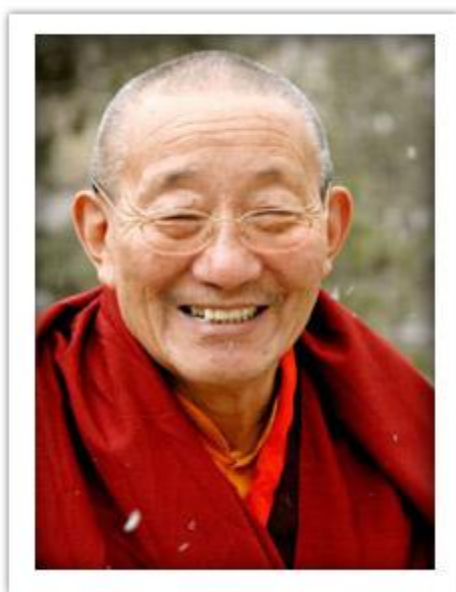


ĐẠO SƯ DU GIÀ

Dù bạn thực hành theo thừa nào trong ba thừa – Tiểu thừa, Đại thừa hay Mật thừa – từ thời điểm bạn bước vào cánh cửa giáo lý của Đức Thích Ca Mâu Ni cho tới khi bạn thành tựu Chánh giác, bạn cần sự hỗ trợ của một vị thầy tâm linh để thọ nhận các giáo lý. Biệt giới giải thoát cần phải được trao truyền bởi một bậc thầy sở hữu mười hai phẩm tính của việc tu tập tâm linh theo cấp độ Thanh Văn thừa. Bồ Tát giới được trao truyền bởi bậc trì giữ giới này, người mà dòng tâm



thức đã hòa quyện bởi bồ đề tâm và vì thế, xứng đáng truyền giới cho người khác. Giáo lý Kim Cương thừa cần được thọ nhận từ một Kim Cương Đạo sư, bậc đạt được danh hiệu này bằng việc chứng minh một cấp độ chứng ngộ trong các giai đoạn phát triển và hoàn thiện. Chỉ một đạo sư với sự gia trì của truyền thừa mới có thể trao truyền giáo lý Kim Cương thừa. Dù bạn theo đuổi cấp độ thực hành nào, bạn không thể thực sự tiến bộ bằng việc dò dẫm trong đêm tối hay cố gắng tự mình tìm ra. Chỉ cố gắng sử dụng

kiến thức để tìm ra con đường giác ngộ là thiếu đi sự gia trì chân chính của truyền thừa.

Ngay bây giờ, bởi chúng ta không thể gặp Đức Phật, chúng ta phải học từ ai đó là đại diện của Phật và giảng dạy điều mà Phật đã thuyết giảng. Từ quan điểm của chúng ta, người như vậy còn từ bi hơn Đức Phật Thích Ca Mâu Ni, vì, không như Đức Phật, đây là người mà chúng ta gặp và có thể thọ nhận giáo lý. Bởi thế, trước tiên, bạn cần nhận ra lòng từ ái của vị thầy như là kẻ truyền tin của giáo lý Phật Đà.

Nếu bạn đã bước đi trên con đường Phật Đà bằng việc quy y và quyết tâm tiến bộ hướng về việc đạt tới giác ngộ hoàn toàn, việc bước đi một cách mù quáng, tìm kiếm phương hướng bằng sự tình cờ, cũng như theo chân người không biết đường sẽ không đem lại lợi ích gì. Bạn cần một bậc dẫn đường, người đã du hành con đường đó và có thể nói cho bạn cách thức trải qua. Nếu bạn chân thành mong muốn giác ngộ, thì dù cấp độ nào mà bạn muốn thực hành – dù là Tiểu thừa, Đại thừa hay Mật thừa – việc tìm kiếm một vị thầy tâm linh chân chính là rất quan trọng.

Đầu tiên, hãy khéo léo trong việc quán sát vị thầy; thứ hai, hãy khéo léo trong việc theo chân vị thầy; và thứ ba, hãy khéo léo trong việc hòa nhập trạng thái chứng ngộ hay tâm trí tuệ của ngài. Hãy học cách đánh giá cao người mà từ đó bạn nhận các chỉ dẫn. Khi bạn cảm thấy niềm tin tưởng với người này, hãy học cách theo chân ngài. Cuối cùng, hãy thấu triệt hay tu tập trong trạng thái chứng ngộ của vị thầy.

Trước khi theo chân bất kỳ ai, bạn cần quán xét người đó để quyết định liệu rằng họ có thực sự đầy đủ khả năng và sở hữu các phẩm tính được miêu tả theo cấp độ Tiểu thừa, Đại thừa hay Mật thừa. Nhưng khi bạn đã quyết định theo chân một vị thầy đặc biệt, không cần thiết phải tiếp tục đánh giá ngài, cố gắng chỉ ra liệu rằng bạn đã lựa chọn đúng không. Thái độ như vậy sẽ chỉ làm ô nhiễm tâm. Thay vào đó, sau khi đánh giá chính xác và lựa chọn nương tựa một vị thầy, đơn giản hãy làm như vậy. Hãy nhớ rằng, bạn phải kiểm tra kỹ càng liệu vị thầy đó có đầy đủ phẩm tính, nắm giữ một truyền thừa và nhận được gia trì. Chỉ sau khi tin tưởng những điều này, và cảm thấy rằng bạn thực sự tin tưởng con người này và có thể giữ gìn *samaya* giới hay những hứa nguyện thanh tịnh với ngài, bạn mới nên thỉnh cầu các giáo lý phù hợp.

