

Sự thù thắng nơi cõi Tịnh độ và Mật pháp Chuyển di Tâm thức

ISSN: 2734-9195 08:05 28/07/2026

Khi đã ở cõi Tịnh độ của đức Phật A Di Đà, quý vị sẽ có những thắng duyên liên tục hạnh ngộ các bậc giác ngộ và nhận giáo pháp từ các ngài. Như vậy, rõ ràng tâm thức nơi cõi Tịnh độ uy lực đến nhường nào.

Sơ lược về Mật pháp Chuyển di Tâm thức: bài giảng ngày thứ nhất

Ngày hôm nay chúng tôi xin giới thiệu toát yếu nội dung pháp tu trì Chuyển di Tâm thức, thuật ngữ trong Mật pháp là Phowa.

Trong pháp tu trì này, hành giả quy y và thiện quán về đức Phật A Di Đà. Thực hành Chuyển di Tâm thức có thể đồng thời kết hợp với thiện quán nhiều vị Phật Bản tôn, Hộ Pháp khác như: Yamantaka,..., Tất cả các Mật pháp này không phải do các Lạt ma chế ra, mà bắt nguồn từ sự truyền trao của chính đức Phật.

Trên thực tế, pháp Chuyển di Tâm thức được ghi lại trong Mật pháp Mật tập Kim Cương (Guhyasamaja), trong đó có mô tả về phương pháp và các kỹ thuật thiền định, và sau đó được luận giảng kỹ càng như một nghi quỹ tu trì.

Phương pháp này được xếp vào Mật pháp tối thượng, đòi hỏi nhiều phẩm chất mới được tu trì, tuy nhiên nhiều Lạt ma thông tuệ đã trích dẫn và luận giảng cách tu trì ở mức độ đơn giản hơn để cho quảng đại hành giả có thể tiếp cận và thực hành. Bản thân tôi đã thụ nhận những khai thị về Mật pháp này với Vajrayogini, tuy nhiên tôi thấy với đa số Phật tử ở đây, việc luận giảng Mật pháp này dưới góc độ tu trì đức Phật A Di Đà, sẽ phù hợp hơn.

Một phần vì hầu hết Phật tử đều đã biết ít nhiều về giáo pháp Tịnh độ và cũng vì tâm nguyện của đức Phật A Di Đà giúp chúng ta dễ dàng tu trì hơn. Ngoài ra tôi được biết quý vị đều đã thụ nhận giáo pháp về đức Bồ Tát Quán Thế Âm, và niềm thành kính sâu sắc lên đức Phật của lòng Đại bi. Ngài cùng thuộc Liên hoa Bộ của đức Phật A Di Đà, bởi vậy tôi thấy sẽ lợi lạc hơn nếu luận giảng Mật pháp

Chuyển Di Tâm thức gắn liền với đức Phật A Di Đà và cõi Tịnh độ của ngài.

Mặc dù trong hệ Tạng truyền, có nhiều bản luận giảng khác nhau về Pháp Chuyển Di Tâm thức gắn liền với các vị Phật Bản tôn khác nhau, tuy nhiên các phẩm chất và kỹ thuật tu trì trên thực tế đều không có khác biệt. Không có nhiều khác biệt về pháp tu trì Chuyển di tâm thức gắn liền với các bản tôn như Vajrayogini với pháp tu trì gắn liền với đức Phật A Di Đà.

Phẩm chất quan trọng hàng đầu trong bất kỳ pháp tu tập nào là phải có sự hiểu biết và động cơ đúng đắn. Bởi vì một số người cho rằng tu trì Mật pháp, trong đó có Chuyển Di tâm thức thì cho dù họ có phạm những ác nghiệp, trọng tội như đoạt mạng chúng sinh, lấy mạng cha mẹ hay các ác nghiệp tương tự... họ vẫn có được những tái sinh an lành. Đây là một thái độ sai lầm. Việc tu tập Phật Pháp nói chung không dựa trên hiểu biết lầm sai đó. Nếu không tích lũy đầy đủ công đức, không tạo thiện nghiệp và thiết lập mối nhân duyên sâu sắc lên chư Phật, chư Bồ tát thì chúng ta không thể vãng sinh về cõi Tịnh Độ của các Ngài.

Cõi Tịnh độ không phải là một nơi chốn mà chúng ta có thể bay đến bằng máy bay. Muốn vãng sinh về Tịnh độ, mỗi người phải biết tích lũy đầy đủ công đức và các thiện nghiệp. Trước hết, người thực hành phải có tín tâm lên đức Bồ tát Quán Thế âm và đức Phật A Di Đà, đồng thời cũng phải có hiểu biết về cõi tịnh độ của các ngài.

Khi có hiểu biết, chúng ta khởi niềm khao khát được tái sinh lên cõi tịnh độ, đồng thời phải biết duy trì niềm tin kính này trong suốt quá trình thực hành.

Động cơ và chính kiến của việc thực hành

Chúng ta biết rằng đời sống làm người của ta hiện nay, nơi chốn mà ta đang ở, mọi thứ đều xuất phát từ nhân duyên hợp thành. Do những nhân lành, chúng ta đang không phải bị sinh vào ba cõi thấp. Là con người, chúng ta có những phẩm hạnh đạo đức, năng lực tư duy và sự hiểu biết cùng những sự tự do nhất định của cõi người. Mọi thứ chúng ta có thể làm đều xuất phát từ năng lực của tâm. Đây cũng là một nhân lành mà ta đang hưởng trong cõi người. Chúng ta có thể có tự do đến được nơi chốn này kia, có thể tránh được những cảnh không thuận lợi bên ngoài và được theo đuổi nhiều thứ mình ưa thích... nhưng cõi người về bản chất là khổ đau và bất như ý.

Nếu quan sát kỹ, chúng ta sẽ thấy mình trải nghiệm những trạng thái này trong cuộc đời. Có vô số khổ đau và bất như ý trong cuộc đời, ngoài ra là con người, chúng ta phải trải nghiệm nỗi khổ của sinh, già, bệnh, chết và nhiều bất mãn khác. Thậm chí những người phật tử phát nguyện tinh tiến tu học, làm lợi ích

cho mọi người và chúng sinh, phát nguyện nương theo hạnh nguyện của Đức Phật Thích Ca Mâu Ni, của các bậc Tổ sư, của các Lạt ma và nhiều bậc thầy vĩ đại khác, nhưng rất nhiều chương duyên bên ngoài luôn hiện diện làm hạn chế những tâm nguyện cao quý đó.

Cõi người thuộc về Dục giới mà đời sống ở dục giới thì đầy chương ngại, tới mức thậm chí cả những tâm nguyện vị tha, mong làm lợi ích chúng sinh cũng vô cùng khó trọn vẹn.

