



Chỉ dẫn LÚC LÂM CHUNG

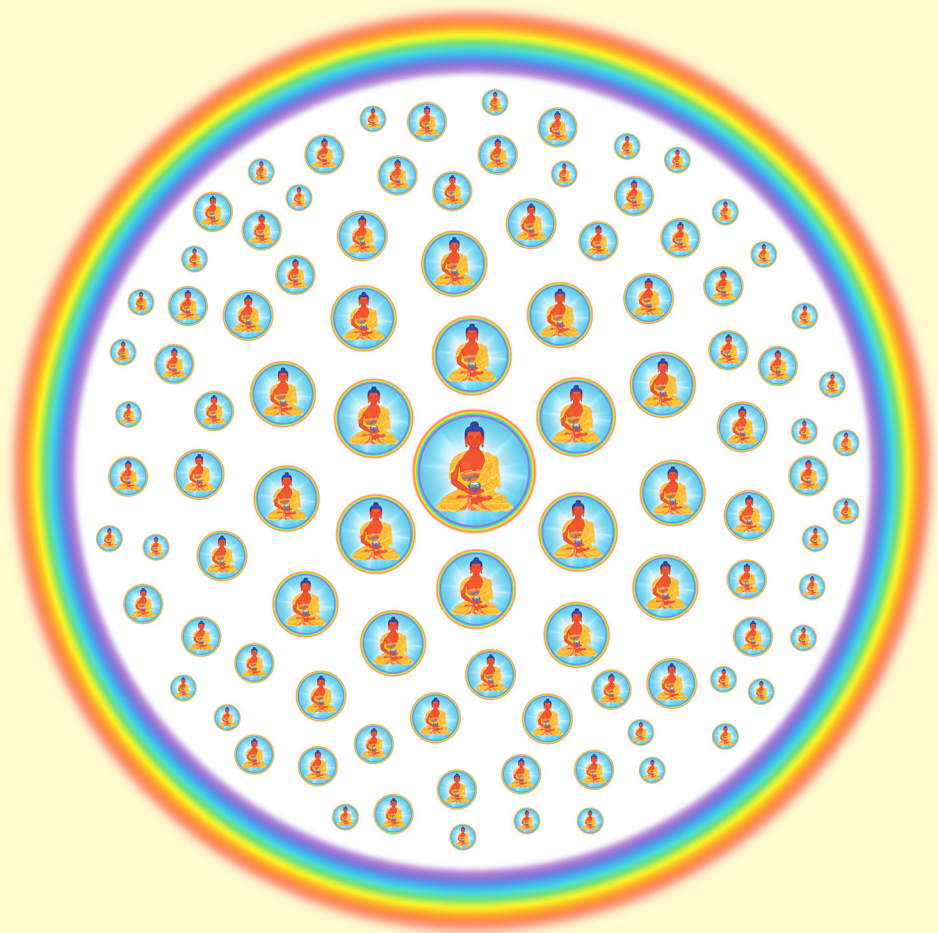
Cuốn sách về các Hướng dẫn dựa trên Giáo lý
của Tôn sư Garchen Rinpoche

(Tái bản lần thứ 1)



Ina Bieler dịch Tạng - Anh và biên soạn các chỉ dẫn để tạo thành cuốn sách này.
Bản dịch Anh - Việt của Drikung Garchen Phuntsok Choling

8/2020



Hình quán tưởng
Phật A di đà

Chỉ dẫn LÚC LÂM CHUNG

Cuốn sách về các Hướng dẫn dựa trên Giáo lý
của Tôn sư Garchen Rinpoche

Tái bản lần thứ 1



Ina Bieler dịch Tạng - Anh và biên soạn các chỉ dẫn để tạo thành cuốn sách này.
Bản dịch Anh - Việt của Drikung Garchen Phuntsok Choling

8/2020

Mục Lục

Cách Sử Dụng Cuốn Sách này	1
Giáo Pháp Ngăn Gọn về Vô Thường và Buông Bỏ	2
Cách Quán tưởng Phật A Di Đà tại Thời điểm Lìa đời	7
Tôn ảnh Phật A Di Đà	10
Trước và/ hoặc Trong khi Chết	11
Sau khi Chết	21
Động vật [Chết]	27
Các Giai đoạn Tan rã	29
Phụ lục	
Minh Chú Giải Thoát Qua Sự Thấy	36
Minh Chú Giải Thoát Qua Sự Xúc Chạm	37
Minh Chú Giải Thoát Qua Sự Xúc Chạm và Minh chú Mani	38
Phowa Pháp Thân	39
Lời Nguyện Trung âm – Đại dương Tâm đơn nhất	42
Lời Khẩn Nguyện Đại Toàn Thiện của Phổ Hiền Như Lai	52
Bài Nguyện Hưởng Đến Cõi Tịnh Độ Cực Lạc	58
Lời Nguyện Vãng Sanh về Cõi Tịnh độ Cực Lạc	77

Cách Sử Dụng Cuốn Sách này

Cuốn sách nhỏ này ghi lại các chỉ dẫn về thời điểm lâm chung do Tôn sư Garchen Rinpoche ban dạy. Cuốn sách đưa ra các chỉ dẫn quý báu về cách hỗ trợ người chết theo các thực hành của Truyền thống Phật giáo Tây Tạng đã được tổng hợp trong cuốn Tử thư Tây Tạng. Nội dung [trong cuốn sách nhỏ này] được sắp xếp theo các giai đoạn của sự chết – trước, trong và sau khi chết – với các chỉ dẫn đối với ngữ, thân và tâm, và có một phần ngắn gọn về Các Giai Đoạn Tan Rã để tham khảo. Hầu hết các hình ảnh và các lời nguyện được đề cập trong cuốn sách được bao gồm ở phần cuối sách để thuận tiện cho việc tham khảo. Mục đích của cuốn sách này để giúp người đọc chuẩn bị cho sự chết và/ hoặc từ bi hỗ trợ người khác trong giai đoạn chuyển tiếp của họ. Bản dịch tiếng Anh và biên soạn cuốn sách này do Ina Bieler thực hiện, và do CJ Ondek và Dan Clarke hiệu đính (giáo lý về Phật A Di Đà), trừ những phần được chú thích khác đi. Nguyện cho cuốn sách nhỏ này mang lại lợi lạc lớn lao cho mọi chúng sinh trong khắp tam thiên đại thiên thế giới.



Giáo Pháp Ngắn Gọn về Vô Thường và Buông Bỏ

của Tôn sư Garchen Rinpoche

Một ngày nào đó chúng ta sẽ phải chết; không một ai có thể thoát khỏi số mệnh này. Ba bầy Pháp tu Bồ tát chỉ dạy rằng “Tâm thức, khách trọ trong căn nhà thân xác, rồi sẽ phải ra đi.” Khi chết, chúng ta sẽ phải bỏ lại mọi thứ, do vậy, chẳng ích gì để dính mắc vào cuộc đời này. Chúng ta nên hỏi bản thân mình, “Liệu có thực sự quan trọng để chuẩn bị cho cái chết? Tại sao thọ nhận các chỉ dẫn về cái chết lại quan trọng?” Khi thọ nhận các chỉ dẫn này, chúng ta học được rằng tâm thức của chúng ta nên rời khỏi thân xác qua đỉnh đầu (huyệt bách hội) tại thời điểm lìa đời. Nếu không biết điều này thì chúng ta sẽ bị các cảm xúc ô nhiễm như ghét bỏ, tham luyến, vô minh và ganh tị chi phối. Trong giai đoạn mê lầm này, chúng ta thiếu sự tự chủ. Chúng ta bị phiền não kiểm soát và điều này dẫn đến việc tâm thức sẽ rời khỏi thân xác qua một trong tám cửa bất tịnh, dẫn đến việc tái sinh trong vòng luân hồi. Mọi hạnh phúc và khổ đau đều do nghiệp, nhân và quả. Do vậy, việc rất quan trọng là sử dụng thời gian ít ỏi mà chúng ta có được trong thế giới này làm cho cuộc sống của mình trở nên có ý nghĩa.

Thông qua kinh nghiệm khổ đau, chúng ta phát triển tín tâm vào giáo pháp của Đức Phật. Bản chất của luân hồi là đau khổ. Gốc rễ của mọi đau khổ là chấp ngã mà chấp ngã chỉ có thể bị phá hủy bởi tình yêu thương và lòng bi mẫn. Chúng ta càng phát triển được nhiều tình yêu thương bao nhiêu thì thế giới càng trở nên tốt đẹp hơn bấy nhiêu. Không có gì quan trọng hơn là chết với tâm yêu thương. Đó là tất cả những gì chúng ta cần mang đi với mình tại thời điểm lìa đời. Tam Bảo bảo vệ những người lìa đời với một tâm vị tha.

Chúng ta trải nghiệm hầu hết các khổ đau và đau đớn trong thân thể. Thân thể thì lại vô thường, là một hiện tượng giả hợp do tâm thức kiến tạo ra thông qua các tập khí. Sự thực thì thân thể không phải là chúng ta. Bám chấp vào sự thoải mái dễ chịu của thân thể và ghét bỏ những gì không thoải mái là một sự mê lầm của tâm thức. Sau khi chết, chúng ta không còn thân xác vật lý này nữa, nhưng chúng ta lại kinh nghiệm đau khổ mãnh liệt hơn trong trung âm. Bằng cách xả bỏ sự bám chấp và ghét bỏ vào cuộc đời này, chúng ta tránh được phải kinh nghiệm những hình tướng xuất hiện đáng sợ trong trung âm. Đó là lý do tại sao việc suy ngẫm đi suy ngẫm lại về bản tánh như mộng của cuộc đời này lại rất quan trọng. Năng lực nhận ra tánh không của các cảm xúc ô nhiễm trong lúc còn sống sẽ đi theo chúng ta

sau khi chết, và chúng ta sẽ có thể trực nhận được tánh không của trung âm. Tuy nhiên, nếu chúng ta để cho các cảm xúc ô nhiễm sai xử và tích tập nghiệp tiêu cực thì do các dấu ấn trong tâm, các hình tướng trung âm đáng sợ sẽ dường như là thật [đối với chúng ta].

Cuộc đời như một giấc mộng thoáng qua. [Trạng thái] chết và rơi vào giấc ngủ là giống nhau. Thân xác chết nhưng tâm không thể chết. Vì tin các cảm xúc ô nhiễm là thật có nên chúng ta tạo ra thân thể tương lai của mình. Chúng ta tái sinh và chết đi vô lượng lần. Bằng cách không bám chấp vào bất cứ thứ gì phát khởi, chúng ta sẽ được tự do và đạt được trạng thái bất tử của một vị trì giữ Tánh giác. Tuy nhiên, chỉ có kiến thức thôi sẽ không giải thoát chúng ta được; chúng ta phải kinh nghiệm được rằng khổ đau chẳng là gì cả mà chỉ là một niệm tưởng, một thói quen. Bằng cách có được kinh nghiệm rằng các niệm tưởng thói quen không thực sự tồn tại, chúng ta trực nhận được cái chết thực ra chỉ là một niệm tưởng thói quen. Nếu chúng ta không bám chấp vào tính thật có của những niệm tưởng này thì chúng ta sẽ đạt được thân bất tử của một vị bốn tôn hộ Phật. Hãy nhớ đến điều này tại thời điểm lìa đời.

