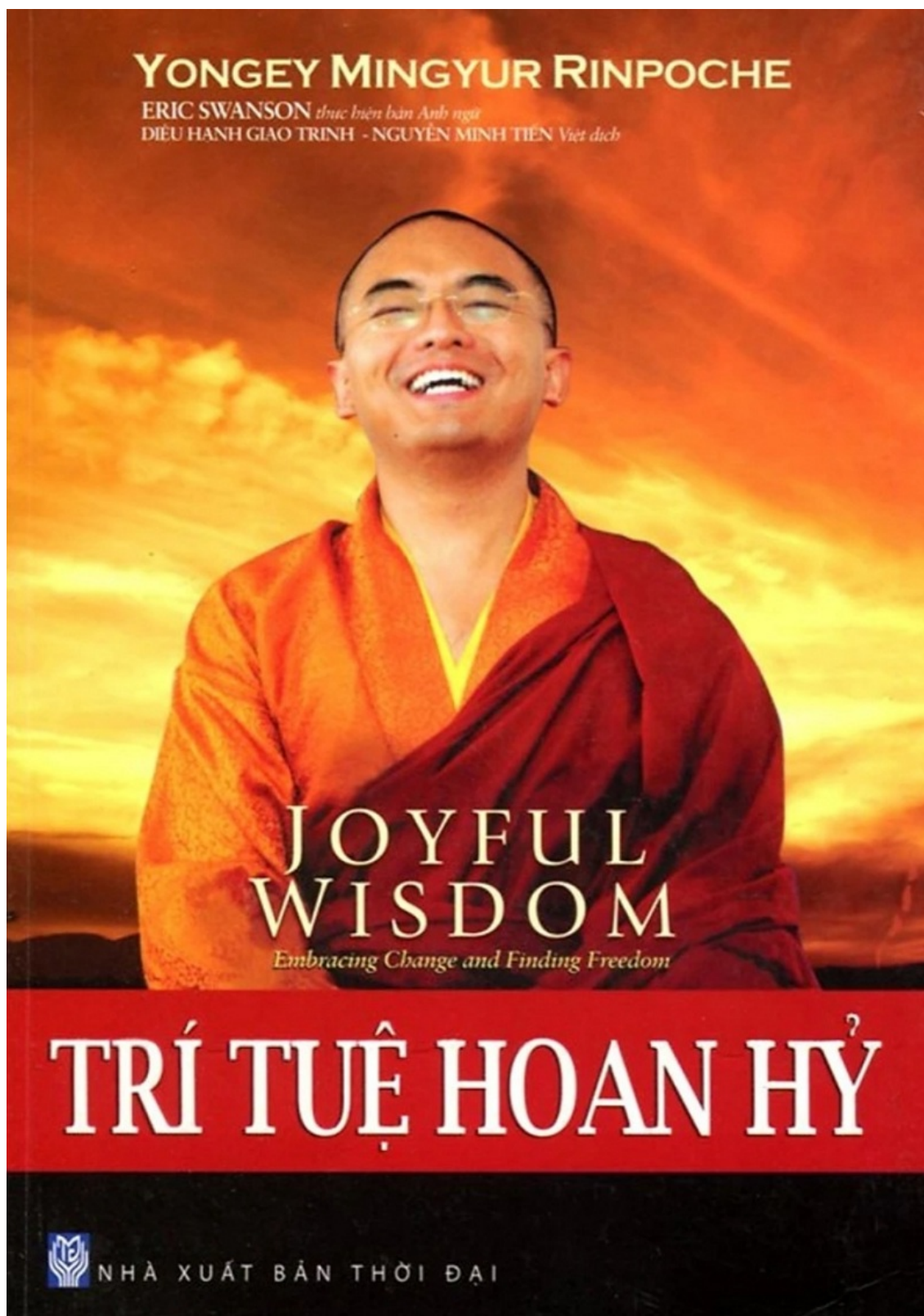


Thiền quán trong Mật thừa

ISSN: 2734-9195 15:00 03/06/2025

Bằng cách sử dụng trí tưởng tượng thông qua phương pháp thiền quán tự thân trong pháp tướng của một vị Phật, về cơ bản quý vị đang tập thay đổi quan niệm của bản thân về chính mình và môi trường xung quanh. Bạn đang nhận ra những phẩm chất thuần khiết bên trong mình.

