

# Tây Lang huyền bí

& Nghệ thuật sinh tử

OMEGA<sup>+</sup>  NHÀ XUẤT BẢN  
THẾ GIỚI

Đặng Hoàng Xa

TÂY TẠNG  
HUYỀN BÍ  
NGHỆ THUẬT SINH TỬ

## **TÂY TẠNG HUYỀN BÍ VÀ NGHỆ THUẬT SINH TỬ**

Bản quyền © Đặng Hoàng Xa, 2017

Công ty Cổ phần Sách Omega Việt Nam xuất bản, bìa mềm, 2017, 2018

Không phần nào trong xuất bản phẩm này được phép sao chép hay phát hành dưới bất kỳ hình thức hoặc phương tiện nào mà không có sự cho phép trước bằng văn bản của Công ty Cổ phần Sách Omega Việt Nam.

Chúng tôi luôn mong muốn nhận được những ý kiến đóng góp của quý vị độc giả để sách ngày càng hoàn thiện hơn.

**Biên mục trên xuất bản phẩm của Thư viện Quốc gia Việt Nam**

**Đặng Hoàng Xa**

Tây Tạng huyền bí & nghệ thuật sinh tử / Đặng Hoàng Xa. - Tái bản. - H. : Thế giới ; Công ty Sách Omega Việt Nam, 2018. - 320tr. ; 21cm  
ISBN: 9786047748976

1. Đạo Phật 2. Tây Tạng  
294.3923 - dc23

TGM0123p-CIP

Góp ý về sách, liên hệ về bản thảo và bản dịch: [publication@omegaplus.vn](mailto:publication@omegaplus.vn)  
Liên hệ ebooks, hợp tác xuất bản & truyền thông trên sách: [hoptac@omegaplus.vn](mailto:hoptac@omegaplus.vn)  
Liên hệ dịch vụ tư vấn, đại diện & giao dịch bản quyền: [rights@omegaplus.vn](mailto:rights@omegaplus.vn)

ĐẶNG HOÀNG XA

TÂY TẠNG  
HUYỀN BÍ  
NGHỆ THUẬT SINH TỬ

NHÀ XUẤT BẢN THẾ GIỚI

## HỘI ĐỒNG XUẤT BẢN

TS Nguyễn Ngọc Anh; Nguyễn Cảnh Bình; TS Nguyễn Tuấn Cường; Vũ Trọng Đại; ThS Phạm Diệu Hương; TS Phạm Sỹ Thành; TS Trần Toàn Thắng; ThS Đậu Anh Tuấn; PGS TS Lê Anh Vinh; TS Trương Minh Huy Vũ.

BOOK

## ĐƠN VỊ BẢO TRỢ TRUYỀN THÔNG

TẠP CHÍ TIA SÁNG

**TiaSáng**

<https://www.facebook.com/tiasang.tapchi>  
Website: <http://tiasang.com.vn/>

TRẠM ĐỌC

 **TRẠM ĐỌC**

<https://www.facebook.com/tramdocvn>  
website: <http://tramdoc.vn/>

Om Mani Padme Hum

ॐ मणिपद्मेहूं

Hãy nhớ: không đạt được những gì bạn mong muốn,  
đôi khi, lại là sự may mắn tuyệt vời.

— Đạt-lai Lạt-ma 14 —



# Mục lục

Lời nói đầu .....	9
-------------------	---

## PHẦN I

### PHẬT GIÁO TÂY TẠNG

Cao nguyên Tây Tạng .....	14
Lược sử các thời kỳ Phật giáo	
Sự ra đời của Phật giáo Tây Tạng .....	18
Tiểu thừa, Đại thừa, và Mật thừa .....	29
Các phái Kim Cương thừa .....	33
Lạt-ma - Phật sống .....	42
Phật giáo Mật tông và Kim Cương thừa là gì? .....	62

## PHẦN II

### NHỮNG NÉT ĐẶC SẮC CỦA KIM CƯƠNG THỪA

Năng lượng vũ trụ .....	71
Tantra và Tối thượng Du-già Tantra .....	72
Luân xa và Năng lượng Kundalini .....	80
Tam thân .....	91
Đại Nhật Như Lai và Kim Cương Tát Đỏa - hai vị Phật của Mật tông .....	94
Hai bộ kinh điển quan trọng nhất của Mật tông .....	97
Mandala .....	100
Những nghi lễ hành trì căn bản của Mật tông .....	109



**PHẦN III**  
**VĂN HÓA PHONG TỤC**

Giới thiệu .....	122
Cờ Lungta .....	125
Cung điện Potala - biểu tượng văn hóa Tây Tạng.....	128
Lhasa - thủ phủ tôn nghiêm của Tây Tạng .....	131
Kiến tạo Mandala.....	136
Pháp khí Kim Cương thừa.....	143
Nhạc khí Kim Cương thừa.....	149
Cham - vũ điệu Kim Cương thừa .....	155
Nghệ thuật Thangka .....	161
Người Tây Tạng nhìn về cái chết.....	168
Huyền thuật Tây Tạng .....	177

**PHẦN IV**  
**BARDO VÀ NGHỆ THUẬT SINH TỬ**

Bí ẩn của cái chết .....	194
Những thách thức .....	201
Trải nghiệm liên quan đến cái chết.....	203
Lý giải của các nhà khoa học hiện đại về sự tồn tại của ý thức sau khi chết.....	211
Kiến giải của Phật giáo về vấn đề sống chết.....	222
Bardo cận tử .....	237
Thay cho lời kết .....	274

★

<b>Phụ lục</b> Sáu cõi luân hồi .....	277
Ngũ uẩn .....	280
Duy thức học.....	290
Bảng thuật ngữ .....	296
Tài liệu tham khảo .....	315

## Lời nói đầu

Nhiều người hỏi tôi rằng những vùng đất nào, theo ý kiến chủ quan của tôi, đáng được coi là “linh địa” giữa muôn vàn những cảnh quan kỳ vĩ trong lịch sử của Trái đất. Trong suy nghĩ cá nhân, tôi luôn luôn nghĩ đến bốn vùng đất này:

1. Đất thánh Jerusalem, nơi khởi nguồn của ba tôn giáo lớn nhất trên thế giới là Do Thái giáo, Ki-tô giáo, và Hồi giáo; cũng là nơi xuất hiện những nhân vật của lịch sử như: Chúa Jesus, Tiên tri Moses, và Tiên tri Muhhamad, v.v.. Jerusalem và vùng đất Do Thái là nơi mà nhân tài như “sao trên trời”, không đếm xuể;
2. Ấn Độ và dãy núi thiêng Himalaya, với đời sống, tôn giáo, và nền triết học đa dạng đầy màu sắc, nơi giao thoa của Đông và Tây, cũng là nơi ra đời của hai tôn giáo lớn Ấn Độ giáo và Phật giáo, cùng những bậc hiền triết và vĩ nhân của thế giới, như Đức Phật Thích-ca Mâu-ni của hơn 2.500 năm trước, Thánh Mahatma Gandhi của thời nay, nhà thơ và nhà hiền triết Rabindranath Tagore...;

3. Nhật Bản với một chuỗi quần đảo nằm dọc vành đai núi lửa Thái Bình Dương và núi Phú Sĩ hùng vĩ, có đạo Shinto (Thần Đạo) cùng tinh thần võ sĩ đạo samurai cao ngạo đã tạo nên bản sắc có một không hai của con người và văn hóa Nhật Bản. Tại phương Đông, Nhật Bản đứng sừng sững một mình một cõi, tách biệt và sang trọng, trong con mắt đầy vị nể của văn minh phương Tây; và cuối cùng,
4. Cao nguyên Tây Tạng như sẽ nói dưới đây, huyền bí và đầy màu sắc rực rỡ, như trong những câu chuyện không tưởng.

Tây Tạng (tib<sup>1</sup>. སྐོ་ཁྱེད་) là một khu vực cao nguyên tại châu Á, ở phía bắc và đông của dãy núi Himalaya. Đây là quê hương của người Tạng cũng như một số dân tộc khác như Môn Ba, Khương, Lạc Ba, và hiện nay cũng có một số lượng đáng kể người Hán và người Hồi sinh sống. Kế liền với dãy núi thiêng Himalaya ở phía Tây Nam, Tây Tạng được coi là một trong những vùng đất linh thiêng và huyền bí nhất của thế giới, là thánh địa kiên cố 0 cùng của Phật giáo. Chính trên vùng đất này, Phật giáo từ lâu đã đi sâu vào tâm hồn, vào tất cả mọi sinh hoạt của người dân Tây Tạng, từ lúc chào đời cho đến lúc chết đi, từ tâm tư cho đến ngôn ngữ, lời nói, cử chỉ, tất cả đều thấm đẫm tinh thần từ bi của Phật giáo. Bởi vậy, nói đến văn hóa Tây Tạng

---

1. tib.: tiếng Tây Tạng; pi.: tiếng Pali; sa.: tiếng Sanscrit (Phạn); eng.: tiếng Anh; vi.: tiếng Việt; ja: tiếng Nhật.

tức là nói đến văn hóa Phật giáo Tây Tạng, vì như thế mới có thể nắm bắt được cốt tủy của văn hóa Tây Tạng, và cũng chỉ như thế mới có thể khắc lên được một diện mạo hoàn hảo của văn hóa Tây Tạng.

Về bố cục, cuốn sách được chia thành bốn phần: phần I giới thiệu về cao nguyên Tây Tạng và sự ra đời của Phật giáo Tây Tạng; phần II giới thiệu về những nét đặc sắc của Phật giáo Tây Tạng; phần III giới thiệu đôi nét văn hóa và tập tục của Tây Tạng; phần IV “Bardo và Nghệ thuật sinh tử” bàn về sự sống và cái chết, dựa trên những phát hiện mới của khoa học hiện đại phương Tây và kiến giải của Phật giáo Tây Tạng qua những trải nghiệm hành trì<sup>1</sup> thiền định của các bậc Tối thượng Du-già<sup>2</sup> Tantra<sup>3</sup>.

Bardo và Nghệ thuật sinh tử – một đề tài mà tôi dành rất nhiều thời gian nghiên cứu trong suốt ba năm qua, cũng là một đề tài rất nóng trong những tranh luận tâm linh hiện tại, đặc biệt là ở phương Tây. Những trải nghiệm của các vị Đạt-lai Lạt-ma 14, Pháp Vương Gyalwang Drupka, của các Rinpoche Mật tông như Sogyal Rinpoche, Tulku Thondup Rinpoche, Lati Rinpoche, v.v.. và các bậc Tối thượng Du-già Tantra, dường như là một chất xúc tác, một thách thức với

1. Thực hành và tiếp tục.

2. Yoga.

3. Theo nghĩa rộng có thể hiểu là “mật truyền” hay “bí truyền” – dùng để chỉ chung các truyền thống hay các phép tu luyện bí truyền trong nền văn minh tâm linh Ấn Độ.

khoa học phương Tây, trong việc tìm kiếm câu trả lời cho nan đề “Tôi là ai”, “Tôi từ đâu đến”, và “Tôi sẽ đi về đâu sau khi chết”... Những tranh luận này vẫn chưa hết và còn đang tiếp tục. Trong cuốn sách này, tôi hy vọng sẽ trả lời phần nào cho các băn khoăn của độc giả về câu chuyện sinh tử này.

Hy vọng là sau khi đọc xong và gấp cuốn sách lại, chúng ta sẽ có thể mừng rỡ ra một bức tranh rõ nét hơn về một vùng đất có thể nói là huyền bí nhất trên Trái đất. Chúng ta cũng sẽ hiểu hơn về bản chất vô thường của cuộc sống, về mỗi giây phút chúng ta hít thở và được chiêm ngưỡng ánh Mặt Trời, về ý nghĩa của sự sống và cái chết.

Trong cách nhìn thoáng đãng và dung dị của người Tây Tạng, cái chết không chấm dứt gì cả: nó mở ra cho chúng ta những cuộc phiêu lưu bất tận...

**ĐẶNG HOÀNG XA**

2017

## PHẦN I

# PHẬT GIÁO TÂY TẠNG

**Tù bi và độ lượng không phải là dấu hiệu của yếu đuối,  
mà là biểu hiện của sức mạnh.**

— Đạt-lai Lạt-ma 14 —

## **Cao nguyên Tây Tạng**

Tây Tạng là một vùng đất cao nguyên nằm ở vị trí hiểm trở, biệt lập với thế giới bên ngoài. Nhờ thế mà dù bao nhiêu niên kỷ đã qua đi, nó vẫn bảo tồn được tinh hoa của một nền văn minh cổ xưa rất khác với những nền văn minh mà chúng ta đã được biết đến. Không ai đặt chân vào Tây Tạng mà không ít nhiều chịu ảnh hưởng của nó, và không ai chấp nhận giam mình vào một đời sống chật hẹp một khi đã nhìn thấy cảnh hùng vĩ, bao la của rặng Tuyết Sơn (tib. Chomolangma, eng. Mount Everest). Lịch sử đã chứng minh như thế. Cho dù Langdarma (803-841) cướp ngôi vua Ralpacan vào năm 838 và tiêu diệt Phật giáo bằng bạo lực ở Tây Tạng, nhưng Phật giáo không những chỉ phát triển tại thủ phủ Lhasa mà còn mở rộng ra khắp đất nước. Cũng thế, khi vó ngựa Mông Cổ tràn vào Tây Tạng (thế kỷ 13) thì không những tinh thần từ bi của Phật giáo đã giúp Tây Tạng vượt qua được kiếp nạn ách cai trị của đế quốc Mông Cổ, mà còn cải hóa được cả triều đình Mông Cổ, để rồi ít lâu sau Phật giáo đã trở thành quốc giáo của xứ này.

Vậy vùng đất Tây Tạng và con người của nó có bản sắc gì đặc biệt, tới mức mỗi khi đề cập đến vùng đất cao nguyên

này mọi người đều sử dụng hai từ “huyền bí” để biểu lộ sự ngưỡng mộ của họ? Về địa chất địa lý, khoảng 300 triệu năm trước, Tây Tạng còn nằm dưới đáy biển Tethys nguyên là một đại dương mênh mông bao trùm cả diện tích châu Á và Ấn Độ. Do quá trình va chạm dữ dội của hai khối siêu lục địa cổ Gondwana và Laurasia mà tạo nên cơn địa chấn, với sức ép khổng lồ từ khối đất Ấn Độ đẩy lên phía bắc, tạo thành dãy núi Himalaya và cao nguyên Tây Tạng.

Theo trục ngang, Tây Tạng thuộc lục địa châu Á, phía Bắc và Đông tiếp giáp Trung Quốc, Tây tiếp giáp Ấn Độ, Nam tiếp giáp Bhutan, Tây Nam tiếp giáp Nepal. Tây Tạng với diện tích hơn một triệu cây số vuông, gần bằng Tây Âu, nhưng cô lập với thế giới bên ngoài bởi ba bề núi non hiểm trở: phía nam là dãy Himalaya, phía tây là rặng Karakoram, phía bắc là các rặng Kunlun (Côn Luân) và Tangla, riêng phía đông cũng bị cắt bởi các dãy núi không cao và lũng sâu, thoải dần xuống tới biên giới Trung Hoa, giáp ranh với hai tỉnh Tứ Xuyên và Vân Nam.

Theo trục đứng, Tây Tạng là khu vực có cao độ lớn nhất trên Trái đất với độ cao trung bình 4.900m, được mệnh danh là “nóc nhà của Trái đất”, hay còn gọi là “Cực Thứ ba” (Third Pole) – hai cực kia là Bắc Cực và Nam Cực. Đứng ở độ cao này giữa thiên nhiên hùng vĩ, ta cảm giác như có thể vươn tay với được tới Trời, giống như có một sự giao hòa nào đó giữa con người, trời, và đất. Thật thế, từ bao đời nay, con người ở đây từng giây phút, từng hơi thở, tận hưởng một đời sống tâm linh thật thà và giản dị, bao la như trời, và gần gũi như đất vậy.



Về phân bố dân cư: phía tây bắc Tây Tạng là một vùng đất hoang đông giá, gần như không người ở trải dài hơn 1.200km từ Tây sang Đông. Phía nam là vùng núi non với thảo nguyên bạt ngàn, nơi cư trú của dân du mục với các đàn cừu dê và những con bò Yaks. Phía đông là tỉnh Kham, và đông bắc là tỉnh Amdo (quê hương của Đức Đạt-lai Lạt-ma 14), là những vùng trù phú và đông dân nhất. Thứ đến là vùng đất phía nam khí hậu bớt khắc nghiệt hơn, nơi có con sông Yarlung Tsangpo dài nhất Tây Tạng với các ghềnh thác xuyên dãy Himalaya, rồi chảy qua Ấn Độ, Bhutan, và Bangladesh, mang tên Brahmaputra trước khi đổ vào vịnh Bengal, thuộc Ấn Độ Dương.

Cao nguyên Tây Tạng là hình ảnh của những thảo nguyên mênh mông với núi cao và lũng sâu, bầu trời lúc nào cũng trong xanh như ngọc.

Về văn hóa: văn hóa Tây Tạng phát triển dưới ảnh hưởng rất lớn của các quốc gia và các nền văn hóa láng giềng như Nepal, Ấn Độ, và Trung Quốc, nhưng chính sự cô lập của cao nguyên Tây Tạng cùng với sự che chắn của các dãy núi xung quanh đã tạo nên cho Tây Tạng một nền văn hóa rất tách biệt. Tất cả những phong tục, tập quán, tôn giáo, v.v.. của các nước xung quanh khi du nhập vào Tây Tạng đều được tùy chỉnh và tô điểm với những màu sắc rực rỡ của một vùng cao nguyên nhiều nắng. Cũng thế, sau khi du nhập vào Tây Tạng, Phật giáo Mật tông của Ấn Độ cũng đã được thay đổi, tiếp thu và dung hợp với tôn giáo và văn hóa bản địa, hình thành nên một hệ phái Phật giáo Mật tông Tây Tạng đượm màu thần bí.

Lịch sử Tây Tạng có thể nói là một bức tranh phức hợp, trong đó thần thoại đan xen với sự thật, tôn giáo đan xen với chính trị, tuy nhiên đứng trên hết vẫn là Phật giáo. Người Tây Tạng đánh dấu những sự kiện quan trọng dựa theo thời điểm Phật giáo du nhập và phát triển trên vùng đất cao nguyên này của họ. Việc tu tập Phật pháp xen kẽ gần gũi với đời thường đến nỗi người Tây Tạng nhìn những cảnh giới tâm linh siêu hình cũng hiện thực không kém gì cảnh giới vật chất. Họ suy nghĩ bằng những biểu tượng và ẩn dụ, qua lại, khiến cho hai chiều tâm linh và vật chất dường như không hề có gì khác biệt.

Trước khi đặt bút viết nội dung “Cao nguyên Tây Tạng” này, tôi dự định sẽ viết một chương rất dài về cái gọi là “bản sắc Tây Tạng”, một chủ đề mà các học giả thế giới rất ưa thích và luôn coi là một thách thức về mặt học thuật. Nhưng sau đó tôi quyết định bỏ qua và dừng lại ở đây. Theo tôi, riêng với vùng đất cao nguyên này, mọi ngôn từ không bao giờ đủ để diễn tả một “bản sắc Tây Tạng” quá phong phú và bí ẩn. Thay vì thế, trong phần sau của cuốn sách, đan xen với những sự kiện lịch sử là những câu chuyện văn hóa đời thường của chúng Phật tử trên vùng đất này, nửa thực nửa hư, trực tiếp hay gián tiếp, hé mở cho chúng ta những góc nhìn khác nhau về một “bản sắc Tây Tạng” chân thật mà lâu nay không mấy ai biết đến. Nó cũng phác họa cho chúng ta một bức tranh bao quát và đầy sức hút để trả lời cho câu hỏi: sự “huyền bí” của vùng đất này và con người ở đây từ đâu mà có?

## **Lược sử các thời kỳ Phật giáo**

### **Sự ra đời của Phật giáo Tây Tạng**

Phật giáo khởi nguồn từ Ấn Độ vào thế kỷ 5 và 6 TCN<sup>1</sup> với sự xuất hiện của Đức Phật Cồ-Đàm. Tên thật của Ngài là Tất-đạt-đa Cồ-Đàm (Siddhattha Gotama). Cha của Ngài là vua Tịnh Phạn (Suddhodana) cai trị vương quốc của bộ tộc Thích Ca (Sākya) thuộc xứ Nepal ngày nay. Với xuất thân như thế, thái tử Tất-đạt-đa Cồ-Đàm dường như đang có tất cả những may mắn nhất mà người đời ao ước. Tuy nhiên, cuộc đời của Ngài ngay từ lúc trẻ đã dần dần rẽ sang một ngã khác, một sứ mệnh khác, lớn lao và vĩ đại. Một ngày vào năm 29 tuổi, Ngài từ bỏ cung điện, lên đường tìm đạo giải thoát. Cuối cùng, sau tất cả những chuyên cần khổ tu, Ngài đã đạt đến cảnh giới giác ngộ viên mãn vào lúc 35 tuổi. Người đời thường gọi Ngài là Đức Phật Thích-ca Mâu-ni, tức Đức Phật của dòng họ Thích Ca.

Thời Đức Phật còn tại thế, Phật giáo đã phát triển và lan tỏa mạnh mẽ nhờ vào nhân cách vĩ đại của Ngài cũng

---

1. TCN: Trước Công nguyên.

như sức hấp dẫn trong những triết lý mà Ngài thuyết giảng. Có thể nói Phật giáo là kết quả của cuộc truy cầu chân lý tối thượng của con người, một khát vọng muốn tìm đến mục đích cao quý nhất trong cuộc đời.

Trước khi Đức Phật viên tịch, Phật giáo đã bám rễ và phát triển vững vàng tại Ấn Độ. Vào thời kỳ vua Asoka (A Dục) thống trị vương triều Maurayn, khoảng thế kỷ 3 TCN, Phật giáo trở thành quốc giáo của Ấn Độ. 1.000 năm sau khi Đức Phật nhập diệt, một phong trào mạnh mẽ của Phật giáo trỗi dậy và sau đó lan tỏa khắp toàn bộ Trung và Đông Á.

Thế kỷ 3 TCN, làn sóng Phật giáo từ Ấn Độ truyền sang nước đầu tiên trên thế giới là một quốc gia Nam Á – Sri Lanka, sau đó từ Sri Lanka truyền sang toàn bộ khu vực Đông Nam Á, như Myanmar, Thái Lan, Lào, Campuchia, tức là các nước phía nam của Ấn Độ; do đó được gọi là “Phật giáo Nam truyền”.

Phật giáo du nhập vào Trung Á từ rất sớm và lưu lại ở đây một nền văn hóa Phật giáo rực rỡ sắc màu. Sau đó, làn sóng này đi về phía Đông thông qua “con đường tơ lụa” vào Trung Hoa. Trong khoảng thế kỷ 4-6, Phật giáo từ Trung Hoa truyền vào bán đảo Triều Tiên và Nhật Bản, vì thế đặc điểm nổi bật của Phật giáo ở bán đảo Triều Tiên và Nhật Bản chịu ảnh hưởng lớn của Phật giáo Trung Hoa. Vào thế kỷ 7, Phật giáo từ Ấn Độ và Nepal truyền vào khu vực Tây Tạng, ra đời hệ thống Phật giáo Tây Tạng đầy màu sắc huyền bí. Từ Tây Tạng, làn sóng này tiếp tục truyền vào

Mông Cổ. Đó là “Phật giáo Bắc truyền”, gồm các nước nằm phía Bắc của Ấn Độ.

Việc truyền bá Phật giáo phát triển mạnh vào các thế kỷ 5, 6, và 7. Giai đoạn này cũng là thời kỳ hưng thịnh của Phật giáo ở Ấn Độ. Sau đó Phật giáo bắt đầu quá trình thoái trào và suy tàn ngay trên mảnh đất Ấn Độ. Sau thế kỷ 13, Phật giáo được xem là kết thúc tại Ấn Độ, nơi sinh ra nó. Tuy nhiên, cũng từ thời điểm này, có thể nói Phật giáo bắt đầu nở hoa trên những mảnh đất phương Đông khác như Trung Hoa, Tây Tạng, Sri Lanka, Myanmar, Nepal, Nhật Bản, v.v.. Tại đây, Phật giáo được củng cố vững chắc hơn và bắt đầu một quá trình thích nghi, tu chỉnh – giai đoạn của những tông phái Phật giáo mới. Những tông phái này thực chất là dựa trên những tư tưởng Ấn Độ, nhưng đã được pha trộn nhiều yếu tố phi Ấn.

Sự giao tiếp với Ấn Độ dần dần bị ngưng lại, Trung Hoa và Tây Tạng trở thành các trung tâm của Phật giáo phương Đông. Phật giáo Trung Hoa do hình thành sớm hơn nên đã ảnh hưởng đáng kể đến Phật giáo Tây Tạng. Nhưng, nhìn chung, cả hai trung tâm này đều là những trung tâm đóng kín độc lập với nhau.

Cho đến nay Phật giáo đã tồn tại hơn 2.500 năm, và trong suốt thời kỳ này, Phật giáo đã trải qua những thay đổi sâu xa và cơ bản. Lịch sử Phật giáo có thể được tạm chia thành bốn thời kỳ là:

1. Phật giáo Nguyên thủy (pi. Theravada, sa. Sthaviravāda, eng. the Ancient Teaching): giữa thế kỷ 6 TCN đến giữa thế kỷ 5 TCN.
2. Phật giáo Bộ phái: từ thế kỷ 4 TCN.
3. Phật giáo Đại thừa (sa. Mahāyāna, eng. Great Vehicle) & Phật giáo Tiểu thừa (sa. Hīnayāna, eng. Smaller Vehicle): từ thế kỷ 1 đến thế kỷ 5.
4. Phật giáo Mật tông hay Phật giáo Kim Cương thừa (sa. Vajrayāna, Tantrayāna, eng. Esoteric Buddhism, Tantric Buddhism, Diamond Vehicle): từ thế kỷ 7.

Phật giáo Nguyên thủy được tính từ khi Đức Phật còn tại thế cho đến sau khi Ngài nhập diệt khoảng 100 năm. Tiếp theo là sự phát triển của các hệ phái Phật giáo khác, gọi chung là nhóm Phật giáo Phát triển, trong đó có hai phái lớn là Tiểu thừa và Đại thừa. Những nước theo Phật giáo Tiểu thừa (Nam truyền) phát triển về phía nam của Ấn Độ, lấy Sri Lanka làm trung tâm, bao gồm Myanmar, Thái Lan, Lào, Campuchia, và Indonesia. Còn những nước theo Phật giáo Đại thừa (Bắc truyền) phát triển lên phía bắc sang hướng đông của Ấn Độ, lấy Trung Hoa làm trung tâm, bao gồm Tây Tạng, Mông Cổ, Nhật Bản, Triều Tiên, và Việt Nam.

Thời kỳ thứ tư của Phật giáo là thời kỳ xuất hiện của Phật giáo Mật tông tại Ấn Độ. Trong lịch sử phát triển của

Phật giáo Ấn Độ, sự xuất hiện của Mật tông là một bước ngoặt rất lớn. Mật tông khởi nguyên vào khoảng một ngàn năm sau khi Đức Phật nhập diệt. Đây là giai đoạn văn kỳ của Phật giáo Đại thừa, cũng có thể nói là thời kỳ suy tàn của Phật giáo Ấn Độ. Cũng nên nhắc lại đôi chút lịch sử Ấn Độ trong giai đoạn này. Vào khoảng thế kỷ 4-5, Ấn Độ giáo ra đời, gốc rễ từ Bà-la-môn giáo, được hấp thụ thêm một số giáo lý Phật giáo. Ấn Độ giáo với giáo lý đơn giản, kết hợp với những quan niệm tôn giáo truyền thống nên dễ dàng được sự tiếp nhận rộng rãi của xã hội Ấn Độ. Trong khi đó, Phật giáo Đại thừa với giáo lý uyên thâm phức tạp, khó tiếp cận, mất dần sự hấp dẫn với quần chúng. Chúng ta đều biết rằng Phật giáo Ấn Độ thời kỳ đầu phản đối tín ngưỡng truyền thống của tôn giáo Ấn Độ, luôn giữ thái độ phê phán đối với sự sùng bái đa thần của Bà-la-môn giáo, chân ngôn, mật ngữ, và những nghi lễ tôn giáo trong tư tưởng Vệ-đà. Cho tới lúc này, lập trường đó bị lung lay. Phật giáo Ấn Độ suy tàn dần. Tình thế này buộc Phật giáo Đại thừa, để tồn tại, phải mở rộng cánh cửa, hấp thụ những giáo lý mà trước kia quy kết là “ngoại đạo”, dần dần Phật giáo hóa những chân ngôn, mật chú, hấp thụ những quan niệm tôn giáo thế tục truyền thống, từ đó mà hình thành Mật tông.

Có thể hiểu “Mật tông”, hay “Mật thừa” chính là pháp môn bắt nguồn từ sự kết hợp giữa Phật giáo Đại thừa với các phương pháp tu luyện cổ xưa của nền văn minh tâm linh Ấn Độ, cùng các yếu tố của phép Du-già và các tôn

giáo khác của Ấn Độ. Trong Mật tông, các giáo lý và thực hành Mật tông cao nhất chỉ được khẩu truyền và được giữ bí mật tuyệt đối giữa vị thầy và đệ tử, đó là lý do tại sao Mật tông không được truyền bá rộng rãi.

Về niên biểu, Mật tông được hình thành vào khoảng thế kỷ 5, 6 tại Bắc Ấn Độ, rồi sau đó được truyền bá sang Trung Hoa, Nhật Bản, và phát triển mạnh mẽ ở cao nguyên Tây Tạng. Trong thời gian đầu, giáo pháp này chỉ được khẩu truyền, và đến giữa thế kỷ 6 và thế kỷ 10 mới được hệ thống hóa và kết tập hoàn chỉnh. Mật giáo thờ Đại Nhật Như Lai (sa. Mahāvairocana) và Bồ Tát Kim Cương Tát Đỏa (sa. Vajrasattva).

Lúc Kim Cương thừa truyền qua Tây Tạng thì cũng là lúc giáo pháp này đã có một chỗ đứng vững chắc trong Phật giáo nói chung. Muốn lĩnh hội Kim Cương thừa, hành giả cần có một hiểu biết sâu sắc về giáo pháp của bộ *Bát-nhã-ba-la-mật-đa Tâm kinh*<sup>1</sup> – giáo pháp theo cách luận giải của

---

1. *Bát-nhã-ba-la-mật-đa Tâm kinh* (sa. Prajñā Pāramitā Hridaya Sūtra, Prajnaparamitahridaya Sutra; eng. Heart of Perfect Wisdom Sutra) còn được gọi là *Bát-nhã Tâm kinh*. Đây là kinh ngắn nhất chỉ có khoảng 260 chữ của Phật giáo Đại thừa và Thiên tông. Nó cũng là kinh tinh yếu của bộ kinh Đại Bát Nhã gồm 600 cuốn. Kinh này được hầu hết các Phật tử tại Việt Nam, Triều Tiên, Nhật Bản, Tây Tạng, và Trung Quốc biết đến, thường dùng trong việc đọc tụng. Bát-nhã-ba-la-mật-đa có nghĩa là trí huệ toàn hảo. Cũng được gọi ngắn là Bát-nhã-ba-la-mật. Thuật ngữ Bát-nhã (sa. prajñā) có nghĩa là trí huệ.



Đại sư Long Thọ<sup>1</sup> (sa. Nāgārjuna, thế kỷ 1-2) và Vô Trước<sup>2</sup> (sa. Aśaṅga, thế kỷ 4). Trong Kim Cương thừa, có một yếu tố quan trọng khác là vai trò của một vị đạo sư, vị này quán đỉnh và truyền lực, hướng dẫn đệ tử thiền quán, chú tâm vào một Thành tựu pháp<sup>3</sup> (sa. sādhana, tib. སྐྱེས་ལུ་བྱ་བ་ཐོབ་པ་) nhất định. Trong các phép này, sử dụng chân ngôn, quán mandala và bắt ấn là những phương tiện quan trọng. Cũng vì hay sử dụng chân ngôn, Phật giáo Tây Tạng cũng gọi Kim Cương thừa là Chân Ngôn thừa (sa. Mantrayāna).

Về lịch sử Tây Tạng thì cho đến giữa thế kỷ 7, Songtsen Gampo (Tùng Tán Cán Bố)<sup>4</sup> – một tù trưởng tài ba đã thống nhất được các bộ lạc trên cả một vùng băng tuyết tới chân rặng núi Himalaya, và trở thành lãnh đạo của Vương quốc Tây Tạng hùng mạnh xuất phát từ thung lũng sông Yarlung Tsangpo. Sau đó, Songtsen Gampo thành hôn với công chúa Bhrikuti của Nepal và công chúa Wencheng của triều nhà Đường. Hai nàng công chúa này đã có đóng góp rất lớn trong việc du nhập đạo Phật vào Tây Tạng. Thông

---

1. Bồ Tát Long Thọ (sa. Nāgārjuna, thế kỷ 1-2) được coi là một trong những đại luận sư lớn nhất trong lịch sử Phật giáo sau Đức Phật Cổ-Đàm. Bồ Tát Long Thọ sáng lập phái Trung Quán tông của Phật giáo Đại thừa.

2. Đại luận sư Vô Trước (sa. Aśaṅga, thế kỷ 4) là người sáng lập trường phái Duy Thức học của Phật giáo Đại thừa.

3. Thành tựu pháp: chỉ những bài chú về những phép tu thiền định đặc biệt dẫn đến sự thành tựu viên mãn trong Kim Cương thừa.

4. Xem hình 2, phụ lục cuối phần I.

qua hai cuộc hôn nhân này, Songtsen Gampo đã đặt Phật giáo thành quốc giáo và xây dựng hai ngôi đền là Jokhang và Ramoche để đặt hai bức tượng Phật do hai nàng công chúa thỉnh về.

Như trên đã nói, Phật giáo tại Ấn Độ được chia làm bốn giai đoạn: Nguyên thủy, Bộ phái, Tiểu thừa và Đại thừa, Mật tông. Riêng Phật giáo Đại thừa Ấn Độ lại cũng chia thành ba kỳ là: Sơ kỳ, Trung kỳ, và Văn kỳ. Hệ phái Phật giáo được truyền vào Trung Hoa lấy Đại thừa Hiển giáo<sup>1</sup> của thời Trung kỳ làm chính, trong khi hệ được truyền vào Tây Tạng lấy Đại thừa Mật giáo của thời Văn kỳ làm cốt yếu. Đại thừa Mật giáo thờ Đại Nhật Như Lai cùng hai giới là Thai Tạng giới và Kim Cương giới, có nguồn gốc xuất phát từ triết lý của hai bộ kinh cốt yếu của Kim Cương thừa là Kinh Đại Nhật và Kinh Kim Cương Đỉnh. Theo quan điểm của Mật giáo thì hết thấy mọi sự vật trong vũ trụ đều là do Đại Nhật Như Lai hiển hiện, trong đó, phần biểu hiện về mặt trí tuệ của Ngài gọi là Kim Cương giới, còn phần hiển hiện những hóa thân của Ngài gọi là Thai Tạng giới.

Trong thời kỳ đầu, Phật giáo được truyền vào Tây Tạng theo hai hệ, một đến từ Ấn Độ, một đến từ Trung Hoa, nhưng hệ đến từ Trung Hoa sau đó nhạt dần, chỉ có hệ đến từ Ấn Độ là phát triển rực rỡ. Đạo Phật từ đó đã phát triển rất mạnh trên vùng đất mới, hòa nhập với tín

---

1. Hiển giáo: giáo lý do Phật Thích Ca thuyết giảng.

ngưỡng Bon giáo của bản địa để biến thể thành một hệ phái Phật giáo cao siêu và thần bí.

Về nguồn gốc cá nhân thì Mật giáo được truyền vào Tây Tạng thế kỷ 8 do ngài Padmasambhava (Liên Hoa Sinh), người Ấn Độ, sống cùng thời với vua Tây Tạng Trisong Detsen (Ngật Lật Song Đế Tán, 742-797). Ngài đến Tây Tạng, truyền bá Mật tông và sáng lập tông phái Nuyingma (Ninh Mã), một trong bốn phái lớn của Mật tông Tây Tạng. Ngài xây dựng tu viện Samye năm 775 và trước tác nhiều tác phẩm quan trọng như bộ Tử thư. Ngài được coi là Tổ sư của Mật tông Tây Tạng.

Trước khi Mật tông du nhập vào Tây Tạng, người Tạng cổ xưa trên vùng cao nguyên tuyết phủ này sùng bái một loại hình tôn giáo nguyên thủy là Bon giáo, mang đậm dấu ấn của Thần giáo. Tôn giáo này chứa đầy những huyền phép đặc biệt, mang tính chất bí ảo, mà ít người có thể hiểu biết, chuyên thờ cúng và hành trì những phép thuật siêu hình như thuật khinh thân, bói toán, tàng hình; đứng đầu là những vị pháp sư. Sau khi du nhập vào Tây Tạng, Phật giáo Mật tông của Ấn Độ đã khéo léo tiếp thu và dung hợp Bon giáo, hình thành nên hệ phái Mật tông Tây Tạng với những màu sắc thần bí và rực rỡ của văn hóa bản địa trên cao nguyên Tây Tạng.

Các Phật tử Kim Cương thừa Tây Tạng thường xếp họ như là giai đoạn cuối cùng trong sự phát triển của triết lý Phật giáo Ấn Độ, với một khác biệt siêu việt là Kim

Cương thừa đẩy nhanh con đường đạt tới giác ngộ thông qua việc sử dụng các kỹ thuật tu tập thiền định Tối thượng Du-già Tantra như những phương tiện hành trì thiết thực để phát triển tâm linh và bí truyền. Tên gọi Kim Cương thừa được ví như là con đường dốc thẳng đứng để đi lên đỉnh núi; điều đó vừa nói lên tính siêu việt, vừa nói lên sự khó khăn và nguy hiểm của lối tu Mật tông Tây Tạng. Vì thế thuật ngữ “Kim Cương thừa”, trong nhiều ngữ cảnh, thường hàm ý hệ phái Mật tông Tây Tạng nói riêng.

Sự truyền thừa của Mật tông Tây Tạng không rõ nét và rất phức tạp. Những bậc đại sư nổi bật đóng góp làm hưng thịnh và sáng rõ Phật giáo Tây Tạng sau Liên Hoa Sinh có Đại sư Atisa (980-1054) người Đông Ấn, thế kỷ 11. Ngài sáng lập ra phái Kadam (Ca-dương), trước tác *Bồ đề đạo đẳng luận* (sa. bodhipathapradīpa), đặc biệt công trình sắp xếp hệ thống kinh sách Phật giáo Tây Tạng, lấy triết học Tính không và Duy thức làm tư tưởng cho Phật giáo Tây Tạng, đặt nền móng vững chắc cho các hệ tư tưởng Mật giáo Tây Tạng sau này.

Tuy nhiên, người cải cách nổi tiếng của Mật giáo Tây Tạng phải kể đến là Tsongkhapa (Tông-khách-ba, 1357-1419). Tsongkhapa sinh tại Amdo, thuộc vùng Đông Bắc Tây Tạng. Xuất gia khi còn nhỏ, theo học với nhiều vị đại sư khác nhau, tư tưởng của Ngài chịu ảnh hưởng của Atisa. Ngài sáng lập tông phái Gelug (phái Mũ Vàng), một tông phái quan trọng nhất của Tây Tạng hiện nay.

Tới thế kỷ 16, các phái Phật giáo tại Tây Tạng chống đối nhau dẫn tới sự can thiệp của đế quốc Mông Cổ, nhưng sau đó thì chính Đại hãn Mông Cổ là Altan Khan (1507-1582) do cảm phục kiến thức cao thâm của các đại sư Tây Tạng nên cũng xin quy y, đồng thời phong tước cho phương trượng của phái Gelug là Đạt-lai Lạt-ma vào năm 1578. Đạt-lai (Dalai) là từ Mông Cổ có nghĩa biển cả, bao hàm kiến thức mênh mông như biển.

Đây là thời kỳ cực thịnh của Phật giáo Tây Tạng, được ghi dấu bằng công trình xây cất cung điện Potala 1.000 phòng của các vị Đạt-lai Lạt-ma (1645), được coi là một kỳ quan kiến trúc của thế giới. Nhưng về phương diện lịch sử thì ngôi chùa Jokhang mới là di tích cổ kính nhất, được xây dưới triều vua Songtsen Gampo, nơi thờ tượng Phật do công chúa Nepal thỉnh về. Kỳ quan của Jokhang không phải chỉ là các tượng Phật mà còn cả tấm bia đá dựng trước chùa như một di tích lịch sử về một quá khứ hùng mạnh của quốc gia Tây Tạng, đã từng gây khốn đốn cho các vua Trung Hoa đời nhà Đường. Trên tấm bia là bản hiệp ước được phê chuẩn bởi Hoàng đế Tây Tạng và Hoàng đế Trung Hoa vào năm 821-822, khắc bằng hai thứ tiếng Tây Tạng và Trung Hoa, với nội dung như sau:

Thỏa thuận cùng nhau về sự liên minh giữa hai quốc gia... tìm cách ngăn ngừa những nguyên nhân gây tàn hại cho hai xứ sở hiện tại và mai sau, để mang lại hòa bình lâu dài cho thần dân hai nước. Thỏa ước được khắc trên bia này để cho các thế hệ tương lai được biết tới.

## Tiểu thừa, Đại thừa, và Mật thừa

Cả ba tông phái Tiểu thừa, Đại thừa và Mật thừa đều hướng đến trí huệ và giải thoát. Tuy nhiên sự khác nhau căn bản của ba tông phái là ở mục tiêu và phương pháp tu trì. Với Phật giáo Tiểu thừa, lý tưởng mà sự tu tập hướng đến là thánh quả A-la-hán (sa. Arhat), nghĩa là bậc đã diệt trừ mọi chấp trước, dứt sạch mọi dục vọng, và thoát khỏi vòng sinh tử luân hồi. Muốn đạt được mục đích này, hành giả phải dựa vào sự nỗ lực của chính cá nhân mình, xa lánh thế gian. Vì vậy Tiểu thừa quan niệm phải sống cách biệt, sống cuộc đời của một kẻ tu hành. Ngược lại với chủ trương của Đại thừa là nhằm đưa tất cả loài hữu hình trong đó có con người đến giác ngộ, phái Tiểu thừa quan tâm đến sự giác ngộ của mỗi cá nhân.

Khác với Phật giáo Tiểu thừa, Phật giáo Đại thừa trú tâm vào Tâm Bồ-đề (sa. Bodhicitta, eng. Bodhi Mind) - là tâm luôn mong đạt được giác ngộ cho mình, đồng thời cũng mong đạt được giác ngộ cho người khác. Cũng có nghĩa là hành giả sau khi hành trì các Ba-la-mật-đa<sup>1</sup> và đã

---

1. Ba-la-mật-đa (sa. pāramitā, pi. pāramī) là cách phiên âm thuật ngữ tiếng Phạn pāramitā, cũng được viết tắt là Ba-la-mật. Ba-la-mật-đa được

thành tựu Phật quả<sup>1</sup>, nhưng nguyện không nhập Niết-bàn mà tình nguyện ở lại trần thế và phát nguyện cứu độ chúng sinh. Có thể nói tư tưởng Tâm Bồ-đề là một đặc sắc lớn trong tư tưởng Phật giáo Đại thừa. Phật giáo Đại thừa tuyệt đối không đặc biệt nhấn mạnh việc xuất gia tu hành mà ngược lại nhấn mạnh phải phổ độ chúng sinh khắp thế gian, không chỉ truy cầu Niết-bàn cho bản thân mà phải giúp đỡ người khác cùng đạt đến Niết-bàn. Những bậc tu hành đạt đến Tâm Bồ-đề được gọi là Bồ-đề Tát-đỏa (sa. Bodhisattva), hay gọi tắt là Bồ Tát. Xét từ góc độ giác ngộ và thành tựu, họ đã có thể coi là Phật, nhưng họ vẫn tiếp tục ở lại trên trần thế nhằm phổ độ và cứu giúp chúng sinh.

Riêng với Mật thừa, nét đặc biệt của Mật thừa là nằm ở phương pháp hành trì – trực tiếp quán tưởng bản thân mình “đồng nhất với Phật quả”, có thể lập tức hóa thân thành Phật ngay trong kiếp sống này, trong khi người tu tập theo Tiểu thừa và Đại thừa cần phải trải qua vô số kiếp luân hồi mới có thể đạt được Phật quả. Lý tưởng được hướng đến của Mật thừa là các vị Tát-đạt (sa. Siddha), còn gọi là

---

dịch nghĩa là Đáo bỉ ngạn, Độ vô cực, Sự cứu cánh. Mặc dù nghĩa “đáo bỉ ngạn” (đạt đến bờ bên kia) rất được thông dụng tại Đông Nam Á, nhưng cách dịch nghĩa này có lẽ không chính xác theo từ nguyên trong tiếng Phạn. Cách dịch “sự cứu cánh” có vẻ đúng hơn và cũng được nhiều nhà Phật học hiện nay áp dụng. Từ này chỉ đến các công hạnh của một vị Bồ Tát trong quá trình tu tập theo Đại thừa.

1. Phật quả: quả vị Phật. Kết quả của tu tập Phật đạo: giác ngộ, và tỉnh thức hoàn toàn. Đạt tới Phật quả là mục đích cao nhất của mọi chúng sinh.

Thành tựu giả, người đạt đến sự hòa hợp hoàn toàn với vũ trụ, không còn bất cứ giới hạn nào, và hoàn toàn tự tại trong sự vận dụng năng lượng của vũ trụ trong tự thân cũng như đối với ngoại cảnh. Điểm nhấn đặc sắc của phương pháp tu trì Mật thừa là sử dụng những phương pháp bí truyền từ thời cổ xưa của nền văn minh tâm linh Ấn Độ mà đỉnh cao là Tối thượng Du-già Tantra – với những kỹ thuật thiền định tối cao nhằm giúp hành giả đạt tới sự đồng nhất với vũ trụ, chấm dứt vòng sinh tử luân hồi, và chuyển hóa những điều này thành Phật quả.

Về mặt triết học, Phật giáo Tiểu thừa (cũng như Phật giáo Nguyên thủy) tập trung vào những vấn đề tâm lý, Phật giáo Đại thừa là những vấn đề về bản chất của sự hiện hữu (hữu thể luận), và Mật thừa là về các vấn đề vũ trụ. Phật giáo Tiểu thừa chuyên chú đến việc kiểm soát tâm thức của mỗi cá nhân, và phân tích tâm lý là phương tiện được dùng để đạt đến sự chế ngự tâm. Phật giáo Đại thừa hướng đến bản chất tự nhiên của thực thể (sa. svabhava, eng. the nature of true reality), hay được gọi là tự tính; và sự nhận thức của tâm về tự tính của vạn pháp được xem là yếu tố quyết định để đạt đến giải thoát. Mật thừa xem việc hài hòa với vũ trụ là đầu mối để đạt đến giác ngộ.

Về mặt thành tựu, có thể coi Phật giáo Kim Cương thừa Tây Tạng là đỉnh cao của Phật giáo. Phật giáo Tây Tạng đã bảo tồn và truyền thừa nguyên vẹn tư tưởng Phật giáo của Đức Phật Thích-ca Mâu-ni từ 2.500 năm về trước, dung hợp những nét đặc sắc nhất trong giáo lý tam thừa



(Tiểu thừa, Đại thừa, và Mật thừa), chất lọc những tinh túy nhất của Mật pháp (Tantra) và Du-già (Yoga), giải quyết một cách hoàn mỹ những khúc mắc quanh vấn đề “giải thoát” và “tức thân thành Phật” – hai cứu cánh lớn của Phật giáo. Phật giáo Tây Tạng cũng có những kiến giải sâu sắc về tiến trình sinh tử qua giáo lý Bardo mà chúng ta sẽ khảo sát trong phần cuối cùng của cuốn sách.

Nếu so sánh với các chi phái Phật giáo khác, có thể nhận ra đặc điểm nổi bật của Phật giáo Tây Tạng là đặc biệt coi trọng sự thuần khiết của truyền thừa, tính khoa học, kỷ luật tu hành và phương pháp tu trì Mật pháp. Chúng ta sẽ thấy những đặc điểm nổi bật đó qua các trình bày dưới đây từ các khía cạnh khác nhau của Phật giáo Tây Tạng.

## **Các phái Kim Cương thừa**

Tại Tây Tạng, tuy xuất hiện nhiều phái Phật giáo, nhưng xét tổng thể, có thể chia làm hai loại lớn dựa trên thời gian của kinh điển.

Thứ nhất là phái Nyingma (Ninh-mã hay còn gọi là Cổ-mật, Cựu-phái): có lịch sử lâu đời nhất. Trong tiếng Phạn, Nyingma có nghĩa là cổ xưa, vì được thành lập dựa trên bản dịch đầu tiên của các kinh sách Phật giáo do Ngài Smritijñanakirt dịch từ Phạn ngữ sang tiếng Tây Tạng cổ vào thế kỷ 8, được gọi là Ninh-mã Mật tông (Mật tông truyền thống).

Thứ hai là phái Sarma (phái Tantra mới hay phái Tân dịch) dựa trên những kinh điển được dịch mới từ Rinchen Zangpo (958-1055) trở về sau, được gọi là Sarma Mật tông (Mật tông Tân dịch). Phái Sarma bao gồm ba phái là phái Sakya (Tát-ca), phái Kagyu (Cát-cử), phái Gelug (Cách-lỗ).

Tất cả các phái Mật tông Tây Tạng đều xuất thân từ phái Đại thừa của Phật giáo. Mặc dù có sự cạnh tranh giữa các phái trong Phật giáo Tây Tạng, một bên là các tu sĩ Phật

giáo chú trọng vào nghiên cứu kinh điển, với một bên là Mật tông chú trọng vào các nghi lễ và bí truyền, tuy nhiên đa phần các phái còn tồn tại được đến ngày nay là những phái biết bổ sung lẫn nhau và cố gắng duy trì sự hài hòa để tồn tại và phát triển. Tất cả bốn phái chính của Phật giáo Tây Tạng này đều đặt nền tảng trên niềm tin cốt lõi vào Tứ Diệu Đế và các giáo lý khác của Phật giáo.

1. Nyingma được thành lập bởi Đại sư Liên Hoa Sinh (Padmasambhava);
2. Sakya được thành lập bởi Gonchok Gyelpo (1034-1102) và con trai là Gunga Nyingpo (1092-1158);
3. Kagyu được thành lập bởi Tổ sư Tilopa (988-1069);
4. Gelug (Mũ Vàng) được thành lập bởi Tsongkhapa Lobsang Drakpa (còn gọi là Je Rinpoche) (1357-1419) và do các vị Đạt-lai Lạt-ma đứng đầu.

Phái Nyingma là lâu đời nhất, có niên đại từ thế kỷ 8. Phái Sakya và Kagyu nổi lên cùng trong khoảng thời gian tương tự vào thế kỷ 11. Phái Gelug (Mũ Vàng) nổi lên trong thế kỷ 15 như một hình thức tinh khiết của Phật giáo vào thời điểm các phái khác được coi là suy vi. Nó trở thành một phái chiếm địa vị ưu thế trong thế kỷ 17.

Ngoài bốn phái kể trên, còn có phái Kadam (Ca-dương) là một trong những phái quan trọng của Phật giáo Tây Tạng, do giáo lý được hệ thống hóa và việc tu hành được quy phạm hóa hoàn chỉnh. Phái này được truyền vào

Tây Tạng do công sức của Đại sư Atisa vào thế kỷ 11. Ngay phái Gelug cũng đã được kiến lập trực tiếp trên cơ sở của phái Kadam, nên phái Gelug còn được gọi là phái Kadam mới. Vào thế kỷ 15, sau khi phái Gelug phát triển mạnh, những tu viện vốn dĩ của phái Kadam dần dần trở thành tu viện của phái Gelug. Từ đó, phái Kadam không còn tiếp tục tồn tại độc lập trong xã hội Tây Tạng.

Phái Gelug thường được gọi là phái Mũ Vàng, trong khi ba phái Nyingma, Sakya, và Kagyu được gọi là phái Mũ Đỏ. Đó là những chiếc mũ hình lưỡi liềm được đội bởi các đệ tử trong các buổi lễ. Thuật ngữ Mũ Đen ám chỉ Karma Kagyu – nhánh lớn thứ hai của phái Kagyu.

#### PHÁI NYINGMA (NINH-MÃ) – PHÁI MŨ ĐỎ

Nyingma là phái lâu đời nhất và lớn thứ hai trong các phái Phật giáo Tây Tạng. Sự truyền thừa của phái Nyingma bắt đầu từ Đại sư Liên Hoa Sinh khi Ngài mang Mật tông đến Tây Tạng, truyền dạy giáo lý Dzogchen (Đại Viên Mãn) và trở thành tổ sư của phái Nyingma. Một trong những đặc điểm của phái là giáo lý của phái dung hợp khá nhiều nội dung phép thuật của Bon giáo cũng như Thiên tông Trung Hoa. Sự dung hợp đó đã đem lại cho phái Nyingma một đặc trưng là tổ chức lỏng lẻo, giới luật khá dễ dãi, phần lớn lấy nhà làm chùa và tăng lữ được lấy vợ sinh con bình thường. Sư tăng của phái phần lớn chỉ chuyên thực hiện các công việc cầu phúc, trừ tai, bói toán mà không nghiêm túc theo đuổi việc tu tập và nghiên cứu Phật học.

Giáo lý Đại Viên Mãn chính là một trong những giáo pháp tối thượng của Phật giáo Tây Tạng nhằm đạt được và duy trì trạng thái tự nhiên nguyên thủy của tâm. Đây là một giáo lý trung tâm của trường phái Nyingma của Phật giáo Tây Tạng mà không có ở các phái khác, đó cũng là Tối thượng Du-già Tantra. Phép Đại Viên Mãn chủ trương bản tính tự nhiên của tâm (tự tính tâm) trong mỗi người là thanh tịnh trong sạch. Để đạt tới bản tính đó, cần phải tuân theo tự nhiên, khiến cho tâm được an trụ trong cảnh giới trong suốt và thuần khiết. Và như thế là đã có thể “tức thân thành Phật”. Mặc dù giáo lý Đại Viên Mãn là giáo lý chỉ của riêng phái Nyingma, nhưng nhiều cao tăng từ các phái khác của Phật giáo Tây Tạng cũng vẫn tu tập theo giáo lý và đạt được thành tựu. Trong những truyền thống giáo lý của Phật giáo Tây Tạng, Đại Viên Mãn là con đường cao nhất và dứt khoát nhất để đạt đến giải thoát.

#### PHÁI SAKYA (TÁT-CA) – PHÁI MŨ ĐỎ

Phái Sakya được hình thành vào thế kỷ 11, có lịch sử lâu đời, xuất hiện chỉ sau phái Nyingma. Tên Sakya – có nghĩa là “đất xám” – xuất phát từ phong cảnh màu xám độc đáo của dãy đồi Ponpori ở miền Nam Tây Tạng gần Shigatse, nơi tu viện Sakya, tu viện đầu tiên của truyền thống này, và trường học của phái Sakya được xây dựng bởi Khon Konchog Gyalpo (1034-1102) của dòng họ Khon vào năm 1073. Khon là một dòng họ quý tộc cổ xưa của Tây Tạng. Từ thế kỷ 13 đến giữa thế kỷ 14, phái này giữ



Lineage”), vì phái này đặc biệt chú trọng đến truyền thừa giáo lý bằng Mật ngữ từ các đại sư Kim Cương thừa. Kagyu được xem là phái lớn thứ ba của Phật giáo Tây Tạng.

Giáo lý phái Kagyu được Đức Kim Cương Trì (sa. Vajradhara), một vị Bồ Tát Mật tông, truyền xuống cho tổ Tilopa là người Ấn Độ. Sau đó giáo pháp được truyền xuống tới Đức Naropa (cũng là người Ấn Độ), rồi tiếp theo tới tổ Marpa. Chính những giáo lý của phái đã được Đức Marpa mang từ Ấn Độ về Tây Tạng vào thế kỷ kỷ 11. Marpa là một dịch giả đi du lịch đến Ấn Độ để học đạo theo thiên sư Naropa và thu thập kinh Phật. Học trò tâm đắc nhất của Marpa là Milarepa, người mà Marpa đã truyền dạy lại giáo lý chỉ sau khi vượt qua những thử thách khó khăn nhất.

Kinh điển và giáo pháp phái Kagyu đều bắt nguồn từ Ấn Độ. Dòng truyền thừa của phái này khá phức tạp, cho nên mỗi dòng lại có những giáo pháp truyền khẩu đặc thù. Những giáo pháp truyền khẩu của dòng Dakpo Kagyu (Cít Cử Đạt Ba) gồm có Đại Thủ Ấn và Na Lạc lục pháp; của dòng Shangpa Kagyu (Hương Cử Đạt Ba) gồm các giáo pháp quán đỉnh như Huyền thân đại quán đỉnh, Không hành ngũ giáo, Đại Thủ Ấn hợp.

Phái Kagyu tuy phức tạp về phân chia hệ phái, nhưng giáo lý mà họ truyền thừa khá là tương đồng, đều thuộc về dòng truyền thừa của Marpa và Milarepa, tức là phép Đại Thủ Ấn (sa. Mahamudra, tib. བླ་མ་གྲུབ་ཀྱི་རྒྱུ་ལྷན་པོ་ལྟེན་ལྷན་པོ་) độc đáo do Bồ Tát Long Thọ sáng lập dựa trên cơ sở Trung Quán

luận. Đại Thủ Ấn là truyền thống thiền được truyền từ các Đức Maitripa và Naropa ở Ấn Độ đến Marpa Lotsawa ở Tây Tạng. Nó cũng được thực hành trong các phái khác của Phật giáo Tây Tạng. “Mudra” nghĩa là “dấu ấn” – trí tuệ tối thượng – tức là bao gồm tất cả những hiện tượng của luân hồi, Niết-bàn, và đạo. Nói cách khác, những hiện tượng này được “mang dấu ấn” bên trong nó. Còn “Maha” nghĩa là to lớn (đại), vì không có gì là cao hơn nó.

Phép Đại Thủ Ấn yêu cầu hành giả phải giữ cho tâm của họ chuyên chú vào một điểm, tránh rối loạn, không phân biệt, và duy trì trạng thái đó cho đến khi đạt đến “thiền định”. Sau đó, quan sát cái “tâm” của mình xem nó ở bên trong thân hay bên ngoài thân, từ đó hiểu rằng cái “tâm” này không phải là “thực”, mà là “không”. Như thế, sẽ có thể đạt được đến cảnh giới “không trí giải thoát hợp nhất”, giác ngộ viên mãn.

Trong Phật giáo Tây Tạng, tầm ảnh hưởng của phái này cùng mức độ phát triển của nó không thua kém gì phái Sakya.

#### PHÁI GELUG (CÁCH-LỒ) – PHÁI MŨ VÀNG<sup>1</sup>

Sau khi Đại sư Atisa đưa Phật giáo từ Ấn Độ du nhập vào Tây Tạng, Phật giáo từng bước được chính quy hóa, các phái chính lần lượt ra đời, tạo nên một sự hưng thịnh. Nhưng hai, ba trăm năm sau đó, các phái dần dần có xu

---

1. Xem hình 4, phụ lục cuối phần I.



hướng suy vi, giới luật lỏng lẻo, tu học lộn xộn không theo cung cách nào khiến giới Phật học trở nên hỗn loạn.

Đầu thế kỷ 15, Đại sư Tsongkhapa (Tông-khách-ba) dựa theo những giáo lý học được từ phái Kadam để soạn ra trước tác *Bồ đề đạo thứ đệ quảng luận*, *Mật tông đạo thứ đệ quảng luận*, xác lập nên một chương trình tu học nghiêm ngặt, chủ trương nghiêm túc tuân thủ giới luật, từ đó xây dựng nên một phái mới, chính là phái Gelug, còn gọi là phái Kadam mới. Năm 1488, Tsongkhapa và sư tăng phái Gelug đổi sang đội mũ chóp nhọn màu vàng, nhằm thể hiện sự tuân chỉ giới luật. Từ đó phái Gelug còn được gọi là phái “Mũ Vàng”.

Sự hưng khởi của phái Gelug đã thổi một luồng sinh khí vào Phật giáo Tây Tạng. Ngày nay phái Gelug là phái trẻ nhất và cũng là phái lớn nhất, quan trọng nhất trong Phật giáo Tây Tạng. Phái liên tục có truyền nhân, truyền thừa liên tục cho đến ngày nay.

Gelug lại chia thành hai dòng truyền thừa Phật sống hóa thân chuyển thế nổi tiếng là Đạt-lai (Dalai) và Ban-thiền (Panchen). Kể từ thế kỷ 17, phái này có thêm trách nhiệm chính trị tại Tây Tạng, đặc biệt với sự có mặt của Đạt-lai Lạt-ma được xem là người lãnh đạo chính trị và tinh thần của khu vực. Từ khi Đạt-lai Lạt-ma 5 xây dựng nên chính quyền Ganden Phodrang vào năm 1642, phái Gelug đã bắt đầu thi hành chế độ chính giáo hợp nhất, do các nhân vật tôn giáo trong phái Gelug nắm giữ quyền lực

cả về chính trị và tôn giáo. Vị Đạt-lai Lạt-ma hiện thời là thứ 14.

Về hình thức ăn mặc, trong các buổi lễ các nhà sư thường đội mũ vàng và mặc áo choàng màu đỏ. Mũ của các nhà sư trông giống như móng vuốt chim lớn màu vàng hay trắng lười liếm, và được đội với mặt lồm hướng về phía trước.

## Lạt-ma – Phật sống

### LẠT-MA

Lạt-ma (tib. བླ་མ་, sa. guru), theo Phật giáo Tây Tạng, là hiện thân của giáo pháp. Danh từ “Lạt-ma” là danh hiệu cho người giảng dạy giáo pháp của Phật giáo Tây Tạng, tương tự như “guru” trong tiếng Phạn. Tuy nhiên, ở Tây Tạng, Lạt-ma mang thêm nhiều ý nghĩa khác. Trong Kim Cương thừa, Lạt-ma không chỉ là người giảng dạy giáo pháp mà còn là người thực hành các nghi lễ. Vị này thường là người lãnh đạo các đạo trường. Những vị Lạt-ma uyên thâm danh tiếng thường được mang danh hiệu Rinpoche (cao quý). Ngày nay, danh từ Lạt-ma hay được dùng chung để gọi các vị cao tăng Tây Tạng, cũng là một phần trong danh hiệu Đạt-lai Lạt-ma (Dalai Lama) và Ban-thiền Lạt-ma (Panchen Lama) để chỉ hai dòng truyền thừa Phật sống hóa thân chuyển thế (tulkus) được biết đến nhiều nhất.

Vì Lạt-ma đóng một vai trò quan trọng như thế nên có khi Kim Cương thừa cũng được gọi là Lạt-ma giáo. Không nên xem Lạt-ma như tăng sĩ bình thường, vì Lạt-ma được

coi là hiện thân của Phật trong khi tăng sĩ chỉ là người tu học trong chùa chiền hay tu viện. Trong Kim Cương thừa, muốn theo học, hành giả phải được quán đĩnh (nghỉ thức nhập môn) với một hay nhiều vị Lạt-ma. Trong các giáo pháp cao siêu như Đại Thủ Ấn hay Đại Viên Mãn, ngay từ đầu mọi phép tu tập thiền quán đã phải do một vị Lạt-ma hướng dẫn, dù cho vị đó không hiện diện. Vai trò gạch nối giữa Phật và tín đồ của Lạt-ma cho phép các vị Lạt-ma không những hướng dẫn học trò, mà còn giáo hoá Phật pháp cho chúng sinh, cũng như giúp Phật tử trừ tà hay cầu siêu. Các Lạt-ma còn có những thuật riêng để thực hiện nhiệm vụ đó, mà người ta hay nhắc đến nhất là những điệu múa đặc biệt và tụng niệm Tử thư. Thời gian tu học của các vị Lạt-ma rất gian nan. Trước hết họ học tập kinh điển giáo pháp và thực hành thiền định. Sau khi nhập thất ít nhất ba năm mới được mang danh Lạt-ma và được phép giảng dạy.

Tu viện và các trường đại học Tây Tạng là nơi đào tạo các Lạt-ma. Các tu viện, đại học Tây Tạng thường được tổ chức với bốn phân khoa chính là Triết học, Huyền học, Khoa học, và Phật học. Phân khoa Huyền học là một phân khoa đặc biệt vì có lẽ chỉ Tây Tạng mới có bộ môn này. Một trong những tu viện-đại học nổi tiếng nhất miền Amdo là Kumbum. Đây là một tu viện, cũng là một trường đại học, hay phải nói là một thành phố thì đúng hơn, vì nó tọa lạc trên một vùng đất rất lớn với hàng trăm ngôi chùa nhỏ và hàng ngàn ngôi nhà xây dựng xung quanh. Người ta có thể thấy đâu đâu trong tu viện cũng đều có tượng Phật và

tranh ảnh Phật giáo được sáng tác bởi các bậc thầy điêu khắc và hội họa Tây Tạng. Kumbum chính là “cái nôi” của phái Mũ Vàng (Gelug) đã mở đầu cho truyền thống Đạt-lai Lạt-ma. Giảng đường chính của Kumbum là một căn nhà khổng lồ với những hàng cột gỗ to ba người ôm. Đời sống tu viện bắt đầu từ sáng sớm khi âm thanh trầm trầm, ngân nga như sóng biển của những chiếc tù và rồi tiếng chuông, khánh, mõ đồng loạt trỗi lên. Ngay sau đó, người ta có thể nghe thấy những tiếng cửa mở vội và hàng ngàn tiếng bước chân hối hả bước lên chính điện để làm lễ. Theo cấp bậc, các tu sĩ cấp thấp và các sinh viên học sinh được xếp ngồi ở hàng cuối gần cửa ra vào. Phần lớn học sinh đều ở độ tuổi 10 đến 14. Có cả sinh viên học sinh đến từ Mông Cổ thuộc những gia đình tù trưởng, tộc trưởng giàu có. Vì Lạt-ma là một địa vị hết sức quan trọng cho con đường tiến thân của mỗi học viên, cho nên sở hữu một mảnh bằng Lạt-ma là bước ngoặt quyết định cho cuộc đời mỗi học viên của tu viện. Cũng có những Lạt-ma chỉ giỏi tâm chương trích cú, có người thì lười biếng không chịu tu tập mà chỉ quan tâm đến cúng dường của tín đồ, nhưng cũng có những người vượt lên trên những tầm thường đó, tận dụng mọi cơ hội học tập để đạt tới những bình diện cao hơn về tâm thức. Những người ưu tú như thế, sau khi tốt nghiệp thường tìm những nơi hẻo lánh núi cao tiếp tục tu nhập thất. Cũng có những người mang những điều đã học được ra ngoài xã hội thực hành chuyên môn như pháp sư, thầy cúng.

Tại các làng mạc hẻo lánh ở Tây Tạng, các Lạt-ma thường phải cạnh tranh với các thầy phù thủy, pháp sư huyền thuật về mọi phương diện. Vì Phật giáo là quốc giáo của Tây Tạng, nên về nguyên tắc các Lạt-ma có nhiều uy thế và quyền hành, thế nhưng pháp sư lại được dân chúng tin tưởng hơn trong các công việc trừ tà, chữa bệnh. Tuy nhiên khi phải làm các nghi lễ cầu nguyện cho người chết thì các Lạt-ma luôn có ưu thế vì họ biết các pháp hướng dẫn người chết qua cõi âm. Chúng ta sẽ trở lại câu chuyện này trong các chương sau.

#### ĐẠT-LAI LẠT-MA VÀ BAN-THIÊN LẠT-MA

Đạt-lai Lạt-ma (Dalai Lama) là danh hiệu Lạt-ma cao nhất của dòng truyền thừa Phật sống Đạt-lai (Dalai) thuộc hệ phái Gelug (Cách Lỗ), đồng thời cũng là một nhà lãnh đạo tinh thần cao nhất của Phật giáo Tây Tạng ngày nay. Đạt-lai Lạt-ma là phiên âm Hán Việt từ chữ Hán 達賴喇嘛. “Đạt-lai” có gốc từ tiếng Mông Cổ nghĩa là “biển cả” còn “Lạt-ma” từ tiếng Tây Tạng (tib. བླ་མ་, sa. guru) là danh xưng dành cho các vị đạo sư. Đạt-lai Lạt-ma có nghĩa là “đạo sư với trí tuệ như biển cả”. Còn Ban-thiền Lạt-ma (Panchen Lama) có nghĩa là “đại trí đại dũng”, danh hiệu Lạt-ma cao nhất của dòng truyền thừa Phật sống Ban-thiền (Panchen) cũng thuộc hệ phái Gelug. Trong phái Gelug, Ban-thiền Lạt-ma đứng hàng thứ hai sau Đạt-lai Lạt-ma.

Theo truyền thống của người Tây Tạng, Đạt-lai Lạt-ma là hiện thân lòng từ bi của Đức Phật và Bồ Tát, người chọn con đường tái sinh trở lại kiếp người để cứu giúp

chúng sinh. Danh hiệu Đạt-lai Lạt-ma cũng được hiểu là Hộ tín – “Người bảo vệ đức tin”, Huệ hải – “Biển lớn của trí tuệ”, Pháp Vương – “Vua của chính pháp”, Như ý châu – “Viên bảo châu như ý”... Trong lối dùng hằng ngày nhiều người còn dùng từ “Phật sống” để chỉ Đạt-lai Lạt-ma.

Danh hiệu Đạt-lai Lạt-ma được vua Mông Cổ Altan Khan phong cho phương tượng của phái Gelug vào năm 1578. Từ 1617, Đạt-lai Lạt-ma 5 là Lobsang Gyatso (1617-1682) trở thành người lãnh đạo chính trị và tinh thần của Tây Tạng. Kể từ đó, người Tây Tạng xem Đạt-lai Lạt-ma là hiện thân của Quán Thế Âm. Mỗi một Đạt-lai Lạt-ma được xem là tái sinh của vị trước. Vị Đạt-lai Lạt-ma 6 Tsangyang Gyatso (1683-1706) có trình độ tri thức rất cao thâm và cũng là một nhà thơ.

Đạt-lai Lạt-ma hiện thời – Tenzin Gyatso (sinh năm 1935)<sup>1</sup> – là vị thứ 14, sống lưu vong tại Ấn Độ từ 1959 đến nay. Phật giáo Tây Tạng tin rằng Ngài là hóa thân đời thứ 14 của vị Đạt-lai Lạt-ma đầu tiên sinh năm 1351, và là hóa thân của Quán Thế Âm Bồ Tát từ bi cứu khổ cứu nạn. Đối với Phật giáo trên khắp thế giới hiện nay, một phần ba thuộc về Phật giáo Nam truyền, hai phần ba thuộc Phật giáo Bắc truyền. Trong khi đó, Phật giáo Kim Cương thừa chỉ đại diện cho một phần ba mươi số tín đồ, vì Mật tông chỉ hiện diện giới hạn trong các vùng thưa dân như Tây Tạng, Bhutan, Nepal, và Mông Cổ. Mặc dù Đạt-lai Lạt-ma

---

1. Xem hình 5, phụ lục cuối phần I.

chỉ đại diện cho 1% tín đồ Phật giáo thế giới, nhưng với uy tín của Ngài, người Tây phương vẫn nhìn nhận Ngài như người đại diện cho toàn thể Phật giáo.

