

## **CHÚ GIẢI VỀ P'HOWA**

Hướng Dẫn về Pháp Môn

Chuyển Di Thần Thức

Siêu Sinh Tịnh Độ

theo Truyền Giảng của Rigdzin Longsal Nyingpo

Tác giả: Chagdud Khadro

Dịch giả: Cư sĩ Nguyên Giác

Nguyên tác Anh ngữ:

*P'howa Commentary: Instructions for  
the Practice of Consciousness Transference  
as Revealed by Rigdzin Longsal Nyingpo*

Tác giả Chagdud Khadro

NXB Padma Publishing in năm 1998 tại Hoa Kỳ

## MỤC LỤC

Về Pháp Môn P'howa

Lời Giới Thiệu của Chagdud Tulku Rinpoche

Lời Nói Đầu

P'howa: Để Chủ Động trong Sự Sống, Chết, và Tái Sinh

Bốn Nguyên Nhân Tái Sinh vào

Cõi Tịnh Độ Cực Lạc của Phật A Di Đà

Sáu Thân Trung Âm

Chúng Ta Chết Ra Sao

Tu Tập P'howa

Cách Tập Trường Thọ của Đức Vô Lượng Thọ

Pháp Thiền P'howa Tập Mỗi Ngày

Thành Tựu P'howa vào Lúc Từ Trần

Bài Kinh Nguyện và Hồi Hướng

Phụ Lục

## VỀ PHÁP MÔN P'HOWA

Sách này nói về P'howa, có khi còn viết là Phowa, một pháp môn trong Kim Cang Thừa của Phật Giáo Tây Tạng. Pháp này dạy cách chuyển di thần thức về Cõi Cực Lạc của Phật A Di Đà, nương theo đại nguyện của Ngài -- dù khá dị biệt với Tịnh Độ Tông của Trung Quốc và Việt Nam, nhưng cũng có thể dùng làm tham khảo cho người đọc khi đối chiếu các pháp tu của nhà Phật. Vì có một số điểm trong pháp P'howa khá xa lạ với truyền thống Tịnh Độ Tông Việt Nam, cho nên bản Việt dịch này sẽ được dịch thật sát với nguyên bản Anh văn, dù phải chấp nhận một số trúc trắc về cú pháp, nhưng bù lại thì cách dùng lời sẽ cố gắng trình bày sao cho thật dễ hiểu.

Theo truyền thuyết, pháp môn P'howa từng được Tổ Sư Milarepa sử dụng để chuyển di thần thức của một con chó đã chết. Dù có đúng với sự thực lịch sử hay không, tích này đã cho thấy, Phật Giáo Tây Tạng tin rằng pháp môn P'howa rất mực mãnh liệt, có thể đưa người về cõi Phật A Di Đà ngay khi lìa trần, hay ít nhất cũng khả dĩ tạo được nhân duyên để không phải đọa vào các đường dữ.

Nhà Phật có vô lượng pháp môn. Tùy nhân duyên nhiều đời, mỗi người sẽ tìm được pháp thích hợp. Riêng với Phật Tử Việt Nam hiện nay, pháp môn Tịnh Độ phổ biến nhất, rồi sau đó mới tới Thiền Tông. Sách này được dịch chỉ vì chỉ muốn giới thiệu người đang tu

Tịnh Độ biết rằng bên Tây Tạng cũng có một pháp gọi là P'howa, tuy nhiều dị biệt, nhưng cũng tìm về Cõi Cực Lạc của Phật A Di Đà.

Có lẽ có một chỗ tương đồng nổi bật nơi đây chính là pháp P'howa Pháp Thân, khi học nhân trực nhận bản tánh thanh tịnh tự tại, và vào đây an trú. Như thế thì không khác gì pháp Niệm Phật Thật Tướng. Và như thế hai pháp đó cũng không khác gì Thiền Tông.

Trước khi tham học Tổ Sư Thiền với Thiền Sư Tịch Chiếu (Chùa Tây Tạng, Bình Dương), người dịch từng có cơ duyên theo học trì chú và niệm Phật với hai vị Hòa Thượng Thiền Tâm (ở Đại Ninh, Lâm Đồng; đã viên tịch) và Tài Quang (ở Phú Nhuận, Sài Gòn; đã viên tịch) – qua các nghi quỹ trì tụng Đại Bi Chú, Ngũ Bộ Chú, Phật Đánh Tôn Thắng Thân Chú.

Một cách tự động, lời nguyện đã ngấm vào người, kể cả nhiều thập niên sau, cả khi không còn trì chú nữa (có lúc vì dồn hết tâm lực để tu Thiền, và rồi có lúc thì quá bận rộn, với cả Phật sự và cả chuyện đời thường) nhưng thường xuyên vẫn nghe vang vang bên tai các câu:

Nguyện sinh Tây Phương Tịnh Độ trung  
 Cứu phẩm liên hoa vi phụ mẫu  
 Hoa khai kiến Phật ngộ vô sanh  
 Bất thối Bồ tát vi bạn hữu.  
 (Xin nguyện sinh vào cõi Tịnh Độ Tây Phương  
 Chín phẩm hoa sen là cha mẹ  
 Khi hoa nở, thấy Phật liền ngộ tánh vô sanh  
 Với các vị Bồ Tát không lui sụt làm bạn hữu.)

Mặc dù Thầy Tịch Chiếu dạy pháp Tổ Sư Thiền trong một ngôn ngữ mạnh bạo có lúc phi bác hết mọi pháp khác, nhưng có một lần, Thầy kể cho tôi nghe về một trường hợp vãng sanh Tịnh Độ, với hào quang sáng rực cả nhà tang chủ. Lúc đó, tôi không hỏi thêm chi tiết, vì nghĩ các chuyện như thế rất là thường ở Việt Nam, vì cũng từng nghe nhiều chuyện thần kỳ của Tịnh Độ ở nhiều nơi, nhất là bên Thầy Thiền Tâm.

Hay như với Thầy Tài Quang, bây giờ đây, tôi vẫn còn nhớ tới con chim kết nuôi trong sân chùa, cứ hễ có ai bước vào sân chùa Quang Minh thì kết lại nói “Mô Phật, Mô Phật” hệt như hình ảnh được ghi trong các kinh Tịnh Độ Tông, khi chim chóc cây lá cũng nói pháp...

Một cách tự nhiên, lòng tôi lúc nào cũng nhìn các pháp bình đẳng, không phân biệt, chỉ là tùy cơ mà ứng phó. Bởi vì Phật đã dạy, chiếc bè pháp chỉ là để qua sông, xong rồi thì phải bỏ bè. Thế nên, mỗi người tùy cơ duyên nhiều đời, tùy hạnh nguyện và căn tính riêng, rồi sẽ tìm được bè pháp thích hợp cho mình.

Vì mang ơn thọ pháp từ các vị Thầy Tịnh Độ, nên tác phẩm “P’howa Commentary” được chọn dịch nơi đây ra Việt Ngữ, một phần là để ghi ơn quý Thầy và một phần là để người tu có thêm tài liệu tham khảo, mặc dù dịch giả vẫn còn là một kẻ sơ học và ngôn ngữ lại quê mùa.

Thêm nữa, Tịnh Độ đã trở thành pháp tu phổ biến tại Việt Nam, và là một phương tiện gắn bó mang tính xã hội. Có rất nhiều gia đình tại Việt Nam gần như không bao giờ tới chùa, chỉ khi có người thân lìa đời, bấy giờ mới tới chùa cúng thỉnh chư tăng ni hộ niệm. Từ các dịp tang chế như vậy, Tịnh Độ đã tiếp cận tới đông bào trước tiên như một pháp môn cầu nguyện cho người thân về nơi bình an, và sau đó dùng làm một pháp tu cho người còn lại.

Có quan hệ nào giữa các pháp P’howa và Tịnh Độ Tông hay không? Có rất nhiều điểm đồng, và một số điểm dị biệt. Nhưng một cách căn bản, hai pháp môn này nhằm đưa thần thức người chết về cõi Phật A Di Đà, nương theo hạnh nguyện của Ngài. Đúng về mặt khác, hai pháp này, cũng y hệt như tất cả các pháp môn khác của nhà Phật, còn là nhằm xa lìa dòng sinh tử – mà hầu hết các pháp nói chung chỉ là làm việc thiện, xa việc ác, ngộ lý vô thường, chứng nhập vô ngã, tỏ rõ tâm thể, thấy được tánh Phật.

Chúng ta đã trải qua vô lượng kiếp, luân hồi giữa biển sinh tử. Hết kiếp này rồi tới kiếp khác. Kinh Na Tiên Tỳ Kheo (Milanda Sô Vấn) ví bằng hình ảnh, rằng cuộc đời chúng ta như ngọn lửa, khi cháy hết cây đuốc này thì chuyển sang cây đuốc khác. Vấn đề là cái gì đã dẫn dắt chúng ta đi vô lượng kiếp như thế? Và làm sao để thoát khỏi dòng luân chuyển vô minh đó?

Kinh Na Tiên trả lời rằng, chính dòng tâm thức đã lưu chuyển liên tục, biến hiện vô chùng.

Kinh Pháp Cú lại mở đầu bằng các câu:

*Tâm dẫn đầu các pháp.*

*Tâm là chủ, tạo tác.*

*Nếu nói hay hành động,*

*Với tâm niệm bất tịnh,*

*Khổ nào liền theo sau,  
Như xe theo bò vậy.*

(Bản Việt dịch của Thầy Tịnh Minh)

Vì tâm là dẫn đầu, vì tâm là ông chủ, nên để vượt qua dòng sông sinh tử, chúng ta không thể nương tựa vào bất kỳ một pháp nào ngoài tâm. Ngay cả các pháp môn Niệm Phật (Tịnh Độ), P'howa, Trì Chú, Thiền Minh Sát, Thiền Chỉ Quán, Thiền Tổ Sư, và vân vân... đều chỉ là để hàng phục tâm.

Ngắn gọn, tất cả các pháp môn nhà Phật chỉ là phương tiện để làm thanh tịnh tâm. Và nếu thực sự cõi tâm đã thanh tịnh, thì hiển nhiên không còn pháp nào cần nữa.

Chúng ta nơi đây có thể trích dẫn lời Phật dạy:

“Này Bhaggava, Ta nói như sau: ‘Khi một ai đạt đến thanh tịnh, giải thoát, khi ấy vị ấy biết thế giới là thanh tịnh’...” (Trường Bộ Kinh, Digha Nikaya -- Kinh Ba-lê, Pàtika Sutta; Hòa thượng Thích Minh Châu dịch Việt)

Chỗ này đơn giản lắm: một khi đã chứng nhập Niết Bàn, thì làm gì còn có pháp nào nữa, chính hiện tiền tịch tĩnh làm vui. Nơi đây cũng có thể nói ngược lại, chính từ cảnh giới này mà muôn pháp mới thật là muôn pháp, nên mới có sen nở, chim reo, suối hát... thấy thấy đều là chánh pháp.

Do vậy, vấn đề chung cho tất cả các tông phái nhà Phật chính là: muốn giải thoát sinh tử luân hồi, thì phải chứng nhập Niết Bàn.

Câu hỏi có thể nêu nơi đây: đối với người đã giải thoát, thì thế giới này là thanh tịnh, vậy thì tại sao chúng ta lại thấy thế giới này là bất tịnh, là đau khổ?

Hòa Thượng Chơn Thiện, trong cuốn Phật Học Cơ Bản, tập 4, in tại Sài Gòn năm 2001, phần Giáo Lý Duyên Khởi có viết:

“Một lần, theo kinh Pàtigamya (Tiểu Bộ), Đức Phật Thích Ca nói đến thế giới vô vi (Asankhàra) là thế giới hiện hữu ngoài các phạm trù "Đi, đến", "Sanh, diệt" v.v... và tuyên bố đây là thế giới của đoạn tận Khổ đau, đoạn tận Chấp thủ. Điều này nói lên rằng thế giới mà con người đang thấy và biết là thế giới của chấp thủ.”

Nghĩa là, phải rời Chấp Thủ thì thấy Thanh Tịnh?

Để làm sáng tỏ hơn, nơi đây, có thể trích dẫn một đoạn lời Phật dạy về cảnh giới Niết Bàn như sau. Các đoạn sau đây trích từ Tiểu Bộ - Khuddhaka Nikaya, Kinh Phật Tự Thuyết – Udàna, do Hòa thượng Minh Châu dịch ra Việt ngữ.

“Này các Tỷ-kheo, có xứ này, tại đây không có đất, không có nước, không có lửa, không có gió; không có Hư không vô biên, không có Thức vô biên xứ, không có Vô sở hữu xứ, không có Phi tướng phi phi tướng xứ; không có đời này, không có đời sau, không có cả hai mặt trăng mặt trời. Do vậy, này các Tỷ-kheo, Ta tuyên bố không có đến, không có đi, không có trú, không có diệt, không có sanh; không có an trú, không có chuyển vận, không có sở duyên, đây là sự đoạn tận khổ đau.” (II) (Ud 80)

Đoạn văn trên cho thấy Niết Bàn không hề có trú xứ, và cũng không có thời gian -- không có đời này, không có đời sau – nghĩa là không hề có cái gì gọi là ở đây, ở kia, quá khứ, hiện tại và tương lai.

Chính vì vậy, pháp hàng phục tâm của nhà Phật không thể nào cho trụ vào bất kỳ một nơi chỗ, dù là cái ở đây, hay vào bất kỳ một thời khoảng nào, dù là cái bây giờ. Ngắn gọn, nói như kinh Kim Cang thì phải là “vô sở trụ.”

Cho nên, dù có mượn phương tiện nào để tạm thời trụ tâm thì cũng chỉ nên xem như là chỗ tạm.

Tuy nhiên, còn có chỗ khác nên nhận rõ, trong câu niệm Phật và các bài thần chú đều có uy lực của chư Phật.

Tôi từng có một thời tu tập chú thuật ngoại đạo, trước khi vào tu các pháp Đại Bi Chú, Ngũ Bộ Chú, Niệm Phật... Dù chỉ là mới sơ cơ, nhưng tôi đã thấy mật chú nhà Phật và mật chú ngoại đạo đều có uy lực. Nhưng thần chú nhà Phật càng đọc, thì lòng càng dịu đi tham sân si. Tôi thực sự tu hành chưa tới đâu, nhưng vẫn cảm nghiệm được nhiều linh ứng, cho nên tin rằng, những người siêng năng tinh tấn hơn sẽ nhất định có nhiều lợi lạc hơn.

Nhưng cốt tủy của các pháp môn đều phải là giác ngộ, nghĩa là thấy được thực tướng các pháp. Đó là lý do vì sao, trong các kinh nhật tụng và hầu hết trong mọi thời khóa, mở đầu gần như luôn luôn là bài Đại Bi Chú, và kết thúc luôn luôn là bài Bát Nhã Tâm Kinh. Hay nói cách khác, mở đầu thời khóa phải là mở lòng Từ Bi thương xót tất cả chúng sinh, và kết thúc phải là Trí Tuệ Bát Nhã. Nói một cách khác nữa, phải vào bằng cửa Có, và ra bằng cửa Không. Sau đó, thì Có với Không đều không làm bận tâm người tu được nữa. Đây chính là cảnh giới Niết Bàn vậy.

Xin ghi thêm các lời Phật dạy về Niết Bàn như sau.

“Này các Tỷ-kheo, có sự không sanh, không hiện hữu, không bị làm, không hữu vi, này các Tỷ-kheo, nếu không có cái không sanh,



không hiện hữu, không bị làm, không hữu vi, thì ở đây không thể trình bày sự xuất ly khỏi sanh, hiện hữu, bị làm, hữu vi. Vì rằng, này các Tỷ-kheo, có cái không sanh, không hiện hữu, không bị làm, không hữu vi, nên có trình bày sự xuất ly khỏi sanh, hiện hữu, bị làm, hữu vi.” (III) (Ud 80)

“Cái gì có nương tựa, cái ấy có dao động. Cái gì không nương tựa, cái ấy không dao động. Không có dao động thì có khinh an. Có khinh an thì không có thiên về. Không có thiên về thì không có đến và đi; không có đến và đi thì không có diệt và sanh; không có diệt và sanh thì không có đời này, không có đời sau, không có đời ở giữa. Đây là sự đoạn tận khổ đau.” (IV) (Ud 81)

Vậy thì, phải quán sát tâm ra sao để giải thoát? Cũng trong bản Kinh Udana do Hòa Thượng Minh Châu dịch, Phật dạy pháp quán tâm như sau.

"Vậy này Bàhiya, người cần phải học tập như sau: "Trong cái thấy sẽ chỉ là cái thấy. Trong cái nghe, sẽ chỉ là cái nghe. Trong cái thọ tướng, sẽ chỉ là cái thọ tướng. Trong cái thức tri, sẽ chỉ là cái thức tri... Như vậy, này Bàhiya, nhà người cần phải học tập. Vì rằng, này Bàhiya, như với người, trong thấy chỉ là cái thấy, trong cái nghe chỉ là cái nghe, trong cái thọ tướng sẽ chỉ là cái thọ tướng, trong cái thức tri sẽ chỉ là cái thức tri. Do vậy, này Bàhiya, người không là chỗ ấy. Vì rằng, này Bàhiya người không là chỗ ấy. Do vậy, này Bàhiya, người không là đời này, không là đời sau, không là đời chặng giữa. Như vậy là đoạn tận khổ đau." (Kinh I, 10)

Vấn đề trở nên đơn giản: trong cái thấy sẽ chỉ là cái thấy, trong cái nghe sẽ chỉ là cái nghe... rồi sẽ tới một lúc chúng ngộ vô ngã – nghĩa là, không hề có cái gì gọi là tôi thấy hay tôi nghe, anh thấy hay anh nghe, chúng ta thấy hay chúng ta nghe – nơi đó, “người không là chỗ ấy... người không là đời này, không là đời sau, không là đời chặng giữa...” và không còn tìm được đâu cái người đó nữa, và cũng không còn tìm đâu cái gọi là thời gian tam thế nữa.

Có lẽ, các đoạn kinh ngắn này đã được diễn giải theo các phương tiện khác nhau, và rồi dẫn tới các pháp thiên khác nhau. Nhưng tất cả đều có những điểm chung nhau, rằng trong cảnh giới giác ngộ này thì không có thời gian, không có trú xứ, và là vô ngã (người không là chỗ ấy). Ngắn gọn, đây là cảnh giới vô sinh diệt.

Cũng nên trích thêm vài đoạn từ bài Giới Thiệu Kinh Phật Thuyết Như Vậy (Itivuttaka) của Hòa thượng Minh Châu:

“Tập Itivuttaka - "Kinh Thuyết Như Vây", thuộc Bộ Khuddaka Nikàya (Tiểu Bộ Kinh) ....

“Một kinh nữa, kinh số 43 xác nhận sự hiện diện của trạng thái giải thoát này, ngay trong đời hiện tại, có mặt trên quả đất này:

"Này các tỷ kheo, có cái không sanh, không hiện hữu, không tác thành, không làm ra. Này các tỷ kheo, nếu không có cái không sanh, không hiện hữu, không tác thành, không làm ra, thời ở đây không có thể trình bày sự xuất ly khỏi sanh, khỏi hiện hữu, khỏi tác thành, khỏi làm ra. Do vì này các tỷ kheo, có cái không sanh, không hiện hữu, không tác thành, không làm ra, nên có thể trình bày được sự xuất ly khỏi sanh, khỏi hiện hữu, khỏi tác thành, khỏi làm ra".

Nói ngắn gọn phần này, nghĩa là, vì có một cái không sanh không diệt, cho nên mới có thể giải thoát ra khỏi cõi sanh diệt.

Tới đây, câu hỏi sẽ là: pháp môn Tịnh Độ có thể đưa người tu vào cảnh giới vô sanh diệt hay không? Và làm sao một pháp môn niệm niệm không rời lại có thể dẫn tới chỗ chứng ngộ vô ngã?

Có thể có. Thử lấy hình ảnh thường dùng tương tự. Người tu phải quán sát tâm mình, tương tự như chần trâu. Trâu là hình ảnh ví cho tâm, và người chần trâu là học nhân lo điều tâm.

Sẽ có một số người, trong khi niệm Phật, hốt nhiên trực nhận ra ba pháp ấn – Khổ, Vô Thường, Vô Ngã – trong các niệm.

Sẽ có một số người, trong khi niệm Phật, hốt nhiên trực nhận ra cả trâu với người đều biến mất, vốn thật là Không, thì chuyện vô ngã hay không vô ngã đều không còn chỗ để nói năng nữa.

Sẽ có một số người, trong khi niệm Phật, hốt nhiên thấy tâm mình không lìa tâm Phật A Di Đà, bởi vì cả hai đều vào biển chân tâm một vị giải thoát – nơi đó, tánh bản tịch thì là Niết Bàn, và tánh bản chiếu thì là Trí Tuệ.

Sẽ có một số người, trong khi niệm Phật, hốt nhiên nghe được âm thanh của niệm và vô niệm không lìa nhau, đều từ một thể như sóng không lìa nước.

Tuy nhiên, không phải người tu nào cũng có chỗ thù thắng như thế. Và chính từ đây, Tịnh Độ và P'howa mới tìm phương tiện để chuyển di thần thức.

Hãy hình dung thế này, cõi Cực Lạc khởi lên do đại nguyện của Phật A Di Đà cũng giống như Ngài lập ra một trường đại học, nơi đó chúng ta nộp đơn xin vào học bằng cách khởi nguyện tu Tịnh Độ.

Cõi này có thật có hay không? Hay chỉ là phương tiện để khuyến tu thôi? Ngày xưa, tôi cũng nhiều phen khởi nghi như thế. Kể cả ngay khi đọc thân chú và thấy các cảm ứng lạ, kể cả có khi sức quán tưởng về Phật A Di Đà mạnh tới nỗi như thấy Ngài hiện trước mặt mình... lòng nghi vẫn không biết đó có phải là ảo giác hay không. Chỉ tới sau nhiều năm tu pháp Tô Sư Thiên, thì bấy giờ mới hết lòng nghi nói trên. Tất cả đều là chiếc bè pháp để đưa người qua sông.

