

Thân Kim Cương trong Mật thừa giáo: Quan điểm lịch sử và góc nhìn của khoa học hiện đại

ISSN: 2734-9195 08:05 15/11/2025

Tri kiến về Thân Kim cương của Phật giáo Mật thừa, cùng những thành tựu của khoa học hiện đại về thân thể con người nhắc nhở rằng khi ta càng hiểu rõ thân tâm mình thì ta càng có thể giúp bản thân cùng mọi người sống cuộc đời tự do và an lạc hơn.

Tác giả: **Ian A. Baker**

Tạp chí Nghiên cứu Phật học - Số tháng 11/2025

Bài viết phân tích các quan niệm truyền thống về bản chất, chức năng 'Thân Kim cương' (San: vajrakāya; Tib: dorje lu) cũng như vai trò của Thân Kim cương trong tu tập.

Phật giáo Mật thừa khởi nguồn ở Ấn Độ và phát triển rộng khắp các khu vực lân cận khoảng từ khoảng thế kỷ VI đến thế kỷ thứ XII. Theo truyền thống, có hai giai đoạn chính trong tiến trình tu trì Phật giáo Mật thừa bao gồm: 'Giai đoạn phát sinh' (San: utpattikrama; Tib. kyerim) và 'giai đoạn hoàn thiện' (San: sampannakrama; Tib. dzogrim) (1).

Trong giai đoạn phát sinh, các hành giả tập trung chuyển hóa các quan niệm phàm tình về bản thân và môi trường xung quanh bằng cách quán tưởng tự thân trong sắc tướng của những vị Phật, Bồ tát tràn đầy từ bi và trí tuệ, còn môi trường bên ngoài là các cõi tịnh độ. Tuy nhiên trong giai đoạn hoàn thiện, hành giả trưởng dưỡng đồng thời tâm đại lạc và tính không thông qua quán tưởng các dòng khí, minh điểm và các tinh chất bên trong thân tâm (2).

Các bản kinh văn của lớp Du già Yoginī mô tả những cấu trúc và quá trình vi tế này trên thân con người bao gồm các kinh mạch (nāḍī), sinh khí (prāṇa) và tinh chất sống (bindu). Tu trì ở giai đoạn này đòi hỏi phải có sự trao truyền trực tiếp từ bậc thầy đủ phẩm hạnh và bản thân người tu trì phải qua quá trình rèn luyện lâu dài trong giai đoạn phát sinh, để thức tỉnh về bản chất giác ngộ tiềm ẩn trong thân tâm, siêu việt thời gian và không gian (buddhadhātu).



Cẩm nang hướng dẫn hành thiền thế kỷ XIII tiết lộ cấu trúc của Thân Kim cương và mạng lưới các kinh mạch, khí và tinh chất vi tế.

Phật giáo Nguyên thủy coi thân người nam và nữ là nguồn gốc của khổ đau, trong khi giáo lý Mật thừa (Vajrayāna) ca ngợi thân con người là phương tiện không thể thiếu để chứng đạt giác ngộ (3) Đại thành tựu giả Saraha tại Ấn Độ thế kỷ VIII đã tuyên bố: ‘Ta đã viếng thăm nhiều ngôi chùa, tự viện và chính điện trong suốt hành trình tâm linh của mình, nhưng không nơi nào mang lại niềm an lạc bằng chính nơi thân của ta’(4).

Nữ hành giả Phật giáo thế kỷ thứ XII Jhāna- dākini Siddharājñi đã luận giải chi tiết hơn: 'Đừng tìm nơi chốn nương tựa bên ngoài; bởi thân thể là một mandala – một cõi tịnh độ thiêng liêng. Đừng tìm kiếm vị Phật ở nơi chốn nào khác; bản thân tâm thức bất sinh và bất diệt chính là đức Phật và bậc thầy tối thượng (5).

