

Đại Pháp Drikung Phowa **"Ngọn Cỏ Cắm Thẳng"**



*Muốn thực hành pháp môn Phowa,
cần phải thọ pháp trực tiếp từ một vị đạo sư chân chính có
kinh nghiệm thực chứng.*

*Xin vui lòng không tùy tiện chia sẻ tài liệu này với
bất kỳ ai chưa thọ pháp Phowa.*



Quy Y và Phát Nguyện

Tất cả chúng sinh mẹ hiền, vô lượng như hư không,
Nhất là những kẻ thù ghét con, những kẻ hãm hại con,
Cùng những kẻ đã gây chướng ngại trên con đường đi
đến giải thoát và toàn giác của con;

Nguyện cho họ có được hạnh phúc, xa lìa đau khổ.
Con xin tức thời an lập họ trong cảnh giới toàn chân và
trần quý của Phật quả tối tôn. *(lập lại 3 lần)*

Cho đến khi đạt đến giác ngộ, con xin thực hành các
thiện hạnh bằng cả thân khẩu ý.

Cho đến khi chết, con xin thực hành các thiện hạnh bằng
cả thân khẩu ý.

Từ hôm nay cho đến giờ này hôm mai, con xin thực
hành các thiện hạnh bằng cả thân khẩu ý.

Quy y và phát Bồ Đề tâm

Nương vào Phật, Pháp và Tăng bảo tối thắng,
Con xin quy y cho đến khi đạt được giác ngộ.
Nương vào hạnh bố thí cùng những thiện hạnh khác,
Nguyện cho con thành tựu đại giác vì lợi lạc chúng hữu
tình. *(lập lại 3 lần)*

Tứ Vô Lượng

Nguyện cho tất cả chúng sinh mẹ hiền, vô lượng như hư không,

Có được hạnh phúc và nhân hạnh phúc.

Nguyện cho họ thoát khỏi đau khổ và nhân đau khổ.

Nguyện cho họ không bao giờ xa lià hỷ lạc, vĩnh viễn thoát khỏi ưu phiền.

Nguyện cho họ an trú trong bình đẳng trí, xa lià tham ái và đố kỵ. *(lập lại 3 lần)*

Thất Chi Nguyện

Nương vào công phu lễ lạy, cúng dường, sám hối, tùy hỷ, thỉnh chuyển [pháp luân] và thỉnh cầu [trụ thế],

Cùng với bất kỳ công đức nhỏ nhoi nào mà con đã tích tụ,

Nguyện xin thành tâm hồi hướng tất cả

Đến quả vị vô thượng bồ đề. *(lập lại 3 lần)*



Đại Pháp Chuyển Di Phowa **“Ngọn Cỏ Cẩm Thẳng”**

Có hai phương pháp để thực hành các giáo huấn thâm diệu của pháp chuyển di Phowa, là pháp tu giúp cho những kẻ đại ác đạt đến giác ngộ mà không cần thông qua thiền định. (Hai phương pháp) ấy là luyện tập [khi còn sống] và ứng dụng [khi lìa đời]. Sau khi thực hành phần sơ khởi là quy y và phát khởi tâm Bồ Đề, (hãy trì tụng những lời nguyện sau đây) trong tư thế bảy điểm Tỳ Lô Giá Na.



Nguyện Chư Thầy Tổ **Dòng Truyền Thừa Drikung Kagyu**

Namo Guru (Cung kính đánh lễ Đạo Sư)

Cung kính đánh lễ đức Phật chủ Kim Cang Trì, đức Tilopa, đại học giả tối cao Naropa, đại dịch giả Marpa, đức Milarepa - Tiếng Cười Kim Cang, cùng đức Gampopa vô song, nương vào lời nguyện này, con khẩn cầu năng lực gia trì thấm nhuần tâm thức con.

Cung kính đánh lễ đức Phagdru Dorygal, đức Sơ Tô Jigten Sumgyi Gon, các ngài Khenchen Tsuldor, Sonam Dragpa Tshen, Chennga Dragung, và Dorje Dragpa Zhab, nương vào lời nguyện này, con khẩn cầu năng lực gia trì thắm nhuần tâm thức con.

Cung kính đánh lễ các ngài Rinchen Sengge, Tshamche Dragpa Zhab, Dorje Rinchen, Dorje Gyalpo, Chennga Chogyal, và Dondrup Gyalpo Zhab, nương vào lời nguyện này, con khẩn cầu năng lực gia trì thắm nhuần tâm thức con.

Cung kính đánh lễ các ngài Dagpo Wang, Rinchen Palzang, Rinchen Chogyal, Gyalwang Kunga Tshen, Rinchen Phuntshok và Rinchen Namgyal Zhab, nương vào lời nguyện này, con khẩn cầu năng lực gia trì thắm nhuần tâm thức con.

Cung kính đánh lễ các ngài Panchen Sogyal, Chyogle Namgyal, Chogyal Phuntshok, Tashi Phuntshok, Konchok Rinchen và Chokyi Dragpa Zhab, nương vào lời nguyện này, con khẩn cầu năng lực gia trì thắm nhuần tâm thức con.

Cung kính đánh lễ các ngài Trinley Zangpo, Dondrup Chokyi Gyal, Tenzin Drodul, Chokyi Nyima, Pemay Gyaltsen và Chokyi Gyaltsen Zhab, nương vào lời

nguyện này, con khẩn cầu năng lực gia trì thắm nhuần tâm thức con.

Cung kính đánh lễ các ngài Chokyi Norbu, Thugje Nyima Che, Chokyi Lodro, Shiway Lodro và Tenzin Chokyi Jyungne, nương vào lời nguyện này, con khẩn cầu năng lực gia trì thắm nhuần tâm thức con.

Ôi, con xin phủ phục dưới chân Ân Sư – đấng Đạo Sư Góc, là người đã chỉ ra bản tâm cho con. Hướng lòng đến mạn đà la của chư vị Bồn Tôn, đã ban cho thành tựu tối thượng; hướng lòng đến vô lượng chư vị trì giữ mật nguyện, đã hoá giải tất cả các chướng ngại, nương vào lời khẩn nguyện này, con khẩn cầu năng lực gia trì thắm nhuần tâm thức con.

Nương vào hạnh nguyện khẩn cầu với tất cả lòng tôn kính hướng về chư đạo sư dòng Kagyu, nguyện cho con và tất cả chúng sinh không sót một ai, đạt được các thành tựu thông thường và phi thường ngay trong kiếp này.

Trong tất cả những đời vị lai, nguyện cho con không bao giờ xa lìa Ân Sư – Đạo Sư toàn hảo, và nguyện luôn hành trì Giáo Pháp quang vinh. Nương vào công phu thực hành viên mãn các phẩm hạnh trên đạo lộ giải

thoát, nguyện cho con và tất cả chúng sinh tức thời thành tựu quả vị Kim Cang Trì.



Đoản Nguyện Chư Thầy Tổ Dòng Truyền Thừa Drikung Kagyu

Cung kính đánh lễ đức Phật chủ Kim Cang Trì, các ngài Tilopa, Naropa, Marpa, Milarepa, Gampopa, Phagmodrupa và Jigten Sumgon; kính lễ Ân Sư – Đạo Sư Gốc, tràn đầy ba lòng từ mẫn; cung kính đánh lễ chư đạo sư gốc và chư đạo sư dòng truyền thừa, chư vị Bốn Tôn cùng chư vị Hộ Pháp, nương vào lời nguyện này, con khẩn cầu năng lực gia trì thấm nhuần tâm thức con.

