

Matthew T. Kapstein

TIBETAN BUDDHISM

A Very Short Introduction

DẪN LUẬN VỀ PHẬT GIÁO TÂY TẠNG

OXFORD
UNIVERSITY PRESS



VAN LANG CULTURE JSC



NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC



Dẫn Luận Về Phật Giáo Tây Tạng

Matthew T. Kapstein

Very Short Introductions Series

—★—

Thái An dịch

Nhà Xuất Bản Hồng Đức

Văn Lang phát hành

—★—

ebook@vctvegroup

Mục lục

Dẫn Luận Về Phật Giáo Tây Tạng

1 Thế giới của thần, quỷ và người

Hai mục đích của tôn giáo

Giữa thần và quỷ

Một nghi lễ tịnh hoá

2 Nguồn gốc của các truyền thống Phật giáo Tây Tạng

Phật giáo vào Tây Tạng

Hai quan điểm về giác ngộ

Sự sụp đổ của đế quốc Tây Tạng

Sự xuất hiện của đạo Bon

Khởi đầu của phái Nyingma

3 Sự phát triển của các hệ phái và dòng truyền thừa

Phật giáo phục hồi ở Tây Tạng

Sự sinh sôi của các dòng truyền thừa

Những phát triển về sau

4 Tu tập tâm linh và con đường bồ tát

Sắp xếp thời gian và không gian

Thông điệp của phái Kadam

Avalokitesvara: Bồ tát của từ bi

5 Các trào lưu và tranh luận triết học

Giáo dục tăng lữ ở Tây Tạng

Sự trỗi dậy của triết học kinh viện Tây Tạng

Tông-khách-ba và những người phê phán ông

Các trào lưu về sau

6 Giác ngộ trong chính thân này

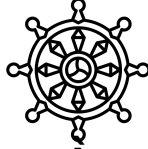
"Phật giáo mật tông" là gì?

Các giai đoạn của tu tập mật tông

Những hệ quả về thể chế và xã hội

7 Khi cuộc sống này kết thúc

Số phận không chắc chắn của người quá cố
Tịnh độ
Các tập tục tang lễ
Cái chết của bậc thánh
Những hành trình sau khi chết
8 Phật giáo Tây Tạng ngày nay
Những trào lưu của thế kỷ 20
Cải cách và củng cố
Tài liệu tham khảo



Thế giới của thân, quỷ và người

Một ngày đầu xuân giữa những năm 1970, tại nơi cư ngụ của một Lạt ma Tây Tạng ở vùng núi xa xôi của Nepal, tôi được mời tới uống trà và bàn luận với vị chủ nhà uyên bác về một chủ đề đầy thách thức: bản chất của tâm thức trong triết học Phật giáo. Khi đang trầm ngâm về đoạn văn khó hiểu trong một kinh văn Ấn Độ của thế kỷ 8, trong đó khẳng định tâm không thể là đối tượng cho chính nó, chúng tôi đột ngột bị ngắt ngang bởi thị giả của Lạt ma. Người thị giả thì thầm với thầy rằng một cặp vợ chồng người địa phương có việc khẩn xin gặp, liệu anh có thể dẫn họ vào không. Vị thầy đồng ý, và hai vợ chồng đi vào, dáng xanh xao, rõ ràng đang run rẩy vì sợ. Họ là những nông dân chăn vài đàn gia súc ở bãi cỏ phía trên tu viện. Đêm trước, một con quỷ đến chuồng gia súc của họ, gây ra những tia lửa và tiếng động, suýt nữa đã khiến gia súc chạy tán loạn. Họ đã làm điều gì đến nỗi phải chịu cơn thịnh nộ của quỷ như vậy? Và giờ đây, khi tai ương đang giáng xuống đầu, họ phải làm thế nào để nó dịu lại? Họ phủ phục trước Lạt ma, cầu xin ông bảo vệ và cúng dường ông một năm tiền nhỏ, một bát đầy sữa bò tươi.

Lạt ma tìm cách trấn an họ. Để họ ngồi xuống, ông gọi người mang trà và bánh quy. Sau khi yêu cầu hai vợ chồng kể lại chi tiết

những gì đã xảy ra - và lúc này tôi đã nhận ra trong câu chuyện con quỷ phá rối có sự xuất hiện của một hiện tượng thời tiết lạ đôi khi được gọi là “sét hòn” - ông lấy ra cuốn lịch chiêm tinh. Sau khi nghiên cứu trong vài phút, ông xoay con xúc xắc và dùng tràng hạt đếm lùi những kết hợp số học. Sau một khoảng thời gian tưởng chừng vô tận đối với cặp vợ chồng đang hoảng sợ, ông nghiêng người tới trước, nói với họ bằng giọng nhẹ nhàng của một người cha đang xoa dịu những đứa trẻ sợ hãi: Không có dấu hiệu nào cho thấy có điều gì liên quan đến quỷ thần. Ông giải thích rằng gia súc sẽ ổn, họ và con cái họ sẽ không bị nhiễm bệnh tà hay những đau ốm tương tự. Đó chẳng qua là một rối loạn thoáng qua của các yếu tố, và do những sai lầm nhỏ của nghiệp quá khứ gây ra. Để tịnh hoá nghiệp và dẹp yên những rắc rối này, hàng ngày họ phải thực hiện nghi lễ sang - tức đốt nhang cho những linh hồn vất vưởng - và trì một ngàn lần *Om manipadme hum*, chân ngôn của Avalokitesvara, Bồ tát của từ bi. [1] Ông nói với họ rằng nếu thực hiện như vậy, các vấn đề sẽ biến mất. Và trên hết, đừng sợ hãi. Hãy có tín tâm, giữ vững lòng thành. Họ và những người thân chắc chắn sẽ thoát khỏi tất cả những gì gây ra sự khó chịu ấy.

Sau đó, lát ma trao cho họ “sợi dây bảo hộ” buộc thành các nút, vài viên thuốc đã được làm phép, một hộp nước hương, rồi ông chạm vào đỉnh đầu của từng người, đọc vài lời cầu nguyện cho họ. Hai vợ chồng tuy vẫn căng thẳng nhưng đã có những dấu hiệu hy vọng và can đảm hơn, và họ rời đi. Vị lát ma nhìn lên, cười nhẹ nhàng, nói: “Chúng ta tới đâu rồi? Tâm không thể quán tâm, phải không?”

Hai mục đích của tôn giáo

Phật giáo Tây Tạng như được truyền bá ở phương Tây thường được xem như một thế giới tâm linh uyên áo, một thế giới của những triết lý tinh tế và những kỹ thuật thiền định trừu tượng có sức mạnh lớn lao, trao cho tất cả mọi người tâm từ bi và tri kiến quảng đại. Cách hiểu như vậy cũng là hình ảnh mà Phật giáo Tây Tạng đã chú trọng xây dựng qua nhiều thế kỷ, nhưng với người Tây Tạng nói chung, kể cả giới tinh hoa xã hội, việc tránh nghiệp xấu và những quấy phá của ma quỷ, thực hiện những nghi lễ và tịnh hoá là những mục tiêu căn bản của tôn giáo. Thay vì tìm cách vượt khỏi cuộc sống phàm tục nhằm đạt những thành tựu huyền bí, điều khiến đa số người Tây Tạng có động lực tu tập - kể cả dân thường lẫn tăng lữ - lại là những quan tâm hàng ngày, những vấn đề về duy trì thay vì vượt lên trên trật tự cuộc sống, nhằm đảm bảo mùa màng được bội thu, gia súc sinh sản nhiều, con cái khoẻ mạnh, kẻ thù dù là quỷ thần hay con người cũng bất lực. Chính vì vậy, giới tăng lữ dù nói gì về những chủ đề bí ẩn, chẳng hạn bản chất của tâm thức, cũng được kỳ vọng chăm lo cho những nhu cầu này và các quan tâm tương tự. Điểm gặp gỡ giữa hai mục đích “duy trì cuộc sống” và “vượt lên đời thường” của tôn giáo Tây Tạng chính là lý tưởng về vị *lat ma* (lama), bậc thầy tâm linh thành tựu, người được xem như một bồ tát với tâm từ bi, có học vấn và trình độ thực hành nghi thức, vừa có động lực vừa sẵn sàng hành động để phụng sự thế gian nói chung. Tất nhiên, không phải ai có danh hiệu *lat ma* đều đáp ứng lý tưởng cao cả ấy, mặc dù chắc chắn nhiều người nỗ lực để được như vậy.

Những nhu cầu thường ngày của giới tăng lữ Phật giáo Tây Tạng đòi hỏi họ dành nỗ lực đáng kể để thực hiện nhiều loại nghi

thức khác nhau để những người mà họ bảo trợ được bình an và phát đạt, hoặc thực hiện những tiên đoán tương lai. Nhiều tác phẩm về chủ đề này có khuynh hướng nhấn mạnh giáo lý và hành trì thiền định, nên khi tìm hiểu Phật giáo Tây Tạng thông qua chúng, người ta hiếm khi thấy những đề cập dù gián tiếp đến các khía cạnh như vậy trong tôn giáo Tây Tạng, mặc dù chúng hiện diện khắp nơi trong đời sống hàng ngày. Cũng dễ hiểu khi có một khoảng cách đáng kể giữa những mô tả về Phật giáo Tây Tạng căn cứ chủ yếu trên kinh sách và những mô tả của các nghiên cứu nhân loại học về đời sống ở các cộng đồng Tây Tạng và Himalaya truyền thống. Tác phẩm dẫn luận này tuy nhấn mạnh những ghi chép trong kinh sách về lịch sử, giáo lý và hành trì, nhưng cũng khơi gợi những “nhân tố thực địa” thích hợp trong quá trình quan sát đời sống tôn giáo thực tế ở Tây Tạng.

Những tư liệu về tôn giáo Tây Tạng đôi khi phân biệt rõ giữa Phật giáo - một tôn giáo có nguồn gốc Ấn Độ, đạt đến địa vị thống lĩnh văn hoá Tây Tạng từ cuối thiên niên kỷ thứ nhất - và đạo Bon (Bon), được mô tả là một tôn giáo bản địa cổ xưa của Tây Tạng. Nhưng cách miêu tả ấy không phải không có vấn đề, và một trong những mục tiêu của các chương tiếp theo là đưa ra phân tích chính xác hơn về điểm này. Nhưng tạm thời, điều đáng lưu ý là ngược với hệ thống kinh sách chủ đạo của Phật giáo Tây Tạng, kinh sách của đạo Bon có nhiều nội dung nói về những khía cạnh duy trì cuộc sống đời thường của giới tăng lữ, và chúng đều là những điều được thực hiện trong thực tế. Bởi vậy, chúng ta cũng cần trình bày ngắn gọn những gì được đề cập trong nguồn tư liệu của đạo Bon. Cần nhớ rằng những vấn đề này liên quan không ít đến Phật giáo Tây Tạng, cho dù Phật giáo Tây Tạng hầu như không đưa ra quan điểm thần học nào về đạo Bon. Trên thực tế, tín đồ của cả đạo Bon lẫn Phật

giáo đều quan tâm duy trì sự hoà hợp với quỷ thần bản địa, tránh làm ô uế tâm hồn, cầu xin những vật được ban phước hay những nghi thức chuyển giai đoạn - bắt đầu từ lúc vị lạt ma thì thầm một cái tên vào tai đứa bé mới sinh, cho đến kết thúc, khi một người qua đời.



Hình 1. Một tu sĩ già giải thích kết quả tiên đoán (*mo*) dựa trên tính toán tròng hạt cho một tu sĩ trẻ.

Giữa thần và quỷ

"Khi thừa nhận một biểu hiện là thánh thần (*lha*), có nghĩa là đem lại lợi lạc, hoặc quỷ (*dré*), có nghĩa là gây hại, người ta đi đến nhận thức rằng mọi sự sinh và diệt đều được tạo thành từ các thể lực quỷ thần (*lhadré*)". Bằng những lời như thế, một kinh văn đạo Bon thế kỷ 12 đã tổng kết tình cảnh của con người với các đặc điểm cốt lõi nhất. Chúng ta sống trong một thế giới, nơi những quyền lực vô hình có sức mạnh rất lớn, có khả năng giúp đỡ hoặc gây tổn thương cho chúng ta. Bởi vậy, việc nhận thức bản chất của những sức mạnh ấy và học cách xác định tiến trình của mình trong sự tương tác với chúng sao cho phù hợp nhất là một điều bắt buộc. Kinh văn trên cũng giải thích ngắn gọn cách xử trí những tà ma ác độc, thứ được xem như là nguyên nhân gây ra bệnh tật.

Các thần linh thế gian, tuy trái ngược với ma quỷ thường xuyên quấy phá, nhưng cũng không được xem là có bản chất thân thiện với con người. Họ thường có đặc điểm kiêu căng và hay nghĩ đến việc báo thù, tuy nhiên lại “tôn kính đạo Bon và trung thành với Shen [giới tu sĩ của đạo Bon]”. Vì vậy, mối quan hệ mà các tu sĩ tìm cách thiết lập với những chúng sinh kiêu hãnh và đầy sức mạnh này là mối quan hệ chế ngự và ép buộc, vì “ông chủ thì bắt nô lệ làm việc; vị hành giả giống như một ông chủ, thu nạp [chư thần] đồng đảng giống như nô lệ và người hầu”.

Những lời lẽ tuy đề cập rõ ràng đến đạo Bon và giới tu sĩ của đạo Bon, nhưng cũng phù hợp với các ngữ cảnh Phật giáo thông thường. Liên Hoa Sinh (Padmasambhava), đại sư Ấn Độ lừng danh, đến Tây Tạng trong thế kỷ 8, được cho là người có vai trò chủ chốt trong việc làm cho Phật giáo bắt rễ ở đất nước này, tương truyền đã thu phục nhiều chư thần Tây Tạng “kiêu ngạo”, ép họ quy y Phật pháp và phụng sự như những hộ pháp cho tôn giáo mới. Nhiều đại sư Phật giáo đời sau đã noi gương ông. Chẳng hạn ở đoạn trích dưới đây, chúng ta biết rằng hành giả thế kỷ 11, Zurchungpa, người đánh bại đám *lu* (Nāga, quỷ mãng xà) ở vùng lân cận với ngôi chùa của thầy ông là Zurnoche, đã buộc chúng cống nạp *chang*, thứ rượu lúa mạch đậm đà và cũng là một món chính trong chế độ ăn uống của người Tây Tạng:

Zurchungpa triệu em gái của con quỷ mãng xà cư ngụ ở một hòn đá tại Yazé Trakdzong. Một con rắn nhỏ xuất hiện, lọt vào nhãn trường của Zurchungpa và biến thành một người phụ nữ đẹp. Khi ấy, Zurpoche nói: “Ta muốn ngươi làm ra rượu để cúng cho chùa”.

Nghe nói sau đó rượu đã tuôn trào không dứt.

| Xử trí tà ma và bệnh tật

Chúng sinh bị nhiều kiểu tai ách do quỷ thần hay những thứ tương tự gây ra. Các tu sĩ tìm cách gỡ bỏ những tai ách thông qua tiên đoán và phù phép. Chúng sinh chịu nhiều loại bệnh gây sốt và ớn lạnh... Các tu sĩ làm bệnh tật giảm bớt bằng thuốc và các phương pháp điều trị. Khi xuất hiện những hậu quả của bệnh tật hay sự gây hoạ của quỷ thần, họ tìm hiểu xem hậu quả nào đã xảy ra, loại bệnh tật hay quỷ thần nào đang hiện diện. Bệnh được chẩn đoán bằng kiểm tra mạch và nước tiểu, quỷ thần gây hoạ được tìm hiểu bằng tiên đoán và xem các điềm báo. Ứng dụng của thuốc và các phương pháp điều trị không chỉ giới hạn trong những hậu quả của căn bệnh mà còn nhằm đem lại những lợi ích khác; cũng vậy, ứng dụng của sự tiên đoán và phù phép không chỉ giới hạn vào những tác hại của quỷ thần gây hoạ mà còn đem đến điều lành. Đây là cách hành động trong thực tiễn. Tầm nhìn ứng dụng ở đây giống như của một người trinh sát do thám kẻ thù và sự hiểm nguy để phòng tránh. Tương tự, bạn nhận thức rằng bệnh tật có thể được điều trị và chữa lành, quỷ thần gây hoạ có thể bị ngăn cản hoặc hướng sang chỗ khác.

Trích Luận giải của bốn đạo nhân.

Ít người Tây Tạng dám đàn áp thần linh theo cách ấy, nhưng việc sống hoà hợp với “quỷ thần” luôn là mối quan tâm của tất cả mọi người. Trong một ngôi làng tôi đã ghé thăm, nhiều gia đình gần đây gặp một loạt chuyện không vui, khiến nảy sinh những lo âu chung liên quan đến sự may mắn của cả ngôi làng nói chung. Khi mọi người tham vấn lạt ma đứng đầu của vùng, ông xác định rằng một con quỷ mãng xà (*lu*) của ngôi làng đã không vừa lòng, ngôi miếu thờ nó bị rơi vào tình trạng ọp ẹp nên mất thiêng. Do vậy, miếu thờ quỷ mãng xà đã được dọn dẹp, trang hoàng và ban phúc trở lại, các nghi thức được thực hiện bởi những tu sĩ Phật giáo đến từ tu viện của vị lạt ma nói trên.

Nói ngắn gọn, nếu không hợp tác với quỷ thần bản địa, cộng đồng không thể hy vọng phát triển thịnh vượng; không có sự thịnh vượng của cộng đồng, nền tảng vật chất cho thành tựu tôn giáo sẽ mất đi; không có thành tựu trong hành trì và tu học, sự hợp tác với

quỷ thần bản địa không thể đạt được. Vòng phụ thuộc lẫn nhau như vậy củng cố mọi khía cạnh trong đời sống tôn giáo Tây Tạng, dù bối cảnh là Phật giáo hay đạo Bon, dù ở cấp độ một ngôi làng khiêm tốn hay đất nước Tây Tạng dưới sự lãnh đạo của các đời Đạt lai Lạt ma như trong quá khứ.

Một nghi lễ tịnh hoá

Hệ thống quỷ thần của Tây Tạng đa dạng và phong phú khác thường. Thế nên chúng ta thấy có rất nhiều kỹ thuật liên quan đến nghi lễ và tiên đoán. Chúng được thực hiện trong một cuộc chiến không ngừng và bắt buộc phải có, nhằm duy trì sự cân bằng của hệ sinh thái tâm linh. Trong số này, có thể kể đến những thực hành đa dạng như hành hương, lên đồng, vũ kịch, mọi kiểu cúng dường, bên cạnh đó là một nền văn hoá hữu hình phức tạp đòi hỏi sản xuất ra số lượng vật dụng nghi lễ rất lớn như mặt nạ, phướn cầu nguyện, bánh cúng, những sợi chỉ thắt nút và nhiều thứ khác. Hãy xem xét một thí dụ về tôn giáo “trần thế” của Tây Tạng, một kiểu nghi thức cụ thể và rất phổ biến là *sang* hay dâng hương. Đây chính là nghi thức mà cặp vợ chồng có đàn gia súc bị quỷ tấn công đã được yêu cầu thực hiện đều đặn.



Hình 2. Một tu sĩ (bên phải) và một dân thường thực hiện nghi thức dâng hương ở đền Lamjura, phía đông Nepal.

Sang, nghĩa đen là “tịnh hoá”, là một tập tục đầu đầu cũng có ở Tây Tạng. Khói thơm của gỗ cây bách xù (juniper) và những chất liệu khác được dâng cúng cho các quỷ thần thống lĩnh vùng đất ấy. Thuật ngữ *sang* nguyên nghĩa có thể liên quan đến một từ khác cũng được phát âm là *sang*, trong một thuật ngữ Tây Tạng chỉ bậc giác ngộ hay Đức Phật: *sang-gye*. Trong thuật ngữ này, *sang* nói tới sự tỉnh thức của Đức Phật giống như thoát ra khỏi giấc ngủ vô minh đặc trưng cho thế giới phàm tục. Tương tự, *sang* ở bối cảnh dâng hương tức là dâng cúng hương thơm thanh tẩy cho quỷ thần, tịnh hoá những ô uế làm họ ghê tởm ở môi trường. Điều gần như chắc chắn là tập tục này bắt nguồn từ cư dân bản địa Tây Tạng và những vùng lân cận, và được hầu hết người Tây Tạng thực hiện theo cách này hay cách khác dù họ là tu sĩ hay thường dân, đàn ông hay đàn bà, người giàu hay người nghèo. Một trong những lễ hội hàng năm lớn nhất, *dzamling chisang*, được tổ chức đầu mùa hè vào ngày 15 của tháng 5 âm lịch, là lễ hội được sửa soạn công phu nhất và có nghĩa đen là “đại lễ dâng hương (cho tất cả quỷ thần) của thế giới”. Ở những ngôi làng lâu đời, nhiều nhà sẽ có một cái lò đặc biệt gọi là *sangtab* đặt trên mái hoặc ở ngoài sân để định kỳ thực hiện dâng

hương, còn ở những chỗ cắm trại dài ngày của dân du mục, một cái lò như vậy có thể được xây bên ngoài lều. Đây là một hình thức cúng dường hầu như không đòi hỏi tính nghi lễ nếu thực hiện ở hình thức căn bản nhất: một người đốt một ít gỗ bách xù đồng thời thực hiện một thể thức nào đó, chẳng hạn *lha gyel lo* (nghĩa đen là “chư thần vinh quang”) hoặc thêm một số chân ngôn, chẳng hạn câu *Om mani padme hum* vốn xuất hiện ở mọi nơi.

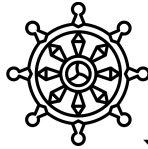
Hiểu biết của người Tây Tạng về dâng hương có liên quan chặt chẽ đến những niềm tin về tính chất của thần linh bản địa, đặc biệt các vị thần núi. Đây là những chúng sinh có sức mạnh lớn nhưng cũng có khúu giác nhạy cảm. Chính vì lý do này, văn hoá Tây Tạng nhìn chung cấm nướng hoặc quay thịt vì điều đó có thể gây ra sự ô uế tâm linh (*drip*). Sinh hoạt ẩm thực vốn đã hạn chế của người Tây Tạng càng bị thiệt thòi, nhưng thịt sống, thịt khô hoặc luộc (chẳng hạn trong món hầm hoặc món canh) lại phải có, nếu không thần linh sẽ khó chịu với những người đã làm họ bức mình với mùi thịt cháy. Tuy nhiên, hương thơm ngọt ngào của gỗ bách xù lại thích hợp. Ngoài ra, người ta phải dâng cúng một loại gỗ bách xù đặc biệt, không tạo ra tia lửa hay nổ lổp bốp khi cháy. Tiếng nổ, sự loé sáng và những âm thanh chói tai sẽ làm kinh động sự thanh bình cao quý của thần linh cũng chẳng kém gì sự kinh động họ gây ra cho gia súc và con người như chúng ta đã thấy. Khi thần linh hài lòng, họ sẽ hành xử thuận lợi, đem lại sự che chở (*trashì*) tốt lành khiến cộng đồng con người phát đạt. Thần linh mặc dù dễ nổi giận nhưng lại bị thu hút tới phẩm hạnh (*gewa*) và những công đức (*sonam*) được tạo lập như trên. Họ tránh xa điều xấu và sự ô uế (*dik-drip*).

Giống như hầu hết các thực hành liên quan đến sự thờ cúng chư thần bản địa của Tây Tạng, thực hành *sang* đi vào quỹ đạo của Phật giáo mật tông từ thế kỷ 12 trở về trước, và có lẽ từ rất sớm. Những kinh sách nói về các nghi thức bí truyền hay còn gọi là mật điển của Phật giáo Ấn Độ cung cấp phương pháp thực hiện nghi lễ để làm thăng hoa và sắp xếp những niềm tin và thực hành bản địa liên quan đến mọi kiểu quỷ thần, bởi vậy mật điển đã nhanh chóng thống lĩnh khung cảnh Phật giáo và đạo Bon. Những hình thức tế lễ chính thống để thực hiện các nghi thức phổ biến như *sang* đã xuất hiện, với những quy định tỉ mỉ hơn nhiều so với các tập tục đơn giản được mô tả ở trên. Một trong những hình thức tế lễ như vậy để thực hiện dâng hương bao gồm đoạn tụng niệm sau, được sáng tác vào thế kỷ 16:

Trong một bình lớn chứa nhiều ngọc quý
Là những chất liệu linh thiêng, những thụ hưởng của thế gian,
Được làm phép bởi chân ngôn ba âm tiết để trở thành thực phẩm của thần thánh.
Sự hoà trộn sống động, món cúng dường lời cuốn này, xin dâng lên
Chư vị đạo sư, chư vị thần linh, chư vị nữ thần và hộ pháp...,
Những chủ nhân của trái đất, những vị “khách” của sáu cõi mà tôi mang ơn;
Cụ thể, tới những người đánh cắp cuộc sống và tuổi thọ,
Những thần linh siêu phàm gây ra bệnh tật, ma quỷ, chướng ngại,
Và mọi kiểu ác mộng, dấu hiệu gở, điềm xấu,
Những thần linh dễ nổi giận, những chúa tể với quyền năng kỳ diệu,
Những chủ nợ đang đòi thức ăn, chỗ ở và của cải,
Những chủ nhân của sự ô uế và điên khùng, những con quỷ của địa ngục và băng đảng của chúng,
Quỷ hút máu, quỷ gây bệnh dịch, quỷ cái của phố thị và nông thôn,
Với số lượng vô hạn ở không gian bao la.
Cầu cho những tội lỗi và mê mờ của tôi, đã tích tụ từ ba thời,
Cầu cho những chiếm hưởng (trái phép) của cải của tăng đoàn và người đã khuất mà tôi đã phạm,
Được tịnh hoá bởi sự cúng dường hương này.

Cầu cho từng ngọn lửa trong những ngọn lửa lấp đầy không gian,
Trở thành vô số cúng dường tốt đẹp không bao giờ hết
Bao trùm mọi Phật trường.
Cầu cho món quà cúng dường bằng lửa và ánh sáng linh thiêng này,
Bao trùm sáu cõi cho đến tầng địa ngục sâu nhất...
Và cầu cho mọi chúng sinh đều tỉnh thức như chư Phật trong tâm thức
giác ngộ!

Đoạn văn này nói lên trải nghiệm tôn giáo Tây Tạng ở nhiều cấp độ. Nó tìm cách làm lặng yên và khôi phục trật tự đối với “những thần linh siêu phàm gây ra ma quỷ, bệnh tật và chướng ngại”, đồng thời cũng ban phép hay sự thực chứng giác ngộ của chư Phật cho tất cả “những nơi lưu trú của sáu loài” cư ngụ trong vòng luân hồi (*samsara*), gồm chư thiên, bán thiên, loài người, súc sinh, ngạ quỷ và địa ngục. Trong khát vọng cứu độ mọi chúng sinh, nó tuân theo những giá trị cốt yếu của Phật giáo Đại thừa, còn trong việc sử dụng những chân ngôn giống như câu thần chú để làm phép cho gỗ bách xù và những chất liệu khác trong quá trình chúng được đốt cháy “thành thức ăn của thần thánh”, nó tuân theo các ứng dụng nghi lễ của Phật giáo mật tông. Nó tạo thành một thứ giống như tấm thảm, trên đó thế giới thần linh, ma quỷ và người của Tây Tạng, sự mong cầu giác ngộ cho mọi chúng sinh của Phật giáo Đại thừa và những kỹ thuật nghi lễ của mật tông bí truyền đan xen chặt chẽ với nhau. Trong nghi thức tiến hành thực tế, những chủ đề đa dạng được nói tới ở trên thường không tách rời mà tạo thành một tổng thể cân bằng đối với người Tây Tạng, trong đó nhiều phần không thể phân ly cả ở khía cạnh lịch sử lẫn giáo lý.



Nguồn gốc của các truyền thống Phật giáo Tây Tạng

Phật giáo vào Tây Tạng

Không rõ người Tây Tạng lần đầu tiếp xúc với Phật giáo là khi nào. Theo truyền thống, đó là vào thời của Lha Totori (khoảng thế kỷ 4 thuộc Công nguyên), người cai trị vùng Yarlung phía đông nam Tây Tạng: người ta kể rằng kinh sách và ảnh tượng Phật giáo đã rơi xuống cung điện của ông một cách kỳ diệu, trong khi những người khác nói chúng được một tu sĩ Phật giáo Trung Á lang thang trao tặng. Đây chỉ là truyền thuyết, nhưng rất có khả năng những yếu tố Phật giáo đã đến đây trong thời kỳ này, khi Tây Tạng còn chưa chép sử. Tây Tạng thời ấy được bao quanh bởi những vùng đất đã có truyền thống tôn giáo và văn hoá lâu đời, gồm Nepal và Ấn Độ về phía nam, Trung Quốc về phía đông, các quốc gia của Con đường tơ lụa về phía bắc, và thế giới Ba Tư thời kỳ trước Hồi giáo về phía tây.

Lịch sử Tây Tạng bắt đầu với hoàng đế Songtsen Gampo (Tùng Tán Cương Bố, khoảng năm 617-49), người đã thống nhất cao nguyên Tây Tạng về quân sự và chính trị và bắt đầu chinh phục những vùng xung quanh. Hệ thống chữ viết của Tây Tạng dựa trên

mô hình Ấn Độ cùng được hình thành trong thời kỳ này. Người ta tin rằng khi hoàng đế kết hôn với công chúa Văn Thành (Wencheng, ? -680), một bức tượng Phật Thích-ca-mâu-ni quý đã được đặt ở Lhasa, thủ đô của Tây Tạng như của hồi môn dành cho công chúa, và tượng truyền bức tượng được đúc tại Ấn Độ dựa theo chân dung của chính Đức Phật. Bức tượng được gọi là Jowo (“Chúa tể”) và vẫn là một trong những đối tượng chiêm bái linh thiêng nhất Tây Tạng ngày nay. Những giai thoại sau này kể rằng đức vua còn cưới một công chúa Nepal theo Phật giáo là Bhrkuti, và do được truyền cảm hứng bởi hai vị hoàng hậu nước ngoài, ông và triều đình đã đón nhận tôn giáo của Ấn Độ. Trên thực tế, Songtsen Gampo cuối cùng đã được xem là hiện thân người Tây Tạng của vị Bồ tát đại từ bi, Avalokitesvara hay Chenrezi trong tiếng Tây Tạng. Ngài được dân chúng tin rằng đã được Phật Thích-ca-mâu-ni (Sakyamuni) uỷ thác nhiệm vụ phổ độ cho Tây Tạng.

Tuy Songtsen Gampo đã chấp thuận Phật giáo đến một mức độ nhất định, ít nhất nhằm chiều lòng những bà vợ nước ngoài của mình, nhưng khó có khả năng tín ngưỡng ngoại lai đã tiến triển nhiều ở Tây Tạng trong vòng nửa thế kỷ hoặc hơn sau đó. Dưới triều vua Tri Düsöng (?-704), một ngôi chùa được lập nên ở Ling, vùng viễn đông của Tây Tạng, có lẽ có liên quan đến những chiến dịch quân sự ở vùng đông nam của đế quốc Tây Tạng nhằm chống lại nhà nước Phật giáo Nanzhao (Nam Chiếu, tỉnh Vân Nam của Trung Quốc ngày nay). Trong thời gian trị vì của người kế nghiệp Tri Düsöng là Tri Detsuktsen (704-755), có bằng chứng rõ ràng cho thấy Phật giáo đã có những bước tiến mới ở vùng trung Tây Tạng. Một lần nữa, người đóng vai trò hỗ trợ tín ngưỡng này cũng là một công chúa Trung Quốc.

Công chúa Kim Thành (Jincheng) đến Tây Tạng năm 710, hai năm trước khi người chồng tương lai 6 tuổi của cô lên ngôi hoàng đế. Tương truyền cô đã rất buồn phiền khi không thấy có nghi thức tang lễ Phật giáo cho giới quý tộc lúc qua đời, bởi vậy đã đưa vào Tây Tạng tập quán cúng người chết bảy tuần sau tang lễ của Phật giáo Trung Quốc. Hoạt động này đã thúc đẩy một niềm tin về sau trở nên nổi tiếng trong những tác phẩm như *Tử thư Tây Tạng*, xem bốn mươi chín ngày là thời kỳ giữa chết và tái sinh. Công chúa cũng mời các tu sĩ từ Khotan (miền đông Iran, giờ đây đã bị tiêu diệt) đến miền trung Tây Tạng để hình thành tăng đoàn đầu tiên ở vùng đất này. Tuy nhiên, sau khi công chúa Kim Thành qua đời năm 739, có lẽ do bệnh dịch, một phản ứng chống Phật giáo dữ dội đã xảy ra, các tu sĩ nước ngoài bị trục xuất. Những năm cuối cùng trong thời trị vì của Tri Detsuktsen được đánh dấu bởi mâu thuẫn bè phái nghiêm trọng trong giới quý tộc, đỉnh điểm là việc ám sát đức vua. Khi người con trai 13 tuổi của ông được trao ngai vàng năm 755, những bè phái thù địch với Phật giáo đang chi phối triều đình. Tuy nhiên, vị hoàng đế trẻ Tri Songdetsen (Ngật-lật-sang-đề-tán, 742-802) lại trở thành người cai trị vĩ đại nhất và là nhà bảo trợ Phật giáo vô tiền khoáng hậu của đế quốc Tây Tạng. Trong những chỉ dụ còn lưu lại của ông, chúng ta được biết rằng từ thời kỳ đầu của cuộc cai trị, Tây Tạng đã đối mặt với nhiều đại dịch gây tai họa cho cả con người và gia súc. Khi không có giải pháp khả thi nào xuất hiện, ông đã huỷ bỏ sắc lệnh cấm thực hành các nghi thức Phật giáo từng được ban bố từ thời cha ông bị truất ngôi, và các vấn đề nhanh chóng được cải thiện. Kết quả, ông đã chấp nhận Phật giáo và cam kết tìm hiểu sâu về giáo pháp của nó. Ông quy y năm 762, khi ấy ông 20 tuổi.

Bằng chứng từ những chỉ dụ và tài liệu khác được cho là của Tri Songdetsen cho thấy ông đã quan tâm sâu sắc tới giáo lý Phật giáo, và tổng kết những yếu tố chính của nó trong mấy lời sau: "Những người sinh ra và luân hồi qua bốn hình thức tái sinh, từ khởi đầu vô thủy đến kết thúc bất tận, đã trở nên như vậy là do những nghiệp hay hành động [Tib. *le*, Skt. *karma*] của họ... [2] Quả báo từ những nghiệp của bản thân sẽ chín muồi nơi chính mình. Người ta có thể sinh ra thành một vị thiên giữa các tầng trời, thành một con người trên trái đất, thành một bán thần, một ngựa quỳ, một súc sinh hoặc một sinh vật của địa ngục – tất cả những chúng sinh được sinh ra trong sáu [cảnh giới] đã trở nên như vậy là do nghiệp của chính họ.

Những bậc siêu việt lên thế gian là những người đã trở thành Phật, những người đang tiến bộ như hàng bồ tát, hàng duyên giác (*pratyekabuddha*), thanh văn (*sravaka*) – tất cả họ được vậy là do công đức và sự chứng nghiệm mà bản thân đã tích lũy".

Ngoài việc ông thừa nhận giáo lý Phật giáo về vòng tái sinh đau khổ – gọi là luân hồi hay *samsara* (Tib. *khawa*) sự chấm dứt luân hồi thông qua thực chứng giác ngộ của một vị Phật – gọi là niết bàn (Skt. *nirvana*, Tib. *nyangde*) – điều đáng chú ý là Tri Songdetsen cũng đặc biệt quan tâm đến con đường để biết sự thật của những tuyên bố tôn giáo. Ông bổ sung "Nếu khảo sát những gì được nói tới trong pháp [dharma, những thuyết giảng của Đức Phật], một số điểm về những hậu quả tốt hay xấu lập tức trở nên rõ ràng, còn những điểm chưa rõ ràng lại có thể được suy ra trên cơ sở những điểm rõ ràng, do vậy cũng có thể được ghi nhận với sự chắc chắn".

