

# THỰC HÀNH THIỀN ĐỊNH VỀ CHUYỂN HÓA GIỮA BẢN THÂN VÀ NGƯỜI KHÁC

*Kyabje Dilgo Khyentse Rinpoche*

Mọi khổ đau không ngoại lệ đều khởi lên từ việc mong cầu hạnh phúc cho bản thân, trong khi Phật quả hoàn hảo đến từ ý nghĩ về việc làm lợi lạc người khác. Bởi thế thực sự đổi hạnh phúc bản thân lấy khổ đau của người khác là pháp hành của một vị Bồ Tát.

Hiện tại, khi bạn cảm thấy bản thân hạnh phúc, có thể bạn khá hài lòng. Người khác có thể không như vậy, nhưng bạn không thực sự coi đó là vấn đề của bạn. Và khi chính bạn không vui, bạn quá bận rộn với việc thoát khỏi điều gây nên sự phiền muộn đến mức không thể quan tâm, hay thậm chí là nhớ rằng người khác có thể đang gặp bất hạnh. Tất cả điều này là hoàn toàn vô minh.

Có một cách để tu tập bản thân thấy được mọi thứ từ một bối cảnh rộng hơn. Nó là một thực hành gọi là “chuyển hóa bản thân và người khác”, và bao gồm việc cố gắng đặt vị trí của người khác vào vị trí của bạn, và bạn vào vị trí của người khác. Một mặt, ý tưởng là tưởng tượng rằng bạn đem tất cả những gì tốt đẹp xảy đến với bạn cho chúng sinh, dù điều đó lớn nhỏ thế nào – thậm chí một thìa thức ăn ngon; và mặt khác, nhớ đến khổ đau vô cùng mà chúng sinh phải trải qua, và quyết định sẽ nhận toàn bộ khổ đau đó về mình như cảm giác sẵn sàng của người mẹ khi bà nhận lấy đau khổ của đứa con. Trên thực tế, khi bạn quán chiếu rằng tất cả chúng sinh thực sự từng là cha mẹ yêu quý của bạn, và chắc chắn bạn nợ họ nên phải làm càng nhiều càng tốt vì họ, bạn sẽ có thể chấp nhận một cách hạnh phúc bất cứ khó khăn nào bạn phải trải qua để giúp đỡ họ. Khi bạn có thể thực sự nhận lấy toàn bộ khổ đau của người khác, hãy hoan hỉ rằng bạn đã hoàn

thành các mục tiêu của mình; đừng bao giờ nghĩ rằng họ không đáng để giúp đỡ, hay bạn đã làm đủ cho họ.

Bằng cách tu tập chân thành trong thực hành thiền định về chuyển hóa khổ đau với hạnh phúc, bạn cuối cùng sẽ có thể nhận lấy bệnh tật của người khác và cứu chữa họ, và mang hạnh phúc thực sự đến với họ. Hơn thế nữa, những kẻ với ý định gây hại, thậm chí những tinh linh ma quỷ cố gắng làm hại đến cuộc đời mọi người, sẽ không còn sức mạnh để làm hại bạn hay bất kỳ ai khác nếu bạn đổi hạnh phúc và an bình của bạn lấy khổ đau và hận thù của họ.

Có một vài chỉ dẫn cốt tủy phi thường mà giải thích chi tiết hơn làm sao để thực hành này trở nên hiệu quả hơn. Đầu tiên, điều quan trọng là phải bắt đầu bằng cách khởi lên sự ấm áp chân thành, sự nhạy cảm và lòng từ bi cho tất cả chúng sinh. Để làm như vậy, hãy bắt đầu suy nghĩ về ai đó mà rất tốt bụng và yêu quý bạn; trong phần lớn các trường hợp, người này có thể là mẹ của bạn. Hãy ghi nhớ và quán chiếu về lòng tốt của bà – bà sinh ra bạn ra sao, chịu đựng những khó khăn trong thời kỳ thai nghén và nỗi đau khi sinh nở thế nào, bà chăm lo cho bạn khi bạn lớn lên, giành trọn vẹn nỗ lực thế nào. Bà sẵn sàng hiến dâng cho bạn ra sao và lo cho hạnh phúc của bạn trước khi của riêng bà.

