tại Tây Tạng vào cuối thế kỷ thứ tám. Tập sách *'Liên Hoa Sanh'*

(*'Lotus Born,'* Shambhala Publications, 1993) có ghi lại đầy đủ chi tiết tiểu sử cuộc đời của ngài.

Tuyển tập *'Khai Thị Của Đức Liên Hoa Sanh'* là tập hợp những lời giảng dạy truyền khẩu của một vị thầy vĩ đại vào bậc nhất của truyền thống Kim Cang Thừa, được gom góp lại từ những bảo tàng kinh khác nhau. Những bảo tàng kinh này, tuy được nhiều người khác nhau khám phá ra trong một chuỗi thời gian kéo dài nhiều thế kỷ tại nhiều địa điểm khác nhau [ở Tây Tạng], nhưng ngôn ngữ sử dụng, mạch văn, và cách hành văn của những tài liệu này lại giống nhau gần như khuôn đúc.

Phẩm 6 [được trích đoạn trong phần chánh văn dưới đây] đến từ bảo tàng kinh mang tên *Gongpa Sangtal*, là một hệ bảo tàng kinh rất nổi tiếng do ngài Rigdzin Gödem (1337-1408) khám phá. Đây là vị tổ của trường phái Jangter; Jangter có nghĩa là 'bảo tàng kinh phương Bắc,' một truyền thống của phái Cổ Mật Nyingma. Rigdzin Gödem có nghĩa đen là 'bậc minh trì với lông linh thú'. Ngài đã được đặt cho danh

Tuyển Tập Cầu Nguyện và Hộ Niệm
Trong Giai Đoạn Lìa Đời và Thân Trung Ấm

hiệu này vì vào năm lên 12 tuổi, có 3 vết lông chim thừ mọc ra trên đỉnh đầu, đến năm 24 tuổi, lại thấy có thêm 5 vết lông chim thừ nữa mọc ra. Ngài là hoá thân của Dorje Dudjom ở vùng Nanam, là một trong 9 vị đại đệ tử thân tín của đức Liên Hoa Sanh, và cũng được xem như là một trong 5 vị pháp vương của bảo tàng kinh.



Trích Đoạn Chánh Văn

Phẩm 6: *'The Treasury of Precious Jewels to Dispel Hindrances, Replies to Questions from Yeshe Tsogyal'* tức *'Kho Tàng Châu Bảo Để Xua Tan Chương Ngại, Những Câu Trả Lời Cho Yeshe Tsogyal'* (pp. 80 - 83)

... Khi cái chết đến cận kề, con sẽ hoàn toàn bị sức mạnh của 'nghiệp tái tạo' dẫn dắt và chi phối; do đó, điều tối quan trọng là làm thế nào để có thể tạo được những chuỗi nhân tiếp nối tốt lành. Hãy quên đi tất cả những việc làm tệ hại [trong quá khứ], và chỉ nghĩ

nhớ đến tất cả những việc làm tốt đẹp, những thiện hành mà thôi. Hãy nhất tâm an trú vào một phương pháp hành trì nào mà con đã thuần thục, và trong bất kỳ một giây phút nào, hãy xả bỏ mọi kinh nghiệm vọng tưởng. Nói tóm lại, vào giây phút lià đời, điều tối quan trọng là tạo được một chuỗi nhân tiếp nối thiện lành.

Một lần nữa, Tsogyal lên tiếng hỏi: Bạch đại tôn sư, xin hãy đoái thương! Xin hãy chỉ dạy về những điểm chính yếu trong các trạng thái '*bardo*' hay trung ấm.

Đức Liên Hoa Sanh đáp: Này Tsogyal, hãy lắng nghe đây! Nói đến '*bardo*' hay cõi trung ấm thì trạng thái trung ấm từ khi chết đi cho đến khi thọ mạng trở lại được gọi là '*bardo* sinh tử.' *Bardo* sinh tử gồm có 3 điểm như sau: (1) điểm tốt đẹp nhất là đạt được giải thoát trước khi phải trải qua kinh nghiệm trung ấm; (2) điểm tốt đẹp kế tiếp là đạt được giải thoát ngay trong trạng thái trung ấm; (3) điểm thứ ba là làm thế nào để tái sinh trở lại [trong hoàn cảnh thuận duyên].

Điều thứ nhất gồm có bốn phần: (1) các nguyên tố [đất, nước, gió, lửa] tan rã ra sao, (2) tất cả mọi tư tưởng chấm dứt như thế nào, (3) giác tánh vô niệm hiển lộ ra sao, và (4) làm thế nào để chứng đắc quả vị Phật bằng cách trực nhận Chân tánh.

Thân tứ đại sẽ tan rã ra sao?

Trước tiên, khi nguyên tố đất tan vào nguyên tố nước, huyết đạo (nadi-knot) ở luân xa rốn sẽ tan hoại, giòng khí lực vận chuyển nguyên tố đất trong con sẽ bị bại liệt, thân thể con sẽ cảm thấy rất nặng nề, tâm thức lu mờ, và con sẽ có một kinh nghiệm tựa hồ như ảo ảnh hiện ra.

Kế tiếp, khi nguyên tố nước tan vào nguyên tố lửa, huyết đạo ở ngay luân xa tim sẽ tan hoại, giòng khí lực vận chuyển nguyên tố nước trong con sẽ bị bại liệt, miệng và mũi con sẽ ráo hoảnh, tâm thức rối bời, và con sẽ có một kinh nghiệm tựa hồ như khói mờ hiện ra.

Tuyển Tập Cầu Nguyên và Hộ Niệm
Trong Giai Đoạn Lìa Đời và Thân Trung Ấm

Thứ ba, khi nguyên tố lửa tan vào nguyên tố gió, huyết đạo ở ngay luân xa cổ họng sẽ tan hoại, giòng khí lực vận chuyển nguyên tố lửa sẽ bị bại liệt, nhiệt độ trong người hạ thấp dần, mọi cảm nhận sẽ trở nên chao đảo, và con sẽ có một kinh nghiệm tựa hồ những con đom đóm hiện ra.

Thứ tư, khi nguyên tố gió tan vào thức, huyết đạo ở luân xa của bộ phận kín sẽ tan hoại, giòng khí lực vận chuyển nguyên tố gió sẽ bị bại liệt, hơi thở sẽ ngừng ra vào qua hai lỗ mũi, tâm thức bị rối rắm, và có chút gì như là ánh sáng hiện ra.

Tất cả mọi tư tưởng (tâm sở) sẽ chấm dứt như thế nào?

Ở phía cuối của đường khí vi tế trung ương là giọt tinh chất [màu đỏ] con nhận được từ mẹ trong hình dạng của chủng tự A. Khi năng lực của đường khí mạch vi tế nằm bên phải [right channel] trở nên yếu ớt thì giọt tinh chất A sẽ chạy ngược lên trên. Khi hiện tượng này xảy ra, con sẽ thấy dấu hiệu của một cảnh tượng màu đỏ. Vào ngay giây khắc đó, tất cả

mọi trong thái tư tưởng liên hệ đến tham cũng tuyệt dứt.

Ở phía trên cùng của đường khí trung ương là giọt tinh chất [màu trắng] con nhận được từ cha trong hình dạng của chủng tự HANG. Khi năng lực của đường khí mạch vi tế nằm bên trái trở nên yếu ớt thì giọt tinh chất HANG sẽ chạy ngược xuống dưới và một cảnh tượng màu trắng hiện ra. Vào ngay giây khắc đó, tất cả mọi trạng thái tư tưởng liên hệ đến sân cũng tuyệt dứt.

Tiếp theo sau đó, giòng khí chan hoà ở tại đỉnh đầu trở nên hoại liệt, và từ đó, một cảnh tượng màu đen hiện ra. Vào ngay giây khắc đó, tất cả mọi trạng thái tư tưởng liên hệ đến si (vô minh) cũng tuyệt dứt.

Khi tam độc tham sân si tuyệt dứt như đã nói ở trên thì tâm kiêu mạn và đố kỵ cũng tự động chấm dứt bởi vì tham sân si nay đã tan hoà vào ba đường khí mạch vi tế (nadis). Sau đó, hơi thở bên ngoài chấm dứt.

Tuệ giác hay giác tánh vô niệm sẽ hiển lộ ra sao?

Cho đến giây phút này, tuy hơi thở bên ngoài đã bị gián đoạn nhưng hơi thở vi tế bên trong chưa chấm dứt. Mặt-trời-vươn-lên và mặt-trăng-lặn-xuống sẽ gặp nhau, và thần thức (prana-mind) nhập vào đường khí trung ương. Bởi cả ba [giọt tinh chất A, giọt tinh chất HANG và thức] vẫn còn lưu tồn ngay trong đường khí trung ương, và bởi vì mọi tư tưởng đều đã chấm dứt trong một thời gian ngắn, đây sẽ là lúc giác tánh vô niệm, vô phân biệt -- hay Trí pháp thân của chư Phật hiển lộ. Thời gian giác tánh hay Trí pháp thân hiển lộ kéo dài không quá thời gian ta ăn một bữa ăn.

Làm thế nào để đắc quả Phật qua sự trực nhận giác tánh vô niệm?

Nương vào năng lực của thói quen huân tập thường xuyên trực nhận [trong trạng thái tỉnh thức và chánh niệm], và nương vào năng lực của sự thấm nhuần và thực chứng những giáo huấn, con sẽ nhận diện ra được trí huệ vốn có, thường hằng này, và sẽ đắc quả

Tuyển Tập Cầu Nguyện và Hộ Niệm
Trong Giai Đoạn Lìa Đời và Thân Trung Ấm

vị Phật, dung hợp cả hai khía cạnh của Pháp thân, như con gắp mẹ. Tiếp đó, giác tánh của con sẽ vụt ra bằng cửa Phạm Thiên [trên đỉnh đầu] và sẽ thể nhập pháp giới.

Trên đây là những hướng dẫn cho một hành giả thượng căn để thành tựu Phật quả mà không phải trải qua giai đoạn trung giới hay *bardo*.



Tiếp theo sau đây, những hướng dẫn dành cho hành giả trung căn để thành tựu Phật quả ngay trong trạng thái thân trung ấm gồm có 4 điểm. Hai điểm đầu là: (1) cách thức thân tứ đại tan rã và (2) các trạng thái tư tưởng tuyệt dứt ra sao; hai điểm này cũng giống như những hướng dẫn dành cho hành giả thượng căn bên trên.

Riêng điểm thứ ba, Chân tánh hoá hiện như thế nào trong trung ấm?

Nếu hành giả không trực nhận được trạng thái vô tạo tác hay Đại viên cảnh trí của Pháp thân giống như

Tuyển Tập Cầu Nguyện và Hộ Niệm
Trong Giai Đoạn Lìa Đời và Thân Trung Ấm

trong trường hợp của một hành giả thượng căn thì [vào lúc này] thần thức đang trú ẩn nơi trung khu tim (heart center) sẽ hoà nhập vào đường khí tơ tằm màu trắng (white silk nadi). [Sau đó, thần thức sẽ] thoát ra bên ngoài, tâm và thân sẽ tách rời, con sẽ rơi vào trạng thái bất giác trong 7 ngày. Tỉnh dậy từ trạng thái bất giác này, chân tánh sẽ hóa hiện trong vòng 5 ngày qua sự xuất hiện của âm thanh, màu sắc, ánh sáng và những khối cầu ánh sáng.

Âm thanh đó chính là những âm thanh tự nhiên phát ra từ nguyên tố lửa, lỏng lẻo vô biên và vô cùng dữ dội, âm âm gào thét, như sấm sét chia cắt ngày hạ với ngày đông. Bản giác chân như sáng rõ, hoá hiện thành ra những màu sắc chói chang, rõ mồn một.

Những luồng ánh sáng phát ra từ những màu sắc này rực rỡ chói lòa giống như ảo ảnh giữa những cánh đồng mùa thu.

Thứ tư, làm thế nào để chứng đắc quả vị Phật bằng cách trực nhận khuôn mặt thật hay Chân tánh?

Tuyển Tập Cầu Nguyện và Hộ Niệm
Trong Giai Đoạn Lìa Đời và Thân Trung Ấm

Qua công năng tu tập của con về những gì con đã được chỉ dạy, [con sẽ nhận diện ra được rằng] tất cả những âm thanh, màu sắc và ánh sáng đó chỉ là sự hoá hiện và trôi dạt của tuệ giác chân như vốn sẵn có trong con, và [qua sự trực nhận này], con sẽ chứng đắc quả vị Phật.

Công phu tu tập của mỗi người mỗi khác, những gì người này cảm thấy quen thuộc không giống với những gì quen thuộc đối với người kia. Đối với hành giả du già đã được huấn luyện về giai đoạn thành tựu của pháp môn quán tưởng Bốn Tôn hay Hộ Phật Du Già thì tất cả những âm thanh, màu sắc và ánh sáng đó sẽ hiển lộ một cách tự nhiên không khác gì sự hóa hiện của mạn đà la của vị Bốn Tôn, và hành giả du già này sẽ chứng đắc quả vị Phật trong dạng Báo Thân.

Hành giả du già nào đã chứng được sự huyền ảo của sắc tướng, vị ấy sẽ hiểu rằng sự hoá hiện của âm thanh, màu sắc và ánh sáng cũng chẳng khác chi một

Tuyển Tập Cầu Nguyện và Hộ Niệm
Trong Giai Đoạn Lìa Đời và Thân Trung Ấm

giấc mơ hay một ảo tưởng nhiệm màu, và sẽ chứng đắc quả vị Phật trong dạng Ứng Thân.

Hành giả du già nào đã chứng được rằng tất cả các pháp hữu vi, hay tất cả mọi hiện tượng trong cả hai cõi ta bà lẫn Niết bàn đều do tâm tạo (*rangnang*) thì vị ấy sẽ hiểu rằng sự hoá hiện của âm thanh, màu sắc và ánh sáng đều 'tự thân sinh khởi' và 'tự thân giải thoát', và vị ấy sẽ chứng đắc Tinh Túy Pháp Thân. Do đó, con hãy băng qua cõi trung giới hay trung ấm nương vào bất cứ pháp môn tu tập nào mà con đã từng có kinh nghiệm hoặc ít nhiều thực chứng.



[Tiếp theo sau đây, những hướng dẫn dành cho hành giả sơ căn]:

Cuối cùng, cách thức làm thế nào để đầu thai trở lại gồm có năm điểm:

1). Điểm thứ nhất là sự tan rã của thân tứ đại, và

2). Điểm thứ nhì là sự chấm dứt của mọi tư tưởng [tương tự với trường hợp đã cắt nghĩa ở trên].

3). Điểm thứ ba là thức-tái-sanh sẽ được từ từ cấu tạo như thế nào qua tám tầng duyên khởi [và được giải thích như sau]:

Gọi là vô minh vì không nhận thức ra được rằng ánh sáng trong suốt (linh quang hay tịnh quang) là chân tánh của chính con hiển lộ. Do sức mạnh của vô minh mà hành (tác ý) xảy ra trong khi nắm loại khí (*prana*) tụ hội lại và tạo thành kinh nghiệm luân hồi. Bắt đầu từ đó, thức phát triển rõ ràng hơn, luyến bám vào đối tượng. Kế tiếp, danh sắc trong trạng thái trung giới khởi lên. Thức mỗi lúc mỗi sắc bén và nhậm lẹ hơn, tạo thành những giác quan (lục căn). Xúc là khi những giác quan này chạm phải một đối tượng. Thọ là cảm giác hạnh phúc, vui sướng hoặc đau khổ, phiền não. Ái là khi phát khởi tâm ưa thích hoặc ghét bỏ dựa trên thọ. Do đó, tám tầng duyên khởi này sẽ tạo nên thức-tái-sanh của con.

4). *Điểm thứ tư là kinh nghiệm trung giới sẽ diễn ra như thế nào [và được giải thích như sau]:*

Những cảnh tượng sẽ hóa hiện tùy thuộc vào nghiệp lực và những thói quen con đã huân tập trong quá khứ; do đó, con sẽ trải qua kinh nghiệm đi chu du về lại xứ sở của tiền kiếp, về lại ngôi nhà của tiền kiếp, và trong vô hình, con vẫn tiếp tục giữ một mối quan hệ mật thiết với tất cả bà con quyến thuộc. Nơi ăn chốn ở trở nên rất bấp bênh, và thức của con sống nhờ vào hương thơm của các vật thực cúng dường đã được thiêu hóa. Con có thể đi đến bất kỳ chốn nào một cách dễ dàng không gì ngăn trở được, ngoại trừ một điều là con sẽ không thể nào nhập vào được bào thai mẹ của kiếp kế tới, cũng như không thể nào đến được gần tòa Kim Cang. Con thường xuyên cảm thấy lo âu, sợ hãi và trong con hốt hoảng, con sẽ kinh nghiệm những linh ảnh ghê rợn của loài quỷ ăn thịt người, của loài thú hung ác, của bão tuyết và giông tố âm ập xối xả. Con chạy đi tìm một chỗ nương thân, một nơi để ẩn trốn, bất kể chỗ nào. Các giác quan của con đều rất tinh tường và nguyên vẹn. Con có mắt

nhìn thấu suốt siêu phàm, và có thể nhìn thấy những chúng sinh khác [ví dụ, những người chết khác ở trong trạng thái trung ấm].

5). Điểm thứ năm là làm cách nào để tái sinh trong kiếp kế tới [và được giải thích như sau]:

Sau khi chân tánh hay tự tánh linh quang đã biến mất, con sẽ trải qua kinh nghiệm của 5 lối mòn (ordinary light paths) [của 5 loại] ánh sáng tầm thường. Vô minh đồng khởi, con đánh mất cơ hội nhận diện ra rằng ánh sáng quang minh hay tuệ giác linh quang này là Chân tánh của con. Do tâm vươngong mắc vào khái niệm đối đãi, con cho rằng ánh sáng quang minh này là một cái gì khác [chứ không phải là chân tánh của con]. Vì bám chấp vào sự xuất hiện vọng ảo của cái gì khác này mà con sẽ tái sinh trở lại làm chúng sinh trong sáu nẻo luân hồi, giống như con linh sơn mắc bẫy thợ săn, hay như con ong hút mật nhụy hoa.

Bám luyến vào ánh sáng màu trắng, con sẽ tái sinh trong cõi địa ngục, bám luyến vào ánh sáng màu đỏ,

Tuyển Tập Cầu Nguyện và Hộ Niệm
Trong Giai Đoạn Lìa Đời và Thân Trung Ấm

con sẽ tái sinh làm quý đỏi. Bước vào ánh sáng màu đen, con tái sinh vào cõi thú, trong khi bước vào màu vàng, con sẽ tái sinh làm người, còn nếu vướng mắc vào màu xanh lục thì con sẽ tái sinh vào cõi trời hay cõi bán thiên A tu la. Vào giây phút đó, con phải nhớ nghĩ đến những đau khổ của chúng sinh trong sáu nẻo luân hồi và đừng để bị vướng mắc vào bất cứ ánh sáng nào cả.

Trong trạng thái trung ấm, thần thức của con có thể xoay chiều đổi hướng rất dễ dàng, cho nên nếu con cứ an trú trong chánh niệm và phát khởi ước nguyện thâm sâu, hết lòng hướng về một cõi Phật trang nghiêm, chẳng hạn như cõi tịnh độ Tây Phương Cực Lạc thì chắc chắn con sẽ được tái sinh ở đó, chẳng chút hoài nghi.

Erik Pema Kunsang (Erik Hein Schmidt) chuyển từ Tạng ngữ qua Anh ngữ do Rangung Yeshe Publications ấn hành (1994).

Tâm Bảo Đàn chuyển từ Anh ngữ qua Việt ngữ vào tháng 12, 2004 để hồi hướng cho hương linh của Sư Tuệ Năng (Lobsang Tenzin) và pháp giới chúng sinh.

**Bài Nguyện Hướng Dẫn
Tâm Thức Trong Giai Đoạn Lìa Đời
và Thân Trung Ấm
Cùng Các Lời Lược Giảng**

*Bài nguyện do đức Ban Thiên Lạt Ma
đời thứ Nhất biên soạn*

Đức Đạt Lai Lạt Ma đời thứ 14 bình giảng

ĐOÀN KỆ 1: QUA SỰ QUY Y VÀ PHỤNG DƯỠNG CÁC CHÚNG SINH KHÁC, NGUYỆN ĐƯỢC BẢO VỆ KHỎI NHỮNG HÃI HÙNG TRONG ĐỜI NÀY, TRONG THÂN TRUNG ẤM VÀ TRONG ĐỜI SAU.

*Cho đến khi thành tựu giác ngộ tối thượng,
Con và tất cả chúng sinh cùng khắp không gian
không sót một ai,*

*Xin quy y nơi chư Phật của ba thời, quá khứ, hiện tại
và vị lai,*

Nơi Giáo Pháp và nơi Tăng Bảo.

Nguyện chúng con thoát khỏi những hãi hùng của đời này, của thân trung ấm, và của đời sau.

1. Động cơ cho việc hành trì tu tập của bạn phải là đem lại lợi lạc cho tất cả chúng hữu tình – lợi lạc ở đây chính là sự tự do thoát khỏi đau khổ và sự thành tựu của đại toàn thiện. Luôn luôn chỉnh sửa động cơ tu tập của mình hướng về việc cứu giúp chúng sinh càng nhiều càng tốt. Hoặc ít ra, hãy cố gắng không gây tổn hại cho ai.

2. Chư Phật là các đấng đạo sư chỉ dạy con đường tâm linh; các ngài không ban cho sự chứng ngộ giống như là những món quà. Bạn cần phải trì giới, tu tập thiền định và tu huệ (phát triển trí huệ) trong đời sống hằng ngày.

ĐOẠN KỆ 2: TRONG SỰ QUÁN CHIẾU VỀ Ý NGHĨA VÀ SỰ HIẾM QUÍ CỦA [THÂN NGƯỜI] NHƯ LÀ MỘT TRỢ DUYÊN CHO ĐỜI SỐNG, NGUYỆN RÚT TĨA ĐƯỢC TINH TÚY CỦA [ĐỜI NGƯỜI].

*Nguyên chúng con rút tĩa được ý nghĩa tinh túy từ
cuộc đời này như một trợ duyên,
Không sao lãng với những hoạt động vô nghĩa lý,
Bởi [thân người hiếm quý], nền tảng tốt lành này khó
tìm, nhưng lại dễ tán,
Là cơ hội lựa chọn giữa lợi lạc và mất mát,
an bình và khổ đau.*

1. Nhận chân ra được giá trị của thân người mà bạn đã có được là kết quả của rất nhiều nguyên nhân thù thắng trong quá khứ. Hãy trân trọng nhận biết một sự thật không thể chối cãi là các giáo lý luôn có mặt ở đó, sẵn sàng để bạn có thể ứng dụng.
2. Bởi vì đời người quý giá này có thể được sử dụng để đem lại lợi lạc lớn lao hoặc đem đến sự tàn hại lớn lao, và bởi vì đời người này rất mong manh, hãy sử dụng cuộc đời này một cách đúng đắn ngay bây giờ.
3. Hạnh phúc thể xác chỉ là một sự quân bình thoáng chốc của các nguyên tố trong thân thể, không phải là một sự bình hòa sâu sắc. Hãy thấu hiểu về sự vô thường của loại hạnh phúc ấy.

4. Một tâm thức đã được điều phục sẽ giúp cho bạn an bình, thư thái và vui vẻ, trong khi nếu tâm bạn không an bình và thuần hòa thì cho dù những hoàn cảnh bên ngoài có tuyệt vời đến mấy thì bạn vẫn nặng trĩu những mối lo âu và kinh hãi. Hãy nhận biết rằng gốc rễ của hạnh phúc và sự an lành của bạn nằm trong một tâm thức yên bình, thuần dịu. Có được tâm thức như thế cũng là một lợi lạc to lớn cho những người chung quanh.

ĐOÀN KỆ 3: TRONG SỰ TỈNH THỨC VỀ LỄ VÔ THƯỜNG VÀ CÁI CHẾT, NGUYỆN VƯỢT THOÁT SỰ BÁM LUYẾN LUÂN HỒI.

*Nguyện chúng con nhận biết chẳng còn thời gian để
phung phí,
Cái chết chắc chắn sẽ đến nhưng thời điểm thì bất
định,
Những gì hội tụ sẽ phải chia lìa, những gì đã được
tích lũy cũng sẽ tiêu tán, chẳng còn chi cả,
Kết cuộc của dân tộc là hạ xuống, chung cuộc của
sinh là tử.*

Tuyển Tập Cầu Nguyện và Hộ Niệm
Trong Giai Đoạn Lìa Đời và Thân Trung Ấm

1. Nếu bạn nuôi dưỡng được cảm nhận về sự bất định của thời điểm khi cái chết thực sự đến, bạn sẽ sử dụng thời gian một cách đúng đắn hơn.
2. Để ngăn chặn sự chần chừ, giải đãi đối với việc tu tập tâm linh, hãy nỗ lực đừng để bị kẹt trong vòng ảnh hưởng của ảo giác về sự thường còn.
3. Hãy nhận thức rằng cho dù hoàn cảnh có tuyệt vời đến mấy chăng nữa, đặc tánh [vô thường của vạn pháp] là hoàn cảnh ấy sẽ phải kết thúc.
4. Đừng nghĩ rằng sau này sẽ có thêm thời gian.
5. Hãy thẳng thắn đối diện với cái chết. Hãy khéo léo khuyến khích người khác thẳng thắn đối diện với cái chết của họ. Đừng lừa dối nhau bằng những lời khen ngợi khi thời điểm của cái chết đã gần kề. Sự thành thật sẽ trường dưỡng lòng can đảm và niềm vui.

ĐOÀN KỆ 4: NGUYỆN THOÁT KHỎI NHỮNG ĐAU KHỔ CÙNG CỰC CỦA TIẾN TRÌNH LÌA ĐỜI.

*Nguyện chúng con thoát khỏi đau khổ tột cùng
từ những nguyên nhân đưa đến cái chết,
Khi ở trong thành trì của các khái niệm mê lầm
về chủ thể và đối tượng,
Và khi thân huyễn ảo do bốn nguyên tố cấu tạo bất tịnh,
và thức – bắt đầu lìa nhau.*

1. Hãy thực hành tu tập ngay từ bây giờ để vào thời điểm lìa đời, sức mạnh có được từ sự gần gũi thấm nhuần thiện hạnh sẽ đem lại được ảnh hưởng [tốt lành] cho tâm thái của bạn.

2. Xem thân xác thực sự như là một thành trì của những khái niệm sai lầm bởi vì cho dù thân này bề ngoài có vẻ sạch sẽ khi bạn tắm rửa, và có vẻ như thân ấy là suối nguồn của hỷ lạc, thường còn, dưới sự chủ động của bạn, nhưng không phải là như vậy đâu. Thân xác được cấu tạo bởi bốn nguyên tố (đất, nước, gió, lửa) là đối tượng của sự đau đớn, và tự nó biến đổi từ phút này qua phút nọ.

3. Người ta và vạn vật có vẻ như hiện hữu một cách [độc lập, có tự tánh]. Và vô minh đã chấp nhận hiện

tướng giả tạm này, đưa đến sự phát sinh của những xúc cảm ô nhiễm của tham ái, sân hận, và của thêm nhiều vô minh hơn nữa. Từ đó, những xúc cảm tiêu cực này làm ô nhiễm các hành động thuộc về thân, khẩu, ý, làm cho vòng xoay luân hồi phải tiếp tục tái diễn. Hãy hiểu rằng bạn đang sống trong một thành trì của các khái niệm lầm lạc.

ĐOÀN KỆ 5: NGUYỆN THOÁT KHỎI NHỮNG HIỆN TƯỚNG MÊ LẦM TRONG KHI LÌA ĐỜI VÀ NGUYỆN CÁC HIỆN TƯỚNG ẤY SẼ ĐƯỢC LÀM CHO AN DỊU.

Nguyện chúng con thoát khỏi các hiện tướng mê lầm của ác hạnh,

Khi thân xác từng được yêu quý và cung phụng này sẽ lìa gạt chúng con vào thời điểm trọng yếu,

Kẻ thù ghê rợn – những vị thần chết – sẽ hóa hiện,

Và chúng con tự giết mình bằng khí giới của tam độc tham, sân và si.

1. Hãy hiểu rằng thân xác này, tuy đã được bạn nuôi dưỡng bằng mọi cách, một ngày kia sẽ bỏ rơi bạn.

2. Tránh bám luyến vào chính cái hoàn cảnh mà bạn đang sẽ phải quay lưng bỏ đi.
3. Tránh sân hận về việc bạn sẽ phải ra đi.
4. Tránh xa tham ái, sân hận và vô minh càng nhiều càng tốt để bạn có thể tiếp tục duy trì công phu thực hành thiện lành trong quá trình của cái chết.
5. Nhận biết rằng nếu bạn nhận một viên thuốc hay một mũi tiêm để có được cái gọi là “cái chết an bình,” có thể là bạn đang tước đoạt mất cơ hội thiết yếu của chính bạn để thực hiện thiện hạnh [vào giờ phút lâm chung].

ĐOÀN KỆ 6: NGUYỆN SẼ TÌNH THỨC VÀ NHỚ ĐẾN CÁC GIÁO HUẤN TRONG KHI LÌA ĐỜI.

*Nguyện chúng con nhớ lại các giáo huấn để hành trì
Khi các y sĩ đã bó tay, các nghi lễ không còn hiệu
nghiệm,
Bạn bè đã buông rơi mọi hy vọng,
Và chúng con còn gì đâu nữa để có thể làm.*

Tuyển Tập Cầu Nguyện và Hộ Niệm
Trong Giai Đoạn Lìa Đời và Thân Trung Ấm

1. Sẽ rất có ích lợi nếu bạn có được một sự hiểu biết rằng vào một thời điểm nào đó, tất cả mọi hy vọng để kéo dài mạng sống sẽ phải kết thúc. Vào lúc đó, bác sĩ, tu sĩ, bà con, bằng hữu cũng không thể giữ bạn lại trong cuộc đời này nên chính bạn cần phải làm việc gì đem đến ích lợi cho bạn.
2. Trong khi lìa đời, bạn cần phải nhớ nghĩ đến những hướng dẫn tâm linh tùy thuộc vào mức độ tu tập của bạn và phải thực hành những hướng dẫn đó.
3. Hãy thuần thực pháp môn tu tập của bạn. Hãy quyết chí duy trì hướng đi tâm linh này trong mọi hoàn cảnh do dù là khó khăn đến mấy đi nữa. Hãy tham dự vào những hoạt động công đức để năng lực tích lũy được từ những việc này sẽ ảnh hưởng tốt cho cuộc đời và cái chết của bạn. Hãy nhận biết rằng đau khổ phát sinh từ sự trân quý bản ngã (chấp ngã) và hãy học cách trân quý những chúng sinh khác. Hãy thường xuyên phát nguyện duy trì công phu tu tập tâm linh của bạn trong suốt những đời vị lai.