Những người bạn chân thật duy nhất, không thay đổi của chúng ta là Tam Bảo, đạo sư và bốn tôn hộ Phật. Tất cả những bạn đồng hành trong đời sống thế tục thì vô

thường; chúng ta không thể mang bất kỳ ai [trong số họ] theo chúng ta tại thời điểm lìa đời. Do vậy, hãy ngừng dứt mọi niệm tưởng tiêu cực và hãy cầu nguyện đến bốn tôn hoặc đạo sư. Và đừng lo lắng quá nhiều về cái chết – vì điều này chỉ tạo thêm đau khổ mà thôi. Thay vào đó, hãy thay đổi những suy nghĩ tiêu cực và hãy nghĩ về Quan Âm Tara hoặc bất kỳ một vị bốn tôn hộ Phật nào khác. Lo lắng về cái chết không mang lại một lợi lạc nào cả. Một ngày nào đó, tất cả chúng ta đều sẽ phải chết, do vậy, thật vô nghĩa để tự hỏi khi nào điều đó sẽ xảy ra. Khi thời điểm của nghiệp đến, chúng ta sẽ chết. Chúng ta không thể nói rằng mình chưa sẵn sàng để chết; không có thời điểm đúng để chết. Chúng ta chẳng có một lựa chọn nào cả bởi đó là nghiệp. Nếu đó không phải là thời điểm [chết] của bạn, bạn sẽ không chết ngay cả khi bạn nghĩ bạn sẽ chết. Do vậy, hãy buông bỏ lo lắng và hãy để cho nghiệp trở ra.

Thực hành của thầy về Phowa—Chuyển di thân thức tại thời điểm lìa đời gồm có hai phần: đầu tiên và quan trọng nhất là Phowa Bồ đề tâm của tình yêu thương và lòng bi mẫn, dựa trên *Ba bảy Pháp tu Bồ tát*. Phần thứ hai, thầy thực hành Phowa Pháp thân – an trụ trong Chân tâm (xem trang 39). Thầy thực hành Quan Âm Tara ngày và đêm, vào mọi thời điểm, để giúp các đệ tử của thầy và tất cả chúng sinh. Nếu con thực hành trì tụng ít nhất một

vài minh chú Quan Âm Tara, con có thể kết nối với thực hành của thầy và thầy sẽ có thể giúp được con. Thậm chí nếu con không thực hành gì cả thì lời cầu nguyện của thầy vẫn có thể giúp, nhưng năng lực mang lại lợi lạc của những lời cầu nguyện này sẽ không được mạnh mẽ. Do vậy, con cần phải thực hiện phần của mình và thực hành. Hãy nghĩ về thân người trân quý vào mỗi buổi sáng khi thức giấc, nhớ nghĩ về nghiệp trong suốt cả ngày, và nghĩ về cái chết và sự vô thường vào buổi tối trước khi ngủ. Con nên uống thuốc gia trì (dutsi) hàng ngày. Hãy lấy một hạt thuốc nhỏ đặt dưới lưỡi của con vào mỗi tối trước khi đi ngủ. Thầy đang gửi hàng triệu Quan Âm Tara để giúp con và mọi chúng sinh.



Cách Quán tưởng Phật A Di Đà tại Thời điểm Lìa đời

Tôn sư Garchen Rinpoche luận giảng

Tất cả chúng ta nên cầu nguyện đức Phật A Di Đà rằng nguyện chúng con được tái sinh về cõi Tịnh độ Cực Lạc (Dewachen) khi chúng con lìa đời. Khi cầu nguyện Phật A Di Đà, một số người có thể nghĩ rằng có một Đức Phật A Di Đà to lớn ở đâu đó; nhưng thực sự thì không phải như vậy. Thực sự thì có bao nhiêu chúng sinh thì có bấy nhiêu đức Phật A Di Đà, và chúng ta nên quán tưởng hình tướng trong dạng ứng hóa thân bên ngoài của đức Phật A Di Đà trên đỉnh đầu của mình. Ở phương diện bên trong, tâm của một người là Phật tánh, và tâm của tất cả chúng sinh cũng như vậy. Quán tưởng ứng hóa thân bên ngoài cũng quan trọng. Khi con quán tưởng đức Phật A Di Đà thì lợi lạc có được là gì?

Tâm của chúng ta như một tấm gương – thuần tịnh nguyên sơ, như được nói đến trong Đại Viên Mãn, và đức Phật đã nói chúng sinh từ khởi thủy là Phật. Tâm này chính là Phật. Tâm này không tồn tại như một thứ vật chất nào đó mà nó sáng tỏ và rỗng rang. Do vậy, tâm không phải là không có gì bởi vì tâm mang tánh sáng

tỏ, mà tâm cũng không phải là một thứ gì đó, bởi vì tâm là rỗng rang, như một tấm gương. Do vậy, nếu chúng ta có tín tâm và tin tưởng vào Phật A Di Đà và chúng ta tức thì nhớ nghĩ đến Phật A Di Đà thì tâm này trở thành đức Phật A Di Đà ngay tại khoảnh khắc đó. Nhưng nếu con nghĩ đến “Tôi” và con bám chấp vào “Tôi” thì tất cả dấu ấn và nghiệp tích tập trong cái tôi đó từ vô thủy vô chung sẽ khiến con phải tiếp tục lang thang trong luân hồi. Khi con nhận ra được điều này thì con là một vị Phật; nếu con không nhận ra được điều này thì con là một chúng sinh lang thang trong luân hồi.

Khi con lìa đời, nếu con phát khởi tín tâm với đức Phật A Di Đà – nếu con chỉ nghĩ đến đức Phật A Di Đà và quán tưởng Phật A Di Đà trên đỉnh đầu mình – thì ngay trong khoảnh khắc đó tâm này trở thành đức Phật A Di Đà, và hóa hiện của cõi tịnh độ Cực Lạc sẽ khởi hiện. Ánh sáng của Phật A Di Đà tự nhiên hiển lộ thành cõi Cực Lạc, và thầy giải thích điều này để cắt đứt bất cứ hoài nghi nào về điều này. Nếu con đã trưởng dưỡng lòng quy ngưỡng với đức Phật A Di Đà từ sâu thẳm trái tim mình và sau này khi con biết rằng mình sắp sửa lìa đời thì con chỉ cần nhớ nghĩ đến đức Phật A Di Đà vào thời điểm đó. Sau đó, vào khoảnh khắc tâm thức rời khỏi thân thể thì thức đó sẽ trở thành Phật A Di Đà, và con được vãng sinh vào cõi Cực Lạc. Điều này cần được hiểu [một cách rõ ràng].

Chúng ta có thể sử dụng tôn ảnh Phật A Di Đà và Lời Nguyện Vãng Sinh về Cõi Tịnh Độ Cực Lạc để thực hành. Thầy đã đưa ví dụ là bản tâm như một tấm gương; đó là những gì thầy muốn giảng giải. Các con nên trưởng dưỡng tín tâm với Phật A Di Đà và nhớ nghĩ đến Phật A Di Đà, bởi vì bất cứ thứ gì con nghĩ đến vào thời điểm con lìa đời sẽ xuất hiện trước con. Do vậy, khi con nghĩ đến Phật A Di Đà thì Phật A Di Đà sẽ xuất hiện, không còn nghi ngờ gì nữa. Do vậy, con nên phát triển tín tâm phó thác/ xác tín vào đức Phật A Di Đà.

Xem trang sau để hỗ trợ quán tưởng [Phật A Di Đà].

Hình 1: Phật A Di Đà



Trước và/ hoặc Trong khi Chết

Các món đồ liệt kê dưới đây là một bảng tổng hợp các hạng mục gợi ý để hỗ trợ quá trình chết do Tôn sư Garchen Rinpoche đưa ra cho học trò của ngài để trả lời các câu hỏi liên quan đến việc chuẩn bị cho cái chết như thế nào. Hãy lưu ý rằng bạn không bắt buộc phải tập hợp tất cả các món đồ được liệt kê trong danh sách này. Thay vào đó, chủ đích [của bảng tổng hợp này] là để đưa ra một danh sách toàn diện bao gồm các công cụ có thể hỗ trợ một người trong quá trình lìa đời. Trong bài giảng của ngài, Garchen Rinpoche đã gợi ý chúng ta tập hợp các vật dụng dựa theo tình huống cụ thể của người đang hấp hối. Ghi nhớ lời giảng đó trong tâm, tập hợp những vật dụng có ý nghĩa nhất với người đang hấp hối sẽ mang lại lợi lạc lớn nhất.

Các Hạng mục được Gợi ý để Tập hợp:

- Các Hình Ảnh của Phật A Di Đà và hình ảnh của đạo sư
- Chú giải thoát qua sự Thấy/ vòng tay giải thoát qua sự xúc chạm
- Hình ảnh Chú Giải Thoát Qua Sự Thấy
- Hình ảnh chú Mani và Giải Thoát Qua Sự Xúc Chạm
- Phowa Pháp Thân
- Lời Nguyện Trung ấm – Đại dương Tâm đơn nhất
- Lời Nguyện Đại Toàn Thiện của Phổ Hiền Như Lai

- Bài Nguyện Hưởng Đến Cõi Tịnh Độ Cực Lạc của Đại sư Karma Chagme Rinpoche
- Lời Nguyện Vãng Sanh về Cõi Tịnh Độ Cực Lạc
- Mền Giải thoát qua sự xúc chạm (Mền Quang Minh) hoặc bất kỳ vật liệu nào có in minh chú giải thoát qua sự xúc chạm
- File ghi âm minh chú Phật A Di Đà: <https://bit.ly/2CrMT0o>
- File ghi âm Phowa do Tôn sư Garchen Rinpoche tụng: <https://bit.ly/2W93Drf>

Khung cảnh An bình

Tạo một khung cảnh như ở chùa trong phòng của người hấp hối. Treo ảnh Phật A Di Đà và ảnh bốn sư gốc của người hấp hối trong tầm nhìn của họ. Một cách lý tưởng, hãy cố gắng đặt đầu của người hấp hối hướng về phương Tây. Đặt người hấp hối nằm nghiêng về bên phải, nhưng chỉ làm khi có thể và không tạo nên sự khó chịu [cho người hấp hối]. Mọi người có mặt trong phòng phải giữ trạng thái tâm rộng mở, bi mẫn và phải kiểm soát cảm xúc của họ (hoặc rời khỏi phòng nếu họ không thể làm được như vậy). Bật băng ghi âm minh chú Phật A Di Đà được tụng lặp đi lặp lại với một âm lượng vừa phải, và âm thanh phát ra hướng từ [đỉnh] đầu của người hấp hối, điều này giúp hướng dẫn thần thức của người hấp hối hướng đến đỉnh đầu của họ. Giữ mọi âm thanh khác

ở mức tối thiểu. Đừng đốt hương, bởi vì mùi hương có thể gây xao lãng đối với người hấp hối.

Kinh luân

Nếu người hấp hối yêu quý kinh luân của họ và đã thực hành quay kinh luân thường xuyên thì hãy đặt kinh luân đó tại đỉnh đầu của họ và nhắc nhở họ rằng kinh luân đang ở đó (đỉnh đầu của người hấp hối). Nếu người hấp hối chỉ cần đơn giản nhớ về kinh luân và nhận thức được kinh luân đang ở trên đỉnh đầu của họ, thì tâm họ một cách tự nhiên sẽ đi đến vị trí này và thân thức của họ sẽ có nhiều khả năng thoát ra khỏi thân xác qua đỉnh đầu của họ vào thời điểm là đời.

Giải thoát qua sự Thấy & Giải thoát qua sự Xúc chạm

Người hấp hối nên đeo vòng tay có minh chú giải thoát qua sự thấy/ giải thoát qua sự xúc chạm. Mặt ngoài của vòng tay được khắc với câu minh chú giải thoát qua sự thấy và mặt trong của vòng tay được khắc với câu minh chú giải thoát qua sự xúc chạm. Nếu vì một số lý do, người hấp hối không thể đeo vòng tay thì ít nhất hãy chạm câu minh chú giải thoát qua sự xúc chạm được khắc ở bên trong vòng tay vào người hấp hối trước và sau khi họ qua đời. Nếu cần thiết thì hãy cắt vòng tay của mình ra để sử dụng [cho họ]. Hãy chạm câu minh

chú bên trong (minh chú giải thoát qua sự xúc chạm) vào họ trước và sau đó thì mới chạm câu minh chú bên ngoài (minh chú giải thoát qua sự thấy) vào họ. Hãy lưu ý là minh chú giải thoát qua sự thấy ở bất kỳ một hình thức nào cũng đều thích hợp. Nếu bạn không có vòng tay có câu minh chú thì bất kỳ một hình ảnh nào khác của minh chú cũng sẽ đều mang lại lợi ích tương đương.