Trong phần thứ hai này của loạt bài luận giải về Phật giáo Mật thừa, Mingyur Rinpoche chia sẻ phương pháp thiền quán giúp mỗi người nhận ra bản chất Phật nơi thân tâm mình.



Quý vị hãy thử tưởng tượng như sau: Sẽ thế nào nếu vào một buổi sáng quý vị thức dậy và khi nhìn vào gương, quý vị không thấy "chính mình" như thường ngày nữa.

Sẽ thế nào nếu quý vị không thấy bản thân cúi kính khi chưa kịp uống tách cà phê, hoặc không phải lo âu về công việc hay không bị lôi cuốn theo những lượt "thích" trong các bài đăng trên mạng xã hội của mình? Quý vị sẽ cảm thấy thế

nào nếu bản thân không đồng nhất với những thiếu sót của mình? Quý vị sẽ cảm thấy thế nào nếu không phải bận tâm tới việc bản thân sẽ trở thành ai, có địa vị ra sao? Thay vì tất cả những cảm xúc lo âu như trên, quý vị sẽ cảm thấy như thế nào nếu bản thân trong thân tướng của một vị Phật hoàn toàn giác ngộ, tràn đầy trí tuệ và tâm từ bi? Và nếu trong thân tướng đó, những khoảnh khắc tiếp theo của quý vị sẽ như thế nào? Thời gian tiếp theo của quý vị trong ngày sẽ như thế nào?

Việc thiền quán như trên không phải là một ảo tưởng. Từ vô thủy, bản chất của thân, khẩu, ý của quý vị vốn là thân, khẩu, ý giác ngộ. Vấn đề là, chúng ta không thức tỉnh được bản chất này. Đó là lý do tại sao con đường của Phật giáo Mật thừa chia ra ba giai đoạn chính, mỗi giai đoạn có những phương pháp tu trì đặc trưng nhằm mục đích thức tỉnh và trưởng dưỡng bản chất giác ngộ chân thực nơi mỗi chúng ta.

Ba giai đoạn này bao gồm: giai đoạn khai triển, giai đoạn hoàn thiện và giai đoạn thành tựu tối thượng. Dưới đây sẽ tập trung luận giải các phương pháp tu trì giai đoạn khai triển.



Giai đoạn phát triển của Mật thừa sử dụng năng lực sáng tạo của tâm và khả năng của các quan niệm nhằm giúp chúng ta thức tỉnh bản chất Phật vốn toàn hảo và thuần khiết nơi mình. Năng lực sáng tạo của tâm và các quan niệm của tâm thức vô cùng mạnh mẽ. Các quan niệm trong tâm chúng ta không chỉ định hình những suy nghĩ, niềm tin và ý tưởng, mà còn chi phối cả những cảm xúc và nhận thức của chúng ta.

Ở phương diện bên ngoài, có thể nói rằng các quan niệm trong tâm hoặc các trạng thái tâm khái niệm phân biệt, giống như những chất độc. Chính những

trạng thái tâm khái niệm này dẫn con người sống trong vô minh ảo tưởng và trải nghiệm bất tịnh về bản thân cũng như môi trường bên ngoài. Chúng làm cho hiểu biết của chúng ta bị hạn hẹp và dẫn tới những trải nghiệm lầm sai, bất an cùng khổ đau trong đời sống. Những lo âu, sân hận, hoảng loạn cũng vô số những cảm xúc tiêu cực mạnh mẽ khác đều bắt nguồn từ tâm khái niệm của chúng ta.

Tuy nhiên nếu có trí tuệ thấu hiểu bản chất các quan niệm trong tâm, chúng ta có thể sử dụng chúng để giúp bản thân thoát khỏi khổ đau, giúp ta khám phá bản chất thực sự của mình. Nếu chúng ta biết cách sử dụng các quan niệm trong tâm một cách đúng đắn, chúng sẽ trở thành pháp dược đối trị khổ đau, ngược lại chúng sẽ trở thành những chất độc đẩy ta vào vòng xoáy bất an bất tận.



