

GIÁO HUẤN PHOWA

Khenpo Tsultrim Tendzin

Có nhiều cách thực hành phowa (1) khác nhau. Hầu hết chúng là sadhana (2) Amitabha (Đức Phật A Di Đà). Tôi đã nhận một sadhana từ dòng Nyingma và cũng nhận một sadhana khác của dòng Naropa. A Di Đà là vị Bổn Tôn đặc biệt trợ giúp cho ta trong việc chuyển di tâm thức vào lúc chết. Nếu bạn không có bất kỳ nghi ngờ nào thì việc tái sinh trong cõi của Đức Phật A Di Đà sẽ không bị nhiều chướng ngại. Tuy vậy, cho dù bạn được sinh ra ở đó, bạn cũng không được giác ngộ. Nhưng ở cõi của Đức Phật A Di Đà bạn có thể thực hành. Cõi giới của chúng ta có khi có Giáo Pháp và đôi khi không có, nhưng ở cõi của Đức Phật A Di Đà thì Giáo Pháp thường xuyên có mặt. Ở đó bạn không cần phải làm việc, các sự việc xuất hiện hoàn toàn bằng sự ước muốn.

Vua Trisong Deutsen đã xây dựng tu viện Samye. Ngài có một vị thượng thư tên là Nyima, là một hành giả vĩ đại. Một hôm vị thượng thư dùng đèn cầy để tìm vật gì đó trong tầng hầm. Cây đèn cầy làm cháy cỏ khô, lửa bùng lên thiêu rụi căn nhà và thiêu chết cả nhà ngoại trừ ông. Khi ấy Vua Trisong Deutsen, vì không chịu đựng nổi những đau khổ của vị thượng thư nên đã cầu xin Đức Padmasambhava (Liên Hoa Sanh) ban cho một thực hành để vượt qua được những đau khổ đó. Do đó Đức Padmasambhava đã cầu thỉnh Đức Phật A Di Đà ban cho những giáo lý phowa. Đức Padmasambhava bảo Yeshe Tsogyal đi gặp nhà vua và nói với vua là ngài có một giáo lý để cứu giúp, nhưng ngài chỉ ban giáo lý này cho vị thượng thư bởi vào lúc này tiết lộ nó cho những người khác thì không lợi lạc. Trong thời gian này, vị thượng thư đang vật vã khóc than và suy yếu vì không hoạt động. Ông thực hành phowa trong bảy ngày và trở thành một yogi chứng ngộ. Ông nhận ra rằng những người bị chết trong gia đình ông sẽ trở thành đệ tử của ông sau này. Ông đã chứng ngộ cấp

độ nhất vị, hay đệ bát địa. Nhà vua thỉnh cầu giáo lý phowa nhưng Đức Padmasambhava nói rằng vua đã có những giáo lý để đạt được Giác ngộ nếu nhà vua chịu thực hành chúng.

Vì thế Đức Padmasambhava đặt những giáo lý trong một chiếc hộp bằng vàng và chôn dấu chúng ở núi An Bình trong một cái hồ. Ngài tiên đoán rằng trong tương lai một hành giả vĩ đại tên là Nyima sẽ đưa giáo lý ra khỏi hồ. Một tertön (3) nổi tiếng tên là Nyima đã đưa nó lên và truyền dạy cho nhiều chúng sinh. Những vị Naga (rồng) sống trong hồ và là những vị Hộ Pháp, nhưng tôi không biết vị rồng nào sống trong cái hồ đó. Dòng truyền terma (4) đó truyền xuống qua dòng Drikungpa. Thực hành phowa chỉ được dạy một lần mỗi mười hai năm và sẽ được giảng dạy vào năm tới ở Lumbini (Lâm Tì Ni).

Phowa là thực hành đặc biệt được sử dụng vào lúc chết. Nhưng bạn không thể thực hiện phowa cho những người khác trừ phi bạn đã đạt được con đường của cái thấy (kiến đạo.) Có lẽ bạn có thể trợ giúp chút ít, nhưng sẽ không có lợi lạc nhiều. Chúng ta không biết người chết đang nghĩ gì, vì thế việc thực hành của ta có thể khiến cho họ giận dữ. Bạn có thể nói cho những người đang hấp hối về kinh nghiệm của họ. Khi lửa (hỏa đại) tan vào gió (phong đại), bạn mất hơi ấm. Khi gió tan vào tâm bạn, bạn không thể thở. Hãy thực hành phowa và chứng ngộ nó. Sau khi bạn thực hiện pháp này, hãy nghĩ tưởng về nó cho tới khi chết.

