

**ĐỨC ĐẠT-LAI LẠT-MA XIV**

**A SURVEY OF THE PATHS  
OF TIBETAN BUDDHISM**

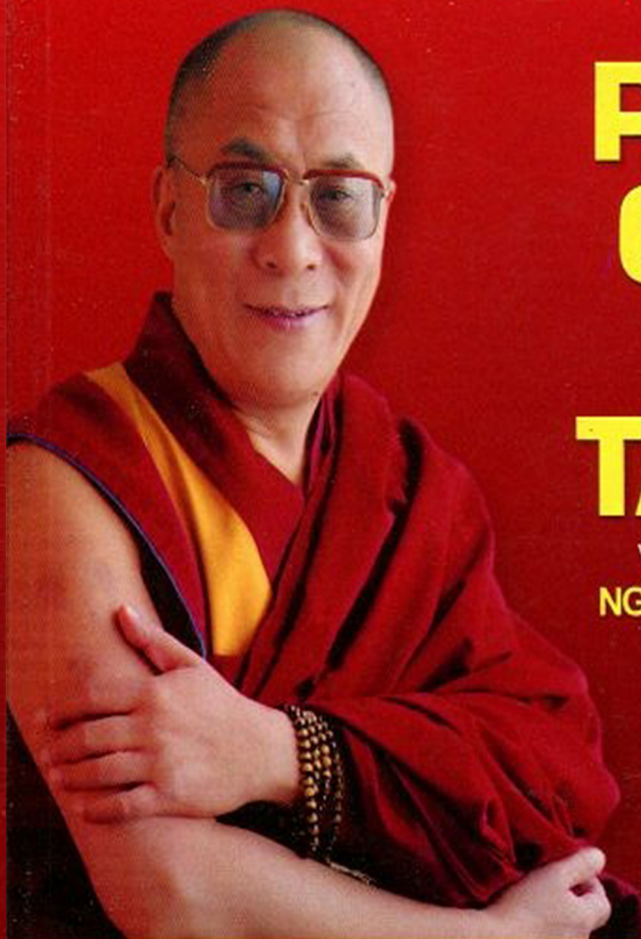
**TỔNG QUAN VỀ  
CÁC PHÁP MÔN  
TRONG**

**PHẬT  
GIÁO  
TÂY  
TẠNG**

Việt dịch và chú giải:  
**NGUYỄN MINH TIẾN**



**NHÀ XUẤT BẢN  
LIÊN PHẬT HỘI**



**TỔNG QUAN VỀ CÁC  
PHÁP MÔN  
TRONG PHẬT GIÁO  
TÂY TẠNG**



# TỔNG QUAN VỀ CÁC PHÁP MÔN TRONG PHẬT GIÁO TÂY TẠNG

NGUYỄN MINH TIẾN

Bản quyền Việt dịch thuộc về dịch giả và Nhà xuất bản Liên Phật Hội.

Copyright © 2016 by Nguyen Minh Tien

**ISBN-13: 978-1539669371**

**ISBN-10: 1539669378**

© All rights reserved. No part of this book may be reproduced by any means without prior written permission from the publisher.

**ĐỨC ĐẠT-LAI LẠT-MA XIV**

*Việt dịch và chú giải: NGUYỄN MINH TIẾN*

**TỔNG QUAN  
VỀ CÁC PHÁP MÔN  
TRONG  
PHẬT GIÁO TÂY TẠNG**

**NGUYÊN TÁC**

**A SURVEY OF THE PATHS  
OF TIBETAN BUDDHISM**

**NHÀ XUẤT BẢN LIÊN PHẬT HỘI**



## Dẫn nhập

**K**hi trình bày tổng quát về Phật pháp theo cách tu tập của người Tây Tạng, tôi thường chỉ rõ rằng đạo Phật áp dụng ở Tây Tạng là một hình thức kết hợp các giáo lý thuộc Tiểu thừa, Bồ Tát thừa và Mật thừa, bao gồm cả những pháp môn như là Đại Thủ Ấn. Vì có khá nhiều người [hiện diện ở đây] đã nhận lễ quán đảnh và thọ học giáo pháp v.v... nên việc giảng giải về một cấu trúc hoàn chỉnh [của Phật giáo Tây Tạng] có thể sẽ hữu ích.

Đời sống của chúng ta trôi qua theo cách hết sức bận rộn. Cho dù chúng ta có ứng xử tốt đẹp hay không, thời gian cũng chẳng bao giờ chờ đợi, vẫn không ngừng biến chuyển. Thêm vào đó, cuộc sống của riêng ta cũng liên tục trôi qua, nên nếu có gì bất ổn xảy ra ta cũng không thể quay lại [để chỉnh sửa]. Mạng sống vơi dần theo thời gian. Vì thế, việc quán xét khuynh hướng tinh thần là rất quan trọng. Chúng ta cũng nhất thiết phải không ngừng quán xét tự thân trong cuộc sống thường ngày. Điều này rất hữu ích trong việc giúp ta tự tìm ra những định hướng sống. Nếu mỗi ngày chúng ta luôn sống trong chánh niệm và tỉnh giác, ta có thể thường xuyên rà soát lại động cơ và hành vi ứng xử của mình. [Nhờ đó,] ta có thể hoàn thiện và chuyển hóa tự thân. Cho dù bản thân tôi chưa có sự thay đổi hay hoàn thiện chính mình nhiều lắm, nhưng lúc nào tôi cũng duy

trì một ước nguyện là phải làm được như thế. Và trong cuộc sống thường ngày của mình, tôi thấy việc thường xuyên rà soát lại mọi động cơ [hành xử] của chính mình từ sáng đến tối là vô cùng hữu ích.

Trong các buổi giảng này, những gì tôi trình bày sẽ là một phương tiện thiết yếu để giúp quý vị sử dụng trong việc tự hoàn thiện bản thân. Điều này cũng giống như là quý vị có thể mang bộ não của mình đến phòng thí nghiệm khoa học để khảo sát sâu hơn các chức năng tâm thần, rồi nhờ đó quý vị có thể điều chỉnh lại các chức năng ấy theo hướng tích cực hơn. Một người tu tập theo Phật pháp nên chọn quan điểm sống luôn nỗ lực thay đổi chính mình để ngày càng hoàn thiện hơn.

Những ai thuộc các truyền thống tôn giáo khác nhưng quan tâm đến Phật giáo, hoặc thấy mình có sự ưa thích những pháp môn đặc thù của đạo Phật, như là các pháp thiền quán nuôi dưỡng tâm từ bi, cũng có thể được lợi lạc qua việc kết hợp những pháp môn này với truyền thống [tôn giáo] của chính họ và tu tập [theo đó].

Trong kinh văn Phật giáo có giảng giải về nhiều hệ thống [giáo lý] và truyền thống tu tập khác nhau. Những hệ thống [giáo lý] khác nhau này được gọi là các thừa, như thiên thừa và nhân thừa, Tiểu thừa (Hinayana), Đại thừa (Mahayana) và Mật thừa (Tantra).

Nhân thừa và thiên thừa ở đây chỉ đến một hệ

thống [giáo lý] vạch ra những phương thức và kỹ năng giúp mang lại một tình trạng tốt đẹp hơn trong đời sống này, hoặc đạt được một sự tái sinh nhiều thuận lợi trong tương lai ở cõi người hoặc cõi trời. Một hệ thống [giáo lý] như thế nhấn mạnh vào tầm quan trọng của việc nuôi dưỡng thiện hạnh. Bằng cách thực hành nhiều việc thiện và tránh không làm các điều xấu ác, chúng ta có thể sống một đời chân chánh và có khả năng đạt được một tái sinh thuận lợi trong tương lai.

Đức Phật cũng có nói về một thừa khác nữa là Phạm thiên thừa, bao gồm những phương thức thiền tập giúp hành giả từ bỏ sự chú tâm vào các đối tượng bên ngoài, hướng tâm thức vào bên trong và nỗ lực nuôi dưỡng trạng thái nhất tâm. Nhờ vào những phương thức thiền tập như thế, người ta có thể đạt đến dạng thức cao nhất của đời sống có thể có được trong luân hồi.<sup>1</sup>

Theo quan điểm của đạo Phật, vì các thừa khác nhau như trên mang lại lợi ích lớn lao cho rất nhiều chúng sanh nên tất cả đều đáng trân trọng. Tuy nhiên, [giáo lý của] các thừa này không đưa ra bất kỳ phương thức nào giúp đạt đến giải thoát, nghĩa là thoát ra khỏi khổ đau và vòng xoay của luân hồi. Những phương thức đạt đến một trạng thái giải thoát như thế giúp ta chế ngự được vô minh, vốn

---

<sup>1</sup> Ở đây chỉ đến đời sống ở cõi trời Vô sắc, là cảnh giới cao nhất trong Ba cõi: Dục giới, Sắc giới và Vô sắc giới.



là nguyên nhân căn bản của sự trôi lăn trong luân hồi. Và hệ thống [giáo pháp] bao gồm các pháp môn để đạt đến sự giải thoát ra khỏi luân hồi được gọi là [Thanh văn thừa hay] Độc giác thừa.

Trong giáo pháp Thanh văn thừa (hay Độc giác thừa), quan niệm vô ngã được giải thích chỉ riêng về khía cạnh con người chứ không áp dụng cho các pháp, trong khi với giáo pháp Đại thừa thì quan niệm vô ngã không chỉ giới hạn trong phạm vi con người mà bao gồm hết thảy các pháp. Khi quan niệm vô ngã như thế làm khơi dậy một sự hiểu biết sâu xa, chúng ta sẽ có khả năng phá trừ không chỉ vô minh và các phiền não khởi sinh từ nó, mà còn dứt trừ được cả những chủng tử do chúng để lại [trong tâm thức]. Hệ thống [giáo pháp] này được gọi là Đại thừa.

Hệ thống giáo lý cao nhất được biết đến như là Mật thừa, không chỉ bao gồm những phương thức để nâng cao sự thực chứng của bản thân chúng ta về tánh Không hay tâm thức giác ngộ, mà còn có những kỹ năng nhất định để khai thông các sinh điểm trọng yếu của cơ thể. Bằng cách sử dụng các yếu tố vật lý của cơ thể, ta có thể đẩy nhanh tiến trình chứng ngộ, dứt trừ vô minh và các chủng tử của nó. Đây là đặc điểm chính của Mật thừa.

Bây giờ tôi sẽ giải thích chi tiết hơn về những điểm này từ quan điểm tiến hóa [theo thời gian], hay quan điểm lịch sử.

Theo quan điểm của Đại học giả Kashmir là

Shakyashri,<sup>1</sup> một người đã từng đến Tây Tạng, thì đức Phật đã sống ở Ấn Độ cách đây 2.500 năm. Điều này phù hợp với quan niệm phổ biến của phái Theravāda. Nhưng theo một số học giả Tây Tạng thì đức Phật đã ra đời từ cách đây hơn 3.000 năm. Một nhóm khác nói rằng phải hơn 2.800 năm. Những người đưa ra các quan điểm khác biệt này cố bảo vệ giả thuyết của họ bằng những lý do khác nhau, nhưng rốt lại thì tất cả đều mơ hồ.

Riêng tôi cảm thấy thật hổ thẹn vì không một ai - ngay cả trong số những người Phật tử - biết được bậc Đạo sư của chúng ta, đức Phật Thích-ca Mâu-ni, đã thực sự ra đời vào thời điểm nào. Tôi đã từng nghiêm túc xem xét việc có thể thực hiện một nghiên cứu khoa học nào đó [về việc này] hay không. Hiện có nhiều phần xá-lợi ở Ấn Độ và Tây Tạng mà người ta tin là do chính đức Phật để lại. Nếu các phần xá-lợi này được khảo cứu với những kỹ thuật hiện đại, có lẽ chúng ta sẽ có khả năng xác định được một số mốc thời gian chính xác, và điều đó sẽ rất hữu ích.

Về mặt lịch sử, ta biết rằng đức Phật sinh ra cũng là một người bình thường giống như chúng ta. Ngài đã lớn lên như một hoàng tử, kết hôn và có một con trai. Rồi sau khi quan sát những khổ đau của kiếp người như già, bệnh, chết... ngài đã hoàn toàn chán lìa đời sống thế tục. Ngài trải qua những khổ

---

<sup>1</sup> Ngài Shakyashri sinh năm 1127 tại Dasobhara, Kashmir và đến Tây Tạng vào khoảng đầu thế kỷ 13, là một đại học giả uyên bác của Phật giáo. Ngài viên tịch vào năm 1225.

hạnh thân xác thật khắc nghiệt, và với nỗ lực phi thường ngài đã nhập đại thiên định, cuối cùng đạt đến giác ngộ viên mãn.

Theo cảm nhận của tôi, phương thức mà đức Phật đã thị hiện về phương thức đạt đến sự giác ngộ viên mãn là một tấm gương điển hình rất tốt cho những ai tin theo ngài, vì đây chính là phương thức mà chúng ta phải theo đuổi trên con đường tu tập tâm linh của chính mình. Thanh lọc tâm thức của chính mình không dễ dàng chút nào, phải mất nhiều thời gian và nỗ lực chuyên cần. Vì thế, nếu chọn thực hành theo Giáo pháp của đức Phật, quý vị cần phải có một ý chí phi thường và sự quyết tâm ngay từ lúc khởi đầu, chấp nhận là sẽ có nhiều, rất nhiều những chướng duyên, và kiên quyết tiếp tục đi theo con đường tu tập bất chấp tất cả những chướng duyên đó. Một sự quyết tâm như vậy là rất quan trọng. Mặc dù đức Phật đã đạt đến giác ngộ thông qua sự hy sinh vĩ đại và nỗ lực chuyên cần, nhưng đôi khi ta lại cảm thấy dường như người Phật tử chúng ta có thể đạt đến quả vị Phật mà không cần có sự chuyên cần cũng như không phải trải qua những khó khăn như ngài. Vì thế, tôi cho rằng câu chuyện về cuộc đời của chính đức Phật đã nói lên với chúng ta một ý nghĩa nào đó.

Theo chuyện kể phổ biến thì trong vòng 49 ngày sau khi giác ngộ viên mãn, đức Phật đã không thuyết giảng gì cả. Ngài ban thời pháp đầu tiên cho 5 người trước đây đã đồng tu khi ngài còn sống đời khát sĩ.

Vì ngài từ bỏ lối tu khổ hạnh ép xác nên họ xa lánh ngài, và ngay cả sau khi ngài đã giác ngộ viên mãn, họ cũng không hề nghĩ đến việc quay lại hòa hợp với ngài. Tuy nhiên, khi gặp lại đức Phật lúc ngài đang trên đường đi, họ tự nhiên [khởi tâm] tự nguyện lễ kính, và kết quả sau đó ngài đã thuyết giảng cho họ bài pháp đầu tiên.

## Lần Chuyển pháp luân thứ nhất

**B**ài pháp đầu tiên này, được biết đến như là lần Chuyển pháp luân thứ nhất, đức Phật đã thuyết giảng giáo lý căn bản về Tứ diệu đế [hay Bốn chân lý]. Như phần đông quý vị có thể đã biết, bốn chân lý này là: chân lý về khổ đau (Khổ đế), chân lý về nguồn gốc của khổ đau (Tập khổ đế), chân lý về sự chấm dứt khổ đau (Diệt khổ đế) và [chân lý về] con đường đưa đến sự chấm dứt mọi khổ đau (Đạo đế).

Theo kinh điển [đã dịch sang] tiếng Tây Tạng, thì khi dạy về Tứ diệu đế đức Phật đã thuyết giảng trong mối tương quan giữa ba yếu tố: (1) bản chất của tự thân những chân lý này, (2) những chức năng và (3) tác động của chúng.

Bốn chân lý này thực sự rất thâm diệu, vì toàn bộ giáo lý đạo Phật có thể được trình bày trong đó. Điều chúng ta tìm cầu là hạnh phúc, mà hạnh phúc

luôn là kết quả của một nguyên nhân; và điều chúng ta không mong muốn là khổ đau, thì chính khổ đau cũng luôn có nguyên nhân của nó.

Xét theo tầm quan trọng của [giáo lý] Tứ diệu đế, tôi thường đưa ra nhận xét rằng cả quan niệm duyên khởi và giáo giới bất hại<sup>1</sup> của đạo Phật đều nhấn mạnh vào cách hành xử bất bạo động. Lý do đơn giản của việc này là, mọi khổ đau xảy đến [với ta] không mong muốn đều do có những nguyên nhân, mà căn bản chính là tâm thức vô minh và buông thả không tu tập của chúng ta. Nếu ta muốn tránh khổ đau, ta nhất thiết phải tự kiểm chế bản thân, không phạm vào những hành vi xấu ác, vốn [là nguyên nhân] làm sinh khởi khổ đau. Và vì khổ đau có quan hệ với những nguyên nhân của nó, nên quan điểm duyên khởi được vận dụng. Mọi kết quả đều phụ thuộc vào những nguyên nhân, và nếu quý vị không mong muốn những kết quả [nào đó], quý vị phải chấm dứt những nguyên nhân của chúng.

Như vậy, trong Tứ diệu đế chúng ta thấy có hai cặp nhân quả: khổ đau là *quả* và nguồn gốc của khổ đau là *nhân*. Tương tự, sự chấm dứt mọi khổ đau là

---

<sup>1</sup> Có lẽ ở đây chỉ đến điều giới không sát sinh (bất sát) trong Phật giáo, vốn xuất phát từ nguyên ngữ tiếng Phạn là ahimsa, được dịch chuẩn xác hơn là “bất hại” (không làm hại). Thật ra, phạm trù của khái niệm “bất hại” là rộng hơn và phù hợp hơn với tất cả những phần giáo lý khác của đạo Phật, vốn luôn quan tâm đến sự lợi lạc an vui của tất cả chúng sanh. Do bị đóng khung trong khái niệm “bất sát” hay không sát sanh nên có rất nhiều người đã hiểu không đầy đủ về điều giới này.

[*quả*] an lạc và con đường dẫn đến chấm dứt mọi khổ đau là *nhân* của sự an lạc đó.

Chúng ta có thể đạt được hạnh phúc mà ta tìm cầu bằng vào sự tu tập và chuyển hóa tâm thức, nghĩa là làm thanh tịnh tâm thức. Sự tịnh hóa tâm thức có thể đạt được khi ta phá trừ vô minh, vốn là cội gốc của mọi phiền não, và thông qua đó ta có thể đạt đến trạng thái chấm dứt [mọi khổ đau], đó chính là an lạc và hạnh phúc chân thật. Trạng thái đó chỉ có thể đạt được khi ta có khả năng nhận biết được bản chất của mọi hiện tượng, thấu hiểu được bản chất của thực tại. Và để làm được điều này thì sự tu tập trí tuệ là rất quan trọng. Khi sự tu tập trí tuệ được kết hợp với năng lực định tĩnh, chúng ta sẽ có khả năng hướng tất cả năng lực và sự chú tâm vào một đối tượng hay phẩm hạnh duy nhất. Do đó mà ở đây cần đến sự tu tập định tâm. Và để cho sự tu tập định, tuệ được thành tựu, [chúng ta] cần có một nền tảng đạo đức hết sức vững chãi, và do đó mà ở đây cần đến sự tu tập đạo đức, hay giới hạnh.

## Giới hạnh

**Ó** 3 môn tu học là giới, định và tuệ, và cũng giống như vậy, [cấu trúc] các bản văn trong Phật giáo cũng bao gồm 3 phần: Luật tạng, Kinh tạng và Luận tạng.

Mặc dù các giới nguyện mà người tu tập thọ nhận

có sự khác biệt tùy theo nam hay nữ, nhưng tất cả đều giống nhau ở sự cần thiết phải tu tập 3 môn giới, định, tuệ.

Nền tảng căn bản của việc tu tập giới hạnh là kiểm chế không phạm vào 10 hành vi bất thiện, trong đó có 3 thuộc về thân, 4 thuộc về khẩu và 3 thuộc về ý.

*Ba hành vi bất thiện thuộc về thân là:*

1. Cướp đi sinh mạng của bất kỳ chúng sinh nào đang sống, bao gồm từ côn trùng cho đến con người.
2. Trộm cắp, lấy đi tài sản của người khác mà không được người ấy cho phép, bất kể việc tài sản ấy có giá trị như thế nào cũng như hành vi đó có được trực tiếp thực hiện [hay gián tiếp thông qua người khác].
3. Tà dâm, quan hệ tình dục bất chính.

*Bốn hành vi bất thiện thuộc về khẩu (lời nói) là:*

4. Nói sai sự thật, lừa dối người khác bằng lời nói hay cử chỉ.
5. Nói lời gây chia rẽ; gây sự bất hòa bằng cách [nói những lời] tạo ra sự bất đồng hoặc đào sâu hơn những bất đồng đã sẵn có.
6. Nói lời ác độc, xúc phạm người khác.
7. Nói lời vô nghĩa, nói những điều ngốc nghếch do thôi thúc bởi tham dục...

*Ba hành vi bất thiện thuộc về ý (tư tưởng) là:*

8. Tham lam, mong muốn được sở hữu một điều gì vốn là của người khác.
9. Sân hận, mong muốn làm tổn hại người khác, cho dù bằng những cách thức lớn lao hay nhỏ nhặt.
10. Tà kiến, si mê, đối với một sự việc thật có nào đó - chẳng hạn như sự tái sinh, luật nhân quả, hay Tam bảo - mà cho là không thật có.

Giới luật được thọ trì bởi các vị xuất gia được gọi là giới Biệt giải thoát (Pratimokṣa - Ba-la-đề-mộc-xoa). Ở Ấn Độ, trước đây có 4 trường phái chính phổ biến nhất, về sau phân chia thành 18 bộ phái, mỗi bộ phái có một bản ghi *Ba-la-đề-mộc-xoa* riêng của họ, là những chỉ dạy ban đầu do chính đức Phật nói ra, đặt nền móng dẫn dắt cho đời sống xuất gia trong các tự viện. Giới luật được thọ trì trong các tự viện ở Tây Tạng là dựa theo truyền thống Căn bản Thuyết nhất thiết hữu bộ (Mulasarvastavadin), theo đó thì vị tỳ-kheo thọ Cụ túc giới (hay Đại giới) sẽ thọ trì 253 điều giới. Theo truyền thống Theravāda thì giới Biệt giải thoát của vị tỳ-kheo bao gồm 227 điều giới.

Sự thọ trì giới luật mang đến một năng lực chánh niệm và tỉnh giác, bảo vệ quý vị không phạm vào những hành vi bất thiện. Vì thế, đó là nền tảng [ban đầu] của con đường tu tập theo Phật pháp. Giai đoạn tiếp theo là thiền tập, sẽ đưa hành giả đến với pháp tu tập thứ hai về định lực.



## Định lực

Khi nói về thiền tập trong ý nghĩa chung của Phật giáo, có 2 loại là thiền chú tâm (hay thiền định) và thiền phân tích (hay thiền quán). Thiền định chỉ sự tu tập hướng đến sự an định hay nhất tâm và thiền quán là sự tu tập quán chiếu, phân tích. Trong cả 2 trường hợp thì việc có được một nền tảng chánh niệm và tỉnh giác thật vững chãi là điều hết sức quan trọng, và nền tảng này có được là nhờ sự thọ trì giới luật. Hai yếu tố chánh niệm và tỉnh giác không chỉ quan trọng trong thiền tập mà cả trong cuộc sống hằng ngày của chúng ta nữa.

Chúng ta có thể nói về nhiều trạng thái thiền khác nhau, chẳng hạn như các trạng thái thiền *sắc giới* và thiền *vô sắc giới*.<sup>1</sup> Các trạng thái thiền *sắc giới* được phân biệt trên căn bản sự phân chia các chi, trong khi các trạng thái thiền *vô sắc giới* được phân biệt trên căn bản tính chất của đối tượng chú tâm.

Chúng ta tu tập giới hạnh làm nền tảng và tu tập định lực như một yếu tố bổ sung, một phương tiện để giúp tâm thức trở nên hữu dụng. Vì thế, sau này khi

---

<sup>1</sup> Có 4 trạng thái thiền sắc giới theo trình tự là sơ thiền, nhị thiền, tam thiền và tứ thiền. Có 4 trạng thái thiền vô sắc giới theo trình tự là không vô biên xứ, thức vô biên xứ, vô sở hữu xứ và phi tưởng phi phi tưởng xứ.

tu tập trí tuệ thì quý vị đã có được một tâm thức tập trung đến mức có thể hướng tất cả sự chú ý và năng lực của mình vào đối tượng được chọn. Trong sự tu tập trí tuệ, quý vị quán chiếu về tính chất vô ngã và tánh Không của vạn pháp, và điều đó có công năng đối trị thực sự với phiền não.

## Ba mươi bảy phẩm Bồ-đề

**T**rong lần chuyển pháp luân thứ nhất, cấu trúc chung của con đường tu tập theo Phật giáo được vạch ra bao gồm 37 khía cạnh khác nhau của sự giác ngộ, hay 37 phẩm Bồ-đề.

Trước hết trong số này là *Tứ niệm xứ*, chỉ cho 4 pháp: *thân niệm xứ*, *thọ niệm xứ*, *tâm niệm xứ* và *pháp niệm xứ*.<sup>1</sup> Tuy nhiên, ở đây chữ “niệm” được dùng để chỉ đến sự quán niệm về bản chất khổ đau của luân hồi, bằng những phương tiện mà người tu tập sử dụng để phát triển một quyết tâm thực sự phải giải thoát ra khỏi luân hồi.

Kế tiếp là *Tứ chánh đoạn*,<sup>2</sup> vì khi người tu tập

---

<sup>1</sup> Bốn pháp này được mô tả như sau: (1) quán thân là bất tịnh, (2) quán các cảm thọ đều là khổ, (3) quán tâm thức liên tục sinh diệt, vô thường, và (4) quán tất cả các pháp đều do nhân duyên sinh diệt, không có tự tính tự tồn, nên đều là vô ngã.

<sup>2</sup> Thường được biết nhiều hơn với tên Tứ chánh cần. Bốn điều dứt trừ này bao gồm: (1) Những điều ác đã sinh ra phải nỗ lực dứt trừ cho hết; (2) Những điều ác chưa sinh ra phải nỗ lực ngăn ngừa không cho sinh ra; (3) Những điều thiện chưa sinh ra phải nỗ lực

nhờ vào *Tứ niệm xứ* mà phát triển được một quyết tâm thực sự cầu giải thoát, người ấy sẽ dần thân vào một nếp sống từ bỏ mọi nguyên nhân gây khổ đau trong tương lai và gieo trồng những nguyên nhân phúc lạc cho đời sau.