Phần lớn trong đời sống thường nhật, chúng ta có xu hướng tập trung vào những điều tiêu cực bên trong thân tâm mình. Khi chúng ta nuôi dưỡng một cái nhìn lầm sai về bản thân, chúng ta thường quan niệm và đồng nhất bản thân mình với hình ảnh một kẻ đầy hạn hẹp, yếu đuối và lầm sai. Chúng ta quan

niệm bản thân đầy khiếm khuyết, thiếu sót và không mang nhiều giá trị nội tại. Những quan niệm như vậy ngày càng một ăn sâu hơn vào tâm trí mỗi người, trở thành thói quen trong suy nghĩ và hành động. Không chỉ quan niệm về bản thân như vậy, mà chúng ta còn quan niệm về mọi người và môi trường xung quanh cũng đầy hạn hẹp, bất tịnh, xấu ác và đầy lầm sai.

Giai đoạn phát triển trong Mật thừa sử dụng các phương pháp nhằm nói lỏng những quan niệm cứng nhắc, những niềm tin và định kiến này trở nên cởi mở, rộng lớn và chân thực hơn. Những phương pháp này đảo ngược hoàn toàn quan niệm về bản thân của chúng ta trong đời sống thường nhật.

Trong giai đoạn thực hành phát triển, người thực hành rèn luyện những quan niệm đúng đắn về bản thân và thế giới của mình. Theo thuật ngữ, phương pháp tu trì này được gọi là “lấy chính các quan niệm và trí tưởng tượng làm chất liệu trên con đường tâm đạo”. Người thực hành Mật thừa ở giai đoạn này quan niệm về bản thân và thế giới theo những cách thức cởi mở, ít định kiến hơn so với trải nghiệm thông thường. Người thực hành tận dụng trí tưởng tượng và quan niệm về một thế giới rộng lớn, cởi mở và gần hơn với bản chất thực tại. Sự thực hành này cho phép hành giả chuyển từ “quan niệm và nhận thức bất tịnh” của mình về thế giới là vững bền và bất biến, thành “quan niệm và tri kiến thuần tịnh”, qua đó có thể nhìn mọi vật theo đúng bản chất như chúng đang là.



Trí tưởng tượng có ba khía cạnh. Tôi thường gọi chúng theo ngôn ngữ hiện đại là: video, âm thanh và cảm nhận. "Video" ở đây có nghĩa là hình ảnh. Ví dụ, nếu tôi nói "bánh pizza", thì tâm thức tôi ngay lập tức cung cấp cho quý vị hình ảnh trong tâm về chiếc bánh pizza. "Âm thanh" có nghĩa nói tới phương diện bằng lời, trong trường hợp này là nhãn hàng "pizza" và tất cả những suy nghĩ nảy sinh khi quý vị có hình ảnh về nó, ví như: "Có lẽ tôi nên gọi bánh pizza tối nay". Và cuối cùng là cảm nhận của chúng ta: "Ôi, tôi rất thích bánh pizza!" Kết hợp ba phương diện này tạo nên trí tưởng tượng.

Trí tưởng tượng là phổ quát và cần thiết cho sự sinh tồn của loài người. Nếu không có trí tưởng tượng và các quan niệm, chúng ta sẽ không thể hiểu ý nghĩa phía sau mỗi hình ảnh và biểu tượng. Khi âm thanh của các ngôn từ được cất lên để mô tả các hình ảnh, biểu tượng, chúng ta sẽ trải nghiệm niềm yêu thích hay chán ghét, vui mừng hay khổ đau, tôn kính hay khinh miệt v.v... Tất cả chúng ta đều cần trí tưởng tượng và các quan niệm để tồn tại, ngay cả với những thứ cơ bản nhất trong cuộc sống. Nếu không có trí tưởng tượng và các quan niệm, tâm thức bạn sẽ trống rỗng vô nghĩa!

Tầm quan trọng của trí tưởng tượng và các quan niệm ngày càng được công nhận trong tất cả các lĩnh vực. Các vận động viên thể thao cũng thường xuyên sử dụng trí tưởng tượng và các quan niệm trong quá trình luyện tập của họ. Cũng giống như cách mà các hành giả Mật thừa quán tưởng tự thân trong pháp tướng của những vị Phật, các vận động viên tưởng tượng mình đang tham dự trong một cuộc đua hoàn hảo và thực hiện các động tác của mình một cách hoàn hảo. Các nhà khoa học đã phát hiện ra rằng bộ não vật lý hoạt động theo cùng một cách bất kể ai đó đang chạy bộ hay chỉ ngồi một chỗ tưởng tượng mình đang chạy bộ, thậm chí họ còn phát hiện ra rằng đối tượng nghiên cứu của mình có thể tăng cường những mô cơ chỉ bằng cách rèn luyện trí tưởng tượng trong lúc tập luyện cơ bắp.