4. Khi có một người khác sắp chết, hãy thận trọng để không làm cho tâm người ấy bị tán loạn, vì như vậy sẽ làm cho sự tham luyện phát sinh nhiều hơn cũng như sẽ khuấy động sự giận dữ hoặc oán ghét trong họ. Đừng khóc lóc vật vã trước sự ra đi của họ, đừng níu kéo họ, và đừng khóc trước mặt họ. Hãy giúp họ ra đi một cách có ý nghĩa bằng cách nhắc nhở họ về một sự tu hành sâu xa hơn.

5. Nếu có thể được, hãy nói với những người khác để họ cũng làm như thế cho bạn [khi bạn ra đi]. Hãy thu xếp để có một người nào đó ngồi kề bên bạn, lâu lâu thì thầm nhỏ nhẹ vào tai bạn, nhắc nhở bạn về một tâm thái đặc biệt nào đó hướng về tâm linh mà bạn muốn thể hiện.

ĐOÀN KỆ 7: NGUYỆN SẼ RA ĐI VỚI NIỀM HOAN HÝ
VÀ LÒNG TIN TƯỜNG VỮNG CHẮC.

*Nguyện chúng con có được sự an vui và hoan hỷ,
trong niềm tin vững chãi,
Khi để lại thức ăn và của cải đã từng tích góp
với tâm bòn sẻn [trong đời này],*

*Và nguyện chúng con vĩnh viễn chia tay bạn bè
quý yêu và thương nhớ,
Để đơn độc bước vào một cảnh trạng hiểm nghèo.*

1. Để tránh không cảm thấy trầm uất về sự ra đi, hãy quay về nương tựa nơi tôn giáo của riêng bạn trong lòng từ bi dành cho tất cả chúng sinh. Quán chiếu về sự quan trọng của việc rút tĩa tinh túy của đời hiện tại, một cuộc đời mà trong đó ta được phú bẩm với sự thư nhàn và thuận duyên cần thiết để tu hành tâm linh cũng như để thường xuyên quán chiếu về vô thường, lần nữa rồi lần nữa.

2. Với một cái nền tảng như thế để giúp bạn có thể nhớ lại đến công phu tu tập của mình một cách có hiệu quả trong khi lìa đời, thì ngay cả những sự kiện khiếp đảm và những hiện tượng có thể hiện đến vào lúc đó cũng sẽ chỉ giúp cho bạn, thúc giục bạn phải giữ sự an tĩnh và phải thiền định trong một sự hoan lạc cùng với niềm tin tưởng kiên định.

ĐOÀN KỆ 8: NGUYỆN PHÁT KHỞI MẠNH MẼ MỘT
TÂM THỨC THIỆN LÀNH KHI NHỮNG DẤU HIỆU
BÊN NGOÀI CỦA GIAI ĐOẠN TAN HOẠI CỦA BỐN
NGUYÊN TỐ XUẤT HIỆN.

*Nguyện chúng con phát khởi mạnh mẽ một tâm thức
thiện lành*

*Trong khi các nguyên tố -- đất, nước, lửa và gió --
đang rã tan qua từng giai đoạn,*

*Khi sức lực tan biến, những nếp nhăn, miệng và mũi
ráo khô,*

*Hơi ấm tan dần, hơi thở hỗn hển, và những âm thanh
khò khè trở dậy.*

1. Để không bị kinh ngạc khi tiến trình của cái chết bắt đầu xảy ra, bạn cần phải học hỏi về những giai đoạn khác nhau của sự tan hoại của bốn nguyên tố (tứ đại) cùng với những dấu hiệu bên ngoài đi kèm những giai đoạn đó, như đã được giải thích ở trên, và cả những dấu hiệu xảy ra bên trong như trong những câu kệ kế tiếp.

2. Hãy cẩn thận để ý để vào thời gian cận tử, những khuynh hướng thiện lành được vun bồi và qua đó có thể giúp kích hoạt những tâm thức thiện lành.

3. Những dấu hiệu báo động cái chết có thể hiện ra trong vòng một hoặc hai năm trước khi lìa đời. Những điều này báo động rằng ta cần phải lo chuẩn bị, nhưng thực ra sẽ tốt lành hơn để chuẩn bị sẵn sàng ngay cả trước thời điểm đó.

ĐOẠN KỆ 9: NGUYỆN DUY TRÌ ĐƯỢC SỰ CHỨNG
NGỘ VỀ CHÂN LÝ THÂM DIỆU KHI CÁC DẤU HIỆU
BÊN TRONG KHỎI HIỆN.

*Nguyện chúng con chứng ngộ trạng thái vô sinh
Khi những hiện tượng mê lâm đầy hãi hùng
và ghê rợn hiện đến,
Nhất là khi ảo ảnh, khói mờ và đom đóm xuất hiện,
Và khi tám mươi vọng tưởng đều tuyệt dứt.*

1. Hãy nhận thức ra rằng vô số những hiện tượng, kể cả những hiện tượng rùng rợn và kinh hoàng, có thể sẽ

hiện ra trong khi chết do bởi nghiệp của bạn. Đừng để những hiện tượng đó làm cho bạn bị phân tâm.

2. Hãy học về ba hiện tượng đầu tiên trong số tám hiện tượng: ảo ảnh như trong sa mạc; những đám khói như từ ống khói của lò sưởi hoặc làn khói mỏng bay ra khắp phòng; đom đóm, hoặc tàn lửa trong nhọ nồi trong lòng chảo bằng kim loại.

ĐOÀN KỆ 10: NGUYỄN PHÁT KHỞI SỰ TỈNH THỨC MẠNH MẼ VỀ NHỮNG THIỆN HẠNH TRONG QUÁ KHỨ TRONG GIAI ĐOẠN TAN BIẾN CỦA CÁC HIỆN TƯỢNG THÔ TẾ ĐỐI ĐÃI.

*Nguyện chúng con phát khởi sự tỉnh thức mạnh mẽ
và không ngừng quán chiếu nội tâm
Khi nguyên tố gió bắt đầu tan hoại vào thức,
Khi chuỗi hơi thở bên ngoài ngừng dứt,
những hiện tượng thô tế đối đãi cũng tan nhòa,
Và hiện tượng như ngọn đèn bơ lập lòe xuất hiện.*

1. Cho dù tâm và vật chất có những nhân thiết yếu khác nhau nhưng tâm và vật chất cũng tương tác qua lại trong nhiều hình thức.

Tuyển Tập Cầu Nguyện và Hộ Niệm
Trong Giai Đoạn Lìa Đời và Thân Trung Ấm

2. Sau khi ba dấu hiệu bên ngoài xảy ra, gồm có ảo ảnh, khói và đom đóm thì rồi kể đến là dấu hiệu bên trong, cũng giống như là đốm lửa của một ngọn đèn bơ hay ngọn nến, lúc đầu lập lòe, nhưng sau sẽ ổn định.

3. Cho dù vào thời điểm này, hơi thở bên ngoài xuyên qua mũi đã ngừng dứt và cũng không có một phản ứng có ý thức nào đối với các tác nhân kích thích từ bên ngoài, nhưng người ta chưa chết hẳn. Điều ích lợi ở đây là không nên tạo khuấy động cho cơ thể cho đến khi nào cái chết hoàn toàn kết thúc.

4. Duy trì tỉnh thức và sự quán chiếu nội tâm vì điều này sẽ giúp cho bạn nhận diện được giai đoạn nào trong quá trình bên trong đang xảy ra, và điều này có thể thúc đẩy một sự chứng ngộ mạnh mẽ và tạo ảnh hưởng cho việc tái sinh tốt lành.

ĐOẠN KỆ 11: NGUYỆN CHÚNG ĐƯỢC CHÂN TÁNH KHI BA [KINH NGHIỆM] RỒNG KHÔNG HÓA HIỆN.

*Nguyên chúng con tự mình tỏ ngộ chân tánh
Xuyên qua pháp du già chứng ngộ tánh không
của ta bà lẫn niết bàn,
Vào lúc các hiện tượng, tăng-trưởng và cận-thành-
tựu, trước sau tuần tự tan hòa vào nhau,
Khi các kinh nghiệm của ánh trắng vàng vạc,
ánh dương hồng và màn đêm ló rạng.*

1. Hãy chú ý xem bằng cách nào những thái độ và khái niệm khác nhau lại có những năng lực khác nhau dựa vào sự vận chuyển của khí hướng tới những đối tượng tương ứng.

2. Hãy học để biết rằng, sau bốn dấu hiệu xảy ra bên trong, gồm có ảo ảnh, khói mờ, đom đóm và đóm lửa (của một ngọn đèn bơ hay ngọn nến, lúc đầu lập lòe, sau sẽ ổn định), thì sẽ đến sự chiếu tỏa của ba tâm thức vi tế hơn, đó là hiện tượng màu trắng chói sáng, hiện-tượng-tăng-trưởng màu đỏ-cam chói sáng và hiện tượng cận-thành-tựu màu đen ngịt.

3. Hãy nhớ rằng bạn đang cố gắng vận dụng những tâm thức vi tế hơn để chúng ngộ được chân lý tánh không.

4. Tánh không ở đây không có nghĩa là không có gì hiện hữu. Ngược lại, tánh không chính là sự thiếu vắng tự tánh [không thể *tự mình* hiện hữu] của tất cả mọi hiện tượng, trong đó có cả chúng sinh lẫn vạn vật.

5. Hãy học cách phân tích các hiện tượng: Tập trung [quán xét] xem chúng có phải là một phần của những phần riêng biệt, hay là sự tổng hợp của những phần ấy, hay là một cái gì khác. Điều này sẽ chỉ ra cho ta thấy là tất cả mọi hiện tượng không hiện hữu một cách thực sự vững chắc giống như ta tưởng.

6. Tất cả nhân và quả, tác duyên và hành động, tốt và xấu đều chỉ hiện hữu theo quy ước. Tất cả đều là duyên sinh.

7. Sự vắng bóng của đặc tánh độc lập [không thể tự mình hiện hữu], hoặc sự vắng bóng của hiện hữu nội

tại [sự không có tự tánh], chính là chân lý rất ráo tối hậu. Đây chính là điều mà trí tuệ thấu hiểu, [và sự hiểu biết này sẽ] làm cho vô minh suy yếu bởi vô minh là nguyên nhân thúc đẩy phía sau tham ái, sân hận và đau khổ.

8. Xuyên qua pháp du già này, hãy thấu biết về bản tánh rất ráo tối hậu của bạn cũng như của tất cả mọi hiện tượng.

ĐOẠN KỆ 12: NGUYỆN ÁNH SÁNG TRONG SUỐT MẸ VÀ CON CÙNG HỘI NGỘ TRONG [KINH NGHIỆM] RỎNG KHÔNG THỨ TƯ.

*Nguyện ánh sáng trong suốt mẹ và con cùng hội ngộ
Khi cận-thành-tựu tan hòa vào [pháp tánh] hoàn
toàn rỗng không,
Và khi vô vãn vô số vọng niệm ngừng dứt, một kinh
nghiệm như bầu mùa trời mùa thu
không chút gì ô nhiễm sẽ chiếu tỏa.*

1. Giai đoạn cuối cùng trong quá trình lìa đời là sự chiếu tỏa của tâm thức nền tảng vốn sẵn có, tức tâm

tịnh quang (ánh sáng trong suốt của chân tâm). Cho đến nay tâm này đã luôn hiện hữu một cách liên tục từ vô thủy và sẽ thường còn mãi mãi.

2. Rồi cuối cùng, khi đạt đến quả vị Phật, bạn sẽ có đủ khả năng để an trụ trong ánh sáng trong suốt vốn sẵn có của chân tâm mà không phải trải qua tiến trình theo thứ tự đảo ngược của của các mức độ tâm thức thô thiên hơn. Vào thời điểm đó, sẽ không còn bất kỳ cơ hội nào để tích lũy nghiệp nữa.

3. Ngay cả cho một người bình thường không phải là hành giả thì kinh nghiệm vắng bóng của các hiện tượng thô lậu cũng vẫn sẽ hiện ra vào lúc chết. Nhưng đối với một hành giả thượng thừa thì họ sẽ tìm cách vận dụng tâm thức [vào lúc ấy] để chứng ngộ được chân lý, chứng ngộ tánh không – tức sự không có tự tánh nội tại – [và việc này chỉ có thể xảy ra được] là nhờ vào năng lực của sự thãm nhuần phương pháp thiền định về tánh không.

4. Ánh sáng trong suốt bình thường của tâm, hiện ra vào giai đoạn cuối cùng của cái chết, được gọi là ánh

sáng mẹ trong suốt; và ánh sáng trong suốt được phát
khởi qua năng lực trường dưỡng con đường tu tập
tâm linh được gọi là ánh sáng con trong suốt.

5. Khi ánh sáng mẹ trong suốt chiếu tỏa do nghiệp tác
động được chuyển thành một tri thức tâm linh thấu
suốt tánh không (tức ánh sáng con), thì sự chuyển hóa
này được gọi là sự gặp gỡ giữa ánh sáng mẹ và ánh
sáng con trong suốt.

ĐOÀN KỆ 13: NGUYỆN AN TRÚ TRONG ĐẠI ĐỊNH,
TRONG TUỆ GIÁC TỐI THẮNG CỦA ĐẠI LẠC VÀ
TÁNH KHÔNG, KẾT HỢP GIỮA HỦ LẠC VỐN SẴN
CÓ VÀ TÁNH KHÔNG, XUYÊN QUA [KINH NGHIỆM]
RỖNG KHÔNG THỨ TƯ.

*Nguyện chúng con an trú trong định lực thâm hậu
Của tuệ giác cao quý, là sự kết hợp giữa đại lạc vốn
sẵn có và tánh không,
Xuyên qua bốn [giai đoạn] của chân tánh rỗng rang,
khi giọt màu trắng như ánh trăng tan chảy
Bởi ngọn lửa như làn sét của Người Đàn Bà Dũng
Mãnh.*

1. Các hành giả thượng thừa có thể chuyển hóa ánh sáng mẹ trong suốt, là ánh sáng ló rạng vào lúc chết do nghiệp tác động, thành một tâm thức trên đường tu tâm linh.

2. Đối với mức độ tu tập thấp hơn thì những ai tu tập bốn tôn du già hằng ngày theo Tối Thượng Du Già Mật Điển có thể tưởng tượng sự xuất hiện của tám dấu hiệu của cái chết dựa vào một trình tự chánh niệm gồm ba phần là (1) nhận diện được dấu hiệu đang xảy ra, (2) dấu hiệu xảy ra trước đó và (3) dấu hiệu sắp xảy đến. Thực hành một chuỗi tám dấu hiệu liên kết với sự quán chiếu về tánh không. Mỗi một dấu hiệu có ba phần, ngoại trừ dấu hiệu thứ nhất và dấu hiệu cuối cùng thì chỉ có hai phần mà thôi.

- Áo ảnh đang xuất hiện. Khói mờ sắp hiện đến.
- Khói mờ đang xuất hiện. Áo ảnh vừa biến mất. Đom đóm sắp xuất hiện.
- Đom đóm đang xuất hiện. Khói mờ vừa biến mất. Một đóm lửa sắp xuất hiện.

Tuyển Tập Cầu Nguyện và Hộ Niệm
Trong Giai Đoạn Lìa Đời và Thân Trung Ấm

- Một đóm lửa đang xuất hiện. Đom đóm vừa biến mất. Một hiện tượng màu trắng chói lọi sắp xuất hiện.
- Một hiện tượng màu trắng chói lọi đang xuất hiện. Một đóm lửa vừa biến mất. Một hiện-tượng-tăng-trưởng màu đỏ-cam sắp xuất hiện.
- Một hiện-tượng-tăng-trưởng màu đỏ-cam đang xuất hiện. Một hiện tượng màu trắng chói lọi vừa biến mất. Một hiện tượng [cận-thành-tụ] màu đen nghịt sắp xuất hiện.
- Một hiện tượng [cận-thành-tụ] màu đen nghịt đang xuất hiện. Một hiện-tượng-tăng-trưởng màu đỏ-cam vừa biến mất. Một ánh sáng trong suốt của chân tâm (tâm tịnh quang) sắp xuất hiện.
- Ánh sáng trong suốt của tâm đang xuất hiện. Một hiện tượng màu đen nghịt vừa biến mất.

3. Trong một pháp tu đặc biệt của Tối Thượng Du Già Mật Điển, hành giả có thể kết hợp bất kỳ mức độ thấu hiểu nào về tánh không mà họ có được cùng với sự diễn bày tuần tự của tám dấu hiệu của cái chết. Sau đó, họ có thể vận dụng ánh sáng trong suốt của chân

Tuyển Tập Cầu Nguyện và Hộ Niệm
Trong Giai Đoạn Lìa Đời và Thân Trung Ấm

tâm, là ánh sáng chứng ngộ tánh không hoặc là một tâm thức mô phỏng trạng thái tâm chứng ngộ tánh không – và xem đây như là cơ sở nền tảng mà từ đó, họ có thể hóa hiện ra thành trong sắc tướng từ bi của một vị hộ phật.

4. Những hành giả thượng thừa, khi có được trí tuệ và từ bi vô cùng vững chắc, có thể vận dụng sự giao hợp tình dục như là một phương pháp thiện xảo để trụ được tâm một cách mạnh mẽ, giúp cho ánh sáng nền tảng trong suốt của chân tâm hóa hiện. Qua tâm thức sâu xa tột cùng này, các vị ấy có thể chứng ngộ tánh không – hay sự không có tự tánh, xuyên qua một phương pháp cực kỳ mãnh liệt.

ĐOÀN KỆ 14: NGUYỆN ĐẠT ĐƯỢC THÂN HUYỄN ẢO
THAY VÌ TRẢI QUA THÂN TRUNG ẤM

*Nguyện chúng con, thay vì phải trải qua thân trung
ấm,*

*Sẽ thành tựu đại định của huyễn ảo, để sau khi rời
khỏi ánh sáng trong suốt của chân tâm,*

Sẽ hiện khởi trong Thọ Dụng Thân sáng ngời,

trang nghiêm các tướng hảo chính và phụ của một vị Phật, phát sinh từ khí và tâm tịnh quang của cái chết.

1. Các hành giả thượng thừa có thể vận dụng tâm tịnh quang – tức ánh sáng trong suốt thông thường của cái chết, cùng với luồng khí mà tâm ấy cuõi ở trên, như là các nguyên nhân thiết yếu tương ứng với tâm thuần tịnh và thân thuần tịnh.

2. Để có thể khởi hiện từ ánh sáng trong suốt của chân tâm trong một thân thuần tịnh do khí tác động thì điều cần thiết là phải thực hành các pháp quán tưởng trước đó, tưởng tượng bản thân của bạn đã thành tựu được tâm và thân thanh tịnh và vị tha, được thúc đẩy bởi động cơ đến từ lòng vị tha. Điều mà bạn thực hành qua việc bắt chước, cuối cùng sẽ dẫn đến sự thực chứng.

3. Để có thể đạt được sự chuyển hóa tối hậu, việc này đòi hỏi bạn, khi ở trong giai đoạn ánh sáng nền tảng vốn sẵn có của chân tâm, không quay ngược trở lại về

các mức độ thô lậu hơn của tâm. Được như thế thì điều này sẽ dẫn đến trạng thái “bất tử.”

ĐOÀN KỆ 15: NGUYỆN CÁC HIỆN TƯỢNG MÊ LÂM TRONG GIAI ĐOẠN THÂN TRUNG ẤM TẦM THƯỜNG SẼ HÓA HIỆN NHƯ MỘT SỰ HIỂN LỘ CỦA TÁNH THUẦN TỊNH.

Nếu do nghiệp lực lôi kéo, giai đoạn thân trung ấm khởi sinh,

*Nguyện các hiện tượng mê lâm được tức thời tịnh hóa
Xuyên qua các phân tích và chứng ngộ về sự vắng bóng của một hiện hữu [độc lập] có tự tánh
Của khổ não luân hồi, sinh, tử và trung ấm.*

1. Thật là điều vô cùng quan trọng để nhận ra được các dấu hiệu để biết rằng bạn đang ở trong giai đoạn trung giới (thân trung ấm).
2. Hãy xem tất cả các hiện tượng vui tươi lẫn ghê sợ trong thân trung ấm như là sự hiển bày của chính các thiện nghiệp lẫn ác nghiệp của bạn.

3. Thay vì bám vào những gì đang hiển lộ trước mắt bạn, hãy tưởng tượng rằng bạn đã khởi hiện thành một thân huyền ảo, tưởng tượng rằng tất cả các hiện tượng của chúng sinh như là một sự hiển bày đầy lý tưởng của trí tuệ và từ bi, và tất cả các hiện tượng của khung cảnh chung quanh cũng đều là những cung điện tuyệt mỹ.

4. Hãy tránh xa việc thích thú cái đẹp và chán ghét cái xấu.

5. Hãy nhận chân ra rằng tất cả những hiện tượng khác nhau cùng những đau khổ của cái chết, kể cả thân trung ấm và sự đầu thai trở lại, cũng đều không có tự tánh, không thể tự chúng hiện hữu một cách độc lập.

**ĐOÀN KỆ 16: NGUYỆN TÁI SINH VÀO CÔI TỊNH ĐỘ
NƯƠNG VÀO SỨC MẠNH CỦA PHÁP DU GIÀ
CHUYỂN HÓA BÊN NGOÀI, BÊN TRONG VÀ ẨN MẬT.**

Nguyện chúng con vãng sinh cõi tịnh độ

*Qua pháp du già chuyển hóa bên ngoài, bên trong và
ân mật*

*Khi những dấu hiệu khác nhau—như bốn âm thanh vang
rền của các nguyên tố trong quá trình đảo ngược,
Cùng ba hiện tượng kinh hoàng, và những điều bất
định cùng hiện đến.*

1. Hãy chuẩn bị bởi vì trong giai đoạn thân trung
ấm, có thể sẽ có những hiện tượng rất dị thường
hiện ra, vừa tuyệt vời mà cũng vừa khủng khiếp.
Hãy hiểu rằng lúc bấy giờ, bất kỳ cái gì hiện đến
cũng có thể được chuyển hóa dựa vào sức tưởng
tượng của bạn.

2. Hãy giữ sự an tĩnh. Hãy quán tưởng khung cảnh
chung quanh như những cung điện tuyệt mỹ được
thiết lập trong một phong cảnh hết sức êm ả. Hãy
nhìn thấy cốt tủy của tất cả chúng sinh đều là từ bi
và trí tuệ. Hãy xem giác tánh của chính bạn là một
tâm thức hỷ lạc chứng ngộ tánh không. Điều này sẽ
dẫn đến việc tái sinh ở một nơi chốn mà bạn có thể

tiếp tục tu tập hướng tới một sự chứng ngộ tâm linh sâu xa hơn.

ĐOÀN KỆ 17: NGUYỆN TÁI SINH MỘT CÁCH CÓ Ý NGHĨA

*Nguyện chúng con sẽ được tái sinh nương vào sự hỗ trợ tối thượng trong [thân tướng] của một hành giả Mật thừa du hành trong không gian,
Hoặc trong thân tướng của một tu sĩ, hoặc cư sĩ với ba pháp tu [giới, định, tuệ],
Và nguyện chúng con hoàn tất chứng ngộ đường tu của hai giai đoạn sinh khởi và viên thành,
Qua đó, nhanh chóng đạt được ba Thân Phật-Chân thân, Thọ Dụng thân và Ứng Hóa thân.*

1. Trong việc đầu thai trở lại của bạn, hãy nhắm đến mục đích tái sinh trong một thân tướng và một hoàn cảnh thuận duyên để có thể hoàn tất những con đường tâm linh còn lại.
2. Mục đích của đại giác ngộ là để phụng dưỡng các chúng sinh khác một cách hoàn toàn trọn vẹn.

Tuyển Tập Cầu Nguyện và Hộ Niệm
Trong Giai Đoạn Lìa Đời và Thân Trung Ấm



Trích từ tập sách “Ánh Sáng Chân Tâm” (“Mind of Clear Light”) do đức Đạt Lai Lạt Ma thuyết giảng, Jeffrey Hopkins chuyển Anh ngữ, Tâm Bảo Đàn chuyển Việt ngữ năm 2011 để hồi hướng cho thân mẫu và toàn thể chúng sinh trong cõi trung ấm.

Tuyển Tập Cầu Nguyện và Hộ Niệm
Trong Giai Đoạn Lìa Đời và Thân Trung Ấm

Pháp Môn Vãng Sanh Tịnh Độ Theo Truyền Thống Kim Cang Thừa



*Do đại sư Tulku Nyima Gyaltzen Rinpoche
khai thị*

Hỏi: Trong hoàn cảnh của chúng con hiện nay, căn cơ yếu kém, chúng con có nên hướng tâm về một cõi Tịnh độ không và nếu có thì nên hướng tâm đến cõi Tịnh độ nào cho thích hợp?

Đáp: Không phải là vì căn cơ yếu kém, không đủ trí tuệ hay phước đức mới hướng tâm về một cõi Tịnh độ. Tuy nhiên nếu muốn hiểu cho đơn giản thì khi muốn đến được một cõi Tịnh độ, điều quan yếu hơn cả là phải có tín tâm tuyệt đối, sau đó phải nhất tâm phát nguyện cầu vãng sanh về cõi ấy và phải miên mật tu tập theo pháp môn Tịnh độ bất kể ngày đêm cho đến khi nhất tâm bất loạn. Cõi Cực Lạc của đức Phật A Di Đà là cõi gần gũi với chúng ta hơn hết cả. Các con nên hướng tâm về cõi Tịnh độ của ngài vì cõi Cực Lạc của đức A Di Đà bao gồm đủ hết tất cả những yếu tố cực kỳ tốt đẹp của tất cả những cảnh giới Tịnh độ khác.

Theo truyền thống Đại Thừa thì kinh điển nhắc đến cõi Tịnh độ của đức A Di Đà như một cõi giới ngoại tại, là một cõi giới do đức Phật A Di Đà tạo dựng nương nơi đại nguyện của ngài để cứu độ chúng sinh. Cõi giới này nằm bên ngoài ta.

Nhưng nếu đi sâu vào những giáo lý Kim Cang thì có thể thấy rằng *đức Phật A Di Đà hiện hữu trong ta; thân*

*sắc này của ta chính là **Mạn đà la**, là **pháp giới A Di Đà!**
Đi sâu hơn nữa vào đến các giáo lý Dzogchen thì **tinh hoa**
tâm thức siêu việt và **tự tánh vô sanh của tâm** chính là A
Di Đà!*

Có nhiều phương pháp vãng sinh Tịnh độ nhưng tựu chung, kết quả cuối cùng là làm sao để đến được cõi giới đó. Đến được cõi Tịnh độ rồi thì sẽ không còn lo lắng phải rơi trở lại xuống một trong sáu nẻo luân hồi nữa.

Vậy thì chúng ta nên nhìn thấy cõi Tịnh độ như thế nào, bên ngoài ta, bên trong ta, hay chính là tự tánh chân tâm? Đối với những hành giả sơ căn thì các con có thể nhìn cõi Tịnh độ như là một cõi giới bên ngoài ta do đức A Di Đà tạo dựng nương nơi đại nguyện của ngài.

Để thực hành pháp tu A Di Đà, các hành giả sơ căn cần phải biết:

1. Quán tưởng cõi giới Tịnh độ
2. Vun bồi công đức

3. Phát khởi Bồ đề tâm

4. Phát nguyện vãng sanh Tịnh độ

Quán tưởng cõi giới Tịnh độ của đức A Di Đà

Khởi đầu, các con cần dựng công quán tưởng cõi giới đó cho thuần thực như trong kinh sách đã tả. Đây là một cõi Tây phương Cực Lạc cực kỳ thuần khiết, thanh tịnh, đẹp đẽ, sáng ngời, với những đặc tính tối hảo, trang nghiêm nhiệm màu. Nơi đó không có sáu nẻo luân hồi, không già, không chết, không khổ não, không đau đớn, không sân hận, không kẻ thù. Đó là cõi của Phật, của Pháp. Nương nơi nguyện lực, ta sẽ được đản sanh ra từ trong một hoa sen ngàn cánh. Chim ca-lăng-tần-già hát cho ta nghe pháp âm vi diệu. Ở cõi này, hương thơm ngào ngạt, châu báu rạng ngời, nước tịnh có đến tám đặc tính nhiệm màu có thể chữa lành bệnh tật ngay tức khắc. Chúng sinh ở cõi này được diện kiến đức A Di Đà và nghe ngài thuyết pháp, nhờ đó mà đạt được giác ngộ viên mãn. Ngoài ra, phải quán tưởng đức A Di Đà thật linh động, rõ

ràng từng chi tiết một, thân ngời sắc màu hồng ngọc ra sao, y áo ra sao, hào quang rực sáng ra sao, v.v.

Việc dụng công quán tưởng cõi Cực Lạc là một chuyện đòi hỏi rất nhiều cố gắng. Ngay cả nếu thầy bảo các con hãy ngời xuống quán tưởng chỉ một con mắt của đức A Di Đà cho ra một con mắt thôi thì cũng là chuyện khó khăn rồi, huống chi cả một cảnh giới! Nhưng đối với kẻ sơ tu thì việc dụng công quán tưởng cõi giới này là một việc cần thiết.

Riêng đối với các bậc chứng đắc thì cõi A Di Đà hay niết bàn Tịnh độ chính là tự tánh vô sanh của tâm!

