

LỜI KHUYÊN VỀ THỰC HÀNH ĐẠO SƯ của Gomchen Khampala

Kopan Monastery, Nepal, 1975

Thiền giả vĩ đại Ngawang Norbu Gomchen Khampala (1901-1985) là hóa thân của Lạt ma Tây Tạng lừng danh thế kỷ mười lăm Tangtong Gyälpo—*mahasiddha* (đại thành tựu giả), thầy thuốc, học giả, thi sĩ và nhà khoa học—người đã phát minh một phương pháp luyện thép và phát triển những cây cầu mắt xích ở Tây Tạng. Gomchen-la sống trong một hang động cao trong núi non ở Solu Khumbu, Nepal, và vào ngày 10 tháng Giêng năm 1975, khi viếng thăm Tu viện Kopan, ngài đã ban giáo lý sau đây cho các học viên trong một khóa nhập thất lam-rim và các tăng ni của Học viện Đại thừa Quốc tế. Lạt ma Zopa Rinpoche phiên dịch sang Anh ngữ.

Trích trong quyển sách có tựa đề *Teachings from Tibet* (Các Giáo lý Từ Tây Tạng), LYWA xuất bản năm 2005.



Ngawang Norbu Gomchen Khampala

Giáo huấn của Lạt ma Thubten Zopa: Gomchen-la là một thiền giả vĩ đại từ những rặng núi của Solum Khumbu không xa nơi tôi sinh ra. Ngài có gốc gác Tây Tạng. Ngài vô cùng hoan hỉ rằng những người Tây phương đang đọc những lời cầu nguyện và thiền định về Phật pháp, bởi điều đó thật hiếm hoi và khác thường. Điều đó có vẻ không thể xảy ra. Vì thế, ngài rất vui mừng. Tôi đã xin ngài ban cho các đệ tử Tây phương một vài giáo huấn, và có lẽ ngài có rất nhiều năng lực để làm điều đó. Ngài cũng nói rằng tôi nên dịch tất cả những gì ngài nói và không giữ riêng bất kỳ điều gì!

Tôi đã trải qua một đêm duy nhất ở Kopan, nhưng cảm xúc ở đây thì thật tuyệt. Tôi nghĩ đó là bởi mọi người đang sống ở nơi nương tựa; đó là năng lực của tâm thức con người đang sống trong nơi nương tựa và việc họ trở thành những con người sâu sắc, hay các Phật tử.

Trong đời trước, Lạt ma Zopa Rinpoche là Lạt ma Lawudo sống ở Solu Khumbu, và khi ấy, các bạn cũng có thể được sinh ra quanh vùng đó và đã kết nối nghiệp với ngài. Do bởi điều đó cũng như bởi điều may mắn tốt lành của các bạn, mặc dù trong đời này các bạn được sinh ra ở các nước ngoài xa xôi, các bạn đã tìm ra một vị Thầy có thể giảng Pháp bằng ngôn ngữ của chính mình, là điều mà các Lạt ma khác không làm được. Vì thế các bạn vô cùng may mắn. Các bạn phải sử dụng cơ hội này và đặc biệt là, hãy cẩn trọng giữ gìn thực hành guru (Đạo sư) của các bạn.

Có nhiều Lạt ma từ những phái khác nhau— Nyingma, Kagyü, Gelug và Sakya—những vị có thể giảng nghĩa Giáo pháp rất giỏi, nhưng vấn đề là ngôn ngữ.

Trong Phật pháp, thực hành guru là điều quan trọng nhất. Thực ra, điều duy nhất mà ta cần cầu nguyện là guru, bởi guru bao gồm toàn bộ Tam Bảo—

Phật, Pháp và Tăng. Vì thế, trước hết, điều quan trọng là tìm ra một guru toàn hảo, nhưng tôi sẽ không bàn về điều đó ở đây.

Trong các giáo lý Kinh điển, chúng ta quy y Phật, Pháp và Tăng, nhưng trong tantra (Mật điển), ta quy y guru (Đạo sư). Như có nói trong *Guru Puja*:

Ngài là guru của con, ngài là yidam (Bổn Tôn) của con

Ngài là các dakini và Hộ pháp.

Từ bây giờ cho đến khi giác ngộ,

Ngoài ngài ra, con sẽ không tìm kiếm nơi nương tựa nào khác.