Thỉnh Nguyện Lòng Từ Bi của Đạo Sư

Thầy ơi, xin hãy nhớ nghĩ đến con! *(lập lại 3 lần)*

Cung kính đánh lễ bậc Thầy vinh quang, đấng pháp vương thành tựu bốn Thân Phật, vương miện của toàn bộ dòng Dagpo Kagyu, vị dẫn đường của chúng sinh, người soi sáng đường tu tối thượng, pháp vương của lòng từ bi,

nhiếp chính vương của đấng Chiến Thắng, vị thầy nhân từ vô song, đức Kim Cang Trì, đấng bảo hộ toàn giác, đức Drikungpa vĩ đại, xin hãy lắng nghe lời khẩn nguyện của con.

Con kính thỉnh nguyện ngài. Xin hãy đoái nhìn với lòng bi mẫn. Xin hãy ban năng lực gia trì. Xin hãy tức thời ban cho hai quả vị thành tựu. Xin hãy ban cho đạo quả không cần dụng công của các thành tựu, đem đến hai lợi lạc [tự lợi và lợi tha]. *(lặp lại 3 lần)*



Quán Tưởng Phowa và Khẩn Nguyện Chư Thầy Tổ dòng Phowa

OM SVABHAWA SHUDDAH SARWA DHARMA
SWABHAVA SHUDDO' HAM

Giữa pháp giới rộng rang, toàn khắp, con hoá hiện trong hình tướng của đức Kim Cang Thánh Nữ Du Già (Vajrayogini) màu hồng ngọc đỏ thắm, với hai khuôn mặt khác nhau. Khuôn mặt chính biểu lộ chút hung nộ với ba con mắt, có hé đôi răng nanh. Tóc búi lỏng trên

đỉnh đầu. Đầu đội vương miện có năm chiếc sọ khô. Khuôn mặt thứ hai ở phía sau là mặt một con heo nái ủn in. Tay phải giơ cao, cầm con dao lớn bằng đồng. Tay trái cầm một bình bát bằng sọ người chứa đầy máu ở ngang tâm ngực. Cây chĩa ba (katvanga) dựa trên vai trái. Đứng trên chân phải, đạp trên tim của một xác người màu vàng. Chân trái cong lại và chạm vào đùi phải. Trên người mang năm mươi đầu lâu còn tươi mới, quán y phục bằng lụa đỏ cùng nhiều trang sức bằng xương người. Hãy quán tưởng chính con [trong hình tướng đức Kim Cang Thánh Nữ Du Già], một cách rõ ràng linh động nhưng [xuyên suốt] không có thực chất.

Giữa thân ấy có một đường kinh mạch trung ương, bên ngoài màu xanh biếc, bên trong màu đỏ. Rỗng như một ống giấy, thắm đỏ như một bông hồng, trong ngoài đều trong suốt như ánh đèn bơ , và thẳng tắp như một cây nước. Đó là bốn đặc tính [cần quán tưởng] của đường kinh mạch trung ương có kích cỡ giống như một mũi tên.

Phần trên cùng của đường kinh mạch trung ương chấm dứt ở đỉnh đầu và phần cuối chấm dứt ở bộ phận kín khoảng bốn ngón tay dưới rốn. Ở khoảng [luân xa] tim là một cái ngấn, trên đó có một đoá sen bốn cánh màu đỏ. Trên đoá sen ấy có một quả cầu đỏ thắm, đây chính là chân tánh [giọt tâm thức] của con. Quả cầu nhỏ cỡ

PHOWA: Đại Pháp Chuyển Di Tâm Thức

bằng hạt đậu, tươi thắm, nhẹ hẫng, dao động và sẵn sàng để phóng lên cao.

Trên huyết bách hội [cửa thoát] ở ngay đỉnh đầu có ngự đức Phật A Di Đà, là chân tánh của Đạo Sư Gốc của con. Đức A Di Đà trong hình tướng ứng hóa thân màu đỏ, đắp ba pháp y, hiển lộ mọi tướng hảo chính và phụ [của một vị Phật]. Ngài an trụ trên pháp tòa quý báu, trong tư thế của đức Phật Di Lạc, với ngón chân cái bên phải rất lớn [đặt trên đỉnh đầu] đóng chặt huyết bách hội [của con] lại. Ngài chính là phẩm tánh của giác ngộ và từ bi, phóng tỏa ánh hào quang. Chung quanh ngài là chư vị đạo sư thuộc dòng truyền thừa Phowa.

Trong khi quán tưởng một cách rõ ràng như trên, hãy trì tụng những lời nguyện dưới đây với giai điệu của lòng sùng mộ khát khao.



Khẩn Nguyện Chư Thầy Tổ Dòng Truyền Thừa Phowa (Bài nguyện dài)

Con khẩn nguyện đức **Liên Hoa Sanh từ xứ Orgyen**.
Xin hãy gia hộ cho con chứng ngộ pháp tu Phowa thâm

diệu. Xin hãy gia hộ cho con đến được cõi Tịnh Độ nương vào pháp tu Phowa thần tốc. Xin hãy gia hộ để vào giây phút lia đời, chúng con sẽ lập tức vãng sanh nơi cõi Cực Lạc. Con xin quy mạng lễ đức Phật A Di Đà.

Con khẩn nguyện ngài **Terton Nyida Sangye**. Xin hãy gia hộ cho con chứng ngộ pháp tu Phowa thâm diệu. Xin hãy gia hộ cho con đến được cõi Tịnh Độ nương vào pháp tu Phowa thần tốc. Xin hãy gia hộ để vào giây phút lia đời, chúng con sẽ lập tức vãng sanh nơi cõi Cực Lạc. Con xin quy mạng lễ đức Phật A Di Đà.

Con khẩn nguyện ngài **Tshung Me Namkha Gyaltshen**. Xin hãy gia hộ cho con chứng ngộ pháp tu Phowa thâm diệu. Xin hãy gia hộ cho con đến được cõi Tịnh Độ nương vào pháp tu Phowa thần tốc. Xin hãy gia hộ để vào giây phút lia đời, chúng con sẽ lập tức vãng sanh nơi cõi Cực Lạc. Con xin quy mạng lễ đức Phật A Di Đà.

Con khẩn nguyện ngài **Togden Sangha Bhadra**. Xin hãy gia hộ cho con chứng ngộ pháp tu Phowa thâm diệu. Xin hãy gia hộ cho con đến được cõi Tịnh Độ nương vào pháp tu Phowa thần tốc. Xin hãy gia hộ để vào giây phút lia đời, chúng con sẽ lập tức vãng sanh nơi cõi Cực Lạc. Con xin quy mạng lễ đức Phật A Di Đà.

Con khẩn nguyện ngài **Pha Go Dri Mey Lodro**. Xin hãy gia hộ cho con chứng ngộ pháp tu Phowa thâm diệu. Xin hãy gia hộ cho con đến được cõi Tịnh Độ nương vào pháp tu Phowa thần tốc. Xin hãy gia hộ để vào giây phút lia đời, chúng con sẽ lập tức vãng sanh nơi cõi Cực Lạc. Con xin quy mạng lễ đức Phật A Di Đà.

Con khẩn nguyện ngài **Cho Je Sangye Gyaltshe**n. Xin hãy gia hộ cho con chứng ngộ pháp tu Phowa thâm diệu. Xin hãy gia hộ cho con đến được cõi Tịnh Độ nương vào pháp tu Phowa thần tốc. Xin hãy gia hộ để vào giây phút lia đời, chúng con sẽ lập tức vãng sanh nơi cõi Cực Lạc. Con xin quy mạng lễ đức Phật A Di Đà.