Khẩn nguyện Phật A Di Đà và Đạo sư

Trước khi người hấp hối mất đi năng lực, họ nên khẩn nguyện đạo sư gốc của họ, hợp nhất tâm họ với tâm trí huệ của đạo sư, phát khởi lòng bi mẫn cho chúng sinh, và sau đó chỉ đơn giản nghỉ ngơi trong trạng thái tự nhiên. Họ nên cầu nguyện thậm đến Phật A Di Đà và Đạo sư như sau:

Đức Phật A Di Đà, vị đạo sư từ ái của con, hãy bảo vệ con vào thời điểm này. Nguyện cho con được hòa nhập với trái tim của ngài, và như vậy xóa tan được mọi phiền não. Sau khi được trở thành như ngài, nguyện con được tái sinh nơi Tây Phương Cực Lạc và trở thành một vị bảo hộ cho các chúng sinh.

Nếu người hấp hối chỉ nhớ được Đức Phật A Di Đà thì họ không cần gì thêm nữa. Đức Phật A Di Đà và đạo sư

đã ở sẵn đây để bảo vệ tất cả chúng ta. Mức độ các ngài có thể giúp được phụ thuộc vào việc liệu người hấp hối có nhớ nghĩ đến các ngài hay không. Hầu hết chúng ta không thể mang điều này vào tâm tại thời điểm lìa đời, đó là lý do tại sao giải thoát lại khó như vậy. Tuy nhiên, nếu người hấp hối chỉ cần nhớ nghĩ đến Phật A Di Đà, vị bổn tôn hộ Phật của họ, hoặc vị đạo sư của họ thì việc giải thoát trở nên dễ dàng.

Bài Nguyện Hướng Đến Cõi Tịnh Độ Cực Lạc

Garchen Rinpoche khuyên chúng ta nên tụng Bài Nguyện Hướng đến Cõi Tịnh Độ Cực Lạc trong suốt thời gian khi ta đang sống để tạo thành một thói quen tin tưởng rằng chúng ta có một nơi để đến sau khi chết. Cuốn sách cầu nguyện nhỏ này là một hộ chiếu để vào cõi Tây Phương Cực Lạc, cõi tịnh độ của Đức Phật A Di Đà. Thực hành theo các chỉ dẫn trong Bài Nguyện tạo các nhân để tái sanh trong cõi Cực Lạc. Garchen Rinpoche khuyến khích thu âm giọng chúng ta tụng hoặc giọng ai đó mà chúng ta yêu thích tụng Bài nguyện này để chúng ta có thể thường xuyên nghe lại nhiều lần. Sau đó, nếu bản thân chúng ta không thể tụng Bài nguyện này thì chúng ta có thể thường xuyên lắng nghe bản ghi âm để tạo thành một dấu ấn vững chắc trong tâm ta.

Chỉ Dẫn về Ngủ

Trong quá trình chết, các giác quan của người hấp hối chuẩn bị đóng lại (chuẩn bị ngừng hoạt động) và có nhiều khả năng người đó sẽ không biểu lộ được cảm xúc. Thính giác của người đó đóng lại cuối cùng. Vào thời điểm này, cần nhẹ nhàng chỉ dẫn cho người hấp hối tập trung tâm thức và ý định của họ cũng như nhắc nhở họ về những gì họ sẽ phải đối mặt khi họ bước vào hành trình chuyển tiếp của mình. Tốt nhất là nên nói vào bên tai trái của người hấp hối.

Chỉ dẫn người hấp hối: hãy quán tưởng Đức Phật A Di Đà trên đỉnh đầu của họ; hãy phát khởi ý định [thần thức] rời [khỏi thân xác] qua đỉnh đầu của họ để hòa nhập vào trái tim của Đức Phật A Di Đà hoặc trái tim của vị đạo sư của họ; và khẩn nguyện đến Phật A Di Đà – vị Phật về tinh túy không khác gì với bốn sư từ ái của họ. Bạt băng ghi âm minh chú của Phật A Di Đà giúp người hấp hối giữ được tỉnh thức. Nếu người hấp hối có lòng sùng mộ lớn lao đối với bốn sư của họ hoặc đối với nguồn quy y khác, bao gồm một vị bốn tôn họ Phật như Quan Âm Tara hoặc bảy kỳ một vị linh thiêng nào khác thì chỉ dẫn họ hãy nghĩ đến đối tượng mà họ có lòng sùng mộ. Cũng rất quan trọng để nhắc nhở người hấp hối giữ tâm bồ đề là động cơ của mình và giữ một tâm bình an tràn đầy tình yêu thương.

Có tín tâm thuần tịnh và lòng sùng mộ với Đức Phật A Di Đà, hoặc một vị bổn tôn hộ Phật, hoặc vị đạo sư là chìa khóa để đạt được giải thoát. Khi chúng ta có niềm tin tưởng 100% vào Đức Phật A Di Đà, vị bổn tôn hộ Phật hoặc vị đạo sư thì chẳng cần gì nữa.

Những cách khác có thể giúp người hấp hối thông qua ngữ bao gồm:

- Tụng các chỉ dẫn Phowa và quán tưởng.
- Tụng giáo pháp Phowa Pháp thân của Garchen Rinpoche.
- Tụng các Giai đoạn Tan rã (xem trang 29).
- Nhắc nhở về Bản Tâm.
- Tụng Lời Nguyện Trung Âm và/ hoặc Lời Nguyện Đại Toàn Thiện của Phổ Hiền Như Lai.

Tụng đọc những lời nguyện và chỉ dẫn này từ hướng đỉnh đầu của người hấp hối trong khi tiếp tục bật [bằng ghi âm] minh chú của Phật A Di Đà với âm lượng nhỏ nhẹ.

Mặc dù kinh điển chỉ dạy rằng người hấp hối nên cố gắng một cách có ý thức để đóng tám cửa bất tịnh nhưng tốt nhất là không đề cập những cửa này đối với người hấp hối. Làm như vậy có thể gây cho thân thức của người hấp hối tập trung vào những cửa bất tịnh này thay bởi tập trung trên đỉnh đầu, cũng như có thể tạo ra

quá nhiều niệm tưởng xao lãng. Hầu hết tất cả chúng ta không có đủ định lực để có thể thực sự đóng tâm cửa bất tịnh tại thời điểm lìa đời.

Vì các giác quan của người hấp hối vẫn còn hoạt động ở một mức độ nào đó trước khi chết nên những người hộ niệm phải rất cẩn thận để không làm xáo trộn tâm thức của người chết thông qua các cảm nhận giác quan như chạm, nói, v.v... Người hộ niệm không được nói chuyện với nhau ở vị trí phần thân dưới của người hấp hối, vì thân thức của họ sẽ bị thu hút đến nơi có giọng nói. Vào mọi thời điểm, chúng ta phải giúp người hấp hối duy trì sự tập trung trên đỉnh đầu của họ, nhắc nhở họ về các dấu ấn của Phật A Di Đà và đạo sư đã hiện hữu sẵn trong tâm của họ. Người hộ niệm chỉ nói trong khi đứng ở vị trí ngang với đỉnh đầu của người hấp hối để giúp hướng sự tỉnh thức của người hấp hối đi đúng hướng. Mặc dù có thể như là người hấp hối không nhận thức được những gì đang xảy ra xung quanh mình vì các chức năng thân thể của họ và một số giác quan của họ đã đóng lại nhưng thính giác là giác quan cuối cùng rời đi; do vậy, người hấp hối có thể nghe thấy những gì mọi người trong phòng đang nói và do đó họ trở nên bị xao lãng hoặc mất phương hướng.

Người hấp hối cực kỳ nhạy cảm trước khi chết nên bất kỳ một biểu hiện đột ngột, mạnh bạo hoặc xúc động nào

cũng có thể làm xáo trộn tâm thức của họ. Do vậy, tốt nhất là tất cả những người hộ niệm và người thân có mặt trong phòng không than khóc và không nức nở. Thể hiện sự đau buồn bằng lời nói và khóc lóc có thể làm gia tăng sự dính mắc của người hấp hối với những người thân yêu của họ và đưa họ vào một trạng thái tâm tiêu cực. Trạng thái tâm trước khi chết của chúng ta ảnh hưởng đến nơi mà thần thức của chúng ta sẽ hướng đến sau khi chết. Đó là lý do tại sao việc thiết lập một khung cảnh bình an và yên tĩnh, không có sự xáo trộn hay tiếng ồn lớn lại quan trọng như vậy. Những lời trò chuyện không nên là những lời vô bổ, xúc động hoặc tiêu cực, mà mang tính chất an ủi và bình an. Pháp mang lại lợi lạc cho một người nhiều nhất vào lúc chết, do vậy tất cả những cuộc trò chuyện nên liên quan đến Pháp. Bất kỳ một tiếng động nào khác nên được giữ ở mức tối thiểu.

Vào Thời điểm Lìa đời

Vào thời điểm lìa đời, khi hơi thở bên ngoài ngừng dứt, hãy bật bản ghi âm Phowa do Garchen Rinpoche tụng đọc. Hãy chuẩn bị bản ghi âm để sẵn sàng bật lên, vì hơi thở có thể ngừng dứt đột ngột. Hãy đặt thiết bị phát bản ghi âm trên đỉnh đầu người chết thay bởi đặt gần tai, vì thần thức người chết cần phải được định

hướng đến đỉnh đầu của họ vào thời điểm này. Hãy nhớ bật bản ghi âm này trước, trong và sau khi chết một cách thường xuyên khi chúng ta cảm thấy cần thiết. Chúng ta thậm chí có thể bật bản ghi âm này hàng ngày sau khi người chết lìa đời. Đối với những đệ tử có tín tâm, lắng nghe bản ghi âm cũng mang lại lợi lạc và năng lực tương đương như khi có Garchen Rinpoche và bất kỳ một lạt ma nào khác ở bên cạnh. Điều này cũng đúng khi có thể liên lạc với vị thầy qua điện thoại. Chúng ta chỉ cần nghĩ đến vị đạo sư là ngài ở bên cạnh chúng ta.

Vào thời điểm cận kề cái chết, hãy liên lạc với đạo sư.

Chỉ dẫn về Thân

Vì những người hộ niệm phải nỗ lực để định hướng thần thức của người hấp hối hướng đến luân xa [bách hội] trên đỉnh đầu, họ không nên chạm vào thân thể của người chết trừ những khu vực xung quanh đỉnh đầu, và nếu chạm thì chỉ chạm rất nhẹ nhàng. Những người cận kề cái chết rất nhạy cảm với sự xúc chạm. Khi cái chết cận kề, chúng ta có thể nhẹ nhàng kéo tóc trên đỉnh đầu của người hấp hối hoặc nhẹ nhàng chạm vào đỉnh đầu của họ. Đừng bao giờ dùng lực quá mạnh, vì điều này có thể làm người chết sợ hãi.

Nếu thân thể người chết dơ bẩn, chúng ta có thể làm sạch họ một cách cẩn thận. Lý tưởng là nhẹ nhàng để người hấp hối biết rằng chúng ta sẽ chạm nhẹ vào họ. Nhưng tốt nhất là giữ việc đụng chạm này một cách tối thiểu.

Sau khi Chết

Chỉ dẫn về Ngũ

Sau khi bản ghi âm Phowa kết thúc thì bật minh chú Phật A Di Đà. Tụng đọc *Lời Nguyện Vãng Sanh Về Cõi Tịnh Độ Cực Lạc* tại vị trí ngang với đỉnh đầu của người quá cố, và tiếp tục bật minh chú Phật A Di Đà với âm lượng nhẹ nhàng ở khu vực gần đỉnh đầu người chết.