Từ khi thoát khỏi Tây Tạng, Ngài dành hết sức mình cống hiến cho mảnh đất quê hương Tây Tạng, nhưng luôn nhấn mạnh sự cần thiết của bất bạo động – lý do Ngài đã đạt giải Nobel Hòa bình năm 1989. Các thông điệp của Ngài bao giờ cũng mang đầy tính bao dung và nhân ái: “Một điều đơn giản là hành tinh này không cần hơn những người thành công. Nhưng nó rất cần nhiều người kiến tạo hòa bình, người chữa bệnh, người hàn gắn, người kể chuyện, và người biết yêu thương...”

Có rất nhiều câu chuyện kỳ lạ về việc tu hành của các Lạt-ma, các Rinpoche tại Tây Tạng và các vùng đất khác tu theo dòng Kim Cương thừa. Sau đây là câu chuyện về một vị Lạt-ma trong số muôn vàn các câu chuyện tương tự.

... Geshe<sup>1</sup> Ngawang Kalsang nhập thất đã hơn 12 năm trong một hang đá hẻo lánh. Không ai biết Ngài là ai, không ai nghe đến tên Ngài. Ngài chỉ là một trong hàng ngàn tu sĩ sau một thời gian tu học ở tu viện đã phát nguyện tu nhập thất.

Thế gian đã quên Ngài nhưng Ngài không quên thế gian. Ngài đã đạt đến trạng thái tâm không phân biệt,

---

1. Bằng cấp học thuật cho tăng ni của Phật giáo Tây Tạng. Bằng cấp được nhấn mạnh chủ yếu cho dòng Gelug, nhưng cũng được cấp trong những truyền thống Sakya và Bon. Có thể dịch tạm là Đạo sư.



không còn thấy thế gian và Ngài có sự sai khác. Nếu có quên thì có lẽ Ngài đã quên chính mình, vì Ngài đã đạt đến trạng thái Vô ngã, hòa đồng với bản thể của mọi vật.

Trong lúc tu thiền, chỉ có một vài thú rừng đến quần quýt chung quanh còn ngoài ra tất cả hoàn toàn vắng lặng. Gần như không ai đặt chân đến khe núi hiểm trở hoang vu này vì đường vào khe núi đã bị đá đổ xuống lấp kín lối vào. Một đêm, một luồng sét ở đâu bỗng xẹt trúng tảng đá, đánh bật nó qua một bên...

Hôm sau, một người du mục đi ngang qua khe núi. Đang mãi miết đi, bỗng anh nghe thấy tiếng mõ nhịp đều đặn, thỉnh thoảng lại điểm một tiếng chuông. Lúc đầu, người du mục hoảng sợ, vì tại sao giữa chốn hoang vu thế này lại có tiếng mõ? Mà âm thanh nghe sao lâng lâng thoát tục không giống như những tiếng mõ thông thường. Trí tò mò thúc giục anh lần bước theo tiếng mõ vào khe núi cho đến khi đến trước một hang động thì âm thanh chợt im bật.

Người du mục vội vã chạy về làng báo tin. Dân làng không ngờ trong khe núi hiểm trở hoang vu lại có một vị đạo sư ẩn tu từ bao năm nay. Truyền thống Tây Tạng rất kính ngưỡng những bậc tu hành như vậy nên cả làng vội vã kéo đến quỳ cả dưới chân Ngài.

Bất cứ ai đến gần Ngài cũng đều kinh nghiệm được một sự bình an vô tả...

Tiếng đồn về vị đạo sư có khả năng mang lại sự bình an này truyền đi rất nhanh. Chỉ một thời gian ngắn, không những dân chúng trong làng mà cả những làng mạc kế cận đều đổ xô đến khe núi hiểm trở. Dĩ nhiên không phải người nào cũng có thể trèo lên những vách đá gần như dựng đứng như vậy, nên người ta đã xin Ngài vui lòng quá bộ về làng để tất cả đều có cơ hội chiêm ngưỡng và hưởng một chút lợi lạc về những bài pháp của Ngài.

Geshe Ngawang Kalsang hiểu rằng đã đến lúc Ngài phải trở lại thế gian để phổ độ chúng sinh theo đúng tôn chỉ Đại thừa.

Trong làng chỉ có một ngôi chùa rất nhỏ nên dân chúng mời Ngài tạm trú tại đó cho đến khi tìm được một ngôi chùa rộng lớn và xứng đáng hơn. Tại đây Ngài bắt đầu những bài thuyết pháp ngắn nhưng dễ hiểu và gần như ai có duyên phúc nghe Ngài thuyết giảng cũng đều phấn khởi phát tâm tu hành. Vì ngôi làng này có tên là Domo nên người ta đã gọi Ngài là Domo Geshe Rinpoche hay Đạo sư làng Domo.

Tin một đạo sư nổi tiếng xuất hiện tại làng Domo truyền về thủ đô Lhasa. Đạt-lai Lạt-ma, người cầm quyền tối cao kiêm lãnh đạo tinh thần xứ Tây Tạng lập tức cho triệu ngay một phái đoàn tăng sĩ đi điều tra xem thực hư thế nào. Phái đoàn đã đến gặp Domo Geshe, nghe Ngài thuyết pháp và trở về báo cáo với Đạt-lai Lạt-ma rằng Đạo sư làng Domo quả thật là một vị cao tăng chân chính. Họ đề nghị phải tìm cho Ngài một ngôi chùa khác to lớn, xứng đáng với địa vị của một vị tu hành như vậy.

Nhưng các ngôi chùa lớn đều có các vị trụ trì, việc xây cất một ngôi chùa mới cũng phải mất một thời gian nên hội đồng tăng sĩ đã đề nghị tu bổ một ngôi chùa cổ đã bị bỏ hoang từ nhiều thế kỷ nay để Ngài về đó trụ trì.

Khi Domo Geshe bước chân đến trước đồi Tsaparang, Ngài chợt nhìn thấy một đám mây ngũ sắc rất lớn bao phủ xung quanh ngọn đồi, chính giữa đám mây có một bông hoa sen với những cánh trắng tinh khiết đang tỏa ra những ánh sáng chói lọi như cầu vồng. Linh ảnh này hiện ra rõ rệt trước mắt Domo Geshe và những tu sĩ trong phái đoàn, họ đứng lặng yên chiêm ngưỡng cảnh tượng huy hoàng này cho đến khi nó biến mất.

Domo Geshe bèn cho vẽ lại hình ảnh này trên bức tường chính diện của ngôi chùa, về sau rất nhiều chùa khác cũng đã họa lại bức tranh này. Bức “Hoa sen và những đám mây ngũ sắc” là một trong những bức họa nổi tiếng nhất của Tây Tạng ngày nay.

### PHẬT SỐNG HÓA THÂN CHUYỂN THỂ

Truyền thống Phật sống hóa thân chuyển thể của Phật giáo Tây Tạng được thế giới hiện đại coi là một trong những bí ẩn mà xã hội loài người chưa tìm ra lời giải đáp. Theo truyền thống này thì Phật sống đương thời (tức người đứng đầu một phái) khi viên tịch sẽ tái sinh và mang hình hài một đứa trẻ nào đó gọi là “linh đồng”. Việc tìm kiếm đứa trẻ “linh đồng” này để tiếp nối dòng Phật sống đời tiếp theo cũng là một huyền bí, một điều kỳ diệu trong muôn vàn những điều kỳ diệu của Phật giáo Tây Tạng mà khoa học hiện đại chưa thể giải thích được.

Danh từ “hoá thân” được dịch từ chữ “tulku” trong tiếng Phạn. Thực sự từ hóa thân “tulku” chỉ dùng cho những vị Bồ Tát muốn tái sinh trở lại. Nhiều sách vở đôi khi còn dịch chữ hóa thân qua từ “Reincarnation” của tiếng Anh. Từ “Reincarnation” chỉ sự đầu thai lại của tất cả những chúng sinh còn bị nghiệp quả luân hồi tác động. Trái lại từ “tulku” chỉ sự đầu thai trở lại theo ý muốn, vì người đầu thai thật sự đã thoát khỏi sự ràng buộc của luân hồi. Những vị này sau khi đã đầu thai trở lại, họ vẫn ý thức được rất rõ ràng về kiếp trước của mình, và biết rằng mình tái sinh trở lại là để

thực hiện một ý tưởng vị tha cao cả cho chúng sinh. Sự tái sinh của các Đạt-lai Lạt-ma ở Tây Tạng được thực hiện với ý tưởng như thế. Cá nhân người tái sinh có toàn quyền quyết định tái sinh ở đâu, ai là hậu thân của mình, bằng cách nào, và với hình thức nào mà người tái sinh sẽ được tuyên nhận. Đây là một hiện tượng có thật và tự nguyện, không ai có thể ép buộc. Tenzin Gyatso, Đạt-lai Lạt-ma 14 là hóa thân của Thupten Gyatso, Đạt-lai Lạt-ma 13.

Truyền thống Phật sống hóa thân chuyển thế được bắt đầu từ thế kỷ 12. Vào năm 1193, người sáng lập phái Karma Kagyu là Đại sư Dusum Khyenpa lúc lâm chung đã nói cho các đệ tử về việc chuyển thế của mình. Người đời sau đã căn cứ vào di ngôn của Đại sư để tìm kiếm linh đồng chuyển thế, khởi đầu cho truyền thống hóa thân chuyển thế trong Phật giáo Tây Tạng.

Hai dòng Phật sống hóa thân chuyển thế nổi tiếng hiện nay của Phật giáo Tây Tạng đều nằm trong phái Gelug là dòng Đạt-lai Lạt-ma và dòng Ban-thiền Lạt-ma. Đạt-lai Lạt-ma được Phật giáo Tây Tạng nhận định là hóa thân của Quán Thế Âm Bồ Tát. Còn Ban-thiền Lạt-ma được coi là hóa thân của Đức Phật A Di Đà. Hiện Đạt-lai Lạt-ma đã được chuyển thế đến đời thứ 14, đó là Ngài Tenzin Gyatso, còn Ban-thiền Lạt-ma đến đời thứ 11.

Ngoài hai hệ thống Phật sống chuyển thế Đạt-lai Lạt-ma và Ban-thiền Lạt-ma, còn có nhiều dòng Phật sống khác nữa ở Tây Tạng, như dòng Phật sống Pagbalha, Phật sống

Janggiy-a Hutugtu, Phật sống Jebtsundamba Khutughtu, Phật sống Reting, Phật sống Dorje Trak, Phật sống Tshe Smongling, Phật sống Situ, Phật sống Stag-brag, v.v..

Một huyền bí khác nữa của truyền thống Phật sống hóa thân chuyển thế của Phật giáo Tây Tạng chính là phương pháp tìm kiếm linh đồng: tức là tìm kiếm đứa trẻ được xem là tái sinh chuyển thế của vị Phật sống đương thời đã viên tịch. Có nhiều phương pháp khác nhau, nhưng cách đơn giản nhất thường do Đạt-lai Lạt-ma hoặc Ban-thiền Lạt-ma chỉ định. Khi đó Đạt-lai Lạt-ma hoặc Ban-thiền Lạt-ma sẽ đóng dấu lên tên của đứa trẻ trong bảng danh sách những đứa trẻ được đưa lên. Đứa trẻ được chọn sẽ là linh đồng chuyển thế.

Theo một phương pháp khác khá phổ biến, rất nhiều vị Phật sống trước khi viên tịch để lại lời dặn dò về phương hướng và địa danh chuyển thế tái sinh của mình (tức là nơi mà linh đồng sinh ra), dưới những hình thức như di chúc, báo mộng... Thông thường một năm sau khi vị Phật sống đương thời viên tịch, công việc tìm kiếm linh đồng sẽ được bắt đầu. Quá trình tìm kiếm linh đồng phải bảo mật nghiêm ngặt. Những người tham gia vào công việc tìm kiếm là các cao tăng đại đức của phái.

Truyền thống Phật sống chuyển thế dựa trên giả thuyết về sự tái sinh của linh hồn (chúng ta sẽ đi sâu vào vấn đề này trong Phần IV: Bardo và Nghệ thuật sinh tử). Theo đó thì linh đồng chuyển thế chắc chắn phải mang

“dáng dấp” của vị Phật sống đương thời. Các cao tăng sẽ căn cứ vào di ngôn của vị Phật sống đã viên tịch mà lần ra manh mối, thông qua các hình thức như chiêm bói, nhập thân, quan sát hình tích của linh đồng đã được thể hiện trong “hồ thần”<sup>1</sup>... để xác định phương hướng tái sinh của Phật sống; sau đó, đi theo hướng này để tìm kiếm linh đồng chuyển thế. Thông thường khi linh đồng chuyển thế ra đời, trên nóc nhà hoặc trong phòng sẽ hiện lên cầu vồng hay những áng mây rực rỡ, hoặc cha mẹ của linh đồng sẽ cảm ứng về một điều gì khác lạ. Các cao tăng phụ trách tìm kiếm sẽ đến khu vực và ngôi nhà đó để tìm hiểu về gia đình, lịch sử gia tộc, phẩm hạnh của cha mẹ... đặc biệt phải quan sát kỹ về ngôn ngữ, cử chỉ, hành động của chính linh đồng. Có thể chỉ có một linh đồng được tìm thấy, cũng có thể có nhiều linh đồng. Khi đó, những đứa trẻ được lựa chọn sẽ phải trải qua một phép thử khác: chúng sẽ được đặt trước những vật dụng mà vị Phật sống đời trước thường xuyên sử dụng nhất như kinh Phật, tràng hạt, bát... lẫn lộn với những vật dụng xa lạ, và các vị cao tăng theo dõi xem ai trong số đó sẽ chọn những vật dụng dường như chúng quen thuộc (như có sự mạch bảo của thần linh!). Những đứa trẻ nào qua được kỳ khảo sát này sẽ tiếp tục được tham gia vòng cuối cùng.

---

1. Tăng nhân phụ trách việc tìm kiếm sẽ đến bên “hồ thần”, quan sát mặt hồ, trên mặt hồ sẽ xuất hiện một số chữ Phạn gợi ý các thông tin quan trọng về tên gọi cũng như địa chỉ của linh đồng.

Ở vòng quyết định cuối cùng, một lễ tuyển chọn gọi là “rút thăm bình vàng” được tiến hành trong ngôi chùa linh thiêng nhất của phái. Trước tượng Phật Thích-ca Mâu-ni và với sự hiện diện của các cao tăng, đại đức, các quan chức chính quyền từ trung ương tới địa phương, người ta viết tên của các linh đồng đã qua những bước sơ tuyển và được vào vòng chung kết lên những tấm thẻ làm bằng ngà voi. Các tấm thẻ này được cho vào các túi bằng lụa hoàn toàn giống nhau. Sau khi niêm phong cẩn thận, các túi có đựng thẻ được cho vào một cái bình bằng vàng và đặt trên bệ thờ. Sau một loạt các nghi lễ tôn giáo, một cao tăng xóc những tấm thẻ đó trong bình và rút ngẫu nhiên một cái túi có đựng thẻ rồi giao cho chủ lễ. Tấm thẻ trong túi được trưng ra cho tất cả các cao tăng và quan chức cùng xác định tên tuổi của linh đồng được viết trên tấm thẻ. Khi mọi người không còn thắc mắc gì nữa, chủ lễ tuyên bố tên linh đồng được chọn làm Phật sống và sẽ trở thành người đứng đầu phái. Rồi mọi người cùng tiến hành nghi lễ “Tọa sàng”: linh đồng chuyển thế qua xác nhận được ngồi trên giường cao, các cao tăng quỳ lạy phía dưới, nghi thức cuối cùng này thể hiện Phật sống đã chuyển thế thành công.

Việc rút thẻ để xác định Phật sống chuyển thế (còn gọi là lễ rút thăm bình vàng), được quy định từ năm 1792 do vua Càn Long đặt ra khi Tây Tạng còn là một vùng đất thuộc nhà Mãn Thanh. Còn trước năm 1792, việc xác định linh đồng chỉ là sự chọn lựa của những vị chức sắc Phật giáo của phái.

## HÓA THÂN CỦA CÁC ĐẠT-LAI LẠT-MA TÂY TẠNG

Theo các tài liệu nghiên cứu về Phật giáo Tây Tạng, và nhất là về cuộc đời của các Đạt-lai Lạt-ma, thì từ năm 1419 Tây Tạng đã có truyền thống hóa thân khi Đại sư Tsong Khapa (1357-1419) qua đời. Vị này đã chỉ định Gedun Truppa (1391-1474) thay thế mình. Chính nhà sư này đã nguyện rằng sau khi chết, sẽ tái sinh trở lại để cứu độ chúng sinh và hoàn tất những gì mình chưa làm xong, cũng như phát triển việc huấn luyện các tu sĩ phái Gelug thường được gọi là phái Mũ Vàng, lúc đó đang gặp nhiều khó khăn trở ngại.

Theo Đại sư Gedun Truppa thì khi hóa thân trở lại trần gian, Ngài sẽ đầu thai qua các vị Đạt-lai Lạt-ma và là Đạt-lai Lạt-ma 1. Để các đệ tử biết được mình sẽ hóa thân vào người nào, Đại sư đã chỉ rõ một vài thứ đồ dùng hằng ngày của mình và viết một bài kệ đặc biệt. Ngày sau cứ theo đó mà suy đoán. Sau khi Đại sư Gedun Truppa viên tịch được hai năm, các đệ tử đã thăm dò, theo dõi, tìm kiếm khắp nơi những gì khả dĩ nói lên được sự tái sinh của Ngài.

Lúc bấy giờ ở một vùng kế cận thủ đô, có một bé trai mới 2 tuổi, nhưng ăn nói và hiểu biết thông thạo như người lớn. Nghe được tin này, các đệ tử của Đại sư đã tìm đến tiếp xúc. Họ thấy đứa bé trả lời những câu hỏi do họ đưa ra rất trôi chảy. Sau đó là cuộc thử thách, họ đặt những di vật của Đại sư Gedun Truppa lẫn lộn với nhiều đồ vật của những nhà sư khác trong tu viện trước mặt cậu bé, rồi hỏi như sau:



– Hãy cho biết những thứ nào người đã thường dùng ngày xưa?

Cậu bé nhìn tất cả các thứ, rồi lựa những di vật của Đại sư Gedun Truppa để riêng ra một bên và nói:

– Đây là những thứ tôi thường dùng ngày trước.

Các đệ tử vô cùng kinh ngạc, một người nhớ lại bài kệ liền đưa cho cậu bé đọc thử. Không ngờ vào tuổi nhỏ như vậy mà cậu bé lại đọc được cả bài kệ và còn giải thích luôn những đoạn khó hiểu cho mọi người nghe.

Sau khi đã chắc chắn đó là vị hóa thân của Đại sư Gedun Truppa, các đệ tử liền rước cậu bé về tu viện và tôn làm Đạo trưởng với danh hiệu Gedun Gyatso (1475-1542) – Đạt-lai Lạt-ma 2. Tại tu viện, cậu bé được huấn luyện rất kỹ về giáo lý, giáo luật, và mọi thứ dành cho một nhà sư trưởng sau này. Gedun Gyatso rất thông minh, học một biết mười, có lần cậu bé thấy nhiều người trong tu viện kinh ngạc về trí thông minh của mình, nên đã nói một câu như sau:

– Thế các người không biết ta chính là Đại sư Gedun Truppa hay sao?

Cậu bé đã lớn lên trong tu viện và phát triển tài năng xuất chúng của mình, trở thành một Đạo trưởng nổi danh về tài đức, thông suốt mọi kinh điển Phật giáo. Ngài đi rao giảng, giúp đỡ mọi người từ các làng mạc xa xôi đến những nơi heo hút, khiến mọi người dân ở Tây Tạng đều

tôn sùng kính nể. Đạo trưởng có nhiều ước nguyện trong vấn đề cứu độ chúng sinh, nhưng chưa thực hiện được bao nhiêu thì bất ngờ bị bệnh và qua đời. Trước khi ra đi, Ngài đã trấn trối lại là mình sẽ tái sinh lần nữa để mong hoàn tất ý nguyện. Lần này, Ngài để lại một số di vật khác trước và một bài kệ mới, để các đệ tử dùng trong việc tìm ra người mà mình sẽ đầu thai vào.

Không đầy một năm rưỡi sau, người ta phát hiện ở ngôi làng rất xa thủ đô có một cậu bé ra đời trong một gia đình nghèo. Cậu bé có những cử chỉ và lời nói rất lạ lùng, luôn luôn tỏ vẻ nôn nóng và yêu cầu được về tu viện chính để gặp mặt một số nhà sư ở đó. Tu viện chính liền cử ba người đến ngôi làng ấy. Khi đi, họ đem theo các di vật của Đạo trưởng cùng bài kệ. Trước lúc phái đoàn đến nhà một ngày, cậu bé đã báo cho gia đình biết là: “Ngày mai sẽ có khách quý đến thăm, hãy chuẩn bị trà nước đón khách”.

Quả nhiên hôm sau phái đoàn tu sĩ của tu viện chính đến, cậu bé đã nhận ra một người trong đoàn, đó là một nhà sư già thường lo việc giao tiếp giữa các ngôi chùa, các tu viện. Cậu bé đã hỏi thăm về tình hình ở tu viện cùng những việc mà lúc sinh thời Đạo trưởng Gedun Gyatso đã biết qua. Các nhà sư lại bày ra các di vật của Đạo trưởng xen lẫn với những thứ khác vào và yêu cầu cậu bé chọn ra hai đồ vật mà trước đây Đạo trưởng Gedun Gyatso thường dùng. Cậu bé đã lấy ra hai vật đúng là của Đạo trưởng và còn chỉ vào một vật thứ ba mà bảo:

– Vật này ta thường dùng hằng ngày. Nhớ giữ gìn cẩn thận kéo sút mé.

Riêng bài kệ, cậu bé đọc thông suốt và còn nói rằng: “Bài kệ ngày xưa vẫn còn lưu trữ tại tu viện chứ?”

Cậu bé sau đó được tôn là Đại sư với danh hiệu Sonaw Gyatso (1543-1588) – Đạt-lai Lạt-ma 3. Đây là vị Đại sư tài ba lỗi lạc còn hơn cả vị Đạo trưởng trước. Điều này được các vị trưởng lão giải thích rằng: qua nhiều lần tái sinh và học hỏi, lần tái sinh sau bao giờ cũng đặc sắc hơn vì đây là một sự tích lũy, trong đó có sự tích lũy về kiến thức. Hơn nữa, các vị này luôn luôn tu bồi thêm công quả và sự học hỏi của mình qua các lần hóa thân. Đại sư Sonaw Gyatso là người khai ngộ lạ lùng cho danh tướng hung dữ Đại Hãn, và cũng từ đó ông ta đã phong Ngài làm Đạt-lai Lạt-ma và cầu mong Ngài bảo vệ và giáo hóa cho người Mông Cổ.

Năm 1588, Đại sư Sonaw Gyatso qua đời, lần này Ngài căn dặn các đệ tử trước khi xuôi tay là mình sẽ lại tái sinh một lần nữa để cứu độ người Mông Cổ. Ngài để lại một số di vật và một bài kệ ngắn để các đệ tử đối chiếu và tìm kiếm người hóa thân.

Đến khoảng năm 1593, các đệ tử mới tìm gặp một cậu bé 5 tuổi có những điều rất phù hợp với cuộc thử nghiệm. Cậu bé này được đưa về tu viện và phong danh hiệu là Yonsten Gyatso (1589-1616) – Đạt-lai Lạt-ma 4. Tưởng nên biết rằng cậu bé này gốc gác là cháu nội của Đại Hãn Mông Cổ. Về sau, cậu bé trở thành Đạt-lai Lạt-ma và chính

nhờ vị này mà người Mông Cổ có được một thời đại vững bền, an cư lạc nghiệp.

Khi Yonsten Gyatso, Đạt-lai Lạt-ma 4 này qua đời, các đệ tử lại theo truyền thống như trình bày từ trước để tìm ra người kế vị. Đó là hóa thân của chính Yonsten Gyatso. Đây là vị Đạt-lai Lạt-ma 5 danh hiệu là Lobsang Gyatso (1617-1682). Trong đời Ngài, cung điện Potala được xây dựng cùng với các tu viện khác, và đào tạo nhiều tu sĩ có đạo đức và học vấn cao. Tây Tạng nhờ đó ngày càng phát triển mạnh mẽ về nhiều mặt. Các Đạt-lai Lạt-ma tuần tự nối tiếp theo phương thức hóa thân đã cố gắng chăm sóc dân chúng và gìn giữ đất nước được độc lập lâu dài trong suốt mấy trăm năm.

Nhưng rồi tai họa lại xảy đến, khi Tây Tạng nằm dưới áp lực của những nước lớn như Nga và Trung Hoa, ngoài ra còn của những nước khác nữa. Lúc bấy giờ, Đạt-lai Lạt-ma 13 của Tây Tạng là Thubten Gyatso (1876-1933) đã tìm đủ mọi cách để chống đỡ đất nước, nhưng càng ngày Tây Tạng càng bị bên ngoài dòm ngó. Ngài biết trước thế nào đất nước cũng gặp nạn, nhưng Ngài lại không thể sống thêm để cứu giúp dân tộc và đạo pháp. Sau khi Ngài qua đời, Tây Tạng thuộc về Trung Quốc.

Tục truyền rằng, khi Đạt-lai Lạt-ma Thubten Gyatso qua đời, nhục thân ở tư thế tĩnh tọa, và được ướp xác theo cách cổ truyền. Nhưng sau đó, các tu sĩ thấy mặt Ngài đã chuyển về hướng Đông Bắc. Nhà sư già nhiều kinh nghiệm đã suy ra rằng Đạt-lai Lạt-ma đã chỉ hướng, nơi mà Ngài sẽ tái sinh. Từ

đó cuộc tìm kiếm vị hóa thân của Ngài được tiến hành. Phái đoàn lên đường nhằm hướng Đông Bắc mà đi. Trên đường, họ thu thập thêm các sự kiện có liên quan. Một hôm, họ nghe đồn về một cậu bé độ 3 tuổi rất thông minh, và thường nhắc đến các nhà sư cũng như thích kinh điển. Phái đoàn bèn đến ngôi nhà đó. Đây là một ngôi nhà xây bằng đất, tọa lạc bên cây cổ thụ xum xuê. Khi phái đoàn bước vào thì gặp cậu bé. Cậu bé rất vui mừng khi thấy các nhà sư vào nhà mình, nên chạy đến và ngồi lên đùi một Trưởng lão hòa thượng, vì vị này có đeo một chuỗi hạt rất đẹp. Nhà sư hỏi:

– Tên người là gì?

Cậu bé đáp:

– Tôi là Lhamo.

Nhà sư lại chỉ một nhà sư đứng bên cạnh và hỏi:

– Đây là ai?

Cậu bé đáp:

– Đây là Lạt-ma Scra.

Phái đoàn đã biết được phần nào kết quả khi trải nghiệm cậu bé Lhamo, nhưng họ còn phải tìm hiểu thêm nữa trước khi quyết định tháp tùng Lhamo về tu viện. Lần sau, họ đưa ra một số chuỗi tràng hạt khác nhau và yêu cầu Lhamo phân biệt thử chuỗi nào là của Đạt-lai Lạt-ma 13 thường dùng. Lhamo liền bước đến dùng tay gạt những chuỗi không phải của Đạt-lai Lạt-ma ra, và chỉ giữ lại chuỗi mà Ngài đã dùng trước đây. Các tu sĩ đều kinh

ngạc vì quả thực đó chính là chuỗi của Đạt-lai Lạt-ma 13. Các cuộc trắc nghiệm kế tiếp đều được Lhamo làm đúng hoàn toàn. Do đó, phái đoàn quyết định đưa Lhamo về kinh đô. Đến lúc gần 5 tuổi, Lhamo chính thức được tôn là Đạt-lai Lạt-ma 14 (từ năm 1935). Trong suốt 20 năm, vị Phật sống này được huấn luyện kỹ càng về mọi mặt. Tuy nhỏ tuổi, nhưng Ngài phải qua nhiều thử thách cam go về giờ giấc, học hành, và nhất là thực hành các pháp môn và giáo lý Phật giáo... trong khi tình hình chính trị không yên ổn. Năm 1959, Đạt-lai Lạt-ma 14 đã phải trốn khỏi điện Potala trong đêm khuya để vượt biên giới đến lánh nạn ở Ấn Độ.

Trên đây là những giai thoại hóa thân của các Đạt-lai Lạt-ma Tây Tạng. Việc hóa thân được xem như khởi đầu từ Đại sư Gedun Truppa trở đi.

## **Phật giáo Mật tông và Kim Cương thừa là gì?**

Rất cuộc thì Mật tông, đặc biệt là Kim Cương thừa của Tây Tạng nên được hiểu như thế nào? Đây là một câu hỏi không dễ trả lời, bị phản biện và tranh luận không chỉ bởi các học giả Phật giáo nói chung mà ngay giữa những tiếng nói có uy tín tại Tây Tạng.

Nói một cách đơn giản, Kim Cương thừa đã dung hợp những nét đặc sắc nhất trong giáo lý tam thừa (Tiểu thừa, Đại thừa, và Mật thừa), chắt lọc những tinh túy nhất của Mật pháp (Tantra) và Du-già (Yoga), đem những pháp môn dường như đối nghịch hòa nhập lại với nhau để thiết lập nên một hệ thống phong phú những nghi quỹ giúp hành giả nhận ra chân lý và đạt được giác ngộ. Một định nghĩa như thế có lẽ vẫn chưa làm thỏa mãn các học giả khó tính.

Mặc dù khó có được một định nghĩa chính xác, nhưng một số đặc điểm của Phật giáo Mật tông và Kim Cương thừa cũng được nhiều người đồng thuận. Trong cung cách hành trì tu tập Mật tông, các môn sinh cần học cách cảm

nhận môi trường tu tập như một cảnh giới giác ngộ, trong đó vị thầy là Đức Phật hay Bản tôn<sup>1</sup>. Mỗi cá nhân cần trau dồi những phẩm chất tích cực để tạo duyên cho sự giác ngộ cho tương lai, và theo Mật điển, quả vị giác ngộ đã có sẵn trong tâm thức của chúng ta nhưng bị tạm thời che khuất. Vì vậy, những đạo sư uy tín của Tây Tạng thường so sánh kinh sách hiển giáo (giáo lý mà Đức Phật Thích Ca giảng) như “Nhân thừa”, còn các Mật điển (kinh sách Mật tông) đại diện cho “Quả thừa”.

“Nhân thừa” (sa. hetuyāna, eng. Causal Vehicle) – chú trọng vào “nguyên nhân” của luật nhân-quả. “Quả thừa” (sa. phalayāna, eng. Resultant Vehicle or Fruitional Vehicle) – chú trọng vào “kết quả” của luật nhân-quả, trong quan niệm rằng “đạo” (the path) không còn dựa vào việc xác lập “nguyên nhân”, mà kết nối trực tiếp với “kết quả” – “quả” ở đây là “bản tính tự nhiên thuần khiết của tâm”, hay “Phật tính”<sup>2</sup> – cái đã có sẵn trong tâm thức của chúng ta ngay từ đầu, nhưng bị tạm thời che khuất.

Cách hiểu như trên tuy giúp giới thiệu một đặc điểm chung của Mật tông, nhưng nó vẫn rất mơ hồ cho câu hỏi

---

1. Ishta-Deva hoặc Ishta Devata (sa. ईष्टदेवता), nghĩa là “thần giám hộ được yêu thích”.

2. Phật tính (sa. buddhatā, eng. Buddha Nature): bản tính thực và không phân biệt của mọi loài theo quan điểm Đại thừa. Vì rằng bản tính này cấu thành nên mọi chúng sinh, do đó mọi loài đều có thể đạt giác ngộ và trở thành Phật, không bị đời sống hiện tại hạn chế.



“Phật giáo Mật tông là gì?” Những phần tiếp theo sau đây sẽ cung cấp cho chúng ta một hiểu biết gần gũi hơn, một bức tranh rõ nét hơn về Mật tông nói chung và Kim Cương thừa, qua những phần trình bày về nghi lễ Mật thừa, mandala, nghi lễ quán đỉnh, chân ngôn, thủ ấn, cung cách, và phương pháp hành trì theo Tối thượng Du-già Tantra, cách nhìn của Kim Cương thừa về quan hệ giữa con người với vũ trụ, cùng những kiến giải đặc sắc về vấn đề sinh tử.

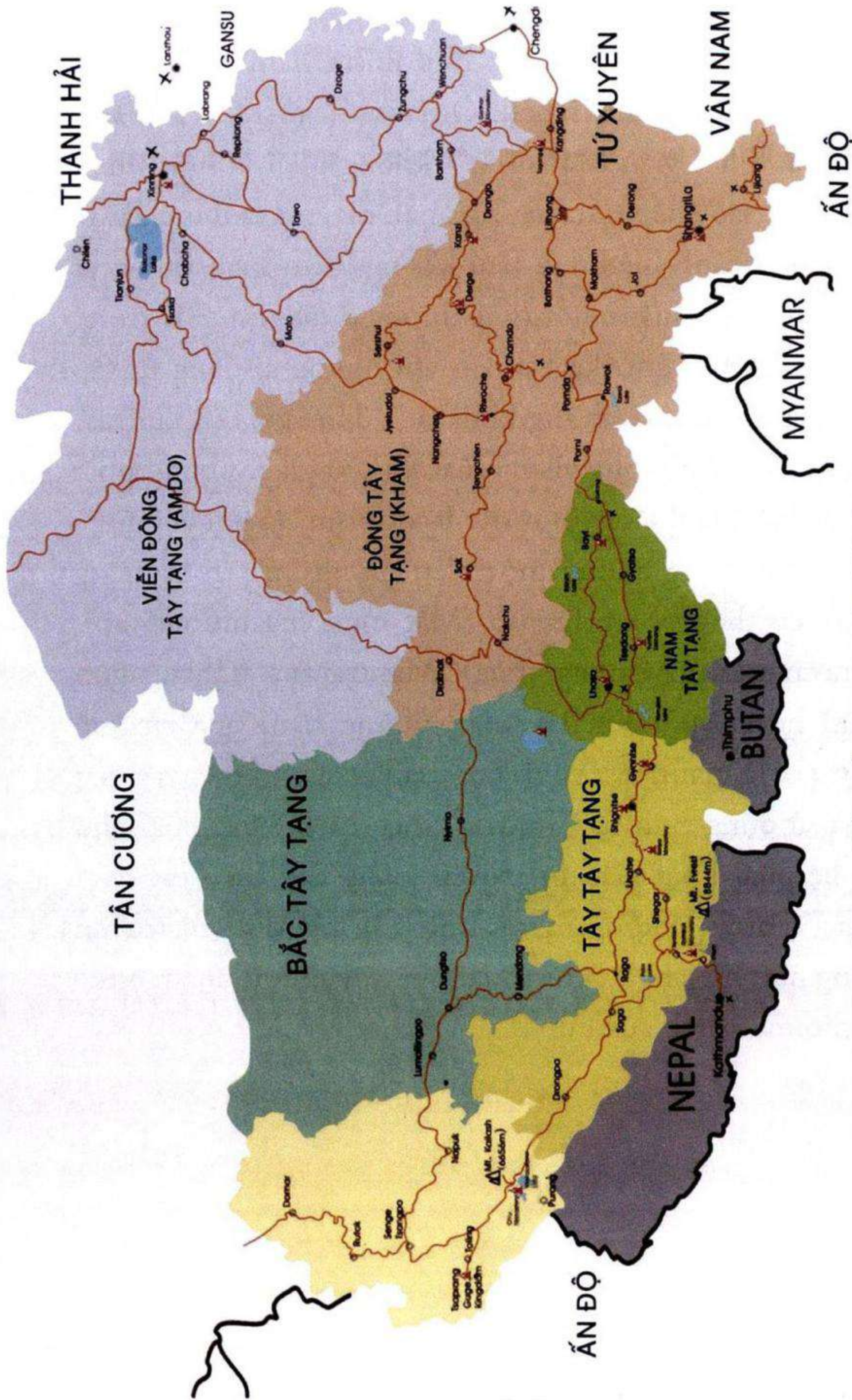
### NHỮNG VƯỚNG MẮC VỀ THUẬT NGỮ

Do sức truyền bá rộng khắp, nên những người đọc hiện đại gặp không ít khó khăn trong việc tìm hiểu các thuật ngữ liên quan đến Phật giáo Kim Cương thừa. Hầu hết các thuật ngữ này đều có nguồn gốc tiếng Phạn của Phật giáo Mật tông Ấn Độ, và có thể đã đi qua các nền văn hóa khác nhau, đặc biệt là Nhật Bản và Tây Tạng, trước khi được dịch cho người đọc hiện đại. Thứ nữa là, những khó chịu cho người đọc phát sinh khi các thuật ngữ dường như tương đương lại có thể có các biến thể tinh tế trong việc sử dụng cũng như trong ý nghĩa tùy theo ngữ cảnh, thời gian, và địa điểm sử dụng. Vấn đề thứ ba là các kinh sách Kim Cương thừa giải thích các truyền thống bí truyền bằng một thứ ngôn ngữ mập mờ. Những phương pháp giảng dạy tối nghĩa dựa trên biểu tượng cũng như vô số các từ đồng nghĩa, ẩn dụ, liên kết từ như thế này càng làm khó khăn thêm cho những ai đang cố gắng tìm hiểu Phật giáo Kim Cương thừa.

Lấy thuật ngữ “Tantric Buddhism” làm ví dụ. Theo giải thích của học giả Isabelle Onians, “Tantric Buddhism” (dịch là “Phật giáo Mật tông”) không phải là một thuật ngữ được sao chép từ thuật ngữ bản địa, mà là được đặt ra trong ngữ cảnh hiện đại, nếu không hoàn toàn thuộc về phương Tây. Thuật ngữ tương đương được tìm thấy trong Phạn ngữ là “Tāntrika”, nhằm chỉ những ai đang tu tập theo giảng dạy của những kinh sách được gọi là “Tantras” (Mật điển) trong Shaivism<sup>1</sup> của Ấn Độ giáo, không phải trong Phật giáo. Còn “Tantric Buddhism” là tên gọi được đặt ra cho cùng chung một hiện tượng, mà trong tiếng Phạn, có thể là Mantranaya (Mật tông của Indonesian), Vajrayāna (Kim Cương thừa), Mantrayāna (Chân ngôn tông) hoặc Mantramahāyāna. Những hành giả của nó được gọi là mantrins, yogi, hoặc sādhakas. Vì thế, việc đặt ra và sử dụng tính từ “Tantric” theo cách “Anh hóa” cho các hệ phái Phật giáo bí truyền giảng dạy theo các Mật điển (Tantras) không mang tính bản địa đối với truyền thống này, mà chỉ là một thuật ngữ vay mượn nhằm phục vụ cho mục đích của nó.

---

1. Shaivism (hoặc Saivism): một trong những nhánh chính của Sanathan Dharma (Ấn Độ giáo), coi thần Shiva là đấng tối cao.



Hình 1: Bản đồ cao nguyên Tây Tạng

Nguồn: <http://www.absolutepanda.com/Tibetan/>

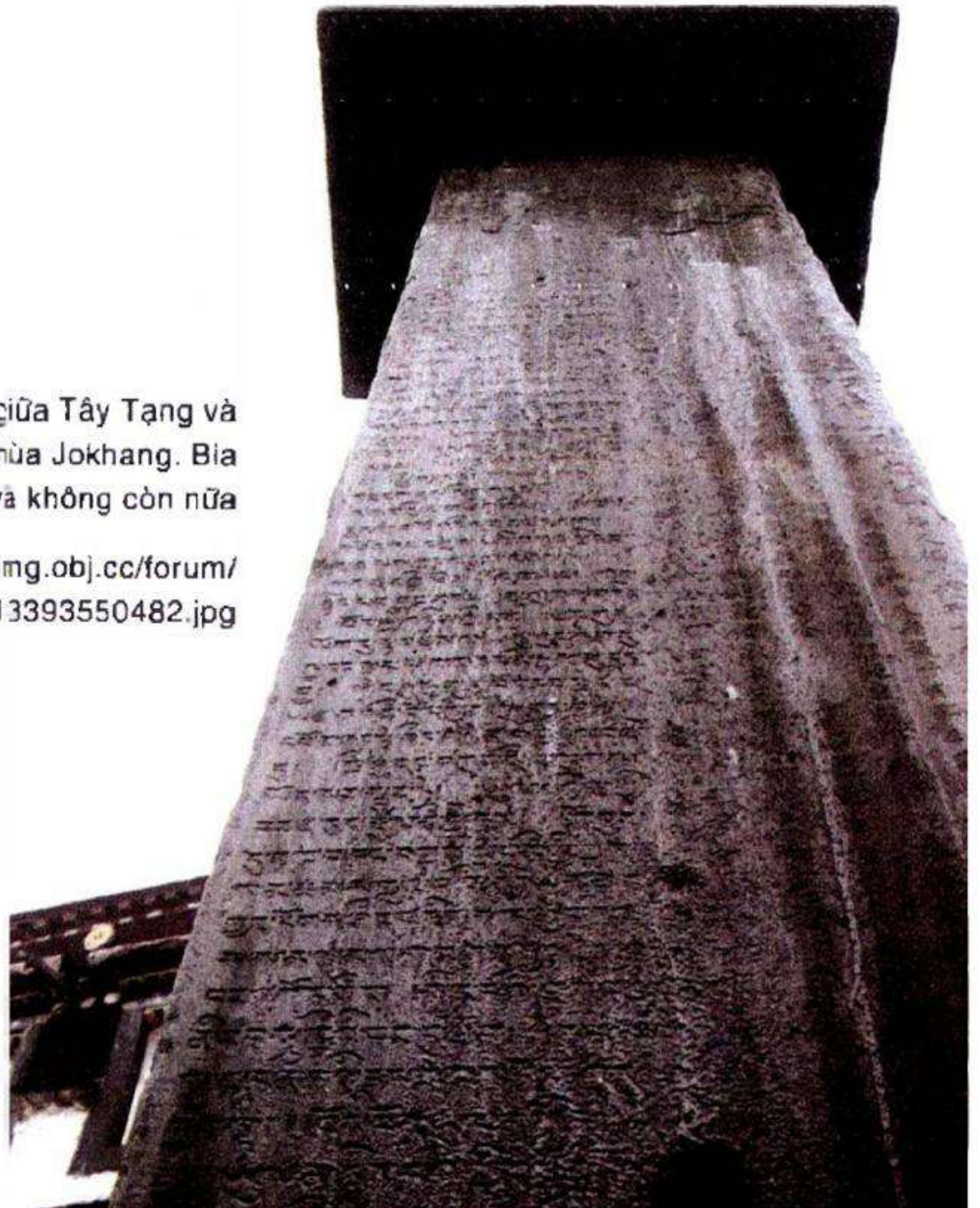


Hình 2: Songtsen Gampo  
(Tùng Tán Cán Bố)

Nguồn: <https://www.flickr.com/photos/eriktorner/9762907311>

Hình 3: Bia đá ghi dấu hiệp ước giữa Tây Tạng và Trung Hoa năm 821-822 trước cổng chùa Jokhang. Bia này ngày nay đã bị phá hủy và không còn nữa

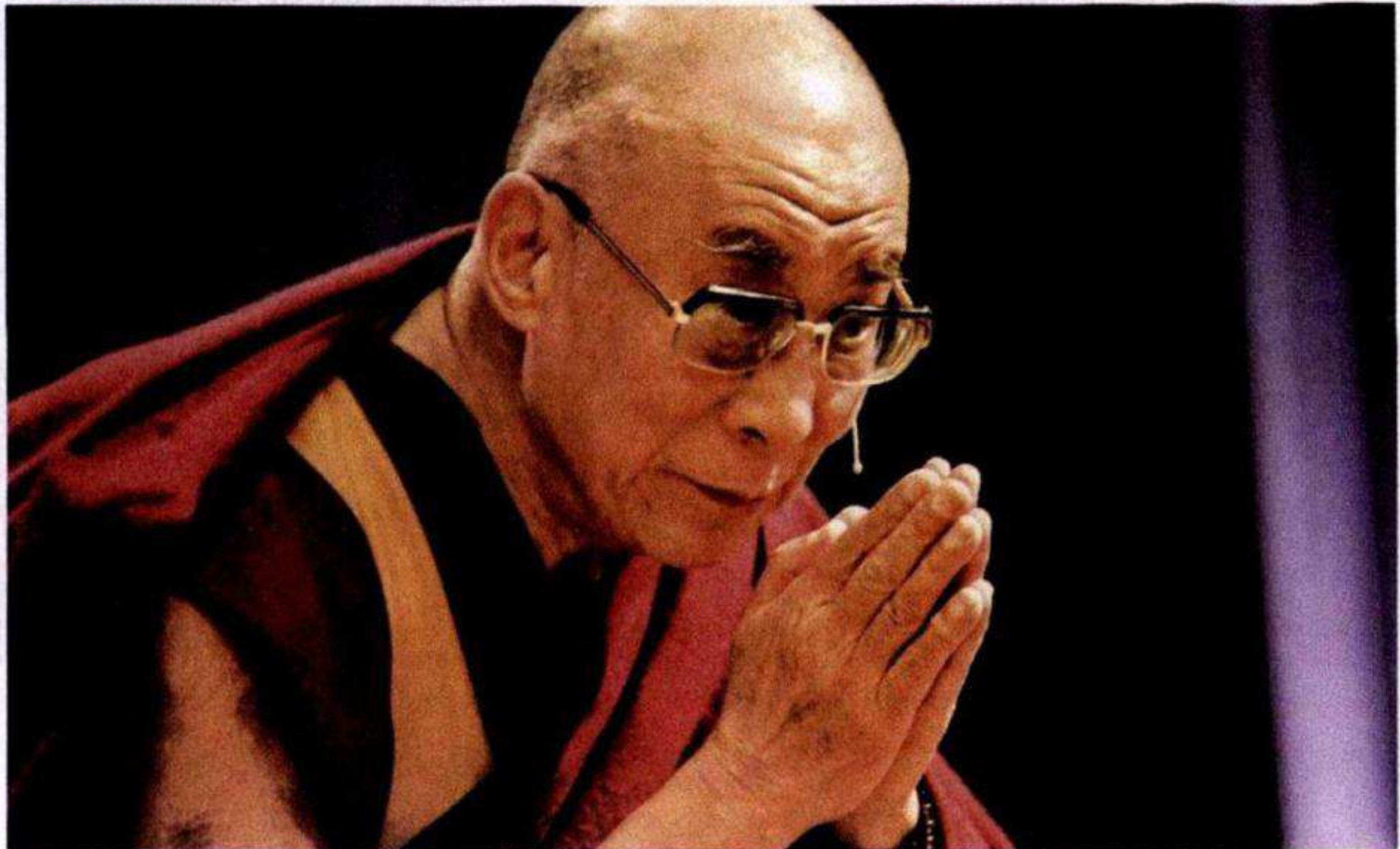
Nguồn: <http://img.obj.cc/forum/dvbbs/2010-1/201012813393550482.jpg>





**Hình 4: Phái Gelug và Mandala**

*Nguồn:* <http://sitesmedia.s3.amazonaws.com/news/files/2017/02/Mandala1-1024x819.jpg>



**Hình 5: Đạt-lai Lạt-ma 14 Tenzin Gyatso "Mở rộng vòng tay để thay đổi, nhưng đừng để tuột mất các giá trị của bạn"**

*Nguồn:* <https://www.lionsroar.com/wp-content/uploads/1999/03/dalai-lama-basically-good.jpg>

## PHẦN II

# NHỮNG NÉT ĐẶC SẮC CỦA KIM CƯƠNG THỪA

Đây là tôn giáo đơn giản của tôi. Không cần tu viện,  
không cần triết học phức tạp. Bộ não và trái tim của  
chúng ta là chùa chiền, triết học là lòng tử tế.

— Đạt-lai Lạt-ma 14 —

Kim Cương thừa là kết hợp những tinh túy của Phật giáo Đại thừa, với hai pháp môn cổ truyền là Du-già (Yoga) và Mật pháp (Tantra). Du-già và Tantra thường được tu tập riêng rẽ, nhưng Kim Cương thừa Tây Tạng đã hòa nhập, đan kết chúng lại với nhau thành những pháp môn diệu dụng. Có câu nói rằng: “Trên trời có nhật nguyệt, dưới đất có hai báu vật”, hai báu vật đó chính là hai tinh hoa trí tuệ của Phật giáo – Trung Quán tông (của Phật giáo Đại thừa) và Kim Cương thừa Tây Tạng.

Phật giáo Đại thừa và Kim Cương thừa đều căn bản dựa trên nền tảng Tam tạng Kinh (Tạng Kinh, Tạng Luật, Tạng Luận) và Tâm Bồ-đề – hướng tới một trí huệ viên mãn, vừa nhằm tự giải thoát mình khỏi ô nhiễm của cuộc sống và vòng luân hồi, vừa phát nguyện phổ độ chúng sinh cùng thoát ly bể khổ. Tuy nhiên Kim Cương thừa có những đặc sắc riêng về cung cách và phương pháp hành trì. Trong khi người tu theo Đại thừa cần phải trải qua vô số kiếp luân hồi mới đạt được Phật quả, thì Kim Cương thừa với phép tu tập Tối thượng Du-già Tantra và các giáo lý bí truyền khác cho phép hành giả có thể lập tức hóa thân “thành Phật trong kiếp này với thân này”. Con đường tu tập của Kim Cương thừa, dẫu vậy, cũng đầy gian nan, được ví như một con đường dốc thẳng đứng, chỉ đặc biệt thích hợp với những người có căn khí cao, dày công tu tập.

## Năng lượng vũ trụ

Một trong những điểm đặc sắc của Mật tông là cách kiến giải về vũ trụ. Theo Mật tông, vũ trụ như chúng ta trải nghiệm, là một biểu thị cụ thể và sống động của nguồn năng lượng thiêng liêng và vô cùng vô tận của Thượng đế, đấng tối cao đã tạo dựng và duy trì toàn thể vũ trụ, trong đó mỗi cá nhân là một vũ trụ nhỏ. Xuất phát từ nguyên lý ấy và bằng các niềm tin cùng các thực hành nghi lễ bí truyền, Mật thừa, và đặc biệt là Kim Cương thừa, luôn hướng hành trì tu tập của hành giả vào việc tập trung thu hút và chuyển hóa năng lượng của vũ trụ vào cơ thể con người qua những nghi lễ thiêng liêng như quán đỉnh, niệm chân ngôn, bắt ấn, quán mandala, và các phép tu tập Tối thượng Du-già Tantra. Nhờ đó hành giả có thể hợp nhất với vũ trụ, đạt tới giải thoát viên mãn ngay trong kiếp sống này.

Cách tiếp cận của Mật giáo đặt cơ sở trên niềm tin rằng tự mỗi cá nhân đều có khả năng hợp nhất với toàn bộ năng lượng vũ trụ. Phương tiện duy nhất để hoàn tất quá trình hợp nhất ấy nằm ngay bên trong chúng ta. Vấn đề còn lại chỉ là chúng ta có khả năng nhận diện ra nó để phát huy hay không.



## **Tantra và Tối thượng Du-già Tantra**

### **MẬT PHÁP (TANTRA)**

“Tantra” nghĩa đen trong tiếng Phạn là “dệt, đan”, nghĩa rộng có thể hiểu là “mật truyền” hay “bí truyền”, là danh từ chung ám chỉ những truyền thống hay các phép tu luyện bí truyền trong nền văn minh tâm linh Ấn Độ – xuất hiện và phát triển trong khoảng giữa thiên niên kỷ thứ nhất – những cái có cả từ trước khi Phật giáo xuất hiện: đó là phép niệm chân ngôn (mantra), phép bắt ấn (mudrā), sử dụng mandala (mandala), cũng như nghi lễ quán đĩnh (abhiṣeka). Các phép tu luyện bí truyền này được gọi chung là Tantra, trong tiếng Việt phiên dịch là Đát-đặc-la. Thuật ngữ Tantra như thế không đơn thuần chỉ ám chỉ riêng Mật tông Phật giáo, mà còn bao gồm tất cả các truyền thống bí truyền khác của nền văn minh tâm linh Ấn Độ nói chung. Khi ta nói “tu tập một tantra” có nghĩa là “tu tập một bí truyền”.

Tantra được cho là đạt được lực đẩy sau thế kỷ 6 – thời đại hậu-Gupta, trùng với thời gian Ấn Độ giáo ra đời. Những thực hành Tantra được biết đến vào thế kỷ 7, và phát triển mạnh mẽ vào giữa thế kỷ 8 hoặc 9 đến thế kỷ 14.

Đa số các kinh sách Tantra được viết vào thế kỷ 10, đặc biệt là ở Kashmir, Nepal, và Bengal. Khoảng thế kỷ 10 hoặc 11, các kinh sách này đã được dịch sang các ngôn ngữ trong khu vực như Tamil, và cũng vào thời kỳ này những thực hành Tantra đã lan rộng khắp Nam Á.

Đôi khi Tantra được gọi là “Tantrism” (Tantra thừa) – thuật ngữ được học giả châu Âu đưa ra vào thế kỷ 19 – nhưng không thấy có mặt trong các ngôn ngữ của các quốc gia theo Phật giáo của châu Á.

Về mặt ngữ nguyên, trong một cách dùng khác, theo các truyền thống Ấn Độ từ thế kỷ 8, “Tantra” hay “Tantras” (số nhiều) còn có thể hiểu là “Mật điển” – chỉ các kinh điển liên quan đến những truyền thống bí truyền này. Trong một phạm trù rộng hơn, “Tantras” có nghĩa là bất kỳ “văn bản, kinh sách, lý thuyết, hệ thống, phương pháp, phương tiện, kỹ thuật, hoặc thực hành” nào được ứng dụng rộng rãi một cách có hệ thống. Nguyên nghĩa của Tantra là “dệt, đan...” Đây là một thuật ngữ trừu tượng, dựa trên ẩn dụ của việc dệt vải, như Giáo sư nhân học Ron Barrett nói, trong đó gốc tiếng Phạn “tan” có nghĩa là sắp xếp sợi trên một khung cửi. Điều đó ngụ ý “đan xen của các truyền thống” vào một kinh sách, kỹ thuật hoặc thực hành. Vì rất khó dịch, nên trong ngôn ngữ Tây phương, hầu hết các tác giả để nguyên chữ Tantra. Trong thời hiện đại, có nhiều định nghĩa về Tantra đã được đề xuất, nhưng tới nay vẫn chưa có một định nghĩa nào được chấp nhận rộng rãi.

Theo nguồn gốc thì văn hóa tôn giáo của Tantras có nguồn gốc chính từ Ấn Độ giáo. Các kinh sách bí truyền của Phật giáo có thể thấy là đã mượn từ các nguồn Ấn Độ giáo này. Mặc dù bí truyền Ấn Độ giáo và Phật giáo có nhiều điểm tương đồng từ bên ngoài, nhưng chúng vẫn có những khác biệt khá rõ ràng.

Trong Phật giáo Tây Tạng, Tantras đơn thuần ám chỉ tất cả các kinh sách liên quan đến phép tu thiền định của Kim Cương thừa cũng như chính những phép tu thiền định ấy. Nói về liên quan giữa Kim Cương thừa và Tantra, theo giải thích trong *Wikipedia*, “Các phép hành trì tu tập của Kim Cương thừa dựa một phần vào các kỹ thuật tantra (mật truyền) khác nhau bắt nguồn từ các kinh văn được gọi là Tantras (Mật điển).”

Riêng tính từ “Tantric”, như đã giải thích ở trên, là một thuật ngữ không phải được sao chép từ thuật ngữ bản địa, mà được đặt ra và Anh hóa trong ngữ cảnh hiện đại, nhằm ám chỉ các hệ phái Phật giáo bí truyền giảng dạy theo các Tantras với ý nghĩa “thuộc về mật truyền” – thí dụ “Tantric Buddhism” có nghĩa là “Phật giáo Mật truyền”.

Phép tu luyện Tantra mang đặc điểm kinh nghiệm cá nhân, và thường dựa trên ba khái niệm: Nhân (sa. hetu), Đạo (sa. mārga), và Quả (sa. phala): Nhân chính là hành giả; Đạo là con đường, là phương pháp tu luyện, nhằm thanh lọc con người; và Quả là kết quả mà hành giả chứng ngộ.

Ba giai đoạn này được Tantra chỉ bày trong vô số phương tiện khác nhau. Người ta cho rằng khi Phật Thích Ca thể hiện Phật quả qua dạng Pháp thân (sa. dharmakāya) thì Ngài đã hành trì Tantra. Vì vậy cũng có người xem Phật là người sáng lập Tantra.

Truyền thống Tây Tạng chia Tantra làm bốn loại tương ứng với căn cơ của bốn mức tu tập:

1. Tác Tantra (sa. kriyā-tantra, eng. Action Tantra): Tantra Hành động, nghi lễ. Người tu tập Tantra này có thể lập đàn, cúng dường, đọc chú, bắt ấn nhưng chưa quán tưởng, tu tập thiên định;
2. Hành Tantra (sa. caryā-tantra, eng. Performance Tantra): Tantra Thực hành qua hành động hằng ngày, dành cho những người tu tập nhưng không cần hiểu rõ những tận cùng của giáo lý;
3. Du-già Tantra (sa. yoga-tantra, eng. Yoga Tantra): Tantra luyện tâm (thiên định);
4. Tối thượng Du-già Tantra (sa. Anuttarayoga Tantra, eng. Highest Yoga Tantra): là một thuật ngữ được sử dụng trong Phật giáo Tây Tạng nhằm ám chỉ phương pháp tu tập thiên định cao nhất, hướng tới mục đích “thành Phật trong kiếp này, với thân này”.

Sự khác nhau giữa bốn cấp độ này xuất phát từ căn cơ của hành giả và tính hiệu quả của các phép tu: Tác Tantra

chủ yếu nhấn mạnh hành động bên ngoài, Hành Tantra chú trọng sự cân bằng của cả hai hành động bên ngoài và bên trong, Du-già Tantra chủ yếu nhấn mạnh vào những hành động bên trong, và Tối thượng Du-già Tantra là cấp độ cao nhất.

Hai cấp độ đầu của Tantra được xem là cấp thấp, vì ở đây thiếu những yếu tố cần được phân tích bằng trí tuệ, và nội dung của chúng không vượt ra khỏi những nghi lễ. Nói chung, Tác và Hành Tantra là sự tương giao với thế giới hiện hữu, vẫn còn nằm trong phạm vi hạn hẹp. Ngược lại, hai cấp Du-già Tantra và Tối thượng Du-già Tantra chứa đựng những hạt nhân triết lý thâm sâu của Phật giáo Đại thừa. Những hành giả thực hành hai Tantra này phải nắm vững các tư tưởng căn bản của Đại thừa trước khi bước vào một Tối thượng Du-già Tantra, và sau khi đạt yếu chỉ, họ được gọi là một Tất-đạt (sa. siddha), một Thành tựu giả, nôm na là “người thành tựu”.

### DU-GIÀ (YOGA)

Trong những hành trì Mật tông cao nhất, nghi lễ bên ngoài ít được chú trọng bằng những kỹ thuật du-già bên trong. “Yoga” (Du-già) trong trường hợp này không liên quan gì đến bộ môn yoga được giảng dạy rộng rãi ngày nay trong các câu lạc bộ rèn luyện sức khỏe. Đúng hơn, nó ám chỉ những hành trì thiền định giúp hành giả đạt tới sự tương ứng hợp nhất với thực tại tối cao.

Theo tự điển Webster thì Du-già có nghĩa là “phương pháp tổng hợp để đóng yên cương cho (con ngựa) thân xác để kết nối vào (cổ xe) tâm thức cá nhân; rồi, đóng yên cương cho (con ngựa) tâm thức cá nhân để kết nối vào (cổ xe) tâm thức vũ trụ”. Du-già chú trọng việc tập trung ý, dẫn đến trạng thái thiền định nhập thần, và xóa đi những giới hạn của con người nhằm vượt khỏi tâm thức cá nhân (tiểu ngã) để nhận ra cái tâm thức lớn hơn của vũ trụ (đại ngã).

Du-già Phật giáo khác với Du-già Ấn Độ giáo về một số thuật ngữ và các pháp môn tu tập nhưng căn bản thì giống nhau. Mục đích của Du-già Ấn Độ giáo là đem mảnh tâm thức đơn lẻ cá nhân hòa nhập với tâm thức vũ trụ. Còn trong Phật giáo, việc dung hòa tâm thức cá nhân với biển cả Phật pháp tức là thể nhập Niết-bàn, chính là nhận ra được ánh sáng của Phật pháp và hướng mình theo ánh sáng ấy.

Kim Cương thừa Tây Tạng sử dụng tư duy của Du-già tông và Trung quán tông của Đạo sư Long Thọ làm nền tảng cho việc hành trì Du-già. Sau đó qua thiền định Du-già hành giả có thể chứng nghiệm chân lý này, nhờ đó đồng nhất với Niết-bàn.

Trong giai đoạn cao nhất của hành trì Mật tông Kim Cương thừa – Tối thượng Du-già Tantra – sự tập trung của hành giả chuyển sang kiểm soát mạng lưới năng lượng vi tế của cơ thể. Đối với người bình thường, những năng lượng vi tế này bị phân tán và không được điều phối. Nhưng thông qua Tối thượng Du-già Tantra, ở mức độ tu tập thiền

định tối cao, hành giả có thể điều khiển và hợp nhất chúng vào kênh trung tâm, nhanh chóng đem đến sự giải thoát.

Tối thượng Du-già Tantra đưa ra một loạt phương pháp tu tập thiền định để đạt được kinh nghiệm nói trên. Hầu hết những phương pháp thiền định (được gọi là Nội Du-già) này đều được sự phụ trợ của những nghi lễ, chân ngôn, thủ ấn (Ngoại Du-già). Trải nghiệm cao nhất của Tối thượng Du-già Tantra chính là sự thống nhất và hoà hợp của cả hai yếu tố chính: trí huệ (sa. *prajñā*), và phương tiện (sa. *upāya*), để đạt tới Niết-bàn. Hai yếu tố này đã được đưa vào Tối thượng Du-già qua những biểu tượng tính dục nam nữ, ở đây trí huệ được xem là nữ tính, phương tiện thuộc nam tính. Biểu tượng giao hợp của nam nữ được sử dụng trong Tối thượng Du-già Tantra, vì trong thế tục không có biểu tượng nào gần gũi và cô đọng hơn. Tuy nhiên, sự chấp nhận lạc thú tính dục trong nghi lễ Mật tông không có nghĩa là cho phép chìm đắm trong dục lạc thông thường. Dù muốn hay không, mỗi người tu tập đều là kết quả của sự giao hợp này, và nó chính là sự dung hòa, tổng hợp giữa âm và dương mà ở đâu người ta cũng có thể thấy được. Kết quả của sự phối hợp giữa trí huệ Bát-nhã và phương tiện chính là Tâm Bồ-đề. Trong khía cạnh tuyệt đối, Tâm Bồ-đề là một kinh nghiệm thực tại siêu việt.

Hai đặc điểm khác của Tối thượng Du-già Tantra là cách sử dụng những mandala (sa. *mandala*) và ăn những thức ăn hành lễ. Các mandala này được vẽ như những bức tranh để giúp hành giả có thể liên tưởng đến các hình ảnh

linh thiêng trong lúc hành lễ. Còn những món ăn bao gồm nhiều loại khác nhau có công dụng giúp thanh lọc Thân Khẩu Ý một cách nhanh chóng.

Các tác phẩm quan trọng của Tối thượng Du-già Tantra là *Bí mật tập hội Tantra* (sa. guhyasamāja-tantra), *Hồ kim cương Tantra* (sa. hevajra-tantra) và *Thời luân Tantra* (sa. kālacakra-tantra). Nội dung của các bộ kinh này tương đối giống nhau, mặc dù *Bí mật tập hội* ghi rõ hơn về những *Thành tựu pháp* trong lúc thực hành nghi lễ. Các bộ Tối thượng Du-già Tantra đều được ghi lại bằng một ngôn ngữ bí mật, đầy ẩn ý, có thể giảng giải theo nhiều cách, và nếu không có một đạo sư (sa. guru) truyền lại những khẩu quyết thì không ai có thể thực hành được. Vì lý do này và những lý do khác đã nói, Tối thượng Du-già Tantra luôn luôn là một bí truyền, chỉ dành cho những hành giả có căn duyên.



# **Luân xa và Năng lượng Kundalini**

## **LUÂN XA VÀ BA KÊNH MẠCH**

Trong Ấn Độ giáo và một số nền văn hóa châu Á, một chakra (vi. luân xa) được cho là một điểm hay nút năng lượng trong cơ thể vi tế (không phải cơ thể vật lý) của con người, là điểm gặp gỡ của các kênh năng lượng vi tế phi vật chất, gọi là Nadi trong triết lý Ấn Độ giáo. Nadi được hiểu là các kênh mạch trong cơ thể vi tế, mà qua đó năng lượng sống phi vật chất (sa. prana) lưu chuyển.

Các luân xa được mô tả là xếp thành một cột thẳng từ bệ đỡ của cột sống lên đến đỉnh đầu. Mỗi luân xa liên quan tới một số chức năng tâm sinh lý, một khía cạnh nào đó của nhận thức, một trong tứ đại (đất, nước, lửa, khí), một màu sắc, và nhiều đặc điểm khác. Chúng thường được hình tượng hóa bằng hoa sen với số cánh khác nhau cho mỗi luân xa. Các kinh điển và giáo pháp của các truyền thống khác nhau giới thiệu những số lượng luân xa khác nhau.

Người ta tin rằng có nhiều luân xa trong cơ thể vi tế của con người. Theo các bản văn tantric, có bảy luân xa<sup>1</sup> được coi là những luân xa quan trọng nhất. Bảy luân xa này nằm dọc theo cột sống và liên kết với nhau bởi ba kênh năng lượng chính là ida, pingala, và sushumna. Những kênh này đều xuất phát từ xương cụt ở dưới cùng cột sống và chạy lên đến đỉnh đầu, vận chuyển năng lượng từ luân xa này tới luân xa khác. Sushumna, kênh trung tâm, là kênh chính trong hệ thống năng lượng của con người. Kênh ida chạy ngược lên ở phía bên trái, còn kênh pingala ngược lên theo phía bên phải. Hai kênh trái và phải này đều chạy ngược lên và xoắn vào nhau tại từng luân xa. Về bản chất, kênh ida được coi là có tính âm (mẹ) trong khi kênh pingala được coi là có tính dương (cha). Khí (hay năng lượng sống) di chuyển từ luân xa này đến luân xa kia dọc kênh trung tâm theo hình xoáy tròn nhằm thu hút năng lượng từ vũ trụ vào để giữ cân bằng cho sức khỏe về tâm linh, tâm lý, tình cảm, và sinh lý của cơ thể.

Các luân xa được sắp xếp ở các tầng khác nhau theo mức độ vi tế của tâm linh, với Sahasrara (luân xa vương miện) nằm tại đỉnh đầu liên quan đến tầng nhận thức thuần túy cao nhất, và Muladhara (luân xa gốc) tại điểm đáy liên quan đơn thuần đến vật chất, được xem như là nhận thức ở dạng thô hóa.

---

1. Xem hình 1, phụ lục cuối phần II.

Luân xa thứ nhất – *Muladhara*. Muladhara hay là luân xa gốc liên quan đến bản năng, sự an toàn, sự sống còn, và các tiềm năng cơ sở của con người. Luân xa này nằm ở vùng giữa cơ quan sinh dục và hậu môn. Mặc dù không có cơ quan nội tiết nào nằm ở đây, nhưng nó được cho là liên quan đến tuyến thượng thận ở trong (eng. inner adrenal glands), gọi là adrenal medulla, chịu trách nhiệm chống trả khi sự sinh tồn bị đe dọa. Muladhara được coi là bệ đỡ của “cơ thể năng lượng”. Năng lượng Kundalini (sẽ giải thích bên dưới) cư trú ở đây. Muladhara cũng là căn cứ mà từ đó ba kênh năng lượng chính ida, pingala, và sushumna xuất phát. Hình tượng hóa bằng hoa sen bốn cánh. Màu đỏ.

Luân xa thứ hai – *Svadhithana*. Svadhithana được xem là luân xa nằm ở vùng háng, liên quan đến các tình cảm cơ bản, tình dục, và sự sáng tạo. Luân xa này được nói là tương ứng với tinh hoàn hay buồng trứng, sản xuất ra nhiều loại nội tiết tố tình dục khác nhau có trong chu kỳ sinh sản, có thể tạo ra những đảo lộn tâm lý đáng kể. Hình tượng hóa bằng hoa sen sáu cánh. Màu da cam.

Luân xa thứ ba – *Manipura*. Manipura hay là luân xa búi mặt trời nằm ở vùng đám rối thần kinh thái dương, có liên quan đến năng lực cá nhân và là nguồn gốc của ý chí. Cũng liên quan đến sự tiêu hóa và hấp thụ dưỡng chất. Tuyến liên đới là tuyến tụy (eng. pancreas) và các tuyến thượng thận nằm phía bên ngoài (eng. adrenal glands), và vỏ thận. Những tuyến này đóng vai trò quan trọng trong sự

tiêu hóa, chuyển đổi thức ăn thành năng lượng cho cơ thể. Hình tượng hóa bằng hoa sen 10 cánh. Màu vàng.

Luân xa thứ tư – *Anahata*. Anahata hay là luân xa tim nằm trên cột sống ở giữa ngực, liên quan đến những tình cảm cao quý, tình yêu, lòng từ bi, sự cân bằng, và tình trạng hạnh phúc. Nó liên quan đến tuyến ức (eng. thymus), nằm trong ngực. Cơ quan này là một phần của hệ miễn dịch, cũng là một phần của hệ nội tiết. Nó sản xuất ra những tế bào T chịu trách nhiệm chống trả bệnh tật, và bị ảnh hưởng xấu bởi tâm trạng căng thẳng. Hình tượng hóa bằng hoa sen 12 cánh. Màu xanh lá cây.

Luân xa thứ năm – *Vishuddha*. Vishuddha hay là luân xa cuống họng nằm trên cột sống ngay phía sau chính giữa cuống họng, liên quan đến sự truyền đạt thông tin cùng với sự phát triển và diễn đạt ý tưởng. Luân xa này song song với tuyến giáp (eng. thyroid) nằm trong cuống họng, sản xuất nội tiết tố thyroid điều khiển sự phát triển và trưởng thành của cơ thể. Hình tượng hóa bằng hoa sen 16 cánh. Màu xanh da trời.

Luân xa thứ sáu – *Ajna*. Ajna hay là con mắt thứ ba, nằm giữa hai chân mày được nối với tuyến tùng (eng. pineal gland). Ajna là nơi trú ngụ của trí tuệ bậc cao, của thời gian, và nhận thức về ánh sáng. Tuyến tùng là một tuyến rất nhạy với ánh sáng, sản sinh ra nội tiết tố melatonin, điều khiển các bản năng ngủ trong sự tỉnh thức. Nó được phỏng đoán là sản xuất ra một lượng nhỏ hóa chất tạo ảo

giác là dimethyltryptamine. Hình tượng hóa bằng hoa sen hai cánh. Màu xanh đậm.

