

**PHÁP TRƯỜNG THỌ
VÀ PHƯƠNG PHÁP HỘ NIỆM
CHO NGƯỜI CHẾT**

**PHÁP TRƯỜNG THỌ VÀ PHƯƠNG PHÁP
HỘ NIỆM CHO NGƯỜI CHẾT**

Nguyên tác:

- CHIMED SOG THIG
COMMENTARY TO THE IMMORTAL LIFE ESSENCE:
THE ESSENTIAL BINDU OF DEATHLESSNESS
by the Venerable Gyatrul Rinpoche
Yeshe Melong Publications
- THE YOGA OF BUDDHA AMITAYUS
by Geshe Kelsang Gyatso Rinpoche
Tharpa Publications, London
- THE METHOD OF BENEFITING SENTIENT BEINGS
AT THE TIME OF DEATH, GIVING BREATH TO THE
WRETCHED
By Kusali Dharma Vajra
Translated from the Tibetan by Lama Zopa Rinpoche

Bản dịch Việt Ngữ : Nhóm Longchenpa

NỘI DUNG

- * Lời Nói đầu của Dịch giả 7
- I. **CHIMED SOG THIG** 9
LUẬN GIẢNG VỀ CỐT TUỖ CỦA CUỘC SỐNG BẤT TỬ
BINDU CỐT LỐI CỦA SỰ BẤT TỬ
 - Phần Một
Giáo lý về Cuộc Đời và sự Thực hành Kéo dài Thọ Mạng. 9
 - Phần Hai

Sự Thực hành Kéo dài Tuổi thọ	31
- Phần Ba	
Những Bình luận Kết thúc, Câu hỏi và Giải đáp.....	43
II. YOGA CỦA ĐỨC PHẬT VÔ LƯỢNG THỌ	55
III. PHƯƠNG PHÁP LÀM LỢI ÍCH CHÚNG SINH	
VÀO LÚC CHẾT, CỨU VỚT NGƯỜI BẤT HẠNH	73
- Lời Nói đầu	73
- Chánh Hành Pháp	74
- Những Lợi ích của Pháp Hành	95
- Lời Bạt của Tác giả	105
- Lời Khuyên của Lạt ma Thubten Zopa Rinpoche	106
* Phụ lục:	
NHỮNG LỢI ÍCH CỦA VIỆC TRÌ TỤNG	
THÂN CHÚ OM MANI PADME HUM	107

Lời nói đầu của dịch giả

Quyển sách này là một cẩm nang ra đời vào lúc chúng sanh đang bị dịch bệnh, tai nạn, tuổi thọ vô chừng, mạng sống bấp bênh. Mục đích của quyển sách giúp các bạn Phật tử trong các pháp hội hộ niệm cho đồng đạo trên con đường sắp qua cõi trung ấm hoặc đang trong cõi trung ấm được lợi ích bằng lòng từ bi chân thật của chính mình, tương ứng với bốn nguyện cứu vớt chúng sanh của chư Phật, Bồ Tát.

Nguyện cho người hộ niệm, kẻ được hộ niệm đều được lợi lạc trong các bardo sống, bardo chết và bardo tái sanh.

Hồng Nhật

I. Chimed Sog Thig

LUẬN GIẢNG VỀ CỐT TUỖ CỦA CUỘC SỐNG BẤT TỬ

BINDU CỐT LỐI CỦA SỰ BẤT TỬ

Giáo lý khẩu truyền này đã được chuẩn bị bởi nhân viên nhà xuất bản Yeshe Melong. Chúng tôi hồi hướng công đức của việc xuất bản này cho sức khỏe và sự trường thọ của các vị thầy tâm linh, cho sự truyền bá Giáo Pháp trong thế giới, và cho hạnh phúc, thịnh vượng và sự giác ngộ của tất cả chúng sinh. Cầu mong sự cát tường viên mãn lan toả khắp nơi!

Phần Một

Giáo lý về Cuộc Đời và sự Thực hành Kéo dài Thọ Mạng.

Để bắt đầu, tôi chúc tất cả mọi người một “Tashi Deleg,” đây là một lời chúc mừng và biểu lộ ước nguyện được may mắn và tốt lành theo truyền thống Tây Tạng. Sau một thời gian dài, tôi rất sung sướng được gặp lại các bạn.

Nói chung, trên thế gian này, không một ai mà không bám chấp vào khái niệm “bản ngã” hoặc “tôi”. Khi chúng ta nghĩ về chính mình, hay sự hiện hữu của “tôi”, một cá nhân, thì đó là cuộc đời riêng biệt mà chúng ta nhận thức. Hiển nhiên là tất cả mọi người đều hết sức bám chấp vào cuộc đời và sự hiện hữu của riêng họ. Đây là điều quan trọng nhất đối với tất cả chúng ta – cuộc sống

của chúng ta. Và để có cuộc sống dài lâu, chúng ta phải tích tập những nguyên nhân tích cực để phát sinh kết quả trường thọ.

Theo giáo lý đạo Phật, sự tái sinh làm người quý báu là cuộc đời khó đạt được nhất và quý báu nhất. Một khi đã đạt được sự tái sinh làm người quý báu, điều tối quan trọng là phải làm những thực hành trường thọ để kéo dài nó, để gia tăng thời gian mà ta có khiến có thể thành tựu được nhiều nhất từ một cơ hội hy hữu như thế. Nhưng nếu ta không có một tái sinh làm người quý báu thì cuộc đời sẽ chẳng dài chút nào cho dù ta có làm thực hành trường thọ hay không. Vậy vấn đề ở đây là gì? Dù sao đi nữa, được tái sinh làm người quý báu hay không thì mọi chúng sanh đều bám víu vào cuộc đời của họ và coi nó hết sức quan trọng, vì thế từ quan điểm đó, sự thực hành trường thọ hết sức cần thiết.

Như tất cả các bạn đều biết, sự tái sinh làm người quý báu là một tái sinh làm người đủ tiêu chuẩn nhờ sở hữu tám tự do và mười thuận lợi. Hãy dùng thời gian để xem lại mười tám phẩm chất này. Nếu bạn thấy rằng bạn sở hữu chúng, thì bạn hãy thừa nhận điều đó, và sau đó hãy tiến hành để tận dụng tốt nhất cơ hội của bạn bằng việc thực hành các phương pháp nhằm kéo dài cuộc đời quý báu. Nếu nhận ra rằng mình không sở hữu chúng thì hãy làm những gì có thể giúp bạn có được chúng! Hãy tự nhắc nhở rằng tất cả Chư Phật và Bồ Tát vĩ đại, tất cả những bậc thánh giác ngộ và những vị thầy chứng ngộ trong quá khứ đã đạt được giác ngộ và thành tựu trạng thái bất tử chỉ nhờ vào sự tái sinh làm người quý báu và chỉ nhờ vào một mình sự tái sinh đó mà thôi. Không có một sự tái sinh nào khác mà nhờ đó sự Giác ngộ được thành tựu.

Giác ngộ là sự giải thoát khỏi vòng quay bất tận của nỗi đau khổ trong luân hồi. Khi bạn đạt được giải thoát cho riêng mình, là điều sẽ chỉ xảy ra trong sự tái sinh làm người quý báu của bạn, thì bạn sẽ có khả năng để làm lợi lạc cho người khác. Cho tới khi tất cả chúng sinh đều được giải thoát, hai loại Bồ Đề tâm, là Bồ Đề

tâm ước nguyện và Bồ Đề tâm thực hành, đều được dùng để đem lại lợi ích cho những người khác. Hãy nhận thức rằng đây là những gì mà cơ hội quý giá hiện tại đem đến cho bạn, và khi nhận ra điều đó, và khi bạn cũng nhận thức được rằng mình thực sự có nó – nếu quả thực bạn nhận thức được – thì hãy cố gắng hết sức mình để kéo dài cuộc sống này.

Nếu bạn biết rằng sự tái sinh của bạn vô cùng quý giá vì nó có tới mười tám phẩm tính, thì thật đáng hổ thẹn nếu bạn không chịu làm một thực hành trường-thọ. Trái lại, ước muốn một cuộc đời trường-thọ nhưng không hiểu chút gì về những phẩm tính mà sự tái sinh của bạn có thể sở hữu, và hơn nữa, không thực sự có bất kỳ mục đích nào trong đời mình, thì điều ấy cũng đáng xấu hổ. Đây là một trạng thái trung tính khi có một ước muốn mà lại không có động lực mạnh mẽ đằng sau nó. Đây chính là thái độ của nhiều người khi họ quy y, trở thành Phật tử. Ngày nay, nhiều người hăm hở chạy theo và bị thu hút vào các đám đông, thọ các giới nguyện, nhưng họ không thực sự hiểu rõ lý do thọ giới. Họ không bao giờ suy nghĩ rằng quy y tam bảo là để bản thân mình và những người khác thoát khỏi vòng luân hồi đau khổ vô tận. Họ quy y theo đúng kiểu một con chó đi theo chủ của nó. Họ quy y chỉ vì những người khác đang làm như thế. Điều này không đúng.

Do đó, điều cốt yếu là phải nhận ra rằng thực sự thì việc tái sinh làm người quý báu là gì, những phẩm tính mà ngay bây giờ bạn đang sở hữu là gì, và có một ước muốn mạnh mẽ kéo dài thọ mạng của bạn vì những lý do chính đáng. Việc mong muốn có một cuộc đời trường thọ để có thêm thời gian kiếm tiền, củng cố thanh danh, nhận được những lợi lộc, lời khen, tiếng tăm, hay vì bất cứ những mối quan tâm thế tục nào khác, đều là một động lực bất tịnh. Theo Giáo Pháp, cho dù điều đó nhằm vào lợi ích của con cái bạn thì một động lực như thế cũng là bất tịnh. Với một động lực bất tịnh như vậy, mặc dù bạn có thể thực hiện một thực hành kéo dài

thọ mạng, thì nó sẽ chỉ đem lại lợi lạc cho bạn trong cuộc đời này bởi động lực của bạn chỉ tập trung vào đời này và bị giới hạn trong bản ngã chật hẹp. Tất cả chúng ta phải hiểu rằng khi nào mà động cơ của chúng ta còn bị giới hạn thì hạnh phúc thật sự của chúng ta cũng sẽ bị giới hạn. Nếu như chỉ quan tâm tới cuộc đời ngắn ngủi này và không biết tới sự việc lớn lao – đó là đạt được giải thoát khỏi bánh xe luân hồi sinh tử, nỗi khổ của vòng luân hồi – thì cũng giống như đổi một giờ để lấy một phút, hay một giây.

Động lực của chúng ta thì rất, rất quan trọng. Chúng ta phải phát triển Bồ Đề tâm, đó là tâm tỉnh giác bi mẫn, tâm luôn quan tâm tới lợi ích của người khác. Đây cũng chính là tâm mà tất cả chư Phật trong quá khứ đã có khi các Ngài làm việc vì lợi ích của chúng sinh. Dù chúng ta đang lắng nghe các giáo huấn, nhận quán đảnh, hay thực sự thực hành, chúng ta phải luôn luôn kinh nghiệm tâm tỉnh giác bi mẫn. Vào lúc này, xin hãy kiểm tra động lực của bạn khi thọ nhận giáo lý này về cuộc đời và pháp thực hành kéo dài thọ mạng, và sau đó chúng ta có thể tiếp tục giáo lý thực sự.

Giáo lý này dựa trên luận giảng của His Holiness Dudjom Rinpoche, trong đó giảng về mục đích của quán đảnh trường-thọ và làm thế nào để thực hành “*tse drup*”, sự thành tựu trường-thọ. Thực hành đặc biệt này cực kỳ quý giá bởi vài lý do. Trước hết, nó được chính Ngài Dudjom Rinpoche biên soạn, dựa trên terma của một trong những Guru gốc của Ngài, đó là terton Zilnon Namkhai Dorje, vị thầy đã ban cho Ngài lễ quán đảnh và mọi sự truyền dạy, trong đó có pháp làm thế nào thực hiện thực hành trường-thọ. Ngài Dudjom Rinpoche đã nói rằng nhờ thực hành riêng của Ngài về thực hành thành tựu-đời này, tại một hang động trường-thọ và như một thực hành hàng ngày mà đời Ngài đã kéo dài thêm năm năm. Vào những năm sáu mươi tuổi, Ngài soạn luận giảng này dựa trên kinh nghiệm thực hành và thành tựu riêng của Ngài về pháp trường-thọ. Trong nhiều dịp, Ngài đã nói về việc thực hành này thì

quan trọng và sâu sắc đối với riêng Ngài ra sao. Ngài có một niềm tin phi thường vào nó và đó là lý do tại sao luận giảng của Ngài, là cái mà giáo lý này được đặt nền trên đó, thì rất, rất đặc biệt.

Phương pháp sâu xa này thuộc truyền thống *terma*. Vì nó được khám phá trong thời gian tương đối mới đây nên nó được gọi là “*tersar*” : *terma* mới. Nó có nguồn gốc từ thời Đức Liên Hoa Sanh, người đã cùng với vị phối ngẫu Ấn Độ của mình là Mandarava, đi tới hang động trường thọ nổi tiếng Maratika trong những rặng núi xứ Nepal để thực hành và đã thành tựu nó. Chính tại nơi đó, Đức Phật Amitayus (Vô Lượng Thọ) đã tới và trực tiếp ban cho họ quán đảnh, các sự truyền dạy, và các giáo lý. Kinh nghiệm thì hoàn toàn giống như rót nước từ một cái bình đầy sang một bình trống. Đây không phải là giấc mơ. Sau khi thực hành những phương pháp trường thọ này trong thời gian ẩn tu ba năm, cả Guru Rinpoche lẫn Mandarava đều thành tựu trạng thái của Đức Phật Amitayus: trạng thái bất diệt, bất tử. Nhờ pháp thực hành này các Ngài đã hoàn toàn giác ngộ và thoát khỏi vòng sinh tử luân hồi.

Khi Guru Rinpoche du hành tới Tây Tạng, Ngài mang theo giáo lý mà Đức Phật Amitayus đã ban cho Ngài. Ngài chôn dấu chúng ở Tây Tạng, cất dấu dưới dạng *terma*, tiên đoán thời gian chúng được khám phá và chi tiết của việc khám phá đó. Ngài cũng ban toàn bộ sự truyền dạy cho hai vị trong số những đệ tử chính của mình – Berotsana và Dorje Dudjom. Vì thế, *terma* được cất giấu về mặt vật lý cũng như trong tâm bởi hai vị đệ tử này.

Nhiều thế kỷ sau đó, cụ thể là cuối thế kỷ thứ 19, hai vị đệ tử này đã hoá thân thành Zilnon Namkhai Dorje, bậc khám phá kho tàng (khai mật tạng) vĩ đại. Ngài Zilnon Namkhai Dorje đã tới hang động thực hành của Dakini Yeshe Tsogyal trong xứ Bhutan, và tại đó Ngài đã phát hiện ra mật tạng này và lấy nó ra từ một tảng đá trong hang động.

Đây không phải là một khám phá bí mật mà là một khám phá công khai. Terma được khai quật trước sự hiện diện của vài trăm người, đặc biệt là họ tới để chứng kiến việc này. Khi ấy, cầu vồng xuất hiện trên bầu trời, âm thanh gầm rống của những con rồng vang rền khắp không gian, và vô số những dấu hiệu kỳ lạ xuất hiện. Nhưng sau đó vị Terton cất giấu terma bí mật này trong nhiều năm vì theo lời tiên tri, việc truyền bá terma này được dành cho chủ nhân của nó là H.H. Dudjom Rinpoche.

Sau đó, vào thời điểm thích hợp, khi Ngài Dudjom Rinpoche được hai mươi mốt tuổi, vị terton và chủ nhân terma gặp nhau lần đầu tiên. Vị Terton ban quán đảnh cho Ngài Dudjom Rinpoche và ban cho Ngài mọi sự truyền dạy và giáo lý. Sau đó Ngài Dudjom Rinpoche giữ bí mật pháp thực hành đối với cư sĩ và thường dân trong nhiều năm. Thỉnh thoảng Ngài chỉ truyền dạy nó cho các vị Lạt ma và những hành giả mạnh mẽ để bảo đảm tính thuần tịnh và uyên thâm của những sự ban phước. Cho tới cuối đời, Ngài đã ban truyền rộng rãi hơn, nhưng đây vẫn là một sự truyền dạy hiếm khi được nhận lãnh.

Trong loại truyền dạy này, tiêu đề thường được giảng nghĩa trước tiên; cũng giống như việc dán nhãn lên bình chứa: nó giải thích nội dung của bản văn. Chỉ cần đọc tiêu đề là người ta sẽ hiểu được tổng quát những gì bản văn chứa đựng. Trong trường hợp này tựa đề trình bày rằng luận giảng này là một giáo huấn trực chỉ, nhờ đó người ta lập tức biết được đây là những giáo huấn cốt tuỷ xuất phát trực tiếp từ tâm vị Lạt ma.

Những học giả thật sự uyên bác, chỉ nhờ đọc tiêu đề là có thể biết chính xác và chi tiết nội dung của bản văn từ đầu đến cuối. Đây là điều thật phi thường. Những người ít nhiều uyên bác thì tối thiểu cũng có thể biết được nó thuộc vào loại nào, sutra (Kinh điển) hay tantra, và thuộc cấp độ tantra nào. Những người hoàn toàn không có học thức, chỉ là những hành giả bình thường, tối

thiếu cũng sẽ biết luận giảng thuộc thực hành nào. Trong trường hợp này, đó là luận giảng về *Chimed Sog Thig*.

Bản văn bắt đầu bằng sự kính lễ. Theo truyền thống, với loại bố cục này, tác giả sẽ kính lễ Bốn Tôn thiên định, hoặc một vị Phật hay Bồ Tát đặc biệt, hay chư Phật và Bồ Tát nói chung, hoặc vị Lạt ma. Trong trường hợp này, Ngài Dudjom Rinpoche đã chọn việc kính lễ Lạt ma Dechen Zilnon Namkha Dorje của Ngài, là vị terton đã hiển lộ terma này cho Ngài. Trong bài kệ đầu tiên, Ngài viết một luận giảng bằng thơ kết hợp với danh hiệu của vị terton. Điều này cho thấy lòng sùng kính của Ngài đối với vị thầy. Ngài khẩn cầu vị Thầy ngồi trên đỉnh đầu mình. Việc kính lễ vào lúc khởi đầu cũng được thực hiện để bảo đảm bản văn sẽ hoàn thành không bị chướng ngại. Thật ra, khó mà chấp nhận rằng Ngài Dudjom Rinpoche là một bậc vĩ đại như thế lại bị chướng ngại; tuy nhiên điều này cho thấy sự khiêm tốn của Ngài và lòng tôn kính mà Ngài dành cho vị Lạt ma. Cũng theo truyền thống, theo sau sự kính lễ, tác giả sẽ trình bày cam kết của mình, đó là hứa nguyện của riêng Ngài là cho dù điều gì xảy ra Ngài cũng sẽ hoàn thành tác phẩm của mình. Ngài thực hiện hứa nguyện này với sự tỉnh giác về vị Lạt ma trên đỉnh đầu Ngài.

Do vậy, H.H. Dudjom Rinpoche nói trong một cung cách hết sức trang nghiêm và thi vị rằng Ngài cúi đầu đánh lễ tất cả các Bộ Phật (ám chỉ năm gia đình Phật: Phật bộ, Bảo bộ, Liên Hoa bộ, Nghiệp bộ, và Kim Cương bộ), đánh lễ tinh túy tâm của tất cả chư Phật, đánh lễ Guru Rinpoche, vị Thầy vĩ đại siêu phàm, bậc đã ban kho tàng bí mật cho các dakini là những vị đã giữ gìn chúng tươi mới tới nỗi kho tàng bí mật ấy vẫn còn nồng ấm hơi thở của họ. Ngài nói: “Trong tất cả các kho tàng đó, đây chính là tinh túy của chúng. Nó giống như một viên ngọc như ý. Nó là một linh dược quý báu mà tôi ban tặng các bạn, những đệ tử may mắn được cùng dự phần. Các bạn là những đệ tử may mắn vì không làm hư hỏng

samaya (giới nguyện), và các bạn có khả năng phát triển mọi phẩm tính cao quý trên con đường, trong bối cảnh của thực hành này, để gia tăng thọ mạng. Vì thế tất cả chúng ta hãy cùng thụ hưởng bữa tiệc vĩ đại này, nó sẽ là một cuộc đời kim cương đời đời-tăng trưởng. Như vậy tất cả đệ tử các bạn, những người kinh nghiệm sự bình đẳng của trạng thái may mắn to lớn này, hãy nhận lãnh tặng phẩm này và cùng dự phần vào nó với niềm hoan hỷ lớn lao.”

Bữa tiệc mà Ngài nói đến là sự cùng tham dự thực hành thành tựu trường-thọ vô cùng bí mật này được gọi là *Chimed Sog Thig*, là tinh túy thâm sâu của cuộc sống. Nó là một yoga thâm sâu cần được chứng nghiệm qua thực hành, và muốn được như vậy, ta phải nhận lãnh luận giảng. Luận giảng thông thường là lời bình giảng những lý do phải củng cố một cuộc đời trường thọ, và một thảo luận tổng quát về mục đích. Trước tiên, điều mà Ngài Dudjom Rinpoche mong muốn được giảng rõ ở đây là làm thế nào để thực hành phù hợp với những giáo huấn trực chỉ đặc biệt.

Trong một bình giảng tổng quát Ngài giảng rõ những khác biệt giữa sutra (Kinh) và tantra và loại thực hành này, nhưng đặc biệt là, trong giáo huấn trực chỉ về bản thân sự thực hành, Ngài trực tiếp tiết lộ cách thực hành các giai đoạn phát triển và thành tựu. Ngài giảng làm thế nào để trước tiên nhờ thực hiện giai đoạn phát triển, ta có thể kéo dài cuộc đời của mình bằng một phương pháp nào đó. Sau đó, khi bước qua giai đoạn thành tựu, Ngài giảng rõ phải dùng thực hành nào để biến đổi và làm cách nào để nó kéo dài cuộc sống. Ngài giảng rằng cuối cùng phương pháp này sẽ dẫn tới sự giải thoát toàn triệt, và điều đó xảy ra thế nào. Ngài đi từ giai đoạn phát triển, qua giai đoạn thành tựu, tới chân lý tối hậu – là sự giải thoát.

Ngài bắt đầu bằng phần giải thích tổng quát được chia nhỏ thành mười phần khác nhau. Phần đầu tiên là một bình giảng về bản tánh thật sự của cuộc đời, của cái được gọi là “thọ mạng”.

Phần thứ hai là một giải thích về những đặc tính của nó. Phần thứ ba giảng nghĩa sự khác biệt giữa thuật ngữ Tây Tạng và Phạn ngữ về trường-thọ và tại sao lại dịch như vậy. Phần thứ tư giảng về những khác biệt về cuộc đời. Phần thứ năm giảng về sự khác biệt giữa sự sống và cái chết. Phần thứ sáu giảng về những dấu hiệu được nhận thấy trước cái chết (lúc cận tử) và cách nhận ra chúng. Phần thứ bảy giảng về sadhana (nghi quỹ), phương pháp mà ta sử dụng để đảo ngược cái chết. Phần thứ tám giảng về phương pháp thực hiện để đạt được sự trường-thọ. Phần thứ chín là một luận giảng về sadhana. Và phần thứ mười là một sự giảng giải, hay một khám phá, về những kết quả đạt được khi ta thành tựu sự trường-thọ, khiến cho hành giả hiểu được những dấu hiệu thành tựu là gì. Đây là mười phân đoạn

Bắt đầu với phân đoạn thứ nhất, nó giảng rằng tinh túy của cuộc đời thường được ám chỉ là “thọ mạng” (tuổi thọ trung bình). Tinh túy của cuộc đời này giống như một hơi ấm, nhiệt (hơi nóng) và là vật hỗ trợ cho tâm thức. Khi chúng ta nói về hơi ấm hay nhiệt, và tâm thức không ngơi nghỉ, thì hơi ấm này, tâm thức này gắn liền với cái được gọi là tinh túy của cuộc đời, hoặc thọ mạng. Nó tùy thuộc vào nghiệp: sự tích tập nhân và quả và cách thức chúng chín mùi. Mặc dù có nhiều thuật ngữ khác nhau được sử dụng để chỉ cùng một sự việc, nhưng trong thực tế không thể diễn tả vì nó vô hình và không thể tri giác được. Vì thế khó có thể định danh nó.

Phân đoạn thứ hai giảng về những đặc tính của cuộc đời. Nó được minh họa bằng hình ảnh bắn cung. Khi mũi tên được kéo lui và sau đó được bắn đi từ cây cung thì đằng sau nó có một sức mạnh hay năng lực nào đó. Nếu lực đó rất mạnh thì mũi tên sẽ bay được một khoảng xa, và nếu lực yếu thì nó chỉ bay được một quãng ngắn. Cũng giống như thế, tùy thuộc nơi nghiệp vào thời điểm thọ mạng hình thành một hiện thân, một đời sống cá nhân sẽ chỉ kéo

dài chừng nào nghiệp lực phía sau nó còn chuyên chở được nó. Cũng giống như thế, khi gieo một hạt giống xuống đất, thọ mạng của nó cũng tùy thuộc vào các điều kiện (duyên). Ví dụ, giả sử rằng một hạt giống được gieo xuống có một khả năng nảy mầm và phát triển tự nhiên, thì sau đó, tùy thuộc vào các điều kiện – như chất lượng của đất, chất dinh dưỡng, mưa, v.v.. – nó sẽ phát triển ra lá, đơm hoa và kết trái. Sau đó trái cây sẽ hư hoại và phân rã, và cuối cùng cây trồng từ hạt giống đó sẽ chết đi. Vì thế, trong một ý nghĩa rất đặc biệt, ta có thể nói rằng đặc tính của cuộc đời là điều đã định trước.

