

Pháp Drikung Phowa, Ngọn Cỏ Đứng Thẳng

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

Số trang liệt kê dưới đây trong mục lục của bản dịch tiếng Việt dựa trên số trang của nghi quỹ tiếng Anh do trung tâm Drikung Kyobpa Choling ấn hành năm 2011

Mục Lục

Quy Y và Phát Nguyện (*trang 2*)

Pháp Chuyển Di Tâm Thức Phowa, Ngọn Cỏ Đứng Thẳng (*trang 4*)

Quán Tưởng Phowa và Khẩn Nguyện Chư Thầy Tổ Giòng Phowa (*trang 11*)

Lợi Ích Của Việc Thọ Pháp Phowa: Tự lợi và Lợi tha (*trang 27*)

Đoản Pháp Hành Trì Vô Lượng Thọ (*trang 28*)

Lời Nguyện Trường Thọ (*trang 30*)

Đoản Nguyện Tái Sanh Vào Cõi Cực Lạc Của Đức A Di Đà (*trang 32*)

Lời Nguyện Cát Tường và Hồi Hướng (*trang 34*)

*Muốn hành trì pháp môn Phowa, cần thọ pháp trực tiếp từ một vị thầy chứng ngộ với đầy đủ phẩm hạnh.
Trang 1 - Bản Việt ngữ Phowa (theo tài liệu Anh ngữ của trung tâm Drikung Kyobpa Choling)*



Quy Y và Phát Nguyện

(trang 2)

Tất cả những chúng sinh mẹ hiền, vô lượng như không gian bao la, nhất là những kẻ đã thù ghét con, những kẻ đã hãm hại con, những kẻ đã gây chướng ngại trên con đường đi đến giải thoát và toàn giác của con; nguyện cho họ được hạnh phúc và xa lìa đau khổ. Con xin tức thời an lập họ trong cảnh giới tối hảo và trân quý của Phật quả. (lặp lại 3 lần)

Cho đến khi con 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.

Muốn hành trì pháp môn Phowa, cần thọ pháp trực tiếp từ một vị thầy chứng ngộ với đầy đủ phẩm hạnh.

Trang 2 - Bản Việt ngữ Phowa (theo tài liệu Anh ngữ của trung tâm Drikung Kyobpa Choling)

Nương vào hạnh bố thí cùng những thiện hạnh khác,
Nguyện cho con thành tựu đại giác vì lợi lạc chúng hữu tình. *(lặp lại 3 lần)*

(trang 3)

Tứ Vô Lượng

Nguyện tất cả chúng sinh mẹ hiền, vô lượng như không gian bao la, 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 niềm hỷ lạc, vĩnh viễn thoát ưu phiền. Nguyện cho họ an trú trong bình đẳng tánh, xa lià tâm luyến ái và đố kỵ. *(lặp lại 3 lần)*

(trang 3)

Bài Nguyện Bảy Nhánh

Nương vào công phu lễ bái, cúng dường, sám hối, tùy hỷ, thỉnh nguyện và khẩn cầu, ngay cho đến bất kỳ công đức nhỏ nhoi nào mà con đã tích tụ, con nguyện xin thành tâm hồi hướng hết tất cả cho quả vị giác ngộ viên mãn. *(lặp lại 3 lần)*

Pháp Chuyển Di Tâm Thức Phowa, Ngọn Cỏ Đứng Thẳng

(trang 4)

Có hai phương pháp để thực hành các giáo huấn thâm diệu của pháp chuyển di tâm thức 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 lià 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 Giòng Truyền Thừa Drikung Kagyu

(trang 4)

Namo Guru (Kính lễ Đạo Sư)

Kính 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 cho năng lực gia trì thâm nhuần tâm thức con.

(trang 5)

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

Kính lễ các ngài Rinchen Sengge, Tshamche Dragpa Zhab, Dorje Rinchen, Dorje Gyalpo,

*Muốn hành trì pháp môn Phowa, cần thọ pháp trực tiếp từ một vị thầy chứng ngộ với đầy đủ phẩm hạnh.
Trang 3 - Bản Việt ngữ Phowa (theo tài liệu Anh ngữ của trung tâm Drikung Kyobpa Choling)*

Chennga Chogyal, và Dondrup Gyalpo Zhab, nương vào lời nguyện này, con khẩn cầu cho năng lực gia trì thấm nhuần tâm thức con.

Kính 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 cho năng lực gia trì thấm nhuần tâm thức con.

(trang 6)

Kính 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 cho năng lực gia trì thấm nhuần tâm thức con.