Con khẩn nguyện ngài **Tshung Me Ma Ti'i Tshen Chen**. Xin hãy gia hộ cho con chứng ngộ pháp tu Phowa thâm diệu. Xin hãy gia hộ cho con đến được cõi Tịnh Độ nương vào pháp tu Phowa thần tốc. Xin hãy gia hộ để vào giây phút lia đời, chúng con sẽ lập tức vãng sanh nơi cõi Cực Lạc. Con xin quy mạng lễ đức Phật A Di Đà.

Con khẩn nguyện ngài **Yongzin Phuntshog Namgyal**. Xin hãy gia hộ cho con chứng ngộ pháp tu Phowa thâm diệu. Xin hãy gia hộ cho con đến được cõi Tịnh Độ nương vào pháp tu Phowa thần tốc. Xin hãy gia hộ để vào giây phút lia đời, chúng con sẽ lập tức vãng sanh nơi cõi Cực Lạc. Con xin quy mạng lễ đức Phật A Di Đà.

Con khẩn nguyện ngài **Khenchen Namgyal Phuntshog**. Xin hãy gia hộ cho con chúng ngộ pháp tu Phowa thâm diệu. Xin hãy gia hộ cho con đến được cõi Tịnh Độ nương vào pháp tu Phowa thần tốc. Xin hãy gia hộ để vào giây phút lia đời, chúng con sẽ lập tức vãng sanh nơi cõi Cực Lạc. Con xin quy mạng lễ đức Phật A Di Đà.

Con khẩn nguyện ngài **Jetsun Konchog Ratna**. Xin hãy gia hộ cho con chúng ngộ pháp tu Phowa thâm diệu. Xin hãy gia hộ cho con đến được cõi Tịnh Độ nương vào pháp tu Phowa thần tốc. Xin hãy gia hộ để vào giây phút lia đời, chúng con sẽ lập tức vãng sanh nơi cõi Cực Lạc. Con xin quy mạng lễ đức Phật A Di Đà.

Con khẩn nguyện ngài **Ridzin Chokyi Dragpa**. Xin hãy gia hộ cho con chúng ngộ pháp tu Phowa thâm diệu. Xin hãy gia hộ cho con đến được cõi Tịnh Độ nương vào pháp tu Phowa thần tốc. Xin hãy gia hộ để vào giây phút lia đời, chúng con sẽ lập tức vãng sanh nơi cõi Cực Lạc. Con xin quy mạng lễ đức Phật A Di Đà.

Con khẩn nguyện ngài **Konchog Thrinley Namgyal**. Xin hãy gia hộ cho con chúng ngộ pháp tu Phowa thâm diệu. Xin hãy gia hộ cho con đến được cõi Tịnh Độ nương vào pháp tu Phowa thần tốc. Xin hãy gia hộ để vào giây phút lia đời, chúng con sẽ lập tức vãng sanh nơi cõi Cực Lạc. Con xin quy mạng lễ đức Phật A Di Đà.

Con khẩn nguyện ngài **Konchog Thrinley Sangpo**. Xin hãy gia hộ cho con chứng ngộ pháp tu Phowa thâm diệu. Xin hãy gia hộ cho con đến được cõi Tịnh Độ nương vào pháp tu Phowa thần tốc. Xin hãy gia hộ để vào giây phút lià đời, chúng con sẽ lập tức vãng sanh nơi cõi Cực Lạc. Con xin mạng lễ đức Phật A Di Đà.

Con khẩn nguyện ngài **Thrinley Dondrub Chogyal**. Xin hãy gia hộ cho con chứng ngộ pháp tu Phowa thâm diệu. Xin hãy gia hộ cho con đến được cõi Tịnh Độ nương vào pháp tu Phowa thần tốc. Xin hãy gia hộ để vào giây phút lià đời, chúng con sẽ lập tức vãng sanh nơi cõi Cực Lạc. Con xin quy mạng lễ đức Phật A Di Đà.

Con khẩn nguyện ngài **Konchog Tenzin Drodul**. Xin hãy gia hộ cho con chứng ngộ pháp tu Phowa thâm diệu. Xin hãy gia hộ cho con đến được cõi Tịnh Độ nương vào pháp tu Phowa thần tốc. Xin hãy gia hộ để vào giây phút lià đời, chúng con sẽ lập tức vãng sanh nơi cõi Cực Lạc. Con xin quy mạng lễ đức Phật A Di Đà.

Con khẩn nguyện ngài **Yongzin Chokyi Gyaltshen**. Xin hãy gia hộ cho con chứng ngộ được pháp tu Phowa thâm diệu. Xin hãy gia hộ cho con đến được cõi Tịnh Độ nương vào pháp tu Phowa thần tốc. Xin hãy gia hộ để vào giây phút lià đời, chúng con sẽ lập tức được vãng

sanh nơi cõi Cực Lạc. Con xin quy mạng lễ đức Phật A Di Đà.

Con khẩn nguyện ngài **Tenzin Chokyi Nyima**. Xin hãy gia hộ cho con chứng ngộ pháp tu Phowa thâm diệu. Xin hãy gia hộ cho con đến được cõi Tịnh Độ nương vào pháp tu Phowa thần tốc. Xin hãy gia hộ để vào giây phút lia đời, chúng con sẽ lập tức vãng sanh nơi cõi Cực Lạc. Con xin quy mạng lễ đức Phật A Di Đà.

Con khẩn nguyện ngài **Khyabdag Pemay Gyaltshen**. Xin hãy gia hộ cho con chứng ngộ pháp tu Phowa thâm diệu. Xin hãy gia hộ cho con đến được cõi Tịnh Độ nương vào pháp tu Phowa thần tốc. Xin hãy gia hộ để vào giây phút lia đời, chúng con sẽ lập tức vãng sanh nơi cõi Cực Lạc. Con xin quy mạng lễ đức Phật A Di Đà.

Con khẩn nguyện ngài **Jetsun Dharma Dwaza**. Xin hãy gia hộ cho con chứng ngộ pháp tu Phowa thâm diệu. Xin hãy gia hộ cho con đến được cõi Tịnh Độ nương vào pháp tu Phowa thần tốc. Xin hãy gia hộ để vào giây phút lia đời, chúng con sẽ lập tức vãng sanh nơi cõi Cực Lạc. Con xin quy mạng lễ đức Phật A Di Đà.

Con khẩn nguyện ngài **Garchen Jyangchub Wangpo**. Xin hãy gia hộ cho con chứng ngộ pháp tu Phowa thâm diệu. Xin hãy gia hộ cho con đến được cõi Tịnh Độ

nương vào pháp tu Phowa thần tốc. Xin hãy gia hộ để vào giây phút lià đời, chúng con sẽ lập tức vãng sanh nơi cõi Cực Lạc. Con xin quy mạng lễ đức Phật A Di Đà.

Con khẩn nguyện ngài **Trichen Lodro Gyaltshen**. Xin hãy gia hộ cho con chứng ngộ pháp tu Phowa thâm diệu. Xin hãy gia hộ cho con đến được cõi Tịnh Độ nương vào pháp tu Phowa thần tốc. Xin hãy gia hộ để vào giây phút lià đời, chúng con sẽ lập tức vãng sanh nơi cõi Cực Lạc. Con xin quy mạng lễ đức Phật A Di Đà.