Điều gì xảy ra nếu sau đó bạn phát hiện ra bạn đã nhầm, rằng vị thầy không xứng đáng, và rằng ngài đang không dẫn bạn tới giải thoát mà chỉ bạn con đường sai lầm? Kẻ chỉ dẫn người khác theo hướng ngược lại với giải thoát, theo định nghĩa, không phải là một vị thầy tâm linh mà là kẻ đòi bại và không đủ phẩm

tính, và bạn không cần phải theo chân một cách mù quáng chỉ bởi vì ban đầu bạn đã chấp nhận họ. Việc đi tìm một vị khác là rất cần thiết. Đặc biệt ngày nay, mọi người tự giới thiệu họ là các vị thầy tâm linh. Nếu tình cờ gặp một trong những lang băm này, bạn nên tránh họ. Mặt khác, nếu bạn đã có một vị thầy chân chính nhưng lại phát triển thái độ sai và phá hủy kết nối với vị đó, điều này giống như từ bỏ Pháp và sẽ mang lại nhiều hậu quả nghiêm trọng.

Bạn không chỉ nên quán sát vị thầy, mà còn nên xem xét bản thân. Thậm chí nếu bạn đã sở hữu thân người quý giá với tám tự do và mười thuận duyên, bạn vẫn cần thành thật về mức độ chí thành của bạn. Hãy quán xét bản thân một cách thành thực. Bạn cần quyết định xem liệu rằng bạn có sẵn lòng nương tựa vị thầy và làm bất cứ điều gì ngài đề xuất không, thay vì chỉ hành xử như thể bạn sẽ làm vậy. Hãy học mọi điều về giới nguyện Thanh Văn thừa, sự tu tập Bồ Tát, các hứa nguyện Mật thừa và những điều mà chúng đòi hỏi. Sau đó, tự hỏi bản thân rằng, “Tôi có sẵn sàng trung thành với chúng không?” Hãy kiểm tra sự xác quyết và lòng quyết tâm cũng như mức độ dũng cảm và tinh tấn của bạn. Bạn đã sẵn sàng để trải qua điều này? Khi bạn kết nối với một vị thầy, bạn nên làm theo những chỉ dẫn của ngài. Nếu bạn được bảo phải làm một điều gì đó, bạn đã thực sự sẵn sàng làm thế? Bạn cần quyết định điều này trước, để tránh việc chỉ giả vờ rằng bạn đang bước đi trên con đường tâm linh như được bảo.

Các giáo lý về sự cần thiết của một vị thầy được tìm thấy trong mọi kinh điển Phật giáo; ví dụ, có một câu nói rằng một nghìn vị Phật của hiện kiếp này đều có vị thầy tâm linh của riêng họ. Từ *Buddha* [Phật] thậm chí không xuất hiện trên thế giới nếu không có các vị thầy tâm linh. Nói cách khác, một vị thầy là vô cùng quan trọng.

Kết nối giữa bạn và bậc thầy tâm linh là vô cùng quan trọng. Mọi quan hệ giữa bạn với ngài sẽ thúc đẩy hay phá hủy tiến bộ tâm linh của bạn. Thực sự, khi bạn trải qua các thừa, mối quan hệ giữa bạn và vị thầy ngày càng quan trọng hơn. Ví dụ, kết nối của Bồ Tát với một vị thầy thì thâm sâu hơn của Thanh Văn, và nếu bạn muốn bước đi trên con đường Kim Cương thừa, mối quan hệ đó thậm

chỉ còn quan trọng hơn nhiều. Trong Mật thừa, chính nhờ đạo sư mà bạn tiến tới giác ngộ. Vị thầy gốc tối thắng giới thiệu bạn đến trạng thái thiên bẩm của trí tuệ, chỉ nó ra cho bạn. Đây là người phi phàm nhất mà bạn có thể gặp. Đạt tới Phật quả là do sự tu tập trong giác tính tuyệt đối này; và cách thức duy nhất mà bạn kết thúc trong địa ngục của sự dầy vò tội ác là phá hủy kết nối với thầy. Bởi vậy bạn có thể nói rằng nguy hiểm lớn nhất cũng như lợi lạc nhiều nhất tùy thuộc vào con người quan trọng nhất – vị thầy gốc tối thắng của bạn. Điều đó khiến ngài trở thành một người vô cùng đặc biệt.

Khi bạn cảm thấy tin tưởng trong lựa chọn, bước tiếp theo là học cách theo chân vị thầy tâm linh. Đó là điều bạn có thể và cần học một cách cẩn thận. Cách thức hành xử trong mối quan hệ với đạo sư tâm linh được định nghĩa chính xác trong những Kinh điển và Mật điển. Cách thức kính ngưỡng, tôn trọng và hành xử khi ở bên vị thầy, cũng như cách thức đối xử với thầy và thỉnh cầu các giáo lý đều được giải thích trong đó. Bạn nên xem xét liệu rằng bạn thực sự đã hòa hợp với những điều này hay chưa và sau đó thay đổi hành vi cho thích hợp.

Như tôi đã đề cập, về một vị thầy, bạn nên khéo léo trong ba điều: đầu tiên, quán xét vị thầy; thứ hai, theo chân vị thầy; và thứ ba, hòa nhập trạng thái chứng ngộ của ngài, tức tâm trí tuệ. Tôi đã đề cập tới điểm đầu tiên. Vậy còn điểm thứ hai?

Theo chân một đạo sư có rất nhiều cách thức: Tốt nhất là thực hành và chứng ngộ; kế đó là phục vụ thầy bằng thân và khẩu của bạn; và tiếp theo là cúng dường vật chất. Từng cách kính ngưỡng vị thầy này trực tiếp liên quan tới và mang bạn gần hơn với một cấp độ thực hành đặc biệt.

Đức Milarepa được coi là vị *yogi* vĩ đại nhất của xứ Tạng. Trong một đời, ngài có thể vượt qua vực sâu luân hồi và đạt tới chứng ngộ hoàn toàn. Ngài là tấm gương lớn nhất về một người đã tôn kính đạo sư bằng việc nhất tâm thực hành điều mà thầy đã dạy. Ngài cũng là ví dụ xuất sắc nhất của việc phục vụ đạo sư với thân và khẩu. Ngài tuân theo từng mệnh lệnh của Đức Marpa, không do dự hay thiếu tin tưởng. Dù Marpa lạm dụng hay chửi mắng ngài ra sao, bắt ngài trải qua

nhiều thử thách, Milarepa không bao giờ mất niềm tin dù chỉ trong giây lát. Khi ngài bị từ chối, thay vì chống lại Marpa, ngài tự trách bản thân vì chưa đủ phước đức. Mặc dù ngài vô cùng thất vọng, ngài chưa bao giờ thù ghét Đức Marpa. Bởi thế, Milarepa được coi là tấm gương vĩ đại nhất của việc chân thành nương tựa một vị thầy.

