

## LÒNG SÙNG MỘ VÀ HẠNH XẢ LY

Xin hãy hình thành sự xác quyết về việc đạt tới giác ngộ tối thắng vì lợi ích của tất cả hữu tình chúng sinh nhiều như hư không vô tận, và tiếp tục đọc khi duy trì thái độ như vậy.

Ngay từ đầu, mỗi thực hành đòi hỏi ba bước: nghiên cứu, quán chiếu và áp dụng. Trước hết, chúng ta cần thọ nhận giáo lý theo một cách thức chân chính. Thực sự nghiên cứu liên quan đến việc hiểu về một chỉ dẫn. Để làm điều này, chúng ta cần lắng nghe nó trực tiếp từ một vị mà vị đó là một phần của truyền thống còn tồn tại, người có sự trao truyền chân chính cho giáo lý này và người có thể truyền nó một cách rõ ràng. Khi đã thọ nhận giáo lý, chúng ta cần tự mình quán chiếu về nó. Chúng ta cần đạt được vài sự xác quyết và tin tưởng về giá trị và những phương pháp của giáo lý. Cuối cùng, chúng ta cần đưa giáo lý vào thực hành bằng cách làm bản thân quen với thực hành và hòa nhập nó vào cuộc đời. Tôi muốn nhấn mạnh điều này: sau khi hiểu giáo lý theo kiểu kiến thức và thiết lập nó với sự chắc chắn, điều quan trọng là cần xua tan mọi hiểu lầm và nghi ngờ mà bạn có thể có về nó. Sau đó bạn cần sử dụng nó theo cách thức riêng của bản thân, bằng cách thực hành. Đây là lúc mà giáo lý trở nên hữu dụng – bằng cách thực sự thực hành nó, không phải đơn giản biết về nó.



Việc đơn giản biết về một giáo lý và không sử dụng nó thì không đủ. Chỉ kiến thức thông thường là chưa đủ. Điều này giống như việc cố chữa một bệnh chỉ đơn giản bằng việc đọc về đơn thuốc, hay để thuốc lên bàn và nhìn vào nó, nhưng không uống nó. Không ai từng được chữa trị bằng việc nhìn vào một bình

thuốc – bạn cần phải uống nó. Chúng ta cần áp dụng phương pháp chữa trị. Giống như vậy, những giáo lý là để thực hành.

Tất cả các đạo sư của hai truyền thống Kagyu và Nyingma đều đồng ý rằng với những người mới bắt đầu trên con đường tâm linh, lòng từ bi, sùng mộ và hạnh xả ly không tự nhiên tới từ lúc này sang lúc khác. Nó đơn giản không xảy ra giống như vậy ngay từ đầu. Bạn cần bắt đầu bằng việc tạo ra những thái độ của lòng từ bi, sùng mộ và hạnh xả ly. Qua thời gian, từ bi, sùng mộ và xả ly sẽ đến tự nhiên hơn, và không còn cần phải tạo ra nữa.

Hạnh xả ly, mong ước muốn tự do, là phẩm tính mà mỗi hành giả Pháp cần để tiến bộ trên con đường. Không có nó, bạn sẽ không thể tiến bộ. Phần đầu tiên trong các thực hành dự bị nói chung giúp nuôi dưỡng mong ước giải thoát này. Bốn niệm chuyển tâm liên quan tới việc đối mặt với vài sự thật không thể tránh được, để bạn không muốn thứ gì khác ngoài giải thoát, và mục tiêu luân hồi tự nhiên được gạt sang một bên. Đó là lý do tại sao các thực hành dự bị lại quan trọng với việc trở thành một hành giả Pháp chân chính. Ở Tây Tạng, người ta nói rằng một người muốn trở thành hành giả Pháp, nhưng không muốn từ bỏ luân hồi, giống như người xây dựng tòa nhà nhiều tầng trên hồ nước đóng băng vào giữa mùa đông. Cấu trúc này dường như rất vững chắc, nhưng khi mùa đông tới và băng tan, toàn bộ tòa nhà sẽ chìm. Giống như vậy, bạn có vẻ rất ổn định trong thực hành, nhưng không có hạnh xả ly, thực hành của bạn sẽ đổ ngay khi những khó khăn và thử thách xuất hiện. Đó là lý do tại sao những hành giả Pháp nên tập trung ngay từ đầu vào sự xả bỏ, ý muốn giải thoát.