Vun Bồi Công Đức

Kể đến, nếu muốn vun bồi công đức thì các con cần phải thực hành 'Thất Chi Hành' hay 'Bảy Pháp Hành Trì' (Seven-Limb Practices).

Các con phải nghĩ rằng, khi xưa, chư Phật, chư Bồ tát cũng đã từng vun bồi công đức qua vô lượng kiếp, tạo được vô lượng công đức, đem lại lợi lạc cho vô lượng chúng sinh. Những chúng sinh đã đắc quả Cực

Tuyển Tập Cầu Nguyện và Hộ Niệm
Trong Giai Đoạn Lìa Đời và Thân Trung Ấm

Lạc trong quá khứ, chắc chắn là khi còn sống trong thế giới ta bà, cũng đã từng vun bồi công đức qua vô lượng kiếp, tạo được vô lượng công đức, đem lại lợi lạc cho vô lượng chúng sinh. Nay nếu ta muốn đắc quả Cực Lạc thì chính bản thân ta cũng phải noi theo gương sáng của chư Phật, chư Bồ tát, và các vị đã đắc quả trong quá khứ và vun bồi vô lượng công đức y như thế.

'Thất Chi Hành' hay 'Bảy Pháp Hành Trì' gồm có:

1. Lễ lạy
2. Cúng dường
3. Sám hối
4. Hoan hỉ công đức của chư Phật và tất cả các chúng sinh khác.
5. Thỉnh cầu chư Phật và chư đạo sư chuyên pháp luân.
6. Thỉnh cầu chư Phật và chư đạo sư trụ thế cho đến ngày cõi luân hồi tuyệt dứt.
7. Hồi hướng công đức đến tất cả chúng sinh.

Tuyển Tập Cầu Nguyện và Hộ Niệm
Trong Giai Đoạn Lìa Đời và Thân Trung Ấm

Bảy Pháp Hành Trì này là để đối trị với các tâm mê mờ, ô nhiễm. Lễ lạy là để đối trị tâm cao ngạo; lễ lạy giúp hành giả biết hạ mình, khiêm cung hơn. Cúng dường là để đối trị tâm bòn sẻn, ích kỷ, tham luyến. Sám hối là để đối trị tham sân si, gốc rễ gây ra ác nghiệp. Hoan hỉ là để đối trị tâm ganh tị. Thỉnh cầu chư Phật chuyển pháp luân là để đối trị với vô minh, tâm ngu si, mê muội. Thỉnh cầu chư Phật trụ thế là để đối trị với hiểu biết sai lầm của ta về lẽ vô thường; tuy là đối với những vị đã chứng đắc thì chỉ có 'hiện tượng' chết chứ không thật có cái chết nhưng khi nhìn thấy các ngài ra đi, đó là khi chúng ta được nhắc nhở về luật vô thường một cách rõ ràng nhất. Hồi hướng công đức là để đối trị với tâm nghi ngại khi ta thiếu lòng tin rằng công đức là một phần rất lớn trên con đường đi đến giác ngộ; hồi hướng hết cả tất công đức trong ba đời quá khứ, hiện tại và vị lai – là làm cho công đức trở nên rộng lớn hơn lên, không bao giờ cạn kiệt!

Trong mỗi một pháp hành trì đều bao gồm tất cả sáu ba-la-mật hay sáu pháp toàn thiện (six perfections)

trong đó! Ví dụ như khi lễ lạy... Đừng nghĩ rằng trong khi đang lễ lạy thì các con lại thiếu sót không được có cơ hội tụng kinh hay ngồi thiền. Phải nghĩ rằng tất cả đạo pháp của đức Thế Tôn đều hiện diện đầy đủ trong từng cái lạy! Lễ lạy chính là một hình thức thiền định, không hơn, không kém. Nếu các con có thể dung hợp được tất cả Bảy Pháp Hành Trì vào trong một cái lạy, thì chỉ duy một cái lạy đó thôi mà tất cả đạo pháp và toàn thể thân khẩu ý thanh tịnh thảy đều có mặt!

Thầy đưa ra những ví dụ như sau... Khi lễ lạy, các con phát tâm hoan hỉ quán tưởng vô lượng chúng sinh cũng lễ lạy với con để hồi hướng cho họ cùng vãng sanh Cực Lạc, đó là bố thí ba-la-mật (perfection of generosity). Khi ngày đêm miên mật hành trì lễ lạy, thân khẩu ý thanh tịnh, lại phải chịu đựng những lao nhọc thân xác trong khi lễ lạy thì đó là tổng hợp của trì giới, nhẫn nhục và tinh tấn ba-la-mật (perfection of discipline, perfection of patience, and perfection of diligence). Khi lễ lạy, nếu tâm không vọng động, ngữ và ý đều thanh tịnh, lại hết sức nhất

tâm chuyên chú vào động tác lễ lạy thì đó là định ba-la-mật (perfection of concentration). Hiểu được rằng lễ lạy là một pháp môn thâm diệu, là một trong những pháp sám hối, đối trị với tâm cao ngạo, lễ lạy mà không chấp ngã, không tự hào là 'ta' đang làm công việc lễ lạy thì đó chính là tuệ ba-la-mật (perfection of wisdom)!

Những điều này các con phải ghi nhớ cho kỹ! Trong mỗi một pháp hành trì, nếu biết cách hành trì cho thật đúng đắn và rốt ráo thì tất cả sáu ba-la-mật sẽ được nuôi dưỡng và lớn mạnh trong từng pháp một.

Pháp hành trì thứ Nhất – Lễ lạy

Trong khi lễ lạy, phải quán tưởng là thân mình chia ra nhiều như vô lượng vi trần để làm động tác lễ lạy, và quán chúng sinh nhiều như vô lượng vi trần cũng đang lễ lạy cùng với mình. Trong khi đang lễ lạy trước tôn tượng hay linh ảnh của đức Phật A Di Đà, phải một lòng ghi nhớ tâm nguyện cầu vãng sanh về cõi Cực Lạc. Tâm nguyện này phải luôn luôn hiện diện trong mỗi một giây phút! Ngay cả khi sụp

xuống lạy một cái lạy duy nhất thì trong chỉ một cái lạy đó thôi, tất cả bao nhiêu tâm nguyện cầu vãng sanh Cực Lạc cũng phải hiện hết sức mãnh liệt trong cái lạy đó.

Trong khi lạy, thầm khẩn rằng, nương vào công phu lễ lạy này, con xin hồi hướng công đức hết cho tất cả chúng sinh, nguyện xin cho con và họ cùng được vãng sanh Cực Lạc và đắc quả Vô Thượng Bồ Đề.

Pháp hành trì thứ Nhì – Cúng dường

Có tất cả là 5 hình thức cúng dường để dâng lên đức Phật A Di Đà và chư Bồ Tát trong thánh hội của ngài. Một là cúng dường phẩm vật. Hai là cúng dường nương nơi tâm nguyện. Ba là cúng dường những bài tán thán hay đạo ca. Bốn là cúng dường tri kiến thuần tịnh. Năm là cúng dường đại nguyện Phổ Hiền vĩ đại vô song.

(1) Cúng dường phẩm vật như nước tịnh, hương, hoa, trái cây, đèn bơ, nước thơm, nhã nhạc, v.v. là những phẩm vật đẹp đẽ, thuần khiết.

(2) Cúng dường nương nơi tâm nguyện là khi các con phát khởi tâm cúng dường rộng lớn trùm khắp. Các con có thể khẩn nguyện rằng không những con xin cúng dường tất cả những phẩm vật đẹp đẽ thuần khiết trong tầm tay và khả năng của con, mà tất cả sông ngòi, biển cả, hoa trái, núi đồi, tất cả những gì đẹp đẽ thanh tịnh mà con được tiếp xúc hằng ngày, trong mỗi phút giây, bất cứ khi nào có cơ hội chiêm ngưỡng hay thọ hưởng, con cũng đều xin hướng tâm đến đức A Di Đà, đến chư Phật và xin cúng dường hết thảy.

(3) Cúng dường những bài tán thán hay đạo ca, để tán thán hạnh nguyện vĩ đại của đức A Di Đà muốn cứu độ chúng sinh.

(4) Cúng dường tri-kiến thuần tịnh là khi các con cúng dường lên đức A Di Đà một tấm lòng trong sáng thanh tịnh, hoàn toàn bình đẳng đối với tất cả mọi chúng sinh và tất cả mọi cảnh giới. Không thấy người xấu, không thấy cảnh xấu, không thấy hiện tượng xấu, vấn đề xấu, trở ngại xấu. Đó chính là tri kiến thuần tịnh, và do đó mà bất kỳ ở đâu, các con

cũng có thể quán tưởng đó chính là cõi giới đẹp đẽ trang nghiêm của đức A Di Đà, mọi người chung quanh con đều là những chúng sinh đản sanh ra từ hoa sen ngàn cánh, chim muông đều biến thành chim ca-lăng-tần-già, âm thanh con nghe thấy cũng đều biến thành pháp âm vi diệu, v.v.

(5) Cúng dường đại nguyện Phổ Hiền vĩ đại vô song là khi các con theo chân của đại hạnh Phổ Hiền Bồ Tát, phát khởi một tấm lòng vị tha vô biên, thực hành tất cả những thiện hạnh với tâm không ngăn ngại, miễn sao việc đó đem lại lợi lạc cho chúng sinh.

Lẽ dĩ nhiên chư Phật hay đức A Di Đà không có nhu cầu mà cũng không chờ đợi sự cúng dường của bất kỳ ai! Nhưng các con vẫn phải thực hành cúng dường tự đáy tim mình, với tất cả tấm lòng thành kính. Nhờ đó mà các con có thể hồi hướng phước đức và nguyện rằng, xin cho tất cả công đức gặt hái được qua hạnh cúng dường sẽ được hồi hướng đến cho tất cả chúng sinh, nguyện xin cho con và chúng sinh cùng được vãng sanh Cực Lạc và đắc quả Vô Thượng Bồ Đề.

Pháp hành trì thứ Ba – Sám hối

Sám hối phải đi kèm với những hiểu biết chánh đáng về (1) nguyên nhân và tác ý (tham sân si) dẫn đến ác nghiệp, (2) không gian và thời gian (vô thời vô chung vô lượng kiếp) mà ta đã tạo ra ác nghiệp, (3) những cánh cửa phương tiện (thân ngữ ý) dẫn ta đến việc hoàn thành ác nghiệp, và (4) bản chất và những hành vi cụ thể của ác nghiệp (sát sanh, trộm cắp, tà dâm, nói dối, nói đâm thọc, nói lời thô bạo, nói tầm phào, tâm tham, dã tâm và tà kiến).

Ngoài ra, sám hối phải đi kèm với (1) thành tâm nhận lỗi, (2) thành tâm thú lỗi, và (3) quyết tâm không tái phạm dù dưới bất cứ hình thức nào hay với bất cứ giá nào. Không phải chỉ lễ lạy hay tụng kinh sám hối là đủ mà phải sám hối ngay trong từng tư tưởng, lời nói và hành động!

Muốn sám hối dưới sự chứng giám của đức A Di Đà thì các con có thể hành trì như sau:

(1) Quán tưởng đối tượng chứng giám là đức A Di Đà cùng thánh chúng trong pháp hội của ngài.

- (2) Thực hành pháp sám hối trước linh ảnh hay tôn tượng của đức A Di Đà, chẳng hạn như lạy sám hối hay tụng kinh sám hối, v.v.
- (3) Thực hành các thiện hạnh để hoá giải nghiệp xấu đã tạo từ vô thủy vô chung, chẳng hạn như bố thí cúng dường để hoá giải nghiệp trộm cắp, nói lời yêu thương từ ái để hoá giải lời thô bạo, v.v.
- (4) Thành tâm tự hứa và cam kết là sẽ không bao giờ tái phạm.
- (5) Giữ trọn lời cam kết với bất cứ giá nào!

Trong khi thực hành các pháp môn sám hối, hãy khẩn rằnng, nương vào công phu sám hối này, con xin hồi hướng công đức hết cho tất cả chúng sinh, nguyện xin cho con và chúng sinh cùng được vãng sanh Cực Lạc và đắc quả Vô Thượng Bồ Đề.

Pháp hành trì thứ Tư – Hoan hỉ công đức của chư Phật và chúng sinh

Chẳng những các con tán thán và hoan hỉ với công đức của đức A Di Đà và chư Phật đã đành, mà còn

phải hoan hỉ với những việc làm tốt đẹp của tất cả mọi người khác nữa. Tâm hoan hỉ và bình đẳng này cũng sẽ giúp cho con dễ phát khởi và nuôi dưỡng tri kiến thuần tịnh (pure view). Trong Kim Cang Thừa có dạy, khi ta thành tâm hoan hỉ công đức và tán thán công đức của chư Phật, chư Bồ Tát và của các chúng sinh khác thì công đức mà ta tạo được qua hạnh hoan hỉ sẽ ngang bằng với công đức của người đã tạo.

Khi chúng sinh tạo công đức, làm các việc thiện thì những công đức này ít nhiều bị vẩn đục vì chúng sinh còn chấp ngã, còn cho rằng ta là người làm việc thiện, việc này là việc thiện, v.v. Ngay cả chúng sinh có thể tranh đua nhau làm việc thiện cũng vì chấp ngã và ganh tỵ khi người khác làm được nhiều việc thiện hơn mình cũng do chấp ngã.

Trong Tạng ngữ, ganh tỵ có nghĩa đen là một 'nơi chốn hẹp hòi.' Công đức do chúng sinh tạo có thể cạn kiệt bất cứ lúc nào chính vì căn bệnh chấp ngã. Thay vì ganh tỵ hay chấp ngã thì hãy mở lòng hoan hỷ với công đức của người khác, đừng để cho mình bị kẹt

Tuyển Tập Cầu Nguyện và Hộ Niệm
Trong Giai Đoạn Lìa Đời và Thân Trung Ấm

trong cái 'nơi chốn hẹp hòi' của tâm. Ngược lại, chư Phật, chư vị A la hán, chư Bồ Tát vì không còn chấp ngã nữa nên công đức do các ngài tạo hoàn toàn vị tha, hoàn toàn thuần khiết, sẽ không bao giờ cạn kiệt.

Trong khi thực hành hạnh hoan hỷ, hãy tâm nguyện rằng, nương vào hạnh hoan hỷ này, con xin hồi hướng công đức hết cho tất cả chúng sinh, nguyện xin cho con và chúng sinh cùng được vãng sanh Cực Lạc và đắc quả Vô Thượng Bồ Đề.

Pháp hành trì thứ Năm – Thỉnh cầu chư Phật và chư đạo sư chuyển pháp luân

Các con có thể khẩn nguyện để giáo pháp của đức Phật tổ Thích Ca và đức A Di Đà luôn luôn trường tồn, nguyện cho pháp môn Tịnh độ sẽ được nhiều người biết đến và theo đó mà hành trì. Khi xưa, sau khi đức Phật Thích Ca thành đạo, cũng nhờ do lời thỉnh cầu của các vị tịnh hạnh Bà La Môn và các vị trời Vishnus mà đức Thích Ca đã chuyển bánh xe chánh pháp và giảng dạy về giáo lý siêu việt mà chính ngài đã chứng đắc.

Tuyển Tập Cầu Nguyện và Hộ Niệm
Trong Giai Đoạn Lìa Đời và Thân Trung Ấm

Do đó, việc thỉnh cầu chư Phật và chư đạo sư chuyên pháp luân, thuyết giảng về chánh pháp hay về pháp môn Tịnh độ sẽ đem đến lợi lạc không thể nghĩ bàn, chẳng những cho chính cá nhân các con mà còn cho tất cả các chúng sinh khác. Đây là pháp hành trì vô cùng quan trọng trong 'Thất Chi Hành', có năng lực gia trì vô cùng rộng lớn. Khi thỉnh cầu, hãy khẩn nguyện với tất cả lòng thành kính, hãy thốt lên lời khẩn nguyện tự đáy tim mình.

Trong khi thực hành việc thỉnh cầu, hãy tâm nguyện rằng, nương vào việc làm này, con xin hồi hướng công đức hết cho tất cả chúng sinh, nguyện xin cho con và chúng sinh cùng được vãng sanh Cực Lạc và đắc quả Vô Thượng Bồ Đề.

Pháp hành trì thứ Sáu – Thỉnh cầu chư Phật và chư đạo sư trụ thế

Việc đức Phật nhập diệt là một trong 'mười hai sự kiện giác ngộ' trong cuộc đời đức Phật. Nhưng nếu chư Phật, chư Bồ Tát, chư đạo sư không tiếp tục trụ thế để giáo hoá chúng sinh thì con đường giác ngộ sẽ không được khai mở và chúng sinh sẽ không thể tự giải

Tuyển Tập Cầu Nguyện và Hộ Niệm
Trong Giai Đoạn Lìa Đời và Thân Trung Ấm

thoát ra khỏi màn đêm luân hồi. Ngay cả những vị đại Bồ Tát đã chứng đến 'địa' thứ chín cũng còn muốn lựa chọn để tái sinh trở lại hầu có thể đem lại lợi lạc cho chúng sinh. Nếu chư Bồ Tát, chư vị A la hán, hay chư đạo sư trụ thế, cho dù chỉ trong một thời gian cực kỳ ngắn ngủi thôi thì các ngài cũng đã có thể hoá độ được vô lượng chúng sinh rồi! Do đó, các con nên thường xuyên tụng đọc những bài nguyện trường thọ cho các ngài, cho những bậc thầy vĩ đại, và tụng những bài nguyện đó ngay cả cho những bậc thiện tri thức, những anh chị em, đạo hữu Kim Cang của con.

Trong khi thực hành việc thỉnh cầu các ngài trụ thế, hãy tâm nguyện rằng, nương vào việc làm này, con xin hồi hướng công đức hết cho tất cả chúng sinh, nguyện xin cho con và chúng sinh cùng được vãng sanh Cực Lạc và đắc quả Vô Thượng Bồ Đề.

Pháp hành trì thứ Bảy – Hồi hướng công đức đến tất cả chúng sinh

Tuyển Tập Cầu Nguyện và Hộ Niệm
Trong Giai Đoạn Lìa Đời và Thân Trung Ấm

Khi hồi hướng công đức, không chỉ hồi hướng công đức cho cha mẹ, gia đình, người thân, bạn bè... mà hồi hướng công đức cho cả kẻ thù, cho những kẻ đã tạo ra chướng ngại trong đời ta hay trên con đường tu tập của ta, kể cả cho những cô hồn, vong linh ác dữ, v.v. vì nếu không có kẻ thù, hay những kẻ ganh ghét bực đãi ta và vong linh quấy nhiễu thì ta dựa vào đâu để mà tu tập? Họ chính là những đối tượng giúp cho ta thực tập từ bi hỷ xả, thực tập nhẫn nhục, nên ta phải biết ơn họ, và hồi hướng cho họ trước tiên!

Hơn thế nữa, các con không chỉ hồi hướng công đức để cầu xin cho chúng sinh được hưởng giàu sang an lạc trong hiện tại hay trong những kiếp vị lai, cũng không cầu xin cho chúng sinh được tái sinh trong các cõi trời, không cầu xin cho họ đắc quả A la hán hay trở thành Bồ Tát, mà các con hồi hướng công đức để nguyện cho tất cả chúng sinh đắc quả Cực Lạc, và đạt được Phật quả trong đời này hoặc trong các đời sau! Điều quan trọng cần ghi nhớ là phải phát được đại nguyện cao cả nhất trong tất cả các nguyện, đó là

nguyện cho 'đệ tử cùng tất cả chúng sinh đồng trọn thành Phật đạo,' đắc quả Vô Thượng Bồ Đề.

Như thầy đã nói ở trên, hồi hướng công đức cho tất cả pháp giới chúng sinh là một trong những pháp hành trì cao sâu và nhiệm màu trong việc vun bồi công đức. Đó là con đường của Bồ Tát. Lẽ dĩ nhiên, việc hồi hướng công đức sẽ rất cao sâu và nhiệm màu nếu các con không nghĩ rằng chính 'ta' đang là người làm công việc hồi hướng công đức cho tất cả chúng sinh! Cứ an nhiên, thành tâm hồi hướng. Nhưng phải làm sao để không nhìn thấy mình trong đó. Đừng để cái 'ta' hiện ra rõ to trong đó!

Phát khởi Bồ Đề Tâm

Không có một pháp tu nào có thể dẫn các con đến đạo quả giác ngộ nếu thiếu Bồ Đề tâm! Bồ Đề tâm gồm có hai khía cạnh. Khía cạnh thứ nhất là tâm từ bi và ước nguyện giải thoát chúng sinh ra khỏi biển khổ luân hồi; như đã nói ở trên, chúng sinh và các con đồng thành Phật đạo! Khía cạnh thứ nhì là trí tuệ và phương tiện thiện xảo.

Tuyển Tập Cầu Nguyện và Hộ Niệm
Trong Giai Đoạn Lìa Đời và Thân Trung Ấm

Càng tu cao, càng đi sâu vào các pháp tu tối mật thượng thừa thì Bồ Đề tâm lại càng phải sâu dày, không gì lay chuyển nổi! Đừng tưởng rằng tu thiền *Dzogchen* thì không cần Bồ Đề tâm! Không có Bồ Đề tâm thì các pháp tu đều sẽ đi đến chỗ bế tắc. Có Bồ Đề tâm thì đạo lực sẽ trở nên vô cùng mạnh mẽ, và tất cả những pháp tu khác của các con cũng tự nhiên sẽ được hỗ trợ và có được uy lực vô biên.

Bồ Đề tâm tương đối là khi các con nguyện phát khởi và nuôi dưỡng tâm từ bi nhưng vẫn còn ở trong vòng nhị nguyên đối đãi của thế gian. Bồ Đề tâm viên mãn là khi các con đã lìa được tâm đối đãi, không còn phân biệt chủ thể đối tượng, chứng nhập tánh Không, vô sanh của vạn pháp. Cho dù chưa đạt đến được Bồ Đề tâm viên mãn thì Bồ Đề tâm tương đối cũng vẫn là một khởi đầu tốt yếu và quý báu!

Trong pháp tu Tịnh độ A Di Đà cũng thế, các con phải luôn luôn nuôi dưỡng Bồ Đề tâm (cho dù khởi đầu chỉ là Bồ Đề tâm tương đối trong vòng đối đãi nhị nguyên!). Hãy luôn quán tưởng chúng sinh đều

đã từng là cha mẹ của mình từ vô lượng kiếp, họ cũng đều mong cầu được hạnh phúc, được thoát khổ như mình. Ngay cả những kẻ đã ganh tỵ với các con, gây khó chịu cho các con, hay hãm hại các con, hay tệ mạt với các con, nếu các con lại cầu cho họ một điều gì đó khác với điều các con đang cầu cho chính mình, là nguyện vãng sanh Cực Lạc và đắc quả Vô Thượng Bồ Đề, thì kẻ như là các con đã không làm tròn bổn phận với tất cả chúng sinh cha mẹ nhiều đời của mình rồi.

Phát nguyện vãng sanh Tịnh độ

Toàn bài giảng vừa qua, cho dù thầy nói rất nhiều và rất chi tiết về việc vun bồi công đức qua Thất Chi Hành hay Bảy Pháp Hành Trì nhưng tựu chung, trong việc miên mật hành trì các pháp môn cần thiết để vun bồi công đức này, các con đang xây đắp cho ước nguyện vãng sanh Tịnh độ được thêm muôn vạn phần vững chắc!

Như thầy đã nói lúc đầu, ngay cả trong một cái lạ hay trong một câu trì chú, ước nguyện vãng sanh

Tịnh độ phải hiện diện hoàn toàn trọn vẹn, mãnh liệt trong đó. Thân, khẩu, ý đều phải sáng bừng lên ước nguyện này! Có thể lúc đầu, tuy là đã có ít nhiều tín tâm nhưng đôi khi các con cũng bị dao động hoặc sanh tâm nghi hoặc về cõi giới Tịnh độ. Nhưng điều này cũng không có gì đáng lo ngại cho lắm. Nếu các con cứ tiếp tục tinh tấn, miên mật trì tụng mật chú A Di Đà, hoặc quán tưởng cõi giới Cực Lạc và quán tưởng đức A Di Đà, hoặc hành trì Bảy Pháp Hành Trì, v.v. bất kể lúc nào, bất kể ngày đêm (không nhất thiết phải là trong một thời công phu) thì dần dà, tâm nghi hoặc sẽ phai nhạt dần đi, và dần dà, tâm các con sẽ trở nên vô cùng vững chãi, *giòng tâm thức A Di Đà nơi các con sẽ chan hoà, chẳng còn gì phải nghi ngại nữa!*

Nếu ngày đêm chuyên chú hướng tâm, thực hành miên mật và phát nguyện vãng sanh Tịnh độ thì đến giờ phút lâm chung, các con có thể hướng tâm đến cõi Tịnh độ một cách hết sức tự nhiên, nhanh chóng, dễ dàng, và nương vào ân phúc và nguyện lực của đức A Di Đà mà các con sẽ được ngài tiếp dẫn để tái sanh vào Tịnh độ!

Tuyển Tập Cầu Nguyện và Hộ Niệm Trong Giai Đoạn Lìa Đời và Thân Trung Ấm

Tóm lược bài thuyết giảng của Tulku Nyima Gyaltzen Rinpoche về pháp môn vãng sanh Tịnh độ theo truyền thống Kim Cang Thừa để bổ túc cho câu vấn đáp của các đệ tử. Bài giảng này được Tâm Bảo Đàn chuyển Việt ngữ dựa trên những ghi chép cá nhân trong buổi thuyết pháp tại ni viện Quan Âm Phổ Chiếu, Maryland, Hoa Kỳ vào ngày 25 tháng 3 năm 2005, theo lời thông dịch từ Tạng ngữ qua Anh ngữ của Khenpo Sonam.



Tuyển Tập Cầu Nguyện và Hộ Niệm
Trong Giai Đoạn Lìa Đời và Thân Trung Ấm

Nam Mô Tây Phương Cực Lạc Thế Giới Đại Từ
Đại Bi Tiếp Dẫn Đạo Sư A Di Đà Phật



Nam mô A Di Đà Phật

ॐ·अ·मि·द्दे·व्यः·ह्रीः

Om Ami Dewa Hri

Om là pháp âm vi diệu. *Ami* là cách phát âm tắt của Amitabha (A Di Đà); *Dewa* là cách phát âm tắt của Dewachen (Tạng ngữ) có nghĩa là cõi Cực Lạc, và *Hri* là chủng tử gốc (seed syllable) quán tưởng nơi luân xa tim của đức A Di Đà.

Tuyển Tập Cầu Nguyện và Hộ Niệm
Trong Giai Đoạn Lìa Đời và Thân Trung Ấm

Đại Pháp Chuyển Di Tâm Thức “Phowa”

*Giáo Huấn Dành Cho Người Hấp Hối:
Phật Quả Không Cần Thiên Định*



*Giới thiệu và trích lược từ Phần Ba, Chương 1:
Pháp Chuyển Di Thần Tốc và Phân Chú Thích trong sách
'Lời Vàng Của Thầy Tôi' do đại sư Patrul Rinpoche
biên soạn*

Trong các bài nguyện và hồi hướng dành cho giai đoạn lìa đời và thân trung ấm có nhắc đến pháp môn

chuyên di *tâm* thức (*) có tên gọi là “*Phowa*.” Đây là pháp tu khởi thủy được truyền xuống từ đức Liên Hoa Sanh sau khi đã ngài dùng thần lực đến cõi Tịnh độ thọ pháp này từ đức A Di Đà và đây cũng là một trong Sáu Pháp Tu Du Già của Naropa. Đối với pháp tu này thì ngài Marpa, đại dịch giả Tây Tạng và Sơ Tổ dòng Kagyu, đã từng nói rằng: ‘Có nhiều giáo pháp để hành giả đạt giác ngộ, nhưng ta có một giáo pháp có thể mang lại giác ngộ mà chẳng cần thiền định, đó chính là pháp môn chuyên di *tâm* thức.’ Do đó, trong Kim Cang Thừa, pháp môn “*Phowa*” được xem như là phương tiện trực tiếp nhất và nhanh chóng nhất để đạt giác ngộ trong thời điểm lâm chung. Pháp chuyên di *tâm* thức được phân loại như sau:

1. Pháp chuyên di siêu việt tới *Pháp thân* nhờ vào dấu ấn của [kinh nghiệm] kiến tánh.
2. Pháp chuyên di trung bình tới *Báo thân* nhờ hợp nhất các giai đoạn sinh khởi (generation stage) và viên mãn (perfection stage) dựa vào các pháp tu Bốn Tôn của Kim Cang Thừa.

3. Pháp chuyển di thấp tới *Hóa thân* nhờ lòng bi mẫn vô lượng.
4. Pháp chuyển di thông thường [đến cõi *Cực Lạc của đức Phật A Di Đà*] nương vào ba ẩn dụ.
5. Pháp chuyển di thực hiện cho người chết với *cái móc của lòng bi mẫn*.

Pháp chuyển di siêu việt tới Pháp thân

Đối với những người khi còn sống đã tu tập thuần thực và kinh qua được sự thấy biết không sai lầm về chân tánh vô tạo tác (kiến tánh), thì vào lúc lià đời, họ có thể đưa chân không và giác tánh vào trên con đường tu mật, xuyên qua pháp *trekcho* thuần tịnh nguyên sơ, và như thế, có thể chuyển di tâm thức của họ vào đại phương quảng trí [cảnh giới bao la không lẫn mé] của Pháp thân.

Pháp chuyển di trung bình tới Báo thân nhờ hợp nhất hai giai đoạn sinh khởi và viên mãn

Đối với những người đã quen thuộc với công phu hành trì các pháp của hai giai đoạn sinh khởi và viên

mãn, kết hợp cả hai như một pháp du già bất khả phân, cũng như đã tu tập thuần thực để có thể nhìn thấy sắc tướng của vị Bổn Tôn Hộ Phật chẳng khác gì một cảnh trí hóa hiện thần diệu, thì khi những ảo giác của trạng thái trung ấm xuất hiện vào giây phút lìa đời, họ có thể chuyển hóa tâm thức của họ thành Hợp nhất trí thân (union wisdom *kaya*), [là sự hợp nhất giữa Sắc thân và Pháp thân].