Con khẩn nguyện ngài **Rinchen Tenpay Zegyen**. Xin hãy gia hộ cho con chứng ngộ pháp tu Phowa thâm diệu. Xin hãy gia hộ cho con đến được cõi Tịnh Độ nương vào pháp tu Phowa thần tốc. Xin hãy gia hộ để vào giây phút lià đời, chúng con sẽ lập tức vãng sanh nơi cõi Cực Lạc. Con xin quy mạng lễ đức Phật A Di Đà.

Con khẩn nguyện ngài **Konchog Thugjey Nyima**. Xin hãy gia hộ cho con chứng ngộ pháp tu Phowa thâm diệu. Xin hãy gia hộ cho con đến được cõi Tịnh Độ nương vào pháp tu Phowa thần tốc. Xin hãy gia hộ để vào giây phút lià đời, chúng con sẽ lập tức vãng sanh nơi cõi Cực Lạc. Con xin quy mạng lễ đức Phật A Di Đà.

Con khẩn nguyện ngài **Lhotrul Chowang Lodro**. Xin hãy gia hộ cho con chứng ngộ pháp tu Phowa thâm diệu.

PHOWA: Đại Pháp Chuyển Di Tâm Thức

Xin hãy gia hộ cho con đến được cõi Tịnh Độ nương vào pháp tu Phowa thần tốc. Xin hãy gia hộ để vào giây phút lià đời, chúng con sẽ lập tức vãng sanh nơi cõi Cực Lạc. Con xin quy mạng lễ đức Phật A Di Đà.

Con khẩn nguyện ngài **Ogyen Nuden Dorje**. Xin hãy gia hộ cho con chúng ngộ pháp tu Phowa thâm diệu. Xin hãy gia hộ cho con đến được cõi Tịnh Độ nương vào pháp tu Phowa thần tốc. Xin hãy gia hộ để vào giây phút lià đời, chúng con sẽ lập tức vãng sanh nơi cõi Cực Lạc. Con xin quy mạng lễ đức Phật A Di Đà.

Con khẩn nguyện ngài **Jetsun Konchog Cahokyab**. Xin hãy gia hộ cho con chúng ngộ pháp tu Phowa thâm diệu. Xin hãy gia hộ cho con đến được cõi Tịnh Độ nương vào pháp tu Phowa thần tốc. Xin hãy gia hộ để vào giây phút lià đời, chúng con sẽ lập tức vãng sanh nơi cõi Cực Lạc. Con xin quy mạng lễ đức Phật A Di Đà.

Con khẩn nguyện ngài **Tenzin Chokyi Lodro**. Xin hãy gia hộ cho con chúng ngộ pháp tu Phowa thâm diệu. Xin hãy gia hộ cho con đến được cõi Tịnh Độ nương vào pháp tu Phowa thần tốc. Xin hãy gia hộ để vào giây phút lià đời, chúng con sẽ lập tức vãng sanh nơi cõi Cực Lạc. Con xin quy mạng lễ đức Phật A Di Đà.

Con khẩn nguyện ngài **Tenzin Shiway Lodro**. Xin hãy gia hộ cho con chứng ngộ pháp tu Phowa thâm diệu. Xin hãy gia hộ cho con đến được cõi Tịnh Độ nương vào pháp tu Phowa thần tốc. Xin hãy gia hộ để vào giây phút lià đời, chúng con sẽ lập tức vãng sanh nơi cõi Cực Lạc. Con xin quy mạng lễ đức Phật A Di Đà.

Con khẩn nguyện ngài **Tenzin Chokyi Jungney**. Xin hãy gia hộ cho con chứng ngộ pháp tu Phowa thâm diệu. Xin hãy gia hộ cho con đến được cõi Tịnh Độ nương vào pháp tu Phowa thần tốc. Xin hãy gia hộ để vào giây phút lià đời, chúng con sẽ lập tức vãng sanh nơi cõi Cực Lạc. Con xin quy mạng lễ đức Phật A Di Đà.

Con khẩn nguyện **Thầy – Đạo Sư** từ ái. Xin hãy gia hộ cho con chứng ngộ pháp tu Phowa thâm diệu. Xin hãy gia hộ cho con đến được cõi Tịnh Độ nương vào pháp tu Phowa thần tốc. Xin hãy gia hộ để vào giây phút lià đời, chúng con sẽ lập tức được vãng sanh nơi cõi Cực Lạc. Con xin quy mạng lễ đức Phật A Di Đà.

*Sau khi tụng xong những lời nguyện dưới đây, hãy hô âm thanh **HIK**, quán chiếu hình ảnh của giọt tâm thức phóng lên đỉnh đầu nhưng không thoát ra ngoài, chỉ chạm nhẹ vào ngón chân cái rất lớn của đức Phật A Di Đà.*

PHOWA: Đại Pháp Chuyển Di Tâm Thức

Vào cuối phần thực tập, hãy phát âm tiếng **Kaa**, đưa giọt tâm thức trở lại xuống nơi [đóa sen, ở tâm điểm của đường kinh mạch trung ương]. Sau đó, hãy niệm phong lại bằng pháp hồi hương. Đây chính là [cách thực hành] trong giai đoạn luyện tập.



Khẩn Nguyện Chư Thầy Tổ Đòng Truyền Thừa Phowa (Bài nguyện ngắn)

Con khẩn nguyện đức Liên Hoa Sanh từ xứ Orgyen. Xin hãy gia hộ cho con chứng ngộ pháp tu Phowa thâm diệu. Xin hãy gia hộ cho con đến được cõi Tịnh Độ nương vào pháp tu Phowa thần tốc. Xin hãy gia hộ để vào giây phút lià đời, chúng con sẽ lập tức vãng sanh nơi cõi Cực Lạc.

Con xin quy mạng lễ đức Phật A Di Đà.

Con khẩn nguyện ngài Terton Nyida Sangye.

Con khẩn nguyện ngài Tshung Me Namkha Gyaltshe.

Con khẩn nguyện ngài Togden Sangha Bhadra.

PHOWA: Đại Pháp Chuyển Di Tâm Thức

Con khẩn nguyện ngài Pha Go Dri Mey Lodro.

Con khẩn nguyện ngài Cho Je Sangye Gyaltsen.

Con khẩn nguyện ngài Tshung Me Ma Ti'i Tshen Chen.

Con khẩn nguyện ngài Yongzin Phuntshog Namgyal.

Con khẩn nguyện ngài Khenchen Namgyal Phuntshog.

Con khẩn nguyện ngài Jetsun Konchog Ratna.

Con khẩn nguyện ngài Ridzin Chokyi Dragpa.

Con khẩn nguyện ngài Konchog Thrinley Namgyal.

Con khẩn nguyện ngài Konchog Thrinley Sangpo.

Con khẩn nguyện ngài Thrinley Dondrub Chogyal.

Con khẩn nguyện ngài Konchog Tenzin Drodul.

Con khẩn nguyện ngài Yongzin Chokyi Gyaltsen.

Con khẩn nguyện ngài Tenzin Chokyi Nyima.

Con khẩn nguyện ngài Khyabdag Pemay Gyaltsen.

Con khẩn nguyện ngài Jetsun Dharma Dwaza.

Con khẩn nguyện ngài Garchen Jyangchub Wangpo.

Con khẩn nguyện ngài Trichen Lodro Gyaltsen.

PHOWA: Đại Pháp Chuyển Di Tâm Thức

Con khẩn nguyện ngài Rinchen Tenpay Zegyen.

Con khẩn nguyện ngài Konchog Thugjey Nyima.

Con khẩn nguyện ngài Lhotrul Chowang Lodro.