Trong quá khứ ở Tây Tạng, những cuốn giáo khoa về chỉ dẫn được thiết kế theo kiểu mà hành giả, những người bắt đầu thực hành dự bị chỉ nhận được các giáo lý về phần đầu tiên. Các giáo lý này dừng lại cho đến khi đệ tử hoàn thành thực hành của họ. Giáo lý tiếp tục khi đệ tử quay trở lại nhận chỉ dẫn tiếp theo. Sau khi nhận được chỉ dẫn đó, các đệ tử sẽ nghỉ và thực hành nó, và tương tự, cho đến khi họ hoàn thành toàn bộ các thực hành dự bị chung và riêng. Không điều gì được ban trước, và bạn không thể thực hành theo ý muốn riêng. Nếu bạn

không thực hành, bạn không nhận được chỉ dẫn. Phương pháp tương tự được sử dụng cho giai đoạn phát triển của bốn tôn thiên định: bạn sẽ nhận được chỉ dẫn cho một phần đặc biệt của thực hành, và sau đó tu tập trong nó. Khi đã hoàn thành điều đó, bạn quay trở lại để nhận thêm chỉ dẫn. Ít nhất bạn cần hoàn thành các thực hành dự bị trước khi thọ nhận chỉ dẫn về Dzogchen [Đại toàn thiện] hay Mahamudra [Đại thủ ấn].

Hiện nay dường như có vẻ hơi khác. Nhiều người muốn bỏ qua mọi thứ và bước thẳng vào giai đoạn hoàn thiện. Cũng có những người mà, không hoàn thành bất cứ thực hành yidam hay dự bị nào, lập tức muốn thực hành du già liên quan tới các kinh mạch và năng lượng tinh tế. Tuy nhiên, tôi rất nghi ngờ về hiệu quả của cách tiếp cận này – liệu rằng người ta có hiểu thực sự, và liệu phương pháp này có đúng đắn và chân chính. Nhiều người vẫn thích nhảy bậc, bỏ qua mọi bước ở giữa.

Con đường Phật Đạo được vạch ra theo trình tự dần dần từ khi bắt đầu. Có một nguyên nhân đặc biệt cho điều này. Khi đã bước đi bước đầu tiên, sẽ dễ dàng hơn nhiều để bước tiếp bởi bạn đã đi một chút. Khi đã hoàn thành bước đầu tiên của thực hành, bạn đã đạt tới một cấp độ thành tựu nhất định. Như thế, sẽ khá đơn giản để bước tới cấp độ tiếp theo. Đây là lý do tại sao nó được thiết kế theo cách này. Nếu mọi người không muốn tôn trọng hệ thống này và cố gắng bỏ qua để tới những nơi xa lạ, khó khăn chắc chắn sẽ xảy ra.

Bạn có thể nhận một giáo lý đặc biệt, nhưng bạn cần áp dụng nó vào thực hành – và tôi có thể đảm bảo rằng sẽ không dễ để làm vậy. Nó không phải là không thể, mà nó đòi hỏi một sự tinh tấn lớn lao. Nhiều đệ tử thực sự thích thú thực hành Pháp, nhưng phần lớn không sẵn sàng dành thời gian và sức lực để tiến hành các thực hành cần thiết. Sau một thời gian, bạn có thể thấy rằng chẳng điều gì xảy ra, và bạn không thành tựu được gì. Lúc đó, bạn dễ dàng đổ lỗi cho giáo lý vì không đưa bạn tới đâu, trong khi thực sự, sự thiếu kiên nhẫn của bạn mới có lỗi. Vì thế, mặc dù bạn có thể thấy đôi khi khá nản lòng, có lẽ sẽ lợi lạc nhiều hơn khi bước dần dần ngay từ đầu.

Đạo sư Du già là một trong những thực hành dự bị quan trọng nhất. Thông qua Đạo sư Du già, chúng ta nhận được lực gia trì cho trao truyền chân chính của sự chứng ngộ. Sau khi trì tụng các lời khẩn cầu, thọ nhận bốn quán đánh và hòa tâm với vị thầy, bạn nhận được gia trì cho phép bạn kết nối với tri kiến của giai đoạn hoàn thiện, điều mà không phải thứ gì đó bạn có thể đơn giản bước vào mà không nhận được một giảng giải.

Có một thành ngữ truyền thống từ những đạo sư vĩ đại:

Chứng ngộ đạt được nhờ con đường của gia trì.

Gia trì đạt được nhờ con đường của lòng sùng mộ.

Lòng sùng mộ đạt được nhờ con đường của những khẩn cầu.