Đây cũng là lý do và động cơ thúc đẩy người Phật tử và hành giả tu trì Chuyển di Tâm thức phát nguyện tái sinh về cõi tịnh độ của đức Phật A Di Đà.



Hình ảnh minh họa

Hơn nữa, khi quý vị thành thật tự soi chiếu lại những trải nghiệm của bản thân, quý vị sẽ thấy sự tiến bộ trong tu tập của mình chậm chạp như thế nào.

Ví dụ như, hãy nghĩ về cách chúng ta sử dụng thời gian trong một ngày, quý vị sẽ thấy bản thân lãng phí vào rất nhiều thứ vô bổ, thậm chí đôi khi chúng ta một chỉnh sửa thói quen lãng phí nhưng cũng không thật dễ dàng vượt qua được. Rất nhiều hoàn cảnh bên ngoài buộc ta phải làm nhiều việc phí phạm. Đây cũng chính là nghiệp của mỗi người và nghiệp của loài người nói chung.

Tuy nhiên, nơi cõi tịnh độ của Phật A Di Đà sẽ không còn những hoàn cảnh bên ngoài đầy những khó khăn và chướng ngại như vậy. Ở đây, ngay cả những ý niệm khổ đau cũng đời sống trần tục cũng không tồn tại. Không có bệnh tật, cái chết hay khổ đau sinh tử. Bất cứ ai tái sinh vào cõi tịnh độ này đều xuất hiện ngay tức thì và được thụ nhận giáo pháp trực tiếp từ chính Phật A Di Đà. Chỉ cần ở trong cõi tịnh độ này, người ta đã sở hữu năm năng lực thần thông. Tất cả những điều kiện thuận lợi này có được là nhờ những lời nguyện mà Đức Phật A Di Đà đã hành trì trong suốt hàng trăm kiếp tu tập trên con đường hành Bồ Tát đạo. Do đó, bất cứ ai được sinh ra trong cõi tịnh độ của đức Phật A Di Đà đều sở hữu năm năng lực thần thông và không hề còn bất kỳ sự xao nhãng hay bất an nào trong tâm thức. Hơn nữa, không giống như trải nghiệm ở các cõi trời hay bán thiên khác, những ai đã sinh ra ở cõi Tịnh độ của Phật A Di Đà không bao giờ bị đọa xuống các cõi thấp hơn

Do đó, để tu tập Chuyển di Tâm thức, cần phải biết nuôi dưỡng động cơ và chính kiến, đó là mong thuần thực phương pháp nhanh chóng nhất làm lợi ích tối đa cho chúng sinh. Quý vị thấy rằng, nếu bản thân được tái sinh ở cõi Tịnh độ thì đây là một thắng duyên giúp viên mãn tâm nguyện này. Nơi cõi Tịnh độ, quý vị có thể tu tập nhanh chóng thêm nhiều thành tựu, đạt tới giác ngộ và do đó mang lại lợi ích tối đa cho tất cả chúng sinh. Đây cũng chính là Bồ đề tâm, là khát ngưỡng viên tròn quả Bồ đề làm lợi ích giải thoát tha nhân trong tu tập Phật Pháp. Với động cơ và chính kiến như vậy, việc thiển định của quý vị mới thực sự có lợi lạc. Ngược lại, nếu chỉ quan tâm đến việc danh tiếng, địa vị hoặc xây dựng hình ảnh cái tôi của mình, thì động cơ tu tập của quý vị là không chân chính.

Mặc dù quý vị đã dũng mãnh phát Bồ đề tâm nhưng cũng cần biết giữ tâm quân bình và thư thái. Đây là điểm rất quan trọng. Bồ đề tâm chân chính là một trạng thái tâm quân bình và thư thái. Trên thực tế; do nhiệt tâm quá mức, nhiều người trở nên căng thẳng và khi có chúng sinh tìm tới nhờ sự trợ giúp, chúng ta dễ dàng lo âu và cứng nhắc. Nhưng Bồ đề tâm là trạng thái tâm thư thái, để có không gian suy tư và sáng suốt đưa ra những quyết định chính xác cho mọi vấn đề.

Động cơ thanh tịnh khi bắt đầu và trong suốt tiến trình tu tập Chuyển di Tâm thức là rất quan trọng. Tuy nhiên đức Phật dạy vô số giáo pháp khác nhau phù hợp với căn cơ mỗi chúng sinh. Nếu những ai đã có nhân duyên và niềm tin với những pháp tu trì khác, quý vị không nhất thiết phải thực hành Mật pháp Chuyển di Tâm thức. Mật pháp này không nhất thiết phải tu trì cho tất cả mọi người. Chỉ khi quý vị thấy rằng: *"Con đã được lắng nghe giáo pháp Hiển giáo về xả ly, trí tuệ tính không hoặc con đã thụ nhận nhiều Mật pháp và đã nỗ lực thiền định trong giai đoạn phát sinh, nhưng con chưa thấy tiến bộ nhiều. Với sự quán sát của mình về hoàn cảnh bên ngoài và năng lực bản thân, con thấy rất khó để tiến bộ thêm. Con thấy bản thân không thể để cho những khổ đau hay si mê tham ái chi phối mình thêm nữa, con mong cầu được nhanh chóng chuyển tới Tịnh độ của đức Phật A Di Đà để bản thân thêm nhiều thuận duyên tu tập, để nhanh chóng có thêm nhiều thành tựu lợi ích chúng sinh"*, quý vị có thể đi cầu pháp Chuyển di Tâm thức và nhất tâm tu trì. Đây cũng là lý do tôi nhận thấy số lượng người tới thụ nhận và tu trì giáo pháp này không nhiều.

Nếu tập trung kinh văn, quý vị có thể nhớ câu kệ cầu nguyện lên Bậc thầy như sau: "Khi Tử thần gõ cửa, chúng con vẫn chưa trọn vẹn bất kỳ pháp tu trì nào?"

Ý nghĩa lời kệ này có nghĩa quý vị đang hành Bồ tát đạo nhưng vẫn chưa viên tròn quả vị Bồ đề, như thế có thể quý vị cần tu tập thêm nhiều trong những đời sống tương lai. Nhưng chúng ta cần biết rằng đời sống luân hồi đầy rẫy những mong manh, chướng ngại và việc thực hành pháp thực sự không phải luôn luôn thuận duyên. Bởi vậy quý vị sẽ khó có thể làm những việc lợi ích cho mình và chúng sinh một cách tối đa. Đây là lý do và động cơ chính quý vị khát ngưỡng được Chuyển di tâm thức về cõi Tịnh độ để nhanh chóng thành tựu tâm Bồ đề để lợi ích giải thoát chúng sinh.