Điều này cũng chỉ ra rằng những gì chúng ta làm trong đời này sẽ quyết định thọ mạng trong đời sau của ta ra sao, nó là một lý do rất quan trọng khác khiến ta phải tích lũy công đức, tịnh hoá các che chướng và đặc biệt là thực hành pháp trường-thọ. Giống như đời này là một sản phẩm của đời trước, những gì chúng ta làm trong cuộc đời này sẽ quyết định cho đời sau. Đó là lý do khác tại sao chúng ta cần phải chấp nhận bất cứ thọ mạng nào của mình, và nhận thức rằng chúng ta đã từng tạo ra nó, đó là kết quả của những nguyên nhân của chính ta. Không ai khác có thể gia thêm, kéo dài nó hay cắt bớt nó đi. Nó là nghiệp quả của chính chúng ta.

Phân đoạn thứ ba giảng về thuật ngữ cuộc đời, bởi nó có xuất xứ từ Phạn ngữ rồi chuyển sang Tạng ngữ. Thuật ngữ Tây Tạng là “*tse*,” trong Phạn ngữ là “*ayu*”. “*Tse*” được định nghĩa là lúc cuộc đời bắt đầu, và cũng đồng nghĩa với Phạn ngữ. Và toàn bộ tiến trình cuộc đời trải qua là thọ mạng, là “*prana*” trong Phạn ngữ và “*drowa*” trong tiếng Tây Tạng. “*Tse*” thường được dịch là “thọ mạng” và đó là một thuật ngữ tương tự, “*sog*” có nghĩa “tinh túy của đời sống.” Thọ mạng, *tse*, *ayuprana*, sẽ kéo dài chừng nào những nguyên nhân thuộc về nghiệp cho phép nó: nó giống như mũi tên bắn ra từ cây cung. Lực ở đằng sau mũi tên bắn đi hoàn toàn quyết định mũi tên bay xa đến đâu. Khi lực đã hết, mũi tên sẽ

rơi xuống đất. Nghiệp đối với thọ mạng của con người thì cũng như vậy – khi nghiệp hết, thọ mạng chấm dứt. Chẳng thể làm gì được nữa. Đó là khi cái chết đến, và đó là một chốn vô danh, không được biết tới. Vì thế đây là ý nghĩa của thuật ngữ “*tse*,” là “*ayuprana*” trong Phạn ngữ.

Cách khác để hiểu *prana*, sự trông chờ, đó là những gì đang xảy ra, là bằng cách lưu tâm tới điều mà trong tiếng Tây Tạng gọi là “*lung*”, là không khí, hay gió. *Tse* hoàn toàn tùy thuộc vào *prana* hay *lung*. Hiển nhiên là ngay khi không hít vào chúng ta sẽ chết. Nếu chúng ta không thể hít vào thì không có sự sống. Toàn bộ thọ mạng của ta phụ thuộc vào việc ta sẽ hít vào và thở ra bao nhiêu lần. Cuộc đời kết thúc khi lần hít vào cuối cùng xảy ra, đó là sự chấm dứt của *prana*, sự vận động của cuộc đời đó.

Phân đoạn thứ tư giải thích sự khác biệt giữa cái được gọi là “tinh túy của cuộc đời” và “sinh lực”. Trích dẫn từ giáo lý A Tỳ Đàm (*Abidharma*), Dudjom Rinpoche nói rằng cái chúng ta gọi là “bộ phận của tinh túy của cuộc đời” là thọ mạng của tam giới. Nhìn từ quan điểm của bản tánh tuyệt đối thì vô phân biệt, nhưng từ quan điểm của những đặc tính tương đối, theo tiểu thừa thì cả tinh túy của cuộc đời lẫn thọ mạng đều phụ thuộc vào một thân, là kết quả của nghiệp quá khứ. Chừng nào nghiệp còn cho phép ta duy trì thân thể đặc thù đó, thì “*sog*”, “tinh túy của cuộc đời” còn được lưu giữ trong thân xác đó. Khoảng thời gian tinh túy của cuộc đời an trú trong thân chính là thọ mạng. Khi thọ mạng dành cho một thân thể đặc thù chấm dứt, nó là kết quả của nghiệp, thì chúng ta không nói về *tse* nữa, mà nói về *sog*, tinh túy của cuộc đời, vì tinh túy của cuộc đời là những gì đang tiếp diễn. *Sog* là năng lực hay tinh túy của cuộc đời thì không bao giờ chết.

Một thuật ngữ khác mà Dudjom Rinpoche giới thiệu ở đây là “*dang*”, có nghĩa là sự rực rỡ (thần sắc). Nó nói tới nhân tố sức khoẻ, hay phẩm chất của thọ mạng, và nó có thể được nhìn thấy ở

nước da của ta. Nói một cách đơn giản, một số người trông rất khỏe mạnh, có làn da hồng hào và một diện mạo sáng sủa, nhưng cũng có người vẫn giữ được phong độ như thế khi lớn tuổi. Trong khi đó một số người khác lại xanh xao hay tái xám và vẻ ngoài không sáng sủa lắm.

Một thuật ngữ khác là “*lha*,” “sinh lực”. Phụ thuộc vào điều kiện của *dang*, *lha* ảnh hưởng tới *tse*, thọ mạng. *Lha*, sinh lực, có thể bị mất đi bất cứ lúc nào trong cuộc đời ta. Khi *lha* của ta bị hư hoại hoặc thoát ra khỏi thân, là vật hỗ trợ tất cả những thứ này thì ta sẽ hết sức bất hạnh, hầu như rã rời, và sẽ kinh nghiệm nhiều tai họa. Bất kỳ điều gì ta cố làm sẽ hoàn toàn không thực hiện được. Ta sẽ kinh nghiệm nhiều chướng ngại. Ta sẽ có một diện mạo đờ đẫn, tâm thức trì trệ. Nếu *lha* thoát đi, *dang* cũng sẽ suy giảm. Cả hai nhân tố này ảnh hưởng tới *tse*. Có một nghi lễ thường được các Lạt ma thực hiện cho những người đã mất sinh lực để đem *lha* trở về với họ – bởi nó có thể được thu hồi. Việc làm mất nó không hẳn là một tình thế không thể đảo ngược được.

Một nhân tố khác mà y học Tây phương biết rõ, đó là “*trak*,” máu. Trong giáo lý này và trong sự hiểu biết về thọ mạng nói chung, máu được coi là vô cùng quan trọng. Cơ thể cần vừa đủ lượng máu thích hợp, và máu phải tuần hoàn đầy đủ khắp thân. Nếu hội đủ các điều đó thì dứt khoát là thọ mạng sẽ dài, sẽ được gia tăng như một điều kiện. Ngược lại, nếu một người có ít hay nhiều máu quá, *tse* sẽ bị ảnh hưởng bất lợi. Nếu máu không còn tuần hoàn, nếu nó bị tắc nghẽn, thì người ta sẽ chết.

Thuật ngữ thứ tư trong số thuật ngữ khác nhau này – chúng ta đã xem xét *dang*, *lha*, và *trak* – là “*trot*”, là sức nóng hay lửa. Nó ám chỉ năng lực đồng hoá nhiệt của thân thể, là sự tiêu hóa. Việc tiêu hóa kém sẽ làm giảm thọ vì từ điều đó những loại bệnh khác nhau sẽ phát triển. Trái lại, nếu người ta có nhiệt mạnh mẽ hay nhân tố lửa trong thân thể, thọ mạng sẽ dài.

Trong truyền thống Kim Cương thừa, và chỉ trong truyền thống Kim Cương thừa, có ba nhân tố khác được lưu ý ngay trong chủ đề này. Chúng là “*tsa*”, “*lung*”, và “*tigle*,” đó là các kinh mạch, gió, và dịch tinh tuý. *Tsa* là ba kinh mạch chính, sáu hệ thống kinh mạch được phân nhánh từ chúng, và tất cả kinh mạch phụ góp phần. Đầu tiên là kinh mạch trung ương, được gọi là “*awaduti*” trong Phạn ngữ. Đây là một kinh mạch riêng biệt quan trọng nhất bên trong thân thể con người chúng ta. Nếu bất cứ cái gì làm trở ngại hay tắc nghẽn kinh mạch này, thì *tse*, thọ mạng của ta, sẽ chấm dứt.

Trong giai đoạn thứ hai của thực hành Kim Cương thừa, giai đoạn thành tựu, thực hành chính là thực hành về *tsa*, *lung* và *tigle*. Thực hành này bao gồm nhiều kỹ thuật khác nhau thực sự khai thông những kinh mạch bị nghẽn bởi nghiệp lực đang làm bế tắc hệ thống kinh mạch chính, là cái mà về sau lần lượt làm ngăn trở kinh mạch trung ương. Như vừa mới đề cập tới, nếu kinh mạch trung ương hoàn toàn tắc nghẽn, cuối cùng điều này sẽ dẫn tới cái chết. Trong thực hành *tsalung*, hành giả đang khai thông những kinh mạch bế tắc, và khi chúng được nối lỏng và lui về vị trí ban đầu của chúng, thì thọ mạng được gia tăng và những phẩm tính tôn quý phát triển. Trong thực tế có nhiều, rất nhiều lợi ích to lớn. Đây là lý do chính để thực hành trên cấp độ giai đoạn thành tựu. Coi sự thực hành chỉ như một số bài tập thể dục là hoàn toàn quên mất mục đích. Nó là một tiến trình sắp xếp lại trong thân thể ta, căn bản là tháo gỡ những nút thắt để kinh mạch trung ương có thể thực sự trong sạch.

Kế tiếp hãy xem xét *lung*, khí lực hay gió. Khi tâm thức con người được đưa vào sự hợp nhất của tinh cha và noãn mẹ, nó tan hòa và trở thành không có ý thức. Vào chính lúc đó kinh mạch đầu tiên bắt đầu phát triển và khởi đầu tại rốn. Đây là kinh mạch trung ương. Nó chứa đựng ý thức và từ nó những kinh mạch khác phát

triển. *Lung* đầu tiên hay khí lực xuất hiện từ kinh mạch này được gọi là “*sog lung*”, “khí của sự sống” (khí lực). Ngay khi khí lực này phát triển, khi đó trong mười tháng kế tiếp chín khí lực khác sẽ phát triển, tạo thành một tổng số gồm năm khí lực chính và năm khí lực phụ, *sog lung* trở thành một trong năm khí lực chính. Ngay vào thời điểm sinh ra, nếu không bị chướng ngại thì mười loại khí lực được phát triển hoàn toàn. Sau đó, khi một sinh linh trong thế giới tách khỏi tử cung, sự che chướng bất kỳ một loại nào trong mười loại khí lực này sẽ gây nên một điều kiện để làm suy giảm thọ mạng. Từ đó nhiều bệnh tật khác nhau sẽ xuất hiện.

Lý do khác vì sao các hành giả cao cấp thực hành *tsalung*, một khi họ đã đủ trình độ để thực hành nó, là để biến đổi và chuyển hóa tất cả những bất tịnh đã phát triển cùng mười loại khí lực này, để tịnh hóa và hướng dẫn chúng một lần nữa, đưa chúng trở về kinh mạch trung ương, là nguồn mạch của *sog lung*, bản thân khí lực. Thực hành này gia tăng thọ mạng và đem hành giả trở về với Phật tánh, trạng thái bốn nguyên của sự hiện hữu của ta. Nếu ta không thể nhập được Phật tánh trong đời này thì trong đời sau, khi đã củng cố thói quen thực hành, ta sẽ lại thực hành như thế và nhanh chóng chứng ngộ Phật tánh, nhờ đó chứng ngộ sự giải thoát, hơn là sự vô minh luân quần.

Thứ ba là *tigle*, chất dịch tinh túy. *Alaya*, là nền tảng của tất cả, và *sog lung*, là khí lực, cả hai tùy thuộc vào tinh cha và noãn mẹ vào thời điểm thụ thai. Sau khi thụ thai, tinh trùng và noãn (trứng) nguyên thủy mang hình tướng của chữ *hang* và *ah tung* (A ngấn), một cách tương ứng, và an trú trong kinh mạch trung ương của thân thể chùng nào thọ mạng còn tiếp tục. *Hang* là chủng tử tinh trùng nhận được từ người cha, và *ah tung* là noãn tử nhận được từ người mẹ. Phụ thuộc vào hai loại *tigle* khác nhau này, chất dịch tinh túy được phát triển. Mười hai loại trong số những loại dịch tinh túy khác nhau thì thanh tịnh và hai mươi bốn loại là bất tịnh. Trong

bảy mươi hai ngàn kinh mạch khác nhau trong thân thể, hai loại *tigle* này – tịnh và bất tịnh – đang tuần hoàn liên tục, chùng nào mà ta còn kinh nghiệm được *tse*, thọ mạng. Chúng tăng giảm tùy theo cá nhân đã làm gì với thân thể. Theo Kim Cương thừa, một hành giả có thể trừ khử tới mức tối đa hai mươi bốn loại *tigle* bất tịnh tùy theo họ mong muốn, và điều này chẳng có gì khó khăn; *tigle* bất tịnh mất đi một cách tự nhiên như một số chất thải trong thân thể. Nhưng một hành giả không được làm hư hoại bất kỳ cái nào trong mười hai loại *tigle* thanh tịnh. Nếu anh ta làm hư hoại thì điều đó tương đương với việc sát sinh, giết hại vô số mạng sống. Nó làm suy giảm trầm trọng *tse* và gây nên sự hư hỏng *samaya*.

Trong thực tế, chủ đề này cần phải nhiều tháng giảng dạy, vì thế hãy coi đây chỉ là một giới thiệu tóm tắt. Tôi cảm thấy tối thiểu phải nói tên những tựa đề của mỗi một phân đoạn này để đem lại cho các bạn một hiểu biết căn bản về sự thực hành trường-thọ là gì. Xin hãy hiểu rằng đây hoàn toàn không phải là một giáo lý đầy đủ.

Phân đoạn thứ năm giảng về sự khác biệt giữa sống và chết. Ở đây bản văn tiếp tục đề cập rằng trong một số hệ thống thế giới trong vũ trụ, tuổi thọ của sinh linh đã được định trước và chắc chắn. Chúng sinh cư trú trong những thế giới này biết chính xác khi nào mình chết. Chỉ có hệ thống thế giới của chúng ta là không biết được thọ mạng kéo dài bao lâu. Ngoài ra thọ mạng chung của chúng sinh trong hệ thống thế giới của chúng ta đang suy giảm. Trong nhiều kiếp quá khứ, thọ mạng của con người hầu như vô hạn. Người ta sống rất nhiều năm. Dần dần khi công đức và đức hạnh của họ giảm sút và những sự tiêu cực và che chướng của họ gia tăng thì thọ mạng của họ suy giảm. Theo giáo lý Đạo Phật, trong hệ thống thế giới của chúng ta thọ mạng của con người sẽ suy giảm cho tới khi chỉ còn mười năm trước khi bắt đầu tăng trở lại. Ngay bây giờ thọ mạng đang suy kém. Trong thực tế, hiện nay tại

một số nước tuổi thọ nói chung có thể chỉ còn ba mươi hay bốn mươi tuổi.

Sau khi đưa ra những trích dẫn này về tuổi thọ thì bất định và suy giảm trong hệ thống thế giới của chúng ta, ở đây Ngài Dudjom Rinpoche nói rằng thật là một điều kỳ lạ khi con người biết rằng thọ mạng của họ ngắn ngủi, không dài lâu, và cũng biết rằng độ dài của nó thì bất định, nhưng họ vẫn sống cuộc đời của họ như thể họ có vô số thời gian để sống. Họ có quá nhiều hoạt động được hoạch định, và quá nhiều mơ ước trong tâm thức về những gì sắp làm với cuộc đời của họ. Điều này quá viển vông; nó hoàn toàn vô lý. Họ nên lưu tâm tới những sự kiện nào liên quan tới bản tánh của sự sống của họ, và phải khéo léo. Trong cùng cách thức một con thiên nga có thể rút sữa từ nước, họ nên rút ra tinh túy của thời gian mà họ có và sử dụng nó trong cách thế có ý nghĩa nhất, nhận thức rằng nó là một quãng thời gian hết sức ngắn ngủi, và ngưng lại mọi chương trình to lớn khi không có thời giờ để sống sót cùng với chúng. Không chỉ như vậy, hầu hết thời gian của họ được dùng để theo đuổi những mối quan tâm thế tục. Một khi đã mắc dính trong bẫy rập này thì họ khó lòng thoát ra khỏi bởi sự tham muốn thế gian không bao giờ thỏa mãn được. Đó là bản chất của nó.

Bạn không nên trì hoãn những việc quan trọng trong cuộc đời, đặc biệt là trong việc suy xét về sự ngắn ngủi chắc chắn của cuộc đời. Bạn nên lập tức thực hành những gì quan trọng nhất, ngay trong khoảnh khắc hiện tại này, hơn là trì hoãn nó tới một thời điểm tương lai bất định, là cái có thể không bao giờ tới và hầu như chắc chắn là sẽ không tới.

Cuộc sống chúng ta giống như những ngọn đèn bơ. Một ngọn đèn bơ được làm bằng một giầy tim và bơ. Từ khi được thắp lên, nó bắt đầu lụi dần đi. Đôi khi bắc đèn cháy hết trước và đôi lúc bơ hết trước. Có khi cả hai cùng hết một lúc. Đôi lúc ngọn đèn cháy rất đẹp và một vài điều kiện khác phát sinh, như một cơn gió mạnh

làm tắt đèn mặc dù cả bắc đèn lẫn bơ còn có thể cháy lâu. Cuộc sống của chúng ta thì cũng giống như thế.

Trường hợp thứ nhất, đèn tắt vì hết bắc minh họa cho sự cạn kiệt nghiệp quá khứ của ta. Như đã được giảng, thọ mạng tùy thuộc vào nghiệp lực; nó được so sánh với việc mũi tên bắn đi từ một cây cung. Tùy thuộc vào lực kéo nằm sau mũi tên được kéo lui, mũi tên bay đi và rơi xuống đất khi lực đó cạn kiệt. Tương tự như thế, khi nghiệp của đời ta – là những gì được tích lũy từ những đời trước – cạn kiệt, thì ta sẽ chết.

Ví dụ về việc bơ cạn hết minh họa cho sự cạn kiệt công đức, sự vơi cạn kho chứa những thiện hạnh được tích tập, là cái cũng có năng lực riêng của nó. Sự cạn kiệt công đức là nguyên nhân khác của cái chết. Mặc dù có thể vẫn còn một ít bắc, nhưng lửa sẽ tắt ngúm vì bơ đã cạn hết. Tim đèn và bơ đều cần thiết để lửa cháy.

Trường hợp thứ ba là khi cả hai cùng hết một lúc, rõ ràng đó là sự cạn kiệt năng lực của nghiệp quá khứ và sự cạn kiệt những đức hạnh đặc biệt, thiện nghiệp chịu trách nhiệm về cuộc đời đó.

Bây giờ tới trường hợp thứ tư thuộc điều kiện ngoại tại, được minh họa bằng ví dụ một cơn gió mạnh vụt tới và thổi tắt đèn trước khi bắc và bơ cạn hết, là trường hợp của những hoàn cảnh trong đời khi ta không chú tâm, thiếu tỉnh thức. Điều này có thể là sự góp phần mạnh mẽ nhất gây nên hầu hết cái chết hiện nay. Người ta không thận trọng trong nhiều cách khác nhau, và vào những lúc đó họ trở nên rất cận kề những nguyên nhân gây ra cái chết cho họ, chỉ bởi họ không chú tâm. Sẽ rất tốt nếu bạn cố gắng thọ nhận nhiều hơn nữa các giáo lý về những chủ đề này trong tương lai: những nguyên nhân thuộc nghiệp, sự tích tập công đức, sự kết hợp của cả hai, và sự xuất hiện những chướng ngại bất lợi bất ngờ.

Khi chúng ta xem xét nhân tố thứ nhất, sự tiêu hao thiện nghiệp trong quá khứ, thì cách để tránh nó là tích cực trong việc cứu vớt các sinh mạng, đặc biệt là những sinh linh sắp bị đem giết.

Nếu bạn có thể cứu duy nhất một sinh linh khỏi bị giết, thì đây là một nguyên nhân rất mạnh mẽ trong việc duy trì và gia tăng thọ mạng thuộc nghiệp của riêng bạn. Cách khác là xây dựng bảo tháp hay chùa chiền, tạc tượng hoặc in kinh sách, hay đóng góp bằng cách nào đó cho việc tạo dựng bất kỳ những hỗ trợ nào cho thân, khẩu, và ý giác ngộ. Trái lại, nếu ta hủy hoại bất cứ điều gì trong những thứ này, hay sát sinh, cố ý giết hại bất cứ chúng sanh nào, thì thọ mạng của ta sẽ lập tức suy giảm.

Cách thức ngăn ngừa nhân tố thứ hai – sự tiêu hao công đức – và làm tăng trưởng công đức của ta là cúng dường những đối tượng mà ta sùng kính và rộng rãi với những người nghèo khó. Sự thực hành cúng dường, sự biểu hiện việc bố thí và mọi thực hành khác để tích tập công đức phải hoàn toàn được đặt nền trên một động cơ thanh tịnh.

Nhân tố thứ ba, sự tiêu hao cả thiện nghiệp lẫn công đức có thể được ngăn ngừa bằng cách làm tất cả những điều này: tạo dựng những điều hỗ trợ cho thân, khẩu, và ý giác ngộ, cứu mạng chúng sinh, và nói chung, tham gia vào những thực hành đặc biệt đem lại lợi lạc cho người khác – về mặt căn bản là sự tích tập công đức được đặt nền trên động lực thanh tịnh.

Đối với nhân tố thứ tư, không chú tâm, đó là hoàn cảnh bất lợi ngoại tại, giống như làn gió vụt tới và thổi tắt ngọn đèn, thọ mạng của ta chấm dứt trước thời điểm của nó, vì thế có thể nói có nhiều cách để chú tâm và cẩn trọng. Nếu bạn có đủ khả năng chỉ dùng những thực phẩm đúng đắn thì thức ăn là một nhân tố rất quan trọng. Bạn phải biết ăn những gì có lợi cho sức khỏe và chỉ dùng những thứ đó. Bạn phải giữ gìn hạnh kiểm và đạo đức và hiểu rõ những gì lành mạnh cho thân thể đối với các hoạt động của thân bạn và cách bạn đối xử với nó. Bạn cũng phải thận trọng đối với nơi bạn đặt chân tới, tránh xa những nơi chốn và hoàn cảnh nguy hiểm.

Việc uống thuốc, tập thể dục và những thứ khác tương tự như vậy chỉ lợi ích cho tình huống thứ tư, là sự quét sạch các chương ngại. Thực sự thì khó mà nói được rằng việc dùng thuốc hay tập thể dục sẽ đem lại lợi ích cho ba điều trước đó – sự hết bắc, hết bơ, hay hết cả hai, đó là sự cạn kiệt của nghiệp, cạn kiệt công đức và cạn kiệt cả hai. Do đó những điều trên rơi vào loại thứ tư; chúng có thể lợi ích trong việc phòng ngừa một số hoàn cảnh tiêu cực bên ngoài, nhưng đó là cách tôi thấy như thế.

Khi chúng ta nói về những nguyên nhân hết sức tích cực phù hợp với sự theo đuổi Kim Cương thừa này, điều này ám chỉ các kỹ thuật đặc biệt của những thực hành thuộc giai đoạn phát triển và thành tựu. Thực hành *Chimed Sog Thig* sâu xa này được thực hiện trên cả hai cấp độ, nó là phương pháp vô song làm lợi lạc cho cả bốn nhân tố. Không có điều gì thậm chí có thể tiếp cận được những lợi ích của loại thực hành này đối với nghiệp, công đức, đối với cả hai, và đối với việc đảo ngược những chương ngại bất lợi bên ngoài. Nó vượt xa điều tốt đẹp nhất mà người ta có thể làm được. Điều đó không có nghĩa là khi đó chúng ta có thể quên đi bốn nhân tố này. Là những hành giả của các thực hành thành tựu trường-thọ, đặc biệt là *Chimed Sog Thig*, chúng ta phải luôn tỉnh thức và cẩn trọng đối với nghiệp, công đức, cả nghiệp lẫn công đức, và những hoàn cảnh bất lợi, sự không chú tâm.

Nếu một người mắc nhiều món nợ khác nhau gặp được một người bạn giàu có cho tiền để trả, họ lập tức thoát khỏi mọi đau khổ phải chịu đựng vì nợ nần. Tương tự như vậy, ngay khi bạn gặp được thực hành *Chimed Sog Thig* và bắt đầu thực hành nó, thì bạn không chỉ làm cho tất cả bốn nhân tố này tự động hồi phục, mà bạn còn đang tạo nên những nguyên nhân dẫn tới sự bất tử kim cương, Phật Quả, sự giác ngộ. Kết quả đó vượt xa bất kỳ loại khao khát thế tục nào chỉ mong cầu một sự trường thọ đơn giản; thậm chí không thể đem nó ra so sánh được.

Trái lại, nếu bạn tích tập nhiều nghiệp tiêu cực, độc hại, có những tư tưởng rất xấu xa và dẫn mình vào những hành vi tiêu cực và cũng rất ít chú tâm về mặt đạo đức, thì kết quả của những điều đó là gì? Bạn sẽ là nạn nhân của cái gọi là cái chết bất ngờ (bất đắc kỳ tử), chết yếu, là những cái chết không cần bất kỳ nguyên nhân hay điều kiện (duyên) đặc biệt nào ngoài một sự tích tập điều tiêu cực.