Đây là cách thức quy y theo Mật thừa. Các bạn nên cố gắng thể nhập điều này; hãy có được kinh nghiệm về nó. Lạt ma Zopa Rinpoche nên giảng nghĩa thực hành này cho các bạn và từ góc độ của mình, các bạn nên lập những khẩn cầu chân thành để thọ nhận các giáo lý về thực hành guru yoga (Đạo sư du già).

Khi ở Tây Tạng, tôi xin guru của tôi giải thích guru yoga, nhưng ngài nói: “Nếu ta nói về thực hành Đạo sư thì như thể ta đang tán thán chính mình; như thể ta đang nói: ‘Ta thật tốt; ta thật tuyệt vời,’” và ngài không giảng nghĩa điều đó cho tôi. Ngài bảo tôi: “Con có thể nghiên cứu các chi tiết về pháp thực hành guru trong sách để hiểu nó đưa đến cái gì. Nếu Lạt ma giải thích nó, các đệ tử có thể nghĩ là ngài đang tự phóng đại chính mình hay khoác lác rằng ngài là tuyệt hảo.”

Tôi vui mừng là các bạn không chỉ trì tụng những lời khẩn nguyện mà cũng phân tích ý nghĩa của giáo lý; nghĩ tưởng về ý nghĩa và tập trung vào con đường nền tảng. Hãy nói rằng có hàng triệu tỉ thiên hà ngập đầy các bảo tháp tràn trề xá lợi của Đức Phật, và mỗi ngày các bạn cúng dường cho tất cả các ngài, việc làm đó có lợi ích thật lớn lao. Nhưng bởi trong giáo lý Đại Thừa có nói: “Thiền định về con đường nền tảng chỉ trong một thời gian ngắn ngủi thì lợi lạc hơn việc mỗi ngày cúng dường hàng triệu tỉ thiên hà ngập đầy

các bảo tháp tràn trề xá lợi của Đức Phật.” Vì thế, tôi cảm ơn Lạt ma Zopa Rinpoche và tất cả các bạn.

Nhiều người có thể tụng đọc những lời lẽ và đưa ra những giải thích thông tuệ về giáo lý nhưng không thực hành hay phân tích ý nghĩa. Ở đây, các bạn đang làm cả hai: không chỉ suy nghĩ về ý nghĩa của những từ ngữ mà đồng thời các bạn còn đang cố gắng đưa ý nghĩa đó vào thực hành. Việc nghiên cứu được kết hợp với thiền định—thiền định trong khi thọ nhận giáo lý—được gọi là “trải nghiệm luận giảng”—trong khi vị Thầy đang ban luận giảng thì các đệ tử cố gắng thu thập kinh nghiệm về nó. Đó là một cách thực hành khôn ngoan và tuyệt hảo.

Có một lời khẩn cầu Đạo sư được lan truyền:

Bổn sư tráng lệ và tôn quý,

Xin an trụ trên tòa sen và mặt trăng trên đỉnh đầu con.

Xin dẫn dắt con với thiện tâm to lớn

Và ban cho con những chứng ngộ của thân, ngữ và tâm linh thánh của ngài. Đây là thiện tâm mà lời cầu nguyện này nói đến? Đó là những gì xảy ra ở đây, tại Tu viện Kopan—được dẫn dắt bởi guru (Đạo sư), là người do bởi thiện tâm to lớn, đã ban những luận giảng về giáo lý và trao tặng những nhập môn, là những thứ làm chín muồi tâm thức.

Đối với dòng cuối cùng của lời cầu nguyện này, tinh túy của bất kỳ Bổn Tôn nào các bạn đang thiền định về—chẳng hạn Đức Avalokiteshvara (Quán Thế Âm)—là guru. Các Bổn Tôn thiền định là những hiền lộ của guru. Khi chúng ta khẩn cầu những chứng ngộ của thân, ngữ và tâm linh thánh của guru chúng ta, ta nhận được những gia hộ của thân, ngữ và tâm linh thánh của guru. Những gia hộ này tịnh hóa những tiêu cực của thân, ngữ và tâm của riêng ta, khi ấy những điều này trở thành một với thân, ngữ và tâm linh thánh của guru của ta.