Bạn phải bắt đầu bất kỳ thực hành nào với sự Quy y và phát Bồ Đề tâm. Hành giả sơ cơ cần nghĩ tưởng Tam Bảo như cái gì ở bên ngoài họ. Một số người nói rằng nơi quy y (nương tựa) chính yếu là Đức Phật, nhưng Ngài không thể mang ta tới sự Giác ngộ mà ta cần phải thực hành Pháp. Nhưng không có Đức Phật thì chúng ta không thể hiểu Pháp bởi vì Ngài đã giảng dạy nó. Sau đó chúng ta thực hành Pháp và Pháp bảo vệ chúng ta thoát khỏi sinh tử. Chúng ta cần tới Tăng Đoàn bởi Đức Phật đã tịch diệt 2500 năm trước. Trong Kim Cương thừa có thêm ba sự quy y nữa, đó là quy y Lạt Ma, Bổn Tôn, và những Hộ Pháp. Lạt Ma hiện thân cho Tam Bảo. Nơi ngài giảng dạy là cõi tịnh độ. Ngài Marpa đã hiện lộ một mạn đà la Chakrasamvara (5) trong bầu trời và hỏi Naropa là ngài lễ lạy Bổn Tôn hay Lạt Ma. Naropa đã lạy vị Bổn Tôn và sau đó tan hòa vị Bổn Tôn vào tim ngài và nói rằng

không có sự khác biệt (giữa Bồ Tôn và Lạt Ma). Kim Cương thừa cũng là con đường nhanh chóng hơn con đường Kinh thừa, bởi trong Kim Cương thừa kết quả được dùng như con đường. Bạn trở thành Bồ Tôn và thế giới trở thành cõi tịnh độ. Bồ Đề tâm kết hợp lòng bi mẫn và trí tuệ. Lòng bi mẫn của Bồ Tát trùm chứa tất cả những chúng sinh đau khổ chứ không chỉ những bằng hữu của ta. Vì thế nó là lòng đại bi. Bồ Tát thực hành để đạt được Giác ngộ chứ không phải vì lợi ích của đời này hay đời sau. Đó là trí tuệ. Đó là việc sử dụng Pháp như con đường. Tất cả những ai có trí tuệ và lòng bi mẫn đều là những Bồ Tát và là trưởng tử của Đức Phật.

Nếu bạn có lòng sùng mộ thì việc chứng ngộ Mahamudra (Đại Ấn) không có gì khó khăn. Có người hỏi tôi Tây Tạng có yoga không và tôi trả lời là có, có yoga tâm. Tây Tạng cũng có yoga thân, nhưng nó không được giảng dạy cho mọi người. Bạn cần thấu hiểu tánh Không. Tánh Không thì khác với không có gì hết. Ở đây tôi muốn nói tới bản tánh của các hiện tượng thì như một giấc mơ. Nó hơi khó hiểu một chút. Cái này được gọi là cái bàn, nhưng ta không thể tìm thấy cái bàn trong những bộ phận của nó. Ngài Chandrakirti (Nguyệt Xứng) thường lấy cỗ xe ngựa làm ví dụ. Ta không thể tìm ra cỗ xe ngựa trong những bộ phận của nó. Chiếc xe hơi thì cũng thế. Tánh Không cũng là sự tương thuộc. Nếu chúng ta hiểu rõ nhân và quả thì ta sẽ hiểu được tánh Không. Một đứa trẻ không thể hiện hữu mà không có cha mẹ hay cha mẹ không thể hiện hữu nếu không có đứa con. Cha mẹ không thể là nguyên nhân của đứa con bởi họ không xuất hiện trước đứa con, nhưng cha mẹ không là cha mẹ trước khi có một đứa con.

Nếu chúng ta nhận ra tâm ta, ta sẽ thấy tâm ta không khác tâm Đức Phật. Nhưng chúng ta có sự vô minh. Drugpa Kunley là một yogi điên vĩ đại. Có lần ngài nghe nói có người chết và được yêu cầu mang tử thi tới cho đàn kên kên. Ngài đánh cái xác và nó bước tới nghĩa địa. Một lần khác ngài được một người yêu cầu tụng một thần chú và ngài bảo ông ta tụng vài lời nguyện rửa. Nhưng ông ta đã tụng một cách trung thực và khi ông ta chết, ông đạt được thân cầu vòng. Có lần ngài lễ lạy trước pho tượng (6) trong điện Jokhang và nói: “Có lúc chúng ta cũng như nhau, nhưng ngài thực hành thiền định và đạt được Giác ngộ. Vì thế tôi lễ lạy vị Bồ Tôn là sự thiền định.” Kinh Vật Trang sức Quý báu nói rằng Niết Bàn và

sinh tử cùng có một bản tánh, nhưng kết quả thì khác nhau. Chúng ta nghe nói các Lạt Ma cao cấp là những Hóa Thân của chư Phật và ta cho rằng mình không thể làm như các ngài đã làm. Nhưng các ngài đã thực hành và đã đạt được trạng thái này, vì thế nếu ta thực hành thì ta cũng sẽ là một Hoá Thân của những hiện thể cao cấp. Tam Bảo thực sự ở trong ta nhưng bởi không nhận ra điều này nên ta cần tới Tam Bảo ở bên ngoài.