Như vậy, ông đã nắm vững những chủ đề căn bản của triết học Phật giáo Ấn Độ và tìm cách giới thiệu chúng, ông nói rằng sự hiểu biết có thể đến từ hai nguồn nhận thức đáng tin cậy (*lượng*, Skt. *pramana*): hiện lượng (*pratyaksa*) hay nhận thức cảm tính, trực tiếp thông qua giác quan; và tỉ lượng (*anumana*), nhận thức lý tính, suy luận những gì "bị ẩn giấu", không biểu hiện trực tiếp. Trong các thời kỳ về sau, sự khảo sát những nguồn gốc nhận thức như trên đã trở thành tâm điểm trong chương trình giáo dục tăng lữ.

Tri Songdetse đã lập nên Samye, tu viện Phật giáo đầu tiên (khoảng năm 779) và mời vị tăng người Ấn Độ là Tịch Hộ (Santaraksita) đến truyền giới cho những tu sĩ được chuẩn y chính thức đầu tiên của Phật giáo Tây Tạng. Từ đó trở đi, cộng đồng tăng

lữ của Phật giáo Tây Tạng đã tuân theo giới luật tăng lữ của trường phái Căn bản nhất thiết hữu bộ (Mulasarvastivada) ở Ấn Độ, chính là trường phái của Tịch Hộ. Công việc dịch kinh tạng Phật giáo cũng được triều đình bảo trợ trên quy mô lớn. Thành quả của những hội đồng dịch thuật của đế quốc Tây Tạng, xét cả về số lượng và độ chính xác, có thể được xem như tột đỉnh của nghệ thuật dịch thuật so với bất kỳ thời điểm hay địa điểm nào. Các dịch giả Tây Tạng kết hợp với những học giả Phật giáo của Ấn Độ và Trung Á đã tạo ra một hệ thuật ngữ chính xác để định hướng công việc của họ, và một trong các kết quả là hình thành hệ từ vựng giáo lý và triết học chuẩn hoá trong tiếng Tây Tạng. Các dịch giả còn biên soạn những tài liệu giới thiệu hệ từ vựng mới kết hợp với những yếu tố của tư tưởng Phật giáo. Quá trình hình thành bộ kinh điển Tây Tạng đã được tiếp diễn dưới thời những người kế nghiệp Tri Songdetsen cho đến khi triều đại sụp đổ khoảng giữa thế kỷ 9. Đến lúc ấy, hàng trăm tư liệu tôn giáo và triết học Ấn Độ đã được dịch xong. Kinh sách Tây Tạng được tổ chức trong thế kỷ 14 thành hai bộ bổ túc cho nhau gồm *Kanjur* (Bộ dịch kinh) và *Tanjur* (Bộ dịch luận), chiếm hơn ba trăm tập lớn, bảo lưu nhiều tác phẩm của Ấn Độ và thậm chí của Trung Quốc mà ngày nay không còn tìm thấy ở nơi nào khác.

Sự ra đời của tu viện Samye tương truyền cũng dựa vào những hỗ trợ của Liên Hoa Sinh (Padmasambhava), thành tựu giả mật tông trú danh từ vùng Odḍiyāna phía tây bắc Ấn Độ, người đã được thỉnh cầu chế ngự những quỷ thần hung hăng của Tây Tạng để chúng quy phục và bảo hộ Phật giáo. Bất kể vai trò thực tế của ông là gì vào thời đó, Liên Hoa Sinh cũng trở thành đối tượng được tôn sùng, và cuối cùng được vinh danh là “Đạo sư tôn quý” (Guru Rinpoche) của người Tây Tạng nói chung. Hoàng đế Tri Songdetsen,

tu sĩ Tịch Hộ và hành giả Liên Hoa Sinh được xem là ba ngôi vị tôn quý trong sự chuyển hoá người Tây Tạng. Họ tạo thành ba trong số những yếu tố cấu thành chính của thế giới Phật giáo Tây Tạng: sự bảo trợ thể tục của hoàng gia, vị tu sĩ thọ giới, và hành giả mật tông.



Hình 3. Liên Hoa Sinh cùng những vị phối ngẫu người Ấn Độ và Tây Tạng, Mandarava và Yeshe Tsogyel, trong một “hình ảnh biết nói” được phát lộ như một kho tàng tâm linh (terma^[3]) ở Yarlung Sheldrak.

Đôi khi có ý tưởng rằng triều đình Tây Tạng đón nhận Phật giáo là nhằm bình ổn dân tộc Tây Tạng hiếu chiến, điều này khiến đất nước trở nên nhu nhược, dẫn tới sự suy thoái và sụp đổ của đế chế. Nhưng rõ ràng Tây Tạng vẫn tiếp tục những chính sách hung hăng trong một thời gian dài sau khi Phật giáo được chấp nhận như một phương diện trong hệ tư tưởng của nó. Phật giáo đem lại cho Tây Tạng những công cụ về mặt biểu tượng để mô tả đế quốc ấy như thị hiện thế gian của một trật tự tâm linh và chính trị vũ trụ, hay đại khái một “chính quyền vũ trụ”, trong đó hoàng đế đại diện cho chư Phật ở thế gian. Điều này được thể hiện thông qua sự đồng nhất hoàng đế với Đại Nhật Như Lai (Vairocana), với những biểu tượng hiện diện khắp nơi trong mọi vùng lãnh thổ của đế quốc.

Hai quan điểm về giới ngộ

Giáo lý Phật giáo được triều đình Tây Tạng ưu ái là giáo lý đại diện cho những trường phái của các đại học tôn giáo lớn ở phía bắc Ấn Độ, trên hết là đại học Nalanda, cũng là nơi Tịch Hộ làm giảng sư. Tại những ngôi trường ấy, giới luật tăng lữ của Luật tông tạo thành cơ sở cho đời sống tăng lữ của những người sống tại đó, kể cả người mới tu (sa di, Skt. *sramanera*, Tib. *getsül*) hay người đã thọ giới đầy đủ (tỳ kheo, Skt. *bhikṣu*, Tib. *gelong*). Đàn ông và phụ nữ thế tục gắn bó với tu viện như những người mộ đạo và người bảo trợ, còn dân thường có thọ giới (cư sĩ, Skt. *upasaka*, Tib. *genyen*) cũng có thể ở trong tu viện để theo đuổi sự nghiệp tu hành. Thệ nguyện của những đối tượng cư sĩ, sa di, tỳ kheo và tỳ kheo ni này được gọi là *giới luật* (Skt. *pratimokṣa*), một cách diễn đạt đôi lúc được hiểu là “giải thoát cá nhân”. *Pratimokṣa* bao gồm các nguyện như không cố ý sát sinh, không trộm cắp, không nói dối, không uống rượu, không có hành vi tính dục không phù hợp. Riêng trường hợp của sa di, tỳ kheo và tỳ kheo ni, giới thứ năm có nghĩa là cấm hoàn toàn hành vi tính dục. Đời sống tu viện của sa di được điều chỉnh bởi một số lượng nhỏ những giới bổ sung, trong khi với những người thọ giới đầy đủ sẽ có hơn hai trăm quy tắc phải tuân theo. Hình thái này mặc dù được duy trì ở Tây Tạng, nhưng nhiều quy định chi tiết của giới luật đã bị lãng lẽ bỏ qua, chẳng hạn cấm ăn tối sau khi đã ăn bữa chính vào buổi trưa.

Một người truy cầu tâm linh có động lực cao và tuân thủ giới luật sẽ nỗ lực đạt hiểu biết và tri kiến thông qua tu học và hành trì thiền. Truyền thống Phật giáo phổ biến ở Tây Tạng là truyền thống nghiêng về sự tu tập tiệm tiến, đôi lúc được xem như bao gồm “ba

thừa". Những điểm này đã được đề cập trong các chỉ dụ của Tri Songdetsen và trở thành nền tảng cho tất cả những trình bày sau này về giáo lý Phật giáo Tây Tạng.

Một dịch giả thế kỷ 9 nói về "ba thừa" của Phật giáo

"Ba thừa" đã được tổng hợp một cách cẩn trọng trong luận giải *Những khác biệt về quan điểm* (*Tawé Khyepar*) của Yeshe-de, dịch giả hàng đầu tại tu viện Samye. Ông bắt đầu với khái niệm về "thừa".

"Thừa hay cỗ xe giống như sự chuyên chở. Gọi là thừa vì khi được nó chuyên chở, bạn tới nơi an trú thích hợp, và giống như một cây cầu, một cái thuyền hoặc con tàu, khi được nó chở và trông cậy vào nó, bạn vượt qua dòng nước chảy xiết của luân hồi.

Bạn đi vào Thanh văn thừa thông qua bốn chân lý: (1) Năm uẩn [Skt. *skandha*, nghĩa là sắc, thọ, tưởng, hành, thức]... là nền tảng của nhiều khổ ải; vì vậy, đầu tiên có sự nhận thức chân lý về khổ. (2) Khi nhận ra khổ bắt nguồn từ nghiệp [Skt. *karma*] và phiền não [*klesha*], bạn thực chứng chân lý về nguyên nhân [của khổ]; (3) Tiếp theo, bạn dừng việc tạo nghiệp, buông bỏ phiền não, xa lìa năm uẩn, nhận ra chân lý về diệt khổ (niết bàn); (4) Khi ấy, về những phương tiện đạt được sự diệt khổ, bạn hiểu rằng đó là con đường siêu phàm bao gồm chính kiến, chính tư duy... và thực chứng chân lý về con đường diệt khổ. Khi những hiện tượng đổi bại và không đổi bại được quy về nhân và quả, bạn thấy rằng không có cái ngã nào là tác nhân hay người thụ hưởng, từ đó thực chứng cá nhân vô ngã (*anatman*). Luân hồi có nghĩa là rắc rối không bao giờ hết, còn niết bàn được hiểu là bình an và hạnh phúc.

Về Duyên giác thừa, bạn đi vào bằng mười hai nhân duyên trong chuỗi duyên khởi (*pratityasamutpada*). Khi đã thấy hậu quả tồi tệ của luân hồi là tuổi già và cái chết, bạn khảo sát xem những thứ này phát khởi từ đâu, và khám phá rằng cơ sở của chúng là sự sinh ra. Tiếp tục truy xét, bạn tiến tới cho đến khi nhận thức sự vô minh, thấy [mỗi bước như] nhân và quả. Khi [mọi trải nghiệm] được quy về duyên khởi, bạn thấy không có "tôi" hay "của tôi", nghĩa là không có tự ngã cá nhân. Bởi vậy vô minh được diệt trừ, và bạn thấy [chuỗi duyên khởi] cũng diệt trừ cho tới tuổi già và cái chết... Quay sang thực hành tịnh hoá, bạn thực hành các pháp ba la mật để đạt giác ngộ và niết bàn cho bản thân, nhưng không có nhiều từ bi; bạn không hành động vì lợi lạc của chúng sinh, đây được gọi là Duyên giác thừa.

"Trong thừa lớn hơn (Đại thừa), bạn biết rằng xét rốt ráo, mọi thực thể là không có thực chất; bạn thực chứng rằng luân hồi và niết bàn không phải hai, nhưng về mặt tương đối, các thực thể được vật hoá như sự trình hiện. Bạn đạt được tri kiến sâu sắc và phát khởi đại từ bi. Không từ bỏ luân hồi hay bám lấy niết bàn, bạn hành động vì lợi lạc của mọi chúng sinh dựa theo mười ba la mật, qua đó thành tựu những mục đích của bản thân và người khác một cách hoàn hảo. Trải qua mười địa vị bồ tát, đạt đến cấp độ Phật, đây được gọi là Đại thừa.

Lời dạy về “ba thừa” nhấn mạnh địa vị cao tột của Đại thừa, cung cấp một khuôn khổ để người Tây Tạng sau này bình giải rõ hơn về giáo lý Phật giáo. Nó nhấn mạnh những nền tảng của Phật giáo Ấn Độ cổ điển: (1) Bốn chân lý về khổ, nguyên nhân của khổ, sự diệt khổ ở trạng thái niết bàn, con đường đạt tới diệt khổ; (2) tính chất vô ngã của cá nhân; tính chất duyên khởi; (3) tính chất xét rốt ráo là đồng nhất của luân hồi và niết bàn trong tầm nhìn từ bi của bồ tát. Giống như ở Ấn Độ, quan niệm Đại thừa ở Tây Tạng cũng tương ứng với một giai đoạn của tu tập tâm linh, không phải là một tăng đoàn hay tông phái riêng của Phật giáo như đôi lúc người ta hiểu sai. Theo Đại thừa, bồ tát là người tinh tấn qua vô lượng vô biên kiếp để đạt được sự hoàn hảo về phẩm hạnh và trí huệ gọi là Phật quả. Đồng thời, người đó là một cư sĩ, sa di, tỳ kheo hoặc tỳ kheo ni, bởi vậy cũng dựa trên nền tảng là sự tu tập tâm linh của hàng thanh văn (*sravaka*). Chỉ riêng phạm trù duyên giác, *pratyekabuddha*, mới không có một thể tương ứng về phương diện thực hành, nên hầu như nó chỉ là một định danh lý thuyết.

Trong những năm 780, quân đội của Tri Song- detse đã chinh phục Dunhuang (Đôn Hoàng), một trung tâm trọng yếu của Phật giáo Trung Hoa, từ nơi ấy các vị thầy Thiền tông (*dhyana*, hay Zen trong tiếng Nhật) đã đưa đến cho người Tây Tạng ý tưởng rằng sự thức

tỉnh tâm linh là tức thì, trực giác, không phải cố gắng qua vô lượng kiếp như Phật giáo Ấn Độ khẳng định. Một trong những vị thầy như vậy là thiền sư Ma Ha Diễn (Moheyan)^[4] của Trung Hoa đã được mời tới Tây Tạng. Tại Tây Tạng, ông đã thu hút rất nhiều người theo học, kể cả thành viên của hoàng gia. Sự phổ biến của giáo pháp do ông truyền dạy đã dẫn tới một tranh luận kéo dài giữa những người ủng hộ giác ngộ “đột ngột” (đốn ngộ) và giác ngộ “dần dần” (tiệm ngộ), trong đó đốn ngộ đôi khi được hiểu là giáo pháp về sự khai ngộ triệt để thông qua trực giác huyền bí, còn tiệm ngộ là giáo pháp ứng dụng phân tích biện luận một cách có phương pháp. Tranh luận liên tục nổi lên trong những thời điểm sau này liên quan đến những ngụ ý của nó về sự tiến bộ tâm linh và về chính bản chất của chúng ta: Rốt cục chúng ta căn bản là những sinh vật khiếm khuyết, mục tiêu tự hoàn thiện là điều xa vời, hay chúng ta vốn là những vị Phật giác ngộ? Liệu quan điểm thứ hai có phải là một chủ thuyết ngộ đạo, theo đó vô minh và hiểu biết là tất cả những gì đáng nói tới, còn nỗ lực đạo đức chỉ là một ảo tưởng?

Cuộc tranh luận giữa "đốn ngộ" và "tiệm ngộ" ở Samye

Đại sư Liên Hoa Giới (Kamalasila) hỏi về quan điểm của đối phương: "Người Trung Hoa tu tập như thế nào?". Hoà thượng Trung Hoa đáp: 'Truyền thống của ông bắt đầu bằng quy y và phát bồ đề tâm, đó là từ dưới đi lên, giống như khi leo cây. Người ta không thể đạt giác ngộ của Phật bằng phương pháp như vậy, nên truyền thống của chúng tôi là quán chiếu cái phi khái niệm, đạt tỉnh thức bằng việc nhận ra bản chất của tâm. Giống như con đại bàng hạ từ trên không trung đậu xuống ngọn cây, nó là 'thuộc bách bệnh thuần khiết' vì là giáo pháp từ trên cao hạ xuống'.

Đại sư Liên Hoa Giới đáp: "Ví dụ và ý nghĩa ông đưa ra đều không hợp lý. Để con đại bàng đậu xuống cành cây, hoặc là nó phải tự sinh ra trên không trung với lông cánh đầy đủ, hoặc là nó sinh ra trong tổ chim với lông cánh mọc dần dần. Chỉ khi ấy nó mới từ không trung hạ xuống được. Khả năng đầu tiên là không thể, khả năng thứ hai là chủ trương

tiệm ngộ, bởi vậy là một ví dụ không thích hợp cho đồn ngộ".

Trích Chúc thư của Ba Salnang

Các tư liệu xưa kể rằng tranh luận đầu tiên về những vấn đề này diễn ra ở Samye vào cuối thế kỷ 8, tham gia tranh luận gồm hoà thượng Ma Ha Diễn và đại sư Liên Hoa Giới người Ấn Độ, đệ tử của Tịch Hộ. Những câu chuyện còn lại đến nay là những chuyện sau này mới được ghi, và có khuynh hướng châm biếm quan điểm Thiền tông. Cuộc tranh luận ở Samye có thể đã rất hấp dẫn, nhưng truyền thống sau này mỉa mai Ma Ha Diễn, xem ông đại diện cho một giáo pháp phi lý về đồn ngộ, và lấy sự chú trọng của Liên Hoa Giới vào việc trau dồi phẩm hạnh đạo đức và trí tuệ của bồ tát làm khuôn mẫu vĩnh viễn để tín đồ Phật giáo Tây Tạng noi theo. Tuy nhiên, các yếu tố của giáo pháp Thiền tông sau đó vẫn có mặt ở Tây Tạng, và một dòng truyền thừa Thiền tông Tây Tạng vẫn tồn tại ở vùng viễn đông Tây Tạng ít nhất cho đến thế kỷ 11.

Sự sụp đổ của đế quốc Tây Tạng

Trong thời kỳ cai trị của những người kế nghiệp Tri Songdetsen, gồm Tri Desongtsen (804-815) và Tri Relpachen (815-838), các tu viện và hệ phái Phật giáo đã phát triển khắp nơi dưới sự bảo trợ của triều đình. Đến thời kỳ cai trị của Udumtsen (838-842), người được biết đến nhiều hơn với tên gọi Lang Darma (“bò tơ” hay “bò pháp”), sự bảo trợ của triều đình giảm xuống hoặc không còn, nhiều khả năng do sự suy giảm nguồn thu của triều đình. Tuy nhiên, lịch sử sau này ghi rằng vị vua trên là một tín đồ ngoan đạo của đạo

Bon, đã nhẫn tâm bức hại Phật giáo cho đến khi ông ta bị tu sĩ Phật giáo Lhalung Pelgyi Dorje sát hại năm 842. Pelgyi Dorje chắc chắn là một nhân vật có thật trong lịch sử, nhưng ông lại trở thành người anh hùng trong một truyền thuyết sinh động, tôn vinh hành động giết vua mà người đời quy cho ông. Nghe nói ông đã cải trang làm một thầy phù thủy áo đen của đạo Bon để ban phước cho nhà vua, tìm cách tiếp cận vua rồi bắn ông ta bằng bộ cung tên dùng trong nghi lễ, sau đó trốn thoát trên một con ngựa đen. Những người đuổi theo ông tìm kiếm khắp nơi, nhưng không thấy một thầy phù thủy đạo Bon cưỡi ngựa đen, mà chỉ thấy một tu sĩ Phật giáo cưỡi ngựa trắng. Lhalung Pelgyi Dorje đã dùng than tô đen bộ lông của nó, còn bản thân ông mặc bộ áo choàng có thể lộn ngược. Chỉ cần nhảy xuống dòng sông gần đó là đủ để màu lông của con ngựa trở lại trắng trong khi ông thay đổi quần áo của mình.

Dù sự thật ra sao, sự sụp đổ của đế chế Tây Tạng đã nhanh chóng theo sau cái chết của Udumtsen, và lãnh thổ của những người nổi nghiệp ông dần dần giảm xuống thành một tập hợp những vùng nhỏ bé. Trong 400 năm tiếp theo, Tây Tạng vẫn chưa có chính quyền trung ương. Tuy hoạt động của nhiều tổ chức Phật giáo bị mất đi do không còn sự bảo trợ của triều đình, một số truyền thống nghiên cứu và hành trì vẫn tồn tại, và những tông phái bí truyền của mật tông có vẻ đã phát triển thịnh vượng sau sự sụp đổ của đế chế, đặc biệt xung quanh Đôn Hoàng ở thế kỷ 10. Phật giáo trong ngữ cảnh tu viện hầu như biến mất ở miền trung Tây Tạng, và được người Tây Tạng duy trì chủ yếu ở miền viễn đông, thuộc các vùng ngày nay là tỉnh Thanh Hải (Qinghai) và Cam Túc (Gansu) của Trung Quốc. Chính tại nơi đây vào giữa thế kỷ 10, một người trẻ tuổi của đạo Bon đã quy y đạo Phật và nhận truyền giới Phật giáo. Được hậu thế biết đến với tên

gọi Lachen Gongpa Rapsel, nghĩa là “đại lạt ma với tâm hồn trong sáng”, ông (hoặc đệ tử của ông) đã truyền giới cho một số người từ miền trung và tây Tây Tạng, thổi bùng lên một phong trào phục hồi tôn giáo được gọi là “đợt truyền pháp thứ hai” (*tenpa chidar*). Kết quả của điều này sẽ được trình bày ở chương sau, nhưng đầu tiên chúng ta sẽ khảo sát hai truyền thống phát triển đồng thời với sự suy thoái của chế độ Phật giáo tu viện: sự xuất hiện của đạo Bon và một hình thức Phật giáo bí truyền riêng biệt, về sau được gọi là phái Nyingma (Ninh-mã) hay phái “cổ mật”.

Sự xuất hiện của đạo Bon

Từ “Bon” tuy thường được dùng như một tên gọi của tôn giáo bản địa Tây Tạng trước khi có Phật giáo, nhưng đời sống tôn giáo ở Tây Tạng trước khi Phật giáo thâm nhập lại chỉ được biết sơ sài. Hệ thống chữ viết Tây Tạng được sử dụng trong quá trình truyền bá Phật giáo, nên có rất ít tư liệu về tôn giáo Tây Tạng thời kỳ đầu, khi những ảnh hưởng của Phật giáo hoàn toàn chưa có. Thậm chí từ những tư liệu hiện còn cũng không rõ liệu có một thuật ngữ cụ thể được sử dụng thường xuyên để chỉ tôn giáo bản địa Tây Tạng trước Phật giáo hay không. Trong những công trình đầu tiên xuất hiện từ *bön* nó không nói tới tôn giáo mà tới những loại thầy tu cụ thể. Chẳng hạn, *durbön* là tên của những người chuyên thực hiện tang lễ (*dur*).

Một tư liệu thời đầu, trong đó từ “Bön” rõ ràng nói tới tôn giáo bản địa trước Phật giáo lại chủ yếu mô tả về sự tranh luận sau khi Tri Songdetse qua đời. Trong câu chuyện, các phe phái tu sĩ tranh cãi liệu hoàng đế mới qua đời nên được thực hiện tang lễ theo Phật giáo

hay tang lễ của đạo Bon, nghĩa là theo truyền thống tổ tiên. Như chúng ta biết từ những ghi chép của hoàng cung Tây Tạng, những nghi thức tang lễ cuối cùng và sự chôn cất hoàng đế và dòng tộc là những sự việc quan trọng của triều đình, đòi hỏi sự chuẩn bị lâu dài và phức tạp, kể cả ướp xác và xây lăng mộ tinh xảo. Nhân vật *durbön* được nói tới ở trên là một trong số những tu sĩ hành lễ chính của các nghi thức này. Nỗ lực nắm quyền ảnh hưởng của giới tu sĩ Phật giáo trong khung cảnh tang lễ đã khơi dậy sự giận dữ ở những tu sĩ cha truyền con nối kia, bởi họ có nguy cơ mất đi đặc quyền từ đời xưa truyền lại. Sự va chạm giữa Phật giáo và đạo Bon là một trong những chủ đề dai dẳng trong những ghi chép sau này ở thời trị vì của Tri Songdetsen, và tư liệu của cả Phật giáo lẫn đạo Bon đều cho rằng hoàng đế đã trục xuất giới tu sĩ đạo Bon khỏi miền trung Tây Tạng.

Nhưng đạo Bon nổi lên từ sau sự sụp đổ của đế quốc Tây Tạng lại không chỉ là sự tiếp nối của những niềm tin và thực hành cổ xưa. Nó bảo tồn nhiều vốn cổ đặc biệt trong những truyền thống tang lễ, nhưng lại là một tôn giáo mới ở nhiều khía cạnh, và nó hình thành từ sự va chạm giữa những truyền thống cổ hơn và Phật giáo. Bằng chứng về điều này có trong các giáo lý, hình thức tổ chức và tu tập tâm linh của đạo Bon.

Giống như Phật giáo, đạo Bon tự xem là một tôn giáo ngoại lai, được đưa từ bên ngoài vào Tây Tạng. Lại cũng giống như Phật giáo, nó cho rằng nó được sáng lập bởi một vị Phật, và mục tiêu cao nhất của nó là trạng thái giác ngộ của Phật. Nói ngắn gọn, tổ chức của đạo Bon có vẻ giống như một hình thức Phật giáo bản địa ở nhiều khía cạnh quan trọng. Điều này càng được nêu bật bởi cách

đặt tên được tín đồ đạo Bon sử dụng. Người theo đạo Bon không nói về sự tương phản giữa đạo Bon và Phật giáo, mà giữa đạo Bon và đạo Cho (Chö) - thuật ngữ Tây Tạng để chỉ Dharma trong tiếng Phạn, được hiểu là giáo huấn hay pháp. Vì vậy, đạo Bon là một hình ảnh phản chiếu của Phật giáo: nó bắt nguồn không phải từ Phật Thích-ca-mâu-ni ở Ấn Độ, mà từ Phật Shenrab Miwo ở Trung Á từ nhiều thời đại trước. Nó được đưa vào Tây Tạng không phải từ Nepal, Trung Quốc hay Ấn Độ trong cuối thiên niên kỷ thứ nhất, mà thông qua vương quốc Zhangzhung ở phía tây Tây Tạng từ trước đó rất lâu. Giống như đối thủ cạnh tranh của nó là đạo Cho, nó tạo ra một hệ thống giáo pháp được thể hiện trong số lượng kinh sách đồ sộ, tương truyền được dịch từ các ngôn ngữ của Zhangzhung và những nơi khác sang tiếng Tây Tạng. Tín đồ của nó gồm tu sĩ, hành giả mật tông và cư sĩ.

Sự hình thành hệ thống kinh sách đạo Bon đã khuyến khích việc biên soạn những kỹ thuật nghi lễ và niềm tin bản địa thành sách vở. Các tác giả đạo Bon mặc dù thường sử dụng hệ thuật ngữ Phật giáo, nhưng cũng ghi lại nhiều thực hành truyền thống nhằm chi phối sự tương tác của người Tây Tạng với thế giới thần linh, kể cả các thần linh tốt lành lẫn hiểm ác. Những truyền thống cổ này không tìm cách siêu việt lên, mà thay vào đó làm chủ thể lực quỷ thần của thế giới hiện tượng, và qua thời gian đã trở thành một phần của tư tưởng và thực hành Phật giáo Tây Tạng. Khuynh hướng nghiêng về chính thể luận và một quan điểm xem thế giới như sự thao diễn của các năng lượng thiêng liêng hay cận thiêng liêng được tái khẳng định thường xuyên trong suốt lịch sử tư tưởng tôn giáo Tây Tạng. Điều này càng thể hiện rõ trong Phật giáo bí truyền (“mật tông”), tông phái Phật giáo nhấn mạnh tác dụng của nghi lễ và đặt cơ sở triết học trên

quan niệm của Đại thừa về nhân dạng tối hậu của thế gian (*luân hồi*) và sự bình an siêu việt (*niết bàn*), nên cuối cùng đã bao trọn không chỉ hệ thống thần của Ấn Độ mà cả quỹ thần bản địa của Tây Tạng.

Khởi đầu của phái Nyingma

Dù đã nhắc tới Phật giáo bí truyền hay mật tông, cho đến lúc này chúng ta vẫn chưa đưa ra định nghĩa, về căn bản, mật tông Phật giáo là một cách tiếp cận đến tu tập Đại thừa, không phải là một “tông phái” riêng biệt. Mật điển, tức kinh sách bí truyền, khẳng định rằng bồ tát là người tinh tấn qua vô lượng kiếp để thành tựu Phật quả, và sự tiến bộ của hàng bồ tát có thể được đẩy nhanh thông qua những kỹ thuật nghi lễ và du già (yoga), chỉ được khai thị cho những đệ tử đặc biệt có năng lực. Những kỹ thuật này bắt đầu bằng việc dẫn nhập đệ tử vào một cảnh giới thiêng liêng, được mô tả một cách có hệ thống như một mạn đà la (*mandala*), trong đó người hành trì được tịnh hoá, được gia trì để thu nhận những đặc tính của thế giới thiêng liêng, được hướng dẫn quán tưởng một vị thiêng liêng và trì chân ngôn tương ứng của ngài. Tuy các kỹ thuật của mật điển được xem là đẩy nhanh sự tiến bộ, chúng lại có thể nguy hiểm và gây gián đoạn. Chúng chắc chắn là giáo pháp Đại thừa, nhưng nếu đặt sai người có thể làm suy yếu sự chú trọng của Đại thừa vào quá trình từng bước thành tựu đức hạnh hoàn hảo. Bởi vậy, dù hoàng đế Tri Songdetsen và những người kế nghiệp cho phép một số thực hành mật tông ở Tây Tạng, họ cũng cẩn thận đưa ra những hạn chế, sợ rằng người thiếu năng lực sẽ bị lạc đường. Hoàng đế Tri Desongtsen giải thích vào thế kỷ 9:

Các mật điển... phải được giữ bí mật. Giải thích và giảng dạy cho người thiếu năng lực là không thích hợp. Tuy việc diễn giải và thực hành được cho phép, nhưng đã có những người không hiểu ẩn ý trong những điều được giải thích và ngoan cố thực hành dựa trên việc nắm bắt nghĩa đen... Bởi vậy, từ đây về sau không được tùy tiện dịch mật điển chứa đựng chân ngôn và thần chú, trừ trường hợp những mật điển... đã được yêu cầu dịch bởi lệnh của thiêng liêng.

Với sự sụp đổ của đế quốc Tây Tạng, nỗ lực kiểm soát sự phổ biến Phật giáo mật tông bị bỏ dở, việc truyền bá trở nên tự do. Ngoài số lượng nhỏ những mật điển được dịch với sự cho phép của triều đình, nhiều mật điển khác cũng được lan truyền trong thế kỷ 9 và 10. Những người trung thành với “Cổ dịch” - tức những mật điển được giới thiệu trước thế kỷ 11 - tạo thành hệ phái gọi là Nyingma, “cổ phái”, về mặt lịch sử, phái Nyingma khẳng định sự vượt trội của đại sư mật tông Liên Hoa Sinh người Ấn Độ, người trên thực tế đã được tôn làm thánh. Những vị thầy khác của thế kỷ 8 và 9, đáng chú ý có hành giả Ấn Độ Vimalamitra (Tì-ma-la-mật-đa) và dịch giả Tây Tạng Vairocana (Biến Chiếu), cũng được tuyên bố là các tiền bối của phái Nyingma. Giáo pháp của những vị này được xem là trình bày toàn bộ phạm vi của giáo lý Phật giáo và hành trì theo 9 thừa liên tục (*tekpa rimpa gu*), trong đó ba thừa cuối cùng gồm những khai thị bí truyền của vô thượng mật điển, đại diện cho di sản độc đáo của phái Nyingma. Cực điểm của hệ thống này là một phương pháp thiền định trừu tượng mang tính quán tưởng gọi là Vô thượng du già (*atiyoga*), hay Đại viên mãn (*dzokchen*), nhưng độ tin cậy của phương pháp thường bị chất vấn bởi những người theo trường phái “Tân dịch”, tức những bản dịch kinh sách mật tông sau thế kỷ 10. Từ thế kỷ 12 trở đi, phái Nyingma ngày càng dựa vào những khai thị mới, đa phần là từ những tư liệu và giáo pháp được cho là của Liên Hoa Sinh và được gọi là những “kho tàng” (*ter-ma*). Điều này đã giúp Nyangrel

Nyima Ozer (1124-1196) và “những người khám phá kho tàng” (*ter-ton*) sau này biên soạn công phu một tập văn lớn và quan trọng gồm những kinh văn về nghi thức, lịch sử và truyền thuyết. Tuy bị tranh luận ở nhiều nơi, những kinh văn này cũng đóng góp lớn cho sự hình thành văn hoá tôn giáo ở Tây Tạng.

9 thừa của phái Nyingma và đạo Bon

Ý tưởng Phật giáo cổ điển về “ba thừa” kết hợp với sự nhấn mạnh con số 9 của số học Tây Tạng đã tạo thành chín thừa như được biết tới trong nhiều dòng truyền thừa của phái Nyingma và đạo Bon. Hai cách giải thích chủ yếu là của Liên Hoa Sinh và “Kho tàng miền nam” của tín đồ đạo Bon.

Luận *Tràng hoa tri kiến* của Liên Hoa Sinh dạy về ba “biện chứng thừa” và sáu “kim cương thừa” (Skt. *vajrayana*). Đầu tiên là ba thừa cổ điển, gồm thanh văn thừa, duyên giác thừa và bồ tát thừa. “Kim cương thừa” là những giáo pháp mật tông, được tượng trưng bằng kim cương chữ hay *vajra* (Tây Tạng, *dorje*), đại diện cho sự sáng suốt hoàn hảo và bất hoại. Những giáo pháp này tạo thành hai nhóm, mỗi nhóm gồm ba mật điển. Đầu tiên là ba Ngoại mật điển, nôm na là các mật điển “công khai”: Tác mật điển (Kriyatantra, mật điển về nghi lễ), Hành mật điển (Ubhayatantra, mật điển về hành động và công phu), và Du già mật điển (Yogatantra, mật điển nhấn mạnh sự rèn luyện tâm). Thứ hai là ba Nội mật điển, hay mật điển “bí truyền”: Ma-ha du già (*mahayoga*) nhấn mạnh sự quán tưởng tạo lập; A-nậu du già (*anuyoga*), tập trung làm chủ năng lượng bên trong; và Vô thượng du già (*atiyoga*) tức Đại viên mãn (*dzokchen*), khám phá bản chất tối hậu của tâm.

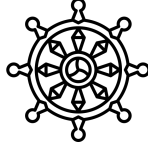
Một hệ thống 9 thừa của đạo Bon được dạy trong những khai thị “Kho tàng phương nam”, bắt đầu từ thế kỷ 11. Có bốn “nhân thừa”, bốn “quả thừa” và một “đại thừa”. Bốn thừa đầu tiên được gọi là *Shen*, nghĩa là “con đường của tu sĩ”, nhấn mạnh những nghi lễ thể tục: *Shen* về linh cảm, nhấn mạnh sự tiên đoán và bùa phép để trừ những rắc rối do ma quỷ gây ra; *Shen* về biểu hiện, sửa soạn những nghi lễ phức tạp để dàn xếp quan hệ của con người với quỷ thần; *Shen* về thần thông, trấn áp những quỷ thần đặc biệt tàn ác; và *Shen* về hiện hữu, biên soạn những nghi thức tang lễ cổ xưa.