Chỗ này chúng ta thử lý luận như sau.

Trong 49 năm thuyết pháp, Phật đi nhiều nơi, thuyết nhiều pháp hội, cho mọi thành phần phân khác nhau, và được tứ chúng hiểu theo các căn cơ khác nhau. Có khi Phật nói, giải thoát là người đã chấm dứt Tham, Sân, Si. Có khi Phật nói, giải thoát là người đã chấm dứt Tham (kinh Một Pháp, trong Tiểu Bộ Kinh, bản dịch của Hòa Thượng Minh Châu). Có khi Phật nói, giải thoát là người đã chấm dứt Sân (một kinh Một Pháp khác). Có khi Phật nói, giải thoát là người đã chấm dứt Si (lại kinh Một Pháp khác nữa). Có khi Phật nói, giải thoát là người đã thấy bản tánh của Tham Sân Si là Niết Bàn (kinh Duy Ma Cật)... và vân vân.

Thử trích dẫn một đoạn kinh như sau.

“Điều này đã được Thế Tôn nói đến, đã được bậc A-la-hán nói đến, và tôi đã được nghe:

“Này các Tỷ-kheo hãy từ bỏ một pháp. Ta bảo đảm cho các Thầy không có tái sanh. Thế nào là một pháp? Sân, này các Tỷ-kheo, là một pháp các Thầy hãy từ bỏ. Ta bảo đảm cho các Thầy không có tái sanh.” (Tiểu Bộ - Khuddhaka Nikaya. Hòa thượng Thích Minh Châu dịch Việt)

Tại sao lúc nói bỏ một là đủ, lúc thì nói phải bỏ cả ba, lúc thì nói có gì đâu mà bỏ... Không vào được chỗ tri kiến của Phật thì sẽ không bao giờ hiểu nổi. Còn chấp vào từng chữ thì Phật thế nào cũng oan.

Do vậy, các bài pháp khi được kết tập có lẽ đã được gạn lọc theo các vị trưởng lão chủ trì. Sẽ có một số kinh không xuất hiện ở vùng này, hay thời này, mà lại xuất hiện ở vùng khác, hay thời khác. Và rồi được diễn giải để ứng dụng khác nhau. Hình như đó là lý do mà pháp môn P'howa xuất hiện ở Phật Giáo Tây Tạng, và pháp môn Tịnh Độ xuất hiện ở Phật Giáo Trung Hoa – và cả hai pháp này đều nhằm đưa người tu vãng sanh cõi Cực Lạc của Phật A Di Đà.

Nói theo ngôn ngữ nhà Phật, không thể nói cõi Cực Lạc là có hay không, bởi vì tất cả các pháp thực sự đều bất khả.

Nếu chúng ta nói cõi Ta Bà có thật, còn cõi Tịnh Độ không có thật, thì đã phạm lỗi chấp thật, điều mà Phật đã phi bác.

Nếu chúng ta nói cõi Ta Bà hư ảo, còn cõi Tịnh Độ là thật có, thì đã phạm lỗi chấp giả, điều mà Phật đã phi bác. (Điều này gần với khái niệm Thiên Đường của nhiều tôn giáo khác.)

Cho nên, ngay khi chúng ta khởi niệm rằng cõi Ta Bà là thật có, thì lập tức cõi Cực Lạc cũng thật có.

Tương tự, ngay khi chúng ta khởi niệm rằng cõi Ta Bà là không thật có, thì lập tức cõi Cực Lạc cũng không thật có.

Tất cả cái nhìn đó đều sai, vì Phật đã phi bác bằng mệnh đề tứ cú, rằng cõi Ta Bà không phải có, không phải không, không phải vừa có vừa không, và không phải vừa không có vừa không không.

Với cái nhìn này, thì cõi Cực Lạc trong thực tướng cũng ly tứ cú, tuyệt bách phi vậy.

Tuy nhiên, khi chưa thực sự giác ngộ thì đừng bao giờ nói là không có sinh tử luân hồi. Nơi đây, chúng ta trích một lời Phật như sau.

Trong kinh Pháp Cú, Đức Phật có nói: "Trái qua vô lượng kiếp Luân Hồi, Như Lai đã phải đi lạc đường, trong khi muốn tìm cho ra người thợ cắt nhà này; khôn khổ thay, Như Lai đã phải sanh đi, sanh lại triền miên".

Đó là điều để cảnh sách: Phật còn phải luân hồi triền miên như thế, huống gì là chúng ta.

Mặt khác, có một số vị đa nghi, lại nêu ra các giải thích về không gian, về vũ trụ, nói rằng hiện thời nhân loại có những ống kính nhìn xa mười mấy tỉ năm ánh sáng, mà có thấy cõi nào đâu. Ý họ muốn nói chỉ cõi trần gian này là thật có, còn các cõi Phật, cõi chư Thiên, vân vân chỉ là ẩn dụ thôi, không thật có. Than ôi, lấy nhục nhãn mà đo lường kinh Phật thì kể như hết nước nói.

Chúng ta nơi đây sẽ ghi lại kinh nghiệm thiền định của một nữ thiền sư người An cuối thế kỷ 20, bà cụ Dipa Ma (1921-1989), chuyên tu và giảng dạy về Thiền Minh Sát, một pháp môn bà cụ học được từ các vị sư Miến Điện. Cuộc đời bà cụ ghi lại trong sách "Knee Deep In Grace: The Extraordinary Life and Teaching of Dipa Ma" (sưu khảo của Amy Schmidt, bản Việt ngữ là "Ngập Sâu Trong

Ân Sùng: Cuộc đời ly kỳ và Giáo pháp của Nữ Thiền sư Dipa Ma,” do Thiện Nhựt phỏng dịch).

Trong những người học pháp từ bà cụ có cả Jack Kornfield, Jack Engler, Michael McDonald Smith – những vị thầy nổi tiếng đã khai sáng ra các trung tâm chuyên dạy Thiền Minh Sát tại Hoa Kỳ.

Bà cụ Dipa Ma sau khi học Thiền Minh Sát, được thầy dạy thêm các pháp về thân thông – phân thân, tàng hình, đặng không, nhìn lại quá khứ, đoán chuyện tương lai, vân vân... tất cả đều do sức định mà thành – các khả năng mà về sau bà cụ rời bỏ vì cho là không cần thiết cho trí tuệ giải thoát. Điều chúng ta muốn nói nơi đây rằng có những chỗ mà nhục nhãn không thể nhìn thấy được, và cái gọi là kiến thức khoa học vẫn còn rất là xa với cánh giới mà các đại thành tựu giả nhìn thấy, thí dụ như về cõi chư Thiên.

[Bắt đầu trích đoạn]:

“Đôi khi Dipa Ma và em bà là Hema đi đến trình pháp với thiền sư Munindra bằng cách bất thần hiện hình lên trong phòng ông, và Dipa Ma cũng có lúc bước ra khỏi phòng xuyên qua cánh cửa khép chặt. Cũng tựa như trò đùa, bà đứng lên khỏi ghế, bước tới vách gần đó và đi ngang qua tường...

“Nếu bà đi bộ một mình trong đêm tối, bà phân thân ra, thành có thêm một bạn đồng hành đi bên cạnh, để khỏi bị ai khuấy phá.

“Khả năng của Dipa Ma về địa hạt này đã được trắc nghiệm lại và được một nhóm khoa học gia khác xác nhận. Thiền sư Munindra có quen biết với một giáo sư về Cổ sử Ấn độ tại trường Đại học Magadh, ông ấy đã tỏ ra rất nghi ngờ về các năng lực thần thông. Munindra mới đưa đề nghị chứng minh sự có thật của các năng lực thần thông và cả hai ông cùng thiết lập một cuộc thử nghiệm. Vị giáo sư liền nhờ một người sinh viên tín cẩn ngồi canh chừng trong căn phòng Dipa Ma đang ngồi thiền, để chắc chắn rằng bà chẳng hề rời khỏi chỗ ngồi của bà trong phòng. Đến ngày đã hẹn trước, người sinh viên kiểm nhận là Dipa Ma chẳng hề rời khỏi tư thế ngồi thiền, và cùng lúc ấy, bà lại hiện lên trong văn phòng của vị giáo sư cách đó mười dặm và trò chuyện cùng ông...

“Dipa Ma còn có khả năng nhìn thấy hay nghe đến các biến cố xảy ra ở nơi khác và vào một thời kỳ khác. Khi nhà ngoại giao Miến điện, U Thant, sắp lên lãnh chức vị Tổng Thư Ký Liên Hiệp Quốc, thì thiền sư Munindra biết U Thant sẽ đọc một bài diễn văn nhậm chức, ông bảo Dipa Ma hãy đi vào tương lai và ghi nhớ lại nội dung

bài diễn văn đó. Bà liền đọc lại bài diễn văn đó và thiền sư Munindra ghi âm vào máy. Một tháng sau, U Thant đọc diễn văn tại Liên Hiệp Quốc, đúng từng chữ một với bài văn Dipa Ma đã tiên đoán.

“Vượt thời gian và không gian. - Dipa Ma bảo, bà có thể đi ngược lại thời gian để đến nghe lúc Đức Phật đang thuyết pháp. Khi tôi hỏi, bà làm cách nào được như vậy, thì bà mỉm cười và bảo: "Tôi đi ngược lại từng tâm thời qua tâm thời". Chắc là tôi đang nhìn bà với cả sự kinh ngạc, bởi vì bà lại mỉm cười và nói, "Ồ, bạn chẳng thể nào làm như thế để Niết bàn (sự giác ngộ) được hiện ra." Rồi bà cười to lên và nói thêm, "Điều ấy rất buồn cười. Chỉ cần tập trung định lực cho thật nhiều thôi." Trông ánh mắt bà, khi bà đang nói, bà thật là hết sức giải thoát và hết sức thanh tịnh." -- Michael McDonald Smith...

“Munindra bảo Dipa Ma hãy nhìn vào những gì đang xảy ra trong phòng bên cạnh, rồi tả lại cho ông nghe. Rồi ông kiểm điểm lại. Sau đó, ông lại bảo bà nói rộng khả năng thiên nhãn thêm, để nhìn càng lúc càng xa hơn nữa, đến những địa điểm mà ông có thể soát lại sự chính xác của lời bà mô tả. Thí dụ như, bà chưa hề đặt chơn đến Bồ đề đạo tràng (Bodh Gaya), và thiền sư bảo bà hãy mô tả lại nơi ấy -- cội Bồ đề ở về phía nào, những thánh vật nào còn lưu lại từ thời cổ đại. Ông đã từng làm vị giám thủ bảo tàng viện ở đây trong nhiều năm và biết rõ cả những chi tiết ẩn mật của địa điểm này. -- Jack Engler

“Chẳng những Dipa Ma có thể đến thăm viếng bất cứ nơi nào trên quả đất này, bà còn có khả năng vượt đến các cảnh giới khác đã được mô tả trong vũ trụ học của Phật giáo -- như cõi Trời và cảnh địa ngục chẳng hạn. Bà mô tả các loại chúng sanh đang sống nơi đó và những gì xảy ra chung quanh họ. Đôi khi, bà buột miệng kể lại các chuyện bà du hành sang các cảnh giới khác lạ đó. Cõi Trời. - Trong ba tháng an cư ở Hội Thiền Minh Sát (Insight Meditation Society), ở tiểu bang New England, vào những ngày mùa thu trời trong xanh như pha lê, với vài vùng mây bạc trôi trên ngọn cây rục rờ ánh sáng và màu sắc, chúng tôi thường đi bách bộ bên ngoài. Chúng tôi đến ngồi trên các phiến đá, bên bờ hồ, và mặt nước lặng tờ phản chiếu các màu sắc đó.

“Có nhiều người đến bờ hồ, và trong số đó có một người nói với Dipa Ma, "Cảnh này chắc phải giống cảnh tiên trên cõi Trời" -- chúng tôi đều biết bà đã từng du hành đến các cảnh giới khác. Và bà

nhìn anh bạn rồi nói: "Không, chẳng có chi giống cả. Cảnh đây khá đẹp, nhưng nó thật còn chưa đựng tới cảnh Trời." -- Jack Kornfield.

"Thiên nhân của Dipa Ma đã giúp bà nhìn thấy cả tương lai của các học viên của bà. "Bà tiên đoán về sự nghiệp giảng dạy của tôi rất tỉ mỉ, vào lúc mà tôi chưa từng giảng dạy chút ít nào cả", Joseph Goldstein nói, "Tôi tin rằng bà đã thấy rõ trước tất cả những thăng trầm của trọn đời tôi."

[hết trích đoạn – trích từ <http://www.budsas.org> ]

Cho nên, chính ngay cõi của chư Thiên, mà các vị thành tựu giả đã nhìn thấy trong khi chúng ta chưa thấy nổi, vậy mà nhiều người trong chúng ta lại dám lý luận càn rỡ về cõi của chư Phật, cho rằng đó chỉ là phương tiện bày ra cho người hạ căn thôi, thì là hết sức cuồng ngôn. Chỗ này nên cảnh giác, nếu có trí xứ nào cho cõi Phật thì đó hiển nhiên không phải cõi Phật, mà chỉ là hóa thành thôi (nếu có). Ngay như một số người học chú thuật ngoại đạo, còn tiếp cận được cảnh giới vô hình, vậy mà nhiều người con Phật lại hiểu nhầm Phật Pháp, lấy ngay cái không gian vũ trụ trong sách khoa học ra mà cố ý giảng pháp làm sao cho “hợp khoa học.” Lại nữa, một số vị tự nhận có căn cơ cao, chuyên về tu tập Tổ Sư Thiên, rồi lại giữ thành kiến rằng Tịnh Độ là pháp của các bà già nhà quê.

Tất cả các thành kiến đó đều không nên. Thật sự là có những cảnh giới vô hình, mà chúng ta chưa biết hết. Và thật sự là, nếu thấu đạt Tổ Sư Thiên, thì có ngòi hít thở tự nhiên cũng là đạo, có ngòi tụng kinh niệm Phật tự nhiên cũng là đạo, hay có chạy nhảy la hét ngoài sân banh cũng không thấy mình lìa đạo – thì làm sao mà dám chê Tịnh Độ được.

Tới đây, dịch giả xin mời gọi cùng đọc về pháp P’howa của Phật Giáo Tây Tạng, để tham khảo thêm cho những người tu pháp Tịnh Độ. Trường hợp độc giả muốn tìm hiểu thêm về pháp môn Tịnh Độ, xin mời đọc các bộ sách của cố Hòa Thượng Thích Thiên Tâm, có bán ở hầu hết các tiệm sách Phật Giáo trong và ngoài nước, hoặc lên các trang web Phật Giáo Việt Ngữ.

*Cư Sĩ Nguyên Giác*





## LỜI GIỚI THIỆU

Pháp môn P'howa, sự chuyển di thần thức vào lúc từ trần, là một trong những phương tiện chủ yếu của tôi để làm lợi ích người khác từ khi tôi còn là một đứa bé. Trong kiếp này, và thực sự – từ những chuyện mà tôi được nghe kể – trong kiếp trước của tôi, tôi đã có năng lực thành tựu p'howa.

Khi rời Tây Tạng để lưu vong năm 1959, tôi nhận thức rằng năng lực về p'howa sẽ cực kỳ hữu dụng cho các đồng hương tị nạn, phải trực diện với xâm lăng, mất mát và các điều kiện xa lạ. Tôi đã bắt đầu truyền giảng pháp môn này rộng rãi.

Tại Nepal năm 1978, tôi dạy pháp môn này cho một nhóm học nhân người Tây Phương lần đầu tiên, trong đó có người vợ tương lai của tôi, bây giờ có tên là Chagdud Khadro. Cô ta đã đạt được các dấu hiệu thành tựu khá dễ dàng, và qua nhiều năm, cô đã cho thấy nhiều lợi lạc trong việc tu tập pháp này. Năm 1986, dựa vào các dấu chỉ rõ ràng xuất hiện trong khi thiền định, tôi đã cho phép cô truyền dạy, và năm 1997 tôi cho phép cô truyền phép A Di Đà Phật quán đánh (Amitabha empowerment). Tôi tự tin rằng cô sẽ không dắt dẫn người khác đi lạc, và tôi đã thấy rằng những ai đã tu học với cô đều thành đạt các dấu hiệu thành công. Tôi hy vọng rằng việc kết tập pháp môn này sẽ tăng lòng tự tin cho những ai đã thọ nhận giáo pháp p'howa. Tôi cầu nguyện rằng họ sẽ giải thoát vào cõi Tịnh Độ Cực Lạc vào lúc từ trần.

Chagdud Tulku  
Chagdud Khadro Ling  
Três Coroas, Ba Tây

## LỜI NÓI ĐẦU

Tập sách P'howa này được viết như một cẩm nang cho những ai đã thọ nhận giáo pháp và sự huấn luyện từ một vị thầy về pháp môn p'howa. Nó không được viết để đọc cho biết, và không ghi lại nhiều chuyện thật và kinh nghiệm cá nhân vốn đã làm phong phú cho pháp môn truyền khẩu của Ngài Chagdud Tulku Rinpoche trong nhiều năm. Sách này cũng không phải để trình bày một cách uyên bác, vì tôi không có một máy may ý định cho thấy mình là học giả, dù là theo tiêu chuẩn Tây Tạng hay theo tiêu chuẩn Tây Phương. Sách này chỉ đơn giản là một nơi để tham khảo, một nhắc nhở về các điểm chủ yếu được trình bày trong giáo pháp khẩu truyền.

Tuy nhiên, mặc dù sách rất là ngắn, nó lại mất một thời gian dài để viết ra, vì pháp môn p'howa kết hợp tất cả các căn bản của việc tu tập và thành tựu Kim Cang Thừa, và dẫn tới cái nhìn thâm sâu vào sự vận hành của thân, khẩu và ý. Là một người tu kém nhanh nhạy, tôi phải mất một thời gian mới đủ chiều sâu kinh nghiệm để có một công lực hữu dụng. Tôi trọn lòng mang ơn Ngài Chagdud Rinpoche đã dạy tôi pháp môn p'howa hai mươi năm trước ở Nepal, đã khuyến khích tôi kết tập các lời giảng của Ngài, và cho phép tôi giảng dạy. Rinpoche đã có nhiều hóa hiện, cả bình an và phần nộ, nhưng tận thâm sâu là lòng kiên nhẫn gần như vô bờ, với tôi, với các chúng sinh. Không có sự sẵn lòng giảng dạy cho tôi, liên tục điều chỉnh và mở rộng sự tu tập của tôi, chắc chắn là tôi sẽ không thể giảng dạy và hướng dẫn người khác thành tựu p'howa.

Đây cũng là một đặc quyền lớn – và trách nhiệm lớn – khi làm việc với một bản văn trân quý ẩn tàng của Rigdzin Longsal Nyingpo, từ lâu đã là một pháp sư tôi kính ngưỡng. Sinh năm 1685, được tiên tri sẽ là một đại lạt ma, vào lúc 7 tuổi, Ngài đã thông thạo đọc và viết, và đã xin xuất gia làm sư. Ngài bị cha ngăn cản không cho đi tu, cho tới năm hai mươi tuổi, Ngài trốn nhà tới Katog Gonpa. Nơi đó, Ngài theo học Dempa Konchog Gyaltzen và thọ nhận pháp môn Đại

Toàn Thiện (Dzogchen), trực nhận bản tánh tuyệt đối của mình. Là một học nhân cực kỳ tinh tấn, không hề cho phép những gian khó gây trở ngại các kỳ thiền thất, Ngài được kính ngưỡng bởi các vị hộ pháp, những vị đã tới phục vụ Ngài, và Ngài còn bị thử nghiệm bởi các vị thần địa phương, và rồi chư thần đã lại thán phục Ngài.

Năm 28 tuổi, Ngài rời tu viện và tới tu tập trong các nơi cô đơn, nguy hiểm. Chẳng bao lâu, Ngài gặp Dudul Dorje, vị thầy chính của Ngài, người đã đón nhận Ngài y hệt như một người cha gặp lại đứa con trai. Dudul Dorje nói với Ngài, “Con có các bản văn trân quý ẩn tàng đang chờ con khám phá,” và cho Ngài lời khuyên. Một lần nữa, Longsal Nyingpo vào khóa ẩn tu. Vài năm sau, khi Ngài 32 tuổi, Đạo Sư Liên Hoa Sanh (Guru Padmasambhava), trang phục như một hành giả, bước tới và trao cho Ngài một danh mục các bản văn trân quý để đi tìm. Ngài tiếp tục ẩn tu cho tới khi sự chứng ngộ đã trọn đủ.

Đó sẽ là khuôn mẫu suốt đời Ngài, làm hoàn hảo sự thành đạt trong ẩn tu. Sau khi khám phá ra mỗi bản văn trong kho kinh văn trân quý ẩn tàng, Ngài lại vào kỳ thất để bảo đảm là từng phương diện của pháp môn đó được đưa ra hoàn toàn, và để lập một nền tảng mạnh mẽ cho những người sẽ tu học theo Ngài. Những gì mà Ngài có thể thành tựu được bằng nỗ lực thì Ngài không buông rơi. Đặc tính này, cũng như với tư cách người khám phá các bản văn trân quý ẩn tàng và là thành tựu giả, đã biến Ngài thành một đại hành giả.

Rồi tới lúc thích hợp cho Longsal Nyingpo khám phá bản văn trân quý ẩn tàng của một pháp tu liên hệ tới hình tướng phần nộ của Guru Rinpoche. Bản văn này được giấu gần một tu viện của một tông phái khác, và có lẽ không thuận thảo với tông phái này, một bản văn trân tàng Phái Cổ Mật (Nyingmapa) được khám phá gần đó. Khi Longsal Nyingpo gửi một thông điệp thỉnh cầu sự hợp tác của tu viện trong việc khám phá kinh văn đó, thì các vị sư mới âm mưu ngăn trở. Thế nên, khi Longsal Nyingpo cỡi ngựa tới tu viện đó, Ngài gặp các lá cờ ghi các kinh cầu trên đó bị nhuộm đen, thay vì phải đủ thứ màu như bình thường. Thay vì nhang trầm hương thơm, thì mùi gay gắt của gugul, loại dùng để xua đuổi ma quỷ, tràn ngập trong không khí. Thay vì các bài kinh cầu được ưa chuộng, các vị sư đã tụng niệm các bài thần chú đầy giận dữ. Ngài xuống ngựa, họ dẫn Ngài tới một chiếc ngại phủ vải đen, và Longsal Nyingpo mới nghĩ ra đó là các dấu hiệu toàn hảo. Không biết rằng bản văn trân tàng ẩn kín sắp được khám phá là về Wrathful Guru Rinpoche (Ngài Đạo Sư Phần Nộ),

các vị sư đã vô tình tạo ra sự liên lập tốt nhất cho sự hoàn thành một sinh hoạt đầy phần nộ.