Xưa kia, học giả và yogi (hành giả) vĩ đại Naropa đang đọc những bản văn trong thư viện rộng lớn của một điện thờ vĩ đại thì từ đám mây tối trên bầu trời trước mặt ngài, một dakini thành linh xuất hiện và nói: “Ngài hiểu biết từ ngữ nhưng ngài không biết ý nghĩa.”

Naropa hỏi: “Tôi có thể học ý nghĩa ở đâu?”

Dakini trả lời: “Có một yogi vĩ đại tên là Tilopa. Ngài có thể nhận những luận giảng từ vị này.”

Vì thế, như được dakini hướng dẫn, học giả vĩ đại Naropa đi tới Tây Bengal, ở miền đông bắc Ấn độ, tìm kiếm Tilopa, vị Đạo sư của ngài. Khi đến đó, ngài hỏi dân chúng địa phương là họ có biết Tilopa không. Họ nói: “Có hai Tilopa: một người giàu và một người hành khất nghèo khổ. Tất cả có hai vị.” Naropa nói: “Guru Tilopa mà tôi phải tìm không nhất thiết phải giàu hay nghèo.”

Sau đó, khi ngài đi quanh quần, ngài tìm thấy Tilopa ở gần bờ sông. Vị Thầy này đang kéo cá, nấu trên một ngọn lửa và ăn chúng. Khi nhìn điều này, thay vì phê bình Tilopa hay kính sợ bởi hành vi của vị Thầy, Naropa vẫn im lặng; không một sợi lông nào trên thân ngài lay động. Ngài chỉ lặng lẽ đứng đó, không có một tư tưởng tiêu cực hay miệt thị nào, và suy nghĩ một cách đơn giản: “Bởi chúng sinh thật ngu dại, để giải thoát họ khỏi vô minh và đưa họ tới sự giác ngộ, Tilopa đã hiển lộ trong thân tướng này, khi bắt và ăn cá.”

Suy nghĩ như thế là một phương cách thực hành guru yoga (Đạo sư du già).

Trong những đời trước, Naropa đã tạo lập công đức phi thường và nghiệp cần thiết để gặp một guru như Tilopa và không bao giờ phát triển một tư tưởng tiêu cực nào về vị Thầy. Vì thế, khi cuối cùng ngài gặp guru này, ngài nhận ra vị Thầy chính là một thánh nhân và nhìn ngài trong một ánh sáng tích cực duy nhất. Tương tự như vậy, những người như các bạn cũng đã tạo lập thiện nghiệp trong những đời trước. Thực ra, nghiệp của các bạn thậm chí có thể còn tốt hơn nghiệp của Naropa bởi các bạn nhìn thấy guru

của các bạn trong một phương diện tốt lành hơn—thấy vị Thầy là một tu sĩ đầy y.

Dù thế nào đi nữa, khi Naropa nhìn thấy Tilopa, ngài nói: “Xin dẫn dắt con,” điều đó có nghĩa là “Xin đưa con đến sự giác ngộ.”

Lúc đầu, Tilopa trả lời: “Tôi chỉ là một gã hành khát tầm thường, tôi không thể làm điều đó; tôi không thể chấp nhận khẩn cầu của ông. Tôi không thể giúp đỡ ông.” Nhưng cuối cùng ngài đã chấp nhận, sau đó Naropa đi theo guru của mình một cách hoàn hảo.

Một hôm trong khi họ đang đi dọc theo bờ của một vách đá cao, Tilopa nói: “Ở đây ai có thể đáp ứng mệnh lệnh của guru?” là cách thức để trở nên giác ngộ trong một đời người. Mệnh lệnh là lao vào vách núi.

Naropa trả lời: “Chính con có thể làm điều đó, vì thế con sẽ làm,” và ngài ném mình vào vách núi.

Ngài bị thương nặng và nằm ba ngày dưới chân núi. Trong thời gian đó Tilopa hoàn toàn không để ý đến ngài. Cuối cùng Tilopa hỏi Naropa: “Điều gì đã xảy ra? Có điều gì không ổn cho ông?”

Naropa nói: “Đây là kết quả của việc theo lệnh của guru.” Sau đó, chỉ nhờ vị Thầy đặt tay lên người, mọi vết thương của Naropa hoàn toàn lành lặn.

