

# NGHI VÃNG SINH A DI ĐÀ

(Đường về cõi Cực Lạc)

Dalai Lama thứ 5 (1617-1682)

Việt dịch: Tống Phước Khải

## NAMO GURU MAÑJUŚRĪYE

Tôi sẽ trình bày nghi thức tiếp dẫn

Đến Tịnh Thổ Cực Lạc –

Một truyền thống sử dụng giác ngủ khéo léo khi thiền định –

Được mô tả trong phẩm Phổ Hiền Hạnh Nguyện,

Được trích ra từ phần cơ bản của đại phẩm

Trong lần Chuyển Pháp Luân Cuối Cùng<sup>1</sup>.

Liên quan đến điều này, trong Phổ Hiền Hạnh Nguyện cũng có nói: "Khi ta sắp mạng chung..."

Sau đây là phần giải thích ý nghĩa của những dòng chữ trên, được truyền trao bởi Văn Thù Sư Lợi vĩ đại cho Đức Acharya Jitari. Đó là một giáo pháp sâu sắc, một cảm nang từ đại sơn của những dòng truyền thừa, truyền xuống theo dòng truyền chân thật và bất hoại.

Có 4 phần:

- (1) Chuẩn bị
- (2) Thực hành
- (3) Kết thúc
- (4) Lợi ích

---

<sup>1</sup> Lần chuyển pháp luân thứ ba, Đức Phật Thích Ca thuyết giảng tại Vesāli

## 1. Chuẩn bị:

Như đại dịch giả Śākya là Jamyang Gyaltsan có nói:

Thực hiện việc quy y Tam Bảo

Và thiền định trên Bồ Đề Tâm

Thiền quán Amitābha trước mặt ta

Và dâng lên sự đánh lễ Ngài.

Điều này có nghĩa là:

Đề tịnh hóa lỗi lầm thông qua Đức Phật Amitābha (Vô Lượng Quang). Hành giả muốn sinh vào tịnh thổ Cực Lạc phải lau dọn sạch sẽ thiền phòng của mình và trang trí một bức hình thế giới Cực Lạc làm hậu cảnh. Hoặc nếu không có thì bố trí một bức hình hoặc tôn tượng Đức Amitābha quay mặt về hướng Đông.

Bày trí tất cả những món đã chuẩn bị sẵn để cúng dường. Sau đó nằm nghiêng đặt phía phải thân người lên một chiếc giường thoải mái, đối mặt với những thứ đã bày trí. Khi chuẩn bị đi vào giấc ngủ, nằm nghiêng bên phải, xoay đầu về hướng Tây.

Quán tưởng Tam Bảo chuyển hóa thành Đức Amitābha là hình tượng chính, cùng với đồ chúng của Ngài. Tất cả chư vị an tọa và tràn ngập khắp hư không. Kế đó, trì tụng tứ cú quy y ba lần, bảy lần, hoặc càng nhiều tùy ý:

Con xin quy y Đạo Sư

Con xin quy y Phật

Con xin quy y Pháp

Con xin quy y Tăng

Phát Tâm Bồ Đề, quán tưởng rằng: "Ta sẽ thiền định pháp Amitābha để thành tựu Phật quả nhằm mang lại lợi lạc cho tất cả chúng sinh." Quán tưởng rằng ngôi nhà của mình và những vật xung quanh chính là Tịnh Thổ Cực Lạc. Quán tưởng chính mình là Bản Tôn của nghi thiền.

Trong tòa ngồi quý báu trước mặt hành giả, một hoa sen với những toạ cụ là vành mặt trăng, mặt trời, Đức Amitābha ngồi đó. Ngài mang sắc thân đỏ, một mặt và hai tay ở tư thế thiền định, giữ một chiếc bình bát chứa đầy nước cam lộ. Chân của Ngài ở tư thế kim cương toạ. Y phục của Ngài bằng lụa và Ngài được nghiêm sức bằng nhiều món của Báo Thân.



Ngài mang 32 tướng tốt và 80 vẻ đẹp. Trong hình dáng của một hóa thân, thoát tục, được biểu tượng bằng cầu vòng ở bầu trời ở phía trên. Và Ngài hài lòng về bạn.

Quán tưởng những Đạo Sư gốc và Đạo Sư truyền thừa, những thánh sư của Pháp này, vây xung quanh Ngài. Phía sau là những Chư Phật, Chư Bồ Tát đang ngồi như những lớp mây.