Bốn “quả thừa” tương ứng với các khía cạnh của giáo pháp Phật giáo: thừa dành cho cư sĩ dạy những giới luật chi phối thân thể, lời nói và ý niệm; thừa dành cho người tu

khô hạnh hay truyền thông tăng lữ của đạo Bon, nhấn mạnh sự trau dồi từ bi; thừa dạy về sự thanh tịnh nguyên thủy giống như "Ngoại mật điển" của Phật giáo; và *Shen* nguyên sơ tương tự như Ma-ha du già và A-nậu du già của Phật giáo.

Cuối cùng, đại thừa là Đại viên mãn, dạy bốn phẩm chất hợp nhất, giản dị, cởi mở và tự nhiên.

Tuy hệ thống Nyingma của Liên Hoa Sinh và Kho tàng phương nam của đạo Bon khác nhau trong cách nhìn nhận những thừa cấp thấp, cả hai lại hội tụ ở những cấp độ cao hơn và hợp nhất tại đỉnh.



Sự phát triển của các hệ phái và dòng truyền thừa

Phật giáo phục hồi ở Tây Tạng

Cuối thế kỷ 10, Tây Tạng đi vào một thời kỳ phát triển kinh tế và xã hội mới. Những lãnh chúa địa phương chiến đấu để giành địa vị tối cao, và uy quyền tôn giáo cũng bị tranh giành không kém quyền lực thế tục. Người truy cầu tâm linh và những người phiêu lưu đã tìm kiếm các nguồn Phật pháp đáng tin cậy ở Ấn Độ và Nepal, họ đi khắp nơi để tìm đạo sư, kinh sách và hiểu biết bí truyền. Xu hướng này đặc biệt nổi trội ở miền tây Tây Tạng, nơi dịch giả Rinchen Zangpo (958-1055) nhận được sự bảo trợ từ vị vua mộ đạo Yeshe-ö (~959-1036) của vương quốc Gugé. Rinchen Zangpo là một nhân vật ngoại lệ đối với truyền thống tăng lữ thông thường, ông không được thọ giới trong một dòng truyền thừa đã có tiếng tăm mà tự truyền giới tu sĩ cho mình, và muốn thanh lọc Phật giáo Tây Tạng khỏi những gì bị ông xem là các hình thức sai lạc của mật tông xuất hiện trong thời kỳ hậu đế quốc. Tại tu viện hoàng gia của Toling - một trong những cơ sở tôn giáo mới được thành lập trong lãnh địa của Gugé - một học viện dịch thuật đã được lập ra, nơi các học giả Phật giáo Ấn Độ cộng

tác với Kinehen Zangpo và đệ tử của ông trong công việc dịch thuật. Những bản dịch sang tiếng Tây Tạng, đặc biệt những tư liệu mật tông được dịch từ đó về sau, gọi là trường phái “Tân dịch” (*sargyur*) nhằm phân biệt với “Cổ dịch” (*ngagyur*) của phái Nyingma, hệ phái bị một số người cho rằng có những kinh văn mật tông nguy tạo hoặc sai lạc.

Sau khi vị vua tu sĩ Yeshe-ö qua đời, người kế nghiệp ông là Jangchub-ö tiếp tục những chính sách tôn giáo của cha mình, và năm 1042 đã mời học giả và hành giả xứ Bengal, Dipamkarasrijnana, được biết đến nhiều hơn với tên gọi A-đề-sa (Atisa), từ đại học Phật giáo Vikramasila ở đông bắc Ấn Độ tới Guge. A-đề-sa ở lại ba năm, trong thời gian ấy, ông hoàn thành tác phẩm nổi tiếng *Bồ đề đạo đẳng* (Skt. *Bodhipathapradipa*) về tiến trình tu tập Đại thừa, sau đó tới miền trung Tây Tạng, thu hút ngày càng đông người theo học cho đến khi ông mất ở Nyetang, gần Lhasa, năm 1054.

Trong các câu chuyện của người Tây Tạng, A-đề-sa xuất hiện như một vị thầy nhiệt huyết, rộng lượng và thánh thiện, nghiêm khắc nhưng cũng tốt bụng, uyên bác nhưng quan tâm đến chất lượng hành trì hơn là kiến thức học thuật. Nổi trội nhất trong thế hệ kế tục ông là những người thuộc dòng truyền thừa của đệ tử cư sĩ Dromton Gyelwe Jungne (1004-1064), được biết đến như phái Kadam (Ca-đương) hay “những người trung thành với kinh sách và giới luật”, tông phái Phật giáo Tây Tạng đầu tiên có tên riêng biệt. Dromton đặt trung tâm tại tu viện Radreng (nhiều tư liệu phương Tây ghi là "Reting"), phía bắc Lhasa, vào năm 1057. Phái Kadam được nhớ tới như một hệ phái xem trọng sự nghiêm túc về giới luật trên con đường bồ tát đạo, thậm chí đôi lúc nhấn mạnh trau dồi tâm linh đến

mức bỏ qua theo đuổi học thuật. Tuy vậy, khuynh hướng thiên về học thuật của chính A-đề-sa đã khiến một số đệ tử nổi nghiệp dành tâm huyết cho nghiên cứu, nên phái Kadam cũng gắn liền với giáo dục triết học, đặc biệt ở tu viện Sangpu thành lập năm 1071 bởi đệ tử của A-đề-sa là Ngok Lekpe Sherap. Cháu của vị này, Ngok Loden Sherap (1059-1109), từng có nhiều năm tu học tại đại học Vikramasila ở Kashmir, đã thành lập một trường đào tạo tại tu viện Sangpu, nơi có truyền thống logic và luận giải làm hình mẫu cho tất cả các trường phái Tây Tạng sau này.

Do sự gần bó giữa A-đề-sa và các triều vua của Guge, vốn là những người phê phán sự vi phạm giới luật thái quá của một số người tu học theo mật điển, và do những cản trở nhất định được bày tỏ trong các công trình của A-đề-sa, nên phái Kadam đôi khi được xem là một dòng truyền thừa phi mật tông của Phật giáo Tây Tạng. Nhưng bản thân A-đề-sa là một thành tựu giả mật tông, và bất chấp những quan ngại của một số đệ tử Tây Tạng, ông vẫn dạy những khía cạnh của mật tông ở Tây Tạng. Ông có vai trò đặc biệt lớn trong sự thúc đẩy những phái mật tông tôn thờ bồ tát Avalokitesvara và nữ thần Tara, và ông cũng được nhiều người xem là người truyền bá pháp môn *Guyasamaja tan tra* (“Bí mật tập hội”), một trong những mật điển đầu tiên của Phật giáo. Tuy nhiên, sự nhấn mạnh đặc trưng trong giáo pháp của ông là lời dạy căn bản của Đại thừa về “tính không thấm đẫm từ bi” (Skt. *sunyata karunagarbha*), một giáo pháp đã thâm nhập tất cả những truyền thống Phật giáo Tây Tạng sau này. Những người kế thừa A-đề-sa của phái Kadam đã biên soạn một số lượng đáng kể những luận giải cho chủ đề ấy, được gọi chung là “pháp luyện tâm (thanh tịnh tâm)”, hay *lojong*. Trong pháp môn này, mọi hành động hàng ngày đóng vai trò như tâm

điểm để trau dồi sự nhân từ và cảm giác rõ nét về tính chất tương đối của các sự vật phù du.

Sự sinh sôi của các dòng truyền thừa

Tiến trình phục hồi Phật giáo ở thế kỷ 11 và 12 đôi lúc gặp những căng thẳng do nhiều nhân tố: những dòng truyền thừa cạnh tranh với nhau, những liên minh giữa các vùng và các dòng tộc, những mối quan hệ giữa các truyền thống tôn giáo và giáo lý Ấn Độ mới được đưa vào, những định hướng thiên về học thuật tôn giáo hay mật tông và du già, cũng như sự cạnh tranh giành nguồn bảo trợ. Chính trong bối cảnh như vậy, vị *guru* (đạo sư), tiếng Tây Tạng gọi là *lama* (lạt ma) đã trở thành tâm điểm của uy quyền tôn giáo và chính trị. Những người không phải người Tây Tạng hay dùng chữ *lama* để nói tới tu sĩ Tây Tạng nói chung, nhưng nó là một thuật ngữ luôn được người Tây Tạng dành riêng để nói tới bậc thầy tôn giáo dẫn dắt đời sống tâm linh của cá nhân và cộng đồng. Lạt ma là tiếng nói được tôn trọng, là đối tượng để dành tín tâm và sự trung thành tuyệt đối.

Mặc dù một số người dè dặt không nói về những khía cạnh của mật tông, đặc biệt những nghi thức liên quan đến tính dục và sự cưỡng bức (dù chúng thật sự được thực hành hay chẳng qua được hình tượng hoá như thường gặp trong thực tế), nhưng cũng chính trong thời kỳ này, những nỗ lực biên dịch và trao truyền các truyền thống mật tông đã được phục hồi. Những mật điển mới phản ánh các thay đổi quan trọng trong chính mật tông của Phật giáo Ấn Độ. Đại khái, đó là sự dịch chuyển về phía những phương pháp chú trọng nội

du già hơn ngoại du già, và những phương pháp mới thường có nhiều sai sót, có tính chất hướng tính dục cả trong biểu tượng lẫn đôi lúc trong hành trì thực tế.^[5] Các thánh quả mật tông Ấn Độ tuyên bố sở hữu những phương tiện đặc biệt có hiệu quả để thành tựu nhiều năng lực tâm linh khác nhau dẫn đến giác ngộ cao nhất. Những vị thầy Tây Tạng tu tập theo họ cũng tìm cách duy trì hiểu biết bí truyền ấy ở Tây Tạng, qua đó gây dựng được những nguồn sức mạnh, quyền lực và thanh thế mới.

Thời đại của Tân dịch mật tông tuy bắt đầu với Rinchen Zangpo, một người cùng thời trẻ hơn ông lại được xem là một trong những nhân vật lỗi lạc nhất trong việc đề xướng những hình thức cải tiến này của mật tông Phật giáo Ấn Độ. Drokmi Sakya Yeshe (~992-1064), giống như hầu hết những người gia nhập tăng đoàn thời mình, đã được truyền giới trong những cộng đồng sinh ra từ sự phục hồi truyền thống tăng lữ của thế kỷ 10. Sau nhiều năm tu học ở Nepal và Ấn Độ, ông thành lập tu viện và học viện dịch thuật của riêng mình ở Nyugulung, tại đó ông cộng tác với đại sư mật tông Ấn Độ Gayadhara trong công việc dịch thuật. Đóng góp trứ danh nhất của ông là sự trao truyền một hệ thống mật tông gọi là *Lamdre* (“Đạo và quả”), về sau trở thành pháp môn trung tâm của phái Sakya (Tát-ca) - hệ phái có tu viện chính được thành lập năm 1071 hoặc 1073 bởi Konchok Gyelpo (1034-1102) của gia đình quý tộc Khon. *Lamdre* được dựa trên những giáo lý của mật điển quan trọng hướng tới vị hộ thần Hevajra (Hộ kim cương), bao gồm cả phần giảng dạy thuộc về “nhân” của Đại thừa hiển giáo và những khai thị thuộc về “quả” của mật giáo. Phần thứ nhất được tổng hợp trong “ba cái thấy”: cái thấy “bất tịnh” của chúng sinh; cái thấy “tịnh và bất tịnh” của những bồ tát đang tiến bộ trên con đường Đại thừa, và cái thấy “thanh tịnh”

đặc trưng cho sự giác ngộ của chư Phật. Phần mật giáo cũng được trình bày tương tự thành ba chủ đề, được đặt tên là “ba thể liên tục” (trên thực tế, từ “thể liên tục” chính là *tantra* hay *gyu* trong tiếng Tây Tạng, nghĩa là “mật điển” hay đất-đặc-la). Ba thể liên tục này là: (1) nhân, hay thể liên tục về nền tảng, bản chất của thực tại, cơ sở để giác ngộ; (2) đạo, hay thể liên tục về con đường, nghĩa là các giai đoạn của tu tập mật tông; và (3) quả, thể liên tục về kết quả hay thành quả, trong đó trạng thái giác ngộ được hiển lộ đầy đủ trong mọi hoàn cảnh. *Lamdre* vẫn là pháp môn tu học ưu việt trong phái Sakya cho đến thời hiện tại.

Gia đình Khon đã sinh ra một loạt những đại sư có ảnh hưởng trong nhiều thế hệ tiếp theo, đặc biệt những người được gọi là “năm vị tổ” (Gongma-nga), trong đó vị đầu tiên là Sachen Kunga Nyingpo (1092-1158), con trai của Konchok Gyelpo, người đã góp phần định hình phái Sakya thời kỳ đầu trong vai trò một nhà bảo trợ quý tộc của Phật giáo, và đã toàn tâm nghiên cứu sâu về học thuật trong khi vẫn duy trì một khả năng chuyên biệt về các kỹ thuật nghi lễ của mật tông. Một trong những người kế thừa chính của Drokmi, Zhangton Chobar, chính là thầy hướng dẫn của Sachen và đã nuôi dưỡng Sachen trở thành một nhà luận giải lỗi lạc của giáo pháp *Lamdre*. Hai người con trai của Sachen là Sonam Tsemo (1142-1182) và Drakpa Gyeltsen (1147-1216), tổ thứ hai và thứ ba trong “năm tổ”, đã theo bước cha mình, vẫn duy trì đời sống gia đình nhưng dành toàn bộ tâm lực cho truyền thống tôn giáo và nghi lễ của gia đình, để rồi trở thành những vị thầy và tác giả của nhiều luận giải.

Trong số nhiều học trò của Drokmi có Marpa Chokyi Lodro (Mã-nhĩ-ba, khoảng 1002-1081). Ông được gửi đi nghiên cứu dịch

thuật từ lúc còn trẻ khi cha mẹ thấy không thể kiểm soát ông. Nhưng cuối cùng, do sự dạy dỗ của Drokmi được tính phí không hề rẻ, ông đã nổi loạn chống lại đòi hỏi tiền bạc quá quắt của thầy. Ông tự mình lên đường tìm đến những đại sư lừng danh ở Ấn Độ, và đã trở thành đệ tử Tây Tạng chân truyền của hai thánh giả Ấn Độ là Naropa và Maitripa. Với tiếng tăm ấy, ông đã thu hút nhiều đệ tử. Họ và những đệ tử khác của họ được biết đến như phái Kagyu (Ca-nhĩ-cư), “những người trung thành với dòng truyền thừa khẩu truyền”. Trong khi dòng truyền thừa của Drokmi chuyên về pháp môn *Lamdre*, dòng truyền thừa của Marpa nhấn mạnh hai hệ thống đi liền với nhau là “Sáu pháp của Naropa” và Mahamudra hay “Đại thủ ấn”. Sáu pháp của Naropa bao gồm các pháp môn nội du già của vô thượng mật điển, gồm: Nội nhiệt, tập trung vào những năng lượng vi tế của cơ thể; Huyền quán, khám phá bản chất hư huyền của các biểu hiện; Mộng quán, tinh chỉnh những kỹ thuật của giấc mơ tỉnh thức (nghĩa là mơ mà vẫn nhận thức mình đang mơ); Tịnh quang quán, phát hiện thực tại là ánh sáng rực rỡ. Đây là bốn phương pháp đạt giải thoát trong đời này. Hai pháp môn còn lại liên quan đến giải thoát lúc lâm chung: *powa* hay “chuyển thức”, tìm cách phóng tâm thức của một người lúc lâm chung vào thẳng một cảnh giới thanh tịnh, đạt giải thoát nhanh chóng; và *bardo* hay “trung hữu”, trạng thái giữa lúc chết và tái sinh, dẫn dắt một người từ tái sinh ở địa ngục tới thành tựu giải thoát hoặc có được phúc lạc trong quá trình chuyển tiếp đầy hoang mang sau khi chết.

Giáo pháp thứ hai, thường được quy cho công sức truyền bá của Marpa, là giáo pháp Đại thủ ấn (Mahamudra). Đại thủ ấn nói tới sự thực chứng bản chất tối hậu của tâm thông qua thiền định. Trạng thái thực chứng ấy được gọi là “tâm ấn”, trạng thái thấm đẫm không

kế hở mọi phương thức trải nghiệm có thể có, kể cả trải nghiệm đời thường lẫn tâm linh. Pháp môn này có nhiều điểm tương tự với truyền thống Đại viên mãn của phái Nyingma, và các đại sư sau này của cả phái Kagyu lẫn Nyingma không ngần ngại đưa ra một kết hợp những điểm tốt nhất của hai phương pháp.

Đệ tử nổi tiếng nhất của Marpa là Milarepa (Mật-lặc-nhật-ba, 1040-1123), nhà thơ huyền môn vĩ đại của Tây Tạng. Milarepa có đệ tử là Gampopa (1079-1153), người đã củng cố phái Kagyu thành một tông phái vững chắc và tìm cách hoà hợp những giáo pháp bí truyền của Marpa với những giảng dạy giới luật của phái Kadam, từ đó “hoà trộn hai dòng chảy”. Nhiều nhân vật của phái Kadam trong số những đệ tử của ông đã trở thành những thế lực chủ chốt của đời sống chính trị và tôn giáo Tây Tạng sau này. Nổi bật trong số họ có “bốn chi phái Kagyu lớn”, thuộc thế hệ những đệ tử trực tiếp của Gampopa. Một trong số đó là Padmodrupa Dorje Gyelpo (1110-1170) lại có những đệ tử hình thành nên “tám chi phái nhỏ” (lớn hoặc nhỏ nói lên đời thứ nhất hoặc thứ hai tính từ Gampopa, không nói lên tầm quan trọng tương đối của những chi phái ấy).

Đáng chú ý trong số bốn chi phái lớn là Karinapa, với nhân vật đứng đầu là Dusum Khyenpa (1110-1193). Trong số tám chi phái nhỏ, nổi bật nhất có chi phái Drigung do nhân vật lỗi lạc và lời cuốn Drigung Kyobpa Jiktensumgon (1143-1217) thành lập, và chi phái Lingje Kagyu do Lingje Repa Pemadorje (1128-1211) thành lập. Ông này cũng là người lập ra dòng Drukpa Kagyu mà đến thế kỷ 17 đã trở thành quốc giáo của Bhutan, một nhà nước có tên gọi chính xác là Drukyul nghĩa là “vùng đất của rồng”, dựa trên tên gọi của truyền thống tôn giáo nổi trội ở đó (Drukpa).

Những dòng truyền thừa mật tông quan trọng khác cũng nổi lên trong thời kỳ này, trong đó cần nói tới những người chuyên tu tập *Mật điển thời luân* (*Kalacakra*), một hệ thống phức tạp không chỉ bao gồm du già và nghi lễ mà cả những tính toán thiên văn học, chiêm tinh học và y học. Những người chủ yếu tu tập theo pháp môn này là phái Jonang, ban đầu được sáng lập ở tây Tây Tạng. Bên cạnh đó, phái Shangpa Kagyu, được khởi truyền bởi hành giả bí ẩn Khyungpo Neljor (~1050-1140), lại chú trọng những kỹ thuật giấc mơ tỉnh thức và các giáo huấn liên quan đến bản chất hư huyễn của tồn tại. Dòng truyền thừa *Zhije* (nghĩa đen là “làm cho an”), được truyền bá bởi vị thầy Ấn Độ Padampa Sanggye (tục gọi là “Thánh cha”, ? -1117), nhấn mạnh ứng dụng tu tập mật tông để thực chứng nguyên lý trung tâm của Phật giáo Đại thừa là *Bát nhã ba la mật* (*Prajnaparamita*). Đệ tử chân truyền nổi tiếng nhất của Padampa là một nữ hành giả xuất chúng, Machik Lapdron (~1055-1143), người có pháp môn đặc biệt với tên gọi *Chöyül* hay “Đối tượng để cắt đứt”, với cách hành trì quán tưởng sự hy sinh bản thân của hành giả vì lợi lạc của mọi chúng sinh. Pháp môn này được thực hành với sự hỗ trợ của nghi lễ trì tụng theo những giai điệu âm ảnh, nói lên sự kết hợp thường gặp ở Tây Tạng giữa nghi thức mật tông và nghệ thuật trình diễn. Pháp môn đặc biệt của Machik còn được duy trì ngày nay trong hầu hết các hệ phái của Phật giáo Tây Tạng.

Những phát triển về sau

Năm 1204, Sakyasribhadra, một vị thầy đáng kính đã từ Kashmir tới Tây Tạng cùng đoàn tùy tùng các học giả Ấn Độ, khơi

dậy nhiệt huyết mới dành cho tri thức Ấn Độ. Kunga Gyeltsen (1182-1251) của phái Sakya, vị thứ tư trong “năm tổ” và sau này nổi danh với tên gọi “Sakya Pandita” (bậc trí giả của phái Sakya), là một trong những người Tây Tạng trẻ tuổi nhiệt tình đi theo sự truyền bá truyền thống Ấn Độ khi ấy. Không lâu sau, quân Mông cổ dưới sự chỉ huy của Chinggis Khan (1167?-1227) sau khi đã nhấn chìm phần lớn châu Á và Đông Âu, bắt đầu xâm lấn Tây Tạng. Trước đó đã có những lời tiên tri nói về sự xâm lược của người Mông cổ, và điều này trở thành sự thật vào năm 1239, khi quân đội của Dorta áo đen tràn đến cướp phá tu viện Radreng của phái Kadam. Tuy nhiên, quân Mông cổ lại rút đi mà không củng cố sự cai trị ở Tây Tạng. Năm 1244, Sakya Pandita nhận sứ mệnh đi gặp hoàng đế Mông cổ Godan Khan, năm 1246 mới đến nơi và ở lại với người Mông cổ cho tới khi qua đời. Cháu ông, Pakpa (1235-1280), người cuối cùng trong “năm tổ”, sau đó trở thành thầy dạy cho Khubilai Khan, được hoàng đế ban danh hiệu “Quốc sư”. Năm 1264, ông được trao quyền thống lĩnh tôn giáo và thế tục ở Tây Tạng, lập nên sự bá chủ của phái Sakya với sự ủng hộ của Mông Cổ, và vị thế này kéo dài gần một thế kỷ.

Những thành viên của các phái không phải Sakya cũng duy trì quan hệ với các lãnh chúa Mông cổ, chẳng hạn như người đứng đầu phái Karmapa đời thứ hai Karma Pakshi (1206-1283) và người kế nghiệp ông, Karmapa thứ ba Rangjung Dorje (1284-1339). Những vị Karmapa với vai trò đứng đầu một trong những chi phái nổi trội của tông Kagyu đã góp phần tạo nên hình thức truyền thừa độc nhất vô nhị ở Tây Tạng, trong đó một đứa trẻ được thừa nhận là tái sinh (*trulku*) và là người kế thừa của một vị thầy đã qua đời. Hình thức truyền thừa này có lẽ được chính thức công nhận lần đầu tiên khi Rangjung Dorje lúc mới sinh đã được Orgyenpa (1230-1309), một

trong những đệ tử hàng đầu của Karma Pakshi nhận ra là tái sinh của vị này. Thời kỳ phái Sakya nắm quyền lãnh đạo với sự ủng hộ của Mông cổ, được sự bảo trợ hào phóng của các hoàng đế Mông cổ, đất nước Tây Tạng đã chứng kiến những thành tựu phi thường trong triết học và nghệ thuật Phật giáo Tây Tạng. Học giả Chomden Rikrel (1237-1305) và Buton Rinchendrup (1290-1364) đã lập danh mục và mã hoá số lượng khổng lồ các kinh sách và luận giải về Phật giáo Ấn Độ viết bằng tiếng Tây Tạng. Đồng thời, những hệ thống triết lý cải tiến (dù đôi lúc gây tranh cãi) cũng được đề xướng bởi những vị thầy nhìn xa trông rộng như Dolpopa (1292-1361) của phái Jonang, với pháp môn đáng chú ý đang *zhentong*, xem thực tại tối hậu là “không chứa tính chất nào khác ngoài một bản chất không thể mô tả của chính nó”, hay đại sư Longchen Rapjampa (1308-1363) của phái Nyingma, một nhà bình giảng viết nhiều luận về pháp môn Đại viên mãn.

***Trulku*, truyền thống của "lạt ma tái sinh"**

Sau sự kiện Rangjung Dorje được Orgyenpa thừa nhận là Karmapa thứ ba, việc tìm kiếm tái sinh của người lãnh đạo dòng truyền thừa trong nhân dạng một đứa trẻ mới sinh và giáo dục đứa trẻ cho đến khi nó đảm nhận danh hiệu và chức năng của vị đời trước đã được áp dụng rộng rãi trong các tăng đoàn. Thuật ngữ *trulku* (Skt. *nirmanakaya*) chỉ hoá thân của Phật đã trở thành sự định danh cho những tái sinh như vậy, và những *trulku* được xem là hoá thân của chư Phật hoặc chư bồ tát. Do *trulku* có thể xuất hiện trong gia đình của bất kỳ tầng lớp xã hội nào và thuộc bất kỳ tôn giáo nào, nên tập tục này cho phép các tu viện có được mức độ tự do nhất định khỏi những gia đình bảo trợ có thể lực. Truyền thống *trulku* thành công nhất là truyền thống của những Đạt lai Lạt ma, biến Tây Tạng thành một nhà nước tăng lữ.

Đến năm 1350, dưới sự lãnh đạo của Tai Situ Jangchup Gyeltsen (1302-1364) thuộc chi phái Pakmodrupa, một trong bốn chi phái lớn của Kagyu, Tây Tạng đã được giải phóng khỏi sự cai trị của

liên minh Sakya-Mông cổ. Chính trong thời kỳ chịu sự lãnh đạo của phái Pakmodrupa, Je Tsongkhapa Lozang Drakpa (Tông-khách-ba, 1357-1419) đã sáng lập tu viện Ganden ở phía bắc Lhasa (năm 1409). Tu viện này chẳng bao lâu đã trở thành trung tâm của một phái mới, sau này được gọi là Geluk (Cách-lỗ), “phái của những hiền nhân”. Tông-khách-ba sinh ra ở Amdo thuộc vùng đông bắc, từ thời niên thiếu đã tới miền trung Tây Tạng để tu học với những vị thầy lừng lẫy của thời mình. Ông là người được kính trọng hết mực vì học vấn uyên bác và chuẩn mực hành trì khắt khe. Ông trở thành một tác giả của nhiều luận văn, với những diễn giải mang tính cải cách, đôi khi thách thức những ý kiến đã được chấp nhận. Tác phẩm nổi tiếng nhất của ông là *Bồ đề đạo thứ đệ* (*Lamrim chenmon*) hay “Những bước tu tập tuần tự tới giác ngộ”, một luận giải hùng tráng về tác phẩm *Bồ đề đạo đẳng* rất được ưa chuộng của Atisha. Tông-khách-ba còn là nhà cải cách văn hóa, bởi vậy năm 1409 ông đã sáng lập Đại lễ cầu nguyện đánh dấu năm mới của người Tây Tạng (thường vào tháng Hai dương lịch) ở Lhasa. Lễ hội này tái khẳng định vị trí trung tâm của Lhasa và địa điểm linh thiêng chính của nó - chùa Jokhang thế kỷ 7, nơi lưu giữ bức tượng Phật cổ tượng truyền được công chúa Văn Thành đưa đến Tây Tạng, cùng những cảnh trí lộng lẫy gợi nhớ thời đại của Songtsen Gampo. Tuy nhiên, bất chấp học vấn lớn và hình ảnh bất khả xâm phạm của ông, từ sau khi ông qua đời, mối quan hệ giữa đệ tử của ông và những người đứng đầu các hệ phái cổ hơn ngày càng rơi vào mâu thuẫn. Thế kỷ 15 và 16 chứng kiến sự tranh cãi dữ dội về lý thuyết và sự va chạm chính trị giữa phái Geluk với những đối thủ từ phái Sakya và Kagyu.

Phật giáo Tây Tạng đôi khi được xem là bao gồm tám dòng truyền thừa chủ đạo, được truyền từ đạo sư xuống đệ tử:

1. *Nyingma*, hay "Truyền thống cổ dịch", bắt nguồn từ những giáo pháp của Liên Hoa Sinh, Vimalamitra (Ti-ma-la-mật-đa) và những nhân vật khác của thế kỷ 8.

2. *Kadam*, hay "Truyền thống của những trao truyền giới luật và khai thị", bắt nguồn từ A-đề-sa và các đệ tử Tây Tạng của ông, đáng chú ý là Dromton.

3. *Lamdre*, "Đạo và quả", bắt nguồn từ những giáo huấn của thánh giả Ấn Độ Virupa, được dịch giả Drokmi đưa vào Tây Tạng.

4. *Marpa Kagyu*, "Khẩu truyền của Marpa", bắt nguồn từ những khai thị của đại sư Ấn Độ Tilopa, Naropa và Maitripa truyền cho Marpa Chokyi Lodro.

5. *Shangpa Kagyu*, "Khẩu truyền của thung lũng Shangs", bắt nguồn từ Khyungpo Neljor. Người thầy quan trọng nhất của vị này là *dakini* (không hành nữ) Niguma, tương truyền đây là chị hoặc vợ của Naropa.

6. Những giáo pháp có liên hệ mật thiết với nhau, gồm *Zhije* ("An"), và *Choyul* ("Đối tượng của sự chia cắt"), lần lượt bắt nguồn từ du già sư Ấn Độ Padampa Sanggye và đệ tử Tây Tạng của ông, nữ du già sư Machik Lapdron.

7. *Dope Neijor*, "Du già của thực tại bất hoại", một phương pháp yoga của Mật điển thời luân, được truyền bá bởi dịch giả Gyijo Dawe Ozer và những người khác trong thế kỷ 11.

8. *Dorje-sum-gyi nyendrup*, "Sự phụng sự và thành tựu ba thực tại bất hoại", một truyền thống hiếm gặp, bắt nguồn từ nữ thần Vajrayogini, được thánh giả Tây Tạng Orgyenpa thọ nhận ở tây bắc Ấn Độ.

Bốn dòng truyền thừa đầu tiên tương ứng với bốn phái lớn: Nyingma, Geluk (thay cho phái Kadam trước đó), Sakya, và Kagyu. Phái Jonangpa ngày nay vẫn tồn tại ở một số nơi của Amdo, với pháp môn căn cứ trên dòng truyền thừa thứ bảy của Mật điển thời luân, và tự xem mình là tông phái thứ năm, tuy nhiên điều này không được thừa nhận bởi các giới chức truyền thống của Tây Tạng.

Tuy bốn phái có liên quan qua lại với tám dòng truyền thừa chính, nhưng hai phạm trù trên thường giao nhau. Những giáo pháp bắt nguồn từ bất kỳ dòng truyền thừa nào trong tám dòng trên đều có thể được trao truyền ở bất kỳ phái nào trong số bốn hoặc năm phái. Những phái nhỏ hơn cũng tồn tại, nhưng không khớp hẳn vào hai phạm trù này.

Quan hệ giữa Phật giáo Tây Tạng và đế quốc Trung Hoa đã được củng cố trong thời kỳ Trung Hoa chịu sự cai trị của người Mông cổ, và vẫn duy trì sau khi nhà Nguyên sụp đổ năm 1386. Liên hệ chặt chẽ giữa hoàng đế Chur Lẻ (Yongle) nhà Minh (cai trị từ 1403 đến 1424) và Karmapa thứ năm, Dezhinshekpa (1384-1415) nói lên điều này, và thời đại nhà Minh thường được xem là thời kỳ chi phối của phái Kadam trong những sự vụ giữa Trung Quốc và Tây Tạng. Tuy nhiên, các hoàng đế nhà Minh không ưu ái bất kỳ tông phái Tây Tạng riêng biệt nào. Đệ tử của Tông- khách-ba, Jamchen Choje (1352-1435), người sáng lập tu viện Sera gần Lhasa năm 1419, là một trong những người cũng được triều đình Trung Quốc vinh danh. Những ràng buộc chính thức giữa các hoàng đế Trung Quốc và giới lãnh đạo tôn giáo Tây Tạng mặc dù được duy trì dưới thời nhà Minh, nhưng cần lưu ý rằng Trung Hoa không có quyền lực chính trị ở Tây Tạng thời đó, và ngoài giao thương, những quan hệ Trung Hoa - Tây Tạng thời kỳ này chủ yếu mang tính nghi lễ và biểu tượng.

Những người kế thừa Tông-khách-ba đã thành lập tu viện mới ở khắp Tây Tạng, tập hợp sự ủng hộ từ những lãnh chúa và các gia đình quyền thế. Chẳng hạn, Gendun-drup (1391-1474) thành lập tu viện Trashi Lhunpo ở Tsang. Ông và đệ tử chân truyền Gendun Gyatso (1476-1542) chủ yếu được nhớ tới vì thành tựu học thuật và tâm linh, và dưới sự dẫn dắt của họ, Trashi Lhunpo trở thành một trong những trung tâm nổi trội của phái Geluk, làm căn cứ cho sự mở rộng của phái này ở tây Tây Tạng. Thành công của họ đem lại những hệ quả chính trị quan trọng trong những thế kỷ tiếp theo, khi các nhà cai trị vùng Tsang ưu ái những người của phái Geluk, trên hết là các vị Karmapa. Bất kể thực tế là như thế nào, Gendun Gyatso cũng đã rời tu viện Trashi Lhunpo từ sớm trong sự của mình, và nhận một vị

trí mới ở tu viện Drepung do Jamyang Choje, đệ tử của Tông-khách-ba lập nên năm 1416 ở vùng ngoại ô Lhasa.

Đến thế kỷ 16, quyền lực chính ở miền trung Tây Tạng đã thuộc về phái Geluk, còn ở vùng Tsang, các lãnh chúa ưu ái phái Kagyu, Jonang và những phái khác. Sonam Gyatso (1543-1588), người kế thừa Gendun Gyatso, đã nhận sứ mệnh truyền giáo cho người Mông cổ, và khi chiếm được lòng tin của tù trưởng bộ tộc Turned là Altan Khan (1578), ông đã được phong danh hiệu “Dalai Lama” của Mông cổ, nghĩa là “đạo sư như biển cả”. Sau khi ông qua đời, danh hiệu này được ban cho những bậc tiền bối của ông, nên ông trở thành nhân vật thứ ba của dòng Đạt lai Lạt ma. Liên minh với người Mông cổ do ông củng cố đã khuyến khích giới lãnh đạo Mông Cổ tái quan tâm đến nội bộ Tây Tạng, và sau khi ông qua đời, người nối tiếp ông là Đạt lai Lạt ma thứ 4, Yonten Gyatso (1589-1617), đã được thừa nhận là thành viên tầng lớp quý tộc của Mông cổ. Năm 1642, Gushri Khan của bộ tộc Khoshud chinh phục toàn bộ Tây Tạng, đưa Đạt lai Lạt ma thứ năm, Ngawang Gyatso (1617-1682) thành người cai trị danh nghĩa của vùng đất vừa được tái thống nhất. Xứ Tsang và những truyền thống tôn giáo được nó ưu ái đã bị đàn áp, nhất là phái Jonangpa. Phái này bị cấm xuất hiện ở hầu khắp lãnh thổ Tây Tạng, ngoại trừ một số khu vực nằm ngoài phạm vi kiểm soát của Đạt lai Lạt ma. Chính quyền của “nhân vật vĩ đại thứ năm” - tên gọi của hậu thế dành cho Ngawang Gyatso - đã thực hiện chính sách tu viện đại chúng trên khắp đất nước, và những tu viện mới của phái Geluk được lập nên ở mọi nơi, trong khi đó nhiều trung tâm của các phái cổ hơn và của đạo Bon bị yêu cầu chấp nhận giáo huấn của Geluk.