Một cách khác để phục vụ đạo sư là cúng dường vật chất. Tsang-Yang Gyatso, một đệ tử của Tsoknyi Rinpoche thứ nhất, là tiêu biểu cho trường hợp này. Ngài bắt đầu là một cư sĩ và sau đó trở thành một vị tăng ở tu viện của tôi. Năm 40 tuổi, ngài gặp Tsoknyi Rinpoche. Rất nhiều lần trong đời, ngài đã cúng dường vị thầy mọi đồ vật mà ngài sở hữu, không giữ lại thậm chí một cốc trà hay bộ quần áo dư. Khi ngài tích lũy nhiều tài sản hơn, ngài lại dâng tặng như vậy. Sau ba lần cúng dường tất cả, vị thầy nói rằng, “Đó là đủ. Con đã hoàn thành việc tích lũy công đức. Ta có thể đảm bảo với con.” Ngài là tấm gương về một người có thể kính ngưỡng vị thầy với những đồ vật vật chất.

Kyobpa Jigten Sumgon, một trong những vị sư tổ của truyền thống Drikung Kagyu, có hàng vạn đệ tử. Một hôm, vài người trong số họ muốn cúng dường đạo sư sự chứng ngộ của họ. Họ không chỉ giải thích cấp độ chứng ngộ mà lần lượt thi triển thần thông trước ngài để minh chứng điều đó. Trong khi đó, đầu bếp của vị thầy nghĩ rằng, “Ta làm việc vất vả trong bếp và không bao giờ có thời gian để thực hành một thời. Tất cả những gì ta từng làm là thức ăn và trà, bởi vậy ta chẳng có gì để trình diễn.” Ông ta ngồi ở đó, đau khổ và thất vọng. Đạo sư biết được suy nghĩ này và nói rằng, “Này, bếp trưởng, hãy đứng lên! Ta chắc chắn con có gì đó để trình diễn.” Và chắc chắn, khi đầu bếp đứng dậy, ông ấy không chỉ để lại dấu chân trên tường đá, mà còn bay lên. Những người khác phản nản, “Thầy ơi! Chúng con đều thực hành trong khi ông ấy chỉ nấu ăn. Làm sao ông ấy có thể thi triển thần thông như vậy mà chẳng thực hành gì?” Đạo sư đáp, “Đừng nghĩ rằng phục vụ bằng thân và khẩu không phải là thực hành. Thực hành thực sự là trung thành và làm theo những ước nguyện của vị thầy theo bất cứ cách nào mà họ

có thể. Bởi vậy thậm chí nấu ăn cũng là thực hành. Điều đó giải thích tại sao sự gia trì chứng ngộ lại chảy vào tâm thức ông ấy.”

Cuối cùng, bạn phải khéo léo trong việc thấu triệt trạng thái chứng ngộ của đạo sư, tức tâm trí tuệ của ngài, suối nguồn của mọi phẩm tính mà vị thầy hiện thân. Bên cạnh thực hành và phục vụ đạo sư, theo chân đạo sư nghĩa là bắt chước ngài theo mọi cách: ganh đua với hành vi của ngài – cách thức ngài đối xử với người khác, thậm chí cách ngài mặc và đi – và cố gắng tạo ra đặc điểm hay đặc tính của ngài. Bây giờ, thấu triệt sự chứng ngộ của đạo sư trước hết là hiểu chính xác thầy là ai. Hãy tìm hiểu xem ngài đã tu học ra sao, nhận các giáo lý, thực hành chứng và phát triển thực hành thế nào; ngài đã có những kinh nghiệm và chứng ngộ gì, ngài thành tựu điều gì, và những phẩm tính mà ngài hiển bày là gì, cũng như những đức hạnh cùng sự hoàn hảo của ngài. Bạn cần biết điều gì đó về tất cả những thứ trên.

Khi bạn biết vị thầy thực sự là ai, hãy so sánh bản thân với từng khía cạnh đó. Khi bạn phát hiện ra đạo sư đã tu tập thế nào và ngài đã học và chứng ngộ điều gì, hãy tự hỏi, “Thực sự tôi đang làm gì và tôi đã làm được gì? Tôi đã nghiên cứu, thực hành, hiểu và chứng ngộ điều gì?” Hãy quán sát bản thân tỉ mỉ khi so sánh với vị thầy. Nếu bạn không làm vậy, bạn có thể nghĩ rằng, “Ồ, ngài là một con người và tôi cũng vậy. Ngài ăn, ngủ và mặc quần áo, và tôi cũng vậy. Cả hai đều có những nhu cầu; chúng ta khá giống nhau. Có lẽ, ngài tốt hơn một chút, nhưng về cơ bản, là như nhau.” Trong dài hạn, chỉ kính ngưỡng là chưa đủ, bởi điều đó sẽ không bao giờ trở thành lòng sùng mộ thâm sâu; lòng sùng mộ là cần thiết bởi vì nó cho phép bạn nhận được gia trì. Thực sự, không có sự gia trì nào ngoài lòng sùng mộ.

Không may là, lòng sùng mộ không đến tự nhiên. Bạn sẽ không thể tự nhiên có một lòng kính ngưỡng thanh tịnh cần thiết với vị thầy. Ngài đơn giản là có thể là người mà bạn yêu quý; vì thế, bạn cần phải hành động để phát khởi lòng sùng mộ. Giống như cần phải khám phá ra tâm là gì để có thể duy trì trong trạng thái tự nhiên, bạn phải biết cách khởi lên cảm xúc sùng mộ chân chính để thọ nhận

sự gia trì. Có rất nhiều giáo lý giải thích cách thức phát khởi sùng mộ khi thiếu nó, như là *Con đường thâm sâu*, một cuốn giáo khoa nổi tiếng của truyền thống Drukpa Kagyu.