Khi bạn cảm thấy tình yêu thương và lòng từ bi mạnh mẽ, hãy tưởng tượng, từng bước từng bước, bà đang trải qua những khổ đau của sáu cõi. Trong cõi địa ngục bà bị giết và làm cho sống lại liên tục và rất dã man; bà bị ném vào vạc đồng sôi; bà trải qua sự đau đớn ngay trước mặt bạn. Sau đó tưởng tượng bà sinh làm loài quỷ đói, chỉ có da và xương, thậm chí không nhìn thấy thức ăn trong mười hai năm. Bà hướng cánh tay về phía bạn, van nài “Con trai, con có gì cho ta ăn không?” Hãy tưởng tượng bà tái sinh làm súc sinh, một con nai sợ hãi bị truy đuổi bởi thợ săn và lũ chó. Trong cơn hoảng loạn, bà nhảy qua vực sâu để chạy trốn họ, rơi xuống với vết thương rất đau đớn, làm gãy toàn bộ xương, nhưng vẫn sống, không thể di chuyển, cho đến khi bị kết liễu bởi lưỡi dao của thợ săn.

Hãy tiếp tục tưởng tượng những điều bà trải qua, trong sự tiếp nối rất nhanh, khổ đau này kế tiếp khổ đau khác. Một cảm xúc từ bi mãnh liệt trào dâng trong tâm bạn. Vào lúc đó, hãy hướng tâm từ bi mãnh liệt đó về tất cả chúng sinh, nhận ra rằng từng người trong số họ đều là mẹ bạn rất nhiều lần, và xứng đáng tình yêu thương và lòng bi mẫn giống như với mẹ bạn trong đời này. Điều quan trọng là bao trọn tất cả những người hiện tại bạn coi là kẻ thù hay kẻ phá rối.

Hãy quán chiếu sâu sắc về mọi thứ mà tất cả chúng sinh này đang trải qua khi họ trôi lăn không dừng trong khổ đau của luân hồi tàn ác. Hãy nghĩ về những người già, tàn tật không thể tự chăm sóc cho bản thân, về những người đau yếu, tuyệt vọng và bần cùng, thiếu đi những thứ căn bản nhất cho cuộc sống, về những người trải qua nạn đói, những nỗi đau của đói khát, những người mù – và những người túng quẫn về tâm linh, thiếu đi nguồn chánh Pháp, và không biết đến quan điểm chân chính nào về sự thật. Hãy nghĩ về tất cả những người chịu khổ đau trong cảnh nô lệ của tâm mình, không ngừng phát điên vì tham luyến và thù ghét, và về những người làm hại lẫn nhau không ngơi nghỉ. Hãy quán tưởng tất cả những hữu tình chúng sinh này là đám đông phía trước bạn, và để tất cả các dạng khổ đau khác nhau đó khởi lên sống động trong tâm bạn.

Với tâm từ bi mãnh liệt, hãy bắt đầu thực hành với việc cho và nhận. Bắt đầu bằng việc tập trung vào các kẻ thù lớn nhất của bạn, hay ai đó gây ra nhiều phiền hà và khó khăn cho bạn. Hãy coi rằng khi bạn thở ra, mọi hạnh phúc của bạn, mọi sức mạnh, công đức, vận may, sức khỏe và niềm vui được mang đến cho hấn trong hơi thở dưới dạng chất cam lồ trắng dịu mát, êm dịu và chói ngời. Hãy cầu nguyện: “Nguyện cho thứ này đến được với kẻ thù của con, và người đó nhận được hoàn toàn!” Quán tưởng rằng hấn ta nhận chất cam lồ trắng này, thứ cung cấp mọi điều hấn cần. Nếu cuộc đời hấn quá ngắn, hãy tưởng tượng nó được kéo dài. Nếu hấn cần tiền, hãy tưởng tượng hấn rất giàu có, nếu hấn bệnh tật, hãy tưởng tượng hấn được chữa khỏi; và nếu hấn bất hạnh, hãy tưởng tượng hấn tràn đầy niềm vui như thể đang nhảy múa.