Quý vị có thể thấy những ví dụ tương tự ở những lĩnh vực khác. Các nhà trị liệu sử dụng trí tưởng tượng như một công cụ để chữa lành cho những bệnh nhân bị chấn thương tinh thần hay chịu đựng những ám ảnh sợ hãi v.v., và các nhà lãnh đạo doanh nghiệp sử dụng trí tưởng tượng để đưa ra các tuyên bố có tầm nhìn và mục tiêu táo bạo cho tương lai.

Trong Phật giáo Mật thừa, hành giả sử dụng trí tưởng tượng và các quan niệm theo cách tương tự, nhưng thay vì sử dụng chúng vì mục đích thế tục, hành giả sử dụng sức tưởng tượng của tâm để kết nối với bản chất thực sự của mình, để nhận ra và nuôi dưỡng tri kiến thuần tịnh, lòng từ bi và trí tuệ của mình. Đó là lý do nhiều luận sư cho rằng Phật giáo Mật thừa sử dụng trí tưởng tượng thành chất liệu trên con đường tu trì. Phương pháp này cho phép người thực hành tỉnh thức được bản chất thực sự của mình, phát triển trí tuệ và tịnh hóa khổ đau, tiêu cực, ảo tưởng, bản ngã, v.v. .. Mặc dù trí tưởng tượng tự bản thân là biểu hiện của tâm khái niệm và phân biệt, nhưng cuối cùng trí tưởng tượng với phương pháp quán tưởng sẽ dẫn hành giả vượt trên nhận thức khái niệm để trải nghiệm thực tại một cách trực tiếp và thuần tịnh.



Trong Phật giáo Mật thừa, phương pháp áp dụng năng lực trí tưởng tượng của tâm được gọi là thiền quán về những vị Phật Bản tôn. Hành giả lựa chọn pháp tướng của một vị Phật, Bồ tát làm đối tượng chính để thiền quán. Mỗi sắc tướng của các vị Phật, Bồ tát đều biểu trưng cho những phẩm chất cao quý, thanh tịnh trong tự tính Phật của chúng ta. Như vậy, phương pháp này không phải là thực hành theo quan niệm hữu thần của các triết lý phương Tây hay tín ngưỡng bản địa. Để thực hành phương pháp quán tưởng này, hành giả cần ít nhất ba phẩm chất căn bản như sau:

Phẩm chất thứ nhất được gọi là “niềm kiêu hãnh kim cương”, hay niềm kiêu hãnh thuần túy. Không phải là sự ngã mạn, cho rằng mình đức hạnh hơn người khác hay cao quý hơn mọi loài. Niềm kiêu hãnh trong ngữ cảnh này có nghĩa là sự tự tin vào bản chất thanh tịnh vốn có nơi thân tâm mình: “Tôi thực sự vốn một vị Phật. Từ vô thủy tới nay, tôi sống trong si mê ảo tưởng, tôi không biết rằng bản thân luôn là một vị Phật, nhưng hôm nay, tôi đã thức tỉnh bản chất đích thực của mình!”

Sau khi thấu hiểu như vậy, người thực hành có thể cho phép bản thân cảm nhận những phẩm chất trí tuệ và lòng từ bi nơi chính mình, cảm nhận các năng lượng của phẩm hạnh lợi tha từ đức Phật. Người thực hành có thể đưa những phẩm chất này vào cuộc sống trong trải nghiệm của riêng mình. Bằng trí tưởng tượng của mình, người thực hành có thể sử dụng phương pháp quán tưởng để nhìn ra toàn bộ thế giới qua đôi mắt của đức Phật, nhìn mọi người và vạn vật qua lăng kính của bản chất Phật. Đây không chỉ là một ý tưởng hay ở phương diện hiểu biết, mà phương pháp này còn giúp người thực hành cảm nhận những phẩm chất giác ngộ của chư Phật, Bồ tát một cách sống động bên trong thân tâm mình, khởi phát và nuôi dưỡng niềm tin tưởng bản thân vốn sẵn đủ những phẩm chất cao quý của một vị Phật.