Pháp chuyển di thấp tới Hóa thân nhờ vào lòng bi mẫn vô lượng

Những ai đã nhận các lễ quán đảnh của Kim Cang Mật Thừa, đã trì giữ mật nguyện không hề sai trật, có thiên hướng nghiêng về các pháp tu trong hai giai đoạn sinh khởi và viên mãn của Bổn Tôn, và những ai đã thọ lãnh những giáo huấn về trạng thái trung ấm, là những người có thể: *“Hãy gián đoạn việc nhập thai, hãy nhớ quay ngược lại: Đây là lúc đòi hỏi sự xác quyết và một tri kiến thuần tịnh.”* Những ai thực hành pháp chuyển di này phải chặn đứng bất kỳ lòng tham cầu nhập vào một thai tạng bất tịnh và sẽ có khả năng

đóng lại con đường dẫn đến một tử cung hay hoàn cảnh nào không thuận lợi. Được lòng đại bi dẫn dắt cùng với sự phát nguyện muốn tái sinh như một Hóa thân, họ tự chọn lựa để tái sinh vào những bậc cha mẹ hay hoàn cảnh thuận duyên, để có thể tiếp tục thực hành giáo pháp và hóa độ chúng sinh trong tương lai, hoặc họ sẽ chuyển di tâm thức vào một trong những cõi Tịnh độ.

Pháp chuyển di thông thường [vào cõi Cực Lạc của đức Phật A Di Đà] nương vào ba ẩn dụ

Hành giả cũng có thể thực hành pháp chuyển di dựa vào ba ẩn dụ để quán tưởng như sau: 1). Quán *đường khí mạch vi tế trung ương* trong thân thể như *con đường du hành*, 2). Quán *giọt tinh chất (bindu)* hay tâm thức [đang trú ở nơi luân xa tim] như *người lữ khách*, và 3). Quán *cõi Tịnh độ Cực Lạc* như là *đích đến*.

Hành giả sẽ quán mình trong sắc tướng thanh tịnh của đức Kim Cang Thánh Nữ Du Già (*Vajrayogini*) hoặc đức Quán Thế Âm (*Chenrezig*), rồi qua một tiếng

hồ, phóng giọt tinh chất từ luân xa tim xuyên qua đường khí mạch vi tế trung ương lên ngã đỉnh đầu để xuất ra từ huyết bách hội trên đỉnh đầu, giúp *tâm* thức của hành giả tan hòa vào trái tim của đức Phật A Di Đà nơi cõi Cực Lạc.

Pháp chuyển di thực hiện cho người chết với cái móc của lòng bi mẫn

Hành giả cũng có thể thực hành pháp “*Phowa*” này thay cho người hấp hối hoặc kể cả khi người ấy đã ở trong trạng thái trung ấm. Pháp này có thể được thực hiện bởi một hành giả du già với mức độ tu chứng sâu dày, có khả năng làm chủ được tâm và trí giác, và có khả năng nhận ra được *tâm* thức hay *thần* thức của người chết trong giai đoạn trung ấm. Nói chung, để thực hiện pháp chuyển di cho người chết, ta cần phải chứng đắc được Kiến đạo, tức là con đường của Cái Thấy.

Tuy nhiên, bất cứ ai là người thực sự biết được đích xác thời điểm nào là thời điểm để thực hành pháp chuyển di—khi hơi thở *bên ngoài* (outer breath) đã

ngưng nhưng hơi thở *bên trong* (inner breath) vẫn còn tiếp tục—thì họ cũng đều có thể thực hiện pháp chuyển di giúp cho người đang lâm chung nếu như họ có được chút ít kinh nghiệm về các giáo huấn “*Phowa*.” Điều này cực kỳ lợi lạc cho người hấp hối, giống như một lữ khách được bạn mình dẫn đi trên đúng con đường, và việc ấy có khả năng ngăn chặn việc tái sanh vào các cõi thấp.

Sẽ khó khăn hơn để có thể thực hành pháp chuyển di một khi thân và tâm đã hoàn toàn tách rời. Vì thế, cần có một hành giả du già có khả năng làm chủ được tâm, và có thể nhận ra được người chết trong trạng thái trung ấm. Tác động tới người không còn thân xác vật lý nữa là điều dễ dàng, và khi được thực hiện bởi một hành giả du già như thế thì ngay tự nghi thức thực hành chuyển di cũng sẽ có năng lực phóng xuất tâm thức của người chết tới cõi Tịnh độ.

Theo Tạng ngữ, từ “*Phowa*” རེལ་བ་ có nghĩa là dời đi, chuyển đi, dọn đi từ một nơi này đến nơi khác (to move, to migrate), và từ này cũng có nghĩa là xuất ra

một cách nhanh chóng (to eject). Do đó, ngoài ý nghĩa phóng xuất tâm thức một cách thần tốc ra khỏi xác thân để hòa nhập vào với đức A Di Đà nơi cõi Cực Lạc, thì “*Phowa*” còn mang một ý nghĩa thâm sâu, đó là chúng ta chuyển dời tâm thức của chúng ta từ một nơi là cảnh giới, tâm cảnh của xác thân phàm đến một nơi khác là cảnh giới thanh tịnh của Pháp thân, Báo thân, Hóa thân và Cực Lạc.



Riêng pháp “*chuyển di tâm thức [vào cõi Cực Lạc của đức Phật A Di Đà] nương vào ba ẩn dụ*” còn được gọi là pháp “chuyển di tâm thức của ta vào với tâm thức của Đạo sư,” và trong trường hợp này, Đạo sư ở đây chính là đức Phật A Di Đà, là pháp tánh bản lai. Pháp chuyển di này cũng phù hợp với điều mà *Diệt Tội Trang Nghiêm Sám Hối Mật Điển* gọi là “pháp chuyển di trái cầu ánh sáng (ball of light) [tâm thức] nương vào âm thanh [tiếng hô] vào lúc lìa đời.”

Tuyển Tập Cầu Nguyện và Hộ Niệm
Trong Giai Đoạn Lìa Đời và Thân Trung Ấm

Các giáo huấn của pháp chuyển di tâm thức nương vào ba ẩn dụ gồm có hai phần: phần đầu là thực tập [khi còn sống], và sau đó là phần thực hành thực sự [vào lúc lìa đời].

Khi còn sống, nương vào những hướng dẫn về pháp chuyển di mà bạn được thọ nhận, bản thân bạn hãy miên mật tu tập và hãy tinh tấn thực hành pháp chuyển di cho tới khi có những dấu hiệu thành tựu. Hiện nay, trong khi toàn thể các đường khí mạch, năng lực và giọt tinh chất của bạn vẫn còn nguyên vẹn và sung mãn, bạn sẽ thấy việc chuyển di rất khó khăn. Nhưng một khi đã tới giờ phút cuối cùng của cuộc đời, hay vào lúc đã quá già yếu thì việc chuyển di sẽ trở nên rất dễ dàng. Giống như trái cây trên cành, khó hái vào mùa hè khi trái non ấy còn đang phát triển. Nhưng vào mùa thu, một khi nó đã chín nhũn và sẵn sàng rụng thì chỉ cần áo quần của bạn chạm nhẹ vào là cũng đủ làm cho nó rụng xuống.

Vào lúc lìa đời, thời điểm để thực sự thực hành nghi thức chuyển di là sau khi những dấu hiệu hấp hối bắt

Tuyển Tập Cầu Nguyện và Hộ Niệm
Trong Giai Đoạn Lìa Đời và Thân Trung Ấm

đầu xuất hiện, khi mà bạn có thể biết chắc rằng không còn có thể quay ngược lại nữa và tiến trình tan rã đã bắt đầu. Không được làm như vậy vào bất kỳ thời điểm nào khác [như một hình thức tự sát]. Vì như trong các Mật điển có nói: “Chỉ được thực hành pháp chuyển di khi thời điểm thích hợp đã đến, nếu không thì chẳng khác nào giết chết các Bồ tôn.” Đó là bởi vì theo Kim Cang Thừa, thân thể của hành giả được xem như là một mạn đà la thần diệu của các Bồ tôn. Trong ý nghĩa này thì thu ngắn mạng sống của ta bằng cách thức thực hành pháp chuyển di sớm hơn thời điểm cũng đồng nghĩa với việc phá hủy mạn đà la của các Bồ tôn.



Trong khuôn khổ của tuyển tập cầu nguyện và hộ niệm ngắn ngủi này, *đại pháp chuyển di tâm thức “Phowa” vào cõi Cực Lạc của đức A Di Đà* là một pháp tu thâm diệu và được giới thiệu theo một cách thức giản lược như trên. Tuy nhiên, các hành giả

Tuyển Tập Cầu Nguyện và Hộ Niệm
Trong Giai Đoạn Lìa Đời và Thân Trung Ấm

muốn tu tập theo pháp môn này cần phải thọ giáo với một vị chân sư đã đắc pháp “Phowa” và chỉ nên xem những giải thích tóm gọn trên đây thuần túy như là một bài giới thiệu giản đơn chứ không phải là các hướng dẫn cụ thể, rốt ráo của toàn bộ nghi thức hành trì.

Các lời giới thiệu về “Phowa” trên đây được Tâm Bảo Đàn biên tập và trích lược từ Phần Ba: Chương Một của tập sách “Lời Vàng Của Thầy Tôi” (tựa đề Anh ngữ “The Words of My Perfect Teacher”) do nhóm Padmakara Translation Group chuyển qua Anh ngữ từ Tạng ngữ. Nhóm Longchenpa chuyển Việt ngữ lần đầu vào năm 2004. Thanh Liên hiệu đính sơ khởi vào năm 2006. Tâm Bảo Đàn hiệu đính toàn bộ vào năm 2008 với sự đóng góp của Từ Bi Hoa.

(*) Ghi chú: Thông thường, từ “thần thức” được dùng cho người đã chết đang ở trong giai đoạn trung ấm, trong khi từ “tâm thức” được dùng cho người còn sống. Trên phương diện tối hậu thì tâm thức là một dòng tương tục không có sống chết, có chăng là cái tan hoại của thân vật lý mà thôi. Thêm vào đó, trong bối cảnh của pháp tu “Phowa,” và nhất là đối với các hành giả tu tập pháp chuyển di này nương vào ba ẩn dụ, việc này bao gồm các nghi thức chuyển di vào giờ phút lâm chung trong giai đoạn tan rã trước khi thân và tâm thực sự tách rời và khi hơi thở vi tế bên trong vẫn còn hiện hữu, nên chúng tôi xin lựa chọn sử dụng từ “tâm thức” thay vì “thần thức” trong bài giới thiệu về pháp thực hành chuyển di.

Tuyển Tập Cầu Nguyện và Hộ Niệm
Trong Giai Đoạn Lìa Đời và Thân Trung Ấm



Tuyển Tập Cầu Nguyện và Hộ Niệm
Trong Giai Đoạn Lìa Đời và Thân Trung Ấm

Phần Ba

*Các Bài Cầu Nguyện và
Hộ Niệm Trong Giai Đoạn Lìa Đời
và Thân Trung Ấm*



Tuyển Tập Cầu Nguyện và Hộ Niệm
Trong Giai Đoạn Lìa Đời và Thân Trung Ấm

Vào thời điểm lâm chung của chính bạn, hoặc của người khác, hoặc trong thời gian 49 ngày của một người vừa quá vãng, hoặc vào bất kỳ lúc nào khi còn sống trong đời này, hãy thỉnh nguyện sự hộ trì của chư Phật và chư Bồ Tát như sau: cúng dường các phẩm vật hiện bày và quán tưởng lên Tam Bảo, thành khẩn dâng hương và trì tụng các bài nguyện và hộ niệm sau đây với lòng quy ngưỡng thiết tha.

Khai nguyện

Chư Phật và chư Bồ Tát ở khắp mười phương,
Trang nghiêm với từ bi, trí tuệ và linh kiến,
Chan hòa tình yêu thương, các ngài là nơi nương tựa
của chúng sinh,
Nương vào lòng từ bi, xin cung thỉnh các ngài giáng
lâm chốn này!
Cúi xin các ngài hãy đón nhận các phẩm vật cúng
dường hiện bày và quán tưởng!

Thỉnh chư vị đại từ bi, với tuệ giác thấu biết, với lòng
bi mẫn vô lượng không thể nghĩ bàn,
Với phương tiện thiện xảo, cùng thần lực gia trì,
Thỉnh chư vị đại từ bi, Phật tử (con) tên là [...x]

Tuyển Tập Cầu Nguyện và Hộ Niệm
Trong Giai Đoạn Lìa Đời và Thân Trung Ấm

Sắp ra đi khỏi cõi đời này để qua bên kia thế giới, sắp
lìa bỏ trần gian,
Đang ở ngưỡng cửa của cái chết, không bạn bè, trong
nỗi thống khổ vô bờ,
Không nơi nương tựa, không ai bảo vệ, không bà con
thân quyến.

Những nhận thức về cuộc đời này đang phai dần,
[tên/pháp danh] [người ấy] [con] đang bước vào một
cảnh giới khác;
Bước vào màn đêm đen ngịt, rơi vào vực thẳm
khổng lồ,
Xuyên qua khu rừng dày đặc; nghiệp lực lôi kéo
không tha.
[...] Con đang đi dần vào một bãi hoang tàn, bị dập
vùi giữa biển cả mênh mông.

Do ngọn gió nghiệp sai sử, [...] con không tìm ra được
một nơi chốn nào để dừng chân, ngơi nghỉ.
Bị quăng vút vào giữa một trận chiến khốc liệt, bị ma
quỷ tóm bắt.
Đám bộ hạ của Thần Chết đem đến bao kinh hãi.
Từ cảnh giới này trôi vào cảnh giới kia, hoàn toàn
bất lực.
Bơ vơ, không bạn đồng hành, thòi điếm đã đến,

Tuyển Tập Cầu Nguyện và Hộ Niệm
Trong Giai Đoạn Lìa Đời và Thân Trung Ấm

bây giờ là lúc phải ra đi.

Thỉnh chư vị đại từ bi, ngưỡng xin hãy là nơi nương tựa cho [...] con ở ngay đây, là người hoàn toàn không thể tự mình chống đỡ!

Xin hãy bảo vệ cho [...] con! Xin hãy là thân thuộc của [...] con!

Xin hãy cứu giúp [...] con thoát khỏi hố thẳm tối đen của thân trung ấm!

Xin hãy đẩy lui ngọn gió nghiệp ác nghiệt!

Xin hãy bảo vệ [...] con thoát khỏi niềm sợ hãi và kinh hoàng trước Thần Chết!

Xin hãy tiếp dẫn [...] con thoát khỏi hiểm nguy, ô nhiễm trùng điệp của thân trung ấm!

Thỉnh chư vị đại từ bi, xin hãy mở rộng lòng bi mẫn!

Xin hãy đến cứu độ!

Xin đừng để [...] con rơi xuống ba đường dữ!

Không hề quên đại thế nguyện, ngưỡng xin các ngài mau chóng thể hiện thần lực của lòng đại từ bi!

Thỉnh Chư Phật và chư Bồ Tát, ngưỡng xin mở lòng quảng đại, ban cho phương tiện thiện xảo và lực gia trì

Trần đây bi mẫn cho [...] con ở ngay đây, xin hãy choàng vào [...] con áo giáp đại từ bi của các ngài.

Tuyển Tập Cầu Nguyện và Hộ Niệm
Trong Giai Đoạn Lìa Đời và Thân Trung Ấm

Xin đừng bỏ mặc [...] con cho nghiệp lực xấu xa!
Tam Bảo hiểm quý và Tối thượng!
Ngưỡng xin cứu độ [...] con thoát khỏi khổ đau của
thân trung ấm!



Bạn hoặc ai đó có thể trì tụng bài khai nguyện trên ba lần với lòng thành kính thiết tha.

Sau đó, có thể tụng đọc các bài nguyện ở các trang kế tiếp để tự nhắc nhở mình khi còn sống, hoặc để nhắc nhở và hộ niệm cho người đã quá vãng, như bài “Ngọn Đèn Soi Sáng Con Đường Giải Thoát” của đức Tsele Nats’og Rangdrol, hoặc “Bài Nguyện Hướng Dẫn Giải Thoát Trong Giai Đoạn Lìa Đời và Thân Trung Ấm” của đức Ban Thiên Lạt Ma đời thứ Nhất, và các bài “Giải Thoát Qua Sự Lắng Nghe Trong Thân Trung Ấm,” “Bài Nguyện Thoát Khỏi Ngõ Hẹp Của Thân Trung Ấm” và “Bài Nguyện Được Bảo Vệ Khỏi Sự Sợ Hãi” của đức Liên Hoa Sanh khai thị và đức Yeshe Tsogyal ghi chép.

Sau cùng, tụng các bài “Đoản Nguyện Vãng Sinh Cõi Cực Lạc Của Đức Phật A Di Đà” hoặc “Bài Nguyện Dài Hướng Đến Cõi Cực Lạc” do đại sư Chakme Rinpoche biên soạn và trì chú A Di Đà càng nhiều lần càng tốt.

Tuyển Tập Cầu Nguyện và Hộ Niệm
Trong Giai Đoạn Lìa Đời và Thân Trung Ấm

Nguyện các bài khẩn nguyện ngưỡng cầu thần lực gia trì của chư Phật và Bồ tát không bị gián đoạn cho đến khi cõi luân hồi hoàn toàn trống rỗng! Samaya (Mật nguyện)

Bài nguyện tên đây do Karen Liljenberg chuyển từ Tạng ngữ sang Anh ngữ. Tâm Bảo Đàn chuyển Việt ngữ – Hỷ Bảo Thiên hiệu đính.



NGỌN ĐÈN SOI SÁNG CON ĐƯỜNG GIẢI THOÁT

*Kinh Nhật tụng Dựa Trên Hướng Dẫn
Về Thân Trung Ấm*

Nguyên tác của đại sư Tsele Nats'og Rangdrol

1.

Bạch Thầy, bậc đạo sư hướng dẫn tâm linh, Thầy chính là hiện thân toàn vẹn của Phật Pháp Tăng vô cùng hiếm quý, nơi con quay về nương tựa. Con xin khẩn nguyện với tâm tha thiết chí thành. Xin Thầy hãy mở lòng từ bi đoái tưởng đến con, và che chở cho con thoát khỏi những hãi hùng trên ngã thoát chật hẹp xuyên qua thân trung ấm.

Tuyển Tập Cầu Nguyện và Hộ Niệm
Trong Giai Đoạn Lìa Đời và Thân Trung Ấm

2.

Tự tánh của tất cả mọi hội tụ đều là
vô thường,
điều này đã quá rõ.
Và cũng như thế,
chắc chắn rằng mọi sự sinh ra
cũng sẽ kết thúc bằng sự hoại diệt.
Nếu nhìn bằng trí tuệ thì sẽ thấy thân xác huyễn ảo
này
không thể vĩnh viễn thường hằng.
Xin Thầy hãy đoái tưởng đến con
với tất cả tâm từ ái.

3.

Khi đời sống đến lúc phải kết thúc,
năng lực của thân tứ-đại sẽ lụn tàn,
thuốc men không còn công hiệu nữa,
và con sẽ không còn cảm thấy ngon miệng khi
ăn uống.
Khi thân và tâm đến lúc phải tách rời,
xin Thầy hãy độ cho con
để con không còn quyến luyến cuộc đời này nữa!

4.

Cái chết mỗi lúc mỗi cận kề,

điều này con hoàn toàn không chút ngờ vực.
Nếu con còn nuôi hy vọng trong ảo tưởng
rằng con sẽ tiếp tục sống mãi, sống hoài;
nếu con còn sống với tâm mê muội như thế
thì đó thực là
một tai họa vô cùng to lớn!
Xin Thầy hãy độ cho con
để con có thể đem cái chết vào con đường Đạo.

5.

Trong cơn xoáy lốc của những trận gió nghiệp,
xin cho tất cả mọi lo âu và đau đớn
gây ra bởi sự kết thúc của đời sống
và của thân xác này,
và bởi sự tan rã tán loạn
của năm 'nút thắt kinh mạch' (*)
nơi đỉnh đầu, cổ họng, tâm điểm, đan điền, và trung
tâm kín,
xin cho những lo âu và đau đớn đó
được an nhiên xoa dịu
ở mỗi nơi sự tan rã đang xảy ra.

6.

Khi năng lực tiêu hóa đến lúc tàn tạ,
con không còn có thể hấp thụ thức ăn được nữa;

khi nguồn sinh lực tan biến mất
thì phản ứng và sự chú tâm của con
sẽ trở nên lu mờ;
khi giòng khí lực chảy xuôi xuống để thanh lọc thân
thể
bị suy tàn,
con sẽ không kiểm soát được đường tiêu tiểu.
Xin cho con nhận biết ra được
những dấu hiệu của sự hoại diệt
của luồng sinh khí trong con.

7.

Khi giòng khí lực chảy ngược lên của cơ thể
đến lúc phải suy sụp,
con sẽ không còn có thể nuốt trôi
thức ăn và thức uống.
Ngay cả truyện trò cũng sẽ trở nên khó khăn
và hơi thở con sẽ đứt quãng.
Khi nguồn sinh lực thường khi chan hoà
trở nên suy nhược,
thì mọi cử động, đi đứng nằm ngồi
sẽ thành ra khó nhọc.
Vào giây phút ấy,
biết chắc rằng cái chết đang thật sự xảy đến,
xin cho con không còn chút gì tiếc nuối.

Tuyển Tập Cầu Nguyện và Hộ Niệm
Trong Giai Đoạn Lìa Đời và Thân Trung Ấm

8.

Thân xác này,
từ khởi thủy,
vốn đã sinh ra từ bốn nguyên tố đất, nước, gió, lửa,
thì chung cuộc,
rồi cũng sẽ quay trở về mà tự hoại diệt
trong từng nguyên tố kia.
Nhận thức ra được những dấu hiệu
bên ngoài,
bên trong,
và những dấu hiệu ẩn mật của sự hoại diệt này,
xin cho tâm con chan chứa hình ảnh của Thầy,
bậc đạo sư tâm linh.

9.

Khi nguyên tố đất tan vào nguyên tố nước,
năng lực của cơ thể cũng tan biến;
dấu hiệu bên trong
là một tâm trí lu mờ và rối rắm;
dấu hiệu ẩn mật
là mọi hình tướng con nhìn thấy trước mắt
sẽ lấp lánh như kim tuyến.
Vào giây khắc đó,
xin cho tâm con không xao lãng nghĩ đến ai khác
ngoài Thầy.

10.

Khi yếu tố nước tan vào yếu tố lửa,
miệng và mũi con sẽ trở nên ráo khô
không còn chất ẩm,
tiếng nói con sẽ tắt.

Tâm trí con sẽ bị xáo động
và những luồng khói mờ hiện ra như là
dấu hiệu ẩn mật.

Xin cho con nhận biết ra được
sự xuất hiện của trạng thái sương khói mịt mờ này,
và hiểu rằng chẳng có gì trong trạng thái này
để con có thể bám víu.

11.

Khi nguyên tố lửa tan vào nguyên tố gió,
cảm giác trong thân thể con
sẽ là một sức nóng thiêu đốt kinh hồn,
dấu hiệu bên trong

sẽ là sự xuất hiện
của trạng thái bất giác và giác quan rối loạn,
và dấu hiệu ẩn mật

sẽ tựa hồ những con đom đóm lập lòe.

Xin cho con nhận diện ra được
kinh nghiệm luân chuyển giữa hai trạng thái
sáng suốt và mê muội.

12.

Khi yếu tố gió tan vào thức,
dấu hiệu bên trong
sẽ là sự hiện diện của vô số ảo giác,
và dấu hiệu ẩn mật
là tâm thức thuần khiết của con
sẽ cháy bùng lên như một ngọn đèn.
Vào giây khắc đó,
xin cho con một lòng nhớ đến
đại pháp chuyển-di-thần-thức vô cùng
thâm thúy.

13.

Khi thức tan vào không gian,
tất cả sáu giác quan của con sẽ tuyệt dứt.
Xin cho con nhận biết ra rằng
Giác Tánh của con
hiện đang trú ẩn ở giữa
tinh chất trắng chảy xuôi xuống từ đỉnh đầu,
và tinh chất đỏ chảy ngược lên từ đan điền.

14.

Với hai tinh chất chảy xuôi và chảy ngược
như những yếu tố thành tựu nhân duyên,
tâm con sẽ tự phóng chiếu ra

Tuyển Tập Cầu Nguyện và Hộ Niệm
Trong Giai Đoạn Lìa Đời và Thân Trung Ấm

ba kinh nghiệm mang màu sắc
trắng,
đỏ,
và đen cực đen,
và tám mươi thức,
bản chất của vô minh và tham sân trong con
sẽ hoàn toàn chấm dứt .
Xin cho con nhận biết đó chính là
sự rạng ngời của ba giai đoạn
Sinh,
Khởi,
và Cận-Thành-Tự.

15.

Sự hội tụ
của hai tinh chất trắng, đỏ
cùng với tâm thức con
ngay tại đường kinh trung-đạo,
chính là tinh túy thuần khiết
của đại Giác Ngộ viên mãn,
là cảnh giới của Chân Đế,
là sự trong sáng rạng ngời và bất biến của
Chân Như.

Xin cho con nhận biết được điều này
khi trạng thái ấy hiển lộ trong con.

16.

Nhưng nếu vì những thói quen lôi kéo của
quá khứ
mà con không đạt được giải thoát
khi trạng thái ấy xảy ra,
thì khi hơi thở cuối cùng của con chấm dứt
trong giai đoạn Chân Tánh lộ dạng,
xin cho con nhận biết được
tất cả những âm thanh cuồn cuộn
và ánh sáng chói chang
xuất phát từ thân và tâm con đó,
không là gì khác hơn
ngoài chính kinh nghiệm từ tâm con phóng ra.

17.

Xin cho con không sợ hãi
một chuỗi cuộn cuộn
những khối cầu ánh sáng rực rỡ
và những chiếc đĩa tròn nhỏ bé
mang sắc cầu vồng chói lòa.
Không sợ hãi
trước sự xuất hiện nườm nượp
của những vị thần an bình và hung nộ.
Không sợ hãi
những âm thanh vang rền

Tuyển Tập Cầu Nguyện và Hộ Niệm
Trong Giai Đoạn Lìa Đời và Thân Trung Ấm

phát khởi tự Chân Như.
Xin cho con nhận biết ra được
tất cả những hình tướng,
màu sắc,
và âm thanh đó
chính là sự hiện diện linh động và thuần khiết của
tâm con,
là Tuệ Giác Chân Như viên mãn.

18.

Tuy nhiên,
nếu con vẫn chưa đạt được giải thoát vào
giây phút này
vì tâm con còn nhiều tham sân si
và còn nặng nghiệp,
thì xin cho con nhận biết ra được
bốn âm thanh khủng khiếp
vang lên trong giai đoạn trung ấm của sự
Hình Thành,
cũng như sáu dấu hiệu hoang mang
và ba vực thăm hãi hùng kia,
tất cả chỉ là ảo giác
chứ không hề có thật.

19.

Nhận rõ ra được khuôn mặt của tử thân,
con khẩn gọi Thầy từ đáy tim con.
Hết lòng tin tưởng vào những ý nghĩa trọng yếu
của lời Thầy dạy,
xin cho con không đi tìm kiếm
một bào thai tanh hôi của cõi ta bà
mà sẽ chuyển di tâm thức của con
đến cảnh giới Liên Hoa trang nghiêm tịnh độ.

20.

Nói tóm lại,
xuyên qua tất cả mọi giai đoạn,
xin cho con không giây khắc nào quên rằng,
vô vàn trạng thái tâm thức chuyển hoá liên tục của
con
không chút gì khác biệt
với trí tuệ viên mãn của đức Liên Hoa Sanh.

21.

Tâm thức của con
và tâm thức của bậc đạo sư tâm linh
đã chan hòa thành một.
Chính tại nơi sắc thân này,
con nay đã về an trụ trong

Giác Tánh Chân Như.

Nhờ vào những hoá thân sinh ra
do tâm nguyện từ bi của con,
nhiều vô vàn như không gian vô biên,
xin cho con dẫn dắt hết tất cả chúng sinh
đến được bờ Giác Ngộ.



Lời khai thị của ngài Tsele Nats'og Rangdrol:

“Vì cần có một bản văn ngắn gọn, cô đọng nhưng đủ
thâm sâu để hướng dẫn chúng sinh về giai đoạn thân
trung ấm trong tiến trình của cái chết, và cũng do lời
thỉnh cầu của nhị vương Tamdrin Dorje và Mindrol
Nyingpo, bài nguyện này đã được soạn ra bởi
Nats'og Rangdrol thuộc giòng Drikung.

Thật ra, người ta sẽ không thể hưởng được quả gì
nếu không thường xuyên để cho những lời hướng
dẫn về cái chết thấm nhuần trong tâm mình, tựa hồ
như những lời lẽ ấy đã trở thành chính những tế bào
của thân và tâm. Bởi thế, để giúp các con có thể đọc

Tuyển Tập Cầu Nguyên và Hộ Niệm
Trong Giai Đoạn Lìa Đời và Thân Trung Ấm

tụng hằng ngày, ta [Nats'og Rangdrol] đã soạn ra bài nhật tụng này.

Dù sao đi nữa, nếu không tinh tấn mà chỉ đọc tụng sơ sài thì các con cũng sẽ không thực sự thấu hiểu và thấm nhuần được gì cả. Với tâm cầu tìm nghiêm túc, các con hãy tìm đọc thêm những lời chỉ dẫn và kinh tụng trong kinh bản '*Đại Giải Thoát Qua Sự Lắng Nghe Trong Thân Trung Ấm*' và nhất là, hãy tìm đọc luận giải do ta soạn, tập '*Nguyên Tắc Căn Bản Của Cõi Trung Giới: Tám Gương Soi Của Sự Tỉnh Thức*'. Đọc và hiểu được như thế rồi, hãy đem ra thực hành."