Nếu ta có lòng từ và bi thì không chướng ngại nào có thể ngăn cản ta. Bất kỳ ai có đức hạnh vĩ đại không thể bị ngăn cản. Một đạo quân Hồi Giáo xuất hiện và phá hủy một tu viện Phật Giáo tại Ấn Độ. Tất cả các tu sĩ chạy trốn, và một người nhìn thấy Mahakala (7) chạy trốn cùng với họ. Khi được hỏi vì sao ngài chạy trốn trong khi ngài là một vị Hộ Pháp, Mahakala nói bây giờ không phải là lúc để bảo vệ. Chỉ khi nào ta có đức hạnh ta mới được bảo vệ. Nếu ta có đức hạnh thì không điều gì có thể ngăn cản được ta. Nếu ta sám hối, ta có thể làm cho nghiệp giảm bớt đi nhưng sẽ vẫn còn một dấu vết nhỏ. Giống như Angulimala (8), người đã trở thành một A La Hán nhưng vẫn còn bị dân chúng ném đá. Vì thế Bồ Đề tâm là cách bảo vệ tuyệt vời nhất. Nếu bạn thiên định về tánh Không thì đó cũng là cách bảo vệ tốt đẹp. Đó là lý do tại sao chúng ta tụng Bát Nhã Tâm Kinh mỗi buổi sáng. Chư thiên trong cõi trời không muốn ai siêu việt hơn họ nên họ đã tạo ra những chướng ngại trong con đường của họ, như Ma quân đã làm thế. Thực hành nào cũng có sự Quy y và phát Bồ Đề tâm. Nếu bạn thực hành chúng thì bạn ở trên con đường dẫn tới giác ngộ. Nếu bạn thực hành Bồ Đề tâm thì bạn ở trên con đường dẫn tới Phật Quả.

Khi bạn mơ, bạn không nhận ra nó. Ngay bây giờ dường như chúng ta đang ở trong một giấc mơ và không nhận ra bản tánh của các hiện tượng. Chúng không sinh và không diệt. Mọi hình tướng đều được sinh ra, tồn tại (trụ) và suy tàn (diệt). Nhưng nếu chúng không sinh thì chúng sẽ không trụ và không diệt. Đó là cách mọi sự là. Lòng đại bi và sắc tướng-tánh Không là hai phương diện của Bồ Đề tâm. Chư Phật đã chứng ngộ Niết Bàn nhưng bởi lòng đại bi các Ngài đã hiển lộ là Báo Thân và Hóa Thân. Thích Ca Mâu Ni là một Hoá Thân, nhưng Ngài đã chứng ngộ Pháp Thân. Các vị A La Hán nhận ra chân lý nhưng trụ trong sự tịch diệt hàng nhiều kiếp. Chư Phật không trụ ở đó bởi những chúng sinh đau khổ giống như con cái của các Ngài. Nếu bạn có thiện nghiệp và niềm tin, bạn có thể nhìn thấy

Phật. Nhiều người nghĩ rằng Đức Đạt Lai Lạt Ma thật đặc biệt, nhưng một số ít thì cho rằng ngài không tốt. Khi tôi ở trung tâm của Lạt Ma Samten ở San Diego, một người nói rằng bạn không nhìn thấy những điều tiêu cực về Đức Đạt Lai Lạt Ma. Mọi chúng sinh đều có một ít tiêu cực. Tâm ta phóng chiếu những phẩm tính của riêng ta lên những người khác. Để nhận ra Báo Thân và Hoá Thân, bạn cần có thiện nghiệp.