Phẩm chất thứ hai mà một hành giả Phật giáo Mật thừa cần có là khả năng thấu hiểu và thể nhập các lý nghĩa biểu trưng. Trong bất kỳ sắc tướng nào của một vị Phật mà hành giả lựa chọn làm đối tượng thiền quán, đều mang ý nghĩa biểu trưng cho trí tuệ, từ bi và năng lực giải thoát. Ví dụ, hai mắt của đức Phật biểu trưng cho năng lực thấu suốt bản chất của thực tại tuyệt đối và tương đối. Hai cánh tay biểu trưng cho trí tuệ và lòng từ bi. Một đầu biểu trưng cho năng lực hợp nhất bất khả phân giữa luân hồi và niết bàn. Hai chân trong thế kiết già biểu trưng cho sự hợp nhất của thực tại tương đối và tuyệt đối.

Thông thường, pháp tướng một vị Phật, Bồ tát được trang hoàng bằng các pháp khí và các sức trang hoàng nhưng lý nghĩa của các trang hoàng không phải như thú vui thế tục, mà đều biểu trưng cho các công hạnh giải thoát và giác ngộ. Mỗi pháp tướng đức Phật, Bồ tát mà hành giả lựa chọn làm đối tượng thiền quán đều biểu trưng cho những tâm nguyện và công hạnh khác nhau. Có đức Phật thị hiện trong pháp tướng an bình, hoặc uy mãnh, phẫn nộ, hoặc rực rỡ các sắc màu bởi lý do trình độ, căn cơ và những khổ đau của chúng sinh vô cùng đa dạng. Chư Phật, Bồ tát thị hiện trong các pháp tướng khác nhau, mang lại những loại pháp dược khác nhau để đối trị những loại phiền não khác nhau của chúng sinh.

Phẩm chất thứ ba mà hành giả Mật thừa cần có trong giai đoạn này là năng lực quán tưởng chi tiết và rõ ràng. “Rõ ràng” có nghĩa là hành giả phải duy trì năng lực quán sát, định tâm nơi mỗi pháp tướng chư Phật mà mình chọn làm đối tượng thiền quán. Đồng thời, hành giả phải có trí tuệ tính Không, có nghĩa là phải thấy biết được mọi pháp tướng chư Phật và lý nghĩa mà mình vừa thiền quán đều vốn là mộng huyễn, không có tự tính cố hữu, giống như hình ảnh phản chiếu của mặt trăng trong hồ. Mọi hình ảnh, biểu tượng vừa thiền quán đều chỉ là sự phóng chiếu của bản tâm hay nói cách khác là do năng lực tưởng tượng trong tâm chính hành giả phóng chiếu ra.

Khi hình ảnh hay sắc tướng của đức Phật mà hành giả thiền quán hiện diện trong tâm thì đồng thời hành giả cất lời tán tụng các phẩm hạnh giác ngộ cùng lý nghĩa biểu trưng phía sau mỗi pháp tướng. Điều quan trọng là hành giả cảm nhận được niềm an lạc, hoan hỷ và sự giải thoát nơi các hiện tượng chư Phật mà bản thân mình đang thiền quán. Như vậy tiến trình của trí tưởng tượng và sự xuất hiện các quan niệm về hình ảnh-ý nghĩa biểu tượng và cảm nhận trong thiền quán ở đây không có sự khác biệt với trí tưởng tượng trong đời sống thường nhật như đã phân tích ở phần phía trên bài viết. Điểm khác biệt ở chỗ, nếu như trong đời sống thường nhật, các hình ảnh và ý nghĩa trong trí tưởng tượng xuất hiện chủ yếu để thỏa mãn các thú vui giác quan và bị đắm chìm trong sắc tướng của đối tượng, thì hình ảnh thiền quán chư Phật mang ý nghĩa giải thoát, giác ngộ và đồng thời hành giả cảm nhận được sự siêu vượt các sắc tướng thị hiện.

Như vậy kết hợp ba phương diện của trí tưởng tượng, phương pháp thiền quán trong Mật thừa về hình ảnh chư Phật, ý nghĩa biểu tượng và cảm nhận các phẩm chất giác ngộ nơi thân tâm mình, là một phương pháp hoàn hảo giúp hành giả tìm lại bản chất đích thực nơi mình. Việc thực hành này cũng đòi hỏi công phu rèn luyện mới có thể thuần thục và nhiều hành giả kinh nghiệm thường đưa ra lời khuyên, nếu ban đầu chưa quen thuộc với các hình ảnh chư Phật thì nên kiên trì và luôn tin tưởng sự hiện diện của các phẩm chất giải thoát giác ngộ vốn vẫn tồn tại nơi thân tâm mình.