Nói cách khác, bạn không thể đơn giản kết nối với trạng thái chứng ngộ mà không chuẩn bị gì. Để nhận ra giác tính nguyên sơ, bạn cần kết nối với nó thông qua sự gia trì, và gia trì tùy thuộc vào lòng sùng mộ, sự mở rộng và tín tâm của bạn. Bạn có thể vun bồi những phẩm tính này thông qua sự khẩn cầu, bằng việc ghi nhớ những phẩm tính vĩ đại của thầy bạn, được biết tới như là “*cỗ xe trang hoàng vô tận những phẩm tính của đạo sư,*” và diễn tả lòng sùng mộ của bạn dưới hình tướng một lời cầu nguyện hay khẩn nguyện. Đó là lý do cách mà lòng sùng mộ được sinh ra, cũng như cách mà bạn nhận được gia trì và đạt chứng ngộ.

Đức Jigten Sumgon, đạo sư Drikung Kagyu vĩ đại, Chúa tể của Ba cấp độ Tồn tại, đã viết đoạn sau đây:

Nếu ánh sáng mặt trời của lòng sùng mộ

Không chiếu trên ngọn núi tuyết của bốn thân đạo sư

Những dòng suối gia trì sẽ không chảy,

Bởi vậy hãy tinh tấn trong thực hành về lòng sùng mộ.

Xin hãy nhận ra rằng nếu bạn muốn hiện thực hóa bốn thân của trạng thái chứng ngộ, bạn cần tinh tấn trong sự mở rộng của lòng sùng mộ; nếu không thì, điều đó sẽ không xảy ra.

Lời trì tụng của truyền thống Kagyu hướng về Phật Kim Cương Trì, cũng được biết tới là Dorje Chang Chungma, nói rằng, “Lòng sùng mộ là cái đầu

của thiền định, như các kinh văn có dạy.” Giống như phần quan trọng nhất của thân là đầu, không có cái đầu của lòng sùng mộ, sẽ chẳng có tu tập thiền định.

Thành tựu giả Ấn Độ, ngài Saraha từng viết một đoạn nói rằng:

Chỉ nhờ việc xua tan che chướng, tích tập công đức,

Và thọ nhận gia trì của một đạo sư tối thắng nhất,

Con sẽ chứng ngộ trí tuệ đồng sinh khởi, nguyên sơ và vĩnh cửu;

Vì thế như một sự huyền hoặc, hãy biết cách thức của từng phương pháp khác.

Thật ngu dốt khi sử dụng một phương pháp khác để chứng ngộ trạng thái của giác tính nguyên sơ, như là cố gắng chỉ ra bản tính cơ bản của bạn là gì bằng việc sử dụng những quan niệm. Con đường duy nhất là con đường của sự gia trì và lòng sùng mộ với một đạo sư đầy đủ phẩm tính.

Trong những giáo lý của truyền thừa Drugpa Kagyu, có giáo lý gọi là Bốn Pháp Ấn. Đầu tiên là tri kiến, tức là Đại thủ ấn; thứ hai là thiền định, Sáu Pháp của Naropa; thứ ba là hành động, sáu pháp vị bình đẳng; và cuối cùng là bảy chỉ dẫn về sự trùng hợp tốt lành, thứ được cho là Đạo sư Du già quan trọng nhất. Đạo sư Du già là rất cần thiết ở từng cấp độ của con đường.

Trong giáo lý Drugpa Kagyu, có một thành ngữ khác, “Việc bạn có thể giải thoát nhờ thiền định hay không là vấn đề cần xem xét, nhưng không nghi ngờ gì bạn có thể giải thoát nhờ lòng sùng mộ.” Dĩ nhiên, người ta có thể giải thoát nhờ việc đơn giản nghiên cứu và thiền định, nhưng kết quả sẽ không đảm bảo. Tuy nhiên, nếu bạn thiền định với lòng sùng mộ hướng về vị thầy, không nghi ngờ gì bạn sẽ giải thoát.

Lòng sùng mộ với đạo sư và thực hành nghi quỹ đạo sư được đặc biệt nhấn mạnh trong giáo lý Nyingma. Guru Rinpoche, thường được biết tới là Padmasambhava nói rằng, “Chúng ngộ đạo sư là chứng ngộ trạng thái của tất cả các Đấng Thiện Thế.” Điều này nghĩa là nếu bạn chứng ngộ bản tính cơ bản của ngài, bạn sẽ chứng ngộ bản tính của chư Phật, bởi vì vị thầy có bản chất là chư

Phật. Đó là lý do tại sao nghi quỹ đạo sư được tìm thấy trong các terma của tất cả các terton quan trọng.