Như đã dạy trong *Kalachakra* tantra, trong thế giới của chúng ta có mười sáu trạng thái sợ hãi to lớn. Tuy nhiên, thực ra hiện nay và trong thời đại này thì không chỉ giới hạn trong mười sáu trạng thái đó; mà có nhiều trạng thái sợ hãi không thể nghĩ bàn. Nỗi sợ hãi hiện diện khắp mọi nơi, liên tục không ngơi nghỉ. Khi quán sát tình huống, chúng ta nhận ra rằng có rất ít nguyên nhân hỗ trợ cho đời sống, thọ mạng, và có vô số nguyên nhân và điều kiện (nhân và duyên) ngăn trở và hủy diệt nó. Đây là điều cần được lưu ý. Việc khảo sát và bàn luận về mọi nguyên nhân và hoàn cảnh bất lợi khác nhau đúng là một công việc rộng lớn. Nói một cách đơn giản, chúng ta có thể lưu ý mọi kẻ thù hữu hình hay vô hình có thể làm hại ta, và ta nên cố gắng tránh xa chúng: những thứ như thú dữ, việc sống quanh những nơi có thú dữ sống – hoặc ngay cả những người man rợ – sống trong những nơi nguy hiểm, hoặc tự đặt mình vào những hoàn cảnh nơi những thực thể tiêu cực vô hình hiện diện khiến chúng có thể ám nhập hay gây chướng ngại cho ta.

Khi bạn thấy chính mình trong hoàn cảnh nghèo khổ, không thể kiếm sống được, thì đó là kết quả của sự trộm cắp trong quá khứ. Bạn đã tích lũy nghiệp bất thiện là sự keo kiệt. Bạn cần phải chú tâm hơn nữa về những sự cúng dường và bố thí, và cho dù bạn không có khả năng cúng dường, bạn phải cầu nguyện rằng bạn có thể, và hiểu rõ rằng tình huống của bạn là kết quả của một nguyên nhân thuộc nghiệp đặc biệt. Khi bạn thấy những người khác đau khổ vì sự bất hòa trong mối quan hệ của họ, hoặc nếu chính bạn

đang ở trong một hoàn cảnh như thế, thì bạn phải lưu ý rằng nếu bạn tạo nên một tình huống mang lại nỗi khổ tâm hoặc căng thẳng cho người khác, thì sự đau khổ và căng thẳng này là một nhân tố góp phần làm rút ngắn thọ mạng của họ.

Hơn là cứ mãi suy nghĩ về bản thân bạn và những gì bạn cho là bạn cần làm để đem lại hạnh phúc cho chính bạn, nếu bạn nhìn vào bối cảnh rộng lớn về cách vận hành của nghiệp, bạn sẽ nhận ra rằng bất kỳ khi nào bạn góp phần làm cho người khác không được hạnh phúc thì bạn không chỉ đem lại nỗi bất hạnh cho họ. Bởi họ cũng đang trải nghiệm sự rút ngắn thọ mạng của họ do sự bất hạnh đó, cho nên bạn cũng đang góp phần vào điều này. Khi bạn có năng lực để quan tâm và để thực sự thực hành làm lợi lạc cho người khác, bạn phải lưu ý những điều này và ngưng lại việc tích lũy nghiệp thực sự làm rút ngắn thọ mạng của người khác, bởi kết quả là bạn đang làm ngắn đi tuổi thọ của chính mình. Đây là một chu trình vô tận.

Như vậy điều mà ý niệm về sự chú tâm (chánh niệm) muốn nói tới thì giống như bác sĩ nói: “Hãy uống thuốc này, nó sẽ có ích cho bạn”, vì thế hãy sử dụng nó. Nếu bác sĩ nói đừng uống, thì chớ có uống. Đừng ngoan cố. Sự ngoan cố không làm hại ai ngoại trừ chính bạn. Điều này giống như liên tục tự đập đầu vào tường. Bạn có thể tiếp tục làm điều đó được bao lâu? Phương cách để thực hành là từ bỏ mười điều bất thiện – một việc đơn giản nhưng rất khó khăn. Ba điều bất thiện về thân phải được từ bỏ tận gốc rễ. Không chỉ như vậy, bạn phải làm điều đối nghịch lại để tích tập đức hạnh. Tất cả các bạn đều biết những điều đó là gì. Sau đó là bốn điều bất thiện về khẩu, và ba điều bất thiện về ý. Đây là những điều bạn biết, những điều bạn đã từng tu tập, vì thế bây giờ là lúc để thực hành. Nếu bạn thực hành, bạn sẽ kinh nghiệm những điều lợi lạc, đây là điều chắc chắn.

Phần Hai

Sự Thực Hành Kéo Dài Tuổi Thọ

Bây giờ chúng ta sẽ bắt đầu với giáo lý về phương pháp thực tế để kéo dài tuổi thọ.

Thực hành sâu rộng *Chimed SogThig* chưa được dịch sang Anh ngữ; vì thế bản dịch đặc biệt của thực hành mà bạn có thể dùng được bằng Anh ngữ là thực hành hàng ngày được rút gọn. Mặc dù là một bản dịch cô đọng nhưng nó đi vào vấn đề một cách sâu sắc. Nó là thực hành cốt tủy, vô cùng đơn giản và rõ ràng. Thực hành này đã được nhiều vị Thầy cao cấp và vĩ đại thực hiện hàng ngày. Nếu nó không đem lại kết quả cho bạn thì đó là lỗi của bạn, chứ không phải của sự thực hành.

Khi bạn ngồi xuống để thực hành, điều quan trọng là bạn phải buông xả, thoải mái, và phải ấn định thời gian thực hành cho mình không chút xao lãng. Thời gian tốt nhất để thực hành sự trường-thọ là vào buổi sáng. Nhưng nếu buổi sáng bạn không có thời giờ, thì điều đó có nghĩa bạn không thể thực hành nó? Không, bạn có thể thực hành vào bất kỳ lúc nào và nó sẽ luôn luôn ích lợi. Tuy nhiên sẽ tốt lành hơn khi bạn thực hiện thực hành này vào buổi sáng, và cũng sẽ tốt lành hơn khi thực hành nhiều hơn vào ngày trăng tròn. Trong bốn loại hoạt động liên quan – tức tai, tăng ích, hàng phục và phần nộ – thì thực hành này thuộc về loại tăng ích. Đó là lý do tại sao ta sẽ được tốt lành khi thực hành vào một thời điểm tăng trưởng (buổi sáng).

Như mọi thực hành *sadhana* (nghĩ quĩ), nó có ba phần: trước tiên là những chuẩn bị, thứ hai là chánh hành pháp (thực hành chính), và thứ ba là sự hoàn tất. Phần thứ nhất bắt đầu với sự cầu

nguyện dòng phái. Điều này giải thích dòng truyền thừa, bắt đầu từ nguồn gốc nguyên thủy của sự truyền dạy và tiếp tục xuống tới vị Thầy gốc. Trước khi tụng bài nguyện dòng phái, vào lúc bắt đầu niệm ba lần *Bài Cầu nguyện Bảy dòng tới Guru Rinpoche* thì rất tốt. Và sau đó, bạn có thể tụng bất kỳ bài nguyện nào mà bạn thường niệm vị Thầy gốc của mình.

Vì thế, như tôi đã nói, thực hành đặc biệt này hoàn toàn đơn giản, không cần phải cúng dường torma để loại bỏ những thế lực bất thiện – bạn chỉ đi thẳng vào sự quy y và phát Bồ Đề Tâm. Trước tiên, hãy quán tưởng ruộng quy y trong không gian phía trước bạn. Sau đó, bắt đầu với “NAMO...”, hãy niệm ba lần bài kệ quy y bốn dòng, hãy suy niệm thật kỹ lưỡng ý nghĩa của những lời bạn đang niệm.

Sau khi quy y bạn sẽ phát triển tâm giác ngộ, Bồ Đề Tâm. Giống như với sự quy y, phần này cũng có một bài kệ bốn dòng, bạn cũng niệm ba lần bắt đầu bằng “HO”. Một lần nữa, hãy suy niệm thật kỹ về ý nghĩa những lời vừa niệm. Về mặt căn bản, bạn đang phát triển sự ước nguyện mọi chúng sanh, những sắc tướng xuất hiện của sự nhị nguyên, là những kẻ bị sa lầy trong đại dương đau khổ vô tận là sinh tử luân hồi, có thể đạt được trạng thái bất tử và an lập được nhất vị vĩ đại của tâm giác ngộ. Đây là một lời cầu nguyện cho tất cả chúng sinh thành tựu sự thực hành. Ngoài ra, nó là sự biểu lộ hứa nguyện hay cam kết làm việc vì sự lợi lạc của người khác của bạn và thực hiện thực hành để những người khác có thể thọ nhận thành tựu này.

Sau đó bạn tụng bài nguyện cúng dường bảy chi lên mạn đà la của những Đấng Chiến Thắng bất tử, có nghĩa là cúng dường mạn đà la của tất cả chư Phật. Việc trì tụng bài nguyện cúng dường bảy chi này rất quan trọng. Phần đầu tiên của bảy chi là đánh lễ hay kính lễ, là một cách đối trị tánh kiêu mạn. Việc kính lễ, dâng cúng những lễ lạy thì rất quan trọng bởi tánh kiêu mạn của chúng

ta hết sức mạnh mẽ. Chi thứ hai là bố thí hay cúng dường. Đây là cách đối trị tính tham lam và thèm khát. Chi thứ ba là sám hối. Sám hối thì cực kỳ cần thiết vì cho tới khi và trừ phi chúng ta có thể sám hối và tịnh hóa những lỗi lầm và nghiệp bất thiện của mình, chúng ta sẽ không thể tiến bộ trên con đường. Chúng ta sẽ luôn bị những thói quen xấu gây chướng ngại. Chi thứ tư là hoan hỷ – hoan hỷ trong sự tích tập mọi công đức và điều tốt lành. Đây là cách đối trị thói ganh tị. Thông thường, khi thấy người nào đó làm điều gì tốt lành, thay vì hoan hỷ thì chúng ta lại cảm thấy ghen tức hoặc ganh đua. Thái độ này phải dứt khoát từ bỏ. Chi thứ năm là thỉnh cầu vị Thầy chuyển Pháp luân. Điều này rất quan trọng vì nếu không có ai cầu khẩn giáo lý thì vị Thầy không thể giảng dạy. Ngoài ra, nhờ việc chuyển Pháp luân, ban dạy các giáo lý, hiện nay Giáo Pháp vẫn tồn tại và vẫn còn giá trị trong thế gian. Chi thứ sáu là cầu khẩn vị Thầy được trường thọ và trụ thế vững chắc. Chi thứ bảy là hồi hướng mọi công đức vì lợi ích của tất cả chúng sinh. Cuối cùng trong bài nguyện cúng dường bảy chi đặc biệt này, dòng cuối là sự ước nguyện có thể đạt được thân Kim cương, trạng thái bất tử.

Mọi sự ở trên cho tới lúc này là phần thứ nhất, những sự chuẩn bị. Kế tiếp là chánh hành pháp, sự phát triển của Bốn Tôn. Điều này bắt đầu bằng cách niệm “HRI”, là chủng tự của Bốn Tôn. Từ đó bạn sẽ phát sinh ba samadhi, ba thiền định. Để bắt đầu, bạn đi vào sự tỉnh giác về bản tánh trống không của mọi sự như nó là, và sau đó, từ trong sự tỉnh giác đó, bạn kinh nghiệm mọi hình tướng xuất hiện một cách tự nhiên.

Để đi vào samadhi thứ nhất, là thiền định tập trung vào bản tánh của thực tại như nó là, điều cốt yếu là hiểu rõ sự không đồng nhất của mọi hiện tượng. Điều này ám chỉ bản tánh trống không của ta và người. “Ta” (bản ngã) thì hiển nhiên, và “người” có nghĩa mọi sự là đối tượng của bản ngã, bao gồm tất cả những tri giác. Vì thế, đây là điều rất khó khăn. Samadhi thứ hai xuất hiện từ

samadhi đầu tiên. Khi ta xác quyết được sự không đồng nhất của ta và người, nhờ đó đi đến việc thấu hiểu bản tánh trống không của thực tại, sự thấu hiểu về sự xuất hiện của mọi hiện tượng từ bản tánh trống không đó là samadhi thứ hai. Điều này có nghĩa là nhận ra hoặc hiểu được làm thế nào mọi hiện tượng cụ thể có thể hiện hữu, mặc dù bản tánh của chúng thì không hiện hữu (vô tự tánh). Bằng cách thể nhập samadhi thứ nhất ta tránh được sự cực đoan của chủ nghĩa vĩnh cửu, và nhờ thể nhập samadhi thứ hai ta tránh được sự cực đoan của chủ nghĩa hư vô. Do đó, mọi quan điểm cực đoan được quân bình trong trung đạo.

Vậy, có thể bạn tự hỏi: “Với quan điểm của chủ nghĩa vĩnh cửu thì vấn đề là gì?” Vấn đề là bạn tin rằng tất cả các hiện tượng, mọi sự bạn thấy, kể cả bản thân bạn, thì đều thường hằng. Đây là một quan điểm cực đoan: nó không thể tiến xa hơn. Nếu bạn thấu suốt samadhi thứ nhất, thì khi ấy có một mối nguy hiểm khi nghĩ tưởng rằng chẳng có điều gì hiện hữu, dù thế nào đi nữa. Kết quả của điều này là bạn có thể đi đến việc phủ nhận định luật nhân quả, không tin vào nghiệp, và đây là điều hết sức sai lầm. Đây cũng là một quan điểm cực đoan, và nếu chấp chặt nó thì bạn cũng bị giới hạn và sẽ chẳng có bất kỳ tiến bộ nào.

Samadhi thứ ba kết hợp hai samadhi kia lại với nhau. Để hiểu được điều này, nó được so sánh với mặt trời và tia sáng của nó: chúng là một và đồng nhất. Cả hai đều có năng lực xua tan bóng tối. Mặc dù ba samadhi được trình bày như ba giai đoạn thực hành, nhưng thực ra chúng là một sự phô diễn. Mọi hiện tượng xuất hiện như ba samadhi. Bốn tôn và toàn bộ mạn đà la cũng xuất hiện như vậy.

Nhiều người trong các bạn đã từng nghe các thuật ngữ “Pháp Thân”, “Báo Thân”, và “Hóa Thân”. Có thể đối với các bạn chúng hoàn toàn chỉ là những từ ngữ. Thật sự, nếu không có sự thực hành

thì khó có thể hiểu được ý nghĩa của chúng, nhưng về bản chất thì chúng tương ứng với ba samadhi.

Pháp Thân là phạm vi hoạt động của chân lý. Nó vô tướng và không đặc tính. Nó chỉ đơn giản là bản tánh của thực tại như nó là, thoát khỏi các đặc tính. Mọi thứ xuất hiện từ bản tánh đó. Trong ý nghĩa vi tế nhất, Báo Thân là sự xuất hiện tự nhiên của mọi hình tướng, mọi hiện tượng. Hóa Thân là lòng bi không bị chướng ngại, sự phô diễn có chủ đích của sắc tướng, sự hiển lộ của một thân tướng vì lợi ích của người khác. Đây là ý nghĩa của từ “tulku” trong tiếng Tây Tạng. Một vị tulku tự hiển lộ trong một thân tướng ngũ uẩn bình thường chỉ vì mục đích dẫn dắt và giải thoát những chúng sinh cha-mẹ.

Vì thế, trước tiên bạn niệm “HRI”, và với điều này bạn lập tức coi những hình tướng thông thường trở thành sự xuất hiện tự nhiên của cõi tịnh độ. Đây là sự xuất hiện tự nhiên của ba thân (ba *kaya*). Sau đó bạn quán tưởng một hoa sen, mặt trời, và một ngai mặt trăng, trên đó xuất hiện giác tánh thuần tịnh của chính bạn là chữ HRI màu đỏ, chói ngời, trong treo. Hãy tập trung vào đó.

Sau đó, từ chữ HRI, vô số tia sáng trong hình thức những vật cúng dường phóng toả vào mười phương cúng dường tất cả chư Phật và Bồ Tát nói chung, và đặc biệt là cúng dường tất cả chư Phật trường-thọ. Kế tiếp ánh sáng quay trở lại và bị thu hút vào chữ HRI, là bốn tâm của bạn. Sau đó, một lần nữa ánh sáng chiếu ra, lần này đến tất cả các sinh loài, ban cho họ sức sống, sinh khí, và những sự ban phước. Một lần nữa ánh sáng quay trở lại và thu hút vào chữ HRI.

Sau đó HRI biến thành bản tánh của ta là Đức Phật Vô Lượng Thọ Amitayus. Bạn sở hữu mọi tướng chính và phụ của một vị Phật toàn giác. Bạn có sắc đỏ và đang mỉm cười, hai tay kết định ấn và cầm một tịnh bình trường thọ. Vị phối ngẫu Mandarava của bạn đang ôm lấy bạn. Bà ôm bạn với tay phải quàng quanh cổ bạn và

bàn tay phải Bà cầm một mũi tên trường thọ. Trong bàn tay trái Bà giơ cao một bình trường thọ. Yabyum – là hai thân tướng: bản thân bạn và Mandarava – biểu tượng cho sự hợp nhất của trí tuệ và phương tiện. Cả hai thân tướng không phải là những thân hữu hình bình thường bằng xương, thịt, và máu. Bạn phải thấy họ rõ ràng như những thân cầu vồng: trong trời, rõ ràng, và trong suốt. Họ xuất hiện nhưng không thật có, không có sự hiện hữu nội tại. Bạn ngồi trong một vùng được tạo nên bởi vô vàn tia sáng ngũ sắc cuộn cuộn, và trên đỉnh đầu bạn có vô số chư Phật và các Bồ Tôn trường-thọ vây quanh như những đám mây.

Mạn đà la của mỗi một bộ trong ngũ bộ Phật hiện diện trong mỗi một trong năm luân xa của thân thể. Trong một vài thực hành thuộc giai đoạn phát triển khác, một khi bạn thành tựu được một sự quán tưởng rõ ràng chính mình là Bồ Tôn, thì sau đó bạn sẽ tiếp tục quán tưởng những gia đình Phật trong những luân xa khác nhau. Trong thực hành đặc biệt này, trước tiên bạn hãy nghĩ rằng toàn bộ mạn đà la của các Bồ Tôn trường-thọ an trụ trên đỉnh đầu bạn. Sau đó tập trung vào kinh mạch trung ương, *uma*, bạn quán tưởng Pháp Thân Đức Phật trường-thọ với vị phối ngẫu bên trong kinh mạch trên chóp đỉnh. Đây là Đức Phật Amitayus trong khía cạnh Pháp Thân. Bên phải kinh mạch trung ương là *roma*. Trong *roma* là khía cạnh Báo Thân của Phật Amitayus (Vô Lượng Thọ). Bên trong của *kyangma*, kinh mạch phía bên trái, ở bên trái của kinh mạch trung ương, là vị phối ngẫu trường-thọ Sangwa Yeshe. Trong cổ họng là Amitayus Phật bộ với phối ngẫu. Trong những cánh hoa kinh mạch là tám thiên nữ sắc đẹp (là những thiên nữ cúng dường), v.v.. Trong luân xa tim là Amitayus Kim Cương bộ với phối ngẫu. Trong những cánh hoa bao quanh là sáu thiên nữ của những phẩm tính đáng ao ước. Trong luân xa rốn là Amitayus Bảo bộ với phối ngẫu, và trong những cánh hoa kinh mạch chung quanh sắp xếp những Bồ Tôn trường thọ, những vị bảo trợ và tất cả đoàn tùy

tùng của họ. Trong luân xa bí mật là Amitayus Nghiệp bộ với phối ngẫu. Trong những cánh hoa kinh mạch vây quanh là những vị giữ cổng nam và nữ trong sự hợp nhất. Tất cả những Bốn Tôn này có sắc đỏ.

Vì có thể rất khó quán tưởng tất cả, do đó trong bản văn viết rằng ta không cần quán tưởng mọi chi tiết, chỉ nhận biết sự hiện diện của mạn đà la là đủ. Hãy quán tưởng rõ ràng chính bạn là Đức Phật Amitayus với vị phối ngẫu, và biết rằng trong thân bạn là những luân xa khác nhau và tất cả những Bốn Tôn.

Tất cả hình ảnh này là sắc tướng trí tuệ nguyên sơ; chúng không được cấu tạo bằng xương, thịt, và máu. Các Ngài xuất hiện rõ ràng như hình ảnh phản chiếu trong một tấm gương trong. Tự nguyên thủy, mọi hình tướng đều thanh tịnh như nhau. Bốn tâm bạn, là bản tánh tỉnh giác thuần tịnh của riêng bạn, là Phật tánh, được gọi là "*rigpa*". Nếu thấu suốt *rigpa* thì bạn sẽ thấu suốt được sự hiện diện của tất cả các Bốn Tôn trí tuệ nguyên sơ này. Bạn sẽ thấu suốt được Pháp Thân Phật trường-thọ là gì, Báo Thân Phật trường-thọ là gì và Hoá Thân Phật trường-thọ nghĩa là gì, và bạn sẽ thấu hiểu ba samadhi. Bạn sẽ hiểu được tất cả những điều này, và nó không là gì khác ngoài bốn tâm bạn.

Khi phát triển mạn đà la, bạn niệm một lần thần chú: OM AH HUNG VAJRA GURU PEMA AYUJNANA SARWA MANDALA HRI DHRUM SARWA ABHIKHENTSA HRI. Với bài này bạn khấn cầu trí hữu tình, sau đó các Ngài xuất hiện và hòa lẫn với nguyện hữu tình của bạn trở thành bất nhị. Sự hợp nhất trí hữu tình và nguyện hữu tình này trở thành sự giác biết về bản tánh tỉnh giác thuần tịnh của ta.

Kế tiếp là sự trì tụng thần chú. Điều quan trọng là hoàn toàn không nên vội vã tụng niệm thần chú. Trước tiên, hãy phát triển kỹ lưỡng sự quán tưởng về Bốn Tôn, đây là yoga thuộc về thân, và sau đó đi vào việc tụng niệm thần chú, là yoga thuộc khẩu (ngữ).

Phần trì tụng thần chú bắt đầu với “HRI”, là chủng tự của Bốn Tôn. Sau đó quán tưởng trong tim của bản thân ta là Đấng Thủ hộ Bất Tử, trong một trái cầu có ánh sáng ngũ sắc là một chày kim cương đôi nằm ngang. Chính giữa nó là một mặt trời và mặt trăng cũng nằm ngang (mặt trời ở đáy và mặt trăng ở đỉnh), nối kết với nhau như một chiếc mề đay, và hơi hé mở. Sau đó, từ ba chủng tự chính và từ vòng chữ thần chú chung quanh, ánh sáng chiếu vào tất cả các cõi Phật. Nó thâm hút mọi ân phước và thành tựu của tất cả chư Phật và Bồ Tát và khi thâm rút lại, nó đem chúng vào những chữ nơi ngực ta. Nó cũng chiếu rọi toàn thể thế giới, vào mọi nơi trong không gian, và thâm nhập vào tất cả các sinh loài và mọi vật vô tình, thâm rút tinh túy của đời sống và tinh túy của năm yếu tố. Khi thâm rút trở lại bản thân ta, nó kéo lui tinh túy của đất, nước, gió, lửa, và hư không, cũng như sinh lực, năng lực, và sức sống của tất cả sinh loài. Hãy cho rằng toàn thân bạn trở nên tràn ngập ánh sáng và sinh lực, thọ mạng, sinh khí, và những chất dịch tinh túy suy yếu của bạn được hồi phục. Sau đó, hãy nghĩ tưởng rằng với điều này bạn đã đạt được kết quả là thân cầu vòng bất tử, đó là cuộc đời kim cương của trí tuệ nguyên sơ – bất biến, thường hằng, và kiên cố. Vào lúc này hãy thực hiện việc trì tụng thần chú gốc.

Hãy thực hiện việc quán tưởng ánh sáng chiếu ra, tập hợp mọi sinh lực, sinh khí và tinh túy của năm yếu tố, thâm rút trở lại vào bạn và lan tỏa toàn thân trong lúc bạn trì tụng thần chú. Bạn có thể niệm thần chú một trăm lần, một ngàn lần, hay hàng trăm và hàng ngàn lần, càng nhiều càng tốt trong khả năng của bạn. Cho dù bạn chỉ tụng thần chú bảy lần, bạn cũng nên làm với sự quán tưởng rõ ràng và sau đó chắc chắn rằng bạn sẽ có thể đạt được những gì mình đang cố gắng thành tựu nhờ việc trì tụng thần chú. Nếu bạn không quán tưởng rõ ràng thì sự việc không tiến triển theo cách tương tự.

Khi hoàn tất việc trì tụng thần chú gốc bạn sẽ niệm HRI, mỗi lần ba âm, càng nhiều càng tốt trong khả năng của bạn. Vĩn quán tưởng bản thân bạn là Đấng Thủ hộ Bất Tử, tập trung trên chữ HRI nơi trái tim bạn, và quán tưởng rằng từ nơi đó vô số chữ HRI, giống như những hạt bụi trong ánh sáng mặt trời, phóng chiếu ra làm tràn đầy ba mươi triệu thế giới. Hãy nghĩ rằng toàn thể thế giới trở nên tràn ngập vô số chữ HRI. Sau đó hãy lưu ý rằng tinh túy của thế giới bên ngoài, và tinh túy của sinh lực, công đức và đạo đức của những gì ở trong thế giới, đó là chúng sinh hữu tình, và những sự ban phước và năng lực của tất cả chư Phật và Bồ Tát trở nên bị thu hút bởi và sau đó nhẹ nhàng thấm rút vào chữ HRI hiện diện khắp mọi nơi không loại trừ nơi chốn nào. Điều này làm cho những chữ chói ngời ánh sáng và vẻ tráng lệ, giống như vô số hàng triệu, hàng tỉ mặt trời. Sau đó chúng quay trở lại, và như một cơn mưa đều đều, nhẹ nhàng, chúng tan hoà vào thân bạn, phục hồi và nâng cấp sinh lực, thọ mạng, và tinh chất của bạn. Hãy cảm nhận rằng bạn trở nên trẻ trung như Đức Guru Rinpoche, với công đức, năng lực, sinh khí, và sinh lực không bị chướng ngại, thoát khỏi mọi sa sút sức khoẻ. Hãy cảm nhận rằng bạn đã thu hút mọi sự ban phước của đời sống kim cương.