Luân xa thứ bảy – *Sahasrara*. Sahasrara hay là luân xa vương miện, nằm ngay giữa đỉnh đầu, được cho là luân xa vi tế nhất trong hệ thống luân xa của con người, liên quan đến tâm thức thuần túy. Sahasrara là luân xa của nhận thức, là trung tâm của ý thức vũ trụ, điều khiển tất cả các luân xa khác. Vai trò của nó giống như vai trò của tuyến yên (eng. pituitary gland), tiết ra các nội tiết tố để điều khiển phần còn lại của hệ thống các tuyến nội tiết, và cũng nối với hệ thần kinh trung ương thông qua vùng dưới đồi (eng. hypothalamus) điều khiển thân nhiệt, đói, khát, v.v.. Vùng dưới đồi có đường liên hệ trực tiếp với vùng đồi thị (eng. thalamus) được cho là có một vai trò quan trọng trong cơ sở vật lý của nhận thức. Hình tượng hóa bằng hoa sen ngàn cánh với màu sắc khác nhau. Màu tím hoặc trắng bạc.

### NĂNG LƯỢNG KUNDALINI

Theo văn minh tâm linh của Ấn Độ cổ, tại luân xa thứ nhất Muladhara nằm ở bệ đỡ của cột sống, có một dòng năng lượng nguyên thủy (shakti<sup>1</sup>) cư ngụ tại đó ngay khi mỗi cá nhân sinh ra. Đó chính là nguồn năng lượng sống cho tất cả các hoạt động thường ngày của con

---

1. Trong Ấn Độ giáo, Shakti, cũng viết như Sakthi, có nghĩa là khí hay năng lượng vũ trụ nguyên thủy, đại diện cho các động lực được cho là di chuyển qua toàn thể vũ trụ.

người, là nguồn năng lượng gây phấn chấn, truyền sức sống, và thúc đẩy mọi hoạt động của thân và tâm. Dòng năng lượng ấy có tên gọi trong tiếng Phạn là *Kundalini* (sa. कुण्डलिनी). Dòng năng lượng sống này lưu chuyển bên trong chúng ta qua hệ thống kênh mạch như đã sơ bộ mô tả ở trên. Yoga cho thấy rằng nguồn năng lượng này kích hoạt sự hình thành của đứa trẻ trong bào thai, và sau đó “cuộn tròn” 3 ½ vòng tại bệ đỡ của cột sống để duy trì trường năng lượng trong trạng thái tĩnh lặng cho đến lúc chúng ta chết, khi đó nó được giải phóng và trở về với nguồn gốc của mình. Khái niệm về Kundalini được đề cập trong Upanishads (thế kỷ 9-3 TCN). Tính từ kuṇḍalin có nghĩa là vòng tròn, hình khuyên. Nó được nhắc đến như một danh từ cho từ “con rắn” (theo nghĩa “cuộn”) trong niên sử Rajatarangini vào thế kỷ 12.

Đối với hầu hết mọi người, sự hoạt động của Kundalini chỉ là tối thiểu, gần như ở trạng thái không hoạt động. Mặc dù nó luôn vận hành ở trong chúng ta với một mức độ rất thấp, giống như một bình tưới nhỏ chỉ phun ra một dòng nước yếu ớt, trong khi toàn bộ sức mạnh của Kundalini có thể so sánh với sức mạnh khổng lồ của thác Niagara. Vì thế nếu có thể đánh thức và sử dụng toàn bộ năng lực tiềm tàng của Kundalini có sẵn trong cơ thể, con người có thể đạt tới những giá trị tinh thần vô cùng to lớn, vượt qua những giới hạn mà chúng ta thường ngày vẫn bị giam hãm.

Một số truyền thống tâm linh khác nhau có giảng dạy những phương pháp thức tỉnh Kundalini, với mục đích đạt tới giác ngộ tâm linh và những giá trị tinh thần mà chúng ta vẫn khao khát. Kundalini thường được mô tả là nằm cuộn tròn tại luân xa thứ nhất Muladhara, giống như một nữ thần hay một con rắn đang ngủ mà năng lượng của nó đang chờ được đánh thức. Vì luân xa thứ nhất Muladhara là luân xa tính dục, nên ở dạng nguyên phát thì năng lượng Kundalini này chính là năng lượng tính dục. Trong những bình luận hiện đại, Kundalini được gọi là “năng lượng vô thức, bản năng”, “năng lượng dục”, hay “năng lượng mẹ hoặc trí thông minh của sự trưởng thành trọn vẹn”. Làm thế nào để con rắn này đuổi mình thức dậy, vươn lên trên, kích hoạt sáu luân xa khác ở phía trên cột sống, mở toang luân xa thứ bảy nơi đỉnh đầu là luân xa kết nối cơ thể con người với năng lượng vũ trụ, luôn luôn là một thách thức lớn nhất đối với các yogi (hành giả yoga) trong hành trì tu tập Tối thượng Du-già Tantra.

Kundalini thức tỉnh được cho là kết quả của thiền định sâu, dẫn đến giác ngộ và hạnh phúc viên mãn. Thức tỉnh này kéo theo sự di chuyển vật lý của dòng năng lượng Kundalini từ nơi cư trú ban đầu ở luân xa gốc Muladhara theo kênh trung tâm lên đến luân xa Sahasrara ở đỉnh đầu. Nhiều hệ thống yoga tập trung việc đánh thức Kundalini qua thiền định, các bài tập thở pranayama<sup>1</sup>, thực hành

---

1. Những bài tập hít thở được phát triển bởi những người tập yoga lâu năm nhằm mục đích thanh lọc cơ thể.

asana<sup>1</sup>, và trì tụng các chân ngôn thần chú. Trong giới hạn vật lý, trải nghiệm Kundalini thức tỉnh thường được các yogi kể lại giống như cảm thấy một rung động nào đó hay một dòng năng lượng ấm áp chạy theo cột sống. Năng lượng Kundalini cũng có thể đột ngột dâng đầy trong cột sống như một tia chớp nóng bừng, nhanh chóng kích hoạt các luân xa mà nó ghé qua.

Việc đánh thức Kundalini là quá trình có nhiều phạm vi tự do. Như một sức mạnh tâm sinh lý cơ bản, Kundalini là một điều gì đó mà hầu như mọi người đều trải nghiệm, thường trong những khoảnh khắc của cảm hứng thăng hoa bất chợt. Kinh nghiệm của việc rơi vào một khoảng không, tâm trạng mất kiểm soát, hay một cảm giác ngây ngất đều là những kinh nghiệm về tính dục của Kundalini. Mỗi khi ta chìm đắm trong cảm xúc, mơ màng trong những ảo ảnh trắng lệt... là khi mà Kundalini đang hiện diện.

Trong cuốn *The Kundalini Experience* (Trải nghiệm Kundalini, 1987), Tiến sĩ Lee Sanella viết: “Quá trình Kundalini, cũng như thiền sâu, khuấy động những cận bã của vô thức, và đặt mỗi người trước những chất liệu tâm linh mà anh ta hoặc cô ta ít muốn xem nhất.”

Nhiều ghi chép đã mô tả kinh nghiệm về sự thức tỉnh của Kundalini. Khi đó, Kundalini được cho là khởi đầu từ

---

1. Một từ tiếng Phạn có nghĩa là tư thế yoga. Đó là các bài tập thể chất trong yoga. Mỗi asana đều có một nền tảng vững chắc với trọng tâm là hơi thở và sự tập trung của tâm trí.



luân xa Muladhara, được đẩy lên dọc theo kênh trung tâm, và vươn tới đỉnh đầu. Quá trình Kundalini đi qua các luân xa khác nhau dẫn đến mức độ tỉnh thức và những trải nghiệm tâm linh khác nhau, cho đến khi cuối cùng nó chạm đến luân xa đỉnh đầu, Sahasrara, tạo ra một chuyển đổi cực kỳ sâu sắc của ý thức. Năng lượng được cho là tích tụ trong Muladhara được các yogi đưa lên tới não, chuyển hóa thành “Ojas”, hình thức cao nhất của năng lượng. Trong tiếng Phạn, “Ojas” có nghĩa là sức sống, năng lượng, hay quyền lực.

Trong bài báo của mình về Kundalini trên tạp chí *Yoga Journal*, David Eastman kể lại hai kinh nghiệm cá nhân. Người đàn ông thứ nhất nói rằng ông cảm thấy trong khi hành trì yoga, tại bệ đỡ của cột sống của ông có một rung động nào đó phát sinh nên ông thả lỏng và cho phép nó tiếp tục xảy ra. Một cảm giác năng lượng dâng trào và bắt đầu đi lên ở lưng của mình, tại mỗi luân xa ông đều cảm thấy một cảm giác xung điện cực khoái đến mức từng tế bào thần kinh trên cột sống của ông dường như cháy bùng. Người đàn ông thứ hai mô tả một kinh nghiệm tương tự, nhưng kèm theo là một làn sóng phấn khích, và sau đó một niềm hoan hỉ nhẹ nhàng thấm sâu vào cơ thể. Ông mô tả dòng năng lượng bùng phát giống như xung điện nhưng nóng, du ngoạn từ bệ đỡ của cột sống lên đến đỉnh đầu.

Guru Swami Vivekananda (1863-1902) mô tả ngắn gọn Kundalini trong cuốn sách của ông *Raja Yoga* (2014) như sau:

Theo các yogi, ở mỗi cơ thể con người, có hai kênh mạch ở cột sống – kênh mạch phải và trái – được gọi là Pingala và Ida, và kênh trung tâm gọi là Sushumna chạy dọc theo tủy sống. Tại đầu cuối của kênh trung tâm là cái mà các yogi gọi là “Hoa sen của Kundalini”. Họ mô tả nó là một hình tam giác, tại đó, trong ngôn ngữ tượng trưng của yogi, có một nguồn năng lượng nguyên thủy gọi là Kundalini, nằm cuộn tròn như một con rắn đang ngủ. Khi Kundalini thức dậy, nó sẽ cố gắng tạo ra một lối đi dọc theo kênh trung tâm này, và như nó trỗi dậy từng bước một theo lối đi này, từng lớp của tâm thức được mở ra, và tất cả các ảo ảnh khác nhau cùng với dòng năng lượng tuyệt vời tràn đến với hành giả: các yogi từng bước tách khỏi thân và tâm của mình. Khi Kundalini lên đến đỉnh đầu cũng là khi mà hành giả hoàn toàn tách ra khỏi thân và tâm, cũng là lúc linh hồn tìm thấy được tự do và giải thoát. Chúng ta biết rằng tủy sống được cấu tạo một cách đặc biệt. Nếu chúng ta lấy con số 8 đặt nằm ngang ( $\infty$ ) thì ta sẽ có hai phần được kết nối ở giữa. Giả sử chúng ta liên tục chồng thêm các con số 8, chúng ta sẽ có hình ảnh đại diện cho tủy sống: Ida ở bên trái, Pingala ở bên phải, và Sushumna là kênh trung tâm giữa tủy sống. Kênh được đóng lại ở đầu cuối, nằm gần những gì được gọi là đám rối thần kinh xương cùng, mà theo sinh lý học hiện đại thì có hình tam giác. Các đám rối khác nhau có những trung tâm của chúng trong cột sống có thể chống đỡ rất tốt cho các bông hoa sen khác nhau của yogi.

Bây giờ nếu chúng ta xâu chuỗi lại với nhau tất cả các khái niệm như năng lượng vũ trụ, luân xa, các kênh năng lượng, Kundalini, và Tối thượng Du-già Tantra, chúng ta có thể mừng tượng ra một bức tranh trọn vẹn về mục đích

tối cao của Kim Cương thừa thông qua các hành trì tu tập Tối thượng Du-già Tantra, đó là đánh thức Kundalini tại nơi cư ngụ ban đầu của nó ở luân xa gốc Muladhara, từng bước từng bước đẩy nó lên dọc theo cột sống qua các luân xa thứ hai đến luân xa thứ sáu, cuối cùng lên đến luân xa đỉnh đầu. Lúc dòng năng lượng Kundalini chạm tới luân xa đỉnh đầu cũng là lúc hành giả hoàn toàn tách rời khỏi thân và tâm, kết nối được với năng lượng vũ trụ rộng lớn, để rồi từ đó bước những bước cao hơn trong quá trình tu tập hướng tới giác ngộ viên mãn – “tức thân thành Phật trong kiếp này, với thân này” – mục đích cao cả trong cuộc truy cầu chân lý tối thượng của Phật giáo Tây Tạng.

Cũng thông qua các hành trì Tối thượng Du-già Tantra tương tự, các yogi có thể điều khiển sự lưu chuyển của dòng năng lượng Kundalini trong việc mô phỏng và tìm hiểu tiến trình của cái chết, để sau này tại giây phút cận tử thực sự, họ có thể chủ động theo dõi và kiểm soát được tiến trình chết, từ đó có thể tự giải thoát vĩnh viễn khỏi vòng sinh tử luân hồi, hay ít nhất là chuẩn bị tốt hơn cho việc tái sinh trong kiếp sống mới. Chi tiết về vấn đề này sẽ được trình bày trong Phần IV: Bardo và Nghệ thuật sinh tử.

## Tam thân

Giáo lý tam thân (sa. Trikāya, tib. སྐྱེས་པ་གསུམ་པོ་) là một giáo lý của Phật giáo Đại thừa và Mật thừa trong cả hai góc nhìn: góc nhìn của thực tế, và góc nhìn của Phật quả. Phật giáo Tiểu thừa không có khái niệm này. Theo giáo lý này, Phật có ba thân: pháp thân, báo thân, và hóa thân. Quan điểm này xuất phát từ tư tưởng cho rằng Phật – nhân vật xuất hiện trên thế gian để hoằng hoá, giúp đỡ chúng sinh – chính là biểu hiện của cái tuyệt đối, của chân như<sup>1</sup> (sa. tathatā, eng. suchness of existence) và Phật hiện thân dưới nhiều hình tướng khác nhau trong những cảnh giới khác nhau vì lợi ích của chúng sinh. Quan niệm tam thân Phật được nêu ra nhằm nói lên quan điểm đó.

Trong Kim Cương thừa thì tam thân ứng với ba cấp của kinh nghiệm chứng ngộ. Chứng được pháp thân là thấu đáo được bản chất sâu xa của vạn vật, đó chính là

---

1. Một khái niệm quan trọng của Phật giáo Đại thừa, chỉ thể tính tuyệt đối cuối cùng của vạn sự.

tính không<sup>1</sup> (sa. *sūnyatā*, eng. the nature void). Nói cách khác thì pháp thân là tính không, là chân như, không hình tướng, không giới hạn. Còn báo thân và hóa thân là thân của sắc giới, có hình tướng nhất định, là con đường tạm thời giúp hành giả đạt tới kinh nghiệm về cái tuyệt đối và chứng ngộ tính không.

Cụ thể về tam thân:

1. Pháp thân (sa. *dharmakāya*, eng. Dharma body) là hiện thân của sự giác ngộ viên mãn, không hình tướng, không có giới hạn hay ranh giới. Pháp thân theo nghĩa đen tức là chân thân (eng. truth body). Trong kinh điển Pāli Đức Phật dạy rằng Như Lai (Tathāgata) chính là “pháp thân”, là “chân như”, “chân thân”, hay “hiện thân của sự thật”. Có thể nói pháp thân là bản tính nội tại mà Phật và chúng sinh đều có chung. Pháp thân cũng chính là pháp (sa. *dharma*), tức là giáo pháp do Đức Phật truyền giảng. Pháp thân được xem là thường hằng, không hình tướng, trống rỗng, nhất nguyên, là thể tính chung của các vị Phật.
2. Báo thân (sa. *sambhogakāya*, eng. Brahma body), cũng được gọi là thụ dụng thân, tức “thân của sự thụ hưởng công đức”, chỉ thân Phật xuất hiện trong các

---

1. Tính chất phi vật chất, phi tự tính (sa. *svabhāva*) của vạn pháp. “Tự tính” là một khái niệm được dùng trong triết học Ấn Độ, mô tả cái có khả năng tự tồn tại.

Tịnh độ. Báo thân là thân do thiện nghiệp và sự giác ngộ của các Bồ Tát, nên có lúc được gọi là thụ dụng thân, thân hưởng thụ được qua những thiện nghiệp đã tạo ra. Báo thân thường mang 32 tướng tốt và 80 vẻ đẹp ngoại hình của một vị Phật. Một ví dụ về báo thân là Phật A Di Đà. Không giống như Đức Thích Ca, Phật A Di Đà không phải là một nhân vật lịch sử, mà là một báo thân của Phật. Ngài tu tập như một Bồ Tát từ đời này qua đời khác cho tới cuối cùng thành tựu Phật quả. Một vị Phật như thế được gọi là một báo thân, bởi vì thân của Ngài là kết quả từ vô lượng công hạnh tu tập.

3. Hóa thân (sa. *nirmāṇakāya*, eng. *Manifestation of Dhamma or Brahma*), cũng được gọi là ứng thân, là thân Phật hiện diện trên Trái đất. Hóa thân là hình tướng mà Phật hiển hiện trước chúng sinh, với mục đích khuyến khích và hướng dẫn họ trên con đường tu hành. Các Phật sống của Tây Tạng chính là hóa thân của Phật dưới hình dạng con người để giúp giáo hóa chúng sinh.

## **Đại Nhật Như Lai và Kim Cương Tát Đỏa – hai vị Phật của Mật tông**

### ĐẠI NHẬT NHƯ LAI<sup>1</sup>

Đại Nhật Như Lai (Vairocana, Vairochana, hay Mahāvairocana, sa. वैरोचन), tiếng Việt là Tỳ Lô Giá Na Phật (phiên âm từ Vairocana), là vị Phật thường được diễn giải trong các kinh sách như *Kinh Hoa Nghiêm*<sup>2</sup> là pháp thân của Đức Phật lịch sử (Siddhartha Gautama). Trong Phật giáo của Trung Quốc, Hàn Quốc, và Nhật Bản, Đại Nhật Như Lai được xem là hiện thân của tính không. Trong khái niệm Ngũ Trí Phật của Đại thừa và Kim Cương thừa, cũng như trong mandala của Kim Cương thừa, Đại Nhật Như Lai an trú ở trung tâm và được coi là vị Phật Nguyên thủy (đầu tiên). Ngài là biểu hiện của ánh sáng trí huệ chiếu soi và diệt trừ bóng tối của vô minh.

---

1. Xem hình 2, phụ lục cuối phần II.

2. *Kinh Hoa Nghiêm* (sa. The Avataṃsaka Sūtra, Mahāvaiṣṭya Buddhāvataṃsaka Sūtra). Tiêu đề này trong tiếng Anh được dịch lại là Flower Garland Sutra, Flower Adornment Sutra, hoặc Flower Ornament Scripture.

Theo quan điểm Đại thừa như đã trình bày ở trên, Đức Phật có ba thân: pháp thân, báo thân, và hóa thân. Phật Thích Ca, là Đức Phật lịch sử đã đản sinh và nhập diệt trên Trái đất này, chính là hóa thân của Phật. Trong khi đó, thân mà Phật Thích Ca đã chứng ngộ gọi là pháp thân, là chân như và chính là Đại Nhật Như Lai. Vì thế, Đại Nhật Như Lai là thường hằng, không hình tướng, trống rỗng, nhất nguyên, là thể tính chung của các vị Phật.

Về hình thức, Đại Nhật Như Lai có thân thể màu trắng, tượng trưng cho sự thuần khiết, là nguồn gốc của hết thảy mọi hình tướng. Tay phải của Đại Nhật Như Lai cầm luân xa tám nan, tượng trưng cho chân lý vũ trụ siêu việt, tay trái cầm chuông kim cương, tượng trưng cho trí huệ.

### KIM CƯƠNG TÁT ĐOÀ<sup>1</sup>

Kim Cương Tát Đỏa – (Vajrasattva, sa. वज्रसत्त्व, tib. འཇམ་མཐོག་སྐུ་ལྷན་པོ་ལྷ་མོ།) là vị Bồ Tát trong các truyền thống Phật giáo Đại thừa và Kim Cương thừa. Trong Thần đạo (Shinto) của Nhật Bản, Kim Cương Tát Đỏa là khía cạnh bí truyền của Bồ Tát Phổ Hiền (sa. Bodhisattva Samantabhadra). Trong Phật giáo Tây Tạng, Kim Cương Tát Đỏa được coi là báo thân của Phật.

Kim Cương Tát Đỏa xuất hiện chủ yếu trong *Kinh Đại Nhật* và *Kinh Kim Cương Đỉnh*. Trong Mandala Kim

1. Xem hình 3, phụ lục cuối phần II.



Cương Giới, Bồ Tát Kim Cương Tát Đỏa ngồi phía Đông gần Phật A Súc.

Theo một số dòng bí truyền, Bồ Tát Long Thọ được cho là đã gặp Kim Cương Tát Đỏa trong một tháp sắt ở miền Nam Ấn Độ, được dạy Tantra, và sau đó truyền thụ các giáo lý bí truyền cho các nhân vật lịch sử khác.

Về hình thức, Kim Cương Tát Đỏa có thân thể màu vàng, tay cầm chùy kim cương năm mũi và chuông kim cương năm nhánh, tượng trưng cho từ bi và trí huệ.

## Hai bộ kinh điển quan trọng nhất của Mật tông

### KINH ĐẠI NHẬT

*Kinh Đại Nhật* (sa. Mahāvairocana Tantra) là một trong hai bộ kinh cốt lõi của Kim Cương thừa. Nó cũng được biết đến là Mahāvairocana Abhisambodhi Tantra, hay đầy đủ hơn là Mahāvairocana Abhisambodhi Vikurvita Adhiṣṭhāna Tantra. Ở Nhật Bản, *Kinh Đại Nhật* được biết đến là Mahāvairocana Sutra, và là một trong hai kinh sách trung tâm của Chân ngôn tông (Shingon), cùng với kinh sách của Kim Cương thừa.

*Kinh Đại Nhật* là một bộ kinh điển quan trọng nhất của Mật tông. Những tinh hoa, vi diệu trong tu hành Mật tông đều được thu tóm trong bộ kinh này. Đây là bộ kinh đầu tiên, và cũng là bộ kinh hướng dẫn toàn diện đầu tiên của Phật giáo Mật tông. Nó được trước tác vào khoảng giữa thế kỷ 7, có thể tại Nalanda thuộc vùng Đông Bắc Ấn Độ. Văn bản tiếng Phạn của *Kinh Đại Nhật* bị mất, nhưng rất may là

nó vẫn còn được lưu lại trong các bản dịch tiếng Trung Hoa và tiếng Tây Tạng. Bản dịch tiếng Trung Hoa đã bảo lưu các chân ngôn tiếng Phạn gốc trong bản văn Siddham<sup>1</sup>.

*Kinh Đại Nhật* được Đại sư Thiện Vô Úy (sa. Śubhākarasiṃha) người Ấn Độ dịch sang Hán văn vào đời Đường, năm 724, với sự hỗ trợ của Sư Nhất Hạnh và Bảo Nguyệt. *Kinh Đại Nhật* bao gồm bảy quyển, với sáu quyển đầu là chính văn, và quyển thứ bảy nói về nghi thức hành lễ. Kinh này kết hợp với *Kinh Kim Cương Đỉnh* (Vajrasekhara Sutra) và *Kinh Tô Tất Địa* (Susiddhikara Sutra) là giáo lý cốt lõi của Mật tông.

*Kinh Đại Nhật* giảng giải về các giáo lý cơ bản, các nghi quỹ<sup>2</sup> (sa. sādhana) và phương pháp cúng dường của Mật tông. Giáo lý hạt nhân của *Kinh Đại Nhật* dựa trên tôn chỉ “Tâm Bồ-đề là nhân, từ bi là gốc rễ, phương tiện là cứu cánh”. Câu nói này có nghĩa là:

- Tâm Bồ-đề là nhân: Phật tính có sẵn trong mỗi chúng sinh. Cái tâm chân thực của bậc tu hành chính là nền tảng của tâm linh.
- Từ bi là gốc rễ: lòng đại từ đại bi là cội rễ để tích lũy công đức.

---

1. Chữ Tất Đàm là một dạng văn tự cổ của tiếng Phạn được dùng để ghi chép kinh điển Phật giáo ở Ấn Độ thời xưa. Chữ này âm Phạn đọc là Siddham có nghĩa là “thành tựu”.

2. Các hướng dẫn bao gồm quy tắc, luật lệ, tín ngưỡng, và truyền thống nhằm thực hiện một nghi lễ.

- Phương tiện là cứu cánh: giữ gìn Tam Mật<sup>1</sup> thân, khẩu, ý và làm lợi cho chúng sinh là con đường trở thành Phật triệt để và căn bản nhất.

Bộ kinh còn ghi chép về các phương pháp trì chú (đọc chân ngôn), bắt thủ ấn, quán tưởng, tụng niệm, các cách chọn vị trí lập đàn tràng, cùng các quy tắc, giới luật khác cho các nghi lễ Mật tông.

### KINH KIM CƯƠNG ĐỈNH

*Kinh Kim Cương Đỉnh* (sa. Vajrasekhara Sutra) là một mật điển quan trọng được sử dụng trong các phái Kim Cương thừa của Phật giáo. Đây là một bộ kinh điển mang tính chất thực dụng của Mật tông. Bộ kinh trình bày chi tiết về một hệ thống nghi quỹ tu hành độc đáo của Mật tông như phép quán đỉnh, phép tu quán tưởng, phương pháp nhập định, phương pháp bắt thủ ấn, v.v.. nhằm giúp cho người tu hành chứng ngộ được cảnh giới Phật.

Do hoàn cảnh lịch sử, trên thực tế, hiện có ba bản *Kim Cương Đỉnh* đều có thể dùng tham khảo: một bản dịch *Kim Cương Đỉnh* của Kim Cương Trí, bản *Kim Cương Đỉnh Du-già kinh thập bát hội chỉ quy* của Bất Không, và bản *Kim Cương Đỉnh kinh khai đề* của Sư Không Hải (Kukai) người Nhật.

---

1. Tham khảo phần Tam Mật.

## Mandala

Mandala (sa. मण्डल maṇḍala, मंड “tinh túy” + ल “chứa đựng”) là một biểu tượng tinh thần và nghi lễ trong các tôn giáo Ấn Độ, tượng trưng cho vũ trụ. Trong sử dụng nói chung, “mandala” đã trở thành một thuật ngữ chung cho bất kỳ sơ đồ, biểu đồ, hoặc mô hình hình học nào đại diện cho vũ trụ siêu hình hoặc tượng trưng – một mô hình thu nhỏ của vũ trụ – với phần trung tâm của mandala được coi là trung tâm vũ trụ. Theo nghĩa rộng này thì mandala có mặt trong nhiều truyền thống tôn giáo khác ngoài Phật giáo, như Đạo giáo của Lão tử với đồ hình lưỡng nghi, Kitô giáo với một số dạng thánh giá biểu trưng, Hồi giáo với các kiến trúc đặc biệt của các đền thờ (có các biểu tượng Mặt trăng, Mặt trời, các vì sao). Tuy vậy, chỉ trong Phật giáo Tây Tạng, đồ hình mandala mới thực sự phát triển rộng rãi, trở thành một nghệ thuật độc đáo nhằm phục vụ cho nhu cầu hỗ trợ tâm linh trong thiền định và các nghi lễ đặc biệt.

Về mặt ngữ nghĩa, mandala xuất phát từ gốc “manda” có nghĩa là “tinh túy”, hậu tố “la” có nghĩa “chứa đựng”. Mandala có nghĩa là “chứa đựng sự tinh túy”.

Hình thức cơ bản của hầu hết các mandala là một hình vuông, bên ngoài biểu trưng cho thế giới vật chất hướng ra bốn phương với bốn cổng. Vòng tròn lớn nội tiếp bên trong hình vuông này tượng trưng cho trí tuệ. Phần tinh túy nằm tại trung tâm mandala, cũng là nơi an trú của cảnh giới Phật. Còn vòng tròn nhỏ bao quanh trung tâm tượng trưng cho sự bảo tồn. Một mandala hoàn hảo có nghĩa là bảo tồn sự tinh túy.

Ngoài hình thức, màu sắc cũng là một cốt yếu của mandala với năm màu chủ đạo: trắng, xanh dương, vàng, đỏ, và xanh lục. Mỗi màu đều liên quan đến một trong Ngũ Trí Phật, cũng liên quan đến năm loại ảo tưởng của con người (vô minh, sân hận, kiêu ngạo, tham ái, và đố kỵ). Trong nhịp độ vội vàng của đời sống thường nhật, vô minh và tối tăm, những ảo tưởng này che chắn bản chất tự nhiên chân thật của chúng ta, nhưng thông qua việc thực hành tâm linh, chúng ta có thể chuyển hóa năm loại ảo tưởng này thành năm trí tuệ tương ứng với Ngũ Trí Phật.

Ngũ Trí Phật (eng. Five Dhyani Buddhas, Five Wisdom Tathāgatas, Five Great Buddhas, Five Jinas): còn gọi là Ngũ Phật, Ngũ Trí Như Lai. Trong Phật giáo Kim Cương thừa, Ngũ Trí Phật là đại diện cho năm phẩm chất của Phật: trí tuệ, bao dung, vị tha, từ bi, và an lành; cũng liên quan đến năm loại ảo tưởng của con người: vô minh, sân hận, kiêu ngạo, tham ái, và đố kỵ. Khái niệm Ngũ Trí Phật của Kim Cương thừa đã đưa ra một cách tiếp cận hoàn hảo để phá bỏ những lầm lẫn trong

năm ảo tưởng đó. Trong mandala Kim Cương thừa, năm phẩm chất này được hình tượng hóa bởi năm vị Phật: Đại Nhật Như Lai, Phật A Súc (sa. akṣobhya), Phật Bảo Sinh (sa. ratnasambhava), Phật A Di Đà (sa. amitābha) và Phật Bất Không Thành Tựu (sa. amoghasiddhi). Nói cách khác, năm phẩm chất này mô tả tất cả những khía cạnh của tuyệt đối, của chân như mà con người có thể đạt tới sau khi chuyển hoá thân tâm:

1. Pháp giới thể tính trí (sa. dhamadhātu-jñāna): trí tuệ siêu việt của Pháp giới (sa. dharmadhātu), của tính không. Nguồn gốc của trí này là sắc uẩn<sup>1</sup>. Do mang bản chất thanh tịnh, nguyên sơ, nên có thể khiến cho hết thảy mọi sự vật hiện tượng xuất hiện với diện mạo thực vốn có của nó. Trong mandala thì Pháp giới thể tính trí thuộc về Đại Nhật Như Lai. Vì Đại Nhật Như Lai được nhắc đến như là tinh túy và hợp nhất tất cả phẩm hạnh của Ngũ Trí Phật, cho nên Ngài có sắc trắng thuần tịnh, bởi sắc trắng bao gồm tất cả các màu sắc khác. Trong Mandala Ngũ Trí Như Lai, Ngài an trụ ở trung tâm với bốn Đức Phật còn lại an tọa xung quanh, cũng như Mặt trời là trung tâm của Thái dương hệ. Đại Nhật Như Lai giúp chuyển hóa ảo tưởng của vô minh thành Pháp giới thể tính trí.
2. Đại viên kính trí (sa. ādarśa-jñāna): trí huệ như một tấm gương lớn, phản chiếu vạn vật với bản chất đúng của nó. Nguồn gốc của trí này là thức uẩn. Trong mandala thì trí này thuộc về Phật A

---

1. Tham khảo phụ lục Ngũ uẩn.

Súc, sắc xanh dương, nằm ở phương Đông. Phật A Súc giúp chuyển hóa ảo tưởng của sân hận thành Đại viên kính trí.

3. Bình đẳng tính trí (sa. samatājñāna): trí huệ giúp con người thấy rõ sự bình đẳng giữa mình và người, không chấp trước, không ganh ghét. Nguồn gốc của trí huệ này là thọ uẩn. Trong mandala thì trí huệ này thuộc về Phật Bảo Sinh, sắc vàng (tượng trưng cho sự rộng lượng và vị tha), nằm ở phương Nam. Phật Bảo Sinh giúp chuyển hóa ảo tưởng của ngã mạn (kiêu ngạo) thành Bình đẳng tính trí.
4. Diệu quan sát trí (sa. pratyavekṣaṇa-jñāna): trí huệ giúp người ta diệt trừ hoài nghi, hiểu rõ bản chất của mọi sự vật. Nguồn gốc của trí này là tưởng uẩn. Trong mandala thì trí này thuộc về Phật A Di Đà, sắc đỏ (màu của yêu thương và lòng bi mẫn), nằm ở phương Tây. Phật A Di Đà giúp chuyển hóa ảo tưởng của tham ái thành Diệu quan sát trí.
5. Thành sở tác trí (sa. kṛtyānuṣṭhāna-jñāna), cũng được gọi là Thành sự trí: trí huệ giúp chúng sinh hành động mà không tạo nghiệp (sa. karma), tức là hành động không tác ý. Nguồn gốc của trí này là hành uẩn. Trong mandala thì trí này thuộc về Phật Bất Không Thành Tựu, sắc xanh lục (biểu hiện sự an bình) nằm ở phương Bắc. Phật Bất Không Thành Tựu giúp chuyển hóa đố kỵ ganh ghét thành Thành sở tác trí.

Cách trình bày như trên thuộc về truyền thống của Kim Cương thừa Tây Tạng. Còn theo truyền thống Mật giáo Ấn Độ thì vị trí và màu sắc các vị Phật có thể thay đổi.



Các tín đồ Ấn giáo, Phật giáo, sử dụng mandala như một công cụ (pháp khí) để trình bày hình ảnh, còn đối với các tín đồ Đại thừa và Kim Cương thừa thì đồ hình mandala thông thường trình bày một cách hệ thống cung điện thiêng liêng của một vị Phật, Bồ Tát, hoặc hộ thần, xung quanh là thánh chúng hoặc thị giả thiêng liêng của Ngài. Không những thế, đồ hình này còn là biểu tượng của một đại vũ trụ hoàn hảo bên ngoài cũng như tiểu vũ trụ bên trong của mỗi cá nhân. Chẳng hạn một mandala của năm vị hộ thần có thể được xem là tương ứng với ngũ uẩn (sắc, thọ, tưởng, hành, thức) – những yếu tố cơ bản tạo nên chúng sinh, hoặc ngũ đại (đất, nước, lửa, gió, không) – những yếu tố cơ bản tạo thành thế giới vật chất.

Trong các truyền thống tâm linh khác nhau, mandala có thể được sử dụng nhằm tập trung sự chú ý của các hành giả, như một công cụ hướng dẫn tinh thần, để tạo ra một không gian tu tập thiêng liêng, trợ giúp cho thiền định và những thực hành tương tự. Theo ý nghĩa thực tiễn thì mandala là đàn tràng để hành giả bày các lễ vật hay pháp khí cho nghi thức hành lễ, cầu nguyện, tu luyện...

Phần lớn các mandala Phật giáo được vẽ, in, hoặc thêu với những mẫu hoa văn kỹ hà<sup>1</sup>. Một trong những loại

---

1. Đường kỹ hà là những nét cơ bản trong môn trang trí bao gồm nét

mandala lớn thường bắt gặp là mandala bằng cát. Các sư tăng xây dựng mandala loại này trong nhiều tuần lễ, và sau đó lại nhẹ nhàng quét bỏ đi để nói lên tính vô thường của hiện hữu. Ngoài ra, ở Tây Tạng còn có các mandala ba chiều giống như cung điện.

Trong nhiều đền chùa ở Trung Quốc và Nhật Bản (như chùa Todai ở Kyoto), thì các bức tượng chư thần cũng được sắp xếp theo bố cục của mandala. Mandala lớn nhất trên thế giới hiện nay là những khoảng sân đồng tâm của các bảo tháp ở Borobudur và Java (Indonesia), có niên đại thế kỷ 9.

Mật giáo Tây Tạng đã tạo lập hai loại mandala chính: Mandala Thai tạng Giới, và Mandala Kim Cương Giới, có nguồn gốc xuất phát từ tư tưởng của hai bộ kinh *Đại Nhật* và *Kim Cương Đỉnh*. Mandala Kim Cương Giới tượng trưng cho trí huệ và những nguyên lý vũ trụ không thay đổi của Đức Phật, trong khi Mandala Thai tạng Giới mô tả những hóa thân của Đức Phật trong thế giới tự nhiên. Có thể coi các mandala được là một biểu hiện thu nhỏ của toàn bộ giáo pháp trong Phật giáo Đại thừa, từ đó tạo nên nền tảng vững chắc cho các giáo lý Kim Cương thừa.

---

thẳng và nét lượn (hình kỷ hà là những hình được cấu tạo từ những nét cơ bản này mà phổ biến nhất là tròn, vuông, và tam giác). Đường kỷ hà tự nó là vô nghĩa, chỉ có nghĩa khi nó được bố cục theo ý đồ nào đó trong một không gian nhất định.

MANDALA THAI TẠNG GIỚI<sup>1</sup>

Trong Phật giáo Kim Cương thừa, Mandala Thai tạng Giới (sa. Garbhadhatu, eng. the Womb Realm Mandala, ja. 胎藏界 taizōkai) là một không gian siêu hình có Ngũ Đại Minh Vương an trú. “Minh Vương” (sa. Vidyārāja, eng. Wisdom King) là hàng thứ ba của các chư thần sau chư Phật và Bồ Tát. Trong Phật giáo Tây Tạng, họ được gọi là Heruka. Trên một bình diện chung, Ngũ Đại Minh Vương được xem như người giám hộ của Phật giáo, và là hóa thân “phần nộ” hoặc “uy mãnh” của các vị Phật. Đặc biệt, Ngũ Đại Minh Vương là những người bảo vệ cho Ngũ Trí Phật.

Mandala Thai tạng Giới được cấu trúc dựa trên giáo lý cốt lõi của *Kinh Đại Nhật*: Tâm Bồ-đề là nhân, từ bi là gốc, phương tiện là cứu cánh, để hình thành nên kết cấu ba tầng với tổng cộng lên tới 414 chư Phật, được chia làm ba bộ: bộ Phật, bộ Hoa Sen, và bộ Kim Cương. Mandala Thai tạng Giới được tổ hợp từ 12 đại viện, với trung tâm là hoa sen tám cánh.

Tên gọi “Mandala Thai tạng Giới” xuất phát từ chương 2 của *Kinh Đại Nhật*, có nói rằng Đại Nhật Như Lai tiết lộ giáo lý bí mật của mandala cho đệ tử Kim Cương Tát Đỏa từ “bào thai của lòng từ bi” nơi Ngài.

Trong Mandala Thai tạng Giới, Đại Nhật Như Lai an trú tại trung tâm của đóa hoa sen tám cánh, tượng trưng

---

1. Xem hình 4, phụ lục cuối phần II.

cho Phật tính trong mỗi chúng sinh. Tám cánh sen gồm bốn vị Phật và bốn vị Bồ Tát. Bốn vị Phật tượng trưng cho trí huệ gồm Phật A Súc (sa. akṣobhya), Phật Bảo Sinh (sa. ratnasambhava), Phật A Di Đà (sa. amitābha), và Phật Bất Không Thành Tựu (sa. amoghasiddhi). Bốn vị Bồ Tát là Phổ Hiền (sa. Samantabhadra), Văn Thù (sa. Manjushri), Quan Âm (sa. Avalokiteshvara), và Di Lặc (Maitreya). Bốn vị Bồ Tát đại diện cho đại hành, đại trí, đại bi, đại đức, dung hòa với Ngũ Trí của năm vị Phật, tạo thành một tổ hợp hoàn hảo gồm năm trí tuệ và bốn thực hành.

#### MANDALA KIM CƯƠNG GIỚI<sup>1</sup>

Trong Phật giáo Kim Cương thừa, Mandala Kim Cương Giới (sa. वज्रधातु Vajradhātu, eng. the Diamond Realm Mandala, ja. 金剛界 kongōkai) là một không gian siêu hình nơi Ngũ Trí Phật an trú. Cấu trúc của Mandala Kim Cương Giới được hình thành dựa theo nội dung *Kinh Kim Cương Đỉnh*, thể hiện thuyết “Ngũ Phật hiển hiện Ngũ Trí”. Mandala Kim Cương Giới có hình dạng cơ bản là một hình tròn, gọi là nguyệt luân, tượng trưng cho sự thông tuệ. Bên trong hình tròn này chia thành năm phần mang màu sắc khác nhau, mỗi phần liên quan đến một trong Ngũ Trí Phật.

Đại Nhật Như Lai sắc trắng an trú tại trung tâm của đóa hoa sen tám cánh, tượng trưng cho Phật tính trong

---

1. Xem hình 5, phụ lục cuối phần II.

mỗi chúng sinh, như Mặt trời tỏa ánh sáng bao trùm khắp vũ trụ. Xung quanh Đại Nhật Như Lai ở bốn phương vị là bốn vị Phật: Phật A Súc sắc xanh dương ở phương Đông đại diện cho trí tuệ Đại viên kính trí, Phật Bảo Sinh sắc vàng ở phương Nam đại diện cho trí tuệ Bình đẳng tính trí, Phật A Di Đà sắc đỏ ở phương Tây đại diện cho trí tuệ Diệu quan sát trí, và Phật Bất Không Thành Tựu sắc xanh lục nằm ở phương Bắc đại diện cho trí tuệ Thành sở tác trí.

Trong Mandala Kim Cương Giới, Đại Nhật Như Lai đại biểu cho thức uẩn của ngũ uẩn<sup>1</sup>, không đại của lục đại (đất, nước, lửa, gió, không, thức), Pháp giới thể tính trí của Ngũ Trí.

---

1. Tham khảo phụ lục Ngũ uẩn.

## Những nghi lễ hành trì căn bản của Mật tông

Phật giáo Mật tông được phân biệt với các hình thức Phật giáo khác bởi sự cực kỳ tỉ mỉ trong các nghi lễ của nó. Đây là những nghi lễ đã hình thành ở Ấn Độ dưới ảnh hưởng của những truyền thống mật truyền Vệ-đà và Ấn Độ giáo. Đặc trưng của nghi lễ Mật tông là sự sắp xếp bàn thờ phức tạp, nhiều loại đồ cúng dường, tranh tượng, vật dụng biểu tượng, những phần trì tụng khó hiểu xen lẫn với việc sử dụng chân ngôn, thủ ấn... nhằm tạo ra một khung cảnh nghi lễ huyền hoặc và thiêng liêng, với sự quán tưởng bên trong tương ứng với nghi lễ đang diễn ra bên ngoài. Có những quy định cụ thể về quần áo và trang sức của người thực hành nghi lễ, chi tiết về pháp khí (như chày kim cương và chuông kim cương), và các nhạc khí. Chày kim cương và chuông kim cương là những biểu tượng phổ biến nhất của Phật giáo Kim Cương thừa, đại diện cho đặc tính bất hoại và rục rỡ của tâm giác ngộ.

## QUÁN ĐỈNH

Quán đỉnh (sa. abhiṣeka, eng. empowerment ceremony), nghĩa đen là rưới nước lên đầu, là một nghi thức tôn giáo trong những buổi lễ long trọng. Trong Kim Cương thừa, thuật ngữ “quán đỉnh” hay còn gọi là “truyền lực”, được dùng ám chỉ những nghi lễ nhập môn, trong đó vị đạo sư chấp nhận và cho phép một đệ tử tu tập một tantra. Thông qua lễ quán đỉnh, đạo sư sẽ trao truyền và khai mở trí tuệ cho đệ tử, giống như gieo hạt bồ đề vào tâm thức, cho phép đệ tử đó bước vào hành trì tu tập.

Theo nghi thức truyền thống của Kim Cương thừa, hành giả Mật tông cần phải thọ nhận lễ quán đỉnh để có thể đón nhận năng lực gia trì (truyền lực) của chư Phật, chư Hộ pháp và các vị Tổ sư trước khi hành trì tu tập theo các nghi quỹ. Trong nghi thức đó, đệ tử được đạo sư dẫn nhập vào mandala của một vị Phật, Bồ Tát, hoặc Thần hộ mệnh. Nếu không được quán đỉnh và khởi phát những nguyện đặc biệt, gọi là “mật nguyện” (sa. samaya) mà nghi lễ quán đỉnh đòi hỏi, hành giả sẽ không được phép thực hiện các nghi thức hoặc các hành trì thiên định của tantra ấy.

Lễ quán đỉnh là nghi thức biểu tượng, là hành vi thiên định để tạo ra một tương ứng giữa tâm và tâm. Căn cứ vào đó, trạng thái tâm chưa giác ngộ của người thọ nhận pháp quán đỉnh được tạo điều kiện làm quen và tương ứng với tâm giác ngộ của một vị thầy hay vị đạo sư. Thêm vào đó, theo nguyên lý của mandala, người hành trì phải dùng

quán tưởng để đồng nhất bản thân với vị Thần Bản tôn thiêng liêng an trú tại trung tâm của mandala.

### TAM MẬT

Các đệ tử Kim Cương thừa sau khi tiếp nhận nghi lễ quán đỉnh của vị đạo sư sẽ phải trải qua một quá trình tu tập gian nan nhằm làm thanh tịnh ba nghiệp thân, khẩu, ý tương ứng với thân, khẩu, ý của Đức Phật. Đó chính là tam mật: thân mật, khẩu mật, và ý mật.

Thân mật: tay bắt thủ ấn. Thủ ấn, tức là những tư thế khác nhau được tạo nên từ các ngón tay trên hai bàn tay. Năm ngón tay trên một bàn tay, tính từ ngón út đến ngón trỏ, lần lượt đại diện cho năm đại: đất, nước, lửa, gió, không. Bàn tay phải tượng trưng cho “trí huệ”, bàn tay trái tượng trưng cho “định”. Bàn tay phải (trí huệ), bàn tay trái (định) cùng năm ngón tay (ngũ đại) kết thành những hình dáng tư thế khác nhau, mang những ý nghĩa khác nhau, kết nối năng lượng của vũ trụ với cơ thể, nhằm đạt tới cảnh giới trời người hợp nhất.

Khẩu mật: tụng niệm chân ngôn. Chân ngôn (mantra, thần chú, mật chú) là những lời nói huyền bí, màu nhiệm của chư Phật, Bồ Tát, mang tính chân lý tuyệt đối, chân thực, có tác dụng kết nối vũ trụ với con người. Hiệu lực của chân ngôn là thông qua các tần số âm thanh để làm rung động các khí mạch trong cơ thể, khiến nó tương ứng với tần số của ý thức vũ trụ, từ đó khơi dậy trí tuệ siêu việt của con người.



Ý mật: quán tưởng Thần Bản tôn, nhập định. Thần Bản tôn—Ishta-Deva hoặc Ishta Devata (sa. ईष्टदेवता) — nghĩa là “thần giám hộ được yêu thích”. Từ “Ishta” có nghĩa là “mong muốn, yêu mến, ưa thích”, “Devata” là “vị thần giám hộ” hoặc “Deva” — “vị thần”. Đây là một thuật ngữ biểu thị một vị thần yêu thích của cá nhân mỗi tín đồ trong Ấn Độ giáo. Tiếng Việt dịch là “Thần Bản tôn”.

Quán tưởng Thần Bản tôn chủ yếu nhằm mục đích tạo lập một đối tượng cụ thể để người tu hành tập trung tư tưởng vào đó. Có bốn loại đối tượng chính để quán tưởng là: chữ, sự vật hiện tượng, pháp, và người. “Chữ” tức là quán tưởng một số chữ có liên quan trong Phạm ngữ hoặc Tạng ngữ; “sự vật hiện tượng” như hoa sen, Mặt trăng...; “pháp” tức là các pháp môn, giáo lý như từ bi hỷ xả; “người” như Thần Bản tôn.

### CHÂN NGÔN

Chân ngôn (sa. mantra) hoặc chân âm, các cách dịch ý khác là chú (咒), minh (明), thần chú (神咒), mật ngôn (密言), mật ngữ (密語), mật hiệu (密號) đều có nghĩa là “lời nói chân thật”. Bản thân chân ngôn không có gì gọi là thần bí. Nó có thể là một câu chú, một câu kệ, một lời nói, hay tiếng động của thiên nhiên. Tuy nhiên, khi được vang lên trong không gian nghi lễ của Kim Cương thừa, âm thanh của nó lại chứa đựng một sức mạnh siêu phàm.

Vốn xuất phát từ đạo Bà-la-môn Ấn Độ, chân ngôn có thể là một âm tiết, một chữ hoặc câu kệ được tiết lộ cho

những nhà tiên tri (sa. རྩི) trong lúc thiền định. Trong Phật giáo, người ta cho rằng chân ngôn chứa đựng sức mạnh đặc biệt của vũ trụ hoặc biểu hiện của một khía cạnh nào đó của Phật tính. Trong nhiều phái, chân ngôn thường được lặp lại trong các buổi tu tập hành trì. Ở Kim Cương thừa, chân ngôn tương đương với khẩu mật trong tam mật (thân, khẩu, ý), tác động thông qua sự cộng hưởng của âm thanh được rung lên khi tụng niệm. Hành giả vừa đọc chân ngôn vừa quán tưởng một đối tượng như vị Thần Bản tôn và tay bắt ấn như các bài Thành tựu pháp chỉ dẫn.

Các chân ngôn đầu tiên xuất hiện trong *Kinh Vệ Đà* tiếng Phạn của người Hindu ở Ấn Độ có ít nhất 3.000 năm tuổi. Ngày nay chân ngôn có mặt ở các phái khác nhau của Ấn Độ giáo, Phật giáo, Jaina giáo, đạo Sikh, và Chân ngôn Tông của Nhật Bản. Những thánh ca, tụng niệm, những câu kệ, và các sáng tác tương tự cũng được tìm thấy trong Bái hỏa giáo Ba Tư (Zoroastrianism), Lão giáo, Ki-tô giáo, và nhiều đạo khác.

Việc sử dụng, cấu trúc, chức năng, tầm quan trọng, và các thể loại chân ngôn khác nhau tùy theo phái và triết học của Ấn Độ giáo và Phật giáo. Chân ngôn đóng một vai trò trung tâm trong Mật giáo. Ở Mật giáo, chân ngôn được coi là một hình thức thiêng liêng, và là một nghi thức cá nhân đậm nét, có tác dụng chỉ sau khi làm lễ quán đỉnh. Tại các phái khác của Ấn Độ giáo, Phật giáo, Jaina giáo hay đạo Sikh, lễ quán đỉnh không phải là một yêu cầu bắt buộc.

Theo các kinh điển của Kim Cương thừa, chân ngôn, với tư cách là “mật ngữ”, không được phiên dịch, mà phải trực tiếp phát âm theo ngôn ngữ gốc. Chân ngôn được tụng niệm trong những quá trình nhất định của thiền định. Người tu hành cần phải thường xuyên tụng niệm và quán tưởng chân ngôn để giữ gìn mối liên hệ với bản tính nguyên sơ nội tại của mình.

Trong các phái của Phật giáo Tây Tạng thì chức năng của các chân ngôn của mỗi cấp Tantra khác nhau. Trong lúc niệm chân ngôn, hành giả phải tập trung lên mặt chữ của chân ngôn này hay tập trung lắng nghe âm thanh của nó. Nếu hành giả tập trung lên mặt chữ, thì các chữ đó hiện thành các hình ảnh linh thiêng. Nếu tập trung lên âm thanh, thì hành giả cần niệm thành tiếng hay tưởng tượng ra thanh âm của nó. Kinh sách Mật tông có ghi rằng: “Khi đọc chân ngôn, đừng quá nóng vội, đừng quá chậm rãi, đừng quá to tiếng, đừng quá thì thầm”.

Có thể nói chân ngôn thâm nhập khắp nội dung của Mật điển, vì thế giáo pháp Mật tông còn được gọi là Chân ngôn tông. Nhiều kinh điển Phật giáo không phải Mật tông cũng sử dụng những câu chú tương tự như mantra – gọi là dhāraṇī – đặc biệt cho mục đích để ghi nhớ, nhưng trong Mật tông, chân ngôn bao trùm mọi góc ngách của nghi lễ và hành thiền.

Câu chân ngôn quan trọng và lâu đời nhất của Phật giáo Tây Tạng là: OM MANI PADME HŪM ॐ मणिपद्मेहूं

(tib. ཨོཾ་མཎི་པདྨེ་ཧཱུྃ་)¹ được xem là chân ngôn cầu Bồ Tát Quán Thế Âm. Từ đầu tiên “Om” là một âm tiết thiêng liêng được tìm thấy trong các tôn giáo Ấn Độ. Từ “Mani” có nghĩa là “viên ngọc”, “Padme” là “hoa sen” (hoa sen là biểu tượng thiêng liêng của Phật giáo), và “Hum” biểu hiện tinh thần của sự giác ngộ.

### THỦ ẤN

Trong Phật giáo và Ấn Độ giáo, ấn (sa. mudrā) là một dấu hiệu thể hiện qua tác động thân thể, thường là cử chỉ của tay, hay chính xác hơn là vị trí và tư thế của bàn tay và ngón tay, khi đó gọi là “thủ ấn”. Thủ ấn cũng được dùng trong các điệu vũ truyền thống của Ấn Độ và cả trong cuộc sống hằng ngày, như cử chỉ chào “Namaste”² có nghĩa là “chào tôn kính tới bạn”. Các cuộc khai quật khảo cổ nền văn minh Ấn Độ cho thấy nhiều tượng đất nung có niên đại từ 3.000 đến 2.000 năm TCN với tay đặt trong tư thế Namaste.

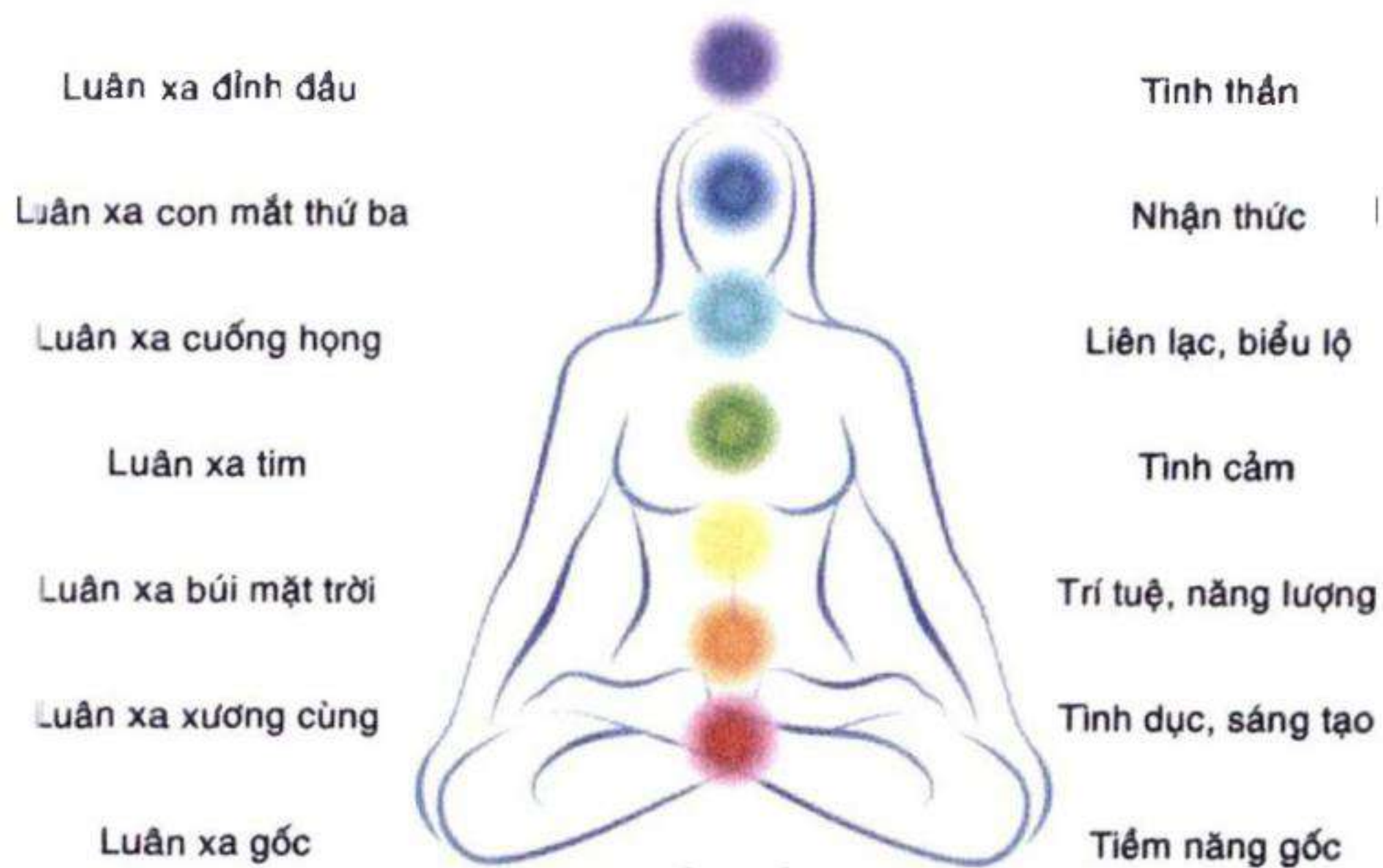
Trong khi một số mudrā liên quan đến toàn bộ cơ thể, hầu hết được thực hiện với những bàn tay và ngón tay. Mỗi mudrā là một cử chỉ tượng trưng tinh thần và một dấu ấn tràn đầy năng lượng của tính xác thực, được sử dụng trong những hình tượng và thực hành tâm linh của các tôn giáo tại Ấn Độ. Trong các nghi thức Tantra, có 108 mudrā được sử dụng thường xuyên.

1. Xem hình 6, phụ lục cuối phần II.

2. Xem hình 7, phụ lục cuối phần II.

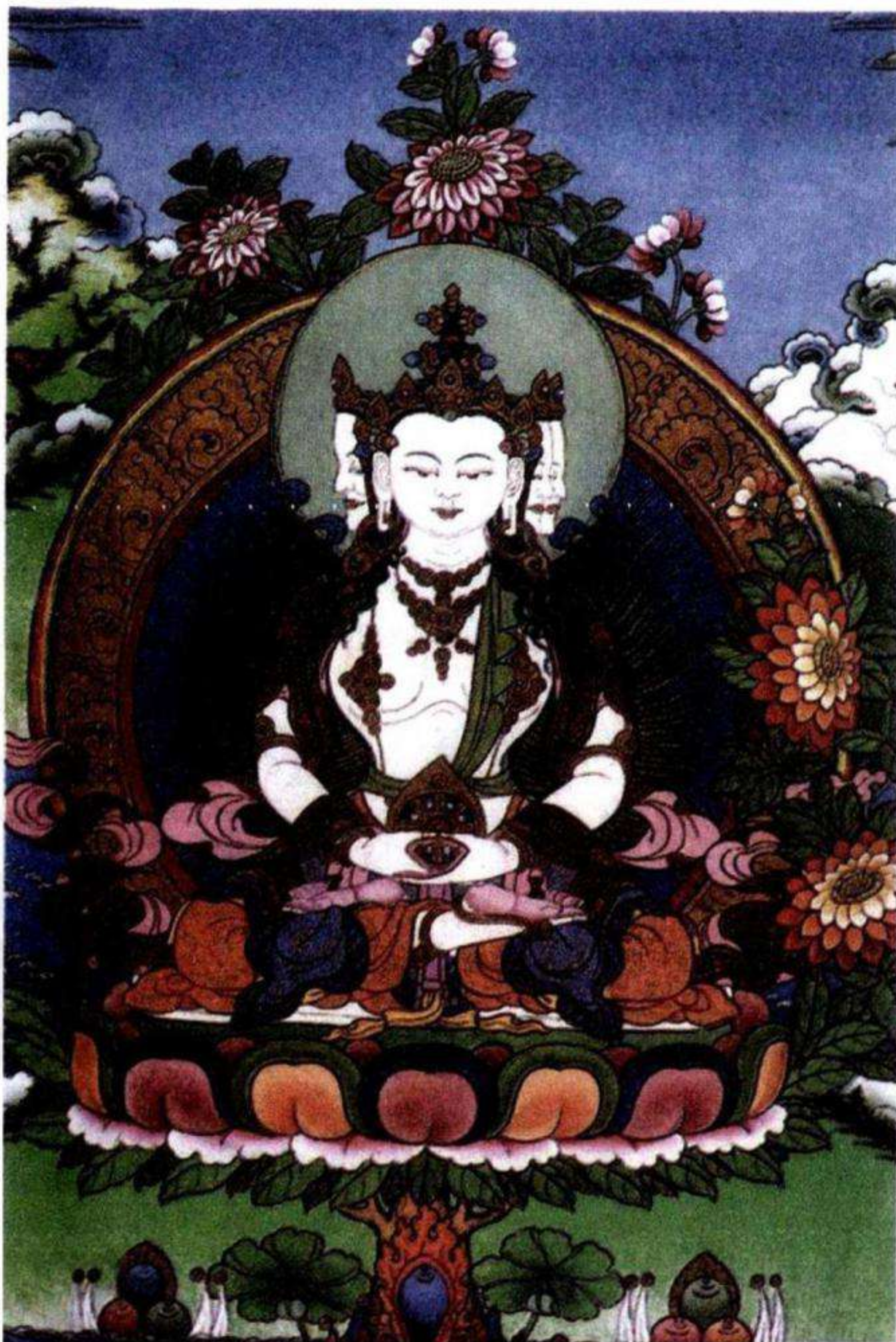
Trong yoga, mudrā được sử dụng kết hợp với bài tập thở Prāṇāyāma, thường là trong tư thế ngồi tọa sen Padmāsana (liên hoa tọa), Sukhāsana hoặc Vajrāsana, để kích thích các bộ phận khác nhau của cơ thể có liên quan với hơi thở và tác động đến dòng chảy của năng lượng sống trong đó.

Trong tranh tượng Phật giáo, các Đức Phật thường được thể hiện với một tư thế tay đặc biệt, vừa là một cử chỉ tự nhiên, vừa là một dấu hiệu của Phật tính. Trong Đại thừa, các “thủ ấn” chỉ các ấn nơi tay, đều tương ứng với các ý nghĩa đặc biệt, đối lập với “khế ấn” là những tư thế khác như cầm ngọc, tọa thiền, v.v.. Đặc biệt, trong các tông phái như Thiên Thai tông, Kim Cương thừa, các ấn này thường đi đôi với chân ngôn. Trong Kim Cương thừa, các ấn này giúp hành giả chứng được các cấp tâm thức nội tại, bằng cách giữ vững những vị trí thân thể nhất định và tạo mối liên hệ giữa hành giả với các vị đạo sư trong lúc hành trì một Thành tựu pháp.



**Hình 1:** Bảy luân xa trong cơ thể vi tế của con người

*Nguồn:* <http://blog.zenward.com/wp-content/uploads/2015/10/chakras.jpg>



**Hình 2:**  
Đại Nhật Như Lai

*Nguồn:*  
[http://ucchusma.net/station/art\\_web/thangka/tk\\_buddha/Buddha\\_Vairocana/Vairocana01.jpg](http://ucchusma.net/station/art_web/thangka/tk_buddha/Buddha_Vairocana/Vairocana01.jpg)



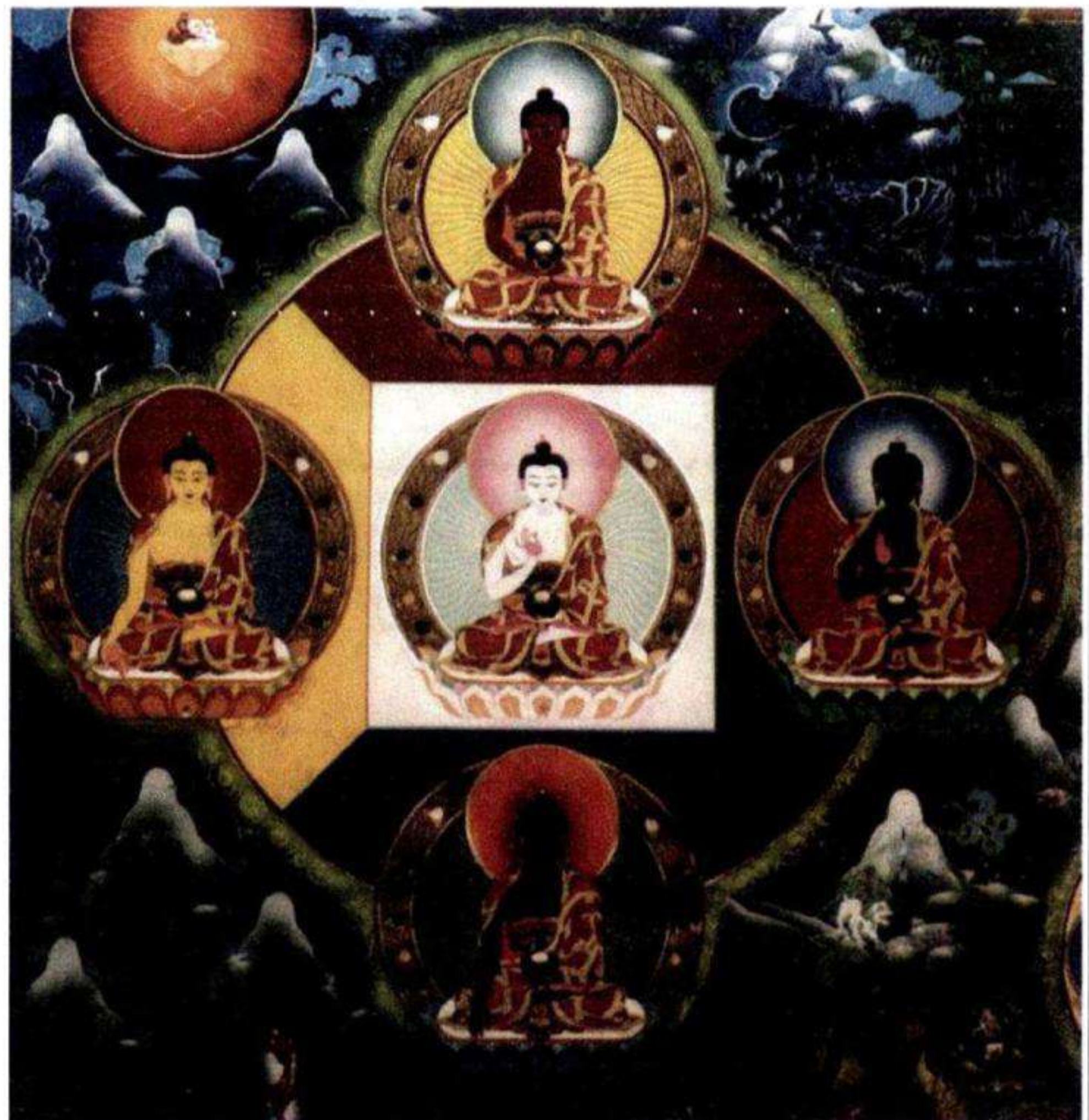
Hình 3: Kim Cương Tát Đỏa

Nguồn: <http://promienie.net/images/dharma/pictures/vajrasattva/vajrasattva.jpg>



**Hình 4:**  
Mandala  
Thai tạng Giời

*Nguồn:* [https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/9/92/Kongokai\\_81son\\_mandala.jpg](https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/9/92/Kongokai_81son_mandala.jpg)



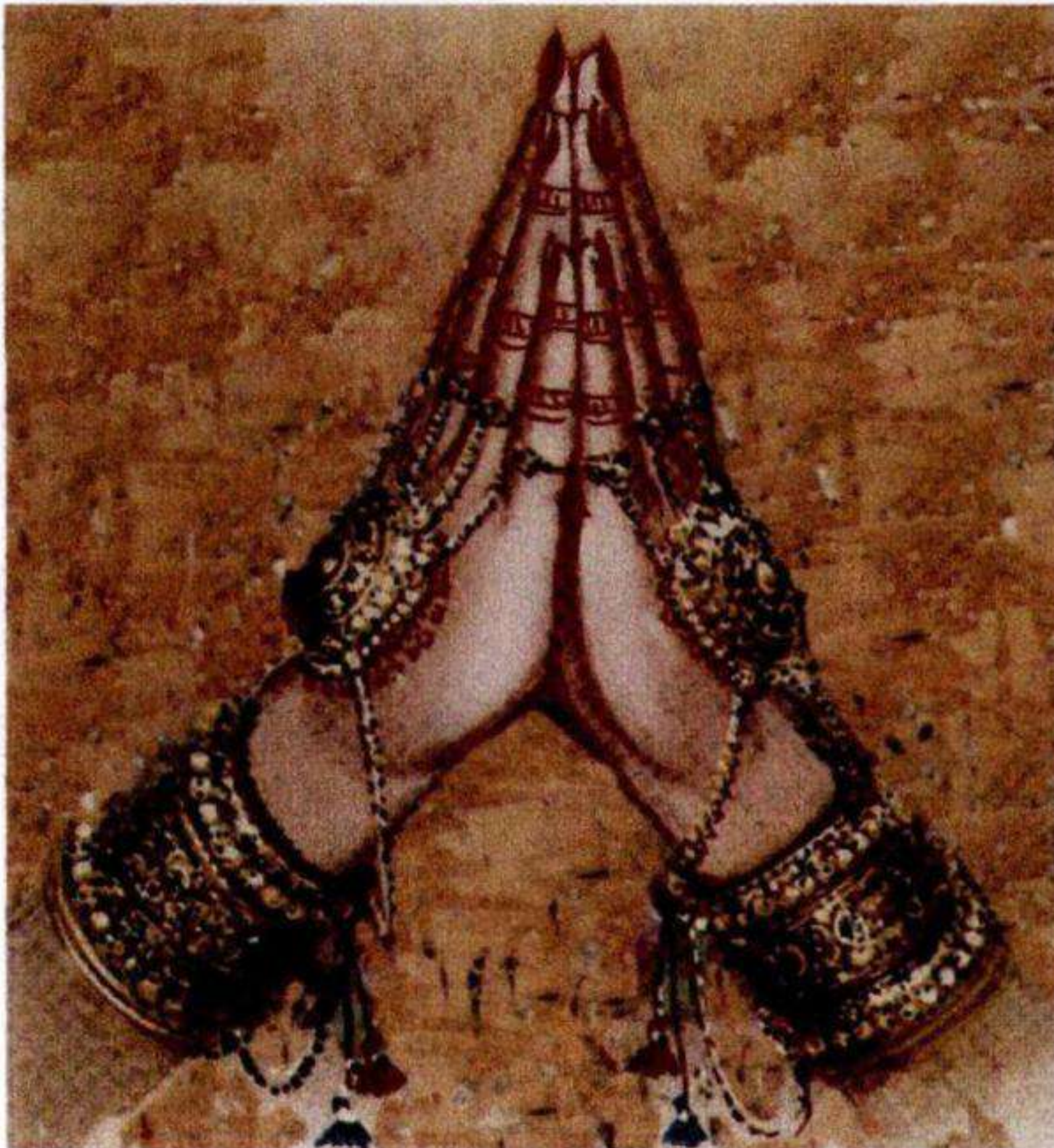
**Hình 5:**  
Mandala  
Ngũ Trí Phật

*Nguồn:* <https://ngalsohealingart.files.wordpress.com/2010/11/006-5-diani-buddha.jpg>





Hình 6: Om maṇi padme hūṃ - ॐ मणिपद्मे हूं - ཨོཾ་མ་ཎི་པདྨེ་ཧུཾ་  
Nguồn: <http://garfunkelcritic.tumblr.com/post/117409391484/nepalese-writing-is-also-known-as-nepali-and-it>



Hình 7:  
Tư thế chào Namaste  
Nguồn: <http://legacyofwisdom.blogspot.com/2014/03/in-indian-culture-why-do-we-do-namaste.html>

### PHẦN III

# VĂN HÓA PHONG TỤC

Danh ngôn Tây Tạng có câu: “Bi kịch nên được sử dụng như một nguồn sức mạnh”. Bất luận khó khăn ra sao, trải nghiệm đau khổ như thế nào, nếu chúng ta đánh mất hy vọng thì đó đích thực là thảm họa.