Khi bạn thở vào, hãy coi rằng thứ bạn hít vào cơ thể là một đồng to màu đen, tất cả bệnh tật, che chướng và các độc tinh thần mà kẻ thù của bạn có thể có, và như thế hẳn ta hoàn toàn thoát khỏi những khổ đau. Hãy nghĩ rằng khổ đau của hẳn đến với bạn dễ dàng như sương mù trên núi bị gió cuốn đi. Khi bạn nhận lấy những khổ đau này, bạn cảm thấy hoan hỉ và hi lạc lớn lao, hòa quyện với trải nghiệm về tánh không.

Hãy làm như vậy với vô số chúng sinh mà bạn đang quán chiếu phía trước mặt. Hãy gửi cho họ tất cả hạnh phúc của bạn và nhận lấy khổ đau của họ. Lặp lại điều này nhiều lần, cho đến khi nó trở thành bản tánh thứ hai của bạn.

Bạn có thể sử dụng thực hành quan trọng và quý giá này bất cứ lúc nào, và trong mọi hoàn cảnh, thậm chí khi đang tham gia các hoạt động thể tục, dù bạn ốm hay khỏe. Nó có thể được thực hành trong và ngoài các thời công phu. Bằng cách liên tục thực hành chuyển hóa giữa bản thân và người khác, bạn sẽ đạt đến điểm cốt lõi của thực hành về từ bi và bồ đề tâm.

Đôi khi, hãy quán tưởng rằng trái tim của bạn là một quả cầu ánh sáng rực rỡ. Khi bạn thở ra, nó chiếu ánh sáng trắng đến muôn phương, mang hạnh phúc của bạn đến tất cả chúng sinh. Khi bạn thở vào, khổ đau, ác nghiệp và phiền não của họ đến với bạn trong luồng ánh sáng đen sậm, thứ được hút vào tim bạn và biến mất không dấu vết trong luồng ánh sáng trắng rực rỡ, làm an dịu mọi nỗi đau và phiền muộn của họ.

Đôi khi, hãy quán tưởng bạn biến thành một viên ngọc như ý, lộng lẫy và xanh như ngọc bích, lớn hơn cơ thể bạn một chút, trên đỉnh cờ chiến thắng. Viên ngọc hoàn thành mọi điều cần thiết và khẩn nguyện của bất kỳ ai cầu nguyện đến nó một cách dễ dàng.

Bạn cũng có thể quán tưởng thân bạn biến thành vô số thân, đi đến các cõi địa ngục và khắp sáu nẻo luân hồi, ngay lập tức nhận lấy mọi khổ đau của từng người chúng sinh, và cho họ tất cả hạnh phúc của bạn.

Bạn có thể quán tưởng thân bạn biến thành quần áo cho người bị lạnh và cần áo mặc, thành thức ăn cho những người đói, và thành nơi trú ngụ cho người vô gia cư.

Thậm chí hãy quán tưởng bạn đang triệu thỉnh các tinh linh làm hại chúng sinh theo nhiều cách khác nhau. Bạn cho chúng ăn thịt bạn, cho chúng uống máu bạn, gặm xương bạn và mặc da của bạn. Với lòng từ bi, hãy quán sát rằng Bồ đề tâm sinh ra trong tâm trí họ khi họ hạnh phúc tận hưởng những vật cúng dường này [1].