Một hôm, trong khi Longsal Nyingpo đang đi trong xứ Tromtar, nơi sinh của Chagdud Rinpoche, một người đàn ông hiến tặng Ngài một nồi đồng xinh đẹp. Vợ của người này thì rất thích chiếc nồi đồng, nên trong lòng cứ tiếc của. Longsal Nyingpo, nhìn được tâm niệm của bà này, mới lấy một sợi lông ngựa và cắt chiếc nồi ra làm hai nửa bằng nhau, và chỉ nhận một nửa làm món cúng dường.

Sự hiện diện của vị thánh tăng này đã gây ra sự kính ngưỡng từ những người quanh Ngài. Con ngựa của Ngài đã để lại một dấu chân trên đá, và khi ngựa này chết và được hỏa thiêu, người ta thấy để lại xá lợi trong tro. Tương tự, khi con bò yak của Ngài chết, người ta thấy các hình ảnh hiển lộ nơi xương của nó.

Di sản giáo pháp của Rigdzin Longsal Nyingpo thì siêu đẳng. Cùng với thầy của Ngài, Dudul Dorje, Ngài đã tạo môi trường giác ngộ tại Katog Gonpa. Đặc biệt vào cuối đời, Ngài tập trung khả năng để củng cố Katog. Người học trò ưu tú nhất của Ngài là con trai Ngài, Sonam Detsen, kiếp sau của Dudul Dorje. Dòng phái Longsal vẫn còn là một trong những dòng phái chính được tu tập ở Chagdud Gonpa tại Kham, phía Đông Tây Tạng.

Longsal Nyingpo viên tịch năm 68 tuổi, lúc đó thị hiện nhiều dấu hiệu phép lạ, và các xá lợi dị thường được tìm thấy trong tro hỏa thiêu.

Bản kinh văn về pháp môn p'howa của Ngài Rigdzin Longsal Nyingpo đã đưa tới những uy lực giải thoát, và có chứng cứ hiển hiện trên cuộc đời – và sự chết – của người tu tập hôm nay. Những người được liệt kê dưới đây đã cho thấy dấu hiệu rõ ràng sự thành tựu pháp môn p'howa. Tất cả họ đều sống cuộc đời cư sĩ bình thường, và đối với nhiều người trong đó thì pháp môn p'howa là liên hệ duy nhất của họ đối với Phật Giáo Tây Tạng, nhưng trong vô lượng kiếp luân hồi trong dòng sinh tử, họ đã tìm được giải thoát vào trong cõi Tịnh Độ Cực Lạc. Nơi đó, họ hóa thân thành các vị bồ tát, và không còn gì ngăn trở sự thành tựu giác ngộ tuyệt đối của họ.

Alice Miranda, một phụ nữ Canada, đã chết vì ung thư ngực. Việc bà tu tập pháp môn p'howa được hộ niệm bởi Helen Orr.

Terri Laska chết vì ung thư phổi. Bà được hộ niệm bởi các thành viên trong tăng thân Chagdud Gonpa trong khoảnh khắc sau khi chết.

Reece Smith chết vì ung thư ruột. Sau khi được Chagdud Rinpoche dạy pháp môn p'howa năm 1981, ông tu tập thường xuyên. Vào khoảng khắc trước khi chết năm 1996, ông chỉ đơn giản nói, “P’hat, p’hat, p’hat,” tự chuyển di thần thức của mình với các dấu hiệu thù thắng. Thành viên tăng thân Jeannie Chapman là một trong những người hộ niệm lúc đó cho Smith.

Premal Gold đã đến với Chagdud Rinpoche sau khi bị chẩn đoán có bệnh ung thư ngực. Mặc dù bà tu theo một tôn giáo không phải Phật Giáo, bà có lòng tin vào pháp môn p'howa và đã tinh tấn tu tập trong khoảng thời gian ngắn ngủi còn lại của đời mình. Được hộ niệm bởi các thành viên tăng thân Chagdud Gonpa vào giây phút lia đời, bà đã chết với các dấu hiệu thù thắng.

Neilly Joe Gracia, một cậu bé 8 tuổi trong tăng thân, đã chết năm 1994 vì ung thư não tại Rigdzin Ling, trụ sở ở Bắc Mỹ của Chagdud Rinpoche. Cậu bé được vây quanh bởi các thành viên tăng thân, và được hộ niệm ngay tức khắc sau khi chết bởi chính Chagdud Rinpoche, người đang ở Moscow vào lúc đó. Sau nhiều cú điện thoại và sự bất định về các dấu hiệu, Ngài Rinpoche cuối cùng nói, “Tôi biết là thần thức của cậu bé đã được chuyển di,” và cho các lời dạy cụ thể để dò tìm các dấu hiệu [siêu sinh]. Các dấu hiệu đã đúng như lời Ngài mô tả [qua điện thoại].

Carmen Gomez chết tại Rio de Janeiro năm 1995 vì bệnh tim, được hộ niệm bởi con gái là Clarita Maia, và bởi Ngài Chagdud Rinpoche. Mặc dù bà không phải là người tu tập, bà vẫn hiển lộ các dấu hiệu chuyển di [thần thức vào tịnh độ].

Sự hộ niệm của các thành viên tăng thân được huấn luyện trong pháp môn p'howa thì rất giá trị trong giây phút lia đời. Một trong những cảm hứng của tôi khi viết sách này và trong việc hướng dẫn người tu về phép chuyển di thần thức chính là sự thành lập thêm các nhóm hộ niệm p'howa bởi những người cùng tu với nhau và cùng lập nguyện giúp hộ niệm lẫn nhau khi có ai trong nhóm từ trần. Các nhóm như thế đã được thành lập ở Hoa Kỳ, Ba Tây, Uruguay và Uc Đại Lợi, nhưng vẫn còn cần nhiều hơn nữa. Cuốn sách này để hoàn tất một lời hứa tôi đã nói với nhiều người trong các nhóm này. Tôi hy vọng làm nhiều hơn nữa. Và, sâu thẳm, tôi hy vọng rằng họ và tất cả những ai có liên hệ tới pháp môn thù thắng p'howa sẽ tìm được giải thoát trong cõi tịnh độ của Phật A Di Đà và sự giải thoát tối hậu.

## CHÚ GIẢI VỀ P'HOWA

## P'howa: Để Chủ Động trong Sự Sống, Chết, và Tái Sinh

Tu tập pháp môn P'howa, tức là pháp môn chuyển di thần thức vào giây phút từ trần, sẽ làm người tu tự tin vào đời sống của mình, vào sự tu tập tâm linh của mình, và vào lúc hấp hối của mình. Trong đời sống thường ngày, ngay cả những sinh hoạt bình thường nhất cũng mang ý nghĩa mới, khi được nhìn xuyên qua lăng kính của vô thường và sự chết. Pháp tu p'howa đi thẳng vào sự kiện rằng chết là điều tất yếu, và rằng với mỗi giây phút thì chúng ta tới gần cái chết hơn. Bám víu vào những sự ổn định hư giả sẽ không ngăn cản hay làm chậm hướng đi về cõi chết. Sự tự tin có được là nhờ dùng lấy bất kỳ những gì sinh khởi trong vở kịch của vô thường như là cơ hội để làm thanh tịnh tâm mình, và sinh khởi phước đức. Tự tin cũng đến từ sự trực nhận về cái [tự tánh] bất động, chơn thực, và tuyệt đối, và có thể kinh nghiệm điều này liên tục. Giáo pháp và tu tập pháp môn p'howa dẫn tới lòng tin xác thật vào hướng đi trong cõi thực tại tương đối, và lòng tin xác thật khởi lên từ sự chứng ngộ cái bản tánh tuyệt đối của thực tại. Cắt xuyên vào sự vượt qua cái chết sẽ cho phép chúng ta thấy rõ ràng tầm mức quan trọng của thân người.

Khả năng thực hiện pháp môn p'howa bảo đảm rằng ngay cả nếu cái chết can thiệp và cắt ngắn cơ hội tu tập trong kiếp này, người ta vẫn có thể tiếp tục đường tu trong các điều kiện thù thắng. Ngay cả khi với nghiệp lực chưa thanh tịnh, học nhân cũng không bị kéo lùi vào cõi luân hồi quanh co và bất trắc. Thêm nữa, pháp môn p'howa giúp tu tập tốt đẹp trong các giai đoạn phát triển và hoàn tất Phật Giáo Kim Cang Thừa, kết hợp các phương diện của ba pháp môn cao nhất – tức là các pháp du già maha, anu và ati. Tu tập vững vàng trong p'howa cũng thiết lập căn bản vững chắc cho việc học các pháp

môn Kim Cang Thừa khác và để đạt các dấu hiệu đặc biệt của sự thành tựu Kim Cang Thừa.

Tu tập pháp p'howa làm cho học nhân tự tin trong lúc hấp hối và lúc lìa trần bằng cách cung cấp cho học nhân phương tiện để giải thoát thân thức mình vào cõi tịnh độ Cực Lạc của Phật A Di Đà, hay ít nhất cũng được tái sinh tốt đẹp hơn để có cơ hội tu tập. Trong pháp tu có tên là “pháp p'howa của ba sự chứng nhập,” kênh giữa được nhận thức như là con đường, quả cầu thần thức (LDG: hay giác linh của người từ trần) thì như người du hành trên con đường, và tâm của Phật A Di Đà thì như là nơi đến. Trong khi tu tập, các dấu hiệu vật lý thực sự có khởi lên, cho thấy rằng một kẽ hở nhỏ đã xuất hiện tại luân xa đỉnh đầu [của học nhân] và con đường này sẽ dùng chuyển di thần thức vào giây phút lìa trần. Những dấu hiệu này thường xảy ra trong vòng một ngày hay hai ngày, khi học nhân tu tập trực tiếp với một vị thầy p'howa, xảy ra trong vòng một tuần hay hai tuần nếu học nhân tu tập đơn độc. Sau đó thì việc tu tập làm cho pháp p'howa gần như một phản xạ tự động, làm cho học nhân tự tin rằng, ngay cả trong các hoàn cảnh trở ngại, họ vẫn có thể nhớ tới và thành tựu việc chuyển di thần thức.

Pháp môn p'howa của ba sự chứng nhập là phần thứ tư trong năm phạm trừ của p'howa, và trao truyền từ nhiều dòng phái. Ba phạm trừ đáp ứng trực tiếp tới tam thân (LDG: ba thân của Phật).

P'howa Pháp Thân là sự chuyển di thần thức vào trạng thái tinh thức tự tại, xa lìa thời gian (Tạng Ngữ: yeshe) – vào không gian căn bản, Tánh Không.

P'howa Báo Thân là sự chuyển di thần thức vào trạng thái tâm thức bất nhị, trong sáng của sự hiện hữu thanh tịnh khởi lên liên tục từ Tánh Không.

P'howa Ứng Thân là sự chuyển di thần thức vào trạng thái của tâm từ bi vô lượng.

Pháp môn p'howa của ba sự chứng nhập thì liên hệ tới sự chuyển di ứng thân, trong đó học nhân chuyển di thần thức vào sự hóa hiện ứng thân của từ tâm của Phật A Di Đà, tức là cõi tịnh độ Cực Lạc.

Pháp môn p'howa pháp thân, báo thân, và ứng thân có thể thành tựu phù hợp với các giai đoạn thân trung ấm của người chết (Tạng ngữ: bardo), hay là xuyên qua các phương pháp thiền định trong đời người. Điều này sẽ được giải thích kỹ càng hơn trong chương nói về



thành tựu p'howa vào lúc lia đời. Phạm trừ thứ năm, gọi là “pháp p'howa của cứu độ từ bi,” nói về việc chuyển di thần thức của người khác. Điều này sẽ được giải thích trong cùng chương.

Pháp p'howa của ba sự chứng nhập liên hệ tới các phương diện của các pháp du già maha, anu, và ati, và đòi hỏi sức quán tưởng mạnh. Học nhân cũng phải tập cho có khả năng để thư giãn tạm thời sức tập trung của mình trên các hình ảnh của sự quán tưởng, an nghỉ tâm mình trên kinh nghiệm bất nhị về sự không cách biệt giữa tâm mình và tâm Phật A Di Đà, rồi lại quán tưởng tiếp tục. Như thế, p'howa cũng là pháp tu thù thắng cho các giai đoạn phát triển và thành tựu Kim Cang Thừa.

Là một người bình thường, chúng ta bị ràng buộc bởi các cảm nhận hạn chế của thân xác mình như là một cá thể có thực, cụ thể. Nhưng ngay cả một phần chiếu của khoảnh khắc lại nhắc nhở chúng ta rằng thân xác mình liên tục biến đổi, từ khi sanh cho tới lúc chết. Chúng ta không thể tìm ra một khoảnh khắc của sự ổn định, không một mảy may gì về cái hiện hữu nội tại, về bất cứ thứ gì hơn là sự liên lập tương thuộc của các phần tử và chức năng mà chúng ta gọi là “thân” của mình cho cái thời khoảng của kiếp này. Sau khi chết, khi thân thể không còn điều khiển bởi thần thức nữa, thì cái hình tướng đó tan rã.

Ngoài cái sắc tướng ra, chúng ta còn buộc vào với thọ, tưởng, hành, và thức, tất cả chung nhau là ngũ ấm ngăn trở sự tỉnh thức vô ngại. Khi, xuyên qua pháp niệm tưởng về tính vô thường và trí huệ quán chiếu, chúng ta bắt đầu chứng ngộ Tánh Không của các ấm, chúng ta cũng bắt đầu giải thoát khỏi cái hư vọng do chúng tạo nên. Xuyên qua phương pháp chuyển hóa của Kim Cang Thừa về tu tập giai đoạn phát triển, đặc biệt là pháp quán tưởng bốn tôn (LDG: quán tưởng về vị Phật hay Bồ Tát bảo hộ), chúng ta bắt đầu kinh nghiệm trực tiếp về hiển lộ thanh tịnh thân khẩu ý của bốn tôn.

Một cách tận cùng, pháp tu Kim Cang Thừa đòi hỏi chúng ta chứng ngộ rằng tất cả những gì khởi lên như hình tướng, không cách biệt khỏi Tánh Không của nó, chính là hiển lộ của hình tướng vị bốn tôn.

Tương tự, tất cả những gì khởi lên như âm thanh, không cách biệt với Tánh Không, chính là âm thanh câu thần chú của bốn tôn.

Tất cả những gì hiển lộ như tâm ý, trong Tự Tánh vẫn là Không, chính là hiển lộ của tâm đấng bốn tôn.

Việc gìn giữ ba nghiệp thanh tịnh như thế vào lúc hấp hối – khi thân xác đang hư rã, khi âm thanh tan dần vào hỗn loạn, khi ý thức và cảm xúc có hướng mất kiểm soát – thì quả là cực kỳ khó khăn.

Chúng ta thực sự không thể mong đợi thành công, trừ phi chúng ta đã tu tập kỹ càng trong kiếp này, cắt đứt khỏi những ràng buộc và trở ngại vốn kéo trì chúng ta vào hư vọng và gây cản trở cho tự tánh thanh tịnh của tất cả các hiện tượng.

Bằng cách nhận biết rõ ràng về cái chết đang đến và bằng cách vận dụng phương pháp thiền định Kim Cang Thừa phi thường, người tu pháp môn p'howa sẽ tăng thêm cơ hội có những giây phút cuối giữ tâm bình an và từ bi mà lìa trần, chuyển thần thức trực tiếp từ cõi này vào cõi tịnh độ của Phật A Di Đà. Khi vững vàng thấu đạt pháp môn p'howa, học nhân không còn cần hoàn cảnh bên ngoài thuận lợi để chết an ổn. Thay vào đó, [với] sự nhận biết vạn pháp chỉ như trò bày vẽ, mà tự tánh vạn pháp vốn thanh tịnh, sẽ dẫn tới tâm bình an và hợp nhất với cái vọng cảnh như huyễn như mơ của cái đang-chết và, khi thời điểm chín mùi, sẽ đưa chúng ta vào cảnh giới giải thoát xa lìa vọng cảnh luân hồi.

## Bốn Nguyên Nhân Để Sinh Vào Cõi Tịnh Độ Của Phật A Di Đà

Theo văn kinh có tên là “Rolling of Drums” (Đánh Trống Pháp), vô lượng kiếp về trước có một vương quốc an vui mà vị vua rất mực thờ kính vị Phật thời đó, Đức Phật Lokeshvaraja. Vị vua đã rời bỏ ngai vàng, trở thành một vị sư, và nguyện thành đạt giác ngộ. Ngài khởi tâm đại bi, phát lên 48 lời nguyện, và nói rằng sẽ không thành Phật nếu bất kỳ lời nguyện nào trong đó chưa thành tựu. Với những lời đó, trái đất rung chuyển và mưa hoa bay xuống từ khắp trời. Những lời nguyện ca vang lên, và cùng với đó là lời tiên tri rằng vị sư này sẽ chắc chắn thành Phật. Và Ngài đã thành Phật, danh hiệu Phật A Di Đà.

Trong kiếp làm một vị bồ tát tu sĩ, Ngài đã thấy rằng có vô lượng cõi tịnh độ cho các vị chứng ngộ, những người đã chiến thắng được vọng tâm, nhưng không có những cõi như thế cho những ai còn gian nan trên đường tu. Trong 48 lời nguyện của Ngài có một ước nguyện tạo ra một cõi thanh tịnh cho tất cả những ai nghe được tên Ngài, mong muốn vào cõi đó, xây dựng cõi rể công đức, và hồi hướng các công hạnh phước đức để được siêu sinh vào cõi tịnh độ đó. Ý nguyện của Ngài mạnh tới nỗi Ngài thề không thành Phật, nếu Ngài không thành tựu được một cõi tịnh độ như thế.

Trong tâm thức giác ngộ, Phật A Di Đà vẫn luôn duy trì trong sự chứng biết pháp thân, trong sự nhận biết không gián đoạn về bản tánh tuyệt đối, trong cái rộng lớn bao trùm hết thảy. Nhưng cái bản chất rỗng rang, cái không gian căn bản, của pháp thân thì không đơn giản là cái không gì hết; mà nó mang giữ tròn đầy năng lực để phát khởi không ngưng nghỉ sự hóa hiện của báo thân và sắc thân. Các cảnh giới thanh tịnh báo thân và các cung điện cõi trời sẽ hóa hiện ra cho các vị Phật và các bồ tát thập địa, những người đã xa lìa phiền não, nên có thể kinh nghiệm và hân hưởng các hiện tượng thanh tịnh

như thế. Các hóa hiện sắc thân sẽ khởi lên tùy theo nghiệp chúng sinh sáu cõi.

Cõi Cực Lạc (Dewachen), tức cảnh giới của Niềm Vui Lớn đã hóa hiện ra nhờ nguyện lực Phật A Di Đà, có thể đón nhận những chúng sinh chưa trở thành bồ tát thập địa, nhưng chỉ nhờ lòng tin vào Phật A Di Đà và mong muốn được sinh vào cõi thanh tịnh của Ngài. Nơi đó, họ có thể tiếp tục đường tu để tới giác ngộ trong một cõi thuần an lạc, vượt ra ngoài những khổ đau. Trong Phật Giáo Kim Cang Thừa, hướng dẫn thần thức học nhân để tái sinh vào Cõi Cực Lạc thì được thành tựu hiệu quả nhất qua pháp môn p'howa.

Ngay cả người chưa thành đạt mức độ thanh tịnh cao cũng có thể, xuyên qua lòng tin mãnh liệt và nguyện lực, được siêu sinh vào Cõi Cực Lạc. Sau khi chết, thần thức người đó được bao bọc bởi một hoa sen cho tới khi hầu hết các chướng ngại biến mất và cõi tịnh độ hiển lộ. Khi hoa sen nở, học nhân sẽ thấy một vùng đất của những phần tử hòa hài, không còn các xung khắc, với không gò đống, nguy hiểm hay có thể gây hại. Nhiệt độ tự điều chỉnh theo ý muốn cá nhân. Hoa trái thắm trên mặt đất và gió thổi nhẹ nhẹ, mang mùi hương dễ chịu. Nhiều loại chim kỳ diệu hát các bài ca giàu âm điệu của Phật Pháp, chuông vang dịu dàng, và cây rung chuyển cũng mang theo điệu nghĩa.

Cung điện sáng ngời của Phật A Di Đà đứng nơi giữa Cõi Cực Lạc, và Đức Phật ngồi trong đó, trên một ngai được mang bởi tám con chim công. Nhìn vào khuôn mặt của Phật A Di Đà sẽ làm thanh tịnh nhiều phiền não, thọ nhận giáo pháp trực tiếp từ Ngài sẽ mở vô lượng cánh cửa vào thiền định. Học nhân có thể thọ nhận giáo pháp và viếng thăm các cõi tịnh độ khác tùy ý mình.

Sau cung điện là một cây bồ đề vĩ đại với từng chiếc lá mang một câu thần chú và trĩu nặng châu báu. Nhìn cây này sẽ bảo vệ được mắt nhìn, chạm xúc vào cây sẽ có sức khỏe, và nghĩ về cây sẽ mang tới sức định kiên cố.

Các chúng sinh trong Cõi Cực Lạc có thân vàng, và khi họ sắp giác ngộ thì ba mươi hai tướng tốt và tám mươi vẻ đẹp của thân Phật sẽ xuất hiện. Các thành viên của tầng đoàn là các vị sư, cũng như chính Đức Phật A Di Đà, nhưng nhiều hình tướng khác của các thiện tri thức cũng cư trú nơi đây.