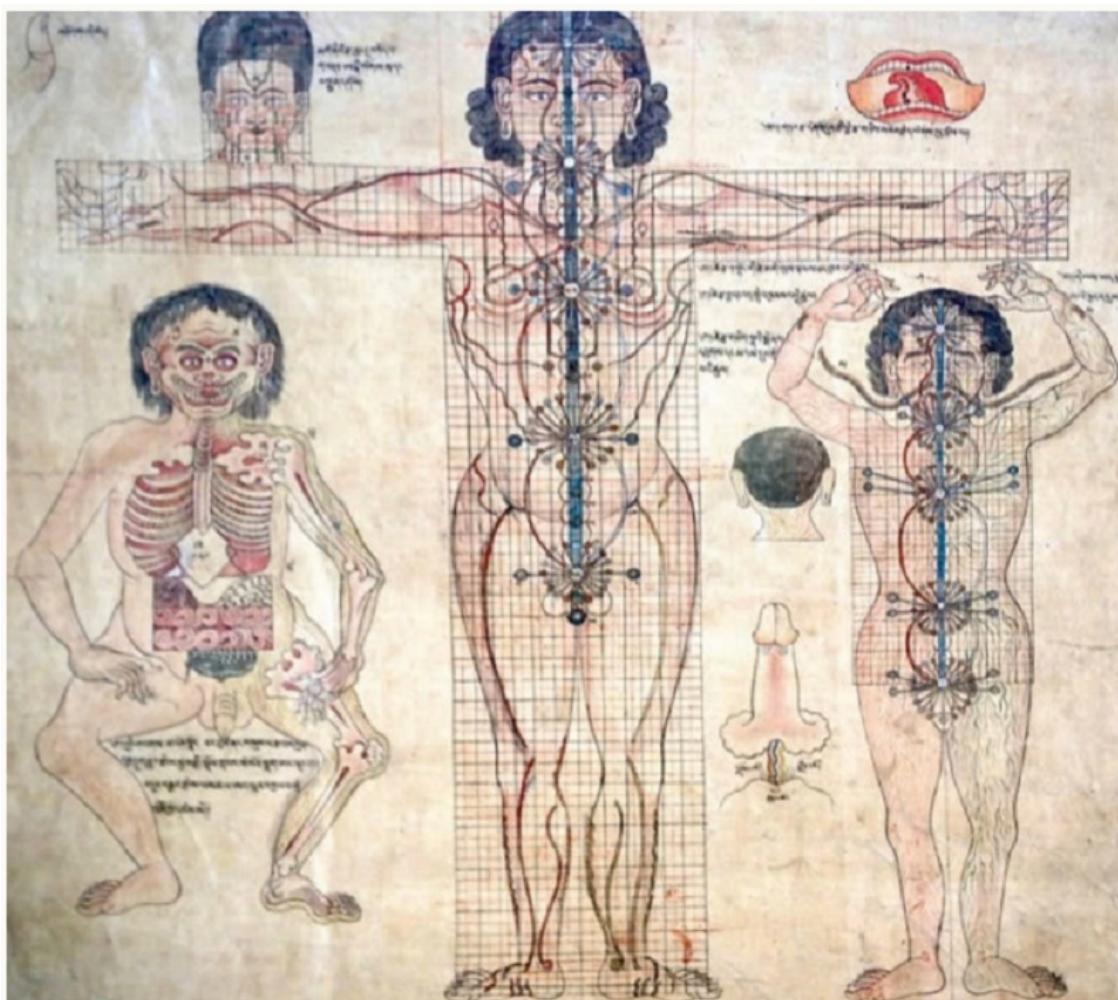
Những bài ca chứng ngộ (dohā) của các đại Thành tựu giả và các Mật điển Phật giáo tiền chú giải (mūla-tantra) đã làm sáng tỏ, niềm hỷ lạc trong tâm ở giai đoạn hoàn thiện của con đường phương tiện thiện xảo của Mật thừa giúp tận trừ những bất an, đối trị lòng tham muốn do tâm nhị nguyên, nguyên nhân gốc gây nên những khổ đau của đời người.

Chính sự tỉnh thức này được cho là đã thúc đẩy 'Đại Bà la môn' Saraha rời khỏi những giới hạn của đời sống trong tự viện ở Nalanda và sống cuộc đời tự do tự tại. Ngài tuyên bố rằng 'chỉ bây giờ ta mới thực sự là một tu sĩ!'.

Những tham chiếu trong các bản kinh văn căn bản và tiểu sử tu trì của các hành giả như trên, nhấn mạnh vai trò trung tâm của thân con người trong thực hành Mật thừa. Tuy nhiên, thân con người trong quan niệm của Mật thừa không phải là loại thân kết hợp giả huyễn của thịt, máu và xương mang lại bất mãn, khổ đau mà mà chúng ta thường đồng nhất. Thân trong Mật thừa là thân bất hoại thông qua thiền quán về các dòng kênh năng lượng vô hình (kinh mạch - nāḍī), các dòng sinh khí (sinh khí - prāṇa) và các tinh chất quan trọng (bindu) phát sinh khi tu trì các phương tiện thiện xảo của Mật thừa trong giai đoạn hoàn thiện. Như Tổ Marpa Chökyi Lodrö, bậc thầy của Thành tựu giả Milarepa, đã tuyên bố vào thế kỷ XI: 'Sau khi thuần thục con đường tu trì các kinh mạch và dòng năng lượng, đức Phật đã ở trong lòng các bàn tay của ta'(6).

Hiển bày tâm Giác ngộ

Các phương tiện thiện xảo trong tu trì giai đoạn hoàn thiện của Mật thừa tác động đến nền tảng năng lượng vi tế của thân tâm để dần dần làm hiển lộ các cấp độ khác nhau của tâm. Thông qua việc tu trì và lưu chuyển các luồng năng lượng trong Thân Kim cương bất hoại thông qua các phương pháp thở và Du già thân vật lý (tsalung trulkhor), các hành giả chuyển hóa các tinh chất trong hệ thần kinh (thiglé) của bản thân và trực tiếp trải nghiệm bản chất 'huyễn ảo' và 'bất hoại', chuyển hóa các tập khí, làm suy giảm các chướng ngại cản trở tâm tỉnh giác. Chuyển hóa thân tâm thông qua các kỹ thuật tác động tới hệ tâm lý-vật lý để hiện thực hóa Phật tính nội tại của một người là bản chất của các thực hành Mật dựa trên 'Thân Kim cương'.



Biểu đồ y học Tây Tạng mô tả năm trung tâm năng lượng (luân xa) được kết nối với nhau dọc theo trục trung tâm của cơ thể, tương quan về mặt giải phẫu trên thân con người. Bộ sưu tập Wellcome.

Như nữ Du già Khandro Yeshé Tsogyal đã tuyên bố sau khi đắc pháp qua phương tiện thiện xảo của 'nội hỏa' (tummo) khởi sinh niềm đại hỷ lạc vô bờ: 'Sự giác ngộ chỉ phát sinh từ bên trong thân hoặc sẽ không bao giờ phát sinh. Nếu thân người không được nhận ra là nơi hoàn hảo mang lại sự giải thoát, thì sự giải thoát khỏi đời sống giả tạm đầy khổ đau chỉ là một giấc mơ của trí tưởng tượng.'(7)

Thành tựu giả Saraha cũng đã cảnh báo tương tự trong Bài ca Hoàng gia (Royal Song) rằng, 'Các vị học giả không ngừng luận giải kinh điển, nhưng chẳng biết gì về đức Phật ẩn tàng trong thân tâm của họ', trong khi chính đức Phật tuyên bố trong Kinh Trung bộ rằng: 'Nếu thân không được điều phục, thì tâm thức không thể được điều phục. Nếu thân được điều phục; thì tâm được điều phục.' (Kinh 36).