— Đạt-lai Lạt-ma 14 —

## Giới thiệu

Người Tây Tạng thường nói đến những vấn đề siêu hình, những pháp thuật thần thông, những cõi giới vô hình một cách tự nhiên. Họ cho rằng những vấn đề này là những hiện tượng thiên nhiên bình thường hàng ngày. Tôn giáo và các truyền thống Tây Tạng thường đề cập rất nhiều về cảnh giới bên kia cửa tử, và hầu như câu chuyện nào cũng đề cập đến cảnh giới này. Sách vở Huyền môn Tây Tạng nói rằng, tất cả mọi người ngay khi sinh ra đã có sẵn những năng lực đặc biệt, nhưng vì không được đánh thức cho nên đã không tận dụng được nó để phục vụ cho đời sống của mình. Huyền học Tây Tạng giải thích rằng con người là một thực thể phức tạp gồm nhiều Thể (eng. Form) khác nhau, mỗi Thể tương ứng với một cảnh giới. Thí dụ thể Xác tương ứng với cõi Trần, thể Vía (Hồn) tương ứng với cõi Thân trung ấm (Bardo) hay cõi chết. Người bình thường chỉ biết sử dụng các giác quan thông thường của thể Xác như nghe, nhìn, nếm, ngửi, sờ mó. Nếu biết đánh thức các giác quan của thể Vía (Hồn) thì họ có thể cảm nhận ngay cả những gì đang xảy ra vượt khỏi giới hạn bình thường của

cõi Trần, đó là ở cõi Thân trung ấm hay cõi chết. Cách tư duy huyền hoặc như thế được thể hiện trong mọi khía cạnh của đời sống người dân Tây Tạng, và trở thành một “nghệ thuật đời thường” trong đời sống của họ. Văn hóa Tây Tạng vì thế mang đậm chất siêu hình, huyền thuật, và đầy thần bí của một nền văn minh rất cổ xưa và cổ hữu.

Qua nhiều thế kỷ, văn minh Tây Tạng được phát triển theo cả những yếu tố bên trong và bên ngoài, chịu ảnh hưởng lớn từ nền văn minh của các nước láng giềng, trong đó phải kể đến Nepal, Ấn Độ, và Bhutan ở phía Nam và phía Tây, Trung Quốc và Mông Cổ ở phía Bắc và phía Đông. Vào cuối thế kỷ 7 và thế kỷ 8, sự du nhập của Phật giáo từ nước xuất xứ của nó là Ấn Độ đã đem lại một thay đổi sâu sắc đến toàn bộ đời sống của cao nguyên Tây Tạng. Từ đó Phật giáo trở thành một phần không thể tách rời của văn hóa nơi này, dần dà hình thành nên những biến thể văn hóa đa dạng, do sự khác biệt về địa lý và môi trường tại những khu vực khác nhau của Tây Tạng, đó là ba vùng văn hóa chính: Ủ-Tsang (miền Trung và Tây của Tây Tạng), Kham (phần xa về phía Đông) và Amdo (phía Bắc). Sự cô lập về địa lý và khó tiếp cận của Tây Tạng đã tách biệt Tây Tạng khỏi những phần còn lại của thế giới, giúp nó bảo tồn được một nền văn hóa bản địa lộng lẫy khỏi ảnh hưởng của thế giới hiện đại bên ngoài trong một thời gian rất dài.

Chính vì vậy mà Tây Tạng được mệnh danh là một trong những vùng đất linh thiêng và huyền bí nhất của

thế giới. Trên vùng đất này, người dân Tây Tạng sống cùng với tinh thần của Phật giáo trộn lẫn màu sắc siêu hình của những truyền thống bản địa. Mọi sinh hoạt của họ, từ lúc sinh ra cho đến lúc chết, từ tâm tư sâu kín bên trong cho đến ngôn ngữ, lời nói, cử chỉ, và hành động bên ngoài, tất cả đều thấm đẫm tinh thần từ bi của Phật giáo. Một tác giả phương Tây đã ví Tây Tạng như một đóa hoa tuyết liên thanh khiết, âm thầm tỏa hương, giữa cái khí hậu khắc nghiệt đến khốc liệt của vùng cao nguyên Tây Tạng.

## Cờ Lungta

Đi dọc Tây Tạng, Nepal, Bhutan... hình ảnh những lá cờ Lungta<sup>1</sup> xanh đỏ tím vàng bay phấp phới trên nền trời xanh thẳm có lẽ là một trong những điều đầu tiên thu hút sự quan tâm của khách thập phương khi du lịch qua vùng Himalaya. Đó chính là hơi thở của Himalaya cũng như Tây Tạng. “Lungta” nghĩa là “Ngựa gió” vì thế lá cờ Lungta còn được gọi là cờ “Phong mã”. Trong quan niệm lâu đời của người dân sống trên vùng đất thảo nguyên mênh mông bạt ngàn, ngựa và gió giống như phương tiện vận chuyển, vừa mang những lời cầu nguyện của con người lên trời, vừa đem những điều tốt đẹp từ trên trời xuống nhân gian.

Những lá cờ Lungta thường được làm bằng những mảnh vải hình chữ nhật nhỏ năm màu, thường được khâu chuỗi và treo dọc theo các sống núi và các đỉnh cao của dãy Himalaya. Trên cờ trang trí những hình ảnh, thần chú, và các lời cầu nguyện. Biểu tượng chính của lá cờ là hình ảnh

---

1. Xem hình 1, phụ lục cuối phần III.

ngựa gió ở chính giữa, đại diện cho Tam Bảo và quyền năng của Phật giáo. Ở bốn góc của lá cờ là hình những linh thú như con chim huyền thoại Garuda, rồng, sư tử tuyết, và hổ. Bốn linh thú này đại diện cho bốn phẩm chất thiêng liêng: trí tuệ (Garuda), quyền lực (Rồng), lòng tin (Hổ) và vô úy<sup>1</sup> (Sư tử tuyết). Năm con vật này, tượng trưng trung tâm và bốn hướng, mang theo gió những lời chúc phúc tới bốn phương Trái đất.

Về nguồn gốc của lá cờ Lungta, có quan điểm cho rằng xưa kia nó bắt nguồn từ Bon giáo. Bon giáo chịu ảnh hưởng của Ấn Độ giáo, coi thế giới gồm năm thành phần (ngũ đại), và lấy năm màu cơ bản để làm cờ đại diện. Khi Phật giáo hội nhập Tây Tạng, thì năm màu cơ bản ấy tương ứng với Ngũ trí Phật, cũng tương ứng với năm vị Độ Mẫu (Tara<sup>2</sup>) chuyên cứu độ loài người. Có loại Lungta in hình Phật, có loại in hình các linh thú chuyên chở kinh Phật, và trên nền luôn là các bài kinh hoặc chân ngôn Mật tông.

Về ý nghĩa của năm màu cờ:

- Màu trắng: tượng trưng cho Không gian và Trời – Đại Nhật Như Lai – Độ Mẫu Bạch Tara (White Tara) – Trung tâm – Ngựa gió.

---

1. Không sợ hãi.

2. Theo truyền thuyết Phật giáo Tây Tạng, Đức Quán Thế Âm Bồ Tát vì xót thương chúng sinh đã rơi lệ. Giọt lệ của Ngài đã hóa thành 21 vị Độ Mẫu, tên gọi chung cho các nữ Phật hay nữ Bồ Tát trong Kim Cương thừa, biểu tượng của “mẹ giải thoát” và đức hạnh của sự thành công.

- Màu xanh dương: tượng trưng cho Nước – Phật A Súc – Độ Mẫu Locana – phương Đông – Rồng.
- Màu vàng: tượng trưng cho Đất – Phật Bảo Sinh – Độ Mẫu Mamaki – phương Nam – Hổ.
- Màu đỏ: tượng trưng cho Lửa – Phật A Di Đà – phương Tây – Độ Mẫu Pandara – chim Garuda.
- Màu xanh lục: tượng trưng cho Không khí và Gió – Phật Bất Không Thành Tựu – Độ Mẫu Xanh Tara (Green Tara) – phương Bắc – Sư tử tuyết.

Thứ tự màu sắc của các lá cờ là: vàng, xanh dương, đỏ, trắng, và xanh lục. Theo chiều thẳng đứng thì màu vàng ở dưới cùng và màu xanh lục ở trên cùng. Theo chiều ngang thì thứ tự có thể đi từ phải sang trái hoặc từ trái sang phải. Sự cân bằng của ngũ đại mang lại sự hài hòa với môi trường, cũng như sức khỏe cho cơ thể và tâm trí.

Người Tây Tạng tin rằng, khi gió thổi đến, những lời cầu nguyện và chân ngôn được ghi trên lá cờ sẽ lan tỏa khắp không gian và mang phước lành tới cho tất cả chúng sinh. Khi những ngọn gió lướt trên bề mặt của các lá cờ vốn rất nhạy cảm với sự chuyển động của không khí, không gian sẽ được các minh chú tịnh hóa và trở nên tràn đầy phước lành. Chính vì những quan niệm đẹp đó mà tục treo cờ Lungta trở thành một nghi thức tâm linh, vừa đơn giản lại vừa thiêng liêng.





1682), đã cho xây dựng lại cung điện này vào năm 1645, sau khi được vị cố vấn tâm linh Konchog Chophel khuyên rằng đây là nơi tọa lạc lý tưởng cho chính quyền, bởi bao quanh vùng đất là hai tu viện Drepung và Sera cùng thành phố Lhasa cổ kính. Cung điện này bao gồm chủ yếu hai khu chính: cung điện Trắng Potrang Karpo (White Palace) ở phía bên ngoài, và cung điện Đỏ Potrang Marpo (Red Palace) ở trung tâm. Mất ba năm để xây dựng xong kết cấu của bên ngoài cung điện, và 45 năm để hoàn thành toàn bộ nội thất bên trong.

Đạt-lai Lạt-ma 5 và chính quyền của Ngài chuyển vào cung điện Trắng năm 1649. Việc xây dựng kéo dài cho đến năm 1694, 12 năm sau khi Ngài qua đời. Potala được sử dụng là cung điện mùa đông của các Đạt-lai Lạt-ma từ thời điểm đó. Cung điện Đỏ đã được xây dựng thêm vào giữa năm 1690 và 1694.

Hiện nay, cung điện Potala đã trở thành một bảo tàng nổi tiếng, được UNESCO công nhận là Di sản Thế giới năm 1994. Toàn bộ cung điện rộng 400m về phía đông-tây và 350m về phía bắc-nam với những bức tường đá dốc dày trung bình 3m, và 5m ở bệ đỡ. Hệ thống móng của cung điện được đổ cùng với đồng nhằm chống lại động đất. Cung điện Potala cao 117m, gồm 13 tầng, với trên 1.000 gian phòng, 10.000 Phật điện, khoảng 200.000 bức tượng điêu khắc khác nhau của tám vị Lạt-ma, cùng rất nhiều các bức tranh quý khác. Các bậc thang viên đỏ chạy dài khắp cung điện mang đến một cảm giác vô cùng sống động.

Cung điện Trắng là một trong những công trình quan trọng của cung điện Potala, được sử dụng để làm các khu nhà ở, chủng viện. Cung điện Trắng đầu tiên được xây dựng trong khoảng thời gian Đạt-lai Lạt-ma 5 sinh sống, vào năm 1649, sau đó ngày càng được mở rộng về quy mô cho đến đời Đạt-lai Lạt-ma 13 trong thế kỷ 20.

Trung tâm là cung điện Đỏ mang màu sắc và kiến trúc khác hẳn so với các thánh điện khác, hoàn toàn được dùng cho công việc nghiên cứu tôn giáo, cầu nguyện, và thư viện. Cung điện Trắng bên ngoài trông rất tự nhiên và sử dụng các mẫu trang trí bình thường, nhưng cung điện Đỏ thì toàn bộ đều được trang trí bằng các hình ảnh về tôn giáo và minh họa cho các sự kiện lịch sử tôn giáo. Hiện nay cung điện này được rất nhiều du khách đến thăm, và là nơi thờ phụng thiêng liêng các vị Đạt-lai Lạt-ma quá cố. Cung điện Đỏ là một điểm nhấn nổi bật của Tây Tạng. Nó còn là minh chứng sống động cho nhiều chuỗi sự kiện quan trọng trong lịch sử Tây Tạng.

## **Lhasa – thủ phủ tôn nghiêm của Tây Tạng**

Lhasa (tib. ལྷ་ས་<sup>1</sup>) là thủ đô tôn giáo và hành chính của Tây Tạng kể từ giữa thế kỷ 17, và hiện nay là thủ phủ của Khu tự trị Tây Tạng. Lhasa nằm dưới chân đỉnh Gephel, với nhiều địa điểm văn hóa quan trọng của Phật giáo Tây Tạng như cung điện Potala, đền Jokhang, và tu viện Norbulingka.

Lhasa là một thành phố tôn giáo tự trị độc lập, còn được biết đến với cái tên “thành phố của ánh sáng”, bởi đây là nơi ánh sáng Mặt trời chiếu rọi nhiều hơn bất kỳ nơi nào thế giới. Thành phố này nằm trên một cao nguyên cao, tuyết phủ dày đặc suốt mùa đông. Kể cả mùa hè thì thời tiết ở đây cũng rất mát mẻ. Nếu quan sát kỹ, bạn sẽ thấy mặt cư dân địa phương luôn ửng hồng. Đó là do không khí ở đây loãng và khá lạnh nên có đặc điểm này.

---

1. Xem hình 3, phụ lục cuối phần III.

Vùng đất này có thể nói là một sự giao nhau tuyệt vời giữa thiên nhiên, đất trời, và con người. Nơi đây còn in dấu tích của nhiều bậc chân sư vĩ đại, những dấu tích về lịch sử Phật giáo, nên đã trở thành một nơi hành hương chiêm bái của nhiều du khách trên thế giới.

Lhasa và vùng xung quanh bao phủ một diện tích gần 30.000km<sup>2</sup>. Khu trung tâm thành phố rộng 544km<sup>2</sup> và có dân số 500.000 người, trong đó 250.000 sống trong khu vực nội thành. Lhasa là nơi ở của người Tạng, người Hán, người Hồi, và nhiều sắc dân khác, nhưng nhóm người Tạng chiếm tới 87%. Là trung tâm của Phật giáo Tây Tạng, gần nửa dân số của thành phố là các nhà sư.

Nằm ở đáy của một lưu vực nhỏ bao quanh bởi các dãy núi, Lhasa nằm trên độ cao 3.650m so với mực nước biển, thuộc trung tâm của cao nguyên Tây Tạng. Những dãy núi xung quanh thành phố cao đến 5.500m. Dòng Kyi (hay Kyi Chu), một nhánh của sông Yarlung Zangbo, chảy xuyên qua thành phố. Sông Lhasa bên cạnh thành phố được người địa phương biết đến như là “những đợt sóng xanh reo vui”. Nó chảy qua những đỉnh núi tuyết phủ và những suối nhỏ trong dãy núi Nyenchen Tanglha, dài 315 km, cuối cùng đổ vào sông Yarlung Zangbo tại Qüxü, tạo thành một khu vực phong cảnh tráng lệ.

Với địa hình bằng phẳng và khí hậu dễ chịu, Lhasa không phải chịu mùa đông khắc nghiệt và mùa hè nóng bỏng, với nhiệt độ trung bình hằng năm khoảng 8°C

(43°F). Thành phố có khoảng 3.000 giờ nắng hằng năm, nhiều hơn hẳn các thành phố khác, do đó đôi khi còn được gọi là “thành phố của ánh nắng”.

Thành phố này là nơi ở truyền thống của các Đạt-lai Lạt-ma, các cung điện Potala và Norbulingka được xem là những trung tâm tôn giáo linh thiêng nhất ở Tây Tạng. Lhasa theo nghĩa đen là “nơi ở của thần linh”, mặc dù các tài liệu cổ tiếng Tây Tạng và các bản khắc cho thấy ban đầu nơi này được gọi là Rasa, nghĩa là “một địa điểm có tường bao quanh”, gợi ý địa điểm này nguyên thủy là khu săn bắn bảo tồn bên trong nơi cư trú của hoàng gia trên đồi Marpori.

Có nhiều tranh luận liên quan đến sự quan trọng về địa lý của Lhasa trong lịch sử ban đầu của Tây Tạng.

Cho đến giữa thế kỷ 7, Songtsen Gampo (Tùng Tán Cán Bố) trở thành lãnh đạo của Vương quốc Tây Tạng hùng mạnh xuất phát từ thung lũng sông Yarlung Tsangpo. Sau đó, ông thành hôn với công chúa Bhrikuti của Nepal và công chúa Wencheng của nhà Đường. Thông qua hai cuộc hôn nhân này, ông đã cải sang Phật giáo, cho xây dựng hai ngôi đền là Jokhang và Ramoche để đặt hai bức tượng Phật do hai nàng công chúa đem về, mặc dù vương quốc của ông vốn gồm toàn dân du mục và ông vẫn tổ chức thiết triều trong các ngôi lều lớn để có thể dễ dàng xếp lại thuận tiện cho việc di chuyển.

Từ khi triều đình này suy tàn đến lúc Đạt-lai Lạt-ma 5 lên ngôi, trung tâm chính trị của khu vực Tây Tạng

không nằm tại Lhasa. Tuy nhiên, tầm quan trọng của Lhasa như là một trung tâm tôn giáo ngày càng trở nên rõ rệt qua nhiều thế kỷ sau đó. Tại nơi trung tâm này của Tây Tạng, theo truyền thuyết Đức Liên Hoa Sinh đã dùng pháp thuật đánh ngã nữ quỷ đất, và ra lệnh xây đền Jokhang ngay trên trái tim quỷ.

Cho đến thế kỷ 15, tầm quan trọng của thành phố Lhasa càng tăng lên đáng kể, sau khi ba tu viện lớn của hệ phái Phật giáo Tây tạng Gelug được thành lập bởi Đại sư Tông-khách-ba và các đệ tử của ông trong thế kỷ 15. Ba tu viện này là Ganden, Sera, và Drepung được xây dựng trong trào lưu chính đốn và làm sạch hóa Phật giáo ở Tây Tạng. Các thành tựu về học thuật cũng như thế lực chính trị của phái này đã một lần nữa nâng Lhasa lên vị trí trung tâm.

Tiếp sau đó Đạt-lai Lạt-ma 5, Lobsang Gyatso (1617-1682), đã chinh phục Tây Tạng và dời trung tâm hành chính của ông về Lhasa, từ đó thành phố này trở thành thủ đô chính trị và tôn giáo của Tây Tạng. Vào năm 1645, cung điện Potala bắt đầu được khởi công xây dựng trên sườn núi Hồng Lĩnh. Đền Jokhang cũng được mở rộng đáng kể trong thời gian này. Mặc dù các tranh khắc gỗ và các dăm dờ của đền Jokhang có niên đại từ thế kỷ 7, các tòa nhà cổ xưa nhất còn lại ở Lhasa, đền Jokhang, một số tu viện, cùng một số căn nhà trong khu phố cổ có thể có từ thời phát triển rực rỡ lần thứ hai trong lịch sử của Lhasa.

Thành phố Lhasa được bao quanh bởi ba con đường làm thành ba vòng đồng tâm, được tín đồ sử dụng để đi chiêm bái vòng quanh đền Jokhang linh thiêng, nhiều người đi vài bước lại phủ phục xuống dọc theo những con đường này để tỏ lòng thành kính. Đường vòng trong cùng, Nangkor (Nang-skor), nằm bên trong đền Jokhang, bao quanh điện thờ Jowo Shakyamuni, nơi đặt bức tượng linh thiêng nhất trong Phật giáo Tây Tạng. Đường vòng ở giữa, Barkhor, đi qua những khu phố cổ, bao quanh đền Jokhang và nhiều tòa nhà khác ở gần đó. Đường vòng ngoài cùng, Lingkor, bao quanh toàn bộ thành phố Lhasa truyền thống. Do con đường mới rộng lớn vừa được xây dựng, Beijing Lam, nên đường Lingkor ngày nay không được sử dụng thường xuyên bởi khách hành hương.

Cứ mỗi tháng Tám, lễ hội Shoton được tổ chức ở Lhasa. Đây một trong những lễ hội truyền thống lớn nhất ở Tây Tạng từ thế kỷ 7.

Trong nửa đầu thế kỷ 20, một số nhà thám hiểm phương Tây đã có những chuyến đi nổi tiếng tới thành phố này, bao gồm Francis Younghusband, Alexandra David-Néel, và Heinrich Harrer. Sau Tây Tạng thuộc về Trung Quốc, nhiều người đã rời bỏ thành phố trong đó có cả Đạt-lai Lạt-ma 14 để sống lưu vong ở Ấn Độ từ năm 1959.



## Kiến tạo Mandala

Mandala là một trong những nét văn hóa đặc sắc của Phật giáo Tây Tạng. Theo truyền thống nói chung, mandala là một đồ hình mang tính nghệ thuật và tâm linh tôn giáo sâu sắc. Nơi đó có sự hợp nhất giữa thế giới bản thể và thế giới hiện tượng, giữa tâm thức và vũ trụ. Trong ý nghĩa thực tiễn, mandala còn là một đàn tràng để hành giả cúng dường, cầu nguyện và tu tập thiền định.

Theo truyền thống Phật giáo Tây Tạng, mandala có thể được kiến tạo với các chất liệu khác nhau: mandala bằng cát màu hay bột đá màu, mandala bằng tranh vẽ, mandala vật thể ba chiều làm bằng kim loại hoặc gỗ... Trong số đó, mandala làm bằng cát màu được biết đến nhiều nhất và phổ biến nhất. Từ những hạt cát mịn như bột gồm đủ các màu sắc, qua bàn tay khéo léo và tâm ý chuyên chú, các nhà sư Tây Tạng đã tạo nên những bức tranh cát tuyệt vời. Nếu không một lần chứng kiến, hẳn ta cũng không ngờ rằng các bức tranh mandala cát đó chỉ được làm với một công cụ rất thô sơ: đó là hai thanh sắt tròn và rỗng, có một đầu nhọn

theo kiểu hình phễu. Phía bên ngoài gần phần đầu nhọn là những khía vòng tròn đều nhau. Một cái dùng đựng cát, một cái đặt sát phía trên để khi làm thì cà tới cà lui các khía này để tạo ra một sự rung động nhỏ cho cát chảy xuống mà không bị tắc nghẽn. Nhịp nhàng, thư thả, bắt đầu từ điểm giữa vòng tròn, các nhà sư Tây Tạng đã đưa những hạt cát màu rất mịn từ trong lòng ống sắt chảy qua một đầu nhọn để tạo nên bức tranh tâm thức bằng cát đầy tính nghệ thuật và sáng tạo<sup>1</sup>.

Trong quá trình kiến tạo, các sư (thường là bốn vị ngồi bốn hướng) phải luôn đối mặt với trung tâm của mandala. Thông thả và chuyên tâm trong nhiều ngày, các nhà sư Tây Tạng vừa làm việc vừa giữ tâm ở trạng thái thiền định tĩnh lặng.

Trước khi một nhà sư được phép đảm nhận công việc kiến lập mandala, ông ta phải trải qua một thời gian dài đào tạo kỹ năng về nghệ thuật và khả năng ghi nhớ, học cách vẽ tất cả các loại biểu tượng khác nhau và nghiên cứu những tư tưởng triết học liên quan. Tại tu viện Namgyal thì thời gian này kéo dài ba năm. Trong những giai đoạn đầu tiên, các nhà sư phải ngồi ở phần ngoài của mandala cơ bản chưa được phủ sơn, hướng mặt vào trung tâm mandala. Đối với những mandala cỡ lớn, khi các nhà sư vẽ được một nửa, họ phải đứng khom lưng trên sàn nhà và cúi người xuống để rắc màu. Theo truyền thống thì một mandala được phân

---

1. Xem hình 5, phụ lục cuối phần III.

chia thành bốn phần bằng nhau và mỗi nhà sư chịu trách nhiệm một phần. Tại nơi những nhà sư đứng rắc màu, một người phụ việc sẽ làm công việc nối bốn phần lại với nhau. Những người phụ việc này sẽ giúp bốn nhà sư rắc màu vào bốn phần trong khi bốn nhà sư phác họa những chi tiết khác. Những nhà sư sẽ nhớ lại tất cả những chi tiết của một mandala giống như đã được hướng dẫn trong chương trình đào tạo tại tu viện.

Một mandala được bắt đầu là một dấu chấm ở trung tâm. Đó là biểu tượng về sự vô hạn. Nó cũng tượng trưng cho một chủng tử, một hạt giống, một điểm bắt đầu. Tâm điểm này thu hút tất cả năng lượng vũ trụ bên ngoài, và trong vai trò là lực hút, năng lượng của người tham gia cũng sẽ được khai mở và hút vào trong đó. Vì vậy, mandala là biểu trưng hợp nhất của toàn thể không gian vũ trụ bên ngoài và bên trong nhằm loại bỏ sự ngăn cách giữa vật thể và chủ thể. Trong quá trình này, mandala được coi là một Bản tôn. Trong việc kiến tạo mandala, một đường thẳng sẽ xuất hiện từ tâm điểm, và những đường thẳng khác sẽ được vẽ cho đến khi chúng giao nhau tạo ra những hình tam giác. Vòng tròn được vẽ xung quanh biểu trưng cho ý thức đầy xung lực khởi đầu. Hình vuông bên ngoài biểu trưng cho thế giới vật chất hướng ra bốn phương, được biểu trưng bởi bốn cổng. Khu vực trung tâm là nơi an trú của Bản tôn, cũng được coi là phần tinh túy của mandala, và đường tròn bao quanh là sự bảo tồn. Bởi vậy, một bức tranh mandala hoàn chỉnh có nghĩa là bảo tồn sự tinh túy.

Một điều rất quan trọng là một mandala được kiến tạo phải nhất nhất dựa theo kinh điển. Các chư tăng tập trung cực kỳ cao độ vào công việc cũng bởi lẽ họ ý thức được rằng mình thực sự đang truyền đạt giáo lý của Đức Phật. Bởi vậy sự hoàn hảo của tác phẩm sẽ tạo phước báu cho chính họ cũng như những người chiêm bái nó.

Mỗi chi tiết trong bốn phần mandala đều hướng mặt về trung tâm, về nơi Bản tôn an trụ trong mandala. Mỗi nhà sư chịu trách nhiệm phần của mình trong khi sơn rắc các phần cung điện hình vuông. Khi sơn những đường tròn đồng tâm, họ phải lần lượt chuyển động xung quanh mandala. Họ đợi cho toàn bộ giai đoạn hoàn thành trước khi cùng nhau di chuyển ra ngoài. Điều này đảm bảo cho sự cân bằng được duy trì và cả bốn phần của mandala đều được hoàn tất cùng một lúc.

Ở dạng phổ biến nhất, mandala chính là hàng loạt vòng tròn đồng tâm. Mỗi mandala đều có một Bản tôn riêng an trụ trong cấu trúc hình vuông được đặt đồng tâm bên trong những vòng tròn này. Cấu trúc hình vuông này có bốn cổng được vẽ rất tỉ mỉ, biểu trưng cho sự hội tụ của tứ vô lượng tâm (từ, bi, hỉ, xả). Mỗi chiếc cổng được trang hoàng bằng những chiếc chuông, tràng hoa, và các chi tiết trang trí khác. Hình vuông này xác định kiến trúc của mandala được mô tả như một cung điện hoặc một ngôi chùa có bốn mặt: là một cung điện bởi vì nó là nơi an trụ của Bản tôn, là một ngôi chùa bởi nó chứa đựng tinh túy

của Phật pháp. Hàng loạt những đường tròn bao quanh cung điện trung tâm theo một cấu trúc mang tính biểu tượng mạnh mẽ. Bắt đầu với những vòng tròn bên ngoài là một vành lửa, thường được mô tả là một hình trang trí có đường cuộn độc đáo. Vành lửa biểu trưng cho quá trình chuyển hóa mà những phàm tình chúng sinh phải trải qua trước khi nhập vào miền Tịnh độ linh thiêng bên trong. Kế đến là một vòng Quyển tượng Kim Cương, chỉ ra sự bền vững và không thể phá hủy. Màu sắc trắng lợt của kim cương tượng trưng cho sự huy hoàng rực rỡ của các cảnh giới tâm linh của mandala.

Sau cùng, tại trung tâm của mandala là tọa vị của Bản tôn. Nhìn vào trung tâm Bản tôn thì sẽ biết được mandala thuộc loại nào. Ví dụ, hình ảnh biểu tượng của Phật Quán Thế Âm thì lấy từ bi là trọng tâm, Phật Trí Tuệ Văn Thù thì lấy trí tuệ làm trọng tâm, còn Kim Cương Thủ lại nhấn mạnh tới lòng dũng cảm và trí lực.

Theo lời giải thích của các nhà sư thì mandala là nơi cư trú của các vị Phật và Bồ Tát mà hơn 2.500 năm về trước, Đức Phật Thích Ca đã giới thiệu trong giáo pháp của Ngài qua hình thức mật chú. Có nhiều loại mandala được gọi tên theo danh hiệu của các vị Phật như: Mandala A Di Đà, Mandala Dược Sư, Mandala Quán Thế Âm, v.v.. Tuy tên gọi, màu sắc đặc trưng từng phần và hình thể vuông tròn có khác nhau, nhưng nội dung mandala thì đều căn cứ vào kinh Phật để diễn đạt. Trong mỗi mandala, tự thân mỗi

hạt cát đã được chế tác từ tâm chính niệm, nên toàn thể mandala trở thành biểu hiện của một kho năng lượng tinh thần dồi dào và vô tận. Chúng ta cũng dễ dàng nhận ra một nguồn năng lượng ẩn chứa trong từng hạt cát qua những đường nét hoa văn tuyệt hảo biểu thị cảnh giới chư Phật, chư Bồ Tát với những hình ảnh cách điệu cỏ cây, muông thú, hoặc các ký hiệu, các câu thần chú chân ngôn bằng chữ Phạn.

Mặt khác, mandala cũng là đối tượng để ta thực tập quán tưởng: quán tưởng vũ trụ, quán tưởng tâm ý, soi lại chính mình để nhận ra được tính không của vạn pháp. Và khi ta thật sự thành tâm trong lúc kiến tạo và chiêm bái hình ảnh biểu tượng của các Đức Phật trên mandala, thì có nghĩa là ngay giây phút đó chúng ta đang hành trì Phật pháp trong chính niệm. Cái cảm ứng ấy có thể nói là vô cùng.

Sau khi mandala cát được làm xong thì các nhà sư lại phải thực hiện bước ngược lại là hủy bỏ nó, ngoại trừ các mandala được dùng làm đối tượng quán tưởng như các mandala bằng tranh vẽ. Mandala sẽ được hủy bỏ bằng cách trộn đều các loại cát màu lại với nhau, rồi đem ra sông, biển gấn đó hoặc phân phát cho những người chiêm bái, với ý nghĩa là chia đều công đức để tất cả cùng lợi lạc. Quan trọng hơn hết của sự hủy bỏ là để cho chúng ta thấy được tính chất vô thường của muôn sự trên thế gian. Ngay cả công trình kiến tạo mandala công phu và đòi hỏi nhiều công sức này cũng chỉ là một sự việc vô thường.

Trước khi hủy bỏ mandala là khóa lễ bao gồm nghi thức tụng kinh, niệm chú với nhạc lễ trang nghiêm cúng dường lên Đức Phật và hồi hướng cầu nguyện phước lành cho tất cả chúng sinh.

Mandala cũng là phẩm vật cúng dường thiêng liêng. Theo truyền thống thì mandala cũng được cúng dường tới các bậc thầy khi họ được thỉnh cầu truyền trao giáo pháp hay quán đỉnh. Khi đó mandala được dùng để biểu trưng cho toàn bộ vũ trụ, bày tỏ lòng tri ân cao nhất đối với giáo pháp tôn quý. Một lần trong khung cảnh hoang sơ của Ấn Độ, Đại Thành tựu giả Tilopa đã yêu cầu Đại sư Naropa cúng dường mandala. Lúc bấy giờ ở đó không có sẵn chất liệu để kiến lập mandala, nên Naropa đã đi tiểu vào cát và tạo thành một mandala bằng cát ướt để làm phẩm vật cúng dường lên thầy mình. Thấy của Ngài đã hoan hỉ đón nhận.

Sự kiến lập và cụ thể hóa khái niệm mandala là một trong những đóng góp có ý nghĩa nhất của Phật giáo đối với tâm lý học tôn giáo. Mandala được coi là một biểu tượng linh thiêng và hoàn hảo của vũ trụ. Nó nhắc nhở chúng ta về sự vô cùng và bao dung của vũ trụ, cùng tiềm năng vô hạn của nó hiện hữu trong bản thân mỗi con người.

## Pháp khí Kim Cương thừa

Nghi lễ và nghi thức là phần thực hành chính của Kim Cương thừa, ở những địa điểm khác nhau cũng như những hoàn cảnh khác nhau: cầu mưa, làm tan đi những cơn giông, diệt trừ bệnh tật, cầu cho mùa màng bội thu, diệt trừ mọi chướng ngại ma quỷ, diệt trừ tam độc tham, sân, si. Tất cả những nghi thức Kim Cương thừa dù ở đâu, nhỏ hay lớn, đều đi kèm sử dụng những pháp khí thích hợp để nâng cao tính trang nghiêm của buổi lễ. Có một số pháp khí chính dưới đây.

### CHÀY VÀ CHUÔNG KIM CƯƠNG<sup>1</sup>

Chày Kim Cương là biểu tượng tinh túy, là pháp khí tối quan trọng và biểu tượng của truyền thống Kim Cương thừa. Ý nghĩa tên gọi của pháp khí này khởi nguồn từ chính chất liệu của kim cương. Theo Phạn ngữ, kim cương có nghĩa là bất hoại, uy lực và rục rỡ, không thể bị cắt hay phá hủy. Chày Kim Cương do đó biểu hiện Phật tính, bất diệt, và thường hằng.

---

1. Xem hình 6, phụ lục cuối phần III.



Phần giữa của chày Kim Cương tượng trưng cho bản chất tối hậu của tâm, từ đây nổi lên hai đài hoa sen đối xứng tượng trưng cho sự hợp nhất của trí huệ và phương tiện, hai mục đích tối thượng của Mật tông. Từ hai đài sen này tỏa ra năm chẽ tượng trưng cho Ngũ Trí Phật, với trục giữa là trục của vũ trụ. Năm chẽ cùng quy lại một điểm, nói lên sự thống nhất năng lực của từ bi và trí huệ.

Chuông Kim Cương là pháp khí phổ biến nhất không thể thiếu trong các nghi lễ Mật thừa. Về nghi thức, chuông Kim Cương cùng chủng loại với chày Kim Cương. Chày Kim Cương tượng trưng cho trí huệ, còn chuông Kim Cương tượng trưng cho phương tiện. Âm thanh phát ra từ chuông Kim Cương được cho rằng có tác dụng diệt trừ chướng ngại, ma quỷ.

Trong khi thực hiện nghi lễ, chày Kim Cương được cầm trong tay phải, hướng xuống dưới, còn chuông Kim Cương thường được cầm bên tay trái và hướng lên trên, hai pháp khí này được chuyển động theo những khế ước nghiêm trang của nghi lễ. Chày Kim Cương có thể được sử dụng để quán tưởng hay triệu thỉnh các Bản tôn. Còn việc lắc chuông tượng trưng cho giáo pháp hay cũng có thể là một cách cúng dường âm thanh.

### CHÀY PHỔ BA KIM CƯƠNG<sup>1</sup>

Chày Phổ ba Kim Cương (sa. kīla, tib. ཕྲུ་རྩ་པ་, eng.

1. Xem hình 7, phụ lục cuối phần III.

phurba), đôi khi được gọi là “chiếc đao Kim Cương thần diệu”, là một pháp khí trong các nghi thức Mật thừa, Bon giáo, các truyền thống Vệ-đà của Ấn Độ, và được sử dụng với mục đích hàng phục quỷ dữ và trừ diệt chướng ngại. Lưỡi ba cạnh của chày Phổ ba Kim Cương biểu thị cho việc chặt đứt gốc rễ của tham, sân, si. Hình tam giác tượng trưng cho yếu tố lửa và cá thần Ma Kiệt (Makara<sup>1</sup>) được gắn vào đỉnh chày tượng trưng cho sự uy mãnh và hung nộ.

Thành tố “Phur” trong “Phurba” được mượn từ tiếng Phạn là “kīla”, nghĩa là cái cọc hay cái đinh. Với hành động nện chiếc chày xuống đất và đóng chặt những con quỷ dữ, Đức Liên Hoa Sinh, người được coi là phát minh ra pháp khí này, đã gia trì và yểm cho mảnh đất đặt nền móng xây dựng tu viện Samye vào thế kỷ 8.

Chày Phổ ba Kim Cương được sử dụng ở bất cứ đâu trong những nghi thức Mật thừa sẽ giúp nơi đó an bình, tránh được các độc hại, ma chướng.

### CHÉN SỌ PHÁP KHÍ<sup>2</sup>

Chén sọ pháp khí (sa. kapala, tib. ཀཔལ་པོ་, eng. skull) là chiếc chén làm từ sọ người, được sử dụng như một khí cụ nghi lễ (bát) trong Mật truyền Ấn Độ giáo (Hindu Tantra) và Kim Cương thừa. Đặc biệt ở Tây Tạng, nó được chạm khắc

1. Một biểu tượng trong văn hóa Ấn Độ giáo.

2. Xem hình 8, phụ lục cuối phần III.

công phu với các kim loại quý và đồ trang sức. Chén sọ pháp khí được sử dụng chủ yếu trong các nghi lễ bí truyền. Nó có thể dùng làm chén rượu cúng của hành giả Kim Cương thừa như trong nghi lễ quán đỉnh. Trong biểu tượng tốt đẹp nhất, chén sọ pháp khí là bình bát khát thực của tu sĩ, là phẩm vật cúng dường của những Bản tôn uy mãnh<sup>1</sup>. Ngoài ra chén sọ người cũng là pháp khí nhắc nhở về cái chết và sự vô thường.

### DAO CONG

Dao cong là một trong những pháp khí nổi bật nhất của Bản tôn uy mãnh trong Kim Cương thừa. Pháp khí này được các Bản tôn vung múa hay đơn giản chỉ cầm trong tay với mục đích cắt đứt các tà kiến.

Dao cong và chén sọ pháp khí thường được sử dụng thành cặp với nhau với cùng ý nghĩa. Dao cong là pháp khí để cắt đứt vô minh, tượng trưng cho phương tiện, còn chén sọ pháp khí biểu trưng cho trí huệ.

### BÁNH XE CẦU NGUYỆN MANI

Bánh xe cầu nguyện (tib. རོབ་ཀླུ་ལོ་མོ་, eng. Prayer Wheel, Mani Wheel) – tiếng Việt gọi là bánh xe mani hay kim luân –

---

1. Bản tôn uy mãnh, Bản tôn an bình: là tên gọi của các thần Bản tôn. Một Bản tôn uy mãnh hay Bản tôn an bình không có nghĩa là Bản tôn đó giận dữ hay an bình. Các Bản tôn khác nhau biểu trưng cho các cảm xúc khác nhau của chúng sinh. Khi những cảm xúc này được nhận diện và chuyển hóa thì sẽ biến thành các Đức Phật Bản tôn.

là một loại pháp khí được tín đồ Phật giáo sử dụng trong tụng niệm, là một bánh xe hình trụ tròn làm từ kim loại, gỗ, đá, da, và bông thô, quay quanh một trục ở trung tâm. Theo truyền thống thì câu chú “Om Mani Padme Hum” cùng với các biểu tượng tốt lành Ashtamangala<sup>1</sup> được chạm khắc bằng Phạn ngữ trên bề mặt của bánh xe. Tại lõi của hình trụ là “Cây đời” (Life Tree) làm bằng gỗ hoặc kim loại với các câu chú được viết hoặc bọc xung quanh nó. Người Himalaya chế tạo bánh xe cầu nguyện với nhiều kích cỡ to nhỏ khác nhau. Loại nhỏ với một số ít câu chú dùng để cầm tay. Loại lớn chứa tới hàng ngàn, hàng vạn, thậm chí hàng triệu câu chú và được trang trí rất tinh tế, cầu kỳ. Tại Tây Tạng, trước khi vào chùa thường có một hàng bánh xe cầu nguyện để Phật tử quay trên lối đi vào chùa, nhằm tạo phước lành một cách giản dị nhất.

Theo truyền thống Phật giáo Tây Tạng dựa trên các văn bản truyền thừa liên quan đến bánh xe cầu nguyện, quay một bánh xe như vậy sẽ có nhiều tác dụng tích cực giống như miệng tụng lời cầu nguyện. Người cầu nguyện

---

1. Tám biểu tượng tốt lành Ashtamangala: (1) Parasol: Lọng (dù), tượng trưng cho phẩm cách cao thượng, không tổn hại. (2) Two fish: Song ngư (hai con cá), biểu tượng của một vị Chuyển luân vương. (3) Conch shell: Tù và, tượng trưng cho sự chiến thắng. (4) Lotus blossom: Hoa sen, tượng trưng cho sự tinh khiết. (5) Vase of sacred water: Bình thánh thủy, đựng đầy rượu bất tử. (6) Furled banner (banner of victory): Lá cờ cuộn, biểu tượng của sự chiến thắng tâm linh. (7) Knot of eternity: Nút vô tận. (8) Wheel of the teaching: Pháp luân, tượng trưng cho sự không ngừng thực hành và truyền bá của giáo pháp.

vừa xoay bánh xe vừa tụng chân ngôn sáu chữ “Om Mani Padme Hum”, nhằm ca tụng chư Phật. Bánh xe cầu nguyện cần phải xoay theo chiều đồng hồ, xoay được một vòng tượng trưng cho đọc một lượt thần chú. Bởi bánh xe cầu nguyện là hiện thân kim khẩu của chư Phật, nên khi được quay, các chuỗi chân ngôn bên trong chuyển động sẽ tạo ra từ trường và năng lượng gia trì an lành cho người quay. Vì thế bất kể bạn có phải tín đồ Phật giáo hay không, chỉ cần quay hoặc ở gần bánh xe cầu nguyện, bạn sẽ được nhận những năng lượng từ trường an lành và tích cực. Đây là cách đơn giản nhất để tịnh hóa thiện nghiệp.

Còn có nhiều loại bánh xe cầu nguyện khác. Bánh xe nước thì giống như một cái gương quay, nước chạm vào nó rồi nước được ban phúc, chảy ra sông hồ tịnh hóa cả vạn triệu côn trùng cùng các loài sinh vật trong hồ hay biển. Loại quay bằng gió thì giống như chiếc chong chóng, ngọn gió đi qua nó sẽ tịnh hóa chúng sinh ở những nơi được ngọn gió thổi tới. Còn bánh xe quay bằng lửa, được quay bằng sức nóng, tương tự như đèn kéo quân, ánh sáng bánh xe phóng chiếu tới đâu, nơi đó được ban phúc và trở thành cõi tịnh độ Potalaka (núi Potalaka ở Tây Tạng) mà mắt thường không thể nhìn thấy được.

Cũng vậy, việc có một bánh xe cầu nguyện nhỏ trong nhà bạn sẽ khiến căn nhà sẽ trở thành một cõi tịnh độ gia đình, vì bất cứ chúng sinh nào chết trong nhà bạn chắc chắn sẽ được tái sinh về cõi lành!

## Nhạc khí Kim Cương thừa

Theo quan điểm của Phật giáo và đặc biệt là Kim Cương thừa thì “mọi thanh âm đều là pháp”. Điều này giải thích tại sao Kim Cương thừa lại nhấn mạnh và phát triển âm nhạc là trung tâm của sự thực hành nghi quỹ. Bằng những trải nghiệm cá nhân, chúng ta có thể thấy những chất liệu như âm nhạc, thơ ca đều có thể giúp tâm được thăng hoa hương thượng, thoát ra khỏi thế giới của những bám chấp thường tình.

Sở dĩ âm nhạc và trì tụng có khả năng hướng tâm thức giới hạn của ngã đến thực tại an bình và bất nhị của tính không, là vì thính giác sở hữu khả năng lĩnh hội trực giác cao hơn hẳn các giác quan khác như xúc giác, vị giác, khứu giác, thậm chí cả thị giác. Trong khi thị giác thuộc về “chủ động”, nghĩa là trần cảnh bên ngoài được trông thấy hay biến mất theo chủ ý của chúng ta, thì thính giác lại “bị động” và dễ dàng lan tỏa vào trong tâm thức, tạo ra những hiệu quả mãnh liệt. Chẳng hạn như với người mới tu tập thiền định, những vọng tưởng hay dòng chảy của suy nghĩ hiếm khi bị ngắt quãng khi thấy một hình ảnh, nhưng bằng việc trì tụng

chân ngôn, năng lực của dòng âm thanh pháp khí có thể khiến hành giả ngăn chặn dòng suy nghĩ tản mạn, đưa chân tâm trở về thực tại an tịnh cùng với sự hỉ lạc khôn tả.

Giai điệu của Kim Cương thừa được chia thành chín trạng thái cảm xúc đại diện cho ba nhóm tương ứng với thân, khẩu, ý. Cụ thể: cảm xúc mạnh mẽ, hào hùng tiêu biểu cho thân; cảm xúc phẫn nộ, uy mãnh đưa đến sự kính sợ tiêu biểu cho khẩu; và cảm xúc từ bi, trang nghiêm tiêu biểu cho ý. Toàn bộ dàn nhạc của tu viện Kim Cương thừa<sup>1</sup> có tới hàng chục nhạc khí khác nhau phân loại theo các bộ chuông, trống, công chiêng, tù và, kèn, chũm chọe với âm vực và chất liệu khác nhau. Khi kết hợp chúng lại có thể tạo ra những âm thanh mang tới cảm giác siêu nhiên và rung động lòng người. Giai điệu Kim Cương thừa thôi thúc trở về nội tại trong niềm an lạc, hoan hỉ, xóa bỏ mọi vọng tưởng phiền não.

Phật giáo Tây Tạng sở hữu một lượng pháp khí phong phú, được làm từ nhiều vật liệu khác nhau, chủ yếu đúc bằng vàng, bạc, đồng, tạo hình sâu sắc, mỗi loại pháp khí mang một hàm nghĩa tôn giáo khác nhau, đậm màu sắc thần bí. Pháp khí Kim Cương thừa được chia làm bốn loại: trống, chuông và chũm chọe, kèn và tù và, và những nhạc khí bằng dây. Ba loại đầu là chủ đạo. Một nghi lễ Kim Cương thừa có thể sử dụng tới 13 loại nhạc khí khác nhau. Dưới đây là những nhạc khí phổ biến.

---

1. Xem hình 12, phụ lục cuối phần III.

## TRỐNG

Có một vài loại trống như sau:

Trống treo nhỏ (nga hoặc lagnga): đặt trên một chân gỗ, đỉnh có vòng kim loại để móc dây treo lên dầm nhà. Được đánh bằng một cái dùi hình lưỡi liềm có tay cầm đầu bịt da.

Trống treo lớn (ngachen): có đường kính dài hơn 1m và được treo trong một khung gỗ. Dùi trống tương tự như trống treo nhỏ.

Trống nghi lễ (ngayak): nhỏ hơn hai loại trên và dễ dàng di chuyển. Loại trống này có chân đứng bằng gỗ chạm khắc với những họa tiết trang trí có hình chày Kim Cương ở đầu. Một chiếc khăn lụa thường được buộc trên đỉnh trống. Tâm trống được tô điểm một hình xoáy ba màu gọi là “bánh xe hỉ lạc”. Dùi gỗ hình lưỡi liềm cũng thường buộc một dải lụa.

Trống cầm tay (lagnga): có nguồn gốc từ chiếc trống được sử dụng bởi những bậc thành tựu.

Trống damaru<sup>1</sup>: là loại trống hai mặt với đường kính 10-15cm. Trống thường được làm từ gỗ, với mặt trống làm bằng da. Đôi khi trống có thể được làm từ xương sọ. Trống được sử dụng bằng cách cầm trên một tay và lắc cổ tay, qua đó hai hạt được buộc vào trống bằng hai sợi dây sẽ đánh lên

---

1. Xem hình 13, phụ lục cuối phần III.



mặt trống. Một loại trống tương tự, trống chöd damaru, được thiết kế gần giống như trống damaru nhưng đường kính mặt trống lên đến 25cm.

### CHŨM CHỌE

Có hai loại là chũm chọe dẹt (silnyen) và chũm chọe vòm cao (rolmo)<sup>1</sup>. Chũm chọe dẹt được cắm thẳng đứng và dùng trong nghi thức của Bản tôn an bình. Chũm chọe vòm cao cắm ngang và được dùng trong nghi thức của Bản tôn uy mãnh. Chũm chọe và trống thường được chơi cùng nhau để hòa với nhịp điệu trì tụng.

### KÈN

Kèn là một loại nhạc cụ rất đặc sắc của nhạc khí Tây Tạng. Có loại giống như kèn trumpet của phương Tây nhưng dài đến 3m. Có loại làm từ xương ống chân người. Tất cả đều được trang trí sắc sỡ với đủ các loại trang sức, phản ánh trung thực, nhất quán với tinh thần và nghi lễ vốn đầy màu sắc của Phật giáo Kim Cương thừa. Mặc dù nhạc khí của mỗi dân tộc đều mang bản sắc riêng, nhưng nhạc khí của Tây Tạng luôn mang một màu sắc rực rỡ đặc biệt, giữ gìn nguyên vẹn những nét du mục hoang dại xa xưa của nó.

Kèn lớn dungchen<sup>2</sup> giống như kèn trumpet trầm dài 3-3,5m. Dungchen thường được chơi theo cặp hoặc nhiều

---

1. Xem hình 14, phụ lục cuối phần III.

2. Xem hình 15, phụ lục cuối phần III.

cái, tạo ra những âm thanh ai oán, dài, trầm và ám ảnh, như tiếng gọi của voi rừng.

Kèn gyaling<sup>1</sup> làm bằng lõi gỗ cứng như gỗ teak hay gỗ tử đàn đen, được trang trí với đồng mạ vàng rất tỉ mỉ. Phần miệng của kèn bằng đồng có hình giống như kèn trumpet. Thân kèn có sáu hoặc bảy lỗ, cùng với một lỗ ở gần đầu sử dụng cho ngón tay cái. Gyaling thường được chơi theo cặp và sử dụng trong các tu viện Tây Tạng tại các buổi tụng kinh và cầu nguyện, kết hợp với các vị thần hòa bình và ý tưởng sùng tín.

Kèn xương ống (kangling)<sup>2</sup> làm từ xương ống chân người và chỉ dùng trong các nghi lễ chöd cũng như tang lễ. Thường thì người Tây Tạng sử dụng ống chân của những phạm nhân hay những người chết vì bạo lực. Trong thực hành nghi lễ chöd của Mật tông, các hành giả, được thúc đẩy bởi lòng từ bi, chơi kangling như một cử chỉ biểu hiện sự không sợ hãi, triệu tập các vong hồn đói khổ và ma quỷ giúp thỏa mãn cơn đói của họ và giảm bớt sự đau khổ của họ. Kèn kangling thường được chơi theo cặp và chỉ được sử dụng trong các nghi lễ chöd biểu diễn ngoài trời cùng với trống chöd damaru và chuông.

Kèn triệu thỉnh Kim Cương Hộ pháp Mahakala: làm bằng đồng thau, trang trí các họa tiết tỉ mỉ, đặc biệt

---

1. Xem hình 16, phụ lục cuối phần III.

2. Xem hình 17, phụ lục cuối phần III.

luôn được trang trí với hình đầu cá thân Ma kiệt. Được dùng trong các nghi lễ cúng dường Kim Cương Hộ pháp Mahakala – một trong những vị thần thủ hộ của Mật giáo.

### TÙ VÀ

Có hai loại: tù và ngắn (dungkar)<sup>1</sup> làm bằng đồng thau, trang trí với nhiều họa tiết tinh tế, đặc biệt luôn có hình đầu cá thân Ma kiệt. Tù và bạch ốc (tungkar) chế từ bạch ốc biển màu trắng và xoắn theo chiều kim đồng hồ, tượng trưng cho Pháp âm của Đức Phật. Loại tù và này vừa có thể dùng làm nhạc khí, vừa là đồ trang trí thực sự vô giá trong nội thất gia đình của người Tây Tạng. Âm thanh tù và âm ì như sóng biển, mang theo tinh khí bí ẩn của trời đất Tây Tạng.

---

1. Xem hình 18, phụ lục cuối phần III.

## Cham – vũ điệu Kim Cương thừa

Vũ điệu Cham hay vũ điệu Kim Cương thừa (sa. Vajra Gar, eng. Vajra dance, Cham dance)<sup>1</sup> là một điệu nhảy tôn giáo đa nghệ thuật và cũng là một nghi lễ của Kim Cương thừa. Đây là một hình thức múa độc đáo được tìm thấy trên lục địa châu Á, tại các khu vực gần với dãy núi Himalaya. Trong khi rất khó để lần ra dấu vết lịch sử và nguồn gốc thực sự của hình mẫu này, nó được phát hiện là bắt nguồn từ các điệu nhảy của Ấn Độ (khi các vũ công mang mặt nạ và trang phục trong vai thần linh và quỷ dữ), sau này được thực hành rộng rãi ở Tây Tạng, Bhutan, và Nepal. Nhiều yếu tố của Cham cũng bắt nguồn từ Ấn Độ giáo và Bon giáo. Từ “Cham” có nguồn gốc Tây Tạng, và chỉ đơn thuần có nghĩa là “một điệu nhảy”. Tuy nhiên điệu nhảy nghi lễ cổ đại mang mặt nạ này rất đặc biệt, có lẽ vì nó được nhảy chỉ bởi các nhà sư trong những lễ hội tôn giáo nhiều ngày.

---

1. Xem hình 19, phụ lục cuối phần III.

Các mối quan hệ tôn giáo của điệu nhảy này rất đa dạng, nhưng nó chủ yếu kết hợp với một số phái của Phật giáo, đặc biệt là Mật tông. Cham đầu tiên được trình diễn vào khoảng 760-770, khi Đại sư Liên Hoa Sinh được vua Trishong Detsen vời đến để chống lại các linh hồn quỷ dữ cản trở việc xây dựng tu viện Samye, tu viện Phật giáo Mật tông đầu tiên ở Tây Tạng. Cứ mỗi đêm linh hồn quỷ dữ lại phá đổ những kết quả xây dựng được thực hiện vào ban ngày. Liên Hoa Sinh đã sử dụng những điệu nhảy Cham, bay lên không trung trong sự quán tưởng đến các thần linh với một dáng điệu oai vũ khiến ma quỷ phải kinh hãi và hàng phục. Chuyện kể rằng khu vực bóng râm của nó đã phủ xuống đất đánh dấu ranh giới của ngôi đại tự. Về sau, sự kiện này được tưởng niệm bằng những vũ điệu gắn liền với Bản tôn Vajrakilaya (Phổ Ba Kim Cương), một pháp tu vẫn còn lưu giữ cho đến ngày hôm nay. Sau sự kiện này, Cham dần dần lan rộng đến tất cả các tu viện Tây Tạng, và cuối cùng tới Bhutan, Nepal cũng như một số vùng của Ấn Độ và Mông Cổ.

Lùi xa vào huyền sử, kinh điển Phật giáo ghi nhận rằng Bồ Tát Phổ Hiền dạy vũ điệu Kim Cương thừa cho Ngũ Trí Như Lai, khi Ngài chuyển pháp môn Luân Xa từ hình thức bí truyền vào cảnh giới Phật. Ngũ Trí Như Lai sau đó dạy những điệu múa này cho Tam Bảo là Quán Thế Âm Bồ Tát, Văn Thù Sư Lợi Bồ Tát, và Kim Cương Thủ Bồ Tát. Đến lượt mình, các vị Bồ Tát lại dạy các điệu nhảy trong dòng truyền thừa tương ứng của họ. Sau đó, các vũ

điệu này được truyền đến Udyana (Afghanistan ngày nay), Nepal, và Tây Tạng bởi một số đại sư Mật giáo trên đường đi tới những quốc gia này. Dưới ảnh hưởng của Đại sư Liên Hoa Sinh, vũ điệu Kim Cương thừa đã thay đổi rất xa so với nguồn gốc ban đầu nhu mì của nó để trở thành Cham sôi động cuồng nộ và tỉnh thức ngày nay.

Cham cũng có thể coi như một nhánh của tantra. Khi các vị Lạt-ma thực hành tantra với những vị trí tay tương ứng, đó là “Cham”. Những biểu diễn ban đầu của Cham không bao gồm nhiều những vận động của phần chân: các sư trong trang phục và mặt nạ di chuyển chậm rãi quanh sân tu viện, trong khi thực hiện những thủ ấn (mudra) phức tạp. Chỉ sau này, theo thời gian, những chuyển động của phần dưới của cơ thể – các bước chân – mới được phát triển, ngày một sôi động như hiện nay.

Các vũ điệu Cham mang nhiều ý nghĩa biểu tượng. Ví dụ, khi một vũ công đeo mặt nạ đầu hươu dùng thanh gươm cắt đứt một hình nộm thì đó không phải là một hành động tàn ác, mà để tượng trưng cho sự diệt trừ bản ngã bằng lưỡi gươm trí huệ. Những vũ công mang mặt nạ chạy rượt đuổi nhau trong cảnh náo loạn ồn ào không phải để diễn tả cảnh truy đuổi ma quỷ, mà tượng trưng cho nguồn năng lượng bên trong cơ thể không ngừng khuấy động tâm thức. Màn múa lặng lẽ yên bình tiếp theo sau đó tượng trưng cho sự an tĩnh nội tại đạt được khi mọi vọng niệm bị dập tắt. Tuy nhiên, chỉ một vài yếu tố mang tính tượng

trưng như thế không đủ để biểu đạt hết ý nghĩa thâm sâu mà các vũ điệu Cham chứa đựng trong cảnh giới thiền định rộng lớn vô biên. “Vũ điệu Cham chính là sự phản chiếu của tâm giác ngộ” (Lochen Dharmashri, 1654-1717).

Trên thực tế, hình thức múa này rất phù hợp vào đời sống tu viện, bởi nó không chỉ là một phong cách di chuyển, mà còn là một hình thức thiền định và cúng dường cho thần linh. Các chuyện kể nói rằng những điệu múa Cham tồn tại ngày nay đã được truyền cho các bậc thầy Phật giáo qua những linh ảnh hay những giấc mơ huyền bí. Có năm loại múa Cham phổ biến, và cho đến nay rất hiếm khi ra đời một điệu múa Cham mới. Những điệu múa Cham khá đa dạng, tùy thuộc vào các phái của tu viện nơi biểu diễn, truyền thống của tu viện, các khu vực trình diễn, và các ngày lễ tôn giáo mà buổi biểu diễn xảy ra. Những điệu múa Cham thường truyền giảng đạo đức, các truyền thuyết và các giá trị của Tây Tạng. Các tu sĩ nỗ lực nhảy múa để thể hiện thần linh trong những chuyển động của họ, và sau hết múa Cham cũng là một cách tu tập để đạt tới giác ngộ. Thậm chí chỉ đơn giản chứng kiến những điệu nhảy như một khán giả cũng đưa người xem gần hơn tới giác ngộ và giải thoát.

Vũ trụ quan của Kim Cương thừa được cô đọng trong hình ảnh mandala. Cham cũng vậy. Bản thân vũ công là một mandala nhỏ, họ kết hợp với nhau trong hình thức múa Cham để tạo ra một mandala lớn. Trong cấu trúc của một mandala, các vòng ngoại vi bao bọc cho vòng tròn

tâm điểm. Tinh túy nằm ở tâm, càng gần tâm sức mạnh càng lớn, vì thế vị trí múa của mỗi vị thần sẽ càng gần tâm hơn nếu vị thần đó có nhiều quyền năng hơn. Thông thường mandala của Cham có ba vòng, các vũ công mũ đen sẽ múa ở vòng ngoài, đóng vai trò là lớp chuyển tiếp trung gian giữa người xem với các vũ công không mang mặt nạ và thần linh ngự ở các vòng bên trong. Trong khi trình diễn, các vũ công Cham cũng luôn chú tâm vào tất cả các trung tâm năng lượng của cơ thể và các luân xa. Họ thực hành mở luân xa và thanh tẩy chúng. Mục đích của việc tịnh hóa các trung tâm này là khắc phục những trở ngại tiêu cực để đạt tới những gì mà Đức Phật gọi là giác ngộ. Tập trung và thiền định trong các vũ điệu Cham được dạy cụ thể trong hướng dẫn truyền khẩu từ một vị thầy Mật tông cho học trò.

Trong sự liên hệ giữa một vũ điệu Cham và một mandala, Karen Greenspan trong *The Mandala of Dance* (Natural History, Nov. 2012. May 19, 2014) nhận xét:

Cấu trúc của một vũ điệu Cham phản chiếu cấu trúc hình thức của một mandala. Các vũ công nhập vào không gian của đàn tràng và đi xung quanh theo chiều kim đồng hồ, họ tạo ra hình thức của một mandala linh thiêng. Họ niêm phong các ranh giới để tránh những lực lượng hắc ám và gia trì cho các không gian ngoại tiếp. Vị trí của vũ công trong không gian tái tạo vị trí của các vị thần trong một sơ đồ mandala truyền thống. Họ ra khỏi đàn tràng bằng những bước chân có chủ định, lần lượt từng người một hoặc từng đôi một đi



qua không gian linh thiêng đàn tràng cho đến khi nó hoàn toàn trống rỗng.

Không như với các nghệ sĩ và các vũ điệu bình thường, các điệu múa linh thiêng của Kim Cương thừa được đào luyện và phóng chiếu ra từ tâm trí của những hành giả đã giác ngộ, nên chúng được coi là một trong những phương tiện mạnh mẽ và thiện xảo nhất nhằm giải thoát vũ công, khán giả, thậm chí cả các sinh vật và côn trùng có mặt tại đàn tràng.

Mỗi điệu múa Cham kể lại một câu chuyện của lịch sử hay tưởng tượng. Thí dụ như điệu nhảy có tên “Điệu nhảy của hươu và những con chó săn” (the dance of stag and hounds) kể câu chuyện Đại sư Milarepa thuần hóa hai người thợ săn và con chó của họ, ngăn họ không giết một con hươu và chuyển hóa họ theo Phật giáo. Còn điệu nhảy “Những người đánh trống từ Drametse” (The Drametse Ngacham – The Dance of the Drummers from Drametse) mô tả đoàn tùy tùng của Đức Liên Hoa Sinh ăn mừng chiến thắng của tôn giáo.

Có thể nói rằng Cham chính là kết hợp tương phản giữa sự phấn nộ sôi động của hình tượng và những bước chân thiền.

## **Nghệ thuật Thangka**

Thangka (tib. ཐང་ཀ་) – còn được viết là Tangka hay Thanka – là một trong những loại hình nghệ thuật hội họa truyền thống độc đáo của người Nepal và người Tây Tạng. Dòng tranh dân gian Thangka có nguồn gốc từ Nepal (gọi là “Paubhā”) và du nhập vào Tây Tạng bởi công chúa Bhrikuti Devi – người vợ thứ nhất của vua Tây Tạng Songtsen Gampo – vào thế kỷ 7. Thuật ngữ “Paubhā” được sử dụng ở Nepal hàm ý loại tranh tôn giáo truyền thống được thực hiện bởi những cư dân Newar ở Nepal. Tranh Paubhā mô tả các vị thần, mandala hay các di tích, và được sử dụng để giúp hành giả trong việc thiền định. Dòng tranh này ở Tây Tạng được gọi là Thangka.

Những tác phẩm Thangka thường được dùng để treo thờ hoặc cuộn tròn cất giữ (vì thế tranh Thangka còn có tên gọi khác là “tranh cuộn”). Các chủ đề hội họa trong Thangka thường liên quan đến những lĩnh vực cuộc sống như: lịch sử, nhân vật, văn hóa, xã hội, và phong phú nhất là các tác phẩm liên quan đến Phật giáo, thể hiện cuộc đời của Đức

Phật, các vị Lạt-ma danh tiếng cũng như Bồ Tát, thánh thần. Đó là những bức tranh chân dung, tranh kể chuyện như tích La Hán qua sông, Quán Thế Âm Bồ Tát với một biển yêu thương, hay chân dung Đức Liên Hoa Sinh...

Đối với Phật tử khi chiêm ngưỡng những bức Thangka treo trên tường, họ không chỉ cảm nhận vẻ đẹp trang nghiêm của tranh, mà còn tin rằng họ sẽ nhận được những điều màu nhiệm phát tỏa ra từ đó. Tranh Thangka vẽ các thần linh được coi là thần bảo hộ hoặc gia trì tín đồ vượt qua khổ nạn và bệnh tật.

Tranh Thangka được phân loại tùy thuộc vào chất liệu, kiểu mẫu, kích thước, công dụng, và màu nền của bức họa. Thangka có thể rất nhỏ từ vài chục centimét đến vài mét hay thậm chí vài chục mét. Dựa trên kỹ thuật và vật liệu, Thangka có thể được phân thành hai loại lớn: tranh vẽ trên vải hay trên giấy bằng màu tự nhiên, và tranh làm bằng lụa, chỉ vàng đính ngọc hoặc thêu vô cùng tinh xảo. Thậm chí người ta còn tìm thấy những bức tranh Thangka vẽ thẳng lên vách núi đá.

Người Tây Tạng rất trân trọng tranh Thangka. Những tấm tranh Thangka thường được che phủ bằng một tấm lụa và có giá đỡ cầu kỳ, nhưng đôi khi tranh cũng được cuộn lại bỏ vào ống và khoác trên vai các nhà sư trong suốt hành trình. Thangka là đối tượng thiêng liêng treo trên tường của đền chùa hay trong điện thờ, như những đồ vật được tôn kính, dùng hỗ trợ cho thực hành tâm linh. Ngày nay chúng

ta cũng thấy tranh Thangka được treo như vật trang trí trong nhà ở dân cư hay các nơi công cộng khác tại Tây Tạng.

Nghệ thuật Thangka Tây Tạng được lưu truyền đến tận ngày nay, được xem là bộ bách khoa toàn thư vô cùng giá trị của người Tây Tạng. Nghi lễ mở tranh Phật Thangka được tổ chức hằng năm tại tu viện Drepung và tu viện Sera.

### LỊCH SỬ TRANH THANGKA

Việc vẽ tranh Thangka bắt đầu ở Nepal vào thế kỷ 11, sau đó được phát triển mạnh ở các vùng đất thuộc Bắc Himalaya. Về niên đại lịch sử, thông qua Nepal, Phật giáo Đại thừa đã truyền sang Tây Tạng trong triều đại Angshuvarma hồi thế kỷ 7. Ảnh hưởng của nghệ thuật Nepal lan rộng đến Tây Tạng và thậm chí đến Trung Hoa vào thế kỷ 13. Các nghệ nhân Nepal còn được vời đến triều đình của hoàng đế Trung Hoa theo yêu cầu chính thức.

Việc ra đời của tranh Thangka Tây Tạng có thể quy công cho các nghệ nhân Nepal, những người chuyên tạo tác một khối lượng lớn các tác phẩm kim loại, tranh tường cũng như các bản kinh có hình vẽ minh họa ở Tây Tạng. Nhận thấy nhu cầu to lớn về tượng thờ ở Tây Tạng, những nghệ nhân này đã theo chân các nhà sư và đội ngũ thương nhân. Họ mang theo không chỉ các tác phẩm điêu khắc kim loại, mà cả những bản kinh Phật chép tay. Để đáp ứng nhu cầu ngày một cao, các nghệ nhân Nepal đã tìm tòi và khởi xướng một loại tranh tôn giáo mới trên vải, có thể cuộn

lại dễ dàng để mang đi. Loại tranh này trở nên phổ biến ở cả Nepal lẫn Tây Tạng, và từ đó một trường phái tranh mới – tranh Thangka – đã ra đời và phát triển thịnh đạt vào hồi thế kỷ 9 hay thế kỷ 10, và vẫn được ưa chuộng cho đến ngày nay. Một trong những tiêu bản tranh Thangka Nepal có niên đại thế kỷ 13-14 vẽ Đức Phật A Di Đà với chư Bồ Tát bao quanh. Một bức tranh Thangka khác có đến ba niên đại (muộn nhất là năm 1369), được ghi chép trong các văn bản chính thức là bức Thangka cổ nhất mà chúng ta đã được biết. Bức “Mandala Vishnu” có niên đại năm 1420 là ví dụ khác về tranh vẽ của thời kỳ này. Các tranh Thangka ban đầu của Nepal rất đơn giản về hình họa lẫn bố cục: vị thần chính – một hình vẽ lớn chiếm vị trí trung tâm – và các vị thần linh thứ yếu, nhỏ bé hơn, bao quanh.

Ngoài Nepal, tài liệu lịch sử có ghi rằng hội họa Trung Quốc cũng đã ảnh hưởng sâu sắc đến hội họa Tây Tạng nói chung, khởi đầu từ thế kỷ 14 và đạt đỉnh cao vào thế kỷ 18. Theo Giuseppe Tucci (1894-1984), một học giả văn hóa phương Đông người Italy, thì vào khoảng đời nhà Thanh “một nền nghệ thuật mới đã phát triển ở Tây Tạng, trong đó có những ảnh hưởng ít nhiều cái vốn quý của nghệ thuật trang trí thanh nhã”.

Vẽ tranh Thangka là một trong các bộ môn chính của nghệ thuật Tây Tạng. Trong thời trị vì của Pháp Vương Trisong Detsen (742-797), các bậc thầy vẽ tranh Thangka Tây Tạng đã nâng cao nghệ thuật này trong việc tìm tòi và

học hỏi từ truyền thống của các xứ sở khác. Nét vẽ, quy tắc trắc lượng nhân thể, trang phục, các phẩm vật gia trì và trang sức hoàn toàn dựa theo phong cách Ấn Độ. Việc vẽ hình tượng được dựa theo phong cách Nepal, và hậu cảnh của tranh là theo phong cách Trung Hoa. Nhờ sự kết hợp đa chiều đó, Thangka trở thành nghệ thuật phong phú và đầy độc đáo.

### KỸ THUẬT VẼ TRANH THANGKA

Thangka được tạo tác bằng nhiều loại vải sợi khác nhau. Phổ biến nhất là vải bông được dệt với khổ rộng từ 40-58 cm. Loại tranh Thangka rộng hơn 45cm thường người ta phải nối vải.

Tranh Thangka vẽ bằng màu pha nước trên nền vải bông hay lụa. Màu được chế tạo từ khoáng và các chất hữu cơ, trộn các loại màu thảo mộc với keo, trong thuật ngữ phương Tây gọi là kỹ thuật vẽ màu keo. Toàn bộ công đoạn vẽ tranh yêu cầu khả năng thành thạo và sự thấu triệt các nguyên tắc trắc lượng đồ tượng, tức các quy pháp tạo hình và tỉ lệ Phật tượng.

Bố cục của tranh Thangka, thành tố chủ đạo của nghệ thuật Phật giáo, là tính trang trí hình học. Tay, chân, mắt, mũi, tai, và các bửu bối, phẩm vật gia trì mang tính nghi thức đa dạng đều được bố trí trên một mạng kẻ ô gồm những góc và những đường thẳng giao nhau. Một họa sĩ vẽ tranh Thangka tài ba sẽ chọn lựa một cách bao quát, từ những đề

mục khởi thảo đa dạng để đưa vào bố cục, sắp xếp từ cái bình bát và những con thú, đến hình dáng, kích cỡ, và những góc vẽ mắt, mũi, miệng của hình tượng. Tiến trình này thực sự rất khoa học, nhưng thường đòi hỏi sự hiểu biết sâu sắc về biểu trưng của hình họa trong quá trình thực hiện, để có thể biểu đạt được cái cốt lõi, cái tinh thần của tranh.