Không sự căng thẳng, buồn nản, tiêu cực, hay đau khổ nào làm ngăn trở sự toàn hảo của Cõi Cực Lạc, nhưng học nhân vẫn không bị

cô lập khỏi các hoàn cảnh của chúng sinh xoay vòng trong cảnh luân hồi. Học nhân có thể chứng kiến hoàn cảnh của các chúng sinh, và cảm nhận cùng lúc nỗi đau tương đối của họ và bản chất hư vọng tuyệt đối của chúng. Bởi vì lòng từ bi của học nhân ở ngôi bồ tát bất thối thì không bị ngăn trở, học nhân có thể lựa chọn trở về đầu thai trong cõi luân hồi, không phải vì nghiệp lực lôi kéo nhưng là vì lòng thương xót và muốn cứu độ chúng sinh. Biết những phẩm chất kỳ diệu của Cõi Cực Lạc và khởi tâm mong muốn sinh vào cõi này, đó là nguyên do đầu tiên để được siêu sinh vào cõi tịnh độ này.

Nguyên do thứ nhì [để vãng sinh vào tịnh độ] là khởi tâm thanh tịnh: từ lòng đại bi thương xót chúng sinh, chúng ta mong cầu giác ngộ để đưa khắp chúng sinh tới bờ giác ngộ. Sự thức tỉnh bồ đề tâm khởi ra khi các phẩm cách thanh tịnh của Phật Tánh của chúng ta – các tâm từ, bi, hỷ và xả – trào lên xuyên qua những lớp che của lòng ích kỷ bình thường xoay quanh tự ngã. Về phương diện pháp môn p’howa, thể nghĩa là chúng ta có ý định thành tựu pháp môn này và sử dụng nó như phương tiện tự giải thoát khỏi cảnh luân hồi với mục đích làm lợi ích người khác. Do đó, chúng ta sẵn lòng muốn lắng nghe và suy nghĩ về giáo pháp, và tu tập thiền định. Pháp môn p’howa tự thân trở thành vận động trường để tích cực tham dự vào bồ đề tâm xuyên qua sáu pháp toàn thiện ba la mật của bố thí, trì giới, tinh tấn, nhẫn nhục, thiền định và trí huệ. Điều này sẽ được bàn luận sâu thêm trong chương về tu tập p’howa.

Việc huân tập công đức là nguyên do thứ ba để siêu sinh vào Cõi Cực Lạc, và điều này thành tựu bằng cách thực hiện Cúng Dường Bảy Phần, pháp này cũng cốt yếu với nhiều pháp môn khác. Khi hướng về Phật A Di Đà, pháp này gồm các phần sau:

1. Kính Lễ. Hãy quán tưởng Đức Phật A Di Đà trên hư không phía trước chúng ta, chúng ta kính lễ hình tướng (thân) giác ngộ của Ngài bằng cách chấp hai tay lên đỉnh đầu chúng ta, kính lễ lời nói (khẩu) giác ngộ của Ngài bằng cách đưa hai tay về tới cổ, và kính lễ tâm (ý) giác ngộ của Ngài bằng cách đưa hai tay về giữa ngực. Rồi chúng ta lạy bằng toàn thân, quán tưởng có thân phụ bên phải của mình, có thân mẫu bên trái của mình, có loài quý dữ sau lưng của mình, có kẻ thù nơi phía trước của mình, và có tất cả chúng sinh vây quanh chúng ta. Tất cả đều cùng quỳ lạy với chúng ta, miệng đọc lên kinh nguyện và quán tưởng Phật A Di Đà. Học nhân cũng có thể quán tưởng thấy mình hóa hiện ra vô lượng sắc thân đang quỳ lạy

kính lễ Phật A Di Đà. Pháp quý lạ là thuốc trị độc dược của cao ngao.

2. Cúng Đường. Chúng ta cúng dường Phật A Di Đà một đàn pháp mạn đà la vô tận. Một vũ trụ ba ngàn nếp gấp, đại diện cho hiện tượng bất động, dùng như một vật dung chứa, và tất cả chúng sinh – tức hiện tượng sinh động – là những gì được chứa trong đó. Món cúng dường này được sắp xếp như một vũ trụ không lồ, với núi Tu Di nơi trung tâm, vây quanh bởi bảy vòng núi vàng trời lên từ biển nước thanh tịnh. Nơi đỉnh núi Tu Di là các cõi trời. Trong các phương hướng chính, là bốn lục địa, mỗi lục địa nằm giữa hai tiểu lục địa, gồm cả lục địa hướng nam của chúng ta với các cây như ý. Chúng ta quán tưởng các thiên nữ đang cúng dường những hình tượng, âm thanh, mùi hương dễ chịu, những vật để chạm xúc và những món ăn để nếm, cũng như tám biểu tượng thịnh vượng, bảy thứ trang phục hoàng gia, và tám bảo vật – nghĩa là mọi thứ có thể làm vui bởi sự quý giá, bởi vẻ đẹp, hay bởi tính linh thánh của chúng. Cúng dường là thuốc chữa trị sự gắn bó ích kỷ.

3. Sám Hối. Đối trước Phật A Di Đà, chúng ta bày tỏ sám hối về tất cả những gì chúng ta đã làm sai trái qua thân, khẩu và ý nghiệp. Chúng ta nguyện không phạm lỗi nữa, và đón nhận sự thanh tịnh hóa của Phật A Di Đà trong hình thức ánh sáng bao trùm khắp và hoàn toàn làm trong sạch chúng ta. Sám hối là thuốc chữa trị sân hận.

4. Hoan Hỷ. Bằng cách chân thực biết ơn và vui mừng với công hạnh của những người cầu nguyện và quán tưởng về Phật A Di Đà và, một cách tổng quát hơn, của những người đã vào con đường giải thoát, chúng ta đối trị lòng ghen tị và ganh đua mà đôi khi khởi lên đối với người tu khác. Bất kỳ ai chân thành hoan hỷ vì công hạnh những người khác cũng thu nhận cùng công đức như người thành tựu công hạnh đó.

5. Thỉnh Pháp. Việc thu nhận kiến thức siêu việt được thành tựu xuyên qua nghe (văn), suy lường (tư) và thiền định (tu) về giáo pháp. Điều này khởi đầu với một yêu cầu học pháp. Đặc biệt, chúng ta có thể xin học pháp về p'howa và các đề tài liên hệ, nhằm chữa trị sự si mê của chúng ta.

6. Cung Thỉnh Chư Thánh Tăng Ở Lại Trần Gian. Chúng ta cầu nguyện rằng những vị giác ngộ sẽ vẫn ở lại với chúng ta và đừng vào niết bàn. Bằng cách nhìn thấy các vị sư dạy chúng ta pháp môn thiền định về Phật A Di Đà cũng hoàn toàn không tách biệt với Phật A Di

Đà, chúng ta dần dần đạt cái nhìn thanh tịnh về những gì linh thánh. Điều này chữa trị tà kiến.

7. Hồi Hưởng. Thiên định về bất kỳ phương diện nào của Phật A Di Đà cũng có công đức lớn. Cúng dường công đức này cho khắp các chúng sinh sẽ làm lớn rộng thêm công đức này, và không làm cho công đức này mất hay suy giảm đi. Qua sự hồi hướng, công đức khởi lên bởi một người sẽ làm tăng công đức của tất cả chúng sinh, cũng chắc chắn như dầu đổ thêm vào đèn bởi một người sẽ giúp duy trì và tăng thêm ánh sáng chia sẻ bởi nhiều người trong phòng. Sự hồi hướng chữa trị tâm nghi ngờ, mà tâm này có thể khởi lên về khả năng của mình để thành tựu mục tiêu tối hậu để giải thoát tất cả chúng sinh, không bỏ sót ai, vào trong cõi thuần vui của Tịnh Độ. Sự hồi hướng là nguyên do thứ tư để siêu sinh vào Cõi Cực Lạc.

## Sáu Thân Trung Âm

Sự hiện hữu của chúng sinh đã bị điều kiện hóa bởi sự sinh, sự chết, và sự chuyển tiếp từ cái chết sang sự tái sinh. Sức khởi động không ngưng nghỉ của nghiệp lực đã làm cho đời sống vô thường. Chúng ta liên tục luân hồi xuyên qua những trạng thái khác nhau của hữu thể, và trong pháp môn p'howa thì cách hữu dụng nhất để hiểu chúng là trong cách phân loại của sáu thân trung âm, tức là các trạng thái trung gian.

Thân trung âm nơi sinh (birthplace bardo) bắt đầu từ khoảnh khắc chào đời, và kết thúc khi từ trần. Nó chỉ cho kiếp sống của chúng sinh, và với kiếp người thì đây là cơ hội tối thắng để tu tập – có khả năng để làm thanh tịnh các nghiệp xấu và thu thập công đức và sự giác ngộ nhằm giải thoát khỏi luân hồi và hướng dẫn các chúng sinh khác tới giải thoát.

Thân trung âm nơi sinh trong cõi người thường xen lẫn bởi hai thân trung âm khác, thân trung âm chiêm bao (dream bardo) và thân trung âm của thiền định (bardo of meditative concentration). Cả hai thân này dung chứa tiềm năng cho các trạng thái thâm sâu của tâm thức, mặc dù với hầu hết mọi người chúng chỉ giữ trong khoảng thời gian ngắn. Hệt như thân trung âm nơi sinh, chúng có thể được vận dụng cho sự tiến bộ tinh thần.

Tiến trình chết xảy ra trong thân trung âm của khoảnh khắc lia đời (bardo of the moment of death), nó tiếp cận với hơi thở cuối cùng và sự hợp nhất vào luân xa quả tim của các năng lực nam và năng lực nữ nguyên thủy của chúng sinh đó. Thân trung âm này có thể rất ngắn ngủi; nếu người này gặp cái chết chưa đúng thời bởi vì tai nạn hay vì bạo lực, hay là nó có thể được kéo dài, nếu người này chết vì căn bệnh dằng dai. Thân trung âm của khoảnh khắc lia đời là chặng chuyển tiếp chủ yếu trong chu kỳ luân hồi, bởi vì đó là lúc pháp môn p'howa có thể thành tựu được và sự giải thoát vào cõi tịnh độ có thể đạt được dễ dàng. Tuy nhiên, để thành tựu p'howa, học nhân nên tu



tập kỹ lưỡng khi còn trong thân trung ấm nơi sinh, bởi vì tâm thức hỗn loạn thường gây mê mờ vào thời điểm chết.

Đối với hầu hết mọi người, thân trung ấm của chơn tánh của vạn pháp (Anh Ngữ: bardo of the true nature of phenomena; Tây Tạng Ngữ: chos nyid; Phạn Ngữ: dharmata) khởi đầu khi họ rơi vào màn tối đen, sau khi các năng lực nam và nữ hợp nhất trong quả tim. Các thiền sư vĩ đại nào có thể duy trì tỉnh thức trong suốt thời chuyển tiếp của cái chết sẽ không rơi vào màn tối đen này. Trong thời khoảng này, các phẩm chất của tâm được buộc vào trong tự tánh bất khả hủy diệt, vào trong tận nguồn vi tế nhất của tâm thức và sự hỗn nhiên. Các phẩm chất của tâm về tánh biết – tám phương diện của ý thức – thì hiện hữu như là quả cầu cốt yếu của ý thức. Đặc tính di động của tâm thì hiện hữu như là các năng lực nghiệp thức cực kỳ vi tế (tức là “các gió”; Tạng Ngữ là lung), các lực này khuấy động các phần tử của ý thức. Sự khuấy động nhẹ này làm mê mờ ý thức, và ánh sáng trong suốt (clear light) của thật tánh của vạn pháp khởi lên như một trạng thái bất nhị, bất khả diễn tả của Tánh Biết.

Tất cả chúng sinh, từ bất kỳ cảnh giới nào của đời sống, có một kinh nghiệm chớp nhoáng về tia sáng trong suốt khi họ chết, nhưng đối với hầu hết, nó qua đi trong khoảnh khắc mà không được ghi nhận. Chỉ có các đại thiền giả – những người đã chứng nhập cái nhìn cao nhất qua các pháp thiền của Đại Toàn Thiện, Đại Thủ Ấn, Trung Quán – có khả năng để tìm giải thoát vào pháp thân, để thành đạt giác ngộ, xuyên qua việc chứng nhập ánh sáng trong suốt.

Đối với những người khác, sự giải thoát bị ngăn trở bởi một sự thúc giục về hướng “đầu thai” và một nỗi sợ bị hư vô hóa. Các phương diện vi tế của ý thức, bị khuấy động thêm nữa bởi các năng lực tế vi, dẫn khởi lên các hiện tượng thanh tịnh của Tánh Biết, sự xuất hiện các vị thánh hiền hòa và hung dữ. Ánh sáng khởi lên, cùng với các âm thanh cuồng nộ. Và rồi các hình tượng xuất hiện từ ánh sáng đó, trước tiên hiện ra như các vị thánh đầy giận dữ cùng với tiếng cười gây kinh hãi. Mỗi vị mặc trang phục riêng đặc biệt và được đi kèm bởi một đoàn hội chúng đầy đặc tới đầy khắp không gian. Rồi các vị thánh hiền hòa xuất hiện – trong đó có các vị bổn tôn của pháp môn p’howa là Phật A Di Đà, Quan Thế Âm Bồ Tát, và Phật Vô Lượng Thọ – sáng rực và đầy kính ngưỡng.

*(Ghi chú: Bản Anh văn ghi tên ba vị là Amitabha, Avalokiteshvara và Amitayus. Hai vị đầu dịch ra Việt ngữ là A*

*Di Đà Phật, và Quan Thế Am Bồ Tát. Nhưng chữ “Amitayus” lại có nghĩa là “Vô Lượng Thọ,” một danh hiệu khác của Phật A Di Đà. Trong khi theo kinh điển Tịnh Độ thì vị thứ ba phải là Đại Thế Chí, tức Anh ngữ phải là Mahasthamaprapta. Tuy nhiên, bản Việt dịch sẽ giữ hoàn toàn trung thực với nguyên tác Anh ngữ, và sẽ ghi các chỗ nghi vấn.*

*Cần phải ghi nhận thêm rằng cuốn Tử Thư Tây Tạng, The Tibetan Book of the Dead - bản Anh dịch và chú giải của Francesca Fremantle và Chogyam Trungpa, ấn bản 2000 của NXB Shambhala, trang 46 - ghi rằng lúc đó “Phật A Di Đà sẽ xuất hiện trước người chết từ hướng Tây Phương Cực Lạc, toàn thân màu đỏ, tay cầm hoa sen và ngồi trên ngai trên lưng chim công, ôm người bạn đạo là Pandaravasini. Ngài được đi kèm theo bởi hai nam bồ tát là Quan Thế Am và Văn Thù và hai nữ bồ tát là Gita và Aloka, để 6 hình tướng Phật xuất hiện từ không gian của ánh sáng cầu vồng.” Có lẽ, chỉ nên xem các mâu thuẫn nơi đây như là các ngón tay dị biệt đang cùng chỉ về một mặt trăng, và có khi chỉ là mang tính ẩn dụ, chứ không có gì sai lạc cả. Hết ghi chú của dịch giả.)*

Bất kỳ ai đã tu tập pháp quán tưởng, những ai đã thấy vị bản tôn chỉ là hóa hiện tự tâm mình, có thể giải thoát được vào cảnh giới Báo Thân. Đối với những người khác, sự hóa hiện của các vị thánh hiền hòa và hưng dữ sẽ chớp qua đi. Những người khác sẽ lùi xa khỏi khối sáng rực đỏ, và những hình ảnh và âm thanh của các vị bản tôn sẽ biến dạng.

Bây giờ xuất hiện một chuỗi bốn chùm ánh sáng màu, mỗi chùm là hai độ rực rỡ, tập trung trên đầu như một chiếc dù – trước tiên là màu trắng, rồi xanh-đen, vàng, và đỏ. Sau khi chuỗi ánh sáng này hiển lộ, ánh sáng mang nhiều hình dạng khác nhau. Rồi một hình ảnh khởi lên như một sơ đồ thế giới, với các mạn đà la của tam thân (LDG: Pháp Thân, Báo Thân, Sắc Thân) và, dưới các mạn đà la, là sáu cõi chúng sinh. Sơ đồ này rất trong sáng và chi tiết, và nếu có ai thấy được bản tánh của tam thân, thì người đó giải thoát. Nếu chúng sinh nào tránh né khỏi các tia sáng chói lọi và bị thu hút về các tia mờ, nếu chúng sinh nào không thấy bản tánh của mạn đà la tam thân và bị thu hút về sáu cõi, thì các hình ảnh nhạt dần, và thân trung âm của thực tánh của vạn pháp chấm dứt.

Thân trung âm của sự trở thành (Anh: bardo of becoming; Tạng: sidpa bardo) thì như một giấc mơ. Nếu có ai đã tập thiền trong kiếp trước của mình đủ vững vàng để nhớ tới vị Thầy của mình hay vị bổn tôn đã chọn, thì sự giải thoát vào sắc thân [Phật] vẫn có thể thành tựu. Nếu chúng sinh này đã quên đi niềm tin trước đó của mình, và không có thể tái thiết lập thiền định, thì đau đớn lớn xảy ra. Thân trung âm của sự trở thành là một nơi hoang vắng, nơi bầu trời mang màu xám, không có mặt trời hay mặt trăng, không có nước hay lương thực, và chúng sinh trải qua đủ loại kinh nghiệm hãi hùng, như bị rượt đuổi bởi các nhóm thù nghịch hay là thú rừng, hay là rơi từ các đỉnh núi khi chúng biến thành các trận tuyết lở. Chúng sinh trải qua những kinh nghiệm này như dường chúng sinh này đã mang thân người và không có ký ức gì về sự hấp hối, không có ký ức gì về thân trung âm của giây phút lìa trần, cũng như về thân trung âm của bản tánh thật của vạn pháp.

Chúng sinh vào thân trung âm của sự trở thành trong một thân thần-thức (mental body). Năng lực của 5 phần tử (LDG: ngũ uẩn) hòa lẫn với các phương diện vi tế của ý thức và các năng lực vi tế của thân thần-thức, làm cho nó dày đặc hơn. Năm uẩn phát triển tới điểm mà các thân trung âm có thể nhìn thấy, và được nhìn thấy bởi các thân trung âm khác và bởi các vị trong các cảnh giới khác có khả năng thần thông. Các bộ phận cảm quan (LDG: của thân trung âm) hình thành, và cần có dưỡng chất, điều này được tiếp nhận trong hình thức mùi hương. Các thân trung âm không bao giờ ở lâu một nơi, bởi vì, trong trạng thái không cân nặng này, các thân trung âm tức khắc được mang tới bất cứ nơi nào mà họ mong muốn. Thoạt tiên, họ có thể cảm thấy một cảm giác có sự khoan khoái và quyền lực lớn trong trạng thái này, nhưng khi mong muốn của họ đi nơi này và nơi kia và họ bị buộc phải theo, và khi những mong muốn này bị ngăn trở, các thân trung âm càng lúc càng dao động và bực bội. Họ tụ họp ở các cây xưa, nhà cũ, và các nơi hoang vắng, và loài người cảm nhận các thân trung âm đó là ma.

Khi các uẩn dày đặc hơn, thì sự mong muốn, sự ghen tị và sự giận dữ của các thân trung âm càng tăng. Họ nhìn thấy chúng sinh nơi 6 cõi, và muốn những gì mà các chúng sinh đó có. Khát vọng tìm một hình tướng trở thành khẩn cấp, và điều này lôi cuốn họ gần thêm tới cõi phù hợp với nghiệp lực của họ. Nếu ý thức của họ mang sự căm thù và giận dữ giết chóc, thì những cảm xúc này, được triển nở

đầy đủ, dẫn tới tái sinh trong cảnh giới địa ngục. Nếu nhiều khát vọng và tham lam, khuynh hướng này khi phát triển đầy đủ sẽ dẫn tới tái sinh trong cõi quỷ thần. Sự ngu dốt và trực giác mù quáng dẫn tới tái sinh trong cảnh giới thú vật. Tính ghen tị và tính cạnh tranh, kết hợp với vài đức hạnh, dẫn tới tái sinh trong cõi bán thiên (demigod realm), trong khi sự hãnh diện hay mê luyện niềm vui thiền định, cùng với đức hạnh, dẫn tới các tầng chư thiên cõi dục giới. Thiền định bị mê luyện vào sự trong sáng – viễn kiến, tiên tri và tương tự – dẫn tới tái sinh trong cảnh giới sắc tướng của chư thiên. Thiền định bị mê luyện bởi sự ổn định dẫn tới tái sinh trong cõi trời vô sắc.

Tái sinh trong cõi người là do kết quả tổng hợp của công đức, kết tập từ các việc làm từ bi, và các điều xấu, khởi lên từ ngũ độc. Hoàn cảnh tái sinh vào cõi người – hoặc là người này sẽ giàu hay nghèo, khỏe hay yếu, thông minh hay khờ khạo, tất cả các cực này và khoảng giữa chúng – tùy thuộc chính xác vào tổng hợp nghiệp thiện và nghiệp ác của người đó. Các biến đổi cũng vô tận, bởi vì ảnh hưởng nghiệp thức thì không ngừng nghỉ.

Một mối vì sự xáo động của thân trung ấm của sự trở thành, thêm khát sự ổn định của một thân xác, một thân trung ấm có nghiệp tái sinh vào cõi người sẽ bị lôi kéo về cảnh giao hợp của bố mẹ tương lai. Nếu thân trung ấm này sẽ tái sinh làm người nam, thì sẽ bị lôi kéo về phía người mẹ, và ghen với người cha; nếu sẽ tái sinh làm nữ, thì bị lôi kéo ngược lại. Vào khoảnh khắc thụ thai, thì cái tâm thức vô tướng đó, bị thúc đẩy bởi các năng lực vi tế không ngưng nghỉ, kết hợp với tinh trùng và trứng của bố mẹ. Thân trung ấm của sự trở thành giữ tiếp trong khoảng hơn 9 tháng, cho tới khi ra đời, điều cho thấy rằng bánh xe luân hồi đã xoay đủ một vòng tròn. Một kiếp người lại bắt đầu.