Thực hành thiết yếu để chứng ngộ Phật quả thông qua tác nhân của Thân Kim cương đã được đại Thành tựu giả Tilopā tóm tắt trong 'Khẩu truyền về Sáu thời Du già Thượng sư' như sau: 'Mục đích của các pháp Du già tập trung vào làm

chủ mạng lưới các kênh năng lượng thô và vi tế của thân.”

Việc tu trì bắt đầu bằng các bài tập tác động tới thân vật lý. Các luồng khí đang lưu chuyển trong thân được hành giả kéo vào bên trong các kinh mạch đồng thời duy trì, mở rộng và hòa tan chúng. Trên thân kim cương có hai kênh phụ gồm tả mạch (lalanā) và hữu mạch (rasanā), trung mạch (avadhūti) và bốn luân xa.(8)

Giải phẫu trạng thái tâm hỷ lạc

Trong khi các thực hành Mật thừa ở giai đoạn thứ nhất là giai đoạn phát sinh chú trọng tới việc thiền quán sắc tướng các vị Phật Bản tôn để chuyển hóa nhận thức phàm tình về bản thân và thực tại, thì các thực hành ở giai đoạn tiếp theo là giai đoạn hoàn thiện lại chú trọng tới thiền quán Thân Kim cương, khuyếch đại các quá trình tâm lý-vật lý để hiển lộ các chiều kích vi tế đang ẩn tàng nơi thân tâm. Trong thực hành Du già Mật thừa giai đoạn này, cấu trúc vi tế nhất của thân được mô tả là một mạng lưới gồm 72 ngàn các kinh mạch tinh yếu có thể cảm nhận bằng giác quan và thông qua thiền định, tiếng Phạn là nādi và tiếng Tây Tạng là tsa.

Hệ thống tuần hoàn tâm lý-vật lý này bao gồm các dòng lưu thông của máu và dịch tiền bạch huyết cũng như các 'khí' hay gọi là năng lượng vi tế và sinh khí (prāna). Trong truyền thống Phật giáo Mật Tạng, phương pháp tu trì tập trung chủ động lưu chuyển các dòng năng lượng vi tế này được ví với hình ảnh một người cưỡi ngựa điều phục một 'con ngựa giốc' vốn bất kham, và khi ấy, người này tỉnh thức dòng tâm đại hỷ lạc bản nhiên vô điều kiện, được gọi là mahāsukhakāya, hay 'thân đại lạc', một trạng thái phát sinh khi thực chứng đồng thời tam thân Phật là Pháp thân, Báo thân và Hóa thân (dharmakāya, sambhogakāya và nirmanakāya).



Một hành giả Du già thiền quán về ba kinh mạch trên thân, quán tưởng, kiểm soát hơi thở và điều chỉnh các cơ tạo ra nhiệt bên trong và lưu chuyển nguồn năng lượng lên phía trên qua kinh mạch trung tâm. Bức tranh tường Lukhang, Lhasa, Tây Tạng. Ảnh của Ian Baker.

Trong phương pháp tu tập Phật giáo Mật thừa, hướng dẫn thiền định về mandala bên trong thân với các kênh năng lượng, gió và tinh chất vi tế, như đã mô tả ở trên, theo truyền thống phải được bậc thầy đủ thẩm quyền truyền trao để hiển lộ phẩm chất giác ngộ nơi người đệ tử. Mật điển Hỷ Kim Cương đã mô tả, thân con người là một 'viên minh châu lấp lánh' được ban tặng những mật hoa thơm ngát (pháp vị Cam lồ). Đại thành tựu giả Virūpa coi cơ thể là một sơ đồ mà khi được hiểu đầy đủ, sẽ loại bỏ những chướng ngại cản trở việc thành tựu trạng thái Đại hỷ lạc (mahāsukha), một phẩm chất của sự giác ngộ tối

thượng. Các kinh mạch vi tế tạo nên cấu trúc của Thân Kim cương, giao nhau tại các trung tâm năng lượng có hình như những bánh xe chạy dọc theo kinh mạch trung tâm từ phía trên đỉnh đầu xuống rốn. Số lượng các vùng năng lượng này có sự khác nhau phụ thuộc mô tả từng Mật điển. Mật điển căn bản Hỷ Kim Cương mô tả bốn vùng năng lượng như vậy. Mật điển Thượng Lạc Kim Cương (Cakrasamvara) mô tả năm vùng năng lượng với một vùng là 'trung tâm duy trì niềm hỷ lạc' nằm ở phái dưới rốn. Mật điển Thời luân Kim cương (Kālacakra) liệt kê sáu vùng năng lượng, thêm 'luân xa bất tử' ở vùng trán. Đạo lộ tu trì và thành tựu Đạo Quả là bản luận giải Mật điển Hỷ Kim Cương mô tả mười tám luân xa, bao gồm mười hai luân xa ở các khớp chính của cơ thể. Trên thực tế, triết lý về các Luân xa (Cakras) cũng là nền tảng trong các truyền thống Ấn Độ giáo về Du già Hỏa xà (kundalinī), dẫn năng lượng tâm linh qua hệ thống bảy vùng năng lượng dọc theo trục trung tâm của cơ thể.