Hình 4. Tu viện Tikse thế kỷ 15 ở Ladakh minh họa sự lan tỏa nhanh chóng của phái Geluk ra miền viễn đông Tây Tạng. Cấu trúc như pháo đài ngự trên đỉnh đồi là đặc trưng cho nhiều cơ quan chính quyền và cơ sở tôn giáo Tây Tạng, đáng chú ý nhất trong số đó là cung Potala ở Lhasa.

Hệ thống chính trị của Tây Tạng được hình thành bởi Đạt lai Lạt ma thứ năm và những người kế tục ông là một hệ thống đề cao lý tưởng cân bằng giữa trục tôn giáo và trục thế tục của chính quyền (*chosi nyiden*), mặc dù trên thực tế những cơ quan của giới tăng lữ cuối cùng đã chi phối chính quyền Tây Tạng. Chính thể của Đạt lai Lạt ma thứ năm, được đặt theo tên nơi ở của ông tại tu viện Drepung là Ganden Podrang (nghĩa là “cung Đâu Suất”), đã đánh dấu sự hiện diện của nó ở Lhasa bằng việc xây dựng cung Potala hùng tráng trên đỉnh “Đồi đỏ” (Marpori) ở khu vực phía nam thành phố. Đạt lai Lạt ma thứ năm cũng nâng địa vị cho thầy riêng của mình, Lạt ma uyên bác Lozang Chogyen (1567- 1662), thành Ban thiền Lạt ma (Pachen Lama). Vị này được xem là người đầu tiên hoặc thứ tư trong dòng Ban thiền Lạt ma tùy vào việc có tính đến những tiền bối của ông không, bắt đầu từ đệ tử nổi tiếng của Tông-khách-ba là Khedrup-je (1385-1438). Trung tâm của Ban thiền Lạt ma được đặt ở tu viện Trashi Lhunpo, và quyền lực của họ đôi khi cạnh tranh với chính quyền lực của Đạt lai Lạt ma.

Không lâu sau khi bắt đầu triều đại nhà Thanh (1644-1911) dưới sự cai trị của người Mãn Châu ở Trung Hoa, Đạt lai Lạt ma thứ năm đã ghé thăm kinh thành ở Bắc Kinh. Trong những thập kỷ theo sau, Tây Tạng ngày càng nổi lên như một tâm điểm đối đầu giữa người Mãn Châu và người Mông cổ trong cuộc cạnh tranh giành quyền bá chủ ở Trung Á. Đạt lai Lạt ma thứ sáu, Tsang Gyatso (1683-1706), một người gây ra nhiều tranh cãi vì thích rượu và phụ nữ hơn đời sống tu sĩ, đã bị nhân vật cai trị Tây Tạng người Mông Cổ là Lhazang Khan buộc từ chức và chết trong hoàn cảnh bí ẩn khi đang trên đường tới kinh thành Trung Hoa. Năm 1717, người Mông Cổ thuộc bộ tộc Zunghar xâm chiếm Tây Tạng, gây ra cuộc nội chiến mới và bạo lực giữa các tông phái. Trong những năm 1720, người Mãn Châu trong quá trình mở chiến dịch chống lại bộ tộc Zunghars và những phe phái Tây Tạng liên minh với họ, đã tìm cách củng cố sự cai trị trên những vùng lớn thuộc các tỉnh phía đông Tây Tạng gồm Am do và Kham. Những vị đứng đầu phái Geluk vùng Amdo như Rolpe Dorje (1717- 1786), thầy của hoàng đế Càn Long, đã đóng vai trò quan trọng trong các vấn đề tôn giáo của đế quốc Mãn Châu.

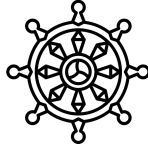
Các cuộc đấu tranh khi có khi không ở miền trung Tây Tạng trong suốt thế kỷ 17 và 18 đã góp phần thay đổi địa lý tôn giáo của Tây Tạng nói chung. Trong nhiều thế kỷ, miền trung Tây Tạng là trọng tâm hiển nhiên của đời sống tôn giáo Tây Tạng, nhưng các vị thầy từ phía đông Tây Tarm và đôi lúc từ những nơi khác bắt đầu tập trung càng nhiều nỗ lực vào vùng Kham và Amdo ở miền đông xa xôi. Điều này có nhiều nguyên nhân và hệ quả. Có thể thấy một ví dụ điển hình trong sự nghiệp của Karmapa thứ mười, Choying Dorje (1605-1674), một nghệ sĩ với tài năng phi thường. Thời trẻ, ông được các lãnh chúa vùng Tsang phong là “vua Tây Tạng”, nhưng đã bị

buộc lưu đày khi Đạt lai Lạt ma thứ năm lên nắm quyền, và đã dành phần lớn cuộc đời ở miền viễn đông Tây Tạng, nay là tỉnh Vân Nam của Trung Quốc, nơi ông được các vị vua của vương quốc Naxi có kinh thành tại Lệ Giang tôn vinh.

Bên cạnh đó, ở vùng Kham, được sự ủng hộ bởi những lãnh chúa của xứ Derge, các vị thầy dòng Karmapa và Sakya của miền đông Tây Tạng đã góp phần tạo ra nhà in lớn nhất của Tây Tạng, nhà in Derge. Nơi đây đã tạo ra bộ kinh điển Phật giáo Tây Tạng của thế kỷ 18, được xem là một trong những thành tựu vĩ đại nhất của nền in ấn Tây Tạng truyền thống. Cũng trong thời kỳ này, nhiều tu viện phái Geluk của miền đông Tây Tạng, chẳng hạn tu viện Kumbum gần nơi Tông-khách-ba ra đời và cách không xa thành phố Tây Ninh (tỉnh Thanh Hải), và tu viện Labrang Trashi-khyil do Jamyang Zhenpa (1648-1721) sáng lập ở phía nam Cam Túc, cũng đã bắt đầu vang danh về nghệ thuật và học thuật. Các học giả của những trung tâm này thường không phải là dân bản xứ Tây Tạng. Họ cũng thường nhận được sự bảo trợ của triều đình Mãn Châu vì triều đình cho rằng Phật giáo Tây Tạng tạo ra một môi trường văn hoá chung cho các dân tộc Trung Á.

Vùng Kham thế kỷ 19 đã trở thành nơi phát sinh một trào lưu năng động, được mô tả là chiết trung hay “phi tông phái” (*rime*), nhằm xoa dịu chủ nghĩa phe phái vốn đã gây nên nhiều phiền phức cho Phật giáo Tây Tạng. Những công trình bách khoa của Jamyang Khyentse Wangpo (1810-1892) và Jamgon Kongtrul (1813-1899) hầu như đã trở thành kinh văn mới của những người đi theo xu hướng này. Một trong những đệ tử của họ là Mipam Namgyel (1846-1912) cũng đã biên soạn công phu một giáo trình sửa đổi, nhấn mạnh quan

điểm giáo lý của phái Nyingma. Đạt lai Lạt ma thứ mười ba (1876-1933) là người đồng cảm với những định hướng rộng của các vị thầy này, nhưng giới lãnh đạo phái Geluk nhìn chung lại dè dặt hơn. Một trong những vị thầy của Đạt lai Lạt ma là Pabongkhapa Dechen Nyingpo (1878- 1941), căn cứ trên những linh ảnh về thần Dorje Shukden đã phê phán gắt gao các phái khác của Phật giáo Tây Tạng và đạo Bon, nhiều lần kích động các va chạm bạo lực. Sự căng thẳng giữa các nhe nhái còn tiến diễn cục bộ trong suốt thế kỷ 20 ở Tây Tạng, thậm chí sau năm 1959.



Tu tập tâm linh và con đường bồ tát

Đầu thiên niên kỷ thứ hai, những giáo lý Phật giáo thâm nhập khắp văn hoá Tây Tạng là lời dạy về luân hồi (*samsara*) và nghiệp (*karma*) quy định sự tái sinh trong luân hồi, những quan niệm về phúc lành của những người siêu việt lên sự tồn tại đời thường, trở thành những vị Phật và bồ tát với trí huệ và từ bi. Tuy nhiên, dù tính cả nam tu sĩ và nữ tu, thời xưa cũng không có bao nhiêu người Tây Tạng được giáo dục chính thống về tôn giáo quá mức độ sơ khai. Hiểu biết của họ về công đức hay lầm lỗi, sự tịnh hoá cần đạt được và sự gia trì cần thọ nhận thông qua những hoạt động thờ cúng và hành hương, nhu cầu duy trì sự tôn kính hết lòng với các lạt ma và thần linh - tất cả những điều này và nhiều điều khác được thực hiện bằng cách tham gia vào đời sống hàng ngày của cộng đồng nơi họ là thành viên. Trong những hoạt động như hành hương và thờ phụng thần linh được nhiều người tôn sùng, chẳng hạn Avalokitesvara, những yếu tố “Phật giáo căn bản” được đưa vào một cách có hệ thống. Có thể thấy điều này trong một khúc tụng niệm được thực hiện tại một điểm hành hương gần biên giới Nepal - Tây Tạng, trong đó có đoạn sau:

Tất cả những ai dâng hoa ở đây sẽ đạt được tự do trọn vẹn và được tái sinh làm người.

Tất cả những ai dâng hương ở đây sẽ đạt được giới luật thanh tịnh.
Tất cả những ai dâng đèn nến ở đây sẽ được giải thoát khỏi sự u tối của vô minh.

Có lẽ chỉ vài người Tây Tạng đọc những đoạn văn như vậy, nhưng sự xác quyết từ chúng tạo thành một phần của truyền thống khẩu truyền thường gặp.

Sắp xếp thời gian và không gian

Giống như các tôn giáo khác, Phật giáo Tây Tạng tổ chức xã hội và cá nhân thông qua trật tự mà nó áp đặt lên không gian và thời gian. Nguyên lý này vận hành trong khung cảnh gần gũi của gia đình, với bàn thờ gia đình và chu kỳ những hoạt động tôn giáo đều đặn mà thành viên trong gia đình thực hiện. Nó cũng vận hành trên quy mô quốc gia, gắn liền với địa lý thiêng liêng của Tây Tạng và những sự kiện chính đánh dấu lịch nghi lễ của nó. Giữa hai thái cực này, sự sắp xếp không gian của tu viện, đền chùa và thành thị hay sự sắp xếp thời gian của những thông lệ trong các khung cảnh ấy minh họa cho vai trò của Phật giáo trong sự hình thành những trải nghiệm và định hướng của người Tây Tạng.

Ở các xã hội Tây Tạng, sự tôn kính của người địa vị thấp đối với người địa vị cao, người trẻ tuổi đối với người lớn tuổi, người thế tục đối với người tu hành, người chưa trưởng thành về tâm linh đối với người đã tiến bộ... là rất đáng chú ý. Phải có ứng xử khiêm tốn nhún nhường khi vào một ngôi chùa, khi chào hỏi một tu sĩ, nhất là một vị lạt ma, hay khi thu xếp bày biện bàn thờ của gia đình. Tượng Phật hoặc những đạo sư đang sống được đánh lễ sát đất. Những

nhân vật, địa điểm hoặc cấu trúc linh thiêng (như chùa hoặc bảo tháp) phải được giữ ở bên phải, vì thế thay vì tìm đường ngắn nhất giữa hai điểm, người ta phải đi vòng quanh theo chiều kim đồng hồ (riêng đạo Bon thực hiện đi nhiều vòng quanh ngược chiều kim đồng hồ). Sự tôn kính còn được thể hiện ở việc quyên cúng, kể cả cúng hương và đèn (hoặc cúng bơ để thắp đèn), hoa và thức ăn, tiền và đồ vật có giá trị, hay những cái khăn lễ gọi là *khatak* mà chúng ta thấy ở khắp mọi nơi. Khăn lễ được phân loại theo chất liệu (vải bông, vải lanh, lụa), theo thiết kế (trơn hoặc thêu), theo kích cỡ và màu sắc (thường là trắng), Dâng một *khatak* không tương xứng với địa vị của người nhận trong một số trường hợp được xem là sự vi phạm nghiêm trọng về ứng xử.



Hình 5. Tại buổi tập hợp hội chúng này, vị trulku đội mũ “trí giả” có chóp nhọn ngồi ở trung tâm. Vị chủ trì nghi lễ đội mũ “hoa sen” ngồi ở bên trái của ông. Những tu sĩ còn lại có trang phục giống nhau ngồi theo thứ tự cấp bậc.

Tu viện hay chùa thường sẽ có một sân trong, dẫn tới gian thờ chính đặt ở một đại sảnh. Tại đây, tu sĩ (hoặc cư sĩ trong một số trường hợp) sẽ tụ tập vào thời khoá nghi lễ thông thường, hoặc để hành lễ trong những dịp đặc biệt (chẳng hạn lễ tang). Chùa của làng

hoặc trước một bàn thờ gia đình có thể có một căn phòng chỉ đủ để cho ít người tụ họp, trong khi ở những tu viện lớn, đại chúng có thể tới nhiều ngàn người, được bố trí chỗ ngồi theo đúng địa vị và trình tự nghi lễ. Một số trong những thể thức này được căn cứ trên những quy định của Luật tông, nhưng quan trọng nhất là dựa trên những tập tục lâu đời của truyền thống tăng lữ Tây Tạng, được cụ thể hoá trong các lễ luật của tu viện (*chayik*).

Sự bố trí về không gian được bổ sung bởi những tiết nhịp ngắt quãng ngày, tháng, năm. Sau khi thức giấc lúc bình minh, công việc thường được thực hiện là sắp xếp bàn thờ, châm đầy bảy bát nước tượng trưng cho cúng dường nước uống và nước tắm, hoa, nhang, đèn, hương, thực phẩm hay những món quà thích hợp cho một vị khách đáng kính theo các truyền thống Phật giáo Ấn Độ. Có thể vì lòng từ bi mà cúng nước thánh cho *vidak* (Skt. *preta*), những “ngạ quỷ” không thể nhận những thứ đồ ăn khác. Vào buổi uống trà sáng, dù ở nhà dân thường, nơi ở riêng của tu sĩ hoặc tại đại sảnh của tu viện, đầu tiên phải có lời cầu nguyện. Ngay cả những người không theo sự nghiệp tu hành thường cũng biết những lời cầu nguyện căn bản trước khi uống trà hoặc ăn:

Vị thầy tôi cao là Phật tôn quý;
Người bảo vệ tôi cao là Pháp tôn quý;
Sự hướng dẫn tôi cao là Tăng tôn quý;
Xin đánh lễ Tam Bảo!

Lúc chạng vạng là thời điểm cúng “các ngài” (*gonpo*), những vị thần bảo hộ dữ tợn. Đêm xuống, bàn thờ được lau chùi, các bát nước được đổ sạch, mỗi người cầu nguyện trước khi đi ngủ.

Chu kỳ tháng theo âm lịch sẽ đặc biệt chú trọng ngày mừng một và mười lăm. Đây được xem là những thời điểm thuận lợi cho nghi thức tịnh hoá, đôi khi được kết hợp với nhịn ăn một phần. Đối với những người thực hành nghi lễ mật tông, ngày thứ mười của tháng là ngày vía đạo sư (guru), còn ngày thứ hai mươi được dành cho dakini, vị nữ thần hiện thân cho trí tuệ giác ngộ.

Năm cũng được ngắt quãng bởi những lễ kỷ niệm theo thông lệ, bắt đầu là những lễ hội mừng năm mới (*losar*) và kết thúc là những lễ cúng dường chư hộ pháp để tẩy sạch mọi điều xấu và tội lỗi đã tích tụ trong năm. Giữa hai dịp này là những ngày thiêng liêng ở khắp Tây Tạng, gồm ngày rằm tháng Tư (*Saga* trong tiếng Tây Tạng, *Vesakh* trong tiếng Pali), tưởng nhớ sự giác ngộ và nhập niết bàn của Đức Phật; ngày “đại lễ dâng hương của thế giới” (*dzamling chisang*) trong tháng Năm; ngày 22 tháng Chín, tưởng nhớ dịp Đức Phật ngự xuống đảo Lanka sau khi tới thăm người mẹ quá cố của mình trên thiên đường. Nhiều lễ hội và ngày nghỉ liên quan đến những địa điểm, chùa chiền hoặc tông phái cụ thể. Ví dụ ngày 27 tháng Mười hai là lễ ban phước lành của *purba* (cây dao găm pháp khí thiêng liêng của tu viện Sera) cho công chúng, hoặc ngày 14 tháng Mười một là lễ tưởng niệm Sakya Pandita của phái Sakya.

Bên cạnh đó, nhiều hành hương quan trọng cũng được xác định dựa trên chu kỳ mười hai năm tính theo con giáp Trung Hoa. Ví dụ, ngọn núi thiêng Kailash (Tib. *Gang Rinpoche*) ở tây Tây Tạng là tâm điểm hành hương trong năm ngựa, núi Tsari ở đông nam Tây Tạng, còn được gọi là ngọn núi “Pha lê tinh khiết”, là tâm điểm hành hương của năm khỉ. Pháp môn “chuyển thức” (*powa*) nổi danh tại tu viện Drigung cũng được truyền trong năm khỉ.

Những hình thái chung mô tả ở đây hầu hết đã ổn định vững chắc từ đầu thiên niên kỷ thứ hai, cũng là thời điểm hình thành các tông phái lớn. Khi ấy cũng như bây giờ, sự thuyết giảng và tu tập của tín đồ Phật giáo Tây Tạng không xảy ra trong một khung cảnh trung lập, rỗng không, mà trong một phạm vi không gian và thời gian có tổ chức, trong đó cơ thể, lời nói và tâm ý phải tuân thủ những nguyên tắc thứ bậc, sự tôn kính và khiêm nhường cá nhân. Dựa trên những nền tảng này, các phái soạn chi tiết của riêng họ về giáo huấn, nghi lễ và hành trì.

Thông điệp của phái Kadam

Truyền thống Phật giáo Tây Tạng gọi thời kỳ sau sự sụp đổ của đế chế Tây Tạng là thời kỳ đen tối, khi Phật giáo bị đàn áp, học thuật và văn chương không còn tồn tại. Hoạt động dịch thuật và giới dịch giả bị giám sát nghiêm trọng cho đến cuối thế kỷ 10, khi vương quốc Guge thuộc tây Tây Tạng một lần nữa bắt đầu bảo trợ cho nghệ thuật và học thuật Phật giáo. Từ đó trở đi, những điều kiện thuận lợi cho nghiên cứu giáo lý và triết học lại xuất hiện.

Tiêu biểu cho quá trình phục hồi này là sự lưu lại lâu dài và tạo nên ảnh hưởng lớn của học giả và hành giả A-đề-sa người Bengal, đầu tiên ở Guge (1042-1045), sau đó ở trung Tây Tạng cho đến khi ông qua đời năm 1054. A-đề-sa chú trọng nền tảng đạo đức của Phật giáo Đại thừa hơn mọi khía cạnh khác, và giáo huấn của ông trở thành cơ sở cho những thuyết giảng của Tây Tạng sau này về con đường Đại thừa. Bộ khung cốt lõi do A-đề-sa đặt ra là một lý

thuyết thừa nhận ba cấp độ người truy cầu, được ông trình bày trong tác phẩm nổi tiếng *Bồ đề đạo đẳng* (*Bodhipathapradipa*):

Người bằng mọi phương tiện tìm cách đạt được những vui thú của luân hồi cho riêng mình - đó gọi là *hạ căn*.

Người quay lưng với vui thú thế gian, tránh xa hành động tội lỗi, tìm sự bình an cho tâm hồn mình - đó gọi là *trung căn*.

Người thấu hiểu khổ ải của chính mình nên hết lòng tìm cách chấm dứt khổ ải của người khác - đó gọi là *thượng căn*.

Tất cả chúng ta ở một mức độ nào đó đều quan tâm đến bản thân, nên không tránh khỏi có tính chất của hàng “hạ căn” và “trung căn” - đây là đối tượng nhận giáo huấn về vô thường và khổ ải của cuộc đời nói chung. Tuy nhiên, mối quan tâm chính yếu của A-đề-sa là khuyến khích sự tu tập của hàng “thượng căn”, bắt đầu bằng việc trau dồi “bồ đề tâm” (*bodhicitta*) của bậc bồ tát:

Hướng tới mọi chúng sinh,
Bắt đầu với tâm từ,
Người xem xét mọi sinh linh, không chừa một loài nào,
Từ những loài sinh ra trong ba cảnh giới thấp [địa ngục, ngạ quỷ, súc sinh],
Tới những chúng sinh chịu khổ bởi cái chết và sự luân hồi [sang một tái sinh mới],
Rồi người phát sinh bồ đề tâm
Với một nguyện bất thoái chuyển,
Muốn giải thoát chúng sinh
Khỏi khổ ải và nguyên nhân của khổ ải.

Cách A-đề-sa tiếp cận con đường tu tập dần dần của Đại thừa bắt đầu bằng sự phát khởi bồ đề tâm, đến cùng tốt là thực chứng tính không, và nó đã truyền cảm hứng cho mọi trường phái Phật giáo Tây Tạng tham gia bình giải. Những bộ luận có ảnh hưởng nhất bao gồm *Pháp bảo của giải thoát* của người sáng lập phái Kagyu là

Gampopa, và *Bồ đề đạo thứ đệ*, tuyệt tác của Tông-khách-ba. Giáo pháp chủ chốt chứa đựng trong những công trình này đôi lúc được tổng kết thành “bốn thái độ đảo ngược” (*lodok namzhi*):

1. Để đảo ngược sự níu bám vào vui thú của đời này, người tu tập quán chiếu “thân người quý giá” và tính vô thường, tính chất không tránh khỏi cái chết.

2. Để đảo ngược sự níu bám vào ý tưởng xem tái sinh thuận lợi là mục tiêu xác đáng, người tu tập quán chiếu sự khổ ải trần ngập của luân hồi, những tác động nhân quả của nghiệp, những hành động tích cực và tiêu cực dẫn dắt sự tái sinh;

3. Để đảo ngược nỗ lực hướng tới giải thoát cá nhân, xem đó là mục đích của cuộc đời, người tu tập trau dồi bồ đề tâm (Tib. *jangchup-sem*, Skt. *bodhicitta*) cùng lòng nhân từ và trắc ẩn, nguyện đạt giác ngộ vì ích lợi của mọi chúng sinh;

4. Để đảo ngược sự níu bám vào những thứ phù du và xem chúng thật rõ ràng là thật, người tu tập quán chiếu tính rỗng không (Tib. *tongpanyi*, Skt. *sunyata*) của sự tồn tại do duyên khởi, bản chất hư huyễn của hiện tượng.

Người có tầm nhìn tâm linh dựa trên bồ tát nguyện là người một lòng tích lũy công đức và trí huệ bằng cách trau dồi sáu thứ hoàn hảo (sáu ba la mật) trên con đường bồ tát: bố thí, trì giới, nhẫn nhục, tinh tấn, thiền định, trí huệ. Những phẩm hạnh của bồ tát được ca tụng hết mực trong sáu tác phẩm Ấn Độ, sau này được biết tới ở Tây Tạng như “sáu kinh văn của phái Kadam” bởi chúng là những tư liệu chính được thể hệ đệ tử đầu tiên của A-đề-sa nghiên cứu chuyên

sâu. Sáu cuốn sách này thường được mô tả thành ba cặp: hai cuốn đầu tiên, gồm *Udanavarga* (“Pháp Cú kinh”) và *Jatakamala* (“Bồ tát bản sinh man luận”) là những công trình để mở mang trí óc, bao gồm những đoạn kệ, những câu chuyện nói lên lý tưởng của đời sống Phật giáo, sự chịu đựng và tự hy sinh của bồ tát trong quá trình tu tập qua vô số kiếp để tiến tới sự hoàn hảo. Cặp thứ hai gồm *Sikṣasamuccaya* (“Tập bồ tát học luận”) và *Bodhicaryavatara* (“Nhập bồ đề hành luận”), được cho là tác phẩm của đại sư Santideva (Tịch Thiên) thế kỷ 8, hướng dẫn trau dồi các phẩm hạnh đạo đức trên con đường Đại thừa. Cặp cuối cùng, *Mahāyānasūtrālamkāra* (“Đại thừa kinh trang nghiêm luận”) và *Bodhisattvaśālistambī* (“Bồ tát địa”), được cho là tác phẩm của đại sư Asanga (Vô Trước) thế kỷ 4 cũng giải thích con đường Đại thừa nhưng từ một góc độ chủ yếu về giáo nghĩa và lý thuyết.

Những bước tuần tự của con đường giác ngộ

“Con đường tuần tự tới giác ngộ” (*jangchup imrim*, Bồ đề đạo thứ đệ) của Đại thừa được hiểu giống nhau ở mọi trường phái Phật giáo Tây Tạng. Những chủ đề chính của nó được điều chỉnh đôi chút tùy theo tông phái, nhưng thường được phác thảo như sau:

Nhập môn

1. Những phẩm chất của vị thầy và những tính cách mà người đệ tử cần trau dồi.

I. Giai đoạn của “hạ căn”

2. Hiểu được cơ hội quý giá của sự tái sinh làm người.

3. Quán về cái chết và vô thường.

II. Giai đoạn của “trung căn”

4. Quán về nghiệp, nguyên lý tác động khách quan của nhân quả.

5. Quán về khổ ải của chúng sinh trong cõi luân hồi, từ những người trong các cảnh giới thấp nhất cho đến những

thần thánh thể gian.

6. Hiểu được ích lợi của giải thoát quy y Tam Bảo (Phật Pháp, Tăng).

III. Giai đoạn của "thượng căn"

7. Trau dồi "bốn tâm vô lượng": từ, bi, hỷ, xả đối với mọi chúng sinh.

8. Phát khởi bồ tát nguyện, mong muốn thành tựu giác ngộ vì lợi lạc của mọi chúng sinh.

9-12. Những tu tập thực tế của bồ tát (sáu phẩm chất hoàn hảo hay sáu ba la mật trong đó bốn ba la mật đầu tiên là bố thí, trì giới, nhẫn nhục và tinh tấn).

13. Ba la mật thứ năm là thiền định, được xem là trau dồi sự tĩnh lặng (chỉ, Skt. *samatha*, Tib. *zhine*).

14. Ba la mật thứ sáu, trí huệ (Skt. *prajna*, Tib. *sherap*) là sự rèn luyện thiền quán (Skt. *vipasyana*, Tib. *lhaktong*), thực chứng trực tiếp tính không.

15. Dẫn nhập vào những pháp môn đặc biệt của mật tông.

Một số chủ đề bổ sung có thể được đưa thêm vào những luận giải về con đường tuần tự, chẳng hạn phân tích có hệ thống về "các giai đoạn và các con đường" (bồ tát địa, Tib. *salam*) mà bậc bồ tát đi qua, những tính chất của chư Phật giác ngộ, đặc biệt là các thân (Skt. *kaya*, Tib. *kujnana*, Tib. *yeshe*) và hoạt dụng của chư Phật vì mọi chúng sinh (Skt. *buddhakarma*, Tib. *sanggye trinle*).

Ứng với hệ thống giáo huấn của phái Kadam là *lojong*, pháp môn "luyện tâm", cũng là nội dung được giải thích sáng tỏ khác thường trong hai tác phẩm của Santideva. *Lojong* liên quan đến những thách thức thực tiễn của con đường Đại thừa, nhu cầu không ngừng rèn luyện tâm ý, lời nói và hành động để điều chỉnh bản thân phù hợp với lý tưởng của một cuộc sống hướng trọn đến sự giác ngộ của Phật. Pháp môn này tập trung vào việc tích cực trau dồi tâm xả bỏ, bi mẫn, nhân từ và những đức hạnh khác, kết hợp với nhận thức tính chất phù du và rỗng không của thế gian, nhưng nó cũng bao hàm những thực hành chi tiết trong đời sống hàng ngày: ăn uống thể

nào, suy nghĩ gì khi đang buồn ngủ, khi ra khỏi nhà, khi vào nhà, khi đi lên đi xuống cầu thang... Vì vậy, *lojong* và những tác phẩm Ấn Độ truyền cảm hứng cho giáo pháp ấy đã trở thành một phần trong di sản chung của Phật giáo Tây Tạng, định hướng cho sự giảng dạy đạo đức của tu sĩ và người thế tục. Có thể thấy một ví dụ trong lá thư do thầy của Khubilai Khan là Lạt ma Pakpa (1235-1280) viết cho một phụ nữ Mông Cổ của hoàng gia thế kỷ 13 để hướng dẫn bà tu tập:

Khi vượt sông, hãy nói: “Cầu cho tôi vượt qua dòng chảy khổ ải!”

Khi lên một cầu thang, hãy nói: “Cầu cho tôi đi lên những bậc thang giải thoát!”

Khi gặp ai đó, hãy nói: “Cầu cho tôi gặp được những người cao cả!”

Khi thấy một cái bình rỗng, hãy nói: “Cầu cho tôi không có lỗi lầm!”

Khi thấy một cái bình đầy, hãy nói: “Cầu cho tôi chứa đầy những phẩm chất tốt!”

Nói ngắn gọn, *lojong* tạo nên một kết cấu nền tảng cho nhiều phương thức tu tập của Phật giáo Tây Tạng, khiến cho những tu tập ấy được cố kết, trọn vẹn thay vì chỉ là sự tập hợp của những giáo điều, nghi thức và thông lệ. Quan điểm từ bi mà nó tìm cách củng cố được bày tỏ trong một phạm vi rộng các tập tục của người Tây Tạng, trong đó một ví dụ nổi bật là *tsetar*, sự “cứu vớt cuộc sống” khi một người bỏ tiền chuộc một con vật đáng lẽ bị giết hại, để nó được sống trong môi trường tự nhiên của nó. (Tuy nhiên lưu ý rằng tập tục này liên quan đến ý định tạo công đức cho người chuộc cũng không kém gì sự xót thương cho số phận của con vật).

Một trong những thực hành phổ biến nhất của *lojong* là *tonglen*, nghĩa là “cho và nhận”. Giống như nhiều hình thức thiền

định Phật giáo, tâm điểm ở đây là hơi thở, sự chú tâm tới hít vào và thở ra trong khi ngồi ở một tư thế thích hợp. Nhưng trong *tonglen*, sự chú tâm vào hơi thở được kết hợp với một thực hành quán tưởng sơ khởi, trong đó bạn tưởng tượng mọi khổ ải trên khắp thế gian dưới dạng khói đen, bạn đón nhận nó và làm tan rã nó trong mỗi hơi hít vào. Với mỗi hơi thở ra, bạn toả ra ánh sáng rực rỡ, chứa đựng sự ấm áp của tình yêu. Ánh sáng ấy chạm đến mọi chúng sinh, chữa lành bệnh tật của họ, đem lại cho họ sự bình an. Thực hành như vậy, bạn trau dồi hiểu biết rằng bản thân và người khác xét cho cùng là không khác, do đó bạn nhận ra bản thân và người khác có thể được hoán đổi cho nhau. Cách rèn luyện từ bi chứa đầy cảm thông như thế được tiếp diễn cho đến khi nào người khác được đề cao hơn bản thân.

Tính chất tương đối của bản thân và người khác trong tư tưởng Đại thừa không chỉ liên quan đến sự trau dồi lòng nhân từ, mà cả tri kiến căn bản rằng mọi hiện tượng là do duyên khởi, phụ thuộc lẫn nhau, do vậy là “rỗng không” (Tib. *tongpa*, Skt. *sunya*). Tri kiến này đánh dấu sự thành tựu ba la mật thứ sáu của bồ tát, đó là trí huệ ba la mật (Tib. *sherap*, Skt. *prajna*), được luận giảng trong tác phẩm triết học kinh điển của vị thầy Ấn Độ thế kỷ 2 là Long Thọ (Nagarjuna). Truyền thống của Long Thọ đã được A-đề-sa gìn giữ và phát huy, ông không cho rằng hệ tư tưởng Long Thọ bị bó chặt trong lập luận triết học, mà thấy rằng nó được bộc lộ ra trong tu tập thiền quán. Đối với A-đề-sa, thiền về tính không là thực hành cốt lõi, còn lý lẽ chỉ có giá trị hạn chế trong trường hợp này.

Những khảo sát thông qua nhận thức và suy luận là không cần thiết. Chúng được bậc trí giả phát biểu để bác bỏ những tranh luận của giới ngoại đạo.

Tuy nhiên, ông lại cho rằng phân tích những hiện tượng hàng ngày là phương tiện căn bản để đạt tới tri kiến:

Không có cái thấy hay người thấy, nhưng có sự bình an vô thủy vô chung...

Không có nơi để trụ hay người trụ, không có đến hay đi, Không thể minh họa, không thể tả, không phải để thấy, không pha trộn -

Nếu hành giả trực nhận điều này, những mê mờ (lo tình cảm hay nhận thức sẽ bị trừ bỏ.

Nói ngắn gọn, A-đề-sa đã theo gương luận sư Trung quán là Nguyệt Xứng (Candrakirti) và cho rằng mặc dù ngôn ngữ hàng ngày có thể mô tả thực tại biểu kiến, đàm luận triết học lại có vai trò cần thiết của nó: không phải để tạo nên một hệ thống lý luận, mà nhằm phê phán những giả định trước của chúng ta, triệt phá chúng cho đến khi hành giả đi tới thực chứng sâu xa về tính không và những gì mở ra từ thực chứng ấy.

A-đề-sa luận về bồ tát đạo:

Mọi giáo lý đều được bao trọn trong sáu pháp ba la mật. Có thực chứng đúng đắn về tính không, không ham muốn, không níu bám hay dính mắc đến những thực thể bên trong hoặc bên ngoài, đó là đang liên tục an trụ trong bồ thí ba la mật. Không có níu bám hay dính mắc, điều bất thiện không làm người ta bị nhiễm ô, đó là đang liên tục an trụ trong trì giới ba la mật. Khi ấy sẽ không có sân hận do níu bám vào tôi và của tôi, nên đó là đang liên tục an trụ trong nhẫn nhục ba la mật. Thực chứng ấy làm tâm trở nên nhiệt huyết, đó là đang liên tục an trụ trong tinh tấn ba la mật. Không xao nhãng khi siêu việt lên các hiện tượng tồn tại, đó là đang liên tục an trụ trong thiền định ba la mật. Không dùng lý trí trong ba lĩnh vực [chủ thể, đối tượng và sự tương tác giữa chúng], đó là đang liên tục an trụ trong trí huệ ba la mật.

Trích Chegom Dzongpa,
Những lời dạy đó đây của các vị thầy phái Kadom

... và về thực hành “luyện tâm” (lojong)

Diệt trừ mọi nghi ngờ, siêng năng thực hành

Không ngủ, không mê mệt hay lười biếng, hãy luôn tỉnh táo.
Với sự tỉnh thức, chú ý và lưu tâm, giám sát chặt chẽ các
giác quan,
Trong ba thời, ngày và đêm, hãy khảo sát dòng tâm thức.
Chỉ xét lỗi của chính mình, không tìm lỗi người khác.
Giấu đi những ưu điểm của mình, khen ngợi những ưu điểm
của người khác...
Khi ẩn cư nơi hoang dã, hãy ẩn thân như cây chết của một
con thú, an trụ ở đó, xa rời ham muốn...
Khi ở bên mọi người, hãy quan sát lời nói.
Khi ở một mình, hãy quan sát tâm mình!

Trích A-đề-sa, *Tràng hạt báu của bồ tát*.