Tóm lại, giai đoạn ban đầu trong tu tập Phật giáo Mật thừa thường được gọi là giai đoạn phát triển, đòi hỏi hành giả phải có ba phẩm chất chính. Thứ nhất: Hành giả phải có năng lực thiền quán bản thân trong sắc tướng của đức Phật hay Bồ tát. Thứ hai: Phải ghi nhớ và thấu hiểu ý nghĩa các biểu tượng nơi sắc tướng của đức Phật hay Bồ tát mà mình thiền quán. Thứ ba: phải có cảm nhận về niềm kiêu hãnh kim cương hay có thể gọi là niềm kiêu hãnh thuần khiết, tức là cảm nhận được sự hiện diện của các phẩm chất giải thoát, giác ngộ nơi thân tâm mình. Ba phẩm chất này cũng có thể được hiểu là tiến trình chuyển hóa từ

cấp độ hiểu biết, cảm xúc, niềm tin, tới trải nghiệm bản thân trong những phẩm chất của chư Phật và toàn bộ thế giới bên ngoài là cảnh của tịnh độ. Ngay khi bắt đầu có những phẩm chất này, hành giả đang có thể giải thoát bản thân khỏi những nỗi khổ đau miên viễn của đời sống luân hồi.

Một ví dụ về việc sử dụng trí tưởng tượng trong phương pháp thiền quán của Phật giáo Mật thừa đối với đức Bồ tát Quán Thế âm, để giúp quý vị độc giả có hiểu chi tiết hơn. Đức Quán Thế Âm Tứ Thủ (Sanskrit: Avalokiteshvara) biểu trưng cho tâm từ bi vô lượng. Hành giả trước hết phải thiền quán pháp tướng của Bồ tát hiển diện một cách rõ ràng và sống động với bốn tay, trong đó mỗi tay biểu trưng cho một trong bốn tâm vô lượng là: từ-bi-hỷ-xả. Hai tay phía trước chắp lại biểu trưng cho năng lực thấu suốt sự bất khả phân giữa Luân hồi và Niết bàn. Tiếp tới hành giả khởi dòng tâm như sau, “Đức Bồ tát Quán thế âm với những phẩm chất giải thoát giác ngộ này cũng vốn đang hiện diện trong tôi. Tôi và đức Bồ tát về tự tính vốn bình đẳng như bởi vô minh che mờ nên tôi không nhận ra tự tính này nơi mình. Ngày hôm nay, tôi đã thức tỉnh được những phẩm chất giải thoát, giác ngộ của đức Bồ tát vẫn đang hiện diện nơi tôi.”

Người thực hành có thể thiền quán như vậy trong những thời khóa chính thức hoặc có thể ứng dụng trong mọi tình huống ở đời sống thường nhật. Ngay khi quý vị thấy mình sắp rơi vào những xung đột với đối tác hoặc đồng nghiệp, quý vị có thể nhắc nhở bản thân rằng, “Mình vốn là một vị Phật tràn đầy tâm nhẫn nại và từ bi. Bản chất thực sự của cơn giận đang hiện khởi này vốn là trí tuệ, và đối tác kia của mình cũng vốn là một vị Phật. Tất cả đều rộng mở và rục rở, giống như một giấc mơ hay hình ảnh phản chiếu của mặt trăng trong hồ”. Nếu bạn nhìn nhận bản thân, mọi người xung quanh và những cảm xúc của chính mình qua lăng kính của tự tính Phật, cơn sân giận lập tức sẽ chuyển hóa thành trí tuệ và mất đi sức mạnh hủy diệt của nó. Quý vị cũng có thể thiền quán như vậy nếu quan sát thấy những phiền não mạnh mẽ khác bắt đầu hiện khởi trong mọi tình huống của đời sống mà mình đang trải nghiệm.