Thangka thường tuân theo những biểu trưng và sự ám chỉ. Vì nghệ thuật Thangka minh giải tất cả các biểu tượng và ẩn ý tôn giáo, nên tranh Thangka phải tuân theo những quy tắc chặt chẽ được ghi chép trong kinh điển Phật giáo. Người nghệ sĩ phải rèn luyện tay nghề và phải có đầy đủ hiểu biết tôn giáo, kiến thức, và bối cảnh để sáng tạo nên một bức Thangka chính xác và mỹ thuật. Lipton và Ragnubs đã nói rõ điều này trong tác phẩm *Treasure of Tibetan Art* (Kho tàng mỹ thuật Tây Tạng). Nghệ thuật Tây Tạng là một ví dụ điển hình về điển đạt “hóa thân” (sa. *nirmāṇakāya*) – trong đó cả hình thể và phẩm chất của Phật được thu tóm trong hình tượng thần thánh. Vì vậy, đối tượng của nghệ thuật Thangka phải tuân thủ những chuẩn tắc riêng trong kinh Phật nói về các bộ phận, hình dáng, màu sắc, vị thế của bàn tay (thủ ấn) cùng các phẩm vật gia trì để khu biệt chính xác đâu là Phật, đâu là chư thần. Tất cả đều yêu cầu người vẽ Thangka phải cố công tu học nghiêm cẩn.

Trong ba năm đầu, các học viên học vẽ phác họa chư thần, Phật, Bồ Tát được nêu ra trong kinh Phật.

Hai năm sau, họ được chỉ dạy cách thức giã nghiền và sử dụng các màu khoáng chất, vàng ròng để vẽ. Vào năm thứ sáu, các học viên nghiên cứu tường tận đến chi tiết kinh tạng và văn bản tôn giáo để chọn chủ đề cho họa phẩm của mình. Để trở thành một họa sĩ vẽ Thangka thành thạo, vào năm học chót thứ 10, các học viên sẽ được một bậc thầy giám sát thường xuyên. Sau khóa tu học, các học viên cần từ năm đến 10 năm nữa mới trở thành chuyên gia vẽ Thangka.

Tranh Thangka được phát triển trong các cộng đồng Lạt-ma ở các vùng đất thuộc Bắc Himalaya. Bên cạnh đó, các cộng đồng Gurung và Tamang cũng tạo tác tranh Thangka. Vẽ tranh Thangka cung cấp những cơ hội việc làm cho nhiều cư dân ở vùng sơn cước này. Tranh Thangka Nepal ở các vùng cư dân Newar từng là một hoạt động nghệ thuật độc đáo tại thung lũng Kathmandu từ thế kỷ 13. Ngày nay, ở đây người ta vẫn còn duy trì nghệ thuật này và rất quan tâm đến các gia đình vẽ tranh Thangka lâu đời, những nghệ nhân đã liên tục thừa kế di sản cha ông. Một số tranh tôn giáo và lịch sử cũng đã được nghệ nhân Newar ở thung lũng Kathmandu tạo tác. Đó chính là cái nôi của nghệ thuật Phật giáo.



## **Người Tây Tạng nhìn về cái chết**

Dân tộc Tamang ở Nepal có câu nói rằng đám cưới thì cần phải mời tu sĩ Bà-la-môn, còn đám tang phải được làm lễ bởi một Lạt-ma Tây Tạng. Phật giáo Tây Tạng được xem là đặc biệt thông thạo nghi thức tang lễ, và có phương pháp để đảm bảo người chết được tái sinh may mắn. Sự đề cao nghi thức tang lễ, việc chăm sóc cẩn thận dành cho người qua đời, những truyền thống liên quan đến sự chết ở Tây Tạng phản ánh sự hội tụ của niềm tin và thực hành bản địa kết hợp với Phật giáo trong suốt thời gian hơn một ngàn năm qua. Từ cuối thế kỷ 10 trở đi, Tây Tạng đã thu nạp những nghi thức và hành trì thiên định cùng những kỹ thuật Tối thượng Du-già Tantra từ Ấn Độ, trong đó có nhiều nghi thức giúp hành giả có thể đoán trước cái chết, hoặc đảm bảo người ra đi có một hành trình thuận lợi trong kiếp sống mới. Tác phẩm *Tử thư Tây Tạng* được xem là một kho tàng tâm linh quý giá, xuất hiện vào thế kỷ 14, đề cập nhiều về những nghi thức nói trên.

Các sách vở, kinh điển của Đại thừa, Tiểu thừa chỉ đề cập đến sự chết và cảnh giới bên kia của tử một cách sơ lược, nhưng Kim Cương thừa Tây Tạng không những đã đi xa hơn mà còn giải thích tường tận từng chi tiết. Thành ngữ Tây Tạng có câu: “Kẻ nào ý thức được sự sống sẽ ý thức được cả sự chết”. Câu hỏi đặt ra làm thế nào để ý thức được sự sống. Người Tây Tạng trả lời câu hỏi này qua thành ngữ: “Biết cách ý thức sự sống là một công phu, và nếu nó là một công phu, người ta có thể tập luyện được”. Nhiều sách vở truyền thống Tây Tạng đã đề cập đến công phu này.

Nhiều người cho rằng cõi sống và cõi chết rất xa cách nhau, nhưng riêng người Tây Tạng lại cho rằng hai cõi này gần nhau trong gang tấc, đến độ có thể giơ tay ra nắm bắt lấy nhau. Cuốn *Tử Thư Tây Tạng* nói rõ “Hai cõi sống chết này chia cách bởi một tấm màn mỏng như sương khói và chỉ cần vén màn lên là có thể đụng chạm vào nhau”. Những hành giả tu tập thâm sâu, trong giai đoạn cận tử, ý thức rõ ràng thể xác tan rã như thế nào, và do đó có thể đưa “linh hồn” của mình thông dong sang thế giới bên kia. Nhưng những người bình thường, đại đa số vì không ý thức rõ rệt về sự sống cho nên họ không thể làm chủ được quá trình chết. Họ cần sự trợ giúp, và chính vì vậy Kim Cương thừa rất chú trọng đến việc hướng dẫn cho những người này với những nghi thức đặc biệt. Đó cũng chính là một nét rất đặc thù của Kim Cương thừa.

Người Tây Tạng cho rằng phương pháp hiệu quả nhất để định hướng hành trình cho một người lúc lâm chung là thực hành phowa (tib. རམ་ཅན་འཁྲུག་; sa. samkrānti), tiếng Việt là “phép chuyển di tâm thức”, trong đó một hành trì Kim Cương thừa giúp thần thức của người lâm chung rời khỏi cơ thể qua huyết bách hội nằm ở đỉnh đầu. Theo Phật giáo Kim Cương thừa, vào lúc chết thần thức sẽ thoát ra qua một trong 10 “lỗ mở” của thân (hậu môn, bộ phận sinh dục, miệng, hai lỗ mũi, hai lỗ tai, hai con mắt, và huyết bách hội trên đỉnh đầu). Nếu thần thức của người chết thoát ra qua những lỗ ở phần trên cơ thể, thí dụ như qua huyết bách hội, sẽ giúp người đó được tái sinh vào một cảnh giới cao hơn. Các thiền giả được dạy cách đóng chín cửa dưới, đặc biệt là cửa thấp nhất, với sự quán tưởng hình ảnh thiêng liêng của âm tiết “HUM”. Nhờ vậy, thần thức khi đó sẽ đi thẳng lên phía trên qua kênh mạch trung tâm với sức mạnh của năng lượng thiên định và thoát ra ngoài qua huyết bách hội. Ban đầu kỹ thuật này chỉ dành riêng cho những hành giả có trình độ cao, nhưng sau này người thường cũng có thể đạt được qua sự trợ giúp của một tu sĩ có năng lực.

Nữ tác gia người Pháp Alexandra David-Néel (1868-1969) trong tác phẩm *Mystiques et Magiciens du Thibet* (huyền thuật và những đạo sĩ huyền thuật Tây Tạng) (1929) có kể lại một câu chuyện rất thú vị mà bà đã tận mắt chứng kiến liên quan đến phowa như sau:

Hôm đó tôi đi dạo chơi phía sau một ngôi chùa cổ.  
Đang đi, tôi bỗng nghe thấy có tiếng kêu kỳ lạ ở đâu

vọng tới. Tò mò, tôi rảo bước về hướng đó thì thấy hai vị Lạt-ma đang xếp bằng, đắm chìm trong một trạng thái như thiền định. Một người phát ra tiếng kêu “Hik”, người kia im lặng vài giây rồi cũng phát ra một âm thanh tương tự. Cứ thế họ thực hành cách phát âm này trong một lúc khá lâu. Họ tỏ ra cố gắng để phát âm cho đúng. Một người đưa tay lên cổ, nhấn mạnh vào yết hầu trong khi phát âm, khuôn mặt ông ta nhăn nhó dường như đau đớn rồi thổ ra một đống máu. Vị Lạt-ma kia lắc đầu nói gì mà tôi không nghe rõ, vị này bèn đứng dậy đi vào chùa. Đến khi đó tôi mới nhìn thấy một cọng rơm dài cắm trên đầu vị Lạt-ma nọ.

Tại sao họ lại phát ra những âm thanh kỳ lạ như vậy? Họ đang luyện tập phương pháp gì? Tại sao trên đầu họ lại cắm một cọng rơm dài? Khi nghe tôi thuật lại chuyện này, Dawasandup (một thông dịch viên) thần nhiên cho tôi biết đó là phương pháp hướng dẫn người chết. Âm thanh mà hai Lạt-ma đang tập phát âm có tác dụng khai mở cái lỗ nhỏ trên đỉnh đầu để linh hồn (thần thức) theo đó mà thoát ra ngoài. Sử dụng âm thanh là một bí thuật quan trọng được giảng dạy rất chi tiết trong các tu viện Tây Tạng. Chỉ những Lạt-ma sau nhiều năm khổ luyện mới có thể phát âm chính xác. Trên nguyên tắc, họ phải phát âm chữ “Hik” và sau đó là chữ “Phat” thì mới đúng. Dĩ nhiên khi thực hành, họ không được phát âm chữ “Phat” vì nếu làm thế thì chính linh hồn của họ sẽ lìa khỏi thân xác ngay. Do đó họ chỉ tập phát âm từng chữ một mà thôi. Khi phát âm chữ “Hik”, một lỗ nhỏ trên đỉnh đầu sẽ được khai mở nên họ cắm vào đó một cọng rơm dài, tùy theo sự rung động của cọng rơm kia mà họ biết mình đã gần đạt được mục đích tu tập hay chưa...

Theo truyền thống Tây Tạng, khi gia đình có người đang hấp hối, không ai được động vào xác chừng nào nghi thức phowa chưa được thực hiện. Một Lạt-ma được xem là thành thạo về phowa sẽ được mời thực hiện tại chỗ nghi lễ này cho người hấp hối. Qua những lời chỉ dẫn và bằng một phương pháp xoa bóp đặc biệt, vị Lạt-ma này sẽ hướng dẫn thân thức người đang hấp hối di chuyển từ từ lên phía đỉnh đầu. Khi thân thức đã chuyển hết được lên đầu thì vị Lạt-ma sẽ tập trung ý chí phát ra âm thanh “Hik-Phat” để mở lỗ mở trên đỉnh đầu cho thân thức thoát ra ngoài. Sau vài giờ mới được phép động vào xác chết, và người có nhiệm vụ đầu tiên sẽ chạm vào đỉnh đầu, một dấu hiệu nói lên sự rời đi của thân thức do phowa tạo ra. Sau đó xác chết sẽ được tắm bằng nước thơm, bọc bằng vải sạch, miệng được nhét bơ. Xác còn được buộc bằng những sợi dây làm từ thớ cây để giữ cho nó bất động, phòng khi nó trở thành một thầy ma sống lại (zombie).

Bây giờ đến việc mai táng. Trong hành trình cuối cùng, xác người chết sẽ rời khỏi nhà trước khi trời sáng. Ngoài các phương thức mai táng phổ biến là địa táng hay thủy táng, phương thức được ưa chuộng ở Tây Tạng là hỏa táng và thiên táng. Chúng ta sẽ thử đi sâu vào tìm hiểu hình thức “thiên táng” xem có gì đặc biệt.

Thiên táng (tib. *jhator* བྱམ་འགྲུ་རྩེ་རྩེ་, eng. *sky burial*)<sup>1</sup> là một thực hành tang lễ tại Tây Tạng, trong đó

1. Xem hình 21 và 22, phụ lục cuối phần III.

xác người chết được mang lên núi, để tự phân hủy khi tiếp xúc với thiên nhiên, hoặc bị ăn thịt bởi các động vật như chim kền kền, bởi vậy “thiên táng” còn có tên khác là “điều táng”.

Có hai hình thức thiên táng: cơ bản và long trọng. Những người dân du mục và dân làng ở vùng hẻo lánh thường sử dụng thiên táng cơ bản. Người chết đơn giản được mang lên núi để lũ kền kền tự tìm đến. Cách thứ hai phức tạp và mang tính nghi thức hơn. Như đã nói, Lạt-ma sẽ cầu nguyện cho người quá cố được đặt ở tư thế ngồi suốt 24 giờ. Thi thể được cầu nguyện, tắm rửa sạch sẽ và bọc trong vải trắng. Người ta sẽ bẻ quặp hai đầu gối lên phía trên, phân đầu cho gập xuống ngực rồi bỏ vào bao vải. Xong đầu đó, họ buộc nó vào một đòn khiêng rồi đem đặt ở phòng trước nhà; đến ngày phát tang, họ khiêng xác chết đến một gò đất rộng hoặc đến một nơi hoang dã trên núi cao để mai táng. Hành trình đến nơi mai táng bắt đầu lúc sáng sớm. Các thành viên trong gia đình đi cùng để tụng kinh và chơi nhạc đám ma, nhưng phải giữ một khoảng cách nhất định với người chết. Thi thể người chết được đặt nằm sấp xuống mặt đá, các “rogyapa” (người xử lý xác chết) sẽ đốt cây bách xù<sup>1</sup> để tạo mùi thu hút đàn kền kền và bắt đầu công việc của mình với một con dao sắc bén. Từ tóc đến nội tạng, cuối cùng là tay chân của người quá cố được bóc tách và ném cho đám kền kền đói xúm lại. Rogyapa

---

1. Một loài lá kim nằm trong chi bách xù của họ bách.

tiếp tục đập dập bộ xương còn lại, sau đó trộn với bột lúa mạch để đàn chim dễ “tiêu thụ” hơn.

Sau đám tang, vị Lạt-ma sẽ tiếp tục cầu nguyện và hành lễ trong bảy tuần liên tiếp (49 ngày). Một hình nộm bằng rơm hay gỗ được mang đến tượng trưng cho xác chết. Vị Lạt-ma lấy một mảnh giấy vẽ mặt người chết dán lên hình nộm rồi ngồi đó tiếp tục hướng dẫn. Sau 49 ngày, ông đốt tấm giấy phủ mặt hình nộm như một hình thức cho biết người chết đã cắt đứt mọi liên lạc với người sống. Trong nghi lễ cuối cùng này, mọi người trong gia đình xúm quanh lại và nói những câu đã soạn sẵn mà người châu Âu có thể cho là ngô nghê, giả dụ như: “Này anh kia, anh đã chết rồi, đã đi thật xa rồi. Anh không còn dính dáng đến cái nhà này nữa. Hãy mau mau ăn bữa cơm chót rồi lên đường, từ nay đừng có trở về đây”... 49 ngày là quãng thời gian trùng với phong tục của rất nhiều truyền thống ở các nước phương Đông khác, chẳng hạn như Việt Nam.

Thiên táng có vẻ như một tập tục “man rợ”. Tuy nhiên, người Tây Tạng lại cho rằng cơ thể con người chỉ là phương tiện, như chiếc xe để chuyên chở linh hồn. Một khi chiếc xe đó đã quá rệu rạo và linh hồn đã rời bỏ nó, thì nó không còn giá trị gì nữa và nên bỏ đi, trong cách hào phóng nhất là dùng làm thức ăn cho các loài chúng sinh khác. Trong quan kiến của Phật giáo thì cơ thể chỉ là tập hợp của tứ đại (đất, nước, lửa, gió), vì vậy sau khi con

người chết đi thì cũng nên trả lại cái cơ thể vô giá trị đó cho tứ đại. Trên thực tế, người Tây Tạng xem thiên táng như một nghi thức hết sức trang trọng, là thứ cúng dường cuối cùng và rất ráo nhất mà một người có thể thực hiện: hy sinh chính xương thịt của mình cho những sinh linh bị đói, và những loài này sẽ đưa người quá cố về những cõi trời thanh tịnh. Nhiều vị thầy Tây Tạng thường đưa đệ tử đến nghĩa địa, bắt đệ tử của mình quan sát việc mổ xẻ xác chết, quan sát các xác chết mục rã, trưng thối lên với mục đích giúp đệ tử dứt bỏ ảo tưởng về các ham mê dục lạc. Một khi thấy các xác chết mà mình ưa thích bị ô uế, đệ tử sẽ tự nhiên mà ý thức rằng mọi xác thân đều bất tịnh, đều vô thường, và tất cả các hiện tượng chỉ là huyền hoặc, không có thật. Khi kinh nghiệm rõ rệt những điều trên, họ sẽ được các vị thầy cho về nhập thất để tiếp tục tinh tu và suy ngẫm.

Tương tự, hỏa táng được xem như một nghi thức hiến tế cho lửa của Ấn Độ cổ, để lửa đưa những gì được đốt cháy lên thiên đường.

Về mặt lịch sử địa chất, cao nguyên Tây Tạng là hệ sinh thái tồn tại ở nơi cao nhất trên thế giới. Đất đá ở đây cứng lạnh. Người Tây Tạng không thể tiến hành chôn cất dưới lớp đá cứng hay băng lạnh, còn đất thì đất đỏ. Việc hỏa táng cũng rất khó khăn vì gỗ cây, nhiên liệu đốt rất khan hiếm. Trong khi đó, những đàn kên kên đói lượn khắp bầu trời, và sói lang thag quanh vùng. Với



những đặc điểm địa lý đó, thiên táng xem ra là hợp lý nhất với họ.

Đối với Phật giáo Tây Tạng, thiên táng và hỏa táng được sử dụng để giảng về sự vô thường của cuộc sống. Thiên táng còn được coi là một hành động hào phóng cuối cùng của mỗi cuộc đời sau khi chết để giúp duy trì sự sống cho những sinh linh đói khát. Sự rộng lượng và từ bi đối với tất cả chúng sinh luôn luôn là những phẩm giá cao quý trong triết lý Phật giáo.

## Huyền thuật Tây Tạng

Mặc dù Tây Tạng là một quốc gia Phật giáo, nhưng nó cũng là nơi mà các truyền thống của các nền tôn giáo bản địa cổ xưa vẫn còn ảnh hưởng rất mạnh trong đời sống thường ngày của người dân. Huyền thuật vẫn được truyền dạy và sử dụng rất phổ biến trong dân gian.

Theo cách hiểu nôm na thì Huyền thuật là phương thức sử dụng các thủ thuật để tạo ra sự liên kết, giao thoa giữa thế giới hữu hình với thế giới tâm linh. Trước khi Phật giáo du nhập vào Tây Tạng, dân chúng ở vùng đất này theo một tôn giáo cổ bản địa gọi là Bon giáo. Đây là một tôn giáo thờ quỷ thần và sử dụng Huyền thuật, xuất hiện vào thế kỷ 11. Vì được xây dựng trên căn bản Huyền thuật, nên tôn giáo này có những phương pháp lạ lùng và thần bí như bùa chú, thư phù rất khó giải thích. Một tầng lớp không nhỏ các pháp sư, đạo sĩ, thậm chí cả một số Lạt-ma sử dụng các phương pháp thần bí này.

Người Tây Tạng tin rằng hầu hết những người chết đều không trở về. Họ có thể siêu thoát lên một cảnh giới

cao hơn nào đó hay đầu thai trở lại làm người, ngựa quý hay súc sinh. Tuy nhiên vẫn có những vong linh không siêu thoát. Các sách vở Huyền thuật đều cho rằng những người này chắc chắn có những nỗi oan ức, bực bội, hoặc điều gì đó còn dang dở, do đó họ thường quay về tiếp xúc với người thân trong giấc mơ để giải bày tâm sự, hoặc gây ra những hiện tượng bất thường trong căn nhà cũ họ đã từng sống. Trong những trường hợp này, thân nhân phải nhờ các pháp sư hay các Lạt-ma đến cúng lễ hay cầu siêu cho người chết. Cũng có khi thân nhân phải triệu mời một người đồng đến để cho vong linh thông qua người đồng tiếp xúc với người sống. Những truyền thống như thế này không chỉ có ở Tây Tạng mà có thể tìm thấy khá phổ biến ở những dân tộc phương Đông như Việt Nam. Người đồng được mời đến nếu là pháp sư thì thường dùng bùa ngải, bắt ấn, và có khi phải xuất giá qua cõi bên kia để gặp gỡ các quý thân và giải quyết những vướng mắc của vong hồn. Còn nếu là các Lạt-ma thì họ sẽ lập đàn tràng, chuẩn bị những nghi thức đặc biệt trong đó tuyệt đối không giết hại bất cứ một sinh vật nào. Có lẽ nhờ ảnh hưởng của Phật giáo mà sau nay việc tế thần dần dần biến mất trong văn hóa dân gian Tây Tạng.

Sự khác nhau về phương pháp của các Lạt-ma và các pháp sư huyền thuật bắt nguồn từ sự khác nhau về quan niệm: trong khi các pháp sư tin rằng cảnh giới bên kia của tử là có thật, thì các Lạt-ma được dạy rằng tất cả mọi cảnh

giới đều chỉ là những hiện tượng của tâm thức<sup>1</sup>. Tùy theo tâm thức của chúng sinh mà những cảnh giới này hiện ra thành thiên thần hay ác quỷ, và bằng cách hướng dẫn tâm thức của vong hồn, họ có thể giúp cho vong hồn thức tỉnh và siêu thoát.

Cũng trong tác phẩm *Mystiques et Magiciens du Thibet*, Alexandra David-Néel có kể lại một câu chuyện mà Lạt-ma Bermiag kể cho bà:

Một đứa bé con một họa sĩ thường hay theo cha đến chùa. Họa sĩ đang hoàn tất những bức tranh trên vách vẽ cảnh địa ngục với Diêm Vương xử tội, quỷ sứ đứng hầu hai bên. Ít lâu sau đứa bé mắc bệnh và từ trần. Vong hồn nó đi vào cõi âm và gặp ngay một đàn quỷ sứ nhưng thay vì sợ hãi nó lại thấy những quỷ sứ này rất quen thuộc vì giống như trong bức tranh của cha nó. Nó thích thú reo lên: “Các ông là người mà cha tôi đã tạo ra trên vách phải không? Hay quá, tôi đang buồn đây, vậy các ông có muốn chơi thả diều với tôi không? Vì nó không sợ hãi nên các quỷ sứ không làm gì được. Cũng vì nó nghĩ các quỷ sứ chỉ là bạn nên đám quỷ bỗng trở nên hiền khô và còn làm cả diều cho nó chơi nữa.

Duy Thức học giải thích rằng tất cả các đối tượng bên ngoài chẳng qua chỉ là do thức biến hiện mà thành. Nói thế có nghĩa là mọi sự vật hữu hình và vô hình trên thế gian đều không thật có, chỉ do tâm thức biến hiện. Mọi vui

---

1. Tham khảo phụ lục: Duy Thức học.

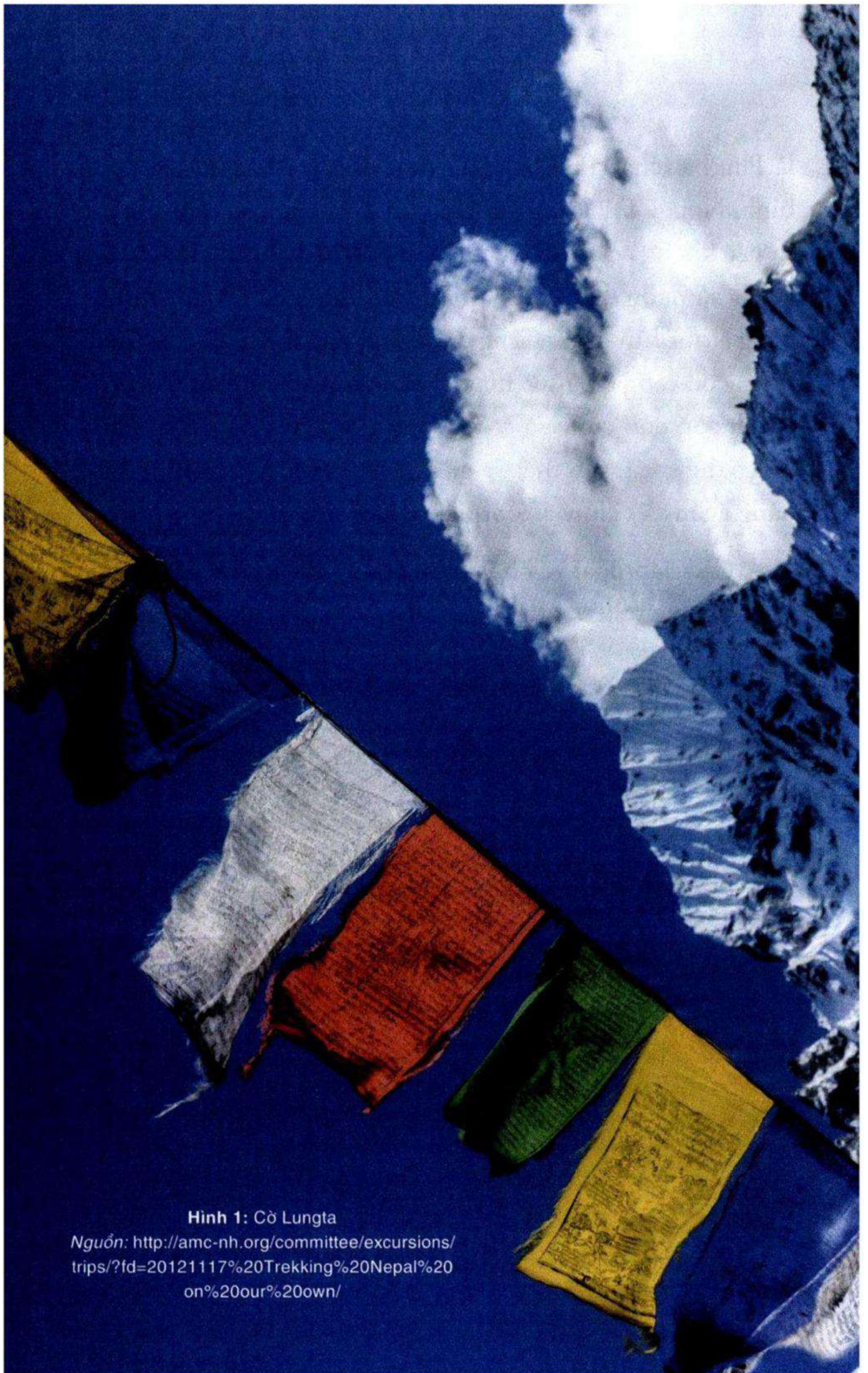
buồn của con người cũng vậy, không phải là từ đối tượng bên ngoài mang lại mà chính là từ những cảm nhận rất “ảo” từ bên trong tâm thức. Đường Đại Viên trong cuốn Duy Thức học phương tiện đàm ví von rằng “người đi ban đêm, thấy cái bóng của mình mà nghi là quỷ” chính là để miêu tả sự biến hiện này. Câu chuyện trên đây có thể nói là đã giải thích một cách trọn vẹn Duy Thức học là gì.

Có lẽ không vùng đất nào trên thế giới lại có nhiều giai thoại về ma quỷ, yêu quái, pháp thuật thần thông như Tây Tạng. Đâu đâu người dân cũng bàn về những chuyện siêu hình mới xảy ra, chuyện ma quỷ, vong linh cư ngụ trong cây cối, hòn đá, núi, sông, ao hồ. Một trong những câu chuyện khá phổ biến thường hay được kể đến là quỷ nhập tràng hay xác chết biến mất. Người ta nói rằng từ xưa, trước khi Phật giáo du nhập vào Tây Tạng, Bon giáo đã có những nghi thức kêu gọi các vong linh nhập vào các xác chết khiến cái xác này sống dậy, chịu sự sai khiến của các pháp sư, phù thủy. Để đạt được mục đích này, tại một thời điểm thích hợp sau khi các vong lạ nào đó đã nhập vào thân ma, pháp sư phải cắt được cái lưỡi của thân ma, đem phơi khô, và sử dụng nó như một lá bùa đặc biệt để điều khiển âm binh. Nghi thức “ghê sợ” này đến nay vẫn còn được thực hành ở những nơi hẻo lánh và kín đáo ở Tây Tạng.

Nếu một số pháp sư phù thủy đã sử dụng cái lưỡi của thân ma như một loại bùa để sai khiến ma quỷ, thì một số những người khác lại sử dụng một loại dao đặc biệt gọi

là Phurba (chày Phổ ba) như một đồ vật để sai khiến âm binh. Người Tây Tạng tin rằng quyền năng của một pháp sư nếu không có chỗ tập trung lưu giữ thì dễ bị hao tán, nên họ đã sử dụng dao Phurba như một dụng cụ để tập trung năng lượng huyền bí. Càng được sử dụng nhiều thì con dao thiêng đó càng tăng sức mạnh, và sau một thời gian nào đó chính con dao cũng sẽ có sự sống riêng của nó, thậm chí nó có thể la rú, gào thét và giết hại sinh vật. Có hàng trăm hàng ngàn câu chuyện kỳ quái về lưỡi dao này.

Các giai thoại về Huyền thuật Tây Tạng có thể kể mãi không bao giờ hết.



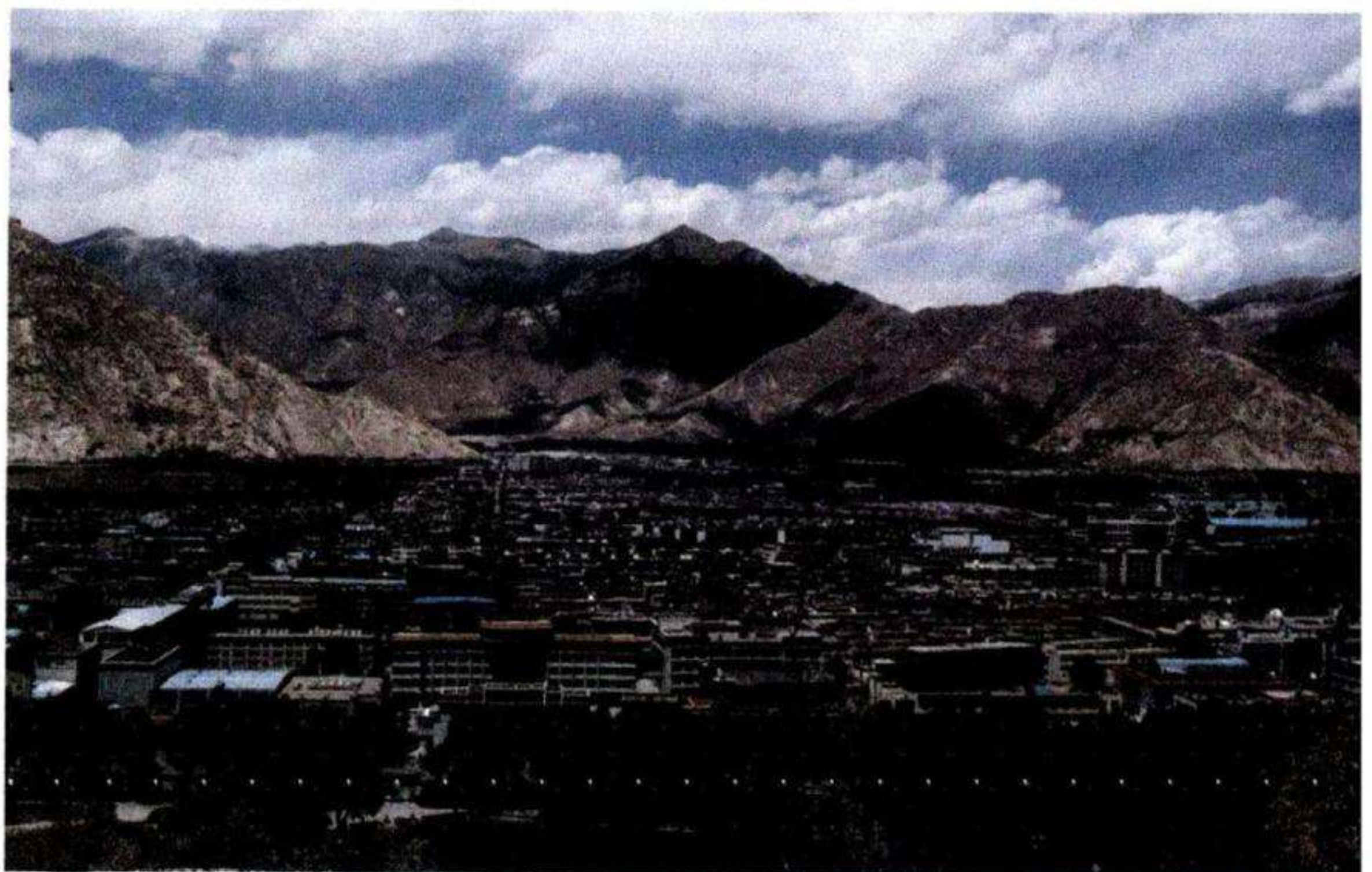
**Hình 1:** Cờ Lungta

*Nguồn:* <http://amc-nh.org/committee/excursions/trips/?fd=20121117%20Trekking%20Nepal%20on%20our%20own/>



**Hình 2:** Cung điện Potala (cung điện Đỏ và cung điện Trắng)

*Nguồn:* <https://www.shutterstock.com/fr/image-photo/potala-palace-lhasa-tibet-asia-375732424>



**Hình 3:** Trung tâm Lhasa

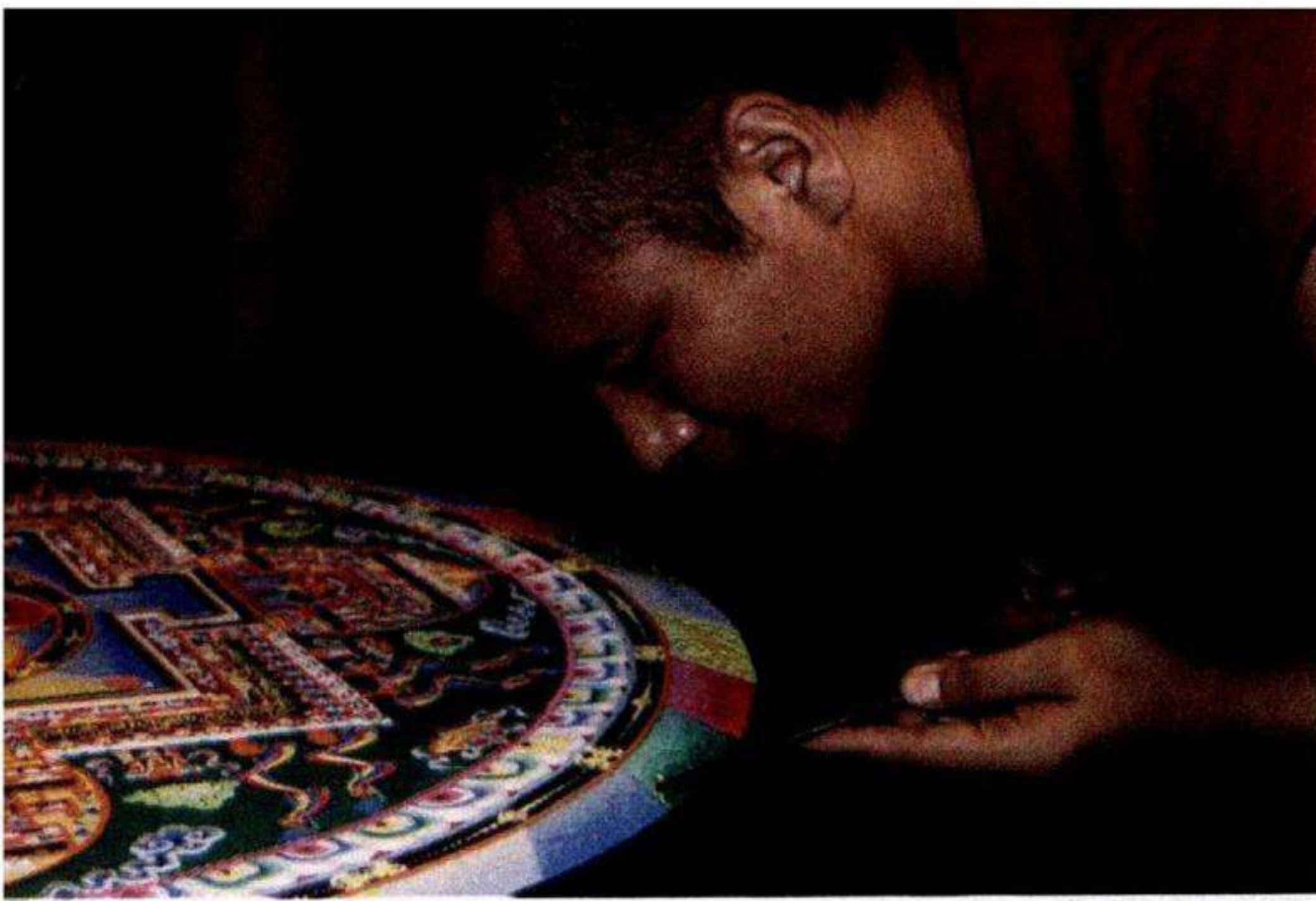
*Nguồn:* <https://emiddlekingdom.files.wordpress.com/2013/06/lhasa.jpg>



**Hình 4:** Đường phố ở Lhasa

*Nguồn:* [http://10000-miles.com/wp-content/uploads/2014/01/lhasa\\_west\\_tibet01.jpg](http://10000-miles.com/wp-content/uploads/2014/01/lhasa_west_tibet01.jpg)



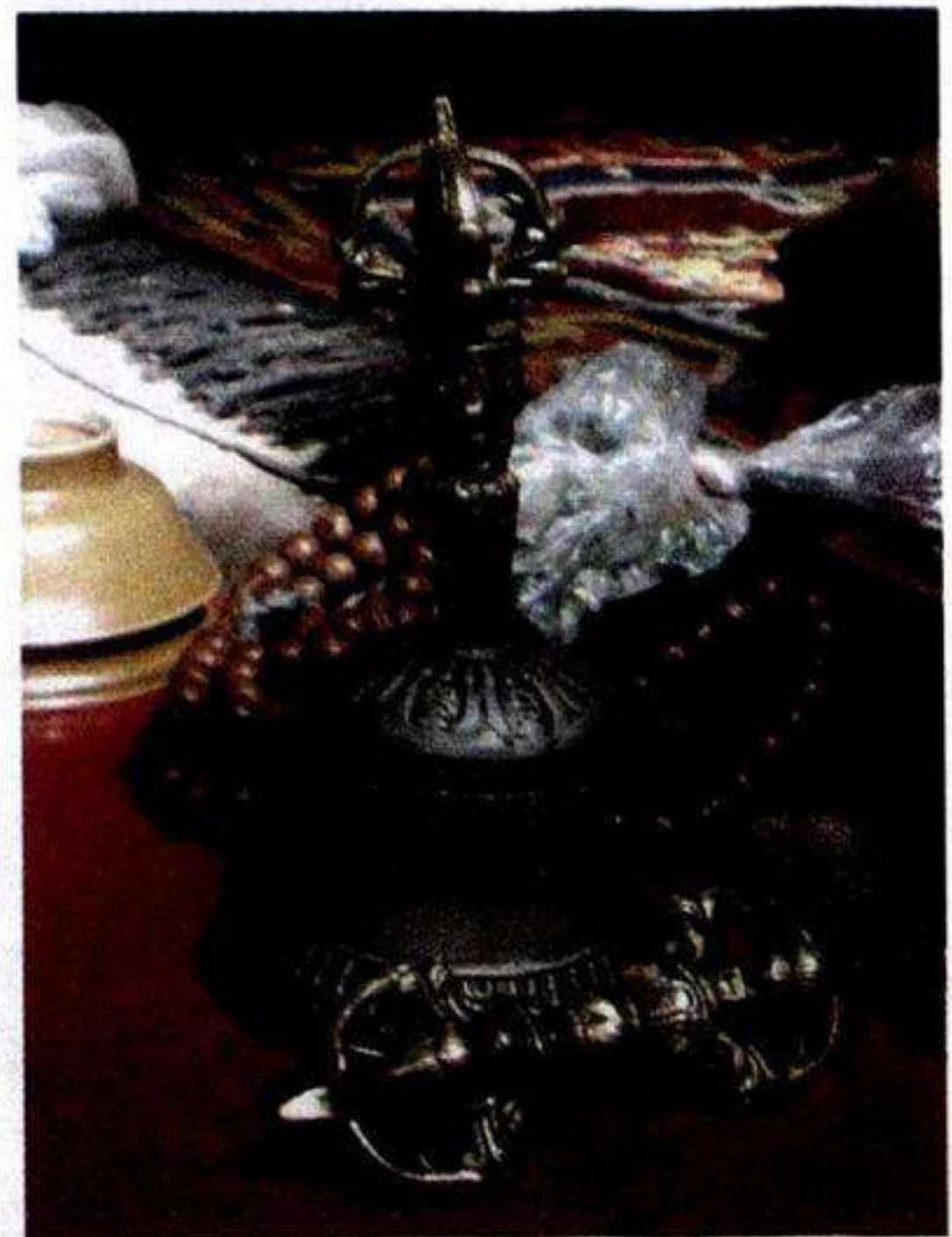


**Hình 5:**  
Kiến tạo Mandala

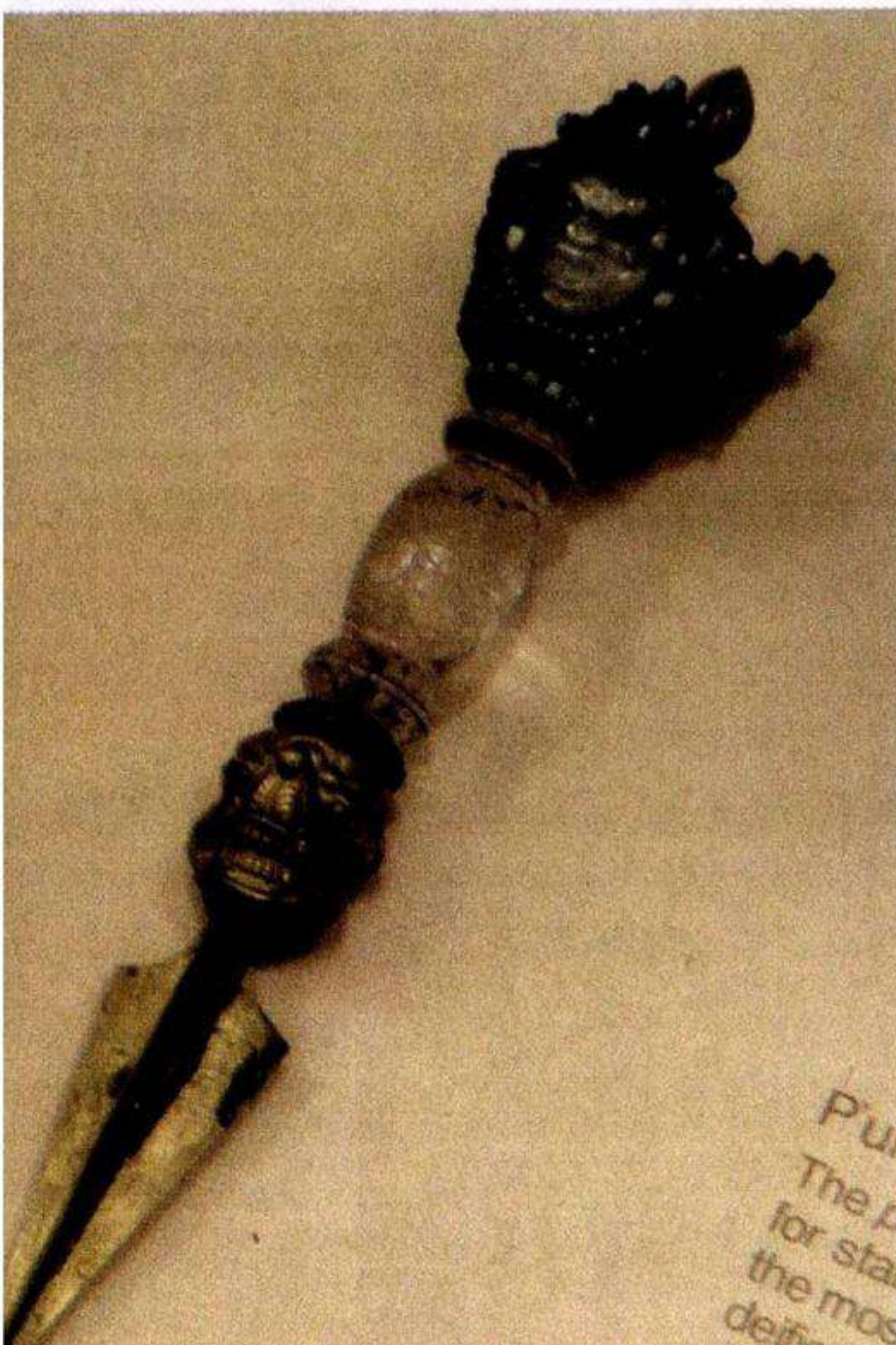
*Nguồn:*  
<http://interior24.eu/houseart/Buddhist-sand-art-house-of-cards.html>

**Hình 6:** Chày và chuông  
Kim Cương

*Nguồn:* [https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Vajra\\_aksamala\\_ghantha.jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Vajra_aksamala_ghantha.jpg)



**Hình 7:**  
Chày Phổ ba Kim Cương  
*Nguồn:* [https://en.wikipedia.org/wiki/K%C4%ABla\\_\(Buddhism\)](https://en.wikipedia.org/wiki/K%C4%ABla_(Buddhism))



**Hình 8:**  
Chén sọ pháp khí  
*Nguồn:* <http://cdn.og-cdn.com/lg/197673/tibetan-buddhist-ritual-vessel-kapala.jpg>



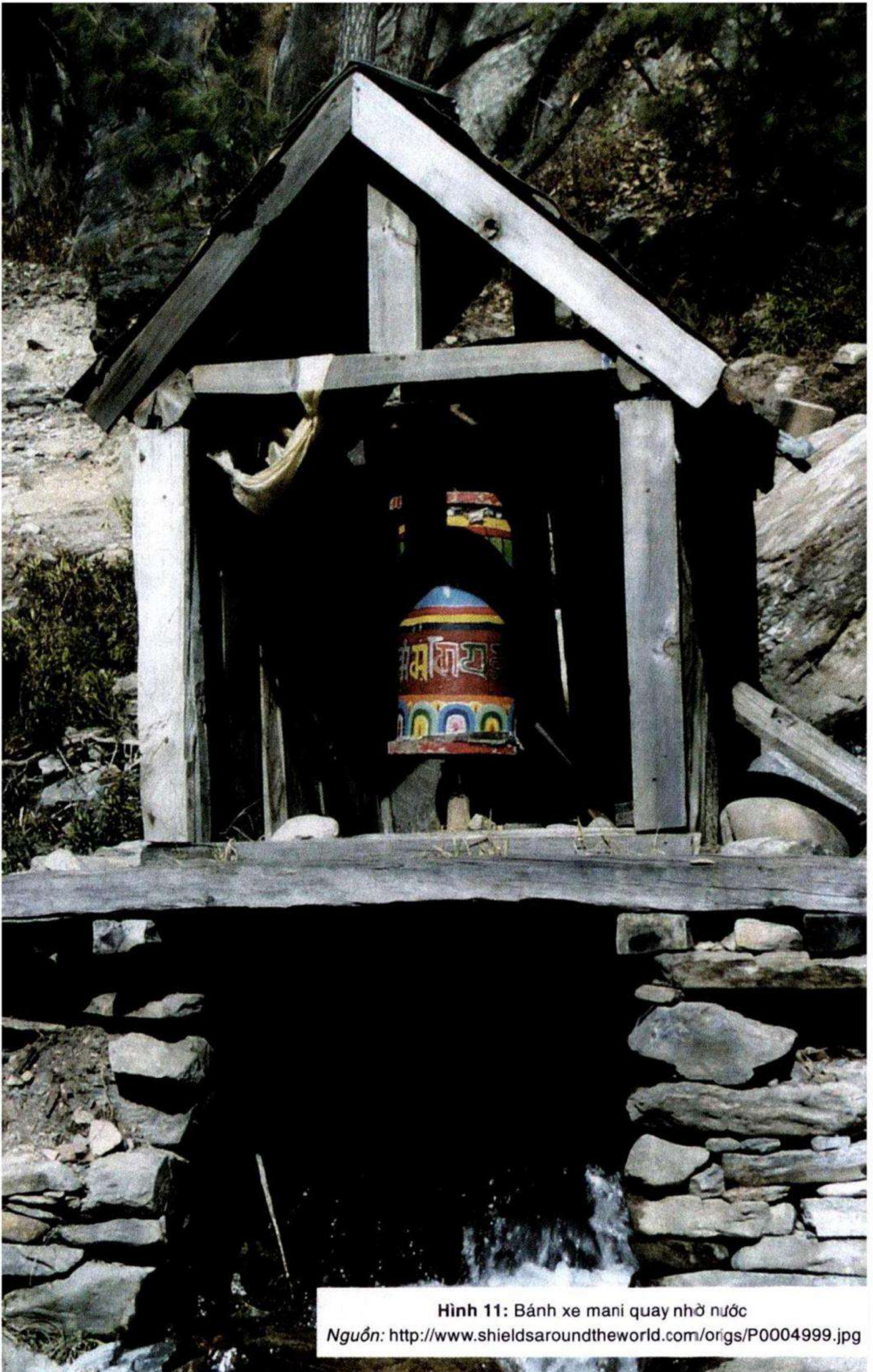
**Hình 9:** Bánh xe mani (loại nhỏ cầm tay)

*Nguồn:* [https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Brass\\_and\\_copper\\_Tibetan\\_prayer\\_wheel.jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Brass_and_copper_Tibetan_prayer_wheel.jpg)



**Hình 10:** Bánh xe mani đặt thành hàng trong chùa

*Nguồn:* [https://irishheartbeatinindia.files.wordpress.com/2012/03/img\\_6416.jpg](https://irishheartbeatinindia.files.wordpress.com/2012/03/img_6416.jpg)



Hình 11: Bánh xe mani quay nhờ nước

Nguồn: <http://www.shieldsaroundtheworld.com/origs/P0004999.jpg>



**Hình 12:** Dàn nhạc khí Kim Cương thừa

*Nguồn:* <https://karmachangchubthinley.files.wordpress.com/2011/07/guru-rinpoche-cham-dance-at-rumtek-2009.jpg>



Hình 13: Trống damaru

Nguồn: <https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Udukkku.jpg>



Hình 14: Chũm chọe vòm cao rolmo

Nguồn: <https://www.naturesenergieshealth.com/mind-and-spirit/tibetan/tingsha-bells/>



Hình 15: Kèn dungchen

Nguồn: <http://annandaleva.blogspot.com/2015/08/tibetan-monks-perform-healing-ceremony.html>



Hình 16: Kèn gyaling

Nguồn: <http://www.vajrayana.org/garab-dorje/orgyen-thinley/>



**Hình 16:** Kèn kangling làm từ xương ống chân người

*Nguồn:* <http://www.thecobbs.com/auction-2014-01-04-lot-146.html>

**Hình 17:** Tù và dungkar

*Nguồn:* [https://www.baronet4tibet.com/images/artifacts\\_statuary/conch-rt-spiral/Conch%20horn-side2-web.jpg](https://www.baronet4tibet.com/images/artifacts_statuary/conch-rt-spiral/Conch%20horn-side2-web.jpg)



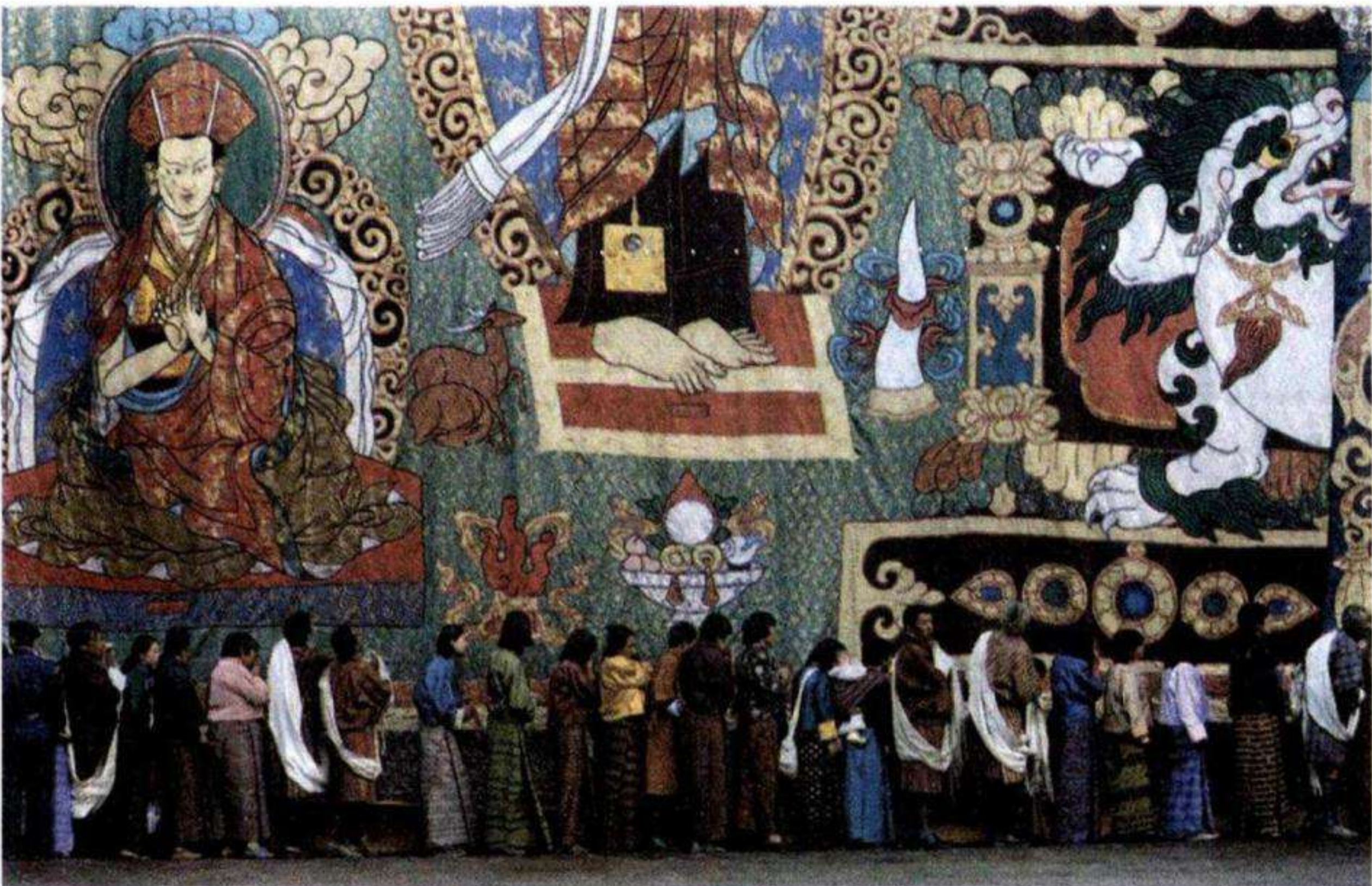
**Hình 18:** Vũ điệu Cham

*Nguồn:* <http://www.bhutansks.com/thimphu-festival-tours/>



**Hình 19:** Vũ điệu Cham của ác quỷ và thần thánh

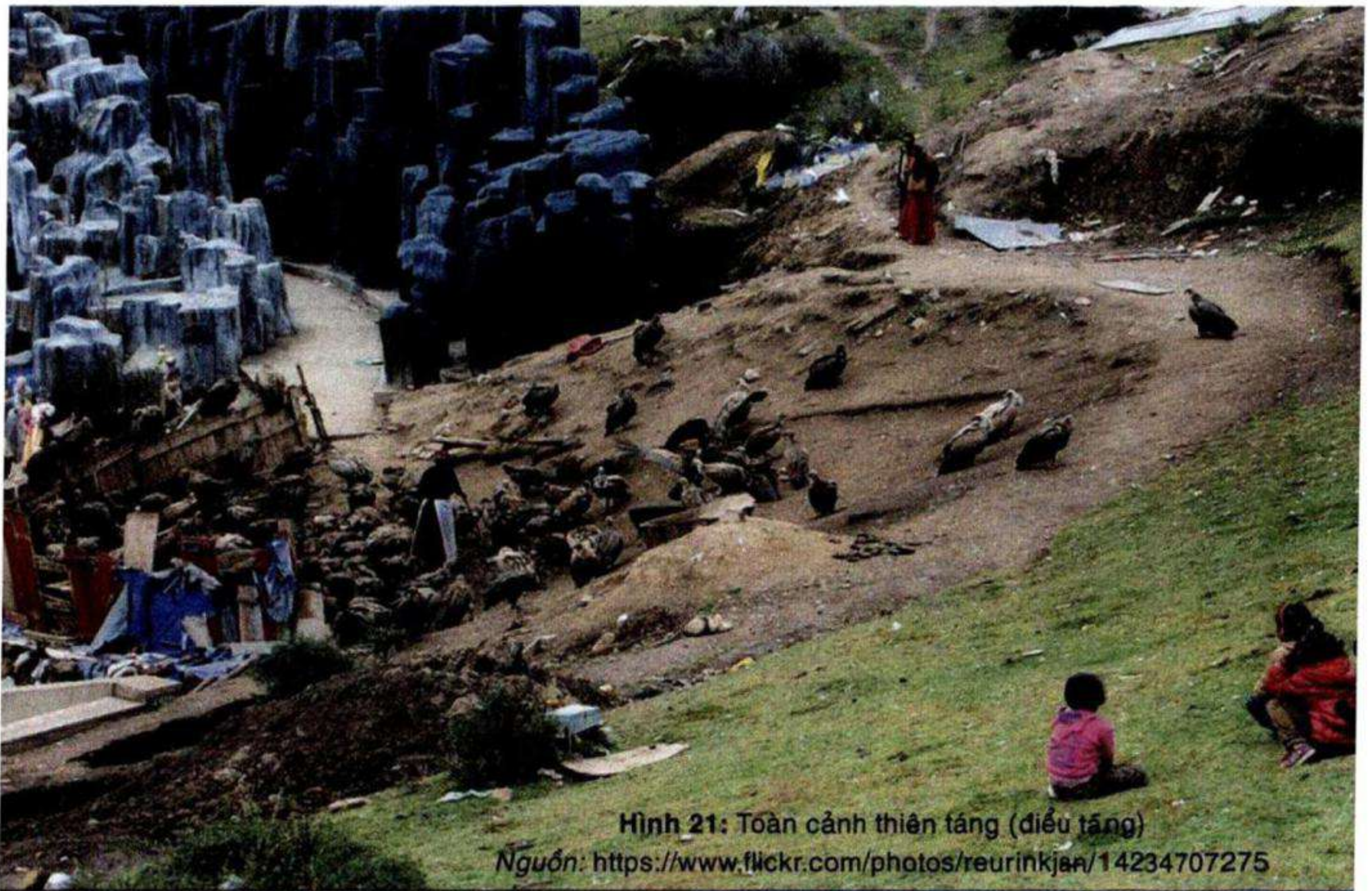
*Nguồn:* <http://www.unchartedbackpacker.com/wp-content/uploads/2016/11/DSC05148.jpg>



**Hình 20:** Bức Thangka loại lớn

*Nguồn:* <http://www.alamy.com/search.html?qt=B96F1Y%20%20&imgt=0>





Hình 21: Toàn cảnh thiên táng (điều táng)

Nguồn: <https://www.flickr.com/photos/reurinkjae/14234707275>



Hình 22: Đàn kền kền đang thực hiện bước cuối cùng

Nguồn: <http://sgtalk.org/mybb/Thread-Sky-Burial-in-Tibet>

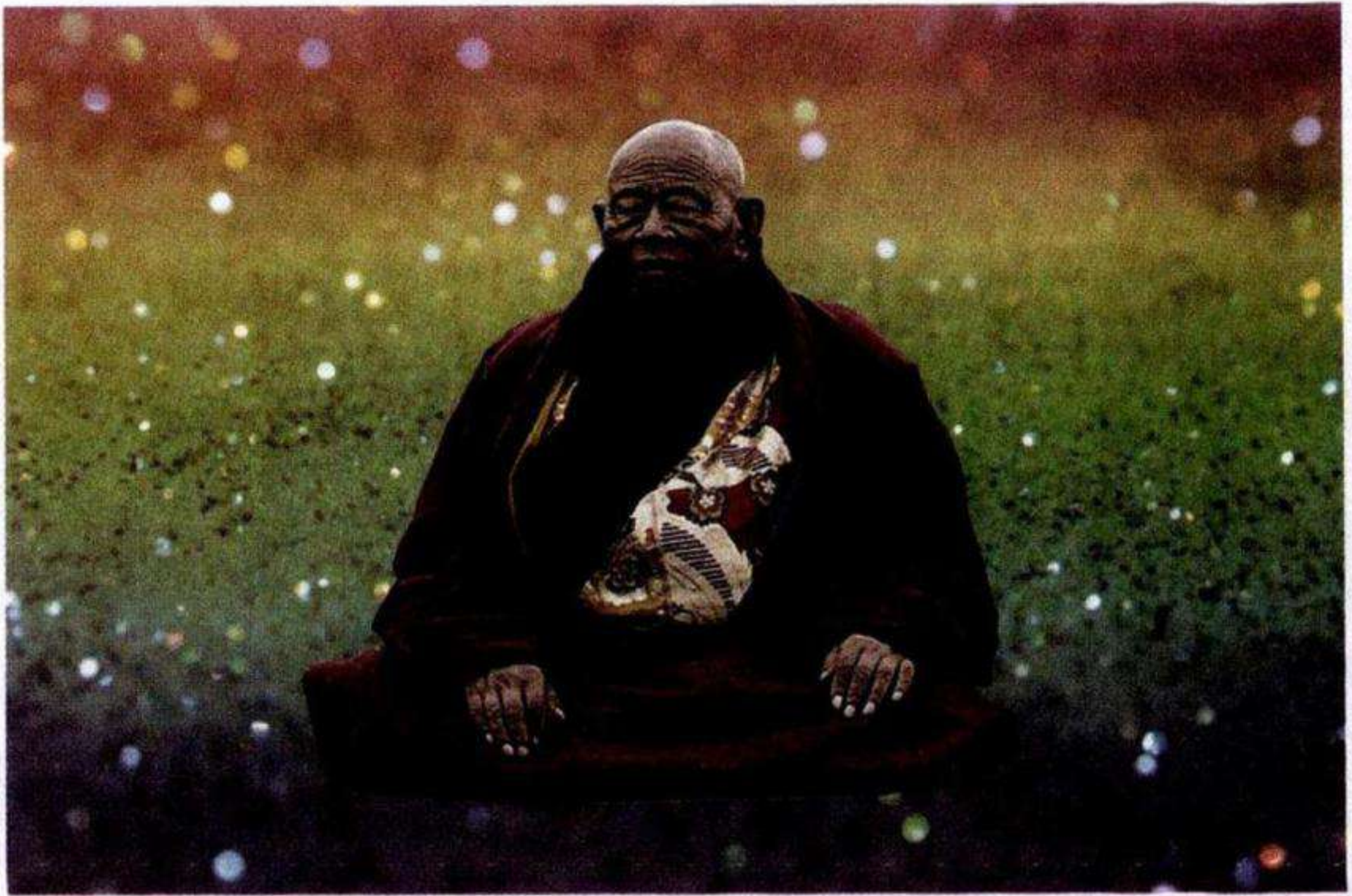
## PHẦN IV

# BARDO VÀ NGHỆ THUẬT SINH TỬ

Một nhà thông thái nói rằng cuộc sống con người như một cuốn sách hay bị mất trang đầu và trang cuối. Trang đầu là sự sinh ra: chúng ta sinh ra từ đâu? và trang cuối là cái chết: cái gì tiếp nối sau cái chết?

Mật tông Tây Tạng - Kim Cương thừa - có những kiến giải đặc sắc về hai trang sách bị thất lạc này. Đó là nội dung của Phần IV “Bardo và Nghệ thuật sinh tử” dưới đây.

## **Bí ẩn của cái chết**



Lạt-ma Khenpo A-chos

### **CÂU CHUYỆN “NGƯỜI CẦU VỒNG”**

Tại vùng đất huyền bí nhất trên thế giới – Tây Tạng – cho đến nay vẫn còn lưu truyền một sự kiện hết sức kỳ lạ về “Người cầu vồng”. Sự kiện xảy ra năm 1998 tại Kham, khu vực hẻo lánh phía đông Tây Tạng, về sự qua đời kỳ lạ của Lạt-ma Khenpo A-chos. Ông là một trong các Lạt-ma

có uy tín nhất trong vùng. Vào tuổi 80, Lạt-ma Khenpo A-chos vẫn hoàn toàn khoẻ mạnh. Một hôm, ông lên nằm trên giường trong tư thế sư tử ngủ, miệng nhắm câu thần chú Tây Tạng “Om mani padme hum”, và yên lặng ra đi. Vài ngày trước khi Khenpo A-chos qua đời, dân trong vùng nhìn thấy một cầu vồng xuất hiện ngay trên túp lều của ông. Và sau khi ông qua đời, có hàng chục cầu vồng sáng rực trên bầu trời.

Những học trò của Khenpo A-chos tổ chức lễ cầu kinh để linh hồn người thầy được siêu thoát. Nhưng hiện tượng lạ thường xảy ra: da thịt của Lạt-ma bắt đầu hồng hào trở lại; dường như ông đang từ từ tái sinh. Học trò bèn đi hỏi ý kiến một Lạt-ma khác, và được khuyên hãy bọc thi thể của ông lại và tiếp tục cầu kinh. Họ làm đúng như lời chỉ dẫn, dùng một chiếc áo choàng tu màu vàng phủ lên thi thể ông. Một tuần sau, khi mở tấm áo bọc thi thể ông, người ta chỉ thấy vài sợi tóc còn sót lại trên gối, thi thể của Khenpo A-chos đã hoàn toàn biến mất. Từ đó người Tây Tạng gọi ông là “Người cầu vồng”<sup>1</sup>.

Câu chuyện thần bí lan ra khắp nơi. Francis Tiso – một linh mục Dòng thánh Benedict tại Mỹ cũng nghe được câu chuyện kỳ bí này. Là một học giả nghiên cứu về Phật giáo

---

1. Trong giáo lý Dzogchen của Kim Cương thừa, thuật ngữ “thân cầu vồng” (tib. རྩམས་ལྗོངས་ལྗོངས་ལྗོངས་, eng. rainbow body) ám chỉ một cấp độ của sự chứng ngộ. Cách dịch “Người cầu vồng” trong tiếng Việt ở câu chuyện này được dùng để chỉ một hiện tượng cụ thể của “thân cầu vồng”.

và có học vị tiến sĩ trong lĩnh vực này, Francis Tiso tổ chức một chuyến đi đến Kham để ghi lại lời kể của những người đã chứng kiến sự kiện. Cha Tiso gặp vị Lạt-ma đã được các học trò của Lạt-ma A-chos hỏi ý kiến. Vị Lạt-ma nói với Cha Tiso rằng việc đạt tới thân cầu vồng là thành tựu của sự chứng ngộ bên trong. Với những người đã đạt tới thành tựu như vậy, khi chết, họ có thể làm cho cơ thể mình tan hòa trở lại trong tinh chất ánh sáng của tứ đại đã tạo ra nó, và kết quả là cơ thể vật chất của họ tan thành ánh sáng và biến mất hoàn toàn. Tiến trình này gọi là “thân cầu vồng” hay “thân ánh sáng”, vì sự tan rã cơ thể thường xảy ra đồng thời với sự xuất hiện tự nhiên của ánh sáng và cầu vồng. Đây không phải là ý tưởng triết học, cũng không phải là một ẩn dụ. Vị Lạt-ma đưa cho Cha Tiso xem một bức ảnh của Lạt-ma A-chos. Bằng mắt thường có thể nhìn thấy ánh sáng phát ra từ thân thể của ông. Xem bức ảnh, Cha Tiso thốt lên: “Đây là sự giao hòa giữa cái có thể và không thể, giữa một con người hiện hữu và con người siêu phàm. Một ngày nào đó chúng ta sẽ tìm được cơ sở để chứng minh rằng nó có thật.”

Điều mà Cha Tiso muốn tìm trong sự kiện xảy ra tại Kham cũng nằm trong vấn đề lớn mà nhiều khoa học gia thế giới đang nghiên cứu, đó là quá trình sống chết thực sự xảy ra như thế nào, và có hay không sự tồn tại của linh hồn con người. Hiện nay, những cuộc tranh cãi xung quanh vấn đề này vẫn diễn ra sôi nổi. Mấu chốt của vấn đề nằm ở chỗ là nếu linh hồn có thực thì làm sao để xác định được.

## LINH HỒN LÀ GÌ?

Người Tây phương gọi linh hồn là Âme (Pháp), Soul (Anh, Mỹ), Psyché (Hy Lạp), Seel (Đức), có nghĩa là sự sống, tinh thần, ý thức. Theo *Hán Việt từ điển* của Đào Duy Anh thì “linh hồn” là phần tinh thần hay linh tính của con người, là ý thức, tư tưởng của con người. Linh hồn là yếu tố quyết định quan trọng với cuộc sống con người. Nhờ linh hồn mà sinh vật mới có sự sống.

Trong nhiều tôn giáo, triết học, và các truyền thống thần thoại, linh hồn là bản chất vô hình và bất tử của một sinh vật. Theo những tư tưởng và niềm tin này, linh hồn hòa nhập với bản chất bên trong của mỗi sinh vật và là cơ sở thực sự cho trí tuệ. Nhiều nền văn hóa và tín ngưỡng tin rằng, linh hồn là sự thống nhất của ý thức về đặc tính của một cá thể.

Các tôn giáo lớn trên thế giới đều đồng ý rằng chết không phải là hết, và một “cái gì đó” vẫn còn tồn tại. Tuy nhiên, các tôn giáo đó đưa ra những lý giải rất khác nhau về “cái gì đó”. Tâm thức, ý thức, tinh thần, linh hồn – bất kể ta gọi nó là gì – sẽ vẫn tiếp tục tồn tại dưới dạng này hay dạng khác. Cũng thế, Phật giáo định nghĩa “tâm” hay “tâm thức”<sup>1</sup> như là phần cốt lõi còn lại sau khi con người chết đi. Trong tiến trình chết, mặc dù thân xác ta phân rã trở lại những thành phần ban đầu đã cấu thành ra nó, nhưng tâm thức ta vẫn tiếp tục tồn tại.