Avalokitesvara: Bồ tát của từ bi

Sau khi phát bồ đề tâm và nguyện đi theo con đường Đại thừa, người tu tập trở thành một bồ tát tân học. Những người có tiến bộ lớn trên con đường này và những người sau nhiều kiếp tinh tấn đã đạt được tri kiến trực tiếp về tính không sẽ tu tập qua mười bồ tát địa để đạt tới thành tựu cao hơn, đến tột đỉnh là sự giác ngộ của một vị Phật. Nhiều người trong số các vị thầy lớn của loài người, chẳng hạn các đại sư Ấn Độ như Long Thọ hoặc Vô Trước, được cho là đã thành tựu địa thứ nhất hoặc thậm chí thứ ba của mười địa. Nhưng người ta tin rằng những cấp độ cao nhất, đặc biệt địa thứ mười trước khi đạt Phật quả là cấp độ của những bồ tát thiêng liêng, những vị đã tồn tại vô số kiếp và thị hiện chính những khía cạnh trong sự giác ngộ của Phật. Chẳng hạn, Văn Thù (Manjusri), thương được mô tả như một người trẻ tuổi cầm thanh kiếm, chính là hiện thân của tri kiến hoàn hảo, còn Kim Cương Thủ (Vajrapani) hay “Vị

phần nộ cầm chày kim cương” là tượng trưng cho sức mạnh tâm linh. Hai vị trên cùng với bậc đại từ bi Quán Thế Âm (Avalokitesvara) là những bồ tát thiêng liêng được biết đến nhiều nhất, và thường được xem như một bộ ba gọi là “Những chủ nhân của ba dòng dõi”. Họ thường là những hộ thần bảo trợ của các vị thầy danh tiếng, hoặc bản thân các vị thầy ấy đôi khi cũng được xem là hoá thân của họ. Chẳng hạn, trong số năm vị tổ của phái Sakya, Drakpa Gyeltsen thường được xem là hiện thân của Kim Cương Thủ, Sakya Pandita là hiện thân của Văn Thù. Tông-khách-ba cũng được đồng nhất với bồ tát của trí huệ (Văn Thù), trong khi các Karmapa và Đạt lai Lạt ma là hiện thân của Quán Thế Âm - Avalokitesvara (Tib. *Chenrezì*). Những vị này và nhiều bồ tát khác đã được mô tả trong kinh điển Đại thừa, và sự tôn sùng họ cũng được phát triển thêm trong các mật điển. Việc Avalokitesvara được xem là hộ pháp thiêng liêng của toàn bộ Tây Tạng, với một vị trí đặc biệt trong những quan niệm lịch sử và thần bí học của Tây Tạng, chính là ví dụ rõ ràng nhất về những xu hướng này.

Giáo lý Phật giáo liên quan đến Quán Thế Âm - Avalokitesvara đã được đưa vào Tây Tạng từ thế kỷ 8 và 9, nhưng chính A-đề-sa đã đóng vai trò cốt yếu trong việc truyền bá về vị bồ tát này trong dân chúng Tây Tạng từ thế kỷ 11 trở đi. Dựa trên hình tượng thường được A-đề-sa miêu tả, Bồ tát Avalokitesvara được quán tưởng như một nhân vật màu trắng có bốn tay, hai tay chắp vào nhau trong tư thế cầu nguyện và cầm ngọc như ý, hai tay kia ở hai bên, một tay cầm tràng hạt và một tay cầm hoa sen trắng. Chân ngôn (mantra) của ngài gồm sáu âm tiết: *Om mani padme hum*, nghĩa là “đảnh lễ vị cầm ngọc như ý (*mani*) và hoa sen (*padma*)”. (Người Tây Tạng dù sao cũng ít khi quan tâm đến ngữ nghĩa của chân ngôn này, mà

thích diễn giải sáu âm tiết của nó một cách biểu tượng, như thể chúng chuyển tải những phúc lành của bậc từ bi cho chúng sinh của sáu cõi luân hồi). Chính vì thế, Avalokitesvara còn được gọi là “Lục Tự” (sáu âm tiết).

Thuyết giảng của A-đề-sa về Lục Tự thống nhất với sự nhấn mạnh của ông vào giáo huấn về từ bi, xem đó là động lực đúng đắn của con đường Đại thừa. Nhưng nó cũng là một giáo huấn chứa đựng những yếu tố mật tông. Cụ thể, nó được sử dụng trong quán tưởng và chân ngôn, được trao truyền thông qua một quán đánh đặc biệt, trong đó đệ tử được một vị thầy có năng lực khai thị và truyền chân ngôn. Tuy sự quán tưởng có ở mọi phương pháp thiền định Phật giáo - chẳng hạn như chúng ta đã thấy trong ví dụ *tonglen* - nhưng quán tưởng mật tông đặc biệt ở chỗ nó thường đòi hỏi hành giả đồng nhất bản thân với vị hộ thần được quán tưởng. Giáo pháp của A-đề-sa hướng dẫn người Tây Tạng tìm ra vị Bồ tát Đại từ bi trong chính mình cũng như trong tất cả những người khác.

Lục Tự trở nên phổ biến đến nỗi ngài được đưa về quá khứ, trở thành tổ tiên của dân tộc Tây Tạng. Theo thần thoại của dân chúng, Avalokitesvara dưới hình tướng của khí thần đã kết hợp với một nữ quỷ (được xem là nữ thần Tara), và từ sự giao phối đó, người Tây Tạng đã được sinh ra. Người ta cũng tin rằng ngài đã xuất hiện dưới hình tướng hoàng đế Songtsen Gampo, người đã thúc đẩy những ngành nghệ thuật của văn minh Tây Tạng, chứng minh cho sự từ bi bất biến của bồ tát. Trong thế kỷ 12, những giáo lý được phát lộ (*terma*) của phái Nyingma đã phóng đại đáng kể sự thần bí này. Trong những tư liệu ấy, giáo huấn theo định hướng đạo đức của A-đề-sa đã hòa nhập với pháp môn Đại viên mãn, nhấn mạnh sự khám

phá thực tại tối hậu ngay trong dòng chảy năng động của nhận biết bình thường.

Nổi tiếng nhất trong những tư liệu được phát lộ ở trên là tập văn được gọi là *Mani Kabum*, hay “Tuyển chọn những tác phẩm về Mani”, trong đó *mani* nói tới chân ngôn sáu âm tiết. Những tư liệu này được xem là của Songtsen Gampo, trong đó chúng ta thấy một bức tranh phong phú thần kỳ với những nhân vật như Songtsen Gampo, công chúa Văn Thành, những người khác trong hoàng gia và kinh đô. Họ xuất hiện như những anh hùng, chẳng khác nào những hiệp sĩ thời Trung cổ ở Anh và Pháp. Trong những tập văn ấy, Avalokitesvara được gọi là Đại từ bi, nền tảng của tình yêu, sự nhân hậu ôm ấp mọi chúng sinh, nhưng đồng thời ngài không là gì khác ngoài sức mạnh sáng tạo của tâm thức, với những tiềm năng tự hiện thực hoá vô tận, tạo nên chính cơ sở cho sự sáng tạo ấy.

Thiền quán Avalokitesvara

Khi thực chứng rằng tâm mình chính là Đại từ bi, [những phẩm chất giác ngộ] sẽ tự nổi lên.

Thân ngài giống như một hình ảnh phản chiếu, thoát khỏi sinh tử: nó tự do biểu hiện, nhưng không có sự tồn tại thực chất.

Lời của Đại từ bi giống như tiếng vọng, ngân mãi không dứt.

Om mani padme hum, tiếng nói tự nhiên của Thực tại, vang lên không gián đoạn:

Om tịnh hoá sự kiêu hãnh, thanh tịnh các tầng trời của chư thiên, chặt đứt sự tái sinh nơi đó.

Ma tịnh hoá sự thịnh nộ do đố kỵ, thanh tịnh cảnh giới của atula, chặt đứt sự tái sinh nơi đó.

Ni tịnh hoá dục vọng, thanh tịnh cảnh giới của loài người, chặt đứt sự tái sinh nơi đó.

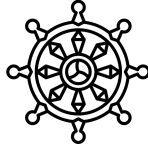
Pad tịnh hoá sự vô minh, thanh tịnh môi trường sông của súc sinh, chặt đứt sự tái sinh nơi đó.

Me tịnh hoá sự tham lam, thanh tịnh những vùng đất của ngã quỷ, chặt đứt sự tái sinh nơi đó.

Hum tịnh hoá sự căm ghét, thanh tịnh các tầng địa ngục, chặt đứt sự tái sinh nơi đó.

Trích *Mani Kabum*

Trong những thuyết giảng về Avalokitesvara, các yếu tố “Phật giáo căn bản” được diễn đạt dưới hình thức riêng biệt của Tây Tạng. Những giáo huấn của phái Kadam về vị tha và đạo đức hoàn hảo, được thể hiện trong nhấn mạnh của A-đề-sa vào yếu lĩnh “tính không thấm dấm từ bi” của Đại thừa, sẽ hợp nhất không kể hờ vào hành trì mật tông sơ khởi, trong đó người hành trì tập trung quán tưởng vị hộ thần và trì chân ngôn của ngài, kết hợp với tinh thần của truyền thống Đại viên mãn là nhấn mạnh sự truy cầu giác ngộ ở đây và ngay lúc này. Tất cả những điều trên định ra một thể tổng hợp cho những truyền thống chuyên biệt hơn về trí tuệ và nghi lễ trong Phật giáo Tây Tạng.



Các trào lưu và tranh luận triết học

Giáo dục tăng lữ ở Tây Tạng

Dưới thời đế chế Tây Tạng, tu sĩ Phật giáo thực hiện những công việc thư ký và biên chép cho triều đình. Điều này cho thấy các tu viện có năng lực cung cấp một mức độ giáo dục nhất định, trong đó có huấn luyện những kỹ năng biên chép căn bản. Tu sĩ có học vấn cũng đóng vai trò thầy dạy riêng cho hoàng gia Tây Tạng. Tuy nhiên, giới học giả tăng lữ không hoàn toàn thay thế hệ thống dân sự của thời kỳ đó, chưa nói gì tới bộ máy quân sự.

Với sự sụp đổ của đế chế Tây Tạng ở thế kỷ 9, bức tranh này đã thay đổi. Sau khi hệ thống cai trị cũ của Tây Tạng suy tàn, học vấn và chữ nghĩa chủ yếu được duy trì trong những người có tu hành của giới tăng lữ và thế tục. Dấu ấn về sự chi phối của tôn giáo trong ngôn ngữ viết Tây Tạng có thể được thấy trong chính sự thay đổi của ngôn ngữ: ngôn ngữ cổ khi ấy được gọi là “tiếng Tây Tạng cổ” và không còn được sử dụng, trong khi những quy ước thiếu tự nhiên của các bản dịch kinh sách Phật giáo lại trở thành hình mẫu cho những gì ngày nay chúng ta gọi là “tiếng Tây Tạng kinh điển”. Từ thế kỷ 10 cho đến thời kỳ gần đây, giáo dục chính quy về cơ bản đã trở

thành một khía cạnh của huấn luyện tôn giáo, ngoại trừ những trường hợp giáo dục trong các gia đình hành nghề chuyên biệt (như nghệ thuật, y học và chiêm tinh học) và trong các gia đình quý tộc, nơi truyền thống mời những tăng sĩ có học về làm thầy dạy riêng vẫn được duy trì. Những cộng đồng có số lượng đông đảo cư sĩ Phật giáo thì dù là dân du mục hoặc nông dân, mức độ biết đọc biết viết căn bản đôi khi cũng được duy trì.

Tuy nhiên, trình độ đọc viết của cả giới tu sĩ lẫn dân thường đều khá sơ đẳng. Khả năng nhận biết các mẫu tự của bảng chữ cái giúp người ta sử dụng kinh sách như một công cụ hỗ trợ trí nhớ trong hành trì cầu nguyện, nhưng để thành thực các quy tắc phức tạp của ngữ âm và ngữ pháp Tây Tạng hay lối viết chữ trong những nghề nghiệp cần biên chép thì chỉ một số ít người làm được. Sự thành thực này thường là điều kiện tiền đề cho bất kỳ hình thức giáo dục nâng cao nào, ngoại trừ những trường hợp giáo dục tu sĩ thông qua thực hành tranh biện, nên đôi khi không được rèn giũa khả năng viết đủ tốt.

Trong tu viện, các sa di trẻ được yêu cầu ghi nhớ những kinh văn được tụng trong khoá lễ định kỳ. Trong bối cảnh này, việc học thuộc lòng là mấu chốt, hiểu hay không cũng không quan trọng. Đó là vì một trong những chức năng chính của tu viện là đảm bảo thực hiện đều đặn các nghi lễ được xem là căn bản nhằm tăng cường công đức cho những người bảo trợ và bảo vệ cộng đồng, bao gồm cả những nhà cai trị và thần dân. Nổi bật trong số các bản văn dùng trong nghi lễ là những bài cầu khẩn chư Phật, chư bồ tát và chư đạo sư của dòng truyền thừa; cúng dường các hộ thần trong hệ thống thần linh Phật giáo, hay những hộ pháp thích hợp của người Tây

Tạng; bản văn dùng cho sám hối và tịnh hoá; hồi hướng những công đức thu được từ sự quyên cúng hay hành trì, và nhiều bản văn khác. Các tu viện thường yêu cầu tu sĩ thông thuộc hàng trăm trang sách để đảm bảo thực hiện trôi chảy những nghi lễ định kỳ hay đặc biệt. Thời trước, đối với nhiều tu sĩ nếu không nói là hầu hết, giáo dục chính quy kết thúc ở đây.

Tuy nhiên, một số lượng nhỏ những người trong giới tăng lữ có động lực sẽ được khuyến khích theo đuổi trình độ giáo dục cao hơn. Điều này thường có nghĩa là chuyển từ một tu viện nơi họ sinh sống đến một trung tâm lớn hơn với cơ sở tốt hơn, thậm chí có thể là một trường đào tạo được thành lập chính quy. Không hiếm trường hợp những tu sĩ theo đuổi học vấn cao hơn đã đổi chỗ tu hành như vậy nhiều lần, cho đến khi tìm được môi trường hứa hẹn nhất để theo đuổi nghiên cứu, tốt nhất là những trường đào tạo tăng lữ của các tu viện lớn thuộc phái Geluk ở miền trung Tây Tạng và vùng Tsang, như Ganden, Sera, Drepung và Trashi Lhunpo. Những người theo các phái khác sẽ hướng về những trường đào tạo có liên quan đến tông phái của họ, tuy nhiên sự ưu việt của những tổ chức lớn thuộc phái Geluk cũng thu hút số lượng đáng kể môn sinh từ các phái bên ngoài.

Từ cuối thế kỷ 11 trở đi, các trường đào tạo tăng lữ đã chú trọng cách giảng dạy giáo lý Phật giáo nặng về lý trí. Dẫn đầu trào lưu này là trường đào tạo Sangpu, nơi đã có sự phát triển thịnh vượng đầu tiên dưới sự dẫn dắt của Ngok Loden Sherap, một học giả lỗi lạc về Phạn ngữ, người có nhiều cảm hứng với tính chặt chẽ trong các lý thuyết nhận thức luận của Ấn Độ. Giáo trình của tu viện Sangpu dựa trên thực hành tranh biện và sự nghiên cứu cẩn thận

những tác phẩm lớn về triết học và giáo huấn, đặc biệt những phẩm của Pháp Xứng (Dharmakirti, khoảng năm 600), vị luận sư đã đặt ra logic nền tảng cho toàn bộ hệ thống nói chung. Các tác phẩm cũng được chú trọng là Bát-nhã ba-la-mật-đa (Prajnaparamita), A-tì-đạt-ma (Abhihhdharma), Luật tạng (Vinaya), và giáo pháp Trung quán (Madhyamaka) của đại sư Long Thọ người Ấn Độ. Những chủ đề này được gọi chung là “năm truyền thống kinh văn lớn” (*zhungchen-nga*), về sau đã trở thành giáo trình cốt lõi của tất cả các trường đào tạo tăng lữ Tây Tạng dù thuộc tông phái nào.

Tuy việc nghiên cứu những chủ đề này đòi hỏi phải ghi nhớ những kinh văn Ấn Độ chủ chốt, nhưng cách huấn luyện ở Sangpu và những thế hệ sau đó lại hết sức nhấn mạnh sự học hỏi thông qua tranh biện. Các môn sinh thành thực một biến thể Tây Tạng của những hình thức lập luận kiểu Ấn Độ, được gọi là *tel-chir*, nghĩa là “suy ra - bởi vì”, trong đó một lập luận được diễn đạt như một ngụ ý, theo sau nó là lý do biện hộ, chẳng hạn trong ví dụ sau đây:

*Người ta suy ra rằng (tel) cái bình là vô thường.
Bởi vì (chir) nó do một tập hợp tạo thành.*

Nếu chuyển thành kiểu logic giáo khoa của phương Tây, lập luận trên sẽ được diễn đạt như sau; “cái bình là do một tập hợp tạo thành; mọi thứ do tập hợp tạo thành đều vô thường; bởi vậy, cái bình là vô thường”. Tuy nhiên, chúng ta thấy một điều dường như còn thiếu trong phát biểu của người Tây Tạng: sự diễn đạt rõ ràng của nguyên lý “mọi thứ do một tập hợp tạo thành đều vô thường”. Nếu đối thủ của người tranh biện chất vấn lý do “vì nó do một tập hợp tạo thành”, người thứ nhất sẽ đưa ra câu trả lời bằng cách bổ sung:

Người ta suy ra rằng mọi thứ do tập hợp tạo thành đều vô thường. Bởi vì, như Đức Phật nói, “mọi thứ do tập hợp tạo thành đều vô thường”.

Sự trích dẫn Đức Phật được nêu ra ở đây cũng có thể bị chất vấn, đặc biệt nếu nó mâu thuẫn với những trích dẫn kinh điển khác. Nhưng trong thực hành tranh biện thực tế, việc tuân thủ tiêu chí logic thuần túy ít khi là điều mấu chốt: mảnh lời ngôn ngữ có thể được sử dụng để cài bẫy đối thủ, và sự tranh biện luôn được kèm theo những điệu bộ sinh động mang tính nghi thức, một phần được sắp đặt sao cho giống như một trận chiến khiến người ta khó giữ bình tĩnh. (Vấn đề chính là học cách giữ bình tĩnh dưới áp lực). Trong mọi trường hợp, mục tiêu của một tranh biện là để thắng, và ít người kể cả những người thành thạo trò chơi có thể mong liên tục thắng chỉ dựa trên giá trị của lập luận. Huấn luyện kiểu này có thể đem đến sự khổ sở và mệt mỏi, chẳng hạn như trong tự truyện của một vị thầy thế kỷ 19 từ vùng Amdo:

Khi vào trường đào tạo, tôi theo học khoá *Logic văn tắt* dạy về cách thức lập luận. Do thậm chí không hiểu ứng dụng nói chung của lý do hay ngụ ý, nên tôi bị bạn đồng môn bác bỏ, bị thầy rầy la đến tuyệt vọng, thậm chí thầy đánh tôi một cách thô lỗ dù việc đó cũng chẳng có tác dụng gì.



Hình 6. Các tu sĩ thực hành tranh biện trong sân của tu viện Garden, tu viện chính của Tông-khách-ba ở miền trung Tây Tạng.

Sự tranh biện khuyến khích những sinh viên có năng lực tìm hiểu ngụ ý của kinh văn mà họ đang muốn thông thạo. Ở một số trường đào tạo tăng lữ, trọng tâm không được đặt nhiều vào tranh biện mà vào luận giải bằng nói và viết, giống như sự chú trọng vào “sách giải thích” trong một số hình thức giáo dục của phương Tây. Bởi vậy nhiều phong cách sư phạm đã nổi lên, phần nào đặc trưng cho những cách tiếp cận khác nhau của các tông phái.

Sự trỗi dậy của triết học kinh viện Tây Tạng

Giáo trình của Sangpu được hoàn thiện thêm bởi một loạt những vị thầy lỗi lạc, trong đó có Chapa Chokyi Sengge (1109-1169), người có công hệ thống hoá logic tranh biện nói chung. Sakya Pandita hồi đầu cũng được giáo dục về triết học ở Sangpu trước khi tiếp tục nghiên cứu với đại sư Sakyasribhadra từ Kashmir và đoàn tùy tùng học giả Ấn Độ. Dưới sự hướng dẫn của ông, Sakya Pandita đã chuyên tâm tìm hiểu ngữ pháp tiếng Phạn và những chủ đề liên quan. Thời kỳ nghiên cứu này khiến học thuật của Sakya về sau mang một tầm nhìn “Ấn Độ học” đáng kể. Trong bộ luận *Cánh cửa của học giả* (*Khepa Jukpe go*), ông trình bày những lý tưởng học thuật của mình nói chung, lấy nền tảng là sự tinh tông về sáng tác, tu từ và tranh biện.

Bốn trường phái triết học, năm truyền thống kinh văn

Dựa trên những nguồn gốc Ấn Độ, Phật giáo Tây Tạng thừa nhận bốn trường phái triết học, hai trường phái đầu tiên đại diện cho Tiểu thừa (Hinayana), được quy cho Phật giáo

thời đầu, và hai trường pháp tiếp theo là Đại thừa (Mahayana), bắt đầu phát triển từ những thế kỷ đầu tiên thuộc Công nguyên.

1. Đại tì bà sa, cũng gọi là Phân biệt thuyết (*Vaibhasiko*, Tib. *jedrak mawa*) ủng hộ một quan niệm theo thuyết nguyên tử về thực tại và lý thuyết về sự tương tác trực tiếp giữa cảm nhận và đối tượng của cảm nhận.

2. Kinh lượng bộ, cũng gọi là Thí dụ bộ (*asutrantiko*, Tib. *dodepa*) tin rằng chúng ta cảm nhận những hình tượng hiện tượng do sự tương tác giữa đối tượng và các giác quan, nhưng không cảm nhận được trực tiếp những đối tượng xuất hiện trước chúng ta.

3. Duy thức tông (*Yogocara*, Tib. *neljor chopa*, *semtsam*) ủng hộ một kiểu chủ nghĩa duy tâm, theo đó chủ thể và đối tượng chỉ là những khía cạnh của nhận thức bất nhị.

4. Trung quán tông (*Madhyamaka*, Tib. *uma*) lập luận rằng phân tích cho tới cùng thì thực tại vượt ngoài tư tưởng và lời nói, ngay cả những khái niệm như "nhận thức bất nhị" cũng là sự lầm lẫn thừa nhận những thứ tuyệt đối và đặc chắc trong khi trên thực tế không thể xác thực những thứ như vậy. "Tính không" đóng vai trò chỉ ra bản chất không thể nắm bắt của thực tại, nhưng bản thân nó không nên được nắm bắt như một thực tại tối hậu.

Các quan điểm của bốn trường phái triết học được nghiên cứu chi tiết trong "năm truyền thống kinh văn":

1. Luật (*Vinaya*, Tib. *duiwa*), chủ yếu dạy về giới luật của Đại tì bà sa.

2. A-tì-đạt-ma (*Abhidhamar*, Tib. *ngonpa*), liệt kê chi tiết những nội dung siêu hình của Đại tì bà sa, Kinh lượng bộ và Duy thức tông.

3. Lượng (*Pramana*, Tib. *tsema*), nghĩa là logic và nhận thức luận, dựa trên lý thuyết của Kinh lượng bộ và Duy thức tông về sự hiểu biết.

4. Bát-nhã ba-la-mật-đa (*Prajnaparamita*, Tib. *parchin*), nghĩa là "trí huệ hoàn hảo", khảo sát những giáo lý Đại thừa về đạo giác ngộ từ quan điểm của cả Duy thức tông và Trung quán tông.

5. Trung quán (*Madhyamaka*, Tib. *uma*) luận bàn tri kiến về thực tại phổ quát và tính không, đây là những điểm đặc trưng cho hệ tư tưởng triết học Trung quán.

Nổi trội trong những quan tâm chính của Sakya Pandita là những trường phái logic và nhận thức luận Ấn Độ. Đóng góp lớn của ông bao gồm bản dịch sang tiếng Tây Tạng tuyệt tác *Lượng thích luận* (Pramanavarttika-karika) của Pháp Xứng, và tổng hợp của riêng ông về nhận thức luận của Phật giáo Ấn Độ trong tác phẩm *Kho tàng lý lẽ nhận thức* (*Tsema Rikter*). Trong các tác phẩm khác, ông bình luận chi tiết về những tranh biện giáo lý hiện thời, đưa ra những phê phán sắc bén về các trào lưu khác nhau ở Tây Tạng. Một trong những mục tiêu hàng đầu mà ông nhắm tới là quan niệm về đốn ngộ, được ông xem như “Đại viên mãn của Trung Hoa”. Theo Sakya Pandita, sự tuân thủ nghiêm ngặt những lời dạy trong kinh điển là tiêu chuẩn vàng của tu tập Phật giáo:

Người nào nói hợp với những lời dạy của Đức Phật, đó là một đạo sư.
Người nào tu tập hợp với những lời dạy của Đức Phật, đó là một đệ tử.
Người nào dự trữ đồ ăn thức uống theo đúng những lời dạy của Đức Phật, đó là một nhà bảo trợ. Những điều này hiện diện có nghĩa là lời dạy của Phật cũng hiện diện.

Các phái Sangpu và Sakya chịu trách nhiệm phần lớn về nội dung, phong cách và phương pháp của triết học kinh viện Tây Tạng sau này, với điểm nổi bật là nghiên cứu chi tiết những triết gia chính của Phật giáo Ấn Độ - đặc biệt gồm Long Thọ, Vô Trước, Trần Na (Dignaga) và những người luận giải tác phẩm của họ như Nguyệt Xứng (Candrakirti), Thế Thân (Vasubandhu), Pháp Xứng (Dharmakirti) - và sự tuân thủ nghiêm ngặt cách lập luận có phương pháp, sử dụng ngôn ngữ chính xác và tao nhã. Mặc dù vậy, những dòng chảy ngầm hoài nghi đôi lúc vẫn nổi lên. Người đứng đầu dòng Karmapa đời thứ hai, Karma Pakshi, đã lập một danh mục những ý kiến bất đồng, ông viết:

Có người cho rằng luân hồi có khởi đầu và kết thúc, lại có người cho rằng luân hồi không có khởi đầu hay kết thúc. Có người cho rằng mọi tâm thức đều có bản chất y hệt ở mọi nơi của luân hồi hay niết bàn, lại có người cho rằng mỗi tâm thức có bản chất khác nhau. Có người cho rằng chúng sinh mới được tạo ra, lại có người cho rằng chúng sinh không phải mới được tạo ra... Nhưng dù đề ra chủ nghĩa nào - tốt, xấu hay bình thường - tất cả những gì người ta đang thu lượm chẳng qua cũng là những nguyên nhân gây ra tình trạng tốt, xấu hay bình thường của luân hồi. Chúng không có sinh lực của niết bàn. Dù một người nắm giữ chủ thuyết nào, sự khao khát hay quan điểm triết học cụ thể nào, chúng cũng khiến người đó không thể thành Phật mà chỉ gặp được luân hồi.

Với những nhà tư tưởng như Karma Pakshi, chỉ có sự đột phá trực giác trong thiền định mới tiết lộ ý nghĩa đích thực của Phật pháp, không phải sự mổ xẻ những hệ tư tưởng giáo điều.

Nhưng đồng thời, những người khác lại tìm cách dung hoà hai khuynh hướng đối lập trong hệ tư tưởng Phật giáo - tức khuynh hướng hệ thống và khuynh hướng hoài nghi. Thế kỷ 14 chứng kiến sự bùng nổ những quan tâm đến các chủ đề như “Phật tính”, “a lại da thức” (Skt. *alayavijnana*), “chân tâm”, tất cả đều có vẻ ám chỉ một thực tại nền tảng căn bản nào đó bên cạnh “tính không”. Những bàn luận này nhận được sự quan tâm như vậy một phần là vì những kỹ thuật thiền định và yoga cũng sử dụng các khái niệm tương tự, bên cạnh đó sự hiện diện của những chủ đề này và các thuật ngữ liên quan trong một số tác phẩm Ấn Độ đã khiến giới học giả lập luận rằng giáo pháp cao nhất của Đức Phật sẽ chỉ được tìm thấy ở đây. Những chủ đề này là lĩnh vực tranh luận kịch liệt nhất trong từ trường Phật giáo Tây Tạng, cũng là lĩnh vực phong phú nhất cho sự xuất hiện của các tầm nhìn khác nhau.

Vị Karmapa thứ ba, Rangjung Dorje, là người có đóng góp nhiều nhất, và đã đề xướng những quan điểm của ông trong luận giải nổi tiếng *Ý nghĩa sâu xa bên trong (Zapmo Nangdon)*. Nhưng nhà tư tưởng đưa ra những suy đoán bản thể luận gây tranh cãi nhiều nhất lại là một người trẻ tuổi đương thời với Karmapa, Dolpopa Sherap Gyeltsen của phái Jonang, người khẳng định tính không không hề là bản chất đích thực của cái tuyệt đối. Theo ông, cái tuyệt đối là một sự chứa đầy, chỉ “trống rỗng những cái bên ngoài” (*zhentong*), nghĩa là chỉ trống rỗng ở phương diện thực tại tương đối. Dolpopa khẳng định Đức Phật đã dạy rằng cái tuyệt đối là “thường, lạc, ngã, tịnh”. Tư tưởng này gây nên sự tranh luận quyết liệt, khiến một số người chỉ trích ông là ngầm tin theo giáo lý Ấn giáo về siêu ngã, *paramatman*. Sau khi phái Jonang của ông bị Đạt lai Lạt ma thứ năm đàn áp trong những năm 1650 chủ yếu vì lý do chính trị, những tác phẩm của ông đã bị cấm, và nhiều người tin rằng sự đàn áp này là do phái Jonang bị xem như ngoại đạo. Tuy nhiên, lời khẳng định của Dolpopa rằng cái tuyệt đối không thể được quan niệm như hư vô thuần túy đã chạm vào yếu huyệt của tư tưởng Phật giáo Tây Tạng, vì thế giáo pháp của ông đã liên tục được phục hồi cho tới ngày nay, mặc dù vẫn có những điều chỉnh.

Khái niệm chân tâm và Phật tính cũng nổi trội trong tác phẩm của Longchen Rapjapa, nhà bình giảng vĩ đại nhất về pháp môn Đại viên mãn của phái Nyingma. Điều này không đâu rõ hơn trong giải thích của ông về “nền tảng” hay “nhân” (*zhi*), cơ sở cho sự thực chứng, và “quả” (*drebu*) hay sự giác ngộ. Trong những suy ngẫm của ông về tính chất rỗng không của cái tuyệt đối, ông tránh quan điểm của Dolpopa nhưng cũng phê phán những khuynh hướng chủ trương hư vô của một số học giả Tây Tạng. Với Longchenpa, “tính

không” là tính chất vô điều kiện, vốn đã thanh tịnh của thực tại tối hậu, còn giác ngộ là một khả năng luôn có. Bởi vậy, ông không đồng ý với kết luận của Dolpopa rằng tính không là tính chất bên ngoài của một cái tuyệt đối vĩnh cửu, nhưng cũng từ chối xem “tính không” như đồng nghĩa với “không có gì” giống như sự ám chỉ của chủ thuyết hư vô.

Ba vị thầy luận về cái tuyệt đối

Thực tại hay "chân như" là nền tảng của luân hồi và niết bàn, và được gọi bằng nhiều tên: "nguồn gốc nguyên sơ bất hoại", "Bất nhả ba la mật đa", "trí bất sinh", "tự nhiên trí". Khi nó bị khuấy động bởi sinh lực của trí năng, những ý nghĩ bên ngoài sẽ trở nên hoạt động. Do sự xuất hiện của các hiện tượng nhị nguyên, người ta hình thành thói quen [phân biệt giữa] "a lại da trí" (*alyajnana*) và "a lại da thức" (*alayavijnana*).

Trích Karmapa Rangjung Dorje (1284–1339), *Ý nghĩa sâu xa bên trong*.

Mục đích là phân biệt sự rỗng không bên trong (bản chất rỗng không) với sự rỗng không bên ngoài (hiện tượng rỗng không). Những người không phân biệt được như vậy..., những người cho rằng mọi tuyên bố [của Phật] về sự tồn tại tối hậu của hữu, thường, ngã, tịnh và chân lý đều là những tuyên bố mang ý nghĩa tạm thời (tục đế), còn mọi tuyên bố về không, vô thường, vô ngã, bất tịnh và hư hoại mới mang ý nghĩa dứt khoát (chân đế), những người ấy [chẳng qua đang sa vào] những kiến giải thô lậu và kém cỏi, số lượng của họ đếm không xiết.

Trích Dolpopa (1292–1361), *Thư gửi đệ tử*

Ngày nay, hầu hết các vị thầy và mọi nhà tu khổ hạnh đều xem nền tảng là cái trống rỗng trơ trụi, không có gì cả... Nhưng nếu thực hành bằng cách tra dồi một nền tảng "không gì cả", quả vị giác ngộ thành Phật và tất cả những phẩm chất giác ngộ sẽ không xuất hiện, bởi bộ ba nền tảng, con đường và thành quả đã bị tiêu trừ... ở đây, nền tảng chính là sự rực rỡ vô điều kiện và hiện hữu tự nhiên. Nếu hành giả không có cái thấy như thị về cấu trúc nội tại của một nền tảng như vậy, trạng thái sinh ra chỉ là sự mất nhận thức. Một khi đã lâm lẩn phát khởi quan niệm về chủ thể lĩnh hội và đối tượng được lĩnh hội, người ta sẽ lang thang trong ba cõi.



Hình 7. Đại bảo tháp Gyantse thế kỷ 15, bên trong có nhiều khu thờ riêng biệt được sắp xếp như một mandala ba chiều, phản ánh quan niệm về vũ trụ như một cung điện thiêng liêng. Đây là cách dùng cấu trúc để diễn tả vũ trụ quan của Phật giáo Tây Tạng.

Tông-khách-ba và những người phê phán ông

Thế kỷ 14 là thời đại vàng cho triết học Phật giáo Tây Tạng. Ngoài những nhân vật như đã nói ở trên, một loạt các nhà tư tưởng cũng đóng góp vào công việc bình giảng mọi khía cạnh của tư tưởng Phật giáo, dẫn tới những tranh cãi kịch liệt ở hầu hết các lĩnh vực. Điều thường xảy ra là người truy cầu tâm linh chuyển từ trung tâm này sang trung tâm khác, tu học với nhiều vị thầy khác nhau, qua quá trình ấy mài giũa kỹ năng tranh biện của họ. Một trong những người gia nhập thế giới của những học giả lưu động này khi còn trẻ là Tông-khách-ba (Je Tsongkhapa Lozang Drakpa), sau này được tôn vinh như cha đẻ của phái Geluk. Ông tâm huyết với giáo huấn của phái Kadam về con đường tuần tự của bậc bồ tát đến nỗi bản thân ông và những người kế tục sau này được xem là “những vị Kadam

mới”, và luận giải *Bồ đề đạo thứ đệ* của ông được xem là tuyệt phẩm đáng tin cậy nhất về con đường tu tập tuần tự này.

Được truyền cảm hứng bởi người bạn đồng môn thuộc phái Sakya là Rendawa Zhonnu Lodro (1349-1412), ông đã quan tâm đặc biệt đến Prasangika, hệ phái Quy mật luận chứng hay còn gọi là Trung quán cụ duyên, một quan điểm diễn giải về triết học Trung quán của Long Thọ, do đại sư Nguyệt Xứng của Ấn Độ xiển dương. Đặc trưng của hệ phái này là chỉ gián tiếp chứng minh “tính không” hay tính chất tương đối phổ quát bằng cách rút ra ngụ ý từ các giả thuyết cạnh tranh. (Ngược lại, những người dùng bằng chứng trực tiếp để thành lập tính không được gọi là hệ phái Svatantrika hay Trung quán y tự khởi tông, hệ phái đề xướng các lập luận độc lập). Ngoài ra, với sự cộng tác của Rendawa, Tông-khách-ba còn rà soát lại giới luật tu sĩ. Ông phủ nhận triệt để giáo lý “sự rỗng không bên ngoài” của Dolpopa, xem nó là minh chứng cho cách hiểu sai dai dẳng của người Tây Tạng về Duy thức tông, trường phái chủ trương “chỉ có tâm” của triết học Phật giáo Ấn Độ. Tuy ủng hộ cách diễn giải Trung quán của hệ phái Cụ duyên, ông lại hình thành hiểu biết độc đáo của riêng mình. Nói một cách ngắn gọn. mặc dù dựa vào những trường phái trước đó, Tông-khách-ba đã phát biểu một tổng hợp mới về di sản Phật giáo Ấn Độ, nhấn mạnh sự nghiên cứu kỹ lưỡng về kinh văn và những đòi hỏi về logic.