Việc chế ngự tất cả các hành vi bất thiện và phiền não cũng như làm tăng trưởng các yếu tố hiền thiện trong tâm thức được gọi chung theo thuật ngữ Phật học là *các pháp thanh tịnh*. Vì các pháp thanh tịnh này chỉ có thể đạt được khi quý vị có một tâm thức rất an định, nên tiếp theo sẽ là *Tứ thần túc*.<sup>1</sup>

Tiếp đến nữa là *Ngũ căn*, *Ngũ lực*, *Bát thánh đạo* và *Thất giác chi*.<sup>2</sup>

Trên đây là cấu trúc chung của con đường tu tập theo Phật giáo, theo như [Đức Phật] đã vạch ra trong lần Chuyển pháp luân thứ nhất. Phật giáo được tu tập theo truyền thống Tây Tạng là sự kết hợp trọn vẹn tất cả các đặc điểm này của giáo lý đạo Phật.

---

làm cho sinh ra; (4) Những điều thiện đã sinh ra phải nỗ lực phát triển, làm cho tăng trưởng hơn nữa.

<sup>1</sup> Tứ thần túc hay Tứ như ý túc, bao gồm (1) Dục như ý túc, (2) Tinh tấn như ý túc, (3) Niệm như ý túc và (4) Tư duy như ý túc.

<sup>2</sup> Ngũ căn bao gồm: Tín căn, Tinh tấn căn, Niệm căn, Định căn và Tuệ căn; Ngũ lực tương ứng với ngũ căn, bao gồm: Tín lực, Tinh tấn lực, Niệm lực, Định lực và Tuệ lực; Bát thánh đạo, cũng gọi là Bát chánh đạo, bao gồm: Chánh kiến, Chánh tư duy, Chánh ngữ, Chánh nghiệp, Chánh mạng, Chánh tinh tấn, Chánh niệm và Chánh định; Thất giác chi bao gồm: Trạch pháp giác chi, Tinh tấn giác chi, Hỷ giác chi, Khinh an giác chi, Niệm giác chi, Định giác chi và Xả giác chi.

## Lần Chuyển pháp luân thứ hai

Trong lần chuyển pháp luân thứ hai, đức Phật thuyết giảng các kinh hệ Bát-nhã Ba-la-mật-đa, hay trí tuệ viên mãn, trên đỉnh núi Linh Thứu,<sup>1</sup> bên ngoài thành Vương Xá.<sup>2</sup>

Lần Chuyển pháp luân thứ hai nên được xem như mở rộng thêm các đề mục đã được thuyết giảng trong lần Chuyển pháp luân thứ nhất. Trong lần chuyển pháp luân này, đức Phật không chỉ thuyết giảng sự thật về khổ đau, rằng đau khổ cần phải được nhận biết đúng thật, mà còn nhấn mạnh đến tầm quan trọng của việc nhận biết cả khổ đau của bản thân cũng như của tất cả chúng sinh, nên ý nghĩa được mở rộng hơn nhiều. Khi thuyết giảng về nguồn gốc của khổ đau trong lần chuyển pháp luân này, đức Phật không chỉ nói riêng đến những cảm xúc phiền não, mà còn chỉ ra những chủng tử vi tế do chúng để lại trong tâm thức, nên sự giảng giải lần này thâm diệu hơn.

Diệt đế hay sự chấm dứt khổ đau cũng được

---

<sup>1</sup> Núi này ở phía đông bắc thành Vương xá, nước Ma-kiệt-đà, miền Trung Ấn Độ. Vì hình dáng núi này giống như đầu con chim thúu (kên kên) và trong núi cũng có nhiều chim thúu, nên gọi là núi Linh Thứu. (Theo Từ điển Phật Quang)

<sup>2</sup> Thành Vương Xá: nằm cách Patna ngày nay khoảng 70 km về phía Đông Nam, cạnh sông Hằng, kinh đô của nước Ma-kiệt-đà (Magadha) do vua Tần-bà-sa-la (s, p: Bimbisara) trị vì trong thời Phật tại thế. (Theo Từ điển Đạo uyển)

giảng giải một cách sâu sắc hơn rất nhiều. Trong lần Chuyển pháp luân thứ nhất, sự chấm dứt khổ đau chỉ đơn thuần được nhận diện, nhưng trong Kinh Bát-nhã Ba-la-mật-đa đức Phật giảng giải hết sức chi tiết về bản chất của sự chấm dứt khổ đau và các đặc trưng của trạng thái này. Ngài mô tả con đường tu tập có thể giúp chấm dứt mọi khổ đau và cũng mô tả trạng thái chấm dứt hoàn toàn mọi khổ đau được gọi là *diệt độ* đó là như thế nào.

Tương tự, Đạo đế hay con đường tu tập cũng được giảng giải một cách sâu sắc hơn trong Kinh Bát-nhã Ba-la-mật-đa. Đức Phật đã chỉ dạy một con đường duy nhất bao gồm hết thảy sự chứng ngộ tánh Không, chân tánh của vạn pháp, kết hợp với lòng bi mẫn và tâm thức giác ngộ cùng với tâm nguyện vị tha muốn đạt đến giác ngộ vì lợi lạc cho tất cả chúng sanh. Vì đức Phật thuyết giảng về sự hợp nhất cả phương tiện và trí tuệ nên chúng ta thấy rằng lần chuyển pháp luân này đã mở rộng và phát triển dựa trên lần chuyển pháp luân thứ nhất.

Mặc dù trong lần chuyển pháp luân thứ hai Tứ diệu đế được giảng giải một cách thâm diệu hơn, nhưng như vậy không phải là vì có những đặc điểm nào đó đã không được giảng giải trong lần thứ nhất. Một lý do như thế là không thể chấp nhận, vì có nhiều đề tài được các ngoại đạo giảng giải mà không được giảng giải trong đạo Phật, nhưng điều đó không có nghĩa là [giáo lý của] ngoại đạo thâm diệu hơn đạo Phật. Lần chuyển pháp luân thứ hai giảng giải và

phát triển một số khía cạnh của Tứ diệu đế vốn chưa được giảng giải trong lần thứ nhất, nhưng không hề mâu thuẫn với cấu trúc chung của con đường tu tập theo đạo Phật như đã được trình bày trong lần thứ nhất. Vì thế mà thuyết giảng trong lần thứ hai này được cho là thâm diệu hơn.

Dù vậy, trong các giảng luận về lần chuyển pháp luân thứ hai cũng có một số diễn đạt nào đó quả đúng là mâu thuẫn với cấu trúc chung của con đường tu tập như đã mô tả trong lần thứ nhất, vì thế mà giáo lý Đại thừa đề cập đến 2 nhóm kinh điển. Một số kinh điển được nhận hiểu qua giá trị bề mặt và được xem là đúng thật về mặt ngữ nghĩa, trong khi một số kinh điển khác đòi hỏi phải có sự nhận hiểu sâu sắc hơn. Do đó, dựa theo *Tứ y cứ* của Đại thừa, chúng ta phân chia kinh điển thành 2 nhóm: kinh điển *liễu nghĩa*, với ý nghĩa quyết định rõ ràng, và kinh điển *bất liễu nghĩa*, với ý nghĩa cần được nhận hiểu sâu sắc hơn.

*Tứ y cứ* bao gồm các chỉ dẫn: y theo giáo pháp, không y theo cá nhân; đối với giáo pháp thì y theo ý nghĩa, không y theo ngôn ngữ; y theo kinh điển liễu nghĩa, không y theo kinh bất liễu nghĩa; và y theo trí tuệ nhận hiểu sâu xa, không y theo tri thức của sự nhận biết thông thường.<sup>1</sup>

Phương pháp tiếp cận này được thấy ngay trong

---

<sup>1</sup> Theo Kinh điển Hán tạng, *Tứ y cứ* được diễn đạt là: y pháp bất y nhân, y nghĩa bất y ngữ, y liễu nghĩa kinh bất y bất liễu nghĩa kinh, y trí bất y thức.

những lời Phật dạy. Ngài nói: “Này các tỳ-kheo, các bậc trí giả, đừng chấp nhận những gì ta nói chỉ vì lòng tôn kính đối với ta, mà trước hết phải phân tích, khảo sát nghiêm ngặt những lời ấy.”

Trong lần chuyển pháp luân thứ hai với các kinh thuộc hệ thống Bát-nhã, đức Phật đã giảng giải sâu xa hơn về đối tượng của sự dứt trừ, đặc biệt là trong mối quan hệ với tánh Không, một cách tinh tế và sâu rộng hơn. Vì thế, phương pháp tiếp cận của Đại thừa là nhận hiểu các kinh hệ Bát-nhã theo hai mức độ: *ý nghĩa văn tự*, liên quan đến sự trình bày về tánh Không, và *ý nghĩa tiềm ẩn* liên quan đến sự giảng giải sâu kín về các giai đoạn trên đường tu tập.

## Lần Chuyển pháp luân thứ ba

**L**ần Chuyển pháp luân thứ ba gồm nhiều kinh điển khác nhau, quan trọng nhất là kinh Như Lai Tạng,<sup>1</sup> vốn thực sự là nguồn gốc sản sinh tuyền tập các bài tụng ca của ngài Long Thụ<sup>2</sup> cũng như luận giải Tương tục Tối thượng (Sublime

---

<sup>1</sup> Trong Hán tạng có kinh Đại phương quảng Như Lai tạng do ngài Bất Không dịch từ Phạn ngữ sang Hán ngữ vào đời nhà Đường, nhưng không rõ có phải là bản kinh được đề cập ở đây hay không.

<sup>2</sup> Ngài Long Thụ (龍樹; Sanskrit: Nāgārjuna; dịch âm là Na-già Át-thụ-na - 那伽闍樹那) là một luận sư Phật giáo nổi tiếng sống vào khoảng thế kỷ 1 - 2, có rất nhiều đóng góp cho sự phát triển của Phật giáo Đại thừa. Ngài là người sáng lập Trung quán tông (Mādhyamika).

Continuum) của luận sư Di-lặc. Vì tánh Không đã được giảng giải đến mức độ trọn vẹn và cao siêu, thâm diệu nhất trong lần chuyển pháp luân thứ hai, nên trong kinh này đức Phật đi sâu hơn vào những chủ đề mà Ngài đã đề cập trong lần chuyển pháp luân trước, nhưng không từ quan điểm khách quan về tánh Không. Điểm đặc thù của lần chuyển pháp luân thứ ba là đức Phật đã chỉ dạy một số phương thức để nâng cao trí tuệ nhận biết tánh Không từ quan điểm của tâm thức chủ quan.

Sự giảng giải về quan niệm tánh Không trong lần chuyển pháp luân thứ hai - qua đó đức Phật dạy rằng không có sự tồn tại dựa vào tự tính sẵn có - là thâm sâu quá mức nhận hiểu của nhiều người tu tập. Đối với một số người, việc nói rằng các pháp không tồn tại dựa vào tự tính có vẻ như ngụ ý rằng chúng hoàn toàn không tồn tại. Vì sự lợi lạc cho những người như thế, nên trong lần chuyển pháp luân thứ ba đức Phật nói về phẩm tính các đối tượng của tánh Không với nhiều cách diễn giải khác nhau.

Chẳng hạn, trong kinh Giải thâm mật đức Phật đã chỉ ra nhiều loại tánh Không khác nhau bằng cách phân chia tất cả các pháp thành 3 nhóm: nhóm các pháp bị quy gán, nhóm các pháp phụ thuộc và nhóm các pháp đã xác lập hoàn toàn, vốn chỉ đến [các loại] tánh Không [khác nhau] của các pháp.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Kinh Giải thâm mật phân biệt giảng rõ 3 tính chất này là: (1) biến kế sở chấp tính: là các pháp do chủ thể tưởng tượng ra, dựa theo thức phân biệt mà hình dung rồi quy gán mọi tính chất cho hiện



Ngài nói về tánh Không đa dạng của những pháp khác nhau này, những biểu hiện đa dạng của sự không tồn tại dựa vào tự tính và những ý nghĩa đa dạng của chúng. Vì thế, hai trường phái chính của tư tưởng Đại thừa là Trung Quán tông (Mādhyamika) và Duy Thức tông [Cittamātra] đã hình thành ở Ấn Độ dựa trên nền tảng những giảng giải khác nhau này.

Tiếp đến là Mật thừa (Tantra) mà tôi tin là có mối liên hệ nào đó với lần chuyển pháp luân thứ ba. Từ ngữ “*tantra*” mang nghĩa là “*tiếp nối, tương tục*”. Bản văn Mật điển Du-già là *Trang nghiêm Kim cang tinh yếu* giảng giải rằng, “*tantra*” nghĩa là sự tương tục, chỉ cho sự tương tục của thức hay tâm thức. Chính trên căn bản của tâm thức này mà trong phạm vi thế tục chúng ta thực hiện các hành vi bất thiện, và kết quả là ta phải trôi lăn trong vòng sinh tử luân hồi. Trên con đường tu tập tâm linh, cũng chính trên căn bản của dòng tâm thức tương tục này mà chúng ta mới có khả năng thực hiện những sự hoàn thiện tinh thần, trải nghiệm những chứng ngộ bậc cao trên đường tu tập... Và cũng chính trên căn bản dòng tâm thức tương tục này mà chúng ta mới có khả năng đạt đến trạng thái nhất thiết trí rốt ráo. Như vậy, dòng tâm thức tương tục này luôn luôn

---

tượng, nên đó không phải thật tánh rốt ráo mà là do thức vọng tình biến hiện ra. (2) y tha khởi tính: là các pháp hiện khởi hoàn toàn do nhân duyên, phụ thuộc lẫn nhau; pháp này sinh thì pháp kia sinh, pháp này diệt thì pháp kia diệt, hoàn toàn không có tự tính tự tồn. (3) viên thành thật tính: là tính chân thật, bản lai thanh tịnh của tâm thức, là Như Lai tạng, cũng là tánh Không.

## Những giảng giải khác nhau về vô ngã

hiện hữu, và đó chính là ý nghĩa của “*tantra*” hay dòng tương tục.

Tôi cảm thấy có một mối liên kết giữa kinh điển và các tantra trong lần chuyển pháp luân thứ hai và thứ ba, vì trong lần thứ hai đức Phật có thuyết giảng một số kinh điển nhất định với những tầng bậc nghĩa lý khác nhau. Ý nghĩa hiển bày của kinh Bát-nhã Ba-la-mật-đa là tánh Không, trong khi hàm nghĩa của kinh là những giai đoạn tu tập sẽ đạt được, như là kết quả của sự chứng ngộ tánh Không. Trong lần chuyển pháp luân thứ ba, [đức Phật] cũng quan tâm đến những pháp môn khác nhau để nâng cao trí tuệ chứng ngộ tánh Không. Vì thế, tôi nghĩ rằng ở đây có một mối liên kết giữa kinh điển và các tantra.

## Những giảng giải khác nhau về vô ngã

**V**ề mặt triết học, những tiêu chí để xác định một trường phái thuộc về Phật giáo là xét xem trường phái ấy có chấp nhận bốn pháp ấn hay không. Bốn pháp ấn là: (1) tất cả các pháp do nhân duyên hợp thành, bản chất là vô thường; (2) tất cả các pháp bất tịnh đều mang bản chất khổ đau; (3) [bản tánh rốt ráo của] tất cả các pháp đều là không và không có tự ngã; và (4) chỉ có Niết-bàn [tịch diệt] là an lạc.<sup>1</sup> Bất kỳ hệ thống

---

<sup>1</sup> Tứ pháp ấn được nêu trong Hán tạng tương ứng như sau: chư pháp

[tư tưởng] nào chấp nhận các pháp ấn này thì về mặt triết học đều được xem như một trường phái tư tưởng của Phật giáo. Trong các trường phái tư tưởng Đại thừa, ý nghĩa vô ngã được giảng giải một cách thâm diệu hơn, ở mức độ sâu xa hơn.

Bây giờ, tôi sẽ giải thích sự khác biệt của ý nghĩa vô ngã như được giảng giải trong lần chuyển pháp luân thứ hai so với lần thứ nhất.

Hãy khảo sát kinh nghiệm của chính mình để thấy chúng ta liên hệ với sự vật như thế nào. Lấy ví dụ ở đây, khi tôi sử dụng xâu chuỗi này, tôi cảm nhận nó là của tôi và tôi có sự tham luyến đối với nó. Nếu quý vị khảo sát sự tham luyến mà quý vị cảm thấy đối với những vật sở hữu của riêng mình, quý vị sẽ thấy là có nhiều mức độ tham luyến. Một trong các mức độ ấy là cảm thấy như có một bản ngã tự nó là trọn vẹn và tồn tại *như một thực thể tách biệt không phụ thuộc vào thân tâm của quý vị*; chính cái bản ngã ấy đã cảm nhận rằng xâu chuỗi này là “của tôi”.

Một khi nhờ tu tập thiền quán mà quý vị có khả năng nhận thức được sự không hiện hữu của một bản ngã *tự nó đã trọn vẹn và tồn tại tách biệt với thân tâm của quý vị* như thế, quý vị sẽ có thể giảm nhẹ đi sự tham luyến mạnh mẽ mà quý vị cảm thấy đối với

---

vô thường; chư hành thị khổ; chư pháp vô ngã; Niết-bàn tịch tĩnh. Phật giáo Nam truyền thường sử dụng Tam pháp ấn thì không có “chư hành thị khổ”, chỉ gồm ba pháp ấn là “vô thường, vô ngã và Niết-bàn”.

## Những giảng giải khác nhau về vô ngã

những vật sở hữu của mình. Nhưng quý vị cũng có thể cảm thấy vẫn còn có những mức độ tham luyến thật vi tế. Mặc dù quý vị có thể không cảm thấy một sự tham luyến chủ quan từ phía mình như một bản ngã, nhưng vì vẻ ngoài xinh xắn của râu chuôi, màu sắc đẹp đẽ của nó v.v... nên quý vị vẫn cảm thấy một mức độ tham luyến nào đó đối với nó vì tin rằng có *một thực thể khách quan nhất định quả thật tồn tại bên ngoài quý vị*. Vì thế, trong lần chuyển pháp luân thứ hai, đức Phật đã dạy rằng [ý nghĩa] vô ngã không chỉ giới hạn trong phạm trù bản ngã cá nhân (*nhân vô ngã*), mà cũng áp dụng cho tất cả các pháp (*pháp vô ngã*). Khi nhận rõ được điều này, quý vị sẽ có khả năng vượt qua mọi hình thức của tham luyến và vọng chấp.

Như ngài Nguyệt Xứng đã nói khi luận giải về tác phẩm Trung luận của ngài Long Thọ,<sup>1</sup> ý nghĩa vô ngã như được giải thích theo giáo lý của các tông phái Tiểu thừa - vốn chỉ giới hạn trong phạm trù bản ngã của cá nhân - không phải là dạng thức đầy đủ của vô ngã. Cho dù quý vị có nhận rõ được ý nghĩa vô ngã theo cách đó, quý vị vẫn sẽ có những tham luyến và bám chấp ở mức độ vi tế đối với các đối tượng bên ngoài, chẳng hạn như những vật sở hữu của quý vị v.v...

Mặc dù vô ngã là quan điểm chung của tất cả mọi

---

<sup>1</sup> Tức là trong tác phẩm Nhập Trung quán luận thích. Đây là tác phẩm của ngài Nguyệt Xứng (Chandakirti), nội dung luận giải về Trung luận của ngài Long Thọ.

trường phái tư tưởng Phật giáo, nhưng vẫn có những khác biệt trong sự diễn bày. Cách diễn giải của các trường phái Đại thừa là thâm diệu hơn khi so với các trường phái tư tưởng thuộc Tiểu thừa. Một lý do [cho nhận xét này] là, mặc dù quý vị có thể nhận rõ được tính vô ngã của con người, như được mô tả theo các trường phái Tiểu thừa - nghĩa là mỗi con người không phải một thực thể tồn tại về cơ bản hay tự nó là đầy đủ - quý vị vẫn có thể bám chấp vào một khái niệm sai lầm nào đó về bản ngã, nhận hiểu về con người như một sự tồn tại dựa vào tự tính, hoàn toàn không phụ thuộc và thật có.

Khi nhận thức về tính vô ngã của con người ngày càng trở nên tinh tế hơn, quý vị sẽ nhận ra rằng mỗi con người không hề có bất kỳ một dạng thức bản chất độc lập nào hay tồn tại dựa vào tự tính sẵn có. Và như vậy quý vị sẽ không cách nào có thể nhận hiểu được về một con người mà tự thân vốn đã là trọn vẹn. Do đó, sự diễn giải về vô ngã trong các trường phái Đại thừa là sâu sắc và thâm diệu hơn nhiều so với cách diễn giải của các trường phái Tiểu thừa.

Cách diễn giải về vô ngã của các trường phái Đại thừa không chỉ thâm diệu hơn trong việc đối trị với nhận thức sai lầm về sự hiện hữu chân thật của con người và các pháp, mà còn là không mâu thuẫn với thực tại quy ước của các pháp. Các pháp quả thật có tồn tại trên một nền tảng quy ước, và sự nhận biết được tánh Không không hề ảnh hưởng đến điều này.

## Những giảng giải khác nhau về vô ngã

Những thuyết giảng khác nhau về vô ngã của đức Phật nên được xem xét theo trình tự như là để tạo nền tảng cho quan điểm duyên khởi của Phật giáo. Khi người Phật tử nói về duyên khởi, họ liên hệ đến các pháp phiền não vốn là nguyên nhân gây ra khổ đau, hệ quả của chúng là khổ đau. Điều này được giải thích trong phạm vi ý nghĩa của “mười hai mắt xích duyên khởi”, vốn tạo thành những yếu tố để hoàn tất một chu kỳ tái sinh trong luân hồi. Do đó, duyên khởi là cội gốc của quan điểm Phật giáo.

Nếu quý vị không hiểu vô ngã trong phạm vi ý nghĩa của duyên khởi, quý vị sẽ không thể hiểu được một cách trọn vẹn về vô ngã. Năng lực tinh thần của con người có sự khác biệt nhau. Đối với một số người, khi nghe giảng giải rằng tất cả các pháp *không hề tồn tại dựa vào tự tính* thì họ lại nhận hiểu có vẻ như là *không có gì tồn tại cả*. Một sự nhận hiểu như thế là hết sức nguy hiểm và tai hại, vì nó có thể khiến cho quý vị rơi vào sự cực đoan của chủ nghĩa hư vô. Vì thế, đức Phật đã thuyết giảng giáo lý vô ngã một cách đại lược cho những người có năng lực tinh thần như thế. Với những người tu tập có năng lực tinh thần cao hơn, ngài thuyết giảng vô ngã ở một mức độ tinh tế hơn. Dù vậy, bất kể sự nhận biết về tánh Không có tinh tế đến đâu, nó cũng không làm tổn hại đến niềm tin của người tu tập vào sự hiện hữu [trong thế giới] quy ước của các pháp.

Do đó, sự nhận hiểu về tánh Không phải giúp quý vị hoàn chỉnh sự nhận hiểu về duyên khởi; và sự

nhận hiểu về tánh Không đó phải củng cố hơn nữa niềm tin của quý vị vào nhân quả.

Nếu phân tích những diễn giải của các trường phái Đại thừa theo quan điểm của các trường phái Tiểu thừa, quý vị sẽ không tìm thấy trong đó bất kỳ sự mâu thuẫn hay bất hợp lý nào. Ngược lại, nếu xem xét những diễn giải của các trường phái Tiểu thừa theo quan điểm của các trường phái Đại thừa, hẳn là quý vị sẽ tìm thấy nhiều điểm bất hợp lý.

## Bốn pháp ấn

**B**ốn pháp ấn vừa đề cập trên đây có những quan hệ sâu xa đối với người tu tập theo đạo Phật. Pháp ấn thứ nhất dạy rằng, tất cả các pháp do duyên hợp đều là vô thường. Vấn đề vô thường đã được trường phái Kinh lượng bộ giảng giải một cách đầy đủ nhất, theo đó tất cả các pháp do duyên hợp thì về bản chất đều là vô thường, trong ý nghĩa nếu một pháp được hình thành từ một nguyên nhân thì về bản chất pháp ấy là vô thường hoặc đang phân rã. Nếu một sự vật nào đó được hình thành từ một nguyên nhân, thì sự tan rã của nó không đòi hỏi bất kỳ một nguyên nhân thứ hai nào. Tiến trình phân rã vốn đã bắt đầu ngay vào thời điểm sự vật ấy được tạo thành từ nguyên nhân của nó. Vì thế, sự phân rã của nó không đòi hỏi thêm nguyên nhân nào khác. Đây là ý nghĩa tinh tế của của [giáo lý]

vô thường, rằng bất kỳ điều gì được tạo ra bởi các nguyên nhân đều là “y tha khởi”, trong ý nghĩa là nó phụ thuộc các nhân duyên, và do đó phải chịu sự thay đổi và phân rã.

Điều này rất gần với sự giải thích của các nhà vật lý học về tự nhiên, về tính chất ngắn ngủi, không thường tồn của mọi hiện tượng.

Pháp ấn thứ hai dạy rằng, tất cả các pháp bất tịnh đều mang bản chất khổ đau. Ở đây, *các pháp bất tịnh* là chỉ cho các pháp tạo thành bởi những hành vi bất tịnh và cảm xúc phiền não. Như đã giải thích trên, điều gì được tạo thành [do các nhân duyên] thì đều là “y tha khởi” trong ý nghĩa là nó phụ thuộc vào các nhân duyên. Trong trường hợp các pháp bất tịnh thì nguyên nhân tạo thành chúng là vô minh và phiền não. Các hành vi bất tịnh và vô minh tạo thành một pháp xấu ác, một nhận thức sai lệch về thực tại, và khi một pháp nào đó còn chịu ảnh hưởng của pháp xấu ác như thế thì nó sẽ mang bản chất khổ đau. Ở đây, khổ đau không chỉ là những đau đớn thể xác rõ rệt, mà cũng có thể được hiểu như là mang bản chất bất toại nguyện.

Bằng cách suy ngẫm hai pháp ấn về tính vô thường và bản chất khổ đau của các pháp bất tịnh, ta sẽ có khả năng phát triển một ý niệm xả ly chân thật, tức là quyết tâm giải thoát khỏi mọi khổ đau. Câu hỏi đặt ra ở đây là, liệu chúng ta có thể nào sẽ đạt đến một trạng thái giải thoát như thế hay không? Đây chính là nội dung của pháp ấn thứ ba,



dạy rằng [bản chất rốt ráo của] tất cả các pháp đều là không và vô ngã.