Cuối cùng, khi tất cả những chữ HRI đã được thấm rút vào thân bạn, và đặc biệt là vào những chủng tử trong trái tim bạn, hãy nghĩ rằng chiếc mâm xoay mặt trời và mặt trăng đóng lại. Rồi bốn đầu của chày kim cương đôi phủ lên đỉnh mâm xoay, và quả cầu ánh sáng ngũ sắc rút lại quanh chiếc mâm xoay và những đầu chày vajra. Sau đó một chày kim cương màu đỏ hồng ngọc có kích thước bằng khớp ngón tay cái của ta đi xuống và đập trên đỉnh quả cầu. Từ chày kim cương này, năm tia lửa được bắn ra. Điều này bảo vệ những sự ban phước, che chở ta không bị mất hay bị cướp đi sinh lực, thọ mạng v..v..

Kế tiếp, khi chấm dứt việc trì tụng thần chú, bạn kết thúc phần hai của sadhana, là chánh hành pháp và chuẩn bị đi vào phần kết thúc, là sự phát tán và tái hiện của Bốn Tôn. Hai phần kết thúc này, sự phát tán và tái hiện được thực hiện để tránh rơi vào hai quan điểm cực đoan là vĩnh cửu và hư vô. Trong một ý nghĩa, có thể có khả năng là nếu ta nhận ra rằng sự hoạt động của trí tuệ nguyên sơ là tánh Không là cái được giải thoát ngay từ lúc khởi đầu (từ vô thủy), thì ta có thể đi đến việc chấp thủ quan điểm của chủ nghĩa hư vô. Trái lại, cũng có thể có khả năng nếu ta nhận ra rằng sự phô diễn liên tục, không bị che chướng của mạn đà la – là mọi sự xuất hiện – khởi lên từ nền tảng trí tuệ nguyên sơ huyền hoá đó, thì ta có thể đi đến sự chấp thủ quan điểm cực đoan của chủ nghĩa vĩnh cửu. Do đó, nhờ thực hành sự phát tán và tái hiện của Bốn Tôn, bạn tránh được không rơi vào một trong hai cực đoan này. Thực ra bạn tránh được bốn cực đoan: vĩnh cửu, hư vô, cả hai, và không cái nào hết.

Sự phát tán bắt đầu với bài kệ sau: “AH Năng lực của trí tuệ nguyên sơ huyền hoá, hoàn toàn giải thoát ngay từ vô thủy, là sự phô diễn không bị che chướng, liên tục của mạn đà la, bản tánh của Pháp Thân vô biên vĩ đại.” Ngay tại đây, với bài kệ này, bạn tránh được hai cực đoan. Ngoài ra, không có cơ hội để rơi vào một trong hai cực đoan, bạn an trụ trong trung đạo, trong Pháp Thân vô biên vĩ đại, sự bao la rộng khắp của thanh tịnh quang bất biến, đó là Lạt ma bất tử. Điều này ám chỉ Lạt ma trường thọ, là Đức Phật Amitayus. Nó cũng ám chỉ ánh sáng bất biến của Pháp Thân, cái thấy của Đức Phật Phổ Hiền không bị tạo tác, đó là trạng thái của Đức Phật nguyên thủy. Vào cuối bài kệ phát tán ngắn, bạn niệm thần chú theo sau và buông xả trong giác tánh thuần tịnh.

Vì đây là một thực hành ngắn, nên nó là pháp thực hành ở đó phương pháp gọi là “sự phát triển tức thời Bốn Tôn nhờ sự quán tưởng” được sử dụng. Trong cách thế giống hệt như thế, sự hoá tán

của Bốn Tôn cũng xảy ra lập tức dựa trên sự quán tưởng. Điều này có nghĩa rằng ngay khi bạn nghĩ về Bốn Tôn, thì bạn là Bốn Tôn. Ngay khi bạn nghĩ mình không phải là Bốn Tôn, thì bạn không phải là Bốn Tôn. Khi bạn niệm thần chú PEMA AYUS JNANA DHARMADHATU AH, bạn không còn nhận biết chính mình là Bốn Tôn. Mọi sự đều trở thành tánh Không, nền tảng nguyên sơ. Nếu muốn làm kỹ lưỡng hơn, bạn có thể thực hành các bản văn dài mà ở đó thế giới, là mạn đà la, trước tiên tan hoà vào mạn đà la Bốn Tôn của bạn, và sau đó mạn đà la Bốn Tôn hóa tán vào bạn như là Bốn Tôn yabyum chính, và sau đó vị phối ngẫu phát tán vào bạn, và cuối cùng bạn phát tán vào thần chú, nó phát tán vào những chủng tự, các chủng tự phát tán từng chữ một vào tánh Không. Bạn có thể thực hành theo cách này như một bài tập trong tâm nếu bạn muốn.

Để thực hiện sự tái hiện, trước tiên bạn niệm “OM AH HUM”. Đây là ba chữ của thân, khẩu, và ý kim cương. Vào lúc này, hãy phát khởi sự tỉnh giác về thân bạn là Bốn Tôn, ngữ của bạn là thần chú và ý của bạn là sự vận động của trí tuệ nguyên sơ. Bản văn viết tiếp: “Bình chứa và những gì nó chứa đựng là thân, khẩu, và ý kim cương toàn khắp.” Bình chứa và những gì nó chứa đựng ám chỉ thế giới vô tình và tất cả chúng sinh sống trong đó, và tất cả điều này là trạng thái phô diễn vĩ đại của Bốn Tôn (có nghĩa là Đức Phật Vô Lượng Thọ), thần chú, và trí tuệ nguyên sơ. “Cầu mong hành động hướng dẫn của con đem lại lợi ích cho tất cả chúng sinh rộng lớn như hư không, không loại trừ bất kỳ ai.” Và một lần nữa, bạn phát khởi sự tỉnh giác bản thân bạn là Bốn Tôn và môi trường quanh bạn là mạn đà la. Sau đó bạn niệm thần chú: “VAJRA SAMADHI ATMA KO HAM”. Nếu bạn thực sự là một hành giả xuất sắc của giai đoạn phát triển thì sau đó bạn sẽ tiếp nối không gián đoạn sự tỉnh giác hậu-thiền định về mọi hình tướng là

Bổn Tôn, mọi âm thanh là thần chú, và mọi tư tưởng, mọi trạng thái của tâm là sự hoạt động (nô ãu) của trí tuệ nguyên sơ.

Trong phần kết thúc là những lời cầu nguyện thiện ý và điều tốt lành: “Nhờ công đức này, cầu mong con và chúng sinh rộng lớn như hư không đạt được sự hoàn toàn tịnh hóa hai nhiễm ô và sự quán đảnh của cuộc đời bất tử. Cầu mong những đám mây vĩ đại của sự thịnh vượng và đức hạnh tối hảo trong ba thời lan tỏa về chới ngời trảng lệ của điều tốt lành khắp các cõi giới.” Sau khi niệm bài này, bạn cũng có thể niệm bất cứ bài nguyện nào khác mà bạn thích, chẳng hạn như bài nguyện hồi hương công đức và bài cầu nguyện trường thọ cho vị Thầy, v..v..

Phần Ba

Những Bình Luận Kết Thúc, Câu Hỏi Và Giải Đáp

Trong thế giới này của chúng ta, trong cõi người, tuổi thọ trung bình của con người thì bất ãnh, và tùy thuộc vào những nguyên nhân, điều kiện và hoàn cảnh. Cuộc sống chúng ta giống như một ngọn nến trong cơn gió bão. Những nguyên nhân làm cho đời ta bị huỷ diệt thì nhiều hơn nguyên nhân giúp nó tồn tại. Trong thực tế, những nguyên nhân khiến ta mất đi cuộc đời thì nhiều không kể xiết. Ngay cả những sự việc đơn giản nhất cũng có thể dễ dàng lấy đi mạng sống của chúng ta, một cách đột ngột và không báo trước. Lại nữa, bởi những chướng ngại và hoàn cảnh bất ngờ, những tinh linh vô hình và kẻ thù hữu hình có thể cướp đi sinh lực của chúng ta. Điều này có thể xảy ra do sức mạnh của những thần

chú bất thiện và huyền thuật. Tinh thần và sinh lực của chúng ta có thể bị tước đoạt, năng lực của chúng ta có thể suy giảm, và chúng ta có thể bị tổn hại trong những cách thức vi tế không được báo trước. Điều này dứt khoát phải xảy ra.

Vì vậy, để bảo vệ cuộc đời ta, điều hết sức quan trọng là sử dụng một trong nhiều thực hành trường thọ không thể nghĩ bàn có giá trị cho chúng ta. Chúng ta thực sự có thể kéo dài tuổi thọ đến mức tối đa nếu ta thực hành một phương pháp kéo dài đời sống trên một nền tảng quy củ. Phương pháp mà mỗi người tìm được và gắn liền với sẽ phù hợp với nghiệp của họ. Nhờ thực hiện phương pháp một cách đúng đắn và thanh tịnh, chúng ta sẽ tạm thời thoát khỏi nhiều chướng ngại cho cuộc sống của chính mình, thoát khỏi mọi bệnh tật, và kéo dài cuộc đời ta. Và cuối cùng, thậm chí còn quan trọng hơn nữa, giống như Đức Guru Rinpoche đã làm, chúng ta sẽ thực sự có một linh kiến về Bốn Tôn trường thọ, Đức Phật Amitayus, và nhận được những sự ban phước trực tiếp từ Ngài, và đạt được trạng thái bất tử.

Như Đức Guru Rinpoche đã nói, trong thế giới của luân hồi sinh tử này, thế giới gồm mọi sự mà con người nâng niu quý trọng, chẳng hạn như của cải, những người thân yêu, tài sản và v.v.. thì cuộc đời dứt khoát phải là điều quý báu nhất. Nó là điều hiển nhiên bởi những gì ta dính mắc vào nhất chính là cuộc đời của riêng ta. Đặc biệt là đối với những người thực hành Pháp và đang đi trên con đường tâm linh, điều cực kỳ quan trọng là nhận ra sự quý giá của cuộc đời và quan tâm tới việc kéo dài tuổi thọ để bảo đảm rằng họ có thời gian tối đa để thực hành. Nhằm thành tựu hai mục đích, là mục đích cho bản thân ta và những người khác, việc nương tựa vào thân người là điều cần thiết, và đó là lý do tại sao cần phải làm bất kỳ điều gì ta có thể để bảo đảm rằng đời ta càng kéo dài càng tốt. Ta cũng phải từ bỏ việc cố ý cướp đi mạng sống của bất kỳ sinh linh nào, và thay vào đó, cố gắng bảo vệ mạng

sống của những sinh linh khác - ví dụ như mua lại những chúng sinh sắp bị đem bán cho đồ tể và phóng sinh chúng. Đây là một điều hết sức quan trọng cần phải làm.

Nhiều người trong số bạn thích nói dối, vì thế đây là pháp thực hành mà ở đó bạn có thể nói dối và nó sẽ thực sự trở thành một thiện hạnh. Ví dụ như, nếu có người đến và nói rằng: “Nó đâu rồi, tao sẽ giết nó,” thì nếu bạn biết anh ta ở đâu, bạn có thể nói dối và bảo rằng anh ta đã đi theo một hướng nào đấy rồi chỉ cho người cố tìm giết anh ta đi theo hướng khác. Thậm chí bạn có thể ăn cắp. Chẳng hạn như thấy có người muốn giết một con gà, bạn có thể ăn cắp con gà đó và bỏ chạy, đó cũng là một cách thực hành.

Nếu bạn thực hành những phương pháp này, như bảo vệ mạng sống của những người sắp bị hãm hại hoặc bị giết, và nếu bạn rộng rãi trong việc thực hiện những công trình có giá trị, như đúc tượng, xây chùa và v.v., nếu chúng ta tham gia vào bất kỳ hoạt động nào để giữ gìn các giáo lý được tồn tại trên thế gian thì chắc chắn là những điều này sẽ tạo ra các nguyên nhân kéo dài thọ mạng của chúng ta. Cho dù những nguyên nhân ta đang tạo ra dường như sẽ không đem lại kết quả trong đời này, thì chúng cũng tạo ra dấu ấn nghiệp sẽ đi cùng với tâm thức sang đời sau. Trong đời này và những đời sau, chúng ta sẽ ít bị bệnh tật, tâm ta ít bị hành hạ bởi những niệm tưởng lan man và sự đau khổ, chúng ta sẽ gặp may mắn và những hoàn cảnh tốt lành thuận lợi sẽ trội vượt trong đời ta. Tuy nhiên, động cơ của ta là điều quan trọng nhất. Nếu ta làm mọi thực hành này với một động cơ thế tục, thì chúng sẽ không tạo ra những nguyên nhân để được trường thọ.

Tôi khuyến khích tất cả các bạn hãy làm thực hành này càng nhiều càng tốt trong khả năng của bạn, nhất là đối với những ai là đệ tử của H.H. Dudjom Rinpoche. Đây là thực hành mà Ngài khuyến khích tất cả đệ tử của Ngài trên khắp thế giới thực hiện để cầu trường thọ cho Ngài. Thực hành phương pháp này sẽ kéo dài

thọ mạng các vị Thầy của bạn, nó tẩy trừ các bệnh tật và chướng ngại của đời bạn, và khiến cho đời bạn tràn đầy sinh lực và ý nghĩa. Nó sẽ giúp bạn sống trường thọ. Đây thực sự là một thực hành guru yoga.

Cuối cùng, tôi muốn nói rằng tôi rất tiếc đã không thể đưa ra những giáo lý rộng lớn hơn về thực hành này vì không đủ thời gian. Hãy coi đây là một giới thiệu cho việc thực hành. Có thể vào một lúc nào đó trong tương lai tôi sẽ ban những giáo lý sâu rộng hơn về vấn đề này.

Hỏi: Ngài phải mất bao nhiêu thời gian để giảng dạy phương pháp này cho chúng con, thưa Rinpoche?

Đáp: Tôi nghĩ rằng thực sự mất khoảng một tháng. Vấn đề là khi tôi có thời gian, các bạn lại không có, hoặc khi các bạn có thời gian thì tôi lại không có. Như vậy tình huống của chúng ta giống như một cái bập bênh. Vì thế điều chúng ta cần là một giao kết thực sự – giao kết của cả thầy lẫn đệ tử. Như thế, tôi nghĩ tối thiểu phải mất một tháng vào mỗi đêm. Đó là một khối lượng khá lớn. Đối với giáo lý rộng lớn, chúng ta phải cần nhiều hơn một tháng.

H: Chúng con nên thực hành theo tiếng Tây Tạng hay tiếng Anh?

Đ: Trước tiên nên thực hành theo tiếng Anh, và sau đó khi đã hiểu ý nghĩa những gì bạn trì tụng, bạn có thể tụng theo tiếng Tây Tạng.

H: Chúng con nên thực hành trước hay sau Ngondro?

Đ: Trước tiên là Ngondro, sau đó tới thực hành này. Hãy thực hành Ngondro cho tới phần guru yoga, sau đó bạn có thể thêm vào thực hành này, rồi trở lại Ngondro để thực hành sự hồi hướng công đức sau cùng vào lúc kết thúc. Nếu không đủ thời gian để thực hành đồng thời tất cả thì bạn có thể thực hành chúng riêng rẽ.

H: Nếu con muốn tu tập thực hành và hướng năng lực của nó nhằm giúp đỡ người nào đó thì con phải làm thế nào? Có phải chỉ thực hành theo cách thường làm?

Đ: Tương tự như cách bạn tỏa ra ánh sáng từ bản thân bạn và nó tụ hội tinh túy của tất cả các yếu tố, sinh lực của mọi chúng sanh và đem nó vào trong bạn, hãy quán tưởng tất cả những điều này cũng được đem đến cho người đó.

H: Nếu vì một vài lý do chúng con không có thời giờ thực hành vào ban ngày, vậy làm vào ban đêm có được không?

Đ: Thậm chí vào giữa đêm cũng tốt. Thời gian đặc biệt cho thực hành này là buổi sáng, người ta nói như thế, nhưng tôi cảm thấy điều thực sự quan trọng là duy trì nó liên tục suốt ngày. Hãy thực hành đều đặn vào bất kỳ thời gian nào bạn có thể, thay vì cứ căng thẳng vì không thể làm vào buổi sáng do đó không thực hành. Hãy thực hành để làm lợi lạc bản thân bạn và những người khác.

Như các bạn đã biết, một số bạn thực sự có một vấn đề. Đó là gì? Thầy bạn cho bạn một số lần trì tụng nào đó phải hoàn tất, một trăm, một ngàn, hoặc bất cứ số lượng nào trong một số ngày, vào một thời điểm như thế v.v.. Chắc chắn, nếu bạn có thể làm được thì rất tốt. Nếu không thể, thì có nghĩa bạn phải từ bỏ? Không. Bạn không cần từ bỏ, không cần phải bối rối, không cần phải căng thẳng. Bạn có thể mềm dẻo. Đức Phật và Guru Rinpoche đã ban tặng các giáo lý và thực hành cho mỗi chúng sinh một cách chính xác phù hợp với phẩm tính, trí tuệ, và khả năng của riêng họ, dù cao, trung bình hay thấp. Các Ngài luôn dạy dỗ cho dù chúng sinh ở mức độ nào. Do đó, bạn phải suy nghĩ theo cách này. Nếu bạn có thể thực hành vào buổi sáng, điều đó tốt, vậy hãy làm những gì bạn có thể. Nếu bạn không có cơ hội vào buổi sáng thì bạn có thể có cơ hội vào buổi chiều tối hay ngày mai. Ví dụ, có thể hôm nay bạn không niệm đủ túc số thần chú mà bạn đã cam kết thực hiện, thì ngày mai bạn có thể làm gấp đôi để bù cho ngày hôm nay.

Điều quan trọng nhất là không nên căng thẳng hoặc khó chịu với chính mình, và rồi khó chịu cả với gia đình và bạn bè, tạo nên một sai sót to lớn trong thực hành của bạn. Hãy buông xả. Hãy tự động viên mình. Nghĩ tưởng rằng: Hôm nay tôi không làm được, nhưng ngày mai nhất định tôi muốn làm điều đó. Và sau đó hãy thực hành. Hôm nay tôi không dùng điểm tâm nhiều, vì thế chắc chắn là trưa nay tôi có một bữa trưa thịnh soạn. Ở Mỹ, bạn có phong tục không ăn nhiều vào buổi sáng ngày lễ Tạ Ơn, thậm chí có thể không ăn trưa, vì bạn để dành tất cả cho bữa ăn tối – và sau đó bạn ăn nhiều làm sao. Hãy nghĩ về điều đó. Nhưng nếu bạn nhập thất và có một thời khóa biểu thì bạn phải tuân theo nó. Và nếu bị bệnh trong cuộc nhập thất, bạn không nên từ bỏ. Bạn thực hành trở lại khi đã khỏe.

Vả lại, hơn cả việc quán tưởng hay mấp máy cái miệng để trì tụng mà không biết bạn đang tụng cái gì, hoặc cố giữ thân ngồi thật thẳng như một tảng đá trong khi tâm bạn lại chạy tứ tán một trăm dặm một giờ, điều tối quan trọng là thực hành chậm rãi và bình thản. Dĩ nhiên, có thể trì tụng các thần chú, thực hành quán tưởng và thiền định thì rất tốt, nhưng điều thực sự quan trọng hơn là có những tư tưởng tốt lành và tử tế đối với người khác. Thật vậy, đây là thực hành của Đạo Phật. Vì thế hãy hoàn tất điều đó trước tiên. Sau đó bạn có thể nghĩ tưởng về mọi thực hành khác. Nếu bạn không có tư tưởng tốt lành đối với người khác, thì như thế bạn đánh mất toàn bộ quan điểm. Ngay bây giờ nhiều người trên khắp thế giới quan tâm tới hòa bình thế giới, họ hướng ra ngoài và nói: Chúng ta phải có hòa bình ở đây, ở kia, và ở tất cả những nơi chốn khác. Trước hết, chúng ta phải có sự an tĩnh trong bản thân mình. Nếu ta có sự an tĩnh trong tâm, điều đó sẽ ảnh hưởng tới những người khác và họ cũng trở nên an bình hơn. Lần lượt tất cả chúng ta trở nên an tĩnh, và đó là cách làm cho toàn thể thế giới trở nên an bình.

Thực hành *Chimed Sog Thig* này thật sự là một loại thực hành hàng ngày. Đây chính là việc nó được tận dụng ra sao, bởi bạn đang nhìn vào bản thân cuộc sống, và đời sống hoàn toàn chỉ là việc bạn sống cuộc đời mình ra sao, bạn đối xử với nó như thế nào, hiểu rõ nó quý báu ra sao. Quan điểm này đem chúng ta trở lại những sự chuẩn bị, ngondro. Phần lớn các bạn ở đây đang thực hiện vài loại thực hành chuẩn bị. Nhiều người trong các bạn đã hoàn tất ít nhất một tích tập những thực hành chuẩn bị và vẫn đang tiếp tục làm điều đó. Vì thế, điều trọng yếu là suy nghĩ xem những thực hành đó là gì và suy nghĩ về việc áp dụng chúng trong đời sống hàng ngày. Chúng không tách rời với đời sống hàng ngày của bạn. Nhờ thực hành theo cách này bạn sẽ gia tăng tuổi thọ trung bình, bạn sẽ tăng trưởng công đức và cuối cùng bạn sẽ chứng ngộ sự giải thoát khỏi luân hồi sinh tử, bởi nó hoàn toàn sẵn có ở đó.

Trái lại, nếu bạn cứ giữ một thái độ tự-quy trong kinh nghiệm sống hàng ngày của bạn, thì bạn không phải là một Phật tử. Một Phật tử không chịu liên tục làm mỗi cho năm cảm xúc phiền não, đặc biệt là khi họ biết được điều tốt hơn. Một Phật tử chân chính có bốn phận làm suy giảm năm cảm xúc phiền não và phát triển từ, bi, hỷ, và xả như thực hành chính trong đời họ. Họ cũng nên phát triển lòng tin và khả năng hòa thuận với bất kỳ người nào họ có thể hoà hợp. Họ nên mang lại niềm vui và hạnh phúc cho người khác hơn là những tiêu cực. Vì thế, nếu bạn nhận ra rằng mình như một con rắn độc, và nhận ra rằng đây chính là cách người ta phản ứng với bạn, thì trong trường hợp đó bạn không ở trên con đường của Phật Giáo. Điều đó có nghĩa là vào lúc chết bạn sẽ chẳng có thực hành Phật Giáo nào để nương tựa. Một điều mà giờ đây tất cả chúng ta cần phải làm là chuẩn bị cho cái chết. Trong trường hợp tốt nhất, chúng ta phải sẵn sàng đến nỗi khi cái chết đến, mà chắc chắn là nó sẽ đến – và thời gian thì không thể xác định được – chúng ta sẽ cảm thấy hạnh phúc để chết và sẽ hoàn toàn bình an đối với chính

mình bởi chúng ta đã hoàn tất tốt nhất thực hành hàng ngày của mình. Tối thiểu là chúng ta không sợ hãi vào lúc đó. Nếu bạn có thể kinh nghiệm điều này vào lúc chết, thì bạn có thể xác quyết được rằng đời bạn là một cuộc đời hữu ích và tràn đầy ý nghĩa. Điều tối quan trọng mà bạn cần làm là hãy bắt đầu suy nghĩ và chuẩn bị cho sự chuyển di này.

Hiểu rõ sức mạnh của ác hạnh, là những sự tích tập nghiệp bất thiện, là một điều quan trọng. Trên con đường tâm linh, nếu bạn quên xây dựng một nền tảng vững chắc là cái về sau bạn sẽ đem vào đời sống hàng ngày, mà bạn lại tiếp tục nỗ lực tìm kiếm những giáo lý mật truyền cao cấp, thì điều này giống như một ngôi nhà trăm tầng chứa đầy kim cương, vàng và những báu vật khác nhưng lại xây dựng trên nền móng bằng băng tuyết. Vào một ngày nóng bức, băng tan chảy, ngôi nhà sụp đổ, và bạn sẽ mất tất cả. Nếu bạn không xoay chuyển tâm thoát khỏi sự bám luyến vào luân hồi, và không phát khởi lòng bi mẫn đối với chúng sinh, thậm chí một chút cũng không có, thì một ngày kia, và điều này là chắc chắn, một trong những cảm xúc phiền não đó, bất kỳ cảm xúc nào mạnh nhất trong bạn, sẽ xuất hiện bởi vì nó luôn ở đó. Sự tham dục, sân hận, hay ghen tị, kiêu ngạo, bất kỳ nó là cảm xúc nào, đang sắp sửa xuất hiện, và mọi sự tu tập của bạn sẽ đội nón ra đi, chấm dứt tất cả. Cũng giống như chỉ cần ném một que diêm duy nhất vào đồng cỏ khô giữa mùa hè, mọi thứ sẽ bùng cháy tức thì. Trừ phi bạn có một nền tảng vững chắc và một sự từ bỏ thực sự, việc luôn cố gắng thâm nhập nhiều giáo lý và những kỹ thuật phi thường sẽ không đem lại lợi ích. Cuối cùng thì bạn cũng sẽ hoàn toàn thất bại.