Một cách lý tưởng, chúng ta nên tụng *Bài Nguyện Hướng Đến Cõi Tịnh Độ Cực Lạc* (bài nguyện này dài hơn *Lời Nguyện Vãng Sanh Về Cõi Tịnh Độ Cực Lạc*) và/hoặc bật *Lời Nguyện Đại Toàn Thiện của Phổ Hiền Như Lai* hàng ngày trong vòng 49 ngày tiếp theo. Tối thiểu, chúng ta nên tụng những lời cầu nguyện này vào mỗi ngày thứ bảy sau khi người chết qua đời, vì người chết sẽ hồi tưởng lại những điều kiện/ hoàn cảnh chết của họ cứ vào mỗi ngày thứ 7 sau khi qua đời cho đến hết giai đoạn 49 ngày.

Chỉ dẫn về Thân

Theo luật pháp quy định, xác chết phải được đưa ra khỏi nhà. Nếu hai chân của xác chết bị cuộn lại, chúng ta phải duỗi thẳng chân ra để đặt xác vào trong quan tài. Tại thời điểm đó, nếu có thể được, sẽ lợi ích [cho người chết] nếu chúng ta chạm vào đỉnh đầu của người chết trước, trước khi duỗi thẳng chân của họ.

Nếu có thể, hãy cố gắng đảm bảo đầu của người chết tiếp tục hướng về phương Tây (ví dụ, khi xác chết được đặt trong lò hỏa thiêu).

Kinh điển có chỉ dẫn để xác chết lại một mình và không chạm vào trong vòng 3 ngày sau khi chết. Theo Garchen Rinpoche, thần thức rời khỏi thân thể rất nhanh sau khi chết trong hầu hết các trường hợp. Do vậy, có thể chạm được vào xác chết nhưng với một sự cẩn trọng lớn nhất có thể và chỉ khi thật cần thiết. Garchen Rinpoche nói rằng chỉ xúc chạm không quyết định cánh cửa mà thần thức rời đi, đặc biệt khi sự xúc chạm xảy ra một thời gian sau khi người chết qua đời. Thần thức phần lớn sẽ bị lôi đi, gần như một cách tự động, bởi nghiệp lực và rời đi qua các cánh cửa của nghiệp thay bởi qua cánh cửa mà ai đó chạm vào; do đó sự xúc chạm chỉ là một yếu tố nhỏ.

Nếu chúng ta có “mền giải thoát” – một tấm chăn được in minh chú giải thoát qua sự xúc chạm – hãy đặt mền giải thoát trên thân người chết vào bất cứ lúc nào, thậm chí ngay trước khi chết. Chúng ta không phải đợi cho đến khi người chết ngừng thở. Đặt mền giải thoát trên thân thể của họ để minh chú giải thoát qua sự xúc chạm hướng ra ngoài. Nếu người chết được hỏa thiêu, chúng ta không cần phải đốt mền với xác chết. Chúng ta có thể giữ lại mền để sử dụng mền như một tấm vải đựng tro của người chết sau khi hỏa thiêu. Trong trường hợp này, giữ minh chú giải thoát qua sự xúc chạm hướng ra ngoài. Nếu luật pháp nghiêm cấm lấy lại mền từ xác chết, chúng ta có thể phải sử dụng một tấm mền giải thoát khác để đựng tro. Để nguyên vòng tay có minh chú giải thoát qua sự thấy/ minh chú giải thoát qua sự xúc chạm trên tay người chết, nếu có thể được.

Hiển Tặng

Garchen Rinpoche nói rằng việc hiến tặng nội tạng của chúng ta sau khi chết là một động cơ tuyệt vời và động cơ này có tác dụng rất tốt cho tâm thức của chúng ta. Chúng ta không nên nghĩ việc hiến tặng sẽ làm hại chúng ta; thực tế những gì thực sự làm hại chúng ta là tâm ích kỷ. Khái niệm về một cái ngã tồn tại là những gì khiến chúng ta lang thang trong luân hồi và là lý do tại

sao chúng ta chưa được giải thoát. Garchen Rinpoche nói rằng giải thoát phụ thuộc vào việc buông bỏ sự ích kỷ hay chấp ngã. Hiến tặng thân thể của chúng ta vì lợi lạc của người khác là một hành động vô cùng thiện hạnh cuối cùng; đó là một công hạnh của Bồ tát. Hiến tặng nội tạng của chúng ta là một động cơ vị tha và sẽ không bị ảnh hưởng bởi việc xác chết được chạm vào như thế nào. Garchen Rinpoche nói rằng, đặc biệt là các hành giả Đại thừa, chúng ta nên hiến xác để giúp người khác, vì nếu không thì [có giữ lại xác chết] cũng trở nên vô dụng.

Chỉ dẫn về Tâm

Khi thần thức tỉnh dậy trong trung âm, thần thức không bị giới hạn bởi thân thể vật lý nữa nên thần thức thấu tỏ hơn trước đây rất nhiều. Vào thời điểm này, đối với người chết thì các ý nghĩ và động cơ của người sống quan trọng hơn rất nhiều so với sự biểu hiện [ra bên ngoài] qua năm giác quan [của người sống]. Thần thức trong trung âm biết rõ tâm của những người thân trong gia đình và của bạn bè thân thiết.

Gia quyến của người chết không nên nghĩ về họ như một người bình thường và có tâm bám chấp. Thay vào đó, hãy nghĩ về người chết như một vị bổn tôn – Quán Thế Âm Bồ Tát Chenrezig, hay Phật A Di Đà, hoặc Quan

Âm Tara. Hãy quán tưởng bốn tôn, và thần thức [của người chết] sẽ tỉnh dậy trong trung âm – như [tỉnh dậy] từ một giấc ngủ – thông qua năng lực của bốn tôn hộ Phật và được giải thoát. Thông qua thực hành của chính chúng ta, chúng ta có thể giúp thần thức trung âm được giải thoát.

Garchen Rinpoche khuyên họ hàng và bạn bè của người chết tụng các minh chú và lời nguyện được gợi ý [ở trên] hơn là trả tiền cho các tu viện tụng đọc thay cho họ. Tự tụng đọc những lời cầu nguyện và các minh chú mang lại nhiều lợi lạc hơn bởi vì có một sợi dây kết nối yêu thương giữa người chết với gia quyến của họ, và những lời cầu nguyện được tụng đọc lên với một tâm yêu thương thì sẽ [có tác dụng] mạnh mẽ hơn nhiều. Thần thức trung âm rất sáng tỏ và thấu biết rõ ràng động cơ của gia đình và bạn bè thân thiết. Nếu họ hàng quan tâm nhiều hơn về phân chia tài sản của người chết hoặc nghĩ về họ với tâm ô nhiễm hoặc nếu những người được thuê đến để tụng đọc lời cầu nguyện có động cơ xấu thì điều này sẽ ảnh hưởng tiêu cực đến thần thức trung âm. Giận dữ phát khởi trong thần thức trung âm có thể dẫn đến tái sinh trong cảnh giới thấp hơn. Do đó, tụng đọc những lời cầu nguyện cho người chết với một tâm thuần tịnh và tình yêu thương chân thành là điều tối quan trọng.

Bởi vì tình yêu thương là nhân tố quyết định làm lợi lạc cho người chết, nên Garchen Rinpoche thậm chí có thể giúp cả những người dù chưa từng bao giờ gặp ngài. Đó là bởi vì người yêu cầu Ngài cầu nguyện yêu thương cả hai, người chết và Ngài. Rinpoche cũng yêu thương người yêu cầu ngài, do đó những lời cầu nguyện được di chuyển thông qua sợi dây yêu thương từ Rinpoche đến người yêu cầu và đến người chết.

Thực hành [cầu siêu thông qua] Ghi tên Người chết.

Cầu Siêu cho Người chết là một thực hành mà chúng ta có thể làm để giúp những người đã mất. Bất kỳ ai đã quy y Tam Bảo và có một động cơ yêu thương cũng có thể tiến hành thực hành này, ngay cả khi người đó không biết giai điệu [của nghi quỹ]. Cầu Siêu cho Người chết có thể được thực hành một lần một tuần trong suốt giai đoạn 49 ngày sau khi chết, hay vào ngày giỗ, hoặc vào bất kỳ thời gian nào khác. Các thành viên trong đạo tràng có thể thực hiện thực hành này tại các trung tâm của họ hoặc tại nhà. Garchen Rinpoche nói rằng đây là trách nhiệm của đạo tràng để tập hợp lại và cầu nguyện cho người chết và người ốm.

Một số trung tâm tổ chức làm thực hành này đều đặn. Bạn có thể điền tên người mất cũng như người ốm và gửi đến email: questions@garchen.net (Hoa kỳ) hoặc

question@garchen.tw (Đài Loan). Các họ tên này (tên người chết và người ốm) cũng sẽ được gia trì trong các buổi cúng dường khói hương hàng ngày được thực hiện vào buổi sáng (*cúng sang*) cho người sống, và *cúng sur* vào buổi chiều cho người chết.

Nghi quỹ Cầu Siêu cho Người Chết có thể tải xuống tại đây:
<http://garchen.tw/English/Sadhana>

(Đây là Nghi quỹ tiếng Tạng - Anh. Nghi quỹ tiếng Tạng - Việt sau khi hoàn thiện sẽ được cập nhật sau)

Động vật [Chết]

Các Chỉ dẫn Chung

Garchen Rinpoche đưa ra các chỉ dẫn chung về cách giúp những động vật mà chúng ta yêu quý khi chúng chết. Chúng ta có thể cho chúng uống thuốc gia trì và chạm vào chúng với chú giải thoát qua sự xúc chạm dưới bất kỳ một hình thức nào (miếng giấy dán, mền, vòng tay, v.v...) Nếu được thì để đầu con vật hướng về phía Tây. Garchen Rinpoche nói rằng loài chó chết tự nhiên thường hướng đầu về phía Tây. Chúng ta cũng có thể bật minh chú A Di Đà để vào sát tai chúng và tụng các lời cầu nguyện giống như những lời cầu nguyện

chúng ta tụng đọc cho người. Tụng minh chú của Đức Quán Thế Âm Bồ Tát Chenrezig hoặc Đức Phật A Di Đà và sau đó thổi vào thân của chúng, để gia trì cho chúng bằng [năng lực] gió minh chú. Ngoài ra, chúng ta nên cầu nguyện cho con vật đó được tái sinh nơi cõi Tây Phương Cực Lạc hoặc được tái sinh trong thân người trân quý và không bị tái sinh trong những cõi thấp hơn trong tương lai.

Quyền được Chết (Chết với Lý do Nhân đạo)

Garchen Rinpoche nói rằng theo khuyến nghị của bác sĩ, giúp cho một con vật già hoặc mắc bệnh nan y, đau đớn được chết nhẹ nhàng là cách tốt nhất cho con vật đó. Việc giúp cho con vật đang đau đớn được chết một cách nhẹ nhàng nên được thực hiện với lòng bi mẫn tận cùng và các chỉ dẫn chung ở trên cũng được áp dụng để giúp giai đoạn chuyển tiếp của con vật đó.

Sâu bệnh

Đối với những loài sâu bệnh như mối, muỗi, gián hoặc các sinh vật khác có thể gây hại cho nhà cửa hoặc đe dọa cuộc sống con người, Garchen Rinpoche nói rằng được phép diệt chúng miễn là chúng ta áp dụng các chỉ dẫn chung ở trên để hỗ trợ giai đoạn chuyển tiếp của chúng.