Ngài Shantideva trong *Nhập Bồ Tát hạnh* có nói:

*Nguyện cho con trở thành người bảo vệ cho những kẻ không có sự bảo vệ,*

*Kẻ chỉ dẫn cho những người đi trên con đường.*

*Nguyện cho con trở thành con thuyền, bè gỗ hay cây cầu.*

*Nguyện cho con trở thành hòn đảo cho những người mong được cập bến*

*Và ngọn đèn cho những người khao khát ánh sáng;*

*Với những người muốn một nơi an nghỉ, [nguyện cho con trở thành] một chiếc giường;*

*Với những người cần kẻ đẩy tó, con xin trở thành nô lệ.*

*Nguyện cho con trở thành viên ngọc ước nguyện, chiếc bình chứa đầy,*

*Một lời nói sức mạnh và năng lực chữa lành to lớn;*

*Nguyện cho con trở thành cây màu nhiệm,*

*Và với mỗi chúng sinh, nguyện là con bò béo tốt.*

*Giống như đất và các yếu tố tràn khắp,*

*Trải qua như hư không trải qua,*

*Vì vô số chúng sinh*

*Nguyện cho con trở thành mặt đất và đồ ăn cho họ.*

Sự chuyển hóa giữa bản thân và người khác cũng có thể được sử dụng như cách thức đối phó với các cảm xúc tiêu cực. Nếu bạn để các cảm xúc tiêu cực bộc lộ theo cách

thông thường, bạn không thể hy vọng sẽ tiến bộ trên con đường. Nếu bạn không giải quyết chúng một cách khéo léo, hoặc là thoát khỏi chúng hoặc làm an dịu chúng, chúng sẽ kéo theo vô số những đau khổ của các cõi thấp hơn. Vượt qua chúng sẽ cho phép bạn tiến bộ trên con đường đến Phật quả. Trong các Kinh điển, có rất nhiều các chỉ dẫn để đối phó với cảm xúc bằng cách từ bỏ chúng. Ở đây, chúng ta xem xét cách thức để giải quyết chúng thông qua từ bi. Hãy lấy tham lam làm ví dụ.

Tham là sự hấp dẫn và gắn bó bắt buộc mà chúng ta cảm thấy với một người hay một vật. Hãy bắt đầu bằng cách xem xét rằng nếu bạn điều phục lòng tham của bản thân, bạn sẽ có thể đạt đến giác ngộ để giúp đỡ tốt nhất mọi chúng sinh và thiết lập họ trong Phật quả. Sau đó hãy nghĩ về ai đó bạn không thích. Khởi lên lòng từ bi mãnh liệt với người đó, thêm tất cả lòng tham của anh ta vào bạn, và nghĩ rằng bạn nhận lấy chúng, anh ta sẽ hoàn toàn thoát khỏi điều đó. Tiếp tục nhận lấy lòng tham của tất cả chúng sinh, dù hiển bày hay còn tiềm tàng, và khi bạn làm như vậy hãy nghĩ rằng mọi chúng sinh đều thoát khỏi tham và đạt đến giác ngộ. Đó là cách thiền định về cảm xúc tiêu cực theo sự thật tương đối.

Để thiền định theo sự thật tuyệt đối, hãy khởi lên trong bạn cảm xúc về lòng tham mãnh liệt. Thêm vào đó, lòng tham của tất cả chúng sinh, để tạo thành ngọn núi tham lam vĩ đại. Sau đó nhìn thẳng vào nó. Bạn sẽ thấy lòng tham không khác ngoài những ý nghĩ; nó xuất hiện trong tâm nhưng không phải là các phần tử bé nhất của sự tồn tại độc lập. Và khi bạn hướng tâm vào trong để nhìn nó, bạn biết rằng tâm cũng không hề tồn tại cố hữu trong quá khứ, hiện tại hay tương lai. Bản tánh của tâm là giống như hư không.

Sử dụng phương pháp tương tự, bạn có thể thiền định về sân, tự hào, ích kỷ và si, cũng như bất cứ điều gì che lấp tâm bạn.

Khi bạn tiến hành thực hành cốt tủy của con đường Bồ Tát này, bạn cần cố gắng nhìn thấy một cách sống động hạnh phúc đến với người khác, và mọi khổ đau của họ đến với

bạn. Hãy nghĩ rằng điều đó thực sự xảy ra. Trong tất cả các thực hành của một vị Bồ Tát, đây là điều quan trọng nhất. Không chướng ngại nào có thể ngăn trở nó. Nó không chỉ giúp người khác, mà còn mang giác ngộ đến với chính bạn.