Tông-khách-ba rõ ràng đã cảm thấy nhiều chủ đề Phật giáo gây tranh cãi của thời ông không thể được giải quyết chỉ bằng sự trông cậy vào kinh sách. Ông viết:

Một đoạn trích trong kinh nếu chỉ nói “[đoạn văn] này thuộc về [cấp độ ý nghĩa] này”, thì không làm nó trở thành như vậy. Bởi lẽ, nhìn chung

không có mối quan hệ bất biến [giữa những tuyên bố và cấp độ ý nghĩa mà chúng nói tới], nên câu tuyên bố đơn giản “ [trích đoạn kinh] này thuộc về [cấp độ ý nghĩa] này” không thể chứng minh một trường hợp cụ thể là chứa đựng ý nghĩa có thể diễn giải (tục đế) hay ý nghĩa dứt khoát (chân đế).

Thế nên nếu tìm cách xuyên qua những vấn nạn do kinh sách đưa ra, người muốn diễn giải sẽ bị kẹt vào lý lẽ. Ngược với những người tin rằng lý lẽ chỉ phục vụ mục đích phản bác những ý kiến sai, ngoài ra nó không có vai trò gì trên con đường Phật giáo, Tông-khách-ba hết sức ủng hộ tính chất dựa vào lý lẽ của giáo lý Phật giáo.

Sự nhất quyết tin tưởng vào lý lẽ đã khiến Tông-khách-ba đề xướng một cách diễn giải cải tiến về học thuyết của Nguyệt Xứng, gây nên sự tranh cãi đáng kể. Để minh họa cách tiếp cận này, chúng ta sẽ nói ngắn gọn về những lập luận của ông lên quan đến a lại da thức, *alayavijnana*. Vấn đề được nêu ra là, liệu triết gia Trung quán có cần khẳng định sự tồn tại của một “nền tảng” như vậy, kể cả theo ý nghĩa tương đối, để giải thích sự liên tục của nghiệp từ kiếp này sang kiếp khác không. Tông-khách-ba cho là không và đề nghị giải quyết vấn đề nghiệp và nhân quả bằng cách cho rằng trong dòng chảy nhân quả, sự diệt trừ (*zhikpa*) của một thứ có thể đóng vai trò như một thực thể tích cực: chính sự hoàn tất một hành động, nghĩa là hành động bị diệt trừ, là điều đem lại kết quả. Điều này nghe giống như một con thỏ được lôi ra từ một cái mũ biện chứng, và quả thật đây chính là kiểu suy nghĩ của những người phê bình ông. Luận điểm này cùng nhiều khía cạnh riêng biệt khác trong tư tưởng của ông bị tất cả những người ngoài phái Geluk phủ nhận. Một trong những người phản bác gay gắt nhất là Gorampa Sonam Sengge

(1.429-1489) của phái Sakya. Theo vị này, điểm ngở ngẩn trong luận điểm trên là ngụ ý “nghiệp và những hậu quả của nó là hoàn toàn khác nhau, vì ở cấp độ quy ước, chúng được tách rời nhau bởi một thứ trung gian gọi là “sự diệt trừ”, xem sự diệt trừ ấy như một thực thể thật có, giống như hai ngọn núi trông vào nhau được tách rời bởi một dòng sông [chảy giữa chúng]”.

Các trào lưu về sau

Biến động chính trị ở trung Tây Tạng trong thế kỷ 17 và 18 cùng sự dịch chuyển trong môi quan hệ của Tây Tạng với các quốc gia láng giềng Mông Cổ và Mãn Châu đã góp phần tạo nên những thay đổi quan trọng trong địa lý văn hoá của Tây Tạng, theo đó các trung tâm mới của hoạt động trí thức và nghệ thuật đã hình thành ở vùng Amdo và Kham của miền viễn đông Tây Tạng.

Tông-khách-ba luận về nghiên cứu logic

Một số người nói những luận giải này [về logic và nhận thức luận] chẳng qua chỉ có giá trị phản bác những quan niệm sai lầm của người không theo Phật giáo, nên ở những nơi không có người không phải Phật giáo như Tây Tạng, không có lý do gì để nghiên cứu hay suy ngẫm về những luận giải ấy. Nhưng suy nghĩ như vậy sẽ huỷ hoại giáo pháp... Bởi vì những tác phẩm này tạo ra đầy đủ các phương tiện để phản bác những ý kiến tự mãn, chẳng hạn của những người cho rằng không có đời sống quá khứ, không có giải thoát hay sự toàn năng toàn trí, mọi tập hợp là thường, lạc, ngã, tịnh... Cho nên ngay cả nơi không có người không phải Phật giáo như nơi này, các ông cũng phải nhìn vào bản thân để xem có cần diệt trừ những ý kiến tự mãn, xem mọi tập hợp là thường, lạc, ngã, tịnh hay không, có cần chắc chắn về đời sống quá khứ hoặc tương lai, giải thoát và toàn năng toàn trí hay không... và nếu quả thực cần, các ông phải cho biết liệu [để đạt được chúng] có phương tiện nào siêu việt hơn những luận giải về lý lẽ này hay không.

...và về nhân quả và nghiệp

Một số người cho rằng hành động thiện hay bất thiện phải tồn tại cho đến khi quả chín muồi. Như vậy chúng phải là thường hằng, và [người chủ trương như vậy] sẽ rơi vào thái cực chấp thường. Ngược lại, nếu hành động được thực hiện bị diệt trừ ngay trong khoảnh khắc tiếp theo, khi ấy do [một thứ] bị diệt trừ không thể là một thực thể, nên không thể tạo ra quả chín muồi, vì hành động đã hoàn tất sẽ biến mất không dấu vết.

Một số người phản lại lập luận này, nói rằng tuy hành động bị diệt trừ, nhưng vẫn có một nền tảng để năng lực của hành động xuất hiện sau đó, và đây được xem là nền tảng bao trùm, phổ quát. Những người khác lại khẳng định đây là dòng chảy liên tục của tâm thức... Câu trả lời của chúng tôi là, ngay cả nếu không thừa nhận những luận điểm như vậy, điều kéo theo vẫn là hành động sẽ không biến mất không dấu vết. Cũng không có mâu thuẫn nào khi chúng ta phát biểu rằng hành động bị diệt trừ là thứ phát sinh một kết quả... Vì tuy [một thứ gì đó] đã bị diệt trừ không thể là một thực thể nếu chúng ta định nghĩa thực thể dựa trên sự tồn tại của những chi tiết riêng biệt cụ thể, nhưng do chúng ta không khẳng định sự tồn tại của các chi tiết riêng biệt cụ thể, kể cả ở cấp độ quy ước, nên hành động đã bị diệt trừ hay không bị diệt trừ cũng như nhau đối với việc chúng có là thực thể hay không.

Sự nổi trội của miền đông trong thời kỳ này được minh họa rõ ràng trong cuộc đời và sự nghiệp của nhân vật trứ danh thế kỷ 18, Changkya Rolpe Dorje (1717-1786). Sinh ra trong nhóm dân tộc thiểu số Monguor ở tỉnh Thanh Hải ngày nay, lúc 4 tuổi, ông đã được thừa nhận là tái sinh của một Lạt ma nổi tiếng, sau đó được người Mãn Châu gửi tới Bắc Kinh để nhận sự giáo dục ở triều đình. Tại đây, ông trở thành bạn thân của một hoàng tử Mãn Châu, người về sau trở thành hoàng đế Càn Long (trị vì 1736-1799), nhân vật xuất sắc nhất trong các hoàng đế nhà Thanh. Cùng với bạn mình, Changkya nổi lên thành tu sĩ Phật giáo lỗi lạc nhất của đế quốc Mãn Châu, ngoài ra ông còn là người bạn tâm giao và người viết tiểu sử cho Đạt lai Lạt ma thứ bảy, Kelzang Gyatso (1708-1757). Các tác phẩm của Changkya cho thấy ông trung thành chặt chẽ với tư tưởng của Tông-

khách-ba về sử dụng lý lẽ trong việc giải quyết những mâu thuẫn về giáo lý Phật giáo. Điều này được thể hiện nhất quán trong đại luận của Changkya về các học thuyết Phật giáo có tựa đề *Những hệ thống triết học làm đẹp cho ngọn núi thế gian*, một tác phẩm cố gắng dựa vào nguồn kinh sách Ấn Độ đến mức tối đa. Tuy nhiên, công trình của Changkya một phần có động lực từ những tiếp xúc của ông với Phật giáo Trung Hoa và từ sự nhận thức rằng truyền thống Trung Hoa, với khác biệt nhất định so với Phật giáo Tây Tạng, đã nhấn mạnh một số phương diện của di sản Phật giáo Ấn Độ bị Tây Tạng tương đối xem nhẹ. Say mê của ông với các hệ tư tưởng triết học đã được truyền cho đệ tử và cũng là sử gia Tuken Chokyi Nyima (1737-1802), người đã bổ sung cho công trình của thầy mình bằng tác phẩm *Tám gương pha lê phản chiếu những hệ tư tưởng triết học*, một luận giải về những học thuyết và phương thức tu tập Phật giáo đặc thù của Tây Tạng, trong đó có phần trình bày chi tiết về các trường phái Trung Hoa, kể cả Khổng giáo và Lão giáo.

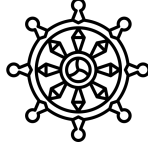
Ở vùng Kham, phong trào “phi tông phái” (*rime*) của thế kỷ 19 đã nỗ lực nêu bật những bổ trợ thay vì sự phân chia giữa các phái và dòng truyền thừa khác nhau của Tây Tạng. Tầm nhìn này được minh họa rõ nét trong những tác phẩm của Mipam Namgyel (1846-1912). Ông tin rằng giữa các tín đồ Phật giáo Tây Tạng có nhiều điểm chung hơn những gì giới ủng hộ phe phái sẵn sàng thừa nhận. Trong một tiểu luận có tính châm biếm, sau khi đã nói lên một số điểm mạnh và điểm yếu của bốn phái lớn, ông kết luận rằng sự thống nhất chúng là nhu cầu của thời đại. Bất chấp những cạnh tranh vẫn liên tục diễn ra giữa các phe phái, tầm nhìn thống nhất của ông đã được đón nhận rộng rãi trong các cộng đồng Phật giáo Tây Tạng đương đại, tất nhiên không phải bởi tất cả mọi người.

Mipam nói về tinh thần phi tông phái

Trong sự truyền bá Phật pháp nói chung, dù các ông thiên vị trường phái của mình, điều quan trọng nhất là không ác cảm với những tư tưởng khác. Khi suy nghĩ về trường phái của mình, các ông phải thấy tất cả đều là đệ tử của bậc thầy lớn là Đức Thế Tôn, nên các ông phải xem nhau như người thân. Các hệ thống triết lý của Phật giáo Tây Tạng bắt đầu từ thời vị vua Phật tử [Tri Songdetsen]. Từ di sản cổ xưa và ưu việt đó, mọi [tông phái Tây Tạng] đều giống nhau ở chỗ xác nhận bốn pháp ấn [vô thường, khổ, vô ngã, niết bàn] như những dấu ấn của chính pháp được trao truyền, Không những thế và trên tất cả, mọi tông phái đều xác quyết tính không lớn lao và không thể nghĩ bàn, đều thừa nhận sự tồn tại của một thừa dạy về sự hợp nhất giữa phúc lạc và tính không. Vì quan điểm và phương pháp giống nhau như vậy, nên các tông phái thật ra hết sức gần gũi.

Khi suy nghĩ về những phái khác, hãy thấy rằng những người không phải Phật giáo và hàng thô lậu mà chúng ta chẳng có điểm chung thì nhiều như sao đêm, còn chúng ta thì ít ỏi như sao mọc ban ngày và đều đang đi tới sự thành tựu trên con đường đạo pháp. Tuy vẫn còn nhiều điều phải thực hiện, nhưng những người đã bước trên con đường Phật pháp với một mục đích chung nên nhận thức rằng họ là những người có liên hệ với nhau chặt chẽ nhất. Sự thù địch sẽ đem đến sụp đổ, nên hãy xem nhau như người mẹ quan tâm đến con, như người ăn xin quan tâm đến kho tàng, để từ đó nuôi dưỡng sự hoan hỉ.

Trích Mipam Namgyel (1846–1912), *Những ngạc nhiên từ một trao đổi với bạn bè.*



Giác ngộ trong chính thân này

"Phật giáo mật tông" là gì?

Phật giáo Tây Tạng thường được mô tả là “mật tông”, tuy hiếm khi có định nghĩa rõ ràng, ở nhiều khung cảnh, kể cả huấn luyện giới luật và đào tạo triết học cho tăng lữ, những giáo pháp và hành trì không phải mật tông nhìn chung được ưu tiên hơn. Bất chấp điều đó, Phật giáo Tây Tạng vẫn nặng về truyền thống mật tông ở khía cạnh nghi lễ của tăng lữ và đại chúng. Bên cạnh đó, yoga và thiền định hầu như cũng là mật tông. Nhưng rốt cục, “mật tông” được hiểu như thế nào ở Tây Tạng? Đây là câu hỏi không dễ trả lời, bị tranh luận nhiều ngay giữa những tiếng nói uy tín của Tây Tạng.

Mặc dù khó có được một định nghĩa chính xác, một số đặc điểm của mật tông Phật giáo cũng được nhiều người đồng thuận. Peltrul Rinpoche (?-1887), một tác giả nổi tiếng của phái Nyingma đã nêu ra vấn đề này khi bàn về cách thức một đệ tử tham dự vào bài giảng của thầy mình. Ông nói rằng theo kinh sách hiển tông, môn sinh trau dồi động lực, cách xử thế phù hợp, sự ghi nhớ cẩn thận hay những phẩm chất tương tự. Các mật điển không phủ nhận điều đó, nhưng bổ sung thêm một khác biệt: thay vì xem thầy, bản thân và

bạn đồng môn như những chúng sinh bình thường, môn sinh cần học cách cảm nhận môi trường học tập như một cảnh giới giác ngộ, trong đó vị thầy là Đức Phật hoặc bốn tôn, bản thân mình và đồng môn là những đệ tử giác ngộ hoặc chư thần, chư thánh nữ của thánh chúng. Sự thuyết pháp là dòng chảy vĩnh cửu của tri kiến Phật, siêu việt lên những điều phàm tục của hiện tại, và những người cơ địa nhạy bén có thể thu nhận được. Nói cách khác, theo kinh điển, một người sẽ trau dồi những phẩm chất tích cực để tạo duyên cho sự giác ngộ trong tương lai, nhưng theo mật điển, quả vị giác ngộ vốn đã ở đây. Mật điển dạy chúng ta cảm nhận thế giới bình thường như một cảnh giới Phật. Vì vậy, những tiếng nói uy tín của Tây Tạng thường nói về kinh sách hiển giáo như *nhân thừa*, còn mật điển đại diện cho *quả thừa*.

Cách hiểu như trên tuy giúp giới thiệu một đặc tính chung của mật tông, nó vẫn rất mơ hồ. Liệu ý tưởng giác ngộ luôn hiện diện có đủ để được xem là mật tông không? Sẽ không nhiều tông phái đồng ý. Chính trong quá trình tìm kiếm một định nghĩa chính xác hơn, đặc điểm của mật tông đã trở thành vấn đề gây tranh cãi. Không nhằm đưa ra một định nghĩa chặt chẽ, những đặc điểm thường được nêu ra dưới đây đáng cho chúng ta xem xét.

Mantra: Một nội dung thâm nhập khắp các mật điển là việc sử dụng những câu giống như thần chú, được gọi là *dharani* (tổng trì) hay *mantra* (chân ngôn, Tib. *ngak*), vì vậy giáo pháp mật tông thường được gọi là *mantrayana*, “chân ngôn thừa”^[6]. Nhiều kinh điển Phật giáo không phải mật tông cũng sử dụng các *dharani*, đặc biệt cho mục đích dễ ghi nhớ, nhưng trong các tác phẩm mật tông, chân ngôn bao trùm mọi khía cạnh của nghi lễ và hành thiền. Chính vì vậy, vị

thầy của phái Sakya thế kỷ 12 là Sachen Kunga Nyingpo định nghĩa “mật tông” có nghĩa là “pháp môn hộ trì tâm” và giải thích thêm: “Khi đã thành thực giai đoạn sáng tạo và hoàn thiện, tâm thức của hành giả và những gì tuôn chảy từ đó sẽ được bảo vệ khỏi sự dính líu của trí năng vào những tư tưởng lan man của đời thường”. (Thuật ngữ “sáng tạo” và “hoàn thiện” ở đây nói tới hai giai đoạn quan trọng của hành trì mật tông, giai đoạn thứ nhất chú trọng nghi lễ và sự quán tưởng tạo lập, giai đoạn thứ hai hoàn tất sự đồng nhất bản thân hành giả với vị hộ thần được quán tưởng trong các hành trì nội du già).

Mandala. Thuật ngữ *mandala* (luân viên cụ túc, Tib. *kyinkhor*) cũng hay xuất hiện ở những ngữ cảnh ngoài kinh sách mật tông, nói tới một hình thức sắp xếp có trật tự, trong đó một vị Phật và chúng đệ tử người phàm hoặc thiên liêng của ngài được bố trí một cách phù hợp. Nhưng trong mật điển, nó là tên gọi cụ thể của một kiểu đồ hình, thường là bức vẽ trên vải hoặc tạo nên từ bột màu rắc trên một bề mặt phẳng, hoặc có khi được tạo hình ba chiều nhưng hiếm gặp hơn. Đồ hình này trình bày một cách hệ thống cung điện thiên liêng của một vị Phật, bồ tát hoặc hộ thần, xung quanh là thánh chúng hoặc thị giả thiên liêng của ngài. Không những thế, đồ hình này tương quan một cách biểu tượng với đại vũ trụ bên ngoài cũng như với tiểu vũ trụ của cá nhân. Chẳng hạn, một mandala của năm vị hộ thần có thể được xem là tương ứng với năm uẩn (*skandha*), những yếu tố căn bản tạo nên chúng sinh, hoặc năm đại tạo thành thế giới vật chất nói chung – đất, nước, lửa, gió, không gian.

Abhiseka: Sự tu tập các mật điển đòi hỏi một nghi thức gia trì (truyền lực) cụ thể, được gọi là quán đánh hay *abhiseka* (Tib. *wangkur*), nghĩa đen là “rảy nước”. Trong nghi thức đó, đệ tử được

đạo sư dẫn nhập vào mandala của một vị Phật, bồ tát hoặc hộ thần. Sachen Kunga Nyingpo nói rằng “một người có thể tu tập sau khi thân, khẩu, ý của người đó đã được gia trì để trở thành thực tại bất hoại (*vajra*) của thân, khẩu, ý Phật”. Nếu không được quán đánh và khởi phát những nguyện đặc biệt (gọi là mật nguyện, Skt. *samaya*, Tib. *damtsik*) mà sự quán đánh đòi hỏi, hành giả sẽ không được phép thực hiện nghi thức hoặc các hành trì thiền định của mật điển ấy.

Quán tưởng, tưởng tượng một cách sáng tạo, được sử dụng trong mọi hệ phái của Phật giáo, cung cấp những phương tiện diệu dụng để thúc đẩy hành thiền. Quán tưởng mật tông có liên quan đến nguyên lý của mandala, thường đòi hỏi người hành trì dùng quán tưởng để đồng nhất bản thân với vị thiêng liêng trung tâm của mandala ấy. Sachen giải thích: “Về kỹ năng thực hành liên quan đến hộ thần ưa thích, người hành trì chuyển hoá bản thân thành hộ thần ấy. Mọi đối tượng, mọi hình tướng biểu hiện đều được biến thành vị hộ thần. Người hành trì thu nhận [các đối tượng], giống như một hộ thần hoà nhập vào một hộ thần. Người mới tư chỉ thực hành đồng nhất bản thân [với hộ thần], và khi đã định tâm sẽ học cách làm cho các đặc điểm trở nên rõ ràng”. Để sự quán tưởng được rõ nét, người hành trì phải chú ý đến mức độ chi tiết của ảnh tượng, chẳng hạn các vị hộ thần có thể là nam hay nữ, thiện thần hay ác thần, có màu sắc gì, có mấy chân, mấy đầu hay mấy tay, cầm pháp khí gì, những chất liệu thiêng liêng nào gắn liền với họ về mặt nghi lễ hoặc biểu tượng.

Nghi lễ: Mật tông Phật giáo được phân biệt với các hình thức Phật giáo khác bởi sự cực kỳ tỉ mỉ trong các nghi lễ của nó. Đây là những nghi lễ đã hình thành ở Ấn Độ dưới ảnh hưởng của những

truyền thống mật tông Vê đà và Ấn giáo cổ. Đặc trưng của nghi lễ mật tông là sự sắp xếp bàn thờ phức tạp, nhiều loại đồ cúng dường, tranh tượng, vật dụng biểu tượng, những phần trì tụng khó hiểu được ngắt quãng bởi việc sử dụng chân ngôn và những tư thế tay đặc biệt (khế ấn, Skt. *mudra*), những tác động liên quan đến thiền định (Skt. *samadhi*) nhằm tạo ra một khung cảnh nghi lễ bằng sự quán tưởng bên trong tương ứng với nghi lễ đang diễn ra bên ngoài. Có những quy định cụ thể về quần áo và trang sức của người thực hiện nghi lễ, chi tiết về nhạc khí và vật dụng như trống, tù và hay thứ mà ở đâu cũng xuất hiện là kim cương chữ (*vajra*) và chuông. *Vajra* (Tib. *dorje*) là một kiểu quyền trượng được xem vừa như kim cương vừa như tia sét. Đây là biểu tượng phổ biến nhất của Phật giáo bí truyền, đại diện cho tính chất bất hoại và rực rỡ của tâm giác ngộ.

Lạc thú tính dục không bị chối bỏ mà được thừa nhận. Giống như nhiều tiếng nói đáng tin cậy khác, Sachen đề xuất rằng đây là sự phân biệt căn bản giữa kinh điển Đại thừa của hiền giáo và mật điển bí truyền: “Đặt ra hai con đường là nhằm đáp ứng hai loại người. Một số người không bận tâm đến lạc thú tính dục nên có khả năng từ bỏ chúng. Đối với họ, con đường của những ba la mật hay sự hoàn hảo siêu việt [được dạy trong kinh điển] là con đường phù hợp. Những người khác quá bận tâm đến lạc thú tính dục nên không thể từ bỏ chúng, và đối với họ con đường của thực tại bất hoại là phù hợp”. Tuy nhiên, sự chấp nhận lạc thú giác quan trong nghi lễ mật tông không có nghĩa là cho phép chìm đắm trong dục lạc thông thường. Sự tham gia của người hành trì mật tông vào những hiện tượng tính dục không phải nhằm phục vụ ham muốn nhất thời, mà cho những tiến trình nghi lễ xác định. Sachen giải thích tiếp: “Những người đã đi vào con đường của chân ngôn bí mật, khi đã thành thực cả giai đoạn

sáng tạo và giai đoạn hoàn thiện, có thể dựa vào lạc thú tính dục. Chẳng hạn, theo các mật điển, con mắt được biến thành [bồ tát] Địa Tạng, mọi hình tướng được biến thành [nữ thần] sắc Kim Cương (Rupavajra). Bằng cách ấy, người hành trì thụ hưởng [hình ảnh] giống như một hộ thần hoà nhập vào một hộ thần. Tương tự, âm thanh, mùi vị... cũng được thụ hưởng theo cách phù hợp”.

Yoga: Trong những hành trì mật tông cao nhất, nghi lễ bên ngoài ít được chú trọng bằng những kỹ thuật yoga (du già, Tib. *neljor*) bên trong. “Yoga” trong trường hợp này không nói đến bộ môn yoga được dạy rộng rãi ngày nay ở các câu lạc bộ rèn luyện sức khỏe. Đúng hơn, nó nói tới những hành trì thiền định để hành giả đạt sự tương ưng hay hợp nhất (Skt. *yoga*) với thực tại tối cao. Do vậy, hành trì mật tông của giai đoạn quán tưởng tạo lập được xem là “bổn tôn du già”, còn phần trì chân ngôn của bổn tôn được gọi là “chân ngôn du già”. Trong cái gọi là giai đoạn hoàn thiện của hành trì mật tông, sự tập trung chuyển sang những năng lượng vi tế của cơ thể, được quan niệm như một mạng lưới những kênh năng lượng xung quanh các điểm trọng yếu gọi là “luân xa” (Skt. *cakra*, Tib. *khorlo*). Đối với người bình thường, những năng lượng vi tế này bị phân tán và không được điều phối, nhưng thông qua du già mật tông, chúng được hợp nhất vào kênh trung tâm, đem lại sự giải thoát nhanh chóng. Bộ môn yoga hiện đại thật ra bắt nguồn từ những hệ thống mật tông Ấn Độ thời Trung cổ, nên những khái niệm tương tự vẫn phổ biến trong các trường hợp tập luyện yoga thể dục. Tuy nhiên trong mật tông Phật giáo, các pháp nội du già chủ yếu là những kỹ thuật hành thiền tương ứng với những mật điển cụ thể, với các mandala và hộ thần cụ thể của chúng.

Sự phạm giới đôi lúc cũng được xem là đặc trưng cho tu tập mật tông. Các hành giả mật tông có thể say sưa với những thứ mà trong các hoàn cảnh khác bị xem là không sạch sẽ hoặc ô uế, chẳng hạn chất thải, hoặc ăn thịt, uống rượu, tìm phúc lạc tâm linh thông qua lạc thú tình dục. Không phải mọi mật điển Phật giáo đều khuyến khích những hành động như vậy, và nhiều nhân vật uy tín của Tây Tạng hoàn toàn xa lánh những phương diện này của mật tông. Tuy những đề cập của tư liệu Ấn Độ về sự phạm giới trong mật tông đã bị giới học giả gần đây tranh luận nhiều, nhưng ở Tây Tạng có sự đồng thuận rộng rãi rằng những trường hợp phạm giới mà kinh sách nói tới thường chỉ nên được hiểu với ý nghĩa biểu tượng, bởi lẽ trên thực tế chỉ một số lượng nhỏ những hành giả thành tựu cao mới dám thực hiện. Ngay trong số họ, sự phạm giới cũng được chế ngự cẩn trọng và giới hạn trong những ngữ cảnh nghi lễ chính xác. Chẳng hạn tại những bữa tiệc “hội luân” của mật tông vào ngày 10 và 25 hàng tháng (Skt. *ganacakra*, Tib. *tsokkhor*, nôm na là “bánh xe của sự tụ hội”), người tham gia có thể được phục vụ mấy miếng thịt nhỏ và vài giọt rượu, biểu tượng cho những dấu hiệu phạm giới nhằm tôn vinh các đại hành giả của quá khứ như Liên Hoa Sinh, những người đã siêu việt mọi giới hạn nhị nguyên để có thực chứng siêu việt. Mặc dù vậy, nghi lễ của buổi tiệc vẫn chịu những luật lệ cứng nhắc, nên ngay cả những “phạm giới” của nó cũng tuân thủ một thông lệ được điều phối hoàn hảo. Thế nên sự phạm giới của mật tông như được hiểu ở Tây Tạng không hề là sự vi phạm đạo lý, mà là một phần trong một hệ thống có trật tự.

Bí mật: Quan niệm về các mật điển như kinh sách “bí truyền” có liên quan trực tiếp đến việc người ta thường gán cho chúng sự bí mật. Điều này hiểu theo nghĩa đen có nghĩa là giáo nghĩa và hành trì

phải được che giấu khỏi những người chưa được quán đảnh, nhưng thường cũng ngầm ám chỉ rằng chỉ những người cơ địa phù hợp cho sự thụ nhận mới có thể thấu tỏ các mật điển, bất kể chúng có cố tình bị che giấu hay không.

Không phải cả 9 đặc điểm trên đều hiện diện mỗi khi tín đồ Phật giáo Tây Tạng nói về mật tông, nhưng nhìn chung 4 đặc điểm đầu tiên thường có. Mật tông đúng nhất không nên được xem như một hiện tượng cố định, mà là một phạm trù rộng và phức tạp, với những cấu phần được liên kết với nhau bởi một loạt các thuộc tính được chia sẻ giữa chúng.

Các giai đoạn của tu tập mật tông

Gác định nghĩa sang một bên, mật tông ở Tây Tạng là một vấn đề thực hành nhiều hơn là lý thuyết, và trên thực tế nó luôn được truyền trực tiếp từ thầy sang đệ tử. Đại du già sư kiêm thi sĩ Milarepa luôn được xem là một đệ tử mẫu mực, nên câu chuyện của ông sẽ giúp chúng ta hiểu về mật tông như một phần trong trải nghiệm tôn giáo Tây Tạng.

Thời trẻ, Milarepa thực hành yêu thuật để trả thù người chú rể tâm đã gây ra nhiều khổ ải cho gia đình ông, nhưng sau đó ông hối tiếc về những hậu quả do phép thuật hắc ám của mình tạo ra. Với động lực đạt giải thoát, ông gặp nhiều vị thầy để cầu Phật pháp nhưng không đạt được gì. Khi nghe đến tên dịch giả Marpa, Milarepa được niềm tin lớn lao thúc đẩy và đã lên đường đến gặp ngài. Về phần Marpa, ông nhận ra tiềm năng của Milarepa ngay khi gặp,

nhưng cẩn thận không tiết lộ điều này. Ngôn ngữ Tây Tạng có câu “tín tâm của đệ tử là cái vòng để neo sự từ bi của vị thầy”. Tu tập mật tông phải đặt trên nền tảng kiên định tin theo một vị thầy có năng lực, nếu không sẽ chỉ học được hình tướng bên ngoài.

Nhưng tín tâm không thôi không đủ để chuẩn bị cho đệ tử sẵn sàng nhận quán đảnh. Marpa nhận thức về tiềm năng của Milarepa, nhưng cũng thấy rằng do tội lỗi quá khứ, Milarepa vẫn chưa trở thành một cái bình phù hợp để đón nhận giáo pháp. Do vậy, ông yêu cầu Milarepa trải qua những thử thách khốc liệt, gần như thành nô lệ cho Marpa cho đến khi mọi dấu vết kiêu mạn tan vỡ, và cuối cùng Milarepa cũng được tịnh hoá, được chuẩn bị phù hợp. Ông được dẫn nhập vào mandala của hộ thần Cakrasamvara^[7], được hướng dẫn các pháp yoga bí truyền bắt nguồn từ “Sáu pháp yoga của Naropa”, trong đó trên hết là sự thực hành với những năng lượng vi tế gọi là “nội nhiệt” (*tummo*), nếu làm chủ sẽ giúp ông sống ở vùng hoang vu qua suốt mùa đông khắc nghiệt của Tây Tạng chỉ với một cái áo bông nhẹ. (Từ “repa” trong tên ông có nghĩa đen là “áo bông”, về sau cũng được nhiều đệ tử dùng làm danh hiệu cho mình). Qua những năm tháng sống cô độc ở chốn ẩn cư, ông đã làm chủ pháp môn này cùng những phần còn lại của “Sáu pháp”, từ đó đã thực chứng bản chất hư huyền của sự tồn tại, thành tựu năng lực quán mộng (*lucid dreaming*: giấc mơ sáng suốt) để phát triển sự rức rở của tâm thức. Cuối cùng, ông đã trở thành một vị Phật, thành tựu mục tiêu của mật tông là giác ngộ “ngay trong đời này, ngay trong thân này”.

Bốn lớp mật điển

Ngược với chủ trương phân loại giáo pháp mật tông theo hệ thống “chín thừa” của đạo Bon và phái Nyingma, hầu hết

những phái khác của Phật giáo Tây Tạng sử dụng một hệ thống phân chia gồm bốn lớp mật điển (*gyudezhi*):

1. Kriyatantra (Tib. *kawe gyu*), "tác mật điển" hay mật điển về hành động nghi lễ và (2) Caryatantra (Tib. *chope gyu*), "hành mật điển" hay mật điển về hành động hàng ngày, là hai lớp mật điển chú trọng những nghi lễ tịnh hoá và bảo vệ, trong đó hành giả đi vào mối quan hệ tạm thời với vị hộ thần trong thời gian thực hiện nghi lễ. Nhìn chung, chúng khác về mức độ tỉ mỉ trong nghi thức quán đảnh và những nghi thức khác.

3 Yogatantra (Tib. *neljor-gi gyu*), "du già mật điển" thúc đẩy hơn nữa sự đồng nhất của hành giả với bốn tôn thông qua Thiền quán, trong khi (4) Anuttara yogatantra (hoặc Niruttara yogatantra) (Tib. *neljor lame gyu*), "vô thượng du già mật điển" hướng đến sự hợp nhất vĩnh viễn, và trọng tâm chuyển từ nghi lễ sang các rèn luyện du già bên trong.

Mối quan hệ giữa hành giả và vị bốn tôn trong bốn thứ lớp tu tập này đôi lúc được ví với mối quan hệ giữa những người yêu nhau: đầu tiên là trao đổi ánh mắt và nụ cười, sau đó cầm tay và những tro chơi trong sáng, tiếp theo là ôm và hôn, cuối cùng là những gần gũi và phúc lạc của sự hợp nhất.

Những hành giả như Milarepa là hiếm, hay những vị thầy như Marpa cũng vậy. Marpa là người thấy được nhu cầu cụ thể của đệ tử và theo đó mà hướng dẫn. Thông thường, sự tu tập trong các mật điển được thực hiện theo những hình thái định sẵn từ lâu đời, trong đó một tiền đề cốt lõi là đệ tử tin vào một vị thầy có năng lực và đã được chính thức thừa nhận.

Thay vì những thử thách như Milerapa từng chịu đựng, hầu hết các đệ tử nhận một thách thức dễ đoán hơn của các hành trì sơ khởi (*ngondro*). Mọi nghi lễ mật tông đều bao gồm những phần sơ khởi như sắp xếp bàn thờ và đồ cúng dường, gia trì cho các vật dụng nghi lễ, thực hiện các bước đầu tiên trong nghi lễ ấy như quy y Tam Bảo, trau dồi tâm bồ đề (*bodhicitta*). Nhưng trong ngữ cảnh hiện tại, phần sơ khởi là những hành trì tâm linh bắt buộc, có thể mất từ vài

tháng tới một năm mới hoàn tất. Khởi đầu điển hình là thiền quán về những chủ đề Phật giáo nền tảng như: cơ hội hiếm có khi được sinh ra làm người; cái chết và sự vô thường; khổ ải của chúng sinh trong luân hồi; những cơ chế vận hành của nghiệp. Sau một thời kỳ suy ngẫm về những chủ đề này, thông thường được thực hiện ở nơi ẩn cư, hành giả chuyển sang những hành trì như thực hiện đủ một trăm ngàn lần nghi thức bao gồm quy y, đánh lễ, phát bồ tát nguyện, trì chân ngôn tịnh hoá một trăm âm tiết của Kim cương tát đoả (Vajrasattva), cúng dường mandala (ở đây mandala có nghĩa là một miêu tả tượng trưng về vũ trụ), trì chân ngôn *đạo sư du già* (*guruyoga*) trong nghi thức quán tưởng vị đạo sư dưới hình tướng thiêng liêng. Những phẩm chất xả bỏ, từ bi, thanh tịnh và tín tâm cũng được trau dồi trong những hành trì này, giúp môn sinh trở thành ứng viên phù hợp cho những tu tập mật tông chính yếu. Sau khi môn sinh được quán đánh vào mandala của bốn tôn - và lựa chọn bốn tôn chủ yếu tùy thuộc vào dòng truyền thừa của người được quán đánh - những tu tập chính bắt đầu với giai đoạn tạo lập, trong đó người hành trì rèn luyện sự quán tưởng bốn tôn và trì chân ngôn của vị đó. Phần này thường được thực hiện trong một thời gian dài ở nơi ẩn cư, đòi hỏi trì chân ngôn theo một cơ số nhất định, kết hợp với những nghi thức khác nhau để củng cố mối quan hệ với vị hộ thần ấy. Sự thành thực giai đoạn tạo lập là điều kiện tiên quyết để đi tới các hành trì hoàn thiện, chẳng hạn “Sáu pháp của Naropa”.