Trong sadhana A Di Đà bạn hiển lộ trên một tòa sen, mặt trời và mặt trăng như Đức Avalokiteshvara (Quán Thế Âm) bốn tay. Bốn tay tượng trưng cho bốn tâm vô lượng là từ, bi, hi, và xả. Thân tướng thì không bền chắc mà như ánh sáng. Trước mặt bạn, trong không trung là một tòa chim công với một hoa sen và đĩa mặt trăng. Mặt trăng tượng trưng cho sự làm nguội dịu sức nóng của dục vọng. Một chữ HRI đỏ ở trên đĩa mặt trăng. Ánh sáng phát ra đi tới tất cả chúng sinh và khi nó quay trở lại, nó hiển lộ như Đức Phật A Di Đà. Ngài cầm một cái bát chứa đầy chất cam lồ trí tuệ. Ngài mặc ba chiếc y tu sĩ. Ba y này là hạ y, thượng y trong và thượng y ngoài. Đức Phật cho phép các tu sĩ của Ngài mặc những y phục màu xanh dương, đỏ, và vàng. Đức Vajrapani (Kim Cương Thủ) và Avalokiteshvara (Quán Thế Âm) đứng hai bên Đức Phật A Di Đà. Các Ngài được bao quanh xa rộng hơn bởi một tập hội các Bồ Tát và A La Hán. Bạn tụng thần chú DZA HUNG BAM HO. DZA là cái móc, HUNG là sợi thòng lọng, được cho là để đưa những Bồ Tôn xuống. Nếu bạn gặp khó khăn trong khi quán tưởng một Bồ Tôn thì hãy quán tưởng những chủng tự của các ngài. Hiện thể samaya (nguyện tát đỏa) là những gì ta quán tưởng. Hiện thể trí tuệ (trí tát đỏa) là những gì chúng ta mời thỉnh từ Cõi Tịnh Độ. Trong trái tim của Đức Phật A Di Đà là một chữ HRIH nhỏ xíu được bao quanh bởi thần chú OM AMI DEWA HRI của Ngài. Việc quán tưởng thế giới này như một cõi tịnh độ trong khi bạn thực hành thì rất quan trọng. Tôi biết một phụ nữ ở Tây Tạng bị mù đã sáng mắt nhờ trì tụng thần chú này. Khi bạn lập lại một thần chú, hãy hát nó nếu bạn buồn ngủ và tụng nó khi bạn trở nên quá bất an. Vào lúc kết thúc thần chú, tất cả các chúng sinh tan hòa thành Đức Phật A Di Đà trước mặt ta. Sau đó bốn ánh sáng phát ra từ Đức Phật A Di Đà đi vào bốn trung tâm ở trán (màu trắng, thân, Hóa Thân), cổ họng (màu đỏ, ngữ, Báo Thân), trái tim (xanh dương, tâm, Pháp Thân), và rốn (màu vàng, tất cả thân, ngữ, tâm, nhưng vi tế, Thân Tụ Tánh). EH MA

HO là sự kinh ngạc sung sướng. Nó là sự nhận ra những phẩm tính của Lạt Ma và sau đó trở thành bất nhị./.

*Nguyên tác: “Phowa Instruction” by Khenpo Tsultrim Tendzin Trung tâm Vajra Konchog
Ling <http://buddhism.inbaltimore.org/phowa.html>*

Viết dịch: Thanh Liên

CHÚ THÍCH:

1. Phowa: Pháp chuyển di tâm thức vào lúc chết, một trong Sáu Pháp Yoga của Naropa.
2. Sadhana: “Các phương tiện để thành tựu.” Nghi thức và thủ tục Kim Cương thừa để thực hành, thường chú trọng giai đoạn phát triển.
3. Terton: Bậc khám phá những kho tàng tâm linh (terma).
4. Terma: Kho tàng tâm linh được cất dấu, sẽ được một terton khám phá để làm lợi lạc cho những thế hệ tương lai.
5. Chakrasamvara: Một Bốn Tôn chính thuộc bộ anuttara tantra của phái Tân Dịch. Hóa Thân Kim Cương thừa được kết hợp với các thực hành nhằm tịnh hóa tâm thức và chuyển hóa các chướng ngại.
6. Pho tượng: Tượng Jowo Rinpoche tượng trưng cho Đức Phật Thích Ca Mâu Ni lúc 12 tuổi ở điện Jokhang tại Lhasa.
7. Mahakala: “Vị Sắc Đen Vĩ đại,” một hiền lộ phần nộ của một vị Bảo hộ được dùng để chiến thắng những chướng ngại. Vị này có thể xuất hiện với bốn tay hay sáu tay.
8. Angulimala: Một đệ tử của Đức Phật, mặc dù từng giết chín trăm chín mươi chín người, nhưng nhờ tịnh hóa các ác hạnh của mình ngài đã chứng ngộ quả vị A La Hán. Danh hiệu của ngài có nghĩa là: “Tràng hoa các ngón tay