Có một vị Bồ Tát thực sự tên là Langri Thangpa [2], người liên tục thiền định về thực hành chuyển hóa giữa bản thân và người khác này. Ngài cầu nguyện nhiều lần để tái sinh trong cõi địa ngục khi chết để có thể giúp đỡ mọi chúng sinh ở đó, những người trải qua vô vàn khổ đau. Nhưng lời cầu nguyện của ngài không thành hiện thực, khi ngài sắp mất, các linh kiến về Dewachen, Cõi Cực Lạc của Phật A Di Đà, khởi lên trong tâm ngài và ngài biết rằng sắp được tái sinh ở đó. Ngài lập tức cầu nguyện để có thể mang theo thật nhiều chúng sinh đi cùng. Lời cầu nguyện của ngài mạnh mẽ tới mức vô số chúng sinh đã theo ngài tới cõi Tịnh Độ.

Vị đệ tử chính của đại học giả Atisha, ngài Drom Tonpa là một hành giả Bồ Tát tận tụy. Khi tổ Atisha chịu đau đớn bởi căn bệnh quái ác ở tay, ngài nói với Drom Tonpa rằng: “Con có một trái tim tốt lành. Hãy đặt tay con lên tay ta sức mạnh của lòng từ bi sẽ giúp xua tan cơn đau”.

Mara, ma vương từng hỏi Đức Phật: “Nếu ai đó lặp lại tên ngài, điều đó chẳng mang đến lợi lạc hay nguy hại, nhưng nếu họ lặp lại hồng danh Đức Văn Thù Sư Lợi dù chỉ một lần, họ sẽ thoát khỏi những khổ đau. Tại sao vậy?”. Đức Phật đáp rằng: “Năng lực đó đến từ sức mạnh của lòng từ bi mãnh liệt và tâm từ mà chư Đại Bồ Tát như ngài Văn Thù đã tạo ra”.

Đại Đạo sư Liên Hoa Sinh, là một hóa thân của Đức Quan Âm và là hiện thân chân chính của sự từ bi. Sự hiến dâng của ngài cho người khác vô cùng mạnh mẽ, thậm chí đến ngày hôm nay, trong thời đại suy đồi này, đơn giản chỉ nhớ đến ngài hay gọi tên ngài cũng xua tan chướng ngại, nghịch duyên và các thế lực xấu, khiến chúng bất lực, và mang đến sự gia trì của thân, khẩu và ý của ngài. Khi Đức Guru Rinpoche đến Tây Tạng, ngài chinh phục mọi thế lực xấu, như là Mười hai chị em, Hai mươi một Cư sĩ và

rất nhiều kẻ gây chướng ngại cho sự thiết lập giáo Pháp. Ngài có thể làm vậy không phải vì ngài bị thúc đẩy bởi sân hận, mà bởi sức mạnh của lòng từ bi và Bồ đề tâm.

Một vài người cho rằng những giáo lý về từ bi và chuyển hóa giữa bản thân và người khác này là một phần của giáo lý “Con đường dần dần” trong Kinh điển, và gần như không hiệu quả bằng giáo lý “Con đường trực tiếp” của Đại toàn thiện hay Đại thủ ấn. Đó là sự nhầm lẫn hoàn toàn. Chỉ khi bạn phát triển được tình yêu thương và từ bi của Bồ đề tâm tương đối, thì Bồ đề tâm tuyệt đối – bản chất của Đại toàn thiện và Đại thủ ấn – mới có thể sinh ra trong bạn.