Tuy nhiên, những khai thị trong Mật pháp Chuyển di Tâm thức có thể khó tiếp nhận với thói quen tư duy của người thế gian, đặc biệt người phương Tây. Người Tạng nói chung không có gì khó khăn với niềm tin rằng một chúng sinh có thể tái sinh từ hoa sen mà không cần cha mẹ như quan niệm thế gian thông thường. Nhưng liệu tư duy thông thường của người đời, đặc biệt người phương Tây có thể chấp nhận điều này?

Quý vị có tin rằng bản thân có thể tái sinh ở cõi tịnh độ mà không cần cha mẹ không? Theo những khai thị trong Pháp chuyển di Tâm thức thì chúng ta có thể tái sinh ngay lập tức trong lòng hoa sen. Với năng lực của đức Phật A Di Đà, tâm thức của chúng ta có thể được chuyển di như một hạt giống trong lòng hoa sen ở cõi Tịnh độ của ngài. Khi đã được tái sinh về Tịnh độ như vậy, chúng ta không còn phải bận tâm chạy theo những công việc trần tục, kiểu như phải

kiếm sống, tìm kiếm thực phẩm thức ăn hay bất kỳ công việc thế gian nào khác. Tất cả những gì ta mong cầu trong tâm sẽ hiển diện theo sở nguyện ngay tức thì.

Tôi cho rằng rất cần thiết khi luôn quán tưởng về những phẩm chất tối thắng ở cõi tịnh độ của đức Phật A Di Đà bởi sẽ giúp loại bỏ những quan niệm thấp kém, thiên cận và bất tịnh trong tâm chúng ta về bản thân cũng như trường xung quanh.

Thực tế, trong tâm chúng ta chứa đầy những quan niệm hạn hẹp và bất tịnh về bản thân cùng môi trường xung quanh. Chúng ta luôn cảm thấy môi trường xung quanh bất tịnh, bất an và phiền não, chỉ là những hình thức biểu hiện khác nhau mà thôi.

Ví như khi ta đến nước Mỹ, ta thấy dường như mọi thứ rất bất an; khi ta đến nước Ý, dường như môi trường bên ngoài bị nhiễm ô, khi ta đến nước Tây Ban Nha, những âm thanh tiêu cực dường như cứ vang vọng bên tai; khi ta đến nước Anh, dường như nếp nghĩ bảo thủ và cứng nhắc của người nơi đây làm ta khó chịu; và khi ta đến nước Pháp, lối sống hiện đại đầy dục lạc luân hồi của họ dường như làm xao nhãng ta. Vì vậy, chúng ta cần phát triển một tầm nhìn thanh tịnh.

Bạn biết từ thực hành Mật tông đòi hỏi phải quán tưởng bản thân như một vị Phật và môi trường xung quanh như một mandala; những con người xung quanh đều là thánh chúng. Mật thừa còn được gọi là Quả thừa ở sự quán tưởng này. Do đó, việc chúng ta cần luyện tâm, luôn nhớ nghĩ về những phẩm chất tuyệt hảo của cõi tịnh độ là rất cần thiết.

Bản thân tôi có trải nghiệm về vấn đề này. Thường thì mỗi khi tôi trở về Trung tâm Phật pháp Tushita ở Dharamsala, tâm thức tôi một cách tự nhiên trở nên tĩnh tại và thư thái. Bất cứ khi nào tôi trở về từ phương Tây, tôi luôn dừng chân ở trung tâm Phật pháp Tushita, tôi luôn cảm thấy an bình và hoan hỷ. Trong căn thất nhỏ yên tĩnh, tôi cảm nhận được niềm an lạc khi giải thoát khỏi những vấn đề trần tục mà nhiều người đang mong cầu dồn dập đến hỏi tôi. Đối với tôi, đây là một không gian tràn đầy niềm hỷ lạc. Ví dụ này minh chứng rằng, ở cõi Tịnh độ của đức Phật A Di Đà, được tạo ra bởi những lời nguyện của Ngài trong hàng trăm kiếp, có thể giúp tâm thức chúng ta trải nghiệm sự tĩnh thức và hỷ lạc miên viễn. Nơi đây tâm thức chúng ta không bao giờ rời xa sự tỉnh giác, không còn mảy may chút sân hận, phiền muộn...

Để thuần thực được pháp tu trì Chuyển di tâm thức là rất cần thiết và hoàn toàn phụ thuộc vào động cơ, mong nguyện và ý chí của mỗi người. Giống như Bồ đề

tâm nguyện của chúng ta là một tâm thức mạnh mẽ mà mỗi người phải luôn duy trì và trưởng dưỡng.

Một khi quý vị đã phát tâm đúng đắn và thuần thực các phương pháp tu trì, quý vị chắc chắn sẽ thành tựu. Ngay cả khi vào lúc này, quý vị cảm thấy chưa cấp thiết để thụ nhận và tu trì Chuyển di Tâm thức, quý vị thấy mình đang rất mạnh khỏe và cho rằng còn rất lâu nữa mình mới qua đời, nên chưa cần thiết phải tu trì. Tuy nhiên thực tế chẳng ai có thể chắc chắn được bất kỳ điều gì có thể xảy ra với mình trong cuộc đời này cả. Cái chết có thể đến bất kỳ lúc nào mà chẳng ai có thể chắc chắn là khi nào nó tới cả.

Vì vậy, thật khôn ngoan nếu quý vị có thể thuần thực các phương pháp tu tập ngay bây giờ, để ngay cả khi trong trường hợp cái chết đến sớm hơn mong đợi, quý vị cũng sẽ được chuẩn bị kỹ càng để tự do tự tại trước hoàn cảnh. Nếu quý vị không chuẩn bị trước, thì sẽ không thể thực hành chuyển di tâm thức khi cái chết thực sự đến với mình. Có một câu tục ngữ của người Tạng rằng nếu không được huấn luyện, thì con ngựa chẳng thể chạy đúng cách được. Tương tự như vậy, nếu quý vị muốn Chuyển di Tâm thức thành công vào thời điểm quý vị lìa đời, quý vị phải giành thời gian rèn luyện ngay khi có thể. Thêm nữa, nếu quý vị thuần thực pháp tu trì này, quý vị cũng có thể làm lợi ích tha nhân bằng cách trợ giúp người khác Chuyển di tâm thức của họ.