Bài 'Ngọn Đèn Soi Sáng Con Đường Giải Thoát' do Mike Dickman chuyển từ Tạng ngữ sang Anh ngữ cho dự án Drikung Translation Project 2003.

Tâm Bảo Đàn chuyển từ Anh ngữ sang Việt ngữ vào tháng 11 năm 2003 để hồi hướng cho thân phụ đang đau nặng. Hồng Như góp ý và sửa bản thảo. Bé Cát Nguyên đánh máy lại phần tiếng Anh để hồi hướng cho ông ngoại vào đầu tháng 12, 2004 theo lời yêu cầu của mẹ, một tháng trước ngày ông ngoại qua đời. TBD hiệu đính năm 2010.

(*) năm huyệt đạo

Bài Nguyện Hướng Dẫn Tâm Thức Trong Giai Đoạn Lìa Đời và Thân Trung Ấm

Do đức Ban Thiên Lạt Ma đời thứ Nhất biên soạn

Giống như giòng thác đổ
Chẳng thể nào chảy ngược,
Sự chuyển động của đời người cũng thế
Chẳng thể quay lui.

-- ĐỨC PHẬT

1.

Cho đến khi thành tựu giác ngộ tối thượng,
Con và tất cả chúng sinh khắp cùng không gian
không sót một ai,
Xin quy y nơi chư Phật của ba thời, quá khứ, hiện tại
và vị lai,
Nơi Giáo Pháp và nơi Tăng Bảo.

Tuyển Tập Cầu Nguyện và Hộ Niệm
Trong Giai Đoạn Lìa Đời và Thân Trung Ấm

Nguyện chúng con thoát khỏi những hãi hùng của đời này, của thân trung ấm, và của đời sau.

2.

Nguyện chúng con rút tĩa được ý nghĩa tinh túy từ cuộc đời này như một trợ duyên,
Không sao lãng với những hoạt động vô nghĩa lý,
Bồi [thân người hiếm quý], nền tảng tốt lành này khó tìm, nhưng lại dễ tán,
Là cơ hội lựa chọn giữa lợi lạc và mất mát,
an bình và khổ đau.

3.

Nguyện chúng con nhận biết chẳng còn thời gian để phung phí,
Cái chết chắc chắn sẽ đến nhưng thời điểm thì bất định,
Những gì hội tụ sẽ phải chia lìa, những gì đã được tích lũy cũng sẽ tiêu tán, chẳng còn chi cả,
Kết cuộc của dâng lên là hạ xuống, chung cuộc của sinh là tử.

Tuyển Tập Cầu Nguyện và Hộ Niệm
Trong Giai Đoạn Lìa Đời và Thân Trung Ấm

4.

Nguyện chúng con thoát khỏi đau khổ tột cùng
từ những nguyên nhân đưa đến cái chết,
Khi ở trong thành trì của các khái niệm mê lầm
về chủ thể và đối tượng,
Và khi thân huyễn ảo do bốn nguyên tố cấu tạo bất tịnh,
và thức – bắt đầu lìa nhau.

5.

Nguyện chúng con thoát khỏi các hiện tượng mê lầm
của ác hạnh.
Khi thân xác từng được yêu quý và cung phụng này sẽ
lừa gạt chúng con vào thời điểm trọng yếu,
Kẻ thù ghê rợn – những vị thần chết – sẽ hóa hiện,
Và chúng con tự giết mình bằng khí giới của tam độc
tham, sân và si.

6.

Nguyện chúng con nhớ lại các giáo huấn để hành trì
Khi các y sĩ đã bó tay, các nghi lễ không còn hiệu
nghiệm,
Bạn bè đã buông rơi mọi hy vọng,
Và chúng con còn gì nữa đâu để có thể làm.

Tuyển Tập Cầu Nguyện và Hộ Niệm
Trong Giai Đoạn Lìa Đời và Thân Trung Ấm

7.

Nguyện chúng con có được sự an vui và hoan hỷ,
trong niềm tin vững chãi,
Khi để lại thức ăn và của cải đã từng tích góp với tâm
bỏn sẻn [trong đời này],
Và nguyện chúng con vĩnh viễn chia tay bạn bè quý
yêu và thương nhớ,
Để đơn độc bước vào một cảnh trạng hiểm nghèo.

8.

Nguyện chúng con phát khởi mạnh mẽ một tâm thức
thiện lành
Trong khi các nguyên tố -- đất, nước, lửa và gió --
đang rã tan qua từng giai đoạn,
Khi sức lực tan biến, những nếp nhăn, miệng và mũi
ráo khô,
Hơi ấm tan dần, hơi thở hỗn hển, và những âm thanh
khò khè trôi dạt.

9.

Nguyện chúng con chứng ngộ trạng thái vô sinh

Tuyển Tập Cầu Nguyện và Hộ Niệm
Trong Giai Đoạn Lìa Đời và Thân Trung Ấm

Khi những hiện tượng mê lầm đầy hãi hùng và ghê
rợn hiện đến,
Nhất là khi ảo ảnh, khói mù và đom đóm xuất hiện,
Và khi tám mươi vọng tưởng đều tuyệt dứt.

10.

Nguyện chúng con phát khởi sự tỉnh thức mạnh mẽ
và không ngừng quán chiếu nội tâm.

Khi nguyên tố gió bắt đầu tan hoại vào thức,
Khi chuỗi hơi thở bên ngoài ngừng dứt,
những hiện tượng thô tế đối đãi cũng tan nhòa,
Và hiện tượng như ngọn đèn bơ lập lòe xuất hiện.

11.

Nguyện chúng con tự mình tỏ ngộ chân tánh
Xuyên qua pháp du già chứng ngộ tánh không của ta
bà lẫn niết bàn,

Vào lúc các hiện tượng, tăng-trưởng và cận-thành-
tựu, trước sau tuần tự tan hòa vào nhau,
Khi các kinh nghiệm của ánh trăng vắng vắng,
ánh dương hồng và màn đêm ló rạng.

12.

Nguyện ánh sáng trong suốt mẹ và con cùng hội ngộ
Khi cận-thành-tựu tan hòa vào [pháp tánh] hoàn toàn
rỗng không,
Và khi vô vòn vô số vọng niệm ngừng dứt, một kinh
nghiệm như bầu trời mùa thu
không chút gì ô nhiễm sẽ chiếu tỏa.

13.

Nguyện chúng con an trú trong định lực thâm hậu
Của tuệ giác cao quý, là sự kết hợp giữa đại lạc vốn
sẵn có và tánh không,
Xuyên qua bốn [giai đoạn] chân tánh rỗng rang, khi
giọt màu trắng như ánh trăng tan chảy
Bởi ngọn lửa tựa làn sét của Người Đản Bà Dững
Mãnh.

14.

Nguyện chúng con, thay vì phải trải qua thân trung
ấm,
Sẽ thành tựu đại định của huyễn ảo, để sau khi rời
khỏi ánh sáng trong suốt của chân tâm,

Tuyển Tập Cầu Nguyện và Hộ Niệm
Trong Giai Đoạn Lìa Đời và Thân Trung Ấm

Sẽ hiện khởi trong Thọ Dụng Thân sáng ngời,
trang nghiêm các tướng hảo chính và phụ của một vị
Phật, phát sinh từ khí và tâm tịnh quang của cái chết.

15.

Nếu do nghiệp lực lôi kéo, giai đoạn thân trung ấm
khởi sinh,

Nguyện các hiện tướng mê lầm được tức thời tịnh
hóa

Xuyên qua các phân tích và chứng ngộ về sự vắng
bóng của một hiện hữu có tự tánh

Của khổ não luân hồi, sinh, tử và trung ấm.

16.

Nguyện chúng con vãng sinh cõi tịnh độ

Qua pháp du già chuyển hóa bên ngoài, bên trong và
ẩn mật.

Khi những dấu hiệu khác nhau – như bốn âm thanh
vang rền của các nguyên tố trong quá trình đảo
ngược,

Cùng ba hiện tướng kinh hoàng, và những điều bất
định cùng hiện đến.

Tuyển Tập Cầu Nguyện và Hộ Niệm
Trong Giai Đoạn Lìa Đời và Thân Trung Ấm

17.

Nguyện chúng con sẽ được tái sinh nương vào sự hỗ trợ tối thượng trong [thân tướng] của một hành giả Mật thừa du hành trong không gian,
Hoặc trong thân tướng của một tu sĩ, hoặc cư sĩ với ba pháp tu [giới, định, tuệ],
Và nguyện chúng con hoàn tất chúng ngộ đường tu của hai giai đoạn sinh khởi và viên thành,
Qua đó, nhanh chóng đạt được ba Thân Phật – Chân thân, Thọ Dụng thân và Ứng Hóa thân.

Trích từ tập sách “Ánh Sáng Chân Tâm” do đức Đạt Lai Lạt Ma thuyết giảng. Jeffrey Hopkins chuyển Anh ngữ. Tâm Bảo Đàn chuyển Việt ngữ năm 2011 để hồi hướng cho thân mẫu và toàn thể chúng sinh trong cõi trung ấm.

**BÀI NGUYỆN GIẢI THOÁT QUA SỰ
LẮNG NGHE TRONG
THÂN TRUNG ẤM**

CHÁNH VĂN CỦA SÁU BARDO
(Sáu giai đoạn trung ấm)

*Do đức Liên Hoa Sanh khai thị và
đức Yeshe Tsogyal ghi chép*

*Do đức Padme Jungne (Liên Hoa Sanh) túc Khenpo thuộc Xứ
Orgyen khai thị. Thánh nữ Tsogyal (Yeshe) thọ pháp, ghi chép
và cất giấu như một tàng bảo kính.*

Ngài Karma Lingpa khai mật tại Núi Gampopar.

1.

Ô! Giờ đây, khi *bardo* của sự Chào đời ló rạng trong
con,

Con xin buông bỏ mọi lười biếng, bởi chẳng còn được
bao thời gian nữa trong cuộc đời.

Con sẽ bước vào con đường tu không xao lãng,

Tuyển Tập Cầu Nguyện và Hộ Niệm
Trong Giai Đoạn Lìa Đời và Thân Trung Ấm

học hỏi, quán chiếu và thiền định;
Đưa các hiện tượng và tâm thức vào con đường đạo,
con sẽ chứng ngộ Tam thân.
Bây giờ con đã có được thân người,
Không thể phí phạm thời gian để ung dung trên con
đường lang thang vô định!

2.

Ô! Giờ đây, khi *bardo* của Giấc mộng ló rạng trong
con,
Con sẽ từ bỏ cái xác vô tri, say ngủ trong vô minh.
Chẳng chút tán loạn, con sẽ đưa tâm niệm vào trạng
thái như nhiên,
Sẽ làm chủ giấc mộng, sẽ chuyển hóa ảo tưởng thành
ánh tịnh quang rạng ngời.
Không say ngủ như loài thú!
Điều quan trọng là ứng dụng giấc ngủ để trực chứng
thực tại tối hậu.

3.

Ô! Giờ đây khi *bardo* của Thiền định ló rạng trong
con,
Con sẽ từ bỏ vô vàn những rối loạn, mê lầm cùng dao
động,

Tuyển Tập Cầu Nguyện và Hộ Niệm
Trong Giai Đoạn Lìa Đời và Thân Trung Ấm

Sẽ an trú trong pháp giới vô biên, thoát các cực biên của bám chấp và khuấy động;

Sẽ trụ vững trong hai giai đoạn [Mật pháp]: Quán tưởng và Hoàn mãn.

Thoát xa mọi hoạt động [của thế gian]; trong giây khắc này đây, nhiếp tâm thiền định,

Con sẽ không rơi vào mãnh lực của cảm xúc tiêu cực và vọng tưởng!

4.

Ô! Giờ đây, khi *bardo* của giây phút Cận tử ló rạng trong con,

Con xin từ bỏ mọi dính mắc, chấp thủ và tham luyến,
Sẽ nhất tâm bước vào liễu nghĩa trong suốt của giáo pháp khẩu truyền,

Và sẽ chuyển di Giác tánh bản nhiên vào pháp giới hư không vô sinh.

Ngay giây phút phải rời bỏ xác thân huyết nhục này,
Con xin nhận biết rằng thân ấy chỉ là vô thường, huyễn ảo!

5.

Ô! Giờ đây, khi *bardo* của Pháp tánh ló rạng trong con,

Con xin từ bỏ mọi tư tưởng sợ hãi và kinh hoàng,

Tuyển Tập Cầu Nguyện và Hộ Niệm
Trong Giai Đoạn Lìa Đời và Thân Trung Ấm

Con sẽ nhận biết tất cả hiện tượng chỉ là sự phóng chiếu tự nhiên của tánh giác,

Và trực chứng rằng đó là cách hóa hiện của trung ấm thân.

Giây phút trọng yếu sẽ đến, khi sự đoạn diệt có thể xảy ra,

Đừng sợ hãi [các linh ảnh] nườm nượp của các vị Bồ tôn An bình và Phần nộ – là sự hóa hiện của chính con!

6.

Ô! Giờ đây, khi *bardo* của sự Hình thành ló rạng trong con,

Con sẽ nhất tâm an trú trong thiền định,

Sẽ cố gắng duy trì thiện nghiệp;

Chặn đóng cánh cửa thai sinh, và sẽ nhớ rằng phải quay lưng lại [với luân hồi sinh tử].

Đây chính là lúc con phải dũng cảm và phát khởi tri kiến thanh tịnh.

Buông bỏ tâm ganh tị, con sẽ thiền định về Đấng Đạo Sư và vị phối ngẫu tâm linh.

Không nghĩ rằng cái chết sẽ đến, lại nghĩ là con sẽ sống dài lâu,

Chỉ thực hiện những hoạt động thế gian vô nghĩa.

Tuyển Tập Cầu Nguyện và Hộ Niệm
Trong Giai Đoạn Lìa Đời và Thân Trung Ấm

Con thực sự xuẩn ngốc biết bao, giờ đây trở về với hai bàn tay trắng.

Nhận biết rằng điều cần yếu là Giáo Pháp thiêng liêng,

Sao con lại không hành trì Giáo pháp ngay từ giây phút này?

Chư vị đại thành tựu giả đã từng nói: Nếu không giữ gìn giáo huấn của đạo sư trong tâm trí,

Là ta đang tự phản bội chính mình, có phải thế hay chăng?



Nguyện bài nguyện không bị gián đoạn cho đến khi cõi luân hồi hoàn toàn trống rỗng!

Karen Liljenberg chuyển từ Tạng ngữ sang Anh ngữ. Tâm Bảo Đàn chuyển Việt ngữ -- Hỷ Bảo Thiên hiệu đính.

BÀI NGUYỆN THOÁT KHỎI NGÕ HẸP CỦA THÂN TRUNG ẤM

*Do đức Liên Hoa Sanh khai thị và
đức Yeshe Tsogyal ghi chép*

Con xin chí tâm đánh lễ chư Đạo sư, Bồn tôn và toàn thể thánh chúng Không-hành-nữ.

Xuyên qua lòng yêu thương vĩ đại của các ngài, ngưỡng xin dìu dắt con!

Khi con lang thang trong sinh tử luân hồi do bởi các ảo vọng không lồ,

Ôi chư vị đạo sư của dòng khẩu truyền, xin hãy dìu dắt con!

Trên con đường rục rỡ, không xao lãng của văn, tu, tu [*lắng nghe, tư duy và thiền định*]!

Với sự gia hộ của chư vị Không-hành-nữ (*dakinis*), các đấng mẹ hiền tối thượng,

Xin hãy giải cứu con ra khỏi ngõ thoát nhỏ hẹp kinh hoàng của thân trung ấm!

Xin hãy tiếp dẫn con đến cõi Phật tối hảo và tuyệt đối thanh tịnh!

Tuyển Tập Cầu Nguyện và Hộ Niệm
Trong Giai Đoạn Lìa Đời và Thân Trung Ấm

Khi con lang thang trong sinh tử luân hồi do bởi vô minh mãnh liệt, Đức Tỳ Lô Giá Na Như Lai (*Varocana*), xin hãy dìu dắt con

Trên con đường rực rỡ của Pháp-giới-thể-tánh trí*!

* (*trí huệ thể tánh chân như: Wisdom of Dharmadhatu*)

Được hỗ trợ bởi đức Kim-Cương-Hư-Không (*Dhatisvari*), đấng phối ngẫu tâm linh tối thượng,

Xin hãy giải cứu con ra khỏi ngõ thoát nhỏ hẹp kinh hoàng của thân trung ấm!

Xin hãy tiếp dẫn con đến cõi Phật tối hảo và tuyệt đối thanh tịnh!

Khi con lang thang trong sinh tử luân hồi do bởi tâm sân hận mãnh liệt, Đức Kim Cang Tát Đỏa Như Lai, xin hãy dìu dắt con

Trên con đường rực rỡ của Đại-viên-cảnh trí*!

* (*trí huệ như gương soi: Mirror-like Wisdom*)

Được hỗ trợ bởi đức Phật-Nhãn (*Buddhalocana*), đấng phối ngẫu tâm linh tối thượng,

Xin hãy giải cứu con ra khỏi ngõ thoát nhỏ hẹp kinh hoàng của thân trung ấm!

Xin hãy tiếp dẫn con đến cõi Phật tối hảo và tuyệt đối thanh tịnh!

Tuyển Tập Cầu Nguyện và Hộ Niệm
Trong Giai Đoạn Lìa Đời và Thân Trung Ấm

Khi con lang thang trong sinh tử luân hồi do bởi tâm
kiêu mạn mãnh liệt,

Đức Bảo Sinh Như Lai, xin hãy dìu dắt con

Trên con đường rực rỡ của Bình-đẳng-tánh trí*!

* (trí huệ bình đẳng: *Equalising Wisdom*)

Được hỗ trợ bởi đức Phật mẫu *Mamaki*, đáng phối
ngẫu tâm linh tối thượng,

Xin hãy giải cứu con ra khỏi ngõ thoát nhỏ hẹp kinh
hoàng của thân trung ấm!

Xin hãy tiếp dẫn con đến cõi Phật tối hảo và tuyệt đối
thanh tịnh!

Khi con lang thang trong sinh tử luân hồi do bởi tâm
tham chấp mãnh liệt,

Đức A Di Đà Như Lai, xin hãy dìu dắt con

Trên con đường rực rỡ của Diệu-quan-sát trí*!

* (trí huệ biệt quán sát: *Wisdom of Discernment*)

Được hỗ trợ bởi đức Bạch-Y-Phật (*Pandavarasini*), đáng
phối ngẫu tâm linh tối thượng,

Xin hãy giải cứu con ra khỏi ngõ thoát nhỏ hẹp kinh
hoàng của thân trung ấm!

Xin hãy tiếp dẫn con đến cõi Phật tối hảo và tuyệt đối
thanh tịnh!

Tuyển Tập Cầu Nguyện và Hộ Niệm
Trong Giai Đoạn Lìa Đời và Thân Trung Ấm

Khi con lang thang trong sinh tử luân hồi do bởi tâm
ganh tị mãnh liệt,

Đức Bất Không Thành Tựu Như Lai, xin hãy dìu dắt
con

Trên con đường rực rỡ của Thành-sở-tác trí*!

* (trí huệ thành tựu tất cả: *All-accomplishing Wisdom*)

Được hỗ trợ bởi đức Trinh-Tín-Độ-Mẫu (*Samaya-tara*),
đấng phối ngẫu tâm linh tối thượng,

Xin hãy giải cứu con ra khỏi ngõ thoát nhỏ hẹp kinh
hoàng của thân trung ấm!

Xin hãy tiếp dẫn con đến cõi Phật tối hảo và tuyệt đối
thanh tịnh!

Khi con lang thang trong sinh tử luân hồi do bởi các
tập khí mãnh liệt,

Chư vị Không-hành-nam và các đấng Kim-cang-trì
minh vương, xin hãy dìu dắt con

Trên con đường rực rỡ của Trí giác đồng-sinh-khởi*!

* (*Co-emergent Wisdom*)

Được hỗ trợ bởi chư thánh chúng Không-hành-nữ,
các đấng phối ngẫu tâm linh tối thượng,

Xin hãy giải cứu con ra khỏi ngõ thoát nhỏ hẹp kinh
hoàng của thân trung ấm!

Tuyển Tập Cầu Nguyện và Hộ Niệm
Trong Giai Đoạn Lìa Đời và Thân Trung Ấm

Xin hãy tiếp dẫn con đến cõi Phật tối hảo và tuyệt đối thanh tịnh!

Khi con lang thang trong sinh tử luân hồi do bởi sự mê lầm mãnh liệt,

Thánh hội chư Phật An bình và Phần nộ, xin hãy dìu dắt con

Trên con đường rục rỡ, xa lìa những hiện tượng đầy hoảng sợ và kinh khiếp!

Được hỗ trợ bởi chư thánh chúng Không-hành-nữ, tự tại vô ngại trong không gian,

Xin hãy giải cứu con ra khỏi ngõ thoát nhỏ hẹp kinh hoàng của thân trung ấm!

Xin hãy tiếp dẫn con đến cõi Phật tối hảo và tuyệt đối thanh tịnh!

Ô! Nguyện cho nguyên tố Hư Không sẽ không khởi hiện như một kẻ thù,

Và nguyện con sẽ nhìn thấy đó như là cõi Tịnh độ của đức Lam Quang Như Lai.

Nguyện cho nguyên tố Nước sẽ không khởi hiện như một kẻ thù,

Và nguyện con sẽ nhìn thấy đó như là cõi Tịnh độ của đức Bạch Quang Như Lai.

Tuyển Tập Cầu Nguyện và Hộ Niệm
Trong Giai Đoạn Lìa Đời và Thân Trung Ấm

Nguyện cho nguyên tố Đất sẽ không khởi hiện như một kẻ thù,

Và nguyện cho con sẽ nhìn thấy đó như là cõi Tịnh độ của đức Kim Quang Như Lai.

Nguyện cho nguyên tố Lửa sẽ không khởi hiện như một kẻ thù,

Và nguyện cho con sẽ nhìn thấy đó như là cõi Tịnh độ của đức Hồng Quang Như Lai.

Nguyện cho nguyên tố Gió sẽ không khởi hiện như một kẻ thù,

Và nguyện cho con sẽ nhìn thấy đó như là cõi Tịnh độ của đức Lục Quang Như Lai.

Nguyện cho nguyên tố Cầu Vòng sẽ không khởi hiện như một kẻ thù,

Và nguyện cho con sẽ nhìn thấy đó như là cõi Tịnh độ của muôn chư Phật.

Nguyện cho âm thanh, ánh sáng và các luồng ánh sáng phóng tỏa sẽ không khởi hiện như là những kẻ thù,

Và nguyện cho con sẽ nhìn thấy đó như là cõi Tịnh độ của toàn thể chư vị Bồn tôn An bình và Phẫn nộ,

Nguyện cho con nhận biết tất cả mọi âm thanh đều là âm thanh của chính con,

Tuyển Tập Cầu Nguyện và Hộ Niệm
Trong Giai Đoạn Lìa Đời và Thân Trung Ấm

Nguyện cho con nhận biết tất cả mọi ánh sáng đều là ánh sáng của chính con,

Nguyện cho con nhận biết tất cả các luồng chiếu tỏa đều là luồng chiếu tỏa của chính con,

Nguyện cho con nhận biết được trạng thái thân Trung ấm chính là sự hiển lộ của chính con,

Và nguyện cho con đạt thành tựu trong giai đoạn trung ấm, [nhìn thấy đó] như là Cõi Giới Thanh tịnh của Tam thân!

Nguyện bài nguyện không bị gián đoạn cho đến khi cõi luân hồi hoàn toàn trống rỗng!

Karen Liljenberg chuyển từ Tạng ngữ sang Anh ngữ. Tâm Bảo Đàn chuyển Việt ngữ -- Hỷ Bảo Thiên hiệu đính.

BÀI NGUYỆN ĐƯỢC BẢO VỆ KHỎI SỰ SỢ HÃI TRONG THÂN TRUNG ẤM

*Do đức Liên Hoa Sanh khai thị và
đức Yeshe Tsogyal ghi chép*

Ô! Khi sự sống của con tan hoại,
[Là khi] khoảng thời-gian-gần [hư ảnh của cuộc đời
vừa qua] chưa biến mất khỏi thế gian này.
Khi con lang thang một mình trong thân Trung ấm,
Nguyện thần lực từ bi của chư vị Bồ-tôn Chiến
thắng An bình và Phẫn nộ hiển lộ
Phá tan màn đêm vô minh!

Khi rời xa bạn bè yêu quý, con lang thang trong cô
độc,
Những phóng chiếu Rõng Rang từ tri kiến của con sẽ
khởi hiện,
Nguyện oai lực từ bi của chư Phật hiển lộ,
Để sự hoảng hốt và kinh hãi trong thân trung ấm
không xảy đến.

Tuyển Tập Cầu Nguyện và Hộ Niệm
Trong Giai Đoạn Lìa Đời và Thân Trung Ấm

Khi Ánh Sáng Ngũ Sắc của Tuệ giác trong suốt khởi hiện,

Nguyện cho con không sợ hãi mà mạnh dạn nhận biết đấy chính là sự hiển bày từ bản tâm con.

Khi các sắc tướng của chư vị Bốn tôn An bình và Phần nộ khởi hiện,

Nguyện con không sợ hãi, đầy tự tin, nhận biết đấy chính là thân trung ấm.

Khi con phải trải nghiệm khổ đau do bởi ác nghiệp,
Nguyện chư vị Bốn tôn Chiến thắng An bình và Phần nộ hãy phá tan khổ não ấy.

Khi những âm thanh như nhiên của Pháp tánh thét gào lên như trăm ngàn tiếng sấm,

Nguyện tiếng sấm gầm sẽ hóa thành Pháp âm Đại thừa.

Khi không còn chỗ nương tựa, con bị nghiệp nợ đuổi bắt,

Chư vị Bốn tôn Chiến thắng An bình và Phần nộ, xin hãy là nơi nương tựa cho con và cho muôn loài chúng sinh!

Tuyển Tập Cầu Nguyện và Hộ Niệm
Trong Giai Đoạn Lìa Đời và Thân Trung Ấm

Khi con thọ nghiệp khổ đau do bởi các tập khí,
Nguyện cho Ánh Sáng ngập tràn hỷ lạc của chánh
định sinh khởi.

Vào thời điểm dường như sắp tái sinh trong giai
đoạn bardo của sự Hình Thành,
Nguyện không có dấu hiệu tiêu cực nào sinh khởi
dẫn con trở lại với luân hồi sinh tử.

Khi con bị mãnh lực của tư tưởng thổi bay đi khắp
nơi,
Nguyện cho những nổi kinh hoàng hư ảo do bởi ác
nghiệp sai xử sẽ không xảy đến.

Khi những con thú hoang gầm lên vô cùng hung tợn,
Nguyện cho âm thanh ghê rợn hóa thành Pháp âm vi
diệu -- câu Minh chú Sáu Âm [Om Mani Padme
Hung].

Khi con bị choáng ngợp bởi tuyết, mưa, gió và bóng
tối,
Nguyện cho con đạt được thần nhãn của tuệ giác
thấu suốt.

Tuyển Tập Cầu Nguyện và Hộ Niệm
Trong Giai Đoạn Lìa Đời và Thân Trung Ấm

Nguyện cho các loài chúng sinh khác nhau trong thân trung ấm, khi phải trải qua những kinh nghiệm đa dạng khác biệt,
Sẽ không khởi tâm ganh tị và được sinh vào những cõi giới cao.

Khi những cảm xúc tiêu cực mãnh liệt gây nên đói và khát,
Nguyện cho khổ não của đói, khát, nóng và lạnh không xảy đến.

Vừa ngay khi nhìn thấy cha mẹ đời tương lai đang giao hợp,
Nguyện cho con nhìn thấy đó chính là chư vị Bồ đề tôn Chiếu sáng An bình và Phần nộ trong trạng thái hợp nhất.

Sau khi chủ động được nơi chốn con sẽ chào đời, vì lợi ích chúng sinh,
Nguyện cho con đạt được thân người tối thắng, trang nghiêm với đủ tướng hảo chính và phụ.

Sau khi đã tái sinh trong thân người tối thắng,
Nguyện cho tất cả những ai nhìn thấy hoặc nghe tiếng của con sẽ mau chóng được giải thoát.

Tuyển Tập Cầu Nguyện và Hộ Niệm
Trong Giai Đoạn Lìa Đời và Thân Trung Ấm

Nguyện cho con không bị đuổi bắt bởi tất cả các ác nghiệp,

Và nguyện bất kỳ công đức nào con đã tạo, sẽ tăng trưởng và luôn theo sát bên con.

Dù nơi chốn nào con sẽ sinh ra, và sẽ tái sinh là ai chẳng nữa,

Nguyện cho con hạnh ngộ với đức Bổn tôn Hộ Phật của đời kiếp trước.

Vừa ngay khi chào đời, nguyện cho con có thể biết đi và biết nói,

Không chút lãng quên, con sẽ hồi nhớ lại được những đời quá khứ.

Nguyện cho con sẽ học hỏi được mọi điều, dù to lớn, bé nhỏ hay trung dung,

Thông qua sự học tập, hoặc chỉ cần nhìn thấy.

Nguyện bất kỳ nơi chốn chào đời nào của con cũng sẽ cát tường.

Nguyện tất cả chúng sinh đều được hạnh phúc!

Chư vị Bổn tôn Chiến thắng An bình và Phẫn nộ!

Với thân tướng và đoàn tùy tùng, thọ mạng và Cõi Tịnh độ của các ngài,

Tuyển Tập Cầu Nguyện và Hộ Niệm
Trong Giai Đoạn Lìa Đời và Thân Trung Ấm

Cùng với các tướng hảo tuyệt mỹ và tối thượng,
Nguyện cho con và tất cả chúng sinh đều được y như
thế!

Nương vào tâm từ bi của chư vị quảng đại Bốn tôn
An bình và Phần nộ tuyệt hảo,
Nương vào năng lực và sự chân thật của Pháp tánh
hoàn toàn thuần tịnh,
Nương vào năng lực gia trì của sự thành tựu công
phu nhất tâm hành trì mật chú,
Nguyện cho ước nguyện của những lời khẩn cầu này
được viên thành!