## Chúng Ta Chết Ra Sao

Sự chết của con người rơi vào hai trường hợp: chết như sự kết thúc tự nhiên của đời người, do bệnh hay tuổi già, và cái chết bất ngờ vì tai nạn hay bạo lực. Cái chết của mỗi người có các yếu tố độc đáo tùy hoàn cảnh, tùy điều kiện thể chất người đó và tùy trạng thái tâm thức người đó. Tuy nhiên, một sự mô tả tổng quát về tiến trình hấp hối của con người có thể giúp chúng ta hiểu chết là gì. Có lẽ điều này sẽ lợi ích nhất khi nhìn vào kinh nghiệm này từ quan điểm của người hấp hối.

Trong giai đoạn đầu, người hấp hối kinh nghiệm thấy sự tan rã yếu tố của đất (địa đại); yếu tố này được nuôi dưỡng nơi luân xa ở rún (navel chakra). Người này không thể chỗi dậy, không thể nhấc tay và chân. Đầu ngã về sau, răng nghiến lại, cơ thể như dường co lại. Người này cảm thấy nặng nề, bị ép xuống. Tâm nhìn mờ đi, và mắt trũng lên không chớp. Người này bị tràn ngập bởi cảm giác buồn ngủ và mù đi, nửa như kiệt sức hôn mê. Mặc dù không hiển hiện bên ngoài, một dấu hiệu bí mật quan trọng đối với một thiền gia là sự nhìn thấy các thị kiến như ảo ảnh và các tia sáng chớp chớp tràn ngập không gian. Một thiền gia nhận thức trong đó những lung linh đầu tiên về sự trong sáng không bị ngăn trở ở mặt bên kia của trạng thái ngăn trở bình thường của tâm.

Trong giai đoạn thứ nhì, người hấp hối kinh nghiệm thấy sự tan rã của yếu tố nước (thủy đại); yếu tố này được nuôi dưỡng trong luân xa quả tim (heart chakra). Da và tóc mất sắc tươi nhuận, máu và tinh trùng đóng cục lại, và người này đau đớn vì sự khô khốc nơi miệng, lỗ mũi, cổ họng, và mắt. Các cảm quan nơi cơ thể bị giảm rất nhiều, làm cho thấy một chút cảm giác đau đớn hay khoan khoái, hơi nóng hay hơi lạnh. Khả năng nghe mất đi, và những tiếng ơ và ư nơi tai ngừng lại. Người này cảm thấy khó chịu, bất an, khó mà hài lòng. Dấu hiệu bí mật là nhìn thấy các thị kiến của khối tràn ngập không gian.

Trong giai đoạn thứ ba, người hấp hối kinh nghiệm thấy sự tan rã của yếu tố lửa (hỏa đại); yếu tố này được nuôi dưỡng nơi luân xa cổ họng. Người này không có thể nuốt nữa, sự tiêu hóa ngưng hoàn toàn, thân nhiệt rút từ tay chân về giữa cơ thể, hơi thở ra trở nên lạnh hơn. Khả năng ngủi mất dần. Người này trở nên mơ màng, và sự nhận biết ngay cả bạn thân và thân nhân cũng mờ dần. Dấu hiệu bí mật là nhìn thấy các thị kiến của các chòm sao như là đom đóm tràn ngập không gian.

Trong giai đoạn thứ tư, người hấp hối kinh nghiệm thấy sự tan rã yếu tố của gió (phong đại); yếu tố này được nuôi dưỡng nơi luân xa bộ phận sinh dục. Khi luân xa này tan rã, cấu trúc của năng lực trong cơ thể sụp đổ. Người này không còn có thể làm bất kỳ hành động nào, mắt đảo ngược, giọng khó nghe, hơi thở ngắt quãng, khả năng nếm và xúc chạm biến mất. Tất cả các phương diện của ý thức thu về luân xa quả tim. Hình tướng thô lậu của sinh lực xuất ra, làm cho hơi thở ra kéo dài ra.

Vào lúc này, nghiệp lực (karmic energy) – lực này thường an trú nơi luân xa bộ phận sinh dục – bắt đầu xuất ra. Nghiệp lực vốn vẫn đi theo với con người từ giây phút nhập thai, và nó quyết định các hoàn cảnh của kiếp sống của người này. Vào giây phút chết, nó xuất ra khỏi cơ thể, khởi lên các thị kiến, một loại duyệt lại nghiệp thức. Những người nào mà trước giờ có hành vi trong thân, khẩu, ý rất mực ác thì có thể thấy các hình tướng kinh hoàng hay là sự chiếu diễn lại các giây phút xấu xa trong đời họ. Họ có thể phản ứng với các tiếng ú ớ kinh hãi. Những ai trước giờ làm nghiệp thiện thì có thể kinh nghiệm các thị kiến hạnh phúc, an lạc và nhìn thấy hình ảnh các bạn thân và của những vị đã giác ngộ. Họ chỉ có một chút sợ hãi sự chết. Người này không còn có một liên hệ dù mỏng manh nào với các mục tiêu trần gian. Dấu hiệu bí mật là nhìn thấy các ngọn đèn thấp bằng dầu bơ lung linh đầy khắp không gian.

Có một hơi thở hắt ra cuối cùng, dài, theo sau đó là kết thúc khả năng thấy, nghe, ngủi, nếm và chạm xúc. Người này đã chết về mặt cơ thể, nhưng một tiến trình rất vi tế đang xảy ra bên trong.

Xuyên suốt đời người này, giọt năng lực màu trắng cốt tủy mà người này nhận được từ người cha khi nhập thai đã được nuôi dưỡng nơi luân xa đỉnh đầu (crown chakra), được treo ngược chiều xuống như mẫu tự Hang màu trắng. Bây giờ, vào lúc chết, nó đi xuống xuyên qua kênh trung tâm để tới luân xa quả tim, làm tan biến tất cả

các khái niệm liên hệ tới sự giận dữ. Người này kinh nghiệm thấy một vùng sáng trắng lớn, như là mặt trăng mùa thu đang mọc lên.

Nơi luân xa rún, giọt năng lực màu đỏ cốt tủy mà người này nhận từ người mẹ khi nhập thai trước giờ được nuôi dưỡng trong hình tướng của một mẫu tự Ah màu đỏ. Bây giờ nó khởi lên xuyên qua kênh trung tâm để tới luân xa quả tim, làm biến mất tất cả các khái niệm liên hệ tới tham ái. Người này kinh nghiệm thấy một vùng sáng đỏ lớn, như mặt trời đang mọc. (Theo một giải thích khác, năng lực trắng của cha liên hệ tới tham ái, của mẹ liên hệ tới giận dữ.)

Hai giọt năng lực này hợp nhau nơi luân xa quả tim. Rồi thì các phương diện vi tế nhất của ý thức, được mang đi bởi các năng lực mỏng manh nhất, chìm vào trong các giọt năng lực hợp nhất. Tất cả các phương diện của ý thức liên hệ tới vọng tưởng bị làm biến mất. Thân trung ấm của giây phút chết đã qua đi, và chúng sinh này rơi vào trạng thái mất ý thức hết như lúc bầu trời nửa đêm trong treo. Trạng thái mất ý thức này là khởi đầu của thân trung ấm của thực tánh của các hiện tượng (bardo of the true nature of phenomena).

Cái còn lại trong hiện hữu của chúng sinh này là giọt trung tâm (heart drop) bất khả hủy diệt, mà giọt này mang giữ cái yếu tính của ý thức và các dấu vết mong manh nhất của các năng lực sinh động. Nó có thể duy trì trong thân này tới ba ngày đối với một người bình thường, duy trì lâu hơn đối với một thiền giả. Nếu người chết là một người bình thường, người hộ niệm nên vỗ mạnh vào đỉnh đầu [người chết] ngay sau hơi thở cuối cùng để mang thần thức này hướng về luân xa đỉnh đầu và sẽ có một sự tái sinh vào cảnh giới cao hơn. Bởi vì thần thức đáp ứng với thi thể được xúc chạm, người hộ niệm nên tránh xúc chạm thi thể – đặc biệt là hai chân người chết – để ngăn không cho thần thức bị hút xuống một lối ra phía dưới và sẽ có sự tái sinh vào cảnh giới thấp hơn. Cũng đừng nên hỏa thiêu thi thể trong vòng ba ngày, vì sợ rằng thần thức phải trải qua kinh nghiệm bị đốt cháy. Dĩ nhiên, để cho thi thể không bị chạm xúc trong ba ngày là điều khó gìn giữ ở các nước Tây Phương hơn là ở Tây Tạng.

Nếu pháp hộ niệm p'howa thành công, hay có các dấu hiệu rõ ràng khác có vẻ như rằng thần thức đã rời thi thể, thì những hạn chế về việc xúc chạm thi thể không cần nữa.

## Tu Tập Pháp P'howa Chuyển Di Thân Thức

### QUY Y VÀ BỒ ĐỀ TÂM

Bài nguyện về quy y và phát bồ đề tâm, được đọc ba lần, mở đầu khóa tu p'howa. Chúng ta quy y Tam Bảo, công nhận [và quy y] vị Thầy hướng dẫn là Phật Thích Ca Mâu Ni, người đã bày tỏ một cách hoàn hảo con đường giác ngộ của bồ tát; quy y giáo pháp của Phật, phương tiện để chúng ta theo gương Phật; và quy y những vị theo chân Ngài, tức tăng đoàn, như những vị đồng hành trên đường tu. Chúng ta quy y không chỉ cho kiếp này, nhưng cho tới khi chúng ta đạt giác ngộ, và trưởng dưỡng ý nguyện bồ đề tâm cho tới khi, không chỉ riêng chúng ta, mà tất cả chúng sinh, thành Phật.

Đề theo con đường của Phật Thích Ca Mâu Ni, chúng ta nguyện tu tập không ngưng nghỉ sáu pháp toàn thiện (lục độ, hay lục ba la mật) của bồ thí, trì giới, nhẫn nhục, tinh tấn, thiền định và trí huệ. Những pháp này là con đường của một vị bồ tát, người thệ nguyện thành đạt giác ngộ để làm lợi ích cho tất cả chúng sanh.

Bài nguyện quy y và phát bồ đề tâm, một bài nguyện tổng quát cũng dùng cho các pháp tu khác, thiết lập một nền tảng mạnh mẽ và đầy ý nghĩa cho pháp p'howa. Nó nhắc nhở chúng ta rằng pháp môn p'howa lưu xuất từ di sản Phật Pháp, và rằng những vị tu tập với chúng ta là trong tăng đoàn cao quý. Họ gồm những vị đã nhìn qua các quan tâm về mình, những vị đã thấy các đau khổ của người khác và khởi tâm nguyện từ bi để cứu độ. Sự kết hợp giữa tâm nguyện từ bi này với ước vọng đạt nguyện bằng cách giác ngộ chính là sự khai sinh của bồ đề tâm, và ghi dấu sự chuyển hóa của những người bình thường này trở thành con Phật.

Pháp môn p'howa, được tu tập với sự tinh thức về sự chết, cung cấp một diễn trường mạnh mẽ cho việc thực hiện ý nguyện bồ đề



tâm. Khi chúng ta nghĩ về nỗi đau khổ khi hấp hối – sự bất định dày đặc và nỗi buồn của sự cất lìa, từng sự cất lìa một, những dây liên kết của chúng ta với bạn hữu và gia đình, vào tài sản, vào đặc tính cá nhân, vào chính thân xác mình – chúng ta có hay không đã đập vỡ các quan tâm bình thường? Chúng ta mong muốn tu tập, vừa cả do nỗi sợ hãi sự chết và cả do niềm hy vọng rằng xuyên qua p’howa, chúng ta sẽ có thể nhảy qua vô lượng chu kỳ sinh tử luân hồi, và được tái sinh trực tiếp trong cõi thanh tịnh của Phật A Di Đà. Áp dụng sáu pháp toàn thiện của Bồ Tát Đạo vào p’howa sẽ cung cấp phương tiện thành tựu các quyền năng phi thường trong kiếp này, kể cả khả năng chuyển di thần thức của những người đang hấp hối. Tận cùng, thành tựu sáu pháp tu tập này dẫn chúng ta không chỉ tới nơi cõi tịnh độ cực lạc mà còn tới sự toàn giác.

Chúng ta bày tỏ hạnh bố thí xuyên qua pháp p’howa bằng cách dâng hiến thì giờ và nỗ lực để tu tập, qua việc học cách thực thi pháp p’howa cho người khác, và qua tâm nguyện chúng ta muốn làm lợi ích cho mọi chúng sinh.

Chúng ta trường dưỡng hạnh trì giới bằng cách ngồi với tư thế tốt và bằng cách làm từng bước tu tập tốt, và qua ý nguyện muốn gạt bỏ qua một bên mọi sinh hoạt bên lề, và tập trung vào pháp p’howa trong các thời thực tập, khi những người khác đang hấp hối, và vào giây phút họ từ trần.

Nhẫn nhục thì cần thiết khi chúng ta gặp các trở ngại tu tập, như thiếu thoải mái khi ngồi và trong tiến trình tìm đạt các dấu hiệu thể lý (LDG: dấu hiệu cụ thể cho thấy người chết siêu sinh tịnh độ). Nhẫn nhục cũng cần thiết khi những người khác tìm cách ngăn cản chúng ta trong khi chúng ta đang nỗ lực thực hiện pháp p’howa cho người đang hấp hối hay cho chính mình.

Với tinh tấn, chúng ta liên tục tu học cho tới khi chúng ta có tự tin vào khả năng mình và không bao giờ bị lôi kéo ra khỏi pháp tu dẫn tới cõi tịnh độ.

Với thiền định, chúng ta cắt bỏ mọi vọng tưởng trong thiền định và liên tục chú tâm và pháp quán tưởng và tụng niệm. Vào giây phút hấp hối, chúng ta tập trung vào Phật A Di Đà, mà vị Phật này là một thể với bốn sự của chúng ta.

Pháp toàn thiện về trí huệ xảy ra xuyên qua sự chứng ngộ về pháp tu này như là một hiển lộ thanh tịnh của sự hợp nhất giữa pháp tướng và tánh không. Tiến trình thiền pháp p’howa dẫn chúng ta tới

chúng ngộ này, bởi vì trong chuỗi thứ tự mau chóng, chúng ta thay đổi giữa pháp quán tưởng (visualization) và pháp hội nhập (dissolution) vào trong bản tánh bất nhị, phi khái niệm của Phật A Di Đà.

## PHÁP THỰC TẬP CHÍNH YẾU

### *Quán Tưởng về Đức Quan Thế Âm*

Từ lúc khởi đầu của phần tu tập chính, chúng ta bẻ gãy xích xiềng của tâm chấp ngã bình thường, và đưa ra từ chính mình cái linh ảnh hóa thân thanh tịnh của bản tánh mình như là Đức Quan Âm, vị Thánh của lòng Đại Bi. Việc tự quán tưởng như vị bổn tôn có ba phương diện quan trọng: quán tưởng linh ảnh trong chi tiết rõ ràng, hiểu ý nghĩa biểu tượng của linh ảnh đó, và gìn giữ cái “tự hào” của vị bổn tôn - nghĩa là, xuyên qua định tâm mà hiển lộ thân, khẩu và ý của vị bổn tôn không bị gián đoạn. (LDG: Ngắt gọn, tự tâm mình lưu xuất ra linh ảnh Đức Quan Âm, rồi học nhân tự quán tưởng mình hợp nhất với Ngài trong cả 3 nghiệp thân, khẩu và ý.)

Để tự quán tưởng mình như Đức Quan Âm, hãy an nghỉ trong bản tánh của tâm mình như sự rỗng rang, không giữ [niệm] gì cả – không cả trần cảnh của thế giới bên ngoài, mà cũng không cả thế giới bên trong của các suy nghĩ, khái niệm và cảm xúc. Thân xác học nhân không còn trong hình tướng thể lý, dày đặc, nhưng bây giờ chiếu sáng, màu trắng rực rỡ như một ngàn mặt trời chiếu sáng trên một đỉnh núi tuyết. Ngồi trong tư thế kiết già trên một hoa sen trắng và đĩa mặt trăng, học nhân có một khuôn mặt và bốn cánh tay. Hai bàn tay dưới thấp ôm một viên ngọc như ý màu xanh da trời áp vào tim; bàn tay phải phía trên cầm một chuỗi thủy tinh, và bàn tay trái phía trên cầm bông hoa sen trắng nở gần bên tai.

Như Đức Quan Âm, học nhân mặc năm mảnh lụa của các vị bổn tôn báo thân – các dây ngũ sắc thả treo từ trên vương miện xuống, một mảnh lụa trắng phía trên thêu với chỉ vàng, một khăn quàng dài màu xanh lá cây bay phất phơ và quần phía trên các cánh tay, một váy ngắn màu xanh da trời cùng với các quần màu đỏ phía dưới, và một dây lưng. Học nhân cũng mặc tám món bảo ngọc – một vương miện mang các bảo ngọc ngũ sắc, các bông tai, ba độ dài của các dây

chuyền đeo cổ, dây chuyền đeo tay, dây chuyền đeo cánh tay, và dây chuyền đeo cổ chân. Những vật trang trí này được khảm vào bằng đá quý.

Mỗi mặt của hình ảnh này khởi lên một cách tự nhiên và biểu lộ các phẩm chất, sự hiển lộ thanh tịnh, của tự tánh tuyệt đối. Khi quán tưởng tự thân mình như Đức Quan Âm, chúng ta không chỉ tự trang phục mình trong hình tướng bề ngoài đẹp đẽ. Trong cảnh chúng nhập bất nhị mà chúng ta tìm đạt, tất cả các chi tiết hình tướng đó và ý nghĩa phong phú của chúng hiển lộ một cách tự nhiên từ tánh Phật, tánh của chúng ta và của Đức Quan Âm không hai không khác.

Màu trắng rực rỡ của Đức Quan Âm khởi lên như phẩm chất không bị ô nhiễm bởi sinh tử luân hồi. Tòa sen của ngài là hiển lộ của tánh không, đĩa mặt trắng là phương tiện thiện xảo. Khuôn mặt của ngài là hiển lộ cho bản chất bất biến của sự thật tuyệt đối.

Bốn cánh tay của Đức Quan Âm khởi lên như biểu hiện của bốn phẩm tánh vô lượng của từ, bi, hỷ và xả. Hai bàn tay để nơi ngực ngài là để kiết ấn đại bi, và cầm một viên ngọc như ý màu xanh da trời tượng trưng cho tình yêu và lòng thương xót; viên ngọc tự nó đã mang hạnh phúc tới cho chúng sinh. Bàn tay phải phía trên cầm một chuỗi các hạt thủy tinh cùng cỡ bày tỏ tâm xả vô lượng. Bàn tay trái phía trên cầm một hoa sen nở phía bên tai để hiển lộ tâm hỷ vô lượng, đặc biệt là niềm vui được nghe giáo pháp. Cọng hoa cũng nở ra một trái và một búp. Cánh hoa nở trọn tượng trưng cho chư Phật hiện tại; trái tượng trưng cho Phật quá khứ; và búp tượng trưng cho Phật tương lai.

Thế ngồi kim cương tọa là biểu hiện khác của tâm xả vô lượng của Đức Quan Âm, mà tâm này khởi lên từ chúng ngộ tuyệt đối của bản tánh đơn nhất – cái tánh không, một vị đơn nhất – của toàn thể cõi luân hồi và niết bàn. Các trang phục lụa và bảo ngọc, được mang với sự không dính mắc hoàn toàn, bày tỏ sự giàu có của báo thân. Ngài không cần rời bỏ gì hết, bởi vì Ngài không hề nắm giữ gì hết.

## Quán Tướng Kênh Trung Tâm

Chính xác, nơi chính giữa thân ánh sáng của Đức Quan Âm là kênh trung ương, chạy từ khoảng cách 4 ngón tay dưới rún, nơi nó [kênh trung ương] được đóng lại, tới luân xa đỉnh đầu, khoảng cách 8 ngón tay phía sau mí tóc nguyên thủy, nơi nó [kênh trung ương] mở ra. Nó thì thẳng và mỏng y hệt thân của một mũi tên, mềm và linh động như các cánh của một hoa sen, và sáng như ánh sáng ngọn đèn bơ. Đường kính của nó [kênh trung ương] thì bằng đường kính của ngón tay nhỏ của mỗi người. Nó không phải là một kênh vật chất, thể lý, nhưng thực ra là được cấu thành từ ba cột ánh sáng có chung trọng tâm, cột trong cùng màu đỏ, cột giữa xanh da trời, và cột ngoài cùng màu trắng.

Sự tọa lạc chính xác ngay giữa của kênh bày tỏ pháp Trung Đạo vĩ đại, một quan điểm hoàn toàn xa lìa các cực đoan của thường kiến (tin vào sự hiện hữu tự thân) và đoạn kiến (tin vào hư vô, không có hiện hữu).

Bản chất trống rỗng của kênh trung ương và cột màu xanh da trời của nó đáp ứng với pháp thân. Sự chói sáng của nó và cột màu đỏ đáp ứng với sự hiển hiện rực rỡ của báo thân. Chức năng của kênh như là con đường tới Cõi Tịnh Độ Cực Lạc và cột màu trắng đáp ứng với sắc thân.

### *Quán Tướng Luân Xa Quả Tim*

Trong luân xa quả tim, một lớp ánh sáng rực rỡ tiếp cận với kênh trung ương, cho nên trong thiền định, chúng ta chỉ làm việc với nửa phần trên. Trên lớp ánh sáng này, một hoa sen trắng tám cánh chứa một bầu năng lực màu xanh lá cây lấp lánh. Tám cánh hoa này biểu hiện cho tám phương diện của ý thức (LDG: bát thức), trong đó có năm thức đi kèm theo năm giác quan, một thức làm nền tảng sơ nguyên của tất cả kinh nghiệm bình thường, một thức cho chúng ta khái niệm hóa các dữ kiện cảm quan, và một thức chấp ngã khởi lên các cảm xúc xung đột.