5 luân xa chính nằm ở vùng đỉnh đầu, cổ họng, tim, rốn và bộ phận sinh dục. Đây là các vùng giao điểm của các trạng thái tâm - sinh lý, mà hành giả có thể quán sát và chuyển hóa. Các vùng năng lượng này thường được mô tả như những 'hoa sen' với số lượng cánh hoa khác nhau, biểu thị các dòng năng lượng đang lan tỏa và thường được gọi là kinh mạch.(9)

Mỗi luân xa có một chủng tử tự căn bản và là trung tâm của một mandala – cõi tịnh độ, nơi một vị Phật bản tôn an trú. Chủng tử tự là những âm tiết với nguồn năng lượng rung động. Luân xa là nơi diễn ra các quá trình tâm lý- vật lý vi tế với các dòng sinh khí và ý thức lưu chuyển trên thân con người, bởi vậy khi làm chủ các trung tâm năng lượng này, hành giả có thể trải nghiệm tính không, vô ngã, từ bi tâm và nhanh chóng chứng đạt các quả vị trên đạo lộ giải thoát giác ngộ.

Bản đồ Thiên định



Các mandala của các vị Phật tỏa rạng từ luân xa tim của một hành giả du già. Chi tiết này từ một bức thangka treo tường trong đền Devikota ở vùng đất ẩn giấu Pemako của Tây Tạng. Ảnh của Ian Baker.

Giải phẫu được bản chất vi tế của Thân Kim cương là nền tảng để chứng ngộ Phật quả, mô hình chuẩn của Thân Kim cương bao gồm một kinh mạch trung tâm (madhyanādī, susumnā và avadhūti) được bao quanh bởi kinh mạch phải sắc trắng (Tibet: kyangma) và kinh mạch trái sắc đỏ (Tibet: roma). Phần lớn các kỹ thuật tu trì ở giai đoạn hoàn thiện của Mật thừa đều chú trọng việc chủ động lưu chuyển nguồn 'sinh khí' từ hai kinh mạch phụ và hòa tan chúng vào kinh mạch trung tâm, nhằm phá tan mọi ranh giới hạn hẹp của tâm nhị nguyên, thể nhập trạng thái vô ngã ngay trong thân tâm mỗi người.(10)

Sự trải nghiệm trực tiếp về trạng thái 'đại lạc và tính không' (détong yeshé) cùng ánh từ bi rực rỡ phát sinh thông qua phương tiện thiện xảo lưu chuyển các dòng sinh khí trong thân vào kinh mạch trung tâm được hành giả tiếp tục duy trì trong thực hành giai đoạn hoàn thiện, tập trung vào các giao điểm năng lượng khác dọc theo trục kinh mạch trung tâm trong thân.

Sự phát triển quan niệm về Thân Kim cương trong lịch sử

Mặc dù các mật điển Phật giáo thời kỳ đầu như 'Bí mật Tập hội' vào thế kỷ VI, mô tả các luồng năng lượng bên trong cơ thể của hành giả, nhưng Mật điển Hỷ Kim Cương, có niên đại từ thế kỷ VIII đến thế kỷ X, là mật điển đầu tiên liệt kê một số lượng kinh mạch cụ thể cũng như bốn 'vòng tròn năng lượng' hay 'các bánh xe' năng lượng vi tế dọc theo trục kinh mạch trung tâm của cơ thể.⁽¹¹⁾ Mật điển Thắng Lạc Kim Cương mô tả rõ ràng năm luân xa, hay các giao điểm hội tụ dọc theo trục kinh mạch trung tâm của cơ thể. Các thực hành liên quan đến 'Thân Kim cương' gồm các kinh mạch, khí và

tinh chất không xuất hiện ở Tây Tạng cho đến thế kỷ thứ XI, nhưng các truyền thống Mật thừa tiền thân ở Ấn Độ bao gồm Mật điển Brahmayāmala, một luận thuyết Mật điển Śaivite đã nhắc đến sáu trung tâm năng lượng có hình như 'hoa sen' dọc theo kinh mạch trung tâm của cơ thể như những cánh cổng để lắp đặt các vị thần Mật giáo.

Mật điển Netra thế kỷ VIII, cũng nói tương tự về 'bánh xe' hay các trung tâm năng lượng trên thân sẽ bị đâm thủng bằng 'ngọn giáo của tâm tỉnh giác'. Mật điển Kaulajñānanirnaya xuất hiện khoảng từ thế kỷ IX đến thế kỷ X, mô tả sáu trung tâm năng lượng từ khoảng vùng đáy xương chậu đến vùng khoảng giữa hai lông mày - với luân xa thứ bảy, luân xa vương miện (sahasrāra) nghìn cánh hoa ở đỉnh đầu.

Mật điển 'Chứng đạt vị Cam lồ bất tử' (Amṛtasiddhi) xuất hiện vào thế kỷ XI ở Ấn Độ mô tả chi tiết các động tác Du già để chuyển hóa các trung tâm năng lượng bị tắc nghẽn tại kinh mạch trung tâm trên thân, giúp hành giả vượt thoát sự ràng buộc của thân tứ đại, đạt tới trạng thái hỷ lạc thiêng liêng và lan tỏa sự an vui giải thoát cho toàn thế giới'.

Trọng tâm của quá trình tự chuyển hóa này liên quan đến ẩn dụ về mặt trời, mặt trăng và nguồn lửa là các kỹ thuật tác động vào phương diện tâm lý - vật lý khiến các tinh chất sống động ẩn sâu nhất trong thân thể lưu chuyển vào trục kinh mạch trung ương của Thân Kim cương, làm khởi sinh trạng thái tâm tỉnh giác rực rỡ chói lọi vượt trên những ràng buộc của không gian và thời gian hữu hạn. Ngày nay các thực hành liên quan đến các kinh mạch, luồng khí và tinh chất vi tế được cho là mật truyền trong các cộng đồng tự viện Phật giáo Tây Tạng truyền, nhưng ở nhiều thế kỷ trước không phải như vậy. Một trong những nghi quỹ tu trì sớm nhất có thể xác định được về các bài thiền tập ngoại Du già trong Phật giáo Tây Tạng truyền là 'Ba mươi hai Phẩm thực hành Nền tảng - Đạo lộ và Quả

vị', do tổ Phagmo Drupa Dorje Gyalpo (1110 - 1170) biên soạn, ghi lại rằng các thực hành về Thân Kim cương phù hợp với cả Phật tử sơ cơ và những hành giả lâu năm, nên được truyền dạy mà không có hạn chế. Một tinh thần cởi mở tương tự cũng thể hiện rõ trong 'Thực chứng Cam lồ bất tử' (Amrtasiddhi) cùng thời cũng như các giáo lý 'Bản chất tinh hoa Ngọc lam (Turquoise Heart Essence)' (Yuthok Nyinthik) do tổ Yuthok Yönten Gönpö (1126-1202) truyền lại.