Để nhìn nhận vị thầy là Đức Phật thực sự, cần phải quán chiếu về những phẩm tính tối thắng của ngài. Nói cách khác, hãy thực sự hiểu rằng ngài là phi thường. Vị thầy không giống bạn chút nào. Nếu bạn thành thật về nó, thoát khỏi sự giả tạo và lừa dối, bạn sẽ biết bản thân bạn thường là gì: cảm xúc nguy hại nối tiếp nhau. Các uẩn này là dòng chảy không ngừng của ác hạnh. Mặt khác, vị thầy là người đã chứng ngộ con đường đến giác ngộ trọn vẹn. Điểm khác biệt này vô cùng lớn. Nếu bạn chân thành hiểu điều này, lòng sùng mộ chân thực có thể khởi lên và bạn sẽ bắt đầu mong muốn thấu triệt các phẩm tính tương tự. Cần phải thúc đẩy bản thân với mong ước và quyết tâm mạnh mẽ rằng bạn sẽ làm theo tấm gương của vị thầy và đạt tới cấp độ tương tự. Đây là điểm vô cùng quan trọng.

Bởi vậy, nếu thiếu đi lòng sùng mộ, cần phải tạo ra nó. Sau đó, khi bạn thực sự nhận thấy những phẩm tính của lạt ma, lòng sùng mộ không giả tạo sẽ tự khởi lên. Để đạt tới cấp độ của vị thầy, trước hết, bạn cần lòng sùng mộ. Nếu ban đầu, bạn chưa có lòng sùng mộ, hãy phát triển nó. Khi bạn đã tu tập trong lòng sùng mộ và cảm thấy nó, việc bạn thực hành kiểu Đạo sư Du già nào không thành vấn đề. Nó có thể là một bản mở rộng hay cô đọng, nhưng trong trường hợp nào, nếu bạn thiếu đi lòng sùng mộ, sự gia trì của Pháp sẽ không bao giờ chảy tới tâm thức bạn.

Người ta nói rằng nếu bạn thấy vị thầy là một con người, thì khi nhận cam lồ từ bình, bạn sẽ chỉ nhận được nước, không gì khác. Nếu bạn thấy vị thầy là một người bình phàm, bạn sẽ chỉ đạt được trạng thái của một người bình phàm. Tuy nhiên, nếu bạn có thể thấy vị thầy là Phật, bạn có thể trở thành Phật. Nếu bạn thấy vị thầy là một thành tựu giả, bạn có thể trở thành một thành tựu giả. Cấp độ bạn có thể đạt được là bất cứ cấp độ nào mà bạn nhìn nhận đạo sư.

Khi tôi ở trong nhà tù Trung Quốc, tôi gặp một vị *geshe* tên là Gyamtso. Ngài là đệ tử của một quý thầy từ Drepung, Drayu Dorje Chang, vị đạo sư trì giữ

truyền thừa Gelug quan trọng nhất vào thời của ngài. Mọi người từ Sera, Drepung và Ganden thọ nhận quán đảnh và giáo lý từ ngài. Gyamtso đã học rất nhiều từ vị thầy này. Ông ấy kể với tôi câu chuyện sau đây. Drayu Dorje Chang đang thuyết Pháp cho một tập hội các vị lạt ma tái sinh, *geshe* và nhà sư cao cấp ở Drepung, một trong những tu viện Gelug vĩ đại nhất ở miền trung Tây Tạng.

Ngài nói, “Hôm nay, ta có vài điều quan trọng muốn hỏi các con và ta muốn các con thành thật với ta. Các con sẽ trả lời chân thành chứ?” Ngài chấp hai tay và mọi người bần ngoãn ngài sẽ hỏi điều gì. Sau đó ngài tiếp tục, “Ở vùng đất tuyệt Tây Tạng này, bốn truyền thống của giáo lý Phật Đà – Gelug, Kagyu, Sakya và Nyingma – đều bình đẳng, và tất cả đều nương tựa cùng một vị thầy, Phật Thích Ca Mâu Ni. Không có điểm khác biệt; chắc chắn vậy. Từng truyền thống đều sở hữu trọn vẹn con đường Kinh điển và Mật điển cùng những phương pháp để đạt tới giác ngộ hoàn toàn. Chúng đều bình đẳng – cũng không có điểm khác biệt. Nhưng lần cuối cùng ai đó trong truyền thừa của chúng ta đạt tới một cõi linh thánh (đi tới cõi Tịnh Độ trong thân vật lý) là rất lâu trước đây.” Vị thầy đề cập tới một đạo sư Kadam thời cổ. “Kể từ đó, ta chưa từng nghe thấy điều đó xảy ra trong truyền thừa Gelug. Dường như đó là một sự kiện vô cùng hiếm. Nhưng trong truyền thống Kagyu và Nyingma, thậm chí ngày nay vẫn có những câu chuyện về các vị đạt được thân cầu vòng hay đi thẳng tới Phật Quốc trong thân vật lý. Vậy hãy thành thật nói với ta, nếu chúng ta có cùng giáo lý và cùng đi theo một vị thầy, tại sao vài truyền thống thì có nhiều hơn những thành tựu *có thể nhìn thấy* và số khác thì ít hơn? Điểm khác biệt là gì?”

Ngài chấp tay và nhìn vào mọi người, chờ đợi một câu trả lời, nhưng không ai nói gì.

Sau một hồi, Drayu Dorje Chang tiếp tục, “Tốt thôi, nếu các con không nói điều gì, ta có thể đề xuất một câu trả lời và sau đó, ít nhất các con có thể nói liệu ta đúng không?”