---

1. Thức, Tâm Thức: eng. mind, consciousness...

Bắt đầu từ Homère, vấn đề “linh hồn” đã được đề cập trong lịch sử tư tưởng và triết học của loài người, kể từ thế kỷ 7 TCN, với nhiều quan niệm và nhận thức khác nhau. Trong các tác giả Hy Lạp cổ, có lẽ Socrates, Platon, và Aristote là những triết gia đã đưa ra được một lý thuyết tương đối hoàn chỉnh về linh hồn. Socrates nói linh hồn là tinh chất (essence). Platon giảng rằng linh hồn bao gồm lý trí (logos), tình cảm (thymos), và ái dục (eros); chịu ảnh hưởng sâu xa từ học thuyết nhị nguyên luận, ông cho rằng linh hồn có thể hiện hữu một cách độc lập đối với thể xác, và nó chỉ ở trong trạng thái “thuần khiết” khi nó được giải thoát khỏi ngục tù của cơ thể; ông cũng đưa ra nhiều luận chứng khác nhau để chứng minh về sự bất tử của linh hồn. Aristote thì coi linh hồn là hoạt tính của một cơ thể sống, và nó sẽ mất đi khi cơ thể không còn nữa.

Câu hỏi đặt ra từ ngàn xưa là: linh hồn có hình dạng ra sao, và linh hồn có liên quan gì đến “thế giới bên kia” hay cuộc sống sau khi chết?

### THẾ GIỚI BÊN KIA HAY CUỘC SỐNG SAU KHI CHẾT

Trong rất nhiều truyền thống văn hóa và niềm tin, “thế giới bên kia” hay cuộc sống sau khi chết là khái niệm về một cảnh giới (có thể là vật lý hay tinh thần), trong đó phần tinh túy của bản sắc hay ý thức của mỗi cá nhân vẫn tiếp tục tồn tại sau cái chết của thân xác. Phần tinh túy đó có thể là một phần hoặc toàn bộ linh hồn, hay tinh thần mà cá nhân mang theo mình từ nhiều kiếp sống.

Theo một số quan điểm phổ biến, sự tiếp tục tồn tại này thường xảy ra ở một cảnh giới tâm linh; theo những quan điểm khác, mỗi cá nhân có thể được tái sinh trở lại và bắt đầu chu kỳ cuộc sống thêm một lần nữa. Trong cách nhìn sau, sự tái sinh và cái chết có thể lặp đi lặp lại nhiều lần cho đến khi cá nhân bước vào một cảnh giới tinh thần hoặc gia nhập vào “thế giới bên kia”. Như tên gọi của nó trong các truyền thuyết, “thế giới bên kia” dường như chỉ có trong trí tưởng tượng. Đó là một cảnh giới hoàn toàn khác với Trái đất thô kệch của chúng ta, nửa hư nửa thực, của những sinh vật siêu nhiên và người chết. Lối đi vào thế giới bên kia, như các thần thoại Ấn-Âu mô tả, là một con sông nhỏ, vắng lặng và cô liêu, có một người lái đò già ngày ngày làm công việc chuyên chở linh hồn.

Nhiều tôn giáo, như Ki-tô giáo, Hồi giáo, và nhiều hệ thống tín ngưỡng khác, tin vào sự tồn tại của linh hồn ở một thế giới nào đó. Những tôn giáo như Ấn Độ giáo và Phật giáo tin vào sự đầu thai sau khi chết, có thể trở lại cõi người, có thể lên cõi trời, cũng có thể bị đày xuống làm súc sinh hay ngựa quý. Những tôn giáo này đều cho rằng cảnh giới của một người ở cuộc sống sau cái chết là phần thưởng, hay hình phạt cho hành vi của họ trong kiếp sống trước. Theo Phật giáo, đó là nghiệp.

Cuối cùng thì câu hỏi “Cuộc sống sau khi chết có thực sự tồn tại hay không?” vẫn là một vương vấn, một băn khoăn muôn thuở, xen cả lo âu, của nhân loại. Phải chăng



khi chúng ta trút hơi thở cuối cùng, thì không có nghĩa rằng cuộc đời của chúng ta đã chấm dứt, mà chỉ là khởi đầu cho một hành trình mới, vào những vĩn viễn mới?

Platon đã nói rằng ông không chắc chắn sau cái chết là cái gì, nhưng thiên nhiên dường như đã vẽ cho chúng ta một bức tranh đầy sinh động về những gì có thể sẽ xảy ra, về sợi dây liên tục của sự sống. Bên trong mỗi trái cây là những hạt giống, và nếu bạn gieo hạt giống đó, bạn sẽ có được những cái cây mới. Cây sồi cho bạn những trái sồi (acorn), và nếu bạn gieo nó, bạn sẽ có những cây sồi non. Ấu trùng bươm lớn lên nhả tơ làm thành kén rồi chui vào đó ngủ, nó tưởng như đã chết, nhưng không, vì ở trong đó ấu trùng lớn lên và đến một ngày nó sẽ bung ra là một con bươm, lộng lẫy. Mặc dù những ẩn dụ này không hàm ý gì về thế giới bên kia hay cuộc sống sau cái chết, nhưng thiên nhiên cho chúng ta biết một nguyên lý kỳ diệu: dòng chảy của vạn vật không bao giờ chết. Giống như có một sợi chỉ vô hình nối các đời sống lại với nhau, cái kết thúc của một cá thể chỉ là khởi đầu cho một đời sống khác, tràn đầy và mới mẻ.

## Những thách thức

Trong khi tìm hiểu về sự hiện hữu của linh hồn, chúng ta đi đến nhận định rằng, cũng giống như các bình diện đa dạng của vật chất, tinh thần cũng có những bình diện khác nhau. Không sai nếu nói rằng khi chó mèo đứng yên ngủi hít không khí, chúng chắc phải nhìn thấy hay cảm thấy một cái gì đó mà người thường chúng ta không thấy. Cũng có những người bị tâm thần nói rằng đôi khi họ nhìn thấy những hình bóng lơ mờ lượn lơ quanh họ, trong khi mắt thường của chúng ta thì không thấy gì. Có vẻ như mỗi một nhục thể chỉ thuộc về một bình diện tinh thần nhất định nào đó, có khi rất giới hạn (thí dụ như người thường chúng ta). Điều đó khiến cho những người bình thường chúng ta cảm thấy bị thách thức vì có cảm giác bị trói buộc tù túng trong cái xà lim chật hẹp của tinh thần. Lấy cái hữu hạn của con người để giải thích những hiện tượng vô hạn của trời đất, xem ra là một khó chịu không nhỏ.

Người ta thường nói rằng, ta không hiểu biết nhiều về những gì xảy ra sau khi chết, bởi lẽ không ai đã chết còn có thể trở về để kể lại cho ta về những chuyện đã xảy ra. Tuy nhiên điều này không hoàn toàn đúng. Trong thực tế, ta có

ba nguồn thông tin khá tin cậy về những gì sẽ xảy ra sau khi chết: 1) câu chuyện của những người đã thực sự sống sót sau khi “chết lâm sàng” cho ta biết những gì mà ngày nay y học gọi là những “trải nghiệm cận tử”; 2) quan sát của các bậc Tối thượng Du-già Tantra trong những truyền thống tôn giáo (như Phật giáo Tây Tạng hay còn gọi là Mật tông Tây Tạng, Kim Cương thừa) – những người đã phát triển các kỹ thuật thiền định cao siêu tới mức có thể mô phỏng lại quá trình chết trong quá trình tu tập; và 3) những huyền thoại về cuộc sống sau khi chết được tìm thấy trong hầu như mọi tôn giáo trên thế giới. Hơn nữa, mặc dù có nhiều sự khác biệt giữa các câu chuyện, người ta vẫn phát hiện một số mô hình cơ bản khá tương đồng, được lặp đi lặp lại từ các nền văn hóa và các cá nhân riêng lẻ, với một tần số ấn tượng, đủ để không cho phép ta nghĩ rằng chúng chỉ là sản phẩm của những hoang tưởng cá nhân.

Tuy nhiên, mục đích của chương này ở đây không phải là để trình bày một phân tích đầy đủ các bằng chứng cho những gì xảy ra trong và sau khi chết. Trên thực tế, cho đến nay vẫn chưa có một nghiên cứu thực sự toàn diện về chủ đề này. Vì thế, thay vào đó, ta sẽ khám phá một vài khía cạnh của cái chết khi mà ít nhất các bí truyền của tất cả các truyền thống tôn giáo đều nhất trí một điều: với những ai đang được chuẩn bị về mặt tinh thần, chết là một “cơ hội vàng” để đạt tới giác ngộ giúp con người có thể tự giải phóng vĩnh viễn khỏi tất cả những khổ đau và kiếp sống luân hồi.

# Trải nghiệm liên quan đến cái chết

## TRẢI NGHIỆM CẬN TỬ

Trải nghiệm cận tử (NDE: Near Death Experience) là một trải nghiệm được kể lại bởi một người đã kề cận cái chết<sup>1</sup> hoặc đã bị chết lâm sàng và được cứu sống. Một số nhà khoa học cho rằng trải nghiệm này có thể được giải thích bằng các ảo giác do bộ não đang chết tạo ra. Tuy nhiên những nghiên cứu và khảo sát về trải nghiệm cận tử của các nhà khoa học phương Tây hiện đại lại dẫn đến một lời giải thích khác.

Nhà tâm lý học Raymond A. Moody, cha đẻ của phái “Trải nghiệm cận tử” hiện đại, trong tác phẩm nổi tiếng *Life after life* (Cuộc sống sau cuộc sống), đã ghi lại các phỏng vấn với 150 người bệnh đã trải qua thời khắc cận tử. Trong cuốn sách, có nhiều đoạn các bệnh nhân mô tả những hình ảnh,

---

1. Chết là sự chấm dứt vĩnh viễn của mọi hoạt động sống như hô hấp, trao đổi chất, sự phân chia các tế bào, v.v.. Ngày nay, khi một định nghĩa của thời điểm chết là cần thiết, bác sĩ thường dùng thuật ngữ “chết não” hay “chết sinh học” để xác định một người là đã chết; chết não được định nghĩa là mất hoàn toàn và không hồi phục được chức năng não (bao gồm cả hoạt động không tự nguyện cần thiết để duy trì sự sống).

ánh sáng với màu sắc lạ lùng, như đầu tiên họ thấy một vùng ánh sáng hình quả cầu xuất hiện ở góc phòng, ngay dưới trần nhà. Khối cầu sáng ấy nâng nhẹ họ lên, rồi sau đó họ thấy mình ở trên cao và nhìn xuống thân xác mình đang nằm bất động trên giường bệnh. Họ quay lại nhìn cái “thân thể mới” của họ vừa thoát ra khỏi thân xác. Nó giống như sương khói, có hình dạng bầu dục, pha chút xanh lơ, màu cam và màu vàng, mà họ gọi là “hồn”. Hồn họ di chuyển theo khối cầu sáng ấy, họ như được đẩy đi hay nói khác đi là được hút theo khối cầu. Họ cho biết lúc bấy giờ họ nhẹ như tơ và lòng thanh thản vô biên. Họ xuyên qua tường, xuyên qua những cây cột ở hành lang bệnh viện, xuyên qua các tầng lầu. Các cửa dù đóng hay mở họ đều có thể đi xuyên qua, xuyên qua cả các nhân viên của bệnh viện. Điều kỳ lạ là họ không biết vận tốc của sự chuyển dịch, không có cảm giác về tốc độ. Mỗi lần đến gần sát một vật cản như bức tường, cánh cửa, họ đều thấy tất cả như tan biến và trống không, vì thế mà họ xuyên qua dễ dàng. Trong khi di chuyển, họ thường nghe bên tai như có lời rì rầm hay chỉ dẫn và cái âm thanh lạ lùng kia xa vắng mông lung khó diễn tả...

Trong một trường hợp khác, nhà văn người Mỹ Lisa Miller trong cuốn sách xuất bản năm 2014 *Visions of Heaven: A Journey through the Afterlife* (Những ảo ảnh của Thiên đường: Hành trình qua cuộc sống sau khi chết), kể lại các câu chuyện lý thú mà cô từng phỏng vấn những người đã qua trải nghiệm cận tử. Đây là một trong những câu chuyện mà cô ghi lại về trải nghiệm trong khi làm phẫu thuật của một bệnh nhân bị trụ tim:

... Anh ta dần dần mất đi cảm giác và bước ra khỏi cơ thể của mình. Anh ta gặp được một lối thoát: một cánh cửa và một đường hầm. Rồi đột nhiên, anh ta được dẫn tới một thế giới khác, so với thế giới mà anh ta đã từng sống thì “chân thực” hơn nhiều. Thế giới này vừa quen thuộc vừa lạ lẫm, với tiếng nhạc du dương và ánh sáng chan hòa vô tận. Có lúc anh ta gặp được những người thân đã qua đời, các nhân vật trong lịch sử, có cả Chúa Giêsu ở đó, những điều này đều là do đích thân anh ta chứng kiến và kể lại. Sau đó, anh ta miễn cưỡng chui vào cơ thể của mình một lần nữa, để trở lại thế giới này. Nhưng những kinh nghiệm này đã khiến anh ta thay đổi mãi mãi. Anh ta tin rằng có một thực thể gì đó đang tồn tại. Anh ta trở nên bình tĩnh hơn, tự tin hơn, và quyết định sẽ thuyết phục thế giới về sự tồn tại của thiên đường. Anh ta đã dùng câu chuyện của riêng mình để nói với mọi người rằng: Thiên đường là có thật.

Erlendur Haraldsson, Giáo sư tâm lý thuộc Đại học Iceland, tiến hành khảo sát khoảng 700 bác sĩ, y tá tại Mỹ và Ấn Độ về những gì họ nghe thấy từ bệnh nhân sắp qua đời. Nhiều bệnh nhân, ngay trước khi chết, nói là nhìn thấy bạn bè hay người thân quá cố đến giúp họ chuyển sang thế giới bên kia. Các bệnh nhân sắp chết thường trở nên hạnh phúc khi ra đi, và nỗi sợ hãi của họ biến mất khi thấy những cảnh tượng này. “Chúng tôi định nghĩa ảo giác là cảnh tượng người khác không nhìn thấy. Xét theo quan điểm kỹ thuật, những cảnh tượng đó là, và có thể là, ảo giác. Nhưng từ một góc nhìn khác, chúng cũng có thể là hiện thực”, Haraldsson nói.

Những cuộc khảo sát ở Bắc Mỹ và châu Âu cho thấy, khoảng 10 đến 40% số người được hỏi tin rằng họ từng

tiếp xúc với người đã khuất. Mỗi năm, khoảng 200.000 người Mỹ báo cáo trải qua trải nghiệm cận tử bao gồm cảm giác lìa khỏi xác, quan sát những nỗ lực cấp cứu của các bác sĩ từ góc nhìn ngoài cơ thể, và thậm chí nhìn thấy hình ảnh ở một cảnh giới khác. Kết quả từ cuộc khảo sát của các bác sĩ Mỹ vào năm 2005 cho thấy, 59% số bác sĩ tin rằng tồn tại một số hình thức của cuộc sống sau khi chết.

Nhiều người cho rằng trải nghiệm cận tử chỉ là ảo ảnh, là kết quả của một bộ não đang tranh đấu để bám víu vào sự sống, không gì hơn. Ngược lại, cũng nhiều người không nghĩ vậy. Bác sĩ thần kinh Eben Alexander, trong cuốn sách nổi tiếng của ông xuất bản năm 2012 *Proof of Heaven* (Chứng cứ về Thiên đường), đã kể lại trải nghiệm cận tử của chính mình sau khi bị tai biến não và ngất đi trong trạng thái vô tri vô giác suốt bảy ngày. Sau khi tỉnh lại và hồi phục, ông đã cố gắng tìm hiểu xem những trải nghiệm đó từ đâu mà ra: là ảo giác, hay là thực. Theo suy luận của ông, nó không thể là ảo giác được gây ra bởi những loại thuốc mà bệnh viện cho ông dùng lúc đang bị ngất, vì tất cả những loại thuốc này đều tác dụng vào các thụ thể ở vỏ não, mà trong khi ông bị ngất thì vùng vỏ não không còn hoạt động. Nó cũng không thể là những ký ức méo mó từ những tầng sâu hơn của hệ Limbic (hệ Viễn) là phần não tạo ra những nhận thức cảm xúc, vì theo ông hệ thống rìa não không cách nào sản sinh ra được những hình ảnh rõ ràng và logic như những gì chính ông đã nhìn thấy trong trải nghiệm cận tử của mình. Ông cảm nhận một sự sáng

tỏ đến phi thường, như thể có một dòng chảy khái niệm thật thuần khiết hướng đến một hoạt động tâm trí nào đó, cao hơn cả bộ não, mà ta không thể lý giải và minh chứng trong giới hạn hiểu biết hiện tại. Ông tin chắc rằng bản ngã tâm linh bất tử của ta là thật hơn bất cứ thứ gì ta nhận thức được trong thế giới vật chất này, và nó có một sự kết nối thiêng liêng với tình yêu vô tận của Đấng Sáng tạo.

Nhiều người coi những trải nghiệm này là bằng chứng xác thực về việc tồn tại song song một thế giới tâm linh khác. Không chỉ vậy, thế giới ấy còn chân thực hơn so với hiện tại.

#### TRẢI NGHIỆM NGOÀI CƠ THỂ

Năm 1991, ca sĩ-nhạc sĩ Pam Reynolds gặp phải một chứng bệnh chết người, bắt buộc phải lựa chọn giữa một cuộc phẫu thuật nguy hiểm hoặc chắc chắn sẽ chết. Reynolds đã chọn thực hiện phẫu thuật. Sau khi rơi vào trạng thái hôn mê nhân tạo, nhiệt độ cơ thể của cô hạ xuống chỉ còn 15,5°C, nói một cách chính xác thì toàn bộ máu đã bị rút khỏi não. Đồng thời, mắt cô được dán băng dính và tai gắn tai nghe để tránh tất cả các tiếng ồn, và cho phép các bác sĩ theo dõi các hoạt động của não bộ.

Sau này Reynolds đã kể lại những trải nghiệm của mình khi ở trạng thái đó. Cô thấy mình trôi nổi trên cơ thể, nhìn xuống thấy có khoảng 20 người đang làm việc. Một phụ nữ bên trái cô nói “động mạch cô ấy nhỏ quá”. Một bác sĩ phẫu thuật chuyên khoa não đang nhìn vào sau đầu cô và trong phòng đang phát bài *Hotel California* của



ban nhạc The Eagles. Lời kể của cô khiến người ta bị sốc vì nó hoàn toàn chính xác như những gì đã diễn ra lúc đó.

Đó là “trải nghiệm ngoài cơ thể” (OBE: Out-of-Body Experience) – một dạng của NDE. Trải nghiệm ngoài cơ thể là một trải nghiệm thường liên quan đến một cảm giác trôi nổi bên ngoài cơ thể của một người, và trong một số trường hợp, là cảm giác về nhận thức cơ thể vật lý của một người như thể từ một không gian bên ngoài cơ thể của người đó.

Những trải nghiệm này cho thấy linh hồn hay tâm trí có thể tồn tại tách biệt với cơ thể. Nelson Abreu, nhà nghiên cứu OBE thuộc Đại học Princeton, Mỹ, một trong những tác giả của cuốn sách e-book *Consciousness Beyond the Body: Evidence and Reflections* (Ý thức ngoài cơ thể: Bằng chứng và Suy ngẫm), đề cập đến nhiều cuộc điều tra thống kê ở một số nước, trong đó có Mỹ, Australia, và Brazil. Một kết quả khá ấn tượng cho thấy khoảng 70 triệu người trên toàn thế giới từng có trải nghiệm OBE.

### ĐẤU THAI

Jim Tucker, Tiến sĩ tại Đại học Virginia, Mỹ, có cơ sở dữ liệu của 2.500 trường hợp trẻ em có thể nhớ lại kiếp trước. Ở một số trường hợp, các trẻ em hồi tưởng lại các chi tiết của kiếp sống trước của chúng, cùng những trải nghiệm được xác minh trùng khớp với đời sống và cái chết của những người thực. Theo số liệu phân tích của Tucker, 73% ca chết bất thường được trẻ em nhớ lại từ

tiền kiếp rơi vào nam giới. Điều này phù hợp với số liệu thống kê của Mỹ về số người chết bất thường trong 5 năm với 72% là nam giới.

### TRẢI NGHIỆM ẢO GIÁC GẶP NGƯỜI THÂN

Mọi nền văn hóa đều có các tập tục thờ cúng người chết, gọi hồn, cầu hồn, nhưng Giáo sư tâm thần học Bruce Greyson ở Đại học Virginia tin rằng đó không đơn thuần chỉ là vấn đề tín ngưỡng. Trong một bài nghiên cứu được đăng vào năm 2013, ông cho biết số lượng bệnh nhân kể rằng mình đã gặp người chết nhiều đến kinh ngạc. Mặc dù một số câu chuyện của họ là hoang đường, nhưng cũng không phải tất cả là nói dối. Thú vị hơn, có một số trường hợp kể lại việc gặp một người thân ở thế giới bên kia, dù họ không hề biết người đó đã chết ở thế giới thực. Một số trường hợp chưa bao giờ gặp cha mẹ đẻ của mình, nhưng lại có thể mô tả họ rất chính xác.

Năm 2016, trong một nghiên cứu của Đại học Milan, Italy, các nhà nghiên cứu phát hiện trải nghiệm ảo giác gặp người thân đã chết rất phổ biến, nhưng nhiều người e ngại tiết lộ vì sợ bạn bè cho rằng họ có vấn đề thần kinh. Theo *The Telegraph*, sáu trong 10 người chịu tang đã “nhìn” hoặc “nghe” thấy người thân (đã chết), nhưng phần lớn không bao giờ kể lại. Trong số những người góa vợ hoặc chồng, 30 đến 60% từng nhìn thấy bạn đời đã chết ngồi trên ghế hoặc nghe thấy bạn đời gọi tên mình.

Các nhà nghiên cứu cho biết trải nghiệm ảo giác sau khi mất người thân (PBHE: post-bereavement hallucinatory experiences) có xu hướng phổ biến cao ở những người không có tiền sử rối loạn thần kinh. Họ đưa ra kết luận sau khi xem xét tất cả nghiên cứu xuất bản trước đây về đề tài này. “Nhìn chung, các bằng chứng chỉ ra mức độ phổ biến cao của PBHE – từ 30 đến 60% – ở những đối tượng góa bụa, cho thấy có một sự nhất quán đối với hiện tượng”, nhóm nghiên cứu kết luận trong báo cáo xuất bản trên *Journal of Affective Disorders* (Tạp chí Rối loạn Trầm cảm).

Do nghiên cứu về đề tài này tương đối ít, nhóm tác giả nhấn mạnh rằng cần tìm hiểu sâu hơn để xác định bản chất sinh học và bệnh lý của PBHE. Các ảo giác có nhiều điểm tương tự như hồi tưởng mà những người mắc chứng rối loạn căng thẳng hậu chấn thương tâm lý thường gặp.

Tiến sĩ Jacqueline Hayes tại Đại học Roehampton, Anh, đã nghiên cứu hiện tượng này và phỏng vấn những người mất bạn đời, cha mẹ, con cái, anh chị em, bạn bè tại Anh. “Mọi người báo cáo về các trường hợp nhìn thấy, nghe thấy, chạm vào, ngửi được hồn ma và cảm giác về sự hiện diện – một cảm giác không hẳn gắn liền với bất kỳ giác quan nào trong năm giác quan”, Hayes chia sẻ.

## **Lý giải của các nhà khoa học hiện đại về sự tồn tại của ý thức sau khi chết**

Con người từ bao đời nay luôn khao khát hiểu biết một cách thấu đáo, tường tận ý nghĩa và mục đích cuộc sống. Cho tới nay, ta vẫn chưa tìm được câu trả lời xác thực về bản chất của cuộc sống. Nhìn ở góc độ nhân quả, trong đời sống hằng ngày, ta không hiểu được mình thực sự là ai, mình từ đâu đến thế giới này, điều gì đang thực sự diễn ra, và điều gì sẽ thực sự xảy ra khi chúng ta chết đi. Ta luôn bị cuộc sống dẫn dắt từ đầu cho đến điểm dừng cuối cùng của chặng hành trình ngắn ngủi một đời người. Cuộc sống của ta vì thế không khác nào một bức tranh siêu thực, phủ đầy những rối ren và ảo ảnh. Ta mê mải chạy theo những ảo ảnh đó, tưởng chúng là thực. Ta lúc nào cũng trong tâm thế chuẩn bị sống đến vĩnh cửu. Để rồi đến một ngày nào đó, tóc bắt đầu bạc, sức khỏe không còn dồi dào, ta mới chợt hiểu rằng, mình đang ở những cây số cuối cùng của cuộc đời.

Sống và chết tưởng chừng là hai quá trình hết sức đơn giản, nhưng nếu tĩnh tâm và chiêm nghiệm, ta mới thấy hiểu biết của ta về hai phạm trù này còn rất hạn chế. Như khoa học định nghĩa, sống là một quá trình diễn ra từ lúc ta sinh ra cho đến khi chết đi. Rất lâu trước đây, sự chết được gắn liền với hoạt động của tim phổi: khi tim phổi của một người ngừng hoạt động, người đó được xem là chết. Tiếp theo, với sự phát triển của kỹ thuật hồi sức tim phổi, một người có tim phổi ngừng hoạt động chỉ được xem là chết lâm sàng và vẫn có khả năng sống lại. Về sau, não được đưa vào định nghĩa. Năm 1963, điện não đồ (EEG) được phát minh, phương tiện này có khả năng đo rất chính xác các dòng điện phát ra từ não. Nếu máy điện não đồ ghi nhận một dòng điện bằng 0 (nói cách khác là một EEG phẳng) trong 36 giờ, người bệnh có thể được xem là đã chết. Tuy nhiên trong những năm gần đây, một số công trình nghiên cứu khoa học về hoạt động tri thức của bộ não cho thấy rằng một số nhận thức vẫn có thể tiếp tục ngay cả sau khi bộ não đã hoàn toàn ngừng hoạt động. Một số nhà khoa học phương Tây đã đưa ra những luận thuyết cùng những phát hiện mang tính cách mạng về quan hệ giữa ý thức và vũ trụ, dẫn đến những tranh cãi rộng rãi và lời cuốn. Nghe có vẻ như một chuyện hoang đường, nhưng ý tưởng cho rằng ý thức con người vẫn tiếp tục tồn tại sau khi chết đã được đưa ra bởi một số nhà khoa học có uy tín trên thế giới. Chúng ta sẽ cùng dạo qua những phát hiện mới này dưới đây.

## THUYẾT Ý THỨC LƯỢNG TỬ

Gần đây, Tiến sĩ Stuart Hameroff, Giám đốc Trung tâm Nghiên cứu Ý thức của Đại học Arizona tại Mỹ, và nhà vật lý lý thuyết người Anh Roger Penrose đã hợp tác để đưa ra lý thuyết về “ý thức lượng tử” (quantum mind hoặc quantum consciousness) của con người, được gọi là Orchestrated Objective Reduction (Orch-OR). Penrose và Hameroff bước đầu phát triển ý tưởng của mình riêng biệt, và sau đó đã hợp tác để đưa ra Orch-OR trong đầu những năm 1990. Lý thuyết này được xem xét và cập nhật bởi các tác giả vào cuối năm 2013.

Theo Roger Penrose, ý thức con người chỉ đơn thuần là một gói thông tin được lưu trữ trong những ống siêu nhỏ (microtubes: vi ống) trong tế bào não, ở mức lượng tử hay hạ-nguyên tử. Một cách mạnh bạo, ông tuyên bố có bằng chứng cho thấy những thông tin được lưu trữ trong các vi ống này vẫn tồn tại sau khi con người chết đi.

Ý thức là kết quả của những tác động do lực lượng tử gây nên trong những vi ống siêu nhỏ ấy. Hai nhà khoa học nhận định có thể ý thức của chúng ta chỉ là sự tương tác giữa những tế bào thần kinh trong não, vì thế ý thức là một phần cơ bản của vũ trụ và tồn tại kể từ khi thời gian bắt đầu. Nhận định này có thể nói là nhất quán với kiến giải của Phật giáo và Ấn Độ giáo, từ lâu cho rằng ý thức là một phần không thể tách rời của vũ trụ. Các trường phái triết học phương Tây cũng khẳng định điều tương tự.

Hameroff lập luận rằng cảm giác cận tử xảy ra khi các vi ống bị mất trạng thái lượng tử. Khi tim ngừng đập và máu ngừng chảy, trạng thái lượng tử sẽ không còn tồn tại trong những vi ống, nhưng thông tin lượng tử bên trong các vi ống không bị mất đi, mà chỉ rời cơ thể để quay trở về vũ trụ. Nếu bệnh nhân được cấp cứu kịp thời, thông tin lượng tử sẽ quay trở lại các vi ống và tiếp tục hoạt động với chức năng thông thường của chúng. Những gì chúng ghi lại được khi thoát ra bên ngoài cũng được não bộ tiếp nhận. Và đó là lý do tại sao một người được cứu sống sau khi trải qua trạng thái cận tử có thể biết được những điều mà anh ta không hề tận mắt chứng kiến hoặc được nghe kể lại. Có những bệnh nhân còn mô tả rằng họ như vừa được tiếp cận với thế giới bên kia, trong một con đường hầm đầy ánh sáng xanh huyền ảo. Trong trường hợp bệnh nhân chết, các thông tin lượng tử đó rất có thể vẫn còn đọng lại trong không gian dưới dạng mà ta gọi là “linh hồn”, Hameroff giải thích.

Lý thuyết của Stuart Hameroff và Roger Penrose về “ý thức lượng tử” được các nhà nghiên cứu của Viện nghiên cứu Vật lý Max Planck nổi tiếng tại Munich rất ủng hộ. Các chuyên gia ở đây cho rằng vũ trụ vật lý của chúng ta chỉ là cảm nhận, và rằng một khi cơ thể con người chết đi thì vẫn còn đời sống vô tận ở phía bên kia.

Giới chuyên gia thực nghiệm vẫn chưa bị thuyết phục với thuyết “ý thức lượng tử” của Hameroff và Penrose. Hiện

nay nó đang trở thành đề tài gây tranh cãi trong cộng đồng khoa học khắp thế giới. Tuy nhiên, Hameroff và Penrose khẳng định rằng những phát hiện mới trong lĩnh vực vật lý lượng tử trong tương lai sẽ chứng minh tính đúng đắn trong giả thuyết của họ.

### THUYẾT VŨ TRỤ SINH TÂM

Một lý thuyết khác, cũng khởi phát những tranh cãi hiện nay, là thuyết vũ trụ sinh tâm (Biocentric Universe hay Biocentrism: Sinh học là trung tâm) do bác sĩ người Mỹ Robert Lanza, đồng thời cũng là nhà khoa học trong lĩnh vực y học tái tạo và sinh học, đưa ra trong bài báo của ông trên tạp chí *The American Scholar* vào năm 2007. Hai năm sau, Tiến sĩ Lanza và nhà thiên văn học Robert Berman đồng xuất bản cuốn *Biocentrism: How Life and Consciousness Are the Keys to Understanding the True Nature of the Universe* (Thuyết vũ trụ sinh tâm: Tại sao sự sống và ý thức là chìa khoá để hiểu bản chất thực của vũ trụ) nhằm mở rộng lý thuyết về thuyết vũ trụ sinh tâm trong bài báo nói trên. Thuyết này cho rằng sự sống và sinh học là trung tâm, và rằng ý thức tạo ra vũ trụ. Thuyết nhấn mạnh rằng những lý thuyết hiện đại đang cố gắng giải thích nguồn gốc của vũ trụ sẽ không bao giờ thành công, cho đến khi nào sự sống và ý thức được thừa nhận. Trong khi vật lý là môn khoa học tự nhiên nghiên cứu những thành phần cơ bản cấu thành nên vũ trụ, hóa học nghiên cứu vật chất, thì



thuyết vũ trụ sinh tâm khẳng định rằng các nhà khoa học cần đặt sinh học lên trên tất cả các môn khoa học còn lại.

Lanza cũng đưa ra những lập luận nhằm củng cố các quan điểm của ông: sự sống và sinh học là trung tâm thực sự của sự sống, thực tế, và vũ trụ; sự sống và ý thức tạo nên vũ trụ chứ không phải ngược lại; thời gian và không gian chỉ là công cụ của ý thức nhân loại... Cách nhìn về vũ trụ này rất gần với nhận thức về vũ trụ của các tôn giáo và các niềm tin, cho rằng ý thức của Sáng thế đã tạo ra vũ trụ và sự sống. Điểm tương đồng của thuyết này với các tôn giáo của Ấn Độ là: con người không bao giờ thực sự chết.

Theo thuyết vũ trụ sinh tâm, ý thức là một dạng tồn tại độc lập. Nếu cơ thể chỉ là thực thể trung gian để ý thức có thể biểu lộ, thì ý thức sẽ không bao giờ chết hay biến mất. Thuyết này cho rằng ý thức tồn tại bên ngoài không gian và thời gian. Ý thức vừa ở trong cơ thể vừa ở bên ngoài (và có thể ở cả những cảnh giới khác), không tồn tại ở một vùng nhất định, cũng giống như đối với vật chất lượng tử ta không thể xác định được vị trí của chúng. Tiến sĩ Lanza tin rằng có nhiều thế giới cùng tồn tại song song. Cơ thể có thể chết ở thế giới này, nhưng ý thức của cơ thể vừa chết sẽ được chuyển di và trình hiện trong một cơ thể khác, ở một thế giới khác. Như thế cái chết chỉ là ảo ảnh được tạo thành bởi ý thức của con người. Ông nói: “Khi tim người ngừng đập, máu ngừng chảy, khi các nguyên tố vật chất ở trong trạng thái ngưng trệ, thì ý thức con người vẫn tiếp

tục hoạt động. Ngoài sự hoạt động của thân xác, còn có những ‘thông tin lượng tử’ khác siêu việt trên cả cơ thể vật lý.” Những thông tin lượng tử đó, nói một cách nôm na, chính là “linh hồn”.

Như thế rốt cuộc linh hồn tồn tại ở đâu? Tiến sĩ Lanza khẳng định rằng, linh hồn tồn tại trong thế giới chân thực bên ngoài cơ thể vật lý, rất có thể sẽ là một vũ trụ nào đó. Năng lượng của ý thức linh hồn tại mỗi thời điểm có thể được chiêu hồi trở lại và nhập vào một thân thể khác. Cách nói này, từ góc độ khoa học, đã xác chứng tính chân thực của triết lý tái sinh và luân hồi của Phật giáo.

### Ý THỨC TIẾP TỤC TỒN TẠI SAU KHI CHẾT

*– Một nghiên cứu y học đột phá  
của Đại học Southampton (2014)*

Một nghiên cứu y học lớn hơn hết về những trải nghiệm cận tử và trải nghiệm ngoài-cơ-thể đã phát hiện ra rằng một số nhận thức vẫn có thể tiếp tục ngay cả sau khi bộ não đã hoàn toàn ngừng hoạt động. Đó là một chủ đề gây nhiều tranh cãi và hoài nghi trong giới khoa học.

Thực tế là các nhà khoa học tại Đại học Southampton đã dành bốn năm để quan sát hơn 2.000 người bị trụy tim tại 15 bệnh viện ở Anh, Mỹ, và Áo. Họ phát hiện ra rằng gần 40% những người sống sót đã mô tả một vài loại nhận thức vẫn tồn tại trong thời gian mình được xem là đã chết lâm sàng trước khi tim đập lại.

Một người đàn ông thậm chí hồi tưởng đã hoàn toàn rời bỏ cơ thể mình và “ngồi” ở góc phòng điều trị quan sát công việc hồi sức. Và mặc dù là vô tri vô giác và “chết” trong vòng ba phút, nhưng một nhân viên công tác xã hội 57 tuổi từ Southampton vẫn có thể kể lại chi tiết những hoạt động của nhóm nhân viên điều dưỡng và mô tả cả tiếng ồn ào của máy móc làm việc trong phòng.

“Chúng ta biết bộ não không thể hoạt động khi tim đã ngừng đập”, Tiến sĩ Sam Parnia, một nhà nghiên cứu tại Đại học Southampton trước đây, hiện làm việc tại Đại học bang New York, người đứng đầu công trình nghiên cứu cho biết.

Nhưng trong trường hợp này, sự nhận thức có ý thức dường như đã kéo dài tới ba phút trong giai đoạn tim đã ngừng đập, mặc dù bộ não thường ngừng hoạt động trong vòng 20-30 giây sau khi tim đã ngừng. Người bệnh đã mô tả lại tất cả những gì đã xảy ra trong phòng, nhưng quan trọng là, ông ấy nghe thấy hai âm thanh píp píp từ một cái máy trong quãng cách ba phút. Vì vậy, chúng tôi có thể xác định thời gian đã trải qua bao lâu. Ông ấy có vẻ rất đáng tin cậy và tất cả mọi thứ mà ông ấy nói đã xảy ra với ông ấy đã thực sự xảy ra.

Trả lời về phát hiện mang tính đột phá này, Tiến sĩ Parnia cho biết: “Trái với nhận thức trước đây, cái chết không phải là một thời điểm cụ thể mà là một quá trình có thể đảo ngược, xảy ra sau khi bất cứ căn bệnh nặng hay tai nạn nào khiến tim, phổi, và não ngừng hoạt động”. Nếu

nỗ lực đảo ngược quá trình này thành công, nó được gọi là hiện tượng “ngừng tim tạm thời”, và người bệnh sẽ trở về với cuộc sống. Nếu thất bại, nó là “cái chết thực sự”, Tiến sĩ Parnia giải thích.

Trong số 2.060 bệnh nhân truy tim được nghiên cứu, 330 sống sót và trong số 140 được khảo sát, 39% nói rằng họ đã có trải nghiệm một số loại nhận thức trong khi đang được hồi sức. Tiến sĩ Parnia tin rằng số người có trải nghiệm cận tử có thể nhiều hơn, nhưng các loại thuốc chữa bệnh hoặc thuốc an thần được sử dụng trong quá trình hồi sức hoặc chấn thương bộ não có thể đã ảnh hưởng lên các mạch bộ nhớ.

Mặc dù nhiều người không thể nhớ chi tiết cụ thể, nhưng có một số chủ đề nổi lên. Một trong năm người nói rằng họ đã có một cảm giác an lạc khác thường, trong khi gần một phần ba cho biết thời gian như đã bị chậm lại hoặc nhanh lên. Một số nhớ lại nhìn thấy một ánh sáng chói, một tia sáng vàng, tựa ánh sáng Mặt trời. Những người khác kể lại cảm giác sợ hãi hoặc chết đuối hoặc bị kéo qua vùng nước sâu. 13% nói rằng họ đã cảm thấy bị tách ra khỏi thân thể và được nâng cao lên.

Phải chăng linh hồn của những người bệnh được khảo sát trên đây trong giai đoạn cận tử đã lìa khỏi thân xác vật lý trong thời gian ngắn ngủi vài ba phút đó?

## NHỮNG BẢN KHOẢN...

Vậy thì cái gì xảy ra sau khi chết? Linh hồn có tồn tại hay không? Người chết có thực sự đi đến một thế giới khác hay không? Khoa học có thể chứng minh điều đó không?...

Những quan sát, phát hiện và các lý thuyết trên đã đặt ra một sự nghi ngờ đối với kiến thức mà chúng ta đã biết và thừa nhận từ lâu rằng ý thức là sản phẩm của não bộ. Điều này giờ đây có thể không còn đúng nữa. Bởi vì nếu như vậy, ý thức sẽ không thể tồn tại nếu não bộ ngừng hoạt động. Tuy nhiên, các thí nghiệm trên đây đều chứng minh cho điều ngược lại.

Có lẽ khoa học hiện đại tại thời điểm hiện nay chưa đủ khả năng chứng minh con người có kiếp sau hay không, nhưng ít nhất các quan sát và nghiên cứu giúp ta xác định có bao nhiêu người đã từng trải qua kinh nghiệm về thế giới bên kia, và con số đó không phải là nhỏ. Thực tế cho đến nay, dù có tập hợp được tất cả các công trình nghiên cứu khoa học về vấn đề này thì khoa học hiện đại cũng vẫn chưa thể nào biết đích xác về quá trình chết và tái sinh xảy ra như thế nào, liệu có sự tồn tại của linh hồn hay không, và nếu có thì linh hồn sẽ tồn tại ở dạng nào. Cần phải có một thời gian nữa (không biết bao lâu) cho đến khi các nhà khoa học hiện đại có thể cho câu trả lời xác đáng về vấn đề này. Có lẽ, với những hiểu biết hiện nay, khoa học không phải lúc nào cũng là giải pháp tối ưu cho tất cả mọi vấn đề. Như lời của vị Lạt-ma mà Cha

Francis Tiso gặp tại Kham đã nói: “Đó không phải là thứ dành cho đôi mắt, mà là của trái tim. Đối với chúng ta, có lẽ sự nhìn nhận bằng đôi mắt và cả sự cảm nhận từ trái tim sẽ cho câu trả lời chính xác nhất.”

Trong khi khoa học hiện đại dường như vẫn còn đang tranh cãi, Phật giáo Đại thừa, đặc biệt là Phật giáo Tây Tạng đã có những kiến giải rất thâm sâu về vấn đề này, thông qua những trải nghiệm vô cùng vi tế của các bậc Tối thượng Du-già Tantra bằng cách mô phỏng tiến trình của cái chết trong khi thực hành tu tập những kỹ thuật thiền định tối cao. Đó là nội dung của phần sau đây.

## Kiến giải của Phật giáo về vấn đề sống chết

Một câu hỏi cơ bản được đặt ra là Phật giáo giải thích quá trình của cái chết và sự tái sinh xảy ra như thế nào? Có gì xảy ra trong khoảng trống giữa hai quá trình đó?

Theo triết học Phật giáo Nguyên thủy, cái gọi là “bản ngã”, “cá thể”, hay “tôi”, chỉ là một sự phối hợp tâm-vật lý của những thành phần vật chất và tâm linh, gọi tắt là thân và tâm, hay sắc (Rùpa) và danh (Nàma). Thân và tâm có thể được coi là một tổ hợp không thể tách rời vì chúng nương tựa, tương tác, hỗ trợ cho nhau. Ngoài cái gọi là thân và tâm này, hoàn toàn không còn gì khác, không có gì gọi là linh hồn hay cái ngã bất tử đằng sau nó.

Phật giáo Nguyên thủy giải thích rằng “chết” là sự chia tách rất vi tế giữa thân và tâm. Khi cuộc sống của một con người chấm dứt, phần sắc thân thô lậu sẽ tan rã, tứ đại (đất, nước, lửa, gió) sẽ trả về với tứ đại, duy có phần *tâm* (hay thức) thì không bị mất đi. Phần thức đó sẽ tùy theo nghiệp thiện hay ác đã tạo trong quá khứ mà thác sinh vào

một trong sáu cảnh giới<sup>1</sup> luân hồi. Quan niệm này được xây dựng trên cơ sở nhân quả và nghiệp báo, khẳng định rằng, chúng sinh không phải chỉ sống một đời, mà đã từng sống nhiều đời và sau đời hiện tại, sẽ tiếp tục nhiều đời sống nữa. Theo Phật giáo, cái chết chính là một phần của cuộc sống.

Theo triết lý duyên khởi của Phật giáo, tất cả mọi hiện tượng đều tương liên với nhau và biến đổi, không có một sự gián đoạn hay ngưng nghỉ nào. Vì rằng các hiện tượng trong thế giới vật chất cũng như tâm linh đều là những hiện tượng do điều kiện mà có, cho nên chúng đều mang tính nhất thời: khi nguyên nhân chuyển thành quả thì tự nó sẽ biến mất, quả sẽ trở thành một nguyên nhân mới, và nguyên nhân mới đến lượt nó cũng sẽ biến mất sau khi đã trở thành quả mới. Đó là cái nhìn của Phật giáo đối với tất cả các hiện tượng trong vũ trụ, cũng như đối với sự sống và cái chết của từng cá thể.

Thế nhưng tâm lý con người thường không chấp nhận quy luật biến đổi liên tục ấy của mọi hiện tượng. Sự sinh luôn được xem là một biến cố mới mẻ đánh dấu một khởi đầu, và cái chết là một chấm dứt hay xóa bỏ. Trên thực tế sự sinh không xảy ra một cách vô cớ, mà cần phải có một nguyên nhân từ trước và hội đủ một số điều kiện nào đó. Mặt khác nếu sự sinh tạo ra các nguyên nhân và điều kiện cần thiết giúp cho cái chết có thể xảy ra, thì chính cái chết

---

1. Sáu cảnh giới: địa ngục, ngạ quỷ, súc sinh, người, a-tu-la, trời. Tham khảo Phụ lục Sáu cảnh giới ở cuối sách.



nhất định cũng tạo ra các nguyên nhân và các điều kiện khác giúp một sự sinh mới có thể hình thành.

Quá trình diễn tiến của sự sinh đưa đến cái chết thì tất cả chúng ta đều biết, tuy nhiên quá trình của cái chết đưa đến sự tái sinh trở lại luôn là một câu hỏi rất lớn, một khoảng trống khó nắm bắt.

Theo Phật giáo Nguyên thủy, dòng tiếp nối liên tục của thức (hay thức-tái-sinh) trực tiếp chuyển tải nghiệp của một cá thể từ cái chết sang sự sinh (thụ thai), không có sự gián đoạn nào tức là không trải qua một trạng thái trung gian nào. Sự chuyển tiếp giữa thể dạng hiện hữu trước sang thể dạng hiện hữu tiếp theo sau đó xảy ra rất nhanh, chỉ trong khoảnh khắc của “một chớp mắt hay một tia chớp”. Phật giáo Nguyên thủy dừng tại đây và không đi sâu đến những gì xảy ra giữa cái chết và sự sinh.

Khác với kiến giải của Phật giáo Nguyên thủy, Phật giáo Đại thừa và Kim Cương thừa đặc biệt quan tâm đến hai quá trình sống chết, cùng giai đoạn trung gian giữa hai quá trình ấy, và có những kiến giải đặc sắc về vấn đề này.

### TRẠNG THÁI TRUNG GIAN ĐỐI VỚI PHẬT GIÁO ĐẠI THỪA

Khái niệm về “trạng thái trung gian” xuất hiện lần đầu tiên trong phái Phật giáo Nhất thiết hữu bộ (sa. Sarvastivadin), khoảng 300 năm sau khi Đức Phật nhập diệt. Tập kinh *A-tì Đạt-ma Câu-xá luận* (Abhidharmakosa) do Đại sư Thế thân

(Vasubandhu, thế kỷ 3-4) biên soạn, có thể là tập sách đầu tiên nêu lên khái niệm về trạng thái trung gian xảy ra giữa cái chết và sự sinh. Trạng thái này tượng trưng bởi một sinh linh cấu tạo bằng “khí” và “thức”, mang hình hài của cá thể mà nó sắp tái sinh và “sống” được bảy ngày. Sinh linh trong trạng thái trung gian ấy có thể nhận biết được các sinh linh cùng một thể loại với nó. Sau bảy ngày thì nguyên nhân của nghiệp bắt đầu “chín”, sinh linh ở trạng thái trung gian trên đây sẽ chuyển sang thể dạng tái sinh trong những điều kiện phù hợp với nghiệp của nó.

Cũng theo phái Nhất thiết hữu bộ, các sinh linh trong hai cõi dục giới và hình tướng đều phải trải qua một trạng thái trung gian giữa quá trình tan biến của cái chết và quá trình hình thành của sự sinh. Ngoài khái niệm về trạng thái trung gian trên đây do phái Nhất thiết hữu bộ chủ trương, còn có thêm một phái xưa khác là Tự ngã bộ (sa. Pudgalavāda) cũng chủ trương bắt buộc phải có một trạng thái trung gian chuyển tải dòng tiếp nối liên tục của thức từ một cá thể này sang một cá thể khác.

Một trong các tông phái Đại thừa, Duy Thức tông,<sup>1</sup>

---

1. Duy Thức tông (sa. Vijñaptimātravādin) cùng với Trung Quán tông (sa. Mādhyamika) là hai phái lớn của Phật giáo Đại thừa. Duy Thức tông do Đại sư Vô Trước (sa. Asaṅga) và người em là Đại sư Thế Thân (sa. Vasubandhu) sáng lập. Duy Thức tông phát triển mạnh nhất ở Ấn Độ trong thế kỷ 6. Quan điểm trung tâm của phái này là, như trên đã nói, tất cả mọi hiện tượng con người cảm nhận được đều là “duy thức”, chỉ là thức (tâm): mọi hiện tượng đều là cảm nhận của thức, ngoài thức đang cảm nhận thì không có gì là thật. Tại Ấn Độ và Tây Tạng, tông này còn được

đã đi một bước xa hơn khi đặc biệt nghiên cứu và chú trọng đến trạng thái trung gian. Phái Duy Thức nêu lên khái niệm về một “kho chứa” giữ vai trò lưu giữ và chuyển tải “dòng tiếp nối liên tục của thức” xuyên qua các thể dạng hiện hữu khác nhau. Kho chứa này chính là thức thứ tám A-lại-da thức<sup>1</sup> (hay Tàng thức), lưu giữ và chuyển tải các trải nghiệm của nhiều kiếp sống qua các hạt giống chủng tử giúp tạo nên hình tướng của một kiếp tái sinh mới. Tóm lại, dưới góc độ tái sinh, có thể hiểu A-lại-da thức là dòng tiếp nối liên tục của thức của một cá thể, vận hành xuyên qua trạng thái trung gian. Kim Cương thừa mô tả các dòng chuyển tải này dưới hình thức của “thân trung ấm” (sẽ nói dưới đây).

Đại sư Vô Trước (Asanga, thế kỷ 4) – một trong những người sáng lập phái Duy Thức học – trong tập *A-tì Đạt-ma tập luận* cho biết, trong trường hợp cái chết xảy đến với một người mang nhiều nghiệp tiêu cực thì nửa phần cơ thể bên trên của người này mất hơi ấm trước nhất, trái lại trong trường hợp cái chết xảy đến với một người đạo hạnh thì hơi ấm khởi sự suy giảm từ nửa phần bên dưới của cơ thể. Đại sư Vô Trước còn cho biết thêm “*đối với người hung ác, sinh linh trong trạng thái trung gian mang hình tướng một con bò mộng đen tuyền hoặc tương tự như bóng tối dày đặc;*

---

gọi là Thức tông, Thức học (sa. vijñānavādin), hoặc Du-già hành tông (sa. yogācārin), vì đệ tử phái này rất chú trọng việc hành trì Du-già, quán tưởng thiền định để phát huy hạnh nguyện của một Bồ Tát.

1. Tham khảo Phụ lục “Tám thức của Duy Thức học”.

trái lại đối với người đạo hạnh, sinh linh trong trạng thái trung gian sẽ giống như một tấm vải trắng hay ánh sáng trắng rạng rỡ”. Sinh linh trong trạng thái trung gian “sống” bảy ngày, hoặc nhiều hơn, tuy nhiên cũng có thể “chết” trước thời hạn đó. Sinh linh này rất linh động vì không có chương ngại nào ngăn cản được sự di chuyển của nó.

Sinh linh trong trạng thái trung gian sẽ “chết” tại thời điểm hình thành sự thụ thai. Dục vọng, lòng mong muốn được tái sinh và sự bám víu vào một nơi chốn nào đó là những động cơ thúc đẩy các sinh linh trong giai đoạn trung gian đi tìm các điều kiện tái sinh phù hợp với nghiệp của mình. Thời điểm khi xảy ra sự sinh (thụ thai) đánh dấu sự chấm dứt của trạng thái trung gian và xác định sự thâm nhập của hạt giống chủng tử thức vào phôi (thai) vừa được hình thành. Cũng bắt đầu từ thời điểm trên đây phôi hàm chứa một thân thức mới, tượng trưng cho quả phát sinh từ nghiệp trong các kiếp trước. Thông thường trạng thái trung gian kéo dài bảy ngày, tối đa 49 ngày sau khi chết. Theo một số tông phái Phật giáo Nhật Bản thì thời gian này có thể lên đến 77 ngày.

#### TRẠNG THÁI TRUNG GIAN (BARDO) ĐỐI VỚI KIM CƯƠNG THỪA

Mặc dù Phật giáo nói chung không công nhận sự hiện hữu của linh hồn hoặc một cái gì đó trường tồn bất biến nhưng đa số các truyền thống Tây Tạng vẫn tin tưởng rằng có một bản ngã (gì đó!) di chuyển từ kiếp sống này qua

kiếp sống khác, trong một hình hài và trang phục mới, như một con người cởi bỏ bộ quần áo cũ đi để thay bằng một bộ quần áo mới. Dựa vào các phương pháp quan sát, phân tích và kỹ thuật thiền định tối cao của các bậc Tối thượng Du-già Tantra, Kim Cương thừa đã đi một bước xa hơn trong việc tìm hiểu và xác chứng những diễn biến của cả ba quá trình này – quá trình của cái chết, giai đoạn trung gian, và quá trình của sự sinh. Hơn thế nữa Kim Cương thừa còn đưa ra các phép tu tập giúp hành giả chủ động theo dõi và kiểm soát được các trạng thái xảy ra trong quá trình đó, hướng sự tu tập vào việc chủ động điều khiển quá trình của sự chết nhằm “chặn đứng” hay “ngắt bỏ” sự tái sinh và đạt đến giải thoát thật sự.

Một cách tổng quát, theo kiến giải của Phật giáo Kim Cương thừa, các hiện tượng xảy ra giữa cái chết và sự sinh được phân chia thành ba giai đoạn:

1. Giai đoạn thuộc quá trình của cái chết, tức quá trình phân rã các thành phần vật chất cấu thành nên thân xác và tâm thức thuộc kiếp sống hiện tại của người đang hấp hối. Giai đoạn này có đặc điểm là có sự xuất hiện những “ảo ảnh của ánh sáng” cùng với cả âm thanh và hình ảnh. Người bình thường sẽ không nhận ra những ảo ảnh ánh sáng này chính là sự hé lộ của bản tính tối hậu tự nhiên của tâm thức. Ngược lại, họ xem chúng là những đối tượng của sợ hãi và bám víu. Với những người như thế, trải nghiệm này chỉ kéo dài

- trong một khoảnh khắc ngắn ngủi, vì họ sẽ ngay lập tức rơi vào trạng thái vô tri vô giác, báo hiệu cái chết thực sự. Giai đoạn này kết thúc vào lúc ta ngừng thở.
2. Giai đoạn trung gian: tiếng Phạn gọi là *Antarabhāva*, Tạng ngữ gọi là *Bardo*, tức là giai đoạn chuyển tiếp giữa quá trình của cái chết và quá trình của sự sinh xảy ra sau đó. Còn gọi là thân trung hữu hay thân trung ấm theo kinh sách Hán ngữ. Giai đoạn này bắt đầu với sự tan biến của các ảo ảnh ánh sáng và kết thúc khi một thân trung ấm được hình thành chuẩn bị cho sự tái sinh sau đó. *Nôm na* thì thân trung ấm là cái mà ta gọi là linh hồn (sẽ giải thích chi tiết sau đây).
  3. Giai đoạn thuộc quá trình của sự sinh, trong đó thân trung ấm đi tìm nơi tái sinh, tiếp theo là quá trình diễn tiến của sự thụ thai và hình thành một cá thể thuộc vào kiếp sống sau.

Theo Tạng ngữ, “*Bardo*” có nghĩa đen là “trạng thái trung gian”, “trạng thái chuyển tiếp”, hay *nôm na* là một “khoảng hở” giữa sự hoàn tất một trạng thái và sự bắt đầu một trạng thái khác. *Bardo* trở thành một danh từ được biết đến rộng rãi do sự nổi tiếng của cuốn *Tử thư Tây Tạng*. Từ khi bản dịch tác phẩm này ra đời lần đầu tiên năm 1927, quyển sách đã khơi dậy một sự chú ý rộng khắp trong số những nhà tâm lý học, triết học ở Tây phương. Vì tính phổ thông của cuốn sách cho nên người ta thường liên kết danh từ *Bardo* với sự chết. Nói đúng hơn, thuật ngữ *Bardo* dùng

để chỉ trạng thái trung gian giữa cái chết và tái sinh. Tuy nhiên, ở một phạm trù rộng hơn, tất cả mọi hành động của thân, khẩu, ý cũng là Bardo. Mọi khoảnh khắc, mọi giây phút trong cuộc sống của chúng ta là Bardo.

Vậy thì Bardo – “trạng thái trung gian”, và khái niệm “thân trung ấm” của Kim Cương thừa đã mang lại sự thay đổi gì cho triết lý của Phật giáo trong việc giải thích tiến trình của cái chết và sự tồn tại của cái gọi là “linh hồn”?

Như đã đề cập ở trên, theo triết học Phật giáo Nguyên thủy, cái gọi là “bản ngã” chỉ là một sự phối hợp tâm-vật lý của thân và tâm, và ngoài cái gọi là thân và tâm, hoàn toàn không còn gì khác, không có gì gọi là linh hồn hay cái ngã bất tử đằng sau nó. Kim Cương thừa có cách nhìn khác. Thay vì khái niệm “linh hồn”, Kim Cương thừa đã đưa ra khái niệm “thân trung ấm” – một cơ thể tạo bằng khí và không có kết nối với bất kỳ một xác thân vật lý nào. Cơ thể thuần khí thân trung ấm này là phần thần thức đã thoát ra khỏi cơ thể sau thời điểm chết của một cá thể để chuẩn bị cho sự tái sinh vào kiếp sống sau đó. Vậy thì có thể coi thân trung ấm là một thể dạng của linh hồn hay không? Chúng ta sẽ tiếp tục tìm hiểu sâu giáo lý Bardo của Kim Cương thừa trong phần dưới đây.

Khái niệm về Bardo được Kim Cương thừa và đặc biệt là các bậc Tối thượng Du-già Tantra nghiên cứu, trải nghiệm qua tu tập và có những kiến giải rất sâu sắc. Du-già Tantra có thể được xếp thành bốn thứ hạng, tương ứng với bốn

trình độ khả năng hành trì tu tập: Hành Tantra, Tác Tantra, Du-già Tantra, và Tối thượng Du-già Tantra. Dạng thức cao nhất, Tối thượng Du-già Tantra, được tu tập với mục đích chấm dứt vòng sinh tử luân hồi và trạng thái trung gian giữa cái chết và tái sinh, chuyển hóa những điều này thành Phật quả. Phương pháp này thực hiện qua một chương trình hành trì thiền định Du-già được mô phỏng từ các tiến trình của sự chết, trạng thái trung gian và tái sinh, cho đến khi hành giả hoàn toàn kiểm soát được dòng năng lượng (khí) vi tế trong cơ thể và không còn phụ thuộc vào cái chết nữa.

Kim Cương thừa nhận định rằng, người ta ai rồi cũng chết, chỉ có điều là người thường đều không biết rõ bao giờ mình sẽ chết, chết vì lý do gì, sau khi chết đi về đâu. Bằng phương pháp hành trì Tối thượng Du-già Tantra, hành giả có thể quan sát và theo dõi trạng thái thân trung ấm sau khi chết, hoàn toàn làm chủ được quá trình chết và tái sinh, thậm chí còn có thể “chặn đứng” hay “ngắt bỏ” sự tái sinh và đạt đến giải thoát thật sự, vĩnh viễn thoát khỏi kiếp luân hồi.

Vì tiến trình tu tập Du-già này dựa cơ bản trên sự mô phỏng tái tạo cái chết nhằm giúp hành giả hiểu rõ con người chết như thế nào, cho nên các giai đoạn của cái chết và các nguyên nhân sinh lý đằng sau chúng đã được các bậc Tối thượng Du-già Tantra khám phá và có những kiến giải đặc biệt.

Những giảng giải của Kim Cương thừa về các vấn đề này dựa trên một lý thuyết phức tạp về “khí” (hay còn gọi là “dòng năng lượng”) làm cơ sở nương tựa cho các tầng



khác nhau của tâm thức. Nhờ các dòng khí này mà cơ thể vật lý của chúng ta cùng các giác quan mới hoạt động, các ý tưởng, cảm nhận, và các trạng thái tâm thức mới nảy sinh. Trong quá trình chết, sự sụp đổ dây chuyền của các dòng khí khiến cơ thể vật lý cùng các dòng tâm thức cũng theo đó mà tan rã. Các hiện tượng của sự chết – bên trong và bên ngoài – do đó sẽ được hiển lộ. Vì vậy, nghiên cứu về tiến trình chết đối với hành giả Tối thượng Du-già Tantra được rút gọn về nghiên cứu trạng thái của các dòng “khí” và những dòng tâm thức nương tựa vào chúng.

Theo truyền thống Tây Tạng, sau cái chết của một kiếp sống hiện tại và trước sự sinh của một cá thể thuộc kiếp sống sau, khi tâm thức không được kết nối với bất kỳ một cơ thể vật lý nào, chúng sinh sẽ trải qua một loạt các trạng thái đặc biệt.

Những trạng thái này thường xảy ra theo một trình tự, bắt đầu là sự tan rã của thân xác (thân) và tâm thức (tâm) của kiếp sống hiện tại, tiếp theo là khoảnh khắc “lò dạng” của “ánh sáng trong suốt cơ bản” hay “bản tính tự nhiên của tâm” trong giai đoạn cận tử, cuối cùng là sự tạo thành “thân trung ấm” và tiếp diễn của quá trình thụ thai, hình thành một cá thể mới vào kiếp sống tiếp sau.

Giáo lý Dzogchen (Giáo lý Đại Viên mãn) cổ xưa – từ đó phát sinh *Tử thư Tây Tạng* – có nói về một giống chim thần thoại, chim Garuda, mới sinh ra đã đủ lông cánh. Hình ảnh ấy tượng trưng cho bản tính nguyên khai của ta,

đã hoàn hảo từ khởi thủy. Con chim con Garuda đã phát triển lông cánh đầy đủ ở trong trứng, nhưng không thể bay ra trước khi trứng nở. Chỉ vào lúc vỏ trứng nứt ra, nó mới tung cánh bay lên bầu trời. Cũng vậy, theo lời các bậc thầy, những đức tính của Phật thường ngày bị che mờ bởi thể xác, nên khi toàn bộ thân và tâm được rũ bỏ, những đức tính ấy sẽ tự nhiên hiển lộ.

Điều đó cũng xảy ra trong tiến trình chết của con người. Thân tâm của chúng ta thường ngày vốn bị ô nhiễm, mang đầy ham muốn và dục vọng, cho nên bản tính tự nhiên của tâm (tức là Phật tính) lúc nào cũng bị che mờ. Theo giáo lý Bardo, trong giai đoạn cận tử, khi thân và tâm được hoàn toàn rũ bỏ, tức là khi mọi thành phần cấu thành nên thân xác, mọi ảo tưởng vô minh, mọi bám chấp tan rã, “Ánh sáng trong suốt cơ bản” hay “Bản tính tự nhiên của tâm”, tức là “Phật tính”, sẽ tự nhiên hiển bày một cách tráng lệ và huy hoàng. Nếu vào thời khắc ấy ta có thể nhận chân được “ánh sáng trong suốt cơ bản”, cũng có nghĩa là nhận chân được “Phật tính”, thì ta sẽ đạt đến giải thoát, giống như con chim Garuda thoát khỏi vỏ trứng và tung cánh bay lên trời. Đây là điểm cốt yếu trong nghệ thuật sinh tử của giáo lý Bardo.

Sự tan rã của thân xác có nghĩa là thân xác vẫn còn đó, nhưng các thành phần vật chất tạo ra thân xác không còn hội đủ khả năng vật lý để “hỗ trợ” tâm thức nữa. Còn sự tan rã của tâm thức hay các trạng thái tâm thức có nghĩa là những thành phần gọi là “khí” mất dần khả năng chuyển

tải các loại cảm nhận và khái niệm. Khi toàn bộ sự tan rã này hoàn thành, quá trình chết được đánh dấu là chấm dứt, tức cái chết thực sự đã xảy ra.

Các hiện tượng tan rã trên đây không nhất thiết chỉ xảy ra trong quá trình của cái chết, mà còn thường xuyên xảy ra trong cuộc sống thường nhật, chẳng hạn như khi thiên định, khi chớp mắt để ngủ hay khi bất chợt rơi vào sự bất tỉnh. Vì thế khái niệm về Bardo không nhất thiết chỉ dùng để mô tả giai đoạn trung gian sau khi chết, mà còn dùng để chỉ các “khoảng hở” giữa các hoạt động của tâm thức xảy ra thường xuyên trong cuộc sống hằng ngày.

#### BẢN TÍNH TỰ NHIÊN CỦA TÂM

“Ánh sáng trong suốt cơ bản”, “tịnh quang” (eng. clarity, clear light), “linh quang” (tib. od gsal, sa. prabhāsvara, eng. lucidity), “bản tính [tự nhiên] của tâm” hay “tự tính tâm” (eng. nature of mind), “bản tính tối hậu của tâm” (sa. cittatā, eng. ultimate nature of mind): tất cả đều hàm ý “bản tính tự nhiên của tâm”. Trong giáo lý Kim Cương thừa, “bản tính tự nhiên của tâm” được định nghĩa là một trạng thái không thể tách rời của nhận thức và tính không, đồng nghĩa với Phật tính, Như Lai, Chân Như. Vì thế nhận chân được bản tính tự nhiên của tâm cũng có nghĩa là nhận chân được Phật tính có sẵn trong mỗi chúng sinh.

Câu hỏi trước hết: tâm là gì, tâm trú ngụ ở đâu, kích cỡ, hình dạng, màu sắc thế nào? Tâm nằm ở tim, não, hay

phần nào của cơ thể? Làm sao có thể nhận dạng được tâm?... Dù đàm luận dưới góc độ nào, ta cũng không có câu trả lời thỏa mãn cho những câu hỏi này, bởi những gì được cho là “tâm” đều không thực sự tồn tại. Tâm không có thành phần hay cấu tạo, không có màu sắc, hình dạng, mùi vị. Vậy tâm nên được hiểu như thế nào? Để có thể hiểu được con đường mình đang đi, mục đích của tu tập và thiền định, ta cần có một hiểu biết thấu đáo về tâm. Chúng ta không thể đi đâu đó mà không biết cái đích cần đến và con đường dẫn đến cái đích ấy.

Bản tính tự nhiên của tâm, vốn là vô niệm, nghĩa là không có tư tưởng phân biệt, chia cắt, không có vọng tưởng. Vì vô niệm, nó là thanh tịnh, không ô nhiễm. Bản tính tự nhiên của tâm do vậy có thể được hiểu là Pháp thân, Chân Như, Phật tính, Như Lai, v.v.. Nói cách khác, bản tính tự nhiên của tâm là tính không, thường trụ bất biến, không có giới hạn về không gian, thời gian, bao trùm khắp vạn pháp và tồn tại nơi chính bản thân ta và toàn thể vũ trụ pháp giới.

Vì bản tính tự nhiên của tâm có sẵn trong tất cả chúng ta ngay từ ban đầu, vô niệm, không ô nhiễm và biến chất, nên năng lực giải thoát do vậy cũng có sẵn đầy đủ nơi mỗi người chúng ta. Đó là vì sao trong giai đoạn cận tử, nhận chân được “ánh sáng trong suốt cơ bản” hay “bản tính tự nhiên của tâm” có thể giúp ta đạt đến giải thoát viên mãn, như đã trình bày ở trên. Vấn đề là ta có thể nắm bắt được cơ hội vàng đó hay không.

## CÁC TRẠNG THÁI BARDO

Vì rằng ta thường xuyên sống trong Bardo, nên tùy vào các trạng thái trong đời sống mà ta có những khái niệm Bardo khác nhau. Theo Phật giáo Tây Tạng có tất cả sáu trạng thái Bardo, thế nhưng thường thì được gom lại thành bốn loại như sau:

1. Bardo cận tử (sa. mumursantarabhava, tib. 'chi-kha'i bar-do).
2. Bardo pháp tính (sa. dharmatantarabhava, tib. chos-nyid-kyi).
3. Bardo hình thành và tái sinh (sa. bhavantarabhava, tib. srid-pa bar-do).
4. Bardo của đời sống tự nhiên (sa. jatyantarabhava, tib. rang-bzhin-gyi bar-do).

Trong khuôn khổ của cuốn sách, đặc biệt liên quan đến vấn đề sống chết, chúng ta sẽ cùng nhau tìm hiểu Bardo cận tử như dưới đây.

## **Bardo cận tử**

Trạng thái trung gian Bardo cận tử bắt đầu từ lúc xuất hiện các dấu hiệu của cái chết cho đến hết giai đoạn hiển hiện của “ánh sáng trong suốt”.

Toàn bộ thời gian thuộc Bardo cận tử có thể xem là “giai đoạn hấp hối” của người đang chết. Trong giai đoạn này các quá trình “tan rã bên ngoài” và “tan rã bên trong” xảy ra đưa đến cái chết thật sự. Quá trình “tan rã bên ngoài” bao gồm sự tan rã các thành phần vật chất của lục căn (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý) và năng lượng của lục đại (đất, nước, lửa, gió, không, thức) trong cơ thể. Còn quá trình “tan rã bên trong” bao gồm sự tan rã của tâm thức, các ý tưởng và cảm xúc. Các quá trình này xảy ra trong một khoảng thời gian nhất định nào đó. Tuy nhiên, trong trường hợp chết bất đắc kỳ tử, giai đoạn này diễn tiến rất nhanh.

Trong truyền thống Tây Tạng, cái chết được xem là trải qua tám giai đoạn, trong đó các thành phần vật chất và tâm thức của người hấp hối được tan rã vào nhau, cho đến cuối cùng, không có gì còn lại ngoài một “khoảng trống trong suốt”. Như đã trình bày ở trên, đây là thời khắc quan trọng.

Nếu người hấp hối có thể nhận chân được “khoảng trống” này là “ánh sáng trong suốt cơ bản” hay “bản tính tối hậu [tự nhiên] của tâm” thì người đó sẽ đạt được giác ngộ viên mãn, và có thể vĩnh viễn giải thoát khỏi vòng luân hồi của kiếp sống con người, như Bokar Rinpoche (1990-2004) khẳng định: “nhận chân được ánh sáng trong suốt cơ bản có nghĩa là trở thành Phật trong cơ thể tuyệt đối vào lúc chết.”

Theo vũ trụ luận của Ki-tô giáo và Hồi giáo, thì người chết sau khi sống một cuộc sống đạo đức sẽ được lên thiên đường vào ngày tận thế của thế giới. Thoạt nghe thì điều này có vẻ hoàn toàn khác với quan niệm của Ấn Độ giáo và Mật tông Tây Tạng. Nhưng nếu ta hiểu rằng ngày tận thế của thế giới là không gì khác hơn ngoài những gì một cá nhân được trải nghiệm trong quá trình của sự chết, thì cả hai ý niệm này hoàn toàn tương đồng. Từ quan điểm của người sắp chết, việc xóa bỏ dần dần mọi hiện tượng khỏi ý thức phải được xem là điểm kết thúc của thế giới. Như một bậc thầy của Phật giáo Tây Tạng, Kalu Rinpoche (1905-1989) đã mô tả: “Trải nghiệm bên trong của người sắp chết giống một cơn gió lớn quét đi cả thế giới...”

Để hiểu chính xác tại sao cái chết lại đem đến cho chúng ta một “cơ hội vàng” để đạt tới giác ngộ, ta cần có một hiểu biết chân xác về những gì xảy ra từ trải nghiệm của người đang hấp hối. Do các TỐI THƯỢNG DU-GIÀ TANTRA đã phát triển những kỹ thuật thiền định tối cao trong việc mô phỏng cái chết, ta hãy bắt đầu khảo sát bằng một cái nhìn xác thực hơn về các trạng thái bên trong do cái chết

tạo ra, qua những trải nghiệm trong quá trình tu tập thiền định của các vị cao tăng Du-già này.