Phương pháp Du già Thân Kim cương

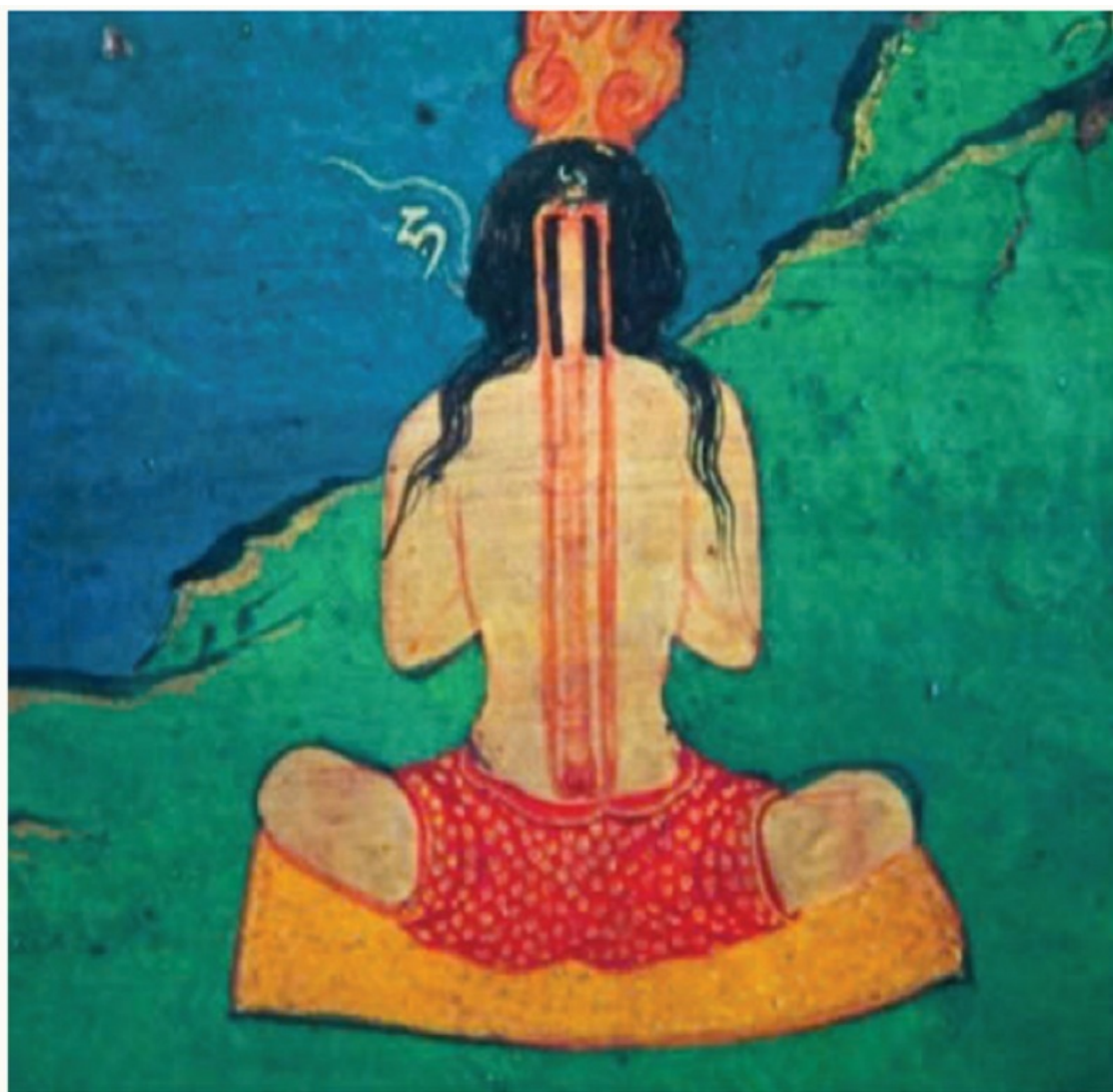
Ở phương diện thực hành, các phương pháp Du già Thân Kim cương bao gồm chủ động thức tỉnh và quán sát hệ thống các kinh mạch trong thân, lưu chuyển các dòng khí trên các kinh mạch, loại bỏ những vùng tâm lý - vật lý và năng lượng vi tế bị tắc nghẽn, tạo các dòng lưu chuyển theo các tuyến kinh mạch trung tâm trong thân.