Xử lý Xác Động vật

Garchen Rinpoche nói rằng không nhất thiết phải chôn hoặc đốt xác động vật đã chết. Tặng xác một con vật đã chết để làm thức ăn cho các con vật khác là cách tốt nhất, bất kể con vật đó là động vật hoang dã hay thậm chí là vật nuôi của chúng ta. Nếu chúng ta thấy xác một con vật chết ở trên đường thì di chuyển xác động vật một cách tôn trọng và an toàn ra khỏi giao thông để tránh cho nó bị xe cộ cán qua là một hành động tử tế. Hãy tụng một số minh chú Quán Thế Âm Bồ Tát Chenrezig hoặc minh chú của Phật A Di Đà rồi thổi vào thân thể con vật và áp dụng các chỉ dẫn chung ở trên để hỗ trợ cho động vật bị chết trong hành trình chuyển tiếp của chúng.

Các Giai đoạn Tan rã

Khoảnh khắc Trung ấm Là đời (Cận tử)

Các Nguyên tố Thô tế

Tại thời điểm cận tử, bốn nguyên tố thô tế tạo ra thân thể bên ngoài bắt đầu tan rã và bị hấp thụ vào trong nhau. Khi nguyên tố đất tan rã, người hấp hối không thể di chuyển thân thể và chân tay được nữa. Nguyên tố nước tan rã tiếp theo. Nước đi ra từ mũi và miệng, làm

mũi và miệng sau đó bị khô lại. Khi nguyên tố lửa tan rã, nhiệt độ cơ thể hạ xuống thấp và cơ thể mất đi sự rạng rỡ. Nguyên tố gió tan rã cuối cùng. Hơi thở bên ngoài trở nên nặng nề và cuối cùng dừng hẳn. Đó là khi cơ thể bên ngoài chết. Ý thức sau đó tan hòa vào hư không.

Hơi thở bên trong vẫn chưa dứt hẳn, và hệ thống các kinh mạch, khí và giọt tinh chất bắt đầu tan rã. Năng lượng khí tràn khắp rút đi, nên không còn gì để giữ giọt tinh chất trắng trên đỉnh đầu và giọt tinh chất đỏ tại rốn. Năm thức của ngũ quan – thị giác, thính giác, khứu giác, vị giác, xúc giác – sau đó tan rã vào ý thức của cá nhân và [cuối cùng thì] năng lực nhận thức tan biến mất.

Hiện tượng, Tăng trưởng và Thành tựu

Sau khi hệ thống thô tế của kinh mạch, khí và các giọt tinh chất tan rã, quá trình tan rã với tên gọi hiện tượng, tăng trưởng và thành tựu bắt đầu. Đối với hầu hết mọi người, quá trình này diễn ra không dài.

Đầu tiên, ý thức của cá nhân tan rã vào hiện tượng. Giọt tinh chất trắng từ đỉnh đầu đi xuống tim, và trạng thái tâm bám chấp được sinh ra từ tinh dịch của cha chấm dứt. Khi giọt tinh chất trắng đi xuống, tâm kinh nghiệm một màu trắng chói sáng, rực rỡ như ánh trăng trong bầu trời mùa thu. Cảm giác sương mù, giống

một ảo ảnh được nhận biết như [xuất hiện một hiện tượng] màu trắng.

Tiếp theo, hiện tượng tan rã vào trong [trạng thái tâm] tăng trưởng. Tinh chất đỏ đi lên đến trái tim, trạng thái tâm hung hăng được sinh ra từ trứng của mẹ chấm dứt. Khi giọt tinh chất đỏ đi lên, tâm kinh nghiệm một màu đỏ sáng chói, rực rỡ, như mặt trời chiếu rọi qua khung cửa sổ. Các tia sáng (tia lửa) xuất hiện và biến mất như đom đóm. Xin lưu ý là Lời Nguyện Trung âm (xem trang 42) nói rằng sự bám chấp chấm dứt với giọt tinh chất trắng, và sự giận dữ (hung hăng) chấm dứt với giọt tinh chất đỏ, như được ghi tại đây. Tuy nhiên, hầu hết các bản văn viết ngược lại – là sự giận dữ (hung hăng) tan rã với giọt tinh chất trắng và bám chấp tan rã với giọt tinh chất đỏ.

Trong giai đoạn cuối của quá trình này, [trạng thái tâm] tăng trưởng tan rã vào [trạng thái tâm] thành tựu. Giọt tinh chất trắng và giọt tinh chất đỏ gặp nhau tại nơi tim, trạng thái tâm vô minh được sinh ra từ tối tăm chấm dứt. Tâm kinh nghiệm màu đen (bóng tối), như một bầu trời đêm mùa thu. Ý thức xen kẽ giữa sáng tỏ và mơ hồ. [Trạng thái tâm] thành tựu tan rã vào tánh quang minh, và nếu trực nhận được tánh quang minh này thì một người có thể đạt được giác ngộ vào trong Pháp thân tại thời điểm này. Điều này được gọi là trở thành một vị

Phật trong trung ấm đầu tiên. Chúng sinh nào không trực nhận được tánh quang minh này rơi vào trạng thái vô thức (bất tỉnh) trong khoảng ba ngày rưỡi.

Quá trình giọt tinh chất trắng và giọt tinh chất đỏ kết hợp lại tại nơi trái tim này thì tương tự như kinh nghiệm thụ thai (giao hoan) khi tinh chất trắng của cha kết hợp với tinh chất đỏ của mẹ trong tử cung của mẹ. Vào thời điểm hỷ lạc tánh không đó, ý thức ngắt đi và được hình thành (thụ thai).

Trung ấm Pháp tánh

Sau ba ngày rưỡi, tâm tỉnh lại từ một trạng thái ngủ sâu và đi vào Trung ấm Pháp tánh. Tại thời điểm này, ngũ bộ Phật hiển lộ trong năm ngày thiên định. (Một ngày thiên định tương ứng với lượng thời gian chúng ta có thể nghỉ ngơi trong bản tánh của tâm. Ví dụ, nếu chúng ta có thể nghỉ ngơi trong bản tánh của tâm trong năm phút thì một ngày thiên định tương đương với năm phút). Đức Phật Tỳ Lô Giá Na xuất hiện trong ngày đầu tiên như ánh sáng màu xanh dương; Đức Kim Cang Tát Đỏa xuất hiện trong ngày thứ hai như ánh sáng màu trắng; Đức Phật Bảo Sanh xuất hiện trong ngày thứ ba như ánh sáng màu vàng; Đức Phật A Di Đà xuất hiện vào ngày thứ tư như ánh sáng màu đỏ; và Đức Phật Bất Không Thành Tựu xuất hiện vào ngày thứ năm như ánh

sáng màu xanh lá. Những sự hiển lộ của năm ánh sáng ngũ sắc này được trực nhận như là tánh quang minh của Tịnh Quang (Rigpa).

Có hai loại ánh sáng đi kèm với mỗi một vị bổn tôn: một ánh sáng là ánh sáng rực rỡ, chói lòa – đây chính thực sự là bổn tôn, và ánh sáng còn lại là ánh sáng mờ dịu, thoải mái – là ánh sáng dẫn đến tái sinh trong luân hồi. Những chúng sinh thường phàm muốn chạy trốn khỏi ánh sáng chói lòa và một cách tự nhiên bị thu hút đến ánh sáng dễ chịu và cuối cùng là tái sinh trong luân hồi. Nếu chúng ta trực nhận được rằng ánh sáng chói lòa là bổn tôn thì chúng ta có thể đạt được giải thoát vào trong Báo thân.

Trung âm Tái sinh (Trở thành)

Nếu chúng ta không được giải thoát trong Trung âm Pháp tánh thì chúng ta tiếp tục đi vào Trung âm Tái sinh. Trong Trung âm Tái sinh chúng ta có một thân thức có đầy đủ mọi tính năng của các giác quan, tương tự như khi chúng ta đang còn sống. Thần thức sáng rõ, và chúng ta nhận ra rằng chúng ta đã chết, điều này thật đau đớn. Cứ sau mỗi bảy ngày, chúng ta lại sống lại cảm giác đau đớn của cái chết của mình. Vào thời điểm này, nếu chúng ta nhớ đến Đức Phật A Di Đà và cõi Tây Phương Cực Lạc và cầu nguyện thiết tha được giải thoát

thì chúng ta có thể được giải thoát trong trung âm thứ ba. Đó là lý do tại sao điều quan trọng đối với người sống là tiếp tục tụng đọc Bài Nguyện Hưởng đến Cõi Tịnh Độ Cực Lạc trong 49 ngày thay cho bạn bè và người thân đã qua đời của họ.

Nếu chúng ta không đạt giải thoát, chúng ta sẽ bị cơn gió nghiệp cuốn đi trong vô vọng và bắt đầu tìm kiếm một thân thể mới. Những nơi sinh tương lai sẽ xuất hiện:

- Đối với cảnh giới địa ngục, chúng ta nhìn thấy cảnh các thân cây bị đốt cháy; đối với cảnh giới ngạ quỷ, chúng ta nhìn thấy khói; và đối với cả cảnh giới địa ngục và ngạ quỷ, đầu của chúng ta đều hướng xuống dưới.
- Đối với cảnh giới súc sinh, chúng ta nhìn thấy máu; đối với cảnh giới bán thiên, chúng ta nhìn thấy tuyết và mưa, và đối với cả hai cảnh giới súc sinh và bán thiên, đầu chúng ta đi ngang.
- Đối với cảnh giới chư thiên và con người, chúng ta nhìn thấy màu trắng, và đầu chúng ta hướng lên trên.
- Đối với cảnh giới của các vị Trời Dục giới, chúng ta kinh nghiệm cảm giác hoan hỷ và vui mừng.
- Đối với cảnh giới của các vị Trời Sắc giới, chúng ta bị ánh sáng thu hút.
- Đối với cảnh giới của các vị Trời Vô Sắc giới, chúng ta hoàn toàn bị hư vô (không có gì cả) thu hút.

Sau đó, chúng ta đến trước sự hiện diện của bố mẹ tương lai của mình và nhìn thấy họ đang hợp nhất. Vào thời điểm đó, chúng ta nên nhớ không để cho mình bị phiền não, bằng cách đó, sẽ đóng cánh cửa vào tử cung. Chúng ta nên nhìn thấy cha mẹ mình như vị bốn tôn trong tư thế Yab Yum với vị phối ngẫu, nếu chúng ta muốn một tái sinh tốt đẹp để được gặp Pháp và đạo sư.



Hình 2: Minh Chú Giải Thoát Qua Sự Thấy



Hình 3: Minh Chú Giải Thoát Qua Sự Xúc Chạm



Phowa Pháp Thân

Một bài Pháp của Tôn sư Garchen Rinpoche

Xin chào các quý đạo hữu,

Sự khác nhau giữa Phowa Pháp thân, Báo thân và Hóa thân là gì? Những người nào có nhận thức nhị nguyên giữa ta và người và nghĩ rằng chúng ta là [những thực thể] riêng biệt thì nên thực hành Phowa của lòng bi mẫn – là Phowa Báo thân và Phowa Hóa thân.

Những người hiểu được cái thấy bất nhị - là ta và người không tách biệt bên trong tâm – thì có thể thực hành Phowa Pháp thân. Phowa Pháp thân có năng lực vô cùng mạnh mẽ.

Khi chúng ta trực nhận được Bản Tâm thì chúng ta không sợ chết. Chúng ta không còn bị những đám mây bám chấp và ghét bỏ làm ảnh hưởng. Tánh giác của chúng ta vượt trên những đám mây này. Các hiện tượng của luân hồi và niết bàn thì như những đám mây; chúng xuất hiện tạm thời và giả hợp, bản tánh của chúng thì vô thường và chịu sự tan hoại.

Pháp thân thì như không gian; nó không thay đổi. Không gian không đến cũng chẳng đi; nó luôn luôn

ở đó như nó là. Nhìn được bản tánh này, dù chỉ trong chốc lát, là Đại Thủ Ấn. Sau khi đã phát khởi lòng bi mẫn, chúng ta có tình yêu thương; nhận ra được tánh không, chúng ta biết được rằng sự nhị nguyên giữa ta và người là không tồn tại. Chúng ta có thể phá hủy chấp ngã trong tâm của những người khác. Đây là Phowa tối thượng.