Hơn nữa, nếu quý vị thuần thực Mật pháp tu trì này, quý vị có thể sống đời sống không sợ hãi: quý vị sẽ biết rằng ngay cả khi phải đối mặt với những hoàn cảnh bất như ý trong đời sống, quý vị vẫn có được sự tự do, tự tại, bởi quý vị có thể chuyển di tới một nơi chốn hoàn hảo, thanh bình, an vui và lợi lạc chúng sinh nhiều hơn. Năng lực này giúp quý vị đối trị những lo âu, căng thẳng và sống một đời sống tự do, tự tại, mà không có bất kỳ hoàn cảnh bên ngoài nào có thể làm quý vị phiền muộn.

Để nhất tâm thực hành và có thể thành tựu Chuyển di Tâm thức về Tịnh độ là không dễ dàng. Bởi vì quý vị cần thấu hiểu cõi người thuộc dục giới, con người chúng ta bị xiềng xích bởi quá nhiều tham ái trói buộc. Chừng nào mỗi người chưa thể cắt đứt xiềng xích trói buộc của chấp trước và tham ái thì chưa thể thành tựu pháp chuyển di Tâm thức.

Để thành tựu pháp tu trì này, quý vị cần rèn luyện buông bỏ tâm chấp trước và tham ái vào danh tiếng, của cải, người thân... Đây là những phẩm chất quan trọng để trước khi bước vào tu trì Mật pháp này. Chương ngại ngăn cản tâm thức có thể chuyển di về Tịnh độ là do tâm chấp trước của mỗi chúng ta. Câu chuyện nổi tiếng ở xứ Tạng, có một tu sĩ khi biết bản thân sắp rời bỏ cuộc đời này, ngài liền trao tặng tất cả phẩm vật cúng dường. Bởi vậy vào thời điểm

chết, ngài không sở hữu bất kỳ tài sản nào để níu giữ cả.

Điều cốt yếu để chuyển di Tâm thức được về Tịnh độ của Đức Phật A Di Đà, quý vị phải tận trừ mọi luyến ái vào tiện nghi và thú vui thế gian. Dục lạc thế gian là những thứ con người luôn ham muốn và đây đương nhiên là chướng ngại để vắng sinh Tịnh độ. Có câu chuyện về một vị tu sĩ sắp qua đời, ngài ấy gặp rất nhiều khó khăn khi chuyển di tâm thức về cõi Tịnh độ bởi vì dù nỗ lực thiền định rất nhiều nhưng trong đời ngài lại quá yêu thích món trà bơ. Vị thầy của ngài nhận ra rằng vướng mắc vị tu sĩ này là còn luyến tiếc món trà nên đã thiện xảo dạy rằng: "Ở cõi Tịnh độ, các món trà thơm ngon hơn nhiều." Lời dạy này lập tức làm cho tâm của vị tu sĩ được thanh thản và ông đã có thể dễ dàng hơn để thiền định chuyển tâm thức.

Quan niệm về thân cực vi tế và phương pháp thiền quán

Tiếp tới chúng ta chuyển từ những lập luận về mặt bản thể sang hướng dẫn về phương diện tu trì. Để thành tựu pháp Chuyển di Tâm thức, quý vị phải duy trì được năng lực định tâm. Chúng ta cần phải thấu hiểu và duy trì sự quán tưởng về kinh mạch trung tâm trên thân vi tế của mình. Cần quán tưởng rõ ràng về kinh mạch trung tâm với kích cỡ phần phía dưới nhỏ hơn và phần phía trên to dần hơn. Kinh mạch này bắt đầu cách vùng rốn ở phía dưới khoảng 4 đốt ngón tay và chạy thẳng lên phía trên cho tới phần cao nhất ở vùng đỉnh đầu cách chân tóc trán khoảng 8 đốt ngón tay. Hãy quán tưởng cấu tạo kinh mạch trong suốt như pha lê nhưng không đặc kết và không cấu tạo bằng máu thịt thông thường. Kinh mạch trung ương rất mịn và mềm. Quý vị cần phải quán tưởng rõ ràng hình ảnh như vậy, đồng thời hãy để tâm thư giãn không cần gò bó hay cố hình dung một cách cứng nhắc.

Theo giáo pháp Mật thừa, thân tâm chúng ta có ba cấp độ: thô, vi tế và cực vi tế. Trong quá trình thực hành Chuyển di Tâm thức ở thời điểm chuẩn bị cho cái chết, người thực hành phải thiền quán về tiến trình tan rã của thân và tâm ở mức độ thô. Tuy nhiên khi thời điểm thực sự Chuyển di Tâm thức, cần phải thiền quán về thân vi tế và cực vi tế. Chúng ta biết rằng, vào thời điểm thụ thai, khi các tế bào mầm của cha mẹ kết hợp với nhau, chúng chứa đựng những giọt năng lượng vi tế, trong suốt và thiết yếu. Giọt năng lượng vi tế, thiết yếu đó, hiện diện vào thời điểm thụ thai, đồng thời vẫn tồn tại ở vùng trung tâm giữa ngực của chúng ta, nằm trong kinh mạch trung tâm. Giọt năng lượng cực vi tế này nằm nơi trung tâm giữa ngực của chúng ta tiếng Tạng là Tigle và tiếng Phạn là Bindu. Mật pháp chỉ ra rằng, tâm cực vi tế tồn tại trong giọt năng lượng

này. Khi thời điểm chuyển di Tâm thức, giọt năng lượng vi tế này cùng với tâm cực vi tế của chúng ta sẽ được lưu chuyển lên phía trên của kinh mạch trung tâm, vượt ra khỏi vùng trung tâm năng lượng ở đỉnh đầu và hòa nhập vào cõi tịnh độ của đức Phật A Di Đà.

Bài tập thiền quán ban đầu này, quý vị quán tưởng kinh mạch trung tâm trên thân vi tế của mình, kinh mạch này được quán tưởng nằm gần phía lưng và phía trước cột sống, khóa chặt ở vùng trung tâm năng lượng phía dưới và mở ở vùng trung tâm năng lượng đỉnh đầu. Tiếp tới hãy quán tưởng giọt năng lượng căn bản của sự sống hay hạt giống chủng tử nằm như một hạt đậu nhỏ ở vùng giữa ngực bên trong kinh mạch trung tâm. Rồi tập trung tâm thức vào giọt năng lượng hay âm tiết hạt giống chủng tử này, và đồng thời cố gắng lưu chuyển nó lên vùng trung tâm cổ họng và sau đó lên vùng đỉnh đầu. Từ vùng trung tâm trên đỉnh đầu, hãy quan sát toàn bộ kinh mạch trung tâm và các vùng năng lượng bên trong kinh mạch một cách rõ ràng. Cuối cùng hãy lưu chuyển giọt năng lượng vi tế hay chủng tử đi xuống từ vùng đỉnh đầu qua vùng cổ, vùng giữa ngực và xuống vùng năng lượng ở rốn. Quý vị nên tập quán tưởng và lưu chuyển giọt năng lượng bên trong kinh mạch trung tâm cho thuần thực. Đây là bước chuẩn bị cần thiết về mặt năng lực quán tưởng cho tu trì pháp Chuyển di Tâm thức.