Về thứ lớp hành trì, các bài tập Du già trước hết chú trọng đến các kinh mạch và những luồng khí trong thân, tập trung các nguồn năng lượng tại các vùng luân xa trên kinh mạch, hướng dòng tâm thức tại trung tâm luân xa ngực - nơi đây theo mô tả lưu chứa 75 nghìn tỷ tế bào trong thân. (12) Một khi vùng trung tâm năng lượng tại vùng ngực được chiếu sáng thì những ảo tưởng, độc tố vô minh, sẽ chuyển thành tâm tỉnh thức sáng ngời và hòa nhập với sự toàn vẹn của đời sống. Các bản kinh văn Phật giáo Mật thừa mô tả năng lượng hoạt động của các luân xa phía dưới bùng phát giống như các tia sáng mặt trời lan tỏa qua kinh mạch trung tâm của thân, 'làm tan chảy' các tinh chất dạ quang như ánh trăng trong não, rồi chảy xuống như mật hoa cam lồ, khởi sinh các trạng thái tâm thức cực vi tế, và cuối cùng là hòa nhập với bản tâm rộng lớn vô bờ mé, phi nhị nguyên của tính không cùng ánh Quang minh - bản chất rực rỡ sâu thẳm nhất của thân tâm hay thuật ngữ thường gọi là Phật tính.(13)

Các phương pháp Du già Mật thừa khái niệm hóa các vùng trung tâm năng lượng bằng thuật ngữ Tuệ nhãn (Bindu). Các vùng trung tâm năng lượng này lưu chứa các tinh chất của thân với chức năng điều chỉnh các trạng thái tâm thức vi tế. Xét ở phương diện các khoa học hiện đại, các vùng năng lượng này chứa nhiều các phân tử protein truyền tín hiệu lên bộ não, các chất giảm đau nội sinh, các hormone an lạc (endorphin), đặc biệt tập trung ở các vùng tử cung. Ngoài ra nhiều thành tựu y học chỉ ra rằng các chuỗi chất nền tập hợp của các Acid amin do cơ thể tự sản xuất (peptide) cũng có tác dụng nuôi dưỡng các dòng khí lưu chuyển trong thân.

Khoa học hiện đại và Thân Kim Cương

Như trên đã phân tích, Thân Kim cương được nhắc tới trong nhiều truyền thống tâm linh tại Ấn Độ như một mô hình giúp thăng hoa thiền định thông qua việc quán chiếu nguồn năng lượng to lớn trong thân.



Một người thực hành nội hỏa (tummo) đeo đai thiền (gomtrag) trong khi thực hiện các bài tập thở để đưa nguồn năng lượng tinh yếu và tâm tĩnh thức vào kinh mạch trung tâm. Ogyen Choling Manor, Bumthang, Bhutan. Ảnh của Ian Baker.

Đứng ở góc độ khoa học hiện đại, các kinh mạch phản ánh cấu trúc và tính tự tổ chức của thân thể con người, còn các dòng năng lượng biểu thị năng lực duy trì sự sống, các tinh chất phản ánh quá trình tái tạo qua đó tâm thức sáng suốt, an lạc được khởi sinh. Ba tuyến kinh mạch chính của thân kim cương cũng tương đương với trục hạ đồi-tuyến yên và sinh dục (hypothalamic- pituitary gonadal - HPG) trong hệ thống nội tiết của con người. (14)

Trong khi các thực hành ở giai đoạn ban đầu của Phật giáo Mật thừa chú trọng tới năng lực quán tưởng, chuyển hóa cảm xúc để tăng cường trí tuệ về thực tại thì các phương pháp Du già Thân Kim cương chú trọng quán chiếu thân vi tế,

lưu chuyển các dòng khí, tinh chất trong thân để nuôi dưỡng trạng thái tâm đại lạc và tỉnh giác. Những thành tựu gần đây của khoa học về giải phẫu học con người đã phát hiện các cấu trúc và quá trình vi giải phẫu của cơ thể con người tương ứng với các quan niệm về Thân Kim cương. Những thành tựu này bao gồm phát hiện ra các mô kẽ mới, các vùng không gian chứa đầy chất lỏng giữa các thành tế bào và các cấu trúc bên trong của cơ thể con người; (15) hệ thống vi mạch, bao gồm các động mạch vi tế bắt nguồn từ tim vận chuyển máu đến các cơ quan trong thân; các phân tử prôtein truyền tín hiệu cho não (neuropeptide), các phân tử giống như prôtein nhỏ chạy song song với cột sống giúp các tế bào thần kinh có thể giao tiếp và ảnh hưởng đến hoạt động của não; hệ thần kinh ruột và sự phát triển của các tế bào thần kinh bên ngoài não...

Nhiều ngành nghiên cứu khoa học hiện đại có thể minh họa các khái niệm về Thân Kim cương, bao gồm các thành tựu về ty thể (mitochondria), các bào quan giống hệ kinh mạch tham gia vào quá trình trao đổi chất của tế bào và được cho là có ảnh hưởng tới tuổi thọ của con người.(16) Phân tử năng lượng (Adenosine triphosphate - ATP) gợi nhắc đến năng lượng tế bào mà ty thể chuyển hóa từ ôxy và chất dinh dưỡng, cùng với các chất hóa học nuôi dưỡng hệ thần kinh nội sinh như hormone “hạnh phúc” (dopamine và serotonin), đều tương đồng với quan niệm về các tinh chất trắng - đỏ giúp nuôi dưỡng tâm tỉnh giác của Phật giáo Mật thừa. Các thực hành thiền quán của Mật thừa đã được chứng minh là có thể tác động tới các quá trình cốt lõi bên trong màng cơ (myofascial) hoặc mô liên kết của cơ thể. Sự lưu chuyển của các dòng khí mạch có thể kích hoạt việc giải phóng các tế bào gốc trung mô (mesenchymal stem cells - MSC) giúp tái tạo tế bào và tăng tuổi thọ cũng như tăng sản xuất các chất nuôi dưỡng tế bào thần kinh có nguồn gốc từ não (brain-derived neurotrophic factor - BDNF), một loại prôtein cần thiết để tạo ra và duy trì các tế bào thần kinh khỏe mạnh.