Con khẩn nguyện ngài Ogyen Nuden Dorje.

Con khẩn nguyện ngài Jetsun Konchog Chokyab.

Con khẩn nguyện ngài Tenzin Chokyi Lodro.

Con khẩn nguyện ngài Tenzin Shiway Lodro.

Con khẩn nguyện ngài Tenzin Chokyi Jungney.

Con khẩn nguyện **Thầy – Đạo Sư** từ ái. Xin hãy gia hộ cho con chứng ngộ pháp tu Phowa thâm diệu. Xin hãy gia hộ cho con đến được cõi Tịnh Độ nương vào pháp tu Phowa thần tốc. Xin hãy gia hộ để vào giây phút lìa đời, chúng con sẽ lập tức vãng sanh nơi cõi Cực Lạc. Con xin quy mạng lễ đức Phật A Di Đà.

*Sau khi tụng xong những lời nguyện dưới đây, hãy hô âm thanh **HIK**, quán chiếu hình ảnh của giọt tâm thức phóng lên đỉnh đầu nhưng không thoát ra ngoài, chỉ chạm nhẹ vào ngón chân cái rất lớn của đức Phật A Di Đà.*

*Vào cuối phần thực tập, hãy phát âm tiếng **Kaa**, đưa giọt tâm thức trở lại xuống nơi [đóa sen, ở tâm điểm của đường kinh*

mạch trung ương]. Sau đó, hãy niệm phong lại bằng pháp hồi hướng. Đây chính là [cách thực hành trong] giai đoạn luyện tập [khi sống].

*Con cần thực tập theo đúng phương thức truyền thống như trên cho đến khi nào, xuyên qua công phu trì tụng các câu nguyện và phát khởi âm thanh **HIK** mà con cảm thấy ngứa trên đỉnh đầu, hoặc cảm như trên đỉnh đầu có chút gì nhô lên, hoặc trên đỉnh đầu có mụn nhọt, hoặc con cảm thấy yếu ớt nhọt nhọt [như muốn bắt tỉnh], thì khi đó, một cọng cỏ có thể [được cắm vào] và cắm thẳng ngay ở lỗ thoát trên đỉnh đầu.*



Đoản Pháp Hành Trì Vô Lượng Thọ

Đức Phật Vô Lượng Thọ, đáng dẫn dắt, cứu độ tất cả chúng sinh thoát khỏi cái chết phi thời, là nơi nương tựa cho chúng sinh bất lực, đau khổ, cùng khó. Con xin quy mạng lễ đức Vô Lượng Thọ.

OM NA-MO BHA-GA-WA-TE AH-PA-RI-MI-TA
AYUR-JNA-NA SU-BI-NI-SHA TSI-TTA TE-ZO
RA-ZA-YA/ TA-THA-GA-TA-YA AR-HA-TE SAM-
YAK-SAM BU-DDHA-YA/ TA-YA-THA/ OM PU-

PHOWA: Đại Pháp Chuyển Di Tâm Thức

NYE PU-NYE/ MA-HA PU-NYE/ AH-PA-RI-MI-TA
P U-NYE AH-PA-RI-MI-TA PU-NYA JA-NA SAM-
BA-RO-PA TSI-TI/ OM SAR-WA SAM-SKA-RA
PA-RI SHU-DDHA DHAR-MA-TE GA-GA-NA SA-
MUD-GA-TE SWA-BHA-WA VI-SHU-DDAH MA-
HA-NA-YA PA-RI-WA-RE SWA-HA

Tâm chú :

OM A-MA-RA-NI DZI-WAN-TI-YE SWA-HA



Hồi Hướng

Nườg vào thiện hạnh này, nguyện cho con chúng ngộ quả vị của chư Hộ Phật [trong mạn đà la] của đức Vô Lượng Thọ, và nguyện cho con an lập được tất cả chúng sinh, không sót một ai, trong cùng một quả vị.



Lời Nguyện Trường Thọ

Đức Đạt Lai Lạt Ma đời thứ 14: Nơi cõi miền bao bọc bởi núi cao tuyết phủ, ngài là suối nguồn của mọi phúc lợi

và hỷ lạc, Tenzin Gyatso – ngài là một với đức Quán Thế Âm, nguyện cầu ngài mãi mãi kiên trì cho đến khi cõi luân hồi tuyệt dứt.

Đức Drikung Kyabgon Chetsang (Kyabgon Kunzang Trinley Lhundrub) – Thủ ngôi dòng Drikung Kagyu: Ngài là nhập thể của Tam Bảo, là Liên Hoa thủ, vị trì giữ giáo pháp của bậc đại thắng, xuyên thấu lý viên dung bằng tuệ nhãn để lợi ích chúng sinh, nguyện cho ngài, Công Hạnh Viên Mãn Chẳng Cần Dụng Công, sẽ thọ muôn ngàn kiếp.

Đức Drikung Kyabgon Chungsang (Kyabgon Chokyi Nangwa) – Đồng Thủ ngôi dòng Drikung Kagyu: Đức Văn Thù tôn quý, thượng thủ về biện tài vô ngại, người trì giữ giáo pháp của Tam Bảo và gương cao tuệ đẳng của đức Thích Ca, nguyện cho ngài, Ánh Sáng Đạo Pháp, thọ muôn ngàn kiếp.



Đoản Nguyện Tái Sinh Vào Cõi Cực lạc Của Đức A Di Đà

E MA HO/ NGO TSAR SANG GYE NANG WA
THA YE DANG/

YE SU JO WO THUG JE CHEN PO DANG/
YÖN DU SEM PA THU CHEN THOB NAM LA/

SANG GYE JANG SEM PAG ME KHOR GYI
KOR/

DE KYI NGO TSAR PAG TU ME PA YI/
DE WA CHEN ZHE JA WA'I ZHING KHAM
DER/

DAG ZHEN DI NE TSE PHÖ GYUR MA THAG/
KYE WA ZHEN GYI BAR MA CHÖ PA RU/
DE RU KYE NE NANG THE'I ZHAL THONG
SHOG/

DE KE DAG GI MÖN LAM TAB PA DI/
CHOG CHÜ SANG GYE JANG SEM THAM CHE
KYI/

GEG ME DRUB PAR JIN GYI LAB TU SÖL/

**TADYA THA/ PAÑTSA GRI YA A WA BO DHA
NĀ YA SVĀ HĀ**

CHANG-CHUB SEM-CHOG RIN-PO-CHE/
MA-KYE PA-NAM KYE-GYUR CHIG/
KYE-PA NYAM-PA ME-PAR YANG/
GONG-NE GONG-DU PHEL-WAR SHOG/

Ê Ma Hô! Mầu nhiệm thay! Ở chính giữa là Đức Phật
Vô Lượng Quang A Di Đà diệu kỳ,

Bên phải là Bồ Tát của lòng Đại Bi [Quan Thế Âm]
Bên trái là Bồ Tát của Phương Tiện Dũng Mãnh [Đại
Thế Chí].

Chung quanh các ngài là vô lượng Chư Phật và Chư Bồ
Tát.

Hạnh phúc và an lạc vô biên là cõi Tịnh độ Cực Lạc.
Khi con và tất cả các chúng sinh lia bỏ cõi trần,
Nguyện cho chúng con được vãng sinh nơi cõi Tịnh Độ,
không trở lại luân hồi.

Khi đến được cõi Tịnh Độ, nguyện chúng con được diện
kiến tôn nhan Đức A Di Đà.