Lại có một khoảng tĩnh lặng. Sau đó, ngài trích dẫn hai dòng từ một Mật điển tên là Togpa Dunpa:¹ “Một người đơn giản với niềm tin sẽ tiến gần hơn giác ngộ, trong khi một người thông minh xem xét tỉ mỉ sẽ không đạt được gì.” Kế đó ngài nói, “Như ta hiểu điều này, dù con hiểu thế nào, sự tin tưởng hay niềm tin tâm là nhân tố quyết định cho tất cả những thành tựu mà các con thấy trong truyền thừa Kagyu và Nyingma. Đó là bởi họ nhấn mạnh Đạo sư Du già như là thực hành quan trọng nhất, cánh cửa quan trọng dẫn tới chứng ngộ. Bằng cách khẩn nguyện, phát khởi lòng sùng mộ và nhận sự gia trì, họ đạt được chứng ngộ. Theo ngu kiến của ta, đó là lý do tại sao truyền thừa Kagyu và Nyingma có nhiều hành giả chứng ngộ đến vậy. Các con nghĩ sao?” Một lần nữa, không ai nói gì.

Gyamtso kể với tôi câu chuyện này để minh chứng cho các phẩm tính phi phạm của Đạo sư Du già.

Trong trước tác của những vị sư tổ của Drukpa Kagyu như Gotsangpa, Lorepa, Yangonpa, Barwa và nhiều vị khác, bạn sẽ tìm thấy câu nói rằng lòng sùng mộ giản nhất tâm là vô cùng quan trọng. Các ngài nhấn mạnh vào cách thức khởi lên lòng sùng mộ và sau đó, khi lòng sùng mộ đã xuất hiện, cách thức ổn định nó. Cuối cùng, có những giáo lý về cách thức đạt được chứng ngộ bằng lòng sùng mộ vững bền và thực hành Đạo sư Du già.

Để bắt đầu tu học Đạo sư Du già, trước tiên bạn cần kiểm tra bản thân xem bạn đã có lòng sùng mộ chưa. Sau đó, bạn cần học cách khởi lên lòng sùng mộ trong trái tim và vun bồi nó. Kế đó, dần dần, khi bạn tu tập tinh tấn hơn, bạn sẽ nhận được sức mạnh từ ái của sự gia trì thực sự. Trong tất cả các giáo lý Kim Cương thừa, bạn sẽ thấy rằng Đạo sư Du già được coi là thực hành quan trọng nhất. Phát triển lòng sùng mộ thông qua Đạo sư Du già là đủ, nhưng không có nó, không con đường nào đem tới thành công.

Như tôi đã nói, mặc dù chúng ta đã kết nối với một vị thầy tâm linh, nếu chúng ta nhìn vào bản thân một cách thành thật, chúng ta phải thừa nhận rằng bản thân chỉ là những kẻ phạm phu. Chúng ta cần một sự tịnh hóa, và cách thức để cải

¹ Bảy Ý niệm hay Bảy Câu hỏi, mật điển gốc của Bhairava.

thiện và trưởng dưỡng bản tâm là trải qua những tu tập nhất định nhờ đó chúng ta phát triển ý muốn thoát khỏi luân hồi. Tùy theo căn cơ, chúng ta hoặc hướng tới các cõi giới cao hơn luân hồi, sự tốt lành chắc chắn của giải thoát hoặc giác ngộ hoàn toàn.

Cách thức để phát triển hạnh xả ly chân chính được miêu tả trong phần lớn các bản văn, bao gồm *Ánh sáng Trí tuệ* và *Chỉ dẫn Trọng yếu về Sự hoàn hảo Ba phần*.² Hãy bắt đầu bằng bốn niệm chuyển tâm, điều bao gồm các thực hành dự bị chung. Sau đó, hãy tu tập các Pháp tu dự bị riêng, quy y, phát bồ đề tâm, và tương tự. Những bài tụng khác nhau được sử dụng tùy theo truyền thống, tuy nhiên, nội dung và ý nghĩa là như nhau dù Pháp tu dự bị thuộc Cựu Dịch hay Tân Dịch. Hãy sử dụng bản văn mà bạn được trao bởi vị thầy của bạn. Điểm then chốt là thực hành và tinh tấn trong việc biến bản thân trở thành bình chứa thích hợp cho giáo lý. Mọi truyền thừa Phật giáo giảng dạy một dạng thực hành Đạo sư Du già. Đôi khi, nó được coi là thực hành dự bị, đôi lúc là thực hành chính yếu, nhưng dù theo kiểu nào, nó luôn là cánh cửa dẫn tới sự gia trì, quán đánh và nhiều điều khác. Đạo sư Du già là thực hành phổ quát.

Phần thực hành chính yếu đơn giản là sự mở rộng của thực hành dự bị. Điều này đúng với các thực hành dự bị chung của bốn niệm chuyển tâm và thực hành dự bị phi thường, gọi là *ngondro*. Các thực hành dự bị là nền tảng chung của mọi truyền thống; dù Nyingma hay Sarma, không có điểm khác biệt. Chính sự thấu suốt bạn đạt được nhờ các thực hành này là thứ trở thành thực hành chính yếu, và chính trong thực hành dự bị, Đạo sư Du già cũng được tìm thấy trong hình thức ngắn gọn, đơn giản.

Đạo sư Du già mở ra cánh cửa của sự gia trì. Không thể chứng ngộ mà không có gia trì, không thể có sự gia trì mà không có lòng sùng mộ, và không thể có sùng mộ mà không có khẩn nguyện. tuy nhiên, khẩn nguyện không đơn giản là việc trì tụng, mà nó đến từ sâu thẳm trong tim bạn. Khi lòng sùng mộ ở sâu kín

² *Ánh sáng Trí tuệ* (NXB Rangjung Yeshe), *Ân phước thiện xảo – Chỉ dẫn trọng yếu về sự hoàn hảo ba phần* (NXB Rangjung Yeshe).

trong tim, bạn nhận được sự gia trì và nhận được gia trì khiến chúng ngộ xuất hiện. Đây là mục đích của Đạo sư Du già.