*Nguyện cho "Bài nguyện được bảo vệ khỏi sự sợ hãi trong các giai
đoạn thân trung ấm" không bị gián đoạn cho đến khi cõi Luân Hồi
hoàn toàn trống rỗng!*

sarba da manga lam shri yo bha bantu na ma sarba ta ta ga ta
hri da ya a nu ga té om ku rum gi ni sa ha

*Qua công đức trì tụng bài nguyện này dù chỉ một lần, thì tất cả
những mê mờ che chướng đã tích lũy trong trăm ngàn đại kiếp cũng
sẽ được hóa giải, không để lại dấu vết.*

om badzra sa ta hum a a sha sa ma ha om su tra ti shtha badzra
yé sa ha.

Tuyển Tập Cầu Nguyện và Hộ Niệm
Trong Giai Đoạn Lìa Đời và Thân Trung Ấm

OM AH HUNG BENZA GURU PEMA SIDDHI HUNG

Các bài cầu nguyện và hộ niệm do đức Liên Hoa Sanh khai thị và đức Yeshe Tsogyal ghi chép, đã được Karen Liljenberg chuyển từ Tạng ngữ sang Anh ngữ. Tâm Bảo Đàn chuyển Việt ngữ -- Hỷ Bảo Thiên hiệu đính.

Chúng con chí thành sám hối mọi sai sót trước đấng vĩ đại Liên Hoa Sanh và đức Yeshe Tsogyal, cùng trước chư Phật và chư Bồ Tát.

Chúng con chí tâm hồi hướng công đức lên Chư vị Đạo sư cùng Pháp giới chúng sinh đều trọn thành Phật đạo,

Nguyện Pháp giới chúng sinh đều chúng ngộ bốn tâm ngay trong đời sống này và thành tựu Tam Thân trong giai đoạn của Bardo kế tiếp.

Nguyện người dân Tây Tạng nói riêng, và tất cả các dân tộc nói chung, đang chịu muôn vàn thống khổ sớm được Tự do Hòa bình An lạc, và nguyện cho tất cả chư hương linh cùng chư vị đã hy sinh vì Chánh Pháp và vì đất nước, đều được thượng thừa Tam Bảo lực siêu sinh Tịnh Độ.

Bài Hường Nguyện Thành Tựu Đại Thủ Ấn Trong Đời Này, Lúc Lâm Chung và Trong Thân Trung Ấm

Do Tổ Jigten Sumgon biên soạn

Kính bạch Bốn Sư, chư Lạt Ma bốn tông quang vinh,
thiên nhiên và tôn quý,

Kính bạch thánh hội chư Hộ thân, thánh hội chư Phật,
chư Bồ tát, chư vị Du già sư, nữ Du già sư, chư vị
Không-hành ở khắp mười phương thế giới,

Xin hãy lắng nghe lời khẩn nguyện của con!

Nhờ uy lực của thiện căn rộng lớn,

Xin cho con làm lợi lạc chúng sinh bằng thân, khẩu
và ý.

Xin cho những phiền não do tham, sân, si, kiêu mạn
và ganh tị đừng khởi lên trong tâm con.

Xin cho những ý tưởng về danh vọng, địa vị, của cải,
nhục vinh, và những ưu tư về đời sống này đừng
khởi lên dù chỉ trong giây lát.

Tuyển Tập Cầu Nguyện và Hộ Niệm
Trong Giai Đoạn Lìa Đời và Thân Trung Ấm

Xin cho suốt tâm con chan chứa yêu thương, từ bi và
tâm Bồ đề,

Và, nhờ đó, xin cho con trở thành một đạo sư,
Vói đức độ ngang bằng không gian vô biên.

Xin cho con đạt được Đại thủ Ấn tối thượng ngay
trong đời này.

Xin cho những khổ đau dần vật đừng khởi lên ngay
cả trong phút con lâm chung.

Xin cho con không chết với những tư duy tiêu cực.

Xin cho con không chết với tà kiến đảo điên.

Xin cho con không phải kinh qua một cái chết phi
thời.

Xin cho con được chết một cái chết hân hoan, hỷ lạc
trong linh quang bùng sáng của Chân tâm

Và trong Pháp tánh rạng ngời cùng khắp.

Xin cho con, dù có thế nào, cũng thành tựu Đại thủ
Ấn tối thượng

Vào giây phút lâm chung hay trong thân trung ấm.

*Chọn Pháp Nguyện Hữu Hiệu chuyển Việt ngữ vào năm 2011 dựa
trên bản Anh ngữ của đại sư Khenchen Konchog Gyaltzen Rinpoche.*

Tuyển Tập Cầu Nguyện và Hộ Niệm
Trong Giai Đoạn Lìa Đời và Thân Trung Ấm

Đoản Nguyện Tái Sinh Vào Cõi Cực Lạc Của Đức Phật A Di Đà

*Do học giả và thành tựu giả Ra-ga A-sê
(Karma Chakme Rinpoche đời thứ Nhất)*

biên soạn



E MA HO /

NGO TSAR SANG-GYE NANG WA THA YE DANG/

Ê-Ma-Hô!

Ở giữa là đức Phật Vô Lượng Quang A Di Đà huyền diệu.

Tuyển Tập Cầu Nguyện và Hộ Niệm
Trong Giai Đoạn Lìa Đời và Thân Trung Ấm

GYE SU JO-WO THUG JE CHEN PO DANG/
Bên phải là vua của Đại Từ Bi, đức Quán Thế Âm.

YON DU SEM-PA THUB CHEN THOP NAM LA/
Bên trái là đức (Kim Cang Thủ) Đại Thế Chí, vua của
Đại Phương Tiện,

SANG-GYE JANG-SEM PAG ME KHOR GYI KOR/
Chung quanh là hàng sa chư Phật và chư Bồ Tát.

DE KYI NGO TSAR PAG TU ME PA YI/
Vô lượng an bình và hỷ lạc

DE-WA-CHEN ZHE JA WA'I ZHING KHAM DER/
Là cõi Cực Lạc trang nghiêm tịnh độ.

DAG ZHEN DI NE TSE PHO GYUR MA THAG/
Khi con và tất cả chúng sinh lìa khỏi đời này,

KYE WA ZHEN GYI BAR MA CHO PA RU/
Xin cho chúng con không phải tái sinh trong cõi luân
hồi.

DE RU KYI NE NANG THAY ZHEL THONG SHOG/
Xin cho chúng con được đủ phước duyên diện kiến
tôn nhan đức A Di Đà.

Tuyển Tập Cầu Nguyện và Hộ Niệm
Trong Giai Đoạn Lìa Đời và Thân Trung Ấm

DE KAY DAG GYI MON-LAM TAB PA DI/

Nương nơi oai lực và năng lực gia trì

CHOG CHU'I SANG-GYE JANG-SEM THAM-CHE KYI/

Của chư Phật và chư Bồ Tát khắp mười phương,

GEG MEI DRUB PAR JIN GYI LAP TU SOL/

Xin cho con thành tựu ước nguyện không gì ngăn ngại.

TAYATHA/ PANTSA DRIYA AWA BODHA NAYA

SVAHA/

(Lập lại 3 lần câu trên)

Tâm Chú A Di Đà: **OM AMI DEWA HRI**

Âm Việt: ÔM A-MI ĐÊ-WA RI

Bồ Đề Tâm Nguyện

JANG-CHUP SEM-CHOG RIN-PO-CHE/

Bồ-Đề -Tâm vương, tâm tối thượng, tâm vô cùng cao quý

MA-KYE PA-NAM KYE-GYUR CHIK/

Nơi tâm ấy chưa sinh, xin cho tâm ấy nảy sinh,

Tuyển Tập Cầu Nguyện và Hộ Niệm
Trong Giai Đoạn Lìa Đời và Thân Trung Ấm

KYE-PA NYAM-PA ME-PAR YANG/

Nơi tâm ấy đã sinh, xin cho tâm ấy đừng bao giờ thối
chuyển,

GONG-NE GONG-DU PHEL-WAR SHOG//

Mà vĩnh viễn mỗi ngày một vược lên, vược lên cao
hơn.

(Lập lại 3 lần lời nguyện trên)



Đoản Nguyện Tái Sinh Vào Cõi Tịnh Độ của Đức Phật A Di Đà do ngài Raga Ase (Karma Chakme Rinpoche đời thứ Nhất) trước tác và Tâm Bảo Đàn chuyển Việt ngữ. Bài Bồ Đề Tâm Nguyện do Chơn Pháp Nguyễn Hữu Hiệu chuyển Việt ngữ.

Bài Nguyện Dài Hướng Đến Cõi Tịnh Độ Cực Lạc

*Do học giả và thành tựu giả Ra-ga A-sê
(Karma Chakme Rinpoche đời thứ Nhất)
tổng hợp biên soạn*

“Đây là pháp bảo, là pháp tu tâm yếu của [Karma] Chakme (Cạc-ma Chắc-mê). Cho dù bàn tay ta đang đau yếu, nhưng do nghĩ đến lợi lạc to lớn vô ngần cho bao chúng sinh mà ta đã cố gắng viết xuống [những lời này]. Đối với những ai muốn sử dụng pháp môn này (để tu học và hành trì) nhưng lại không có được kinh văn [gốc] thì xin hãy đưa lại cho họ bản văn này. Sẽ không có lợi lạc nào to lớn bằng. Chẳng thể có giáo lý nào thâm diệu hơn. Đây chính là căn nguyên của vạn pháp. Đừng xem thường, lãnh đạm với giáo lý này mà hãy miên mật hành trì. Do bởi văn bản này thuộc truyền thống Kinh điển [Hiển giáo] nên hành giả có thể tụng đọc mà không cần phải thọ nhận sự khải truyền [từ một vị Thầy].”

Ê Ma Hô! (Tuyệt diệu thay!)

Từ nơi cõi đất này, thẳng hướng mặt trời lặn, trải qua muôn ức thế giới, hơi hướng lên phía trên, chính là cõi tịnh độ của chư vị tôn quý, là cõi nước hoàn toàn thanh tịnh có tên gọi Cực Lạc (*Tạng ngữ: Đê Wa Chen*). Cho dù cõi Cực Lạc chẳng thể nhìn được bằng mắt phàm, nhưng lại có thể hiển hiện rõ ràng trong tâm khảm.

Nơi ấy có đấng Điều Ngự Trượng Phu, đấng Chiến Thắng Vô Lượng Quang Phật ngự trị. Ngài phóng tỏa ánh sáng rực rỡ, toàn thân ngời sắc đỏ hồng. Trang nghiêm với nhục kế trên đỉnh đầu, cùng bánh xe pháp dưới đôi bàn chân. Ngài hiện ba mươi hai tướng tốt và tám mươi vẻ đẹp. Ngài có một khuôn mặt và hai cánh tay; hai tay bắt ấn bình đẳng và nâng bình bát, thân đắp ba pháp y.

Trong tư thế kiết già, ngài tọa trên một đài trắng giữa một đóa sen ngàn cánh. Có một cội cây Bồ đề vươn lên làm chỗ dựa cho ngài. Từ nơi xa xăm, ngài đoái nhìn con với ánh mắt từ bi.

Tuyển Tập Cầu Nguyện và Hộ Niệm
Trong Giai Đoạn Lìa Đời và Thân Trung Ấm

Bên phải của đức A Di Đà (Amitabha) là Bồ tát Quán Thế Âm (Chenrezig), “Mắt Tuệ Từ Bi,” thân ngài toàn trắng, tay trái cầm một đóa sen trắng. Bên trái đức A Di Đà là Bồ tát Đại Thế Chí (Kim Cương Thủ-Vajrapani), thân màu xanh dương, tay trái cầm một đóa sen có điểm chiếc chùy kim cương. Cả hai vị đại Bồ tát này đều vươn bàn tay phải hướng đến chúng con trong ấn ban cho quy y.

Với lòng quy ngưỡng siêu vượt không gian, con xin dùng ba nghiệp thanh tịnh chí tâm đánh lễ.

Cả ba vị [A Di Đà, Quán Thế Âm và Đại Thế Chí] hóa hiện sừng sững như Núi Tu Di, vua của các núi. Uy nghi chói lọi, phóng tỏa ánh sáng huy hoàng, các ngài cùng ngự trị, vây quanh là thánh chúng gồm muôn ngàn ức Bồ tát và Tỳ kheo. Tất cả chư vị thân đều vàng óng, trang nghiêm với các tướng hảo chính và phụ, đắp ba pháp y, sắc vàng chiếu tỏa rực rỡ lấp lánh.

Pháp thân Vô Lượng Quang, vị Phật chủ của Liên Hoa Phật Bộ, phóng ánh sáng từ bàn tay phải. Ánh sáng ấy hóa hiện thành đức Quán Thế Âm, cùng với hàng tỷ hiện thân khác nhau của đức Quán Thế Âm (Chenrezig) dũng mãnh. Đức A Di Đà lại phóng ánh

Tuyển Tập Cầu Nguyện và Hộ Niệm
Trong Giai Đoạn Lìa Đời và Thân Trung Ấm

sáng từ bàn tay trái và ánh sáng ấy hóa hiện thành đức Quan Âm (Tara), cùng với hằng tỷ hiện thân khác nhau của đức Tara. Từ trái tim của đức A Di Đà, ánh sáng phóng tỏa hóa hiện thành đức Liên Hoa Sanh (Padmasambhava) cùng với hằng tỷ hiện thân khác nhau của [đấng tôn quý đến từ] Ô-gien (Orgyen). Con xin chí tâm quy mạng lễ Pháp thân Vô Lượng Quang.

Với đôi mắt từ của một vị Phật, ngày đêm sáu thời ngài luôn dõi nhìn chúng sinh với tình yêu thương vô bờ bến. Tâm giác ngộ của ngài luôn thấu biết tất cả những niệm tưởng khởi lên trong tâm chúng sinh. Đôi tai giác ngộ của ngài luôn nghe rõ mọi âm thanh, giọng nói của muôn loài chúng sinh không hề nhiễu loạn. Con xin chí tâm quy mạng lễ đấng chánh biến tri Vô Lượng Quang.

Ngoại trừ những người đã chối bỏ giáo pháp hay tạo tội vô gián, còn tất cả những ai phát lòng sùng tín nơi ngài, cùng phát nguyện sanh về Cực Lạc, đều sẽ được viên thành ý nguyện. Trong cõi trung ấm, ngài sẽ hiện ra tiếp dẫn chúng con đến cõi nước này. Con xin chí tâm quy mạng lễ đấng tiếp dẫn Vô Lượng Quang.

Tuyển Tập Cầu Nguyện và Hộ Niệm
Trong Giai Đoạn Lìa Đời và Thân Trung Ấm

Thọ mạng của ngài kéo dài vô lượng đại kiếp. Ngài trụ nơi này [để hóa độ chúng sinh] chứ không trụ [Niết Bàn] lìa xa cõi khổ. Nếu chúng con nhất tâm thành kính khẩn cầu ngài thì—trừ phi phải chịu quả báo đã chín muồi—chúng con sẽ được sống lâu trăm tuổi, và những cái chết phi thời sẽ được đẩy lui. Con xin chí tâm quy mạng lễ đấng bảo hộ A Di Đà.

Công đức cúng dường châu báu nhiều như mây, tràn khắp hàng sa cõi giới, cũng chẳng thể sánh bằng công đức chấp hai tay lại và nghe được hồng danh của đức A Di Đà cùng nghe diễn nói về cõi nước Cực Lạc. Vì thế, con xin cung kính đánh lễ Vô Lượng Quang.

Bất kỳ ai nghe được hồng danh đức A Di Đà, và từ sâu thẳm đáy lòng, thân tâm hợp nhất, phát khởi tín tâm dù chỉ một lần, thì kẻ ấy sẽ vĩnh viễn không bao giờ lìa mất con đường giác ngộ. Con xin đánh lễ đấng bảo hộ Vô Lượng Quang.

Kể từ khi nghe được hồng danh đức Phật Vô Lượng Quang cho đến ngày chứng quả Bồ đề, con sẽ không phải bị tái sanh trong thân hèn kém, sẽ chào đời trong một gia đình tốt lành và sẽ giữ trọn giới hạnh thanh

Tuyển Tập Cầu Nguyện và Hộ Niệm
Trong Giai Đoạn Lìa Đời và Thân Trung Ấm

tịnh trong suốt các đời vị lai. Con xin đánh lễ đấng Như Lai Vô Lượng Quang.

Thân con, tất cả tài sản cùng các thiện căn, bất kỳ các cúng phẩm nào thực sự hiện hữu trước mặt hay trong tâm tưởng, kể cả các phẩm vật cát tường, như tám biểu tượng cát tường, bảy món châu báu, cùng bất kỳ các phẩm vật nào hiện hữu trong khắp các thời, tam thiên đại thiên thế giới cùng bốn đại châu, núi Tu Di, mặt trời và mặt trăng, cùng tất cả của cải của Trời, Người và Rồng—con thấy đều quán tưởng trong tâm, và dâng cúng tất cả lên đức A Di Đà. Để đem lại lợi ích cho con, xin ngài hãy đón nhận bằng năng lực từ bi của ngài.

Con không dấu giếm, xin phát lồ sám hối tất cả những ác hạnh đã phạm từ vô thủy cho đến nay, do chính con và tất cả chúng sinh là cha mẹ nhiều đời đã cùng tạo.

Con không dấu giếm, xin phát lồ sám hối ba ác nghiệp đến từ thân: sát sanh, trộm cắp và các hành vi bất tịnh.

Con không dấu giếm, xin phát lồ sám hối bốn ác

Tuyển Tập Cầu Nguyện và Hộ Niệm
Trong Giai Đoạn Lìa Đời và Thân Trung Ấm

ngiệp đến từ khẩu: nói dối, nói lời chia rẽ, nói ác, nói chuyện tầm phào.

Con không dấu giếm, xin phát lồ sám hối ba ác nghiệp đến từ ý: tham lam, ác tâm và tà kiến.

Con không dấu giếm, xin phát lồ sám hối năm tội ác vô gián: giết cha, giết mẹ, giết thầy, giết một bậc A la hán, hay cố ý làm chảy máu thân thể của một đấng Thế Tôn.

Con không dấu giếm, xin phát lồ sám hối năm tội ác tương đương với năm tội vô gián: giết hại Tỳ Kheo, giết hại Sa Di, hại đời một vị Ni, phá chùa, phá tượng Phật, phá bảo tháp.

Con không dấu giếm, xin phát lồ sám hối các ác hạnh của việc từ bỏ giáo pháp, chẳng khác nào từ bỏ ba nơi nương dựa là Tam Bảo trân quý, hay từ bỏ Phật viện, cùng Phật ngôn tối thượng.

Con không dấu giếm, xin phát lồ sám hối tất cả các ác nghiệp tiêu cực và các hành vi vô dụng mà con đã tích lũy, như việc hủy báng chư Bồ tát; nghiệp tội ấy

Tuyển Tập Cầu Nguyện và Hộ Niệm
Trong Giai Đoạn Lìa Đời và Thân Trung Ấm

còn nặng nề hơn cả giết hại chúng sinh trong khắp ba cõi.

Việc không tin vào lợi lạc của thiện hạnh, không tin vào hậu quả của ác hạnh, cho rằng [nhân quả] không đúng thật, cho rằng [nhân quả] chỉ là một phương tiện huấn dụ cho dù đã được giải thích về thời gian và mức độ thọ khổ trong địa ngục, nếu đem so với năm tội ác vô gián thì thiếu niềm tin nơi [nhân quả] còn tiêu cực hơn bội phần.

Con không dấu giếm, xin phát lồ sám hối các sa đọa cùng các vi phạm Biệt giải thoát giới, kể cả năm loại lỗi lầm, gồm có bốn sa đọa gốc, mười ba tội lỗi cùng các dư âm, các sa ngã, các tai hại do vi phạm giới Biệt giải thoát, cùng mọi sai trái.

Con không dấu giếm, xin phát lồ sám hối các vi phạm Bồ tát giới, bốn nghiệp ác cùng mười tám giới trọng.

Con không dấu giếm, xin phát lồ sám hối các vi phạm Mật nguyện, mười bốn giới nguyện gốc cùng tám giới nguyện phụ.

Tuyển Tập Cầu Nguyện và Hộ Niệm
Trong Giai Đoạn Lìa Đời và Thân Trung Ấm

Con không dấu giếm, xin phát lồ sám hối những hành động ác hại do thiếu hiểu biết: ác hạnh con đã phạm khi chưa thọ giới, ác hạnh con đã phạm do không thấu hiểu về tai hại của chúng, chẳng hạn như tà dâm, uống rượu, hoặc những tội lỗi khác.

Con không dấu giếm, xin phát lồ sám hối các vi phạm và sa đọa do không trì giữ các giới luật tương ứng, cho dù đã thọ quy y và nhận quán đảnh.

Nếu không thực sự ăn năn hối cải thì phát lồ sám hối cũng chẳng thể tịnh hóa nghiệp tội, nên đối trước ác nghiệp đã tạo, con xin sám hối với niềm thất vọng, xấu hổ và ân hận sâu xa, chẳng khác nào thân thể mình đã bị tẩm đầy thuốc độc.

Nếu không trì giữ giới hạnh thì nghiệp tội chẳng thể tiêu trừ, nên sâu trong tâm khảm, con xin hứa nguyện từ nay trở đi, ngay cả nếu phải mất mạng, con cũng sẽ không bao giờ vi phạm ác hạnh.

Khẩn nguyện đức Thiện Thệ Vô Lượng Quang cùng các trưởng tử của ngài, xin hãy gia trì để suối nguồn hiện hữu trong con hoàn toàn được tịnh hóa.

Tuyển Tập Cầu Nguyện và Hộ Niệm
Trong Giai Đoạn Lìa Đời và Thân Trung Ấm

Khi nghe biết có ai thành tựu các việc lành, nguyện con từ bỏ các tư tưởng bất thiện hay sanh lòng ganh tị, xin tùy hỷ công đức với niềm hoan hỷ tận đáy lòng. Do bởi sự tùy hỷ này, con có được công đức ngang bằng người ấy. Vì thế, con xin tùy hỷ với bất kỳ thiện hạnh nào của các bậc giác ngộ và của chúng phàm phu.

Con cũng xin tùy hỷ với các công hạnh bao la làm lợi lạc khắp chúng sinh của những ai đã phát khởi tâm Bồ đề vô thượng.

Con xin tùy hỷ với những ai làm mười điều lành, tránh mười điều dữ, cứu mạng chúng sinh, cúng dường bố thí, trì giữ giới hạnh, nói lời chân chánh, hành động hòa giải, biết dùng ái ngữ, nói lời bình hòa, nhẹ nhàng, chân thật, nói chuyện nghĩa lý, ít lòng ham muốn, trưởng dưỡng tình thương và lòng bi mẫn, thực hành chánh pháp — tất cả các thiện hạnh này, con thấy đều tùy hỷ.

Đối trước chư Phật toàn hảo ở khắp mười phương cõi giới, khẩn xin các ngài tức thời và rộng chuyển bánh xe chánh pháp. Cúi xin chư Phật toàn hảo, rõ suốt

Tuyển Tập Cầu Nguyện và Hộ Niệm
Trong Giai Đoạn Lìa Đời và Thân Trung Ấm

thấu đáo, nương vào thần lực lắng nghe lời khẩn nguyện của con.

Con khẩn nguyện tất cả chư Phật, chư Bồ tát, chư vị Thượng thủ trì giữ giáo lý, cùng chư vị Thiện tri thức, xin thỉnh các ngài đừng nhập Niết bàn mà hãy trụ thế dài lâu.

Noi gương các ngài, con xin hồi hướng tất cả các thiện hạnh đã tích góp được trong suốt ba thời vì lợi lạc của tất cả chúng hữu tình.

Nguyện con và tất cả chúng sinh mau chóng thành tựu vô thượng Bồ đề, đoạn trừ tận gốc vòng luân hồi của cả ba cõi.

Nguyện các thiện hạnh mau trở quả lành và nguyện các nguyên nhân đưa đến cái chết yếu sẽ được giải trừ.

Nguyện sức khỏe được gia trì, con trưởng thành khôn lớn.

Nguyện tài sản không thất thoát, luôn tăng trưởng như nước sông Hằng vào mùa mưa dầm.

Tuyển Tập Cầu Nguyện và Hộ Niệm
Trong Giai Đoạn Lìa Đời và Thân Trung Ấm

Nguyện con hành trì giáo pháp tối thắng, không gặp hiểm nguy do quỷ ma hay kẻ thù ám hại.

Nguyện tất cả cá tâm nguyện đều viên thành, y theo chánh pháp.

Nguyện con hoằng dương chánh pháp, mang lợi lạc cho toàn thể chúng sinh.

Nguyện trong thân người này, con sẽ sống một cuộc đời có ý nghĩa.

Vào ngay giây khắc khi con và tất cả những ai hữu duyên sắp lìa khỏi đời này, nguyện hiện thân của đức A Di Đà cùng thánh chúng bao gồm chư vị Tỳ kheo sẽ hiện ra trước mắt.

Khi nhìn thấy ngài, nguyện cho tâm con hoan hỷ [hòa với tâm ngài], và nguyện cho những đau đớn gây ra bởi cái chết sẽ được đoạn dứt.

Nguyện tám vị Đại Bồ tát nương vào thần lực hóa hiện trong không trung, tiếp dẫn chúng con đến cõi Cực Lạc.

Trải từ vô thủy đến nay, các nỗi thống khổ của ba cõi thấp thực chẳng thể nào chịu đựng; niềm vui cùng

phúc lạc của chư Thiên và loài người thì lại vô thường. Thấu hiểu điều ấy, nguyện sự khiếp sợ, nhón góm sinh tử phát sinh trong con.

Ngay cả được tái sinh trong nhiều kiếp người cực kỳ tốt lành, thì cũng chẳng thể tránh được sinh, già, bệnh, chết. Trong thời mạt pháp khó khăn, đầy đầy chướng ngại, thì phúc lạc và hạnh phúc của chư Thiên và loài người chẳng khác nào thức ăn trộn lẫn thuốc độc. Nguyện con không khởi tâm bám luyến [trần gian này], dù chỉ mảy may.

Nguyện con thoát khỏi bất kỳ mảy may tham luyến nào đối với quyền thuộc, bằng hữu, thức ăn, và tài sản; tất cả đều là vô thường, huyễn ảo chẳng khác nào giấc mộng.

Nguyện con thấu hiểu đất nước, nơi chốn, nhà cửa chẳng phải là hiện hữu chân thật, chẳng khác nào trong giấc ngủ mơ. Như một tội nhân được giải cứu khỏi ngục tù không quay đầu ngoá lại, con đào thoát khỏi biển khổ luân hồi, nơi không có tự do, để đến cõi nước Cực Lạc thanh tịnh.

Tuyển Tập Cầu Nguyện và Hộ Niệm
Trong Giai Đoạn Lìa Đời và Thân Trung Ấm

Lìa bỏ mọi xiềng xích của tham luyến, như con chim kên thoát lưới, sỏ lồng, trong nháy mắt vút bay đến cõi Cực Lạc, vượt qua muôn ức thế giới nằm về hướng Tây.

Nguyện con được diện kiến tôn nhan đức Vô Lượng Quang Phật; ngài an ngự nơi cõi nước ấy và giúp con tịnh hóa tất cả che chướng.

Nguyện con được tái sinh thượng phẩm (là tái sinh cao nhất trong bốn phẩm), và được chào đời thật vi diệu giữa lòng một đóa hoa sen.

Chỉ trong khoảnh khắc, toàn thân con hiện tướng viên mãn; nguyện con sẽ trang nghiêm với đầy đủ tướng hảo và vẻ đẹp.

Nếu con từng nghi ngờ và lưỡng lự [về cõi Cực Lạc], đóa sen sẽ tiếp tục khép kín, không khai nở, trải qua năm trăm năm. Tuy ngồi trong hoa sen khép kín, con vẫn hạnh phúc và hài lòng với tất cả phúc lạc. Tuy sẽ nghe được lời Phật thuyết pháp, nhưng chậm trễ diện kiến tôn nhan của ngài. Nguyện xin sai lầm này không xảy đến với con.

Nguyện hoa sen khai nở ngay giây khắc vãng sanh, cho con tức thời tận mắt thấy tôn nhan đức A Di Đà.

Nương vào sức mạnh của công đức và thần lực, nguyện biển mây cúng dường, nhiều không thể tính đếm, hóa hiện từ giữa lòng bàn tay con, làm thành vô lượng cúng phẩm dâng lên đức A Di Đà cùng thánh chúng.

Nguyện giây khắc ấy, đức Vô Lượng Quang Như Lai duỗi bàn tay phải đặt lên đỉnh đầu con, và nguyện ngài mau thọ ký cho con chứng quả vô thượng Bồ đề.

Sau khi lắng nghe giáo pháp sâu rộng và diệu kỳ, nguyện tâm con khai mở và hoàn toàn giải thoát.

Đức Quán Thế Âm, cùng đức Đại Thế Chí, là hai vị Đại Bồ tát trưởng tử [của đức A Di Đà]—ngưỡng nguyện các ngài từ bi gia hộ, từ bi dẫn dắt.

Nơi cõi nước ấy, hằng sa chư Phật và Bồ tát mười phương gần như hằng ngày đều đến cúng dường, diện kiến tôn nhan đức A Di Đà. Vào ngay lúc ấy, con nguyện quy mạng lễ tất cả chư vị, và đón nhận cam lộ giáo pháp [đến từ các ngài].

Tuyển Tập Cầu Nguyện và Hộ Niệm
Trong Giai Đoạn Lìa Đời và Thân Trung Ấm

Nhờ vào sức thần, khi bình minh vừa chớm, nguyện con đến được cõi Chân Hỷ Lạc của Bất Động Phật, cõi Tịnh Độ Vinh Quang của Bảo Sanh Phật, cõi Công Hạnh Tối Thắng của Bất Không Thành Tựu Phật, và cõi Mật Hạnh Trang Nghiêm của Đại Nhật Phật (Tỳ Lô Giá Na). Con xin cúng dường phẩm vật, và khi hoàng hôn buông xuống, con sẽ dùng sức thần, quay trở về cõi nước Cực Lạc.