Nương vào lời khẩn nguyện này, nguyện mười phương
Chư Phật và chư Bồ tát gia hộ
Cho tâm nguyện của chúng con được viên thành, không
ngăn ngại.

Ta Da Tha/ Pan Xa Ri Da A Va Bồ Đa Na Da Xoa Ha

Bồ đề tâm vương, tâm tối thượng, tâm vô cùng trân quý,
Nơi tâm ấy chưa sinh, xin cho tâm ấy nảy sinh,
Nơi tâm ấy đã sinh, xin cho tâm ấy đừng bao giờ thôi
chuyên

Mà vĩnh viễn mỗi ngày mỗi vươn lên, vươn lên cao hơn.
(lặp lại 3 lần)

Lời Nguyện Cát Tường và Hồi Hương

Cung kính đánh lễ Đức Kim Cang Trì, Tilôpa, Narôpa, Marpa, Milarepa, pháp vương Gampôpa, Phagmôdrupa và đức Jigten Sumgon, xin hãy tức thời ban cho chúng con sự may mắn cát tường của chư vị Đạo Sư dòng Kagyu.

Nương nơi công đức này, nguyện cho con khắc phục được các tri kiến sai lầm và đạt được toàn giác. Và nguyện cho con giải thoát được tất cả các chúng sinh đang trầm luân trong vòng sinh, lão, bệnh, tử khỏi bể khổ luân hồi.

Bồ đề tâm vương, tâm tối thượng, tâm vô cùng trân quý, nơi tâm ấy chưa được sinh, xin cho tâm ấy nảy sinh, nơi tâm ấy đã sinh, xin cho tâm ấy đừng bao giờ thoái chuyển mà vĩnh viễn mỗi ngày mỗi vươn lên, vươn lên cao hơn.

Nguyện cho Đạo Sư được khang ninh và thọ trường, nguyện cho công hạnh hoằng pháp của Người trải rộng lan xa, nguyện cho con không phải xa rời Người.

Nói theo trí huệ của đức Văn Thù, Đấng Vô Úy, và cũng như thế, noi theo đức Phổ Hiền, cùng noi theo gương

sáng của tất cả các Bậc Đại Giác, con xin bước trên đạo lộ giải thoát và xin hồi hướng mọi công đức.

Với sự gia hộ của chư Phật đã thành tựu ba Thân, với sự gia hộ của chân lý bất biến, sự thâm diệu của giáo pháp, và với sự gia hộ của tăng bảo tối thắng, nguyện cho công đức mà con đã tích tụ sẽ đơm hoa kết trái.

Nương nơi công đức mà chính con và tất cả chúng sinh đã tích lũy trong ba thời ở cả luân hồi lẫn niết bàn, và nương vào thiện căn vốn sẵn có, nguyện cho con và tất cả chúng sinh nhanh chóng thành tựu quả vị giác ngộ tối thượng, viên mãn, toàn chân và trân quý.

Cung kính đánh lễ đức Jigten Sumgon vĩ đại, bậc thầy của lý duyên sinh, đấng pháp vương toàn trí, nguyện cho giáo pháp của đức Ratna Shri sẽ tiếp tục tăng trưởng nương vào công phu học hỏi, hành trì, chiêm nghiệm và thiền quán, cho đến khi cõi luân hồi tuyệt dứt.

Sarva Mangalam



Lợi lạc của việc thực hành giáo pháp Phowa:

Lợi ích cho bản thân và cho người khác

Tu tập theo pháp chuyển di này không làm tổn hại mạng sống, mà còn mang đến nhiều năng lực già trì to lớn để làm an dịu những chướng ngại trong đời sống. Việc thực hành giáo pháp này cũng sẽ mang lại chín quả lợi lạc đáng kể và một quả lợi lạc tối thượng.

- 1. Hành giả sẽ không phải trải qua sự đau đớn và khổ sở cùng cực vào giây phút lìa đời*
- 2. Tay chân sẽ không bị động giật.*
- 3. Hành giả sẽ không bị vãi đại và tiểu tiện.*
- 4. Mắt sẽ không bị trợn ngược.*
- 5. Hơi thở sẽ không bị nặng nề.*
- 6. Hành giả sẽ không bị toát mồ hôi nơi tim.*
- 7. Bàn tay sẽ không bị nắm chặt.*
- 8. Mắt sẽ không bị lạc thân.*
- 9. Hành giả sẽ ra đi dễ dàng trong tư thế thoải mái.*

Riêng quả an lạc tối thượng dành cho hành giả thành tựu pháp môn thù thắng Phowa này là: ngay cả đối với kẻ phạm đại ác nghiệp vì [ngũ nghịch] trọng tội cũng vẫn sẽ được tái sinh vào cõi vô sắc giới và tạm thời chấm dứt khổ đau. Vì được như vậy, những tỳ vết nghiệp xấu của hành giả sẽ không còn lưu tồn để trở quả được. Cho nên, hành

PHOWA: Đại Pháp Chuyển Di Tâm Thức

giả sẽ chọn tái sinh làm Chuyển Luân Thánh Vương, nơi cõi Trời, hoặc cõi Ngươi, và sẽ được thoát khỏi vòng sanh tử. Sau đó tùy theo tâm nguyện, hành giả có thể được sanh ra ở bất kỳ nơi nào có Phật pháp hiện hữu.

Theo trong Mật Điển Kim Cương Tứ Pháp Toà có ghi lại như sau:

Nếu chúng ta được thọ giáo pháp Phowa một cách đúng đắn khi còn sống, hoặc đã hành trì pháp môn này, thì vào giây phút lia đời, dù không được vị Đạo Sư nào giúp đỡ chuyển di tâm thức, chúng ta vẫn có thể tập trung để tự chuyển di tâm thức ra khỏi cửa Phạm Thiên [trên đỉnh đầu]. Theo cách ấy thì ngay cả kẻ từng phạm trọng tội cũng vẫn sẽ đạt được Phật quả [qua phương cách dụng công mãnh liệt].

Lời hướng dẫn trên đây là những lời minh huấn được thọ nhận từ chư vị đại sư trong quá khứ.

Tài liệu nghi quỹ Drikung Phowa đã được sắp xếp theo các chỉ huấn của Đấng Chiến Thắng Drikungpa, Konchog Tenzin Kunzang Trinley Lhundrub [Sư Tổ Drikung Kyabgon Chetsang Rinpoche đời thứ 37], tại trung tâm Drikung Kyobpa Choling, Escondido, California, Hoa Kỳ vào tháng Sáu năm 2011. Tâm Bảo Đàn chuyển Việt ngữ, tham khảo với các bản dịch nghi quỹ Phowa của Tiểu Nhỏ. Các lời nguyện quy y, phát nguyện, bồ đề tâm, nguyện trường thọ,

PHOWA: Đại Pháp Chuyển Di Tâm Thức

*nguyện cát tường và hồi hướng do Chơn Pháp Nguyễn Hữu Hiệu
dịch. Tâm Bảo Đàn hiệu đính toàn bộ năm 2015 và năm 2017.*



Tóm Lược về Phowa
Đại Pháp Chuyển Di Tâm Thức
Giáo Huấn Dành Cho Người Hấp Hối:
Phật Quả Không Cần Thiên Định



Lời mời đầu của người biên tập:

*Thông thường, từ “thần thức” được dùng cho người đã chết đang ở trong giai đoạn trung âm, trong khi từ “tâm thức” được dùng cho người còn sống. Trên phương diện tối hậu thì tâm thức là một dòng tương tục không có sống chết, có chăng chỉ là cái tan hoại của thân vật lý. Thêm vào đó, trong bối cảnh của pháp tu Phowa, và nhất là đối với các hành giả tu tập pháp chuyển di nương vào ba ẩn dụ, việc này bao gồm các nghi thức chuyển di vào giờ phút lâm chung trong giai đoạn tan rã **trước** khi thân và tâm thức sự tách rời (nghĩa là khi hơi thở vi tế bên trong vẫn còn hiện hữu), nên chúng tôi xin lựa chọn sử dụng từ “tâm thức” thay vì “thần thức” trong bài giới thiệu này về pháp thực hành chuyển di.*

Trong các bài nguyện và hồi hướng dành cho giai đoạn lià đời và thân trung ấm có nhắc đến pháp môn *chuyển di* có tên gọi là *Phowa*. Đây là pháp tu khởi thủy được truyền xuống từ đức Liên Hoa Sanh sau khi đã ngài dùng thần lực đến cõi Tịnh độ thọ pháp này từ đức A Di Đà và đây cũng là một trong Sáu Pháp Tu Du Già của Naropa. Đối với pháp tu này thì ngài Marpa, đại dịch giả Tây Tạng và Sơ Tổ dòng Kagyu, đã từng nói rằng: ‘Có nhiều giáo pháp để hành giả đạt giác ngộ, nhưng ta có một giáo pháp có thể mang lại giác ngộ mà chẳng cần thiền định, đó chính là pháp môn *chuyển di* tâm thức.’ Do đó, trong Kim Cang Thừa, pháp môn *Phowa* được xem như là phương tiện trực tiếp nhất và nhanh chóng nhất để đạt giác ngộ trong thời điểm lâm chung. Nói chung pháp *chuyển di* được phân loại như sau:

1. Pháp *chuyển di* siêu việt tới *Pháp thân* nhờ vào dấu ấn của [kinh nghiệm] kiến tánh.
2. Pháp *chuyển di* trung bình tới *Báo thân* nhờ hợp nhất các giai đoạn sinh khởi (generation stage) và viên mãn (perfection stage) dựa vào các pháp tu Bốn Tôn của Kim Cang Thừa.

3. Pháp *chuyển di* thấp tới *Hóa thân* nhờ vào lòng bi mẫn vô lượng.
4. Pháp *chuyển di* thông thường [đến cõi Cực Lạc của đức Phật A Di Đà] nương vào ba ẩn dụ.
5. Pháp *chuyển di* thực hiện cho người chết với *cái móc của lòng bi mẫn*.

Theo Tạng ngữ [qua sự trao đổi với thầy Damien Jampa, điều hành trung tâm Tạng ngữ Esukhia tại Dharamsala cùng với quý Khenpo người Tạng] thì động từ “Phowa” རེལ་བ་ có nghĩa là ***dời đi, chuyển đi, dọn đi, chuyển di, chuyển dời từ một nơi này đến một nơi khác*** (to transfer, to move, to migrate).

Và từ này cũng được các dịch giả Anh ngữ dùng trong bối cảnh của pháp *Phowa* ám chỉ *hành động* “phóng xuất” một cách nhanh chóng (to eject). Do đó, ngoài nghĩa bóng là *hành động* phóng xuất tâm thức một cách thần tốc ra khỏi xác thân để hòa nhập vào với đức A Di Đà nơi cõi Cực Lạc nương vào ba ẩn dụ (như trong *Phowa* thứ 4) thì động từ *Phowa* nói chung mang một ý nghĩa thâm sâu, đó là ***chuyển dời (chuyển di) tâm thức của chúng ta từ một nơi***

là cảnh giới phàm, từ một tâm cảnh của xác thân phàm, đến hòa nhập vào một nơi khác là cảnh giới thanh tịnh của Pháp thân, Báo thân, Hóa thân và cảnh giới Cực Lạc.

Cho nên ta có thể hiểu rằng Phowa là tên gọi của pháp môn “chuyển di” nói chung, và hành động “phóng xuất” là một hành động cần thiết trong phần quán tưởng của pháp môn chuyển di này.



1. Pháp chuyển di siêu việt tới Pháp thân (Dharmakaya Phowa):

Đối với những người khi còn sống đã tu tập thuần thực và kinh qua được sự thấy biết không sai lầm về chân tánh vô tạo tác, thì vào lúc lìa đời, họ có thể hợp nhất chân không và giác tánh vào con đường tu mật, xuyên qua pháp *trekcho* thuần tịnh nguyên sơ, và như thế, có thể chuyển di tâm thức của họ vào đại phương quảng trí [*thể nhập* cảnh giới bao la hay tự tánh quang minh] của Pháp thân.

2. Pháp chuyển di trung bình tới Báo thân nhờ hợp nhất hai giai đoạn sinh khởi và viên mãn (Sambhogakaya Phowa):

Đối với những người đã quen thuộc với công phu hành trì các pháp môn của hai giai đoạn sinh khởi và viên mãn, có thể kết hợp cả hai như một pháp du già bất khả phân, cũng như nếu họ đã tu tập thuần thục để có thể nhìn thấy sắc tướng của vị Bổn Tôn chẳng khác gì một cảnh trí sự hoạt hiện thân diệu, thì khi những ảo giác của trạng thái trung ấm xuất hiện vào giây phút lìa đời, họ có thể chuyển hóa tâm thức của họ thành Hợp nhất trí thân (union wisdom *kaya*), [là sự hợp nhất giữa Sắc thân và Pháp thân].

3. Pháp chuyển di thấp tới Hóa thân nhờ vào lòng bi mẫn vô lượng (Nirmakaya Phowa):

Những ai đã nhận các lễ quán đảnh của Kim Cang Mật Thừa, đã trì giữ mật nguyện không hề sai trật, có thiên hướng nghiêng về các pháp tu trong hai giai đoạn sinh khởi và viên mãn của Bổn Tôn, và những ai đã thọ lãnh những giáo huấn về trạng thái trung ấm, là những người có thể: “... *gián đoạn việc nhập thai, [...] nhớ quay ngược lại: Đây là lúc đòi hỏi sự*

xác quyết và một tri kiến thuần tịnh.” Những ai thực hành pháp chuyển di này [trong giai đoạn trung âm] phải chặn đứng bất kỳ lòng tham cầu muốn nhập vào một thai tạng bất tịnh nào, và họ có khả năng đóng lại con đường dẫn đến một tử cung hay hoàn cảnh nào không thuận lợi. Được lòng đại bi dẫn dắt cùng với sự phát nguyện muốn tái sinh như một Hóa thân, họ sẽ tự chọn lựa để tái sinh vào làm con của những bậc cha mẹ hay hoàn cảnh thuận duyên, để có thể tiếp tục thực hành giáo pháp và hóa độ chúng sinh trong tương lai, hoặc họ sẽ chuyển di tâm thức vào một trong những cõi Tịnh độ.

4. Pháp chuyển di thông thường [vào cõi Cực Lạc của đức Phật A Di Đà] nương vào ba ẩn dụ:

Hành giả cũng có thể thực hành pháp chuyển di dựa vào ba *ẩn dụ* để quán tưởng như sau: 1). Quán *đường khí mạch vi tế trung ương* trong thân thể như *con đường du hành*, 2). Quán *giọt tinh chất (bindu)* hay tâm thức [đang trú nơi luân xa tim] như *người lữ hành*, và 3). Quán *cõi Tịnh độ Cực Lạc* như là *đích đến*.