Nếu giáo lý của ngài Longchen Rabjam và ngài Jigme Lingpa [3] trở nên vô cùng phổ biến và làm lợi lạc cho rất nhiều người, thì nó là bởi tâm của hai vị thầy vĩ đại này đã tràn đầy từ bi và tâm Bồ đề. Đệ tử vĩ đại của ngài Jigme Lingpa, Đức Dodrup Jigme Trinley Ozer [4] từng đến Kham, các tỉnh miền Đông Tây Tạng, và giúp đỡ hàng nghìn người nơi đây bằng cách trao cho họ giáo lý Longchen Nyingthik, Tâm yếu Đại Quảng Trí [5]. Sau đó ngài viết thư cho Đức Jigme Lingpa rằng: “Điều này có thể xảy ra bởi con đã thiền định lâu dài nơi miền núi cô tịch về từ bi”.

Sự chuyển hóa giữa bản thân và người khác có thể dần dần đạt đến. Giai đoạn đầu tiên là thấy bạn và người khác bình đẳng như nhau – người khác muốn hạnh phúc và không muốn khổ đau, giống như bạn. Bởi thế bạn nên mong muốn hạnh phúc cho người khác giống như cách bạn mong muốn nó cho bản thân, và cầu mong họ có thể tránh được những khổ đau, giống như cách bạn mong muốn. Giai đoạn thứ hai, là sự chuyển hóa giữa bản thân và người khác; bạn mong muốn người khác có được hạnh phúc của bạn và nhận lấy khổ đau của họ. Còn giai đoạn thứ ba, yêu thương người khác hơn chính bản thân bạn, giống như chư Đại Bồ Tát, bậc, đã nhìn thấy một người mù, sẽ không do dự cho anh ta đôi mắt của mình. Lúc đó, mọi bận rộn ích kỷ sẽ hoàn toàn biến mất và bạn chỉ quan tâm đến hạnh phúc của người khác. Hãy liên tục thực hành như vậy cho đến khi nó trở thành sự thực. Ngài Shantideva trong *Nhập Bồ Tát hạnh* có viết:



*Mọi niềm vui thế giới này chứa đựng*

*Đều đến từ việc mong muốn hạnh phúc cho người khác.*

*Mọi khổ đau thế giới này chứa đựng*

*Đều đến từ việc mong muốn hạnh phúc cho bản thân.*

*Liệu có cần phải giải thích dài dòng không?*

*Những chúng sinh như trẻ con tìm kiếm chính cho riêng mình*

*Trong khi chư Phật làm việc vì lợi lạc người khác:*

*Hãy xem sự khác biệt phân chia hai bên!*

Chính từ mong ước liên tục muốn làm lợi lạc cho người khác mà ba mươi hai tướng tốt và tám mươi vẻ đẹp của một vị Phật, sự hiển bày của đại lạc và hoàn hảo vĩnh cửu của ngài mới khởi lên. Nó cũng bởi sức mạnh của từ bi và Bồ đề tâm mà Phật Vô Lượng Quang có thể dẫn dắt chúng sinh đến cõi Tịnh Độ của ngài chỉ đơn giản bằng cách trì tụng hồng danh của ngài. Đức Phật, bậc yêu thương tất thảy chúng sinh như đứa con duy nhất của ngài, từng dạy:

*Làm lợi lạc cho người khác là làm lợi lạc cho ta;*

*Làm hại kẻ khác là làm hại ta;*

*Như bà mẹ hoan hỉ khi ai đó giúp đỡ con mình,*

*Trái tim ta mừng vui khi ai đó giúp đỡ chúng sinh.*

*Như bà mẹ đau đớn khi ai đó làm hại con mình,*

*Trái tim ta đau đớn khi ai đó làm hại chúng sinh.*

Có tình yêu thương và lòng từ bi hướng về chúng sinh như thế mỗi người đều là đứa con duy nhất của bạn là cách tốt nhất để đền đáp lòng tốt của Đức Phật, và giúp đỡ họ là sự cúng dường tối thượng lên Đức Phật, như ngài từng nói:

*Hương, hoa, đèn và nhiều thứ khác không phải là những vật cúng dường tốt nhất lên Đức Phật;*