Tinh túy Phật Đạo là tu tập trong giác tính nguyên sơ, trạng thái bình đẳng, tức trạng thái thiền định cơ bản. Đây là cái mà chúng ta cần trở nên quen với, và đây là cái mà chỉ dẫn chỉ-ra nói về. Đơn giản hãy thấy rằng, vị thầy gốc của bạn là người ban chỉ dẫn chỉ-ra, bởi không ai khác biết cách làm thế. Người chỉ ra bản tính của bạn thực sự là Kim Cương Đạo sư của bạn. Vì thế, nếu bạn nhấn mạnh vào sự tu tập nghi quỹ đạo sư và lòng sùng mộ với đạo sư trước khi nhận được chỉ dẫn chỉ-ra này, nó sẽ đem lại nhiều lợi lạc lớn lao.

Trước khi chúng ta chấp nhận ai đó là thầy, mọi kinh văn, bao gồm các Mật điển Kim Cương thừa, đều nói rằng chúng ta cần quán sát liệu rằng vị đó có đầy đủ phẩm tính của một đạo sư. Việc chấp nhận mù quáng một vị thầy có thể nguy hại giống như vô tình uống thuốc độc. Điều này không chỉ từ quan điểm của học trò. Lạt ma cũng cần quán sát liệu rằng học trò có đầy đủ phẩm tính, nếu không, sẽ khá nguy hiểm với cả thầy và trò. Cả hai cần phải thực sự đầy đủ phẩm tính.

Bên cạnh đó, chỉ dẫn cần phải hiệu quả. Nếu những nhân tố này xuất hiện đầy đủ, kết quả sẽ tốt lành và hoàn hảo. Điều quan trọng là xác thực tất cả trước khi bước vào bất cứ mối quan hệ nào với một vị thầy Kim Cương thừa. Đầu tiên, bạn cần phải kiểm tra tất cả những điều này một cách cẩn thận. Sẽ là không đủ nếu chỉ nương theo ai đó và phát hiện ra khi đã quá muộn, bởi có những người sẽ dẫn bạn theo hướng sai lầm nếu bạn chỉ đi theo một cách mù quáng. Vấn đề này được lặp lại nhiều lần trong các giáo lý, và việc kiểm tra trước là một truyền thống. Nếu không, chúng ta có thể thấy rằng vị thầy mà chúng ta đã theo trong một thời gian lại không có phẩm tính thích hợp, giống như thấy rằng nước chúng ta uống lại có độc.

Giống như vậy, vị thầy cần quyết định rằng học trò có sẵn sàng áp dụng giáo lý một cách tỉ mỉ, và rằng anh hay cô ta có đủ sức mạnh, lòng dũng cảm, từ bi, trí tuệ và sự từ bỏ để tiếp tục với hạnh tinh tấn. Đó chỉ có thể là người

mà không theo đuổi những danh tiếng, cố gắng nhận một giáo lý đặc biệt để sử dụng nó vì mục đích cá nhân. Những giáo lý bị lãng phí cho người không bao giờ thực sự áp dụng chúng. Bước vào một mối quan hệ như vậy có thể giống như nhảy vào vực thẳm: cả thầy và trò kết thúc trong địa ngục.

Bởi tất thầy kinh văn đều nói rằng chúng ta phải cực kỳ cẩn thận trong việc thiết lập mối quan hệ thầy-trò, có lẽ đó là một điểm quan trọng! Khi ban đầu bạn có thể không cảm thấy đủ kính trọng hay sùng mộ cần thiết với vị thầy, bạn phải cố gắng phát triển nó. Lúc đầu, lòng sùng mộ có thể là giả, nhưng thông qua thực hành về sự mở rộng, bạn nên đạt tới điểm mà ở đó, bạn nhận thấy rằng bản tính của thầy giống như của tất thầy chư Phật trong ba thời. Về lòng từ bi hướng về bạn, hãy nhớ rằng lòng từ bi của thầy thậm chí còn lớn hơn chư Phật. Khi bạn đã phát triển kiểu sùng mộ này trong thực hành Đạo sư Du già, bạn được cho là đã thiết lập một nền tảng vững chắc cho thực hành chính yếu của Đại thủ ấn hay Đại toàn thiện.

Trích: Tự do trong cảnh tù đầy, Trulshik Adeu Rinpoche.

Việt dịch: Pema Jyana.