Năng lực xanh lá cây lấp lánh, cũng được mô tả như “gió nghiệp,” bày tỏ phẩm chất hằng hữu của tâm về tính thần túc – tức là khả năng của nó đi tới bất cứ nơi đâu chớp nhoáng. Sự nhận biết, một phẩm chất khác của tâm, được biểu hiện trong một quả cầu trong sáng của ý thức nằm trên nguồn năng lực xanh lá cây đang rung động. Tính thần túc và tính nhận biết là các phẩm chất liên lập của tâm; cho nên, bầu năng lực xanh lá cây và quả cầu trong sáng của ý thức vẫn không tách rời nhau.

Quả cầu ý thức có kích thước một viên ngọc nhỏ và chiếu màu cầu vồng với năm màu của trí tuệ – xanh da trời, trắng, đỏ, vàng, và xanh lá cây. Kinh điển sadhana nói về nó như là “quả trứng của một con chim masal.” So sánh này khởi lên từ một linh ảnh của nữ đại thành tựu giả Machig Lapdron trong đó bà nhìn thấy hai con chim dị thường đang giao cấu. Một cách đồng thời, mỗi con chim nhả ra từ miệng một quả trứng trông như ngọc quý với các vòng ngũ sắc. Tâm bình thường trong bản tánh thanh tịnh biểu hiện cho năm thức không bị ràng buộc trong thời gian.

(LDG: chữ “sadhana text” trong đoạn văn trên chỉ cho một loại văn bản đặc biệt của Kim Cang Thừa. Cuốn *The Encyclopedia of Eastern Philosophy and Religion*, NXB Shambhala, Boston 1994, giải thích rằng đó là “một loại đặc biệt các văn bản nghi lễ và các pháp thiền quán ghi trong đó. Kinh điển sadhana mô tả chi tiết các vị bốn tôn được kinh nghiệm như là hiện thực tâm linh, và toàn bộ tiến trình từ pháp quán tưởng bốn tôn cho tới hòa nhập vào thiên định vô tướng...” Nơi đây chúng ta thấy, mặc dù Tịnh Độ Tông được chư Tổ Trung Hoa tách ra làm một tông phái riêng, nhưng tại Tây Tạng lại được xếp vào làm một phần của Phật Giáo Kim Cang Thừa.)

*Quán Tướng về Phật A Di Đà*

Khoảng ba tấc phía trên luân xa đỉnh đầu đã mở của hành giả là Phật A Di Đà không tách lìa khỏi hành giả, ngồi trên một hoa sen đa sắc ngàn cánh với một đĩa mặt trời và đĩa mặt trăng. Ngài màu đỏ hồng ngọc, và chiếu ra các tia sáng đỏ theo hình quả cầu ra xa vô cùng – tên Ngài trong Tạng Ngữ là Odpagmed, nghĩa là “Vô Lượng Quang.” Ngài có 32 tướng tốt và 80 vẻ đẹp của một vị Phật, gồm cả vòng hào quang nơi đỉnh đầu Ngài, các chái tai dài, một thân hình cân đối tuyệt hảo, và các luân xa tám cạnh nơi gót chân và lòng bàn tay. Ngài cũng có 60 phẩm chất của diệu âm, kể cả âm điệu dịu dàng, khả năng truyền âm thanh mà không cần lớn tiếng, và khả năng truyền thông mà không cần người thông ngôn.

Trong hình tướng sắc thân của Ngài, Ngài mặc ba y của một vị sư đặc biệt, một áo xanh da trời như tấm y bên trong, một tấm y phía trên màu vàng, và một tấm y bên ngoài màu đỏ, tương ứng với ba môn học của giới (vinaya), định và huệ. Tay của Ngài đặt thành ấn tam muội, giữ một bình bát khất thực bằng ngọc màu xanh da trời sậm chứa đầy nước cam lồ để làm thành tựu các nhu cầu và chữa trị các bệnh cho chúng sinh. Ngài ngồi trong tư thế kim cang tọa (vajra posture).

Cũng như với Đức Quán Thế Âm, mỗi phương diện của hình ảnh đều có ý nghĩa thiêng liêng. Hoa sen biểu hiện cho tính thanh tịnh tự thân của bản tánh tuyệt đối, mà bản tánh này không bị nhiễm ô bởi các hiện tượng luân hồi. Đĩa mặt trời tương ứng với sự tỉnh thức không ràng buộc bởi thời gian, đĩa mặt trăng tương ứng với các phương tiện thiện xảo. Hai chân xếp lại trong thế kim cang tọa nói lên ý nghĩa bình lặng.

Màu đỏ hồng ngọc của Phật A Di Đà khởi lên từ việc ngài là chủ tể của gia đình hoa sen, với nổi kết đặc biệt với sự hóa hiện của lời nói giác ngộ. Xuyên qua tâm ý giác ngộ của Ngài, Phật A Di Đà thực hiện các quyền lực thu hút chúng sinh về giải thoát xuyên qua tình yêu và ý thức phân biệt – sự nhận biết cùng lúc về Tánh Không và chi tiết hiển hiện của mọi hiện tượng, cũng như tính tương thuộc hoàn toàn vào nhau của các hiện tượng.

*Quán Tưởng về Thánh Chúng của Phật A Di Đà  
và Cõi Tịnh Độ Cực Lạc*

Trong khi tu pháp p'howa, chúng ta có thể tập trung vào riêng hình ảnh Phật A Di Đà, nhưng chúng ta nên quán tưởng hình ảnh Ngài trong Cõi Cực Lạc, vây quanh bởi vô lượng các vị Phật và Bồ Tát, các vị sư bên phía trên đầu Ngài. Bồ Tát Quán Thế Âm đứng trong hình tướng hai tay, trên một hoa sen và đĩa mặt trăng phía bên phải Phật A Di Đà, bàn tay phải của Ngài kết pháp ấn của sự độ lượng bồ thí, tay trái Ngài cầm cọng hoa sen đặt nơi phía quả tim. Bồ Tát Kim Cang Thủ (Vajrapani) đứng trên một hoa sen và đĩa mặt trăng phía bên trái Phật A Di Đà, bàn tay phải của Ngài hướng mặt xuống trong tư thế bảo vệ, tay trái cầm cọng hoa sen mà đóa nở bên tai Ngài. Đức Kim Cang Thủ đã tiết lộ và bảo vệ các kinh về mật chú.

*Quán Tưởng về Sự Chuyển Di Thần Thức;  
Thần Chú P'hat*

Với việc trì tụng câu chú “P’hat,” thần thức t’higle phóng ra từ trái tim để vào tâm của Phật A Di Đà. Câu chú một âm này gồm có hai âm thanh. Đầu tiên là “p’ha,” bày tỏ phẩm chất nam tính của phương tiện thiện xảo; thứ nhì là “ta,” bày tỏ phẩm chất nữ tính của trí huệ. Trong nghi quỹ, nó được viết là “Ah P’hat.” Phần “Ah” là một âm đơn nghe như nối tiếp với mẫu tự đứng trước. Thế có nghĩa là phần đầu “Ah” được gắn vào âm cuối của bài kinh nguyện hai dòng hướng về Phật A Di Đà, vang như là “Lob-Ah.” Rồi thì “P’hay-Ah, P’hay-Ah, P’hat!”

Chuỗi thứ tự của việc chuyển di khởi đầu với việc thiết lập các phương diện của quán tưởng – nhìn thấy mình như là Đức Quan Âm, kênh trung ương, thần thức t’higle nằm ngay trái tim, với Phật A Di Đà bên trên. Rồi chúng ta trì tụng bài kinh nguyện 2 dòng (“Con cầu xin Phật A Di Đà tiếp dẫn con tái sinh vào Cõi Cực Lạc”) ba lần, hoặc là bằng Tạng ngữ hay Anh ngữ. (LDG: người Việt thì nên đọc bằng Việt ngữ.)

Tập trung mạnh mẽ vào thần thức t’higle, chúng ta phát âm “P’hay-Ah” và phóng thần thức xuyên qua kênh trung ương, xuyên

qua luân xa đỉnh đầu đã mở, và vào tâm của Phật A Di Đà, và rồi an nghỉ trong sự tỉnh thức bất nhị.

Kế đó, chúng ta tập trung lần nữa vào thần thức t'higle nơi quả tim của mình. Không cần gì phải mang phần thần thức t'higle đã chuyển đi xuống từ Phật A Di Đà; chúng ta chỉ đơn giản tái tập trung, đọc câu chú, chuyển đi và rồi an nghỉ trong sự tỉnh thức bất nhị.

Chúng ta lập lại sự chuyển đi lần thứ ba – bây giờ phát âm sắc nhọn “P’hat!” – và an nghỉ. Sau lần chuyển đi thứ ba, toàn bộ chu kỳ này được lập lại, khởi đầu bằng bài kinh nguyện 2 dòng.

Trong khi tu tập p’howa, học nhân có thể gặp vài sự kém thoải mái khi luân xa đỉnh đầu mở ra, có thể trong hình thức nhức đầu, choáng váng, nóng nơi đỉnh đầu, hay một điểm đau mà điểm này có thể rỉ ra một giọt máu hay giọt huyết tương. Đó là các dấu hiệu của sự tiến bộ và sẽ biến mất khi cường độ tu tập dày đặc được giảm xuống, mặc dù luân xa đỉnh đầu không bao giờ khép lại nữa. Chúng ta cần phải tu tập cho tới khi chúng ta tự tin rằng con đường p’howa của chúng ta đã được thiết lập, và rằng chúng ta sẽ làm phép chuyển đi p’howa này gần như tự động vào thời điểm lìa trần. Một khi chúng ta đã đạt niềm tin như thế, chúng ta có thể giảm sự tu tập về một chu kỳ của ba bài kinh nguyện và ba lần chuyển đi thần thức, và tập trung thay vào đó là phép tu trường thọ.

Đôi khi, người ta đặt câu hỏi là có an toàn hay không với phép tu tập p’howa, rồi có khi nào thần thức có thể bất ngờ xuất ra luôn không. Không có sự nguy hiểm như thế. Ngay cả khi người ta yếu và bên mép bờ sự chết, cần phải có nỗ lực lớn lao để ảnh hưởng tới sự chuyển đi. Những nguồn sinh lực buộc tâm thức vào với thân thể, và tới khi nào chúng suy giảm đủ thì mới cho tâm thức xuất ra; thực sự, chuyển đi thần thức cũng y hệt như bứt quả xanh ra khỏi cây: nó sẽ không được thả ra cho tới khi nào quả chín.

#### *Bài kinh nguyện dòng phái*

Trong pháp tu tập p’howa, chúng ta không cần tụng bài kinh nguyện dòng phái, các bài kinh nguyện cho sự chuyển đi lên pháp thân, báo thân và sắc thân, hay là kinh nguyện lên vị thầy bổn sư. Tuy nhiên, những bài kinh nguyện này gợi lên sự hưng phấn và làm



tươi mới sự tu tập của chúng ta với một điểm tập trung hơi khác về pháp quán tưởng.

Có hai cách căn bản để quán tưởng các vị thầy trong dòng phái. Cách đơn giản nhất là quán tưởng họ trong một đường dọc thẳng đơn độc bên trên đầu Phật A Di Đà trong phép quán tưởng chính, với pháp thân của Phật A Di Đà ở nơi cao nhất của thánh hội, và quán tưởng các thánh tăng trong dòng phái người này bên trên người kia theo cùng thứ tự trong bài kinh nguyện dòng phái. Vị thầy bốn sư của chúng ta ngồi bên trên sự quán tưởng của chúng ta về Phật A Di Đà.

Phương pháp thứ nhì là quán tưởng pháp thân Phật A Di Đà ngồi nơi điểm cao nhất, rồi dưới ngài một chút về bên phải là báo thân Đức Quan Âm. Sắc thân của Đức Liên Hoa Sanh, vị đã mang pháp môn chuyển di thần thức p'howa này vào cõi người, ngồi một chút phía dưới Phật A Di Đà bên trái. Vậy quanh ba vị này là tất cả các thánh tăng khác trong dòng phái, gồm cả trợ thủ của Đức Liên Hoa Sanh là thiên nữ Yeshe Tsogyal, và đệ tử của ngài là Langdro Konchog Jungnay, vị mà có dòng tâm thức hóa thân ra làm người khám phá các kinh điển quý giá ẩn tàng (Tạng ngữ. Terton) Rigdzin Longsal Nyinpo. Một lần nữa, vị thầy bốn sư của chúng ta ngồi giữa thánh hội, mỗi dây liên lạc chính yếu cho sự giải thoát của chúng ta.

Dù chúng ta hình dung thánh hội cách nào, chúng ta cũng cảm nghiệm được lòng từ bi thâm sâu và sự chứng đạt mạnh mẽ chiếu sáng từ mỗi vị lạt ma, tập trung về hướng chúng ta với ý hướng tròn đầy rằng chúng ta tìm được giải thoát ra khỏi chu kỳ vô tận của sinh và tử. Ý hướng của các vị lạt ma nối kết với sự tận hiến của chúng ta như lưỡi câu và dây câu, nâng chúng ta cao lên, đưa chúng ta vào cõi tịnh độ. Được tắm gội trong ân sủng của chư vị, chúng ta chuyển di thần thức tương tự như phần trước.

*Các Bài Kinh Pháp Thân, Báo Thân,  
Sắc Thân, và Bốn Sư*

Đối với bài kinh pháp thân, việc quán tưởng và chuyển di thì chính xác như đã làm sau bài kinh nguyện hai dòng dâng lên Phật A Di Đà. Trong phần chuyển di sau bài kinh nguyện đối với phương diện báo thân, chúng ta quán tưởng hoặc là Phật A Di Đà hay Đức Quan Âm trên đầu chúng ta; nếu [chọn cách] quán Đức Quan Âm, thì chúng ta [tự quán mình] như là Đức Quan Âm và cùng lúc cũng có

Đức Quan Âm trên đầu mình. Tương tự, theo sau bài kinh nguyện hướng về Đức Liên Hoa Sanh như phương diện sắc thân, chúng ta có thể quán tưởng hoặc là Phật A Di Đà hay Đức Liên Hoa Sanh trên đầu chúng ta.

Chúng ta có thể thực hiện tương tự pháp chuyển di sau bài kinh nguyện hướng về bốn sư bằng cách quán tưởng hoặc là Phật A Di Đà hay thầy bốn sư của chúng ta trên đầu chúng ta. “Thầy bốn sư” (root lama) là vị thầy đầu tiên chỉ cho chúng ta bản tánh của tâm. Hầu hết mọi người không có một vị thầy bốn sư, hoặc là vì họ không gặp được một vị thầy kiến tánh, hoặc là vì họ đã chưa chín mùi để tiếp nhận sự trao truyền dĩ tâm ấn tâm trực tiếp của vị thầy. Nếu chúng ta chưa có một vị thầy bốn sư, chúng ta nên quán tưởng Phật A Di Đà với sự hiểu biết rằng ngài biểu tượng cho tất cả các phẩm chất của vị thầy trí tuệ đã giác ngộ.

Việc đọc tụng những kinh nguyện này thì hết như là nhìn vào cùng một yếu tính xuyên qua nhiều mặt của một lăng kính. Vị thầy bốn sư của chúng ta, Đạo Sư Liên Hoa Sanh, và Đức Quan Âm thì không tách rời ra khỏi Phật A Di Đà, khởi lên trong những hóa thân khác nhau để đáp ứng với các nhu cầu cụ thể của chúng sinh. Ước nguyện rằng chúng ta tìm cầu giải thoát sẽ rung động mạnh mẽ xuyên qua tất cả các vị đó. Chúng ta chỉ cần nối kết xuyên qua niềm tin và ước nguyện của chính chúng ta.

## Pháp Tu Trường Thọ của Phật Vô Lượng Thọ

Vào lúc kết thúc pháp tu p'howa, Phật A Di Đà tan thành ánh sáng và hòa tan vào chúng ta. Ngay tức khắc, chúng ta hóa thân thành Phật Vô Lượng Thọ – vị Phật của trường thọ, tức phương diện báo thân của Phật A Di Đà – vị mang sắc đỏ và sở hữu những đức tướng lớn và nhỏ của một vị giác ngộ. Trang phục bằng lụa của ngài và các ngọc châu trên đó thì tương tự như của Đức Quan Âm. Ngài ngồi kiết già trên một hoa sen, đĩa mặt trời và đĩa mặt trăng. Hai tay ngài đặt trong vị trí quân bình thiền định, và ngài giữ một bình trường thọ chứa đầy dược chất trường sinh.

Trong tim ngài là một hộp gồm một đĩa mặt trăng nằm trên một đĩa mặt trời, chính giữa đó là mẫu tự *Hri* màu đỏ. Các mẫu tự màu đỏ của bài chú Phật Vô Lượng Thọ được sắp xếp theo hướng ngược chiều kim đồng hồ trên đường viền đĩa mặt trời, hướng ra ngoài, khoảng cách đều nhau. Khi chúng ta tụng câu chú, năm ánh sáng chiếu rọi cả mười hướng, bao trùm hết các cõi tịnh độ của các vị phật và bồ tát, mang phẩm vật cúng dường tới chư vị. Rồi ánh sáng trở về thành ân sủng của chư vị và lại ngấm vào chúng ta như Phật Vô Lượng Thọ. Rồi, theo thứ tự:

Anh sáng trắng chiếu rọi và dâng phẩm vật cúng dường tới cõi tịnh độ của Phật Đại Nhật (*Vairochana*), người tượng trưng cho thân giác ngộ. Tất cả ân sủng của thân kim cang, hình tướng không tách rời khỏi tánh không, và trong sự nhận biết về không gian căn bản của các hiện tượng (pháp giới, *Skt. dharmadhatu*) sinh khởi từ đức phật và được tan biến vào người chúng ta, làm trong sạch tâm tham chấp trong tâm thân bình thường của chúng ta, làm cho chúng ta chứng ngộ về tánh không.

Anh sáng đỏ chiếu rọi và dâng phẩm vật cúng dường tới cõi tịnh độ của Phật A Di Đà, vị biểu tượng cho lời nói giác ngộ. Tất cả ân sủng của lời nói kim cang, âm thanh không tách rời khỏi tánh không, và của sự nhận biết phân biệt xuất sinh từ đức phật và được

tan biến vào chúng ta, làm trong sạch sự nhận biết bình thường, làm vững mạnh nội nhiệt của chúng ta.

Anh sáng xanh da trời chiếu rọi và dâng phẩm vật cúng dường tới cõi tịnh độ của Phật Bất Động (còn gọi là A Súc Phật, Akshobhya), vị biểu tượng cho tâm giác ngộ. Tất cả ân sủng của tâm kim cương và của sự nhận biết như gương soi xuất sinh từ đức phật và được tan biến vào chúng ta, làm trong sạch ý thức của chúng ta, làm vững mạnh máu, huyết dịch và các chất nước trong cơ thể chúng ta.

Anh sáng vàng chiếu rọi và dâng phẩm vật cúng dường tới cõi tịnh độ của Phật Bảo Sinh (Ratnasambhava), vị biểu tượng cho các phẩm chất giác ngộ. Tất cả ân sủng của các phẩm chất kim cương và của sự nhận biết về bình đẳng xuất sinh từ đức phật và được tan biến vào chúng ta, làm trong sạch cảm xúc, làm vững mạnh da, xương và các cơ phận của chúng ta.

Anh sáng xanh lá cây chiếu rọi và dâng phẩm vật cúng dường tới cõi tịnh độ của Phật Bất Không Thành Tựu (Amoghasiddhi), vị biểu tượng cho các hoạt động giác ngộ. Tất cả ân sủng của các hoạt động kim cương (hòa bình, tăng trưởng, lôi cuốn, và giận dữ) và của sự nhận biết hoàn toàn thành tựu xuất sinh từ đức phật và được tan biến vào chúng ta, làm trong sạch các xung lực của chúng ta, làm vững mạnh các năng lượng sinh động của chúng ta.

Các ánh sáng câu chú chiếu sáng về trước lần nữa, tràn ngập khắp vũ trụ, gom hết bản tính của các vật bên ngoài, rồi các bản tính này trở lại tan biến vào chúng ta và làm vững mạnh các phần tử trong thân chúng ta. Anh sáng vàng hợp với các chất quý giá của mặt đất – vàng, châu báu, chất khoáng – và gom các bản tính này để tan biến vào và làm tươi mới lại làn da, xương và các cơ phận của chúng ta. Anh sáng xanh hợp vào với các đại dương, thác nước và sông hồ, với các chất lỏng thanh tịnh của cây cối, gom các bản tính lại để làm tươi mới lại máu, huyết tương và các chất lỏng trong người chúng ta. Anh sáng đỏ hợp với các núi lửa và dòng chảy nham thạch nóng, với vô lượng mặt trời, và gom hơi ấm lại để làm tươi mới nội nhiệt trong thân chúng ta. Anh sáng xanh lá cây hợp với và gom lại bản tính của không khí, của các luồng gió vũ trụ, để làm vững mạnh năng lực trong người chúng ta. Anh sáng trắng khởi lên từ chính tánh không của chúng ta đáp ứng với không gian căn bản của tất cả các hiện tượng và làm tăng trưởng sự chứng ngộ tánh không.

Để hoàn tất pháp tu trường thọ của Phật Vô Lượng Thọ, chúng ta cho tan biến đi các hình ảnh quán tưởng, và rồi an nghỉ trong sự nhận biết bất nhị tự nhiên. Rồi chúng ta tụng đọc bài kinh nguyện tái sinh vào Cõi Cực Lạc cũng như các bài kinh hồi hướng.

Mặc dù pháp môn trường thọ của Phật Vô Lượng Thọ được dùng như một phần của nghi quỹ p'howa, học nhân cũng có thể thực hiện nó độc lập, mở đầu bằng các bài kệ tam quy y và phát bồ đề tâm, kết thúc với các bài kinh nguyện và hồi hướng. Học nhân khởi lên sự quán tưởng bằng cách tụng đọc, “Con trở thành Phật Vô Lượng Thọ, phát ra ánh sáng và gom hết các bản tính của đời sống, rồi tất cả lại tan biến vào trong con,” rồi tụng đọc thần chú.