Ban đầu, quý vị có thể cảm thấy không quen thuộc, thậm chí kỳ quặc thì quán tưởng bản thân mình trong pháp tướng của một vị Phật hay Bồ tát. Điều này chắc chắn sẽ diễn ra bởi chúng ta chỉ vốn quen sống với những quan niệm hạn hẹp về bản thân, tuy nhiên trên thực tế với năng lực của trí tưởng tượng trong tâm giúp quý vị dần tiến gần hơn tới bản chất đích thực của bản thân và pháp giới. Quý vị có thể luôn ghi nhớ rằng phương pháp thiền quán này dựa trên định đề bản chất của tất cả chúng sinh vốn trong sáng và thuần tịnh, bởi vậy tất cả những phẩm chất cao quý đó không phải là giả dối cho chúng ta tự huyễn hoặc ra. Những người phàm phu không quen thuộc và chẳng bao giờ tin tưởng với bản chất đích thực nơi mình. Tất cả những đối tượng thiền quán trong

phương pháp này vốn là những phẩm chất đích thực ẩn sâu nơi mỗi người và tất cả chúng sinh. Hãy tập tưởng tượng, quan niệm và thiền quán như vậy, mỗi người có thể trải nghiệm được những phẩm chất cao quý mà mình đã quên lãng.

Con người chúng ta giống như những viên kim cương phủ đầy bùn. Trong trạng thái của kẻ phàm phu, tất cả những gì chúng ta có thể thấy chỉ là bụi bẩn. Cái nhìn và quan niệm này đã trở thành tập khí, ăn sâu vào tiềm thức khiến chúng ta quên lãng mất viên kim cương vẫn đang tồn tại trong thân tâm ta. Tất cả những gì chúng ta thấy và quan niệm về bản thân chỉ là rác rưởi và bụi bẩn. Nhưng bùn đen không phải là một phần của viên kim cương; nó không tồn tại mãi và có thể bị rửa trôi hoàn toàn. Bất kể bùn đen có chất đầy bao nhiêu thì bản chất thực sự của viên kim cương vẫn tinh khiết rực rỡ, giống như sự sáng suốt rực rỡ của tâm ban sơ và sự ấm áp rạng rỡ của tâm từ bi vốn là bản chất con người chúng ta, dù ta có nhận ra hay không.

Bằng cách sử dụng trí tưởng tượng thông qua phương pháp thiền quán tự thân trong pháp tướng của một vị Phật, về cơ bản quý vị đang tập thay đổi quan niệm của bản thân về chính mình và môi trường xung quanh. Bạn đang nhận ra những phẩm chất thuần khiết bên trong mình. Quý vị không phải là một con người nhỏ bé, tội lỗi hay bất an như mình vẫn thường quan niệm. Quý vị vốn là một vị Phật với trọn vẹn thân, khẩu và ý giác ngộ,

Với quan niệm và tầm nhìn mới này về bản thân, quý vị sẽ liên hệ với mọi người như thế nào? Bạn sẽ giao tiếp với họ như thế nào? Bạn sẽ nhìn mọi người như thế nào? Bạn có thể nhận ra được bản chất thiện lương cơ bản của mọi người trong tình huống xảy ra mâu thuẫn hay xung đột không? Khi quý vị nuôi dưỡng nếp nghĩ mới, biết nhìn bản thân theo tri kiến này, quý vị sẽ tịnh hóa được những bất thiện nơi thân tâm mình. Quý vị không cần phải loại bỏ những gì mà mình cho là không thích, giữ lại những gì mình cho là yêu thích, mà quý vị chỉ cần tập nhìn mọi sự việc qua quan niệm thuần tịnh, thấy được bản chất thanh tịnh nơi mọi phương diện bản thân và mọi người, ngay cả những thứ mà trước đây mình cho là khiếm khuyết. Như thế quý vị sẽ kết nối được với tri kiến thuần tịnh trong tâm, lòng từ bi, trí tuệ và biết nhận ra bản chất cao quý này nơi tất cả mọi người quý vị gặp gỡ. Thật là một món quà Pháp quý giá cho chính quý vị, cho thế giới và tất cả chúng sinh!

La Sơn Phúc Cường (dịch và tổng hợp)

Nguồn: Yongey Mingyur Rinpoche, *Imagine You are a Buddha*, Lionroar.com

*Yongey Mingyur Rinpoche là một bậc thầy trong Tông Kagyu và Nyingma, hệ Phật giáo Tạng truyền. Thầy đang đảm nhận trọng trách giáo thọ cho Cộng

đồng Thiền Tergar, một mạng lưới toàn cầu của các trung tâm tu tập Phật giáo. Nhiều bộ sách của Rinpoche luận giảng về các chủ đề Phật giáo ứng dụng đã được dịch sang tiếng Việt như: *Sống một đời vui* (Nxb Tôn giáo, 2021), *Trí tuệ Hoan hỷ* (Nxb Thời đại, 2014), *Chuyển mê khai ngộ* (Nxb Lao động, 2023).