Kính lễ các ngài Trinley Zangpo, Dondrup Chokyi Gyal, Tenzin Drodul, Chokyi Nyima, Pemay Gyaltshen và Chokyi Gyaltshen Zhab, nương vào lời nguyện này, con khẩn cầu cho năng lực gia trì thấm nhuần tâm thức con.

(trang 7)

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

Ôi, con xin phủ phục dưới chân Bổn sư – Lama Gốc, là người đã chỉ cho con thấy được bản tâm. Hướm lòng đến mạn đà la của chư vị Bổn Tôn, đã ban cho thành tựu tối thượng; hướm lòng đến vô lượng chư vị trì giữ mật nguyện, đã hoá giải tất cả các chướng ngại, nương vào lời nguyện này, con khẩn cầu cho năng lực gia trì thấm nhuần tâm thức con.

(trang 7-8)

Nương vào hạnh nguyện khẩn cầu với tất cả lòng tôn kính hướng về chư đạo sư giòng 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 sống này.

Trong tất cả những đời vị lai, nguyện cho con không bao giờ rời xa Bổn sư – Lama toàn hảo, và nguyện luôn hành trì Giáo Pháp quang vinh. Nương vào công phu hành trì viên mãn các phẩm hạnh trên con đường tu của [Bồ tát] địa, nguyện cho con và tất cả chúng sinh tức thời thành tựu quả vị Kim Cang Trì.

Đoản Nguyện Chư Thầy Tổ Giòng Truyền Thừa Drikung Kagyu

(trang 9)

Kính lễ đức Phật chủ Kim Cang Trì, các ngài Tilopa, Naropa, Marpa, Milarepa, Gampopa, Phagmodrupa và Jigten Sumgon; kính lễ đức bổn sư – Lama Gốc, tràn đầy ba tấm lòng từ; kính

*Muốn hành trì pháp môn Phowa, cần thọ pháp trực tiếp từ một vị thầy chứng ngộ với đầy đủ phẩm hạnh.
Trang 4 - Bản Việt ngữ Phowa (theo tài liệu Anh ngữ của trung tâm Drikung Kyobpa Choling)*

lễ chur đạo sư gốc và chur đạo sư giòng truyền thừa, chur vị Bôn Tôn cùng chur vị Hộ Pháp, nương vào lời nguyện này, con khẩn cầu cho năng lực gia trì thấm nhuần tâm thức con.

Thỉnh Nguyện Lòng Từ Bi của Lama

(trang 10)

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

Kính lễ bậc Thầy vinh quang, đấng pháp vương thành tựu bốn Thân Phật, vương miện của toàn bộ giòng Dagpo Kagyu, vị dẫn đường của chúng sinh, người soi sáng con 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 thỉnh nguyện ngài. Xin hãy đoái nhìn con với lòng bi mẫn. Xin hãy ban cho 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 Chur Thầy Tổ Giòng Phowa

(trang 11)

OM SVABHAWA SHUDDAH SARWA DHARMA SWABHAVA SHUDDO' HAM

Trong pháp giới rộng rang, tràn khắp, con hoá hiện trong thân tướng của đức Vajrayogini (Kim Cang Thánh Nữ Du Già) màu ngọc đỏ, với hai khuôn mặt. Khuôn mặt chính biểu lộ chút hung nộ với ba con mắt, có hé đôi răng nanh. Tóc con búi lỏng trên đỉnh đầu. Con đội mũ có năm sọ người khô. Khuôn mặt thứ hai ở phía sau là mặt một con heo nái ủn ỉn. Tay phải của con giơ cao, cầm con dao lớn bằng đồng. Tay trái cầm một bình bát bằng sọ người chứa đầy máu ở ngang tầm ngực. Cây chĩa ba (katvanga) dựa trên vai trái của con. Con đứng trên chân phải, đạp trên tim của một xác người màu vàng. Chân trái cong lại và chạm vào đùi phải. Con mang trên người năm mươi đầu lâu còn tươi mới, quấn y phục bằng lụa đỏ cùng nhiều trang sức bằng xương người. Hãy quán tưởng [thân tướng đức Vajrayogini] một cách rõ ràng linh động nhưng [xuyên suốt] không có thực chất.

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

*Muốn hành trì pháp môn Phowa, cần thọ pháp trực tiếp từ một vị thầy chứng ngộ với đầy đủ phẩm hạnh.
Trang 5 - Bản Việt ngữ Phowa (theo tài liệu Anh ngữ của trung tâm Drikung Kyobpa Choling)*

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 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 bản tánh của tâm thức của con. Quả cầu nhỏ cỡ bằng hạt đậu, tươi thắm, nhẹ hẫng, dao động và sẵn sàng để phóng lên cao.