Đến tột đỉnh của con đường mật tông, những nghi lễ tỉ mỉ và những phương pháp nội du già phức tạp sẽ nhường chỗ cho sự đơn giản, khi ấy hành giả tập trung vào khảo sát thực tại ẩn dưới mọi trải nghiệm có thể có. Sự rục rĩ vi tế của tâm có nền tảng là tính không và được đồng nhất với *dharmakaya* hay *pháp thân*, “thân thực tại”

bao trùm của mọi chư Phật. Trong phái Kagyu và những phái liên quan, thiền quán về thực tại tối hậu ở giai đoạn tu tập này được gọi là Mahamudra hay “Đại thủ ấn”, còn trong phái Nyingma và đạo Bon nó được gọi là Dzokchen, “Đại viên mãn”. Những cách tiếp cận này tuy có nhiều đặc điểm riêng biệt tùy vào phương pháp mật tông đặc thù mà các phái ấy truyền bá, nhưng chúng có một tầm nhìn chung, phản ánh sự ưu việt của tư tưởng Trung quán trong Phật giáo Đại thừa. Vị Karmapa thứ ba, Rangjung Dorje, đã tổng hợp trong một bài cầu nguyện:

Thoát khỏi mọi sắp đặt của trí năng, đó là Đại thủ ấn;
Không biến số nào giới hạn được, đó là Đại trung quán;
Điểm tập hợp của tất cả, đó là Đại viên mãn;
Với sự tự tin, cầu cho chúng ta thực chứng một trí bao trùm tất cả!

Những hệ quả về thể chế và xã hội

Do mật tông thường được dạy theo một con đường tiệm tiến, với những giai đoạn tu tập được xác định rõ ràng, nên các khung cảnh cho huấn luyện mật tông phần lớn được thể chế hoá. Hầu hết các tông phái Phật giáo Tây Tạng duy trì một hệ thống “trường đào tạo mật tông” để bổ sung cho những trường đào tạo biện chứng chuyên dạy các chủ đề triết học. Chẳng hạn ở phái Nyingma và Kagyu, huấn luyện mật tông thường được tiến hành ở một trung tâm ẩn cư (*drupdra*). Hành giả sẽ sống cô lập trong một thời kỳ ba năm và ba kỳ nửa tháng liên tiếp (*losum choksum*), trong thời gian đó, dưới sự dẫn dắt của vị thầy hướng dẫn ẩn cư, họ sẽ thực hiện lần lượt hành trì sơ khởi, đến các giai đoạn sáng tạo và hoàn thiện, cuối cùng là pháp môn Đại thủ ấn hoặc Đại viên mãn. Riêng ở phái Geluk,

trường đào tạo mật tông (*gyude dratsang*) lại thiên về học thuật, kết hợp huấn luyện về nghi lễ với sự nghiên cứu ngày một chuyên sâu những mật điển được các trường phái nghi lễ của tông Geluk lấy làm cơ sở. Trong cả hai trường hợp trên, nơi ẩn cư tập trung hoặc trường đào tạo mật tông không được xem như kết thúc của huấn luyện mật tông mà là sự khởi đầu: những đệ tử có động lực cao nhất có thể tiếp tục dành những năm dài ẩn cư một mình, noi gương những hành giả quá khứ như Milarepa.

Một hình thức cũng quan trọng là Ngakpa Dratsang, hay “trường đào tạo cư sĩ mật tông” (*ngakpa*). Đây là những cư sĩ đã được truyền giới, thường thuộc phái Nyingma. Họ sẽ thực hiện nhiều hình thức nghi lễ khác nhau vì sự bình an và thịnh vượng của cộng đồng xung quanh. Trong nhiều trường hợp, các trường Ngakpa Dratsang đóng vai trò hỗ trợ cho một ngôi chùa hoặc tu viện gần đó của phái Geluk. Sự cộng sinh giữa những tu sĩ không lập gia đình và giới cư sĩ là một di sản do Đạt lai Lạt ma thứ năm để lại. Ông có liên quan đến cả truyền thống Geluk và Nyingma, do đó đã nâng đỡ phái Nyingma dù khi ấy ông đang thúc đẩy phái Geluk trong vai trò tông phái lãnh đạo nhà nước Tây Tạng.

Trong Phật giáo mật tông, mối quan hệ cốt lõi nhất là giữa đạo sư (lạt ma) và đệ tử. Đệ tử nguyện hiến dâng cơ thể, lời nói, tâm ý cho thầy. Thầy truyền quán đảnh cho đệ tử, và lời tuyên thệ của một người với thầy mình là thiêng liêng, bất khả xâm phạm. Khi gia nhập tăng chúng của một vị thầy, đệ tử cũng phải tuân theo lời tuyên thệ với bạn đồng môn, do vậy họ trở thành “những anh chị em kim cương” của nhau. Những mối quan hệ như vậy tuy không thể được duy trì đồng nhất ở mọi nơi, nhưng rất được người Tây Tạng từ xưa

đến nay xem trọng. Trên thực tế, vài lời cáo buộc của bạn đồng môn chống lại một người còn gây huỷ hoại danh tiếng hơn là sự vi phạm mật nguyện (*samaya*).

Tầm quan trọng của những mối quan hệ chịu sự trói buộc của lời tuyên thệ trong Phật giáo mật tông đã dẫn đến những ý nghĩa quan trọng về mặt xã hội. Một điểm chung giữa Tây Tạng và nhiều xã hội phong kiến là ý nghĩa của lời thề và những trách nhiệm phát sinh từ chúng. Đây là một đặc điểm cốt lõi của văn hoá Tây Tạng, hoàn toàn độc lập với Phật giáo và rất được nhấn mạnh, chẳng hạn trong văn học sử thi của Tây Tạng. Sự phát triển của Phật giáo mật tông ở Tây Tạng đã dẫn tới những tương đẳng đáng kể giữa vị lạt ma và vị lãnh chúa. Đương nhiên không phải tất cả những ai được xem là bậc thầy tôn giáo đáng kính đều giữ một địa vị thế tục, và cũng chỉ một tỉ lệ nhỏ giới quý tộc từng được xem là bậc thầy tâm linh. Nhưng có một số lượng đáng kể những trường hợp một người vừa là lạt ma vừa là lãnh chúa - ví dụ dễ thấy nhất là cấu trúc tầng bậc của phái Sakya. Trong những trường hợp như vậy, lời tuyên thệ (mật nguyện) khiến thầy và đệ tử trở thành một gia đình tâm linh duy nhất sẽ đóng vai trò củng cố thêm mối quan hệ giữa lãnh chúa và bầy tôi, vì giờ đây, mối quan hệ ấy không những được tăng cường bởi sự đồng thuận hay chấp thuận về mặt xã hội đi liền với nó, mà còn bởi sự đe doạ bị tái sinh trong cảnh giới địa ngục nếu một người vi phạm những tuyên thệ của họ.

Với sự phát triển của *trulku* hay những tái sinh được thừa nhận để tiếp nối sự tu hành, Tây Tạng đã trở thành một nhà nước theo hình thức giáo hội do một trong những dòng tái sinh như vậy đứng đầu (dòng Đạt lai Lạt ma). Trong bối cảnh ấy, mật nguyện đã

trở thành một công cụ căn bản để ràng buộc toàn bộ xã hội Tây Tạng nói chung. Mạng lưới khổng lồ các tu viện của phái Geluk và những phái khác được lãnh đạo bởi những tu viện trưởng - những người mà bản thân họ lại chịu sự ràng buộc của những mật nguyện với Đạt lai Lạt ma. Hệ thống *trulku* có nghĩa là những quan hệ và trách nhiệm phát sinh từ hệ thống ấy được duy trì qua nhiều thế hệ. Do vậy, mối quan hệ đặc biệt trước đây giữa đạo sư mật tông và đệ tử giờ đây trở thành một công cụ cố kết xã hội.



Hình 8. Một cư sĩ (*ngakpa*) tại tu viện huấn luyện mật tông của phái Nyingma ở Amdo. Cấu trúc nằm bên trái người đó là *sangtap* ở sân trong của tu viện, một bếp lò đặc biệt dùng cho *sang*, nghi thức xông hương cho môi trường bằng các chất thơm.

Khi mật tông thấm sâu vào trật tự xã hội, tổ chức không gian và thời gian cũng bị tái định hình tương ứng. Khung cảnh hành hương của Tây Tạng được căn cứ trên nguyên lý của mandala – chẳng hạn núi Kailash được xem là cung điện của đại hộ thần Cakrasamvara, nằm ở trung tâm của một mandala khác bởi những hồ, sông, núi và hang động trải rộng hàng trăm dặm xung quanh. Những người có “linh ảnh thuần khiết” có thể du hành tới những vùng đất ẩn giấu (*beyul*), nơi có trú xứ của chư thiên. Và những nghi lễ đánh dấu chu kỳ lễ hội trong hầu hết các trường hợp cũng là nghi

lễ mật tông. Thông thường những nghi lễ này có phần *cham*, vũ điệu của các vũ công đeo mặt nạ, trong đó các vị hộ thần của mandala sẽ thể hiện công khai trước mắt mọi người.



Hình 9. Những vũ công tại một buổi biểu diễn *cham*, vũ điệu đeo mặt nạ, tại chùa Tramdruk ở trung Tây Tạng. *Cham* có thể đã bắt nguồn từ những giáo phái bản địa Tây Tạng thờ các thần bảo hộ của địa phương, nhưng qua nhiều thế kỷ, cách thức thực hiện đã hoàn toàn được thay đổi để tuân thủ những nghi thức chặt chẽ của mật tông.



Khi cuộc sống này kết thúc

Tại dân tộc Tamang ở Nepal, đôi khi người ta nói rằng đám cưới phải mời tu sĩ bà la môn, nhưng đám tang phải được làm lễ bởi một lạt ma. Phật giáo Tây Tạng được xem là đặc biệt thông thạo nghi thức tang lễ và có phương pháp để đảm bảo một tái sinh may mắn cho người đã khuất. Tính chất phổ biến của sự đề cao nghi thức tang lễ ở Tây Tạng phản ánh sự hội tụ của những niềm tin và thực hành bản địa kết hợp với Phật giáo trong quá trình chúng đan xen vào nhau và phát triển qua hơn một ngàn năm.

Số phận không chắc chắn của người quá cố

Khảo cổ học và những tác phẩm Tây Tạng từ xa xưa đã cho thấy tầm quan trọng của nghi thức tang lễ đối với Tây Tạng trước khi có Phật giáo. Cuốn *Biên niên sử Tây Tạng cổ*, được biên soạn khoảng năm 800, đã mở đầu bằng câu chuyện về cái chết của Drigum Tsenpo, vị vua đầu tiên qua đời ở Tây Tạng, và mô tả những khởi điểm của sự chôn cất trong hoàng gia: tóc của vua được tết lại, mặt phủ màu đỏ son, xác được quấn trong lăng mộ và được cúng đồ ăn thức uống. Những tài liệu được phát hiện ở Đôn Hoàng cũng nói

chi tiết về chương trình tang lễ hoàng gia, đòi hỏi sự cúng tế tỉ mỉ của những thầy tế chuyên biệt và thường kéo dài nhiều năm sau khi chết. Đây là những thời khắc trang nghiêm đối với chế độ quân chủ Tây Tạng thời xưa, và được phản ánh trong việc chép sử của Tây Tạng sau này, nói lên sự chú ý quá tỉ mỉ đến công việc xây dựng lăng mộ và vị trí đặt lăng của những vị vua đầu tiên. Những địa điểm này đến nay vẫn là những điểm hành hương linh thiêng.

Sự chăm sóc cẩn thận dành cho người qua đời, việc cúng đồ ăn thức uống thích hợp cho họ và những truyền thống liên quan đến sự thăng thiên của những vị vua trước Drigum Tsenpo - tất cả những điều này cho thấy rõ rằng có những niềm tin Tây Tạng về số phận của người quá cố trước khi có Phật giáo. Nhưng những niềm tin ấy là gì, chúng ta vẫn không biết chắc. Có thể là niềm tin vào sự tái sinh, tối thiểu trong trường hợp đưa trẻ chết lúc mới sinh, qua đó nói lên ý niệm về một linh hồn thường hằng. Nhưng nhiều tư liệu Phật giáo Tây Tạng thời kỳ đầu lại xem ý tưởng Phật giáo về vòng luân hồi sinh-tử-sinh như một điều xa lạ với những niềm tin trước đó. Một ví dụ là tác phẩm thơ *Chu kỳ sinh tử*, trong đó khởi đầu là chuyện các vị thần Tây Tạng phát hiện ra cái chết. Một trong số các thần là Bảo Ngọc (Precious Jewel) đã trở nên hết sức buồn phiền khi hay tin cha mình là đức vua Hiển Quang (Light Blazing) sắp chết. Ông tìm khắp vũ trụ để có một biện pháp vượt qua tình huống khủng khiếp này. Cuối cùng, điều ông đi tìm đã được thấy ở Ấn Độ khi ông gặp Đức Phật Thích-ca-mâu-ni. Nỗi sợ của các thần được Đức Phật xoa dịu bằng cách dạy họ một nghi thức tang lễ mật tông, đảm bảo người quá cố có được sự tốt đẹp ở đời sau.

Từ cuối thế kỷ 10 trở đi, Tây Tạng đã thu nạp những nghi thức và hành trì thiền mới được truyền vào từ Ấn Độ, trong đó có nhiều nghi thức nhằm đoán trước cái chết hoặc đảm bảo người ra đi có một hành trình thuận lợi. Chính vì vậy, nghi thức tang lễ như được đề cập trong các nguồn tư liệu Tây Tạng phản ánh những hình thức mới được thấu nhận này. Tác phẩm được gọi là *Tử thủ Tây Tạng*, được xem là một “kho tàng tâm linh” (*terma*) phát lộ ở thế kỷ 14, chắc chắn là sản phẩm nổi tiếng nhất trong tiến trình trên.

Khái niệm có tầm quan trọng trung tâm ở đây là *bardo* (Skt. *antarabhava*, nghĩa là “trung hữu” hay trung ấm), “trạng thái trung gian” giữa chết và tái sinh. Ý tưởng này bắt nguồn từ Phật giáo Ấn Độ như một lời giải đáp cho những vấn đề liên quan đến việc Phật giáo phủ nhận sự tồn tại của linh hồn hay tự ngã trường tồn, bởi lẽ nếu thiếu điều đó, sự liên kết giữa đời này và đời tiếp theo có vẻ không giải thích được. Khái niệm về một sự chuyển tiếp liên kết các đời sống nối tiếp nhau được một số trường pháp chấp nhận như một giải pháp có vẻ hợp lý, và chính lý thuyết này được đón nhận ở Tây Tạng với tên gọi *bar do*.

***Ars moriendi* (nghệ thuật chết) ở Tây Tạng**

Một “kho tàng” (*terma*) của thế kỷ 14, được cho là của Liên Hoa Sinh, cung cấp những lời khuyên sau đây để chuẩn bị cho cái chết:

Sau khi địa đại (trong cơ thể) tan thành nước, thân trở nên nặng nề và không giữ thẳng được. Khi nước tan thành lửa, miệng và mũi khô lại. Khi lửa tan thành gió, thân nhiệt mất đi. Khi gió tan thành thức, hơi thở bị tổng ra đột ngột và người lâm chung không thể nuốt những thứ được người ta đưa vào miệng. Lúc ấy, người lâm chung cảm thấy bị đè xuống bởi một ngọn núi lớn, hoặc bị lôi vào bóng tối, hoặc bị quăng vào không gian trống rỗng, và mọi biểu hiện đều song hành với những tiếng vo vo hay xì xì. Toàn bộ khung cảnh trở nên sáng chói như thể một bức màn

lụa được vén lên. Trong một căn lều bằng ánh sáng cầu vồng, trạng thái nhận biết của người lâm chung dường như lấp đầy không gian bằng những [thần lĩnh] phần nộ hoặc bán phần nộ, với đủ kiểu đầu và tướng trạng, tay cầm đủ kiểu vũ khí, gằm thét bằng đủ kiểu âm giọng hung ác... Và ánh sáng đang chiếu giống như một trăm ngàn mặt trời toả sáng cùng lúc.

Lúc ấy, hãy biết điều này: ý nghĩ rằng mình đang bị đè không phải là một ngọn núi đang đè lên mình, mà đó là sự tan rã của bốn đại trong cơ thể. Đừng sợ điều đó! Ý nghĩ rằng mình đang bị lôi vào bóng tối không phải là bóng tối, mà nó là sự tan rã của năm giác quan. Ý nghĩ rằng mình đang rơi trong không gian không phải là đang rơi, vì khi tâm và thân tách rời, hơi thở dừng lại, tâm không có chỗ dựa. Ánh sáng cầu vồng là sự rực rỡ của trạng thái nhận biết. Mọi tướng trạng an bình và phần nộ là những biểu hiện của trạng thái nhận biết. Mọi âm thanh là âm thanh tự nhiên. Mọi ánh sáng là ánh sáng tự nhiên. Đừng nghi ngờ điều đó! Bởi nếu nghi ngờ, người ta liền rơi vào luân hồi.

Về khoảnh khắc lâm chung,
một kho tàng của Dorje Lingpa

Nhưng ý niệm *bardo* không chỉ là lý thuyết. Một số mật điển mô tả một quá trình trong đó người quá cố trải qua những âm thanh và ánh sáng khác nhau, sinh ra sự sợ hãi hoặc bị hút về phía đó, khiến khởi động tiến trình dẫn tới một tái sinh mới. Có những hành trì đặc biệt cần rèn luyện để chuẩn bị cho những trải nghiệm này, sao cho người ta chắc chắn có được một hành trình an toàn dẫn đến một tái sinh may mắn.

Với sự lan truyền những hướng dẫn như vậy ở Tây Tạng, nghi thức tang lễ Tây Tạng đã được sửa soạn công phu, kết hợp với một tập tục có lẽ của dân bản địa là gọi hồn người chết. Hành trì liên quan đến *bardo* không còn là lĩnh vực riêng của hành giả, mà có thể được một tu sĩ truyền cho người quá cố bằng cách đọc những câu dẫn dắt liên quan đến *bardo* trong thời kỳ tâm thức người quá cố

được cho là vẫn đang lang thang ở đó. Với sự phổ biến rộng rãi của *Tử thư Tây Tạng* - tên đầy đủ trong tiếng Tây Tạng là “Đại giải thoát thông qua lắng nghe ở trạng thái trung ấm” (*Bardo todrol*) - và những tác phẩm tương tự, những niềm tin này thấm đẫm quan niệm của người Tây Tạng về số phận của người chết.

Tịnh độ

Nếu phải chọn con đường tái sinh, bạn sẽ chọn gì? Chắc chắn phải tránh sinh ra trong địa ngục hay thành quỷ đói. Sinh làm thú vật cũng vậy, vì theo Phật giáo, loài vật phải chịu đời sống ngắn ngủi, sự hãi, đau đớn, ngu dốt. Chư thiên và bán thiên (Atula) tuy có quyền lực lớn lao, có tuổi thọ và lạc thú tuyệt vời, nhưng rốt cục cũng suy giảm công đức và không tránh khỏi rơi xuống những cảnh giới thấp hơn. Đời sống con người chỉ được cho là thuận lợi nếu người ta có khả năng và duyên nghiệp với Phật đạo và có những nguồn lực để thực hiện điều đó. Viễn cảnh có vẻ ảm đạm khi tâm thức lang thang trong *bardo* bị âm thanh và ánh sáng làm cho khiếp sợ.

Bởi vậy, người ta nên bằng mọi giá chấm dứt sự tái sinh thông qua chứng niết bàn hoặc cầu tái sinh ở một cảnh giới nơi họ có thể tu học và hành trì Phật pháp, tiến bộ dần dần cho tới giải thoát cuối cùng. Có vẻ có sẵn nhiều chọn lựa như vậy. Tại cung trời Đâu Suất (Tushita), vị Phật tương lai là Di Lặc (Maitreya) đang chủ trì và thuyết pháp cho chư thiên. Ở vùng đất Shambhala bí mật, nằm đâu đó thuộc phương bắc, các vị vua đang giữ *Mật điển thời luân*, chuẩn bị cho sự chinh phục thế gian, ở núi Potalaka, Bồ tát của từ bi

Avalokitesvara đang ngự trị, còn ở hòn đảo quý, đại hành giả Liên Hoa Sinh sẽ dạy mật điển cho đến mãn kiếp.

Nhưng không nên hấp tấp vạch ra một kế hoạch du hành. Để được sinh trong cung trời của Di Lặc, người ta phải có công đức của một vị thiên. Chỉ những hành giả cao cấp mới đến được Shambhala, và để gặp được Liên Hoa Sinh, người ta có rủi ro sinh ra trong đám quý thay vì trong số đệ tử loài người. Xem xét cho kỹ lưỡng, ngay những cung trời đậm tính Phật giáo nhất cũng không phải không có rủi ro. Chính vì lý do đó nên một địa điểm được ưu ái hơn tất cả: Sukhavati (Tib. *Dewachen*), cõi Tịnh độ ở phương tây, nơi Phật Vô lượng quang, hiệu là A-di-đà (Amitabha, Tib. *Opame*) đang ngự trị. Phật A-di-đà có nguyện rằng tất cả những ai có niềm tin nơi ngài và cõi Tịnh độ của ngài cũng như ngay thẳng về đạo đức sẽ được sinh về cõi ấy, không cần công đức của một vị thiên hay những thành tựu của một thiền giả cao cấp.

Giáo lý về Phật A-di-đà và cõi Tịnh độ của ngài bắt đầu từ đầu thiên niên kỷ thứ nhất ở Ấn Độ nhưng nhanh chóng lan sang Trung Hoa và có được sự thành công to lớn ở khắp Đông Á, dẫn tới sự hình thành “Phật giáo Tịnh độ”, đôi lúc được xem là tương đồng với truyền thống tâm linh Cơ Đốc giáo do đều nhấn mạnh tín tâm của tín đồ và ân điển của Phật hoặc Thượng đế. Nhưng ở Tây Tạng không có hệ phái nào như vậy. Thay vào đó, mọi hệ phái Phật giáo Tây Tạng đều khẳng định rằng sự tái sinh ở Tịnh độ là một mục tiêu có tầm quan trọng tốt bậc, tất nhiên không phải duy nhất. Vô số những giáo huấn, hành trì cũng như nghi lễ công khai lẫn bí truyền đã được biên soạn để đảm bảo kết quả tốt đẹp này.

| Chuẩn bị cho tái sinh trong khi ngủ

Vào ban đêm, khi đi ngủ, hãy nằm nghiêng sang bên phải. Thực hiện phần quy y và phát bồ đề tâm, tự suy nghĩ rằng chính nơi này là cõi Tịnh độ, quán tưởng bản thân như vị hộ thân ưa thích của mình trong thiên quán. Quán tưởng trước mặt mình, Phật A-di-đà màu đỏ ngự trên một bông sen; bông sen ở trên một vàng trắng; hai tay ngài đặt ngang trong lòng (tư thế tam muội ấn), cầm một bình bát chứa đầy tiên dược. Ngài ngồi bắt chéo chân, thân thể được tô điểm bởi những trang sức bằng ngọc quý. Quán tưởng xung quanh ngài là các đạo sư, xung quanh các đạo sư là chư Phật và chư bồ tát, rồi quán tưởng đánh lễ ba lần... Sau đó, khi thở ra, quán tưởng tâm mình tan vào trái tim của Đấng Tối thắng, hoà nhập không phân chia với trái tim của ngài. Khi hít vào, quán tưởng ánh sáng phát ra từ trái tim của Đấng Tối thắng, đi vào đường miệng, tan vào tim mình, nên tâm của Đấng Tối thắng và tâm mình hoà nhập không phân chia. Sau khi thực hành như vậy trong ba chu kỳ hơi thở, quán tưởng chư Phật và chư bồ tát tan vào chư vị đạo sư, chư đạo sư tan vào Phật A-di-đà. Phật A-di-đà tan thành ánh sáng và đi vào bản thân mình. Đến lượt mình tan thành ánh sáng, quán tưởng bộ ba gồm Phật, vị hộ thân và tâm mình hoà nhập không phân chia... Đi ngủ trong trạng thái ấy, không để ý nghĩ đi lan man... Qua thời gian thực hành như vậy, khi xả bỏ thân này như con rắn lột da, hành giả sẽ được tái sinh kỳ diệu trong một hoa sen ở cõi Tịnh độ, nghe pháp do Phật A-di-đà tuyên thuyết.

Thiền quán A-di-đà khi ngủ, Sakya Pandita (1182–1251)

Người ta thường cho rằng phương tiện có hiệu lực nhất để định hướng hành trình của một người lúc lâm chung là thực hành *powa* hay “chuyển thức”, một hành trì mật tông nhằm khiến thần thức của người lâm chung đột ngột rời khỏi cơ thể thông qua sự khai mở cưỡng bức ở đại huyệt Bách hội nằm ở đỉnh đầu, từ đó thần thức có thể lập tức đi tới cảnh giới mong muốn. Cũng như trên, kỹ thuật này ban đầu dành riêng cho những hành giả có trình độ cao nhưng sau đó đã được phổ thông hoá, và cũng giống như giáo pháp *bardo*, nó có thể được một tu sĩ có năng lực thực hiện thay cho người lâm chung. Do người ta tin rằng những người hành trì *powa* có khả năng hướng thần thức đến một cảnh giới hạnh phúc, nên kỹ thuật này không chỉ là một khía cạnh cốt lõi của tu tập cá nhân, mà còn là ngón

nghề của những người chuyên thực hiện nghi lễ, được mọi người nhờ cậy để hỗ trợ lúc lâm chung và những tang lễ sau đó. Vì thế, việc thực hiện *powa* đã trở thành một nguồn thu chính của giới tu sĩ. Cõi Tịnh độ của Phật A-di-đà là một tâm điểm tôn sùng, nên đương nhiên trở thành địa điểm ưa thích cho nghi lễ *powa*.

Các tập tục tang lễ

Ở xã hội Tây Tạng, chết như thế nào là một vấn đề có tầm quan trọng lớn. Lý tưởng thì người ta nên chết trong trạng thái dễ chịu và bình thản. Nếu không quá yếu để tự thực hiện những hành trì thích hợp, ít nhất người lâm chung cũng nên có khả năng hiểu những lời hướng dẫn của bạn bè, gia đình hoặc tốt nhất là của một cư sĩ hay tu sĩ khi những người này thì thào vào tai người lâm chung, nhắc người đó quán tưởng các vị thầy của mình, dùng tâm đánh lễ những vị hộ thần mà người lâm chung đã thiền quán trước đó. Những người trợ giúp sẽ tìm cách đảm bảo rằng người lâm chung ở trong một trạng thái tâm yên bình và đức hạnh, bởi lẽ những ý nghĩ cuối cùng có vai trò lớn trong việc định hướng đích đến tương lai của người đó. Một người vừa mới chết, người khác không được động vào xác chừng nào nghi thức *powa* chưa được thực hiện. Đèn được thắp sáng liên tục xung quanh người chết, và người trong nhà ăn mặc theo thông lệ tang lễ như xõa tóc, tháo bỏ trang sức, mặc quần áo cũ.

Nếu có thể dù dưới bất kỳ hình thức nào, một lát ma được xem là thành thạo về *powa* sẽ được mời thực hiện tại chỗ nghi lễ này cho người chết, còn nếu điều đó không thiết thực, nghi lễ có thể

được thực hiện từ xa. Sau vài giờ, người ta được phép động vào xác chết, và những người có có nhiệm vụ đó đầu tiên sẽ chạm vào đỉnh đầu, một dấu hiệu nói lên sự rời đi của thần thức do *powa* tạo ra. Trong quá trình thực hiện những thao tác này và những hoạt động tang lễ sau đó, một tập quán thường gặp là mời tu sĩ đến nhà tụng niệm liên tục cho người quá cố. Tất cả những tu sĩ tham gia vào các nghi lễ cuối cùng là những người được cúng tặng hậu hĩnh nhất, vì đây là điều cần bản để chứng tỏ và tăng thêm công đức cho người quá cố. Một nhà chiêm tinh cũng có thể được tham vấn để lấy lá số về cái chết và quyết định những nghi lễ đặc biệt cần thực hiện.

Khi đã có thể động vào xác chết, nó sẽ được tắm bằng nước thơm, bọc bằng vải sạch, miệng được nhét bơ. Xác còn được buộc bằng những sợi dây làm từ thớ cây để giữ nó bất động, phòng khi nó trở thành một thầy ma sống lại (*zombie*). Điều này cho thấy rằng giống như nghi thức tang lễ cuối cùng ở những nền văn hoá khác, tập tục tang lễ của người Tây Tạng cũng liên quan đến việc xoa dịu sự âu lo của người sống không kém gì đảm bảo sự an bình cho người chết. Vào đêm trước ngày an táng do nhà chiêm tinh quyết định, gia đình sẽ nỗ lực tăng công đức cho người chết bằng cách duy trì tụng niệm, cúng dường rất nhiều đèn và nhang ở những đền thờ lân cận, sau đó xác chết sẽ được đưa ra khỏi nhà, không bao giờ quay lại.

Trên chuyến hành trình cuối cùng, người chết sẽ rời khỏi nhà trước khi trời sáng. Ngoài các phương thức an táng phổ biến là địa táng hoặc thuỷ táng, phương thức an táng được ưa chuộng ở Tây Tạng là hoả táng và “dâng cho chim” (*Jator*) hay còn gọi là “thiên táng”, một kiểu nói êm tai cho việc để thầy tự thối rửa ở một khu đặt

xác được định trước, nơi đó những con kền kền sẽ ăn xác. Tập tục này có điểm tương đồng đáng kể với kiểu phôi xác của tôn giáo thờ lửa (Bái hoả giáo - Zoroastrism), nhưng người ta không rõ nó trở nên phổ biến ở Tây Tạng từ lúc nào, nhưng chắc chắn đó là phương pháp an táng được ưa chuộng trong những thế kỷ gần đây. Nhưng hoả táng lại thường được thực hiện ở những vùng có cao độ thấp và nhiều rừng, cụ thể ở những khu vực như Ladakh, Bhutan và Nepal, nơi cận kề với phạm vi ảnh hưởng của văn minh Ấn giáo.

Thiên táng được ghi nhận lần đầu bởi những lữ khách châu Âu thời Trung cổ, và họ xem như bằng chứng của tập tục ăn thịt người, tưởng tượng rằng những vật dụng bằng xương người được sử dụng trong một số nghi lễ mật tông là những hài cốt còn lại của tổ tiên đã khuất. Trên thực tế, người Tây Tạng xem thiên táng như một sự kiện có tính chất hết sức trang trọng, là thứ cúng dường cuối cùng và rất ráo nhất mà một người có thể thực hiện: sự hy sinh chính xương thịt của mình để những sinh linh bị đói có cái ăn, và những loài này sẽ đưa thân xác người quá cố đến những cõi trời thanh tịnh. Tương tự, hoả táng được xem như một hình thức *homa*, nghi thức hiến tế cho lửa của Ấn Độ cổ, để lửa đưa những gì được đốt cháy lên thiên đường. Sự an táng vừa là một hành động bố thí cực điểm và là sự chuyển tiếp đến những cảnh giới cao hơn.

Kể từ khi công chúa Kim Thành đưa vào Tây Tạng các nghi thức tang lễ của Trung Hoa trong thế kỷ 8, tập tục cúng sau tang lễ đã được thực hiện trong thời kỳ bảy tuần, đến cuối cùng là những nghi lễ tỉ mỉ đánh dấu ngày thứ 49 sau khi chết, đó là lúc người chết được cho là đã hoàn tất sự chuyển tiếp thông qua *bardo* và đã tái sinh. Sau thời điểm này thường có một buổi cúng đánh dấu một năm

ngày chết, hoặc trong một số trường hợp là ngày cúng giỗ định kỳ hàng năm.

Xuyên suốt các sự kiện trên, gia đình Tây Tạng vô cùng chú trọng việc chứng tỏ rằng họ rất rộng lượng với những hoạt động tạo công đức cho người đã khuất. Hiện nay, những lễ tang cho cha mẹ cũng được nhiệt tình chụp ảnh và quay phim như những đám cưới, với lý do “mọi người nên biết chúng ta đã đôi xử hiếu kính với cha mẹ mình”. Những điều này cho thấy người ta tin rằng sự tái sinh không chỉ được quyết định bởi sức nặng nghiệp lực riêng của một người như giáo lý Phật giáo thường dạy, mà còn bởi công đức được tạo ra cho người đó, đặc biệt công đức do con cái người đã khuất tạo ra cho cha mẹ.

Cái chết của bậc thánh

Đối với người Tây Tạng, cái chết là một chỉ báo thẩm thía về cách một người đã sống. Sự ra đi thanh thản tương phản rõ nét với một cái chết đau đớn, một cảm giác kết thúc sau khi đã sống một cuộc sống đầy hối tiếc, khiến người ta rơi vào tâm trạng mất tinh thần. Những sự kiện dẫn tới cái chết và xoay quanh cái chết, kể cả ấn tượng chung về nghi thức tang lễ, sẽ tạo thành một ý niệm căn bản về cuộc sống đã qua. Vì vậy, sự qua đời của một người tu hành được xem xét kỹ lưỡng nhằm tìm những dấu hiệu của bậc thánh hay sự tái sinh tương lai. Chẳng hạn, người ta sẽ để ý xem một người có qua đời yên lặng trong khi thiền định hoặc khi đang thực hành yoga chuyển thức hay không. Sự xuất hiện bất thường của hoa trái mùa, những hương thơm dễ chịu, ánh sáng trên trời hay nhiều chuyện

khác có thể được ghi nhận là điềm lành. Trong vô vàn những dấu hiệu có thể song hành với cái chết, hiếm xảy ra nhất và kỳ diệu nhất là sự tan biến của một hành giả thành “Thân cầu vòng” (*jalu*), thân dưới dạng ánh sáng. Một ví dụ thương được nói tới là cái chết năm 1872 của vị thầy phái Nyingma, Pema Dudul.

Cái chết của một hành giả

Trong năm khỉ nước (1872), vào ngày trăng non của tháng Vaisakha,^[8] Lạt ma tôn quý [Pema Dudul] dựng lên một cái lều tọa thiền và ngụ ở đó. Ngài cho gọi đệ tử đến, dạy họ an trú trong thiền định, [quán tưởng vị đạo sư] ngự trên đỉnh đầu... Rồi ngài nói: "Giờ hãy trở lại chỗ của mình. Sau khi khâu kín cửa lều, trong vòng bảy ngày không ai được tới đây".