Bạn đồng ý không? Vì thế điều này có nghĩa là bạn hãy cố gắng thực hành. Dù bạn là ai, điều đó không có gì là quan trọng. Ta là ai, bất kỳ ai trong chúng ta? Ví dụ như tôi đi theo nhiều vị Lạt ma cao cấp, còn nhiều hơn cả các bạn, và tôi đã nhận được rất

nhiều giáo lý – vậy thì sao? Các Lạt ma chẳng thể làm được điều gì cho chúng ta. Chúng ta phải thực hành. Chúng ta phải đứng lên. Chúng ta phải ăn. Chúng ta phải tiêu hoá. Chúng ta phải nghe lời bác sĩ. Chúng ta phải uống thuốc. Nhưng chúng ta không làm như thế; thay vào đó chúng ta nói rằng: “Ồ, tôi có giáo pháp đặc biệt này, giáo pháp đặc biệt nọ, vị Lạt ma này, vị Lạt ma kia”. Chắc chắn điều đó nói lên được tình cảnh của tôi. Tôi có Đức Dudjom Rinpoche, Đức Karmapa, Đức Đạt Lai Lạt Ma, hai vị Giáo thọ của Ngài. Tôi cũng có rất nhiều vị Lạt ma cao cấp, nhưng đó không phải là vấn đề. Thậm chí Đức Phật Thích Ca Mâu Ni có đến đây, hay hàng ngàn đệ tử Bồ Tát của Ngài, vậy thì đã sao? Làm cách nào điều đó đem lại được lợi ích cho chúng ta? Ở Tây Tạng, Guru Rinpoche đã đến và sau Ngài đã xuất hiện nhiều bậc chứng ngộ, như một ngàn Hóa Thân Phật, và điều đó đã làm được gì cho người Tây Tạng? Ai đã thực hành? Ai đã khắc sâu giáo lý vào tận đáy lòng? Chắc chắn là những người Tây Tạng đã có được những điều đó nhưng họ có được cái gì? Không có gì cả.

Bạn cũng có rất nhiều vị Lạt ma cao cấp, Hóa Thân này hay Hóa Thân khác, và bạn nghĩ rằng: “Chà! Đó là Hoá Thân nào đấy”, rồi bạn đi theo người này và người kia. Có rất nhiều Hoá Thân; các vị đến rồi lại đi. Nhưng bạn quá sức ngoan cố, quá sức ngu ngốc, chỉ chơi đùa với chính mình. Bạn nghĩ rằng mình khôn ngoan. “Tôi sắp theo đuổi điều này. Tôi sắp theo đuổi điều kia.” Bằng cách này thì bạn chẳng có được gì cả. Khi chết thì bạn sẽ chết như một con chó, hoặc một con heo.

Khi các Lạt ma đi rồi bạn bảo rằng bạn nhớ các ngài. Các ngài ban cho bạn một viên ngọc quý báu, khả năng giải thoát vì lợi ích của người khác chỉ trong một đời, nhưng bạn không ghi khắc lời chỉ dạy của các ngài. Bạn không để tâm tới nó. Bạn hỏi bác sĩ phải uống thuốc gì, nhưng bạn không uống. Bạn gặp vô số Lạt ma cao cấp, và vội vàng đòi hỏi mọi thứ – quán đảnh, giáo lý cao tột và

v.v.. Mọi thứ. Nhưng tất cả những gì bạn có chỉ là một trái tim rỗng không, một bộ não trống rỗng, và rất nhiều ghi chép. Chẳng có gì ngoài rác rưởi bên trong. Bạn vẫn tự coi mình là trung tâm một cách thái quá. Đó là vấn đề của bạn, không phải là vấn đề của các Lạt ma, và cũng không phải là vấn đề của Giáo Pháp. Bạn cần phải nhận ra vấn đề của riêng mình. Bạn không thể chỉ ra ai khác, mà phải chĩa mũi dùi vào chính mình. Bạn sẽ giải quyết vấn đề này ra sao? Bạn sẽ tự kết liễu đời mình ư? Không. Hãy tỉnh thức. Hãy đứng trên đôi chân của chính mình. Bạn không được sử dụng đôi chân của người khác. Bạn có đôi chân của riêng mình, bộ óc của riêng mình.

Vậy hãy hồi quang phản chiếu. Hãy coi lại vấn đề của chính bạn. Hãy quay trở lại nơi bạn đã khởi hành. Ngồi xuống. Hãy quay nhìn vào trong. Hãy quán chiếu về những điều này. Luôn giữ thái độ của một người mới bắt đầu. Hãy khiêm tốn. Đừng giống tôi khi nghĩ rằng: “Ta thật vĩ đại, vị thầy chót vót trên ngai cao,” và như thế chỉ chồng chất thêm năm độc càng lúc càng nhiều hơn. Khi nghĩ rằng “tôi đúng” thì có nghĩa là “tôi sai.” Tôi nghĩ rằng tôi đúng. Tôi nghĩ rằng tôi đẹp trai, nhưng tôi không nhìn khuôn mặt của chính mình. Vậy bạn có nghĩ rằng tôi đẹp trai không?

Dù sao đi nữa, bạn phải nỗ lực thực hiện những điều này. Bạn phớt lờ những điều đơn giản, và sau đó bạn bôi nhọ chúng. Vì thế hãy thực hành.



Đức Phật Vô Lượng Thọ

II. YOGA CỦA ĐỨC PHẬT VÔ LƯỢNG THỌ

Một Pháp môn đặc biệt để Gia tăng Thọ mạng, Trí tuệ và Công đức

Dẫn nhập

Đối với chúng ta, không gì quý giá hơn cuộc sống của chính ta. Bởi lẽ nhờ có một đời người quý báu mà chúng ta có cơ hội trải nghiệm cả hạnh phúc tạm thời lẫn hạnh phúc tối hậu. Chúng ta thường coi những tài sản vật chất như cái gì vô cùng quan trọng và hết sức nỗ lực để có được chúng, nhưng thật ra đời người của chúng ta mới chính là tài sản quý báu nhất.

Tất cả chúng ta đều cần được sống lâu. Nếu mất cuộc đời này, chúng ta sẽ mất đi cơ hội thụ hưởng một đời người để thực hành Phật Pháp và để đạt được giải thoát và giác ngộ. Đó là lý do tại sao Ngài Je Tsongkhapa đã nói rằng đối với những ai mong muốn kinh nghiệm hạnh phúc thuần tịnh thì chính cái chết và sự vô minh là trở ngại to lớn nhất cho việc hoàn thành các ước nguyện của họ. Cái chết phá hủy cơ hội nắm giữ được điều cốt lõi của cuộc sống quý giá này của chúng ta, và sự vô minh hủy hoại cơ hội khiến ta có thể phát triển một kinh nghiệm thuần tịnh về Pháp.

Để vượt qua các chướng ngại này chúng ta cần tăng trưởng thọ mạng và trí tuệ của mình, và Pháp môn chính yếu để thực hiện điều này là Pháp môn yoga của Đức Phật Vô Lượng Thọ (Amitayus). Yoga này cũng là một Pháp môn đặc biệt để phát triển công đức.

Nhằm đem lại cho mọi người cơ hội được thực hành pháp môn yoga của Đức Phật Vô Lượng Thọ, tôi đã chuẩn bị nghi quỹ (sadhana) này. Cầu mong công đức của tác phẩm này là một tác nhân để tất cả chúng sinh tìm được sự an bình và hạnh phúc thuần tịnh.

Geshe Kelsang Gyatso Rinpoche

Yoga của Đức Phật Vô Lượng Thọ

Quy y và phát Bồ Đề Tâm

Cho đến khi đạt được giác ngộ
Con quy y Đạo Sư, Phật, Pháp, và Tăng.
Để thành tựu hạnh phúc cho tất cả những bậc cha mẹ chúng sinh
Con nguyện phát triển tâm giác ngộ siêu việt.
(ba lần)

Phát triển Bồ Đề Tâm đặc biệt

Đặc biệt để nhanh chóng giải thoát những người lang thang
lầm lạc,
Con nguyện đạt được Phật Quả trong đời này;
Vì thế con nguyện nỗ lực thực hành yoga thâm sâu
Về thiền định và trì tụng về Đạo Sư Thủ hộ Vô Lượng Thọ Phật.
(ba lần)

Tự-phát sinh và sự phát sinh phía trước

Mọi hiện tượng của sinh tử luân hồi và Niết bàn chẳng hạn như bản thân con và những thực thể trường-thọ trở thành tánh Không, không có sự hiện hữu nội tại. Từ trạng thái của tánh Không xuất hiện một ngai khổng tước (ngai chim công), trên đó là một hoa sen ngàn cánh và một mạn đà la mặt trăng. Giữa mạn đà la là một chữ HRIH màu đỏ, từ đó ánh sáng rực rỡ phóng chiếu ra và thực hiện hai mục đích. Khi thu rút trở lại, ánh sáng hòa tan vào chữ HRIH, chữ này hoàn toàn biến hiện thành bản thân con và Đức Thủ hộ Vô Lượng Thọ trong không gian phía trước. Mỗi người chúng con đều có thân màu đỏ như một ngọn núi san hô, khuôn mặt mỉm cười an bình, và hai tay kết Định Ấn. Chúng con cầm những tịnh bình báu tràn đầy chất cam lồ bất tử, miệng bình trang hoàng một cây như ý, từ đó xuất hiện tất cả những gì người ta mong ước. Chúng con trang sức bằng những búi tóc nạm ngọc trên đỉnh đầu, và nhiều báu vật như những bông tai, những vật trang sức ở cổ, xuyên, vòng cổ chân, chuỗi ngọc và kiềng dài tuyệt hảo. Những Báo Thân của chúng con trang hoàng bằng những dấu hiệu, biểu tượng và trang phục đẹp đẽ, xuất hiện ra nhưng không có hiện hữu thực sự. Chúng con ngồi theo tư thế kiết già giữa một vùng ánh sáng rực rỡ.

Đứng trên một hoa sen và mặt trăng ở luân xa trên đỉnh đầu con là Đạo Sư Bảo Hộ Vô Lượng Thọ, thân Ngài màu đỏ, một mặt; hai tay, cầm một bình đựng đầy chất cam lồ bất tử. Tóc Ngài buộc thành búi, từ đó bím tóc thả dài xuống gót chân. Được tô điểm với nhiều vật trang sức như một vương miện bằng ngọc và một kiềng ngọc dài tới chân, Ngài xuất hiện như một cầu vồng, rực rỡ với những dấu hiệu và biểu tượng tráng lệ huy hoàng.

Cầu thỉnh và tan hòa trí hữu tình

Con, Đức Phật Vô Lượng Thọ ở phía trước, và Đấng Thủ Hộ Vô Lượng Thọ trên đỉnh đầu con, có chữ OM màu trắng trên đỉnh đầu, chữ AH màu đỏ ở cổ họng, và nơi trái tim một chữ HUM màu xanh dương được chạm nổi bằng chữ HRIH màu đỏ. Từ đây ánh sáng chiếu ra và cầu thỉnh tập hội các Đạo Sư, chư Phật, và các vị Bồ Tát từ những chốn siêu phàm như cõi Cực Lạc quang lâm tới đỉnh đầu của những chúng sanh hứa nguyện (nguyện hữu tình).

DZA HUM BAM HO

Chúng con trở thành bất khả phân, có cùng một vị. (Ấn)

Ban quán đảnh và trang hoàng đỉnh đầu

Một lần nữa, từ chữ HUM và HRIH tại trái tim của chúng con, ánh sáng chiếu ra cầu thỉnh Ngũ Bộ Phật quang lâm từ trụ xứ tự nhiên của các Ngài. Các Ngài ban những quán đảnh và thân con tràn đầy ân phước. Con kinh nghiệm đại lạc và mọi nhiễm ô đều được tịnh hóa. Nước cam lồ còn lại hoàn toàn biến thành Đạo Sư Vô Lượng Quang (Guru Amitabha) trang hoàng đỉnh đầu con.

Đảnh lễ

Đức Phật Vô Lượng Thọ, Bạc Dẫn dắt chính yếu của thế gian,
Đấng tiêu diệt mọi cái chết non yếu,
Nơi nương tựa cho những kẻ đau khổ và bơ vơ;
Con xin đảnh lễ Đức Phật Vô Lượng Thọ.

Con xin đảnh lễ Đạo sư gốc và những Đạo sư của dòng truyền
thừa, suối nguồn của những thành tựu.

Xin đảnh lễ Ngài Drubpai Gyalmo, Sangnak Dongpo,
Dorje Dragpa, và Wangchuk Milarepa;

Xin ban cho con sự thành tựu của cuộc đời bất tử.

Ngoại cúng dường

Trí tuệ cao quý của đại lạc vô nhiễm và tánh Không
Xuất hiện trong khía cạnh của mọi thức uống cúng dường
trong thế giới

Con cúng dường Ngài, Ô Đấng Thế Tôn Vô Lượng Thọ;

Cầu xin Ngài thấu nhận và ban cho con và tất cả chúng sanh
khắp hư không

Những thành tựu của cuộc đời và trí tuệ cao quý của đại lạc
và tánh Không.

OM APARIMITA AYUS JNANA SAPARIVARA
AHRGHAM PRATITZA YE SOHA

Trí tuệ cao quý của đại lạc vô nhiễm và tánh Không
Xuất hiện trong khía cạnh của mọi nước tắm cúng dường
trong thế giới

Con cúng dường Ngài, Ô Đấng Thế Tôn Vô Lượng Thọ;

Cầu xin Ngài thấu nhận và ban cho con và tất cả chúng sanh
khắp hư không

Những thành tựu của cuộc đời và trí tuệ cao quý của đại lạc
và tánh Không.

OM APARIMITA AYUS JNANA SAPARIVARA PADAM
PRATITZA YE SOHA

Trí tuệ cao quý của đại lạc vô nhiễm và tánh Không
Xuất hiện trong khía cạnh của mọi bông hoa cúng dường trong
thế giới

Con cúng dường Ngài, Ô Đấng Thế Tôn Vô Lượng Thọ;
Cầu xin Ngài thấu nhận và ban cho con và tất cả chúng sanh
khắp hư không

Những thành tựu của cuộc đời và trí tuệ cao quý của đại lạc
và tánh Không.

OM APARIMITA AYUS JNANA SAPARIVARA PUPE
PRATITZA YE SOHA

Trí tuệ cao quý của đại lạc vô nhiễm và tánh Không
Xuất hiện trong khía cạnh của mọi trầm hương cúng dường
trong thế giới

Con cúng dường Ngài, Ô Đấng Thế Tôn Vô Lượng Thọ;
Cầu xin Ngài thấu nhận và ban cho con và tất cả chúng sanh
khắp hư không

Những thành tựu của cuộc đời và trí tuệ cao quý của đại lạc
và tánh Không.

OM APARIMITA AYUS JNANA SAPARIVARA DHUPE
PRATITZA YE SOHA

Trí tuệ cao quý của đại lạc vô nhiễm và tánh Không
Xuất hiện trong khía cạnh của mọi ánh sáng cúng dường trong
thế giới

Con cúng dường Ngài, Ô Đấng Thế Tôn Vô Lượng Thọ;
Cầu xin Ngài thấu nhận và ban cho con và tất cả chúng sanh
khắp hư không

Những thành tựu của cuộc đời và trí tuệ cao quý của đại lạc
và tánh Không.

OM APARIMITA AYUS JNANA SAPARIVARA ALOKE
PRATITZA YE SOHA

Trí tuệ cao quý của đại lạc vô nhiễm và tánh Không
Xuất hiện trong khía cạnh của mọi nước hoa cúng dường trong
thế giới

Con cúng dường Ngài, Ô Đấng Thế Tôn Vô Lượng Thọ;
Cầu xin Ngài thấu nhận và ban cho con và tất cả chúng sanh
khắp hư không
Những thành tựu của cuộc đời và trí tuệ cao quý của đại lạc
và tánh Không.

OM APARIMITA AYUS JNANA SAPARIVARA GANDHE
PRATITZA YE SOHA

Trí tuệ cao quý của đại lạc vô nhiễm và tánh Không
Xuất hiện trong khía cạnh của mọi thực phẩm cúng dường
trong thế giới

Con cúng dường Ngài, Ô Đấng Thế Tôn Vô Lượng Thọ;
Cầu xin Ngài thấu nhận và ban cho con và tất cả chúng sanh
khắp hư không
Những thành tựu của cuộc đời và trí tuệ cao quý của đại lạc
và tánh Không.

OM APARIMITA AYUS JNANA SAPARIVARA NEVIDE
PRATITZA YE SOHA

Trí tuệ cao quý của đại lạc vô nhiễm và tánh Không
Xuất hiện trong khía cạnh của mọi âm nhạc du dương cúng
dường trong thế giới

Con cúng dường Ngài, Ô Đấng Thế Tôn Vô Lượng Thọ;

Cầu xin Ngài thấu nhận và ban cho con và tất cả chúng sanh
khấp hư không

Những thành tựu của cuộc đời và trí tuệ cao quý của đại lạc
và tánh Không.

OM APARIMITA AYUS JNANA SAPARIVARA SHAPTA
PRATITZA YE SOHA

**Cúng dường những chất liệu chuyển hóa tâm thức và năm
chi còn lại**

Con dâng một tập hội cúng dường làm hài lòng, cả về vật chất
lẫn quán tưởng.

Con sám hối mọi tiêu cực, sa sút, và tùy hỷ mọi công đức.

Cầu xin Ngài trụ thế mãi mãi để chuyển Pháp Luân đại thừa
cho chúng sinh trong luân hồi.

Con hồi hướng những cội công đức của con cho sự toàn giác.

Tán thán

Ô Đấng Thủ Hộ Vô Lượng Thọ, xuất hiện từ chữ HRIH,

Trên một đế mặt trăng trên một hoa sen ngàn cánh,

Thân màu đỏ son như mặt trời lúc rạng đông

Được che phủ bởi một tấm màn vàng-đỏ để che.

Con đánh lễ Ngài, thân Ngài hoàn toàn tuyệt hảo

Bởi những trang phục khác nhau và nhiều vật trang sức quý báu,

Giống như một ngọn núi hồng ngọc

Được hoàn toàn bao phủ bởi ánh sáng mặt trời.

Con đánh lễ Ngài, Bạc ban tặng thành tựu của cuộc đời

Từ một tịnh bình tràn đầy cam lồ bất tử
Mà Ngài cầm trong lòng bàn tay,
Mềm mại như những nhánh cây non.

Con đánh lễ Ngài, bậc chói ngời với những dấu hiệu và biểu
tượng huy hoàng,

Đánh đầu Ngài trang điểm một búi tóc, đen lánh như hạt
huyền,

Từ đó rũ xuống một bím tóc dài

Và Ngài mặc một hạ y bằng những loại lụa mềm rực rỡ khác
nhau.

Con đánh lễ Ngài, bậc ban mọi điều tốt lành,

Hai tay con chấp lại với niềm tin mạnh mẽ

Con hết lòng tán thán những phẩm tánh tuyệt diệu của Ngài

Với một giọng điệu dâng làm chuyển hoá tâm chúng sinh.

Con đánh lễ Ngài, bậc là suối nguồn nương tựa trường cửu,

Thanh kiếm trí tuệ của Ngài chặt đứt mạng lưới vô minh,

Lòng bi mẫn của Ngài đối với tất cả chúng sanh không ngơi nghỉ,

Và là bậc mang vác không mệt mỏi gánh nặng giải thoát tất
cả chúng sinh.

Con đánh lễ Ngài khắp mọi thời.

Chỉ nhờ niệm danh hiệu Ngài, cái chết non yếu bị huỷ diệt;

Nhờ hằng nhớ Ngài trong tâm tưởng, chúng con được che chở

thoát khỏi nỗi sợ hãi sinh tử luân hồi và sự an tịnh cô
quạnh;

Và nhờ nương tựa vào Ngài như một nơi trú ẩn, chúng con

được hưởng hạnh phúc lâu dài.

Với lòng sùng kính con nương tựa vào Ngài, bậc thoát khỏi những lỗi lầm.

Một cách tương đối, cầu xin mọi hiểm hoạ không mong muốn
được an định trong đời này,

Và một cách tuyệt đối, cầu mong con hoá sinh tự nhiên từ một
hoa sen trong đời sau

Trong cõi Cực Lạc và làm những gì khiến Ngài vui lòng.

Tụng niệm mantra cho mục đích riêng của hành giả

Cầu khẩn theo cách này, Đạo Sư Vô Lượng Thọ trên đỉnh đầu con được hoan hỷ. Tan hòa vào con, Ngài và con trở nên bất khả phân

Trên một mặt trăng trong trái tim con là chữ HRIH được bao quanh bởi những chuỗi thần chú. Ánh sáng chiếu ra từ chủng tự và những chuỗi thần chú và thu hút lại năng lực của năm yếu tố; những sự ban phước thuộc thân, khẩu, ý, những phẩm tánh tốt, những hành động của các bậc Đạo Sư, Bốn Tôn, Tam Bảo, v.v.. năng lực và tiềm năng của các thần chú, của cuộc đời và công đức của từng sinh linh trong sáu cõi – tất cả đều nằm trong phạm vi của cam lồ bất tử và ánh sáng. Những thứ này đi qua đỉnh đầu và tràn ngập thân con. Mọi điều bất thiện, ngăn che, và chướng ngại cho đời sống đều hoàn toàn được an định, và con đạt được thân kim cương bất tử siêu phàm.

Tụng niệm thần chú vì mục đích của người khác

Một lần nữa, ánh sáng chiếu ra từ chữ HRIH nơi ngực Đức Vô Lượng Thọ ở không gian phía trước và rút lại năng lực của năm yếu tố; những sự ban phước thuộc thân, khẩu, ý, những phẩm tánh tốt, những hành động của các bậc Đạo Sư, Bốn Tôn, Tam Bảo,

v..v.. năng lực và tiềm năng của các thần chú, của cuộc đời và công đức của từng chúng sanh trong sáu cõi – tất cả đều nằm trong phạm vi của chất cam lồ bất tử và ánh sáng. Những thứ này tan hòa vào chữ HRIH đỏ và những chuỗi thần chú, từ đó một dòng cam lồ đi xuống đỉnh đầu con và chúng sinh cần được cứu giúp. Thân chúng con tràn đầy cam lồ, mọi chướng ngại cho đời sống được an định và tất cả chúng con đạt được cuộc đời bất tử.

OM NAMO BHAGAVATE APARIMITA AYUS JNANA
SUMBINI TSITA TEDZO RANDZAYA TATHAGATAYA,
ARHATE SAMYAK SAMBUDDHAYA, TADYATHA, OM
PUNAYE PUNAYE MAHA PUNAYE APARIMITA PUNAYE
APARIMITA PUNAYE JNANA SAMBHA ROPATSITE, OM
SARVA SAMKARA PARISHUDA DHARMATE GAGANA
SAMUGATE, SOBHAVA VISHUDDHE MAHA NAYA
PARIVARE SOHA

(7 lần, 21 lần, v..v..)

OM AMARANI JIVANTIYE SOHA (100 lần, 1.000 lần,
v..v..)

Ban phước cam lồ sinh lực

OM VAJRA AMRITA KUNDALI HANA HANA HUM
PHAT

OM SVABHAVA SHUDDHA SARVA DHARMA
SVABHAVA SHUDDHO HAM

Mọi sự trở thành hư không (tánh Không).

Từ trạng thái hư không, từ YAM trở thành gió, RAM trở thành lửa, từ AH thành một vủ lò bằng ba đầu người. Trên đó, từ AH xuất

hiện một chén sọ người rộng lớn mênh mông, bên trong chứa năm loại thịt và năm chất cam lồ. Những thứ này được tẩy tịnh, chuyển hóa, và tăng trưởng nhờ ba chủng tự và trở thành một đại dương cam lồ-sinh lực vô nhiễm của trí tuệ cao quý.

OM AH HUM (21 lần, 100 lần, 1.000 lần, v..v..)

Ban phước torma

OM VAJRA AMRITA KUNDALI HANA HANA HUM
PHAT

OM SVABHAVA SHUDDHA SARVA DHARMA
SVABHAVA SHUDDHO HAM

Mọi sự trở thành hư không (tánh Không).

Từ trạng thái hư không, từ YAM trở thành gió, từ RAM trở thành lửa, từ AH thành một vủ lò bằng ba đầu người. Trên đó, từ AH xuất hiện một chén sọ người rộng lớn mênh mông, bên trong chứa năm loại thịt và năm chất cam lồ. Những thứ này được tẩy tịnh, chuyển hóa, tăng trưởng nhờ ba chủng tự và trở thành một đại dương cam lồ vô nhiễm của trí tuệ cao quý.

OM AH HUM (3 lần)

Cúng dường torma

Đạo Sư Vô Lượng Thọ dùng chất torma bằng cách rút nó qua lưỡi là một ống ánh sáng kim cương (vajra).