Trên huyết bách hội [cửa thoát] ở đỉnh đầu có ngự đức Phật A Di Đà, là bản tánh của Đạo Sư – Lama 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 lại. Ngài chính là phẩm tánh của giác ngộ và từ bi, phóng toả ánh sáng. Chung quanh ngài là chư vị đạo sư thuộc giòng truyền thừa Phowa.

*Hãy trì tụng các lời nguyện. Sau đó hãy phát khởi qua âm thanh **HIK**, quán chiếu hình ảnh của giọt tâm thức phóng lên đỉnh đầu nhưng không thoát ra ngoài, chạm nhẹ vào ngón chân cái rất lớn của đức Phật A Di Đà. Trong khi quán tưởng một cách rõ ràng, trì tụng những lời nguyện với giai điệu của lòng quy ngưỡng khát khao.*

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

(trang 14-22)

Con khẩn nguyện đức Liên Hoa Sanh từ xứ Orgyen. 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 cúi lạy đức Phật A Di Đà.

Con khẩn nguyện ngài Terton Nyida Sangye. 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 cúi lạy đức Phật A Di Đà.

Con khẩn nguyện ngài Tshung Me Namkha Gyaltshe. 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 cúi lạy đức Phật A Di Đà.

Con khẩn nguyện ngài Togden Sangha Bhadra. 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 cúi lạy đức Phật A Di Đà.

*Muốn hành trì pháp môn Phowa, cần thọ pháp trực tiếp từ một vị thầy chứng ngộ với đầy đủ phẩm hạnh.
Trang 6 - Bản Việt ngữ Phowa (theo tài liệu Anh ngữ của trung tâm Drikung Kyobpa Choling)*

Con khẩn nguyện ngài Pha Go Dri Mey Lodro. 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 cúi lạy đức Phật A Di Đà.

Con khẩn nguyện ngài Cho Je Sangye Gyaltshe. 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 cúi lạy đức Phật A Di Đà.

Con khẩn nguyện ngài Tshung Me Ma Ti'i Tshen Chen. 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 cúi lạy đức Phật A Di Đà.

Con khẩn nguyện ngài Yongzin Phuntshog Namgyal. 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 cúi lạy đức Phật A Di Đà.

Con khẩn nguyện ngài Khenchen Namgyal Phuntshog. 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 cúi lạy đức Phật A Di Đà.

Con khẩn nguyện ngài Jetsun Konchog Ratna. 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 cúi lạy đức Phật A Di Đà.

Con khẩn nguyện ngài Ridzin Chokyi Dragpa. 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 cúi lạy đức Phật A Di Đà.

Con khẩn nguyện ngài Konchog Thrinley Namgyal. 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 cúi lạy đức Phật A Di Đà.

Con khẩn nguyện ngài Konchog Thrinley Sangpo. 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 cúi lạy đức Phật A Di Đà.

Con khẩn nguyện ngài Thrinley Dondrub Chogyal. 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 cúi lạy đức Phật A Di Đà.

Con khẩn nguyện ngài Konchog Tenzin Drodul. 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 cúi lạy đức Phật A Di Đà.

Con khẩn nguyện ngài Yongzin Chokyi Gyaltshe. 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 cúi lạy đức Phật A Di Đà.

Con khẩn nguyện ngài Tenzin Chokyi Nyima. 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 cúi lạy đức Phật A Di Đà.

Con khẩn nguyện ngài Khyabdag Pemay Gyaltshe. 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 cúi lạy đức Phật A Di Đà.

Con khẩn nguyện ngài Jetsun Dharma Dwaza. 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 cúi lạy đức Phật A Di Đà.

Con khẩn nguyện ngài Garchen Jyangchub Wangpo. 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 cúi lạy đức Phật A Di Đà.

Con khẩn nguyện ngài Trichen Lodro Gyaltshe. 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 cúi lạy đức Phật A Di Đà.

*Muốn hành trì pháp môn Phowa, cần thọ pháp trực tiếp từ một vị thầy chứng ngộ với đầy đủ phẩm hạnh.
Trang 8 - Bản Việt ngữ Phowa (theo tài liệu Anh ngữ của trung tâm Drikung Kyobpa Choling)*

Con khẩn nguyện ngài Rinchen Tenpay Zegyen. Xin hãy gia hộ cho con chúng 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 cúi lạy đức Phật A Di Đà.

Con khẩn nguyện ngài Konchog Thugjey Nyima. Xin hãy gia hộ cho con chúng 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 cúi lạy đức Phật A Di Đà.

Con khẩn nguyện ngài Lhotrul Chowang Lodro. Xin hãy gia hộ cho con chúng 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 cúi lạy đức Phật A Di Đà.