Chúng ta trải nghiệm khổ đau là do những nhân duyên tạo thành từ vô minh và các hành vi bất tịnh. Sự vô minh này là một nhận thức sai lệch. Vô minh không dựa trên nền tảng hợp lý, và do vô minh nhận hiểu các pháp theo cách trái ngược với bản chất hiện hữu thực sự của chúng, nên vô minh là lệch lạc, sai lầm và mâu thuẫn với thực tại. Giờ đây, nếu chúng ta có thể xóa bỏ đi nhận thức sai lầm như thế, thì sự chấm dứt mọi khổ đau sẽ là điều có thể đạt được. Nếu chúng ta thấu hiểu được bản chất của thực tại, ta cũng có thể đạt đến trạng thái giải thoát khổ đau, hay tịch diệt, ngay trong tâm thức mình; và theo nội dung của pháp ấn thứ tư thì một sự giải thoát hay tịch diệt như thế là thực sự an lạc.

Khi chúng ta xem xét những giảng giải khác nhau của các trường phái triết học đa dạng trong Phật giáo, bao gồm cả các trường phái Đại thừa, điều thiết yếu là phải phân biệt rõ những kinh điển nào [trình bày những ý nghĩa] rốt ráo quyết định (liễu nghĩa), và những kinh điển nào cần thiết phải có sự suy diễn sâu xa hơn (bất liễu nghĩa). Nếu chúng ta thực hiện sự phân biệt này chỉ thuần túy dựa vào kinh văn, chúng ta buộc phải thẩm xét bản kinh mà ta đang dùng [bằng cách] so sánh với một bản kinh khác, để xác định xem một điều gì đó [được nói trong kinh] là cần suy diễn thêm hay đã là ý nghĩa rốt ráo quyết định, và bởi vì điều này sẽ tiếp tục trong một

quy trình tham cứu không có điểm dừng, nên đây không phải là một phương pháp đáng tin cậy lắm. Do đó, chúng ta buộc phải xác định một bản kinh là *liễu nghĩa* hay *bất liễu nghĩa* dựa trên nền tảng của sự hợp lý. Như vậy, khi nói đến các trường phái triết học Đại thừa thì sự lý luận còn quan trọng hơn so với kinh văn.

Làm sao chúng ta xác định được một điều gì đó [trong kinh văn] có cần suy diễn sâu xa hơn hay không? Có nhiều loại kinh văn thuộc nhóm cần suy diễn sâu xa hơn (bất liễu nghĩa), chẳng hạn như một số kinh văn nói rằng “*phải giết chết cha mẹ của mình*”. Nhưng vì những kinh văn như vậy [rõ ràng] không thể nhận hiểu theo nghĩa đen của từ ngữ, theo ý nghĩa hiển lộ, nên chúng đòi hỏi phải có sự suy diễn sâu xa hơn. Ở đây, [hình ảnh] cha mẹ [phải được hiểu là] chỉ cho các hành vi bất thiện và tham ái, vốn sẽ dẫn đến sự tái sinh trong tương lai.

Tương tự, trong những tantra như là Bí mật tập hội (Guhyasamaja), đức Phật dạy rằng phải giết chết Như Lai hay đức Phật, và nếu giết chết được đức Phật, quý vị sẽ đạt đến sự giác ngộ tối thượng.

Rõ ràng là những kinh điển này cần thiết phải có sự suy diễn sâu xa hơn. Tuy nhiên, trong một số kinh điển khác thì sự cần thiết suy diễn không được bộc lộ rõ ràng như thế. Như bản kinh giảng về 12 mắt xích của duyên khởi có dạy rằng, do nơi nguyên nhân mà các kết quả được sinh ra. Lấy ví dụ như, do vô minh trong tâm thức nên sinh ra các hành vi bất

tịnh. Mặc dù nội dung của những kinh điển thuộc loại này là đúng thật ở một mức độ, nhưng chúng vẫn được xếp vào nhóm kinh điển *bất liễu nghĩa*, vì khi nói rằng “vô minh sinh ra các hành vi bất tịnh” thì điều đó không dựa trên quan điểm nhận thức rõ ràng. Chỉ trên bình diện quy ước thông thường thì một pháp nào đó mới có thể sản sinh ra một pháp khác. Theo quan điểm nhận thức rõ ràng thì bản chất của pháp ấy là không. Như vậy, bởi vì còn có một mức độ [ý nghĩa] sâu xa hơn không được đề cập trong những kinh điển loại này, nên chúng được xem là *bất liễu nghĩa*.

Những kinh điển liễu nghĩa là những kinh, như Tâm kinh Bát-nhã, mà trong đó đức Phật thuyết giảng về bản chất rõ ràng của các pháp, rằng “*sắc chính là không, không chính là sắc, ngoài sắc chẳng có không*”. Vì những kinh điển như thế nói về bản chất rõ ràng của các pháp, về sự hiện hữu rõ ràng, về tánh Không, nên chúng được xem là mang ý nghĩa quyết định (liễu nghĩa). Tuy nhiên, chúng ta cũng cần lưu ý rằng, trong các trường phái tư tưởng Phật giáo khác nhau có những phương cách khác nhau để phân biệt giữa kinh điển *liễu nghĩa* và *bất liễu nghĩa*.

Nói một cách đại lược thì các bản văn của trường phái Trung quán cụ duyên (Madhyamika Prasangika) - đặc biệt là các luận giải của ngài Long Thụ và đệ tử là Nguyệt Xứng - là liễu nghĩa và giảng giải đầy đủ nhất về quan điểm tánh Không mà đức

Phật đã dạy. Quan điểm tánh Không được giảng giải trong các bản văn này không có mâu thuẫn với sự lý luận, mà đúng hơn là dựa trên lý luận.

Trong số các kinh điển liễu nghĩa cũng bao gồm cả những kinh điển thuộc về lần chuyển pháp luân thứ ba, cụ thể như kinh Như Lai Tạng, vốn thực sự là cội nguồn căn bản đã sản sinh ra những luận giải Trung đạo như Tương tục Tối thượng (Sublime Continuum) và hợp tuyển các bài tụng ca của ngài Long Thụ. Trong lần chuyển pháp luân thứ ba cũng bao gồm một số kinh điển khác, như kinh Giải Thâm Mật, mà theo một số các bậc thầy Tây Tạng cũng được xem là liễu nghĩa.

Các học giả này (chẳng hạn như các học giả phái Jonang)<sup>1</sup> bảo vệ một quan điểm độc đáo về tánh Không mà về mặt thuật ngữ được gọi là “*tha không kiến*”, và họ nói đến các loại tánh Không khác nhau là phẩm tính của các pháp khác nhau. Họ cho rằng các pháp [theo quy ước] thế gian tự chúng là không, và các pháp rốt ráo là không hàm chứa các pháp thế gian.

---

<sup>1</sup> Phái Jonang là một chi phái của phái Ca-đương (Kadam) thuộc Phật giáo Tây Tạng, có nguồn gốc khởi đầu từ khoảng đầu thế kỷ 12 với ngài Yumo Mikyo Dorje, nhưng chỉ thực sự phát triển đáng kể vào khoảng đầu thế kỷ 14 với ngài Dolpopa Sherab Gyeltsen (1292–1361). Xem Phật Quang Đại Từ điển, mục từ Tước Nam phái; xem thêm <http://en.wikipedia.org/wiki/Jonang> và [http://kalachakranet.org/kalachakra\\_tantra\\_jonang\\_history.html](http://kalachakranet.org/kalachakra_tantra_jonang_history.html) Các tên gọi khác của chi phái này là Tước-nam phái, Tước-nang phái, Giác-nang phái, đều là phiên âm từ chữ Jonang.

Quý vị có thể hiểu cách giải thích về tánh Không này như sau. Khi nói các pháp [theo quy ước] thế gian tự chúng là không, có nghĩa là vì các pháp [theo quy ước] thế gian không phải là bản chất rốt ráo của chính tự thân chúng, nên tự chúng là không. Nhưng các học giả Tây Tạng này không diễn giải điều đó theo cách như thế, họ bảo vệ quan điểm rằng, vì các pháp [thế gian] tự chúng là không nên chúng không hề hiện hữu.

Như chúng ta được biết qua lịch sử, có nhiều bậc thầy thuộc nhóm các học giả này quả thật đã đạt được những chứng ngộ bậc cao qua đủ các giai đoạn phát khởi và giai đoạn thành tựu của tu tập Mật thừa, nên nhất định là họ đã có được một tri kiến thâm diệu về sự giải thích tánh Không theo phương cách đặc biệt của họ. Nhưng nếu chúng ta nhận hiểu tánh Không theo nghĩa rằng, vì sự vật tự chúng là không theo một cách thức mà chúng không hề hiện hữu, thì điều đó hẳn cũng giống như nói rằng không có gì hiện hữu cả!

Vì các vị này bảo vệ quan điểm là các pháp thế gian (theo quy ước) không hiện hữu, tự chúng là không, nên họ cho rằng bản chất rốt ráo [của các pháp ấy] là một pháp thực sự hiện hữu, tự nó có khả năng hiện hữu, là sự hiện hữu dựa vào tự tính sẵn có. Và khi nói về tánh Không của chân lý rốt ráo này, họ liên hệ đến việc pháp ấy không hàm chứa sự hiện hữu như một pháp thế gian.

Dharmashri, đệ tử của ngài Yumo Mingyur

Dorje, một trong những người đề xuất quan điểm này, có nói trong một bản văn mà tôi đã từng đọc, rằng quan điểm tánh Không của ngài Long Thụ là một quan điểm hư vô.

Như vậy, hệ tư tưởng [tha không kiến] này cho rằng, vì các pháp [thế gian] theo quy ước tự chúng là không, nên điều duy nhất hiện hữu là chân lý rất ráo, và chân lý rất ráo đó hiện hữu một cách chân thật, dựa vào tự tính.

Rõ ràng sự bám víu theo một quan điểm triết học như thế là mâu thuẫn trực tiếp với quan điểm tánh Không được giảng giải trong các kinh thuộc Kinh hệ Bát-nhã, trong đó đức Phật đã tuyên thuyết rõ ràng và dứt khoát rằng, trong tương quan với tánh Không thì không hề có sự phân biệt giữa các pháp [thế gian] theo quy ước với các pháp rất ráo. Ngài đã giảng giải tánh Không của các pháp rất ráo bằng cách sử dụng nhiều từ đồng nghĩa để chỉ chân lý rất ráo, chỉ ra rằng từ hình sắc cho đến sự toàn tri, tất cả các pháp đều là không như nhau.

Những người theo phái Trung quán Cự duyên đã đề xuất các giáo lý cao nhất mang tính triết học của Phật giáo. Mặc dù các vị này nói rằng các pháp là trống không và có bản chất là không, nhưng điều này không có nghĩa là mọi hiện tượng không hề hiện hữu. Nói đúng hơn là, các pháp không tự chúng hiện hữu hay thuộc về chính mình, bằng vào khả năng tự thân hay dựa vào tự tính sẵn có. Sự thật là các pháp có những đặc điểm của sự hiện hữu, như khởi

sinh tùy thuộc vào các yếu tố hay điều kiện nhân duyên khác. Do đó, các pháp là phụ thuộc, vì không hề có bản chất độc lập. Chính thực tế các pháp có sự phụ thuộc về bản chất nơi những yếu tố khác là một dấu hiệu cho thấy các pháp không có bản chất độc lập. Vì thế, khi những người theo phái Trung quán Cự duyên nói về tánh Không, đó là họ nói về bản chất phụ thuộc của các pháp về mặt duyên khởi. Do đó, sự nhận hiểu về tánh Không [như thế] không hề mâu thuẫn với thực tại quy ước của các pháp.

Vì các pháp khởi sinh phụ thuộc vào các yếu tố, điều kiện, nhân duyên khác, nên những người theo phái Trung quán Cự duyên sử dụng bản chất phụ thuộc của các pháp như là nền tảng cuối cùng cho việc xác lập tánh Không của các pháp. Không có bản chất độc lập, các pháp không hề hiện hữu dựa vào tự tính sẵn có. Tính hợp lý của giáo lý duyên khởi là hết sức mạnh mẽ, không chỉ vì nó phá tan nhận thức sai lầm rằng sự vật hiện hữu dựa vào tự tính sẵn có, mà còn vì nó cũng đồng thời bảo vệ hành giả không rơi vào sự cực đoan của thuyết hư vô.

Trong các tác phẩm riêng của ngài Long Thụ, chúng ta thấy rằng tánh Không phải được nhận hiểu trong tương quan với thuyết duyên khởi. Trong luận Đại Trí Độ, ngài Long Thụ nói: *“Vì không có pháp nào mà không sinh khởi một cách phụ thuộc, nên tất cả các pháp đều là không.”*

Rõ ràng là quan điểm về tánh Không của ngài Long Thụ phải được nhận hiểu trong tương quan

với thuyết duyên khởi, không chỉ ở những tác phẩm của chính ngài, mà cả trong tác phẩm của các nhà luận thích về sau, chẳng hạn như ngài Phật Hộ (Buddhapalita), một người [có văn phong] rất súc tích nhưng sáng sủa, rõ ràng, và ngài Nguyệt Xứng (Chandrakirti) trong các tác phẩm của ngài như *Minh cú luận* (Prasannapadā - giải thích Trung quán luận của ngài Long Thụ), *Nhập Trung luận thích* (bổ sung và tự chú về Trung quán luận của ngài Long Thụ), cũng như *Tứ bách luận thích* (chú giải tác phẩm Tứ bách luận của ngài Thánh Thiên). Nếu so sánh tất cả các tác phẩm này, quý vị sẽ thấy rất rõ là quan điểm về tánh Không như ngài Long Thụ giảng giải phải được nhận hiểu trong tương quan với thuyết duyên khởi. Và khi đọc những bản luận giải này, quý vị sẽ bắt đầu cảm thấy hết sức khâm ngưỡng ngài Long Thụ.

Trên đây là một sự giải thích ngắn gọn về hệ thống Kinh điển trên con đường tu tập Phật pháp.

## Giới thiệu về các Tantra

**T**heo quan điểm lịch sử, có một cách giải thích về sự phát triển của các tantra cho rằng đức Phật đã thuyết dạy các tantra khác nhau vào những thời điểm nào đó... Tuy nhiên, theo tôi thì giáo pháp tantra cũng có thể hình thành như là kết quả khi các vị hành giả đạt đến sự chứng ngộ



bậc cao và có được khả năng khám phá đến mức trọn vẹn nhất các yếu tố cũng như tiềm năng trong cơ thể. Kết quả của sự chứng ngộ như vậy là các vị có thể có được những nhận thức cao siêu và các thị kiến, nhờ đó có thể tiếp nhận các giáo pháp tantra. Do đó, khi nói về các giáo pháp tantra, chúng ta không nên có một quan điểm cứng nhắc về một thời điểm lịch sử cụ thể.

Trong một tantra trọng yếu là Thời luân (Kalachakra), chính đức Phật dạy rằng, khi ngài chuyển pháp luân lần thứ hai trên đỉnh Linh Thứu, ngài cũng [đồng thời] thuyết dạy một hệ thống giáo pháp tantra [khác với hệ thống kinh điển] tại một nơi gọi là Dhanyakataka.<sup>1</sup> Có một sự khác biệt quan điểm giữa các học giả Tây Tạng về sự phát triển của giáo pháp tantra, bao gồm cả tantra Thời Luân. Một nhóm [học giả] cho rằng đức Phật đã thuyết giảng các giáo pháp tantra vào ngày trăng tròn sau khi ngài giác ngộ viên mãn được một năm, trong khi nhóm học giả thứ hai cho rằng ngài đã thuyết dạy các giáo pháp tantra một tháng trước khi nhập Niết-bàn.

Quan điểm thứ hai dường như đáng tin cậy hơn, vì chính trong tantra Thời luân có nói rằng vào lúc đức Phật chuyển pháp luân lần thứ hai trên đỉnh

---

<sup>1</sup> Đây là một thị trấn nằm gần Amaravati trong vùng thung lũng Krishna thuộc quận Guntur, của vùng Andhra Pradesh, Ấn Độ. Tên gọi này có nghĩa là “thị trấn lúa gạo”. Thung lũng Krishna là một vùng sản xuất lúa gạo quan trọng.

Linh Thứu, ngài cũng thuyết giảng giáo pháp tantra ở Dhanyakataka. Đường như có một số ít tantra thuộc hệ thống tantra ở trình độ cơ bản đã được đức Phật thuyết giảng trong hình tướng thông thường của một vị tỳ-kheo đã thọ đại giới, nhưng nói chung thì khi ngài thuyết giảng hầu hết các tantra, ngài đều hiện thân như vị Hộ Phật chính của tantra đang được thuyết giảng.

Sự hành trì theo Mật thừa có thể được thực hiện khi một người đã đạt được nền tảng vững chắc trên đường tu tập theo như chỉ dạy trong hệ thống kinh điển. Nền tảng này bao gồm một sự nhận hiểu đúng về tánh Không, như đã được thuyết giảng trong lần chuyển pháp luân thứ hai, và một nhận thức về tâm nguyện vị tha, mong muốn đạt đến giác ngộ vì lợi ích cho tất cả chúng sanh, trên căn bản của lòng từ bi cùng với sự thực hành sáu pháp ba-la-mật. Cho nên, chỉ sau khi đã thiết lập được một nền tảng thích hợp trong những pháp môn tu tập thông thường thì quý vị mới có thể hành trì Mật thừa như một pháp tu bổ sung.

Những gì thâm diệu nhất có thể được tìm thấy trong tantra Tối thượng Du-già. Chính nhờ tantra này, quý vị có thể đạt đến sự nhận hiểu về thuật ngữ “tánh Phật” hay “yếu tính thành Phật”, hay nói theo cách khác là “tánh giác không nhiễm ô” được giảng giải trong [luận giải] Tương tục Tối thượng [của ngài Di-lặc]. Ý nghĩa sâu xa nhất của khái niệm này chỉ có thể được nhận hiểu trong tantra Tối thượng Du-già.

Cho dù chúng ta có lập luận rằng tự thân [luận giải] Tương tục Tối thượng đã bàn đến tánh Phật trong hình thức đầy đủ nhất [của khái niệm này], thì một điều hết sức rõ ràng là chỗ hoạt dụng rốt ráo của tánh Phật chính là tâm quang minh bản sơ như [chỉ được] giảng giải trong tantra Tối thượng Du-già.

Sự độc đáo và thâm diệu của Tối thượng Du-già là tantra này giảng giải và vạch ra những phương pháp không chỉ để chứng nghiệm những tiến triển tâm linh trên con đường tu tập ở mức độ thô của tâm thức, mà còn giảng giải những kỹ năng và phương pháp để vận dụng mức độ vi tế nhất của tâm thức, tức là tâm quang minh bản sơ. Khi quý vị có khả năng chuyển hóa tâm quang minh bản sơ vào toàn bộ con đường tu tập, quý vị sẽ có được trong tay một công năng cực kỳ mạnh mẽ.

Thông thường, khi tu tập thiền định nhất tâm, chúng ta vận hành tâm thức ở cấp độ thô, và vì thế đòi hỏi một sự nỗ lực chú tâm và tỉnh giác cao độ để sự tập trung tâm ý không bị xao nhãng. Nếu có một kỹ năng hay phương pháp nào đó giúp ta có thể loại bỏ được sự xao nhãng đi kèm với những mức độ tâm thức thô trước đây, thì hẳn là không cần phải có sự nỗ lực chú tâm đến mức như thế. Tantra Tối thượng Du-già giảng giải những phương pháp giúp quý vị có thể làm tan rã và mất đi tất cả những cấp độ tâm thức thô trước, nâng tâm thức lên đến một cấp độ mà sự xao nhãng không thể nào khởi sinh được nữa.

Ngoài ra, theo tantra Tối thượng Du-già thì phương pháp để đưa tâm quang minh bản sơ, cấp độ tâm thức vi tế nhất, đi vào toàn bộ con đường tu tập là phải làm tan rã hay mất đi tất cả những cấp độ thô trước của tâm thức cùng với những năng lượng thúc đẩy chúng. Có 3 phương pháp chính để làm điều này. Phương pháp thứ nhất là dùng phương tiện khí lực Du-già; phương pháp thứ hai là thông qua sự trải nghiệm 4 trạng thái hỷ lạc, và phương pháp thứ ba là thiền quán về vô niệm.

Ở đây chúng ta cần nhớ rằng, cho dù những phương pháp này khác biệt nhau, nhưng chúng ta có thể đạt đến những thành tựu lớn lao bằng vào bất kỳ phương pháp nào trong số đó. Chúng ta cũng nên biết rằng, những thành tựu này có thể đạt được không chỉ bằng một phương pháp, mà [cũng có thể] nhờ sự kết hợp của nhiều phương pháp khác nhau. Chẳng hạn, nếu như hôm nay chúng ta khởi sinh một tâm niệm lành, cho dù nó có thể là nhân để đạt đến nhất thiết trí trong tương lai, nhưng điều này không có nghĩa rằng chỉ riêng một tâm niệm lành ấy là nhân đưa đến nhất thiết trí.

Trong tác phẩm Văn-thù Thánh ngữ được biên soạn bởi một đạo sư Ấn Độ là Phật Trí (Buddhajñana) có nói rằng, do cấu trúc vật lý của cơ thể và những nguyên tố hiện có trong con người chúng ta hiện đang sống trên hành tinh này, nên ngay cả ở mức độ thông thường cũng có những lúc nào đó chúng ta trải nghiệm được cấp độ vi tế của tâm quang minh

một cách tự nhiên. Những trải nghiệm như thế xảy ra trong lúc chúng ta ngủ, ngáp, choáng ngất và cực khoái tình dục.

Điều này chứng tỏ rằng trong tự thân chúng ta sẵn có một tiềm năng nhất định có thể được trải nghiệm sâu xa hơn. Trong 4 trạng thái kể trên, trạng thái lúc đang hoạt động tình dục là cơ hội tốt nhất để [hành giả] phát triển sâu xa hơn.

Ở đây tuy tôi dùng từ ngữ thông thường là cực khoái tình dục, nhưng không có hàm ý chỉ đến hành vi tình dục thông thường. Ý nghĩa muốn diễn đạt ở đây là kinh nghiệm đi vào sự hợp nhất với một người phối ngẫu thuộc giới tính khác, và nhờ phương tiện đó mà các nguyên tố trên đỉnh đầu được tan chảy, đồng thời thông qua năng lượng [tu tập] thiền quán mà tiến trình cũng được đảo ngược.

Điều tiên quyết phải có trước khi tiến hành sự tu tập như vậy là quý vị phải có đủ khả năng tự bảo vệ mình không rơi vào sai lầm tai hại của sự xuất tinh. Cụ thể, theo giảng giải trong tantra Thời luân thì việc xuất tinh như thế rất nguy hại cho sự tu tập của quý vị. Và vì ngay cả trong giấc mơ hành giả cũng không nên rơi vào kinh nghiệm xuất tinh, nên các tantra có trình bày những kỹ thuật khác nhau để vượt qua lỗi lầm này.

Điều này trái lại với những giảng giải trong Luật tạng, vốn [là hệ thống] thiết lập bộ khung giới luật cho giới tăng sĩ Phật giáo. Trong Luật tạng có đưa ra một ngoại lệ miễn trừ cho việc xuất tinh trong giấc

mơ, vì điều đó vượt ngoài khả năng kiểm soát của người tu tập, nhưng theo tantra thì điều này vẫn bị xem như phạm lỗi. Kinh nghiệm tan hòa tâm thức được sinh ra từ dục vọng phiền não thông thường, nên hành giả nhất thiết phải có khả năng tạo ra nó.

Điểm cốt yếu ở đây là, nhờ vào năng lực của dục vọng mà quý vị mới có khả năng làm tan hòa các nguyên tố trong thân thể. Hệ quả của điều này là, khi trải nghiệm trạng thái vô niệm, quý vị phải có khả năng hướng sự chú tâm vào việc thiền quán về tánh Không. Vì thế, khi quý vị trải nghiệm trạng thái vô niệm như là kết quả của sự tan hòa các nguyên tố trong thân thể, nếu quý vị có được khả năng chuyển sự nhận hiểu như thế thành một sự nhận biết về tánh Không, thì đó là quý vị đã đạt được sự thành tựu chuyển hóa một cảm xúc phiền não, dục vọng, thành trí tuệ nhận biết tánh Không.

Khi quý vị có được khả năng vận dụng tâm thức hỷ lạc vô niệm này vào sự nhận biết tánh Không, thì kết quả đạt được sẽ là trí tuệ diệu lực có công năng như một phương thức đối trị và phá trừ mọi phiền não. Vì thế, đây là một điển hình trí tuệ khởi sinh từ phiền não và rồi đối trị, phá trừ phiền não, cũng giống như những con mọt được sinh ra từ gỗ và rồi ăn phá được gỗ.

Đây là một ý nghĩa rất đáng chú ý trong việc đúc Phật hiện thân với hình tướng của một bốn tôn thiên - bốn tôn chính của mạn-đà-la - và đi vào hợp nhất với vị phối ngẫu khi ngài thuyết giảng pháp tu Mật

thừa. Vì thế, trong tiến trình tu tập, các hành giả tự quán tưởng bản thân mình thành một bốn tôn như thế, trong sự hợp nhất với một vị phối ngẫu.

Một nét độc đáo và thâm diệu khác nữa của giáo pháp tantra là về tiến trình đạt đến lưỡng thân Phật: Sắc thân và Pháp thân. Theo hệ thống kinh điển, việc người tu tập nỗ lực đạt đến sắc thân và pháp thân của một vị Phật là kết quả của sự nuôi dưỡng tâm Bồ-đề, mong cầu giác ngộ vì lợi ích cho tất cả chúng sanh. Tuy nhiên, thân Phật không thể thành tựu nếu không có đủ các nhân duyên, và các nhân duyên này nhất thiết phải tương ứng với kết quả của chúng. Điều đó có nghĩa là, nhân và quả phải có những khía cạnh tương đồng.

Các kinh văn nói về các nhân thành tựu sắc thân Phật trong ý nghĩa là một thân tâm linh độc đáo được thành tựu bởi các vị Bồ Tát đã tiến tu siêu việt - vốn là nhân tố chính để thành tựu thân Phật - và cuối cùng trở thành sắc thân Phật. Điều này cũng được nói đến trong các bản văn của Tiểu thừa. Mặc dù trong các bản văn ấy không trình bày một phương pháp hoàn chỉnh để thành tựu nhất thiết trí, nhưng quả thật có nói đến một số pháp tu nhất định hướng đến việc thành tựu các tướng hảo và tùy hình của đức Phật.

Tantra Tối thượng Du-già thì khác hẳn, có vạch ra những nhân tố và phương pháp độc đáo để thành tựu cả pháp thân và sắc thân của một vị Phật.