Trong khi quán tưởng như vậy, cúng dường bằng tâm ý *nghi cầu nguyện thất chi* ba lần. Hoặc *Mười Pháp Thực hành Sơ cấp*, được soạn bởi Sākya Pandit. Hoặc chỉ đơn thuần đánh lễ bằng lời thông qua việc trì tụng những dòng dưới đây, được soạn bởi Pagpa Rinpoche:

NAMO BHAGAVATE AMITEBHYAḤ

(Quán tưởng rằng bạn đang cúng dường hoa trong khi trì tụng 3 lần: )

Con xin quy y Đức Phật Amitābha, Ngài là bậc đồng hành hoàn hảo, Thế Tôn hoàn toàn thanh tịnh, bậc Như Lai và Ứng Cúng. Con xin sám hối mọi lỗi lầm và hoan hỉ với tất những phước báu. Con cầu xin tất cả Chư Phật xoay chuyển bánh xe Pháp và cầu mong các Ngài đừng bao giờ đi đến Niết Bàn. Với căn bản đức hạnh này, nguyện xin cho con đắc pháp của Đức Amitābha.

## **2. Thực hành:**

Phát khởi tự tin rằng lỗi lầm của mình đã được tịnh hóa.

Loại bỏ tất cả sự ham muốn.

Và thành tựu nhất tâm quán tưởng Đức Amitabha.

Với tâm ý không sợ hãi cái chết.

Ở đây muốn nói rằng, phát sinh suy nghĩ rằng chắc chắn rằng mặc dù lỗi lầm của bạn chất cao như núi Tu Di, nó được tiêu trừ bởi bốn năng lực:

- 1) Năng lực dựa vào những bậc Đạo Sư, Chư Phật, Chư Bồ Tát vây quanh Đức Phật Amitābha.
- 2) Năng lực của sự biến chuyển dưới hình thức thành tâm sám hối về những lỗi lầm đã tạo từ trước tới nay được trừ sạch.
- 3) Năng lực của sự quyết định không tái phạm lỗi lầm trong tương lai cho dù đánh đổi cả mạng sống.

4) Năng lực của sự áp dụng mọi biện pháp hóa giải để thu nhận công đức cần thiết bằng cách cúng dường lời khẩn nguyện 7 chi v.v.

Gột bỏ mọi sự ham muốn và chấp mắc, bởi vì khi cái chết đến thì bạn sẽ xa lìa thân xác này, xa lìa của cải, quyến thuộc, bạn bè, người phục vụ v.v. Suy nghĩ chắc chắn rằng, khi chết bạn sẽ được về thế giới Cực Lạc mà không có sự sợ hãi đối với vòng luân hồi và những cảnh giới thấp. Thành tâm khẩn nguyện 3 lần:

Nhờ vào Đức Phật Amitābha, Bậc Thành Tựu hoàn hảo, Thế Tôn, Như Lai, Ứng Cúng, con xin tịnh hóa mọi lỗi lầm và chướng ngại. Nguyện xin Ngài thọ ký cho con được giác ngộ đầy đủ khi con sinh vào Tịnh Thổ Cực Lạc.

Khi xuất ra, thần thức của bạn sẽ có dạng ánh sáng trắng đi ra từ lỗ mũi phía bên trái. Nó đi vào lỗ mũi phía bên phải của Đức Amitābha, di chuyển theo những kinh mạch trong thân Ngài và tan biến vào chữ HRĪḤ tại tim của Ngài.

Quán tưởng rằng tâm của những Đức Chiến Thắng và tâm của bạn trở thành một thể.

Khi đã chuyển tâm của bạn vào bên trong chủng tử, từ tim của Đức Thế Tôn ánh sáng màu trắng tự nhiên của tâm ý của Ngài, xuất phát từ chủng tử HRĪḤ tại tim của Ngài. Nó được tách rời ra như ngọn lửa được lấy khỏi ngọn đèn bơ. Ánh sáng đi ra từ lỗ mũi trái của Ngài và đi vào lỗ mũi phải của bạn, mang lại cho bạn sự hạnh phúc.

Khi nó hòa nhập trong tim của bạn. Quán tưởng rằng tâm của bạn và tâm của Đức Chiến Thắng trở thành một thể.

Tiếp tục việc quán tưởng này càng lâu càng tốt, không có yêu cầu nhất định về số lượng, không được làm sai lệch chỉ dẫn trên và không được dừng lại, như một ngọn lửa bó đuốc đang cháy.

### 3) Kết thúc:

Phước dần dần hòa tan vào trung tâm và thân thể của bạn.

Quán tưởng bạn là Đức Amitābha, hiện thân của trí tuệ.

Hồi hướng đức hạnh của bạn đến tất cả chúng sinh.

Và thực hiện nghi thiền của Ngài lần nữa.

Như vậy, vào lúc kết thúc phiên thiền, các Chư Phật, Chư Bồ Tát hòa nhập vào các Đạo Sư gốc và dòng truyền của các Ngài. Các Đạo Sư hòa nhập vào Đức Phật Amitābha. Đức Amitābha hòa nhập vào ánh sáng, nhập theo hơi thở và như vậy hòa nhập vào chính bạn.