Truyền thống Nyingma và Sarma có rất nhiều thực hành Đạo sư Du già với độ dài khác nhau. Hãy nhìn nó theo cách này: khi bạn thưởng thức mật mía, dù nhiều hay ít, nó vẫn có vị ngọt. Giống như vậy, dù thực hành là dài hay ngắn, điểm trọng yếu vẫn như vậy: để thọ nhận lực gia trì.

Cũng cần chú ý rằng trong thực hành *yidam*, vị thầy trong hình tượng của một bản tôn đặc biệt. Người ta nói rằng bằng việc thành tựu một Đấng Thiện Thế, mọi vị Phật cũng sẽ được chứng ngộ. Nói cách khác, nếu bạn chứng ngộ một vị thầy, bạn sẽ thành tựu tất cả chư Phật. Điều đó giống như ngài Liên Hoa Sinh từng nói trong kho tàng ẩn mật Barchey Kunsel, “Nếu con chứng ngộ ta, con sẽ chứng ngộ tất cả chư Phật. Nếu con nhìn thấy ta, con sẽ nhìn thấy tất cả chư Phật.” Tức là, bạn sẽ thực sự gặp tất cả chư Phật. Bạn có thể chứng ngộ tất cả các bậc giác ngộ, mọi *yidam* bằng việc chứng ngộ một vị duy nhất.

Một cách tự nhiên, chứng ngộ của đạo sư cũng là chứng ngộ của *yidam*, như được minh chứng trong câu chuyện từ tiểu sử của ngài Marpa. Đức Naropa từng hiển bày mạn-đà-la Hevajra rõ ràng đến mức Marpa có thể thấy nhân vật trung tâm xuất hiện trong chánh điện. Sau đó, ngài hỏi Đức Marpa, “Bây giờ, con muốn nhận gia trì, bản chất của thành tựu từ ai hơn – ta hay *yidam*?” Marpa nghĩ, “Ta luôn ở bên thầy, nhưng gặp *yidam* thực sự là cơ hội hiếm có.” Bởi vậy, ngài lễ lạy trước điện thờ. Kế đó, Naropa làm tan biến bản tôn Hevajra trở về trung tâm trái tim và nói, “Bây giờ con sẽ lễ lạy ai?” Câu chuyện này cho thấy rằng từng vị bản tôn thiền định đều là sự hiển bày của đạo sư. Và hãy nhớ rằng bạn không thể nhận được nhiều hơn sự gia trì từ thực hành mở rộng và ít hơn từ thực hành giản lược. Trong cả hai trường hợp, gia trì là như nhau – nó tùy thuộc vào sự chân thành và mức độ sùng mộ của bạn.

Ngài Tilopa từng nói với Naropa rằng mọi thứ đều nằm trong nghi quỹ đạo sư, thậm chí xua tan chướng ngại và thúc đẩy sự tăng trưởng. Tổ Tilopa nói rằng, “Khi khẩn nguyện, hãy hòa nhập đối tượng, ý nghĩ và bản chất thành một.”

Đối tượng ở đây liên quan tới đối tượng tối thắng, vị thầy gốc. Ý nghĩ là mong muốn hoàn thành mọi điều mà vị thầy chỉ dẫn. Mong muốn tinh tấn này là thái độ dũng cảm để tiếp tục thực hành dù vấn đề gì xảy ra. Cuối cùng, bản chất là trạng thái chứng ngộ và hành vi mà vị thầy đại diện, điều cần được thấu triệt vào tâm thức của bạn. Một cách tuyệt đối, nhờ việc chứng ngộ tâm đạo sư, sự hiển bày của giác tính nguyên sơ, bạn thực sự sẽ hòa tâm của thầy với tâm bạn.

Lời khuyên phổ biến là nghiên cứu càng nhiều càng tốt. Nhưng khi kết hợp mọi thứ vào thực hành, hãy cô đọng nó thành ba nguyên tắc này. Đầu tiên, hãy khéo léo trong việc quán sát vị thầy; sau đó, hãy khéo léo trong việc theo chân vị thầy; và cuối cùng, hãy khéo léo trong việc thấu triệt sự chứng ngộ của vị thầy. Mọi cấp độ khác nhau của Đạo Phật đều đề xuất việc bao trọn mọi thứ trong một thực hành. Sau đây là một câu chuyện về điều này.

Dòng truyền thừa tái sinh của tôi cũng được gọi là Trulshik. Vị Trulshik thứ 3 thường trì tụng lời khấn nguyện đến vị thầy vì mọi mục đích. Lời cầu nguyện bắt đầu như sau, “Mọi hữu tình chúng sinh, vô số những người mẹ của con, khấn cầu Hóa thân Đạo sư,” và tiếp tục với bốn thân. Nếu vị lạt ma này được thỉnh cầu đến nhà ai đó để tiến hành *powa* gần thi thể người quá cố, ngài sẽ đến đó, đặt tay lên đầu tử thi và trì tụng bốn dòng này. Sau khi ngài trì tụng chúng ba hay bốn lần, sẽ có một vài dấu hiệu có thể nhìn thấy. Ví dụ, người ta thấy cầu vòng chiếu tỏa từ thân.

Ngài sẽ trì tụng tương tự cho các mục đích khác. Một mùa thu, ngài cùng đệ tử đi khát thực, nhưng họ chạm trán một băng cướp, những kẻ lấy mọi thứ của họ, bao gồm cả mấy con vật thờ hàng. Vị thầy phản ứng thế nào? Ngài trì tụng lời khấn nguyện đến vị thầy, “Mọi hữu tình chúng sinh, vô số những người mẹ của con, khấn cầu Hóa thân Đạo sư ...” Các đệ tử khá thất vọng và cắn nắn sau lưng ngài, “Thầy không bao giờ trì tụng điều gì khác. Có lẽ thầy không biết lời nguyện khác.” Dẫu sao, sáng hôm sau, trước sự ngạc nhiên của mọi người, lũ cướp quay trở lại và trả mọi thứ. Dường như khi họ đang nấu một phần của lũ súc vật, họ nhìn vào trong nồi và đột nhiên không thấy gì khác ngoài nước. Không có một

chút thịt nào. Những điều kỳ lạ khác đã xảy ra và họ rất sợ hãi, nghĩ rằng, “Hãy đợi một chút! Có lẽ chúng ta đã lấy cắp của vị lạt ma!” Bởi vậy họ đến và trả lại mọi thứ, nói rằng, “Hãy nhận lấy – chúng tôi không muốn chúng nữa!” Sau đó các đệ tử bảo rằng, “Vị lạt ma của chúng tôi chỉ biết một bài tụng, nhưng ít nhất nó đã hiệu quả!”