*Vật cúng dường tốt nhất là làm lợi lạc chúng sinh.*

*Bởi thế muốn cúng dường lên Đức Phật, hãy làm lợi lạc chúng sinh –*

*Sự cúng dường của bạn sẽ làm hài lòng chư Phật và khiến chúng sinh hạnh phúc.*

*Không có cách nào khác để làm hài lòng các Đấng Chiến Thắng ngoài mang lại hạnh phúc đến với tất cả chúng sinh.*

Như thế, có tình yêu thương chan chứa và lòng từ bi vô bờ với tất cả chúng sinh, là cách tốt nhất để hoàn thành các mong ước của chư Phật và Bồ Tát. Là người mới bắt đầu bạn có thể chưa giúp đỡ chúng sinh bên ngoài được nhiều, nhưng bạn nên thiền định liên tục về tình yêu thương và lòng bi mẫn cho đến khi bạn thấm nhuần chúng. Sự tu tập chuyển hóa giữa khổ đau và hạnh phúc là thứ để thực hành không chỉ một lần hay một ngày, mà là rất nhiều ngày, nhiều tháng và nhiều năm, cho đến khi Bồ đề tâm phát triển trong bạn. Bản văn cốt yếu của giáo lý về Bồ đề tâm là cuốn *Nhập Bồ Tát hạnh* của ngài Shantideva. Khi vị yogi vĩ đại, ngài Patrul đang nghiên cứu nó, ngài không nghiên cứu nhiều hơn một hay hai đoạn mỗi ngày, bởi vì ngài đang thiền định về chúng và hòa quyện ý nghĩa của chúng một cách cẩn mật. Ngài vô cùng ấn tượng với sự kỳ diệu và thâm sâu của giáo lý này và cảm thấy buồn mỗi lần ngài kết thúc bản văn. Ngài luôn mang theo cuốn sách, cho đến lúc qua đời.

Nguyên tác: Trái Tim Từ Bi

---

***Chú thích:***

[1] Thực hành Chod coi thân này là vật cúng dường lên Tam Bảo, món quà tặng chư Hộ Pháp, quà tặng cho chúng hữu tình và sự đền đáp các món nợ nghiệp cho các tinh linh gây

hại. Cũng có các phương pháp về Torma nước, và cúng dường khói, sur để dâng lên các tinh linh, những kẻ chịu khổ đau vì đói và khát.

[2] Langri Thangpa, 1054 – 1123, một hóa thân của Phật Vô Lượng Quang, và là đệ tử như mặt trời của ngài Geshe Potowa.

[3] Kunkhyen Jigme Lingpa 1729 – 1791, là hóa thân của ngài Vimalamitra, Vua Trisong Detsen, Gyaltse Lharje và Ngari Panchen Pema Wangyal. Ngài có rất nhiều linh kiến về Đức Guru Rinpoche, Yeshe Tsogyal và Kunkhyen Longchen Rabjam. Bộ kho tàng tâm của ngài, Longchen Nyingthik và các trước tác khác tạo thành chín bộ. Các đệ tử xuất sắc nhất của ngài gồm có bốn “bậc vô úy”: Jigme Trinley Ozer, Jigme Gyalwai Nyugu, Jigme Kundrol và Jigme Gocha.

[4] Dodrup Jigme Trinley Ozer, 1745 – 1821, Đức Dodrup Chen Rinpoche đệ nhất. Ngài là đệ tử xuất sắc của ngài Jigme Lingpa và là bậc kế thừa truyền thống Longchen Nyingthik.

[5] Longchen Nyingthik (xem thêm phần Phụ chú), là bộ các chỉ dẫn tâm linh được phát lộ bởi Guru Rinpoche cho ngài Kunkhyen Jigme Lingpa trong một linh kiến vào thế kỷ 18. Nó trở thành một trong các kho tàng tâm linh (terma) được thực hành nhiều nhất trong truyền thống Nyingma.

Nguồn: <http://kimcuongthua.org/truyen-thua-nyingema/thuc-hanh-thien-dinh-ve-chuyen-hoa-giua-ban-than-va-nguoi-khac/>