Đồng thời với cách thức quán tưởng về thân tâm vi tế như trên, quý vị hãy tập quán tưởng pháp tướng Đức Phật A Di Đà đang hiện diện trong không gian trước mặt. Thân Ngài có màu đỏ hồng ngọc và toàn thân được tạo thành từ ánh sáng trong suốt, rạng rỡ. Trên thực tế trong quá trình thực hành Chuyển di Tâm thức, quý vị sẽ quán tưởng đức Phật A Di Đà ở phía trên đỉnh đầu mình, nhưng ở giai đoạn sơ bộ này, quý vị cũng có thể quán tưởng Ngài ở phía trước như vậy. Tiếp theo quý vị phát tâm thực hành bằng cách quy y nơi đức Phật A Di Đà, sau đó quán tưởng nguồn năng lượng ánh sáng rạng rỡ tràn đầy từ bi, trí tuệ từ Ngài đi xuống đỉnh đầu quý vị, tuôn tràn vào kinh mạch trung tâm và tịnh hóa hoàn toàn khỏi mọi chướng ngại cho quý vị trong quá trình thực hành.

Ánh sáng này không phải như ánh sáng vật lý mà tràn đầy từ bi trí tuệ dũng lực giúp tịnh hóa dòng tâm nghi hoặc và chấp trước mà quý vị đang ái luyến vào các đối tượng của cõi dục giới.

Sự tịnh hóa này rất lợi lạc và cần thực hành thường xuyên. Bằng cách quán tưởng sự tịnh hóa như vậy, quý vị dần dần chuyển hóa được toàn bộ thân thể vật lý thô của mình thành thân ánh sáng rực rỡ tràn đầy từ bi và trí tuệ. Ngay khi quý vị thuần thực quá trình chuyển hóa này, việc quán tưởng kinh mạch trung tâm của thân vi tế cũng sẽ dễ dàng hơn.

Quán tưởng thân mình thanh tịnh trong suốt như vậy giúp quý vị dễ nhận ra kinh mạch trung tâm và hạt giống chủng tử đại hỷ lạc nằm ở vùng trung tâm năng lượng giữa ngực. Hạt giống chủng tử này có sắc trắng, trong suốt như pha lê và hơi ánh đỏ. Chủng tử hạt giống này là một điểm sáng nhỏ rạng rỡ, giống như một ngôi sao nhỏ lấp lánh ánh sáng trắng và ánh đỏ nhạt. Quý vị hãy tập trung sự chú ý vào chủng tử này và sau đó di chuyển nó đến vùng trung tâm năng lượng khác nhau trên kinh mạch trung tâm. Khi di chuyển chủng tử lên và xuống trên kinh mạch trung tâm, quý vị hãy dừng lại một lúc tại mỗi vùng năng lượng.

Ví dụ, khi đến vùng trung tâm năng lượng ở cổ họng, quý vị nên dừng lại ở đó và tập trung tâm thức vào chủng tử đang phát ra ánh sáng rạng rỡ.

Hãy quán tưởng rằng ánh sáng này tịnh hóa bất kỳ tắc nghẽn nào đang gây cản trở sự lưu chuyển tại vùng trung tâm năng lượng ở cổ họng, cho phép giọt năng lượng này di chuyển thông suốt qua nhiều kinh mạch nhỏ hơn tạo nên vùng năng lượng ở cổ họng. Quý vị hãy quán tưởng sự tịnh hóa này ở các vùng năng lượng khác trên kinh mạch trung ương tương tự như vậy.

Để tăng cường năng lực quán tưởng kinh mạch trung tâm và chủng tử tự gốc, quý vị có thể kết hợp rèn luyện phương pháp thở Chiếu Bình. Phương pháp này xin được thảo luận kỹ càng hơn ở phần sau, tuy nhiên một cách đơn giản, phương pháp này bao gồm việc rèn luyện hơi thở dài và chậm rãi, rồi lưu chuyển xuống vùng bụng và sau đó siết chặt các cơ vùng chậu dưới. Trong khi lưu chuyển hơi thở, hãy hướng tâm vào chữ chủng tử tự ở vùng năng lượng giữa ngực. Khi quý vị bắt đầu cảm thấy khó nín thở hơn nữa, hãy thở ra một hơi dài, chậm rãi qua lỗ mũi hoặc miệng. Nín thở như Chiếu Bình theo cách này giúp tâm thức quý vị trải nghiệm sự an lạc và tăng cường năng lực định tâm. Hít thở sâu và siết nhẹ các cơ vùng chậu phía dưới giúp các năng lượng ở vùng trên và dưới gặp nhau, và sự gặp gỡ này tạo ra cảm giác an lạc. Trong trường hợp trải nghiệm an lạc này xuất hiện, quý vị cần buông bỏ nó; hãy từ bỏ sự níu kéo vào niềm an lạc và đừng để cảm xúc này chi phối.

Về việc quán tưởng kinh mạch trung tâm, quý vị có thể chọn quán tưởng kích thước phù hợp với mình. Ở giai đoạn ban đầu, việc quán tưởng kích cỡ như cây bút chì hay như cánh tay, không quan trọng. Mật pháp Chuyển di Tâm thức đòi hỏi nhiều phẩm chất và kỹ năng tu trì, trên thực tế phụ thuộc vào nhân duyên của mỗi người với pháp tu. Bởi vậy quý vị có thể lựa chọn các cách quán tưởng sao cho thuận tiện và phù hợp nhất với bản thân mình.

Thiền quán trong đời sống thường nhật

Ngoài các kỹ thuật thiền quán như tôi đã chia sẻ ở trên, quý vị có thể trưởng dưỡng pháp tu trì của mình thông qua ứng dụng trong đời sống thường nhật. Khi quý vị đi ngủ, hãy cảm nhận rằng bản thân đang đi đến cõi Tịnh độ của đức Phật A Di Đà. Khi nằm trên giường, hãy nghĩ rằng đỉnh đầu quý vị đang nương tựa vào lòng đức Phật A Di Đà. Khi thức dậy vào buổi sáng, quý vị hãy cảm nhận rằng mình đang được đánh thức khỏi giấc ngủ bởi tiếng chuông trí tuệ của đức Phật A Di Đà báo hiệu đã đến giờ thức dậy. Sau đó, hãy quán tưởng rằng chính đức Phật A Di Đà hòa nhập vào thân tâm quý vị, và khi đến buổi thiền tiếp theo, hãy cảm nhận rằng quý vị lại đang trên đường đến cõi Tịnh độ của đức Phật A Di Đà. Cách quán tưởng và thực hành này vô cùng lợi lạc, bởi vì giúp tận trừ lối suy nghĩ và hành động phàm trần, hỗn loạn và vô nghĩa của chúng ta.