Thực sự, vị lạt ma này đã làm chủ hoàn toàn và việc ngài trì tụng gì cũng không hề ảnh hưởng. Dựa trên Đạo sư Du già, từ trong tâm trí tuệ, trạng thái chứng ngộ của ngài, ngài có thể tiến hành mọi hoạt động. Ngài không phải thực hiện các thực hành riêng biệt cho từng mục đích khác nhau.

Đây cũng là điều mà Đức Gyalwa Yangonpa, một vị tổ sư của truyền thống Drukpa Kagyu từng nói, “Trong tất cả các thực hành khác nhau mà ta đã dạy con, chỉ có một thực hành phục vụ mọi mục đích. Ta có thể đảm bảo thực hành đó: Đạo sư Du già.” Mọi thứ có thể nằm trọn trong thực hành này – mọi khía cạnh của giai đoạn phát triển và hoàn thiện, cũng như các Pháp du già của Kinh mạch, năng lượng và giọt tinh chất.

Có nhiều cách khác nhau để thực hành Đạo sư Du già. Có một cách nhằm thành tựu Đạo sư theo cấp độ Hóa thân, theo Báo thân và Pháp thân, cuối cùng thân tinh túy, Tụ tính thân. Ví dụ, trong truyền thống *terma* của ngài Ratna Lingpa và *Con đường thâm sâu* của Drukpa Kagyu, khi người ta thực hành bốn cấp độ của Đạo sư Du già, các thực hành du già tinh tế thuộc cấp độ Báo thân. Thêm vào đó, trong truyền thống Drukpa Kagyu của chúng ta, có một bộ giáo lý gọi là *Năm Án Mệnh lệnh*. Đây là tri kiến Đại thủ ấn, thiền định Sáu Giáo lý của Naropa, hành động là Pháp vị bình đẳng, kết quả hiển bày như sự kiện tốt lành và kế đó là Đạo sư Du già vô cùng quan trọng.

Thực hành Đạo sư Du già là như nhau trong mọi truyền thống. Người ta bắt đầu với phương pháp bên ngoài của việc chứng ngộ đạo sư thông qua nghi quỹ đạo sư, tức là kính lễ bằng việc lễ lạy, cúng dường như cúng dường mạn-đà-la, và nhiều cách thức khác nhau để tích lũy. Kế đó, có thực hành bên trong của Đạo sư Du già với Tam Căn bản như là nguyên tắc đạo sư. Ở đây vị thầy là hiện thân của

tinh túy Tam Bảo và Tam Căn bản, lạt ma, bốn tôn thiên định và hộ pháp hay *Dakini*. Sau đó đến thực hành bí mật, trong đó điểm chủ yếu là xem *yidam* về bản chất là vị thầy. Tiếp theo *yidam* và trì tụng thần chú được sử dụng để chứng ngộ tâm vị thầy.

Dù nghi quỹ là dài hay ngắn, nó luôn luôn bao gồm sự gia trì trong hình tướng bốn quán đánh. Quán đánh, trong tiếng Phạn là *abhisheka*, nghĩa là “xua tan và ban phước,” trong nhận thức về sự tịnh hóa các che chướng của vô minh và trở nên thấm nhuần những phẩm tính giác ngộ. Đó là tất cả những gì mà nó trao truyền. Điều mà bạn trì tụng cho phần này cũng có thể giản lược hay mở rộng, nhưng bạn vẫn quán tưởng như vậy: Bạn tưởng tượng rằng bốn cấp độ che chướng được tiêu trừ và bạn nhận bốn quán đánh cho phép bạn thực hành bốn cấp độ của con đường và gieo hạt giống của kết quả tối thắng, tức bốn thân trong dòng tâm thức.

Hãy hiểu rằng dù bạn trì tụng hay quán tưởng, điểm trọng yếu của Đạo sư Du già là tu tập việc thọ nhận bốn quán đánh lặp lại vào cuối thời công phu. Đây là cánh cửa đón nhận sự gia trì cho những giáo lý phi thường và đặc biệt. Sau các quán đánh, theo kiểu này hay kiểu khác, các bản văn nói rằng, “Bây giờ an trú trong trạng thái mà tâm vị thầy và tâm bạn bất khả phân.” “An trú” ở đây nghĩa là gì? Nếu bạn là một người mới, một người không biết tâm vị thầy là gì, thì hãy làm như Đạo sư Karma Chagmey hướng dẫn: “Chỉ tưởng tượng bất cứ điều gì là tâm của vị thầy cũng là của bạn. Không nhiều hơn hay ít hơn, như thể bạn đúc ra từ cùng một khuôn. Trạng thái tâm của bạn giống hệt vị thầy.” Hãy cảm thấy tin tưởng rằng tâm của thầy và tâm bạn bây giờ là một.

Nếu bạn đã được giới thiệu đến trạng thái *rigpa* thì bạn có thể có một kiểu tin tưởng khác. Một mặt, có tâm của thầy, điều giống như của Pháp thân Phổ Hiền, và mặt khác, có Phật tính của chính bạn, thứ hiện hữu như bản tính nền tảng của tâm bạn. Hai điều này không khác biệt ở bất kỳ điểm nào. Giống như hư không hòa quyện cùng hư không, tâm bạn hòa nhập với tâm vị thầy, để trở thành

bất khả phân, cùng một vị. Hãy tin tưởng rằng tâm chúng ngộ của bạn và của thầy là không khác biệt. Sau đó, hãy an trú trong sự thư thái.