Sự nhấn mạnh trong pháp p'howa chuyển sang pháp tu trường thọ của Phật Vô Lượng Thọ sau khi chúng ta đã đạt được các dấu hiệu tốt của sự chuyển di [thần thức]. Chúng ta nên thực tập nó bất cứ khi nào cơ thể chúng ta yếu đi, hay là mất quân bình, hay là khi sinh lực của chúng ta đã suy mòn. Chúng ta cũng có thể thực tập như thể như một phương tiện chữa bệnh cho người khác bằng cách quán tưởng rằng ân sủng và các bản tính căn bản tan biến vào trong người họ. Pháp tu dựa vào ý hướng từ bi này cũng làm thanh tịnh người tu và làm sinh khởi vô lượng công đức, cả hai điều này là nguyên nhân của sức khỏe tốt trong tương lai.

## Thiền Định P'howa Mỗi Ngày

Khi vị đại thành tựu giả Kumaraja sắp rời bỏ thân xác, ngài mời tất cả môn đồ của ngài tới và ngồi quanh ngài theo vòng tròn. Vào giây phút ngài thốt lên một tiếng “P’hat!” đơn độc, thân thức của ngài bắn ra khỏi kênh trung ương, xuyên qua luân xa đỉnh đầu của ngài, và ánh sáng cầu vòng rực lên khắp bầu trời ở mọi phương hướng.

Khi những người Cộng Sản Trung Quốc chiếm Tây Tạng, họ rất thô bạo, đặc biệt là trước khi họ củng cố quyền lực chính trị. Nhiều vị sư và hành giả bị tra tấn và sát hại, nhưng một số vị thầy về pháp môn p’howa đã chuyển di thân thức trước khi người Hoa có thể tới giết. Họ làm như thể không phải là trốn đi bằng tự sát, nhưng là để cho lính Trung Quốc tránh khỏi nghiệp dữ của hành vi sát nhân.

Một người mà đã thực sự thuần thực pháp môn p’howa thì không sợ gì sự chết hay bất cứ gì liên hệ tới sự chết, kể cả sự đau đớn, sự bạo hành, hay sự đột tử. Nhưng việc thuần thực tùy thuộc nhiều hơn là chuyện mở kênh [thân thức] và sức mạnh quán tưởng. Nó tùy thuộc vào việc cắt lìa sự mê luyến [gắn bó] các ảo giác của luân hồi sinh tử – thân xác, tài sản, quyền lực và những người thân yêu của mình. Điều này luôn luôn cần nhắc nhở, bởi vì mê luyến là trở ngại lớn để đạt giải thoát xuyên qua pháp môn p’howa.

Thay vì rời bỏ các đối tượng của sự mê luyến, chúng ta phải giảm chính sự mê luyến bằng cách thường trực nhìn thấy rằng không có gì có tự thể (inherent existence, sự hiện hữu tự thân). Nếu chúng ta khảo sát bất cứ thứ gì, chúng ta sẽ ít nhất là nhận thấy rằng nó biến đổi, chuyển dịch từng khoảnh khắc. Nếu chúng ta khảo sát nó tới một mức độ cực vi, chúng ta sẽ thấy rằng nó trống rỗng, mà chỉ là một khả thể thôi.

Giữ cái nhìn về tánh không này thì không phải là cái cố để lạnh nhạt hay thờ ơ. Thay vậy, nó cho chúng ta lý do để mở ngõ cho mọi kinh nghiệm khi nó khởi lên, mà không cần nắm giữ hay xua đẩy. Nếu chúng ta thâm nghiệm về sự vô thường và tánh không, và có thể

thiết lập cái nhìn này trong mọi thời, thì ý nghĩa bên trong của đời sống sẽ khai mở. Nếu chúng ta vững vàng nhìn như thế, chúng ta đã sẵn sàng chết mà không ân hận gì.

Chết là một biến cố quan trọng nhất của đời sống, và để tập dợt cho biến cố này, pháp tu p'howa có năng lực độc đáo như là một phương pháp luyện tâm. Khi chúng ta thức dậy vào buổi sáng, chúng ta nên ngừng lại và suy nghĩ, "Tôi đang sống. Đó là một điều lớn lao. Bây giờ tôi có một ngày mới trong thân người hữu dụng này để phát triển phẩm chất tích cực của tâm mình. Hay là ít nhất, tôi sẽ không gây nguy hại qua việc tạo ra thù hận."

Suốt cả ngày, chúng ta tỉnh thức theo dõi thân, khẩu và ý. Là những người tu theo pháp p'howa, chúng ta nên thường xuyên quán tưởng Phật A Di Đà, không tách biệt với thầy bốn sư của chúng ta, ở phía trên luân xa đỉnh đầu và đọc thâm bài kinh nguyện đề sinh vào Cõi Cực Lạc. Chúng ta có thể làm như thế bất kỳ lúc nào, trong khi làm các sinh hoạt khác.

Nếu chúng ta mong muốn cúng dường thân thể cho các tu tập tâm linh, chúng ta có thể làm các pháp quý lạ, đi nhiều quanh các đền thánh, tập các tư thế du-già để ổn định pháp thiền định, hay phụng sự người khác. Việc cúng dường khẩu của mình thì là việc tụng đọc nghi quỹ và trì thần chú, và dùng lời nói như một phương tiện trao truyền từ bi. Còn tâm là nền tảng của chúng ta và cần quan sát kỹ lưỡng. Cái gì đang khởi lên? Các niệm ám ảnh đang xoay vòng quanh các cảm xúc độc hại? Những khái niệm vô tận đang làm đầy khắp không gian? Cái gì thúc đẩy tiến trình tâm thức của chúng ta?

Để quan sát tâm và thuần hóa nó, chúng ta phải thiền định. Bằng cách bước vào thân trung âm của thiền định, chúng ta thấy bản chất các hiện tượng luân hồi hiển lộ như tuồng diễn thuần túy, sự hiển lộ của hình tướng, lời nói và tâm thức của vị bốn tôn. Một cách chớp nhoáng, tiến trình nhị nguyên của tâm ngừng lại, và chúng ta có thể trực tiếp kinh nghiệm các hiện tượng không hề tách biệt với tánh không của chúng.

Thân trung âm nơi sinh và thân trung âm giấc mơ thì tương tự trong bản chất ảo hóa của chúng. Bằng cách vun tròn cái nhìn về phẩm chất như mơ như huyễn của đời sống tỉnh thức, chúng ta có thể thâm nhập cái hiện thực ảo hóa của mỗi giai đoạn, và giải phóng sự ràng buộc của tâm đối với các hiện tượng hư ảo.

Là những người tu tập pháp p'howa, chúng ta nên nhìn lại mỗi đêm và xét lại mình trong ngày. Nếu chúng ta sẽ chết đêm nay, chúng ta có sẽ hài lòng với các thành tựu của ngày cuối cùng này không? Nếu chúng ta liên hệ trong các việc tiêu cực, chúng ta cầu nguyện cho được thanh tẩy bằng cách dùng bốn năng lực của người chúng đã giác ngộ, sám hối, cam kết không phạm lỗi nữa, và thanh tẩy mình bằng ánh sáng hay nước cam lồ. Nếu chúng ta đã tạo ra vài công đức với các việc làm tốt, chúng ta hoan hỉ khi có cơ hội đó. Không có gì mất đi trong phương trình nghiệp lực. Ngay cả một hành động tử tế đơn lẻ như cho ăn một con chó đói hay con chim đói, cũng có ý nghĩa và tác dụng vô lượng, và sẽ là nhân cho các quả tốt hơn trong tương lai. Để tích cực tăng trưởng các công đức đó, chúng ta hồi hướng chúng cho lợi ích của tất cả chúng sinh. Như một giọt mưa tan trong đại dương, lợi ích mở rộng và sẽ không bao giờ biến mất.

Nhìn lại trong ngày theo cách này, chúng ta chiêm niệm về cái chết của chúng ta. Chúng ta hình dung ra các kịch bản khác nhau: một tai nạn xe hơi, ung thư, một tên cướp giật vung dao tấn công, một phát đạn. Chúng ta làm vở kịch này sống động tới nỗi nỗi lo thực sự khởi trong tâm chúng ta. Sau cùng, không ai trong chúng ta biết cách nào chúng ta sẽ chết, hay là khi nào. Tất cả các khả thể [làm ta chết] vẫn còn đó, quần quanh bên ta, và một trong chúng sẽ tới lúc xuất hiện tùy nghiệp lực chúng ta.

Tự tin tới từ việc tu pháp môn p'howa. Ngay cả khi chúng ta hình dung sự ngăn cách đau đớn xa lìa bạn hữu và gia đình, sự trì nặng của thân xác, và các hơi thở hắt cuối cùng, chúng ta kinh nghiệm sự hòa bình ở mức độ sâu hơn và hồi hướng tới thầy bốn sư của chúng ta không tách lìa khỏi Phật A Di Đà. Chúng ta mong muốn sự hợp nhất, và cảm thấy niềm vui trong viễn ảnh đi tiếp đường đạo của mình trong Cõi Cực Lạc. Trong khuôn khổ này, chúng ta làm nhiều lần chuyển di thần thức, làm pháp trường thọ nếu chúng ta muốn, rồi chúng ta hồi hướng, và rồi chúng ta đi ngủ.



## Hoàn Thành P'howa vào Phút Lia Đòi

Tiến trình hấp hối chậm rãi từ một cơn bệnh kéo dài hay tuổi già thường liên hệ nhiều chu kỳ của hiện tượng tiếp cận cái chết và hồi phục. Trong hoàn cảnh này, chúng ta phải dàn hòa các dao động đối cực giữa hy vọng và sợ hãi, bằng cách liên tục quán vô thường. Biết rằng không có hoàn cảnh nào – tuyệt nhiên không hoàn cảnh nào – duy trì được trạng thái ổn định y nguyên hay kéo dài [thọ mệnh], chúng ta tự giải thoát mình ra khỏi nỗi bất mãn mong muốn làm ổn định các điều kiện. Chúng ta nhìn thấy phẩm tính như mơ của tất cả những gì khởi lên [trong tâm] và an nghỉ [tâm mình] trong sự khởi lên đó. Trong trạng thái này của tỉnh thức mở ngỏ, chúng ta có thể nhận ra dễ dàng hơn khi thời điểm chết tới, và chúng ta có ít sự đối kháng hơn đối với cái biết này.

Chúng ta sẽ biết rằng không còn thang thuốc nào nữa, không còn bài kinh nào nữa sẽ ngăn cản được cái chết của chúng ta. Từ sự tôn trọng sinh mạng quý giá, chúng ta đã làm những gì có thể được để giữ đời mình, nhưng bây giờ chúng ta sắp lìa bỏ thân mình và kiếp này. Chúng ta đã sẵn sàng cho sự chuẩn bị cuối cùng cho cái chết.

Nếu có thể, chúng ta nên bố thí tài sản của mình. Một di chúc chính thức, viết ra chữ sẽ có giá trị lớn bởi vì nó cho chúng ta hướng tài sản vật chất của mình tới lợi ích cao nhất. Cử chỉ bố thí này giải thoát chúng ta khỏi sự gắn bó vào những gì chúng ta không có thể giữ được, và tạo ra công đức.

Tương tự, nếu chúng ta có thể và chưa làm như thế, chúng ta nên viết một “di chúc sống” về các kỹ thuật hồi sinh nào và tiến trình y khoa giữ thọ mệnh nào mà chúng ta muốn dùng, và loại nào mà chúng ta muốn tránh. Nếu có thể, đây nên là một bản văn pháp lý chính thức đi kèm với một văn bản khác trong đó bổ nhiệm “thẩm quyền luật sư vững bền” cho người mà chúng ta ủy thác việc thực hiện các mong muốn của chúng ta, và thực hiện các quyết định y

khoa trong trường hợp chúng ta rơi vào hôn mê hay mất khả năng phán đoán.

Cũng hữu dụng và lợi ích nhiều là một lá thư thông báo các bạn và gia đình mình về các giáo pháp nào, kể cả pháp p'howa, nên thực hiện và giải thích về cách các pháp này có thể giúp chúng ta khi hấp hối và sau khi chết. Một mẫu thư như thế có thể đọc trong phần Phụ Lục.

Khi chúng ta tiếp cận cái chết, chúng ta xem xét lại lần cuối nghiệp lực của mình về thân, khẩu và ý. Chúng ta xem xét lại sự tinh tấn tu tập của mình, các lời nguyện thiêng liêng của mình, và các lời hứa chúng ta đã cam kết với vị thầy của mình. Chúng ta quán tưởng Đức Phật A Di Đà – hay bất kỳ vị Phật nào khác – không hề ly cách với thầy bốn sư của chúng ta, như là người chứng của chúng ta. Chúng ta thú nhận bất kỳ tội lỗi nào đã gây ra, đặc biệt các hãm hại cố ý, và việc chúng ta không giữ được các lời nguyện. Qua sự lương thiện tuyệt đối với mình, chúng ta khởi tâm sám hối chân thật. Phát lời nguyện là không bao giờ lập lại các sai trái trong các kiếp tương lai, chúng ta đón nhận sự tha thứ từ nhân chứng đã giác ngộ đó, bằng ánh sáng phóng quang hay bằng nước cam lồ hay cả hai.

Bây giờ, chúng ta quán tưởng rằng tất cả các công đức, tài sản vật chất và phẩm hạnh tốt của tất cả các kiếp sống của chúng ta gom lại tạo thành một đàn pháp cúng dường nghiêm trang và rộng lớn, dâng lên các vị Phật và Bồ Tát ở mười phương. Công đức của việc cúng dường này sau đó được hồi hướng cho tất cả chúng sinh.

Chỉ khi chúng ta có thể đo lường tiến trình nội tại của thân mình tan rã, và chúng ta nên tỉnh thức nhận ra một cách cụ thể về chuỗi các dấu hiệu bí mật – ảo ảnh, khói, tia sáng như đom đóm, và ánh sáng như các ngọn đèn bơ. Những dấu hiệu này cho thấy là bức màn giữa tình trạng hiện nay của chúng ta và sự hiển lộ của thân trung ấm của thực tánh của các hiện tượng đang trở thành mỏng hơn. Khi hơi thở ngừng lại, thân mình nặng nề và lạnh đi, và các cảm quan trở nên mơ hồ, chúng ta hãy yêu cầu các bạn đỡ chúng ta thẳng dậy nếu có thể. Nếu không, họ nên lăn chúng ta về hướng bên phải của chúng ta trong tư thế sư tử, tức thế nằm mà Đức Phật Thích Ca khi nhập niết bàn. Rồi thì, nếu các bạn không phải là người tu pháp p'howa hay chưa bao giờ được hướng dẫn về điều phải làm, thì tốt hơn là, họ nên rời phòng. Dĩ nhiên, điều này không phải luôn luôn có thể được, nhưng ít nhất, họ sẽ không làm chúng ta phân tâm.

Bây giờ đơn độc, chúng ta không nên sợ hãi gì. Chúng ta đã chết vô lượng lần trước giờ, và lần này, chúng ta đã quy y và có một pháp tu đầy sức mạnh. Chúng ta đã tập dợt giây phút này qua pháp tu p'howa. Chúng ta quán tưởng mẫu tự Hung án ngữ 9 cửa ngõ (các lòng bàn chân, 2 cửa nơi hạ bộ, miệng, các lỗ mũi, các lỗ tai). Tâm chúng ta vui mừng hướng về Cõi Cực Lạc và Phật A Di Đà. Ngay cả nếu sự quán tưởng của chúng ta mơ hồ, chúng ta biết rằng Phật A Di Đà, không cách biệt với thầy của chúng ta, thì hiện ra bên trên đỉnh đầu của chúng ta. Chúng ta mong muốn kết hợp với thầy bốn sư của chúng ta. Rồi thì chúng ta tập trung về thần thức t'higle càng mạnh mẽ càng tốt.

Liên tục đọc câu chú "P'hat!" chúng ta phóng thần thức t'higle ra khỏi đỉnh đầu, thực hiện mỗi lần phóng ra với sự chú và sức mạnh như dường đó là lần cuối của chúng ta. Bây giờ, hơi thở hết mạnh mẽ cuối cùng sắp tới. Chúng ta tập trung tất cả sức còn lại vào lần phóng [thần thức] ra này, hoàn tất sự tách rời tâm và thân. Sự kết hợp với Phật A Di Đà là bất nhị; đó là sự giải thoát vào cõi thanh tịnh.

## Sự Giải Thoát Khi Học Nhân Không Thể Thực Hiện P'howa

Nếu cái chết tới đột ngột và không có thì giờ để thực hiện p'howa, hay nếu người này không còn khả năng thực hiện, thì pháp tu p'howa cũng có thể mang tới giải thoát, trước tiên là trong giai đoạn ánh sáng trong treo của thân trung âm của thực tánh vạn pháp. Trạng thái này của tâm thức chưa mê muội đáp ứng với cái tình thức bất nhị tự nhiên được kinh nghiệm trong thiền định sau khi chuyển di thần thức vào trong tâm của Phật A Di Đà. Nếu trạng thái này được ổn định trong thiền định, sẽ có thể đạt được sự giải thoát pháp thân sau khi chết.

Sự hiển lộ thanh tịnh của báo thân đưa một cơ hội thứ nhì cho giải thoát. Việc tu tập pháp p'howa làm cho người tu quen thuộc với sự xuất hiện thanh tịnh của Đức Quan Âm, Đức A Di Đà và Đức Vô Lượng Thọ (Amitayus). Đặc biệt, việc kinh nghiệm được bản tánh của mình như là Đức Quan Âm trong khi thiền định sẽ làm người tu chứng ngộ được sự xuất hiện tự nhiên của Đức Quan Âm trong thân trung âm của thực tánh của vạn pháp chính là sự hiển lộ tự tánh của chính mình. Sự chứng ngộ này mang tới sự giải thoát báo thân.

Một cơ hội thứ ba để giải thoát khởi lên trong thân trung âm của sự trở thành. Khi nhận ra rằng mình chết, và khi các hình ảnh, âm thanh và cảm xúc hỗn loạn kéo tới, và nếu người tu có một thói quen cầu nguyện, thì người tu có thể cầu nguyện tới Phật A Di Đà. Chỉ có một tâm thân trung âm phi vật thể, người tu sẽ được đẩy bật tới bất cứ nơi nào tâm nghĩ tới, kể cả [khi nghĩ tới] Phật A Di Đà. Điều này sẽ mang tới hiện tượng giải thoát sắc thân.

## Thực Hiện Hộ Niệm P'howa

Việc đầu tiên để làm khi người đó chết là vỗ mạnh đỉnh đầu người đó. Điều này hướng dẫn thần thức hướng lên trên. Người tu pháp môn p'howa mà đã từng đạt các dấu hiệu tốt thì lúc đó có thể chuyển di thần thức cho người chết. Điều này thực hiện bằng cách quán tưởng chính mình là Đức Quan Âm, và [quán tưởng] người chết là Đức Quan Âm ngồi trong tư thế kim cương (vajra posture, bán già với bàn chân phải trên đùi chân trái) ở phía trên cái xác đang nằm sấp mặt như đang nằm lạy (LDG: Người Tây Tạng lạy bằng cách nằm sấp người xuống, chứ không quỳ như người Việt. Đây chỉ là quán tưởng thôi. Bản văn không bảo phải để người chết nằm sấp mặt.). Người tu quán tưởng có một dòng năng lực màu xanh lá cây bắn ra từ tim mình tới tim người chết, nơi đó nó tăng lực cho sức rung động của năng lực người vừa qua đời. Bài kinh nguyện 2 dòng dâng lên Phật A Di Đà và 3 tiếng thần chú “P'hats” được đọc lên như hồi thực tập. Tuy nhiên, toàn bộ chú tâm sẽ hướng về sự chuyển di thần thức người chết vào trong tâm (nơi tim) của Phật A Di Đà.

Sự nhận thức rằng Đức Quan Thế Âm biểu tượng cho bản tánh (essence: bản chất, yếu tánh) của người chết sẽ làm cho người hộ niệm có thể thành tựu sự chuyển di. Xác chết chỉ đơn thuần là một áo giặc, một nơi cư ngụ tạm thời; Đức Quan Âm là một sự xuất hiện thanh tịnh sinh khởi từ bản chất bất hoại của tâm người chết. Ai kinh nghiệm điều này trực tiếp trong thiền định thì sẽ được giải thoát, xa lìa khỏi sự chia chẻ phân biệt giữa thi thể và sự quán tưởng.

Sự thực hành pháp p'howa có thể được thực hiện một cách lặng lẽ, đặc biệt nếu việc này đụng chạm tới thân nhân và/hay là tạo ra sự rối loạn trong bệnh viện. Một số bệnh viện thông cảm đối với các lời yêu cầu xin ngồi lặng lẽ một mình bên thi thể, đặc biệt nếu sự thu xếp này được báo trước. Nếu người chết cũng là người tu và đã yêu cầu chúng ta hộ niệm cho pháp tu p'howa của họ, thì sẽ thích nghi khi thực hiện pháp này bằng các kinh cầu lớn tiếng. Tuy nhiên, nếu

người đó chống cự với sự chết, và nếu pháp p'howa sẽ tăng thêm sự dao động và sợ hãi của người đó, thì đừng nên làm pháp này. Pháp này có thể được thực hiện sau khi người này đã chết. Điều luôn luôn quan trọng là đừng làm người hấp hối phiền não hay bực bội. Nên tránh những xích mích với gia đình và người chăm sóc; chủ yếu là sự linh động và dịu dàng.

Pháp p'howa có thể thực hiện cho người không theo đạo Phật, nhưng nếu họ chưa nhận phép điếm đạo (initiation: dẫn người mới vào, đưa người mới vào) và pháp tu tập, thì không thích hợp để dạy họ khi chưa có sự chuẩn thuận từ một vị Lạt Ma có phẩm chất. Chúng ta có thể khuyến cáo rằng họ nên quán tưởng một vật biểu tượng tâm linh của họ trên đầu họ (LDG: Thí dụ, người đạo Thiên Chúa có thể quán cây thập giá trên đầu). Tuy nhiên, trong khi thực hiện pháp p'howa để giúp họ, chúng ta sẽ vẫn quán tưởng Đức Phật A Di Đà thay vì biểu tượng của tôn giáo người đó. Nếu họ thấy khó chịu với Phật Giáo, thì chúng ta không thực hiện pháp p'howa cho họ. Thay vào đó, chúng ta đọc những bài kinh cầu tổng quát và hồi hướng công đức của bất kỳ sự tu tập cá nhân nào tới họ.