Để tiến hành tu tập một pháp môn làm tác nhân

chính hoặc phụ trong việc thành tựu sắc thân Phật, người tu tập theo Mật thừa trước hết phải rèn luyện thành tựu các năng lực tinh thần. Nói cách khác, người ấy phải thao dượt trước tác nhân này. Điều quan trọng trong pháp du-già bốn tôn - vốn vận dụng sự quán tưởng trong thiền tập - là hành giả phải tự biến mình thành biểu hiện đặc thù của một bốn tôn.

Có những bản văn, chẳng hạn như tantra điển giải Kim Cương Điện (Vajrapanjara), và các bản chú giải Ấn Độ liên quan, nói rõ rằng việc thành tựu pháp thân Phật đòi hỏi phải có sự thiền tập và hành trì theo một pháp môn có những đặc trưng tương ứng với pháp thân [mà hành giả sẽ] thành tựu. Điều này chỉ đến việc thiền tập về tánh Không thông qua sự trực nhận mà trong đó toàn bộ các trình hiện [phân biệt] nhị nguyên và sản phẩm [ảo tưởng] của khái niệm đều đã bị phá trừ. Tương tự, để thành tựu sắc thân Phật, hành giả cũng phải tu tập theo một pháp môn có những đặc trưng tương ứng với sắc thân [mà hành giả sẽ] thành tựu. Việc dẫn thân tu tập theo một pháp môn có những đặc trưng tương ứng với hình thái của Phật quả sẽ thành tựu, cụ thể là sắc thân Phật, là nguồn năng lực và sự quan trọng không thể thiếu. Các tantra loại này trình bày một pháp môn có những đặc trưng – được gọi theo thuật ngữ Phật học là Bốn sự thanh tịnh viên mãn – tương ứng với hình thái [của Phật quả] sẽ thành tựu theo 4 phương cách: (1) giác ngộ thanh tịnh viên mãn, (2) sắc thân thanh tịnh viên mãn, (3) ngoại duyên



thanh tịnh viên mãn, và (4) công hạnh thanh tịnh viên mãn.<sup>1</sup>

Tất cả các tông phái Đại thừa đều thừa nhận rằng việc thành tựu Phật quả, vốn là sự hợp nhất lưỡng thân Phật, đòi hỏi một điều thiết yếu là phải dẫn thân tu tập theo một pháp môn có sự hợp nhất cả phương tiện và trí tuệ. Tuy nhiên, sự hợp nhất trí tuệ và phương tiện theo như trong kinh điển chưa phải là một sự hợp nhất hoàn toàn. Mặc dù kinh văn nói đến trí tuệ trong ý nghĩa là trí tuệ nhận biết tánh Không, và phương tiện có nghĩa là sự thực hành 6 pháp ba-la-mật như bố thí, trì giới v.v... nhưng sự hợp nhất phương tiện và trí tuệ ở đây chỉ hàm nghĩa là sự tu tập trí tuệ nhận biết tánh Không được bổ sung bởi một yếu tố phương tiện chẳng hạn như là tâm Bồ-đề; và sự tu tập tâm Bồ-đề cùng những phương tiện khác lại được bổ sung và hỗ trợ bởi một yếu tố trí tuệ, chẳng hạn như sự nhận biết tánh Không. Nói cách khác, theo kinh văn thì cả hai yếu tố của pháp môn tu tập - trí tuệ và phương tiện - không thể cùng hiện hữu trong một niệm tưởng [duy nhất] của tâm thức.

Một dạng thức tu tập như thế chỉ là sự hợp nhất tương đối giữa phương tiện và trí tuệ. Dù sự tu tập trí tuệ không tách rời khỏi các yếu tố phương tiện, cũng như sự thực hành phương tiện không tách rời

---

<sup>1</sup> Có thể so sánh sự tương đồng với Tứ thanh tịnh được đề cập trong các Kinh văn Hán tạng, bao gồm: (1) Trí thanh tịnh, (2) Thân thanh tịnh, (3) Duyên thanh tịnh, và (4) Tâm thanh tịnh.

khỏi các yếu tố trí tuệ, nhưng đó vẫn chưa phải là một dạng thức hợp nhất hoàn toàn giữa phương tiện và trí tuệ. Chỉ riêng Mật thừa mới có thể được dùng như một tác nhân hay pháp môn rốt ráo để thành tựu trạng thái Phật quả với sự hợp nhất hoàn toàn giữa sắc thân và pháp thân.

Vấn đề ở đây là, hình thức tu tập hay pháp môn nào là khả dụng khi phương tiện và trí tuệ được hợp nhất không chia tách. Trong sự tu tập theo Mật thừa thì đó là pháp tu du-già bốn tôn mà trong đó sắc tướng thiêng liêng của một vị bốn tôn được hình dung quán tưởng trong từng niệm tưởng, đồng thời với sự tỉnh giác [nhận biết] về bản chất rỗng không hay tánh Không của sắc tướng ấy. Trong một niệm tưởng [duy nhất] của tâm thức có sự quán niệm cả về bốn tôn cùng với sự nhận hiểu về tánh Không. Cho nên, một niệm tưởng [duy nhất] như thế của tâm thức là một nhân tố thuộc về cả phương tiện lẫn trí tuệ.

Thêm nữa, khi chúng ta nỗ lực nuôi dưỡng niềm tự hào thiêng liêng, hay cảm giác đồng nhất với một thánh thể thiêng liêng trong lúc hành trì pháp du-già bốn tôn, đó là chúng ta đang nỗ lực vượt qua cảm giác và nhận thức của sự phạm tục. Theo tôi thì điều này giúp chúng ta làm cho tánh Phật sẵn có trong chính mình được hiển lộ rõ hơn.

Để đạt được niềm tự hào kiên định của việc hóa thân thành bốn tôn, cần phải có sự quán tưởng vững chãi về sắc tướng và hình trạng của vị bốn tôn đó.

Thông thường, do khuynh hướng tự nhiên và hệ quả của ý niệm chấp ngã nên chúng ta luôn sẵn có cảm nhận về một “cái tôi” và tự đặt nền tảng trên thân thể và tâm thức của mình. Nếu chúng ta nuôi dưỡng theo cách tương tự một nhận thức mạnh mẽ về hình trạng của chính ta như một vị bồ tát, ta cũng sẽ có khả năng nuôi dưỡng niềm tự hào thiêng liêng - cảm giác đồng nhất với một vị bồ tát - bằng cách chú tâm vào sắc thân thiêng liêng [của vị bồ tát đó].

Để thành tựu tâm thức nhất thiết trí trong chính bản thân mình, chúng ta phải phát triển nhân tố chính cho một tâm thức như thế, vốn không chỉ là một dạng thức bất kỳ nào của thức, mà là một thức tương tục kéo dài. Điều đó có nghĩa là, tâm thức với tánh Không mà ta nhận biết để thành tựu nhất thiết trí đó, phải là một loại tâm thức đặc biệt, thường hằng trong ý nghĩa là nó có sự tương tục. Các trạng thái nhiễm ô của tâm, chẳng hạn như phiền não... là do ngoại duyên mà sinh khởi. Do đó, chúng biến hiện bất thường. Chúng khởi sinh vào một thời điểm nhất định và rồi tan biến đi. Do vậy, mặc dù độc hại nhưng chúng không thường hằng, trong khi tâm thức mà chúng ta nhận biết được bản chất khi đạt đến nhất thiết trí phải là thường hằng trong ý nghĩa nó có sự tương tục và không sinh khởi từ ngoại duyên.

Điều này có nghĩa là chúng ta cần có khả năng nhận biết được bản chất rỗng không của tâm thức thanh tịnh, một tâm thức vốn chưa từng bị nhiễm ô bởi ảnh hưởng của mọi phiền não.

Bây giờ, nhìn từ tự thân quan điểm tánh Không thì hầu như không có sự khác biệt nào giữa tánh Không của một ngoại duyên, chẳng hạn như một chồi cây, với tánh Không của một bản tôn, chẳng hạn khi hành giả tự mình hóa thân thành một bản tôn như Phật Đại Nhật (Vairocana), nhưng nhìn từ góc độ của những chủ thể được phẩm định bởi tánh Không thì có một sự khác biệt.

Điều quan trọng của pháp bản tôn du-già là, đó là một kiểu trí tuệ đặc biệt nhận biết được tánh Không của vị bản tôn mà cuối cùng sẽ trở thành nhân tố chính để thành tựu Phật quả nhất thiết trí. Vì thế, pháp bản tôn du-già là sự hợp nhất giữa sự trong sáng, vốn là hình ảnh quán tưởng về bản tôn, với sự thâm diệu, vốn là sự nhận biết được tánh Không [của bản tôn đó].

Và, theo như kinh văn thì đức Phật chưa bao giờ chấp nhận việc một người khởi sinh phiền não vì lợi ích cho chính họ, hay nhìn từ góc độ là để đạt đến sự chứng ngộ của chính mình trên đường tu tập. Nhưng trong kinh điển thỉnh thoảng cũng có đề cập đến những trường hợp mà điều này được chấp nhận, khi một vị Bồ Tát nhận thấy việc vận dụng những phiền não nào đó là hữu ích và lợi lạc cho mục đích của những người khác.

Đức Phật dạy rằng, mặc dù phần dơ làm ô uế phổ phùng, nhưng lại hữu ích khi được dùng làm phân bón nơi đồng ruộng. Cách vận dụng phiền não

đặc biệt của hàng Bồ Tát có thể làm lợi lạc cho người khác tương tự như vậy.

Trong khi theo kinh văn thì đức Phật không bao giờ chấp nhận việc một vị Bồ Tát khởi sinh sân hận, nhưng ta lại thường nhận thấy đối với phàm nhân chúng ta thì sân hận là những năng lượng cảm xúc rất mạnh, thực sự có thể giúp ta giải quyết sự việc.

Trong các tantra, chúng ta thấy đức Phật có đưa ra một ngoại lệ cho việc khởi sinh sân hận, vì trong đó có dạy những kỹ năng và phương pháp để vận dụng sân hận vào những mục đích tích cực. Tuy nhiên, chúng ta phải luôn cảnh giác rằng, ngay cả khi vận dụng sân hận vào những mục đích tích cực, thì động cơ chính [của việc đó] cũng phải là ý nguyện vị tha, mong muốn đạt đến giác ngộ vì sự lợi lạc cho người khác. Khi được khởi sinh từ một động cơ như thế, những sân hận do hoàn cảnh được chấp nhận. Tâm quan trọng của phương diện phần nộ ở một số bản tôn có thể được hiểu trong bối cảnh này.

Như vậy, trên đây chỉ là một số khác biệt giữa hệ thống kinh điển và hệ thống tantra, hoặc cũng có thể nói là những đặc điểm vượt trội của con đường tu tập theo Mật thừa.

## Bốn lớp Tantra

**T**rong tantra diễn giải Kim Cương Điện (Vajrapanjara) có nêu rõ, hệ thống các tantra được phân chia thành bốn lớp. Như chúng ta vừa đề cập ở trên, những đặc điểm thâm diệu và độc đáo của Mật thừa chỉ được trình bày trọn vẹn trong Tantra Tối thượng Du-già. Vì thế, chúng ta nên xem các lớp tantra thấp hơn như là những bậc thang dẫn lên Tantra Tối thượng Du-già. Mặc dù sự giảng giải về các phương pháp để đưa dục vọng vào con đường tu tập là một điểm chung của cả bốn lớp tantra, nhưng mức độ của dục tính có khác nhau [ở mỗi lớp]. Trong lớp tantra đầu tiên là Tác Tantra, phương pháp để đưa dục vọng vào con đường tu tập là liếc nhìn vào người phối ngẫu. Trong các lớp tantra tiếp theo, những phương pháp được áp dụng là cười, nắm tay hay ôm nhau và hợp nhất.

Bốn lớp tantra được gọi tên theo chức năng và phương thức tịnh hóa khác nhau của mỗi lớp. Trong lớp tantra thấp nhất, thủ ấn hay hình dạng biểu hiện của bàn tay được xem là quan trọng hơn nội du-già, vì thế lớp này được gọi là Tác Tantra (Action Tantra).

Lớp tantra thứ hai có sự chú trọng như nhau đối với cả 2 khía cạnh [thủ ấn và nội du-già], được gọi là Hành Tantra (Performance Tantra). Lớp thứ ba là Du-già Tantra (Yoga Tantra) chú trọng vào nội

du-già nhiều hơn so với các hành động bên ngoài. Lớp thứ tư được gọi là Tối thượng Du-già Tantra (Highest Yoga Tantra) không chỉ vì nhấn mạnh vào tầm quan trọng của nội du-già, mà còn vì không có lớp tantra nào khác vượt trội hơn nó.

Theo giảng giải của phái Nyingma Đại Toàn Thiện thì [trong đạo Phật] có 9 thừa.<sup>1</sup> Ba thừa đầu tiên là Thanh văn thừa, Độc giác thừa và Bồ Tát thừa, kết hợp thành hệ thống [Kinh thừa, tu tập theo] kinh điển. Ba thừa tiếp theo bao gồm Tác Mật thừa, Hành Mật thừa và Du-già Mật thừa, được gọi là các thừa *ngoại mật*, vì các thừa này chú trọng nhiều vào sự tu tập các hành vi bên ngoài, cho dù cũng có đề cập đến giới hạnh ngoại vi và nội thể của hành giả. Ba thừa cuối cùng được gọi là các thừa *nội mật*, được gọi tên bằng các thuật ngữ của phái Đại Toàn Thiện là: Đại Du-già (Mahayoga), Vô tỷ Du-già (Annuyoga) và Tối thượng Du-già (Atiyoga). Ba thừa nội mật này được xem là các phương pháp, hay phương tiện để đạt đến sự kiểm soát, vì trong đó chỉ bày các phương pháp làm hiển lộ những cấp độ vi tế nhất của tâm thức và năng lượng. Với những phương tiện này, hành giả có thể đưa tâm thức mình

---

<sup>1</sup> Bách khoa Toàn thư Phật giáo liệt kê 9 thừa theo quan điểm của phái Ninh-mã (Nyingma) là: (1) Thanh văn thừa - 聲聞乘, (2) Duyên giác thừa (hay Độc giác thừa) - 緣覺乘, (3) Bồ Tát thừa - 菩薩乘, (4) Tác Mật thừa - 作密乘, (5) Hành Mật thừa - 行密乘, (6) Du-già Mật thừa - 瑜伽密乘, (7) Đại Du-già Mật thừa - 大瑜伽密乘, (8) Vô tỷ Du-già Mật thừa - 無比瑜伽密乘, (9) Vô thượng (hay Tối thượng) Du-già Mật thừa - 無上瑜伽密乘.

vào một trạng thái sâu lắng vượt ngoài những phân biệt đối đãi chẳng hạn như tốt hoặc xấu, trong sạch hoặc nhiễm ô... và điều này giúp cho hành giả có khả năng vượt ra khỏi những ước lệ thế tục như vậy.

## Lễ quán đảnh

**T**rong ba thừa *ngoại mật*, nghi thức lễ quán đảnh hay khai thị hầu như khá giống nhau. Tuy nhiên, trong Tối thượng Du-già Mật thừa, do sự đa dạng của các tantra thuộc lớp này nên cũng có những khai thị khác nhau được sử dụng như những yếu tố để làm chín mùi cho một tantra cụ thể mà theo đó nghi lễ được tiến hành.

Các loại quán đảnh khác nhau cần thiết cho những lớp tantra cụ thể. Chẳng hạn, trong Tác Mật thừa có hai lễ khai thị không thể thiếu là *quán đảnh nước* và *quán đảnh đỉnh đầu*. Trong Hành Mật thừa không thể thiếu 5 *quán đảnh trí tuệ* và trong Tối thượng Du-già Mật thừa thì tất cả 4 loại quán đảnh đều được xem là thiết yếu, bao gồm *quán đảnh bình*, *quán đảnh bí mật*, *quán đảnh tri kiến trí tuệ* và *ngũ khai thị*.

Dù vậy, các truyền thống khác nhau cũng sử dụng các thuật ngữ khác nhau. Chẳng hạn, theo phái Cựu truyền hay Nyingma thì lễ khai thị Kim cang Đạo sư được gọi là “Khai thị Áo hóa” và khai thị đệ tử được gọi là “quán đảnh lợi lạc” v.v... Ngoài ra



còn có một lễ khai thị “Kim cang Toàn thiện”. Trong dòng Đại Toàn Thiện, riêng lễ khai thị thứ tư lại được chia nhỏ hơn thành 4 lễ, như lễ khai thị phúc giải v.v...

Thuật ngữ “khai thị”, trong Phạn ngữ là *abhisham*, có nhiều ý nghĩa khác nhau tùy theo ngữ cảnh. Trong nghĩa rộng, nó có thể được hiểu như một nhân tố làm chín mùi hay một nhân tố giúp khai mở (*quán đánh nguyên nhân*), trong ý nghĩa con đường tu tập thì đó là khai mở pháp tu chân thật giải thoát (*quán đánh đạo lộ*), và cuối cùng là khai mở trạng thái [Phật] quả, là một kết quả được thanh tịnh hóa (*quán đánh thành tựu*). Trong dòng Đại Toàn Thiện cũng nói đến một kiểu khai thị khác nữa, khai thị nền tảng căn bản (*quán đánh căn bản*). Khai thị này chỉ đến [tâm] quang minh, vốn có công năng như một nền tảng và giúp cho các pháp khai thị khác có thể được tiến hành. Nếu một người thiếu đi công năng nền tảng của tâm quang minh bản sơ, hẳn là những quán đánh tiếp theo sau đó sẽ không thể thực hiện.

Trong trường hợp của một pháp ngoại duyên như cái bình, chổi cây... chúng ta không thể nói đến nhân tố làm chín mùi (*quán đánh nguyên nhân*), đến con đường tu tập (*quán đánh đạo lộ*) hay trạng thái [Phật] quả được thành tựu (*quán đánh thành tựu*) v.v... Chỉ trên nền tảng một cá nhân vốn sẵn có công năng của tâm quang minh bản sơ, trong phạm vi đó ta mới có thể nói đến một nhân tố làm chín mùi

(nguyên nhân) hay một con đường tu tập (đạo lộ) đưa đến trạng thái [Phật] quả cuối cùng (thành tựu). Như vậy, nói chung [khi kể cả *quán đảnh căn bản*] là có 4 loại quán đảnh.

## Chuẩn bị cho lễ quán đảnh

**Đ**ể tiến hành nghi lễ quán đảnh, ta cần có một *mạn-đà-la*, là cung điện không thể suy lường hay trú xứ thiêng liêng của vị bồng tôn. Có nhiều loại *mạn-đà-la*: như *mạn-đà-la* được tạo ra bởi định lực, *mạn-đà-la* do tô vẽ, *mạn-đà-la* làm bằng cát, và trong Tối thượng Du-già Mật thừa còn có thân *mạn-đà-la*, được dựa trên thân thể của vị Guru, và *mạn-đà-la* của tâm Bồ-đề tương đối.<sup>1</sup>

Trong tất cả các loại trên, *mạn-đà-la* cát là chủ yếu, vì đây là loại duy nhất mà trong tiến trình chuẩn bị có thể thực hiện tất cả các nghi thức liên quan đến cúng dường đạo tràng, dây lễ v.v... Ngoài ra cũng kết hợp cả việc thực hiện các điệu múa lễ, bao gồm nhiều dạng thể khác nhau của bàn tay và bước chân.

Có nhiều kiểu múa lễ khác nhau. Có kiểu múa

---

<sup>1</sup> Tâm Bồ-đề là tâm nguyện tu tập thành tựu quả Phật vì lợi ích cho tất cả chúng sanh. Giai đoạn phát khởi ban đầu được gọi là tâm Bồ-đề tương đối, còn được chia ra thành Bồ-đề tâm nguyện (là sự phát khởi ý nguyện) và Bồ-đề tâm hành (là sự thực hành ý nguyện đó). Thông qua sự tu tập đúng Chánh pháp, hành giả đạt đến tâm Bồ-đề tâm, tức là tâm giác ngộ viên mãn.

lễ được tiến hành khi cúng dường đạo tràng nơi xây dựng mạn-đà-la. Một kiểu múa lễ khác được thực hiện sau khi hoàn tất [xây dựng] mạn-đà-la, như một sự cúng dường lên các vị bốn tôn của mạn-đà-la đó. Ngoài ra còn có một kiểu múa lễ gọi là múa *Cham*, được kết hợp với các hoạt động để tiêu trừ chướng nạn.

Nhiều tự viện nhỏ rất thông thạo việc thực hiện các điệu múa lễ này, nhưng chúng ta có thể phải nghi ngờ về sự nhận hiểu của họ đối với các biểu tượng và ý nghĩa ẩn tàng của chúng. [Hiện nay,] phần đông người ta xem việc múa lễ của họ như một màn biểu diễn, một kiểu trình diễn sân khấu. Điều này phản ánh một sự thật đáng buồn là các tantra đang suy thoái dần. Tôi từng học được trong lịch sử Ấn Độ rằng, một trong các nhân tố dẫn đến sự suy đồi của tantra và giáo lý đạo Phật ở Ấn Độ chính là do sự phát triển nhanh quá mức các tu tập Mật thừa. Nếu một hành giả thiếu những nền tảng căn bản tiên quyết thiết yếu cho sự tu tập Mật thừa, thì những kỹ năng và thiên tập Mật thừa có thể sẽ tai hại hơn là lợi ích. Điều này giải thích vì sao những tu tập Mật thừa được gọi là “bí mật”.

Chúng ta phải luôn ghi nhớ rằng, ngay cả trong các bản văn mật thừa thì các giới biệt giải thoát của người xuất gia cũng được xưng tán rất nhiều. Tantra *Thời luân căn bản*, là tantra đứng đầu trong tất cả các tantra Tối thượng Du-già, nói rằng: “Trong số những kim cương đạo sư đứng ra thực hiện thuyết

pháp và hành lễ thì các vị xuất gia đã thọ Cụ túc giới là cao nhất, các vị sa-di là hạng giữa và hàng cư sĩ là thấp nhất.”

Ngoài ra, có nhiều loại giới luật khác nhau được thọ nhận trong tiến trình nhận lễ quán đảnh. Bồ Tát giới có thể được thọ nhận đối trước hình tượng Phật, không cần phải có sự hiện diện của một vị thầy. Ngược lại, các giới biệt giải thoát và giới nguyện Mật thừa nhất thiết phải được trao truyền từ những con người thật đang sống, với hình tướng của một vị đạo sư.

Nếu muốn tiến triển thành công trên con đường tu tập Mật thừa, điều thiết yếu là quý vị phải được chính vị đạo sư (guru) của mình trao truyền cho một niềm hứng khởi và sự gia trì của dòng truyền thừa không gián đoạn, khởi đầu từ đức Phật Kim Cang Trì (Vajradhara), để khơi dậy được tiềm năng trong tâm thức nhằm đạt đến trạng thái thành tựu Phật quả. Sự trao truyền này đạt được thông qua lễ quán đảnh. Vì thế, trong tu tập Mật thừa, vị đạo sư (guru) là rất quan trọng.

Vì đạo sư giữ một vai trò quan trọng như thế trong tu tập Mật thừa, nên có nhiều bản văn Mật thừa đã nêu rõ những phẩm tính [phải có] của một vị đạo sư Mật thừa.

Người ban lễ quán đảnh phải có những phẩm tính thích hợp. Vì thế, trước khi thọ nhận quán đảnh thì điều quan trọng là chúng ta phải khảo xét xem vị đạo sư [ban quán đảnh] đó có đủ những phẩm tính

cần thiết hay không. Người ta nói rằng, dù phải mất đến 12 năm cho việc xác định vị thầy có đủ phẩm tính cần thiết hay không, chúng ta cũng nên dành thời gian để làm việc đó.

Một vị đạo sư kim cương đủ phẩm hạnh là người luôn phòng hộ ba cửa ngõ thân, khẩu, ý của mình, không để rơi vào các hành vi bất thiện, và là người hòa nhã, tinh thông tam học: *giới, định, tuệ*. Ngoài ra, vị ấy cũng phải nắm được cả hai hệ thống *nội thể* và *ngoại vi* của 10 nguyên lý. Tác phẩm *Sự sư pháp ngũ thập tụng* (事師法五十頌) [của ngài Mã Minh] mô tả một người thiếu lòng bi mẫn, nhiều sân hận, bị sai khiến bởi sức mạnh của tham ái và thù hận, không có hiểu biết về tam học: *giới, định, tuệ*, cũng như luôn cao ngạo với chút ít kiến thức hiện có, như vậy là không đủ phẩm tính để trở thành một vị đạo sư Mật thừa.

Thế nhưng, nếu như vị đạo sư cần phải có những phẩm tính nhất định thì người đệ tử cũng vậy, cũng phải có những phẩm tính nhất định. Khuynh hướng không tốt hiện nay là [người ta thường] tham gia bất cứ lễ quán đảnh nào, do bất kỳ vị lạt-ma nào chủ trì, mà không có sự khảo xét tìm hiểu trước, và thọ nhận quán đảnh rồi sau đó lại phê phán vị lạt-ma ấy.

Về phía vị đạo sư, điều quan trọng là phải thuyết giảng phù hợp với những nguyên lý chung của con đường tu tập theo Phật pháp, lấy khuôn khổ chung của Phật pháp làm nguyên tắc để dựa vào đó mà xác định tính đúng đắn của những gì mình thuyết giảng.

Điểm cốt yếu là vị thầy không nên có ý nghĩ kiêu mạn rằng đối với các đệ tử của mình thì ông ta có quyền uy tuyệt đối và có thể làm bất cứ điều gì ông ta muốn. Tục ngữ Tây Tạng có câu rằng: “Dù đã chúng ngộ sánh bằng các bổn tôn thì vẫn phải sống sao cho phù hợp với mọi người.”

## Thọ trì giới nguyện

**M**ột khi đã nhận lễ quán đảnh, quý vị có một trách nhiệm lớn lao là phải thọ trì các giới nguyện. Trong Tác Mật thừa và Hành Mật thừa, tuy đòi hỏi phải thọ Bồ Tát giới nhưng không cần thiết phải thọ trì các giới nguyện Mật thừa. Nhưng bất kỳ Mật thừa nào khác có quán đảnh kim cang đạo sư đều đòi hỏi phải thọ trì các giới nguyện Mật thừa.

Nếu quý vị đặc biệt chú ý đến việc tu tập theo 3 thừa *ngoại mật*<sup>1</sup> thì điều quan trọng là phải ăn chay. Việc người Tây Tạng phải ăn thịt khi sống ở Tây Tạng là có lý do, vì khí hậu và sự khan hiếm các loại rau cải, nhưng ở những nước dồi dào rau cải thì việc từ bỏ hoặc hạn chế việc ăn thịt là tốt hơn nhiều. Đặc biệt khi quý vị có dịp mời mọc đông người đến để chiêu đãi thì việc sử dụng thức ăn chay là rất tốt.