Cuối cùng quý vị hãy hồi hướng công đức tu trì, giành mọi công đức để thành tựu tâm nguyện tái sinh nơi cõi tịnh độ của đức Phật A Di Đà, để nhanh chóng mang lại lợi ích tối đa cho tất cả chúng sinh.

Những lợi lạc khi tái sinh ở cõi Tịnh độ: bài giảng ngày thứ 2

Hôm qua chúng tôi đã chia sẻ rằng để chuyển di tâm thức đến cõi Tịnh độ của đức Phật A Di Đà, quý vị phải tích lũy đầy đủ phúc đức và những thắng duyên. Những nhân nào quý vị cần tích lũy cho sự tái sinh thù thắng này? Đó là quy y bất thoái chuyển nơi đức Phật A Di Đà, thực hành Bồ đề tâm và hồi hướng mọi công đức để tái sinh nơi cõi Tịnh độ của đức Phật A Di Đà, đồng thời không ngừng ghi nhớ mọi phẩm chất cao quý nơi cõi Tịnh độ của Ngài. Nếu chúng ta tích lũy được tất cả những nhân thù thắng này, chắc chắn chúng ta sẽ được tái sinh ở cõi Tịnh độ như sở nguyện.

Các bài kinh văn cầu nguyện của người Tạng thường nhấn mạnh lời thỉnh cầu được cứu thoát khỏi sự đọa lạc vào một trong ba cõi thấp. Tuy nhiên với những ai đã phát nguyện cất bước trên con đường xả ly, khởi phát Bồ đề tâm và rèn luyện trí tuệ Tính không thì không có cách nào sự đọa lạc vào ba cõi thấp có thể tới với họ. Ngay cả với những ai trong đời đã phạm phải trọng tội, họ vẫn được giải thoát khỏi đọa lạc cõi thấp, nếu họ biết khởi phát Bồ đề tâm.

Bồ đề tâm là nền tảng của sự Chuyển di tâm thức thực sự. Nếu quý vị biết duy trì Bồ đề tâm trong suốt cuộc đời, chắc chắn quý vị sẽ không bao giờ phải đọa nơi cõi thấp. Bởi vậy nếu quý vị muốn tu trì Mật pháp Chuyển di Tâm thức thì cũng rất hữu ích, tuy nhiên chỉ cần trọn vẹn nuôi dưỡng Bồ đề tâm là đủ; với Bồ đề tâm, chắc chắn quý vị sẽ được tái sinh lên cũng cõi cao hơn. Còn với những ai thấy rằng việc tu trì cả ba đạo lộ xả ly, Bồ đề tâm và trí tuệ Tính không vẫn

chưa trọn vẹn, thì Mật pháp Chuyển di Tâm thức hữu ích lúc này.

Trong Vi Diệu Pháp có ghi rõ về các địa Bồ tát, ví như Địa thứ ba tập trung thành tựu Nhẫn nhục Ba-la-mật sẵn sàng kham nhẫn mọi nghịch cảnh, đặt chúng sinh lên trên hết để đưa họ về chính đạo. Một hành giả ở địa vị này không bao giờ phải đọa vào bất kỳ cõi thấp nào. Tuy nhiên thậm chí nếu chưa thành tựu được quả vị này mà người thực hành mới chỉ rèn luyện ba phẩm chất: xả ly, Bồ đề tâm và trí tuệ tính Không thì cánh cửa rơi vào cõi thấp cũng đã hoàn toàn được đóng lại.

Một phương pháp tu trì được luận giảng trong bản kinh văn "Pháp tu trì uy lực cho những chúng sinh xấu ác tránh bị đọa lạc". Trong đời sống, có thể có những chúng sinh còn ác độc và tàn bạo mà chúng ta không thể tưởng tượng nổi; trên thực tế chính chúng ta cũng chẳng biết mình đã phạm những ác nghiệp gì trong kiếp trước. Nhưng mọi chúng sinh đều bình đẳng trước giáo pháp.

Khi dấu hiệu của cái chết xuất hiện, nếu một người từng phạm phải ác nghiệp trong đời, biết nuôi dưỡng lòng đại bi sâu sắc, cầu khẩn bốn phương pháp giải trừ tác động của nghiệp xấu, và thực hành những kỹ thuật thiền quán đầy uy lực của Pháp Chuyển di Tâm thức, người đó chắc chắn vẫn tránh được phải đọa vào các cõi thấp.

Vì vậy, quý vị không nên để bản thân bị ám ảnh bởi những điều xấu ác mà mình đã phạm phải, mà hãy nhận ra rằng chúng là những hành động thuộc pháp duyên sinh và có thể được tịnh hóa thông qua việc thực hành chính pháp. Nếu quý vị thuần thực các phương pháp quán tưởng của Chuyển di Tâm thức, tâm quý vị có thể vượt thoát được những ám ảnh bất an và cho phép quý vị có được tâm thức nơi cõi tịnh độ để soi chiếu mọi suy nghĩ và việc làm.

Nhiều các bản kinh văn chú giải đã liệt kê những phẩm chất thù thắng ở cõi Tịnh độ. Trước hết, như đã nêu, nếu được tái sinh trong cõi tịnh độ này thì sẽ không còn bất kỳ nguy cơ đọa vào những cõi thấp. Hơn nữa, tái sinh trong cõi tịnh độ này giải thoát khỏi tám trạng thái bất an, những trạng thái tâm ngăn cản chúng sinh thực hành Phật pháp. Nói cách khác, tất cả các duyên được hạnh ngộ trong cõi tịnh độ của Phật A Di Đà đều mang lại lợi lạc cho việc thực hành con đường tâm linh. Nơi đây cũng giúp giải thoát hoàn toàn khỏi dòng tâm bất định; một khi quý vị đã thành tựu tái sinh ở cõi tịnh độ này thì chắc chắn quý vị đang đi đúng trên con đường Đại thừa để đạt đến giác ngộ viên mãn. Sẽ không còn nguy cơ nào khiến quý vị từ bỏ khát ngưỡng con đường Đại thừa hoặc quay lại chỉ hướng đến sự giải thoát vị kỷ của bản thân. Hơn nữa, chúng sinh ở cõi tịnh độ này luôn luôn tiếp xúc bằng tâm thức thông qua hoa sen và không bao giờ bị yếu mạng. Mọi niềm hỷ lạc đều đến một cách thuận duyên và

tức thì; chỉ cần quý vị nghĩ đến điều gì đó an vui thì trải nghiệm đó lập tức tràn ngập khắp thân tâm. Thân ở cõi tịnh độ có 32 tướng của một vị Phật và tâm thức tự động sở hữu năm loại thần thông. Năm loại đó bao gồm (1) có thể du hành đến vô số cõi Phật trong vòng một khoảnh khắc, (2) có thể nhớ lại tất cả kiếp trước của mình và của người khác, (3) có tầm nhìn không bị cản trở về các cõi tịnh độ và môi trường sống của chúng sinh, (4) có thể nghe được giáo lý của vô số vị Phật và (5) có thể biết được tâm và căn cơ của chúng sinh khác.