Con khẩn nguyện ngài Ogyen Nuden Dorje. Xin hãy gia hộ cho con chúng 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 cúi lạy đức Phật A Di Đà.

Con khẩn nguyện ngài Jetsun Konchog Chokyab. Xin hãy gia hộ cho con chúng 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 cúi lạy đức Phật A Di Đà.

Con khẩn nguyện ngài Tenzin Chokyi Lodro. Xin hãy gia hộ cho con chúng 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 cúi lạy đức Phật A Di Đà.

Con khẩn nguyện ngài Tenzin Shiway Lodro. Xin hãy gia hộ cho con chúng 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 cúi lạy đức Phật A Di Đà.

Con khẩn nguyện ngài Tenzin Chokyi Jungney. Xin hãy gia hộ cho con chúng 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 cúi lạy đức Phật A Di Đà.

Con khẩn nguyện Thầy – Lama từ ái. Xin hãy gia hộ cho con chúng 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 cúi lạy đức Phật A Di Đà.

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

(trang 23-27)

Con khẩn nguyện đức Liên Hoa Sanh từ xứ Orgyen. 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 cúi lạy đức Phật A Di Đà.

Con khẩn nguyện ngài Terton Nyida Sangye.

Con khẩn nguyện ngài Tshung Me Namkha Gyaltsen.

Con khẩn nguyện ngài Togden Sangha Bhadra.

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.

*Muốn hành trì pháp môn Phowa, cần thọ pháp trực tiếp từ một vị thầy chứng ngộ với đầy đủ phẩm hạnh.
Trang 10 - Bản Việt ngữ Phowa (theo tài liệu Anh ngữ của trung tâm Drikung Kyobpa Choling)*

Con khẩn nguyện ngài Jetsun Dharma Dwaza.

Con khẩn nguyện ngài Garchen Jyangchub Wangpo.

Con khẩn nguyện ngài Trichen Lodro Gyaltsen.

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 – Lama từ ái. 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 lia đời, chúng con sẽ lập tức được vãng sanh nơi cõi Cực Lạc. Con cúi lạy đức Phật A Di Đà.

*Con cần thực tập theo đúng phương thức truyền thống cho đến khi nào, xuyên qua công phu trì tụng các câu nguyện và phát khởi âm thanh **HIK** mà con cảm thấy ngứa ngáy 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 xiu], thì khi đó, một cọng cỏ có thể [được cắm vào] và đứng thẳng ở lỗ thoát trên đỉnh đầu.*

Vào cuối thời công phu, 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 giai đoạn luyện tập.

Lợi lạc của việc thực hành giáo pháp này: lợi ích cho bản thân và cho người khác

Tu tập theo pháp chuyển di tâm thức 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.

Lợi ích của 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 đan đốn và khổ đau cùng cực vào giây phút lia đời

2. Tay chân sẽ không bị động giật.

Muốn hành trì pháp môn Phowa, cần thọ pháp trực tiếp từ một vị thầy chứng ngộ với đầy đủ phẩm hạnh.

Trang 11 - Bản Việt ngữ Phowa (theo tài liệu Anh ngữ của trung tâm Drikung Kyobpa Choling)

3. Hành giả sẽ không bị vũ 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 thần.

9. Hành giả sẽ ra đi dễ dàng trong tư thế thoải mái.

Quả lạc tối thượng cho hành giả thành tựu tập 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 giả sẽ chọn tái sinh làm Chuyển Luân Thánh Vương, nơi cõi Trời, hoặc cõi Người, và sẽ được thoát khỏi vòng sanh tử. Sau đó tùy theo ước nguyện, hành giả sẽ được sanh ở bất kỳ nơi nào có Phật pháp hiện hữu.

Theo Mật Điển Kim Cương Tứ Tọa (Four Vajra Seat) có ghi lại như sau:

Nếu chúng ta được thọ giáo pháp Phowa đúng cách thức khi còn sống, hoặc đã hành trì pháp môn này, thì vào giây phút lià đời, dù không được vị Lạt-ma nào giúp đỡ chuyển thân thức, chúng ta vẫn có thể tập trung để tự chuyển thân thức ra khỏi cửa Phạm Thiên [đỉnh đầu]. Theo cách ấy ngay cả kẻ từng phạm trọng tội cũng vẫn sẽ đạt được Phật quả [qua một 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.