Vào lúc này, có hai lựa chọn: bạn có thể tưởng tượng hoặc toàn thể thân bạn tan biến vào vị thầy hoặc bạn bây giờ đã sở hữu mọi phẩm tính giác ngộ mà vị thầy sở hữu, không một ngoại lệ. Dù bạn tưởng tượng trạng thái bình thường của bản thân tan hòa vào trí tuệ tuyệt đối, hay trí tuệ tuyệt đối đó được chuyển biến vào tâm thức bạn, tức sự trao truyền cuối cùng, để bạn có thể chứng ngộ trạng thái tâm của đạo sư là bất khả phân với bạn, cả hai cách đều tốt.

Cần phải nhấn mạnh rằng, đầu tiên bạn nhận bốn quán đánh và sau đó hòa tâm với vị thầy và an trú trong sự thư thái – hoàn toàn buông bỏ. Hãy thực hành bất cứ phương pháp nào mà bạn biết rõ nhất, nó là vấn đề của từng cá nhân; nhưng dù bạn làm gì, hãy tin tưởng rằng bạn đã thọ nhận tất cả sự gia trì, và sau đó an trú trong trạng thái đó.

Khi bạn tiến bộ trên con đường, lòng sùng mộ của bạn cản trở nên vững chắc như sự ổn định của bạn trong giác tính tự sinh khởi. Theo Paltrul Rinpoche, “Để đánh giá mức độ chứng ngộ của con, dĩ nhiên con có thể đến và dâng tặng nó như một món cúng dường lên đạo sư, nhưng điều đó thường không cần thiết. Thay vào đó, con có thể là kẻ đánh giá của bản thân và cúng dường sự chứng ngộ cho bản thân. Hãy xác nhận nó theo cách đơn giản này: khi con trải qua việc tu tập trong sự an bình của giác tính, nếu con nhận ra bản thân có niềm tin và sùng mộ nhiều hơn, từ bi nhiều hơn, ít bám chấp và từ bỏ nhiều hơn, ... thì ta chắc chắn con đang đi đúng hướng. Tuy nhiên, nếu con nhận ra rằng bản thân nhạy cảm hơn, rằng con không tin tưởng bất cứ đạo sư nào mà con gặp, rằng con càng dành nhiều thời gian bên thầy, con càng ít đánh giá cao ngài, con không quan tâm liệu rằng hữu tình chúng sinh khổ đau hay không và rằng con tàn nhẫn và lạnh lùng hơn, thì ta đảm bảo con đang đi sai đường. Thiên định khi tiếp tục sai đường sẽ chẳng mang lại lợi lạc gì, bởi nó không phải là nguồn gốc của giác ngộ. Đây là cách mà con xem xét liệu rằng thực hành có đúng không. Tóm lại, lòng sùng mộ và từ bi tăng lên khi sự ổn định trong *rigpa* được cải thiện.”

Cuối cùng, “vị thầy gốc” thực sự nghĩa là gì? Bất kỳ ai mà bạn thọ nhận giáo lý là vị thầy gốc đặc biệt cho giáo lý đó. Ví dụ, nếu bạn thọ nhận những chi tiết của giai đoạn phát triển và hoàn thiện về một *yidam* từ một vị thầy đặc biệt, ngài là vị thầy gốc của bạn cho thực hành *yidam* đó. Tuy nhiên, vị thầy gốc tuyệt đối là người ban cho bạn chỉ dẫn mở-ra để bạn nhận ra trạng thái của tâm. Người đó là vị thầy gốc thực sự bởi ngài đã dạy bạn cách thức đạt được chứng ngộ hoàn toàn.

Dù bạn thực hành nghi quỹ đạo sư ở cấp độ bên ngoài, bên trong hay bí mật, hoặc theo kiểu tối thắng của sự đơn giản, bạn nên giữ mục tiêu – sự trải rộng của giác tính trần trụi – rõ ràng trong tâm. Nói cách khác, dù bạn gọi thực hành là Đại thủ ấn hay Đại toàn thiện, và dù bạn ở cấp độ nào, bạn vẫn phải hướng đến cùng mục tiêu. Tâm của vị thầy đã thực sự chứng ngộ *rigpa*, là trạng thái của tâm mà bạn sẽ hòa quyện. Vị thầy là phương tiện để đạt tới chứng ngộ rằng tâm của thầy và tâm bạn về bản chất là bất khả phân. Đây là Đạo sư Du già tối thắng được giảng dạy trong mọi truyền thống khác nhau.

Nghi quỹ *Đạo sư Tối thắng của Sự Đơn giản* của ngài Tulku Urgyen Rinpoche thuộc về kiểu Đạo sư Du già đó. Nó là cách thức chứng ngộ cấp độ Pháp thân của việc hòa nhập tâm vị thầy với tâm của bạn. Theo cách đó, nó giống như Tiple Gyachen,³ cấp độ thực hành vô song bí mật trong truyền thống Nyingtig. Có rất nhiều thực hành tương tự, và chúng đều bình đẳng trong việc nhận ra rằng trạng thái giác ngộ mà vị thầy chứng ngộ và trạng thái *ripa* của riêng bạn là không hề khác biệt. Tu tập trong trạng thái *rigpa* là Đạo sư Du già tối thắng, Đạo sư Du già thực sự.

Trích: Tự do trong tù đây, Trulshik Adeu Rinpoche.

Viết dịch: Pema Jyana.

³ Cụm từ “cúng dường sự chứng ngộ” liên quan đến truyền thống miêu tả kinh nghiệm về trạng thái tự nhiên (*rigpa*) lên một đạo sư thiền định để ngài có thể xác nhận nó. Khi nhận được sự chấp thuận, người ta đến thực hành chính yếu của việc rèn luyện trong *rigpa* để đạt sự ổn định.