Việc những người con Phật sở hữu những phẩm chất tâm thù thắng này không chỉ vô cùng quý giá, mà người thầy dạy Đạo cũng cần phải có. Khi Đức Phật Thích Ca Mâu Ni còn tại thế, chỉ với đôi lời khai thị, Ngài đã có thể dẫn dắt hàng ngàn đệ tử đạt đến giác ngộ. Điều này là kết quả của năng lực thấu hiểu tâm của các đệ tử một cách trực tiếp và qua trí tuệ Toàn tri.



Hình ảnh tác giả cung cấp.

Tóm lại, khi đã ở cõi Tịnh độ của đức Phật A Di Đà, quý vị sẽ có những thắng duyên liên tục hạnh ngộ các bậc giác ngộ và nhận giáo pháp từ các ngài. Như vậy, rõ ràng tâm thức nơi cõi Tịnh độ uy lực đến nhường nào. Hãy quán xét xem tâm quý vị sẽ mạnh mẽ đến mức nào nếu luôn tập trung nơi Bồ đề tâm suốt 24 giờ mỗi ngày. Với một tâm thức như vậy, giác ngộ chắc chắn không còn xa.

Tuy nhiên, hiện nay tâm thức chúng ta bị xâm chiếm bởi những mong cầu thế tục, và do đó chúng ta lãng phí phần lớn thời gian của đời người. Trong cõi Tịnh độ của đức Phật A Di Đà, tâm thức tập trung liên tục vào phương tiện và trí tuệ.

Chính vì lý do này mà giác ngộ được thành tựu rất nhanh chóng. Với sự thấu hiểu về những phẩm chất thù thắng nơi cõi Tịnh độ của đức Phật A Di Đà, quý vị phát khởi tâm nguyện mạnh mẽ được tái sinh nơi đây.

Ở một mức độ nào đó, tất cả chúng ta đều hiểu tình trạng hiện tại của mình trong cuộc sống và có niềm tin rằng nếu thực hành trọn vẹn giáo pháp, chúng ta đều khả năng cải thiện tâm thức mình. Niềm tin chân thành vào con đường Đại thừa là rất cần thiết nếu quý vị muốn tránh những hậu quả tiêu cực của việc lạm dụng các kỹ thuật chuyển di tâm thức này. Do đó, vào lúc này, hãy quán tưởng rằng đức Phật A Di Đà đang giúp tịnh hóa cho quý vị khỏi mọi chướng ngại và phiền não, nhờ đó xác quyết việc thực hành pháp Chuyển di Tâm thức của quý vị chắc chắn sẽ dẫn đến tái sinh ở cõi tịnh độ của Ngài, và đồng thời quý vị hãy thiền định với tâm từ bi vô lượng về các kỹ thuật chuyển di tâm thức đến cõi tịnh độ của đức Phật A Di Đà.

[Bài tụng kinh cầu nguyện cho sự phát triển quy y, bồ đề tâm và bốn tâm thức vô biên.]

Quán tưởng Chuyển di Tâm thức

Khi quý vị quán tưởng Đức Phật A Di Đà trên đỉnh đầu, ánh sáng từ vùng năng lượng ở tim Ngài tuôn tràn xuống, đi vào đỉnh đầu chúng ta và hòa làm một với kinh mạch trung tâm của chúng ta. Như vậy, có một lối đi không bị gián đoạn kết nối từ vùng năng lượng nơi trái tim Đức Phật A Di Đà tới trái tim chúng ta. Lối đi này hoàn toàn khép kín và không có vết nứt hay khiếm khuyết. Như đại thành tựu giả Naropa đã xác quyết: "Có chín cánh cửa đi vào thân chúng ta và tám trong số đó là bước vào cõi luân hồi. Cánh cửa thứ chín, lối vào ở đỉnh đầu, chính là cánh cửa dẫn đến Đại ấn hay còn gọi là sự giải thoát vĩ đại." Những cánh cửa khác dẫn đến sự tái sinh trong các cõi luân hồi khác nhau, và do đó không phải là những cánh cổng thích hợp để tâm thức của chúng ta rời đi. Chính vì lý do này mà Đức Phật A Di Đà truyền trao xuống một đường ánh sáng trắng xuyên qua đỉnh đầu chúng ta và hòa tan vào kinh mạch trung tâm, tạo thành một lối chuyển di bất khả phá hủy mà qua đó tâm thức của chúng ta có thể lưu chuyển qua. Lối di chuyển đó bắt đầu từ vùng năng lượng cách phía dưới rốn bốn đốt ngón tay, một đường ánh sáng trắng rạng rỡ, bất khả phá hủy và không bị gián đoạn dịch chuyển thẳng lên đến trái tim Đức Phật A Di Đà,

Tại vùng trung tâm năng lượng ở giữa ngực của chúng ta, bên trong kinh mạch trung tâm, ẩn chứa hạt giống chủng tử tự tính yếu của tâm, có kích thước và hình dạng như một hạt đậu nhỏ. Hạt giống này sắc trắng và luôn rung động với ánh sáng đỏ nhạt. Giọt trắng này vô cùng nhẹ, đến mức gần như có thể tự bay

lên, vô cùng tinh tế, thanh tịnh, trong suốt và rạng rỡ: như thể có một ngôi sao nhỏ trong trái tim chúng ta, tỏa sáng lấp lánh với ánh sáng cầu vồng.