Đoản Pháp Hành Trì Vô Lượng Thọ

(trang 28)

Đức Phật Vô Lượng Thọ, đáng dẫn dắt, cứu độ tất cả chúng sinh thoát khỏi cái chết không đúng thời, là nơi nương tựa cho chúng sinh bất lực, đau khổ, cùng khó. Con cúi lạy 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-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-

*Muốn hành trì pháp môn Phowa, cần thọ pháp trực tiếp từ một vị thầy chứng ngộ với đầy đủ phẩm hạnh.
Trang 12 - Bản Việt ngữ Phowa (theo tài liệu Anh ngữ của trung tâm Drikung Kyobpa Choling)*

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

Minh chú tâm yếu

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

Hồi Hương

(trang 29)

Nương vào thiện hạnh này, nguyện cho con chứng ngộ được quả vị của chư Hộ Phật 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

(trang 30-31)

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 kiên trì cho đến khi cõi luân hồi tuyệt dứt.

Đức Drikung Kyabgon Chetsang (Kyabgon Kunzang Trinley Lhundrub)

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)

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.

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

(trang 32-33)

Emaho! Thật tuyệt vời! Ở chính giữa là Đức Phật Vô Lượng Quang A Di Đà diệu kỳ, ở bên phải của ngài là Bồ Tát Đại Bi [Quán Thế Âm] và bên trái ngài là Bồ Tát của những phương tiện

*Muốn hành trì pháp môn Phowa, cần thọ pháp trực tiếp từ một vị thầy chứng ngộ với đầy đủ phẩm hạnh.
Trang 13 - Bản Việt ngữ Phowa (theo tài liệu Anh ngữ của trung tâm Drikung Kyobpa Choling)*

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 lìa bỏ cõi Ta Bà, nguyện cho chúng con được vãng sinh nơi cõi Tịnh Độ mà không trở lại luân hồi. Khi vãng sinh cõi Tịnh Độ, nguyện cho chúng con được diện kiến tôn nhan Đức A Di Đà. Nương vào lời khẩn nguyện này, xin mười phương Chư Phật và chư Bồ tát gia hộ cho tâm nguyện của chúng con được viên thành, không hề ngăn ngại.

TA YA THA/ PAN TSA DRI YA AWA BODHA NA YA SVAHA

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 thoái chuyển mà vĩnh viễn mỗi ngày một vược lên cao hơn. *(lập lại 3 lần)*

Lời Nguyện Cát Tường và Hồi Hướng

(trang 34-35)

Kính lễ Đức Kim Cang Trì, Tilopa, Naropa, Marpa, Milarepa, pháp vương Gampopa, Phagmodrupa và đức Jigten Sumgon, xin hãy tức thời ban cho chúng con sự may mắn cát tường của chư vị Lạt-ma giòng Kagyu.

Nương nơi công đức này, nguyện cho con khắc phục được các tri kiến sai lầm và đạt được trạng thái toàn giác. Và nguyện cho con giải thoát được tất cả các chúng sinh đang đau khổ 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 một vược lên cao hơn.

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

Noi theo trí tuệ của đức Văn Thù, Đấng Vô Úy, và cũng như thế, noi theo đức Phổ Hiền, cùng gương sáng của tất cả các Bậc Đại Giác, con xin bước trên con đường tu và xin hồi hướng mọi công đức.

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

*Muốn hành trì pháp môn Phowa, cần thọ pháp trực tiếp từ một vị thầy chứng ngộ với đầy đủ phẩm hạnh.
Trang 14 - Bản Việt ngữ Phowa (theo tài liệu Anh ngữ của trung tâm Drikung Kyobpa Choling)*

Nương nơi công đức mà chính con và tất cả chúng sinh đã tích lũy trong ba đời ở luân hồi và ở cả niết bàn, nương nơi các 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 bích và trân quý.

Kính lễ đức Jigten Sumgon vĩ đại, bậc thầy của pháp duyên sinh, 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, suy ngẫm và thiền quán, cho đến khi cõi luân hồi tuyệt dứt.

Sarva Mangalam.

*Tài liệu nghi quỹ Drikung Phowa đã được sắp xếp theo các chỉ huấn của đức chiến thắng Drikungpa, Konchog Tenzin Kunzang Trinley Lhundrub, tại trung tâm **Drikung Kyobpa Choling**, Escondido, CA, Hoa Kỳ vào tháng Sáu 2011.*

**** Bản tiếng Việt là bản dịch tạm của Tâm Bảo Đàn, chưa hoàn chỉnh (tháng 6, 2011).*

**** Các lời nguyện quy y, phát nguyện, bồ đề tâm, nguyện trường thọ, nguyện cát tường và hồi hướng là do Chơn Pháp Nguyễn Hữu Hiệu dịch (2001).*

Mọi góp ý, xin liên lạc tam_bao_dan@yahoo.com.