Đệ tử làm theo những gì vị Lạt ma đã dặn và trở lại chỗ của mình, lòng cảm thấy bối rối. Vào lúc hoàng hôn của ngày thứ bảy, họ đánh lễ trước lều nơi vị Lạt ma đang ngụ và mở lều. Y phục và tọa cụ của Lạt ma, tóc và móng tay móng chân ngài ở trên giường, nhưng mandala của cơ thể ngài đã biến mất. Họ than khóc bi thảm, lúc đó trên bầu trời xuất hiện ánh sáng cầu vòng rực rỡ. Một số người thông minh và vô cùng mộ đạo hay những người chắc chắn là người con tâm linh thân cận nhất của ngài đã gặp ngài trong trải nghiệm thiền quán, trong linh ảnh và giấc mộng, được ngài ần chứng bằng lời, xoa dịu họ bằng những giáo pháp cao nhất...

Trích *Tiểu sử của Nyakla Pema Dudul*

Tuy nhiên, hầu hết các nhân vật tôn giáo, kể cả những người nổi tiếng vì thành tựu và sự đức độ của mình cũng không qua đời theo cách kịch tính như vậy. Sau khi họ qua đời, di hài của họ thường được duy trì nguyên trạng trong một thời gian để đệ tử và những nhà bảo trợ từ nơi xa có thể đến chiêm bái lần cuối. Vì vậy, thời điểm giữa chết và hoá táng có thể tới một năm (theo hiểu biết của tôi, thiên táng ít khi là cách an táng áp dụng cho một tu sĩ lỗi lạc). Trong thời kỳ này, người quá cố được xem là đang nghỉ ngơi trong an định, và nghi thức *powa* thường không được thực hiện vì người

ta tin rằng thánh nhân quá cố đã tự định hướng vận mệnh của mình mà không cần sự can thiệp của người khác. Sau khi thiêu xác, tro được kiểm tra cẩn thận để tìm xá lợi (*ringse*). Một số xá lợi có thể được giữ trong những bảo tháp tường niệm, một số khác được phân phát như những phúc lành cho đệ tử và nhà bảo trợ, và họ sẽ canh giữ chúng cẩn thận như kho báu thiêng liêng.

Ở một số trường hợp, một vị thầy qua đời sẽ được ướp xác thay vì hoả táng, thân thể được giữ trong một bảo tháp như một xá lợi toàn thân, do vậy giống như biến thành một hòm đựng thánh cốt vĩnh viễn. Hình thức này được áp dụng chẳng hạn với các Đạt lai Lạt ma, bắt đầu từ vị thứ năm. Khu tường niệm khổng lồ nằm châu báu của vị này được xây cất trong Cung điện Potala ở Lhasa. Việc ướp xác những lãnh tụ tâm linh nổi bật ở Tây Tạng có lẽ bắt nguồn từ những nghi thức tang lễ dành cho các hoàng đế của đế chế Tây Tạng cổ, tất nhiên mối liên quan chính xác giữa chúng vẫn còn là vấn đề phải tìm hiểu sâu thêm.

Những hành trình sau khi chết

Cả người bình thường lẫn thánh nhân đều có một trải nghiệm quan trọng về cái chết. Đó là trạng thái được gọi là *delok*, “người trở về từ cõi chết” hay như chúng ta gọi là người có “trải nghiệm cận tử”, trạng thái tâm lý “ngưỡng dưới”. Bởi vậy họ ở một vị thế đặc biệt, cung cấp cho chúng ta bằng chứng về những khổ não của người trải qua *bardo* và những tái sinh khác nhau mà họ đã đi qua. Những người đó có thể không có tu tập chính thức nào trước khi “chết”, nhưng sau trải nghiệm ấy họ thường trở thành những người biết bói

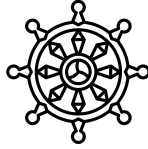
toán hoặc chữa bệnh. Ghi chép về những du hành của *delok* ở thế giới bên kia dù hư cấu hay dựa trên các câu chuyện của những người có trải nghiệm cận tử trong lịch sử là một loại hình văn học tôn giáo phổ biến. Ví dụ tiêu biểu là truyền thuyết về Chowang, một nhân vật lịch sử thuộc thế kỷ 13, tuy nhiên tiểu sử thực tế của ông lại không chứa đựng dấu vết nào về câu chuyện ông phiêu lưu ở cõi bên kia.

Sau khi cha ông mất và sau nhiều nỗ lực không thành để giúp người mẹ tội lỗi của mình tin theo đạo pháp, Chowang đã khởi hành tới Lhasa để làm ăn, và câu chuyện mở ra từ đây. Mẹ ông mất trước khi ông trở về nhà, khiến Chowang bị dẫn dắt bởi những âu lo cho số phận của bà. Ông nhập thiền, vào trạng thái “chết” và lên thiên đường, tại đó ông gặp thần Indra. Vị này tuyên bố do sự vô minh và tham lam của mẹ ông nên bà đã nhanh chóng rớt xuống cảnh giới thấp hơn. Nhận thấy mẹ mình chẳng thể ở đâu ngoài địa ngục nên Chowang đã gặp Diêm vương (Yama), chúa tể của địa ngục, nhưng Diêm vương thuyết phục ông hãy dừng tìm kiếm. Người anh hùng vẫn nài nỉ và quyết tâm nhận vào mình những khổ ải của mẹ để bà được giải thoát. Tuy nhiên, ông được cho biết rằng sự vận hành của nghiệp là không thể sai - đây cũng là một trong các thông điệp được nêu bật trong văn học *delok*. Luân lý này được làm rõ thông qua một loạt những tiến trình xét xử vô tư tại phiên toà của Diêm vương trước mắt Chowang: Một người đàn ông đức hạnh, chỉ phạm tội một lần khi ông ta cùng ba người bạn ăn cắp và xẻ thịt một con trâu yak, đã được hưởng hình phạt khoan dung là trở lại kiếp người nhiều lần. Một người phụ nữ trẻ kiếm lời từ nghề bói toán của chồng bằng cách lừa gạt những người đang buồn khổ, đã bị nhốt trong buồng sắt khoá kín của hầm địa ngục; một người thuyết pháp về Avalokitesvara đã

dẫn dắt các nữ đệ tử của mình tới tái sinh cao hơn trong khi hầu hết chồng họ phải giáng xuống; một người vợ đức hạnh của một thầy thuốc do chồng bất cẩn làm chảy máu bệnh nhân nên phải chuộc tội cho chồng bằng cách bị ngâm một tuần trong dòng nước độc.

Sau khi chứng kiến những cảnh ấy, số phận của mẹ Chowang cuối cùng cũng được tiết lộ: bà bị đưa vào buồng sắt ở tầng đáy của địa ngục. Người anh hùng tìm cách thâm nhập tới tận hầm ngục này. Tại đó, sự xuất hiện của ngài khiến đám quỷ canh gác buông rơi vũ khí, và cuối cùng ngài cũng tìm được mẹ mình giữa các vong linh. Ngài trì lục tự chân ngôn của Avalokitesvara, giải thoát hàng chục ngàn vong linh nhưng vẫn không giúp được mẹ. Ngài ép thần thức của bà lên đến cảnh giới của ngạ quỷ, rồi từ đó lên cảnh giới súc sinh. Khi ấy, mẹ ngài phải chịu tái sinh làm một con chó. Trong hình tướng ấy, bà đã đón nhận giáo pháp của con trai mình, và sau khi cùng ông trở về ngôi nhà của tổ tiên, bà từ bỏ hình thể chó, tái sinh lên cõi trời nơi người chồng trước đây của bà đang cư ngụ.

Những câu chuyện như vậy có khắp văn học *delok*. Bằng cách chính mình cung cấp chứng cứ để xác nhận những sự thật về nghiệp và vũ trụ học Phật giáo, những người trải nghiệm *delok* đóng vai trò duy trì vũ trụ luân lý của Phật giáo Tây Tạng với những phân biệt hết sức rạch ròi của nó về công đức và lầm lỗi.



Phật giáo Tây Tạng ngày nay

Những trào lưu của thế kỷ 20

Đầu năm 1912, sau khi triều đại nhà Thanh của người Mãn Châu sụp đổ, Đạt lai Lạt ma thứ mười ba đã tuyên bố độc lập cho Tây Tạng. Tuy ông mong muốn bao trọn vùng rộng lớn có sự sinh sống của người Tây Tạng - từng được tuyên bố chủ quyền bởi chính quyền của Đạt lai Lạt ma thứ năm - nhưng các thế lực Trung Hoa và những lãnh chúa kiểm soát các tỉnh phía tây đã tìm cách củng cố sự cai trị của Trung Quốc ở vùng Kham và Amdo phía đông Tây Tạng, và trên thực tế vẫn coi toàn bộ Tây Tạng thuộc về Trung Quốc. Đạt lai Lạt ma đã thành công trong nỗ lực duy trì lãnh thổ tương ứng với Khu tự trị Tây Tạng ngày nay, còn Amdo sáp nhập vào các tỉnh Thanh Hải và Cam Túc của Trung Quốc, ở phía tây Tứ Xuyên, một tỉnh mới của Trung Quốc được thành lập, trên thực tế là vùng phía đông của Kham. Gạt sang bên các chi tiết, hiện trạng khi ấy phản ánh những gì đã phổ biến từ thời Mãn Châu, ngoại trừ một khác biệt quan trọng là Đạt lai Lạt ma giờ đây cai trị một nhà nước độc lập nếu không nói là một nhà nước bao trùm toàn bộ lãnh thổ ông mong muốn.

Sự phân chia các vùng của Tây Tạng thành một bên là Trung Quốc và một bên là Tây Tạng đã có những hệ quả quan trọng đến lĩnh vực tôn giáo, để lại những phân nhánh mà chúng ta còn cảm nhận được ngày nay. Mặc dù nhiều nhà lãnh đạo tôn giáo của Tây Tạng vẫn trung thành với Đạt lai Lạt ma và chính quyền của ngài, nhưng những người khác vì lý do nào đó có sự bất mãn với cá nhân Đạt lai Lạt ma hoặc ít nhất với thể chế của ngài, đã quyết định ngả theo Trung Quốc. Trong một số trường hợp, chẳng hạn Ban thiền Lạt ma thứ chín Chokyi Nyima (1883-1937) - người đã bỏ sang Trung Quốc sau một tranh cãi kéo dài với chính quyền Lhasa về vấn đề thuế má - sự ngả theo này bao hàm sự cam kết thật lòng với những nguyên lý hiện đại hoá xã hội theo khởi xướng của người khai sinh nước Cộng hoà Trung Hoa là Tôn Dật Tiên (1866-1925), cũng như mong muốn được thấy những tiến bộ xã hội tương tự ở Tây Tạng. Kết quả đã dẫn đến một thời kỳ nòng ấm giữa một số người lãnh đạo Tây Tạng và những nhóm khác nhau ở Trung Quốc: một số tỉnh thuộc Trung Quốc đã tài trợ những buổi lễ công cộng lớn do các Lạt ma và tu sĩ Tây Tạng tiến hành; tín đồ Trung Quốc đã thành lập những trung tâm thiền Tây Tạng ở các thành phố lớn như Thượng Hải và Trùng Khánh, hoặc những học giả Phật giáo Trung Hoa danh tiếng đã tham gia nghiên cứu các hệ thống triết học Tây Tạng.

Bối cảnh này giải thích những sự kiện xảy ra ở Tây Tạng sau Thế chiến II.

Bên cạnh đó, những cộng đồng từng theo Phật giáo Tây Tạng ở miền bắc xa xôi của Ấn Độ, Nepal và Bhutan đã đóng góp công sức mới để duy trì và phát triển tín ngưỡng của họ. Điều này xảy ra trùng hợp và cũng góp phần thúc đẩy sự quan tâm đến Phật giáo

Tây Tạng - đang phát triển ngoạn mục ở châu Âu, châu Mỹ, dẫn tới kết quả nghịch lý là khi truyền thống này trở nên lu mờ ở quê hương, nó lại bắt đầu thu hút tín đồ ở phạm vi quốc tế.

Trong số những vị thầy đặc biệt thành công với sự thúc đẩy tông phái mình ở nước ngoài, có thể kể đến người đứng đầu phái Nyingma là Dudjom Rinpoche Jikdrel Dorje (1904-1987), vị Karmapa thứ mười sáu Rangjung Bikpe Dorje (1924-1981), đại sư theo trường phái chiết trung Dilgo Khyentse Rinpoche Trashi Dawa (1910-1911), và vị thầy của hệ phái ít gặp Shangpa Kagyu là Kalu Rinpoche Rangjung Kunkhyap (1905-1987) – người đã thành lập được một mạng lưới các trung tâm ở phương Tây chuyên về ẩn cư ba năm theo truyền thống. Một số vị thầy trẻ hơn, như Chogyam Trungpa Rinpoche (1939-1987), Tarthang Tulku Rinpoche (sinh năm 1934), Chogyal Namkhai Norbu (sinh năm 1938) và Sogyal Rinpoche (sinh năm 1947) đã định cư ở Mỹ hoặc châu Âu, tại đó họ xây dựng những cách tiếp cận cải tiến, nhắm cụ thể đến căn cơ và nhu cầu của người phương Tây. Đạo Bon cũng thành công với việc thu nạp đệ tử trên khắp thế giới, chủ yếu do những nỗ lực của thiền sư và học giả uy tín Loppon Tendzin Namdak (sinh năm 1926).

Đạt lai Lạt ma thứ 14 (sinh năm 1935) đã trở thành nhân vật tâm linh quốc tế. Với năng lượng dồi dào, sự chân thành, sự rộng mở tiếp nhận những văn hoá đa dạng, sự quan tâm đến mọi hình thức đối thoại dù thuộc tôn giáo hay khoa học, Đạt lai Lạt ma thứ 14 đã tham gia vào những đối thoại có ảnh hưởng sâu rộng trong nhiều lĩnh vực khác nhau, như đối thoại liên tín ngưỡng, đối thoại về con người, về môi trường và về khoa học.

Cải cách và củng cố

Đã có nhiều thay đổi trong đời sống tôn giáo và văn hoá Tây Tạng, và trong thập niên 1980 đã có một đợt bùng phát đáng kể các hoạt động Phật giáo. Một số lượng nhỏ những tu sĩ cao tuổi đã thu hút được một số lớn người mới tu - một số tự mình vào tu viện nhưng rất nhiều người được gia đình gửi tới giống như truyền thống trước đó.

Bên cạnh các dân tộc Tây Tạng và những người đã trung thành với Phật giáo Tây Tạng trong nhiều thế kỷ, trong đó có nhiều dân tộc của vùng Himalaya, Mông cổ và Trung Quốc, ngày nay Phật giáo Tây Tạng còn có một số lượng người đi theo ở nhiều vùng trên thế giới. Ở các nước phương Tây, tuy một số trung tâm Phật giáo Tây Tạng tuân thủ chặt chẽ những mô hình truyền thống, nhưng đã có những cải tiến đáng kể. Trong các xã hội Tây Tạng, mối quan tâm đến tạo công đức, bói toán và những nghi lễ để tránh vận rủi tuy không hoàn toàn vắng bóng nhưng cũng tương đối giảm đi nếu so với sự quan tâm nổi trội hơn vào khía cạnh trí tuệ và hành trì của Phật pháp.

Điều đặc biệt đáng chú ý là vai trò nổi bật của những Phật tử đóng vai cầu nối của Phật giáo Tây Tạng trong cuộc đối thoại ngày càng tăng giữa Phật giáo và khoa học (nhất là vật lý học và khoa học nhận thức). Đồng thời, các phương pháp thiền định Phật giáo đã trở thành đối tượng nghiên cứu cho các nhà tâm lý học và nhiều ngành khoa học khác. (Một lĩnh vực chủ chốt trong nghiên cứu khoa học hiện hành lại không có mặt trong những đối thoại này, đó là sinh học tiến hóa, bộ môn có vẻ đặc biệt khó dung hòa với những quan niệm

Phật giáo về nghiệp). Trong một số trường hợp, “Phật giáo Tây Tạng” được tái trình bày trong ngữ cảnh đương đại như một trong những phương thức trị liệu hoặc kỹ thuật hoàn thiện bản thân. Bất chấp một khuynh hướng rõ nét trong bối cảnh đối thoại với khoa học, muốn rút tĩa Phật giáo Tây Tạng từ khuôn khổ tôn giáo xa xưa của nó, bản thân các vị thầy Phật giáo Tây Tạng đã tham gia tích cực vào đối thoại liên tôn giáo, và chủ trương rằng từ bi chứ không phải những vấn đề về niềm tin mới là điểm gặp gỡ khả dĩ giữa những tín ngưỡng khác nhau.

Điều đáng chú ý khác là Phật giáo Tây Tạng ở phương Tây lại đang nhanh chóng trở nên phi-Tây Tạng. Số lượng khổng lồ những tác phẩm được dịch đã khiến nhiều tín đồ phương Tây không có lý do gì phải học ngôn ngữ Tây Tạng. Ngày càng có nhiều người phương Tây hoàn thành những đợt ẩn cư dài ngày và những chương trình nghiên cứu truyền thống, để rồi trở thành thầy cho các tín đồ Phật giáo phương Tây khác. Nhưng chỉ thời gian mới cho thấy Phật giáo Tây Tạng sẽ trở nên như thế nào trong việc cắm rễ ở phương Tây - dù trong một hình thức không còn hoàn toàn là Tây Tạng. Nhưng dù trong bất kỳ trường hợp nào, mối quan tâm chính đến truyền thống này vẫn là sự phát triển của Tây Tạng qua một lịch sử lâu dài, với những khác biệt bất tận và những tinh tế phức tạp bên trong nền văn minh độc đáo của nó.

Tài liệu tham khảo

Cuốn *Người Tây Tạng* (*The Tibetans*, Oxford: Blackwell, 2006) của M.T.Kapstein khảo sát lịch sử và văn hoá Tây Tạng, trong đó bao gồm một thư mục chi tiết. *Những nguồn gốc của truyền thống Tây Tạng* (*Sources of Tibetan Tradition*, Kurtis Schaeffer, Matthew Kapstein và Gray Tuttle (biên soạn), New York: Columbia University Press, 2013) cung cấp một tuyển tập các bản dịch từ gần hai trăm công trình. *Thư viện Cổ thư Tây Tạng* (*The Library of Tibetan Classics*) do Wisdom Publications xuất bản, cung cấp bản dịch xác đáng và hoàn thiện của những tác phẩm lớn trình bày mọi trường phái Phật giáo Tây Tạng.

Dưới đây là những nguồn trích dẫn được sử dụng trong sách và những gợi ý tham khảo thêm. Trừ trường hợp được nêu rõ, mọi phần dịch khác là do tác giả thực hiện.

Chương 1

- Trích “một kinh văn đạo Bon thế kỷ mười hai” được dựa trên bài viết, “*Luận giải của bốn đạo nhân: Một tập văn về giáo lý và triết học của hệ phái Dzogs chen trong đạo Bon*” (“*The Commentaries of the four clever men: A doctrinal and philosophical corpus in the Bon po rDzogs chen tradition*”, *East&West* 59 (2009): 107-130. VeZurchungpa, xem Dudjom Rinpoche Jikdrel Yeshe Dorje, *Phái Nyingma của Phật giáo Tây Tạng: Nền tảng và lịch sử* (*The Nyingma*

school of Tibetan Buddhism: Its fundamentals and history), Gyurme Dorje và Matthew Kapstein đồng biên dịch, ấn bản lần thứ hai (Boston: Wisdom Publications, 2002), 1:629. Nghi thức *sang* được dịch từ *Ri bo bsang mchod* của Lha-btsun Nam-mkha'-'jigs-med.

Geoff Childs, *Nhật ký của người Tây Tạng: Sinh, tử và thế giới bên kia ở một thung lũng Himalaya của Nepal* (*Tibetan diary: From birth to death and beyond in a Himalayan valley of Nepal*, Berkeley: University of California Press, 2004) là một tác phẩm dẫn nhập về khía cạnh dân tộc học của Phật giáo Tây Tạng. Để có một khảo sát rộng hơn về các tư liệu nhân loại học, xem Geoffrey Samuel, *Những pháp sư văn minh: Phật giáo trong các xã hội Tây Tạng* (*Civilized shamans: Buddhism in Tibetan societies*, Washington, DC: Smithsonian Institution Press, 1993). Per Kvaerne, *Đạo Bon của Tây Tạng* (*The Bon religion of Tibet*, London: Serindia Publications, 1995) là một sách nhập môn về đạo Bon. Donald S. Lopez Jr. (biên soạn), *Những tôn giáo Tây Tạng trong thực tiễn* (*Religions of Tibet in practice*, Princeton, NJ: Princeton University Press, 1997) cung cấp một hợp tuyển liên quan đến nghi lễ, hành hương, thiền...

Chương 2

- Những tuyển chọn từ các chỉ dụ của Tri Songdetsen và tranh luận tại Samye lấy từ bài viết "Tư tưởng Phật giáo ở Tây Tạng: Dẫn nhập từ phương diện lịch sử", trong *Sổ tay Oxford về những tư tưởng triết học của thế giới* (*Oxford handbook of world philosophies*, William Edelglass và Jay L Garfield (biên soạn), New York; Oxford University Press, 2011), 244-262. Bàn luận về các thừa lấy từ *Lta ba'i khyad par* của Ye-shes-sde, được trình bày lần đầu tiên ở đây. Trích

“Tư liệu thời kỳ đầu, trong đó từ 'Bon' rõ ràng nói tới tôn giáo trước Phật giáo" được biên soạn và dịch từ Pasang Wangdu & Hildegard Diemberger, *dBa'bzhed: Chuyện kể của hoàng cung liên quan đến quá trình đưa giáo lý của Đức Phật tới Tây Tạng* (*dBa'bzhed: The royal narrative concerning the bringing of the Buddha's doctrine to Tibet*, Vienna; Österreichische Akademie der Wissenschaften, 2000). Trích dẫn chỉ dụ của Tri Songdetsen về tu tập mật tông và tổng kết chín thừa lấy từ tác phẩm *Sự hấp thu Phật giáo của Tây Tạng: Chuyển đổi, tranh luận và ghi nhớ* (*The Tibetan assimilation of Buddhism: Conversion, contestation and memory*, New York: Oxford University Press, 2000).

Chương 3

- Ronald M. Davidson, *Sự phục hưng của Tây Tạng* (*Tibetan Renaissance*, New York; Columbia University Press, 2005) nghiên cứu về thời kỳ phục hồi Phật giáo Tây Tạng từ sau thế kỷ 10, với sự chú ý đặc biệt đến phái Sakya. về "tám dòng truyền thừa", xem bài viết, "gDams-ngas: Những kỹ thuật của người Tây Tạng để chuyển hoá bản ngã" (gDams-ngas: Tibetan technologies for the self), trong *Văn học Tây Tạng: Những nghiên cứu về thể loại* (*Tibetan literature: Studies in genre*, Roger Jackson và Jose Cabazon biên soạn, Ithaca, New York: Snow Lion Publications, 1995), 275-289; và “Những kỹ thuật của người Tây Tạng để chuyển hóa bản ngã, phần 2”, trong Ramon Prats (biên soạn), *Trí giả và thành tựu giả* (*The pandita and the siddha*, Dharamsala: Amnye Machen Research Institute, 2007), 110-129.

Chương 4

- "Khúc tụng niệm" lấy từ bài viết "Dẫn dắt đến đỉnh pha lê: Một sổ tay của người hành hương" (The guide to the crystal peak: A pilgrim's handbook), trong D. Lopez, *Những tôn giáo Tây Tạng trong thực tiễn* (*Tibetan religions in practice*), 103-119. Về hành hương, xem Toni Huber, *Sự tôn sùng ngọn núi pha lê thuần khiết* (*The cult of pure crystal mountain*, New York: Oxford University Press, 1998). Phần dịch các trích dẫn của A-đề-sa trong chương "Thư hướng dẫn tu tập" của Pakpa được trích từ bài viết, "Lời khuyên của Chos-rgyal 'Phags-pa cho một phụ nữ quý tộc Mông cổ" (Chos-rgyal 'Phags-pa's advice to a Mongolian noblewoman), đăng trên *Nghiên cứu lịch sử và triết lý của các vùng phía tây Trung Quốc* (*Historical and philosophical studies of China's western religions*) số 3 (2010): 135-143. Các trích đoạn *ManiKabum* lấy từ bài viết "Con đường đại từ bi tối thượng" (The royal way of supreme compassion), đăng trong D. Lopez (biên soạn), *Những tôn giáo Tây Tạng trong thực tiễn* (*The Tibetan religions in practice*), 69-76.

- Thupten Jinpa, *Luyện tâm: Đại tuyển tập* (*Mind training: The great collection*, Boston: Wisdom, 2006) là một tuyển tập các công trình lớn thuộc thể loại *lojong*.

Chương 5

- "Vị thầy thế kỷ 19 từ Amdo" là Dujom Dorje, xem bài viết "Số phận đáng thương của Sprul-sku: Những tiếng nói phê phán từ đông Tây Tạng" (The Sprul-sku's miserable lot: Critical voices from Eastern Tibet), trong *Người Tây Tạng vùng Amdo trong sự quá độ* (*Amdo Tibetans in transition*, Toni Huber biên soạn, Leiden: Brill, 2002), 99-111. Các trích dẫn từ Karma Pakshi, Karmapa Rangjung Dorje,

Dolpopa, Longchen Rapjampa, Tsongkhapa và Mipam căn cứ trên bài viết của tôi, "Tu tưởng Phật giáo ở Tây Tạng" (Buddhist thought in Tibet), đăng trong Edeiglass & Garfield, *Sổ tay Oxford về những tư tưởng triết học của thế giới (Oxford handbook of world philosophies)*. Trích đoạn của Sakya Padita dịch ở đây được lấy từ *Skyes bu dam pa la spring ba*. Trích dẫn từ Gorampa được dựa trên bản dịch Jose Cabezón & Geshe Lobsang Dargyay, *Giải thoát khỏi những thái cực: "Những khác biệt về quan điểm" của Gorampa và những bút chiến về tính không (Freedom from extremes: Gorampa's "Distinguishing the views" and the polemics of emptiness, Boston: Wisdom, 2007)*, 137.

- Để có một giải thích thấu đáo về giáo dục tăng lữ Tây Tạng, xem Georges B. J. Dreyfus, *Âm thanh từ tiếng vỗ của hai bàn tay: Việc giáo dục một tu sĩ Phật giáo Tây Tạng (The sound of the two hands clapping: The education of a Tibetan Buddhist monk, Berkeley: University of California Press, 2003)*. Tác phẩm tổng hợp của Tuken về triết học Ấn Độ, Tây Tạng và Trung Hoa hiện đã có bản dịch tiếng Anh chất lượng cao: Geshe Lhunpo Sopa và Roger R. Jackson (biên soạn và dịch), *Tấm gương pha lê phản chiếu những hệ thống triết học: Một nghiên cứu Tây Tạng về tư tưởng tôn giáo Á Đông (The crystal mirror of philosophical systems: A Tibetan study of Asian religious thought, Boston: Wisdom, 2009)*.

Chương 6

- Bàn luận của Petrul Rinpoche về "những đặc điểm của mật tông Phật giáo" có trong tác phẩm dẫn nhập về tu tập mật tông của phái Nyingma, được dịch trong Padmakara Translation Committee,

Những lời dạy từ vị thầy toàn hảo của tôi (*The word of my perfect teacher*, San Francisco, Harper Collins, 1994). Câu chuyện truyền thống về quá trình tu học của Milarepa có trong Tsangnyo Heruka, *Cuộc đời của Milarepa* (*The life of Milarepa*), Andrew Quitman dịch (New York: Penguin, 2010). Các trích dẫn từ *Rgyud sde spyi nam* của Kunga Nyingpo lần đầu tiên được dịch và trình bày ở đây. Đoạn kệ của Karmapa Rangjung Dorje lấy từ *Phyag chen smon lam* ("Bài cầu nguyện Đại thủ ấn").

Chương 7

Một phần nội dung dựa trên tác phẩm *Sự hấp thu Phật giáo của Tây Tạng*. "Kho tàng thế kỷ 14 được cho là của Liên Hoa Sinh" là *Gdam ngag mar gyiyang zhun gdam pa 'chi ba'i ngo sprod*, được khám phá bởi Rdo-rje-gling-pa. Về thiền quán giấc mơ của Sakya Pandita, xem bài viết "Phật giáo Tịnh độ ở Tây Tạng?" (Pure Land Buddhism in Tibet?), trong *Đến cõi cực lạc: Tập tục tôn giáo trong hệ phái thờ Phật A-di-đà* (*Approaching the land of bliss: Religious praxix in the cult of Amitabha*, Richard Payne và Keneth Tanaka biên soạn, University of Hawai'i Press, 2004), 16-41; về cái chết của Pema Dudul, xem "Cái chết lạ lùng của Pema - đáng hàng phục quỷ" (The strange death of Pema the Demon-tamer), trong *Sự hiện diện của ánh sáng* (*The presence of light*, Matthew T. Kapstein biên soạn, Chicago: University of Chicago Press, 2004), 119-156. Huyền thoại về Chowang lấy từ bài viết "Mulian ở vùng đất tuyết và vua Gesar ở địa ngục: Một câu chuyện Trung Hoa về cái chết của đáng sinh thành trong cách kể chuyện Tây Tạng" (Mulian in the land of snows and king Gesar in hell: A Chinese tale of parental death in its Tibetan transformations), trong *Cái chết của tín đồ Phật giáo: Thực hành, thuyết giảng, miêu tả*

(*The Buddhist dead: Practice, discourses, representations*, Bryan J. Cuevas & Jacqueline I. Stone biên soạn, Honolulu: University of Hawai'i Press, 2007), 345-377.

- Gyurme Dorje (dịch), *Tử thư Tây Tạng* (*The Tibetan book of the dead*), Graham Coleman biên soạn cùng Thupten Jinpa (New York: Viking, 2006), cung cấp một tuyển chọn đầy đủ từ “Tạng thư”. Bryan J. Cuevas, *Những chuyến du hành dưới địa ngục* (*Travels in the netherworld*, New York: Oxford University Press, 2008) gồm một sưu tập những câu chuyện về các vị *delok*.

Chương 8

- Những mối quan hệ đầu thế kỷ 20 giữa các tín đồ Phật giáo Tây Tạng và Trung Hoa được khảo sát trong Gray Tuttle, *Tín ngưỡng và quốc gia: Tín đồ Phật giáo Tây Tạng trong tiến trình xây dựng Trung Hoa hiện đại* (*Faith and nation: Tibetan Buddhist in the making of modern China*, New York: Columbia University Press, 2005) và trong nhiều chương của ấn bản sửa đổi cuốn sách *Phật giáo giữa Tây Tạng và Trung Quốc* (*Buddhism between Tibet and China*, Boston: Wisdom Publications, 2009). Các trường hợp nghiên cứu cụ thể về Phật giáo Tây Tạng trong thập niên 1980 và 1990 có trong Melvyn C. Goldstein & Matthew T. Kapstein (đồng biên soạn), *Phật giáo ở Tây Tạng đương đại: Sự phục hồi tôn giáo và căn cước văn hoá* (*Buddhism in contemporary Tibet: Religious revival and cultural identity*, Berkeley: University of California Press, 1998). Donald S. Lopez Jr., *Những tù nhân của Shangri-la: Phật giáo Tây Tạng và phương Tây* (*Prisoners of Shangri-la: Tibetan Buddhism and the West*, Chicago: University of Chicago Press, 1998) đưa ra một

giải thích về sự quan tâm của phương Tây với Phật giáo Tây Tạng, trong khi đó cuốn *Phật giáo và khoa học: Hướng dẫn cho một chủ đề rắc rối* (*Buddhism and sciences: A guide for the perplexed*, Chicago: University of Chicago Press, 2008) khảo sát nhiều lĩnh vực trong sự đối thoại gần đây giữa Phật giáo và khoa học, trong đó đặc biệt nhấn mạnh vai trò của Phật giáo Tây Tạng.

Video

- *Người phá tan ảo tưởng: Thế giới bí mật của một Lạt ma Tây Tạng* (*Destroyer of illusion: The secret world of a Tibetan lama*). Richard Kohn đạo diễn, 1991/2006. Festival Media. Một bộ phim tài liệu dân tộc học công phu về lễ hội Mani Rimdu ở Nepal, với những nghi thức của vũ điệu che mặt. *Tiếng gầm của sư tử* (*The lion's roar*). Mark Elliot đạo diễn, 1985/2006. Một chân dung sống động về Karmapa thứ mười sáu.

Milarepa: Thầy phù thủy, kẻ sát nhân, vị thánh (*Milarepa: Magician, murderer, saint*). Neten Chokling đạo diễn, 2008. Shining Moon Productions. Một câu chuyện hấp dẫn về thời kỳ đầu cuộc đời Milarepa, sự nghiệp phù thủy hắc ám của ông, được làm tại Tây Tạng với một tầm nhìn đậm bản sắc Tây Tạng.

Tái sinh của Khensur Rinpoche (*The reincarnation of Khen-sur Rinpoche*). Ritu Saran và Tenzin Sonam đạo diễn, 1991/1999. White Crane. Ghi chép về quá trình tìm kiếm tái sinh của một vị thầy qua đời.

Những người làm muối của Tây Tạng (*The saltmen of Tibet*). Ulrike Koch đạo diễn, 1997/2002. Zeitgeist Films. Bộ phim tư liệu về

những người làm muối ở vùng viễn tây Tây Tạng.

Tây Tạng: Ba tập phim về Phật giáo (Tibet: A Buddhist trilogy). Graham Coleman đạo diễn, 1979/2006. Festival Media. Ba tập phim được làm tại Nepal, Ấn Độ và Ladakh, giới thiệu các hành trì thiền mật và các nghi thức tang lễ.

Phật giáo Tây Tạng: Duy trì truyền thống tăng lữ (Tibetan Buddhism: Preserving the monastic tradition). Edward Bastian đạo diễn, 1982. University of Wisconsin. Giới thiệu đời sống tăng lữ ở tu viện Sera, phía nam Ấn Độ.

Du già sư Tây Tạng: Một bộ phim cho hậu thế (The yogis of Tibet: A film for posterity). Phil và Jo Borack đạo diễn, 2002. JEHM Films. Một gặp gỡ với các hành giả thực hành những kỹ thuật bí truyền của yoga mật tông.

[1] Quán Thế Âm Bồ tát

[2] Skt. Chỉ thuật ngữ tiếng Phạn, Tib. chỉ thuật ngữ tiếng Tây Tạng.

[3] Ter-ma là những kinh sách của thế kỷ thứ 8, nhưng trong thời gian đầu truyền bá Phật pháp phải giấu kín để rồi sẽ được khám phá lúc cơ duyên chín muồi. Tông phái có nhiều ter-ma nhất là Nyingma, đặc biệt những bí lục do Liên Hoa Sinh và nữ đệ tử Yeshe Tsogyel truyền lại.

[4] Phiên âm của Mahayana nghĩa là “Đại thừa”.

[5] Đây là một hiểu lầm thường gặp ở phương Tây, xem tu tập mật tông có liên hệ tới tính dục nam nữ. Về mặt biểu tượng, nguyên lý nam tính và nữ tính nhằm diễn tả tính nhị nguyên. Về mặt hành trì, nó liên quan đến sự vận động của luồng khí âm dương trong cơ thể hành giả.

[6] Chữ *mantra* có khi được hiểu là “linh phù”, nôm na là đường đi của khế ấn trong không gian dưới sự tác động của năng lượng trong hành trì Tam mật tương ưng.

[7] Nghĩa đen là “Người chặn đứng bánh xe luân hồi”, một hộ thần của mật điển Cakrasamvara.

[8] Khoảng từ 21 tháng 4 đến 20 tháng 5.