OM APARIMITA AYUS JNANA SAPARIVARA IDAM
BALINGTA KHA KHA KHAHI KHAHI (3 lần hoặc 7
lần)

Ngoại cúng dường

OM APARIMITA AYUS JNANA SAPARIVARA
AHRGHAM PRATITZA YE SVAHA
OM APARIMITA AYUS JNANA SAPARIVARA PADAM
PRATITZA YE SVAHA
OM APARIMITA AYUS JNANA SAPARIVARA PUPE
PRATITZA YE SVAHA
OM APARIMITA AYUS JNANA SAPARIVARA DHUPE
PRATITZA YE SVAHA
OM APARIMITA AYUS JNANA SAPARIVARA ALOKE
PRATITZA YE SVAHA
OM APARIMITA AYUS JNANA SAPARIVARA GANDHE
PRATITZA YE SVAHA
OM APARIMITA AYUS JNANA SAPARIVARA NEWIDE
PRATITZA YE SVAHA
OM APARIMITA AYUS JNANA SAPARIVARA SHAPTA
PRATITZA YE SVAHA

Nội cúng dường

OM APARIMITA AYUS JNANA SAPARIVARA OM AH
HUM

Tán thán

Đức Phật Vô Lượng Thọ, Bạc Dẫn dắt chính yếu của thế gian,

Đấng tiêu diệt mọi cái chết non yếu,
Nơi nương tựa cho những kẻ đau khổ và bơ vơ;
Con xin đánh lễ Ngài, Đức Phật Vô Lượng Thọ.

Khẩn cầu

Khi sùng kính Ngài với một tâm thanh tịnh
Nhờ năng lực của sự khẩn cầu nhất tâm và tôn kính của con
Một cách tương đối, cầu mong mọi bệnh tật, tinh linh và
chướng ngại được an định,
Và một cách tuyệt đối, cầu mong con được an hưởng cuộc đời
bất tử.

Xin cho con nhanh chóng thành tựu những hoạt động tăng trưởng
Về những phẩm tính tốt lành của ba tu tập cao cấp hơn,
Trí tuệ vô nhiễm của sự lắng nghe, suy niệm, và thiền định,
Và lòng bi, công đức, và cuộc đời không thể nghĩ bàn

Khi con thấy những dấu hiệu của cái chết non yếu
Cầu mong con tức thời nhận ra thật rõ ràng thân tướng Đức
Thủ Hộ Vô Lượng Thọ;
Và khi đã chiến thắng được Tử Thần.
Cầu mong con nhanh chóng đạt được trạng thái bất tử.

Hồi hướng

Nhờ công đức này, cầu mong con nhanh chóng
Thành tựu trạng thái của Đức Thủ Hộ Vô Lượng Thọ,
Và sau đó đưa dẫn mọi chúng sinh
Cùng đạt được quả địa đàng, không loại trừ ai.

Ô, Đức Thủ Hộ Vô Lượng Thọ, cầu mong con đạt được một thân tướng,

Thọ mạng, quyến thuộc, Tịnh Thổ,
Danh hiệu siêu phàm, và những ưu việt
Hoàn toàn giống như những điều đó của Ngài.

Với lòng sùng kính con nương tựa vào Ngài, bậc thoát khỏi mọi lỗi lầm.

Một cách tương đối, cầu xin mọi hiểm nguy không mong muốn được an định,

Và một cách tuyệt đối, cầu mong con hoá sinh tự nhiên từ một hoa sen

Trong cõi Cực Lạc và làm những gì khiến Ngài vui lòng.

Khẩn cầu sự độ lượng

OM VAJRA SATTVA SAMAYA MANU PALAYA, VAJRA
SATTO TVENO PATISHTA, DRIDHO ME BHAVA, SUTO
KAYO ME BHAVA, SUPO KAYO ME BHAVA, ANURAKTO
ME BHAVA, SARVA SIDDHI ME PRAYATZA, SARVA
KARMA SUTZA ME, TZITAM SHRIYAM KURU HUM, HA HA
HA HA HO BHAGAVAN, SARVA TATHAGATA, VAJRA MA
ME MUN TSA, VAJRI BHAVA, MAHA SAMAYA SATTO AH
(HUM PHAT)

Phát tán

Nếu bạn có bày những viên thuốc-sinh lực ở trước mặt, hãy niệm:

Như thế trí hữu tình được mời thỉnh ở phía trước tan hòa vào con, và nguyện hữu tình tan thành ánh sáng và nhận những viên thuốc-sinh lực.

*Nếu bạn không bày những viên thuốc-sinh lực ở trước mặt,
hãy niệm:*

Như thế, Đạo Sư Vô Lượng Thọ ở phía trước được hoan hỷ.
Ngài phát tán vào con và con đạt được trạng thái bất tử.

Bài nguyện cát tường

Ngài, bậc trở thành một vị Phật Siêu việt Toàn thiện nhờ năng
lực của sáu ba la mật

Ô, Sư Tử Vương của nhân loại, khi đã chứng ngộ năng lực của
chúng,

Cầu xin Ngài giảng dạy sáu ba la mật

Vì lòng bi mẫn, bất cứ khi nào Ngài xuất hiện trong thế gian
này,

Cầu xin mọi sự được cát tường để hoàn thành sáu ba la mật
và tăng trưởng thọ mạng,

Và cầu xin ngay bây giờ con được hưởng hạnh phúc và điều
tốt lành.

Lời cuối sách:

Nghi quỹ này do Thượng tọa Geshe Kelsang Gyatso Rinpoche
soạn thảo và được phiên dịch dưới sự hướng dẫn từ bi của Ngài.

III. PHƯƠNG PHÁP LÀM LỢI ÍCH CHÚNG SINH VÀO LÚC CHẾT, CỨU VỚT NGƯỜI BẤT HẠNH

Trung tâm Kusali Dharma Vajra.

Dịch từ tiếng Tây Tạng: Lạt ma Thubten Zopa Rinpoche

Lời nói đầu.

Con đánh lễ Đạo sư và Đức Hayagriva, là những bậc bất khả phân mà năng lực của lòng bi mẫn của các Ngài giải thoát mọi chúng sanh trong luân hồi khỏi những cõi giới khổ cùng. Con xin soạn ra những lời khuyên hữu ích đem lại lợi ích cho chúng sanh vào lúc chết.

Phương pháp này có tên là “Làm Lợi ích cho Chúng sanh vào Lúc Chết”, được thực hành bởi các hành giả của Đức Thế Tôn Shri Hayagriva, là bậc mà những việc làm lợi ích cho người khác của

Ngài hoàn toàn được thúc đẩy bởi lòng từ và bi. Nó gồm có hai phần:

- Chánh Hành Pháp.
- Những lợi ích của Pháp Hành.

CHÁNH HÀNH PHÁP

Các Đạo Sư Thiêng Liêng nói:

“Ngay cả đối với một người đã theo đuổi thực hành đức hạnh suốt cuộc đời, nếu vào lúc chết, tâm thức người ấy chuyển di trong khi các niệm tưởng bất thiện mạnh mẽ như giận dữ và tham luyến đang phát khởi, thì người ấy sẽ tái sinh trong một cõi xấu.

“Tuy nhiên, nếu một người đã làm việc xấu trong suốt cuộc đời lại phát khởi những tư tưởng đạo đức, thanh tịnh trong khi tâm thức của họ chuyển di vào lúc chết, thì người ấy sẽ tái sinh trong một cõi giới tốt lành.

“Bởi tâm thức ngay trước khi chết cực kỳ mãnh liệt, nó gia tăng một cách mạnh mẽ khuynh hướng của nghiệp đặc biệt đã được tạo ra từ trước để làm chín mùi trước tiên, dẫn đến việc tái sinh trong một cõi tương ứng. Tuy nhiên, nghiệp thiện và bất thiện khác từng được tích lũy trong đời người ấy sẽ kết thành quả vào thời điểm thích hợp, tức là khi đã hội đủ mọi điều kiện cần thiết. Chưa từng xảy ra việc không tạo nghiệp mà lại phải kinh nghiệm nó hay nghiệp đã tạo có thể bị tiêu huỷ đi.”

Cốt lõi của mọi phương pháp làm lợi ích chúng sinh vào lúc chết là sự phát triển các niệm tưởng đức hạnh thanh tịnh như lòng

sùng mộ, không để cho các tư tưởng bất thiện như sự giận dữ phát khởi mạnh mẽ.

Mặc dù tốt nhất là nên tự mình thực hành phương pháp này, tuy nhiên những người bình thường không thể làm được điều đó cũng sẽ được lợi lạc nếu như phương pháp này được các vị thầy đức hạnh hoặc các thiện tri thức thực hiện giúp họ.

Ta có thể giúp đỡ ra sao.

Đối với người sắp chết (cận tử), điều tối quan trọng là tránh cho họ nhìn thấy những đối tượng làm cho sự bám luyến hoặc tức giận phát sinh mạnh mẽ. Các đối tượng này bao gồm những sự việc như tài sản vật chất, thân quyến, những người mà với họ người sắp chết có một sự bám níu mạnh mẽ, cũng như những kẻ thù v.v., những người mà họ ghét.

Ngoài ra, trong lúc một người đang hấp hối cũng như ngay sau đó, điều quan trọng là phải tự chế không nói hay làm bất cứ điều gì có thể làm nhiễu loạn sự quân bình của họ. Do vậy trong tầm nghe của người sắp mất, ta không nên nói về những điều như tài sản họ để lại, và chúng sắp được phân chia ra sao, cũng đừng nên tạo ra những âm thanh gây phiền nhiễu, như tiếng la hét, than vãn hay nói lớn tiếng.

Như đã được giảng trong giáo lý, yếu tố gió di chuyển những mê tín bất thiện chạy trong kinh mạch bên phải. Do đó, hãy đặt người hấp hối nằm nghiêng về bên phải và bịt lỗ mũi phải của họ bằng vải hoặc những gì tương tự. Sau đó, nếu có thể, hãy đặt trước mắt họ các vật thiêng liêng tượng trưng cho những Đấng tôn quý siêu phàm cùng những vật cúng dường – những hình ảnh Guru của họ, các Bổn Tôn (yidam) ràng buộc-tâm linh mà họ sùng kính, cõi tịnh độ của Đấng Chiến Thắng A Di Đà, v.v.. Hãy loại bỏ bất kỳ động cơ nền tảng nào có thể hiện diện trong tâm họ như sự tìm kiếm

thanh danh, các sự cúng dường vật chất hay tôn kính đối với bản thân họ. Thay vào đó, hãy phát khởi lòng từ và bi mạnh mẽ đối với người xấu số đang tiến gần đến cái chết này.

Với lòng sùng kính và niềm tin vững chắc vào những phẩm tính của vị Guru, các Đấng tôn quý siêu phàm, các thánh hiệu của chư Phật và những thần chú linh thánh và sâu xa, hãy niệm lớn, rõ ràng, chậm rãi và không nhầm lẫn như sau:

(Trong khi niệm bài này, hãy quán tưởng các đối tượng quy y quang lâm và an trụ trong không gian phía trước như những đám mây.)

“Không chút phóng tâm, hãy quán tưởng trên đỉnh đầu bạn là vị Guru gốc và các Bồ Tôn-ràng buộc tâm linh mà bạn sùng kính. Chung quanh tập hội chính này bạn cũng có thể quán tưởng những Guru và chư Phật khác.

Bạn nên theo lời tôi chỉ dẫn, hãy cầu nguyện mãnh liệt tận đáy lòng bạn và nghĩ:

“Ngài, Bạc Đạo Sư và những Đấng siêu phàm tôn quý, xin cứu vớt con khỏi những sợ hãi của đời này, đời sau và trạng thái trung ấm, và xin dẫn dắt con đến cõi cực lạc thanh tịnh tối thượng.

Cho tới khi con giác ngộ, con xin quy y Phật, Pháp, Tăng. Nhờ đức hạnh của việc bố thí và những toàn thiện (ba la mật) khác, cầu mong con nhanh chóng đạt đến giác ngộ vì lợi ích của tất cả những bà mẹ chúng sinh tốt lành.

Tập hội những Guru gốc, Guru của dòng truyền thừa, các Bồ Tôn ràng buộc-tâm linh, những Đấng tôn quý siêu phàm, các Thanh Văn, Daka và Dakini, và các Hộ Pháp trong ba thời – các Ngài là những bậc sáng tạo của mọi điều toàn thiện, hạnh phúc và tốt lành, cầu mong các Ngài quang lâm và an trụ tại đây với lòng bi mẫn.”

Sau đó, nếu ta muốn và có thời gian, hãy dâng cúng bài nguyện bảy nhánh chi tiết.

Bài nguyện bảy nhánh chi tiết

Bằng thân, khẩu, ý, con đánh lễ tất cả các Đấng trong quá khứ, hiện tại, và vị lai du hành trên con đường dẫn tới sự toàn thiện, những Sư Tử Vương của nhân loại, cho dù các Ngài đồng đảo tới đâu trong tất cả các cõi của vũ trụ, con xin đánh lễ mỗi một và tất cả các Ngài.

Nhờ nguyện lực của Đức Samantabhadra (Phổ Hiền), tất cả các Đấng Chiến Thắng xuất hiện trong phạm vi tri giác của con và con đánh lễ tất cả các Ngài bằng thân thể con nhiều như vô số vi trần trong các cõi Phật.

Trên mỗi vi trần này, lại có chư Phật nhiều như vô số vi trần trong vũ trụ, mỗi vị an tọa giữa một tập hội rộng lớn gồm những Bồ Tát, trong cách này khi nhận ra rằng vạn pháp không có thực tại nội tại, con khao khát toàn thể thế giới tràn đầy chư Phật như thế.

Con xin tán thán những phẩm tính siêu phàm muôn hình vạn trạng của mỗi Đấng Chiến Thắng bằng một đại dương những bài ca tán tụng Đấng tối thượng trong tất cả các Đức Như Lai. Nhưng giống như một đại dương bao la không đáy, con chưa từng khô cạn nguồn diễn bày những đức hạnh của các Ngài.

Những bông hoa tươi thắm nhất, những chuỗi tràng quý báu nhất, những nhạc cụ, dầu lễ, và những tán lọng vương giả tuyệt diệu, những ngọn đèn tối hảo, và trầm hương quý giá, con xin cúng dường tất cả lên các Đấng Chiến Thắng.

Những lễ phục trang trọng nhất và dầu thơm hảo hạng, một ngọn núi thực phẩm quý giá nhất ngang bằng núi Tu Di (Sumera), tất cả được sắp xếp theo một cách thể đặc biệt và trang nhã nhất, con tôn kính và cúng dường tất cả lên các Đấng Chiến Thắng.

Bằng năng lực niềm tin vào các công hạnh của Đức Phổ Hiền, con xin cúng dường bất kỳ những vật hiện hữu vô tận và không gì sánh lên tất cả các Đấng Chiến Thắng. Con tôn kính và cúng dường những vật này lên từng Đấng Chiến Thắng.

Dưới ảnh hưởng của tham, sân và si, con đã vi phạm những tội lỗi thuộc thân, khẩu và ý. Giờ đây con xin sám hối mỗi một và tất cả những tội lỗi này mà con từng vi phạm.

Con thành tâm hoan hỷ trước những đức hạnh của tất cả các Đấng Chiến Thắng khắp mười phương, những Trưởng tử của chư Phật (Bồ Tát), các vị Phật Độc Giác, những người trong các giai đoạn tu học hay vô-học, và trước những thiện hạnh của chúng sinh.

Đối với những vị là ánh sáng của thế gian, những bậc dần dần đạt đến giác ngộ mà không bám chấp vào Phật Quả, con khẩn cầu tất cả những vị Bảo hộ này chuyển Pháp luân vô song.

Đối với những bậc đã đến lúc thị nhập Niết Bàn, con chấp tay khẩn cầu, vì lợi ích và hạnh phúc của tất cả chúng sinh, xin các Ngài trụ thế nhiều kiếp như những vị trần trong tất cả các cõi Phật.

Khi kính lễ, cúng dường, sám hối tội lỗi, tùy hỷ công đức của người khác, khẩn nài và cầu nguyện, bất kỳ đức hạnh nhỏ bé nào con có được từ những thực hành này, con xin hồi hướng tất cả cho sự Giác ngộ tối thượng.

Sau đó tụng:

(Chú tâm khẩn cầu từ đáy lòng):

“Con khẩn cầu những Đạo sư từ ái, các Ngài là hiện thân thực sự của Đức Phật, bậc sáng tạo tám mươi bốn ngàn Pháp môn cho trời và người, và là bậc kiệt xuất trong tất cả các Đấng Tôn quý.

Cũng như đối với các Ngài: Đức Chenrezig (Quán Tự Tại), kho tàng vĩ đại của lòng bi mẫn không mong cầu một hiện hữu thực có, và Đức Manjushri (Văn Thù), Đạo sư của trí tuệ không lỗi lầm, Ôi Đức Tzong-k'apa, viên ngọc trang sức đỉnh đầu của các bậc hiền nhân Xứ Tuyết, dưới chân Ngài, Lozang Dr'agpa, con khẩn cầu:

Xin dẫn dắt chúng sinh này, đối tượng đáng thương không người hướng dẫn của lòng bi mẫn này thoát khỏi nỗi sợ hãi của đời này, đời sau và trạng thái trung ấm.

Hỡi Đấng Vinh quang của trí tuệ, Guhyasamaja, Heruka, Yamantaka, Kalachakra, Hevajra, Chakra Vĩ đại v.v.. và vô số những Bổn Tôn ràng buộc-tâm linh:

Xin dẫn dắt chúng sinh này, đối tượng đáng thương không người hướng dẫn của lòng bi mẫn này thoát khỏi nỗi sợ hãi của đời này, đời sau và trạng thái trung ấm.

Con khẩn cầu Đức Phật tôn quý, nhà sáng lập tối thượng, người dẫn đạo siêu việt, Giáo Pháp thiêng liêng và cao quý, những bậc dẫn đạo siêu việt, Tăng Đoàn quý báu, những đối tượng của sự quy y, ba Đấng tôn quý siêu phàm (Tam Bảo):

Xin dẫn dắt chúng sinh này, đối tượng đáng thương không người hướng dẫn của lòng bi mẫn này thoát khỏi nỗi sợ hãi của đời này, đời sau và trạng thái trung ấm.

Con khẩn cầu tám Nam tử vĩ đại thân thiết nhất, Đức Manjushri (Văn Thù), Vajrapani (Kim Cương Thủ), Avalokiteshvara (Quán Tự Tại), Kshitigarbha (Địa Tạng), Sarvanivarana – Viskambini, Khagarbha, Maitreya (Di Lặc) và Samantabhadra (Phổ Hiền):

Xin dẫn dắt chúng sinh này, đối tượng đáng thương không người hướng dẫn của lòng bi mẫn này thoát khỏi nỗi sợ hãi của đời này, đời sau và trạng thái trung ấm.

Con khẩn cầu vô số Daka và Dakini trong tam giới, những bậc hùng lực với sự tiên tri và năng lực siêu linh, an trú trong thánh điện siêu phàm gọi là “Hoan hỷ trong Pháp Giới”, và bảo hộ những hành giả như những nam tử của các Ngài:

Xin dẫn dắt chúng sinh này, đối tượng đáng thương không người hướng dẫn của lòng bi mẫn này thoát khỏi nỗi sợ hãi của đời này, đời sau và trạng thái trung ấm.

Con khẩn cầu Đức Mahakala bậc cứu giúp mau chóng, Đức Kalarupa ràng buộc-thệ nguyện, Đức Mahakali phi thường và quang vinh, Đại vương Namtose, Đức Mahakala tứ diện mà trên đỉnh đầu trang hoàng một đầu quạ, v.v...; những bậc thủ hộ có trí tuệ siêu việt:

Xin dẫn dắt chúng sinh này, đối tượng đáng thương không người hướng dẫn của lòng bi mẫn này thoát khỏi nỗi sợ hãi của đời này, đời sau và trạng thái trung ấm.

Hỡi các Đấng Thiêng Liêng, nơi nương tựa không bao giờ-lừa dối, đã tới lúc phát khởi mạnh mẽ nhất năng lực ban phước bi mẫn của các Ngài và trở thành Bậc cứu độ chúng sinh này, đối tượng đáng thương không được che chở của lòng bi mẫn.

Xin ban phước để xoa dịu nỗi đau đớn và khốn khổ.

Xin ban phước để làm yên lắng những quan niệm bất thiện và mê lầm.

Xin ban phước để phát triển những thiện niệm mạnh mẽ.

Xin ban phước để hồi tưởng những khai thị của Guru.

Khi sự biến dịch của các yếu tố đem lại bốn kẻ thù và ba thị kiến khủng khiếp, khi những dấu hiệu bất định khác nhau xảy ra, xin ban phước để được tái sinh vào cõi tịnh độ nhờ phương tiện của yoga nội, ngoại và bí mật.

Xin ban phước để chúng sinh này tái sinh trong một thân thể siêu việt, được thực hành mật chú trong cõi thuần tịnh Kacho, hoặc hoàn thiện những chứng ngộ về hai con đường tiệm và đốn để thành tựu ba thân (kaya) nhờ thực hiện ba sự tu tập với thân thể này.

Nếu có những Guru và Bốn Tôn ràng buộc-tâm linh đặc biệt mà người sắp chết có lòng sùng mộ đối với các ngài thì việc tụng những lời cầu nguyện và những bài kinh khác của các vị ấy cũng rất tốt.

Sau đó, bằng một giọng to và rõ, hãy tụng những câu sau đây nhiều lần:

(Ba hoặc bảy lần tùy theo thời gian bạn có)

**chom.dan.da d'e.zhin.sheg.pa dra.chom.pa yang.d'ag.par
dzog.pa sang.gya rin.ch'en tsug.tor.chan ch'ag.ts'al.lo**

**chom.dan.da d'e.zhin.sheg.pa dra.chom.pa yang.d'ag.par
dzog.pa sang.gya pal.gyal.wa shakya t'ub.pa.la
ch'ag.ts'al.lo**

**chom.dan.da d'e.zhin.sheg.pa dra.chom.pa yang.d'ag.par
dzog.pa sang.gya man.gyi.la ben.durya o.kyi gyal.po.la
ch'ag.ts'al.lo**

**chom.dan.da d'e.zhin.sheg.pa dra.chom.pa yang.d'ag.par
dzog.pa sang.gya ts'en.leg.pa yong.drag pal.gyi gyal.po.la
ch'ag.ts'al.lo**

chom.dan.da d'e.zhin.sheg.pa dra.chom.pa yang.d'ag.par
dzog.pa sang.gya rin.po.ch'e d'ang pa.ma d'ang da.wa
rab.tu gyan.pa k'a.pa.zi.ji dra.yangkyi gyal.po.la
ch'ag.ts'al.lo

chom.dan.da d'e.zhin.sheg.pa dra.chom.pa yang.d'ag.par
dzog.pa sang.gya ser.zang dri.me rin.ch'en nang.tul.shug
drub.pa.la ch'ag.ts'al.lo

chom.dan.da d'e.zhin.sheg.pa dra.chom.pa yang.d'ag.par
dzog.pa sang.gya nya.ngan.me ch'og.pal.la ch'ag.ts'al.lo

chom.dan.da d'e.zhin.sheg.pa dra.chom.pa yang.d'ag.par
dzog.pa sang.gya ch'o.drag gya.ts'o yang.la ch'ag.ts'al.lo

chom.dan.da d'e.zhin.sheg.pa dra.chom.pa yang.d'ag.par
dzog.pa sang.gya ch'o.gya.ts'o ch'og.gi.lo nam.par rol.pa
ngon.par ky'en.pa gyal.po.la ch'ag.ts'al.lo

chom.dan.da d'e.zhin.sheg.pa dra.chom.pa yang.d'ag.par
dzog.pa sang.gya mi.tr'ug.pala ch'ag.ts'al.lo

chom.dan.da d'e.zhin.sheg.pa dra.chom.pa yang.d'ag.par
dzog.pa sang.gya o.pag tu.me.pa.la ch'ag.ts'al.lo

chom.dan.da d'e.zhin.sheg.pa dra.chom.pa yang.d'ag.par
dzog.pa sang.gya jam.pa gon.po.la ch'ag.ts'al.lo

*Vào lúc này, hãy niệm Thánh hiệu Ba mươi lăm vị Phật Sám
hối.*

1. ton.pa chom.dan.da d'e.zhin.sheg.pa dra.chom.pa
yang.d'ag.par dzog.pa sang.gya pal.gyal.wa shakya
t'ub.pa.la ch'ag.ts'al.lo
2. d'e.zhin.sheg.pa d'or.je nying.po rab.tu.jom.pa.la
ch'ag.ts'al.lo
3. d'e.zhin.sheg.pa rin.ch'en o.tr'ola ch'ag.ts'al.lo

4. d'e.zhin.sheg.pa lu.wang gyi gyal.po.la ch'ag.ts'al.lo
5. d'e.zhin.sheg.pa pa.wo de.la ch'ag.ts'al.lo
6. d'e.zhin.sheg.pa pal.gye.la ch'ag.ts'al.lo
7. d'e.zhin.sheg.pa rin.ch'en me.la ch'ag.ts'al.lo
8. d'e.zhin.sheg.pa rin.ch'en da.o.la ch'ag.ts'al.lo
9. d'e.zhin.sheg.pa t'ong.wa don.yo.la ch'ag.ts'al.lo
10. d'e.zhin.sheg.pa rin.ch'en da.wa.la ch'ag.ts'al.lo
11. d'e.zhin.sheg.pa dr'i.ma me.pa.la ch'ag.ts'al.lo
12. d'e.zhin.sheg.pa pal.jin.la ch'ag.ts'al.lo
13. d'e.zhin.sheg.pa ts'ang.pa.la ch'ag.ts'al.lo
14. d'e.zhin.sheg.pa ts'ang.pa jin.la ch'ag.ts'al.lo
15. d'e.zhin.sheg.pa ch'u.lha.la ch'ag.ts'al.lo
16. d'e.zhin.sheg.pa ch'u.lha.lha.la ch'ag.ts'al.lo
17. d'e.zhin.sheg.pa pal.zang.la ch'ag.ts'al.lo
18. d'e.zhin.sheg.pa tsan.dan pal.la ch'ag.ts'al.lo
19. d'e.zhin.sheg.pa zi.ji t'a.ya.la ch'ag.ts'al.lo
20. d'e.zhin.sheg.pa o.pal.la ch'ag.ts'al.lo
21. d'e.zhin.sheg.pa nya.ngan me.pa pal.la ch'ag.ts'al.lo
22. d'e.zhin.sheg.pa se.me kyi.b'u.la ch'ag.ts'al.lo
23. d'e.zhin.sheg.pa me.tog pal.la ch'ag.ts'al.lo
24. d'e.zhin.sheg.pa ts'ang.pa o.zer nam.par rol.pa ngon.par
ky'en.pa.la ch'ag.ts'al.lo
25. d'e.zhin.sheg.pa pa.ma o.zer nam.par rol.pa ngon.par
ky'en.pa.la ch'ag.ts'al.lo
26. d'e.zhin.sheg.pa nor.pal.la ch'ag.ts'al.lo
27. d'e.zhin.sheg.pa dr'an.pa pal.la ch'ag.ts'al.lo
28. d'e.zhin.sheg.pa tsan.pal.shin.tu yong.dr'ag.la ch'ag.ts'al.lo
29. d'e.zhin.sheg.pa wang.po tog.gi gyal.tsan.gy'i gyal.po.la
ch'ag.ts'al.lo
30. d'e.zhin.sheg.pa shin.tu.nam.par non.pa pal.la ch'ag.ts'al.lo