---

<sup>1</sup> Bao gồm Tác Mật thừa, Hành Mật thừa và Du-già Mật thừa, được xem là có tầm mức thấp hơn so với Tối thượng Du-già Mật thừa nên trong nguyên bản Anh ngữ thường dùng “lower vehicles”.

Chuyện kể rằng, có một người dân du mục đến Lhasa và ngạc nhiên khi thấy thị dân ở đây ăn rau cải. Ông ta nói: “Người ở Lhasa không bao giờ chết đói, vì họ có thể ăn bất cứ món gì màu xanh.”<sup>1</sup>

Quan điểm của Phật giáo về vấn đề ăn chay nói chung là không cấm việc ăn thịt, ngay cả trong giới luật của người xuất gia, trừ ra một ngoại lệ là không ăn thịt của một số loài vật nhất định nào đó.<sup>2</sup> Các tăng sĩ ở Tích Lan, Miến Điện và Thái Lan cũng ăn thịt.

Trong ba thừa ngoại mật đều nghiêm cấm việc ăn thịt. Nhưng trong Tối thượng Du-già Mật thừa, hành giả được khuyến khích [hòa đồng cùng người khác trong việc] ăn uống năm loại thịt, năm loại rượu. Một hành giả hoàn hảo trong Tối thượng Du-già Mật thừa là người có khả năng sử dụng năng lực thiền tập để chuyển hóa năm loại thịt và năm loại rượu thành những chất thanh tịnh, và sau đó có khả năng sử dụng chúng để làm gia tăng năng lượng cơ thể. Nhưng nếu một người nào đó cố biện minh cho

---

<sup>1</sup> Người dân du mục ở Tây Tạng sống bằng cách nuôi súc vật lưu động trên những cánh đồng mênh mông, và vì thế thực phẩm hầu như duy nhất của họ là thịt và sữa động vật. Câu chuyện này muốn cho thấy rằng đối với dân du mục ở Tây Tạng thì chuyện ăn chay là điều mà do điều kiện sống nên họ có thể không bao giờ biết đến, nhưng với người dân định cư ở thủ đô Lhasa thì họ vẫn khuyến khích việc ăn chay.

<sup>2</sup> Tùy theo vùng miền mà ngoại lệ này có thể hơi khác nhau, nhưng nói chung các loại thịt như thịt chó, thịt trâu... được xếp vào ngoại lệ này, nghĩa là không được ăn.

việc ăn thịt bằng cách tự xưng mình là hành giả Tối thượng Du-già Mật thừa, thì khi họ phải buộc phải dùng đủ năm loại thịt, năm loại rượu, họ có thể bộc lộ rõ sự kén lừa khó tính, ưa thích một vài món trong đó và từ chối những món khác với sự ghê tởm.

## Phật giáo và nữ giới

**T**ôi nghĩ rằng việc đề cập đôi nét đến nữ giới và nữ quyền trong phạm vi Phật giáo ở đây cũng là thích hợp.

Về nếp sống xuất gia, tuy rằng trong Luật tạng ghi rằng cả hai giới tăng ni đều có những cơ hội như nhau trong việc thọ nhận giới luật, nhưng chúng ta thấy rằng các vị tăng đã thọ Cụ túc giới được xem như cao quý hơn trong ý nghĩa là đối tượng của sự tôn trọng, cung kính.<sup>1</sup> Từ cách nhìn nhận này, ta có thể nói đã có phần nào đó phân biệt đối xử.

Cũng trong kinh văn của Tiểu thừa, chúng ta thấy một vị Bồ Tát<sup>2</sup> đạt đến địa vị tu chứng cao nhất, chắc chắn sẽ thành tựu quả Phật ngay trong đời sống này, luôn được cho là nam giới. Chúng ta cũng thấy một cách giải thích tương tự trong các

---

<sup>1</sup> Điều này thể hiện rõ trong Bát kính pháp, quy định việc chư ni phải cung kính chư tăng như thế nào.

<sup>2</sup> Trong kinh văn Tiểu thừa thì khái niệm Bồ Tát thường được dùng để chỉ một vị sắp thành tựu Phật quả, thay vì mở rộng đến tất cả những ai đang tu tập theo Bồ Tát đạo như trong Đại thừa.



kinh điển Đại thừa, rằng một vị Bồ Tát đạt đến địa vị tu chứng cao nhất, chắc chắn sẽ thành tựu giác ngộ viên mãn ngay trong đời này, là một đấng nam tử an trú nơi cảnh giới Tịnh độ Cực Lạc. Trong ba thừa ngoại mật cũng có sự giải thích như thế, nhưng trong Tối thượng Du-già Mật thừa thì khác.

Trong Tối thượng Du-già Mật thừa, ngay cả bước đầu tiên thọ nhận quán đảnh cũng chỉ có thể được thực hiện trên căn bản có sự hiện diện của một hội chúng gồm các bốn tôn nam và nữ. Chư Phật thuộc Ngũ bộ cũng nhất thiết phải đi kèm với vị phối ngẫu của các ngài.

Vai trò của nữ giới được nhấn mạnh trong Tối thượng Du-già Mật thừa. Việc khinh thường nữ giới là phạm vào một trong các giới nguyện gốc, cho dù không có sự vi phạm tương đương nào được đề cập [ngược lại] đối với nam giới. Ngoài ra, trong hành trì thiền tập thực sự về các bốn tôn mạn-đà-la, vị bốn tôn được quán tưởng thường thuộc về phái nữ, chẳng hạn như Kim cang Du-già nữ (Vajra Yogini) và Không tánh nữ (Nairatmya)...

Hơn nữa, Mật thừa có nói về thời điểm trong giai đoạn thành tựu, khi hành giả được khuyến khích nên tìm kiếm một vị phối ngẫu để thúc đẩy sự chứng ngộ trên đường tu tập. Trong những trường hợp hợp nhất như thế, nếu một trong hai vị có sự chứng ngộ cao hơn, vị ấy sẽ có khả năng mang lại sự giải thoát, hay thành tựu trạng thái [Phật] quả cho cả hai.

Do đó, theo sự giải thích trong Tối thượng Du-

già Mật thừa thì một nữ hành giả có thể đạt đến giác ngộ viên mãn ngay trong kiếp này. Điều này cũng được khẳng định rõ ràng trong các tantra, chẳng hạn như tantra Bí Mật Tập hội (Guhyasamaja).

Điều cơ bản nhất là trong Mật thừa, đặc biệt là trong Tối thượng Du-già Mật thừa, thì những gì mà hành giả dẫn thân vào chính là một phương pháp để khám phá và phát triển những khả năng tiềm tàng trong chính bản thân họ. Đó là tâm quang minh bản sơ, và từ quan điểm đó thì cả nam giới và nữ giới đều sẵn có như nhau tiềm năng ấy, nên không có bất cứ sự khác biệt nào trong khả năng đạt đến trạng thái thành tựu [Phật] quả.

Vì thế, khuynh hướng của đạo Phật về vấn đề phân biệt giới tính là: Không hề có sự phân biệt đối xử trong quan điểm rốt ráo, tức là quan điểm của Tối thượng Du-già Mật thừa.



# CÁC PHÁP THỰC HÀNH TU TẬP THEO MẬT THỪA

## Tác Mật thừa

**T**rong các lớp tantra căn bản, có hai cấp độ tu tập được đề cập và được gọi tên theo thuật ngữ Phật học là pháp Du-già có biểu tượng và pháp Du-già không biểu tượng.

Theo một cách nhìn khác hơn thì Tác Mật thừa trình bày các pháp tu tập trong ý nghĩa là những phương pháp để thành tựu *thân, ngữ, tâm* của Phật quả giác ngộ.

Phương pháp để thành tựu *Phật thân* được giảng giải trong ý nghĩa hình dung quán tưởng vị bổn tôn.

Phương pháp để thành tựu *Phật ngữ* được giảng giải trong ý nghĩa 2 cách trì tụng mật chú: trì tụng phát ra âm thanh nhỏ đều và trì tụng thầm lặng trong tâm ý.

Phương pháp để thành tựu *Phật tâm* được giảng giải trong ý nghĩa những gì mà thuật ngữ Phật học gọi là “*sự định tâm mang lại giải thoát khi âm thanh chấm dứt*”. Loại định tâm này đòi hỏi phải có sự

chuẩn bị bằng các pháp tu tập trước đó là “*định tâm trong lửa*”<sup>1</sup> và “*định tâm trong âm thanh*”.<sup>2</sup>

## Thành tựu Phật thân

**T**rong Tác Mật thừa có bao hàm pháp tu để hành giả tự chuyển biến mình thành vị bổn tôn hay không, đó vẫn còn là điều mà các bậc thầy có ý kiến khác nhau. Tuy nhiên, chúng ta có thể nói rằng, một hành giả Tác Mật thừa [ở mức

---

<sup>1</sup> Pháp tu tập này trong Anh ngữ gọi là “concentration abiding in fire” (định tâm trong lửa), và được giải thích là vì âm thanh của mật chú được hành giả lắng nghe như thể vang lên từ một cái lưỡi bằng lửa bùng lên trên đĩa mặt trăng trong tim hành giả, vào lúc đó được quán tưởng là quả tim của một vị bổn tôn. - Xem *Tantric Techniques* của Jeffrey Hopkins - Snow Lion Publications (ISBN: 978-1559393201), trang 145: “It is called *abiding in fire* because the sounds of mantra are heard as if resounding within a tongue of flame on a moon disc at the heart of one’s own body visualized as that of a deity.”

<sup>2</sup> Giai đoạn tiếp theo này trong Anh ngữ gọi là “concentration abiding in sound” (định tâm trong âm thanh), và được giải thích trong cùng nguồn tư liệu dẫn trên là vì khi ấy hành giả sau khi đã định tâm vững chãi trong giai đoạn trước đó, liền tiếp tục quán tưởng hình dung một vị bổn tôn cực nhỏ hiện ra trong ngọn lửa, và trong trái tim nhỏ xíu của bổn tôn ấy cũng có một ngọn lửa nơi đĩa mặt trăng trong tim, và tâm thức hành giả trở thành như âm thanh của mật chú phát ra từ ngọn lửa tí xíu đó. Điểm cốt yếu ở đây là, hành giả vào lúc này lấy âm thanh của mật chú làm đối tượng chính của sự tập trung. (Theo Jeffrey Hopkins - Sách đã dẫn.)

độ] thông thường không cần thiết phải tự chuyển biến mình thành vị bổn tôn [của pháp tu]. Sự thiên tập của một hành giả thông thường được giới hạn đơn giản chỉ ở mức quán tưởng hình dung vị bổn tôn cùng hiện hữu với mình. Nhưng các hành giả chính yếu của Tác Mật thừa là những người có thể thực sự tự chuyển biến mình thành vị bổn tôn [của pháp tu] và quán tưởng bổn tôn trên nền tảng đó.

## **Bổn tôn Du-già**

Theo như được giảng giải trong một tantra của Tác Mật thừa dành cho các hành giả chính yếu, việc hình dung quán tưởng một vị bổn tôn, chẳng hạn như đức Quán Thế Âm, hay vị bổn tôn du-già, có thể được mô tả trong 6 giai đoạn: *bổn tôn tánh Không, bổn tôn mật chú, bổn tôn chủng tử, bổn tôn sắc tướng, bổn tôn thủ ấn và bổn tôn biểu tượng.*

Thiền quán *bổn tôn tánh Không* là chỉ đến việc quán tưởng về tánh Không của tự ngã chính mình và tự ngã của vị bổn tôn, quán xét về những nền tảng chung trong ý nghĩa bản chất của những điều ấy đều là rỗng không.

Một cách khái quát, như trong *Tứ bách kệ tụng* của ngài Thánh Thiên có giảng giải, nhìn từ góc độ bản chất rất ráo của các pháp thì không có bất kỳ sự khác biệt nào, bởi tất cả đều tương đồng ở điểm là

không hề có sự tồn tại vốn có dựa vào tự tính. Nhìn từ bản chất rốt ráo, tất cả các pháp là đồng một thể trạng, do đó nói rằng *vạn pháp cùng quy về nhất thể*. Và mặc dù tất cả các pháp đều có bản chất rỗng không tương đồng, nhưng trên bình diện quy ước thì mỗi pháp đều có sự trình hiện khác biệt nhau, do đó nói rằng *vạn pháp biến hiện từ nhất thể*.

[Trong giai đoạn] thiền quán *bốn tôn mật chú*, hành giả quán tưởng tiếng vang của mật chú [mà mình trì tụng] khởi sinh từ trạng thái tánh Không, vốn là bản chất rốt ráo của tự ngã chính mình và tự ngã của vị bốn tôn. Hành giả không quán tưởng hình thể các mẫu tự [của mật chú], mà chỉ là tiếng vang của mật chú bốn tôn đó. Duy trì trạng thái thiền quán này là giai đoạn thứ hai, thiền quán *bốn tôn mật chú* hay *bốn tôn âm thanh*.

Trong giai đoạn thiền quán *bốn tôn chủng tự*, hành giả hình dung các âm tiết của mật chú tự vang lên và hiện khởi thành hình dạng các chủng tự đứng trên một đĩa mặt trăng trắng, nằm bên trong tự thân mình.

Giai đoạn tiếp theo đó, hành giả hình dung các chủng tự của mật chú được chuyển biến thành sắc tướng thật của vị bốn tôn, đó là thiền quán *bốn tôn sắc tướng*.

Thiền quán *bốn tôn thủ ấn* được thực hành một khi hành giả đã thể nhập sắc tướng của vị bốn tôn và dùng bàn tay thực hiện các thủ ấn đặc biệt, trong

## Tâm quan trọng của sự nhận biết tánh không

trường hợp của Liên hoa bộ thì [các thủ ấn này] được thực hiện ở [vị trí của] trái tim.

Giai đoạn cuối cùng, thiền quán *bổn tôn biểu tượng* chỉ đến việc hành giả hình dung quán tưởng trên đỉnh đầu, nơi cổ họng và trái tim của mình được gắn với 3 chủng tự lần lượt tương ứng là OM, AH, HUM đồng thời mời gọi các giác thể trí tuệ thâm nhập vào thân thể mình.

## Tâm quan trọng của sự nhận biết tánh Không

**M**ột đặc điểm căn bản của tất cả các pháp tu theo Phật giáo Mật thừa là hành giả phải luôn thiền quán về tánh Không trước khi tự chuyển biến mình thành một vị bổn tôn, cho dù nghi thức tu tập mà quý vị đang sử dụng có bao gồm những từ ngữ Sanskrit như *Om svabhāva shuddha sarva-dharma* hay không.<sup>1</sup> Điều đáng kể ở pháp thiền quán này là nó nhấn mạnh vào sự quan trọng của việc tự mình khởi sinh tuệ giác nhận biết tánh Không hướng vào hình tướng của vị bổn tôn. Cho dù

---

<sup>1</sup> Đây là câu tụng được dùng mở đầu trong hầu hết các nghi thức tu tập theo Mật thừa, chính là sự nhắc nhở thiền quán về tánh Không. *Svabhava* nghĩa là trở nên, trở thành; *shuddho* nghĩa là thanh tịnh, trong sáng; *sarva* nghĩa là tất cả, hết thảy; *dharma* là các pháp, hiện tượng. Câu tụng này hàm nghĩa chung là: Tất cả các pháp đều trở nên thanh tịnh (do bản chất của chúng là Không).



ở giai đoạn khởi đầu thì điều này chỉ được thực hiện ở mức độ hình dung, nhưng nó có tác dụng như một sự tập dượt trước, chuẩn bị cho giai đoạn mà trí tuệ nhận thức về tánh Không của hành giả thực sự sinh khởi trong sắc tướng của một thánh thể. Do đó, nếu hành giả không có được một sự nhận hiểu về tánh Không như được giảng giải theo các trường phái Du-già hay Trung đạo, thì sẽ rất khó để hành trì theo Du-già Mật tông.

Hình tướng vị bốn tôn [của pháp tu] được khởi sinh từ chính trí tuệ nhận biết tánh Không của hành giả, ở đây được xem là tiêu biểu cho pháp môn tu tập. Sau đó, thỉnh thoảng hành giả phải tiếp tục củng cố ý niệm nhận biết bản chất rỗng không của vị bốn tôn đó. Đây là pháp thiền quán về những gì được gọi là “*đại ấn làm thuần thực năng lực thành tựu sắc thân*”, trong bối cảnh tu tập của Tác Mật thừa.

Nếu hành giả sẵn có khả năng tập trung nhất tâm hay một tâm thức định tĩnh thì điều đó sẽ rất tốt. Còn nếu đang trong giai đoạn rèn luyện năng lực nhất tâm song song với sự tu tập theo Mật thừa, thì hành giả nên hành trì sau khi đã [quán tưởng] tự chuyển biến mình thành vị bốn tôn [của pháp tu], nhưng trước khi trì tụng mật chú.

Có nhiều chỉ dẫn trong các tantra nói rằng, nếu hành giả cảm thấy mệt mỏi trong việc thiền tập thì có thể [quay sang] trì tụng mật chú. Vì thế, với các hành giả chưa có sự thiền tập mãnh liệt trong giai đoạn này, nếu cảm thấy mệt mỏi trong việc trì tụng

## Tâm quan trọng của sự nhận biết tánh không

mật chú, họ chỉ có thể dừng buổi tu tập. Cấu trúc thực sự của các nghi quỹ luôn nhấn mạnh trước hết vào việc thiền quán và xem việc trì tụng mật chú là thứ yếu.

Thiền quán ở đây chỉ đến sự tu tập theo các pháp môn *thâm diệu* và *rộng lớn*. Tu tập theo pháp môn *thâm diệu* là chỉ cho việc thiền quán về tánh Không, nhưng không phải tánh Không của bất kỳ [điều gì], mà tánh Không ở đây phải là bản tánh duy nhất của vị bổn tôn [theo pháp tu] mà quý vị đang hình dung quán tưởng. Việc chú tâm vào tánh Không của một vị bổn tôn như thế chính là nội dung của pháp tu này.

Pháp môn thiền tập *rộng lớn* bao gồm 2 khía cạnh. Trước hết phải nỗ lực phát triển một hình ảnh vị bổn tôn được hình dung hết sức rõ nét, vì một khi quán tưởng thành tựu tự thân mình là vị bổn tôn với hình ảnh chắc chắn và rõ nét, hành giả sẽ có khả năng phát triển khía cạnh thứ hai, đó là niềm tự hào thiêng liêng. Một khi đã có được hình ảnh quán tưởng thật rõ ràng tự thân mình chính là vị bổn tôn, hành giả sẽ có khả năng phát triển một cảm giác tự hào thiêng liêng thật mạnh mẽ vì [cảm thấy] tự thân mình thực sự trở thành vị bổn tôn.

Trong một tài liệu hướng dẫn thiền tập của đại sư Ấn Độ là Phật Trí (Buddha-jnana)<sup>1</sup> có nêu lên

---

<sup>1</sup> Đại sư Phật Trí (Buddha-jñāna) là đệ tử của Đại sư Sư Tử Hiền (Haribhadra) và là thầy của ngài Gunamitra. Ngài sống vào khoảng thế kỷ 8, để lại rất nhiều tác phẩm Phật học (khoảng

vấn đề là, cho dù vô minh là nguyên nhân nguồn cội của luân hồi, nhưng trong tu tập du-già bốn tôn của giai đoạn phát khởi lại không hề có pháp thiền quán đặc biệt về tánh Không. Vậy thì, làm sao ta có thể luôn cho rằng pháp du-già bốn tôn ấy có công năng đối trị vô minh? Để trả lời câu hỏi này, ngài Phật Trí giải thích rằng, sự tu tập du-già bốn tôn trong giai đoạn phát khởi là một pháp tu đòi hỏi thiền quán về tánh Không của sắc tướng bốn tôn, chứ không chỉ là thiền quán về vị bốn tôn ấy. Hành giả thiền quán về tánh Không của vị bốn tôn trong khi vẫn duy trì hình ảnh quán tưởng của vị bốn tôn ấy. Như vậy, sự tu tập du-già bốn tôn [của giai đoạn phát khởi] bao gồm 2 khía cạnh: sự chú tâm vào thực tại quy ước (tục đế) và sự chú tâm vào thực tại rốt ráo (chân đế).

Các tantra [thuộc giai đoạn tu tập này] cũng nói đến 3 khuynh hướng: chú tâm vào tất cả những hiển lộ trong sắc tướng của vị bốn tôn, vào tất cả những gì nghe thấy như là mật chú, và vào bất kỳ kinh nghiệm tỉnh giác nào có được như là trí tuệ của bốn tôn.

Khuynh hướng thứ nhất phải được nhận hiểu trong ý nghĩa không phải là để phát triển một cảm nhận [về vị bốn tôn] thông qua sự tin tưởng, mà là để đạt đến một mục đích rất cụ thể, đó là vượt qua cảm giác về sự tầm thường của bản thân hành giả.

---

50 tác phẩm còn được biết), trong số đó có 14 tác phẩm hướng dẫn, luận giải về tantra Bí mật tập hội. (Theo Taranatha's History of Buddhism in India – bản dịch Anh ngữ của Lama Chimpa và Alaka Chattopadhyaya, Motilal Banarsidass Publishers - 2010, ISBN: 81-208-0696-4, trang 415).

Từ cấp độ của một sự hình dung tưởng tượng, hành giả nỗ lực để nhận biết tất cả những gì hiện ra với mình trong hình tướng của vị bổn tôn. Vì thế, sự nhận hiểu khuynh hướng này phải luôn được dựa trên tánh Không.

Một cách giảng giải khác về khuynh hướng này, cụ thể như được giảng giải trong phái Śākya, đề cập đến ý nghĩa của tantra 3 lớp. Giáo pháp được biết với tên gọi Đạo lộ và Quả vị của phái này mô tả “tantra nguyên nhân” như nền tảng căn bản và hành giả được đào luyện để nhận hiểu được tâm quan trọng cũng như ý nghĩa của nền tảng căn bản này, nhằm đạt đến một nhận thức rằng tất cả các pháp đều thanh tịnh và thiêng liêng.

Và một cách giảng giải khác nữa được tìm thấy trong tác phẩm *“Những đề mục tổng quát trong tinh yếu mật tạng”* của Đại sư Dodrup Jigme Tenpai Nyima thuộc phái Đại Toàn Thiện. Đại sư giải thích, việc phát triển nhận thức [rằng tất cả các pháp đều thanh tịnh] là xuất phát từ quan điểm tất cả các pháp hiện khởi trong luân hồi và [cảnh giới] an lạc thực ra chỉ là những hiển lộ hay diễn bày khác biệt của một nền tảng căn bản mà thuật ngữ của phái Đại Toàn Thiện gọi là giác tính bản sơ. Giác tính bản sơ này là cội nguồn của tất cả các pháp khởi sinh và hiển lộ trong sự phô diễn của thực tại – cõi luân hồi và [cảnh giới] an lạc đều chỉ là những hiển lộ của giác tính bản sơ, mà thật ra chính là cấp độ vi tế nhất của tâm quang minh.

Điều này tương tự với sự giảng giải của Trung Đạo, rằng tánh Không là nguồn gốc hay khởi nguyên của tất cả các hiện tượng [trong thế giới] quy ước, vì tất cả các hiện tượng đều là sự hiển lộ của cùng một bản chất rốt ráo, đó là tánh Không. Tương tự, các phái Śākya và Nyingma đều giảng giải rằng, tất cả các pháp hiện khởi trong cõi luân hồi và [cảnh giới] an lạc đều chỉ là những hiển lộ hay diễn bày của giác tính bản sơ, đều có cùng loại khuynh hướng như nhau.

Giác tính bản sơ hay tâm quang minh vi tế là thường tồn, trong ý nghĩa là có sự tương tục, và về cơ bản thì bản chất tinh yếu của tâm này là thuần khiết và thanh tịnh, vì không bị nhiễm ô bởi phiền não. Từ quan điểm đó, quý vị có thể mở rộng tầm nhìn thanh tịnh của mình để bao gồm tất cả các pháp, vốn thật ra chỉ là những hiển lộ của một nền tảng căn bản [là giác tính bản sơ].

Chúng ta cần nhớ rằng, những giảng giải khác nhau như trên đều được đưa ra từ quan điểm của Tối thượng Du-già Mật thừa.

Và như vậy, đó chính là khởi điểm mà quý vị phải bắt đầu thực hành thiền tập. Và sau khi đã đi vào thiền tập, nếu cảm thấy mệt mỏi thì quý vị có thể thực hành trì tụng mật chú để thành tựu *Phật ngữ*.

Tác Mật thừa nói về hai cách trì tụng mật chú, một là trì tụng thành tiếng với âm thanh chỉ vừa đủ cho chính mình nghe thấy; và hai là trì niệm trong

tâm, có nghĩa là không phát ra âm thanh, nhưng [trong tâm] hình dung âm thanh của mật chú.

## Thành tựu Phật tâm

**Đ**ịnh tâm trong lửa là thuật ngữ dùng để chỉ pháp thiền mà hành giả quán tưởng các mật chú khác nhau, các âm tiết chủng tự... nơi trái tim của vị bốn tôn thiên quán và hình dung những ngọn lửa cháy lên từ đó.

*Định tâm trong âm thanh* là pháp thiền mà hành giả hình dung và chú tâm vào giọng đọc mật chú, không phải như chính mình đang trì tụng, mà như thể là đang nghe giọng đọc của một người khác.

Như vậy, hành giả rèn luyện sự nhất tâm hay một tâm thức an định bằng những phương pháp này. Đó là lý do vì sao chúng ta thấy có những đoạn văn trong các tantra của Tác Mật thừa nói rằng, thông qua tu tập pháp *định tâm trong lửa*, hành giả sẽ đạt được sự nhu nhuyễn thân tâm. Và rồi thông qua sự tu tập pháp *định tâm trong âm thanh*, hành giả sẽ thực sự đạt đến một tâm thức an định.

Pháp [thiền tập] du-già thứ ba được gọi là pháp [định tâm] “*mang lại giải thoát khi âm thanh chấm dứt*”, là một pháp môn giúp cho hành giả đạt đến sự giải thoát nhờ chứng ngộ rốt ráo.

Nói chung, nếu chúng ta muốn phân loại trong

phạm vi của Tam tạng là Luật tạng, Kinh tạng và Luận tạng, thì các giáo pháp Mật thừa hẳn phải được xếp vào Kinh tạng. Vì thế, trong các tantra, chính đức Phật từng nói rằng ngài muốn thuyết dạy tantra theo cách giống như các bộ kinh.