## HỆ THỐNG CƠ THỂ NGƯỜI THEO KIM CƯƠNG THỪA

Truyền thống Kim Cương thừa đưa ra một giải thích về cơ thể người hoàn toàn khác với lối giải thích mà chúng ta vẫn quen thuộc. Theo đó, hệ thống cơ thể con người là một hệ thống tâm vật lý, được cấu thành bởi sáu thành phần vật chất (lục đại<sup>1</sup>) cùng một mạng lưới năng động của những “kênh mạch<sup>2</sup>”, “khí”, và “tinh chất”. Những khái niệm này Phạn ngữ gọi là nadi, prana, và bindu; Tạng ngữ gọi là tsa, lung, và tikleù.

---

1. Phật giáo Nguyên thủy đề cập đến tứ đại tức là bốn thành phần chính cấu thành nên cơ thể con người, đó là: đất (địa đại, pṛuṭhavi-dhātu), nước (thủy đại, āpa-dhātu), lửa (hỏa đại, teja-dhātu), gió/khí (phong đại, vāyu-dhātu). Trong Vi Diệu pháp, địa đại là nguyên tố có đặc trưng là choán chỗ trong không gian, ở đây chỉ phần xương thịt của con người; thủy đại hay thể lỏng là nguyên tố có đặc tính dính liền chỉ phần máu huyết của cơ thể con người; hỏa đại là nguyên tố có đặc tính nóng chỉ sức ấm của cơ thể con người; và phong đại là nguyên tố có đặc tính di động hay chỉ hơi thở trong cơ thể con người. Mặt tổng thêm hai thành phần khác nữa là không (không đại, ākāsa-dhātu) và thức (thức đại, viññāṇa-dhātu). Không đại chỉ khoảng không trong đó bốn thành phần đất, nước, lửa, gió/khí có thể tồn tại và dung hòa. Thức đại là thành phần giúp con người có thể cảm nhận được năm thành phần kia, vì nếu không có thức đại thì thế giới sẽ không được cảm nhận và tồn tại.

2. Thuật ngữ “kênh mạch” (sa. nadi, tib. tsa, eng. channels) ở đây trong triết học Hindu khác với thuật ngữ “kinh mạch” (eng. meridians) trong y học của Trung Hoa.



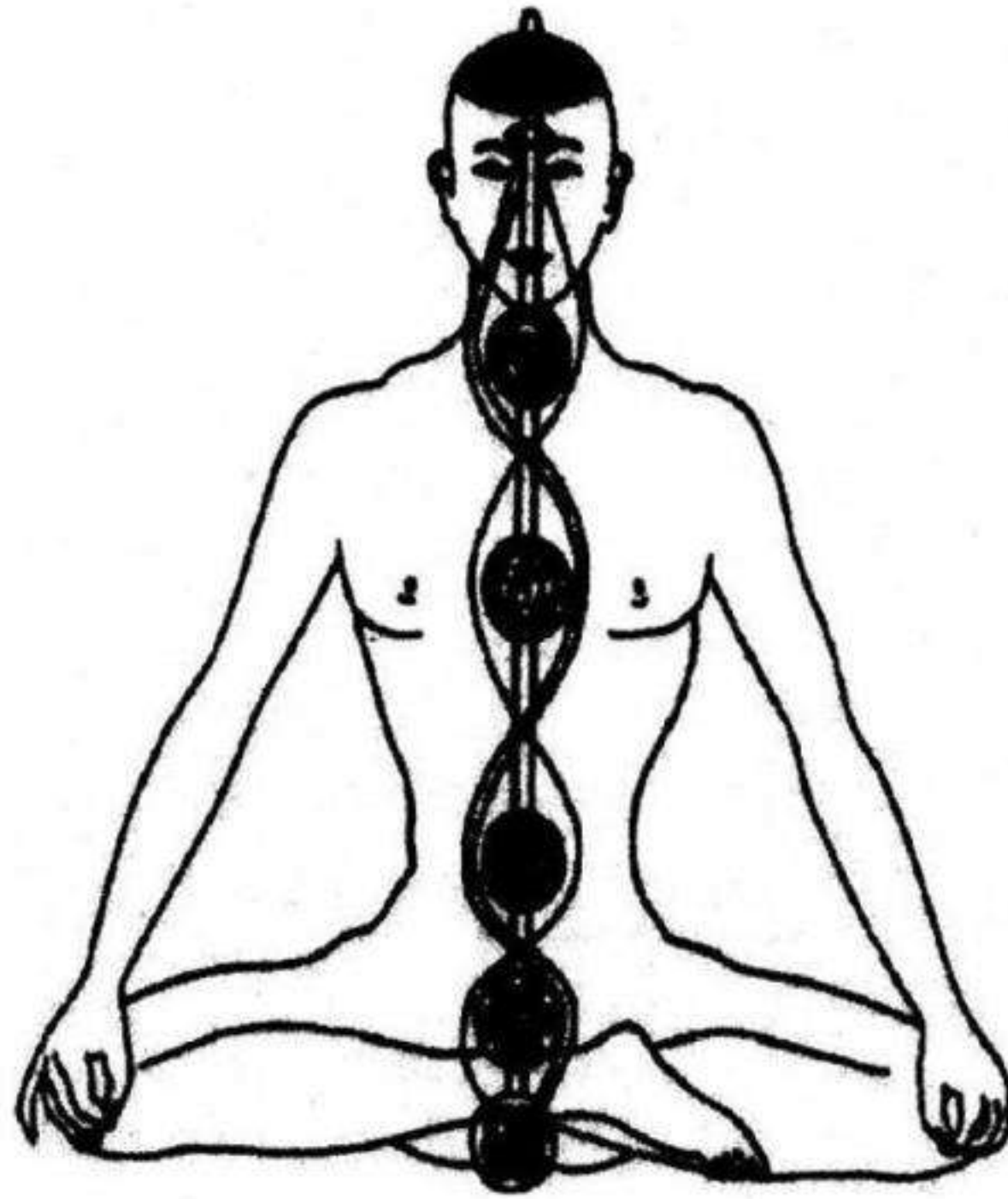
Cơ thể người được các vị Tối thượng Du-già ví như một đô thị, các “kênh mạch” giống như đường sá, “khí” được ví như ngựa, và “tâm” như người cưỡi ngựa. Theo lý thuyết Yoga, có 72.000 kênh mạch vi tế như thể giúp năng lượng sống (sa. prana<sup>1</sup>) lưu thông trong cơ thể. Trong cơ thể vật lý, các kênh mạch này tương tự như các tĩnh mạch, động mạch, mao mạch, đường dây thần kinh, hệ bạch huyết, v.v., qua đó lưu thông không khí, máu, nước, dinh dưỡng, và các chất lỏng khác trong cơ thể. Có ba kênh mạch chính: trung tâm, bên trái, và bên phải (chạy dọc hai bên trung tâm). Kênh mạch trung tâm có màu xanh nhạt chạy dọc cột sống từ đỉnh đầu cho đến luân xa xương cùng. Kênh mạch trái có màu trắng, còn kênh mạch phải có màu đỏ. Hai kênh mạch phải và trái cuộn quanh kênh mạch trung tâm tại một số điểm làm thành một dãy nút. Trong khi thiền định, các hành giả tập khai mở lần lượt các nút này để phát triển năng lực thần thông, và khi mở được nút thất trên đỉnh đầu thì coi như đã có thể chứng ngộ trọn vẹn về tam thân ngũ trí và thành tựu Phật quả.

Dọc theo kênh mạch trung tâm tại các nút có một số luân xa (sa. chakras) là luân xa đỉnh đầu, luân xa cuống họng, luân xa tim, luân xa rốn, và luân xa xương cùng – đó là các trung tâm năng lượng – từ đây những kênh mạch chẽ ra như những cọng dù. Chakras (luân xa) trong Phạn ngữ có nghĩa

---

1. Trong triết học Hindu bao gồm yoga, y học Ấn Độ, và võ thuật, prana là tất cả năng lượng vũ trụ, thấm vào vũ trụ ở mọi cấp độ.

là bánh xe. Một số truyền thống cho rằng cơ thể người có năm hay bảy luân xa, một số khác cho là tám. Khí di chuyển từ luân xa này đến luân xa kia theo hình xoáy tròn nhằm thu hút năng lượng sống từ vũ trụ vào để giữ cân bằng cho sức khỏe về tâm linh, tâm lý, tình cảm, và sinh lý của cơ thể.



Kênh mạch trung tâm, phải, trái, và các luân xa.

“Khí” (năng lượng sống của cơ thể) chảy qua những kênh mạch ấy, còn gọi là nội khí. Có năm khí gốc và năm khí nhánh. Mỗi khí gốc nâng đỡ một đại của năm đại (đất, nước, lửa, gió/khí, và không) và chịu trách nhiệm về một chức năng của cơ thể. Còn các khí nhánh giúp cho các giác quan (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân) hoạt động và là cơ sở nương tựa của Thức (Nhãn thức – mắt, Nhĩ thức – tai, Tỉ thức – mũi, Thiệt thức – lưỡi, Thân thức – da). Ở đây, Thức được hiểu là khả năng “hay biết đối tượng” của các giác quan (xem Phụ lục Ngũ uẩn).

Mục đích của phương pháp tu khí ở giai đoạn cao nhất của hành trì Mật tông – Tối thượng Du-già Tantra – là sự tập trung của hành giả trong việc khai mở các luân xa và kiểm soát mạng lưới năng lượng (khí) vi tế của cơ thể. Đối với người bình thường, những năng lượng vi tế này bị phân tán và không được kiểm soát, nhưng thông qua Tối thượng Du-già Tantra, ở mức độ tu tập tối cao, chúng được hợp nhất vào kênh trung tâm, nhanh chóng đem lại sự giải thoát.

Di chuyển dọc theo đường kênh mạch trung tâm có các giọt chất lỏng tinh chất<sup>1</sup> trắng và đỏ nhận từ cha mẹ vào thời điểm thụ thai, làm cơ sở nương tựa cho năng lực sinh lý và tâm lý của cơ thể: giọt trắng trong suốt, mát lạnh, nằm tại luân xa đỉnh đầu; giọt đỏ màu hồng tươi, ấm áp nằm ở luân xa rốn. Các giọt lỏng này có nguồn gốc từ một giọt trắng-đỏ, phân trên sắc đỏ và phần dưới sắc trắng, nằm ở luân xa tim, kích thước bằng khoảng hạt mù tạt lớn hay là cỡ hạt đậu Hà Lan nhỏ. Giọt trắng-đỏ này được gọi là “giọt bất hoại”, vì nó tồn tại cho đến phút giây cuối cùng của tiến trình chết. Một trong năm khí gốc gọi là “khí trợ sinh” rất vi tế chuyên chở sự sống tích tụ trong giọt bất hoại này.

Một điều nên biết là tinh chất trắng là năng lượng nam xuất phát từ người cha, còn tinh chất đỏ là năng lượng nữ xuất phát từ người mẹ. Trong khi cơ thể chúng ta sinh hoạt bình thường, thân và tâm có sự gắn kết với nhau giúp cho cơ thể vật lý của chúng ta không bị phân rã. Sự gắn

---

1. Drops of essential fluid – các giọt chất lỏng tinh chất.

kết này có được là nhờ nguồn năng lượng sống tạo ra từ hai giọt tinh chất trắng và đỏ. Kim Cương thừa cực kỳ chú trọng đến những tu tập nhằm đạt tới sự cân bằng, tương tác hài hòa giữa hai giọt tinh chất này, vì thế hành giả mới có thể đạt được định lực thâm hậu.

Trong giai đoạn hấp hối, mọi hiện tượng sinh lý của cái chết xoay quanh sự tan rã của khí, kênh mạch, và các giọt lỏng tinh chất. Về phương diện tâm sinh lý, vì các loại thức, từ thô lậu đến vi tế, đều khởi lên tùy thuộc vào khí, cho nên khi các loại khí này tan rã hoặc mất đi khả năng làm nơi nương tựa cho thức, thì sẽ làm cho các thành phần thô (tứ đại, lục căn) và các loại thức tan rã theo, năng lượng sống do vậy bị tiêu hủy khiến sự gắn kết của thân và tâm bị sụp đổ. Do năng lượng để duy trì cho giọt trắng và giọt đỏ không còn nữa, nên giọt tinh chất trắng trước đây ở phía trên đỉnh đầu lúc này rơi xuống dưới, trong khi giọt tinh chất đỏ ở dưới di chuyển lên trên. Ở cuối tiến trình chết, vào thời điểm hai giọt trắng và đỏ gặp nhau và tan rã vào giọt bất hoại ở luân xa tim, thân và tâm hoàn toàn mất sự gắn kết, đánh dấu thời điểm cái chết thực sự xảy ra.

Trong sinh hoạt bình thường của cơ thể, khí không thể di chuyển trong kênh mạch trung tâm, trừ khi tiến trình của cái chết đang xảy ra. Tuy nhiên các kỹ thuật yoga ở cấp độ cao trong lúc tu tập thiền định có thể điều khiển chúng di chuyển trong kênh mạch trung tâm, giúp phát huy các trạng thái tâm thức sâu kín nhất. Trong bốn giai đoạn cuối cùng của cái chết, các dòng khí làm cơ sở nương tựa cho các

luồng tâm thức di chuyển và hòa tan với nhau vào các kênh mạch phải và trái. Tiếp đó, khí ở các kênh mạch phải và trái sẽ hòa tan với nhau vào kênh mạch trung tâm. Các kênh mạch phải và trái khi đó xẹp xuống (vì khí đã chuyển vào kênh mạch trung tâm) làm khai thông các nút thắt: kênh mạch trung tâm được khai mở giúp các dòng khí có thể lưu chuyển bên trong nó. Cũng trong thời gian đó, giọt trắng từ đỉnh đầu đi xuống, giọt đỏ ở dưới đi lên.

Tại giây phút cuối cùng của cái chết, tất cả các dòng khí đều tan rã vào trong dòng khí trợ sinh trụ trong giọt bất hoại. Cùng lúc, hai giọt trắng và đỏ gặp nhau tại luân xa tim và cũng tan rã vào giọt bất hoại này. Chính vào thời điểm đó, “ánh sáng trong suốt” của sự chết hé rạng.

### TÓM LƯỢC CÁC GIAI ĐOẠN CỦA SỰ CHẾT

Trong bốn giai đoạn đầu tiên (tan rã bên ngoài), khi cơ thể người hấp hối ngừng hoạt động, anh ta bắt đầu mất liên lạc với thế giới bên ngoài. Khi địa đại trong cơ thể tan rã vào thủy đại, thân trở nên nặng nề và không giữ được thăng bằng. Khi nước tan rã vào lửa, miệng và mũi khô lại. Khi lửa tan rã vào gió, thân nhiệt mất đi. Khi gió tan rã vào thức, hơi thở bị tống ra đột ngột, và người lâm chung không thể nuốt những thứ được người ta đưa vào miệng. Lúc ấy người lâm chung cảm thấy bị đè xuống như bởi một ngọn núi lớn, hoặc bị lôi vào bóng tối, hoặc bị quăng vào không gian trống rỗng kèm theo những âm thanh vo ve hay âm ì. Rồi toàn bộ khung cảnh trở nên sáng chói như thể một màn lụa được vén lên.

Nên biết rằng khi mình đang bị đè thì không phải là một ngọn núi đang thực sự đè lên mình, mà đó là sự tan rã của tứ đại trong cơ thể. Khi mình bị lôi vào bóng tối thì không phải là bóng tối thực sự, mà nó là sự tan rã của năm giác quan, các đối tượng xuất hiện trong các khu vực của năm nhận thức giác quan (quang cảnh, âm thanh, mùi, vị, xúc) dần dần rơi ra khỏi ý thức. Khi đang rơi trong không gian thì không phải là bạn đang rơi thực sự, mà là vì khi tâm và thân tách rời, hơi thở dừng lại, tâm không có chỗ dựa...

Vào lúc này, người hấp hối bắt đầu trải nghiệm những ảo ảnh khác nhau: ánh sáng, tia lửa, khói, sương mù, màu sắc, v.v.. (tương tự như những trải nghiệm đã được ghi nhận lại trong những trải nghiệm cận tử). Trạng thái này tiếp tục cho đến khi giai đoạn thứ tư kết thúc, khi hơi thở đã ngừng, đánh dấu thời điểm của cái chết vật lý (theo tiêu chuẩn y học phương Tây). Theo các TỐI thượng Du-già Tantra, tuy nhiên, đây chưa phải là điểm kết thúc của quá trình chết. Có thêm bốn giai đoạn nữa của sự tan rã bên trong diễn ra trong vòng 5-20 phút tiếp theo.

Bốn giai đoạn tan rã bên trong tiếp theo được mở đầu với sự tan rã của 80 trạng thái tâm thức<sup>1</sup>, và tiếp đó người

---

1. 80 trạng thái tâm thức (eng. Eighty indicative conceptions, tib. རྟོག་མཚན་ལྔ་བརྒྱ་ལྟོག་པ་བརྒྱུ་དྲུག་བཅུ་): hay có thể dịch đầy đủ là “80 trạng thái tâm thức bẩm sinh”: ám chỉ các trạng thái tình cảm và nhận thức vi tế khởi lên do tham, sân, si. Khái niệm này chỉ dùng riêng cho giáo lý Bardo của Kim Cương thừa. Khác với khái niệm tâm sở (eng. mental factors) của Phật giáo Nguyên thủy.

đang hấp hối tuần tự trải qua các trạng thái “tâm thức với sắc trắng”, “tâm thức với màn đỏ tăng dần”, “tâm thức với màn đen cận mãn”, và cuối cùng là “tâm thức với ánh sáng trong suốt” tượng trưng cho “bản tính tối hậu của tâm”. Những trạng thái này lần lượt diễn ra cùng với sự tan rã của các dòng “khí” trong cơ thể như sẽ trình bày chi tiết dưới đây.

Tám giai đoạn tan rã của cơ thể trên đây được kết thúc với sự ló rạng ngắn ngủi của “ánh sáng trong suốt” hay “bản tính tối hậu của tâm”, sau khi toàn bộ thân và tâm của người hấp hối đã bị tan rã và rũ bỏ. Đây là thời điểm quan trọng. Đối với các hành giả đã tu tập viên mãn Tối thượng Du-già Tantra, giai đoạn chết ngừng tại đây với sự nhận chân “ánh sáng trong suốt cơ bản”, đạt tới giải thoát vĩnh viễn. Với người bình thường, bối rối và không nhận ra cơ hội giải thoát chính mình, giai đoạn chết chấm dứt với sự ngừng thở, và người hấp hối tiếp tục rơi vào cõi vô thức của cái chết: khi đó tám quá trình “tan rã” trên sẽ lặp lại theo chiều ngược, một sinh linh (hay thân trung ấm) tạo bằng khí được hình thành, thoát ra khỏi cơ thể của người chết, và vội vã đi tìm nơi tái sinh cho kiếp sống mới, mang theo nghiệp quả đã tạo trong kiếp sống trước. Việc lựa chọn cảnh giới để tái sinh và tương lai của kiếp sống mới hoàn toàn do tác động của nghiệp lực, không có sự can thiệp của lý trí.

Trong phần dưới đây ta sẽ đi sâu vào chi tiết của tiến trình này.

BỐN GIAI ĐOẠN ĐẦU CỦA TIẾN TRÌNH CHẾT.  
SỰ TAN RÃ BÊN NGOÀI CỦA CÁC THÀNH PHẦN  
CẤU THÀNH NÊN THÂN XÁC

Chết là tâm tách lìa khỏi xác. Quá trình tách lìa có thể xảy ra nhiều giờ, nhiều ngày, như cái chết tự nhiên do già yếu bệnh tật, hoặc xảy đến đột ngột như tai nạn. Nhưng ở bất kỳ hoàn cảnh nào, cái chết đều lần lượt trải qua những giai đoạn nhất định. Thân xác không phải đột ngột mất ngay khả năng duy trì tâm thức, mà nó mất từ từ, mỗi đại trong ngũ đại (đất, nước, lửa, gió, không) tuần tự mất đi khả năng nâng đỡ thân xác.

Kinh điển Mật tông mô tả bốn giai đoạn đầu của sự chết bằng những từ ngữ sống động. Trước hết đất tan rã vào nước, nước tan rã vào lửa, lửa tan rã vào khí, và cuối cùng khí tan rã vào thức. Một sự mô tả như thế có thể giúp ích cho thiền quán, nhưng ta không nên hiểu một cách mô phạm theo nghĩa đen của nó. Thế nào là “tan rã”? Nói rằng một thành phần trước tan rã vào thành phần sau phải được hiểu là năng lực của khí dùng làm cơ sở nương tựa cho thức của thành phần trước bị mất đi, còn năng lực của khí dùng làm cơ sở nương tựa cho thức của thành phần sau lại tăng lên. Điều này giống như một sự chuyển nhượng từ năng lực của thành phần trước cho năng lực của thành phần sau, chứ không phải là trường hợp một thành phần này trở thành bản chất của thành phần kia. Ví dụ nói đất tan rã vào nước có nghĩa là những phần rắn của cơ thể (đất) dần dần mất khả năng vận hành của chúng,



không còn liên lạc mật thiết với tâm thức người chết như trước; trong khi ấy thành phần nước có vẻ thăng thế và nổi trội hơn.

Sự tan rã bên ngoài bắt đầu với sự tan rã của năm thành phần cấu hợp nên thân xác như vậy. Tiến trình này, cho đến đây, báo hiệu rằng cái chết bắt đầu. Đồng thời với các sự phân rã của ngũ đại (đất, nước, lửa, gió, không), hệ thống kênh mạch và các luân xa bị sụp đổ và mất khả năng hoạt động. Ngũ uẩn (sắc, thọ, tưởng, hành, thức) cũng theo đó mà tan rã vào nhau. Cuối cùng các giác quan ngưng hoạt động.

Khi những yếu tố vật lý nói trên tuần tự tan rã vào nhau như vậy, người sắp chết sẽ trải nghiệm một vài dấu hiệu hay triệu chứng bên ngoài (trên cơ thể) và bên trong (tâm lý) liên hệ đến từng giai đoạn của tiến trình tan rã.

Trong các giai đoạn tan rã bên ngoài này, có thể cảm thấy một cách rõ ràng rằng các giác quan của mình (mắt, tai, mũi, lưỡi, da) đang suy giảm và mất dần năng lực; đồng thời khả năng “hay biết” đối tượng (thức uẩn) của những giác quan này cũng suy yếu dần tiến đến ngưng hoạt động. Nếu có người xung quanh nói chuyện, có thể nghe thấy âm thanh nhưng sẽ không thể nhận biết được một lời nói nào. Đây là dấu hiệu chỉ Nhĩ thức đang ngưng hoạt động. Nhìn một vật trước mắt, chỉ có thể thấy hình khối lơ mờ nhưng không nhận biết rõ từng chi tiết. Đây là dấu hiệu Nhãn thức đã suy. Sự suy giảm chức năng tương tự cũng xảy ra đối với các giác quan còn lại như khả năng ngửi, nếm, và

xúc giác... Tất cả chỉ còn là một mơ mơ hồ. Đây là những biểu hiện đầu tiên của sự tan rã bên ngoài.

Quá trình này sở dĩ được gọi là tan rã bên ngoài, bởi người xung quanh có thể quan sát những gì đang xảy ra. Sự tan rã vật chất bên ngoài như vừa kể sẽ dẫn đến các dấu hiệu bên ngoài và bên trong như sau:

Giai đoạn 1: Địa đại tan rã vào Thủy đại. Năm hiện tượng ở mức sắc uẩn tan rã cùng một lúc; đó là sắc uẩn, đại viên kính trí (thị lực), địa đại, nhãn thức, và các hình dạng nhìn thấy được (màu sắc và hình thù).

Dấu hiệu bên ngoài: thân thể teo lại, tứ chi như lỏng lẻo không cử động được nữa. Thân xác trở nên nặng nề, cảm giác như bị lún sâu xuống đất. Sắc uẩn tan rã khiến cho thân thể trở nên yếu dần và không còn sức lực, da dẻ nhăn nhúm và mất đi vẻ láng bóng. Năng lực của thị giác (Nhãn thức) tan rã: không thể mở hay khép mắt, hình ảnh do mắt ghi nhận trở nên mờ ảo. Cuối cùng thì ý thức thông thường sẽ không còn nhận biết gì nữa.

Dấu hiệu bên trong: cảm nhận các ảo ảnh chập chờn.

Giai đoạn 2: Thủy đại tan rã vào Hỏa đại. Năm hiện tượng ở mức thọ uẩn tan rã cùng một lúc; đó là thọ uẩn, bình đẳng tính trí (cảm thọ), thủy đại, nhĩ thức, và các âm thanh nghe thấy được (bên ngoài và bên trong cơ thể).

Dấu hiệu bên ngoài: những chất lỏng trong người như nước bọt, mồ hôi, nước tiểu, máu, và các thể dịch khô cạn.

Do cơ thể không còn nước, cảm thấy rất nóng bên trong, miệng và lưỡi khô rát, mất hết các cảm nhận xúc giác. Thọ uẩn tan rã khiến cho những cảm giác của thân thể yếu dần và trở nên hỗn loạn: lúc khổ sở lúc dễ chịu, lúc thấy nóng lúc thấy lạnh. Năng lực của thính giác (Nhĩ thức) tan rã khiến không còn nghe được âm thanh bên ngoài và bên trong cơ thể. Cuối cùng thì không còn nhận biết cảm thọ của các trạng thái tâm thức.

Dấu hiệu bên trong: cảm nhận một làn khói mờ đang lan rộng.

Giai đoạn 3: Hỏa đại tan rã vào Phong đại. Năm hiện tượng ở mức tướng uẩn tan rã cùng một lúc; đó là tướng uẩn, diệu quan sát trí (trí nhớ), hỏa đại, tử thức, và hơi thở vào ra.

Dấu hiệu bên ngoài: hơi ấm giảm dần và tan biến, thân nhiệt mất đi, cảm thấy lạnh ngắt, không thể tiêu hóa đồ ăn, thức uống. Với những người mang nhiều nghiệp xấu, phần trên của cơ thể lạnh dần xuống dưới, hơi ấm thoát ra ngoài ở các ngón chân. Ngược lại với những người mang nhiều nghiệp tốt, hơi ấm sẽ giảm dần từ phần dưới của cơ thể đi lên trên đỉnh đầu. Đây là những dấu hiệu mà ta có thể dễ dàng kiểm chứng. Tướng uẩn tan rã khiến bạn không còn quan tâm đến người thân xung quanh. Năng lực của khứu giác (Tỷ thức) tan rã khiến cho hơi thở vào yếu, hơi thở ra mạnh và dài, không còn ngừng được nữa. Cuối cùng thì không còn nhớ gì, thậm chí tên của người thân.

Dấu hiệu bên trong: giống như những đốm lửa bắn tung toé hay đom đóm bay hỗn loạn.

Giai đoạn 4: Phong đại tan rã vào Thức đại. Năm hiện tượng ở mức hành uẩn tan rã cùng một lúc; đó là hành uẩn, thành sở tác trí (hoạt động), phong đại, thiết thức, và cảm nhận vị giác.

Dấu hiệu bên ngoài: 10 dòng khí (năm khí gốc và năm khí nhánh) bao gồm khí trợ sinh di chuyển từ nơi trú của chúng về tim. Hơi thở dốc, gấp và mạnh, càng lúc càng ngắn và khó nhọc, thở hắt ra và sau cùng là ngưng thở. Hành uẩn tan rã khiến không còn khả năng vận động, ý thức về các hoạt động bên ngoài v.v... không còn. Năng lực của vị giác (Thiết thức) tan rã làm cho lưỡi cứng và rụt lại, không còn cảm nhận phân biệt được sáu vị khác nhau (ngọt, chua, đắng, se, cay, và mặn). Năng lực của xúc giác (Thân thức) trở nên rất yếu, không còn cảm nhận phân biệt được độ trơn hay nhám của các đối tượng sờ nắm được. Cuối cùng thì tâm trở nên hoang dã, không còn biết gì về thế giới bên ngoài. Tất cả chỉ là một khối mờ mịt.

Dấu hiệu bên trong: sự cảm nhận một ngọn lửa của chiếc đèn dầu đang cạn hay một ngọn nến leo lét trước gió.

Tại thời điểm này sáu căn (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý) đã ngưng hoạt động. Hơi thở đã tắt. Các phái Kim Cương xưa cho rằng vào thời điểm khi hơi thở trở nên ngắn dần và ngưng bật thì tim cũng ngưng đập. Đây là thời điểm đánh dấu cái chết xảy ra theo các “tiêu chuẩn y khoa” của Tây phương.

Trong suốt bốn giai đoạn tan rã bên ngoài này, thường thì người ta mất hết sự tự chủ. Với những ai đã không tu tập khi còn sống, họ bị cái chết tràn ngập, họ choáng váng khi các đại hay các yếu tố của thân xác bị tan rã, không còn nâng đỡ được cơ thể. Họ cảm giác như đang bị nạn động đất dữ dội, không thể giữ bình tĩnh trước những gì xảy đến. Cái chết diễn ra với họ như một loạt ảo tượng kinh hoàng, một cơn ác mộng. Nhưng với các hành giả đã chuẩn bị, thì chính những cảnh gợi sự khủng khiếp ấy có thể đem lại niềm bình an kỳ diệu. Và với những hành giả thượng thừa, những người đã luyện tâm thuần thực, thì mỗi giai đoạn của tiến trình tan rã đem lại cho họ một sự sáng suốt và tuệ giác càng lúc càng tăng.

#### BỐN GIAI ĐOẠN TIẾP THEO CỦA TIẾN TRÌNH CHẾT. SỰ TAN RÃ BÊN TRONG CỦA TÂM THỨC

Trong bốn giai đoạn đầu (tan rã bên ngoài), các thành phần vật chất tan rã khiến cho cơ thể mất hết khả năng vật lý để chuyển tải cảm nhận và tâm thức. Tuy nhiên sau đó, các hiện tượng tan rã vẫn tiếp tục nhưng thuộc lĩnh vực bên trong, liên quan đến các hoạt động vi tế của tâm thức. Trong giai đoạn tan rã bên trong, những trạng thái tinh thần và cảm xúc lần lượt ngưng lại và tan biến.

Sau sự tan rã của tứ đại (đất, nước, lửa, gió – thuộc Sắc uẩn) trong bốn giai đoạn trước, năm hiện tượng thuộc Thức uẩn lộ rạn trong bốn giai đoạn tiếp theo. Năm hiện tượng này là: 1. Sự tan rã của 80 trạng thái tâm thức bầm



giọt tinh chất trắng bị tan rã, năng lượng để duy trì cho giọt trắng không còn nữa, cho nên giọt trắng sẽ từ từ rơi từ luân xa đỉnh đầu theo kênh mạch trung tâm xuống luân xa tim.

Dấu hiệu bên trong: 80 trạng thái tâm thức và khí dùng làm cơ sở nương tựa cho nó bắt đầu tan rã vào màn trắng tỏa sáng. Khi điều này xảy ra, hình ảnh của một ngọn đèn đang cháy sẽ xuất hiện.

Sắc trắng của tâm thức dần dần hiển lộ cùng với sự di chuyển của giọt tinh chất trắng xuống luân xa tim. Ở cuối giai đoạn này, khi toàn bộ 80 trạng thái tâm thức bám sinh đã tan rã vào màn trắng, một khoảng trống cực kỳ trong suốt với ánh sáng trắng hé rạng, báo hiệu sự khởi đầu của giai đoạn 6.

Giai đoạn 6: tâm thức với sắc trắng.

Nguyên nhân: các dòng khí của kênh mạch trái và phải ở phía dưới tim hòa tan vào kênh mạch trung tâm ở phần bệ đỡ của cột sống. Do dòng khí phía dưới làm cơ sở nương tựa cho giọt tinh chất đỏ bị tan rã khiến cho luân xa rốn ngưng hoạt động, năng lượng để duy trì cho giọt tinh chất đỏ không còn nữa, cho nên giọt đỏ sẽ từ vị trí cơ quan sinh dục hay rốn đi ngược lên luân xa tim.

Dấu hiệu bên trong: bắt đầu với sự hé rạng của tâm thức với sắc trắng giống như “một bầu trời mùa thu trong vắt đầy ánh trăng”. 33 trạng thái tâm thức liên quan đến sự căm giận và thù ghét (tâm sân) tan biến. Thời điểm những

dấu hiệu này xuất hiện chính là lúc tâm thức hòa tan trong Pháp tính diệu minh thường trụ hay Đại Thủ Ấn.

Trong khoảng thời gian giọt đỏ ngược lên luân xa tim, tâm thức với sắc trắng cùng với khí làm cơ sở nương tựa cho nó dần dần tan rã vào một khoảng rỗng trong suốt, một sắc đỏ hay cam xuất hiện, báo hiệu sự khởi đầu của giai đoạn 7.

Giai đoạn 7: tâm thức với màn đỏ tăng dần.

Nguyên nhân: các dòng khí bên trên và bên dưới (nằm trong kênh trung tâm) tụ họp tại tim. Giọt trắng từ đỉnh đầu đi xuống. Giọt đỏ từ dưới ngược lên. Tại cuối giai đoạn 7, cả hai hòa tan vào giọt bất hoại trắng-đỏ trụ trong kênh mạch trung tâm tại luân xa tim.

Dấu hiệu bên trong: bắt đầu với sự hé rạng của tâm thức với màn đỏ tăng dần, trống không và rỗng, nhưng trong suốt hơn trước, tỏa sáng như “bầu trời mùa thu tràn ngập ánh nắng gay gắt”. 40 trạng thái tâm thức phát sinh từ ham muốn (tâm tham) tan biến.

Trong lúc hai giọt trắng và đỏ hòa nhập vào giọt bất hoại, tâm thức với màn đỏ tăng dần cùng với khí làm cơ sở nương tựa cho nó tan rã vào trong một màn đen dày đặc, báo hiệu sự khởi đầu của giai đoạn 8. Người hấp hối như bị ngắt lịm đi không còn biết gì.

Giai đoạn 8: tâm thức với màn đen cận mãn (nghĩa là gần-đạt-đến).



Nguyên nhân: tất cả các dòng khí bên trong kênh mạch trung tâm tan rã vào dòng khí trợ sinh nằm trong giọt bất hoại ở tim.

Dấu hiệu bên trong: bắt đầu với sự hé rạn của tâm thức với màn đen cận mãn, đen, và trống rỗng, tựa như “bầu trời mùa thu không ánh sáng”. Bấy trạng thái tâm thức phát sinh từ vô minh (tâm si) tan biến. Gọi là “cận mãn” vì trạng thái này này gần đạt tới “tâm thức với ánh sáng trong suốt”. Có cảm nhận về sự trống rỗng hay tính không, một cảm giác mạnh mẽ và vô cùng khác biệt như thể bóng tối bao trùm.

Cần biết rằng không phải tất cả những người sắp chết đều có trải nghiệm như nhau và những trải nghiệm đó xảy ra theo trình tự giống nhau. Sự giải thích về quá trình tan rã trên đây thuần túy là những chỉ dẫn khái quát về việc người ta kinh qua những trải nghiệm như thế nào, không có gì chắc chắn rằng tất cả mọi người sẽ có trải nghiệm tương tự. Mỗi người sở hữu một loại kênh mạch, khí, và tinh chất khác nhau; và mỗi người đối mặt với những loại bệnh tật, trạng thái tâm lý, hoặc những nguyên do khác nhau (khi họ chết). Quá trình tan rã có thể xảy ra cho mỗi người theo trình tự khác nhau là vì vậy.

#### HÉ LỘ BẢN TÍNH TỐI HẬU

Tâm thức với màn đen cận mãn trong trạng thái vô tri vô giác được kéo dài tiếp tục cho đến khi sự nhận biết

về khí và tâm thức cực vi tế hoạt động trở lại. Khi tâm thức với màn đen cận mãn hoàn toàn tan rã, trong tâm thức người đang chết xuất hiện một màn không cực kỳ trong suốt không còn chút sắc trắng, đỏ hay đen – đó là sự hé rạng của “tâm thức với ánh sáng trong suốt” của sự chết.

Nó được gọi là “ánh sáng trong suốt của sự chết” hay “bản tính tối hậu của tâm”, “bản tính tự nhiên của tâm”, và hoàn toàn rỗng vì mọi hiện tượng đã tan biến: không còn 80 trạng thái tâm thức (không còn tham, sân, si), không còn tâm thức với màn đỏ tăng dần hay đen cận mãn cũng như tất cả các khí làm cơ sở nương tựa cho nó. Đó là cái chết thực sự.

Trong suốt tiến trình chết, tất cả các dòng khí của 72.000 kênh mạch tụ lại vào hai đường kênh mạch phải và trái. Sau đó, hai kênh phải và trái tan rã vào kênh mạch trung tâm. Cuối cùng, các dòng khí của phần trên và dưới của kênh mạch trung tâm tan rã vào khí trợ sinh bất hoại trụ tại tim. Khí trợ sinh cực vi tế này rơi vào tiến trình tan rã cuối cùng trong tiến trình của sự chết. Ngoại trừ khí trợ sinh cực vi tế, nếu chỉ cần có một dòng khí mỏng manh nào, tạo nên cơ sở nương tựa cho một thức nào đó, còn trụ lại ở bất cứ nơi nào trong thân thể, thì sự chết chưa thể gọi là xảy ra.

Vì hơi thở bên ngoài (có thể dò thấy được qua lỗ mũi) đã ngưng từ lâu trước đó (ở giai đoạn 4), nên đối với Kim Cương thừa, thời điểm của cái chết không phải do hơi thở vào hay thở ra mà là khi xuất hiện “ánh sáng trong suốt căn

bản của sự chết”. Người chết thường trụ trong trạng thái rỗng không này khoảng ba ngày, sau đó (nếu cơ thể chưa bị hủy hoại bởi bạo bệnh), sẽ xuất hiện các dấu hiệu bên ngoài là có chút máu hay đờm tiết ra từ lỗ mũi và bộ phận sinh dục, đó là các phần thô còn sót lại của các giọt lỏng tan rã ở tim, cho biết thức đã rời khỏi thân. Chỉ lúc đó mới là lúc an toàn để di chuyển thi thể và làm ma chay. Trước đó, thân thức vẫn còn trụ trong thân, và bất cứ động chạm mạnh nào đối với cơ thể người chết cũng làm trở ngại giai đoạn tối hậu của tiến trình chết, với hậu quả là người chết có thể phải đi đâu thai cảnh giới thấp.

Tóm tắt lại, tám giai đoạn trên được xác định bằng một số hình ảnh, mặc dù mắt không nhận thấy được.

1. Áo ảnh.
2. Khói.
3. Đom đóm.
4. Đốm lửa của ngọn đèn.
5. Bầu trời trắng rục rở.
6. Bầu trời đỏ rục rở.
7. Bầu trời đen rục rở.
8. Ánh sáng trong suốt.

Giai đoạn “bản tính tối hậu” thường chỉ là một khoảnh khắc ngắn ngủi đến nỗi người thường hầu như không thấy được. Với người bình thường, không nhận chân và bỏ lỡ mất khoảnh khắc vàng này, giai đoạn chết chấm dứt với sự

ngừng thở và người hấp hối rơi vào cõi vô thức của cái chết: tám quá trình trên sẽ lặp lại theo chiều ngược, một thân trung ấm được hình thành và đi tái sinh vào kiếp sống mới, mang theo nghiệp quả đã tạo trong kiếp sống trước. Ta sẽ đi vào chi tiết của giai đoạn thân trung ấm trong các phần sau.

### TRẢI NGHIỆM BẢN TÍNH TỐI HẬU LÚC CHẾT

Sau khi ngừng thở, bản tính thực của tâm xuất hiện, và ta trải qua khoảnh khắc gọi là sự xuất hiện của “ánh sáng trong suốt” hay “bản tính tối hậu”. Giai đoạn này cho ta những cơ hội quan trọng để đạt được giải thoát, nhưng để có thể nhận ra cơ hội này, ta cần thành tựu những tu tập thiền định mật truyền nâng cao như thực hành giáo lý Dzogchen (Đại Viên mãn) của Phật giáo Tây Tạng. Với những thiền giả đã thành tựu, giai đoạn của bản tính tối hậu bắt đầu khi bản tính thực của tâm xuất hiện. Nó kết thúc với sự tan rã của những ảo ảnh tự nhiên. Trái lại, người thường sẽ bỏ lỡ cơ hội này và rơi vào hôn mê (vô ý thức) qua giai đoạn bản tính tối hậu, rồi sau đó thức dậy với những cảm xúc và khái niệm thô nặng.

Theo Phật giáo Mật tông, Phật tính có sẵn trong mỗi chúng sinh ngay từ ban đầu, tuy nhiên thường ngày bị thân xác che mờ. Do vậy, khi mọi cảm xúc và khái niệm tan rã vào sự thuần khiết nguyên sơ<sup>1</sup> tại lúc chết, thì ánh sáng rạng

---

1. Còn gọi là “thanh tịnh bản nguyên”.

rõ của trí huệ bẩm sinh sẽ tỏa sáng. Nếu ta là thiên giả đã chứng đạt thâm sâu về bản tính tối hậu của tâm, và nếu ta sẵn sàng đạt đến giác ngộ, ta có thể nhận ra và duy trì bản tính tối hậu cùng những ảo ảnh như chúng vốn có, vào bất kỳ thời điểm nào của giai đoạn này. Chẳng hạn, khi thực tính khởi lên, nếu ta có thể nhận biết, hoàn thiện hay duy trì sự nhận biết này, ta sẽ được giải thoát và đạt giác ngộ ngay lúc đó. Tương tự với sự xuất hiện của những ảo ảnh chói lọi tiếp theo – như ánh sáng, âm thanh, hình tướng của những chúng sinh thanh thân hay phần nộ, những thế giới hạnh phúc hay khổ đau. Nếu ta có thể thấy chúng như những ảo ảnh tự xuất hiện và khởi phát tự nhiên từ bản chất ánh sáng, và nếu ta có thể duy trì nhận thức đó, ta sẽ đạt giác ngộ. Có thể đạt được giác ngộ ở bất kỳ thời điểm nào, nếu ta nhận thức được chân lý và duy trì nhận thức đó, ngay cả trong giai đoạn trung ấm.

### THÂN TRUNG ẤM

Với những người bình thường, giai đoạn thân trung ấm (hay Bardo) là giai đoạn chuyển tiếp giữa bản tính tối hậu và sự tái sinh, một giai đoạn quan trọng sau khi chết. Trong phần lớn các trường hợp, vào thời điểm khi “ánh sáng trong suốt” bị bỏ lỡ và qua đi, thần thức sẽ được phục hồi trở lại một lần nữa qua tám giai đoạn tan rã như trên, nhưng theo thứ tự ngược như sau (tiến trình ngược là để phục hồi thần thức đã mất, chuẩn bị cho việc hình thành thân trung ấm cùng lúc đó).

1. Ánh sáng trong suốt.
2. Bầu trời đen rục rỡ.
3. Bầu trời đỏ rục rỡ.
4. Bầu trời trắng rục rỡ.
5. Đốm lửa của ngọn đèn.
6. Đom đóm.
7. Khói.
8. Ảo ảnh.

Ngay khi tiến trình ngược bắt đầu, người chết được tái sinh vào trạng thái trung ấm hay còn gọi là thân trung ấm, giữa hai kiếp sống, với một thân xác vi tế tạo bằng khí, có thể đi đến bất cứ nơi nào nó muốn, có khả năng xuyên qua mọi cản trở vật lý, để đi tìm một nơi tái sinh thực sự.

### HOÀN TẤT THÂN TRUNG ẤM

Cho dù tâm thức với “ánh sáng trong suốt” lưu lại trong bất động bao lâu đi nữa, cuối cùng cũng sẽ có một chuyển động nhẹ nhàng giống như một thoáng rung mình xảy ra bên trong nó. Cử chỉ này báo hiệu tâm thức thoát ra khỏi “ánh sáng trong suốt”. Ở thời điểm này, dòng khí và tâm thức cực vi tế (là cơ sở nương tựa cho “ánh sáng trong suốt của sự chết”) lìa khỏi giọt trắng-đỏ đã mở tại tim và thoát ra ngoài. Bỏ xác thân cũ lại, một thân mới là thân trung ấm được thành hình. Cùng lúc, thành phần trắng từ tim chảy xuống và tiết ra ngoài chỗ kín của người chết, còn thành phần đỏ chảy ngược lên và tiết ra khỏi lỗ mũi.

Dòng khí cùng với tâm thức cực kỳ vi tế đã được thoát ra trở thành nhân trọng yếu của hai phần thân và tâm của thân trung ấm. Nương vào đó, thân trung ấm, với phần thân bằng khí và hình dạng của thân thể trong cảnh giới tái sinh sắp tới, đã thực sự thành hình. Thân trung ấm này tách khỏi các uẩn của kiếp sống cũ (của người vừa mới chết) và mang theo nghiệp quả của các hành động quá khứ. Nó mang hình dạng của thân trong kiếp sống tới, thuộc một trong sáu cõi luân hồi: địa ngục, ngạ quỷ, súc sinh, người, a-tu-la, trời, tùy thuộc vào nghiệp mang theo từ kiếp sống cũ này (tham khảo Phụ lục: Sáu cõi luân hồi).

Tâm thức ngay khi thân trung ấm hoàn tất là tâm thức của màn đen cận mãn trong tiến trình ngược. Từ đó, tâm thức với màn đỏ tăng dần của tiến trình ngược phát sinh; rồi sau đó, tâm thức với sắc trắng xuất hiện, và tiếp theo là 80 trạng thái tâm thức. Trong những thời gian này, các dấu hiệu từ màn đen cận mãn đến ảo ảnh, xảy ra tuần tự theo tiến trình ngược như đã giải thích lúc trước.

Thân trung ấm được hình thành như thế...

Mặc dù tạo thành chỉ nhờ khí, không kết nối với một thân xác vật lý và cũng không có các cơ quan cảm giác (như mắt, tai, mũi, v.v.), thân trung ấm vẫn có thể cảm nhận những gì đang xảy ra xung quanh. Ở giai đoạn đầu, thân trung ấm không nhận ra là mình đã chết. Nó tìm cách nói chuyện với người thân, bạn bè, nhưng vì không thấy ai trả lời, nó cảm thấy bị xa lánh, phiền não, và tuyệt vọng.

Nhưng rồi sau đó thân trung ấm cảm thấy mọi thứ phai nhạt, mờ dần, và vội vã đi tìm nơi tái sinh.

Kiếp sống của thân trung ấm có thể kéo dài từ một phút cho đến bảy ngày, tùy theo nó có tìm được nơi tái sinh thích hợp hay không. Nếu không, thân trung ấm phải trải qua một cái “chết nhỏ”, lặp lại tám giai đoạn chết đã nói trên, nhưng trong một khoảng thời gian rất ngắn. Rồi nó lại trải qua tám giai đoạn của tiến trình ngược, và tái sinh trong một thân trung ấm mới thứ hai. Nó chỉ có thể trải qua bảy lần thân trung ấm như thế là tối đa, tổng cộng là 49 ngày. Trong khoảng thời gian đó, một nơi đầu thai cần thiết phải được tìm thấy.

Sau khi ra khỏi thân trung ấm, ta sẽ tái sinh với một hình hài và thân phận khác tùy thuộc vào cảnh giới sẽ tái sinh. Cũng như những trải nghiệm của ta trong giai đoạn Bardo cận tử tùy thuộc vào những hành động nghiệp báo của ta, những khuynh hướng tinh thần và cảm xúc, những thành tựu tâm linh, tất cả cũng sẽ là lực lượng quyết định cho việc tái sinh.

Có hai con đường mà một người nào đó có thể đầu thai trở lại sau khi chết: đầu thai trở lại do sự lôi kéo của nghiệp và với tâm thức tiêu cực, hoặc đầu thai trở lại nương vào sức mạnh của lòng từ bi và sự cầu nguyện, trở thành Bồ Tát để cứu khổ cho nhân loại.

Sau 49 ngày này, nếu thân trung ấm của người đã chết “không thể nhận ra bản tính thật của chính mình”, nó



chỉ có thể hiện hữu như một thực thể trong dạng khí, phi thân xác, và phải tái sinh vào các cõi thấp, trong đó cõi ngạ quỷ được coi là rất gần gũi với con người. Có những chúng sinh không hẳn do tạo ác nghiệp, mà bởi lúc chết tâm họ mang nặng ràng buộc, oan uổng, oán hận, nên không thể đầu thai vào những cảnh giới tốt đẹp mà ngược lại sẽ bị kẹt trong cảnh giới u ám của cõi ngạ quỷ trong một thực thể mà người Việt hay gọi là “linh hồn”, “hồn”, “vong”, hay “cô hồn”. Cách gọi “linh hồn” hay “hồn” ám chỉ một thực thể tạo thành chỉ nhờ khí, không kết nối với một thân xác vật lý và cũng không có các cơ quan cảm giác (như mắt, tai, mũi, v.v.), tuy vẫn có khả năng cảm nhận nhất định. Còn cách gọi “vong” mang thêm hàm ý về trạng thái lang thang bất định, không nơi trú ngụ.

Nói khác đi, khi chết, bản sao siêu hình của nhục thể tách ra. Theo kinh văn Vệ-đà, linh hồn (thân trung ấm) của người vừa chết sau đó thiếp ngủ (trong một khoảng thời gian nào đó) ở cõi siêu hình. Khi thức dậy, hoàn toàn không có sự can thiệp của lý trí, linh hồn sẽ đi tìm (hay bị hấp dẫn) vào những cảnh giới mà nó quen thuộc (một trong sáu cõi: địa ngục, ngạ quỷ, súc sinh, người, a-tu-la, trời). Nếu bị đi lạc vào cảnh giới cao hơn cấp tiến hóa của mình, linh hồn sẽ bị bối rối và không thoải mái. Trong chuyến chu du siêu hình này, các linh hồn gặp gỡ những linh hồn khác có cùng rung động ở cấp tiến hóa tương tự. Nếu trong cuộc đời thực, đa số con người luôn có khuynh hướng được gần gũi những người có cùng “khẩu vị”, cùng

ưa thích, ham muốn, thì trong thế giới siêu hình của linh hồn cũng vậy.

### NHỮNG TRẢI NGHIỆM CỦA THÂN TRUNG ẤM

Trong giai đoạn trung ấm, phần lớn ta cảm thấy mình đang đi qua những con đường hay những đường hầm hẹp, băng qua một sa mạc, đi qua những cây cầu trên những con sông cuồng loạn, bị tử thần xét xử, có thể bị hành hình và đẩy xuống địa ngục, hay bước lên những cảnh giới cao hơn, hoặc cõi trời. Tất cả những gặp gỡ này đều là những phản ứng của thói quen cảm xúc, tinh thần, văn hóa, và vật chất, mà ta đã từng nuôi dưỡng trong quá khứ.

Ta có thể cảm thấy như thể bị chèn ép ra khỏi một đường hầm hẹp, tối tăm khi ý thức ta đang cố thoát khỏi thân xác đang chết. Tại cuối đường hầm, ta có thể thấy một cửa lớn hay cửa sổ có ánh sáng chiếu qua. Ảo ảnh này có thể tạo ra là do lỗ mở ở hộp sọ trên đỉnh đầu hay một trong chín lỗ mở của thân thể: miệng, hai con mắt, hai lỗ tai, hai lỗ mũi, hậu môn, và bộ phận sinh dục. Trừ khi có thể nhổ bật những thói quen đã đâm rễ rất sâu mà ta đang nuôi dưỡng và tìm được lối ra để hoàn toàn giải thoát, nếu không ta sẽ đi mãi loanh quanh trong một chu trình vô tận.

Trong trung ấm, nhiều người trải nghiệm những điều tương tự, vì họ đang gặt hái những kết quả của nghiệp tương tự mà họ đã gieo trồng trong quá khứ. Nhưng trong một số trường hợp, điều trải nghiệm sẽ là một nhận thức thuần túy

chủ quan của người chết, không có sự tham gia thực sự nào của những người khác, mặc dù người chết có thể cảm thấy nhiều người đang chia sẻ trải nghiệm với mình.

Như đã đề cập trước đây, nếu ta là thiên giả đã tu tập viên mãn và đã đạt giác ngộ trong cuộc sống hay trong lúc trải qua giai đoạn bản tính tối hậu, ta không cần trải qua giai đoạn trung ấm và vĩnh viễn thoát khỏi tái sinh.

Còn nếu ta đã tích tụ được nhiều phúc đức và đạt được một số trải nghiệm thiên định, ta sẽ vẫn đi qua giai đoạn trung ấm nhưng với ít cảm giác sợ hãi và bối rối. Do năng lực của công đức và chứng đạt trong thiên định, ta sẽ có thể thọ tái sinh vào một cõi tịnh độ xuất hiện tự nhiên, hoặc ít nhất vào một trong những cảnh giới tốt đẹp của thế gian.

Ta có thể đi đây đi đó. Điều này không phải là một khó khăn. Vấn đề là ta không có sự ổn định. Ta luôn di chuyển, trôi nổi, lang thang với cái thân trung ấm, tạo thành chỉ từ khí và không liên kết với một cơ thể vật lý nào... Cứ như vậy cho đến khi tìm được nơi tái sinh.

Trong những giai đoạn sau của thân trung ấm, ta sẽ bắt đầu thấy ánh sáng nhiều màu sắc khác nhau. Những ánh sáng này tiêu biểu cho năng lượng của nghiệp và cảm xúc, và cho biết cảnh giới tái sinh nào đang chờ đợi ta. Nếu ta đã làm được nhiều việc thiện, ta sẽ thấy thứ ánh sáng màu trắng, tuy nhiên tùy thuộc cảm xúc ưu thế trong tâm ta là khiêm nhường hay ngã mạn, mà nó sẽ đẩy ta đi tái sinh

vào cõi trời hay cõi người. Nếu cảm xúc ưu thế là ganh tị hay vô minh, ta sẽ nhìn thấy ánh sáng màu vàng nhạt, và đưa ta tái sinh vào cảnh giới a-tu-la hay súc sinh. Đôi khi một số người có thể nhìn thấy ánh sáng màu máu khi sắp tái sinh vào cõi súc sinh, và màu sắc của một cơn bão tuyết hay giông bão cho cõi a-tu-la. Ta sẽ nhìn thấy ánh sáng màu khói nếu đã phạm phải những hành động bất thiện và cảm xúc chiếm ưu thế là tham lam hay keo kiệt, điều đó sẽ đẩy ta tái sinh vào cõi ngạ quỷ. Cuối cùng, ánh sáng màu đen trông giống như một khúc gỗ hay một mảnh len trôi bồng bênh nếu cảm xúc chiếm ưu thế là thù hận, và ta sẽ bị đày vào địa ngục.

Tuy nhiên, những kinh sách khác nhau đưa ra những màu ánh sáng khác nhau như dấu hiệu cho thấy ta sẽ tái sinh vào những cảnh giới nào. Những màu ánh sáng của những cảnh giới không chắc chắn trong mọi trường hợp.

Cõi tái sinh của ta cũng có thể xuất hiện trong những hình ảnh biểu tượng. Nếu nhận tái sinh vào cõi trời, ta có thể cảm thấy mình ở trên tầng cao trong một lâu đài. Nếu bị đẩy tới cõi a-tu-la, ta cảm thấy mình trong một bánh xe lửa. Khi vào cõi người, ta sẽ nhận thức mình được ở giữa nhiều người. Hoặc có thể cảm thấy đang đến gần một hồ nước với những con thiên nga, ngựa, trâu bò, hay đi vào một căn nhà, thành phố, hoặc một đám đông. Nếu đi vào cõi súc sinh, ta cảm thấy mình ở trong một hang động trống rỗng hay căn lều. Nếu đi vào cõi ngạ quỷ, ta sẽ cảm

thấy mình ở trong một hang động khô ráo. Những người bị đày xuống địa ngục lập tức nếu họ phạm tội nghiêm trọng thì có thể không nhìn thấy hình ảnh đặc biệt nào trong thân trung ấm.

### TRẢI NGHIỆM CẬN TỬ CỦA CÁC DELOG

Trong văn học Tây Tạng có rất nhiều câu chuyện về các delog là những thiên giả hay những người “trở về từ cõi chết”, tái nhập thể xác và ghi lại những cuộc hành trình dị thường có thể nối những bậc thang thấp nhất của cõi địa ngục đến cõi tịnh độ siêu phàm.

*Năng lượng tan rã: Trải nghiệm của Karma Wangdzin.* Karma Wangdzin đã viên tịch được bảy ngày. Sinh ở Lhotrag, miền Nam Tây Tạng, bà là người có học thức và mộ đạo. Bà đã đến viện tu khổ hạnh Traphu để học giáo pháp với Lama Norbu Trashi.

Karma đã nhập thất một năm để thiền định và cầu nguyện. Một ngày nọ, bà đột ngột cảm thấy rất ốm, không muốn ăn, và hầu như không nhận ra bạn bè. Ngày hôm sau, một người bạn của bà khóc và nói với bà: “Chị ơi, mắt chị đã trũng xuống và sống mũi chị đã cong lại (những dấu hiệu của cái chết). Tốt hơn để tôi gọi chồng chị đến nhé?”

Bà nói với người bạn: “Hãy đợi đến ngày mai đã”. Nhưng ngay buổi chiều đó, bà bắt đầu cảm thấy lạnh. Bà cảm thấy rất khát nước, nhưng khi cố uống thì nước lại bị sặc ra đằng mũi.

Những dấu hiệu đó cho thấy năng lượng của những thành phần vật chất trong bà đang tan rã. Bà có cảm giác là thân của bà chìm xuống mặc dù bạn bè cố lôi bà dậy. Đó là dấu hiệu cho thấy năng lượng của thịt đang tan rã vào thành phần đất. Miệng và mũi bà khô đi do mất nước, nhưng mặc dù rất khát bà vẫn không thể uống. Đó là dấu hiệu của năng lượng máu tan biến vào thành phần nước. Bà run rẩy vì lạnh, dù được đắp nhiều chăn ấm. Đó là dấu hiệu thân nhiệt đang tan rã vào thành phần lửa. Bà vùng vẫy để thở, và rất khó hít vào hay giữ được hơi thở. Đó là dấu hiệu hơi thở đang tan rã vào thành phần khí.

Khi ánh sáng bắt đầu nhạt nhòa, bà không thể nhìn thấy hay nhận ra những người xung quanh. Thính giác của bà yếu đi, bà không thể nghe được những gì bạn bè đang cố nói với bà. Khi bà không còn kiểm soát được hệ thần kinh của mình, bà không thể thốt ra được một lời. Bà sắp mất đi sự tiếp xúc với thế gian này và sắp sửa nhìn thấy thế giới mà bà sẽ đi đến.

Tuy vậy, trong suốt thời gian những chuyện đó xảy ra, tâm thức của Karma vẫn sáng suốt. Đối với bà, đã đến lúc ra đi một mình. Ký ức về mọi điều xấu đã làm trong đời dâng lên trong tâm khiến lòng bà thốn thức. Kế tiếp có một tiếng rảng rặc rất lớn, hơi thở bà hoàn toàn ngưng lại. Bà bị chìm đắm trong bóng tối hoàn toàn, như thể cây nến bị tắt đột ngột. Toàn bộ năng lượng tâm thức tan rã vào tim, và bà rơi vào hôn mê...

*Thân Chết đã đến đem tôi đi chưa: trải nghiệm của Denma Sangye Seng-Ge.* Sangye sinh ra gần Chabdo trong tỉnh Kham phía Đông Tây Tạng. Ông học với nhiều vị thầy, bao gồm Ngài Karmapa thứ 14 (1798-1868).

Một ngày nọ, vào tuổi 55, Sangye bị một cơn đau tim dữ dội như thể bị trúng đạn. Ông bắt đầu có những ảo giác kỳ lạ. Ông không muốn ăn, và đôi lúc cảm thấy tất cả các bộ phận thân thể của ông như bị lôi ra ngoài. Sangye sợ cái chết sắp xảy đến. Nhưng ông không thể làm gì để cứu sống mình. Ông trở nên nhạy cảm với mọi thứ và rất lo lắng. Hơi thở ông mỗi lúc một ngắn hơn. Ông khổ sở và cảm thấy bồn chồn như một con chim bị bóp trong bàn tay hay một con cá bị ném lên đất khô. Ánh sáng từ đôi mắt ông mờ đi rất nhanh. Rồi đột nhiên mọi ảnh tượng trở nên tối đen.

Sangye trải qua một loạt những cảm nhận đau khổ khi năng lượng của những thành phần thân thể bắt đầu tan rã. Đôi lúc ông cảm thấy rất khát như thể ruột gan bị lửa thiêu đốt, và ông thậm chí có một giọt nước. Vào lúc khác, ông cảm thấy bị đè bên dưới một vật gì rất nặng như một ngọn núi. Trong khoảnh khắc kế tiếp, ông lại cảm thấy bị thổi bay như lông chim trong bão. Thỉnh thoảng ông cảm thấy như Mặt trời, Mặt trăng rơi xuống đất. Ông nghe những tiếng ồn ào như hàng ngàn tiếng sấm nổ và tia chớp đánh vào Trái đất cùng lúc. Rồi ông cảm thấy một căn nhà cũ (mà thật ra là thân xác ông) bị sụp đổ. Nhưng những cái thấy

và cảm nhận này vừa xuất hiện xong thì biến mất ngay như một ảo ảnh. Sau đó, Sangye thấy nhiều tia sáng như đom đóm trong bầu trời đen. Đôi lúc chúng xuất hiện rõ ràng nhưng đôi lúc thì không.

Sangye nhận thức được rằng, “Những ảnh tượng này chắc là trải nghiệm do năng lượng của những thành phần vật chất của mình đang tan rã trong tiến trình chết.” Nhưng rồi, với bản năng sợ chết của con người, nỗi sợ hãi của ông tăng lên. Nhiều câu hỏi bắt đầu đổ xô tới: “Có phải mình đang trải qua sự tan rã năng lượng của bốn thành phần của thân xác? Giống như trong vô số kiếp sống trước, giờ khắc trọng yếu của cái chết đang đến với mình lần nữa? Thần chết có đến bắt mình đi không? Mình sẽ không còn sống nữa sao?”

Ông bị kẹt trong một nơi rất tối tăm, mà thật ra đó là thân của ông, vì giờ đây thân không còn có thể tiếp xúc được với ánh sáng nữa. Ông thấy có chín lỗ mở có thể cung cấp cho ông lối ra thoát khỏi chỗ tối tăm này – miệng, hai con mắt, hai lỗ tai, hai lỗ mũi, hậu môn, và bộ phận sinh dục. Ông nhìn xuyên lỗ mở dẫn thẳng lên phía trên và ông la to “HIK” ba lần như đã được dạy trong thực hành phowa. Điều này giúp ông thoát qua lỗ mở thứ 10 – lỗ mở ở hộp sọ trên đỉnh đầu (huyệt bách hội).

Theo Phật giáo Kim Cương thừa, vào lúc chết, thần thức sẽ thoát ra qua một trong 10 “cửa” này hay lỗ mở của thân (hậu môn, bộ phận sinh dục, miệng, hai lỗ mũi, hai lỗ tai, hai con mắt, và lỗ mở trên hộp sọ). Nếu thần thức



thoát ra qua những cửa ở phần trên cơ thể, thí dụ như qua lỗ mở trên hộp sọ, tức là huyết bách hội, thì điều này sẽ giúp ta được tái sinh vào một cảnh giới cao hơn. Những thiền giả được dạy cách đóng kín cửa dưới, đặc biệt là cửa thấp nhất, với sự quán tưởng hình ảnh thiêng liêng của âm tiết "HUM". Nhờ vậy, thần thức khi đó sẽ đi thẳng lên phía trên qua kênh mạch trung tâm với sức mạnh của năng lượng thiền định và thoát ra ngoài qua huyết bách hội.

*Bầu trời trong vật không mây: Trải nghiệm của Dagpo Trashi Namgyal.* Dagpo Trashi Namgyal sinh ở miền Trung Tây Tạng. Ông đã chết được năm ngày. Trước đó ông bị một cơn đau nhức trong đầu và phần trên cơ thể. Nhận ra cái chết đang đến gần, ông muốn được nghe những lời dạy về thân trung ấm.

Khi những thành phần vật chất của thân ông bắt đầu từ từ tan rã, những nhận thức bên ngoài của ông bắt đầu chuyển vào bên trong. Ông nhìn thấy hình ảnh của ánh sáng ngũ sắc. Đây không phải là ảnh tượng của ánh sáng bên ngoài. Bằng con mắt của tâm linh, ông đang quan sát một khối sáng rạng rỡ ở bên trong.

Trước tiên, ông bị mất hết nhận thức về những đối tượng của năm giác quan: sắc, thanh, hương, vị, và xúc. Khi thị giác trở nên mờ nhạt, ông không thể nhận biết những người mình biết. Tai không thể nghe âm thanh. Mũi không ngửi thấy mùi. Lưỡi không thể nếm bất cứ vị gì. Thân thể không cảm được sự tiếp xúc.

Thành phần đất của thân ông tan rã vào thành phần nước, và thân thể ông trở nên nặng nề. Khi thành phần nước tan rã vào lửa, miệng và mắt ông cảm thấy khô ran, ông rất khát nước. Những mạch máu bị cuốn lại như một cuộn chỉ. Sau đó thành phần lửa tan rã vào khí, và thân nhiệt ông bị khí xua tan đi.

Vi thành phần khí là tinh chất của giác tính<sup>1</sup> nội tại, nên khi hô hấp bên ngoài ngưng lại thì tâm thức của ông tan rã vào ánh sáng. Khi hơi thở bên ngoài của ông hòa nhập với hơi thở bên trong, ông lần lượt trải nghiệm những trạng thái tâm thức với ánh sáng mang sắc trắng, chuyển sang ánh sáng với màn đỏ tăng dần, tiếp theo là ánh sáng với sắc đen, và cuối cùng là ánh sáng trong suốt. Trong giai đoạn cuối cùng, ông nhìn thấy một khoảng rỗng trong suốt, một trạng thái không có nhận thức thô nặng hay chủ thể nhị nguyên (các giác quan) và đối tượng (của các giác quan).

---

1. Năng lực nhận thức của tâm thức con người.

## Thay cho lời kết

Còn lại một câu hỏi cuối cùng: vì sao Kim Cương thừa trở thành đỉnh cao của Phật giáo, ở Tây Tạng chứ không phải ở Ấn Độ hay nơi nào khác; vì sao Kim Cương thừa đã được phát triển đến mức độ rực rỡ, đầy màu sắc và quyến rũ với chúng Phật tử khắp nơi trên thế giới, cũng như ở Việt Nam ngày nay; và vì sao, Tây Tạng mãi mãi là miền đất huyền bí trong ánh mắt đầy ngưỡng mộ, cũng đầy nghi hoặc, của văn minh phương Tây?

Có rất nhiều kiến giải của các học giả Phật giáo Đông và Tây, từ rất nhiều những góc nhìn khác nhau. Riêng cá nhân tôi, trong thiên ý rất tâm linh, tôi cho rằng, nếu Jerusalem được coi là Thánh địa thiêng liêng của ba tôn giáo lớn nhất trên thế giới, nếu Ấn Độ được coi là điểm giao thoa của Đông và Tây, thì Tây Tạng – nóc nhà của thế giới – là nơi mà Trời và Đất gặp nhau. Điều này phần nào giải thích (với sức thuyết phục khá “mơ hồ”) rằng tại sao năng lượng sống của con người ở đây dường như lúc nào cũng tràn đầy, vô tận như Trời và Đất. Cũng giải thích rằng tại sao những cao tăng, những vị Tối thượng Du-già Tantra của Tây Tạng lại có thể thành tựu tới mức độ có thể hấp thụ được năng lượng

của vũ trụ, từ đó có thể thoát ra khỏi những ranh giới vật lý cố hữu, thoát ra khỏi những gì mà con người cho là không thể, và cuối cùng, có thể “tan rã” trở lại hư vô.

Các vị đó đã chỉ cho chúng ta thấy rằng, Sống và Chết, những phạm trù lớn lao và quan trọng nhất đối với đời sống của một con người, tựu trung lại cũng chỉ là những giai đoạn nối tiếp nhau trong dòng chảy bất tận. Với người bình thường, sau khi chết, một khởi đầu mới, một kiếp sống mới lại bắt đầu: có thể trở về lại kiếp người, có thể tái sinh lên cảnh giới cao hơn, cũng có thể xuống thành súc sinh hay ngạ quỷ... Với những hành giả đã thực hành tu tập thiền định viên mãn, có thể đạt đến giải thoát vĩnh viễn khỏi tái sinh và vòng sinh tử luân hồi, cũng có thể chủ động quay trở lại kiếp người làm Bồ Tát cứu khổ cho nhân loại.

Cái chết không chấm dứt điều gì, nó mở ra những cuộc phiêu lưu bất tận. Cũng như một giọt nước biển bốc thành hơi bay lên, vô hình, nhập vào những đám mây cuộn cuộn. Rồi từ những đám mây, mưa rơi xuống mặt đất, đọng lại nơi sông suối, và cuối cùng lại tụ hội về biển cả. Trong cái hành trình không bao giờ hết ấy của thiên nhiên, giọt nước đã bao giờ từng chết? Không. Giọt nước chỉ thay đổi hình thù và đời sống của nó. Lúc thì là biển cả, là mây, mưa; lúc thì là sông suối ao hồ. Có lúc vẫn đục, có lúc xanh trong.

Cái chết – nỗi lo sợ của nhân loại – đây huyền bí và mê hoặc, như một bức tranh siêu thực...



*Nguồn:* <http://www.daophatngaynay.com/vn/phat-phap/giao-phap/nq-nb-lh/0247-Song-va-Chet.html>

## PHỤ LỤC

### **Sáu cõi luân hồi**

Sáu cõi thế gian được đặt tên chung là samsara, hay vòng luân hồi. Chúng được mô tả trong tranh ảnh của Phật giáo được biết như Bánh xe của cuộc sống. Samsara có ba cõi thấp và ba cõi cao. Theo quan niệm của Mật tông Tây Tạng, tùy vào nghiệp mà sau khi chết chúng sinh có thể tồn tại dưới dạng thân trung ấm một thời gian, rồi tái sinh vào một trong sáu cõi với cuộc đời mới. Khi đó chúng sinh sẽ gặp gỡ các vị thần Phật hướng đạo bảo hộ cho linh hồn tại mỗi cõi, gọi chung là Phật sáu cõi. Thông qua các vị Phật sáu cõi, linh hồn biết được kiếp sau sẽ phải luân hồi vào cõi nào. Cảnh tượng của sáu cõi luân hồi là khác nhau, và ý thức khi đầu thai vào những cõi khác nhau cũng sẽ phải kinh qua những trải nghiệm khác nhau.

Ba cõi thấp là thế giới của đau khổ:

1. Cõi địa ngục: địa ngục là cõi phải chịu đựng những đau khổ đáng sợ nhất, là nơi chúng sinh bị đày đọa do

tạo các nghiệp rất xấu trong quá khứ. Khi bị đày đọa đến mức độ cảm giác như đã chết, chúng sinh sau đó hồi phục sức khỏe (hoặc tái sinh) và bị đày đọa tiếp. Chúng sinh ở cõi này chịu khổ vì sức nóng bất tận của những ngọn lửa cháy bỏng và kim loại nóng chảy hay sự lạnh lẽo của băng tuyết.