31. d'e.zhin.sheg.pa yul.la shin.tu nam.par gyal.wa.la
ch'ag.ts'al.lo
32. d'e.zhin.sheg.pa nam.par non.pa sheg.pa pal.la ch'ag.ts'al.lo
33. d'e.zhin.sheg.pa kun.na nang.wa ko.pa pal.la ch'ag.ts'al.lo
34. d'e.zhin.sheg.pa rin.ch'en pa.ma nam.par non.pa.la
ch'ag.ts'al.lo
35. d'e.zhin.sheg.pa dra.chom.pa yang.d'ag.par dzog.pa
sang.gya rin.po.ch'e d'ang pa.ma.la rab.tu zhug.pa
ri.wang.g'i gyal.po.la ch'ag.ts'al.lo

hoặc niệm Danh hiệu Ba mươi lăm vị Phật Sám hối bằng tiếng Việt:

1. **Namo Như Lai, Ứng Cúng, Chánh Biến Tri, Minh Hạnh Túc, Thiện Thệ, Thế Gian Giải, Vô Thượng Sĩ, Điều Ngự Trượng Phu, Thiên Nhân Sư, Phật, Thế Tôn.**
2. **Namo Đáo Bỉ Ngạn Kim Cương Bất Hoại Phật,**
3. **Namo Đáo Bỉ Ngạn Phổ Quang Phật,**
4. **Namo Đáo Bỉ Ngạn Hàng Phục Ma Vương Phật,**
5. **Namo Đáo Bỉ Ngạn Nhất Thiết Thế Gian Nhạo Kiến Thượng Đại Tinh Tấn Phật,**
6. **Namo Đáo Bỉ Ngạn Hoan Hỷ Tạng Bảo Tích Phật,**
7. **Namo Đáo Bỉ Ngạn Bảo Hỏa Phật,**
8. **Namo Đáo Bỉ Ngạn Bảo Nguyệt Quang Phật,**
9. **Namo Đáo Bỉ Ngạn Đại Cường Tinh Tấn Dũng Mãnh Phật,**
10. **Namo Đáo Bỉ Ngạn Bảo Nguyệt Phật,**
11. **Namo Đáo Bỉ Ngạn Vô Cấu Phật,**
12. **Namo Đáo Bỉ Ngạn Tài Công Đức Phật,**
13. **Namo Đáo Bỉ Ngạn Thanh Tịnh Phật,**

14. **Namo Đáo Bỉ Ngạn Ly Cấu Phật,**
15. **Namo Đáo Bỉ Ngạn Thủy Thiên Phật,**
16. **Namo Đáo Bỉ Ngạn Đại Thánh Thủy Thiên Phật,**
17. **Namo Đáo Bỉ Ngạn Huệ Tràng Thắng Vương Phật,**
18. **Namo Đáo Bỉ Ngạn Chiên Đàn Hương Phật,**
19. **Namo Đáo Bỉ Ngạn Đại Thông Quang Phật,**
20. **Namo Đáo Bỉ Ngạn Bảo Đăng Quang Phật,**
21. **Namo Đáo Bỉ Ngạn Vô Ưu Phật,**
22. **Namo Đáo Bỉ Ngạn Hiện Vô Ngu Phật,**
23. **Namo Đáo Bỉ Ngạn Bảo Hoa Du Bộ Phật,**
24. **Namo Đáo Bỉ Ngạn Quảng Trang Nghiêm Vương Phật,**
25. **Namo Đáo Bỉ Ngạn Hư Không Bảo Hoa Quang Phật,**
26. **Namo Đáo Bỉ Ngạn Đại Thông Quang Phật,**
27. **Namo Đáo Bỉ Ngạn Lưu Ly Trang Nghiêm Vương Phật,**
28. **Namo Đáo Bỉ Ngạn Thiện Danh Xưng Công Đức Phật,**
29. **Namo Đáo Bỉ Ngạn Thượng Đại Tinh Tấn Phật,**
30. **Namo Đáo Bỉ Ngạn Trí Huệ Thắng Phật,**
31. **Namo Đáo Bỉ Ngạn Đấu Chiến Thắng Phật,**
32. **Namo Đáo Bỉ Ngạn Đại Cường Tinh Tấn Dũng Mãnh Phật,**
33. **Namo Đáo Bỉ Ngạn Ưu Đàm Bát La Hoa Thù Thắng Vương Phật,**
34. **Namo Đáo Bỉ Ngạn Bảo Liên Hoa Thiện Trụ Ta La Thọ Vương Phật,**
35. **Namo Đức Đại A La Hán, Đức Toàn Giác, Đức Nhất Thiết Thắng Vương Quá Tu Di, Mani Châu Bảo Liên Thường Trụ.**

Sau đó, từ năm đoạn của thần chú, hãy niệm thần chú Trí tuệ gốc để tịnh hóa nghiệp bất thiện đưa đến việc tái sinh trong những cõi xấu:

**OM NAMO BHAGAVATE SARVA DURGATI PARI
SHODHANA RADZAYA, TATHAGATAYA ARHATE
SAMYAKSAM BUDDHAYA, TAYATHA, OM SHODHANI
SHODHANI, SARVA PAPAM VISHODHANI VISHODHANI
SHUDHE VISHUDHE SARVA KARMA AWARANA
VISHODHANE SOHA**

Sau đó, niệm thần chú Tịnh hóa các nghiệp chướng:

**NAMO RATNA TRAYAYA, OM KAMKANI KAMKANI,
ROTZANI ROTZANI, TORTANI TORTANI, TRASANI
TRASANI, PASTIHANA PARTIHANA, SARVA KARMA
PARAM PARANI ME SARVA SATTVA NAM SOHA**

Nếu có thể, niệm thần chú dài của Ngài Tsugtor Namgyal thì rất tốt, còn nếu không thì niệm thần chú ngắn:

OM BHRUM SOHA, OM AMRITA AYU DADE SOHA

Cũng niệm thần chú dài của Đức Phật Tsugtor Drime, nếu không thể thì niệm bài ngắn:

**OM NAMA STRIYA DHIKANAM, SARVA TATHAGATA
HRI DAYA GARBHE JVALA JVALA, DHARMA DHATU
GARBHE, SAMBHARA MAMA AYU, SAM SHODAYA
MAMA SARVA PAPAM SARVA TATHAGATA**

**SAMANTA USHNISHA VIMALE VISHUDDHE HUNG
HUNG HUNG HUNG, OM BAM SAM DZA SOHA**

Sau đó niệm thần chú của Đức Phật Pema Tsugtor:

OM PEMO USHNISHA VIMALE HUNG PHAT

Đây là những thần chú chính. Những thần chú khác là “Xá lợi Bí mật”, “Một trăm ngàn Vật Trang hoàng Giác ngộ” và “Duyên sinh Tâm chú”. Người ta nói rằng niệm những thần chú này sẽ có lợi ích lớn lao. Do đó, bây giờ hãy niệm ba thần chú này (nhập chung):

**OM SARBA TATHAGATA UNIKANA DHATU
MUDRANI SARBA TATHAGATA DHARMA DHATU
VIBHUKITE ATI THITE HURU HURU HUNG HUNG
SOHA, OM SARBA TATHAGATA JAWALOKITE
SOHA, DZAYA DZAYA SOHA, OM HURU HURU
DZAYA MUKHE SOHA, YE DHARMA HE TU
PARBHAVA HETUNTESHAN KENTA THAGATO HYA
WADA TESHAM CHAYO NIRODHA E WAM VADI
MAHA SHRAMANAYE**

Sau đó niệm thần chú Lời nguyện của Đức Phật Di Lặc:

**NAMO RATNA TRAYAYA, NAMO BHAGAVATI
SHAKYAMUNAYE, TATHAGATAYE, ARHATO
SAMYAKSAM BUDDHAYA, TAYATHA, OM ADZITE,
ADZITE, APARDZITE, ADZITAN DZAYA, HARA
HARA, METRI AWALOKITE, KARA KARA, MAHA**

**SAMAYA SIDDHI, BHARA BHARA, MAHA BODHI
MENDA BIDZA, MARA MARA, EMAKAM SAMAYAM,
BODHI BODHI MAHA BODHI SOHA**

Tâm chú:

OM MOHI MOHI MAHA MOHI SOHA

Tâm chú mật thiết hơn:

OM MUNE MUNE MARA SOHA

*Vào lúc này, hãy niệm vào tai người chết những thần chú ban
phước khác để làm yên lảng nghiệp bất thiện, như thần chú
Quán Âm Thập Nhất Diện:*

**NAMO RATNA TRAYAYA NAMO ARYA JNANA
SAGARA VAIROTSANA VIHUYA RADZAYA
TATHAGATAYA ARHATE SAMYAK SAMBUDDHAYA
NAMA SARVA TATHAGATEBHYAH ARHATEBHYAH
SAMYAK SAMBUDDHEBHYAH NAMA ARYA
AVALOKITESHVARAYA BODHISATTVAYA
MAHASATTVAYA MAHAKARUNIKAYA TADYATHA:
OM DHARA DHARA DHIRI DHIRI DHURU DHURU
ITTI WATTE CHALE CHALE PRACHALE
PRACHALE KUSUME KUSUME WARE ILI MILI
TSITE JVALA MAPANAYE SVAHA**

*Với những người đã thực sự chết có thể niệm bài nguyện sau
vào lúc kết thúc việc tụng niệm thần chú:*

“Bạn đã qua đời, tất cả những nghiệp bất thiện và chướng ngại của bạn SHINTAM (được yên lắng) KURUYE (tất cả) SOHA (đều).” (đều được yên lắng).

Niệm những thần chú này cùng với lời cầu nguyện ngắn kèm theo đây sẽ đem lại lợi ích vô hạn, sau đó thổi vào nước rồi dùng nước ấy lau rửa tử thi. Bạn cũng thổi vào bụi đất, những hạt mù tạt vàng và hạt mè đen rồi rải chúng lên tử thi. Cũng viết những thần chú và đặt lên đỉnh đầu hoặc trong mộ cùng với tử thi.

Khi hơi thở đã ngừng, để thực hiện việc chuyển di tâm thức, hãy nghiền những yếu tố chuyển di như các viên xá lợi của những bậc thánh nhân, xương cốt của các Guru thiêng liêng, tro lấy từ vỏ ốc xà cừ (loại nhỏ) bị đốt cháy hoặc nam châm, trộn với mật và đặt trên đỉnh đầu người chết.

Trong trường hợp một người đã chết được vài ngày, bạn nên đưa tâm thức trở lại xác bằng cách đọc ba lần:

“Namo. Nhờ năng lực của giới luật chân chính của Phật, giới luật chân chính của Pháp, giới luật chân chính của Tăng đoàn, giới luật chân chính của những thần chú bí mật và thần chú trí tuệ, và đặc biệt là nhờ năng lực của căn nguyên tương thuộc (lý duyên sinh) không đối gạt và chân lý của thể tánh bất biến, cầu xin tâm thức của (nhắc lại tên) đã qua đời, được triệu thỉnh về đây lập tức dù ở bất cứ nơi đâu, ở chót đỉnh của luân hồi sinh tử, trong những cõi thấp, ở một trong mười tám địa ngục hoặc bất kỳ nơi nào giữa những cõi giới đó, bên dưới, bên trên hoặc tại thế gian.”

Sau đó nói:

“Này! Này! ..(nhắc tên), Bạn đã qua đời, vì thế xin hãy lắng nghe! Bạn đã bỏ lại thân xác của đời này và tất cả những yếu tố (các đại) của bạn đang dần dần thu rút lại. Trong lúc này, nhiều nỗi sợ hãi xuất hiện trong tâm. Đó là những thị kiến huyền hoặc gây nên bởi sự thu rút những yếu tố của bạn. Vì thế, chớ để nỗi sợ hãi do những thị kiến này chế ngự, hãy thiền định như sau:

Ngay giữa thân bạn là kinh mạch trung ương có kích thước bằng một mũi tên tre, từ rốn đi lên và tới tận đỉnh đầu. Trong kinh mạch này, nơi trái tim hãy quán tưởng tâm bạn là một giọt màu trắng có bản tánh của ánh sáng, lớn bằng khoảng một hạt đậu lăng ở tư thế sẵn sàng phóng lên trên.

Sau đó khi bạn đã thực hiện được những quán tưởng này, từ cõi tịnh độ Dewachen, Đấng cứu độ A Di Đà bất khả phân với Guru gốc của bạn, cùng tất cả quyến thuộc của Ngài dưới sự điều khiển của lòng bi mẫn vô lượng hiện xuống, hoan hỉ với bạn và an trụ trên lỗ mở ở đỉnh đầu bạn.”

Hãy cầu thỉnh Phật A Di Đà và dâng cúng bài nguyện bảy nhánh sau:

“Con cung kính đánh lễ với ba cửa (thân, khẩu, ý) của con.

Con dâng cúng mọi vật cúng dường thực tế và được quán tưởng, không loại trừ vật nào.

Con xin sám hối mọi nghiệp và sa sút bất thiện.

Con tùy hỷ mọi công đức.

Con khẩn cầu Ngài chuyển Pháp luân thâm sâu và rộng khắp.

Con khẩn cầu Ngài trụ thế vững chắc và đừng nhập Niết Bàn.

Con xin hồi hướng công đức cho sự Giác ngộ tối thượng.”

Sau đó, bạn chạm tay vào má người chết và dẫn dụ họ với giọng nói hết sức dịu dàng như sau:

“Này! Này! Hỡi đứa con may mắn của điều cốt tuỷ. Kết thúc của việc sinh ra là cái chết. Chẳng có gì khác biệt giữa trẻ và già. Điều này có nghĩa là giờ đây cái chết của bạn đã đến, bạn cần tới Giáo Pháp mà tôi, một con người, đã giảng giải rất kỹ. Bạn phải đặt nó ngay trong tim mình, không chút phóng tâm.

“Này bạn, đừng bị dính mắc vào thân thể này. Đừng dính mắc vào những thú vui vật chất. Đừng dính mắc vào nhà cửa hay xứ sở. Đừng dính mắc vào thân quyến và những người thân yêu. Bởi nếu bạn dính mắc, bạn sẽ bị tái sinh trong cõi nạ quý. Nếu không bám luyến, bạn sẽ đi tới cõi cực lạc.

“Kết thúc của sự tụ hội là phân li. Kết thúc của tích lữ là mất mát. Kết thúc của gặp gỡ là chia lìa và kết thúc của sự sinh ra là cái chết.

“Này bạn, giờ chết đã đến, nhưng bạn không phải là người duy nhất chết. Mọi người đều có bản tánh như vậy. Bạn không cần phải đau khổ khi nghĩ tới cái chết, bởi không ai hạnh phúc và vui sướng hơn bạn.

“Trên đỉnh đầu bạn, trên những đĩa mặt trời và mặt trăng là Đức Phật A Di Đà bất khả phân với Guru gốc của bạn đang an toạ. Khi bạn chuyển kiếp, mọi chướng ngại đều bị tiêu hủy bởi việc nhớ tưởng tới Ngài. Bây giờ, để có thể có được một con đường chuyển di tâm thức tới một cõi thanh tịnh, hãy khẩn cầu từ tận đáy lòng bạn:”

Hãy quán tưởng lời cầu khẩn này như xuất phát từ người đã qua đời:

“Con cầu khẩn Ngài, Đấng cứu độ A Di Đà Phật, Ngài là tinh hoa của Tam Bảo không dối gạt, Đấng giải thoát chúng sinh khỏi nỗi sợ hãi các cõi xấu và là bậc dẫn dắt tối thượng, chuyên chở tất cả chúng sinh đến cõi tịnh độ.

Con khẩn cầu Ngài dẫn dắt con khỏi nỗi sợ hãi Yama (Tử Thần).

Con khẩn cầu Ngài giải thoát con khỏi con đường bất trắc của giai đoạn trung ấm khủng khiếp.

Con khẩn cầu Ngài dẫn dắt con đến cõi Cực Lạc tối thượng.

Ngoài Ngài ra, con không còn nơi nào khác để hy vọng. Xin dẫn dắt con với lòng bi mẫn.”

Sau đó niệm bài Bạt Nhất thiết Nghiệp chướng Vãng sinh Tịnh độ:

**NAMO RATNATRAYAYA NAMAH AMITABHAYA
TATHAGATAYA ARHATE SAMYAK SAMBUDDHAYA
TADYATHA: OM AMRTE AMRTO BHAVE AMRTA
SAMBHAVE AMRTA VIKRANTE AMRTA VIKRANTA
GAMINI GAGA NAKIRTI KARE SARVA KLESHA
YAM KARI (Tên người chết ..) SVAHA.**

Tâm chú:

OM AMIDEWA HRI

Khi quán tưởng như vậy, bởi lời khẩn cầu mãnh liệt này tận đáy lòng bạn, từ trái tim của Đấng cứu độ, những tia sáng như những chiếc móc phóng xuống, đi vào lỗ mở ở đỉnh đầu người chết, lay động tâm thức họ. Tâm thức người chết được quán tưởng trong hình tướng một giọt màu trắng và được kéo lên. Trong lúc đang

quán tưởng như vậy, chú tâm kéo gió ở phía dưới lên và phát ra tiếng nấc nhiều lần .. Nhờ việc này, giọt sẽ đi lên qua kinh mạch trung ương, phóng ra ngoài qua lỗ mở ở đỉnh đầu, đi vào chỗ bí mật của vị Guru và dần dần thấm nhập vào trái tim Ngài. Nhờ thực hành này, Guru A Di Đà đi tới cõi Cực lạc Dewachen, như một viên đạn nhắm trúng mục tiêu.

Hãy tưởng tượng rằng người chết chú tâm rút gió ở phía dưới lên. Cùng một lúc, hãy phát ra tiếng nấc nhiều lần và nhổ mạnh tóc ở giữa đỉnh đầu người chết. Sau đó quán tưởng rằng Đấng cứu độ A Di Đà đi tới cõi Cực lạc và hãy thiền định một lúc về điều này.

Sau đó niệm bài nguyện này:

“Cầu mong người chết được sinh ra từ một hoa sen cực kỳ tươi đẹp và linh thiêng trong mạn đà la tốt lành, thuần tịnh của Đấng Chiến Thắng. Cầu mong điều tiên đoán về sự giác ngộ của người ấy (sự thọ ký) được thực sự biểu lộ, và cầu xin người đã chết này được Đức Phật Vô Lượng Quang A Di Đà tiếp dẫn.

“Cũng nhanh chóng như người ấy bước sang cuộc đời mới, cầu mong người ấy đi vào nhụy hoa sen trong cõi cực lạc và thanh tịnh. Cầu mong lời nguyện này nhanh chóng thành tựu nhờ năng lực chân lý của Đức Phật Thích Ca Mâu Ni, bậc dẫn dắt, Đức Phật A Di Đà, bậc bất khả chiến bại, Bồ Tát Di Lạc, Văn Thù, Kim Cương Thủ, chủ nhân của điều mật nhiệm, những bậc đã thể nhập cực lạc, những bậc luôn hiện diện xung quanh và nhờ năng lực của lý duyên sinh không đối gạt.”

NHỮNG LỢI ÍCH CỦA PHÁP HÀNH

Niệm thánh hiệu của vị Guru vào tai người sắp chết và giúp họ nhớ tưởng tới các Ngài là phương pháp chuyển di tốt nhất.

Tantra do Ngài Pungsang khẩn cầu nói:

“Với một người sắp chết, tưởng nhớ vị Guru của họ chỉ trong một giây là phương pháp chuyển di tốt nhất trong tất cả các phương pháp chuyển di. Người này sẽ có thể đạt được toàn giác.”

Điều tối cần thiết là làm cho người chết nhớ lại vị Guru của họ, và đặc biệt là làm họ phát sinh lòng sùng kính đối với Guru và các Bổn Tôn có ràng buộc tâm linh với họ. Trong bản văn Peybum Ngonpo có nói:

“Bậc mà với Ngài ta hiến mình sẽ hàng phục.”

Nếu người chết được nghe thánh hiệu của Đức Phật Rinchen Tsugtor Chan (Có một Nhục Kế Quý báu), họ sẽ không bị đọa vào những cõi xấu. Con trai của một thủ lĩnh các thương nhân tên là Ky'i.wu Ch'u.b'eb niệm lớn thánh hiệu của Đức Phật này trong tâm nghe của mười ngàn con cá và chúng được sinh vào cõi thiên.

Trong giáo lý của Đức Phật Ser O D'ampa (Thân Tỏa Hào Quang Vàng) có nêu rõ:

“Việc trì tụng thánh hiệu của Đạo Sư Thích Ca Mâu Ni Phật khiến tịnh hóa nghiệp bất thiện trong tám mươi ngàn kiếp và chỉ nghe thánh hiệu một lần, người đó sẽ không xa rời con đường dẫn đến sự Giác ngộ viên mãn, tối thượng.”

Trong Kinh Những Đám Mây Quý Siêu Phàm (Kon.ch'og Trin Gy'i D'o) có nói:

“Chỉ nhờ nghe danh hiệu của Đức Phật Dược Sư, Đấng Chiến Thắng, người ta sẽ không tái sinh vào những cõi xấu.”

Trong Kinh Ánh sáng Lam Ngọc (Bedurya O Kyi D'o) có nói:

“Với những người được nghe thánh hiệu của các Đức Như Lai này thì không còn cơ hội tái sinh vào những cõi xấu.”

Lạt ma Atisha cũng nói rằng chỉ nhờ nghe thánh hiệu của Đức Phật Dược Sư mà người ta sẽ được tẩy sạch những đau khổ của việc tái sinh vào những cõi xấu. Những lợi ích khác là họ sẽ không rời bỏ con đường dẫn đến Giác ngộ tối thượng, nghiệp bất thiện và những che chướng được tịnh hóa và Mara (Ma Vương) không thể sai sử được họ. Đặc biệt là những người sắp kinh nghiệm khía cạnh chín mùi nặng nề của những hành động xấu của họ như keo kiệt, ghen tị, kiêu ngạo, và của việc không tuân theo những hành vi đạo đức đều được giải thoát khỏi đau khổ và thọ nhận hạnh phúc hoàn hảo nhờ việc nhớ tưởng thánh hiệu của Đức Phật Dược Sư sau khi nghe. Thậm chí những người đã tái sinh vào những cõi xấu cũng được giải thoát khỏi chúng chỉ nhờ nhớ lại một thánh hiệu như vậy. Ngay cả đối với những người đã để cho thực hành đạo đức suy đồi trong đời này, khía cạnh chín mùi v.v.. có thể được tịnh hóa bằng cách niệm thánh hiệu của Đức Phật Dược Sư. Ta được dạy rằng việc trì niệm như thế sẽ được vô số lợi lạc. Cũng có nói rằng để được sinh vào cõi Tịnh Độ Cực Lạc Dewachen, việc tụng niệm và nghe những thánh hiệu của Đức Phật Dược Sư thì thậm chí còn nhanh chóng hơn việc tụng niệm và nghe thánh hiệu của Đức Phật A Di Đà và cầu nguyện Ngài. Có những lợi ích không thể nghĩ bàn trong việc tụng niệm và nghe các thánh hiệu của Đức Phật Dược Sư, như đã được nói rõ trong Tám Trăm Kinh Đức Phật Dược Sư.