Ý nghĩa quan trọng của điều này là, những nét độc đáo và thâm diệu của tantra được đạt đến thông qua các pháp tu tập để nuôi dưỡng sự an định trong thiền tập. Nét độc đáo chung ở cả 4 lớp tantra, là điều tạo nên sự khác biệt giữa tu tập theo mật thừa với tu tập theo kinh điển, chính là phương pháp đặc biệt của tantra để nuôi dưỡng sự an định trong thiền tập.

Có một điều tôi muốn làm rõ ở đây là, nói chung thì sự an định là một trạng thái tập trung của tâm thức, khi hành giả có khả năng duy trì sự chú tâm không xao nhãng vào một đối tượng đã chọn; do đó, những pháp tu để nuôi dưỡng một trạng thái như thế cũng phải [mang tính chất] chú tâm thay vì suy ngẫm.

Tuệ giác nội quán là một kiểu thiền phân tích quán xét, nên những pháp tu để nuôi dưỡng tuệ giác nội quán cũng phải mang bản chất phân tích.

An định là một trạng thái nâng cao của tâm thức, trong đó không chỉ là sự tập trung nhất tâm mà còn kèm theo cả những năng lực nhu nhuyễn của thân tâm. Tương tự, tuệ giác nội quán cũng là một trạng thái nâng cao của tâm thức, trong đó năng lực phân tích được phát triển đến mức cũng kèm theo cả sự nhu nhuyễn của thân tâm.

Như vậy, vì thiền an định mang bản chất chú tâm và thiền quán chiếu mang tính chất phân tích, nên khi bàn về thiền tập nói chung, chúng ta nhất thiết phải sáng suốt nhận biết rõ là có nhiều pháp thiền khác nhau. Có những pháp thiền là trạng thái tâm thức tập trung vào một đối tượng, như pháp thiền về tánh Không, khi ấy tánh Không là đối tượng; trong khi đó, nếu thiền về tâm từ thì hành giả khởi tâm hướng về một trạng thái thương yêu từ mẫn. Ngoài ra còn có những pháp thiền mà đối tượng chú tâm là sự tưởng tượng, hình dung một điều gì đó.

Theo sự giảng giải trong kinh điển và trong các tantra của 3 thừa ngoại mật, khi nuôi dưỡng tâm an định trong buổi thiền tập thì hành giả hoàn toàn tập trung duy trì nhất tâm, không vận dụng bất kỳ sự phân tích nào. Hai pháp thiền khác nhau thường được phân biệt trong tương quan so sánh khác biệt, nhưng trong Tối thượng Du-già Mật thừa có một pháp tu độc đáo giúp khai thông những điểm trọng yếu trong cơ thể, và nhờ việc chú tâm chính xác vào những điểm nhạy cảm này của cơ thể mà ngay cả tuệ giác nội quán cũng có thể được nuôi dưỡng thông qua pháp thiền định tâm.

Trong sự tu tập theo kinh điển và 3 lớp tantra ngoại mật, việc đạt đến sự an định và tuệ giác nội quán luôn xảy ra tuần tự. Trước hết, hành giả đạt được tâm an định, rồi từ đó mới dẫn đến tuệ giác nội quán, nhưng trong Tối thượng Du-già Mật thừa, một số hành giả siêu việt có thể đồng thời đạt đến cả hai.



Pháp [thiền tập] du-già thứ ba đã nói trên [được gọi là] “*sự định tâm mang lại giải thoát khi âm thanh chấm dứt*”. Đây là một thuật ngữ được dùng để chỉ pháp thiền quán về tánh Không theo hệ thống Mật thừa. Pháp này cũng được gọi là pháp du-già không biểu tượng, còn 2 pháp thiền định tâm trước đó được gọi là pháp du-già có biểu tượng.

## Hành Mật thừa

**T**rong truyền thống Phật giáo Tây Tạng, các mạn-đà-la thuộc Hành Mật thừa khá hiếm gặp, nhưng khi thực sự được áp dụng thì vị bốn tôn phổ biến nhất thường là đức Đại Nhật Như Lai (Vairochana Abhisambodhi).

Hành Mật thừa cũng chỉ dạy con đường tu tập thuộc các phạm trù pháp du-già có biểu tượng và pháp du-già không biểu tượng. Ở đây, pháp du-già không biểu tượng chỉ cho việc thiền tập với sự nhấn mạnh vào tánh Không, trong khi pháp du-già có biểu tượng thì không có sự nhấn mạnh này.

Cả Tác Mật thừa và Hành Mật thừa đều nói đến sự cần thiết phải hành trì pháp du-già bốn tôn và thực hành những giai đoạn nhập thất chuyên tu thiền tập thích hợp, theo sau là tham gia các nghi thức hành lễ của pháp tu tập đó. Trong Tác Mật thừa và Hành Mật thừa, việc hành lễ này chủ yếu chỉ cho một số pháp thức nhất định, chẳng hạn như

pháp thức trường thọ dựa trên nền tảng của một vị bồ tôn trường thọ... Các pháp thức khác, chẳng hạn như thành tựu giải thoát tối thượng v.v... không được mô tả chi tiết.

## Du-già Mật thừa

**T**antra quan trọng nhất đã được dịch sang Tạng ngữ thuộc lớp tantra này là *Nhất thiết Như Lai Căn bản yếu lược*,<sup>1</sup> có liên quan đến Kim Cang giới và bao gồm các tantra *Nhất thiết trí*.

Tiến trình chung của con đường tu tập theo Du-già Mật thừa được giảng giải dựa trên nền tảng của 3 yếu tố: (1) nền tảng của sự tịnh hóa, (2) con đường tu tập tịnh hóa và (3) thành tựu kết quả tịnh hóa.

*Nền tảng của sự tịnh hóa* ở đây chỉ cho [4 nền tảng là] thân, ngữ, ý và hành vi của hành giả, còn *con đường tu tập tịnh hóa* chỉ cho [4 con đường là] thực hành tu tập đại ấn, pháp giới ấn, nguyện ấn và tuệ ấn hay tác ấn. Tương ứng với 4 nền tảng của sự tịnh hóa là thân, ngữ, ý và hành vi của hành giả, có 4 con đường tu tập tịnh hóa và 4 *thành tựu kết quả*

---

<sup>1</sup> Tên đầy đủ trong bản dịch Hán văn của tantra này là Nhất Thiết Như Lai Chân Thật Nhiếp Đại Thừa Hiện Chứng Tam Muội Đại Giáo Vương Kinh (一切如來真實攝大乘現證三昧大教王經). Bản Tạng ngữ được dịch từ bản Phạn ngữ là Sarvathāgata-tattva-saṃgraha.

tịnh hóa là Phật tâm, Phật ngữ, Phật tâm và Phật hạnh. Đó là lý do vì sao bản văn chính của lớp tantra này – tantra Căn bản yếu lược – lại gồm có 4 phần.

## Tối thượng Du-già Mật thừa

**D**ối với người Tây Tạng chúng tôi, Tối Thượng Du-già Mật thừa cũng [quen thuộc và thiết yếu] giống như chế độ ăn uống hàng ngày. Tôi được biết là việc thực hành tu tập các tantra *Căn bản yếu lược* và *Đại Nhật Như Lai* đã phát triển rộng rãi ở Nhật Bản, với khá nhiều hành giả tu tập theo các thừa ngoại mật. Nhưng có vẻ như Tối Thượng Du-già Mật thừa thì chỉ được thấy trong truyền thống Tây Tạng, cho dù tôi không thể nói chắc chắn về điều này.

Tối Thượng Du-già Mật thừa chủ yếu dành cho các hành giả tu tập là những con người thuộc cõi dục, với cấu trúc cơ thể được tạo thành từ sáu phần. Sáu phần này bao gồm ba phần chúng ta nhận được từ cha và ba phần nhận được từ mẹ.

Một nét độc đáo của các pháp tu tập thâm diệu trong Tối Thượng Du-già Mật thừa là các pháp này vận dụng những kỹ năng không chỉ tương ứng với các hiện tượng liên quan đến các nền tảng của sự tịnh hóa như chúng hiện khởi trên bình diện thông thường, chẳng hạn như sự chết, trạng thái trung ấm và tái sinh, mà còn tương ứng cả với những nét đặc

thù của trạng thái thành tựu Phật quả, tức là Ba thân Phật.

Tối thượng Du-già Mật thừa giảng giải về tên gọi tantra theo 3 cấp độ: *tantra nhân*, là cấp độ nền tảng, *tantra pháp*, là con đường tu tập, và *tantra thành tựu* là kết quả tu tập. Cả 3 cấp độ như vậy của tantra đều khởi sinh từ tâm quang minh bản sơ nội tại.

Nếu hiểu được tầm quan trọng của điều này, quý vị sẽ hiểu được sự giảng giải theo truyền thống Śākya, vốn nói về một *tantra nhân* được gọi là nền tảng của tất cả, hay *căn bản thể*, liên quan đến pháp mạn-đà-la và các vị bổn tôn trong đó, và tất cả đều thực sự khởi sinh từ *căn bản thể* này.

Truyền thống Śākya giảng giải rằng, *căn bản thể* hiển lộ trong các năng lực tinh thần cơ bản và các pháp thế gian với hình thức là những tính cách [cá biệt]. Tất cả các pháp trên con đường tu tập cũng hiển lộ trong *căn bản thể*, nhưng với hình thức của những phẩm hạnh, và tất cả các pháp thuộc về Phật quả thành tựu thì hiển lộ với hình thức của khả năng tính. Tương tự, trong các bản văn của phái Nyingma chúng ta cũng thấy có những nội dung như “*sự đồng đẳng của căn và quả*”.

Vì tất cả các pháp thuộc [Phật] quả thành tựu là viên mãn và hiển lộ trong *căn bản thể* với hình thức khả năng tính, nên chúng ta cũng có thể hiểu được những nội dung như là tính bất khả phân giữa Phật thân và Phật trí. Tuy nhiên, việc nhận hiểu đúng

đến những nội dung và khái niệm này cũng rất quan trọng, vì nếu không sẽ có nguy cơ đưa ra xác quyết sai lầm kiểu như quan điểm của phái Số luận, cho rằng cái chồi cây [vốn đã] hiện hữu cùng thời điểm với hạt giống sinh ra nó.

Duy trì một khuynh hướng nhận thức rất ráo như thế, chúng ta sẽ có thể nhận hiểu được điều mà ngài Di-lặc đã viết trong luận Tương tục Tối thượng rằng: *“Tất cả những ô nhiễm của tâm thức chỉ là giả tạm và do ngoại duyên mà sinh; tất cả phẩm tính của tâm đều hiển lộ trong nó hoàn toàn tự nhiên.”* Nói như vậy không có nghĩa là tất cả những phẩm tính và sự chứng ngộ của tâm thức thực sự đang hiện hữu trong tâm, mà là chỉ tồn tại trong hình thức khả năng tính, bởi vì tất cả những điều đó đều hiển lộ như là khả năng tính trong tâm quang minh bản sơ. Từ cách nhìn này, ta cũng có thể hiểu được những nội dung như là *“nhận biết được chân tâm bản tánh cũng tức là đạt đến giác ngộ viên mãn”*.

Cũng có những đoạn văn tương tự trong các tantra khác, chẳng hạn như tantra Hỷ Kim cang (Hevajra)<sup>1</sup>, nói rằng: *“Hết thảy chúng sanh hữu tình vốn đã giác ngộ viên mãn nhưng bị che chướng bởi những nhiễm ô trong tâm thức.”* Tantra Thời luân cũng hết sức nhấn mạnh vào tâm quang minh bản

---

<sup>1</sup> Hỷ kim cang (喜金剛, Tibetan: Kye'i rdo rje) là một trong các vị bốn tôn chính của Mật thừa, với vị phối ngẫu là Không tánh nữ (Nairātmyā - Tibetan: bdag med ma) đã được nhắc đến trong sách này.

sơ nội tại này, nhưng sử dụng từ ngữ khác, gọi là “*biến mãn kim cang không giới*”.

Trong tác phẩm “*Minh đăng chiếu thứ đệ ngũ đạo phẩm*”, chú giải về 5 đạo phẩm thuộc giai đoạn thành tựu [đạo quả] được nói trong tantra *Bí mật tập hội*, ngài Long Thụ dạy rằng, hành giả trụ vào một trạng thái thiền ảo hóa sẽ nhận thức tất cả hiện tượng theo cùng khuynh hướng đó. Điều này hàm ý rằng, ở giai đoạn thành tựu [đạo quả], khi hành giả có đủ khả năng khởi tâm trong một thân hết sức vi tế, thuật ngữ gọi là *ảo hóa thân*, vốn là bản chất của năng lượng và tâm thức vi tế nhất, hành giả ấy sẽ mở rộng nhận thức đến tất cả hiện tượng, nhận thức về chúng như là những hiển lộ của tâm quang minh bản sơ này.

Và cho dù chúng ta có thể là có khả năng nhận hiểu về tất cả chúng sanh như là những hiển lộ của tâm quang minh bản sơ nội tại, bởi vì xét đến cùng thì đây là cội nguồn căn bản mà từ đó tất cả được sinh khởi, nhưng vấn đề đặt ra ở đây là, làm sao chúng ta có thể biện minh một cách hợp lý rằng toàn cõi pháp giới cũng đều là sự hiển lộ của tâm quang minh bản sơ nội tại này? Tôi không nghĩ ở đây có thể viện dẫn rằng pháp giới, hay tất cả các pháp, đều thuộc về bản chất của tâm thức, cho dù tư tưởng của trường phái Duy thức trong Phật giáo luôn cho rằng đó chính là bản chất của toàn bộ thực tại bên ngoài. Ý nghĩa ở đây có phần hơi khác biệt. Chúng ta nên hiểu về toàn cõi pháp giới, nghĩa là tất cả các hiện

tượng bên ngoài, như là những sáng tạo, hiển lộ hay trình hiện của tâm quang minh bản sơ nội tại này, thay vì là thuộc về bản chất của nó.

Như vậy, khi một người trải nghiệm sự hiển lộ của tâm quang minh bản sơ nội tại này, vốn là cấp độ vi tế nhất của tâm thức, thì vào lúc đó toàn bộ các cấp độ thô trước của những tiến trình năng lượng và tinh thần đều mất đi hay tan rã. Những gì hiển lộ trước tâm thức ở mức độ [vi tế] như thế đều chỉ là tánh Không thanh tịnh.

Trong Mật thừa có những kỹ năng và phương pháp được giảng giải để giúp cho hành giả có thể vận dụng được tâm quang minh bản sơ nội tại, vốn được hiển lộ một cách tự nhiên vào thời điểm lâm chung hay những thời điểm khác. Nói chung, theo hệ thống kinh điển thì thời khắc cuối cùng của một tâm thức đang chết đi được cho là vô ký, mặc dù rất vi tế. Nhưng trong tantra có những phương pháp được giảng giải để [giúp hành giả] vận dụng tích cực trạng thái tâm thức [khi lâm chung] đó, bằng cách chuyển hóa nó thành một điều gì đó hiền thiện.

Trong các tác phẩm của một bậc Đạo sư Ấn Độ là Thế Thân, tôi từng thấy nói rằng, so với các tâm thái xấu ác thì các tâm thái hiền thiện mạnh mẽ hơn. Theo một quan điểm thì lý do của điều này là vì các tâm thái hiền thiện có một nền tảng vững chắc, bởi chúng hợp lý và không sai lầm. Một lý do khác nữa là chỉ có những tâm thái hiền thiện mới có thể khởi sinh vào những thời điểm phát khởi tâm quang

minh bản sơ nội tại, như vào lúc chết hoặc thậm chí kéo dài sau khi chết. Các tâm thái xấu ác không bao giờ có thể khởi sinh một khi tâm quang minh bản sơ nội tại đã bắt đầu hiển lộ.

Các quan điểm về Đại Ấn (Mahamudra) của dòng Kagyu và Đại Toàn Thiện (Dzogchen) [của dòng Nyingma] đều gặp nhau ở cùng một điểm: sự nhận hiểu về tâm quang minh bản sơ nội tại.

Quý vị cũng có thể hỏi rằng, thông thường thì [giáo pháp] Đại Toàn Thiện được trình bày như là đỉnh cao nhất của 9 thừa, vì lý do là khi tu tập theo pháp này chúng ta vận dụng giác tánh cơ bản của mình, trong khi với các thừa trước đó thì ta sử dụng ý thức [để tu tập]. Nếu đúng là như vậy, thì sao có thể nói rằng quan điểm của Đại Toàn Thiện dẫn đến cùng một sự nhận hiểu về tâm quang minh bản sơ nội tại, vốn cũng được nói đến trong Tối thượng Du-già Mật thừa?

Câu trả lời đã được một bậc thầy Đại Toàn Thiện là Tenpai Nyima đưa ra. Ngài dạy rằng, trong khi Tối thượng Du-già Mật thừa quả thật nhấn mạnh nhiều đến việc khám phá và phát triển tâm quang minh bản sơ nội tại, thì đồng thời đây cũng là một đặc điểm của tu tập theo Đại Toàn Thiện. Sự khác biệt nằm ở phương pháp được hai bên áp dụng.

Trong các pháp môn của Tối thượng Du-già Mật thừa, những kỹ năng để khám phá và phát triển tâm quang minh bản sơ nội tại được giảng giải như một quá trình tiệm tiến, đi dần từ giai đoạn phát



khởi tiến dần qua các giai đoạn thành tựu tiếp theo sau, và cuối cùng là sự thành tựu tâm quang minh. Trong tu tập Đại Toàn Thiện thì sự phát triển và tăng tiến tâm quang minh bản sơ nội tại được giảng giải không phải như một quá trình tiệm tiến, mà như sự nắm bắt trực tiếp chính tự thân tâm quang minh đó, ngay từ lúc khởi đầu, bằng cách sử dụng giác tánh cơ bản của chúng ta.

Khi nghiên cứu Tối thượng Du-già Mật thừa, chúng ta phải luôn nhớ rằng, trong các luận giải Mật thừa thì mỗi một từ ngữ đơn độc có thể có nhiều cấp độ hàm nghĩa khác nhau, cũng giống như trường hợp các kinh trong hệ thống Bát-nhã mà chúng ta đã thảo luận ở trước, vốn có 2 tầng ý nghĩa để diễn dịch, một tầng nghĩa rõ rệt qua văn tự và một tầng nghĩa ẩn tàng. Trong trường hợp các tantra, sự diễn dịch ý nghĩa còn sâu sắc hơn rất nhiều, mỗi một từ ngữ có thể có nhiều tầng nghĩa và cách diễn dịch khác biệt nhau.

Người ta cho rằng một từ ngữ trong tantra có thể có đến 4 cách nhận hiểu, 4 cách giảng giải. (1) Thứ nhất là ý nghĩa rõ rệt qua văn tự; (2) thứ hai là sự giảng giải ý nghĩa đó theo cách thường gặp trong hệ thống kinh điển và các tantra ngoại mật; (3) thứ ba là ý nghĩa ẩn tàng, bao gồm ba loại: một là ẩn tàng phương pháp để vận dụng dục vọng vào con đường tu tập, hai là ẩn tàng sự hiển lộ, ba là ẩn tàng chân lý [tương đối] theo quy ước, hay tục đế - ảo hóa thân; và cuối cùng, (4) thứ tư là ý nghĩa rốt ráo, ở đây chỉ đến sự hợp nhất và trong sáng tuyệt đối.

Ngoài ra còn có một cách diễn dịch gọi là 6 giới hạn, bao gồm các phạm trù (1) nghĩa diễn dịch và (2) nghĩa xác quyết, (3) nghĩa tác ý và (4) nghĩa phi tác ý, (5) nghĩa văn tự và (6) nghĩa phi văn tự.

Trong phương thức tiếp cận tantra phức tạp này, có 2 cách để thực sự giảng giải tantra cho người học. Một là giảng giải công khai trước hội chúng và hai là thông qua quan hệ trực tiếp giữa thầy và trò.

Để xác định giá trị của tu tập Mật thừa như một pháp môn của đạo Phật mà cuối cùng sẽ đưa đến thành tựu Phật quả, trong các luận giải Mật điển luôn có tham chiếu đến các tiến trình [tương ứng] theo kinh điển. Sự phức tạp và những khác biệt tinh tế trong rất nhiều tantra là do có khác biệt về căn tánh, thể trạng... của từng hành giả. Vì thế, các tantra luôn bắt đầu với một đoạn khai mở xác định rõ những phẩm chất thích hợp cần phải có ở hành giả [muốn tu tập theo tantra đó]. Có 4 loại hành giả tu tập theo Mật thừa, loại vượt trội hơn hết được gọi là các hành giả quý như châu báu.

Mục đích của việc giảng giải các tantra cho một hành giả thích hợp theo phương cách phức tạp đến như thế là nhằm giúp hành giả nhận biết được hai chân lý. Hai chân lý ở đây không chỉ đến hai chân lý được giảng giải trong hệ thống kinh điển, tức là chân lý tuyệt đối (chân đế) và chân lý tương đối (tục đế). Đây là hai chân lý trong bối cảnh [tu tập theo] Tối thượng Du-già Mật thừa.

Theo sự giảng giải chân đế và tục đế trong kinh điển thì khi đưa vào bối cảnh của sự tu tập theo Tối thượng Du-già Mật thừa hẳn đều sẽ trở thành tục đế. Phương thức diễn dịch luận giải Mật điển như thế này được nói rõ trong một tantra là Kim cang Bát-nhã Yếu lược, vốn là một tantra giảng giải.

Một đặc điểm của tantra là hầu như tất cả các tantra đều bắt đầu với 2 từ *eh* và *wam*.<sup>1</sup> Hai mẫu tự này hàm chứa toàn bộ ý nghĩa của tantra, không chỉ là nghĩa văn tự, mà còn là nghĩa xác quyết của các tantra. Tất cả tantra, vì là các luận giải nên được biên soạn với nhiều mẫu tự khác nhau, mà suy cho cùng đều được sinh ra từ các nguyên âm và phụ âm, nên tất cả đều được hàm chứa trong 2 mẫu tự *eh* và *wam* này, và vì toàn bộ ý nghĩa của tantra được bao gồm trong 3 yếu tố: căn bản tu tập, đạo pháp tu tập và đạo quả thành tựu (*căn, đạo, quả*), nên tất cả những điều này đều được bao hàm trong ý nghĩa của [hai mẫu tự] *eh* và *wam*.

Hai mẫu tự *eh* và *wam* thực sự hàm chứa tất cả chủ đề quan trọng của Mật thừa, như ngài Nguyệt

---

<sup>1</sup> Hai mẫu tự đặc biệt này, một là nguyên âm (*eh*) và một là phụ âm (*wam*), nguyên trong tiếng Phạn (Sanskrit) là *eh-vam*, trong tiếng Tây Tạng là *eh-wam*, được xem là cặp biểu tượng có rất nhiều hàm nghĩa. theo Ngài Tai Situ Rinpoche, những cặp nghĩa phổ biến nhất là: phương tiện - trí tuệ; dung chứa - hòa hợp, toàn thể - cá thể, pháp giới - chúng sinh... Ngoài ra, hai chữ này còn được dùng để viết tắt thay cho cụm từ "Evan maya srutam" trong tiếng Sanskrit, vốn là câu mở đầu của tất cả kinh điển, vẫn thường được dịch là "Tôi nghe như thế này" hay trong Hán văn là "Như thị ngã văn" (如是我聞).

Xúng đã giải thích khi tóm tắt toàn bộ nội dung của tantra vào một bài kệ trong bản luận giải Minh Đăng Luận nổi tiếng của ngài. Bản luận giải này nổi tiếng đến nỗi có một thời người ta từng nói rằng, cũng giống như bầu trời có 2 nguồn sáng là mặt trời và mặt trăng, thế giới này có 2 nguồn minh triết là Minh Cú luận, luận giải của ngài Nguyệt Xúng về Trung quán luận của ngài Long Thụ, và Minh Đăng luận, bản luận giải mở rộng của ngài về tantra Bí Mật Tập Hội.

Bài kệ đó như sau:

*Giai đoạn phát khởi, thành tựu thân bốn tôn  
là trước nhất.*

*Thiền quán về bản chất của tâm là thứ hai.*

*Thành tựu vững vàng về tục đế là thứ ba.*

*Tịnh hóa tục đế là thứ tư.*

*Hợp nhất chân đế và tục đế là thứ năm.*

Về cơ bản, đây là toàn bộ chủ đề quan trọng của Tối thượng Du-già Mật thừa. Luận giải của ngài Nguyệt Xúng đã phân chia toàn bộ con đường tu tập Mật thừa thành năm giai đoạn, một giai đoạn *phát khởi* và bốn giai đoạn *thành tựu*.

Có những giai đoạn khác nhau trên con đường tu tập nên cũng có các quán đảnh khác nhau, là những yếu tố để làm thuần thục cho các pháp tu này.

Pháp quán đảnh [đầu tiên] cho phép hành giả bắt đầu tu tập giai đoạn phát khởi được gọi là *quán đảnh bình*. Hành giả khi đi vào tu tập thân ảo hóa

sẽ bao gồm ba sự xả ly: *thân xả ly*, *ngũ xả ly* và *tâm xả ly*, vốn thực sự là những chuẩn bị cần thiết cho [thành tựu] thân ảo hóa, và các tu tập này tạo thành 3 giai đoạn đầu trong 4 giai đoạn thành tựu.

Pháp quán đánh thứ hai cho phép hành giả bắt đầu tu tập thân ảo hóa này là *quán đánh mật*. Với pháp *quán đánh* [thứ ba là] *tri kiến trí huệ*, hành giả sẽ được phép bắt đầu thiền quán về tâm quang minh. Và với pháp quán đánh thứ tư, hành giả được phép tiến hành thiền quán về sự hợp nhất.

## Hỷ lạc và tánh Không

**T**huật ngữ “hợp nhất” có 2 ý nghĩa khác nhau. Một là sự hợp nhất giữa tánh Không và hỷ lạc, và hai là sự hợp nhất giữa tục đế và chân đế. Khi chúng ta nói về sự hợp nhất trong ý nghĩa [sự hợp nhất giữa] tục đế và chân đế, thì sự hợp nhất giữa tánh Không và hỷ lạc là một vế và vế thứ hai là thân ảo hóa. Khi hai vế này được hợp nhất hay kết nối bất khả phân, chúng tạo thành sự hợp nhất của hai chân lý (chân đế và tục đế).

Sự hợp nhất giữa tánh Không với hỷ lạc có một ý nghĩa là, trí tuệ nhận hiểu tánh Không được kết hợp với hỷ lạc – trí tuệ này được khởi sinh trong phương diện hỷ lạc, cho nên cả hai chỉ là một thực thể. Một cách diễn dịch khác nữa về sự kết hợp giữa hỷ lạc và tánh Không là, vì hành giả vận dụng một tâm thái

hỷ lạc để nhận hiểu tánh Không nên một sự nhận biết tánh Không thông qua tâm thái hỷ lạc như thế được gọi là sự hợp nhất giữa hỷ lạc và tánh Không.