Naropa đã trải qua mười hai kinh nghiệm hiểm nghèo như thế theo mệnh lệnh của guru. Thuật lại những điều đó ở đây thì quá dài và dầu sao chẳng nữa, tôi đã khá già và không còn nhớ rõ.

Một lần khác, Tilopa bảo Naropa đi xin một ít súp của những nông dân làm việc trong một cánh đồng. Họ không cho ngài chút nào vì thế ngài cố gắng để đánh cắp một ít, nhưng họ bắt được và đánh ngài thật dã man. Một lần nữa, Tilopa chỉ để ngài nằm đó trong ba ngày, sau thời gian đó vị Thầy hỏi: “Chuyện gì xảy ra với ông?”

Toàn bộ vấn đề là không có một ngoại lệ duy nhất nào, Naropa đã làm đúng những gì guru của ngài bảo ngài làm. Như có lần các ngài tình cờ gặp một

đám cưới hoàng gia của một vị vua. Đó là một đám rước lộng lẫy với cô dâu ở trên lưng ngựa. Tilopa nói: “Đệ tử muốn giác ngộ trong đời này thì phải về lấy cô dâu đó.” Naropa nghĩ: “Chính là con,” và không có chút do dự hay nghi ngờ, ngài đi thẳng tới tiệc cưới, kéo người phụ nữ lên ngựa và cố gắng lôi đi. Mọi người lập tức nhào vào tấn công Naropa, đánh đập và thậm chí chặt đứt tứ chi của ngài.

Một lần nữa, Tilopa để mặc ngài trong ba ngày và cuối cùng quay lại hỏi: “Có chuyện gì xảy ra với ông?”

“Điều này xảy ra bởi con tuân theo mệnh lệnh của guru.” Lại một lần nữa, chỉ bằng cách chạm vào Naropa, Tilopa chữa lành cho ngài và tứ chi đứt gãy của ngài được hồi phục một cách kỳ diệu.

Có một câu chuyện khác về ngày mà Tilopa đánh vào đầu Naropa bằng chiếc giày. Cú đánh mạnh đến nỗi Naropa bất tỉnh. Khi Naropa tỉnh lại, tâm ngài và tâm linh thánh của guru trở thành một, mọi tri thức mà Tilopa biết, Naropa cũng biết. Đây là kết quả của lòng sùng mộ guru hoàn hảo của ngài và việc ngài làm một cách đúng đắn những gì vị Thầy Tilopa bảo ngài làm.

Như những giáo lý giải thích, các bạn phải hoàn toàn quyết định rằng guru chắc chắn là vị Phật. Nếu các bạn không đi đến kết luận này, thì cho dù các bạn làm các thực hành Giáo pháp nào, chúng sẽ không mang lại nhiều lợi lạc; chúng sẽ không trở thành một con đường nhanh chóng dẫn tới giác ngộ.

Giáo lý khác nói: “Thiền định về thân linh thánh của guru thì mãnh liệt hơn một trăm ngàn lần việc thiền định về ngàn tỉ Bồ Tôn trong mọi phương diện khác nhau của các ngài.” Tuy nhiên, dù thiền định về Bồ Tôn nào, các bạn phải nhớ: “Đây là thân linh thánh của guru của tôi.” Các bạn không được nghĩ: “Đây là Bồ Tôn; guru là điều gì khác.”

Ngoài ra, tuân theo các giáo huấn của guru thì lợi lạc hơn việc trì tụng thần chú của Bồ Tôn ngàn tỉ lần.

Con đường dẫn tới giác ngộ của Mật điển Du già tối thượng có hai giai đoạn: phát triển và thành tựu. Trong khi có lợi lạc to lớn trong việc thiền định về giai đoạn thành tựu, thực hành nó thậm chí trong nhiều kiếp có thể so sánh với việc chỉ một lần khấn cầu tâm linh thánh của guru.