Lợi ích của thánh hiệu Ngài Mitr'ugpa (Phật Bất Động) đã được giảng trong Kinh De Zhingko. Lợi ích của việc nghe thánh hiệu Phật A Di Đà đã được giảng rộng rãi trong giáo lý được gọi là Kontseg, trong chương năm dưới tựa đề "Sự trang hoàng đẹp đẽ của Phật A Di Đà". Số lượng Kinh văn sẽ làm kinh hoảng nếu tôi phải trích dẫn luận giảng "Sự Sám hối những Sa sút", diễn giải sự tịnh hóa những nghiệp bất thiện và che chướng trong rất nhiều kiếp nhờ đọc thánh hiệu của ba mươi lăm vị Phật. Do đó, hãy nỗ lực thấu hiểu những Kinh văn này và phát khởi đức tin kiên cố nơi chúng. Có những lợi ích to lớn trong việc tụng niệm những thần chú ban phước đặc biệt như những thần chú Kangkani, Durgati, Tsugtor, Namgyal, Tsugtor Drime, Pemo Unika v..v... vào tai người chết sau khi gọi tên họ. Ta cũng có thể niệm những thần chú này rồi thổi vào cát, hạt mè hoặc nước và rải vào xương hay trên tử thi, hoặc rửa tử thi với nước trước khi hỏa táng. Ta có thể viết các thần chú này rồi đặt trên đỉnh đầu tử thi trước khi chôn. Trong bản văn Thần chú Tịnh hóa các Nghiệp chướng có nói:

“Thậm chí với đối tượng là một con thú, chim muông, người, phi-nhân, hoặc tinh linh hung dữ, nếu ta niệm thần chú này với lòng bi mẫn trong tâm nghe của họ vào lúc chết, thì họ sẽ không tái sinh vào các cõi xấu. Hoặc, nếu họ đã chết, ta niệm thần chú này một trăm, một ngàn, mười ngàn hay một trăm ngàn lần với lòng từ bi, thì cho dù họ đã bị tái sinh vào các cõi địa ngục, ngay lúc ấy họ sẽ được giải thoát khỏi nơi đó. Khi niệm thần chú này và thổi vào đất, hạt mù tạt vàng, hạt mè hay nước và rắc vào xương hay tử thi, hoặc đem thiêu hay chôn tử thi sau khi rửa nó bằng nước và viết thần chú đặt lên đỉnh đầu, đem lại kết quả là cho dù người chết đã bị tái sinh vào những cõi thấp, thì trong vòng bảy ngày chắc chắn họ sẽ được giải thoát khỏi

những cõi đó và được tái sinh vào một cõi tốt lành – có nghĩa là nếu họ không có một tái sinh tốt đẹp nhờ vào năng lực của sự cầu nguyện của chính họ.”

Trong Tantra Tịnh hóa những Cõi Xấu cũng có nêu rõ:

“Tóm lại, việc trở thành vua của các vị trời là điều có thể được. Chỉ nhờ vào việc nhớ tưởng các danh hiệu của những Guru và chư Phật, chúng sanh kém may mắn sẽ hoàn toàn được giải thoát khỏi mọi nguyên nhân làm tái sinh vào những cõi xấu.”

Chú Dược Sư:

**OM BESHAJE BESHAJE MAHA BESHAJE RAJA
SAMUNGATE SOHA.**

Tâm chú Dược Sư:

**NAMAH SAMANTA BUDDHANAM OM HULU HULU
CHANDALI MATANGHI VIH SOHA**

Bản văn này đề cập tới thần chú Trí tuệ gốc:

**OM NAMO BHAGAVATE SARVA DURGATI PARI
SHODHANA RADZAYA, TATHAGATAYA ARHATE
SAMYAKSAM BUDDHAYA, TAYATHA, OM SHODHANI
SHODHANI, SARVA PAPAM BISHODHANI BISHODHANI
SHUDHE BISHUDE SARVA KARMA AVARANA
VISHODHANE SOHA.**

Nó cũng được đề cập tới trong luận giảng về thần chú của Ngài Namgyalma:

“Nếu ta niệm thần chú này hai mươi một lần, sau đó thổi vào các hạt mù tạt vàng rồi ném chúng vào xương của chúng sanh tích tập nhiều nghiệp bất thiện và đã chết, thì cho dù chúng sanh đó đã tái sanh vào cõi địa ngục, ngạ quỷ, súc sinh, trong cõi của Yama (Thần Chết) hay trong những cõi xấu, nhờ năng lực của thần chú này họ sẽ được giải thoát khỏi những cõi giới bất hạnh đó.”

*Trong luận giảng về thần chú của Đức Phật Bất Nhiễm cũng có nói rằng nếu ta niệm thần chú **OM NAMA STRIYA DHIVIKANAM, SARVA TATHAGATA HRI DAYA GARBHE JVALA JVALA, DHARMA DHATU GARBHE, SAMBHARA MAMA AYU SAM SHODAYA MAMA SARVA PAPAM SARVA TATHAGATA SAMANTA USHNISHA VIMALE VISHUDDHE HUNG HUNG HUNG HUNG, OM BAM SAM DZA SOHA** hai mươi một lần, sau đó thổi vào cát và rắc lên mộ hay xương, thì những người đã chết mà xương cốt được cát này chạm vào nếu tái sanh vào bất kỳ cõi địa ngục nào đều hoàn toàn được giải thoát khỏi nơi đó và nhận một tái sinh cao hơn. Nếu được tái sinh vào cõi cao hơn họ sẽ nhận được một trận mưa hoa trên thân thể.*

Trong bản văn Bài nguyện Chi tiết của Đức Phật Donzhag nói rõ:

“Nếu ta niệm OM PEMO USHNISHA VIMALE HUNG PHAT bảy lần, sau đó thổi vào cát sạch rồi ném lên xương, tro cốt hay bất cứ phần nào của chúng sanh đã chết là những người

từng tích tập nghiệp khiến tái sinh vào các cõi địa ngục, hay bất kỳ tu sĩ đã thọ cụ túc giới đã dứt giới hay vi phạm các giới nguyện phụ, hành vi đạo đức căn bản, hoặc bất kính với Tu viện trưởng hay vị Thầy chính, thì ngay lập tức sau khi cát được ném lên thân, thì cho dù người đó đã tái sinh vào địa ngục, ngạ quỷ, quỷ dữ hay la sát, ngay lúc đó chúng sinh được chuyển thế và được tái sinh vào những cõi cao hơn, không bao giờ đọa địa ngục.”

Đây là những lợi ích của việc trì tụng các thần chú cho những người sắp chết hay đã chết. Bên cạnh những điều này, các lợi ích của việc tụng niệm những thần chú này như thực hành hằng ngày, việc viết ra và đặt chúng trong tháp v.v.. đã được Đức Phật giải thích rộng rãi. Nếu muốn biết những lợi ích này, hành giả nên xem những bài nguyện của các Bồ Tôn riêng của mình.

Lợi ích của thần chú Lời Nguyện của Đức Phật Di Lặc như sau:

Nếu nghe được những lời của thần chú này và tụng niệm hàng ngày, suy niệm ý nghĩa, hoặc trong trường hợp của chim muông và dã thú v.v., chỉ cần nghe thần chú ta sẽ không bị tái sinh vào những cõi thấp và trở thành một Chuyển Luân Thánh Vương trong một ngàn kiếp tính theo thời gian của cõi thiên. Ta cũng sẽ đi theo con đường mười hành vi đức hạnh (thập thiện), thọ nhận được mọi điều vui thích mà ta tìm kiếm và đặc biệt là, khi Đức Phật Di Lặc hiển bày mười hai hành động của một vị Phật, Ngài sẽ dẫn dắt chúng sanh này thoát khỏi sự cùng khổ. Cho dù chúng sinh đó ở trong một địa ngục, Phật Di Lặc nhất định sẽ tìm ra họ và ban cho sự tiên tri về thời điểm giác ngộ của họ (thọ ký).

Sự giải thích những lợi ích của các thần chú và thánh hiệu này không phải là ẩn dụ. Người ta không cần hiểu rõ ý nghĩa – ý nghĩa

thì hoàn toàn chính xác như được nói ra. Do đó, chớ nên nghi ngờ, bởi những bậc Guru thiêng liêng đã nhấn mạnh vào các lợi ích nhận được nhờ lòng sùng kính và niềm tin.

Tantra gốc Jampal Tsaggyu của Đức Văn Thù nói:

Những người có lòng sùng kính sẽ đi theo một sự hướng dẫn đưa đến giác ngộ. Tuy nhiên, những người không có những phẩm tính cần thiết, đặc biệt là sự sùng kính, sẽ không đi theo một hướng dẫn như vậy, và đặc biệt là sẽ không đạt được chứng ngộ trong bất kỳ thực hành Kim Cương Thừa nào.”

Bản văn Konch'og Tsegpa (Trụ Chống Quý Giá Siêu Phàm) trình bày:

Người đã thọ nhận giáo lý của Đấng Chiến Thắng và người có trí tuệ sẽ tích lũy nhiều công đức hơn người chỉ có lòng tin. Để đạt được ý nghĩa tối hậu, lòng sùng kính là cội gốc. Do đó, nhờ lắng nghe, hành giả nên loại bỏ tâm hoài nghi.”

Ta nên thực hành với niềm tin và sùng mộ vững chắc, hãy suy nghĩ:

“Chắc chắn ta sẽ nhận được những lợi ích này như đã được thuyết giảng, bởi những lời Phật dạy không bao giờ hư dối.”

Nếu hành giả phát sinh tà kiến và hoài nghi về tính xác thực của những lợi ích, và suy nghĩ với sự kiêu mạn: “Tôi đang kiểm soát vì tôi rất thông minh”, thì không có cách nào để nhận được những lợi ích và sự chứng ngộ.

Liên quan đến điều này, tantra Yamantaka nói:

“Với những bậc hiền minh không hoài nghi ý nghĩa của bản tánh phi thường, sự giác ngộ đã cận kề. Với những người

khờ khạo có lòng sùng kính vững chắc, sự giác ngộ cũng gần kề. Tuy nhiên, nếu ta trở thành một kẻ lý sự ngu si, chao đảo trước chân lý của Giáo Pháp, thì sự giác ngộ còn xa vời.”

Người ta có thể tự hỏi, “Nếu đây là sự thật, vậy tại sao Đạo sư Thích Ca Mâu Ni Phật nói:

“Hỡi các tu sĩ đã thọ cụ túc giới và những người có trí tuệ, không nên thực hành giáo lý của ta chỉ vì niềm tin. Tốt hơn là hãy truy xét cẩn thận những lời ta nói, giống như các ông muốn có vàng, thì đầu tiên phải nấu chảy nó, sau đó gọt chạm rồi đánh bóng; chỉ đến khi đó mới thực hành.”

Nói chung, ngay cả với những giáo lý của Đức Phật, phải có thời gian để kiểm chứng các xác định và ẩn dụ. Tuy nhiên, có những vấn đề không thể tưởng tượng nổi và vượt lên sự truy xét của tranh luận trí thức. Mong muốn trở nên thanh tịnh bằng cách kiểm chứng với trí tuệ nhỏ nhoi thì chẳng khác gì việc hy vọng vượt qua Núi Tu Di bằng cách chui qua lỗ kim. Do đó, chắc chắn là bạn phải hiểu rằng việc khám phá ra những khía cạnh cực kỳ tăm tối của cuộc sống thì hoàn toàn tùy thuộc vào những giáo lý kinh điển đáng tin cậy.

Chính vì thế, ngay trong Kinh Đức Phật Dục Sư Man Kyi Lha Bedurya có nói:

“ A Nan, ông có tin vào những thuyết giảng về các phẩm tính của các Đức Như Lai ?”

“Kính bạch Đức Phật Thích Ca Mâu Ni tôn quý, Bạc Tiêu Trừ những hiểm nguy, con không hề nghi ngờ gì về giáo lý đã

được Ngài thuyết giảng, bởi các Đức Như Lai không có chút bất tịnh nào trong các hành vi thuộc thân, khẩu, ý.”

“Này A Nan, trí tuệ và hành vi của một vị Phật khó có thể tin được. Những gì ông đã tin tưởng và sùng kính phải được coi là nhờ vào năng lực của Đức Phật.”

Hãy trì tụng những thần chú thâm sâu này hàng ngày cũng như lúc chết vào tai không chỉ đối với con người mà cả với loài vật chẳng hạn như con ngựa bạn cưỡi. Ngoài ra cũng niệm chú trên xương hay tóc của người chết, và thậm chí trên lụa, len, hay thịt mà họ dùng, hãy nghĩ tưởng tới chúng sinh đem lại sự thụ dụng; nghĩ tưởng tới vải vóc được làm ra từ những con tằm, len từ loài cừu, v..v..Tôi nghĩ điều này hết sức cần thiết để khỏi bị mắc nợ.

Tôi khẩn cầu những người thông tuệ áp dụng các thực hành này, bởi chúng có những tham chiếu thanh tịnh, để thực hành và có ý nghĩa to lớn.

Lời Bạt Của Tác Giả

Nếu người có lòng từ bi mong muốn làm lợi ích cho chúng sinh sắp con quỷ vô thường khùng khiếp nhai nuốt, họ nên sử dụng phương pháp đã được Đức Phật thuyết giảng này.

Khi cái thấy sinh động của đời sống này đột nhiên suy giảm và người ta thấy mình cô độc ở một nơi không quen thuộc và hỗn độn, hãy nghĩ: “Ngoại trừ Pháp, liệu có phương pháp nào đem lại lợi ích không?” Vì thế, trước khi con quỷ to lớn khùng khiếp không thể bị trì hoãn đó xuất hiện, điều rất đáng làm là nỗ lực sở hữu được Pháp là điều chắc chắn mang lại lợi lạc, nương tựa vào Guru (Đạo sư) và những Đấng tôn quý siêu phàm là những bậc dẫn dắt trên con đường trong những đời sau.

Nhờ công đức của tác phẩm này, cầu xin con nhanh chóng giải thoát mọi bà mẹ chúng sinh, là những người mà thân xác đang bị sự vô thường nhai nuốt và đang kinh nghiệm những đau khổ không thể chịu đựng nổi trong đại dương luân hồi bao la vô hạn.

Bản văn này có tựa đề *Phương pháp Làm Lợi Ích Chúng Sinh Vào Lúc Chết, Cứu Vớt người Bất Hạnh* được viết ra vì lý do (chưa nói tới chúng sinh bình thường đang chịu sự sai sử của thời buổi suy đồi hiện tại) tôi đã từng thấy một số người tự hào là bậc dẫn đạo nhiều chúng sinh trong luân hồi và là người khi tới bên giường một người hấp hối, nhưng đã không biết làm gì khác ngoài việc đặt những viên thuốc ban phước vào miệng người ấy. Ngoài ra, tôi cho rằng sẽ lợi ích cho một số người nếu tôi soạn ra những phương pháp này khiến chúng sinh có căn cơ thấp thấp lẫn những người siêu phàm đều có thể thực hành dễ dàng.

Bản văn này được viết ngay tại trung tâm Hoa Viên, bởi trung tâm Kusaili Dharma Vajra và được tỳ kheo Wagindra Shasenwarta ghi chép lại.

Lời Khuyên Của Lạt ma Thubten Zopa Rinpoche

Với những người không thể làm được những thực hành này thì phương pháp làm lợi ích cho chúng sanh vào lúc chết có thể thực hiện đơn giản như sau:

Hãy đọc những bài nguyện và thần chú sau đây vào tai người sắp chết, hoặc ngay cả những người đã chết:

La.ma ton.pa chom.dan.da d'e.zhin.sheg.pa dra.chom.pa yang.d'ag.par dzog.pa sang.gya pal.gyal.wa shakya t'ub.pa.la ch'ag.tsal.lo kyab.su ch'i.wo ch'o.do j'in.gy'i lab.tu.sol chom.dan.da d'e.zhin.sheg.pa rin.ch'en tsug.tor.chan.la ch'ag.ts'al.lo

Thần chú của Đức Phật Đại Bi:

OM MANI PEME HUNG

Thần chú Bánh xe Như ý cứu vớt chúng sanh khỏi những cõi thấp:

OM PEMO USHNISHA VIMALE HUNG PHAT

Thần chú của Ngài Milarepa ban sự tái sinh vào cõi tịnh độ Ngonga của Ngài:

**OM AH HUNG GURU HASA VAJRA SARVA SIDDHI PHALA
HO**

Thần chú của Đức Liên Hoa Sanh ban sự tái sinh vào Núi Huy Hoàng Màu-Đông Đỏ của Ngài:

PHỤ LỤC

NHỮNG LỢI ÍCH CỦA VIỆC TRÌ TỤNG THẦN CHÚ *OM MANI PADME HUM*

Những lợi ích của việc trì tụng thần chú của Đức Phật Bi Mẫn thì thật vô biên, giống như bầu trời bao la vô hạn.

Cho dù bạn không hiểu biết nhiều về Pháp, cho dù điều duy nhất bạn biết là *Om Mani Padme Hum* thì cuộc đời hạnh phúc nhất vẫn là cuộc đời được sống với một thái độ giải thoát khỏi tám mối bận tâm thế tục. Nếu bạn sống cuộc đời mình với thái độ trong sạch thoát khỏi sự tham luyến với cuộc đời này và chỉ đơn thuần trải đời mình trong việc trì tụng *Om Mani Padme Hum* – thần chú sáu-âm này là tinh túy của toàn bộ Giáo Pháp – thì đó là Pháp thanh tịnh nhất. Việc trì tụng có vẻ rất đơn giản, rất dễ dàng. Nhưng nếu bạn nghĩ tưởng về những lợi lạc của nó, thì điều đó không hoàn toàn đơn giản. Ở đây tôi sẽ chỉ đề cập tới cốt lõi của những lợi lạc vô biên của nó.

Trì tụng thần chú của Đức Phật Bi Mẫn chỉ một lần sẽ hoàn toàn tịnh hoá sự gầy bẻ bốn giới nguyện gốc của Biệt Giải thoát và năm nghiệp tiêu cực không bị đứt đoạn.*

* Đây là những nghiệp nặng tới nỗi chúng lập tức chín mùi thành một tái sinh trong cõi địa ngục khi nghiệp đời này cạn kiệt.

Trong các tantra cũng đề cập rằng bằng cách trì tụng thần chú này bạn thành tựu bốn phẩm tính để được sinh vào cõi Tịnh độ của Đức Phật A Di Đà và những cõi Tịnh độ khác; vào lúc chết được thấy Phật và ánh sáng xuất hiện trên bầu trời; chư thiên cúng dường bạn; và không bao giờ bị tái sinh trong các cõi địa ngục, ngạ quỷ hay súc sinh. Bạn sẽ được tái sinh trong cõi Tịnh độ của Đức Phật hay như một hiện thể tái sinh tốt lành.

Khi một người trì tụng mười chuỗi thần chú một ngày rơi lội, dù trong sông, biển hay một vài thân thể sống trong nước nào khác, nước chạm vào thân người đó cũng sẽ được ban phước.

Ta cũng được biết rằng bảy đời tổ tiên (cửu huyền thất tổ) của người đó cũng không bị tái sinh trong các cõi thấp. Đó là nhờ năng lực của thần chú, thân được ban phước bởi những người trì tụng thần chú và quán tưởng thân họ trong sắc tướng của thân linh thánh như Đức Chenrezig (Quán Tự Tại). Vì thế, thân thể trở nên rất mạnh mẽ, tràn đầy ân phước đến nỗi nó tác động tới tâm thức cho tới bảy đời và kết quả là nếu người ấy chết với một niệm tưởng bất thiện, người ấy sẽ không bị tái sinh trong một cõi thấp.

Vì thế, khi một người mà mỗi ngày tụng mười chuỗi *Om Mani Padme Hum* đi xuống sông hay biển, nước chạm vào thân người ấy được ban phước, và sau đó chất nước được ban phước đó sẽ tịnh hoá hàng tỉ tỉ chúng sinh trong nước. Người này cứu giúp những sinh vật trong nước đó thoát khỏi nỗi khổ không thể tưởng tượng nổi nơi các cõi thấp. Việc ấy thật lợi lạc đến mức khó tin.

Khi một người như thế đi xuống một con đường, gió chạm vào thân người ấy và sau đó tiếp tục chạm vào những côn trùng, nghiệp tiêu cực của chúng được tịnh hoá và nhờ đó chúng có một tái sinh

Năm nghiệp là: giết mẹ, giết cha, làm thân Phật chảy máu, giết A La Hán và gây chia rẽ trong Tăng Đoàn.

tốt đẹp. Tương tự như vậy, khi một người như thế xúc chạm vào thân người khác, nghiệp tiêu cực của những người đó cũng được tịnh hoá.

Việc một người như thế nhìn ngắm thì thật đầy ý nghĩa; việc được nhìn và xúc chạm trở thành một phương tiện để giải thoát chúng sinh. Điều này có nghĩa là thậm chí hơi thở của người đó chạm vào thân của chúng sinh khác cũng tịnh hoá nghiệp tiêu cực của họ. Bất kỳ thân tướng nào uống nước trong đó một người như thế từng bơi lội cũng được tịnh hoá.

Chúng ta có may mắn lạ lùng là đã gặp được Pháp và có cơ hội để trì tụng và thiền định về Đức Phật Bi Mẫn. Đó là một phương pháp dễ dàng để tịnh hoá bất kỳ nghiệp tiêu cực nào mà ta từng tích tập, không chỉ trong đời này mà còn trong nhiều đời trước nữa.

Bởi chúng ta từng gặp được Phật Pháp và đặc biệt là phương pháp này – sự thực hành Đức Phật Bi Mẫn và trì tụng thần chú của Ngài – nó thật dễ dàng để tịnh hoá nghiệp tiêu cực và tích tập công đức rộng lớn và do đó thành tựu sự Giác ngộ. Chúng ta thật may mắn không ngờ.

Như thế, chẳng còn gì ngu dại hơn việc không chịu sử dụng sự thuận lợi của cơ hội vĩ đại này. Nói chung, chúng ta liên tục xao lãng và phí phạm cuộc đời mình. Không chỉ có thế, mọi hành vi được làm với bản ngã và tâm thức nhiễm ô ba độc tham, sân và si tạo nên nghiệp tiêu cực, là nguyên nhân của đau khổ. Trong cả cuộc đời, không còn gì ngu xuẩn hơn việc sử dụng thân người toàn hảo này chỉ để tạo nên đau khổ.

Ở những nơi như Tây Tạng, Nepal, Ấn Độ, và Ladakh đã có một truyền thống tốt đẹp lâu đời là thực hiện khoá nhập thất Đức Phật Bi Mẫn và trì tụng 100 triệu thần chú *Om Mani Padme Hum*. Khoá nhập thất được tổ chức ở Viện Chenrezig là kỳ nhập thất như thế lần đầu tiên được tiến hành ở Tây phương và khoá nhập thất

đầu tiên trong tổ chức FPMT (Tổ chức Bảo vệ Truyền thống Đại Thừa). Việc này xảy ra ở đó mỗi năm một lần – mỗi năm chỉ một lần!

Nếu bạn bị dày vò bởi tội lỗi trong đời mình, bạn có thể khắc phục cảm xúc đó bằng sự tịnh hoá khi tham dự khoá nhập thất này. Khoá nhập thất không chỉ trì tụng các thần chú với các sadhana, mà cũng bao gồm cả việc trì giữ Tám Giới luật Đại Thừa, nếu không mỗi ngày thì ít nhất cũng thường xuyên. Bất kỳ công đức nào mà bạn tích tập trong ngày đó sẽ tăng trưởng gấp 100.000 lần. Việc này trở nên một phương pháp dễ dàng và nhanh chóng để tịnh hoá, tích tập công đức bao la, thành tựu sự Giác ngộ và giải thoát chúng sinh khỏi nỗi khổ không thể tưởng tượng nổi và mau chóng đưa họ tới sự Giác ngộ.

Được tham dự một kỳ nhập thất *mani* là một điều may mắn khó tin. Cho dù bạn không thể hiện diện trong toàn bộ khoá nhập thất, bạn cũng có thể tham dự hai tháng, một tháng hay ít nhất một vài tuần. Thậm chí bạn có thể chỉ nhập thất một tuần. Tôi đặc biệt hy vọng rằng khoá nhập thất này sẽ được tổ chức tại Mông Cổ, bởi thực phẩm chính của họ là thịt và quá nhiều thú vật bị giết mỗi ngày ở đó. Thực hành này trợ giúp để tịnh hoá điều đó. Sau khi các ngôi chùa của chúng tôi ở Mông Cổ được xây dựng xong, tôi hy vọng rằng hàng ngàn người sẽ tham dự các kỳ nhập thất *mani* tại đó. Dần dần, tôi mong muốn khoá nhập thất này cũng được tổ chức ở nhiều nơi khác tại phương Tây.

Khoá nhập thất này cũng ban phước cho quốc gia nơi nó được tổ chức và đem lại rất nhiều sự an lạc, hạnh phúc và thịnh vượng.

Cho dù bạn hiểu biết giáo lý về cách thiền định về Bồ Đề Tâm, bạn vẫn cần thọ nhận những ân phước đặc biệt của vị Bổn Tôn, Đức Phật Bi mẫn. Bạn nhận những ban phước này bằng cách thực hiện việc thiền định và trì tụng mà chúng tôi thực hành trong khoá nhập thất *mani*. Như thế, việc trì tụng *Om Mani Padme Hum* là một phương pháp

thể nhập Bồ Đề Tâm – để chuyển hoá tâm bạn thành Bồ Đề Tâm và làm cho việc bạn thiền định về Bồ Đề Tâm được hiệu quả.

Nói chung, theo kinh nghiệm của tôi, ở trụ xứ của tôi tại Solu Khumbu trong rặng Hymalayas ở Nepal, có những người sống cuộc đời họ trong việc trì tụng *Om Mani Padme Hum* nhưng không có ý niệm nào về tánh Không – ngay cả trên chữ nghĩa. Mặc dù họ không thể đọc và thậm chí không biết vần abc, họ có một lòng sùng mộ vĩ đại đối với lòng bi mẫn và Bồ Đề Tâm và sống cuộc đời họ trong việc trì tụng *Om Mani Padme Hum*. Những người như thế có một trái tim nồng nhiệt, hết sức tốt lành, vô cùng bi mẫn. Đây là một bằng chứng từ kinh nghiệm của tôi rằng nó hữu hiệu trong việc chuyển hoá tâm thức thành một trái tim thiện hảo và bi mẫn.

Không có Bồ Đề Tâm, bạn không thể đem lại hạnh phúc cho mọi chúng sinh. Bạn không thể thực hiện những công việc toàn hảo cho tất cả chúng sinh; và bạn không thể thành tựu những phẩm tính toàn thiện của những sự chứng ngộ và ngừng dứt, thậm chí cho chính bạn.

Như thế, mọi người sẽ rất được hoan nghênh khi tham dự khoá nhập thất 100 triệu thần chú *Om Mani Padme Hum*.

Lạt ma Thubten Zopa Rinpoche