Giọt sáng rực rỡ này tượng trưng cho tâm thức cực vi tế của chúng ta. Thông thường, tâm thức cực vi tế này chỉ hiển lộ rõ ràng vào thời điểm chúng ta lìa đời. Trong quán trình tu trì, quý vị hãy hướng tâm vào giọt sáng này với tâm nguyện mạnh mẽ được hợp nhất với tâm đức Phật A Di Đà. Khát ngưỡng mạnh mẽ này cần nuôi dưỡng giúp vượt trên khoảng cách nhị nguyên giữa tâm của quý vị và tâm của đức Phật A Di Đà. Quý vị nên nỗ lực giữ trạng thái hợp nhất này với đức Phật càng lâu càng tốt. Đồng thời, tâm cực vi tế của quý vị, dưới dạng chủng tử hay giọt sáng này, cần được lưu chuyển hướng lên trên qua kinh mạch trung tâm và trực tiếp hòa tan vào vùng năng lượng nơi tâm của đức Phật A Di Đà. Sau đó, quý vị hãy lắng nghe, khi âm thanh từ kim khẩu của đức Phật A Di Đà vang xuống từ tâm Ngài lan tỏa qua kinh mạch trung tâm và triệu thỉnh tâm cực vi tế quý vị lưu chuyển lên phía trên và hợp nhất với Ngài. Sau đó, từ vùng trung tâm năng lượng nơi đức Phật A Di Đà phát ra một luồng ánh sáng đỏ rạng rỡ, giống như một cái móc, bám vào dòng tâm của quý vị, đang hiện diện ở dạng chủng tử tử. Cái móc ánh sáng đỏ rạng rỡ này đi lan tỏa xuống qua luồng ánh sáng trắng và móc kéo tâm thức quý vị, tạo ra một lực hướng tâm lên phía trên.

[Đọc kinh cầu nguyện.]

Tiếp theo quý vị hãy hít hơi thở sâu và để khí lưu lại vùng đan điền. Hãy siết chặt các cơ vùng chậu dưới, từ đó lưu chuyển dòng năng lượng bên dưới hướng lên phía trên. Với lòng thành kính sâu xa lên đức Phật, quý vị hãy cảm nhận rằng hạt giống chủng tử sẵn sàng bay lên phía ngài một cách nhẹ nhàng. Đồng thời, khi nguồn năng lượng bên dưới đang lưu chuyển giọt chủng tử tử lên phía trên, thì luồng ánh sáng móc đỏ từ phía trên cũng đang kéo tâm thức quý vị lên phía trên. Được tiếp thêm sự gia trì theo cách này, tâm thức cực vi tế sẽ lưu chuyển lên qua vùng năng lượng ở cổ họng và đỉnh đầu, đi qua hoa sen và đĩa mặt trăng, cuối cùng chạm tới trung tâm năng lượng ở tâm của đức Phật A Di Đà. Tại đây, giọt năng lượng trở nên hợp nhất với trí tuệ bất nhị Toàn tri của đức Phật A Di Đà, được biểu hiện dưới một vầng hào quang tràn đầy niềm hỷ lạc nơi trái tim Ngài.

Tại thời điểm này, quý vị niệm âm tiết thứ nhất là tâm chú HIC, nhằm đẩy tâm thức cực vi tế của mình lưu chuyển hướng mạnh lên trên và thực sự hòa nhập tới tâm của đức Phật A Di Đà. Hãy luôn giữ nhận biết vùng năng lượng nơi trái tim của Ngài là đích hướng tới của dòng tâm quý vị, dòng ánh sáng trắng rực rỡ là đường dẫn để tới đích hướng. Cuối cùng, hãy nhận biết tâm thức cực vi tế của quý vị dưới dạng chủng tử tử như một người lữ hành đang cất bước trên đạo lộ

tới đích hướng của mình. Hãy luôn giữ ba nội dung này một cách sáng suốt trong toàn bộ quá trình thực hành. Tiếp theo, quý vị hãy niệm âm tiết KAAH như một cách thả lỏng an lạc và hướng tâm thực mình quay trở lại dòng ánh sáng và hòa nhập trở lại trung tâm năng lượng giữa ngực.

Xin nhắc lại, khi hô triệu âm chú đầu tiên như trên, quý vị hãy cảm nhận tâm thức lưu chuyển hướng lên phía trên theo kinh mạch trung ương cho đến khi hòa nhập hoàn toàn với trí tuệ đại lạc và toàn tri của đức Phật A Di Đà. Sau đó, khi trì tụng âm chú thứ hai, quý vị nên cảm nhận tâm thức lưu chuyển xuống phía dưới trở lại vùng năng lượng ở giữa ngực mình. Toàn bộ quá trình này được chia thành các bước sau:

(1) quán sát và định tâm nơi tâm thức cực vi tế của quý vị lấp lánh, rực rỡ và nhẹ nhàng nơi vùng trung tâm giữa ngực;

(2) đồng thời với sự định tâm này, hãy phát triển tâm khát ngưỡng hòa nhập với tâm đức Phật A Di Đà;

(3) hít một hơi dài và sâu để năng lực định tâm của quý vị không bị suy giảm;

(4) giữ hơi thở ở đan điền trong một khoảng thời gian và siết chặt các cơ ở phần dưới, rồi lưu chuyển nguồn năng lượng ở phần dưới lên phía trên trong kinh mạch trung tâm.

(5) khi nguồn năng lượng này được lưu chuyển lên trên và móc màu đỏ kéo từ bên trên, hãy hô triệu âm chú HIC;

(6) hãy an trụ trong sự hợp nhất giữa tâm thức cực vi tế của quý vị và tâm của đức Phật A Di Đà;

(7) sau đó lưu chuyển dòng tâm của quý vị xuống dưới trong khi niệm âm chú KAAH.

Sau khi thực hành các bước quán tưởng trên nhiều lần, quý vị hãy hướng tâm vào bình bát khát thực của Phật A Di Đà. Cam lộ trong bát sẽ tràn ra và chảy xuống kinh mạch trung tâm của bạn, tràn toàn bộ hệ thần kinh bằng năng lượng cam lộ hỷ lạc sắc trắng. Tất cả làm mới tất cả nguồn năng lượng mà quý vị có thể đã sử dụng trong quá trình thực hành. Sau đó, như đã luận giải trong bài thực hành, hãy quán tưởng đức Phật A Di Đà tan vào ánh sáng, lan tỏa vào kinh mạch trung tâm và hòa làm một với nguồn năng lượng nơi giữa ngực bạn. Bằng cách này, Ngài trở nên bất khả phân với tâm thức cực vi tế của quý vị. Cuối cùng, quý vị hãy thực hiện nghi thức hồi hướng mọi công đức tu trì cho sự đồng thành Phật đạo của tất cả chúng sinh.

La Sơn Phúc Cường (dịch và tổng hợp)

Nguồn: <https://www.lamayeshe.com/article/powa-transference-consciousness-time-death>