Hành giả sẽ quán mình trong sắc tướng thanh tịnh của đức Kim Cang Thánh Nữ Du Già (*Vajrayogini*) hoặc đức Quán Thế Âm (*Chenrezig*), rồi qua một tiếng hô, phóng giọt tinh chất từ luân xa tim xuyên qua đường khí mạch vi tế trung ương lên ngã đỉnh đầu để xuất ra từ huyết bách hội trên đỉnh đầu, giúp tâm thức của hành giả tan hòa vào trái tim của đức Phật A Di Đà nơi cõi Cực Lạc.

5. Pháp chuyển di thực hiện cho người chết với cái móc của lòng bi mẫn:

Hành giả cũng có thể thực hành pháp *Phowa* này thay cho người hấp hối hoặc kể cả khi người ấy đã ở trong trạng thái trung âm. Pháp này có thể được thực hiện bởi một hành giả du già với mức độ tu chứng sâu dày, có khả năng làm chủ được tâm và trí giác, và có khả năng nhận ra được *tâm* thức hay *thần* thức của người chết trong giai đoạn trung âm. Nói chung, để thực hiện pháp chuyển di cho người chết, ta cần phải chứng đắc được Kiến đạo, con đường của Cái Thấy.

Tuy nhiên, bất cứ ai là người thực sự biết được đích xác thời điểm nào là thời điểm để thực hành pháp chuyển di—khi hơi thở *bên ngoài* (outer breath) đã

ngung nhưng hơi thở *bên trong* (inner breath) vẫn còn tiếp tục—thì họ cũng đều có thể thực hiện pháp chuyển di giúp cho người đang lâm chung nếu như họ có được chút ít kinh nghiệm về các giáo huấn *Phowa*. Điều này cực kỳ lợi lạc cho người hấp hối, giống như người lữ hành được bạn mình dẫn đi trên đúng con đường, và việc này có khả năng ngăn chặn việc tái sanh vào các cõi thấp.

Sẽ khó khăn hơn để có thể thực hành pháp chuyển di một khi thân và tâm *đã* hoàn toàn tách rời. Vì thế, cần có một hành giả du già có khả năng làm chủ được tâm, và có thể nhận ra được người chết trong trạng thái trung âm. Tác động tới người không còn thân xác vật lý nữa là điều dễ dàng, và khi được thực hiện bởi một hành giả du già như thế thì ngay tự nghi thức thực hành chuyển di cũng sẽ có năng lực phóng xuất thần thức của người chết tới cõi Tịnh độ.



Riêng pháp “*chuyển di [vào cõi Cực Lạc của đức Phật A Di Đà] nương vào ba ẩn dụ*” còn được gọi là pháp “*chuyển di tâm thức của ta vào với tâm thức*

của Đạo sư,” và trong trường hợp này, Đạo sư ở đây chính là đức Phật A Di Đà, là pháp tánh bản lai. Pháp chuyển di này cũng phù hợp với điều mà *Diệt Tội Trang Nghiêm Sám Hối Mật Điển* gọi là “pháp chuyển di *trái cầu ánh sáng* [tâm thức] nương vào *âm thanh* [tiếng hô] vào lúc lia đời.”

Các giáo huấn của pháp chuyển di nương vào ba ẩn dụ gồm có hai phần: phần đầu là thực tập [khi còn sống], và sau đó là phần thực hành thực sự [vào lúc lia đời].

Khi còn sống, nương vào những hướng dẫn về pháp chuyển di mà bạn đã được thọ nhận, bản thân bạn hãy miên mật tu tập và hãy tinh tấn thực hành pháp chuyển di cho tới khi có những dấu hiệu thành tựu. Hiện nay, trong khi toàn thể các đường khí mạch, năng lực và giọt tinh chất của bạn vẫn còn nguyên vẹn và sung mãn, bạn sẽ thấy việc chuyển di rất khó khăn. Nhưng một khi đã tới giờ phút cuối cùng của cuộc đời, hay vào lúc đã quá già yếu thì việc chuyển di sẽ trở nên rất dễ dàng. Giống như trái cây trên cành, khó hái vào mùa hè khi trái non ấy còn đang phát triển. Nhưng vào mùa thu, một khi trái ấy đã

chín nhũn và sẵn sàng rụng thì chỉ cần áo quần của bạn chạm nhẹ vào nó là cũng đủ làm cho nó rụng xuống ngay.

Vào lúc lìa đời, thời điểm để thực sự thực hành nghi thức chuyển di là sau khi những dấu hiệu hấp hối bắt đầu xuất hiện, khi mà bạn có thể biết chắc rằng không còn có thể quay ngược lại nữa và tiến trình tan rã đã bắt đầu. Nhưng bạn không được phép làm như vậy vào bất kỳ thời điểm nào khác [ví dụ, như một hình thức tự sát]. Vì như trong các Mật điển có nói: “Chỉ được thực hành pháp chuyển di khi thời điểm thích hợp đã đến, nếu không thì chẳng khác nào giết chết các Bồn tôn.” Đó là bởi vì theo Kim Cang Thừa, thân thể của hành giả được xem như là một mạn đà la thần diệu của các Bồn tôn. Trong ý nghĩa này thì thu ngắn mạng sống của ta bằng cách thức thực hành pháp chuyển di sớm hơn thời điểm cũng đồng nghĩa với việc phá hủy mạn đà la của các Bồn tôn.



Trong khuôn khổ của tuyển tập nhỏ bé này, xin được giới thiệu **đại pháp chuyển di Phowa** thêm diều theo một cách thức giản lược như trên. Tuy nhiên, các hành giả muốn tu tập theo pháp môn này cần phải thọ giáo với một vị chân sư đã đắc pháp *Phowa* và chỉ nên xem những giải thích tóm gọn trên đây thuần túy là một bài giới thiệu giản đơn chứ không phải là các hướng dẫn cụ thể, rột ráo của nghi thức hành trì.

Phần giới thiệu “Tóm Lược Về Phowa” trên đây được Tâm Bảo Đàn biên tập vào năm 2014 và hiệu đính vào năm 2017. Tài liệu này dựa trên Phần Ba: Chương Một của tập sách “Lời Vàng Của Thầy Tôi” (tựa đề Anh ngữ “The Words of My Perfect Teacher”) do nhóm Padmakara Translation Group chuyển từ Tạng ngữ qua Anh ngữ. Sách “Lời Vàng Của Thầy Tôi” do Nhóm Longchenpa chuyển Việt ngữ lần đầu vào năm 2004; Thanh Liên hiệu đính sơ khởi vào năm 2006; Tâm Bảo Đàn hiệu đính toàn bộ vào năm 2008 với sự đóng góp của Từ Bi Hoa.

MỤC LỤC

PHOWA: ĐẠI PHÁP CHUYỂN DI TÂM THỨC

Quy Y và Phát Nguyện 03

Đại Pháp Chuyển Di Tâm Thức Phowa:
“Ngọn Cỏ CắmThăng” 05

Quán Tưởng Phowa và Khấn Nguyện
Chư Thầy Tổ Dòng Phowa 09

Đoàn Pháp Hành Trì Vô Lượng Thọ 23

Lời Nguyện Trường Thọ 24

Đoàn Nguyện Tái Sanh Vào Cõi Cực Lạc
Của Đức A Di Đà 25

Lời Nguyện Cát Tường và Hồi Hương 28

Lợi Ích Của Việc Thực Hành Pháp Phowa:
Tự lợi và Lợi tha 30

TÓM LƯỢC PHOWA:
ĐẠI PHÁP CHUYỂN DI TÂM THỨC 33