Kết luận

Các lĩnh vực nghiên cứu đương đại như: Di truyền học biểu sinh, nhựa sinh học đến trí tuệ nhân tạo, phát hiện ra nhiều điểm tương đồng với quan niệm về Thân Kim cương trong Mật thừa, quan niệm là nền tảng cho phương pháp thiền quán nhằm tận diệt vô minh si ám, chuyển hóa khổ đau, phát huy trọn vẹn tiềm năng trí tuệ và từ bi tiềm ẩn trong thân con người. Mật pháp cho rằng, thân thể là nơi trú ngụ của mọi chân lý, có ý nghĩa to lớn trong bối cảnh của sự phát triển khoa học công nghệ. Thân con người không đơn thuần là những yếu tố vật chất đặc kết mà là không gian đa chiều lưu chứa các tầng đa dạng của thức. Trạng thái tâm ‘Đại lạc’ được trải nghiệm thông qua các phương pháp thiền định và Du già cho thấy bản chất phi nhị nguyên tối thượng của

tâm và cảnh. Mật điển Hỷ Kim cương đã mô tả trạng thái này thấm nhuần nơi tất cả thân chúng sinh. Tổ Gyalwa Yangönpa (1213 - 1287) cũng đã mô tả trong luận giảng về Thân Kim cương rằng, cơ thể con người là 'nơi chốn làm sáng tỏ mọi giáo lý'. 'Nếu chúng ta không hiểu bản chất cơ bản của thân, chúng ta sẽ không bao giờ nắm được điểm cốt yếu của thiền định'. Thân-khẩu-ý chính là những cánh cửa để trải nghiệm tam thân Phật - đây là bản thể sâu xa và vi tế nhất mà một con người có thể vươn tới. Tri kiến về Thân Kim cương của Phật giáo Mật thừa, cùng những thành tựu của khoa học hiện đại về thân thể con người nhắc nhở rằng khi ta càng hiểu rõ thân tâm mình thì ta càng có thể giúp bản thân cùng mọi người sống cuộc đời tự do và an lạc hơn.

Anh Vũ và La Sơn Phúc Cường tổng hợp

Nguồn: *Ian Baker, The Vajra Body in Tantric Buddhist Practice, Techniques in Vajrayana Buddhism, Centre for GNH and Bhutan, 2019.*

Tạp chí Nghiên cứu Phật học - Số tháng 11/2025

Chú thích:

(1) *Vajrayāna*, theo nghĩa đen là 'cỗ xe kim cương', biểu thị sự khát ngưỡng tu tập chân lý bất khả phá hủy. Trong Kim cương thừa (*Vajrayāna*), dựa trên nền tảng 'tính không' (*sūnyatā*) và 'trí tuệ ba la mật đa' (*prajñāpāramitā*) được thúc đẩy tích cực thông qua sự thống nhất năng động của lòng từ bi (*karunā*) và phương tiện thiện xảo (*upāya*).

(2) Theo Mật điển Hỷ Kim Cương (*Hevajra Tantra*) từ thế kỷ VIII đến thế kỷ X, một hành giả nên liên tục vun đắp sự đồng nhất thân khẩu ý với vị Phật Bản tôn.

(3) Ví dụ, Mật điển Hỷ Kim Cương (*Hevajra Tantra*) nêu trong chương mở đầu rằng đức Phật muốn nói đến Đại Bi và tuệ kim cương, sau đó giải thích thêm về ba mươi hai kinh mạch (*nāḍī*) thấm nhuần cơ thể. Ba kinh mạch quan trọng nhất trên thân là tả mạch (*lalanā*), hữu mạch và trung mạch (*avadhūtī*). Bốn bánh xe trung tâm năng lượng dọc theo đốt sống cũng được mô tả, tương ứng với các tam thân Phật.

(4) Xem Kurtis R. Schaeffer, *Mơ về vị Đại Bà La Môn: Truyền thống Tây Tạng của nhà thơ Phật giáo-thánh Saraha (Dreaming the Great Brahmin: Tibetan Traditions of the Buddhist Poet-Saint Saraha)* (Oxford: Nhà xuất bản Đại học Oxford, 2005).

(5) Để biết thêm thông tin về cuộc đời và giáo lý của bậc trí tuệ dākinī Siddharājñī, hãy xem Bhishuni Lozang Trinlae, Kun-mkhyen Pad-ma dKar-opo's Truyền thống Vô Lượng Thọ về Chăm sóc chuyển hóa Phật giáo Kim Cương Thừa (Amitāyus Tradition of Vajrayāna Buddhist Transformative Care⁰ (Vienna: Lit Verlag, 2017).

(6) Xem Chögyam Trungpa. Cuộc đời của Marpa, dịch giả (The Life of Marpa the Translator) (Shambhala Xuất bản, 1982).

(7) Xem Gyalwa Changchub và Namkhai Nyingpo, Đức Mẹ Liên Hoa Sinh: Cuộc đời và sự giác ngộ của Yeshe Tsogyal - Lady of the Lotus-Born: The Life and Enlightenment of Yeshe Tsogyal (Boston: Shambhala, 1999).

(8) Tilopā theo Mật điển Hỷ Kim cương (Hevajra Tantra) khi đề cập đến bốn hay trung tâm năng lượng dọc theo trục trung tâm của cơ thể. Những vùng năng lượng này được mô tả thứ nhất là một hoa sen sáu mươi bốn cánh ở 'trung tâm sáng tạo trong vùng sinh dục; một hoa sen tám cánh ở 'trung tâm tự tính' ở vùng tim; một hoa sen mười sáu cánh hỷ lạc ở vùng cổ họng; và một hoa sen ba mươi hai cánh 'trung tâm của đại lạc' ở vùng đỉnh đầu.