Có nghìn muôn ức cõi nước của các hiện thân thuần tịnh, như cõi Phổ Đà (Potala) của đức Quán Thế Âm, cõi Hữu Lộc (Alakavati) của đức Quan Âm Tara, cõi Phát Châu (Kurava) của đức Đại Thế Chí (Kim Cương Thủ), cùng cõi tịnh độ Ô-gien (Orgyen) của đức Liên Hoa Sanh. Nguyện con được diện kiến các ngài, dâng lên biển lớn cúng dường, thỉnh cầu quán đánh, rồi nương sức thần, nhanh chóng quay trở về cõi nước Cực Lạc.

Nương vào thần nhãn [nơi cõi tịnh độ], con quán sát rõ ràng quyền thuộc, bằng hữu, chư tăng và ni, cùng với tất cả.

Nguyện con có thể ban lực gia trì và bảo vệ họ, và

Tuyển Tập Cầu Nguyện và Hộ Niệm
Trong Giai Đoạn Lìa Đời và Thân Trung Ấm

vào thời điểm họ sắp lìa đời, nguyện con có thể dẫn dắt họ sanh vào cõi nước này.

Thời Hiền Kiếp này kéo dài trong một đại kiếp, cũng chỉ dài bằng một ngày độc nhất trên cõi Cực Lạc. Nguyện con vĩnh viễn an trú, trải qua vô lượng đại kiếp nơi cõi Cực Lạc.

Từ đức Phật Di Lặc (Maitreya) cho đến đức Tôn Thắng Giải (Mopa)—vị Phật cuối cùng của đại kiếp này, nguyện con diện kiến tất cả chư Phật khi các ngài giáng sanh tại thế gian này trong thời Hiền Kiếp.

Nương vào thần lực, nguyện con cung kính đến thỉnh an các ngài, dâng lên cúng dường, lắng nghe diệu pháp. Sau đó con lại quay về nơi cõi tịnh độ Tây Phương Cực Lạc không gì ngăn ngại.

Tây Phương Cực Lạc kết hợp toàn bộ các phẩm hạnh thù thắng của tám mươi một tỷ, ngàn muôn ức các cõi tịnh độ của chư Phật. Con nguyện tái sanh nơi cõi Cực Lạc trang nghiêm vô thượng, chẳng cõi Phật nào có thể sánh bằng.

Đất [nơi cõi ấy] làm bằng châu báu, mịn màng như lòng bàn tay, mệnh môn bát ngát, chói sáng hào

quang. Khi ấn xuống thì đất ấy lún vào. Khi buông ra thì đất ấy lại trôi lên. Con nguyện tái sinh nơi cõi hi lạc diệu kỳ, ngập tràn hạnh phúc.

Có những cây như ý làm bằng châu bảo, lá cây bằng tơ lụa, trái quả bằng trân châu. Trên cây như ý có những đàn chim ứng thân, hót vang lưng pháp màu sâu rộng. Con nguyện tái sinh nơi cõi nước nhiệm màu vĩ đại ấy.

Có những dòng sông hương, ngát thơm tám phẩm tính, và trong các bể tắm, nước cam lộ tràn dâng. Chung quanh là những bậc thang, gò, làm bằng bảy món báu, hoa sen ngào ngạt hương, trái quả đều chín mọng, chiếu tỏa vô lượng ánh sáng liên hoa. Trên đầu các tia sáng là các hiện thân Phật. Con nguyện tái sinh nơi cõi nước diệu kỳ vĩ đại ấy.

Nguyện con được tái sinh nơi cõi nước đại lạc, nơi chưa từng bao giờ nghe thấy ngay cả tên gọi của “địa ngục” hay của “tám hoàn cảnh bất hạnh,” chưa từng bao giờ thiếu thốn, chưa từng hiện diện các cảm xúc tiêu cực như tam độc hay ngũ độc, chưa từng có tật bệnh, tâm bệnh, kẻ thù, nghèo khó, tranh chấp, vân vân...

Tuyển Tập Cầu Nguyện và Hộ Niệm
Trong Giai Đoạn Lìa Đời và Thân Trung Ấm

Con nguyện tái sanh nơi cõi nước có vô lượng phẩm tính thù thắng, nơi không có nam hay nữ. Không có thai sanh, tất cả đều là các đấng tôn quý, đản sanh từ những bông hoa sen. [Dân cõi nước ấy] ai cũng như nhau, toàn thân tỏa sắc chói vàng, được phú bẩm với các tướng tốt và vẻ đẹp, như nhục kế trên đỉnh đầu, đầy đủ ngũ thông và ngũ nhãn (năm loại thần thông và năm mắt tuệ).

Bất kỳ ý niệm hay mong muốn nào, như cung điện làm bằng châu bảo, tất cả các món thọ dụng và tất cả nhu cầu đều tự viên thành chẳng cần dụng công. Không bám chấp tự ngã, cũng không phân biệt giữa ta và người. Tất cả nguyện ước, hóa hiện thành những đám mây cúng dường, hóa ra từ giữa lòng bàn tay. [Dân cõi nước ấy] đều noi theo pháp Đại Thừa vô thượng. Con nguyện tái sanh nơi cõi nước này, là cội nguồn của tất cả hạnh phúc và hỉ lạc.

Làn gió thơm mang đến những cơn mưa hoa. Từ cây cối, sông ngòi và những đóa sen hóa hiện ra trùng trùng biển mây gồm muôn loại thọ dụng, như sắc, thanh, hương, vị, xúc (sắc tướng, âm thanh, hương thơm, thức nếm, sự xúc chạm). Không có nữ nhân,

Tuyển Tập Cầu Nguyện và Hộ Niệm
Trong Giai Đoạn Lìa Đời và Thân Trung Ấm

nhưng có các thiên nữ cúng dường, dâng cúng phẩm vật không ngưng nghỉ, hiện thân tràn khắp.

Khi muốn nghỉ ngơi, cung điện bảo châu sẽ hiện đến. Khi muốn nằm ngủ, bảo tòa sẽ hiện ra, với đầy đủ gối, nệm làm bằng tơ lụa, cùng chim muông, cây như ý, suối sông, âm nhạc, vân vân. Khi muốn nghe thì tất cả đồng trời lên âm thanh của diệu pháp; khi không muốn nghe thì tất cả sẽ im bật. Nơi ao hồ, suối sông, nước ấm hay lạnh tùy theo sở thích, làm thỏa lòng con. Con nguyện tái sanh nơi cõi nước này, nơi có mọi điều thảy đều như nguyện.

Đức Phật Vô Lượng Quang toàn hảo chẳng nhập Niết bàn; ngài sẽ trụ nơi cõi nước này trong vô lượng đại kiếp. Nguyện con được theo hầu ngài trong suốt thời gian ấy.

Cho đến khi ngài đi vào cõi tịch tĩnh, sau hai hằng hà sa đại kiếp nhiều như cát sông Hằng, giáo lý của ngài vẫn sẽ trường tồn. Vào ngay lúc ấy, nguyện con không rời xa đấng Bồ xứ Quán Thế Âm, và nguyện tiếp tục hoằng dương diệu pháp.

Khi mặt trời hoàng hôn của giáo pháp vừa lặn thì qua hôm sau, đức Quán Thế Âm sẽ thành Phật toàn hảo,

đạt giác ngộ vào buổi bình minh. Ngài sẽ là “Phổ Quang Thánh Tôn Diệu Tụ Vương Như Lai” (Đấng Như Lai tôn vương với ánh sáng phóng tỏa toàn bộ sự rạng ngời của chư Thế Tôn). Nguyện con được diện kiến ngài, cúng dường và lắng nghe tôn pháp.

Trong thời gian sáu mươi sáu trăm ngàn muôn tỷ hằng hà sa đại kiếp mà ngài kiên trụ, nguyện con tiếp tục theo hầu ngài, tôn kính ngài, trì giữ giáo pháp và không hề lãng quên lời ngài tuyên thuyết. Sau khi ngài nhập Niết bàn, giáo lý của ngài cũng vẫn trường tồn xuyên qua ba lần sáu mươi sáu trăm ngàn muôn tỷ hằng hà sa đại kiếp. Nguyện con tiếp tục hoằng dương diệu pháp trong suốt thời gian ấy, và không bao giờ rời xa đức Đại Thế Chí (Kim Cương Thủ).

Khi đức Đại Thế Chí thành Phật toàn hảo, là “Kiên Đức Bảo Châu Diệu Tụ Vương Như Lai” (Đấng Như Lai tôn vương ngập tràn phẩm tính như trân bảo), thọ mạng và giáo lý của ngài cũng ngang bằng với đức Quán Thế Âm Như Lai. Nguyện chúng con tiếp tục theo hầu ngài, cúng dường và trì giữ toàn bộ giáo pháp tôn quý. Khi mạng chung, nguyện con tức thời đạt được Phật quả toàn hảo vô thượng trong cõi nước [Cực Lạc], hay trong một các cõi tịnh độ khác.

Tuyển Tập Cầu Nguyện và Hộ Niệm
Trong Giai Đoạn Lìa Đời và Thân Trung Ấm

Khi con đã thành Phật toàn hảo, chúng quả vô thượng Bồ đề, nguyện tất cả chúng sinh chỉ cần nghe đến danh hiệu của con, chẳng khác nào như khi nghe hồng danh đức Phật Vô Lượng Thọ (Amitayus), tức thời sẽ được quả lành và được giải thoát. Nguyện vô lượng các hóa thân của con sẽ ứng hiện để phổ độ chúng sinh, và xuyên qua các phương tiện thiện xảo, sẽ tự nhiên đem lại lợi lạc vô biên cho chúng hữu tình mà chẳng cần dụng công.

Thọ mạng, công đức, phẩm hạnh, trí giác nguyên sơ cùng ánh sáng quang minh của ngài, thật chẳng thể đo lường. Nếu người nào luôn nhớ nghĩ đến hồng danh của ngài, dù là Pháp Thân Vô Lượng Quang Minh, Vô Lượng Quang A Di Đà, hay Bạc Ứng Cúng Vô Lượng Thọ và Vô Lượng Tuệ Giác Nguyên Sơ, thì trừ khi nghiệp quả đã chín muồi, thấy đều được bảo vệ khỏi tất cả các hiểm họa đến từ nước, lửa, độc được, vũ khí, kẻ thù, quỷ ma, vân vân...

Nương vào công đức lễ lạy và nhớ nghĩ đến hồng danh ngài, xin hãy bảo vệ chúng con thoát mọi hiểm họa và đau khổ, và xin gia hộ cho chúng con sự cát tường tuyện hảo.

Tuyển Tập Cầu Nguyện và Hộ Niệm
Trong Giai Đoạn Lìa Đời và Thân Trung Ấm

Nương vào sự gia hộ của ba thân Phật đã đạt được, nương vào sự gia hộ của Pháp tánh chân thật, bất biến, nương vào sự gia hộ của nguyện lực hợp nhất của Tăng bảo, nguyện tất cả những lời nguyện của con sẽ thành tựu như sở cầu.



Đối trước Tam Bảo, con xin chí thành quy mạng lễ.

**Ta da tha / Pen sa / (Đờ)-ri da / A va / Bu đa na dê /
Soa ha**

(Tadyatha Pentsa Driya Awa Bhodhanaye Svaha)

Xin đánh lễ ba viên ngọc quý:

Nam mô / Man du (sơ)-ri dê

(Namo Manjushirye)

Nam mô / Su (sơ)-ri dê

(Namo Sushriye)

Nam mô / Út ta ma / (Sơ)-ri dê / Soa ha

(Namo Utama Shriye Svaha)

Tuyển Tập Cầu Nguyện và Hộ Niệm
Trong Giai Đoạn Lìa Đời và Thân Trung Ấm



Bản Anh ngữ do Lama Tilmann Lhundrup, viện Dhagpo Kundrol Ling, cung cấp. Bản Việt ngữ do Tâm Bảo Đàn chuyển dịch dựa trên huấn thị của đại sư Garchen Rinpoche để phổ biến cho Phật tử người Việt tham dự Pháp Hội Tu Trì Một Trăm Triệu Biến A Di Đà tại Singapore năm 2013.

Tuyển Tập Cầu Nguyện và Hộ Niệm
Trong Giai Đoạn Lìa Đời và Thân Trung Ấm

Phụ Lục I
Đạo Ca

Bài Ca Sáu Điểm Tinh Yếu
Lời Di Huấn Cuối Cùng Của Milarepa Hát
Cho Rechungpa

Lời Tâm Huyết Cuối Cùng
Lúc Lâm Chung



BÀI CA SÁU ĐIỂM TINH YẾU

Lời Di Huấn Cuối Cùng Của Milarepa Hát Cho Rechungpa



Núi thiêng Lapchi - Photo: Tsering Lhamo (2012)

Hãy lắng nghe, con trai yêu dấu của trái tim thầy,
Rechung oi.

Hãy lắng nghe những lời di huấn cuối cùng thầy hát
cho con.

Trong biển khổ của tam giới,
Thân giả huyền này đây chính là tội phạm,

Tuyển Tập Cầu Nguyễn và Hộ Niệm
Trong Giai Đoạn Lìa Đời và Thân Trung Ấm

Luôn phấn đấu để đạt được các mục đích lợi lạc vật chất,

Có còn thời gian nào để buông bỏ những nỗ lực thế gian?

Ôi Rechung, hãy vượt qua bên những đeo đuổi thế tục.

Trong thành quách của xác thân tứ đại,

Tâm thức hư ảo mê lầm chính là tội phạm,

Bị giam cầm trong huyết nhục của tấm thân giả hợp,

Có còn thời gian nào để chứng ngộ Chân Thực Tại, Rechung?

Ôi Rechung, hãy phân biệt đâu là chân tâm, thực tánh.

Giữa ranh giới của tâm và vật chất,

Thức uẩn trong con chính là tội phạm,

Bị cuốn hút vào cảnh giới của những phóng chiếu dựa trên nhân duyên,

Có còn thời gian nào để chứng ngộ cái vô tạo tác?

Ôi Rechung, hãy nắm giữ thành quách của tánh Không bất sinh bất diệt.

Giữa ranh giới của thế gian này và cảnh giới kế tiếp,

Thần thức quần quanh trong giai đoạn trung ấm chính là tội phạm,

Tuyển Tập Cầu Nguyện và Hộ Niệm
Trong Giai Đoạn Lìa Đời và Thân Trung Ấm

Chạy đuổi theo một xác thân, cho dù đang lang thang
không thân xác,

Có còn thời gian nào để chứng ngộ Thực Tại Tối Hậu,
Rechung?

Ôi Rechung, hãy nỗ lực đến được với sự thực ngộ ấy.

Trong thành quách hư dối của sáu loại hữu tình,
Đã tích lũy vô vàn ô nhiễm và ác nghiệp xuyên qua
tác động của tham và sân,

Chẳng còn chút thời gian nào để chứng nghiệm Tánh
Không Bao La Trùm Khắp.

Ôi Rechung, hãy buông bỏ tham, sân.

Trong cảnh giới vô sắc của các cõi trời,

Có vị Phật đã phải nương vào phương tiện hư dối

Để dẫn dắt chúng sinh nơi ấy hướng về chân lý
tương đối,

Còn Chân Lý Viên Mãn, làm sao chứng ngộ khi
không có thời gian?

Ôi Rechung, hãy buông bỏ mọi khái niệm tạo tác.

Lạt Ma, Bốn Tôn và Thiên Nữ

(*Lama, Yidam và Dakini*),

Cả ba kết hợp làm một –

Hãy thỉnh cầu các ngài!

Tuyển Tập Cầu Nguyện và Hộ Niệm
Trong Giai Đoạn Lìa Đời và Thân Trung Ấm

Tri kiến toàn hảo, quán chiếu toàn hảo và hành trì
toàn hảo,
Cả ba kết hợp làm một –
Hãy sở đắc chúng!

Cuộc đời này, đời kế tiếp, và thân trung ấm,
Cả ba kết hợp làm một –
Hãy hợp nhất tất cả!

Đây là những lời dặn dò và di huấn cuối cùng của ta.
Ôi Rechung, chẳng còn gì để nói thêm được nữa.
Con trai ta ơi, hãy luôn quy ngưỡng,
Hãy hướng trọn lòng mình đến những giáo lý ấy.

Theo tôn ý của Garchen Rinpoche, lời di huấn cuối cùng của Milarepa hát cho Rechungpa đã được Tâm Bảo Đàn chuyển qua Việt ngữ tại núi thiêng Lapchi vào tháng 8, 2012, dựa trên tập sách tiểu sử “The Life of Milarepa” do Lobsang Lhalungpa dịch qua Anh ngữ. M. Trang đã vào máy vi tính các bài dịch tiếng Việt trong thời gian ở tại Rinchen Ling và Lapchi. TBĐ hiệu đính tháng 10, 2012 tại Hoa Kỳ. Bản Việt ngữ chỉ là một sự gắng sức phỏng dịch—nguyện xin đức Milarepa và chư Thầy Tổ từ bi tha thứ cho mọi sai sót. Nguyện qua những lời đạo ca này, tâm thức của người đọc sẽ được khai mở để kết nối được với suối nguồn tâm giác ngộ của đại thánh sư du gia Milarepa.

Tuyển Tập Cầu Nguyện và Hộ Niệm
Trong Giai Đoạn Lìa Đời và Thân Trung Ấm

LỜI TÂM HUYẾT CUỐI CÙNG LÚC LÂM CHUNG

Đại Sư Tsele Natsok Rangdrol



*Dưới đây là những lời khai thị thốt ra từ đấng Kim Cang Trì
Bất Tử vĩ đại vào thời điểm mà thân vật lý của ngài đang sửa
soạn lìa khỏi thế gian này để bước vào
Chân Pháp Giới.*

Tuyển Tập Cầu Nguyện và Hộ Niệm
Trong Giai Đoạn Lìa Đời và Thân Trung Ấm

Trong suốt tất cả các thời, và trong mọi hoàn cảnh, xin chí tâm đánh lễ và nương tựa đấng Đạo Sư tối thượng đây phẩm hạnh, thấm đẫm lòng Đại Bi vô lượng—ngài chẳng khác nào Viên Ngọc Như Ý!

Khi mới bước vào cánh cổng của Phật Đạo cao quý, hãy buông bỏ mọi quan tâm cho cuộc đời này để đạt đến được trạng thái Giác Ngộ vô thượng!

Cha mẹ, gia đình, bạn bè và những kẻ khác đang đưa dẫn tâm con hướng về những mục đích phù du của các hoạt động thế gian; họ ban cho con đủ loại lời khuyên, nghe như tràn đầy tình cảm.

Nếu đại dột tuân theo những điều này thì kết quả duy nhất là sẽ có đủ loại chướng ngại cho việc thực hành Giáo Pháp.

Bởi thế, điều quan trọng là đừng nghe theo những lời lẽ ấy!

Ngoại trừ vị Đạo Sư đây phẩm hạnh, chẳng thể nào tìm ra được ai là người có thể ban cho những lời khuyên dạy tâm linh chân chính. Nếu con thực sự muốn thực hành Giáo Pháp thì phải mau mau chuẩn bị cho **cái Chết!** Ngoài việc ấy ra, một người luôn

Tuyển Tập Cầu Nguyện và Hộ Niệm
Trong Giai Đoạn Lìa Đời và Thân Trung Ấm

lãng xãng với bao dự kiến nhất thời và tối hậu sẽ chẳng thể nào là một hành giả Chân Pháp được đâu.

Ngày nay, bề ngoài người ta có thể giả vờ như đang nỗ lực và làm vui lòng tất cả mọi người, nhưng điều ấy chỉ chứng tỏ họ đang bị Ma Vương khống chế ở bên trong.

Hãy đặt niềm tin của con nơi Giáo Pháp và Đạo Sư!

Hãy ẩn tu nơi núi non, nơi những thung lũng vắng bóng người, hãy xem đây là nơi cư trú!

Hãy buông bỏ sự bám luyến vào những niềm vui tạm bợ, như quần áo, thức ăn và những thứ tựa hồ như thế!

Hãy cắt đứt sự buộc ràng của những người thân trong gia đình!

Hãy ném qua bên tất cả những lời nịnh hót mang màu đạo đức giả, ném qua bên tất cả những vận động mãnh mẽ!

Hãy nhất tâm hướng về bất kỳ điều gì Đạo Sư đã tuyên thuyết!

Tuyển Tập Cầu Nguyện và Hộ Niệm
Trong Giai Đoạn Lìa Đời và Thân Trung Ấm

Hãy làm như thế, và công phu tu hành của con sẽ trở nên thanh tịnh.

Nói chung, con người thời đại này rơi vào vòng kiểm tỏa của Ma Vương. Nói riêng, những người phụ nữ biếng nhác và thiếu kiên định không noi theo lời chỉ dạy của Đạo Sư, mà lại nghe theo lời khuyên của người thân trong gia đình! Làm như thế thì chẳng khác nào đang đình chỉ điều nhất thiết phải làm ngay bây giờ, ngay lúc này: là tu học và rèn luyện công phu tu hành!

Chủ yếu là hình như họ đang bị mắc bẫy trong những hoạt động thế gian vô nghĩa, đang quy lụy gia đình, bạn bè, và [bị kẹt vào] những điều như thế.

Do đó, con ơi, hãy tự nắm lấy “chiếc dây xỏ mũi”, và đừng nghe lời ai khác!

Với tất cả sự chân thành, hãy ghi sâu vào tâm khảm một sự thật hiển nhiên, là thời điểm của cái Chết vô cùng bất định. Đã biết thế thì chẳng còn thời gian nào để phung phí, hãy tinh tấn nỗ lực thực hành tâm linh!

Lòng từ của cha mẹ chỉ có thể được đền đáp xuyên qua việc thực hành Giáo Pháp, chẳng có lợi lạc nào để

báo ơn cha mẹ bằng những thành quả thế gian. Lòng từ của sư phụ chỉ có thể được đền đáp xuyên qua việc thực hành thiền định; chẳng thứ gì khác có thể báo được ơn thầy.

Dứt khoát, con chỉ có thể đem lại lợi lạc cho chúng sinh xuyên qua Bồ Đề tâm, qua sự trưởng dưỡng và qua sự phát nguyện tâm Bồ Đề ấy; nếu đem so với tâm Bồ Đề, thì lợi lạc đến từ bất kỳ hành động nào trước mắt cũng rất nhỏ nhoi.

Riêng đối với các giới nguyện và mật nguyện, trừ phi con dựa vào lương tâm của mình như một chứng nhân, còn bằng không con sẽ trở thành kẻ đạo đức giả cho dù bề ngoài đang sắm vai giữ gìn giới hạnh thanh tịnh.

Hãy ẩn mình tu luyện nơi vùng thung lũng và núi non cô tịch, bởi vì tất cả các pháp thực hành tâm linh, nếu hành trì giữa đám đông, sẽ chỉ làm cho con vướng mắc vào đủ mọi loại hoàn cảnh. Nếu con chẳng thể điều phục tâm mình thì cho dù đã thọ giới và hứa nguyện rất nhiều, những điều ấy cũng chẳng đem đến lợi lạc bao nhiêu.

Trừ phi con chứng ngộ được tinh túy của Tánh Biết Như Nhiên---là **thấu suốt một điều mà giải thoát tất cả**---thì sẽ chẳng tìm ra được điều gì vững chắc khi đuôi bắt theo những thông tin bất tận tưởng chừng như “quan trọng.”

Để tóm tắt những điểm trọng yếu: Với tư tưởng rằng, “chắc chắn tôi sẽ chết!” hãy mau chóng thúc đẩy việc hành trì Giáo pháp!

Bởi vì Đạo Sư là niềm hy vọng duy nhất của con, hãy khẩn nguyện ngài bằng tất cả con tim!

Bởi vì tất cả mọi phúc lạc và khổ đau, bất kỳ điều gì rơi rớt xuống trên con, cũng là quả báo của bao đời quá khứ, [bởi thế], đừng vẽ vòi quá nhiều dự kiến!

Hãy đặt người thiện, kẻ ác lẫn những người vô tư lên đỉnh đầu con, và luôn luôn nhận lấy chiếc ghế ngồi thấp nhất!

Hãy rèn luyện một tri kiến thuần tịnh không thiên vị, và đừng bao giờ xem thường người khác!

Hãy nhận lấy những lỗi lầm của riêng mình và đừng thiên định về những khuyết điểm của người khác!

Tuyển Tập Cầu Nguyện và Hộ Niệm
Trong Giai Đoạn Lìa Đời và Thân Trung Ấm

Do bởi điểm trọng yếu của tất cả các Giáo Lý nằm trong chính Tâm con, hãy luôn luôn quán sát tự tánh [bản tánh chân thật của Tâm ấy]!

Hãy ném qua bên khuôn sáo của công phu hành trì dựa vào một đề mục, và thay vào đó, hãy giải phóng Giác Tánh, giải phóng Tánh Biết của con vào tự tại rỗng rang!

Hãy dứt khoát tin rằng bất cứ điều gì con trải nghiệm cũng đều là sự đùa cợt, hiển bày của Giác Tánh; *đừng* cố gắng phát triển điều thiện và sửa sai điều ác!

Tất cả mọi trải nghiệm chính là Tâm con, và Tâm ấy, siêu vượt cái đến cái đi, là thể tánh của Ba Thân của Đạo Sư. Đạo Sư ở đây là không tách lìa khỏi Tánh Biết Như Nhiên của chính con. Sự Chiếu Tỏa Chói Ngời thấu biết [của Tâm] bao trùm tất cả những gì xuất hiện và hiện hữu.

Do bởi tất cả các pháp -- những gì xuất hiện và hiện hữu, thấy đều là sự hiển lộ diệu kỳ của cảnh giới bao la của Giác Tánh, thì “cái thấy tối thượng” chính là nhìn ra được Tâm mình trong trạng thái tột cùng trần trụi nguyên sơ.

Tuyển Tập Cầu Nguyện và Hộ Niệm
Trong Giai Đoạn Lìa Đời và Thân Trung Ấm

“Thiền tập,” là liên tục duy trì được cái thấy này.

“Theo sau là một nhận thức,” tức là khi một tư tưởng được phóng chiếu.

“Hậu thiền định,” là nhận biết được sự phóng chiếu ấy.

“Cung cách hành xử,” (Theo sau là sự thành tựu) tức là đi, đứng, [nằm, ngồi] và tất cả mọi hoạt động đều chan hòa trong trạng thái của Tánh Biết [nguyên sơ].

Sự hợp nhất không tách lìa giữa thiền định và hậu thiền định là liên tục không bị tán tâm hay rối loạn, cho dù chỉ trong một khoảnh khắc; là không bị gián đoạn bởi những khoảng cách của an tĩnh hoặc niệm khởi. Khi sự hợp nhất trở nên toàn hảo [không gián đoạn] thì đây chính là bất nhị, không tách lìa giữa hiện tượng và Tâm, giữa ta vào người, giữa sung sướng và khổ não, giữa bạn và thù, giữa yêu và ghét. Nói tóm lại, “kết quả” [đạt được] sẽ là vĩnh viễn cạn kiệt tất cả mọi loại khái niệm bám chấp, đối đãi.

Khi điều này xảy đến thì Luân Hồi và Niết Bàn được tịnh hóa vào Pháp Giới rộng rang bao la, và con đã chứng ngộ được sự có mặt rất Tự Nhiên của Ba Thân. Đây gọi là “thành tựu Phật Quả,” là “sự cạn kiệt của

mọi hiện tượng và khái niệm”, là “trở thành một Thành Tựu Giả (*Siddha*)”.

Khi ấy sẽ là thời điểm con có thể làm chủ được cái Sống, cái Chết cùng các nguyên tố vật lý (các đại). Và là thời điểm mà lòng Đại Bi không cần dụng công cùng với các công hạnh sẽ hoạt hiện hết sức Tự Nhiên trong toàn cõi vũ trụ.

Nói tóm lại, căn nguyên của vạn pháp chẳng là gì khác hơn ngoài Giác Tánh Như Nhiên đang có mặt nơi con. Do đó, điểm trọng yếu siêu phàm là hãy liên tục duy trì, không hề lìa xa Tánh Biết Tự Nhiên này trong suốt cả ngày lẫn đêm.

Còn tất cả những tư tưởng khởi hiện lên như là những biểu lộ của Tánh Biết Tự Nhiên ấy, cho dù là thô lậu hay vi tế, đừng phân tích chúng cũng đừng đuổi theo chúng. Đừng lôi kéo chúng trở lại trong [kinh nghiệm] thiền định, cũng đừng ngăn cản chúng. Nếu con thành công trong việc thuần túy nhận diện ra được sự khởi hiện bất chợt của một tư tưởng, thì [ngay đó] hãy cứ *đế yên* như thế.

Tuyển Tập Cầu Nguyện và Hộ Niệm
Trong Giai Đoạn Lìa Đời và Thân Trung Ấm

Lỡ khi xảy ra việc loay hoay vướng mắc vào các tư tưởng gọi nhớ quá khứ hay dự phóng tương lai, thì [ngay đó] hãy cứ ở *yên* ngay trong Tánh Biết. Nếu chuỗi tư tưởng tiếp tục hoành hành, thì chẳng cần đến pháp đối trị nào khác, bởi vì bất cứ cái gì hiện ra rồi cũng sẽ tự giải phóng chính nó. Bất kỳ điều gì hiện đến một cách tự nhiên cũng đều là sự Chiếu Tỏa Chói Ngời của chính Tâm con. Nhìn thẳng vào Tâm ấy bằng cái nhìn Sáng Rõ Linh Động -- đây chính là Lời Hướng Dẫn Tâm Yếu!

Khuynh hướng bẩm sinh của Tâm con là phản chiếu một cách tự nhiên [không ép buộc hay gò bó]. Bởi thế, hãy sống trọn đời mình trong trạng thái rộng mở thành thoi bao la trùm khắp, một trạng thái có được định tâm trong vô-thiên-định, trạng thái thấu suốt **Một Điều Mà Giải Thoát Tất Cả**, [qua đó] tất cả những gì xuất hiện và hiện hữu đều là Pháp Thân, Luân Hồi và Niết Bàn hợp nhất không tách lìa, sự khởi hiện và sự giải phóng đồng [vận hành] cùng một lúc.