Tánh giác thì như là lửa: một tia lửa vào lúc bắt đầu và là một ngọn lửa (dữ dội) vào lúc cuối. Nhưng lửa thì vẫn luôn luôn là lửa. Không phải là chúng ta tạo ra một tâm thức vĩ đại mà tâm thức đó đã có sẵn trong chúng ta. Sau khi nhìn thấy Tánh giác trong một khoảnh khắc ngắn thì sau đó chúng ta phải huân tập việc nhận ra Tánh giác đó. Khi Tánh giác được duy trì một cách liên tục, chúng ta đạt được trạng thái vô cùng hạnh phúc và bình an, không biết đến khổ đau.

Đối với thực hành Phowa Pháp thân, chúng ta chỉ cần thiền định trong trạng thái bất nhị, trực nhận rằng chúng sinh bị các nhận thức nhị nguyên giữa ta và người làm cho mê lầm mà thực tế chúng không tồn tại. Thông qua trạng thái thiền định bất nhị của chúng ta, nhiều chúng sinh đã được giải thoát, bản thân họ chứng ngộ được tánh giác bất nhị nguyên sơ, và một số khác phát khởi được tâm yêu thương và bi mẫn. Do vậy, thực hành Phowa Pháp thân mang lại rất nhiều lợi lạc.

Sau khi quý đạo hữu đã nhận được sự trao truyền Phowa Pháp thân thì quý đạo hữu được phép thực hành pháp tu này.

Thực hành này đã được Nyagla Pema Dudul ghi chép lại.



Lời Nguyện Trung âm – Đại dương Tâm đơn nhất

Đạo sư trân quý, hiện thân của chư Phật ba thời, xin hãy đoái tưởng đến con với lòng bi mẫn, vì con không nơi bảo vệ! Bị bao phủ trong tấm màn vô minh từ vô thủy vô chung trong luân hồi, con bị chôn vùi trong nghiệp chướng, phiền não và bất thiện hạnh.

Con đã xúc phạm đạo sư và giận dữ với huynh đệ kim cang, tinh hoa của mọi giới nguyện và mật nguyện của con đã rơi vào vực sâu của những hành vi sai trái. Hôm nay, với lòng ân hận sâu xa, con xin gạt bỏ mọi lỗi lầm mà con đã lỡ là phạm phải.

Trong quá khứ, con đã vi phạm lời thầy [giảng dạy], và nếu con phải ra đi khỏi cuộc đời này mà các sa sút và hành vi xấu ác không được tịnh hóa, thì con chắc chắn sẽ bị đốt thiêu trong lửa địa ngục [khổ đau] không dứt. Khi đó con sẽ tự hỏi bản thân: sao mình có thể phớt lờ lời thầy tuyên thuyết?

Trạng thái tự nhiên của pháp tánh là nền tảng không đầu không cuối, từ đó mọi mê lầm khởi sinh. Bị che phủ trong bóng tối của ác quỷ vô minh, khởi sinh từ nền tảng đó, con tìm được thân thể [với đầy đủ] tự do và

thuận duyên này, và con đã gặp được Pháp trong trung âm tự nhiên của cuộc sống. Nguyên giờ đây, con có thể làm hài lòng đạo sư và thực hành con đường tối thắng của xả bỏ, bồ đề tâm và sáu hạnh toàn thiện.

Bắt đầu từ bệnh tật, sẽ dẫn đến cái chết, trung âm cận tử bắt đầu. Khi thời điểm đến, nguyện cho cái chết không gặp phải các hoàn cảnh tiêu cực và nguyện con không phải kinh nghiệm một cái chết phi thời, dữ dội. Khi tánh giác hòa nhập với hư không, nguyện cho con trực nhận được khối cầu ánh sáng và được giải thoát trong bản tâm nguyên sơ.

Nếu năng lực thực hành của con chưa đủ mạnh, con phải đóng tám cánh cửa và mở cánh cửa Phạm thiên (huyệt bách hội trên đỉnh đầu). Tuân theo chỉ dẫn về “thần thức cưỡi trên con ngựa gió” và thông qua thực hành chuyển di và cổng vào của thần thức, nguyện cho con đạt được trạng thái của một bậc không hành Trì minh vương.

Nếu con không thể kiểm soát việc chuyển di [thần thức] như một vị bồ tát, khi nguyên tố đất tan rã, con sẽ không thể nào nâng nổi tứ chi; khi nguyên tố nước tan rã, chất lỏng sẽ rỉ ra từ mũi và miệng của con; khi nguyên tố lửa tan rã, mũi và miệng của con sẽ bị khô lại; khi nguyên tố gió tan rã, hơi thở sẽ trở nên nặng nề, tứ chi sẽ cứng

lại, và mắt con sẽ lồm vào trong hốc mắt. Con sẽ nhìn thấy các cảnh như khói, ảo ảnh, đom đóm, hoặc những ánh sáng lập lòe như ngọn lửa của ngọn nến. Do vậy, khi năm khí rút đi thì năm nguyên tố và các giọt tinh chất trí huệ tràn khắp sẽ tách rời. Khi năm thức của ngũ quan tan rã vào ý thức, nguyện cho bám chấp và khát khao về cuộc đời này sẽ không phát khởi, và nguyện cho con nhớ được các chỉ dẫn của đạo sư.

Tiếp theo, qua sự chia tách của các kinh mạch, khí và giọt tinh chất, [ý thức] thô tế tan rã vào [ý thức] vi tế, [rời tan rã vào trong] hiện tượng, tăng trưởng và thành tựu.

Khi giọt tinh chất trắng đi xuống, các trạng thái tâm bám chấp, được sinh ra từ tinh dịch của cha, sẽ chấm dứt, và vào cùng thời điểm đó, ý thức sẽ tan rã vào hiện tượng. Khi giọt tinh chất trắng di chuyển xuống dưới, sẽ có một kinh nghiệm về màu trắng chói sáng, rực rỡ, như ánh trăng trong bầu trời mùa thu. Nguyện cho con trực nhận được điều này như sự phô bày của tâm con!

Tương tự như vậy, khi giọt tinh chất đỏ đi lên, các trạng thái tâm hung hăng, được sinh ra từ trứng của mẹ, sẽ chấm dứt, và hiện tượng sẽ tan rã vào [trạng thái tâm] tăng trưởng. Khi giọt tinh chất đỏ đi lên, sẽ có một kinh nghiệm về màu đỏ chói sáng, rực rỡ, như bầu trời vào

buổi sáng tràn ngập ánh bình minh. Nguyên cho con trực nhận được điều này như sự phô bày của tâm con!

Khi giọt tinh chất trắng và đỏ gặp nhau tại tim, các trạng thái tâm vô minh, được sinh ra từ tối tăm, sẽ chấm dứt, và [trạng thái tâm] tăng trưởng sẽ tan rã vào [trạng thái tâm] cận - thành tựu. Sẽ có một kinh nghiệm về màu đen, như bầu trời tối đen của một đêm mùa thu. Khi con gần như bất tỉnh, là lúc [trạng thái tâm] cận - thành tựu tan rã vào tịnh quang, nguyên cho con có thể tỏa ánh sáng của chánh niệm và đạt được Phật quả trong Pháp giới Thế tánh nguyên sơ.

Nếu con không trực nhận được Tánh giác và con rơi vào trạng thái bất tỉnh, khi con tỉnh dậy trong nền tảng pháp giới của tất cả mọi hiện tượng, nguyên con trực nhận được tịnh quang của sự chết - đó là sự sáng tỏ và vô niệm!

Sau khi đã hòa nhập với pháp thân, nếu con không chứng ngộ được không gian bên trong nguyên sơ thì một sự kết hợp cực kỳ vi tế của tâm và khí sẽ đảo ngược lại từ [trạng thái tâm] cận - thành tựu qua [trạng thái tâm] tăng trưởng rồi đến hiện tượng, và trung âm pháp tánh sẽ phát khởi. Thông qua cái thấy của Cắt đứt Hoàn toàn, nguyên cho con trực nhận được pháp giới thế tánh thuần tịnh nguyên sơ của hư không. Sau khi đã

huân tập [thực hành] Vượt Qua, nguyện cho con trực nhận được tất cả mọi hiện tượng của các ánh sáng ngũ sắc – hiển lộ như một tấm vải thêu kim tuyến lấp lánh trải phẳng trên bầu trời – là ánh sáng tịnh quang phát khởi từ chính bản tâm con. Nguyện cho mọi hiện tượng của pháp tánh chấm dứt tức thì.

Khi tịnh quang tan rã vào trong sự hợp nhất, hàng trăm vị Phật sẽ hiển lộ trong thân tướng cực kỳ hung nộ, phát ra ánh sáng chói rực và những âm thanh đinh tai nhức óc. Nguyện cho con trực nhận được cảnh giới này như sự tạo tác của chính Tánh giác của mình; giống như bị một con sư tử nhồi bông dọa nạt, con tự tin và không sợ hãi.

Ngũ bộ Phật sẽ xuất hiện trong năm ngày thiền định. Khi chùm ánh sáng kết hợp sắc tướng của ngũ bộ Phật với con, tánh giác đi vào tịnh quang; hoặc khi bốn tôn tan hòa vào trong con, tịnh quang đi vào tánh giác. Vào thời điểm đó, nguyện cho con đạt được giải thoát như một đứa trẻ sà vào lòng mẹ (như mẹ con hội ngộ). Cũng như thế, khi sự hợp nhất tan rã vào trí huệ nguyên sơ, các khối cầu ánh sáng cầu vồng sẽ xuất hiện. Cuối cùng, khi bốn ánh sáng của trí huệ nguyên sơ xuất hiện cùng nhau và dẫn con trên “con đường bên trong của Đức Kim Cang Tát Đỏa,” nguyện cho tánh giác của con được vững bền.

Khi trí huệ nguyên sơ tan rã vào trong sự hiện diện tự phát, nó hiển lộ như tám cánh cửa đại trí huệ của sự hiện diện tự phát: là sắc tướng, trí huệ nguyên sơ, lòng bi mẫn, ánh sáng, tự do khỏi các thái cực, [trạng thái] bất nhị, thanh tịnh [cánh cổng của trí huệ nguyên sơ], và bất tịnh [cánh cổng của luân hồi]. Nhận ra được việc mở ra của luân hồi và sự đảo ngược thành niết bàn như một sự hiển bày của tánh giác vốn xuất hiện nhưng vẫn không bị dao động khỏi bản tâm, nguyện cho con [có được] tín tâm vào sự Đại Hiện Bày của Bản Tâm.

Thông qua sự huân tập giai đoạn sinh khởi, nguyện cho con hợp nhất thân tâm ánh sáng với sự toàn thiện năm nhánh của sắc thân thánh thiện của bốn tôn, toàn thiện với các tướng hảo chính và phụ. Hợp nhất thân tâm đó với báo thân trong trung âm, nguyện cho con sinh khởi trong sắc tướng huyền ảo của bốn tôn.

Được phú bẩm với năm ký ức, sáu năng lực thấu thị, và trí nhớ toàn hảo, nguyện cho con tìm được sự trợ giúp bằng cách nhớ lại thực hành. Nhớ nghĩ đến đạo sư, nguyện xin ngài đến giải thoát con. Nhớ nghĩ đến bốn tôn, nguyện xin con được diện kiến khuôn mặt của ngài. Nguyện cho con nhớ được các chỉ dẫn về cái thấy, thiền định và nơi sinh.