Lạt ma Zopa Rinpoche, Gomchen Khampala và Lạt ma Yeshe
Tôi không có điều to tát để nói. Tôi chỉ muốn nói ít lời về thực hành guru, vì thế tôi chỉ nhấn mạnh một chút về những vấn đề quan trọng.
Như tôi đã nói, các bạn phải khấn cầu Lạt ma Zopa Rinpoche giảng về lòng sùng mộ guru và về phần các bạn, hãy khấn cầu guru là một với Bản Tôn.
Nhưng hãy nhớ những gì guru của tôi đã nói khi tôi khấn cầu giáo lý về thực hành guru: “Con có thể hiểu thực hành lòng sùng mộ guru bằng cách đọc các bản văn; nếu ta giải thích nó cho con, như thể ta đang tán dương những đức hạnh của chính ta, khoác lác rằng ta là người tốt lành nhất.”
Hiện nay, người ta không thể thực hành như những đại học giả trong quá khứ. Thật là khó. Thay vì tuân theo mệnh lệnh của guru như những

người may mắn đã làm, chúng ta có một thái độ xấu xa đối với các vị Thầy của mình; thay vì phát triển lòng sùng mộ thì chúng ta chỉ trích các ngài; thay vì làm những gì các ngài khuyên bảo thì chúng ta làm ngược lại.

Tuy nhiên, mặc dù chúng ta không thể thực hành như những học giả vĩ đại đó đã làm—tịnh hóa những tiêu cực của mình bằng cách tuân theo những chỉ dạy của guru—ta có thể tịnh hóa theo những cách khác. Chẳng hạn như, ta có thể lễ lạy, cúng dường mạn đà la, trì tụng thần chú Kim Cương Tát Đỏa v.v..

Có nhiều Bổn Tôn Mật thừa khác nhau nhưng trong bản chất tất cả các ngài đều là guru. Vì thế, khi chúng ta cúng dường các Bổn Tôn khác nhau, chúng ta đang thực sự cúng dường guru.

Cách thức để nhận các gia hộ là không nghĩ rằng Đức Avalokiteshvara tách lìa với guru của các bạn, mà nghĩ rằng các ngài là một. Cách thức thật nhanh chóng để thọ nhận những gia hộ là tập trung trên guru và khiến tâm các bạn là một với tâm linh thánh của ngài, như hòa trộn nước với sữa.

Đừng nghĩ rằng Đức Avalokiteshvara ở một nơi nào khác, ngài đẹp hơn guru của các bạn hay không có mối liên hệ với guru mà từ ngài bạn nhận các giáo lý. Không phải thế. Đức Avalokiteshvara, hay bất kỳ Bổn Tôn nào khác, chính là guru. Đây là những gì tôi thực sự muốn nhấn mạnh.

Trước đây có một yogi (hành giả) tên là Tsang-nyön-pa. Tsang là tên một địa điểm; *nyön* nghĩa là không điên. Hành giả này sống một cuộc đời khổ hạnh và lang thang khắp nơi. Trước khi ăn, ngài luôn luôn cúng dường thực phẩm cho guru của mình. Một hôm ngài ở trong một khu rừng và gặp một người chăn cừu, ông ta tặng ngài một ít *tsampa*. Ngài đã không ăn một thời gian dài và rất đói, vì thế ngài lập tức ăn nó. Nhưng vào lúc đưa thực phẩm vào miệng, ngài nghĩ: “Ồ, ta đã quên cúng dường nó.” Vì thế ngài lấy miếng *tsampa* ra khỏi miệng và với lòng sùng mộ lạ thường, ngài cúng dường nó cho guru của mình.

Vào lúc ấy, ở cách đó nhiều dặm, guru của ngài đang ban giáo lý. Thực phẩm mà Tsang-nyön-pa cúng dường đã thành linh xuất hiện trong miệng vị guru và ngài phải ngừng nói. Ngài nói: “Hôm nay đệ tử Tsang-nyön-pa của ta với lòng sùng mộ và nhất tâm vĩ đại như thế đã thực sự xuất hiện trong miệng ta.”

Lượng Giáo pháp mà các bạn biết, tổng số chứng ngộ mà các bạn có được, đều tùy thuộc vào mức độ sùng mộ mà các bạn có đối với guru của mình— lòng sùng mộ của các bạn càng lớn, sự hiểu biết và chứng ngộ Giáo pháp của các bạn càng nhiều. Tất cả đều tùy thuộc vào lòng sùng mộ guru của chúng ta.

Nguyên tác::Advice on Guru Prctice" by Gomchen Khampala

<http://www.lamayeshe.com/article/advice-guru-practice>

Bản dịch Việt ngữ của Thanh Liên