Nếu con sử dụng toàn bộ cuộc đời mình cho các hoạt động tâm linh trong một trạng thái [Tâm] như thế, khi người suy tưởng và đối tượng của suy tưởng là

Tuyển Tập Cầu Nguyện và Hộ Niệm
Trong Giai Đoạn Lìa Đời và Thân Trung Ấm

một sự Hợp Nhất không tách lìa, [thì khi ấy], chẳng còn chút gì hoài nghi là con sẽ thể nhập “Thành Trì Của Sự Bất Thối Chuyển” ngay chính trong đời này!

Nơi mà kẻ đang sống trong đó đã từ bỏ hết mọi hoạt động [buông lung], thì ngay đấy là một Cõi Phật.

Nếu con có thể khẩn nguyện với tâm bất nhị, thì tất cả những gì hóa hiện và hiện hữu đều là Mạn Đà La của Đạo Sư.

Vừa ngay khi con đón được gốc rễ của Quỷ Ma Chấp Ngã, thì sẽ vĩnh viễn thoát khỏi mọi chướng ngại, bất hạnh và Ma Vương.

Vào giây phút con hiểu rằng Đạo Sư không tách lìa Tâm con, thì cái [hiểu biết] mê lầm tưởng chừng như có hợp có tan sẽ tự nhiên tan vỡ.

Một khi đã dứt khoát tin rằng Luân Hồi và Niết Bàn chỉ là sự hiển bày của Giác Tánh, thì làm gì còn có ai để trải qua sự thống khổ của một cõi thấp?

Một khi đã ngộ ra rằng Tánh Biết Tự Nhiên là Pháp

Tuyển Tập Cầu Nguyện và Hộ Niệm
Trong Giai Đoạn Lìa Đời và Thân Trung Ấm

Thân tự do từ vô thủy, thì có gì phải loay hoay với hy vọng và sợ hãi về những con đường tu và địa [Bồ Tát]?

Trong cuộc hội ngộ thân quen qua sự huân tập của Ánh Sáng Quang Minh Mẹ và Con, thì nghĩa lý gì phải sợ hãi sự rã tan của tấm thân huyền ảo?

Khi lìa đời, hãy chết đi trong cảnh giới bao la của Ánh Sáng Quang Minh từ vô thủy!

Trong khi sống, chẳng gì quan trọng hơn là rèn luyện công phu thiền định bằng một sự tinh tấn không mệt mỏi!

Con có thể đối chiếu tất cả các Kinh điển, Mật điển và lời dạy khẩu truyền, nhưng tinh túy của Chúng Ngộ chẳng là gì khác hơn điều này!

Lời khuyên dạy tâm yếu và tối hậu, đích xác chính là điều này!

Và những lời di huấn cuối cùng của ta bên Cửa Tử cũng chẳng là gì khác hơn ngoài điều này!

Tuyển Tập Cầu Nguyện và Hộ Niệm
Trong Giai Đoạn Lìa Đời và Thân Trung Ấm

Tất cả những ai là người xứng đáng và có tín tâm nơi ta, hãy đem được ý nghĩa của điều này [vào thực hành], đừng chỉ dừng lại ở đâu môi chót lưỡi.

Nhờ thế, kinh nghiệm của Tỉnh Giác Nguyên Sơ sẽ lưu xuất từ trong tâm, và con sẽ đến được quả vị Phật chỉ trong khoảnh khắc!

Nương vào bất kỳ công đức nào có thể phát sinh từ lời khuyên này, nguyện cho tất cả những bà mẹ già của ta, là chúng sinh tràn khắp không gian, đều được Giải Thoát!

Mangalam

Bản tiếng Anh do Erik Pema Kunsang chuyển ngữ từ Tạng văn. Học viện Rangjung Yeshe Institute, Ka Nyung Shedrup Ling Monastery, P.O. Box 1200 tại Kathmandu, Nepal giữ bản quyền.

Bản tiếng Việt do Tâm Bảo Đàn tạm dịch vào tháng 2 năm 2014 với sự đồng thuận của Erik Pema Kunsang. Trong bản dịch tiếng Việt, các cụm từ Giác Tánh, Tánh Biệt, Giác Tánh Như Nhiên, Tánh Biệt Như Nhiên, Tánh Biệt Tự Nhiên đều mang cùng một nghĩa, được luân phiên sử dụng cho thích hợp với vần điệu của câu văn. Nguyên sấm hồi mọi sai sót trước đại sư Tsele Natsok Rangdrol và Thầy Tổ.

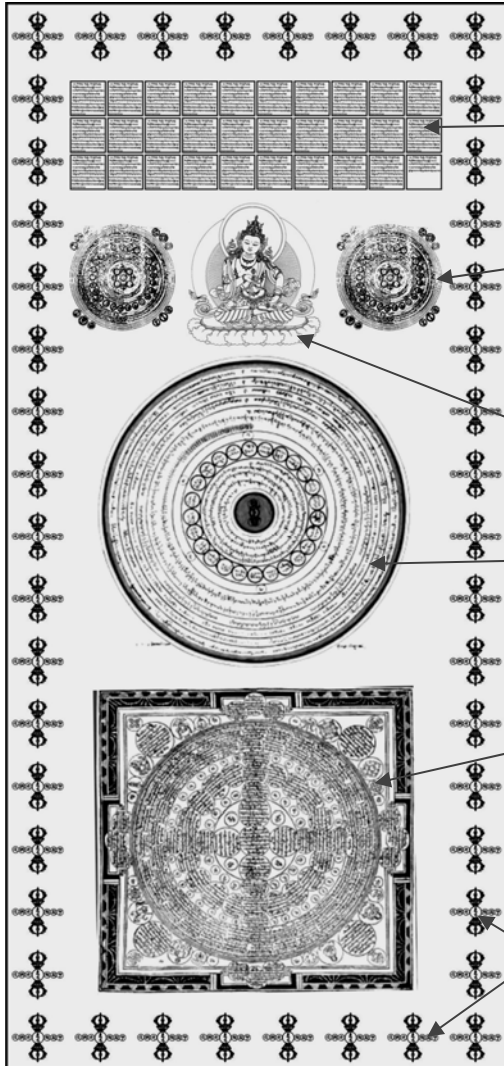
Tuyển Tập Cầu Nguyện và Hộ Niệm
Trong Giai Đoạn Lìa Đời và Thân Trung Ấm

Phụ Lục II
Mên Quang Minh
hay Mên Giải Thoát

Giới Thiệu về Mên Quang Minh
hay Mên Giải Thoát
Theo Truyền Thống
Phật Giáo Tây Tạng



Tuyển Tập Cầu Nguyện và Hộ Niệm Trong Giai Đoạn Lìa Đời và Thân Trung Ấm



1. Giáo lý Dzogchen Đại Viên Mãn: “*Bốn Giáo Lý Vĩ Đại*” của đức Longchenpa

2. Biểu hiện của Tâm giác ngộ viên mãn của đấng Đạo Sư

3. Đức Kim Cang Tát Đòa (*Vajrasattva*)—*vị Phật chủ của mạn đà la*

4. Tinh túy của Giáo lý *Dzogpa-Chenpa* Đại Viên Mãn

5. Một trăm vị Hộ Phật An bình và Hung nộ trong ‘*bardo*’ theo hướng dẫn của ngài Karma Lingpa

6. Chùy kim cương và chú giải thoát sáu âm của đức Kim Cang

Sáu Pháp Giải Thoát của Đức Liên Hoa Sanh

“*Tử Thư Tây Tạng*” là giáo lý được rất nhiều người biết đến, bắt nguồn từ những lời truyền giảng của Đức Liên Hoa Sanh (Guru Padma-sambhava) vào thế kỷ thứ 8. Đây là những giáo lý hướng dẫn về cõi trung giới hay “*bardo*” sau khi cái chết xảy đến, thường được gọi là thân trung ấm. Trong Phật Giáo Tây Tạng, “*Tử Thư Tây Tạng*” được biết đến như là phương tiện thiện xảo để giúp chúng ta đạt được *giải thoát qua cái nghe*, nghĩa là *giải thoát qua việc lắng nghe trong giai đoạn trung ấm (liberation through hearing in the bardo)*.

Theo các giảng dạy về “*bardo*,” có tất cả là 6 giai đoạn “*bardo*” – là các giai đoạn chuyển tiếp, bắt đầu từ khi chúng ta chào đời cho đến khi tái sinh trở lại, gồm có: (1) Giai đoạn trung giới của sự chào đời (*kye ne bardo*), (2) của giấc mộng (*milam bardo*), (3) của thiền định (*samten bardo*), (4) của quá trình tan rã đưa đến của cái chết (*chikai bardo*), (5) của kinh nghiệm trải qua sau khi chết (*chonyi bardo*), và (6) của sự tái sinh trở lại (*sipai bardo*).

Tuyển Tập Cầu Nguyện và Hộ Niệm
Trong Giai Đoạn Lìa Đời và Thân Trung Ấm

Riêng trong trường hợp để chuẩn bị cho cái chết và sau khi đã chết, thì theo truyền thống Phật Giáo Tây Tạng, người quá cố thường được chư tăng tụng đọc cho nghe toàn bộ giáo lý của “Tứ Thư” trong suốt 49 ngày để nhắc nhở họ về cái chết, về chu kỳ tan rã của ngũ đại (đất, nước, gió, lửa và khí), về những diễn biến trong cõi trung ấm sau khi thân và tâm đã tách lìa, giúp người chết tìm ra nẻo thoát. Đây chính là *giải thoát qua việc lắng nghe*.

Nhưng *giải thoát qua việc lắng nghe* cũng chỉ một trong Sáu Pháp Giải Thoát mà đức Liên Hoa Sanh đã giảng dạy, gồm có:

1. *Giải thoát qua cái nghe* (liberation through hearing)
2. *Giải thoát qua cái mặc* (liberation through wearing) (*)
3. *Giải thoát qua cái thấy* (liberation through seeing)
4. *Giải thoát qua sự hồi nhớ* (liberation through remembering)
5. *Giải thoát qua vị nếm* (liberation through tasting)
6. *Giải thoát qua sự chạm xúc* (liberation through touching)

(* Ở đây ám chỉ áo mặc, hoặc phủ, hoặc đắp trên thân, mà cũng có thể là pháp bảo mà ta có thể đeo trên người.

Ý nghĩa của “Giải Thoát Qua [Áo] Mặc”

Theo ý nghĩa như trên, người Tây Tạng gọi “Mên Quang Minh” mà chúng ta thường dùng để đắp cho người đã qua đời là *Tag-drol*, nghĩa là “giải thoát qua cái mặc” (*liberation through wearing*). “Mên Giải Thoát” (hay “Áo Giải Thoát”) ở đây được kiến tạo dựa trên sự kết hợp của các câu chú nguyện, các biểu tượng và đồ hình. Trên thực tế, đây, là sự thiết lập của một mạn đà la tâm linh.

Người Việt có thói quen gọi những chiếc “mên” đắp cho người quá cố là “Mên Quang Minh,” đó là vì ta muốn nhắc đến trạng thái tịnh quang chói sáng và trong suốt (*Clear Light*) của Chân tâm khi đạt được giải thoát. Ta mong muốn người chết sẽ đạt được đến trạng thái này sau khi lìa đời, cho nên gọi bằng “Mên Giải Thoát” hay “Áo Giải Thoát” cũng mang cùng một ý nghĩa như gọi “Mên Quang Minh.” Cũng có những nơi, người Việt gọi “Mên Quang Minh” là “Áo Đà la ni.”

Đắp “Mền Giải Thoát” tạo được ba loại công đức và lợi lạc ra sao

1. Giúp bảo vệ người chết khỏi những chướng ngại hoặc những tai hại do các vong linh hiểm ác hoặc quỷ thần gây ra.
2. Trong tương lai, có thể giải thoát khỏi luân hồi và khổ não.
3. Trong cõi trung ấm, có thể trực nhận được Tuệ Giác Nguyên Sơ, hoặc tái sinh vào cõi Tịnh Độ của đức A Di Đà, sau sẽ đắc được Phật quả.

Tuy các giải thích về “Mền Giải Thoát” có nói về lợi lạc của việc “bảo vệ” người chết như trên, nhưng theo Garchen Rinpoche, ta nên hiểu rằng, “bảo vệ” ở đây không chỉ chú trọng vào việc bảo vệ thân xác của người đã qua đời theo nghĩa thế tục, mà chủ yếu là bảo vệ cho *tâm* của người chết không bị tán loạn, giúp cho họ giữ được sự sáng suốt, một mục hướng về mục đích cứu cánh là đạt đến giải thoát. Ở đây, *giải thoát qua [áo] mặc*, qua việc phủ đắp chiếc “Mền Quang Minh,” là một phương tiện thiện xảo giúp cho người chết có thể chú tâm, không sao lãng, giữ vững

Tuyển Tập Cầu Nguyện và Hộ Niệm
Trong Giai Đoạn Lià Đời và Thân Trung Ấm

ước nguyện muốn sinh vào cõi Phật, đạt được giải thoát.

Đại sư Garchen Rinpoche cũng giải thích thêm như sau:

“Mên Giải Thoát” là một phương pháp vô cùng thiện xảo của chư Phật để hoá độ chúng sinh. Khi mang trên người tẩm “Mên Giải Thoát” thì người chết cũng có thể tịnh hoá được rất nhiều chướng ngại hoặc các che chướng. Trong thân xác thô kệch chưa được tịnh hoá của ta có tiềm ẩn hạt mầm của 100 Vị Hộ Phật An Bình và Hung Nộ (Tạng ngữ: *shitrula*; *shi*: An Bình, *tru*: Hung Nộ; *la*: Hộ Phật). Thật sự, các Vị Hộ Phật An Bình và Hung Nộ xuất hiện trong “*bardo*” là những biểu lộ của hợp thể các ngũ uẩn (sắc, thọ, tưởng, hành, thức) và ngũ đại (đất, nước, gió, lửa, khí) trong mỗi một cá nhân.

Vào lúc lià đời, sau khi ngũ đại tan rã thì những thể tính bản nhiên của ngũ uẩn sẽ được bộc lộ qua sự xuất hiện của các linh ảnh, màu sắc, ánh sáng của các vị Hộ Phật. Các vị Hộ Phật đều chứa đựng tuệ giác viên mãn của Năm Vị Thiên Na Phật hay Ngũ Trí Phật. Khi ta khoác trên người tẩm “Mên Giải Thoát” hay “Áo Giải Thoát” thì những hạt mầm trong thân

Tuyển Tập Cầu Nguyện và Hộ Niệm
Trong Giai Đoạn Lìa Đời và Thân Trung Ấm

xác sẽ nhận được năng lực gia trì và năng lực chuyển hoá. Thân ta sẽ chuyển thành thân Phật. Những tư tưởng bất tịnh của xác phàm sẽ chuyển thành tâm tịnh khiết và trí tuệ của các vị Phật.

Tulku Jimge Rinpoche có nhắc thêm rằng, theo các hướng dẫn của đức Liên Hoa Sanh và theo truyền thống tu tập Chuyển Di Thần Thức “*Phowa*,” trên thân chúng ta có 9 khiếu (9 cửa thoát) là nơi mà thần thức sẽ thoát ra ngoài. Do đó, đấng “Mên Giải Thoát” cũng có tác dụng che kín 8 cửa thoát nơi mà ta không muốn thần thức thoát ra ngoài, và chỉ chừa lại một cửa thoát duy nhất, cửa thứ 9, đó là cửa Phạm Thiên.

Tựu chung, 8 khiếu (8 cửa thoát) mà ta muốn che lại gồm có: (1) phía trên đầu (từ đường chân tóc đo lên bằng bề ngang của bốn ngón tay chập lại); (2) mắt, (3) tai, (4) mũi, (5) miệng, (6) rốn, (7) hậu môn, và (8) bộ phận sinh dục, ngoại trừ cửa thoát cao nhất trên đỉnh đầu – (9) cửa Phạm Thiên - là nên để hở. Nếu thần thức thoát ra từ cửa Phạm Thiên, người chết sẽ được tái sinh vào cõi Tịnh Độ hoặc đạt được giải thoát.

Đại hiền giả Naropa đã từng dạy rằng, “Có 8 cửa thoát là 8 cánh cổng đưa đến luân hồi, và chỉ duy

nhất một cánh cổng (cửa Phạm Thiên) là con đường dẫn đến Đại Thủ Ấn (*Mahamudra*)."

Lama Lodo, xuyên qua những giáo lý khẩu truyền của Kalu Rinpoche, đã trình bày trong "*Giáo Lý Bardo: Chết và Tái Sinh Như Thế Nào*" (*Bardo Teachings: The Way of Death and Rebirth*) về 8 cửa thoát của thần thức như sau:

Nếu thần thức thoát ra (1) từ phía trên đầu (từ đường chân tóc đo lên bằng bề ngang của bốn ngón tay chập lại), sẽ tái sinh vào cõi Trời thuộc Vô Sắc giới; (2) từ mắt (kể cả mắt thứ ba), sẽ tái sinh vào cõi Trời thuộc Sắc giới; (3) từ tai, sẽ tái sinh làm A tu la; (4) từ mũi, sẽ tái sinh làm người hoặc làm yaksa (Dạ xoa); (5) từ miệng, sẽ tái sinh làm ngựa quý; (6) từ rốn, sẽ tái sinh làm chư Thiên trong cõi Dục giới; (7) từ hậu môn, sẽ tái sinh vào địa ngục; (8) từ bộ phận sinh dục, sẽ tái sinh làm súc sinh.

Theo Lati Rinpoche và Jeffrey Hopkins trong "*Chết, Trung Ấm và Tái Sinh Theo Truyền Thống Phật Giáo Tây Tạng*" (*Death, Intermediate State and Rebirth in Tibetan Buddhism*) thì cách phân loại 8 cửa thoát và nơi đầu thai có một số khác biệt; ngoài ra, trong tài liệu này,

vị trí ở mắt thứ ba được xem là một cửa thoát riêng biệt, trong khi cửa thoát trên đầu (từ đường chân tóc đo lên bằng bề ngang của bốn ngón tay chập lại) không được nhắc đến. Trong một số tài liệu khác, cách trình bày về các cửa thoát cũng có một vài điểm dị biệt. Do đó, hãy tránh động vào thi thể người chết ít nhất là trong vòng 8 tiếng đồng hồ, nhất là tránh động vào các cửa thoát ở phần dưới của thân thể.

Giải thích về các giáo lý, câu minh chú, mạn đà la và hình ảnh được in trên “Mền Giải Thoát”

1. Giáo lý *Dzogchen* Đại Viên Mãn: “Bốn Giáo Pháp Vĩ Đại” [của đức Longchenpa] thuộc hệ giảng Longchen Nyingtik (*hình thu nhỏ của các trang sách về giáo lý Đại Viên Mãn viết bằng Tạng văn*).

2. Biểu hiện cho Tâm giác ngộ viên mãn của đấng Đạo Sư (đây chính là oai lực hoá độ của Đạo Sư) (*hai mạn đà la hình tròn nằm ở bên trái và phải của đức Kim Cang Tát Đỏa*).

3. Đức Kim Cang Tát Đỏa (Phạn: *Vajrasattva*; Tạng: *Dorje Sempa*): vị Phật chủ trong mạn đà la—sắc tướng của ngài là hiện thân cho tinh túy của 100 vị

Tuyển Tập Cầu Nguyện và Hộ Niệm
Trong Giai Đoạn Lìa Đời và Thân Trung Ấm

Hộ Phật; oai lực của ngài là tịnh hoá được nghiệp chướng của những ai mặc hoặc đắp hình ngài trên thân, giúp cho họ đạt được giải thoát trong những giai đoạn khác nhau của cõi trung giới “*bardo*” (*hình đức Kim Cang Tát Đỏa ở giữa*).

4. Tinh túy của Giáo lý Đại Viên Mãn *Dzogpa-Chenpo* (*mạn đà la hình tròn, lớn, nằm ở giữa*).

5. Một Trăm Vị Hộ Phật An Bình và Hung Nộ trong “*bardo*” [theo các khai thị và hướng dẫn] của ngài Karma Lingpa (*mạn đà la hình vuông, lớn, nằm ở cuối*).

6. Chùy Kim Cang và Kim Cang lục tự minh chú (chú giải thoát sáu âm của đức Kim Cang) (*hình viên chung quanh*).

“Mên Giải Thoát” đã được rút ra từ tinh túy của Kinh điển và Mật điển. Trong Mật điển có nói rằng, bất cứ ai có đủ phước duyên để nghe được, nhìn được, chạm được hoặc khoác được vào người tẩm “Áo Giải Thoát” thì sẽ có thể được giải thoát xuyên qua thân trung ấm, hoặc tái sinh vào cõi Tịnh Độ.

Ngoài ra, ngay cả loài súc sinh nếu có đủ phước duyên để đeo được giáo lý của “*giải thoát qua cái mặc*” quanh cổ thì cũng có thể sẽ được sinh vào các cõi cao hoặc được giải thoát trong các giai đoạn chuyển tiếp. Những giáo lý, câu minh chú, biểu tượng, hình ảnh in trên “Mền Giải Thoát” cũng có khi được thu nhỏ lại và được in thành một tập sách tí hon, có thể đeo quanh cổ hay đeo trước ngực, cho cả người lẫn thú vật khi còn sống.

Loài súc sinh còn được như vậy, huống chi là loài người, lợi lạc thật khó nghĩ bàn. Ngay cả những kẻ đã tạo ác nghiệp khi còn sống và những kẻ đã qua đời mà không hề có được bất cứ ai trì chú hay cầu nguyện hồi hướng cho, thì họ cũng vẫn có thể được tái sinh và cõi Tịnh Độ, và sau đó đạt được giải thoát.

Cách thức sử dụng “Mền Giải Thoát”

1. Trong giờ phút lâm chung, xin đừng than khóc níu kéo mà hãy nhất tâm hộ niệm và giữ cho khung cảnh được bình yên, giúp người chết an tâm ra đi. Nếu không có đủ thời giờ để thay quần áo hay tắm liệm cho người sắp qua đời, hãy dùng “Mền Giải Thoát” để nhẹ nhàng đắp lên toàn thân. Theo Traga Rinpoche thì khi

đắp mền cho người quá cố, phải *đỡ bèo trái lên trên, nghĩa là đỡ bèo mặt có các hình ảnh và văn tự áp xuống thi hài*. Trong trường hợp người chết ra đi vì tai nạn, nếu “Mền Giải Thoát” có chạm phải máu trên thân cũng không có gì phải lo ngại.

2. Khi chúng ta cầu nguyện cho người quá cố, hãy đắp “Mền Giải Thoát” lên toàn thân của người quá cố. Nếu cần thay quần áo hay làm lễ tắm liệm cho người quá cố thì có thể tạm thời dời “Mền Giải Thoát” qua một bên. Sau đó thì đắp lên trở lại.

3. Cũng có thể đắp trên nắp quan tài sau khi đã đặt nắp quan tài. Khi cần mở nắp quan tài ra thì tạm thời dời “Mền Giải Thoát” qua một bên, sau đó có thể đắp lên trở lại.

4. Theo Lamchen Gyalpo Rinpoche, khi bắt đầu cử hành lễ hoá thiêu, hãy dời “Mền Giải Thoát” để qua một bên. Khi lễ hoá thiêu đã hoàn tất, dùng “Mền Giải Thoát” để gói tro lại. Sau đó, có thể để tất cả vào trong hũ đựng tro. Khi dùng “Mền Giải Thoát” để gói tro lại, hãy cẩn thận, đừng để hình ảnh của vị Phật [Kim Cang] nằm úp xuống dưới. Nếu hũ đựng tro quá nhỏ thì có thể gấp “Mền Giải Thoát” lại thật nhỏ

và để vào phía trên tro bên trong hũ đựng tro, hoặc dùng “Mền Giải Thoát” để gói hũ đựng tro lại.

5. Tuy nhiên, theo Garchen Rinpoche thì khi làm lễ hoá thiêu, có thể giữ nguyên “Mền Giải Thoát” trên xác người quá cố và thiêu chung tất cả một lúc. Đây cũng là truyền thống thường được làm trước đây bên Tây Tạng khi cử hành lễ hỏa thiêu.

6. Nếu chôn cất (thay vì hoá thiêu), có thể giữ nguyên “Mền Giải Thoát” trên xác người quá cố (hoặc trên nắp quan tài) và chôn chung với quan tài.

Cách thức sử dụng cát mạn đà la để giúp người hấp hối hay quá cố

Ngoài ra, xin nói thêm về cách thức sử dụng cát mạn đà la để giúp người hấp hối hay đã qua đời.

1. Trong trường hợp có những bệnh nhân đang nằm trong bệnh viện vào giờ phút cận tử, hãy để một ít cát mạn đà la trong túi áo của bệnh nhân, hoặc đặt cát vào một túi vải nhỏ đeo vào trên ngực của bệnh nhân, để tránh không cho các vong linh đang lảng vảng trong bệnh viện đến được gần thân xác của người hấp hối.

2. Có thể đặt một ít cát mạn đà la trên đỉnh đầu của người hấp hối, cũng như trên đỉnh đầu của người quá cố.
3. Trước khi tắm liệm, rắc một ít cát mạn đà la trên xác người quá cố. Sau khi tắm liệm, rắc một ít cát mạn đà la lên trên toàn thân. Sau khi hỏa thiêu, đặt tro vào bên trong hủ đựng tro và rắc một ít cát mạn đà la vào bên trên hủ đựng tro.
4. Nếu chôn cất thay vì hỏa thiêu thì sau khi đập nắp quan tài, rắc một ít cát mạn đà la trên nắp quan tài (ở vị trí đặt đầu của người qua cố). Cũng có thể để một chút hồ keo lên chỗ đó rồi rắc một ít cát lên trên hồ keo để cát có thể dính được trên nắp quan tài.
5. Sau khi chôn cất, rắc một ít cát mạn đà la lên trên phần mộ (ở vị trí đặt đầu của người quá cố).
6. Sau thời gian 3, 7 hoặc 10 năm, nếu phải cải táng theo tục lệ Á đông thì có thể rắc một ít cát mạn đà la lên trên xương sọ.

Tuyển Tập Cầu Nguyện và Hộ Niệm
Trong Giai Đoạn Lìa Đời và Thân Trung Ấm



Những tấm “Mền Giải Thoát” đã được thiết kế và ấn tống dựa trên những hướng dẫn của đại sư Lamchen Gyalpo Rinpoche cùng với chư vị Lạt Ma khác.

Tài liệu giới thiệu về “Mền Quang Minh” hay “Mền Giải Thoát” bằng Việt ngữ được Tâm Bảo Đàn biên soạn vào tháng 2 năm 2010 dựa trên những lời giải thích nguyên thủy bằng Hoa ngữ (do Steven Tung và Theresa Stevenson dịch qua Anh ngữ), cùng với những lời chỉ dạy trực tiếp của đại sư Garchen Rinpoche (do Ina Bieler dịch qua Anh ngữ), cùng với Tulku Jigme Rinpoche, Khenpo Tsultrim và Gapé Lama. Mọi sai sót là của người soạn Việt ngữ.

Nguyện xin hồi hướng công đức đến toàn thể pháp giới chúng sinh, nhất là các chúng sinh đang trải qua các kinh nghiệm chuyển tiếp đầy hoang mang và sợ hãi sau khi lìa đời; nguyện cho họ có được lòng từ bi và luôn sáng suốt để mau chóng nhận ra được ánh sáng giải thoát trong “bardo.”

Tuyển Tập Cầu Nguyện và Hộ Niệm
Trong Giai Đoạn Lìa Đời và Thân Trung Ấm

*Nguyện tất cả chúng sinh đem được cái chết
vào con đường Đạo.*



Biên tập, trình bày và sửa bản in:

Konchog Changchup Drolma & Konchog Dekyi

Mọi góp ý, xin gửi về: menquangminhvn@gmail.com

Phát hành lần đầu tại Việt Nam năm 2014 và lưu hành nội bộ.

*Xin cảm niệm công đức của chư vị mạnh thường quân
đã phát tâm hỗ trợ cho các đề án ấn tống tại Việt Nam và Hoa Kỳ. Tất
cả số tịnh tài phát sinh—sau khi trừ chi phí phát hành mền Quang
minh, tuyển tập Cầu nguyện/ Hộ niệm và đĩa CD—sẽ được sung vào
ngân quỹ của đề án Zangpo Project để hỗ trợ cho các tu sinh trong
việc học Tạng ngữ và Phật Pháp tại các trung tâm ngôn ngữ, giáo
dục hoặc các tu viện Phật Giáo Tây Tạng.*

*Muốn thỉnh mền Quang minh, tuyển tập Cầu nguyện và Hộ niệm
cùng CD tại Việt Nam, xin liên lạc:
menquangminhvn@gmail.com*

*Muốn thỉnh mền Quang minh và tuyển tập Cầu nguyện và Hộ niệm
cùng CD tại Hoa Kỳ và ngoại quốc, xin liên lạc:
vietnalanda@ymail.com*

Tuyển Tập Cầu Nguyện và Hộ Niệm
Trong Giai Đoạn Lìa Đời và Thân Trung Ấm



Cõi Tịnh Độ của Đức Phật A Di Đà

Trong một cuộc phỏng vấn được ghi lại trong tập sách “Một Tu Sĩ Bình Dị” (‘A Simple Monk’, nxb New World Library, 2001, tr. 51), đức Đạt Lai Lạt Ma đời thứ 14 có nói:

“Tôi có cảm giác nao nức với ý nghĩ rằng [một ngày kia], cái chết thật sự sẽ đến với tôi và tôi sẽ được sống qua kinh nghiệm đó.”

“Trong nhiều năm qua, qua sự tu tập hằng ngày của tôi, tôi đã chuẩn bị cho một cái chết tất nhiên sẽ đến. Rất nhiều công phu thiền định của tôi [trong hiện tại] là những tập dợt cho kinh nghiệm [kinh qua cái chết] này [trong tương lai].”



***Nguyện tất cả chúng sinh đem được cái chết
vào con đường Đạo***

Sách ấn tống - không bán