Vào thời điểm này, con sẽ nhớ lại được các đời trước của mình, cái chết của mình, sự chuyển di [thần thức] và tái

sinh tương lai. Con sẽ biết tâm của những người khác, nhìn thấy các hiện tượng ẩn khuất và các trú xứ của sáu cõi giới, và con sẽ có các giác quan sáng rõ toàn hảo và thấu thị. Khi trí nhớ không sai trệch thức tỉnh, con sẽ nhớ được vô lượng giáo pháp con đã được nghe trước đây. Tại thời điểm quyết định này, khi có cơ hội giải thoát, nguyện cho con trực nhận được tánh giác thuần tịnh nguyên sơ trong tất cả sự tươi mới của tánh giác. Nguyện con xác quyết vào tánh giác, và đạt được sự tin tưởng vào giải thoát!

Tóm lại, sẽ không đi đến đâu khi phân tích sự đa dạng của trung ấm pháp tánh. Mặc dù, nếu nhìn vào bản tánh của người phân tích, bạn nhận ra rằng chẳng có gì là hiện hữu cả. Nguyện cho ngay cả niệm tưởng này cũng được tự nhiên giải thoát. Sau khi đạt được thân tịnh bình tươi trẻ – là trạng thái giải thoát nguyên sơ – nguyện con làm lợi lạc chúng sinh thông qua các hóa thân hiển lộ từ năng lượng tự nhiên của sự hiện diện tự phát. Nhờ vậy, nguyện con làm rộng sạch đầy thẩm luân hồi.

Nếu con bị cuốn vào trong trung ấm tái sinh, con sẽ có một thân thức, bốn danh uẩn, và tất cả các tính năng giác quan hoàn thiện. Ý thức của con sẽ sáng tỏ, và con sẽ nhận ra rằng mình đã chết. Mặc kẹt giữa trạng thái giải thoát và tái sinh, như một chiếc lông vũ [bị quay cuồng] trong gió, con sẽ bị cơn gió nghiệp cuốn đi một

cách bắt lực. Con sẽ bị nổi kinh hoàng và hoảng loạn dầy vò khi con sống lại những đau khổ về cái chết của con trong từng tuần, và con sẽ tìm kiếm một nơi chốn để tái sinh.

Sau khi đã làm quen thuộc bản thân với các cảnh giới thuần tịnh thị hiện tự nhiên của Hỷ lạc Hiển lộ, được Phú bẩm với Vinh Quang, Cánh đồng Mê Hoặc của những đóa Sen, Công hạnh Toàn thiện Tối thắng, ngọn Lửa Trí huệ Rực cháy tại trung tâm vào thời điểm đó, nguyện cho con trực tiếp đến được năm cảnh giới thuần tịnh này, nơi con tìm được sự trợ giúp trong giải thoát. Nếu con không đạt được sự chín muồi thông qua quán đảnh của năng lượng tự nhiên của tánh giác và nếu con không nhìn thấy được chân lý, thì các dấu hiệu của nơi chốn tái sinh trong tương lai của con sẽ bắt đầu hiển lộ.

Đối với địa ngục, sẽ có các thân cây bị đốt cháy; đối với ngạ quỷ, sẽ có khói; và đối với cả hai, đầu của con sẽ hướng xuống dưới. Đối với cảnh giới súc sinh, sẽ có máu; đối với cảnh giới bán thiên, sẽ có tuyết và mưa, và con sẽ nhìn sang ngang. Đối với cảnh giới chư thiên và con người, con sẽ nhìn thấy màu trắng và con sẽ nhìn hướng lên trên. Đối với cảnh giới của các vị trời dục giới, sẽ có sự thu hút đối với các đối tượng giác quan. Đối với cảnh giới của các vị trời sắc giới, sẽ có sự thu hút tới ánh sáng, và đối với cảnh giới của các vị trời vô sắc

giới, sẽ có sự thu hút đến một trạng thái hoàn toàn hư vô (không có gì cả).

Đặc biệt, đối với tái sinh làm người, con sẽ đến trước sự hiện diện của bố mẹ tương lai của mình và nhìn thấy họ đang hợp nhất. Vào thời điểm đó, nguyện cho con từ bỏ được bám chấp và ghét bỏ và nhận ra rằng chúng không có bản tánh thật sự. Hoặc, sau khi đã được rèn luyện [thực hành] mật thừa thông qua có được kinh nghiệm về ý nghĩa của quán đánh thứ ba và sau khi đã huân tập nền tảng cơ bản và con đường rèn luyện trong bốn hình thức sinh khởi để tịnh hóa bốn loại tái sinh, nguyện cho con có được năng lực để chuyển hóa tái sinh của mình thành một thị hiện hóa thân khi con đi vào tử cung [của mẹ].

Nếu con không làm bản thân mình quen thuộc với quán đánh chín muồi và những chỉ dẫn giải thoát, cũng không bảo vệ các mật nguyện và không hợp nhất với sự đơm hoa kết trái của bốn thân Phật, cũng như không rèn luyện ba cửa [thân, khẩu, ý] của con trong [sắc tướng của] bốn tôn, minh chú và bản tánh nội tại, hoặc con cũng không thực hành các điểm trọng yếu của chuyển di [thần thức], thì thông qua năng lượng của bốn nguyên tố, con sẽ nghe được bốn âm thanh kinh hoàng. Ba độc sẽ thị hiện như ba vách đá dựng đứng, và các tập khí nghiệp sẽ hiển lộ trong sắc tướng của những

hình dáng đe dọa, lửa, nước, động vật hoang dại hung tợn và các ảo ảnh khiếp sợ khác.

Nguyện cho con được cứu giúp thông qua quy y Tam Bảo và thực hành thiện hạnh. Nguyện con chọn được một tử cung tốt đẹp với một thân thể có đầy đủ tự do và thuận duyên. Kết nối với ước nguyện thanh tịnh, nguyện con đạt được bầy thiện hạnh của các tái sinh cao hơn. Sau đó, nguyện con làm vui lòng đạo sư và tham dự vào thực hành một cách toàn thiện. Thực hành theo những lời đạo sư chỉ dạy, nguyện cho tâm chúng ta quyện hòa làm một!

Lời nguyện này được Đức Trì Minh Vương Jigme Lingpa trước tác. Nguyện được thiện lành!

Ina Bieler dịch Tạng – Anh và Kay Candler hiệu đính vào năm 2017.

Bản dịch Anh - Việt của Drikung Garchen Phuntsok Choling, hoàn thiện vào tháng 5 năm 2020, với sự đồng ý của Ina Trinley Wangmo vào tháng 2 năm 2019.



Lời Khấn Nguyện Đại Toàn Thiện của Phổ Hiền Như Lai

Hô! Vạn pháp – Hiện tướng và hiện hữu, luân hồi và niết bàn – tuy cùng một Bản Tâm, nhưng có hai con đường và hai kết quả, [rốt ráo] được hiển bày một cách nhiệm màu qua sự Tỉnh Giác hoặc không tỉnh giác. Qua lời nguyện của Phật Phổ Hiền, nguyện tất cả chúng sanh đều thành Phật, hoàn toàn viên mãn trong trụ xứ của Pháp Giới.

Bản Tâm của tất cả không do duyên sinh, và tâm Đại Quảng Trí tự sinh khởi, bao la không lẫn mé, vượt trên mọi diễn tả, không có tên gọi là ‘luân hồi’ hoặc ‘niết bàn.’ Nhận thức được như vậy, bạn là một vị Phật. Không nhận thức được vậy, bạn là chúng sanh lang thang trong luân hồi. Ta nguyện tất cả chúng sanh trong tam giới nhận rõ thật nghĩa của Bản Tâm không thể nghĩ bàn.

Ta, Phật Phổ Hiền, đã thấu suốt chân tướng của Bản Tâm, [tâm ấy] thoát khỏi mọi [ràng buộc] của nhân quả, chính đó là Tánh Giác tự sinh khởi không gì khác. [Tâm ấy] không bị nhiễm ô bởi sự diễn đạt bên ngoài và tư

tưởng bên trong, không ô nhiễm bởi sự chấp nhận hay chối bỏ, cũng không ô uế bởi sự tối tăm của thất niệm. Do đó, sự phô diễn tự thị hiện này vượt thoát mọi sai lầm.

Ta, [Phật Phổ Hiền,] an trụ trong Tánh Giác Bản Nhiên. Dù tam giới bị hủy diệt, cũng không có gì sợ hãi. Không vướng mắc vào ngũ dục (của năm trần). Ngay nơi thức tự sinh khởi, lìa mọi niệm tưởng, không có sắc tướng và cũng không có năm độc. Trong sự trong sáng bất tận của Tánh Giác, tuy chỉ một tinh túy duy nhất, nhưng lại hiển lộ sự phô bày của ngũ trí. Từ sự trưởng thành của năm trí tuệ này, năm gia đình Phật nguyên thủy xuất hiện, và nhờ sự phát triển của trí tuệ, bốn mươi hai vị Phật (an bình) xuất hiện. Do năng lực phát khởi của ngũ trí, sáu mươi vị Phật (hung nộ) xuất hiện. Như vậy, Tánh Giác Bản Tâm không bao giờ lầm lẫn hoặc sai lạc.

Ta, [Phật Phổ Hiền,] là Phật nguyên thủy của tất cả. Qua bài nguyện này của ta, nguyện tất cả chúng sanh lang thang trong ba cõi luân hồi trực nhận được Tánh Giác tự sinh khởi này, và nguyện đại trí huệ tự nhiên tăng trưởng!

Hóa thân của ta sẽ liên tục xuất hiện trong hàng tỷ tỷ các phương cách không thể nghĩ tưởng, hiển lộ trong nhiều hình tướng (để hóa độ) chúng sanh tùy căn cơ. Qua lời nguyện từ bi của ta, nguyện tất cả chúng sanh

lang thang trong ba cõi luân hồi thoát khỏi sự đọa sinh vào các hình tướng khác nhau ở sáu nẻo!

Từ khởi thủy, chúng sanh đã bị mê lầm vì không nhận ra Tánh Giác của Bản Tâm. Chúng sanh do không ý thức được những gì xảy ra là ảo tưởng, là trạng thái không tỉnh thức và là nguyên nhân đưa đến sự lạc lối. Từ (trạng thái mê mờ) này đem đến sự choáng ngất bất ngờ, và sau đó hiện ra tâm thức vi tế của sự sợ hãi dao động. Từ tâm dao động đó, phát sanh sự phân chia đối đãi do chấp ngã và sự phóng tưởng coi người khác như kẻ thù. Dần dần, khuynh hướng tách biệt [đối đãi] mạnh thêm, và từ đó vòng luân hồi sinh tử bắt đầu. Kế tiếp, những cảm xúc của năm độc phát triển. Những hành vi tác động bởi cảm xúc thì vô tận. Chúng sanh thiếu tỉnh thức vì không có chánh niệm, và đó là nền tảng đưa đến sự lạc lối. Qua lời nguyện của ta, nguyện tất cả chúng sanh nhận ra Tánh Giác Bản Nhiên!

Sự mất chánh niệm bẩm sinh nghĩa là không chú tâm và sao lãng. Sự mất chánh niệm gán đặt là tư tưởng nhị nguyên giữa mình và người. Cả hai loại thiếu tỉnh thức này là nền tảng mê lầm của tất cả chúng sanh. Qua lời nguyện của Phật Phổ Hiền, nguyện tất cả chúng sanh lang thang trong luân hồi xóa tan được sương mù tối tăm của sự không tỉnh thức, xóa tan được những niệm

tưởng bám chấp của nhị nguyên. Nguyên cho bạn nhận ra Tánh Giác Bản Nhiên của chính mình!