Đôi khi, cần làm đi làm lại nhiều lần trước khi có dấu hiệu chuyển di [thần thức] thành công xuất hiện trên đỉnh đầu. Những dấu hiệu này có cả hiện tượng phồng lên, một mảng tóc nơi đỉnh đầu dễ bị bứt ra, hay là một giọt máu hay huyết tương. Milarepa có một lần ngồi bên đường trong một tuần lễ thực hiện pháp p'howa trên xác một con chó. Chúng ta có nên mong đợi bỏ ra vài phút đồng hồ để hành pháp này giúp những người mà chúng ta quan tâm? Nếu họ không thể dựa vào chúng ta vào lúc cần thiết, thì ai mà họ có thể nương tựa?

Cho tới khi thấy rõ các dấu hiệu, đừng nên chạm vào thi thể trừ phi lúc vỡ vào đầu. Sau đó, không quan trọng gì chuyện thi thể đưa đi thiêu hay là chôn cất.

## Hành Pháp P'howa Cho Thú Vật

Bởi vì khung xương đầu thú vật có cấu trúc khác với của người, nên không thể tạo ra cùng loại mở luân xa đỉnh đầu. Do vậy, thay vì gửi năng lực màu xanh lá cây tới tim con thú, người tu hãy quán tưởng đưa thần thức t'highle của con thú này vào tâm (tim) mình và hợp nhất nó với chính tâm thức của mình, chuyển nó ra luân xa đỉnh đầu của mình và vào trong tâm (tim) Đức Phật A Di Đà.

Không dễ gì chuyển di thần thức của thú vật, nên nhiều người hộ niệm bằng cách đọc câu chú của Phật A Súc Bệ (Buddha Akshobhya, còn được dịch là Bất Động Phật), và tạo ra (dựng, đắp, hay vẽ) hình ảnh Ngài cho các con thú mà họ quan tâm.

Pháp tu Phật A Súc Bệ đặc biệt hiệu quả bởi vì ngài đã lập nguyện rằng bất kỳ ai đọc câu chú của ngài 100,000 lần và tạo dựng ảnh hình ngài thì sẽ được thoát khỏi cảnh tái sinh vào cảnh giới thấp.

Tuy nhiên, việc thực hiện bất kỳ pháp nào và hồi hướng công đức cho một con thú đã chết thì đều đưa tới lợi ích.

## Phát Nguyện và Hồi Hương

Bản kinh văn trên báo của Rigdzin Longsal Nyingpo kết thúc với một bài kinh phát nguyện để thành tựu p'howa, để được tái sinh trong Cõi Cực Lạc và diện kiến dung nhan Đức Phật A Di Đà trực tiếp. Bản văn không có một bài kinh hồi hương cụ thể nào. Ngài Chagdud Rinpoche đề nghị nên sử dụng bài hồi hương từ nghi quỹ Red Tara (LDG: một pháp tu Mật Tông với bài chú Tara, một hóa thân của Đức Quan Âm) tu tập ở các trung tâm Chagdud Gonpa. Nghi thức hồi hương mà Ngài viết cho một pháp sư (dâng hương) thì cũng thích hợp. Cả hai bài kinh được đưa vào cả phần Phụ Đính.

Dù là chọn bất kỳ bài hồi hương nào để tụng đọc, chúng ta nên quy hướng các công đức của pháp p'howa đang thực hành tới khắp các cõi chúng sinh.



*Hướng tới những ai bị lôi kéo vào cõi bardo của giây phút chết vì bệnh: vì ung thư, AIDS, viêm gan, lao phổi, suy dinh dưỡng, hay sốt rét; vì suy kiệt các chức năng tim, phổi hay não; vì tất cả các bệnh gây thương tổn cho chúng sinh:*

Xin nguyện cho sự mê mờ gây ra bởi bệnh hoạn nhường lối cho sự tỉnh thức. Xin nguyện các căn bệnh của họ sẽ làm thanh tịnh tất cả ác nghiệp còn trong tâm thức họ. Xin nguyện cho tâm của họ khởi lên tâm từ bi đối với các chúng sinh khác trong hoàn cảnh tương tự. Xin nguyện cho họ được giải thoát vào cõi tịnh độ khi lìa đời, và rồi chúng đặc giải thoát tuyệt đối.

*Hướng tới những người già, mà sinh lực đang tan biến đi, để lại tâm thân đang suy kiệt; những người đang bị bạn hữu và gia đình lánh xa, để họ cô lập và cô đơn; những người mà khả năng tâm thức và cảm xúc đang suy kiệt, để họ rơi vào bất định và hốt hoảng; những người mà niềm vui và thành tựu của họ đang tan biến vào trí nhớ mờ nhạt, làm họ cảm thấy buồn bã và mong manh:*

Xin nguyện cho họ chứng ngộ được sự hư ảo của hình thể thân xác họ, và sẽ tuột ra khỏi chiếc vỏ bọc [thân xác] một cách dịu dàng. Xin nguyện cho họ tìm được sự hỗ trợ tinh thần để vượt qua ngưỡng cửa của sự chết với tự tin. Xin nguyện cho họ tìm được giải thoát từ khổ đau và sự giác ngộ tối hậu.

*Hướng tới những người chết đột tử hay bạo tử, và những người có thể kinh hoàng và hầu như giận dữ không kiểm soát nổi:*

Với công đức của bất cứ nghiệp lành nào họ đã tạo ra trong tất cả các kiếp trước giờ của họ, với công đức của kinh nguyện và sự tu tập của chúng tôi, xin nguyện cho họ tìm được sự bảo vệ và xa lìa khỏi nghiệp lực cuốn hút của những giây phút kinh hoàng sau cùng. Xin nguyện bình an khởi lên trong dòng tâm thức của họ, xin nguyện cho họ tìm được giải thoát xa lìa mọi sợ hãi và đau khổ. Xin nguyện cho họ thành tựu giác ngộ.

*Hướng tới những người đã chết bất hạnh trong quá khứ và đã tái sinh trong các cảnh giới không được bình an để tu tập:*

Với công đức của các kinh nguyện và tu tập của chúng tôi, xin nguyện cho họ tìm được giải thoát ra khỏi nghiệp lực lôi cuốn trong dòng tâm thức của họ, và an trụ trong sự tỉnh thức không ngăn ngại của tâm giác ngộ.

*Hướng tới những người đã tu tập pháp p'howa, những người biết pháp môn này nhưng bị ngăn trở bởi mê luyến và bất định về khi nào thực hành pháp p'howa:*

Xin nguyện cho họ chứng ngộ bản tánh hư ảo của sự mê luyến của họ; xin nguyện cho họ vượt thắng tất cả dao động nhờ vào sức mạnh tinh thức. Xin nguyện cho sự hồi hướng các bài kinh nguyện và sự tu tập của chúng tôi hợp nhất với trí tuệ và phương tiện thiện xảo của họ, và xin nguyện cho sự chuyển di thần thức vào trong cõi tịnh độ sẽ mau chóng và chắc chắn. Xin nguyện cho họ thành tựu giác ngộ mau chóng, để làm lợi ích cho tất cả chúng sinh.

*Hướng tới chư vị thánh tăng:*

Xuyên qua công đức của chúng con, xin nguyện cho sự trường thọ của quý ngài trụ thế dài thêm, cho hoạt động của quý ngài tăng trường, và ân sủng từ quý ngài – cầu nối phi thường giữa cõi nhân gian này và cõi tịnh độ – được trường dưỡng xuyên qua pháp tu p'howa.

## Phụ Lục

### MỘT MẪU THƯ DẶN DÒ

Gửi tới gia đình và các bạn thân thương của tôi, sau đây là lời hướng dẫn vào lúc tôi chết:

Trước tiên, tôi muốn tất cả hãy biết rằng tận thâm tâm tôi quan tâm tới mọi người. Liên hệ giữa chúng ta trong kiếp này, đặc biệt những khoảng khắc yêu thương và hạnh phúc của chúng ta, là do những duyên may lớn của tôi. Tiến trình hấp hối đã đưa về ngôi nhà này một cách mạnh mẽ nhận thức rằng, trong khi chúng ta đến với nhau, thì chúng ta phải chia lìa nhau, và thời gian giữa hai điểm hợp và tan này thì quá ngắn ngủi. Dĩ nhiên, cảm xúc của tôi là buồn, nhưng tôi cũng cảm thấy mang ơn về những gì chúng ta đã chia sẻ.

Tuy nhiên, khi sự chết tới, bất kỳ những gấn bó bình thường nào tôi giành cho các bạn sẽ không giúp gì được, bởi vì tôi không có khả năng vắn ngược lại chuyến du hành [kiếp này]. Và lòng gấn bó của các bạn giành cho tôi, cho dù rất tự nhiên, sẽ không ích lợi gì bởi vì nó có thể làm tôi dao động, và làm tôi hướng tâm tới nơi tôi không có thể trở lại – trở về hoàn cảnh của đời tôi với các bạn – và ngăn trở tôi trong sự chuyển tiếp trác trở của sự chết. Điều tôi cần nơi các bạn bây giờ là sự bình an, sự thư giãn buông xả và sự nhận thức rằng bất kể cái chết của tôi bề ngoài trông có vẻ thế nào, thì bên trong nó là một cơ hội giải thoát thâm sâu. Các bài kinh của các bạn, khởi lên từ tận trong lòng yêu thương và từ bi của các bạn, chắc chắn sẽ hỗ trợ tôi trong khi tôi nỗ lực tận dụng cơ hội này.

Các bạn biết rằng pháp tu của tôi trong các năm gần đây là Phật Giáo Kim Cang Thừa Tây Tạng. Các vị thầy truyền đăng trong dòng pháp này đã để lại các mô tả rõ ràng về những gì xảy ra vào lúc chết và những gì khả năng thiền định được cần tới để dùng cho giây phút chuyển tiếp khi chết. Đặc biệt, tôi đã học một kỹ thuật có tên là p'howa, tức là sự chuyển di thân thức vào lúc chết. Tôi đã yêu cầu

một số Phật tử đồng tu có mặt vào lúc tôi chết, và trợ giúp tôi trong pháp này. Họ sẽ giúp tôi ngồi dậy, nếu có thể, và họ sẽ thực hành pháp tu này với tôi. Họ cũng có thể vỗ vào đỉnh đầu của tôi, bởi vì mục đích pháp tu p'howa là hướng dẫn thần thức xuất khỏi luân xa đỉnh đầu để hướng về nơi tái sinh giải thoát. P'howa không liên hệ tới bất kỳ nghi lễ màu mè nào, và nó không lâu hơn một giờ đồng hồ. Các bệnh viện thường sẵn lòng cung cấp chỗ và thời gian cho loại thiền định này, đặc biệt nếu các bạn thảo luận trước với ban giám đốc bệnh viện.

Sau đây là các lời hướng dẫn ghi trong danh sách các việc cần làm. Tôi hy vọng chúng rõ ràng, bởi vì không có thể không có sức làm sáng tỏ chúng khi tôi gần chết, nhưng các bạn có thể hỏi bất kỳ vị lạt ma nào hay bạn đạo nào của tôi trong danh sách dưới đây, nếu các bạn có câu hỏi.

1. Xin làm ơn thông báo cho vị lạt ma và các bạn đạo của tôi kịp thời để họ có mặt trước khi tôi chết. Dĩ nhiên, có thể sẽ khó biết khi nào sự chết xảy ra; nếu nó xảy ra mà họ không thể tới kịp lúc, thì xin đừng lo lắng. Công đức của sự tu tập của tôi sẽ hỗ trợ cho việc tôi lìa đời.

2. Xin đừng chạm vào thân thể tôi, đặc biệt là bàn tay hay bàn chân tôi, khi sự chết tới gần, bởi vì sự chạm xúc yêu thương của các bạn có thể kéo sự chú tâm của tôi xuống trong khi toàn bộ sự tập trung của tôi nên đặt nơi đỉnh đầu của tôi.

3. Nếu không có người đồng tu nào khác hiện diện khi tôi chết, thì hãy vỗ nhẹ trên đỉnh đầu tôi, khoảng cách bằng chiều rộng 8 ngón tay tính từ đường chân tóc của tôi. Điều này có thể làm lợi rất nhiều trong việc hướng dẫn thần thức của tôi ra ngoài.

4. Trường hợp tốt nhất là, nếu thân xác tôi chưa bị chạm xúc nhiều trước khi thực hiện pháp tu p'howa hoàn tất. Những dấu hiệu nào đó xảy ra khi sự chuyển di [thần thức] thành công, mà những người đồng tu khác sẽ nhận thấy. Khi pháp này thành công, thì không còn quan trọng gì về những gì xảy ra cho thi thể của tôi. Tôi thích được hỏa thiêu càng rẻ càng tốt, và tro tàn được dùng để làm tza-tsas, những tượng hình thiêng liêng nhỏ nhắn được in vào đất sét. Một vị lạt ma có thể hướng dẫn các bạn. Nếu thấy tza-tsas khó làm, thì cứ để các bạn đạo của tôi rải tro và đợc kinh. Đó chỉ là tro thôi, đơn giản là những gì còn lại của đời tôi.

5. Tôi là một người hiến tặng cơ phận thân thể, và hy vọng là thần thức của tôi sẽ được chuyển đi trước khi có bất kỳ ai tới mổ lấy cơ phận của tôi. Nếu không, thì đừng lo gì: vị thầy lạt ma của tôi bảo đảm tôi rằng chỉ riêng việc hiến tặng cơ phận cơ thể đã thay thế cho việc xáo động cơ thể, và thần thức của tôi sẽ đi thẳng lên cảnh giới tái sinh cao hơn nhờ công đức đó.

6. Có thể có một khả thể hiếm hoi rằng sự chuyển đi thần thức chưa có thể đạt được, cơ phận cơ thể tôi chưa được giải phẫu lấy ra, và thần thức của tôi sẽ còn kẹt trong thân xác tôi lâu tới 4 ngày và 3 đêm. Điều này sẽ gây khó khăn cho các bạn, bởi vì không nên chôn hay hỏa thiêu thi thể tôi cho tới khi thần thức đã xuất ra – một vị lạt ma có thể kiểm soát xem là điều này đã xảy ra chưa. Tại California và các tiểu bang khác, các bạn có thể giữ thi thể cho tới khi các bạn có giấy khai tử và thi thể được giữ phòng lạnh, nhưng các bạn không có thể tự chôn hay hỏa thiêu thi thể tôi được. Tôi không muốn làm phiền các bạn với xác chết của tôi (hãy tha thứ tôi nếu có khởi niệm hài hước nơi đây), nhưng tôi muốn các bạn ít nhất nên biết là đừng có hủy diệt thi thể tôi khi chưa tới lúc. Nếu các bạn không thể tìm một nơi để xác tôi yên nghỉ, thì hãy gọi các vị lạt ma và các bạn đạo của tôi, và hãy hỏi thúc họ thực hiện pháp p'howa. Thực hiện pháp p'howa một cách thành công từ nơi xa đòi hỏi phải là một bậc đại thiên sư, cho nên tốt nhất vẫn là họ thực hiện pháp này kế bên xác tôi.

7. Xin làm ơn cúng dường lên các vị lạt ma đã đọc kinh và làm lễ an táng tôi. Tôi đã để sẵn một số tiền trong di chúc cho mục đích này. Tôi biết tôi không phải là người đạo hạnh nhất trong kiếp này, và nếu thực hiện pháp p'howa chưa được thành công và nếu tôi không được tái sinh trong cảnh giới xa lìa đau khổ và thuận lợi tu tập, thì tôi có thể bị lôi kéo sau khi chết bởi các hành vi bất thiện đã làm về thân, khẩu, ý. Điều này sẽ gây cho tôi đau khổ. Các bạn có thể giúp tôi vượt qua bằng cách yêu cầu các bạn đồng tu của tôi thu xếp cho các bài kinh được đọc và các lễ cầu siêu được thực hiện. Một cách đặc biệt, tôi muốn thỉnh một bạn đạo tụng thần chú Phật Bất Động (Akshobhya) và kiến tạo một ảnh tượng của vị Phật này. Việc này sẽ tốn khoảng 130 Mỹ Kim và có thể được chi trả dễ dàng bởi hội Mahakaruna Foundation ở địa chỉ P.O. Box 344, Junction City, CA 96048; Phone (530) 623-2302. Các vị lạt ma của tôi sẽ đề nghị

thêm các nghi lễ cầu siêu khác. Một danh sách các vị lạt ma và bạn đạo có ghi dưới đây.

Cảm ơn các bạn về tất cả những gì các bạn đã làm và sẽ làm. Tôi biết rằng cần phải có một lòng bao dung để tôn trọng hệ thống tín ngưỡng của tôi bởi vì tín ngưỡng này khác với tín ngưỡng của các bạn, nhưng tôi có thể hy vọng rằng việc các bạn tôn trọng các thỉnh cầu của tôi sẽ trở thành một nguồn năng lượng tích cực, mà năng lượng này sẽ làm tâm các bạn nhẹ nhàng vào giây phút các bạn lìa đời. Theo như giáo pháp tôi học được, nếu mọi chuyện thực hiện tốt, thì sau cái chết, tôi sẽ được giải thoát xa lìa các quan tâm ích kỷ (chấp ngã) trong cảnh giới bên kia cái chết, và sẽ đạt được vô lượng năng lực để làm lợi ích cho các bạn và tất cả chúng sinh. Đó là điều tôi mong muốn nhất. Xin nguyện cho chuyện này xảy tới như thế.

## Bài Kinh Hồi Hướng Từ Đức Quan Thế Am

Chúng con xin hồi hướng những tích tập công đức để cho tất cả mọi chúng ngại tiêu trừ, và vào lúc chúng con lìa đời, xin cho chúng con được an nhiên ra đi và mau chóng tái sinh vào cõi thanh tịnh của Cực Lạc, mau chóng thành tựu giác ngộ để làm lợi ích cho tất cả chúng sinh.



## Các Bài Kinh Từ Pháp Tu Tara Đỏ Ngắn Gọn

(LND. Tara là hiện thân từ nước mắt của Đức Quan Thế Âm Bồ Tát. Theo truyền thuyết, Tara hiện thân nữ, có 21 vị khác nhau, được thờ theo các màu sắc khác nhau. Tara có nghĩa là “người cứu vớt.”)

### *Bài Kinh Hồi Hương*

Xuyên suốt nhiều kiếp của con và cho tới giây phút này, bất cứ những công đức nào con đã thành tựu, kể cả những công đức khởi lên từ pháp tu này và tất cả những gì mà con sẽ thành tựu, con cũng đều hồi hướng để làm lợi ích chúng sinh.

Xin nguyện cho bệnh hoạn, chiến tranh, đói kém, và đau khổ được giảm bớt cho tất cả chúng sinh, trong khi trí tuệ và từ bi của họ được tăng trưởng trong kiếp này và tất cả các kiếp tương lai.

Xin nguyện cho con nhận thức tất cả các kinh nghiệm đều là hư vọng như các giấc mơ trong đêm, và tức khắc trực ngộ để thấy tự tánh hiển lộ trong tất cả các hiện tượng sinh khởi.

Xin nguyện cho con mau chóng thành tựu giác ngộ để làm việc không ngưng nghỉ nhằm giải thoát tất cả chúng sinh.

*Phát Nguyện*

Kính lạy tất cả chư Phật và chư Bồ Tát: bất cứ những động lực nào quý ngài đã có, bất cứ những thiện nghiệp nào, bất cứ những bài kinh chúc lành nào, bất cứ sự toàn trí nào, bất cứ những thành tựu nào trong đời, bất cứ năng lực từ tâm nào, và bất cứ trí tuệ viên mãn nào quý ngài đã có, thì con, một cách tương tự, đang đi trên cùng con đường của chư Phật để làm lợi ích chúng sinh, xin cầu nguyện để thành tựu các phẩm chất đó.

*Khuyến Tấn*

Vào giây phút này, vì các dân tộc và các nước trên thế giới, xin cho các tên gọi của bệnh hoạn, đói kém, chiến tranh và đau khổ không còn được nghe tới. Thay vào đó, xin cho thiện nghiệp, công đức, giàu có và thịnh vượng tăng trưởng, và xin cho sự hạnh phúc và may mắn của con luôn luôn phát khởi cho họ.

## Một Số Chữ Tham Khảo

Báo Thân: sambhogakaya  
Bồ đề tâm: Bodhichitta  
Cõi Cực Lạc: Dewachen  
Đại Bi: Compassion  
Đại Thủ An: Mahamudra  
Đại Toàn Thiện: Great Perfection  
Đức Liên Hoa Sanh: Padmasambhava  
hình tướng: form  
kênh trung ương: Central channel  
Kim Cang Thừa: Vajrayana  
Kim Cang tọa: vajra posture  
Kim Cang Thủ: Vajrapani  
Liên Hoa Sanh: Padmasambhava  
luân xa: chakra  
luân xa quả tim: heart chakra  
mạn đà la: mandala  
nghỉ quý: sadhana  
Niết bàn: nirvana  
pháp giới: dharmadhatu  
Pháp Thân: dharmakaya  
Phật A Di Đà: Buddha Amitabha  
Phật Bảo Sinh: Ratnasambhava  
Phật Bất Động: Akshobhya  
Phật Bất Không Thành Tựu: Amoghasiddhi  
Phật Đại Nhật: Vairochana (còn viết là Vairocana)  
Phật Thích Ca Mâu Ni: Buddha Shakyamuni  
Phật Vô Lượng Thọ: Amitayus  
Quan Âm: Avalokiteshvara

Sắc Thân: nirmanakaya

sáu pháp toàn thiện (lục độ, lục ba la mật): Six perfections

Tam Bảo: Three Jewels

tỉnh thức bất nhị: Nondual awareness

trung âm (trung hữu): bardo

Trung Quán: Madhyamika



Om Ah Hum



Om Mani Padme Hum



Hri