Trong khi đó bạn cũng hòa nhập vào ánh sáng, tâm của bạn cũng hòa nhập với Chư Phật và chư vị trong thiền cảnh, quán tưởng sự xuất hiện Đức Amitābha như trong phiên thiền trước.

Trì tụng thần chú, càng nhiều càng tốt:

OM AMITĀBHA HRĪḤ SVĀHĀ

Nếu bạn có thời gian thì tụng Phổ Hiền Hạnh Nguyên, nếu không thì trì bài tụng sau:

Nguyện cho con sinh vào Tịnh Thổ Cực Lạc,

Mạn Đà La cao quý của Đức Chiến Thắng,

Từ trong hoa sen đẹp đẽ, thánh khiết,

Và nguyện cho con được thọ ký từ chính Pháp Vương Amitābha.

Phần kết, ấn chứng việc này bằng cách hồi hướng phước đức với lời nguyện sau:

Con xin hồi hướng phước đức

Để cho con và tất cả chúng sinh,

Vãng sinh về thế giới Cực Lạc

Và được chở che hoàn toàn bởi Đức Bảo Hộ Amitābha.

OM VAJRA MUH

Phước điền hòa nhập vào trong bạn và bạn quán tưởng rằng Đức Amitābha đã đi đến cõi Cực Lạc.

Đầu, cổ và tim của bạn được bảo vệ bằng ánh sáng của các chữ chủng tử OM ĀḤ HŪṢ. Đi vào giấc ngủ với cảm tưởng đang được sinh vào thế giới Cực Lạc với niềm tin mãnh liệt vào điều này. Không cho tâm trí xao lãng vào việc khác.

Trong sinh hoạt hàng ngày, tưởng tượng rằng nơi cư ngụ của bạn là Tịnh Thổ Cực Lạc và luôn quán tưởng rằng mình và Đức Amitābha là một. Khi bạn đi ra ngoài, tưởng tượng bạn đi về phía Đức Amitābha đang ngồi trước mặt bạn.

#### **4. Lợi ích:**

Sự lợi ích đó là bạn không bị làm hại bởi các thế lực ma quỷ,

Bạn sẽ không chịu khổ khi lâm chung,

Ở trong Bardo bạn sẽ được bảo vệ bởi Đức Muṇis

Và trong tương lai bạn sẽ đạt được sự giải thoát.

Điều này có nghĩa rằng ngay trong đời sống này, bởi do hành trì pháp yoga này, bạn sẽ không bị đau bệnh, ma chướng hoặc trở ngại, tuổi thọ của bạn sẽ kéo dài, và bằng lòng từ bi của Đức Amitābha, bạn sẽ tha thứ nỗi khổ bởi cái chết đau đớn.

Bởi vì bạn sẽ được thoát khỏi sợ hãi trong Bardo, trạng thái lìa bỏ thân xác này giống như con rắn bỏ lớp da. Khi bạn tái sinh từ hoa sen trong thế giới Cực Lạc, ở phương Tây, bạn sẽ được nghe giáo pháp của Đức Amitābha. Do vậy, điều này được nói trong kinh Ratnakūṭa. Và do việc thực hành chỉ dẫn này chắc chắn bạn sẽ thành tựu sự giải thoát.

Chỉ dẫn này của những hiền giả Ấn Độ và những dịch giả Tây Tạng không có sai sót.

Được truyền xuống bởi Đức Bảo hộ Śākya Pandit Jamyang,

Do bởi Pháp này thực hành dễ dàng,

Nguyện công đức của pháp này sẽ dẫn dắt tất cả chúng sinh về  
Tịnh Thổ Cực Lạc.

**Ghi chú:**

Nghi thức "Đường về cõi Cực Lạc, phương pháp thực hành Thiền Ngủ từ 'Phổ Hiền Hạnh Nguyện'" được thỉnh cầu bởi Lozang Paljor tại Lhasa. Nhằm lợi lạc cho những người mới tu tập nhiệt thành, nó được truyền trao cho từng người bởi Đức Nhất Thiết Phổ tại Zhalu, đại học giả Rinchen Sonam, và đại học giả viện trưởng Lochog Dorje. Thông qua từ tâm của các vị, dựa trên thơ gốc của Đức Śākya Pandit, tôi đã tóm lược ý nghĩa của chú giải của ngài Śākya Pandit, cũng như những phần trì tụng của Đức Pháp Vương.

Vị Sư của Zahor, Jamyang Gaway Shen-nyen (Đức Dalai Lama thứ 5) soạn ra nghi này vào ngày thứ 6, tháng thứ 5, năm Thiết Điều (1981, lịch Tây Tạng). Được đọc cho một vị trưởng diễn tấu vũ điệu nghi lễ, Tỳ Kheo Ngawang Gonchog.

<http://kinhmatgiao.wordpress.com>