Còn về trình tự đạt đến hỷ lạc và sự nhận hiểu tánh Không thì có hai phương thức. Trong một số trường hợp, sự trải nghiệm về một tâm thái hỷ lạc xuất hiện trước, và theo sau đó là sự nhận hiểu tánh Không. Tuy nhiên, đối với hầu hết các hành giả Tối thượng Du-già Mật thừa thì sự nhận hiểu tánh Không đến trước khi thực sự kinh nghiệm tâm thái hỷ lạc.

Sự nhận biết tánh Không của một số hành giả [Tối thượng Du-già Mật thừa] nào đó có thể không trọn vẹn như theo trường phái Trung quán Cự duyên. Họ có thể vẫn bám theo quan điểm về tánh Không như được đưa ra bởi Du-già Hành tông hay Trung quán Y tự khởi, nhưng bằng cách vận dụng một số kỹ năng thiền tập nào đó của Mật thừa, chẳng hạn như phát khởi nội hỏa, hay khai thông các sinh điểm trọng yếu trong cơ thể bằng khí du-già, hành giả có thể làm sinh khởi một kinh nghiệm hỷ lạc. Điều này cuối cùng có thể dẫn đến một trạng thái mà [khi ấy] hành giả có thể có đủ khả năng để trút bỏ hoặc làm tan rã các năng lượng hay tâm thức ở cấp độ thô trước.

Một kinh nghiệm ở cấp độ sâu xa đến như thế, khi được kết hợp với một chút hiểu biết về tánh Không, có thể dẫn đến một sự nhận hiểu tinh tế hơn về tánh Không, một sự nhận hiểu rằng tất cả các

hiện tượng chỉ là sự quy gán của tinh thần, chỉ là sự định danh, quy gán lên thực tại căn bản vốn không hề tồn tại theo tự tính sẵn có v.v... Đối với những hành giả thuộc loại này, hỷ lạc được đạt đến sớm hơn và sự nhận hiểu về tánh Không sẽ theo sau.

Những hành giả có căn cơ bén nhạy, vốn là hàng đệ tử chủ yếu của Tối thượng Du-già Mật tông, thường phải rèn luyện một nhận thức về tánh Không trước khi được tiếp nhận pháp quán đánh Tối thượng Du-già Mật thừa. Vì thế, với hành giả thuộc loại này thì trí tuệ nhận hiểu tánh Không sẽ đạt được sớm hơn kinh nghiệm hỷ lạc.

Trong một buổi thực hành thiền Mật thừa, một hành giả có căn cơ bén nhạy sử dụng những phương pháp như phát khởi nội hỏa, hay du-già bốn tôn, hay khai thông các sinh điểm trọng yếu trong cơ thể bằng khí du-già v.v... Thông qua sự thúc đẩy của dục vọng đã sinh khởi, hành giả này sẽ có khả năng hòa nhập tâm thức giác ngộ hay các yếu tố trong cơ thể mình và trải nghiệm một trạng thái đại hỷ lạc. Vào thời điểm này, kinh nghiệm sẽ không có sự khác biệt cho dù hành giả là nam giới hay nữ giới. Hành giả sẽ nhớ lại sự nhận hiểu về tánh Không và kết hợp sự nhận hiểu đó với kinh nghiệm đại hỷ lạc.

Đại hỷ lạc được trải nghiệm theo cách như thế nào? Đó là khi tâm thức giác ngộ hay các yếu tố trong cơ thể được tan hòa, hành giả trải nghiệm một cảm giác thể chất trong phạm vi kinh mạch trung tâm, làm sinh khởi một kinh nghiệm hỷ lạc cực kỳ

mạnh mẽ. Và kinh nghiệm này đến lượt nó lại tiếp tục mang lại một niềm hỷ lạc tinh thần tinh tế. Lúc đó, khi thiên giả nhớ lại sự nhận hiểu về tánh Không [đã có], kinh nghiệm hỷ lạc tinh thần này sẽ được kết hợp với sự nhận hiểu đó. Đó là sự kết hợp giữa hỷ lạc và tánh Không.

Theo sự giải thích của Mật thừa, ở đây khi ta nói về một kinh nghiệm hỷ lạc là đang chỉ đến: (1) hỷ lạc khởi sinh từ sự phóng xuất của yếu tố tinh dịch, (2) hỷ lạc khởi sinh từ sự chuyển động của yếu tố đó trong kinh mạch, và (3) hỷ lạc khởi sinh qua trạng thái hỷ lạc bất biến. Trong tu tập Mật thừa thì chính các loại hỷ lạc thứ hai và thứ ba mới được sử dụng để nhận hiểu tánh Không.

Vì việc sử dụng hỷ lạc để nhận hiểu tánh Không là cực kỳ quan trọng nên chúng ta thấy có nhiều vị bổn tôn thiên trong Tối thượng Du-già Mật thừa [được trình bày] trong sự hợp nhất với một vị phối ngẫu. Như tôi đã giải thích trước đây, kinh nghiệm hỷ lạc này rất khác biệt với kinh nghiệm hỷ lạc của ái dục tầm thường.



## Cái chết, trạng thái trung ấm và sự tái sinh

**V**ì sự tu tập Tối thượng Du-già Mật thừa là nhằm mang lại lợi lạc cho hành giả, vốn sẵn có cấu trúc thân thể với 6 yếu tố, nên những tiến trình tu tập đều tương tự như các kinh nghiệm thông thường và có các đặc điểm tương đồng với những kinh nghiệm của cái chết, trạng thái trung ấm và sự tái sinh.

Nhờ vào cấu trúc thân thể độc đáo của mình, nên con người luôn tự nhiên trải qua 3 giai đoạn: cái chết, trạng thái trung ấm và sự tái sinh. Cái chết là một trạng thái khi tất cả các tầng bậc thô trước của tâm thức và năng lượng đều mất đi hay tan hòa vào những tầng bậc tâm thức và năng lượng vi tế nhất. Chính vào thời điểm đó, chúng ta kinh nghiệm được tâm thức tịnh quang của sự chết. Sau đó, chúng ta nhận lấy một thân vi tế được biết như là trạng thái trung ấm, và khi một chúng sinh trung ấm nhận lấy một thân thô trước hơn, có thể được nhìn thấy bởi những chúng sinh khác, thì chúng sinh ấy đã tái sinh vào một đời sống mới.

Mặc dù chúng ta trải qua những trạng thái này một cách tự nhiên, nhưng các ngài Long Thụ và Thánh Thiên có mô tả trong các luận giải những kỹ năng và phương pháp độc đáo mà nhờ đó hành giả có thể vận dụng những kinh nghiệm này một cách tích

## Cái chết, trạng thái trung ấm và sự tái sinh

cực. Thay vì trải qua những trạng thái ấy một cách hoàn toàn thụ động, hành giả có thể đạt đến sự kiểm soát và sử dụng chính ba trạng thái này để đạt đến sự thành tựu Phật quả.

Những tiến trình để đạt đến ba thân Phật - Pháp thân, Báo thân và Ứng hóa thân - có những đặc điểm tương tự với các trạng thái chết, trung ấm và tái sinh. Vì thế khả năng sử dụng chính những trạng thái này để đạt đến ba thân Phật là điều có thể được.

Theo sự giảng giải của Tối thượng Du-già Mật thừa về tu tập thiền quán ba thân Phật, bất kỳ sự tu tập nào thuộc giai đoạn phát khởi trong Tối thượng Du-già Mật thừa cũng đều phải kết hợp với ba trạng thái này.

Các bản văn của dòng Nyingma mô tả tiến trình này bằng các thuật ngữ khác, đề cập đến ba pháp định thay vì sự thiền quán về ba thân Phật, bao gồm *chân như định*, *hiện khởi định* và *nhân quả định*. Các pháp định này tương đương với các tu tập trong giai đoạn phát khởi của Du-già Mật thừa cũng như Tối thượng Du-già Mật thừa, bao gồm *thiền định phát khởi*, *thiền định mạn-đà-la chiến thắng* và *thiền định thắng hạnh*.

Thiền quán về ba thân Phật chỉ cho pháp thiền mà hành giả vận dụng cái chết, trạng thái trung ấm và sự tái sinh vào tiến trình tu tập. Chẳng hạn, việc vận dụng cái chết vào tiến trình tu tập như Pháp thân là khi hành giả chuyển hóa điều kiện của sự chết bằng sự quán tưởng hay hình dung trong suốt

tiến trình của sự chết. Trên bình diện quán tưởng, hành giả trút bỏ hoặc hòa tan toàn bộ các tiến trình của tâm thức và năng lượng. Tiến trình chết bắt đầu với sự tan rã các yếu tố bên trong cơ thể, do đó mà có 8 giai đoạn, khởi đầu với sự tan rã của bốn đại là đất, nước, lửa và gió, tiếp theo là 4 giai đoạn mà về mặt thuật ngữ được gọi là các kinh nghiệm tâm thức màn trắng hiện hành, tâm thức màn đỏ tăng tiến, tâm thức màn đen cận mãn và tâm thức tịnh quang của sự chết.

Trong giai đoạn phát khởi, hành giả chỉ trải nghiệm sự tan rã trên bình diện tưởng tượng, còn những kinh nghiệm sâu xa hơn được khởi sinh khi hành giả tiếp tục tiến trình tu tập và tăng tiến sự nhận hiểu của mình trong giai đoạn thành tựu. Cuối cùng thì sự tu tập sẽ giúp hành giả đạt đến khả năng trải qua toàn bộ kinh nghiệm của tiến trình chết thực sự.

Ngày nay, các nhà khoa học đã và đang tiến hành các cuộc thử nghiệm để khảo sát tiến trình chết, nhằm hiểu được về sự vận hành của cái chết. Tiến trình tan rã sẽ [được nhận biết] rõ rệt hơn ở người có tiến trình chết dần dần, chẳng hạn như người bị bệnh trong một thời gian dài, và trong trường hợp này [người quan sát] có thể đạt được những kết quả xác định hơn.

Hành giả Mật thừa đạt đến một trạng thái chứng ngộ bậc cao sẽ có khả năng nhận biết kinh nghiệm của sự chết là gì và sẽ có khả năng vận dụng tích cực

## Cái chết, trạng thái trung ấm và sự tái sinh

kinh nghiệm đó, duy trì được sự tỉnh giác và không bị khống chế hoàn toàn bởi kinh nghiệm của sự chết. Nói chung, những người bình thường chỉ có thể ở trong tâm thức tịnh quang của sự chết tối đa là 3 ngày, nhưng một số thiên giả có thể an trú trong đó lâu đến một tuần hay hơn nữa. Dấu hiệu cho thấy một người [sau khi chết] vẫn đang ở trong tâm thức tịnh quang của sự chết là thân thể người ấy không bị phân hủy, cho dù mọi dấu hiệu bên ngoài có thể cho thấy là họ đã chết hẳn.

Trong giai đoạn phát khởi, khi hành giả trải qua kinh nghiệm tịnh quang trên bình diện quán tưởng, đó cũng là lúc mà vị ấy sẽ nhập vào Không định.<sup>1</sup>

Cũng giống như một người bình thường [chết đi rồi] vào trạng thái trung ấm và sau khi trải qua kinh nghiệm tịnh quang của sự chết thì nhận lấy một thân rất vi tế, trong giai đoạn phát khởi, hành giả sau khi xuất khỏi trạng thái Không định này sẽ nhận lấy một thân vi tế trên bình diện quán tưởng, vốn là yếu tố làm thuần thực trạng thái trung ấm. Đây là pháp thiên quán về Báo thân.

Và cũng giống như trên bình diện thông thường một chúng sinh trong trạng thái trung ấm sẽ nhận lấy một thân thô trước, là dấu hiệu của sự tái sinh

---

<sup>1</sup> Nguyên tác dùng “meditative equipoise on emptiness”. Meditative equipoise, dịch từ tiếng Sanskrit là *samāpatti*, cũng thường gặp dạng đồng nghĩa là *samādhi*, chỉ trạng thái hoàn toàn định tâm. Ở đây, trạng thái định tâm được hướng vào tánh Không nên gọi là Không định.

vào một đời sống mới, thì một hành giả trong giai đoạn phát khởi, sau khi đã nhận một Báo thân, sẽ tiếp tục nhận lấy một Ứng hóa thân.

Có nhiều tài liệu hướng dẫn mô tả các pháp thiền quán trong giai đoạn phát khởi để hành giả tự phát khởi như một bốn tôn. Trong một số pháp tu, hành giả trước tiên tự khởi như một vị *kim cang trì nhân*, và sau đó là một vị *kim cang trì quả*. Trong những trường hợp khác, hành giả tự khởi thành vị bốn tôn thông qua một tiến trình được biết như là “*ngũ quán thành tựu*” v.v...<sup>1</sup>

Trong giai đoạn phát khởi, mặc dù có rất nhiều

---

<sup>1</sup> Tiến trình này được gọi theo Phạn ngữ là “*abhisambodhi*”, có nghĩa là “sự giác ngộ cao nhất” (the highest enlightenment), chỉ cho một tiến trình chung của sự phát khởi thành bốn tôn thiền, bao gồm 5 giai đoạn: (1) chân như quán thành tựu (clarification through suchness): hành giả quán tưởng rõ ràng vị bốn tôn thông qua sự nhận biết như thật về các pháp, (2) nguyệt quán thành tựu (clarification through moon): hành giả quán tưởng rõ ràng vị bốn tôn thông qua hình ảnh [đĩa] mặt trăng [trong tim], (3) chủng tự quán thành tựu (clarification through seed [syllable]): hành giả quán tưởng rõ ràng vị bốn tôn thông qua hình ảnh các chủng tự [khởi lên trong tim], (4) biểu tượng quán thành tựu (clarification through symbol): hành giả quán tưởng rõ ràng vị bốn tôn thông qua hình ảnh biểu tượng đã chọn, (5) thể nhập quán thành tựu (clarification through full emergence into the exalted body): hành giả quán tưởng rõ ràng vị bốn tôn thông qua sự thể nhập hoàn toàn vào thánh thể. (Theo *The World of Tibetan Buddhism: An Overview of Its Philosophy and Practice* của Đức Đạt-lai Lạt-ma XIV, Geshe Thupten Jinpa và Richard Gere – Wisdom Publications, 1995 – ISBN: 0-86171-097-5, trang 138 và chú giải số 74 – bản Anh ngữ.)

## *Cái chết, trạng thái trung ấm và sự tái sinh*

cách tự quán tưởng mình như một vị bổn tôn theo các pháp tu được xem là rất quan trọng, nhưng phần quan trọng nhất trong thiền tập là khi hành giả đặc biệt nhấn mạnh vào thiền quán về sự rộng lớn [của phương tiện] và thâm diệu [của trí tuệ] bằng cách nuôi dưỡng sự trong sáng rõ ràng của hình ảnh quán tưởng [về bổn tôn] và niềm tự hào thiêng liêng. Tôi đã từng đề cập đến điều này khi giải thích rằng hành giả cần phải nuôi dưỡng sự trong sáng rõ ràng của hình ảnh quán tưởng về bổn tôn và niềm tự hào thiêng liêng dựa trên sự quán tưởng [thành tựu] ấy.

Là một hành giả nghiêm túc, quý vị phải cố gắng thực hành tất cả các pháp thiền này, bao giờ cũng liên hệ thiền tập với những trạng thái tinh thần của chính mình và mức độ nhận thức, cũng như luôn quan sát sự thiền tập của chính mình xem có thoát được ra khỏi những ảnh hưởng của sự hôn trầm giải đãi và phẩn khích [thái quá] hay không. Những pháp thiền như vậy cần phải được thực hành theo một cách thức kiên trì và phối hợp [lẫn nhau].

Để đạt đến và duy trì trạng thái định nhất tâm thì chướng ngại lớn nhất là sự xao lãng tinh thần. Sự xao lãng này bao gồm nhiều trạng thái tinh thần khác nhau, chẳng hạn như phân tán tư tưởng... Nhưng trong số các trạng thái khác nhau đó thì sự phẩn khích tinh thần thái quá, hay trạo cử, là chướng ngại ghê gớm nhất. Trạo cử phát sinh khi tâm thức [bị thu hút và trở nên] xao lãng bởi một đối tượng được ưa thích. Để vượt qua và đối trị những

trường hợp trao cử như thế, thiền giả được khuyến khích hãy thử buông lỏng cường độ thiền tập, hoặc từ bỏ sự chú ý vào các đối tượng bên ngoài v.v... để giúp tâm thức có thể lắng dịu và an tĩnh trở lại.

Vì trao cử xuất hiện khi tâm thức quá cảnh giác hoặc thiền tập quá căng thẳng, nên việc quán chiếu về [những điều như] bản chất khổ đau của luân hồi v.v... có thể sẽ hữu ích. Điều này sẽ giúp giảm nhẹ đi sự căng thẳng và cảnh giác thái quá.

Điều cần thiết để phát triển định lực nhất tâm vững chãi là phải có sự sáng rõ trong tâm thức cũng như sự sáng rõ của đối tượng, vì nếu không có sự sáng rõ thì cho dù hành giả có thể từ bỏ sự chú ý vào các đối tượng bên ngoài nhưng vẫn không có khả năng đạt đến [trạng thái] nhất tâm. Ở đây, sự sáng rõ có hai loại, sự sáng rõ của hình ảnh quán tưởng và sự sáng rõ của bản thân kinh nghiệm chủ quan. Yếu tố hủy hoại sự sáng rõ trong tâm thức chính là tâm trạng hôn trầm. Tâm trạng hôn trầm có thể vượt qua bằng cách nâng cao mức độ tỉnh giác.

Khi dần thân vào thiền tập để phát triển định lực nhất tâm, hành giả cần phải tự quán xét để xem liệu tâm thức mình có quá căng thẳng hay quá buông lỏng v.v... Nhận biết đúng mức độ của tâm thức chính mình, hành giả sẽ có thể phát triển định lực nhất tâm một cách đúng đắn.

Vì đối tượng của thiền trong tu tập Tối thượng Du-già Mật thừa là chính bản thân hành giả trong hình thức của một vị bốn tôn, và cũng vì sự tu tập

định lực nhất tâm hướng sự chú ý của hành giả vào những điểm nhất định nào đó trong cơ thể, nên hành giả có được khả năng tạo ra sự chuyển dịch các yếu tố trong cơ thể. Một số thiền giả đã thuật lại với tôi những kinh nghiệm loại này. Khi hành giả có khả năng duy trì sự nhất tâm với một hình ảnh quán tưởng rõ rệt của vị bốn tôn trong một thời gian dài, điều này ngăn chặn cảm nhận thông thường của hành giả về sự tầm thường [của bản thân mình], và do đó đưa đến một cảm giác tự hào thiêng liêng. Tuy nhiên, trong suốt các giai đoạn thiền tập này, việc hành giả liên tục củng cố nhận thức tỉnh giác về tánh Không là rất quan trọng.

Khi tu tập đúng đắn theo phương thức này, hành giả sẽ đạt đến trình độ có được một hình ảnh quán tưởng rất rõ ràng của toàn bộ đồ hình mạn-đà-la và các vị bốn tôn trong đó, với sự sống động đến mức như thể là hành giả có thể gặp gỡ và sờ chạm vào các vị. Điều này cho thấy sự thành tựu của giai đoạn phát khởi đầu tiên.

Nếu sự thiền tập tiến xa hơn nữa và giúp hành giả có khả năng đạt đến trình độ chỉ trong một lúc có thể có được hình ảnh quán tưởng rõ ràng về các vị bốn tôn tinh tế được sinh khởi từ những phần khác nhau trong cơ thể mình, đó là hành giả đã đạt đến cấp độ thứ hai của giai đoạn phát khởi.

Khi hành giả đạt đến định lực vững chãi, [vị thầy sẽ] giảng giải về các pháp thiền khác, chẳng hạn như bốn tôn hóa thân, hay hòa nhập trở lại vào tim hành



giả v.v... để giúp hành giả tự rèn luyện nhằm đạt đến sự kiểm soát nhiều hơn đối với trạng thái nhất tâm của mình. Những pháp thiền này bao gồm việc quán tưởng biểu tượng bàn tay tinh tế ở điểm mở ra nơi phần trên cùng của kinh mạch trung tâm và quán tưởng những giọt tinh tế với các âm tiết [mẫu tự] ở phần cuối bên dưới. Và nếu hành giả cảm thấy quá mệt mỏi vì toàn bộ pháp thiền tập này thì bước kế tiếp là trì tụng mật chú.

Sự trì tụng mật chú trong Tối thượng Du-già Mật thừa có rất nhiều dạng, như trì tụng mật chú theo sự phát nguyện, trì tụng mật chú cho đủ số biến (số lần) nhất định, hoặc trì tụng mật chú hung nộ v.v...

## **Tu tập ngoài thời gian thiền**

**D**ưới đây sẽ trình bày một số pháp tu tập trong những lúc hành giả đã ra khỏi trạng thái thiền tập, không ngồi thiền (tức là sau khi xả thiền). Vì hành giả Mật thừa phải có nếp sống không bao giờ tách rời với sự tu tập kết hợp giữa phương tiện và trí tuệ, nên những giai đoạn sau khi đã xả thiền là rất quan trọng. Có những pháp du-già khác nhau để thực hành trong các giai đoạn này, chẳng hạn như pháp du-già lúc ngủ, pháp du-già lúc ăn, bao gồm những phương pháp thích hợp để duy trì chế độ ăn uống, hay pháp du-già lúc tắm rửa v.v... Thậm chí có cả các pháp tu nhất định để thực hành

trong lúc nghỉ ngơi thư giãn.

Đúng như các bậc đại sư có dạy: “Những tiến bộ trong buổi thiền tập [theo thời khóa] phải củng cố và giúp hoàn chỉnh cho các tu tập của giai đoạn sau buổi thiền tập, và những tiến bộ trong giai đoạn sau buổi thiền tập phải củng cố và bổ sung cho những tu tập trong buổi thiền tập.”

Chính trong giai đoạn sau các buổi thiền tập, quý vị mới có thể thực sự thẩm định được việc tu tập của mình trong các buổi thiền tập là có thành công hay không. Nếu quý vị nhận ra rằng, cho dù đã tu tập thiền qua nhiều năm nhưng cách suy nghĩ, nếp sống, cung cách ứng xử của quý vị trong những lúc không ngồi thiền vẫn giữ nguyên không thay đổi, không chịu ảnh hưởng gì [của sự tu tập] thì đó không phải là một dấu hiệu tốt.

Chúng ta không dùng các loại thuốc men để thử nghiệm hoặc chỉ dùng qua để biết mùi vị, màu sắc hay kích cỡ của chúng, mà chúng ta dùng thuốc là để cải thiện sức khỏe. Nếu dùng thuốc sau một thời gian dài mà chẳng thấy có gì khá hơn thì không có lý gì ta lại tiếp tục dùng mãi. Cho dù việc thiền tập của quý vị là ít hay nhiều thì điều ấy cũng phải mang lại một sự chuyển hóa hay thay đổi nào đó theo hướng tốt đẹp hơn.

## Giai đoạn thành tựu

Có những nghi thức tu tập khác nhau có thể được thực hành trên căn bản pháp du-già bốn tôn của giai đoạn phát khởi. Sự kiên trì theo đuổi các hình thức tu tập như thế sẽ giúp thiền giả đạt đến trình độ bắt đầu cảm nhận được những ảnh hưởng tác động về mặt thể chất của những pháp tu này. Việc hành giả trải nghiệm được những ảnh hưởng đặc biệt về mặt thể chất này trong cơ thể mình là biểu hiện sự đạt đến mức độ đầu tiên của giai đoạn thành tựu.

Có nhiều pháp tu tập khác nhau trong giai đoạn thành tựu, chẳng hạn như pháp du-già nội hỏa, pháp khí du-già – tức là pháp du-già vận dụng các dòng năng lượng – và pháp du-già tứ hỷ lạc<sup>1</sup> v.v... Pháp

---

<sup>1</sup> Pháp du-già tứ hỷ lạc thuộc giai đoạn thành tựu, được thực hành kết hợp với du-già nội hỏa và một số pháp tu khác, chẳng hạn như kim cang trì tụng... Hành giả trước tiên phải thực hiện đủ 8 giai đoạn của du-già nội hỏa. Hơi nóng phát sinh trong quá trình này làm tan chảy giọt [tinh chất] trắng ở đỉnh đầu, theo kinh mạch trung tâm chảy dần xuống, từ đỉnh đầu đến cổ họng (1), từ cổ họng xuống đến tim (2), từ tim xuống đến rốn (3) và từ rốn xuống đến phần chót cùng của bộ phận sinh dục (4). Tiến trình này mang lại cho hành giả kinh nghiệm hỷ lạc lớn lao tương ứng với từng giai đoạn dịch chuyển. Hành giả cần phải duy trì kinh nghiệm hỷ lạc này song song với sự thiền quán về tánh Không. Sau đó, hành giả tiếp tục tạo ra kinh nghiệm hỷ lạc theo tiến trình ngược lại, nghĩa là từ phần chót cùng của bộ phận sinh dục trở lên rốn, lên tim... (Theo Clear Light of Bliss: The Practice of Mahamudra in Vajrayana Buddhism của Kelsang Gyatso Geshe

khí du-già bao gồm những kỹ năng như là kiểm soát hơi thở (giữ hơi trong lồng ngực) hay một pháp tu được gọi theo thuật ngữ là *kim cang trì tụng*.

Khi đạt đến trình độ này, một hành giả là cư sĩ có thể nhờ đến sự hỗ trợ của người phối ngẫu, nhưng với một hành giả là tu sĩ đã thọ Cụ túc giới thì mức độ này là chưa đủ. Để có thể dẫn thân vào những pháp tu thâm diệu đến như thế của giai đoạn thành tựu, vị hành giả [tu sĩ] trước hết cần phải tỉnh giác nhận hiểu rõ về cấu trúc cơ thể của chính mình, dù là nam giới hay nữ giới, nghĩa là phải nhận hiểu được các kinh mạch tĩnh tại, các năng lượng lưu chuyển và những giọt [tinh chất] lưu trú tại những bộ phận nhất định trong cơ thể.

Khi nói đến các kinh mạch, chúng ta chỉ chung cho 3 kinh mạch chính - kinh mạch trung tâm, kinh mạch phải và kinh mạch trái - cùng với 5 luân xa hay 5 trung tâm năng lượng. Theo các bản văn mật điển thì ba kinh mạch chính này lại phân chia thành các nhánh và chi nhánh [nhỏ hơn] để tạo thành 72.000 kinh mạch trong cơ thể. Một số bản kinh cũng đề cập đến 80.000 kinh mạch trong cơ thể.