2. Cõi ngạ quỷ (quỷ đói): chúng sinh ở cõi này chịu khổ vì đói khát hành hạ liên tục, đều có bụng rất to và đầu rất nhỏ.
3. Cõi súc sinh: chúng sinh ở cõi này chịu khổ vì sợ hãi, ngu muội và nô lệ. Súc sinh còn phải chịu những khổ sở giày vò do đói khát, nóng nực và lạnh giá, luôn tàn sát lẫn nhau trong tự nhiên hoang dã.

Ba cõi cao là thế giới của nhiều loại hạnh phúc, tuy nhiên đau khổ vẫn chưa phải là chấm dứt:

1. Cõi người: là cõi ta đang sống. Ngay cả nếu ta may mắn có khả năng thông minh, vật chất phong phú, và những kinh nghiệm tích cực, dù sao ta vẫn đau khổ vì chuỗi sinh lão bệnh tử. Ta đau khổ vì mất những gì mình muốn, bị ép buộc những gì không muốn, không đạt được những gì mình thích, và không bảo vệ được những gì mình có.
2. Cõi a-tu-la: là cõi của các á thần, sở hữu nhiều quả phúc, sống trường thọ. Tuy nhiên ở cõi này, chúng sinh đau khổ vì luôn luôn gây chiến tranh và đánh

nhau. Họ ở đây vì các hành động dựa trên cái tôi, ghen tị, giả dối, cạnh tranh, giận dữ, hiếu chiến từ đời trước.

3. Cõi trời: là cõi của hạnh phúc. Mặt không tốt của cõi này là mọi thứ quá tuyệt vời, và những điều này khiến cho chúng sinh cõi trời thường bỏ quên việc tu hành giải thoát. Thay vào đó, họ dần dần sử dụng phước báo họ đã tích lũy từ trước (có thể từ các kiếp trước) để hưởng thụ; và do vậy khi hết phước họ có thể sẽ phải tái sinh vào các cõi thấp hơn.



## Ngũ uẩn

(sa. *pañca-skandha*, pi. *pañca-khandha*)

Toàn bộ giáo lý Phật giáo đều được thu gọn vào Tứ Diệu Đế. Trong các kinh của Nikàya và A-hàm, Đức Phật đã lặp lại rất nhiều lần rằng: “Ta chỉ nói khổ và con đường diệt khổ”. Trong phụ lục này, ta sẽ tìm hiểu, dưới ánh sáng của tâm lý học Phật giáo, xem sự khổ thực ra bắt đầu từ đâu, tiến trình tâm lý của con người trong quá trình phát khởi của sự khổ là như thế nào, và cuối cùng là làm sao để dập tắt sự khổ. Chúng ta sẽ bắt đầu với khái niệm gọi là “Ngũ uẩn”.

Đức Phật dạy: “Sự khổ (*dukkha*) là gì? Đó là Ngũ Thủ uẩn”. Vậy Ngũ uẩn là gì? Ngũ Thủ uẩn là gì? Tại sao sự khổ lại từ nơi Ngũ Thủ uẩn?

Đề tài Ngũ uẩn được đề cập đến ở nhiều nơi trong kinh tạng và luận tạng, thuộc truyền thống Nguyên thủy cũng như Đại thừa. Lý thuyết Ngũ uẩn cho thấy một lối nhìn khác về con người và thế giới theo quan niệm của Phật giáo. Điểm đặc biệt của phân tích Ngũ uẩn là chú trọng về con người và nhấn mạnh phần tâm lý hơn phần vật lý. Qua Ngũ uẩn, chúng ta sẽ tìm hiểu xem chúng sinh được nhìn nhận như thế nào trong con mắt của Phật giáo: chúng sinh là gì, chúng sinh được

cấu thành như thế nào, chúng sinh tiếp xúc với thế giới xung quanh như thế nào, và đau khổ từ đâu mà có?

### LỤC CĂN: NƠI CHÚNG SINH TIẾP XÚC VỚI THẾ GIỚI XUNG QUANH

Trong Phật pháp, “căn” được dùng để chỉ các giác quan của cơ thể. Ai cũng biết có năm giác quan thông thường là “nhãn” (mắt), “nhĩ” (tai), “tỷ” (mũi), “thiệt” (lưỡi), “thân” (xúc). Với năm căn này, ta có thể nhận biết thế giới những hình sắc, âm thanh, mùi, vị, và những vật thể tiếp xúc. Tuy nhiên, những căn này chỉ là phần “thấy được” của thế giới, không phải là tất cả. Vậy còn phần “vô hình” của những ý niệm và tư tưởng thì sao? Chúng cũng là một phần của thế giới vũ trụ, nhưng chúng lại không thể nhận biết được bằng các căn năng như mắt, tai, mũi, lưỡi, hay thân. Theo triết học Phật giáo, một căn năng khác, căn năng thứ sáu, gọi là “ý căn”, giúp con người cảm nhận được phần thế giới của những ý niệm và tư tưởng này. Thực chất, những ý niệm và tư tưởng này cũng không khác biệt với thế giới của năm căn mắt, tai, mũi, lưỡi, thân. Tất cả sáu căn có một điểm chung là đều được phát sinh và giới hạn bởi những kinh nghiệm vật lý của cơ thể chúng sinh. Do vậy mà ý cũng được xem là một giác quan (căn) như mắt hay tai vậy.

Sáu căn năng kể trên: mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý được gọi là Lục căn, là sáu căn nội giới ở bên trong cơ thể. Tương ứng với sáu căn nội giới ở bên trong cơ thể là sáu đối tượng ngoại giới ở bên ngoài cơ thể gọi là Lục trần (sắc, thính, hương,

vị, xúc, pháp), nói nôm na đó là hình sắc, âm thanh, mùi, vị, những vật tiếp xúc, ý niệm. Sáu đối tượng ngoại giới này chính là thức ăn cho sáu căn nội giới: mắt tiếp xúc với hình ảnh, tai tiếp xúc với âm thanh, mũi tiếp xúc với mùi, lưỡi tiếp xúc với vị, thân tiếp xúc với những vật thể, và ý tiếp xúc với ý niệm.

Sáu căn năng nội giới (Lục căn) và sáu đối tượng ngoại giới tương ứng (Lục trần) là nơi mà con người tiếp xúc với thế giới xung quanh, cả về vật chất và tinh thần. Chính những tiếp xúc này là điểm phát khởi của tâm thức và cũng là điểm bắt đầu trong hành trình dẫn đến khổ đau của con người.

#### NGŨ UẨN: CHÚNG SINH LÀ GÌ?

Theo triết học Phật giáo, cái gọi là “bản ngã”, “cá thể”, hay “tôi”, chỉ là một sự phối hợp tâm-vật lý của những thành phần vật chất và tâm linh, gọi tắt là thân và tâm hay sắc (Rùpa) và danh (Nàma). Thân và tâm có thể được gọi là một tổ hợp không thể tách rời vì chúng nương tựa, tương tác, hỗ trợ cho nhau. Ngoài cái gọi là thân và tâm này, hoàn toàn không còn gì khác, không có gì gọi là linh hồn hay cái ngã bất tử đằng sau nó.

Sắc (hay thân) chỉ phần vật chất (hữu hình) của con người, là uẩn đầu tiên trong Ngũ uẩn. Có tất cả 28 loại sắc cấu tạo nên thân vật lý của mỗi con người.

Danh (hay tâm) chỉ phần tâm linh (vô hình) và là phần quan trọng nhất của mỗi chúng sinh, nó bao gồm bốn uẩn còn lại là: thọ (Vedanà), tưởng (Sanna), hành (Sankhàra), thức (Vinnàna).

Bởi vì có sắc nên năm giác quan mắt, tai, mũi, lưỡi, thân mới hiện hữu. Và bởi vì có danh nên ý căn mới hình thành.

Sắc, thọ, tưởng, hành, thức gộp chung thành cái mà Phật giáo gọi là Ngũ uẩn, cấu thành nên mỗi chúng sinh. Chữ “uẩn” dịch âm từ tiếng Phạn, nghĩa là nhóm, tích tụ hoặc hòa hợp. Phật giáo cho rằng vạn vật trên thế gian đều do năm uẩn này hợp lại mà thành.

Vậy thì nội dung của mỗi uẩn là gì? Thường thường trong các sách Phật giáo, Ngũ uẩn được trình bày theo thứ tự sắc, thọ, tưởng, hành, thức. Theo ý kiến cá nhân, để đảm bảo tính logic của vấn đề, tôi sẽ giới thiệu Ngũ uẩn theo thứ tự của chuỗi liên kết sắc, thức, tưởng, thọ, hành như sau:

Sắc uẩn (Rùpa-khandha): “sắc” là chỉ vật chất. Sắc uẩn chỉ sự tập hợp của tất cả vật chất tồn tại khách quan có hình tướng, có đặc tính, tương đương với các hiện tượng vật chất mà mọi người thường nói đến hiện nay. Vật chất ở đây bao gồm bốn yếu tố chính trong Phật giáo gọi là Tứ đại: rắn (pathavi), lỏng (apo), nóng (tejo), và di chuyển (vāyo). Tứ đại không đơn giản là đất, nước, lửa, và gió như ta hiểu thông thường. Trong Vi Diệu pháp, “pathavi” hay thể cứng là nguyên tố có đặc trưng là choán chỗ trong không gian, ở đây “pathavi” chỉ phần xương thịt của con người; “apo” hay thể lỏng là nguyên tố có đặc tính dính liền chỉ phần máu huyết của cơ thể con người; “tejo” là nguyên tố có đặc tính nóng hay nhiệt độ chỉ sức ấm của cơ thể con người; và “vāyo” là nguyên tố có đặc tính di động hay sự di chuyển chỉ hơi thở của cơ thể con người.

Vì thân thể là Sắc uẩn, cho nên nó không phải là một thực thể độc lập mà là một hợp thể vật chất biến động và mâu thuẫn. Thân thể muốn tồn tại phải nương vào các yếu tố ngoài thân thể như Mặt trời, sông núi, đất đai, không khí... Quan điểm của Phật giáo về thân thể vật lý là dựa trên cơ sở lý duyên sinh, nghĩa là trình bày rõ về mối tương quan bất khả phân ly giữa con người với vũ trụ thiên nhiên gồm môi trường và hoàn cảnh, v.v.. Đó là cái nhìn về con người một cách toàn diện.

Bản chất của Sắc uẩn (phần vật chất) là vô thường, vô ngã, và chuyển động bất tận theo lý duyên sinh. Vì vậy bản chất của chúng là “không”. Sự bám chấp, ham muốn của thân thể, hoặc bất cứ một đối tượng vật lý, sinh lý nào cũng đều tiềm ẩn nguy cơ đau khổ. Như trong kinh Phật đã dạy, “Ai cho rằng Sắc uẩn là ta, là của ta, là tự ngã của ta thì chắc chắn chỉ gặt hái đau khổ và thất vọng.”

Thức uẩn (Vinnāna-khandha): là uẩn quan trọng nhất trong Ngũ uẩn cấu thành chúng sinh. Thức chỉ nhận thức lý tính của con người đối với đối tượng bên ngoài. Chức năng của thức là “hay biết” đối tượng. Mắt con người có thể tiếp xúc với một hình thể, mũi có thể ngửi, song nếu không có thức thì chúng ta không thể hay biết được đối tượng. Mỗi căn – giác quan (nhãn, nhĩ, tỷ, thiệt, thân, ý) khi tiếp xúc với một đối tượng ngoại giới tương ứng, tức Lục trần (sắc, thính, hương, vị, xúc, pháp), sẽ làm phát sinh một loại thức. Như nhãn khi tiếp xúc với hình sắc làm phát sinh Nhãn thức, nhĩ

tiếp xúc với âm thanh làm phát sinh Nhĩ thức, v.v.. Thức không nhận ra đối tượng ấy là gì, là cái gì, màu gì... (đó là chức năng của tri giác, tướng, sẽ bàn đến sau đây); thức chỉ “hay biết” sự hiện diện của đối tượng giống như tấm gương phản chiếu tất cả những hình ảnh đi ngang qua nó. Thí dụ như khi ta nhìn thấy một trái xoài chín nhờ sự tiếp xúc của mắt (nhãn căn) và trái xoài (nhãn trần), hình ảnh của trái xoài chín hiện ra trong não bộ của ta, đó là kết quả của thức. Ở thời điểm này, chúng ta vẫn chưa biết đó là trái xoài, chỉ có hình ảnh của trái xoài hiện ra trong não bộ của ta mà thôi.

Có thể nói thức là nền tảng của các hiện tượng tâm lý, vì vậy thức còn gọi là yếu tố căn bản của tâm lý, dung chứa các trạng thái tâm lý và là căn cứ để các trạng thái tâm lý phát khởi.

Tướng uẩn (Sānnā-khandha): là thành phần của “tri giác” trong tâm lý học Phật giáo, có khả năng “nhận biết” hay “nhận thức” đối tượng, bao gồm cả đối tượng vật lý và đối tượng tâm linh. Tướng uẩn giúp con người nhận biết những dấu hiệu đặc thù của một đối tượng ngoại giới từ những gì đã cảm nhận được bởi thức, và phân biệt nó với các đối tượng khác.

Tướng uẩn là khả năng kinh nghiệm của sáu giác quan và sáu đối tượng của giác quan. Sự nhận biết đối tượng có hai loại: một là nhận biết đối tượng bên ngoài như mắt thấy màu sắc nhận biết đó là đóa hoa, tai nghe âm thanh nhận ra một bản nhạc...; hai là khả năng nhận biết đối tượng bên trong, tức là các đối tượng tâm lý như những khái niệm, ký

ức... Như vậy, tưởng uẩn là cái thấy, cái biết của mình về con người, hoặc sự việc hay tâm ý. Những cái thấy, cái biết này được lưu giữ trong tiềm thức từ những lần tiếp xúc ban đầu và giúp con người tạo nên trí nhớ.

Có sự giống nhau tế nhị giữa “hay biết” (vijānana), vốn là chức năng của thức, và “nhận biết” (samjānana), chức năng của tri giác (tưởng). Trong khi thức “hay biết” một vật, thì tưởng “nhận ra” những dấu hiệu đặc thù của vật ấy và phân biệt nó với các vật khác. Dấu hiệu phân biệt này được lưu giữ trong tiềm thức và giúp ta nhận biết lại vật đó trong những lần tiếp xúc sau này. Có thể nói tưởng là uẩn dẫn đến trí nhớ. Như trong thí dụ ở trên, khi ta nhìn thấy một trái xoài chín thì biết đây là trái xoài chín (chứ không phải là một vật gì khác) vì cái kinh nghiệm hay trí nhớ về trái xoài chín đã nằm sẵn trong tiềm thức của ta từ trước. Tưởng chỉ giúp ta nhận ra trái xoài chín nhưng không biết trái xoài đó có ăn được hay không. Vậy thôi. Đó chính là kết quả của tưởng, cái tri giác của ta. Ở thời điểm này, chưa có cảm xúc nào phát khởi! Tri giác chỉ thuần túy là sự đánh giá, nhận biết, không liên quan đến bất kỳ cảm xúc nào cả.

Thọ uẩn (Vedanà-khandha): là thành phần “cảm giác” về thân thể phát khởi dựa trên cái tri giác (tưởng) đã xảy ra trước đó. Thọ là một cảm giác khách quan, có ý thức nhưng không có sự hiểu biết về đối tượng.

Thọ có ba loại: thọ lạc, thọ khổ, và thọ vô ký (trung lập, không lạc, không khổ). Thấy một hình thể, nghe một

âm thanh, ngửi một mùi, nếm một vị, sờ chạm một vật, nảy sinh một ý tưởng, con người kinh nghiệm một loại thọ. Cùng một đối tượng, chúng sinh có thể kinh nghiệm những loại thọ khác nhau: người này cảm thấy thọ lạc, người kia lại thấy thọ khổ, người khác thọ vô ký, v.v.. Trong thí dụ về trái xoài chín ở trên, sau khi tưởng cho ta nhận biết một trái xoài chín, lập tức ta sẽ cảm giác một loại thọ lạc nổi lên: ta sẽ có cảm giác thèm trái xoài, nước bọt tiết ra... Đó là kết quả của thọ.

Thọ là một năng lực có thể nâng đỡ mà cũng có thể hủy hoại đời sống. Hạnh phúc vui vẻ thì có tác dụng nâng đỡ. Đau khổ khó chịu thì gây trở ngại. Thọ do vậy có vai trò rất quan trọng trong đời sống tâm linh của con người.

Hành uẩn (Samkhàra-khandha): là nhóm thành phần các “hành động có chủ ý” hay gọi là “tác ý” bao gồm tất cả những hành động thiện và bất thiện biểu hiện qua thân, khẩu, và ý. Đây là những hiện tượng tâm lý hay cảm xúc mà tâm thức phát khởi lên dựa theo sự kích động của cảm giác (thọ) đã xảy ra trước đó. Nếu bị kích động bởi thọ lạc, những hiện tượng tâm lý này sẽ mang tính cách tích cực, ví dụ như vui vẻ, hả hê, mong mỏi, thèm khát, v.v.. Nếu bị kích động bởi thọ khổ, chúng sẽ mang tính cách tiêu cực, như tức giận, buồn rầu, chán nản, v.v.. Trong thí dụ trái xoài chín ở trên, sự thèm khát được ăn trái xoài chính là hành, nó phát khởi lên do bị kích động bởi những cảm giác thọ lạc (trong người dễ chịu, nước bọt tiết ra) đã xảy ra trước đó.



Đến đây, ta có thể mừng tượng sự vận hành của tâm trong thí dụ trái xoài chín ở trên như sau:

Trước hết Lục căn cho phép ta “tiếp xúc” đối tượng: nhìn thấy trái xoài chín;

Tiếp theo thức cho phép ta “hay biết” đối tượng: hình ảnh trái xoài chín hiện ra trong não bộ (nhưng ta chưa nhận biết đó là trái xoài);

Sau đó tưởng cho phép ta “nhận biết” đối tượng: nhận ra đó là trái xoài chín (chứ không phải là cái gì khác);

Thọ mang lại cho ta cảm giác về đối tượng: dễ chịu, nước bọt tiết ra (thọ lạc);

Cuối cùng hành khiến ta thêm muốn được ăn trái xoài.

Tóm lại, cơ thể mỗi chúng sinh chỉ là một sự phối hợp tâm-vật lý của năm nhóm thành phần vật chất và tâm linh: sắc, thọ, tưởng, hành, thức. Sắc uẩn (hay thân) chỉ phần cơ thể vật chất của con người; thọ uẩn là yếu tố cảm giác; tưởng uẩn là yếu tố tri giác, là sự nhận biết đối tượng giác quan hay tâm lý; hành uẩn chỉ hành động có chủ ý dẫn tới tạo nghiệp; thức uẩn là yếu tố nhận thức, phát hiện sự có mặt của đối tượng. Thức làm nền tảng cho thọ, tưởng, và hành.

Trong năm nhóm thành phần này, mỗi nhóm là một tập hợp của các yếu tố. Các nhóm đều nương tựa vào nhau mà tồn tại, nhóm này có trong nhóm kia, như trong sắc có

thọ, trong thọ có sắc... Một cảm giác khổ sở (thọ) bao gồm luôn cả thân thể (sắc), tri giác (tưởng), hành, và thức. Có thể nói Ngũ uẩn là các khía cạnh khác nhau của một thể thống nhất là con người. Thể thống nhất ấy mới nhìn qua tưởng như độc lập, bất biến và được điều khiển bởi một chủ thể, nhưng thật ra chúng chỉ là một hợp thể vô ngã, vô thường, và tạm bợ. Đó bản chất thực của năm uẩn, cũng là bản chất thực của chúng sinh.

### NGŨ THỦ UẨN (NĂM THỦ UẨN)

Nói về sự liên quan giữa sự khổ (Dukkha) và Ngũ uẩn, Đức Phật dạy rằng: “Sự khổ là gì? Đó là Ngũ Thủ uẩn”. Vậy thì “Ngũ Thủ uẩn” là gì? “Ngũ Thủ uẩn” có liên quan gì đến “Ngũ uẩn”?

Trong kinh tạng Nikàya và A-hàm, thuật ngữ “Ngũ Thủ uẩn” (Pānca upādāna khandha) được dùng khi Ngũ uẩn là đối tượng của sự bám chấp, của tâm ái dục. Nói cách khác, bản thân Ngũ uẩn (sắc, thọ, tưởng, hành, thức) không gây nên đau khổ. Nhưng một khi có ái dục thì sẽ có bám chấp, có níu kéo, và đến khi đó đau khổ chắc chắn sẽ phát sinh. Khi ta gắn bó và nảy sinh ham muốn với một sự vật hay một đối tượng nào đó, chỉ trong khoảnh khắc, ngay lập tức, cuộc sống ảo tưởng sẽ bắt đầu. Và đau khổ cũng bắt đầu.

## **Duy thức học**

### **TÂM THỨC**

Theo tâm lý học phương Tây, tâm thức (mind), đôi khi được gọi tắt là tâm, là từ chỉ chung cho tập hợp các khía cạnh của trí tuệ (intellect) và ý thức (consciousness), thể hiện trong sự kết hợp của tư duy, cảm nhận, cảm xúc, ý muốn, trí tưởng tượng, v.v... Có thể nói tâm thức là dòng ý thức, bao gồm tất cả các quá trình có ý thức của bộ não. Đôi khi, trong một số ngữ cảnh, nghĩa của từ “tâm thức” còn bao hàm hoạt động của tiềm thức con người.

### **TÂM THỨC VỚI PHẬT GIÁO**

Đức Phật nói: “Nhất thiết duy tâm tạo” (tất cả là do tâm), thế giới ta sống là do tâm ta tạo ra.

Phật giáo cho rằng tâm và cơ thể là hai thực thể hoàn toàn riêng biệt. Trong kinh Phật, cơ thể được ví như ngôi nhà trọ và tâm là khách trọ. Khi ta chết, tâm rời bỏ cơ thể và tiếp tục cuộc đời kế tiếp, giống như người khách rời nhà

trọ và lang thang đi tìm nơi ở mới. Nếu như tâm không phải là bộ não, cũng không phải thuộc về các bộ phận khác trong cơ thể, vậy tâm là gì? Phật giáo khẳng định rằng tâm là một thực thể liên tục vô hình vô tướng có khả năng cảm nhận và hiểu biết đối tượng. Bởi lẽ tâm là vô hình vô tướng, cho nên tâm không bị giới hạn bởi các rào cản vật lý. Do vậy mà trong khi cơ thể ta không thể lên Mặt trăng nếu không dùng con tàu vũ trụ, thì tâm của ta lại có thể lên đến Mặt trăng tức thì chỉ bằng cách “nghĩ” về nó. Biết và cảm nhận được các đối tượng chính là một chức năng rất đặc trưng của tâm. Mặc dù ta thường nói “tôi biết...”, thực chất chính là “tâm của ta biết...”

Một trường phái của Phật giáo Đại thừa, Duy Thức tông, cho rằng tất cả mọi hiện tượng mà con người cảm nhận được đều là “Duy Thức”, chỉ là thức (tâm). Mọi hiện tượng đều là cảm nhận của thức, không có đối tượng độc lập, và ngoài thức đang cảm nhận thì không có gì là thật.

### DUY THỨC HỌC

Duy Thức tông (sa. Vijñaptimātravādin, eng. Consciousness-Only) là một phái lớn khác của Phật giáo Đại thừa. Duy Thức tông do Đại sư Vô Trước (sa. Asaṅga) và người em là Đại sư Thế Thân (sa. Vasubandhu) sáng lập.

Duy Thức tông phát triển mạnh nhất ở Ấn Độ trong thế kỷ 6. “Duy” nghĩa là “chỉ có”. “Thức” là “ý thức”, “hiểu biết”. Vậy “Duy Thức”, quan điểm trung tâm của trường

phái Duy Thức tông, như tên đã nói, là tất cả mọi hiện tượng con người cảm nhận được là “Duy Thức”, chỉ là thức (sa. vijñāna; pi. viññāṇa). Nói khác đi thì mọi hiện tượng đều là cảm nhận của thức, ngoài thức đang cảm nhận thì không có gì là thật. Sự cảm nhận chỉ là kết quả của trí tưởng tượng, là ảnh ảo của một khách quan bị nhầm tưởng là có thật. Vậy những cảm nhận của thức đến từ đâu.

Theo Duy Thức học, những nhận thức của ta không phải là do từ đối tượng bên ngoài mang lại, mà được sinh ra vốn bởi từ những trải nghiệm của con người trong quá khứ, có thể qua nhiều kiếp sống. Những trải nghiệm này được lưu giữ dưới dạng những mầm giống gọi là “chủng tử” trong thức thứ tám là A-lại-da thức của bộ máy tâm linh con người mà ta sẽ tìm hiểu dưới đây. Trong phân tâm học phương Tây, “chủng tử” chính là “trí nhớ” ẩn chứa trong vùng vô thức của tâm linh. Tuy nhiên trong Duy Thức học, khái niệm “chủng tử” này không đơn thuần chỉ là “trí nhớ”: các “chủng tử” đó chín muồi theo tác động của nghiệp, chúng tác động qua lại lẫn nhau làm con người mỗi khi tiếp xúc với một sự vật bên ngoài lại phát sinh trong tâm thức một cảm nhận “ảo” mà cho nó là có thật. Do vậy mà Duy Thức học giải thích rằng tất cả các đối tượng bên ngoài chẳng qua chỉ là do thức biến hiện mà thành. Nói thế có nghĩa là mọi sự vật hữu hình và vô hình trên thế gian đều không thật có, chỉ do tâm thức biến hiện. Mọi vui buồn của con người cũng vậy, không phải là từ đối tượng bên ngoài mang lại mà chính là từ những cảm nhận rất “ảo” từ

bên trong tâm thức. Vì là “ảo” cho nên cảm nhận có thể là đúng cũng có thể sai, có thể chân thật nhưng cũng có thể méo mó. Cũng giống như trong giấc mơ, ta trải qua những câu chuyện, gặp gỡ, cảnh vật, cảm xúc, v.v..., tất cả đều y như thật. Ngay khi tỉnh giấc, ta vẫn còn lẫn lộn mang theo những cảm giác đó vào đời sống, giống như còn đang tiếp xúc với những gì trong mộng. Rồi sau đó, khi hoàn toàn trở lại với thực tại, hiểu rằng chẳng có gì. Đường Đại Viên trong cuốn *Duy Thức học phương tiện đàm vi von* rằng “người đi ban đêm, thấy cái bóng của mình mà nghi là quỷ” chính là để miêu tả sự biến hiện này.

### TÁM THỨC CỦA DUY THỨC HỌC

Theo Duy Thức học, tâm (hay là “sự nhận thức”, “sự hiểu biết”) là nhận thức sự hiện hữu của đối tượng, phát sinh tại thời khắc khi chủ thể tiếp xúc với đối tượng. Trong Phật pháp, có nhiều cách phân loại tâm. Riêng Duy Thức học phân loại tâm thành tám thức sau đây, gọi là “thức” hay “tâm thức”, nói nôm na là tám loại “nhận thức” hay “hiểu biết”:

- Năm thức trước tương ứng với năm giác quan của chúng ta, đó là Nhãn thức (sa. caksur-vijnàna, eng. eye-consciousness), Nhĩ thức (sa. srotra-vijnàna, eng. ear-consciousness), Tỷ thức (sa. ghràna-vijnàna, eng. nose-consciousness), Thiệt thức (sa. jihvà-vijnàna, eng. tongue-consciousness), Thân thức (sa. kàya-vijnàna,

eng. body-consciousness). Đối tượng nhận thức của năm thức trước này là năm trần cảnh: sắc, thính, hương vị, xúc.

- Thức thứ sáu, Ý thức (sa. mano-vijnàna, eng. conscious-mind), là tổng hợp năm thức trên, giúp ta nhận thức phân biệt các pháp (các sự vật) và sản sinh những cảm nhận về tinh thần. Đối tượng nhận thức của Ý thức là pháp.
- Thức thứ bảy, Mạt-na thức (sa. manas-vijnàna, eng. subconscious-mind), đóng vai trò trung chuyển giữa sáu thức ngoài và Tầng thức, cũng là thức chuyên về sự lựa chọn, suy tính và nhận thức về cái ta và cái không phải ta, luôn đeo níu vào đối tượng. Do vậy Mạt-na thức thường được gọi là “thức chấp ngã” hay “thức ô nhiễm” vì Mạt-na thức luôn nhìn nhận, đánh giá sự vật với những thành kiến thiên lệch và trong ý thức rất lâm lẩn về cái “ta”. Nói ngắn gọn thì chức năng của Mạt-na thức là truyền tất cả những hiểu biết về sự vật (tức là các “hạt giống chủng tử”) nhận được từ các thức trước vào A-lại-da thức để lưu trữ, và theo chiều ngược lại, đưa các hạt giống này khởi ra hiện hành cùng với những thành kiến có sẵn từ trước. Nhờ đó mà thức thứ sáu là Ý thức mới có thể hiểu biết, phân biệt, và phán đoán... nên Mạt-na thức có thể coi là Ý căn của Ý thức. Tôi sẽ giới thiệu chi tiết về A-lại-da thức dưới đây.

- Thức thứ tám, A-lại-da thức (sa. ālaya-vijñāna, eng. ideation store), còn gọi là “Tàng thức” hay “Chủng tử thức”, chuyên về xây dựng, tàng trữ, và bảo tồn “thư viện” của vạn pháp. Tàng thức là kho chứa hết thảy bóng ảnh của sự vật, tức là tất cả những trải nghiệm của quá khứ và hiện tại, qua mọi kiếp sống, trong những hạt giống gọi là “chủng tử” (bija).

Nếu so sánh với tâm lý học phương Tây thì thức thứ bảy Mạt-na thức và thức thứ tám A-lại-da thức gộp lại chính là phần vô thức của tâm lý học phương Tây.



## **Bảng thuật ngữ**

**A-la-hán** (sa. Arhat, pa. arahant): Phật giáo Nguyên thủy định nghĩa A-la-hán là người đã diệt được mọi phiền não, mọi ô nhiễm, đã đạt tới Niết-bàn và hoàn toàn giải thoát khỏi vòng sinh tử luân hồi. A-la-hán là người dựa vào tự lực để giải thoát. Các truyền thống Phật giáo khác sử dụng thuật ngữ này cho những ai thành tựu rất cao trên con đường giác ngộ, nhưng chưa đạt hoàn toàn được tới Phật quả.

**Ấn Độ giáo** (Hinduism): Ấn Độ giáo là một tôn giáo, hay là một lối sống, được tìm thấy nổi bật nhất ở Ấn Độ và Nepal. Ấn Độ giáo được xem là tôn giáo lâu đời nhất trên thế giới, và một số các học giả coi nó như Sanātana Dharma, “luật pháp vĩnh cửu”, hay “con đường vĩnh cửu”, vượt trên cả nguồn gốc của con người. Các học giả coi Ấn Độ giáo như một sự kết hợp hoặc tổng hợp các nền văn hoá và truyền thống Ấn Độ khác nhau, có nguồn gốc đa dạng và không có người sáng lập. “Sự tổng hợp Hindu” này bắt đầu phát triển từ 500 TCN đến 300 CE theo thời kỳ Vệ Đà (1500 TCN đến 500 TCN).

**Ánh sáng trong suốt cơ bản** (Tịnh Quang (eng. clarity, clear light), Linh quang (tib. od gsal, sa. prabhāsvara,

eng. lucidity), Bản tính [tự nhiên] của tâm hay Tự tính tâm (eng. nature of mind), Bản tính tối hậu của tâm (sa. cittatā, eng. ultimate nature of mind)): tất cả đều hàm ý “bản tính tự nhiên của tâm”. Trong giáo lý Kim Cương thừa, “bản tính tự nhiên của tâm” được định nghĩa là một trạng thái không thể tách rời của nhận thức và tính không, đồng nghĩa với Phật tính, Như Lai, Chân Như. Vì thế nhận chân được bản tính tự nhiên của tâm cũng có nghĩa là nhận chân được Phật tính có sẵn trong mỗi chúng sinh.

**Atisa** (980-1054): là một trong những nhân vật quan trọng trong việc truyền bá Phật giáo Đại thừa và Kim Cương thừa trong thế kỷ 11 ở châu Á, và truyền cảm hứng cho tư tưởng Phật giáo từ Tây Tạng sang Sumatra. Ông được công nhận là một trong những nhân vật vĩ đại nhất của Phật giáo cổ điển. Đệ tử của Atisa, Dromtön, là người sáng lập ra trường phái Kadam. Atisa cũng được coi là một nhân vật quan trọng trong việc thành lập các trường phái Sarma (Tân Dịch – New Translation) của Phật giáo Tây Tạng gồm Kagyu, Sakya, và Gelug.

**Ba-la-mật-đa** (sa. pāramitā, pi. Pāramī, eng. Perfection): là cách phiên âm thuật ngữ tiếng Phạn pāramitā, cũng được viết tắt là Ba-la-mật. Ba-la-mật-đa được dịch nghĩa là Đáo bỉ ngạn, Độ vô cực, Sự cứu cánh. Mặc dù nghĩa “đáo bỉ ngạn” (đạt đến bờ bên kia) rất được thông dụng tại Đông Nam Á, nhưng cách dịch nghĩa này có lẽ không chính xác theo từ nguyên trong tiếng Phạn. Cách

dịch “sự cứu cánh” có vẻ đúng hơn và cũng được nhiều nhà Phật học hiện nay áp dụng.

**Ban-thiền Lạt-ma** (Panchen Lama): cùng với Đạt-lai Lạt-ma chỉ hai dòng hai dòng truyền thừa Phật sống hóa thân chuyển thế (tulku) của Tây Tạng được biết đến nhiều nhất.

**Báo thân** (sa. sambhogakāya, eng. Brahma body): cũng được gọi là **Thụ dụng thân**, “thân của sự thụ hưởng công đức”, chỉ thân Phật xuất hiện trong các Tịnh độ. Báo thân là thân do thiện nghiệp và sự giác ngộ của các Bồ Tát, cũng vì vậy mà có lúc được gọi là Thụ dụng thân – là thân hưởng thụ được qua những thiện nghiệp đã tạo ra. Báo thân thường mang 32 tướng tốt và 80 vẻ đẹp ngoại hình của một vị Phật.

**Bardo** hay **Trạng thái trung gian**: dùng để chỉ trạng thái trung gian giữa cái chết và tái sinh, cũng ám chỉ giai đoạn chuyển tiếp giữa quá trình của cái chết và quá trình của sự sinh xảy ra sau đó. Còn gọi là Thân trung hữu hay Thân trung ấm theo kinh sách Hán ngữ. Theo Phật giáo Tây Tạng có tất cả sáu trạng thái Bardo, nhưng thường thì được gom lại thành bốn loại như sau: Bardo cận tử, Bardo pháp tính, Bardo hình thành và tái sinh, Bardo của đời sống tự nhiên.

**Bardo cận tử** (sa. mumursantarabhava, tib. ‘chi-kha’i bar-do): trạng thái Trung gian Bardo cận tử bắt đầu từ lúc xuất hiện các dấu hiệu của cái chết cho đến hết giai đoạn hiển hiện của “ánh sáng trong suốt”. Toàn bộ thời gian thuộc Bardo cận tử có thể xem là “giai đoạn hấp hối” của người đang chết.

**Bát-nhã-ba-la-mật-đa Tâm kinh** (sa. Prajñā Pāramitā Hridaya Sūtra, Prajnaparamitahridaya Sutra; eng. Heart of Perfect Wisdom Sutra) còn được gọi là Bát-nhã Tâm kinh. Đây là kinh ngắn nhất chỉ có khoảng 260 chữ của Phật giáo Đại thừa và Thiền tông. Nó cũng là kinh tinh yếu của bộ kinh Đại Bát Nhã gồm 600 cuốn. Bát-nhã-ba-la-mật-đa có nghĩa là trí huệ toàn hảo. Cũng được gọi ngắn là Bát-nhã-ba-la-mật. Thuật ngữ Bát-nhã (sa. prajñā) có nghĩa là trí huệ.

**Bhrikuti Devi:** tên gọi của công chúa Nepal, người vợ đầu của vua Tùng Tán Cán Bố.

**Bon giáo:** là một loại hình tôn giáo nguyên thủy của người Tây Tạng cổ xưa. Bon giáo chứa đầy những huyền phép đặc biệt, mang tính chất bí ảo mà ít người có thể hiểu biết, chuyên thờ cúng và hành trì những phép thuật siêu hình.

**Cham** (sa. Vajra Gar, eng. Vajra dance, Cham dance): vũ điệu Cham hay vũ điệu Kim Cương thừa, một điệu nhảy tôn giáo đa nghệ thuật và cũng là một nghi lễ của Kim Cương thừa.

**Do Thái giáo** (Hebrew: יהודה, Yehudah): là tôn giáo khởi đầu bởi Abraham trên vùng đất Cannan nay là Israel, đặt nền tảng trên Kinh Torah (là một phần của Kinh Tanakh hay Kinh Thánh Hebrew) và gắn liền với lịch sử dân tộc Do Thái. Do Thái giáo xem mình là mối quan hệ giao ước giữa người Israel (và sau này, người Do Thái) với Thiên Chúa. Vì thế, nhiều người xem đây là tôn giáo độc thần đầu tiên. Số tín đồ trên toàn thế giới là 14 triệu.

**Duy Thức tông** (sa. Vijñaptimātravādin): là một trường phái lớn của Phật giáo Đại thừa. Duy Thức tông do Đại sư Vô Trước (sa. Asaṅga) và Đại sư Thế Thân (sa. Vasubandhu) sáng lập. Quan điểm trung tâm của trường phái này, như trên đã nói, là tất cả mọi hiện tượng con người cảm nhận được đều là “duy thức”, chỉ là thức (tâm): mọi hiện tượng đều là cảm nhận của thức, ngoài thức đang cảm nhận thì không có gì là thật. Duy Thức tông phát triển mạnh nhất ở Ấn Độ trong thế kỷ 6. Tại Ấn Độ và Tây Tạng, tông này còn được gọi là Thức tông, Thức học (sa. vijñānavādin), hoặc Du-già hành tông (sa. yogācārin), vì đệ tử phái này rất chú trọng việc hành trì Du-già trong quá trình tu tập.

**Dzogchen** (sa. अतयिोग, eng. Great Perfection, vi. Đại Viên mãn): là một trong những giáo pháp tối thượng của Phật giáo Tây Tạng nhằm đạt được và duy trì trạng thái tự nhiên nguyên thủy của tâm. Đây là một giáo lý trung tâm của phái Nyingma thuộc Phật giáo Tây Tạng. Trong những truyền thống giáo lý của Phật giáo Tây Tạng, Dzogchen là con đường cao nhất và dứt khoát nhất để đạt đến giải thoát.

**Đại Nhật Như Lai** (Vairocana, Vairochana, hay Mahāvairocana, sa. वैरोचन): tiếng Việt là Tỳ Lô Giá Na Phật (phiên âm từ Vairocana), là vị Phật thường được diễn giải trong các kinh sách là pháp thân của Đức Phật (Siddhartha Gautama). Trong Phật giáo của Trung Quốc, Hàn Quốc, và Nhật Bản, Đại Nhật Như Lai được xem là hiện thân của tính không.



khích và hướng dẫn họ trên con đường tu hành. Các Phật sống của Tây Tạng chính là hóa thân của Phật dưới hình dạng con người để giúp giáo hóa chúng sinh.

**Hóa thân – Tulku** (tib. ལྔ་རྩ་ལྔ་ལྔ་ ལྔ་ལྔ་): ám chỉ một người giám hộ của một dòng truyền thừa cụ thể của giáo lý Phật giáo Tây Tạng, được ủy quyền và được đào tạo từ khi còn nhỏ bởi các đệ tử của người tiền nhiệm. Từ hóa thân “tulku” chỉ dùng cho những vị Bồ Tát muốn tái sinh trở lại. Những vị này sau khi đã đầu thai trở lại, họ vẫn ý thức được rất rõ ràng về kiếp trước của mình và biết rằng mình tái sinh trở lại là để thực hiện một ý tưởng vị tha cao cả cho chúng sinh.

**Hồi giáo** (tiếng Ả-rập: **إسلام** al-'islām): còn gọi là đạo Islam, sáng lập bởi nhà tiên tri Muhammad vào thế kỷ 6 tại bán đảo Ả-rập. Tuy nguyên thủy không phải là một nhánh ly khai từ Do Thái giáo hay Ki-tô giáo, nhưng Hồi giáo tự cho mình là sự tiếp nối hoàn hảo và thay thế cho hai tôn giáo nói trên. Cả ba tôn giáo – Do Thái giáo, Ki-tô giáo, và Hồi giáo – đều khởi nguồn từ tổ Abraham. Số tín đồ trên toàn thế giới của Hồi giáo là 1,5 tỉ.

**Jerusalem:** là một thành phố của Trung Đông nằm giữa Địa Trung Hải và Biển Chết. Còn được gọi là Đất Thánh, vì là nơi khởi nguồn của ba tôn giáo lớn nhất trên thế giới là Do Thái giáo, Ki-tô giáo, và Hồi giáo; cũng là nơi xuất hiện những nhân vật của lịch sử như Đức Chúa Jesus, Tiên tri Moses, và Tiên tri Muhammad.

**Liên Hoa Sinh** (sa. Padmasambhava) (thế kỷ 8): còn gọi là Guru Rinpoche, một Đại sư Ấn Độ, sống cùng thời vua Tây Tạng Ngật-lật-song Đê-tán (755-797). Ngài đến Tây Tạng, truyền bá Mật tông và sáng lập tông phái Nuyingma (Ninh Mã), một trong bốn phái lớn của Mật tông Tây Tạng. Ngài được coi là tổ của Phật giáo Tây Tạng.

**Long Thọ** (sa. Nāgārjuna, thế kỷ 1-2): Bồ Tát Long Thọ được coi là một trong những đại luận sư lớn nhất trong lịch sử Phật giáo sau Đức Phật Cổ-Đàm. Ngài là người sáng lập trường phái Trung Quán tông của Phật giáo Đại thừa.

**Luân xa** (sa. chakra): được cho là một điểm hay nút năng lượng trong cơ thể vi tế (không phải là cơ thể vật lý) của con người, là điểm gặp gỡ của các kênh năng lượng vi tế phi-vật-chất, gọi là Nadi trong triết lý Ấn Độ giáo. Theo các bản văn tantric, có bảy luân xa được coi là những luân xa quan trọng nhất. Bảy luân xa này nằm dọc theo cột sống và liên kết với nhau bởi ba kênh năng lượng (Nadi) chính là sushumna (kênh trung tâm), ida (kênh trái), và pingala (kênh phải).

**Kagyü** (Cát-cử – **Mũ Đỏ**): một trường phái của Kim Cương thừa được thành lập bởi Tổ sư Tilopa (988-1069).

**Kim Cương Tát Đỏa** (Vajrasattva, sa. वज्रसत्त्व, tib. འཇམ་དཔལ་སྐྱེལ་མཆོག་པོ།): là vị Bồ Tát trong các truyền thống Phật giáo Đại thừa và Kim Cương thừa. Trong Thần Đạo (Shinto) của Nhật Bản, Kim Cương Tát Đỏa là khía cạnh bí truyền của Bồ Tát Phổ Hiền (sa. Bodhisattva



Samantabhadra). Trong Phật giáo Tây Tạng, Kim Cương Tát Đỏa được coi là báo thân của Phật.

**Kinh Đại Nhật** (sa. Mahāvairocana Tantra): là một trong hai bộ kinh cốt lõi của Kim Cương thừa. Kinh Đại Nhật là một bộ kinh điển quan trọng nhất của Mật tông. Những tinh hoa, vi diệu trong tu hành Mật tông đều được thâu tóm trong bộ kinh này. Kinh Đại Nhật được trước tác vào khoảng giữa thế kỷ 7.

**Kinh Kim Cương Đỉnh** (sa. Vajrasekhara Sutra): là một mật điển quan trọng được sử dụng trong các trường phái Kim Cương thừa của Phật giáo. Đây là một bộ kinh điển mang tính chất thực dụng của Mật tông. Bộ kinh trình bày chi tiết về một hệ thống nghi quỹ tu hành độc đáo của Mật tông như phép quán đỉnh, phép tu quán tưởng, phương pháp nhập định, phương pháp thủ ấn, v.v.. nhằm giúp cho người tu hành chứng ngộ được cảnh giới Phật.

**Ki-tô giáo** (eng. Christianity): được sáng lập vào giữa thế kỷ 1 như một nhánh ly khai từ Do Thái giáo. Một tôn giáo độc thần dựa trên cuộc đời và giảng dạy của Đức Chúa Jesus. Là tôn giáo lớn nhất trên thế giới với 2,4 tỉ tín đồ.

**Kundalini** (sa. kuṇḍalinī): theo văn minh tâm linh của Ấn Độ cổ, tại luân xa thứ nhất Muladhara nằm ở bệ đỡ của cột sống, có một dòng năng lượng nguyên thủy cư ngụ tại đó ngay khi mỗi cá nhân sinh ra. Đó chính là nguồn năng lượng sống cho tất cả các hoạt động thường

ngày của con người, là nguồn năng lượng gây phấn chấn, truyền sức sống và thúc đẩy mọi hoạt động của thân và tâm. Dòng năng lượng ấy có tên gọi trong tiếng Phạn là Kundalini.

**Mandala** (sa. मण्डल maṇḍala, मंड “tinh túy” + ल “chứa đựng”) là một biểu tượng tinh thần và nghi lễ trong các tôn giáo Ấn Độ, tượng trưng cho vũ trụ. Trong sử dụng nói chung, mandala đã trở thành một thuật ngữ chung cho bất kỳ sơ đồ, biểu đồ hoặc mô hình hình học nào đại diện cho vũ trụ siêu hình. Trong Phật giáo Tây Tạng, đồ hình mandala thực sự phát triển rộng rãi và trở thành một nghệ thuật độc đáo nhằm phục vụ cho nhu cầu hỗ trợ tâm linh trong thiền định và các nghi lễ đặc biệt. Mật giáo Tây Tạng đã tạo lập hai loại mandala chính: Mandala Thai tạng Giới và Mandala Kim Cương Giới, có nguồn gốc xuất phát từ tư tưởng của hai bộ kinh Đại Nhật và Kim Cương Đỉnh.

**Mandala Kim Cương Giới** (sa. वज्रधातु Vajradhātu, eng. the Diamond Realm Mandala, ja. 金剛界 kongōkai): là một không gian siêu hình nơi Ngũ Trí Phật an trú. Cấu trúc của Mandala Kim Cương Giới được hình thành dựa theo nội dung *Kinh Kim Cương Đỉnh*, thể hiện thuyết “Năm Phật hiển hiện Năm Trí”. Mandala Kim Cương Giới có hình dạng cơ bản là một hình tròn, gọi là nguyệt luân, tượng trưng cho sự thông tuệ. Bên trong hình tròn này chia thành năm phần mang màu sắc khác nhau, mỗi phần liên quan đến một trong Ngũ Trí Phật.

**Mandala Thai tạng Giới** (sa. Garbhadhatu, eng. the Womb Realm Mandala, ja. 胎藏界 taizōkai): là một không gian siêu hình có Ngũ Đại Minh Vương an trú. “Minh Vương” (sa. Vidyārāja, eng. Wisdom King) là hàng thứ ba của các chư thần sau chư Phật và Bồ Tát. Trong Phật giáo Tây Tạng, họ được gọi là Heruka. Mandala Thai tạng Giới được cấu trúc dựa trên giáo lý cốt lõi của Kinh Đại Nhật: Tâm Bồ-đề là nhân, từ bi là gốc, phương tiện là cứu cánh, để hình thành nên kết cấu ba tầng với tổng cộng lên tới 414 chư Phật, được chia làm ba bộ: bộ Phật, bộ Hoa Sen, và bộ Kim Cương. Mandala Thai tạng Giới được tổ hợp từ 12 đại viện, với trung tâm là hoa sen tám cánh.

**Ngũ Trí Phật** (eng. Five Dhyani Buddhas, Five Wisdom Tathāgatas, Five Great Buddhas, Five Jinas): còn gọi là Ngũ Phật, Ngũ Trí Như Lai. Trong Phật giáo Kim Cương thừa, Ngũ Trí Phật là đại diện cho năm phẩm chất của Đức Phật: trí tuệ, bao dung, vị tha, từ bi, và an lành; cũng liên quan đến năm loại ảo tưởng của con người (vô minh, sân hận, kiêu ngạo, tham ái, đố kỵ).

**Nadi:** được hiểu là các kênh mạch trong cơ thể vi tế, mà qua đó năng lượng sống phi-vật-chất (sa. prana) lưu chuyển. Những kênh này đều xuất phát từ xương cụt ở dưới cùng cột sống và chạy lên đến đỉnh đầu, vận chuyển năng lượng từ luân xa này tới luân xa khác.

**Nyingma** (Ninh Mã – Mũ Đỏ): một trường phái của Kim Cương thừa được thành lập bởi Đại sư Liên Hoa Sinh

(Padmasambhava). Nyingma là phái lâu đời nhất và lớn thứ hai trong các giáo phái Phật giáo Tây Tạng.

**Pháp thân** (sa. dharmakāya, eng. Dharma body): là hiện thân của sự giác ngộ viên mãn, không hình tướng, không có giới hạn hay ranh giới. Pháp thân theo nghĩa đen có nghĩa là Chân thân (eng. Truth body). Có thể nói Pháp thân là bản tính nội tại mà Phật và chúng sinh đều có chung.

**Phật giáo** (Buddism): Phật giáo là một tôn giáo và giáo pháp bao gồm một đa dạng các truyền thống, tín ngưỡng và thực hành tâm linh chủ yếu dựa trên lời dạy của Đức Phật. Phật giáo bắt nguồn từ Ấn Độ vào khoảng giữa thế kỷ 6 và 4 TCN, từ đó lan rộng khắp châu Á, tuy nhiên lại phai nhạt dần ở Ấn Độ trong thời trung cổ. Phật giáo là tôn giáo lớn thứ tư thế giới với hơn 500 triệu tín đồ hay 7% dân số toàn cầu.

**Phật giáo Bộ phái**: trong thời kỳ Đức Phật chuyển pháp luân và trước Đại hội kết tập kinh điển lần thứ 2, Đạo Phật không có tông phái nào. Đó là thời kỳ Phật giáo Nguyên thủy. Vào khoảng 100 năm sau khi Đức Phật diệt độ, tức là trong thế kỷ 4 TCN, trong lần kết tập thứ 2, giáo đoàn thống nhất Phật giáo có nảy sinh những chia rẽ rất lớn, hình thành nên các hệ phái khác nhau, bước vào thời kỳ gọi là Phật giáo Bộ phái. Theo ghi chép trong tư liệu lịch sử Phật giáo, trong thời kỳ Phật giáo Bộ phái, hai phái lớn

xuất hiện trước nhất là “Đại chúng bộ” và “Thượng tọa bộ”. Sau này từ hai phái cơ bản này mà chia thành 18 đến 20 phái khác, gọi là “Chi mạng bộ phái”.

**Phật giáo Đại thừa** (sa. Mahāyāna, eng. Great Vehicle) (thế kỷ 1-5), còn gọi là Phật giáo Bắc truyền – “cỗ xe lớn”. Giáo lý của Phật giáo Đại thừa được ví như một chiếc thuyền lớn, có thể chở chúng sinh từ bờ sinh tử bên này đến cánh giới Niết-bàn giải thoát ở bờ bên kia, từ đó thành tựu Phật quả. Hệ phái này của Đạo Phật, chủ yếu bắt nguồn từ chi phái Đại chúng bộ, về mục đích và phương pháp tu trì, ngoại trừ ba pháp Giới, Định, Tuệ, còn chuyên trú vào Tâm Bồ-đề. Có thể nói tư tưởng Tâm Bồ-đề là một đặc sắc lớn trong tư tưởng Phật giáo Đại thừa. Phật giáo Đại thừa tuyệt đối không đặc biệt nhấn mạnh việc xuất gia tu hành mà ngược lại nhấn mạnh phải phổ độ chúng sinh khắp thế gian, không chỉ truy cầu Niết-bàn cho bản thân mà phải giúp đỡ người khác cùng đạt đến Niết-bàn.

**Phật giáo Mật tông**, còn gọi là **Phật giáo Kim Cương thừa, Chân ngôn tông** (sa. Vajrayāna, Tantrayāna, eng. Esoteric Buddhism, Tantric Buddhism, Diamond Vehicle): tên gọi phái Phật giáo xuất hiện trong khoảng thế kỷ 5, 6 tại Bắc Ấn Độ, sau đó truyền bá sang Trung Quốc, Nhật Bản, và phát triển mạnh mẽ ở cao nguyên Tây Tạng. Mật tông, hay Mật thừa, Kim Cương thừa chính là pháp môn bắt nguồn từ sự kết hợp giữa Phật giáo Đại

thừa với các phương pháp tu luyện bí truyền cổ xưa của nền văn minh tâm linh Ấn Độ cùng các yếu tố của phép Du-già (sa. yoga) và các tôn giáo thiên nhiên của Ấn Độ. Trong Mật tông, các giáo lý và thực hành Mật tông cao nhất chỉ được khẩu truyền và giữ bí mật tuyệt đối giữa vị thầy và đệ tử, đó là lý do tại sao mà Mật tông không được truyền bá rộng rãi.

**Phật giáo Nguyên thủy** (pi. Theravada, sa. Sthaviravāda, eng. the Ancient Teaching): thuật ngữ Phật giáo Nguyên thủy vừa để chỉ Phật giáo giai đoạn đầu (giữa thế kỷ 6 TCN đến giữa thế kỷ 5 TCN), kể từ khi Đức Phật sáng lập Phật giáo cho đến trước Đại hội kết tập kinh điển Phật giáo lần thứ hai ở thành phố Vaisali, vừa để chỉ một bộ phái trung thành nghiêm ngặt với những gì Đức Phật đã giảng dạy.

**Phật quả** hay **Quả vị Phật** (sa. Buddha-phala, eng. Buddhahood): là kết quả tối cao của tu tập đạo Phật: giác ngộ và tỉnh thức. Nói cách khác, Phật quả chỉ trạng thái giác ngộ hoàn toàn của một vị Phật. Đạt tới Phật quả là mục đích cao nhất của mọi chúng sinh.

**Phật giáo Tiểu thừa** (sa. Hīnayāna, eng. Smaller Vehicle) (thế kỷ 1-5), còn gọi là Phật giáo Nam truyền, “cỗ xe nhỏ”. Phật giáo Tiểu thừa bắt nguồn từ bộ phái Thượng tọa bộ, chủ yếu dựa theo triết lý của Phật giáo Nguyên thủy. Muốn đạt được mục đích giải thoát, Tiểu thừa quan niệm rằng hành giả phải sống cách biệt như cuộc đời của

một kẻ tu hành. Hình ảnh tiêu biểu của Tiểu thừa là A-la-hán (sa. Arhat), là người dựa vào tự lực để giải thoát. Ngược lại với chủ trương của Đại thừa là nhằm đưa tất cả loài hữu hình trong đó có con người đến giác ngộ, phái Tiểu thừa quan tâm đến sự giác ngộ của mỗi cá nhân.

**Phật Thích-ca Mâu-ni** (khoảng năm 563 TCN/480 TCN – 483 TCN/400 TCN), cũng được biết đến như là Siddhārtha Gautama (Tất-đạt-đa Cồ-đàm), Shakyamuni Buddha (Phật Thích-ca Mâu-ni), hay đơn giản là Buddha (Phật). Đức Phật là nhân vật chính trong Phật giáo. Ngài được các Phật tử công nhận là một bậc thầy giác ngộ đã đạt được Phật quả và chia sẻ hiểu biết của mình để giúp chúng sinh giải thoát khỏi vòng luân hồi và khổ đau.

**Sakya** (Tát-ca – Mũ Đỏ): một phái của Kim Cương thừa được thành lập bởi Gonchok Gyelpo (1034-1102) và con trai là Gunga Nyingpo (1092-1158). Tên Sakya – có nghĩa là “đất xám” – xuất phát từ phong cảnh màu xám độc đáo của dãy đồi Ponpori Hills ở miền Nam Tây Tạng gần Shigatse, nơi tu viện Sakya, tu viện đầu tiên của truyền thống này.

**Tam tạng Kinh** (sa. tripiṭaka; pi. tipitaka): ba tạng kinh của Phật giáo hay còn gọi là ba cái giỏ: giỏ đựng Luật, giỏ đựng Kinh, và giỏ đựng Luận (còn gọi là Vi Diệu Pháp). Đây là ba phần cốt tuỷ của kinh sách Phật giáo.

**Tam thân** (sa. Trikāya, tib. སྐྱེ་བཤམས་པའི་སྐྱེ་བ་): là một thuật ngữ được dùng trong Phật giáo Đại thừa (sa.

mahāyāna), chỉ ba loại thân của một vị Phật. Quan điểm này xuất phát từ tư tưởng cho rằng Phật – như một nhân vật đã xuất hiện trên thế gian để hoằng hoá, tiếp độ chúng sinh – chính là biểu hiện của cái Tuyệt đối, của Chân như, và Phật hiện thân thành nhiều hình tướng khác nhau vì lợi ích của chúng sinh. Tam thân gồm: Pháp thân, Báo thân, và Hóa thân.

**Tantra** (vi. Đát-đặc-la): nghĩa đen trong tiếng Phạn là “dệt, đan”, nghĩa rộng có thể hiểu là “mật truyền” hay “bí truyền”, là danh từ chung ám chỉ những truyền thống hay các phép tu luyện bí truyền trong nền văn minh tâm linh Ấn Độ, xuất hiện và phát triển trong khoảng giữa thiên niên kỷ thứ nhất. Đó là phép niệm chân ngôn (mantra), phép bắt ấn (mudrā), sử dụng mandala (mandala), cũng như nghi lễ quán đỉnh (abhiṣeka). Các phép tu luyện bí truyền này được gọi chung là Tantra. Về mặt ngữ nguyên, trong một cách dùng khác, theo các truyền thống Ấn Độ từ thế kỷ 8, “Tantra” hay “Tantras” (số nhiều) còn có thể hiểu là “Mật điển” – chỉ các kinh điển liên quan đến những truyền thống bí truyền này.

**Tâm Bồ-đề** (sa. Bodhicitta, eng. Bodhi Mind): là tâm luôn mong đạt được giác ngộ cho mình, đồng thời cũng mong đạt được giác ngộ cho người khác. Những bậc tu hành đạt đến Tâm Bồ-đề được gọi là Bồ-đề Tát-đỏa (sa. Bodhisattva), hay gọi tắt là Bồ Tát. Xét từ góc độ giác ngộ và thành tựu, họ đã có thể coi là Phật, nhưng



họ vẫn tiếp tục ở lại nên trần thế nhằm phổ độ và cứu giúp chúng sinh.

**Tâm thức** hay **Tâm** (eng. mind): theo Wikipedia, là từ chỉ chung cho các khía cạnh của trí tuệ (intellect) và ý thức (consciousness), thể hiện trong các kết hợp của tư duy, tri giác, trí nhớ, cảm xúc, ý muốn, và trí tưởng tượng. Theo Phật giáo, tâm (sa. citta, manas và viññāṇa) chỉ toàn bộ sinh hoạt và hiện tượng của tâm trí. Phật giáo định nghĩa “tâm” hay “tâm thức” như là phần cốt lõi còn lại sau khi con người chết đi. Trong tiến trình chết, mặc dù thân xác chúng ta phân rã trở lại những thành phần ban đầu đã cấu thành ra nó, nhưng tâm thức chúng ta vẫn tiếp tục tồn tại.

**Thangka** (tib. ཐང་ཀ་ཀ་): còn được viết là Tangka hay Thanka, là một trong những loại hình nghệ thuật hội họa truyền thống độc đáo của người Nepal và người Tây Tạng. Dòng tranh dân gian Thangka có nguồn gốc từ Nepal (gọi là “Paubhā”) và du nhập vào Tây Tạng bởi công chúa Bhrikuti Devi, người vợ thứ nhất của vị vua Tây Tạng Songtsen Gampo, vào thế kỷ 7.

**Thiên táng** (tib. jhator འགྲུབ་གཏུག་ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་, eng. sky burial): là một thực hành tang lễ tại Tây Tạng, trong đó xác người chết được mang lên núi hoặc để tự phân hủy khi tiếp xúc với thiên nhiên hoặc bị ăn thịt bởi các động vật ăn thịt như chim kền kền. “Thiên táng” còn có tên gọi khác là “điều táng”.

**Thân cầu vồng** (tib. རྩམས་ལུ་སྐྱོད་, eng. rainbow body): trong giáo lý Dzogchen của Kim Cương thừa, thuật ngữ “thân cầu vồng” ám chỉ một cấp độ của sự chứng ngộ.

**Thần đạo** (神道 Shintō?), còn được gọi là kami-no-michi, là một tôn giáo dân tộc Nhật Bản.

**Tông-khách-ba** (Tsongkhapa) (1357-1419): là một vị thầy và nhà cải cách nổi tiếng nhất của Phật giáo Tây Tạng với các hoạt động dẫn đến sự hình thành của trường phái Gelug (phái Mũ Vàng) của Phật giáo Tây Tạng. Ngài cũng được biết đến với tên hiệu chỉ định là Losang Drakpa hay đơn giản là “Je Rinpoche”.

**Tối thượng Du-già Tantra** (sa. Anuttarayoga Tantra, eng. Highest Yoga Tantra): ám chỉ phương pháp tu tập thiền định Du-già cao nhất, hướng tới mục đích “thành Phật trong kiếp này, với thân này”. Bằng phương pháp hành trì Tối thượng Du-già Tantra, hành giả có thể đạt tới đồng nhất với vũ trụ, chấm dứt vòng sinh tử luân hồi, và chuyển hóa những điều này thành Phật quả.

**Trung Quán tông** (sa. Mādhyamika): được Đại sư Long Thọ (sa. nāgārjuna) và Thánh Thiên (sa. āryadeva) lập ra. Tông này có ảnh hưởng lớn tại Ấn Độ, Trung Quốc, Tây Tạng, Nhật Bản. Tên gọi của tông này dựa trên quan điểm “Trung Quán” – trung dung – về việc sự vật có hay không có. Theo Trung Quán tông, tự tính của các Pháp là vô ngã, không có thực thể, chúng là sự thành tựu của nhiều nhân duyên. Với quan điểm “tám không”, được ghi lại trong bài

kệ dẫn nhập của Trung luận (sa. madhyamakāśāstra), “không sinh, không diệt, không thường, không đoạn, không một, không khác, không đến, không đi”, Đại sư Long Thọ muốn nhấn mạnh đến “tính không” của vạn vật và vũ trụ. Trong ngôn ngữ của Phật giáo Phát triển, tính không đồng nghĩa với Niết-bàn.

**Tùng Tán Cán Bố** (Songtsen Gampo) (569-649?/605-649?): người sáng lập ra vương quốc Tây Tạng, có công rất lớn trong việc đưa đạo Phật vào Tây Tạng.

**Vô Trước** (sa. Asaṅga, thế kỷ 4): đại luận sư của Phật giáo Ấn Độ, người sáng lập trường phái Duy Thức tông (sa. vijñānavādin) của Phật giáo Đại thừa.

**Wencheng**: tên gọi của công chúa Trung Quốc (nhà Đường), vợ thứ hai của vua Tùng Tán Cán Bố.

## Tài liệu tham khảo

Borges, Phil. *Tibet: Culture on the Edge*, Hardcover. Rizzoli, 2011.

Chopra, Deepak. *Life After Death: The Burden of Proof*. Harmony, 2006.

Chökyi Nyima Rinpoche. *The Bardo Guidebook*. North Atlantic Books, 2004.

Cozort, Daniel G. *Highest Yoga Tantra: An Introduction to Esoteric Buddhism of Tibet*, 1<sup>st</sup> ed. Snow Lion Pubns, 1986.

Dalai Lama 14. *The Four Noble Truths*. Thorsons, 2013.

Dalai Lama 14. *Tứ Diệu Đế*. Bản tiếng Việt: Nxb Tôn giáo, HN, 2008.

David J. Kalupahana. *A History of Buddhist Philosophy: Continuities and Discontinuities*, 1st ed. University of Hawaii Press, 1992.

Davidson, Ronald M. *Indian Esoteric Buddhism: A Social History of the Tantric Movement*, 1st Edition. Columbia University Press, 2003.

Drukpa Việt Nam. *Nghệ thuật Mật thừa*. Nxb Tôn giáo, HN, 2014.

Đức Pháp Vương Gyalwang Drukpa 12. *Bardo Bí mật nghệ thuật sinh tử*. Nxb Tôn giáo, HN, 2015.

Đức Pháp Vương Gyalwang Drukpa 12. *Mandala – sự hợp nhất của từ bi và trí tuệ theo quan kiến Kim Cương thừa*. Nxb Tôn Giáo, HN, 2010.

Heinrich Harder. *Vùng đất thiêng Tây Tạng*. Bản tiếng Việt: Nxb Lao Động, HN, 2011.

Khenpo Karthar Rinpoche. *Bardo: Interval of Possibility: Khenpo Karthar Rinpoche's Teaching on Aspiration for Liberation in the Bardo*. KTD Publications, 2007.

Lanza, Robert & Berman, Bob. *Biocentrism: How Life and Consciousness are the Keys to Understanding the True Nature of the Universe*. Ben Bella, 2009.

Lanza, Robert & Chopra, Deepak. *The illusion of past, present, future*. San Francisco Chronicle, Retrieved August 30, 2012.

Lanza, Robert & Berman, Bob. *Beyond Biocentrism: Rethinking Time, Space, Consciousness, and the Illusion of Death*. Ben Bella, 2016.

Lama Lodu Rinpoche. *Bardo Teachings: The Way Of Death And Rebirth*. Snow Lion, 2011.

Lati Rinpoche & Hopkins, Jeffrey. *Death, Intermediate State and Rebirth in Tibetan Buddhism*. Snow Lion, 1981.

Lipton, Barbara & Ragnubs, Nima Dorjee. *Treasures of Tibetan Art: The Collections of the Jacques Marchais Museum of Tibetan Art*, 1st ed. Oxford University Press, 1996.

Madame Alexandra David-Neel. *Magic and Mystery*, Illustrated ed. Dover Publications, 2012.

Mahathera Piyadassi & Bhikkhu Bodhi. *The Spectrum of Buddhism: Writings of Piyadassi*. J. de Silva, 1991.

Mark Siderits. *Nagarjuna's Middle Way: Mulamadhyamakakarika (Classics of Indian Buddhism)*. Wisdom Publications, 2013.

Nagarjuna. *Mulamadhyamakakarika of Nagarjuna: The Philosophy of the Middle Way*. Motilal Banarsidass Publishers, 2015.

Narada Mahathera. *The Buddha And His Teachings*, 1st ed. Jaico Publishing House, 2006.

Numata Center. *Three Texts on Consciousness Only (BDK English Tripitaka)*. Numata Center for Buddhist Translation and Research, 1999.

Penrose, Roger. *The Emperor's New Mind: Concerning Computers, Minds, and the Laws of Physics*. Oxford: Oxford Univ. Press, 1999.

Penrose, Roger. *Shadows of the Mind: A Search for the Missing Science of Consciousness*. Oxford [u.a.]: Oxford Univ. Press, 1995.

Penrose, Roger & Hameroff, Stuart. *Consciousness in the Universe: Neuroscience, Quantum Space-Time Geometry and Orch OR Theory*. Journal of Cosmology, 2011.

Sadakata, Akira. *Buddhist Cosmology: Philosophy and Origins*. Kosei Publishing Company, 1997.

Sangye Gyatso. *Mật tông Tây Tạng*. Nxb Tôn giáo, HN, 2009.

Schaik, Sam van. *Tibet: A History*, Kindle Edition. Yale University Press, 2011.

Sogyal Rinpoche. *Tạng Thư sống chết*. Bản tiếng Việt: Nxb Hồng Đức, 2013.

Sogyal Rinpoche. *The Tibetan Book of Living and Dying*, 20th ed. HarperSanFrancisco, 2012.

Tagawa Shun'ei. *Living Yogacara: An Introduction to Consciousness-Only Buddhism*. Wisdom Publications, 2014.

Tam Tạng Pháp Sư Huyền Trang. *Thành Duy thức luận*. Bản tiếng Việt: Thích Thiện Siêu, 1995.

Tam Tạng Pháp Sư Huyền Trang. *Duy Thức học nhập môn*. Bản tiếng Việt: Thích Thiện Hoa, 1962.

Thích Minh Tuệ. *Thần Bản tôn*. Nxb Văn hóa Thông tin, HN, 2014.

Tulku Thondup Rinpoche. *Chết an bình Tái sinh hi lạc*. Bản tiếng Việt: Nxb Văn hóa dân tộc, HN, 2016.

Tulku Thondup Rinpoche. *Peaceful Death, Joyful Rebirth: A Tibetan Buddhist Guidebook*. Shambhala, 2006.

## TỦ SÁCH KHOA HỌC - TÂM LINH

1. *7 bài học hay nhất về vật lý*, Carlo Rovelli
2. *Einstein - Cuộc đời và vũ trụ*, Walter Isaacson
3. *Hiểu về sự chết*, Sherwin B. Nurland
4. *Hoàng kim bản Harachi*, Ernst Muldashev
5. *Lược sử vạn vật*, Bill Bryson
6. *Ngôn ngữ của Chúa*, Francis S. Collins
7. *Thế giới bị quỷ ám*, Carl Sagan
8. *Tây Tạng huyền bí và nghệ thuật sinh tử*,  
Đặng Hoàng Xa
9. *Thế giới khi loài người biến mất*, Alan Weisman



**CÔNG TY TNHH MTV  
NHÀ XUẤT BẢN THẾ GIỚI**

Trụ sở chính:

Số 46, Trần Hưng Đạo, Hoàn Kiếm, Hà Nội  
Tel: 0084.24.38253841 – Fax: 0084.24.38269578

Chi nhánh:

Số 7, Nguyễn Thị Minh Khai, Quận 1, TP. Hồ Chí Minh  
Tel: 0084.28.38220102  
Email: [marketing@thegioipublisher.vn](mailto:marketing@thegioipublisher.vn)  
Website: [www.thegioipublisher.vn](http://www.thegioipublisher.vn)

**TÂY TẠNG HUYỀN BÍ VÀ NGHỆ THUẬT SINH TỬ**  
(TÁI BẢN)

---

Chịu trách nhiệm xuất bản:  
**GIÁM ĐỐC – TỔNG BIÊN TẬP**  
**TS. TRẦN ĐOÀN LÂM**

Biên tập: Phùng Tố Tâm  
Sửa bản in: Hồng Ngọc  
Thiết kế bìa: Thiên Thanh  
Trình bày: Vũ Lê Thư

In 2.000 bản, khổ 14 x 20,5 cm tại Công ty CP Sản xuất Thương mại Ngọc Châu

Địa chỉ: Thôn Do Hạ, xã Tiên Phong, huyện Mê Linh, TP. Hà Nội.

Số ĐKXB: 2166-2018/CXBIPH/08-162/ThG

Quyết định xuất bản số: 716/QĐ-ThG cấp ngày ngày 25 tháng 06 năm 2018.

ISBN: 978-604-77-4897-6. In xong và nộp lưu chiểu năm 2018.

Trụ sở chính: Tầng 5, Tòa nhà số 14 Phố Giải Phóng, phường Lăng Thương,  
quận Đống Đa, Hà Nội

Tel: (024) 3288 6049

VP, TP. HCM: 138C Nguyễn Đình Chiểu, phường 6, quận 3, TP. Hồ Chí Minh

Tel: (028) 38220 334 | 35

[www.omegaplus.vn](http://www.omegaplus.vn) | <https://www.facebook.com/groups/congdongomega>