Tư tưởng nhị nguyên sanh ra sự nghi ngờ. Từ sự bám chấp vi tế xoay chuyển thành tâm đối đãi, khuynh hướng nhị nguyên trở nên mạnh hơn và tăng dần. Thực phẩm, tài sản, quần áo, nhà cửa và bạn bè, năm đối tượng của các giác quan và gia đình yêu thương của bạn. Tất cả những điều này gây đau khổ vì tâm tham luyến và thèm khát. Chúng là ảo tưởng của thế gian. Các hành vi bám chấp thì vô tận. Khi quả của sự bám chấp chín mùi, bạn sanh vào cõi ngã quý, bị hành hạ bởi thèm muốn và khao khát, bị khốn khổ, đói và khát. Qua lời nguyện của Phật Phổ Hiền, nguyện chúng sanh tham luyến và thèm khát vì bám chấp, không chối bỏ những khao khát thèm muốn đó, mà cũng không chấp nhận chúng. Hãy buông lỏng tâm thức trong trạng thái tự nhiên của tâm, thì sau đó Tánh Giác của bạn sẽ có thể tự an trú. Nguyên bạn đạt được trí huệ phân minh hoàn hảo!

Khi đối tượng bên ngoài xuất hiện, tâm thức sợ hãi vi tế sẽ phát sanh. Từ sự sợ hãi này, thói quen giận dữ trở nên mạnh hơn và mạnh hơn. Cuối cùng, sự thù nghịch gây ra bạo động và sát hại. Khi quả của sự nóng giận này chín mùi, bạn sẽ chịu đau khổ trong địa ngục bằng cách bị đun sôi và đốt cháy. Qua lời nguyện của Phật Phổ Hiền, hỡi chúng sanh trong sáu cõi, khi giận dữ mạnh

mẽ phát sinh nơi bạn, không buông bỏ cũng không chấp nhận sự giận dữ đó. Thay vào đó, thả lỏng trong trạng thái tự nhiên và đạt được trí huệ thấu suốt!

Khi tâm thức bạn tràn ngập lòng kiêu mạn, niệm ganh đua và coi thường kẻ khác khởi lên, sự kiêu ngạo gia tăng mạnh hơn và mạnh hơn, bạn sẽ trải nghiệm qua sự đau khổ do tranh cãi và bị ngược đãi. Khi quả của nghiệp này chín muồi, bạn sẽ sanh vào Cõi Thiên và kinh nghiệm sự đau khổ của biến hoại và rơi xuống (cõi thấp hơn). Qua lời nguyện của Phật Phổ Hiền, nguyện chúng sanh nào khởi lên tâm kiêu ngạo sẽ để tâm thức buông lỏng trong trạng thái tự nhiên. Sau đó Tánh Giác của bạn sẽ tự an trú. Nguyện bạn đạt được trí huệ bình đẳng!

Vì thói quen đối đãi tăng thêm, vì đề cao mình và chê bai người khác, niệm phân tranh sẽ dẫn bạn đến sự ghen tuông và chiến đấu, và bạn sẽ sinh vào Cõi Bán Thần (A tu la), nơi có nhiều sự sát hại gây thương tổn. Từ hậu quả của sự sát hại đó, bạn sẽ rơi vào Cõi Địa Ngục. Qua lời nguyện của Phật Phổ Hiền, khi niệm ganh đua và tranh chấp khởi lên, đừng bám vào chúng như kẻ thù. Chỉ buông lỏng nhẹ nhàng. Sau đó tâm thức có thể tự an trú trong trạng thái tự nhiên. Nguyện bạn đạt được trí huệ hành động vô chương ngại!

Do sao lãng, thờ ơ và không chú tâm, bạn sẽ trở nên trì độn, mù mờ và quên lãng. Vô ý thức và lười biếng,

bạn sẽ làm tăng sự vô minh. Quả của vô minh này sẽ là lang thang không lối thoát trong Cõi Súc Sinh. Qua lời nguyện của Phật Phổ Hiền, nguyện chúng sanh đã rơi vào hố sâu đen tối của vô minh được chánh niệm quang minh chiếu sáng và từ đó đạt được trí huệ vô niệm.

Tất cả các bạn, chúng sanh trong ba cõi thực sự giống như chư Phật, Bản Tâm của tất cả. Nhưng vì hiểu biết sai lầm về Bản Tâm làm bạn lạc lối, nên hành động không có mục đích. Sáu hành vi tác nghiệp chẳng khác gì ảo tưởng, như một giấc mơ. Ta là Phật Nguyên Thủy hiện diện qua các hóa thân để rèn luyện sáu loại chúng sanh. Qua lời nguyện của Phật Phổ Hiền, nguyện tất cả chúng sanh không sót một ai đạt được giác ngộ trong trạng thái [bao la] của Pháp Giới.

A Hô! Từ nay trở đi, khi một đại hành giả với Tánh Giác quang minh và không dối gạt tụng đọc bài nguyện đại lực này, thì tất cả những ai nghe được sẽ đạt giác ngộ chỉ trong ba đời. Trong lúc nhật thực hoặc nguyệt thực, trong lúc động đất hay khi đất gầm chuyển, tại các chí điểm hoặc vào năm mới, bạn nên quán tưởng Phật Phổ Hiền. Và nếu bạn tụng niệm lớn tiếng để tất cả có thể nghe, thì chúng sinh trong ba cõi sẽ dần dần thoát khỏi khổ đau qua lời nguyện của hành giả, và cuối cùng sẽ đạt được giác ngộ.

Bài nguyện này được trích ra từ Chương Thứ Chín [mang tên] “Lời Khấn Cầu Của Bài Nguyện Mạnh Mẽ Mà Qua Đó Chúng Sinh Nhất Tâm Tha Thiết Thôi Thích Thành Phật,” thuộc giáo lý Đại Viên Mãn, “Tâm Giác Ngộ Vô Chướng Ngại của Đại Toàn Thiện Phổ Hiền Như Lai,” trích trong Kho Báu Phương Bắc [có tên là] Zangthal Gongpa.

Vào tháng mười năm 2011, bài nguyện này được chuyển Việt Ngữ bởi Thủy (Thubten Lhamo) – Tâm Bảo Đàn (K. Jimpa Lhamo) hiệu đính năm 2011-2019.

Bài Nguyện Hưởng Đến Cõi Tịnh Độ Cực Lạc

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

Om A Mi Đê Wa Ri!

Ê Ma Hô! (Tuyệt diệu thay!)

Từ nơi cõi đất này, thẳng hưởng 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.

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 hằng tỷ hiện thân khác nhau của đức Quán Thế Âm (Chenrezig) dũng mãnh. Đức A Di Đà lại phóng ánh sáng từ bàn tay trái và ánh sáng ấy hóa hiện thành đức Quán 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 mà 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, thầy đều sẽ được viên thành ý nguyện. Trong cõi trung âm, 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.

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 hằng sa cõi giới, cũng chẳng thể sánh bằng công đức chắp 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 đảnh 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 mắt con đường giác ngộ. Con xin đảnh 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 sinh trong thân hèn kém, sẽ chào đời trong một gia đình tốt lành và sẽ giữ trọn giới hạnh thanh tịnh trong suốt các đời vị lai. Con xin đảnh 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 thể giới cùng bốn đại châu, núi Tu Di, mặt trời và mặt trăng, cùng tất cả cửa cái 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 nghiệp đến từ khẩu: nói dối, nói lời chia rẽ, nói ác, nói chuyện tâm 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 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.

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.

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 hỉ này, con có được công đức ngang bằng người ấy. Vì thế, con xin tùy hỉ với bất kỳ thiện hạnh nào của các bậc giác ngộ và của chúng phàm phu.

Con cũng xin tùy hỉ 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 hỉ 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 hỉ.

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 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.

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

Nguyện tất cả các 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, nhàm chán 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 ngo lại, con đào thoát khỏi biển khổ luân hồi, nơi không có tự do, để đến cõi nước Cực Lạc thanh tịnh.

Lìa bỏ mọi xiềng xích của tham luyến, như con chim kên thoát lưới, sổ 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. Nguyệt xin sai lầm này không xảy đến với con.

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

Nướng vào sức mạnh của công đức và thần lực, nguyệt biến 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.

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

Sau khi lắng nghe giáo pháp sâu rộng và diệu kỳ, nguyệt 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 nguyệt 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 nguyệt quy mạng lễ tất cả chư vị, và đón nhận cam lộ giáo pháp [đến từ các ngài].

Nhờ vào sức thần, khi bình minh vừa chớm, nguyệt 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 (Tỳ Lô Giá Na) Phật. 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. Nguyên con được diện kiến các ngài, dâng lên biển lớn cúng dường, thỉnh cầu quán đảnh, 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.

Nguyên con có thể ban lực gia trì và bảo vệ họ, và vào thời điểm họ sắp lìa đời, nguyên 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. Nguyên con vĩnh viễn an trú, trải qua vô lượng đại kiếp nơi cõi Cực Lạc.

Từ đức Phật Di Lạc (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.

Nường 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, mênh mông bát ngát, chói sáng hào quang. Khi ẩn xuống thì đất ấy lún vào. Khi bùng ra thì đất ấy lại trôi lên. Con nguyện tái sanh nơi cõi hỉ 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 lừng pháp mầu sâu rộng. Con nguyện tái sanh nơi cõi nước nhiệm mầu 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, gờ, 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 cãi, vân vân.

Con nguyện tái sinh 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, 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 trở 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 thấy 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. Nguyên 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.

Khi con đã thành Phật toàn hảo, chứng 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 chẳng cần dụng công cho chúng hữu tình.

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, thủy đều được bảo vệ khỏi tất cả các hiểm họa đến từ nước, lửa, độc dược, 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 tuyệt hảo.

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 / Sô ha
(Tadyatha Pentsa Driya Awa Bhodhanaye Soha)

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 / Sô ha
(Namo Utama Shriye Svaha)



Bản Anh ngữ do Lama Tilmann Lhundrup, viện Dhagpo Kundrol Ling, cung cấp.

Bản Việt ngữ do Tâm Bảo Đàn chuyển dịch dựa trên huân thị của Tôn 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.

Lời Nguyện Vãng Sanh về Cõi Tịnh độ Cực Lạc

EH MA HO/

E MA HO! Tuyệt vời thay!

NGO TSAR SANG-GYE NANG WA THA YE DANG/

Ở chính giữa là Phật Vô lượng quang A Di Đà.

YE SU JO WO THUG JE CHEN PO DANG/

Bên phải là [Quán Thế Âm], Đại từ Đại bi Bồ tát,

YÖN DU SEM PA THUB CHEN THOB NAM LA/

bên trái là [Kim Cang Thủ], Đại hùng Đại lực Bồ tát.

SANG GYE CHANG SEM PAG MED KHOR GYI KOR/

Chung quanh các ngài là toàn thể chư Phật

DE KYID NGO TSAR PAG TU MED PA YI/

và chư Bồ tát bất khả tư nghĩ.

DE WA CHEN ZHE CHA WA'I SHING KHAM DER/

An lạc và hạnh phúc diệu kỳ là Phật quốc có tên là Cực lạc.

DAG ZHĀN DI NE TSHE PHÖ GYUR MA THAG/

Khi con và mọi chúng sinh khác lìa bỏ cõi đời này,

KYE WA ZHĀN GYI BAR MA CHÖ PA RU/
nguyện cho chúng con được tái sinh về đó mà không phải
đọa sinh trở lại luân hồi.

DE RU KYI NE NANG THAI ZHAL THONG SHOG/
Một khi tái sinh ở đó, nguyện cho chúng con được diện
kiến đức Phật A Di Đà Vô lượng quang.

DE KĀD DAG GI MÖN LAM TAB PA DI/
Nương theo oai lực của mười phương

CHOG CHŨ SANG GYE CHANG SEM THAM CHE KYI/
chư Phật và chư Bồ tát, xin hãy gia hộ cho con

GEG MED DRUB PAR JYIN GYI LAB TU SÖL/
đạt được ước nguyện này không hề chướng ngại.

TA YA THA/ PAN TSA DRI YA AWA
BODHA NAYA SVAHA/



Bản Việt dịch của cuốn sách này là của Drikung Garchen Phuntsok Choling, hoàn thiện tháng 5 năm 2020, trừ những phần đã được ghi chú khác đi.



Minh chú Giải thoát qua sự xúc chạm