(9) Các kinh mạch (nādis) là đường dẫn cho năm loại sinh khí (prāna), hay 'gió' quan trọng, tập trung quanh tim. Chāndogya Upanisad vào khoảng thế kỷ VI trước Công nguyên đã cung cấp một mô hình ban đầu về giải phẫu dựa trên kinh mạch (nādi) và khẳng định rằng có 101 kinh mạch phát ra từ tim, một trong số đó kéo dài đến đỉnh đầu: 'tâm thức hướng lên bằng kinh mạch này, người ta sẽ đến với sự bất tử.' (8.6.6.).

(10) Avadhūti, hay kinh mạch trung tâm (Tib. kundarma, tsa uma) kéo dài từ gốc cột sống đến đỉnh đầu và được cho là bao gồm sáu nguyên tố đất, nước, lửa, không khí, không gian và các vật thể trong quán tưởng. Sáu nguyên tố bên trong tương ứng là thịt, máu, hơi ấm, hơi thở, chân không và tất cả thức nền tảng. Sáu nguyên tố bí mật của thân kim cương (vajra) nói chung bao gồm các kinh mạch (nādis) (biểu thị nguyên tố đất), âm tiết hăng ở đỉnh đầu (biểu thị nguyên tố nước lỏng), nét ah ở luân xa rốn (biểu thị nguyên tố lửa), prāna 'sự sống' (là nguyên tố gió chuyển động), avadhūti là nguyên tố không gian trống rỗng và trí tuệ nền tảng toàn diện là nguyên tố trí tuệ do thức chuyển hóa.

(11) Mật điển Hỷ Kim cương (Hevajra Tantra) 2.4.51-55. Tập hợp các bài ca về sự giác ngộ (Caryāgītī) đương thời cũng mô tả bốn 'bánh xe' ở vùng rốn, tim, cổ họng và đầu. Các trung tâm này được xác định thêm tương ứng với bốn địa điểm địa lý (pīthas), tương ứng với các điểm tiếp xúc giữa tiểu lục địa Ấn Độ và nội Á: Kāmākhyā ở Assam, Uddiyāna ở Thung lũng Swat, và Pūrṇagiri và

Jālandhara. Những địa điểm tương tự này được nhắc đến trong truyền thống Nāth Siddha. Xem David Gordon White, Nụ hôn của Nữ Du già (Kiss of the Yogini) (Nhà xuất bản Đại học Chicago, 2003), 224.

(12) Hai kinh mạch phải và trái của thân kim cương có mối tương quan với nhiều cặp đối lập như âm và dương, nam và nữ, mặt trời và mặt trăng. Đỉnh của hai kinh mạch này tương ứng với bán cầu não phải và trái, hệ thần kinh giao cảm và phó giao cảm. Việc lưu chuyển năng lượng của hai kinh mạch vào kinh mạch trung tâm thông qua năng lực định tâm, thiền quán, biểu thị trạng thái hợp nhất, phi nhị nguyên.

(13) Sự đồng bộ giữa tuệ quán, hơi thở và lưu chuyển các khí mạch của phương pháp Du già này tác động hệ thần kinh ruột và nội tạng của cơ thể, tác động tích cực đến trương lực phế vị, các biểu hiện của hormone, làm tăng cường sức khỏe. Mối tương quan giữa giải phẫu tinh tế được mô tả trong Phật giáo Mật thừa và hệ thống vi mạch của con người, cũng như các quá trình phản xạ bên trong cân cơ, mô liên kết giao thoa với cơ, dây chằng và xương. Ví dụ, cảm giác ấm lên bên trong của luồng sinh khí (prāṇa) khi lưu chuyển năng lượng trên các kinh mạch được quan sát thấy có liên quan đến các cơ chế phản ứng thư giãn trong đó kích hoạt hệ thống thần kinh phó giao cảm làm giãn mạch máu và làm tăng đáng kể lưu lượng máu.

(14) Kinh mạch trung tâm (avadhūti), mở rộng vào vùng não bộ liên quan đến việc học tập, trí nhớ và điều chỉnh cảm xúc. Vùng não bộ phát triển mạnh nhờ mức chất dẫn truyền thần kinh serotonin tăng cao, chất này đã được chứng minh là tăng lên thông qua việc luyện tập các phương pháp Du già. Serotonin có liên quan đến trạng thái an lạc và khỏe mạnh của tinh thần, từ đó làm tăng sản xuất tế bào gốc trong não cũng như yếu tố dinh dưỡng thần kinh có nguồn gốc từ não (Brain-derived neurotrophic factor - BDNF, một loại hormone tăng trưởng đã được chứng minh là có thể chuyển não bộ thoát khỏi phản ứng phòng thủ và hung hăng mặc định của mình.

(15) Xem Petros C. Benias, Neil D. Theise và cộng sự, 'Cấu trúc và sự phân bố của một mô kẽ không được nhận biết trong mô người' (Báo cáo khoa học 8(1), 2018). Y học Trung Quốc nhận ra giao diện của mô kẽ với dây thần kinh phế vị, được gọi là Tam tiêu, để nhận ra vai trò của nó trong việc điều chỉnh hệ thống nội tiết. Kinh tuyến này cũng chảy qua ngoại vi của thành bụng, do đó giải thích cho các tác dụng khắc phục của các bài tập thở bụng giao diện với hệ thần kinh phó giao cảm.

(16) Ty thể (Mitochondria) có DNA tách biệt với DNA của con người. Không giống như cấu trúc xoắn kép của DNA của con người, DNA của ty thể giống như

một chuỗi ngọc trai siêu nhỏ. Trong khi con người có 24.000 gen, ty thể chỉ có 38 gen, nhưng chúng lại rất quan trọng đối với tuổi thọ của con người. DNA ty thể được truyền qua các gen của người mẹ, khiến nó trở thành sức sống mang yếu tố nữ tính được truyền qua nhiều thế hệ.