Bây giờ nói đến các năng lượng lưu chuyển. Có 10 loại năng lượng, 5 năng lượng chính và 5 năng lượng phụ. Các giọt [tinh chất] là chỉ cho các yếu tố trắng và đỏ. Tantra Thời Luân có đề cập đến 4 loại giọt [tinh chất]: giọt [tinh chất] giữa 2 chân mày,

---

- Motilal Banarsidass Publisher, 1999, ISBN: 978-8120816664  
- trang 107)

được hiển lộ trong những lúc tỉnh thức; giọt [tinh chất] nơi cổ họng, hiển lộ trong trạng thái nằm mơ; giọt [tinh chất] nơi tim, hiển lộ vào lúc ngủ say; và giọt [tinh chất] nơi rốn, hiển lộ vào giai đoạn thứ tư, tức là lúc chết.

Trong [tantra] Thời Luân, chúng ta thấy các giảng giải rất chi tiết về những điều trên. Toàn bộ cấu trúc cơ thể của hành giả với các kinh mạch, năng lượng và những giọt [tinh chất] được gọi là nội thể thời luân, vốn là nền tảng của sự tịnh hóa. Tantra Thời Luân nói đến 3 loại thời luân (kalachakra) là *ngoại vi thời luân*, *nội thể thời luân* và *dịch chuyển thời luân*.

Dựa trên những hiểu biết thích hợp về cấu trúc vật lý của cơ thể mình, khi thiền giả tập trung chú ý vào những sinh điểm trọng yếu nào đó và khai thông chúng, vị ấy sẽ có khả năng loại bỏ hay hòa tan dòng tâm thức hoặc khí lực ở cấp độ thô trước. Cuối cùng, hành giả sẽ có khả năng chuyển hóa mức độ vi tế nhất của tâm thức tịnh quang - tịnh quang của sự chết - vào một thực thể của con đường tu tập, đó là trí tuệ nhận biết tánh Không. Việc đạt đến một nhận thức như thế cũng giống như tìm được chiếc chìa khóa để mở ra lối đi vào nhiều kho tàng quý giá.

Một khi đạt đến giai đoạn ấy và có trong tay chiếc chìa khóa, quý vị sẽ có thể đạt đến Phật quả giác ngộ viên mãn thông qua con đường tu tập Bí Mật Tập Hội, tức là bằng cách thành tựu thân ảo hóa như được giảng giải trong tantra Bí Mật Tập Hội, hoặc

qua con đường tu tập Thời Luân, là tantra nói về thể dạng Không, hoặc thông qua thân cầu vòng như được giảng giải trong tantra Mayajala và cũng được trình bày trong các pháp tu Đại Toàn Thiện.

Khi thiên giả đạt được một sự kiểm soát nhất định đối với tâm mình trong trạng thái tỉnh thức, người ấy sẽ bắt đầu vận dụng ngay cả trạng thái ngủ mê vào con đường tu tập, và một số kỹ năng nhất định để thực hiện điều đó được mô tả [trong các tantra]. Các thiên tập loại này được gọi là “*cửu nhập pháp*”, [bao gồm các tu tập để] thể nhập [ba thân Phật] trong 3 trạng thái: trong lúc tỉnh thức, trong lúc ngủ và trong lúc lâm chung.<sup>1</sup>

Tantra Tối thượng Du-già giảng rằng, hành giả ưu tú nhất là người có khả năng đạt đến giác ngộ viên mãn ngay trong kiếp sống này. Những ai có năng lực trung bình có thể đạt giác ngộ viên mãn trong trạng thái trung ấm, và những ai có năng lực

---

<sup>1</sup> Cửu nhập pháp (nine mixings) được mô tả bao gồm những sự tu tập giúp hành giả có được khả năng: (1) thể nhập Pháp thân trong trạng thái tỉnh thức, (2) thể nhập Báo thân trong trạng thái tỉnh thức, (3) thể nhập Ứng hóa thân trong trạng thái tỉnh thức, (4) thể nhập Pháp thân trong trạng thái ngủ, (5) thể nhập Báo thân trong trạng thái ngủ, (6) thể nhập Ứng hóa thân trong trạng thái ngủ, (7) thể nhập Pháp thân trong trạng thái lâm chung, (8) thể nhập Báo thân trong trạng thái lâm chung, (9) thể nhập Ứng hóa thân trong trạng thái lâm chung. - Trong mỗi pháp tu này, hành giả chuyển hóa tâm thức thể nhập tuần tự vào Ba thân Phật, cho đến cấp độ cuối cùng là có đủ khả năng chuyển hóa tâm tịnh quang của sự chết thể nhập vào Ứng hóa thân Phật. (Theo Clear Light of Bliss: The Practice of Mahamudra in Vajrayana Buddhism của Kelsang Gyatso Geshe - Motilal Banarsidass Publisher, 1999, ISBN: 978-8120816664 - Xem giảng giải chi tiết từ trang 109 đến trang 135 của bản Anh ngữ.)

kém cõi sẽ có khả năng đạt đến giác ngộ viên mãn trong những kiếp sống tương lai.

Những hành giả có khả năng giác ngộ trong trạng thái trung ấm hay trong các kiếp sống tương lai sẽ được giảng dạy về các pháp tu như là pháp chuyển di tâm thức. Có một pháp tu khác cũng khá tương tự với pháp chuyển di tâm thức, nhưng có khác biệt là tâm thức được chuyển dịch vào thân thể hay thi hài của một chúng sinh khác.

Những kỹ năng này thuộc về các pháp môn được gọi là Lục Du-già của Naropa, vốn là những kỹ năng được ngài Naropa<sup>1</sup> rút ra từ nhiều tantra khác nhau. Các pháp này nằm trong những pháp tu tập căn bản của dòng Kagyu. Dòng Gelug cũng có pháp Lục Du-già của Naropa, được rút ra từ dòng truyền của ngài Marpa. Những thiền tập này cũng có thể thấy trong các pháp tu của dòng Śākya thuộc các phần Đạo lộ và Quả vị,<sup>2</sup> cũng như trong pháp tu Giọt [tinh chất] ở Tim của dòng Nyingma.

---

<sup>1</sup> Naropa: Đại sư người Ấn Độ sống vào khoảng thế kỷ 11 (1016-1100), sinh trong một gia đình bà-la-môn nhưng về sau trở thành đệ tử xuất sắc của ngài Tilopa. Có tài liệu nói ngài Naropa là thầy trực tiếp của ngài Marpa, một dịch giả vĩ đại, nhưng một số tài liệu khác cho rằng ngài Marpa không trực tiếp nhận giáo pháp từ ngài. Tuy nhiên, thực tế là trong tất cả các dịch phẩm của ngài Marpa để lại đều có phần mở đầu với nội dung kính lễ và biết ơn ngài Naropa. Ngài được nhiều người biết đến thông qua việc truyền dạy các pháp Lục Du-già mà ngài là người đầu tiên rút ra từ nhiều tantra khác nhau.

<sup>2</sup> Các pháp tu tập của dòng Śākya nói chung được phân chia thành 3 phần là Căn bản (các nền tảng tu tập cơ bản), Đạo lộ (các phương pháp tu tập hành trì) và Quả vị (những kết quả thành tựu của sự tu tập).

Chúng ta đã bàn về những tiến trình tu tập của Tối thượng Du-già Mật thừa theo truyền thống mới. Nhưng truyền thống cổ xưa hay trường phái Cựu dịch, phái Nyingma, thì nói đến Đại Toàn Thiện Thừa, với các pháp tu tập bao gồm *Tâm tập pháp*, *Không xứ tập pháp* và *Diệu khẩu truyền tập pháp*.<sup>1</sup>

Mặc dù có nhiều tác phẩm nói về những chủ đề này, nhưng việc nhận hiểu được sự tinh tế của những pháp tu tập khác nhau này là rất khó khăn. Trong 3 *tập pháp* nói trên thì *Diệu khẩu truyền tập pháp* được cho là thâm diệu nhất. Có thể nói rằng, sự tu tập 2 *tập pháp* trước đó (*Tâm tập pháp* và *Không xứ tập pháp*) là để đặt nền tảng cho sự tu tập “xuyên suốt” [*Diệu khẩu truyền tập pháp*].

---

<sup>1</sup> Các pháp này khởi đầu từ ngài Manjushrimitra, đệ tử chính của ngài Garab Dorje. Ngài Manjushrimitra đề ra các pháp này dựa vào lời dạy của thầy về 3 giai đoạn tu tập là: 1. Trực nhận chân tánh (Tib. ngo rang thog tu sprod pa); 2. Quyết định vô nghi (Tib. thag gcig thog tu bca'd pa) và 3. An trú chánh định (Tib. gdeng grol thog tu bca' pa). Ba pháp tu tập do ngài Manjushrimitra đề ra là: 1. Tâm tập pháp, hay Semde (Wylie: sems sde; Skt: cittavarga), hành giả tập trung vào trạng thái tâm thức quang minh bản sơ của chính mình; 2. Không xứ tập pháp, hay Longde (Wylie: klong sde; Skt: abhyantaravarga), hành giả tập trung phát triển khả năng để ngày càng thuần thực hơn với trạng thái tâm thức quang minh bản sơ và dứt trừ hoàn toàn mọi sự nghi hoặc; trong giai đoạn tu tập này hành giả tập trung nhấn mạnh vào tánh Không (strong-pa) hay tính chất rỗng rang của chân tánh (klong); và 3. Diệu khẩu truyền tập pháp, hay Menngagde (Wylie: man ngag sde, Skt: upadeshavarga), chủ yếu tập trung vào tu tập hành trì các pháp phát triển tri kiến (trekchö) sau khi đã đạt được sự xác tín.



Quan điểm về tánh Không được giảng giải trong *Tâm tập pháp* và *Không xứ tập pháp* nhất định phải có những nét đặc thù để phân biệt với quan điểm tánh Không được giảng giải trong các thừa ngoại mật, nhưng sự khác biệt này rất khó giải thích rõ ràng qua từ ngữ. Việc tu tập *Diệu khẩu truyền tập pháp* có 2 mục đích: *thành tựu Pháp thân* và *thành tựu Báo thân*. Phương pháp giúp hành giả thành tựu hai thân Phật này chính là sự tu tập “xuyên suốt” hay “đốn nhập” [theo *Diệu khẩu truyền tập pháp*].

Qua sự nhận hiểu các chi pháp trong trường phái Đại Toàn Thiện, quý vị có thể hiểu được ý nghĩa các phần Căn bản, Đạo lộ và Quả vị của Đại Toàn Thiện. Như tôi đã lưu ý từ trước, đây là những yếu tố chỉ có thể được nhận hiểu qua kinh nghiệm mà không thể giải thích hoàn toàn qua ngôn ngữ. Tuy nhiên, quý vị có thể nhận thức được phạm trù sâu xa và tính chất khó khăn của giáo pháp này bằng cách đọc qua tác phẩm *Tối thượng thừa bảo tạng* của ngài Long-chen-pa viết về các pháp tu tập của Đại Toàn Thiện, cho dù bản văn gốc cũng như phần luận giải đều rất đồ sộ và khó hiểu. Ngài có soạn một bản văn khác nữa là *Kho báu Thực tại*, nội dung đưa ra phác thảo về các pháp tu tập của Đại Toàn Thiện.

Chỉ khi nào có được khả năng giải thích các pháp tu tập của Đại Toàn Thiện theo như 2 tác phẩm nói trên của ngài Long-chen-pa thì quý vị mới có hy vọng nhận hiểu đúng về Đại Toàn Thiện. Việc nghiên cứu tác phẩm *Kho báu Đức hạnh* của ngài

Kunkhyen Jigme Lingpa viết về Đại Toàn Thiện cũng quan trọng. Ở quyển 2 của bộ sách này, quý vị sẽ thấy có những giảng giải về các pháp tu tập của Đại Toàn Thiện.

Ngoài ra còn có những bản văn rất ngắn, cô đọng, được biên soạn bởi các bậc thầy đã tự thân chứng nghiệm Đại Toàn Thiện. Bản thân tôi tin rằng, những bản văn này được biên soạn bởi những bậc thầy có sự chứng ngộ cao và có khả năng rút ra được những tinh yếu của mọi chi phần trong Đại Toàn Thiện cũng như các pháp môn tu tập, và nhờ đó mà các vị có thể ghi lại những kinh nghiệm của chính mình hết sức ngắn gọn. Tuy nhiên, tôi cho rằng việc cố gắng nhận hiểu sự tu tập Đại Toàn Thiện chỉ dựa trên những bản văn ngắn này hẳn là sẽ rất khó khăn.

Lấy ví dụ như khi Đức Phật thuyết giảng các kinh văn hệ Bát-nhã, kinh ngắn nhất chỉ gồm mỗi một âm tiết ॐ (ah).<sup>1</sup> Bản kinh ngắn nhất này được

---

<sup>1</sup> Tức là chữ ॐ (ah) trong Phạm ngữ, được xem là mẫu tự gốc, có ý nghĩa quan trọng và được đề cập trong nhiều kinh điển. Trong Kinh Đại Bát Niết-bàn, Quyển 8, Phẩm Tánh Như Lai, phần 5, có đoạn nói về âm A như sau: “Âm a tức là A-xà-lê. A-xà-lê nghĩa là gì? Nghĩa là ở trong thế gian được xưng là thánh. Sao gọi là thánh? Thánh, gọi là không dính mắc, ít ham muốn, biết đủ, cũng gọi là trong sạch, có thể cứu độ chúng sanh vượt ra ngoài Ba cõi, vượt khỏi biển lớn sanh tử. Đó gọi là thánh. Lại nữa, A nghĩa là tiết chế điều độ, tu trì giới hạnh trong sạch, thuận theo oai nghi. Lại nữa, A nghĩa là nương theo bậc thánh, nên học mọi oai nghi trong việc tới lui, cử động, cúng dường, cung kính lễ bái Tam Tôn, hiếu dưỡng cha mẹ, tu học Đại thừa. Những kẻ nam người nữ lòng lành giữ đủ các giới cấm cùng các vị đại Bồ Tát đều gọi là bậc

cho là hàm chứa toàn bộ các kinh trong hệ Bát-nhã, nhưng nếu chúng ta cố gắng nghiên cứu về Bát-nhã Ba-la-mật-đa dựa trên bản kinh này thì hẳn sẽ là quá mức đơn giản, hoặc là quá khó khăn. Việc phát ra âm 𑖀 (ah) là rất đơn giản, nhưng điều đó không có nghĩa là ta đã hiểu được ý nghĩa của bản kinh.

Khi chúng ta nghiên cứu triết học Trung đạo với toàn bộ sự phức tạp của nó, ta nghiên cứu những lập luận khác nhau mà thông qua đó có thể đi đến kết luận rằng tất cả mọi hiện tượng đều không hề có sự tồn tại theo tự tính sẵn có. Nếu chúng ta muốn hiểu được toàn bộ sự tinh tế và những nội hàm của một quan điểm triết học như thế, thì việc nhận hiểu được quan điểm của các trường phái tư tưởng Tiểu thừa cũng là điều thiết yếu. Và khi ấy, kết luận mà chúng ta đạt đến là rất đơn giản: “Vì mọi sự vật đều tồn tại trong sự tương quan lẫn nhau và dựa vào các yếu tố nguyên nhân khác, nên chúng không có một bản chất độc lập hay một sự tồn tại theo tự tính sẵn có.”

Nhưng nếu quý vị muốn tiếp cận với quan điểm về tánh Không của phái Trung quán Cự duyên ngay từ đầu với phát biểu đơn giản rằng: “*Vì mọi sự vật đều tồn tại trong sự tương quan lẫn nhau hay khởi sinh một cách phụ thuộc, nên chúng hoàn toàn không có sự tồn tại theo tự tính sẵn có*”, hẳn là quý

---

thánh. Lại nữa, A gọi là răn dạy, như nói rằng: ‘Các ông nên làm việc như thế này, đừng làm việc như này.’ Như ai có thể ngăn chặn những pháp trái oai nghi, gọi là bậc thánh. Vì thế nên gọi là A.” Trong một số kinh điển khác, chữ A cũng thường được nhắc đến như là một biểu tượng có hàm nghĩa rất rộng.

vị sẽ không hiểu được một cách trọn vẹn ý nghĩa hay nội hàm của điều đó. Tương tự, nếu quý vị đọc một bản văn ngắn về Đại Toàn Thiện, biên soạn bởi một vị Lạt-ma có sự chứng nghiệm, và rồi đi đến kết luận rằng “giáo pháp Đại Toàn Thiện rất đơn giản”, hẳn đó sẽ là dấu hiệu cho thấy quý vị đã không hiểu được giáo pháp một cách đúng đắn. Và hẳn cũng là điều quá mỉa mai nếu như giáo pháp cao siêu nhất trong chín thừa lại cũng được cho là đơn giản nhất!

Và đến đây tôi xin kết thúc phần tổng quan về tất cả các pháp tu của Phật giáo được thực hành theo truyền thống Tây Tạng, được thuyết dạy trong cả hai hệ thống Kinh điển và Mật điển.

**London, 1988**

*Geshe Thupten Jinpa*  
*dịch sang Anh ngữ,*  
*Jeremy Russell hiệu đính.*

*Chân thành cảm ơn*  
*Tibet Foundation đã cung cấp bằng giảng*  
*để thực hiện bản dịch Anh ngữ.*



## Lời cầu nguyện chân thành

Lời cầu nguyện này do  
đức Đạt-lai Lạt-ma XIV  
Tenzin Gyatso  
biên soạn,  
kính ngưỡng và khẩn nguyện  
Tâm Đại Bi của Tam Bảo:  
Phật, Pháp và Tăng-già.

Ngưỡng vọng Chư Phật ba đời,  
Quá khứ, hiện tại và vị lai,  
Chư Bồ Tát và các vị đệ tử,  
Với phẩm hạnh phi thường,  
Mênh mông vô lượng như đại dương,  
Thương yêu tất cả chúng sinh như con một.  
Xin chứng tri sự chân thành,  
Trong những lời nguyện cầu thống khổ của  
con.  
Phật pháp xua tan khổ đau  
của đời sống thế tục,  
Và là tâm điểm an bình [cho muôn loài].  
Cầu cho Chánh pháp hưng thịnh,  
Mang hạnh phúc và phần vinh,  
Đến khắp khắp thế gian rộng lớn này.  
Ngưỡng vọng chư vị thủ hộ Chánh pháp:  
Các vị học giả và hành giả chứng ngộ,

Nguyện cho sự tu tập  
Muội thiện nghiệp của các ngài,  
Sẽ lan rộng khắp nơi nơi.  
Những chúng sinh nhỏ nòi,  
Bị chế ngự hoàn toàn  
bởi vô số ác nghiệp kinh khiếp,  
Ngập chìm trong phiền não,  
Bị tra tấn bởi khổ đau không lúc nào ngưng.  
Nguyện cho bao nỗi sợ hãi của họ,  
Vì những tai ương vượt ngoài sức chịu đựng,  
Như chiến tranh, nạn đói và dịch bệnh...  
Đều sẽ được lắng dịu.  
Để đạt đến hạnh phúc và an lành  
Tràn khắp như đại dương.  
Những kẻ dã man sống trong tăm tối,  
Đang dùng nhiều phương tiện khác nhau,  
Giết hại không thương tiếc  
những người thành tín,  
Đặc biệt là người dân nơi Xứ Tuyết.  
Xin mở lòng từ, khởi tâm đại bi dũng mãnh,  
Nhanh chóng ngăn chặn,  
Những dòng máu và nước mắt đang tuôn chảy,  
Bởi sự điên cuồng man dại  
của ác tâm mê muội.  
Những kẻ đáng thương này,  
Đang thực sự gây hại,  
Cho chính bản thân và người khác.  
Nguyện cho những kẻ vô trách nhiệm,  
Sẽ đạt được con mắt trí tuệ,  
Để phân biệt tốt xấu, thiện ác,

Và được sống trong thương yêu  
với tình thân hữu.  
Mong sao ước nguyện chân thành này,  
Đã phải đợi chờ quá lâu,  
Là tự do cho toàn Tây Tạng,  
Sẽ tức thời thành tựu.  
Nguyện sớm ban cho vận hội lớn lao,  
Để được tận hưởng và chào mừng,  
Một sự cai trị về tâm linh cũng như thế tục,  
Vì lợi lạc cho Chánh pháp và bao người tu học,  
Vì đất nước và dân tộc.  
Biết bao người đã phải  
chịu đựng vô vàn gian khổ,  
Phải hy sinh hết thảy những gì yêu quý nhất:  
Sự sống, thân thể và tài sản.  
Ngưỡng vọng Đức Hộ thế Quán Thế Âm,  
Bi khẩn cứu vớt những người như thế.  
Vậy nên Ngài là vị Bảo Hộ Vĩ Đại  
Với tình thương yêu vô bờ bến,  
Trước hết thảy chư Phật, chư Bồ Tát,  
Che chở cho mọi người dân Xứ Tuyết.  
Nguyện cho ánh bình minh  
Của mọi thành quả tốt đẹp,  
Ngay lúc này đây sẽ tỏa chiếu,  
Qua những lời cầu nguyện của mọi người.  
Bằng vào năng lực  
của thực tại tánh Không thâm diệu,  
Và những dạng thức tương đối của nó,  
Cùng với đại lực đại bi nơi Tam bảo  
Và những lời khẩn nguyện chân thật,



*Cùng do nơi luật nhân quả không thể sai lệch,  
Xin cho những lời nguyện chân thành này,  
Sẽ không gặp chướng ngại,  
Và nhanh chóng được thành tựu.*

*“Lời cầu nguyện chân thành” này  
được soạn bởi đức Đạt-lai Lạt-ma  
Tenzin Gyatso XIV,  
vào ngày 29 tháng 9 năm 1960...*

Bản dịch Anh ngữ của sách này do Ramjampa Dupchok Gyaltsen và Peter Gold thực hiện vào tháng 4 năm 1992, dưới sự hướng dẫn biên tập của Lotsawa Tenzin Dorje và một số điểm hiệu đính nhất định của Yen. Geshe Lobsang Gyatso, Giám đốc Học viện Biện Chứng Phật Giáo (Institute of Buddhist Dialectics) ở Dharamsala, Ấn Độ.

Toàn bản Anh ngữ trích từ **CHỖ YANG**,  
The Voice of Tibetan Religion & Culture No.5

Những người hiệu đính:  
Pedron Yeshe và Jeremy Russell

Bản dịch Việt ngữ do Nguyễn Minh Tiến thực hiện và soạn các chú giải với sự cho phép bằng văn bản của The Foundation for Universal Responsibility do Ngài Rajiv Mehrotra đại diện.

# MỤC LỤC

<b>Dẫn nhập .....</b>	<b>5</b>
<b>Lần Chuyển pháp luân thứ nhất.....</b>	<b>11</b>
Giới hạnh .....	13
Định lực .....	16
Ba mươi bảy phẩm Bồ-đề .....	17
<b>Lần Chuyển pháp luân thứ hai.....</b>	<b>19</b>
<b>Lần Chuyển pháp luân thứ ba.....</b>	<b>22</b>
Những giảng giải khác nhau về vô ngã.....	25
Bốn pháp ấn .....	30
Giới thiệu về các Tantra.....	39
Bốn lớp Tantra.....	53
Lễ quán đảnh .....	55
Chuẩn bị cho lễ quán đảnh.....	57
Thọ trì giới nguyện .....	61
<b>Phật giáo và nữ giới.....</b>	<b>63</b>
<b>CÁC PHÁP THỰC HÀNH TU TẬP</b>	
<b>THEO MẬT THỪA</b>	
Tác Mật thừa.....	67
Thành tựu Phật thân .....	68

## *Tổng quan Phật giáo Tây Tạng*

---

Bốn tôn Du-già.....	69
Tâm quan trọng của sự nhận biết tánh Không.....	71
Thành tựu Phật tâm .....	77
Hành Mật thừa.....	80
Du-già Mật thừa.....	81
Tối thượng Du-già Mật thừa .....	82
Hỷ lạc và tánh Không.....	92
Cái chết, trạng thái trung ấm và sự tái sinh .....	96
Tu tập ngoài thời gian thiền .....	104
Giai đoạn thành tựu .....	106
<b>Lời cầu nguyện chân thành.....</b>	<b>117</b>



# Lời thưa

**T**rong kinh Pháp Cú, đức Phật dạy rằng: “Pháp thí thắng mọi thí.” Thực hành Pháp thí là chia sẻ, truyền rộng lời Phật dạy đến với mọi người. Mỗi người Phật tử đều có thể tùy theo khả năng để thực hành Pháp thí bằng những cách thức như sau:

1. Cố gắng học hiểu và thực hành những lời Phật dạy. Tự mình học hiểu càng sâu rộng thì việc chia sẻ, bố thí Pháp càng có hiệu quả lớn lao hơn. Nên nhớ rằng **việc đọc sách còn quan trọng hơn cả việc mua sách.**
2. Phải trân quý kinh điển, sách vở in ấn lời Phật dạy. Khi có điều kiện thì mua, thỉnh về nhà để tự mình và người trong gia đình đều có điều kiện học hỏi làm theo. Không nên giữ làm của riêng mà phải sẵn lòng chia sẻ, truyền rộng, khuyến khích nhiều người khác cùng đọc và học theo. Không nên để kinh sách nằm yên đóng bụi trên kệ sách, vì **kinh sách không có người đọc thì không thể mang lại lợi ích.**
3. Tùy theo khả năng mà đóng góp tài vật, công sức để hỗ trợ cho những người làm công việc biên soạn, dịch thuật, in ấn, lưu hành kinh sách, **để ngày càng có thêm nhiều kinh sách quý được in ấn, lưu hành.**

Thông thường, việc chi tiêu một số tiền nhỏ không thể mang lại lợi ích lớn, nhưng nếu sử dụng vào việc giúp lưu hành kinh sách thì lợi ích sẽ lớn lao không thể suy lường. Đó là vì đã giúp cho nhiều người có thể hiểu và làm theo lời Phật dạy. Mong sao quý Phật tử khắp nơi đều lưu tâm đóng góp sức mình vào những việc như trên.

## TINH YẾU THỰC HÀNH PHÁP THÍ

- *Mua thỉnh kinh sách về đọc, tự mình sẽ được rất nhiều lợi ích.*
- *Chia sẻ, truyền rộng bằng cách cho mượn, biếu tặng kinh sách đến nhiều người thì lợi ích ấy càng tăng thêm gấp nhiều lần.*
- *Đóng góp công sức, tài vật để hỗ trợ công việc biên soạn, dịch thuật, giảng giải, in ấn, lưu hành kinh sách thì công đức lớn lao không thể suy lường, vì có vô số người sẽ được lợi ích từ việc lưu hành kinh sách.*

