

# GURU YOGA

## **Thượng sư hay Đạo sư cần có bốn phận trách nhiệm đối với đệ tử của mình**

“Guru” có nghĩa là người có bốn phận, trách nhiệm trợ giúp tất cả chúng sinh đạt tới giác ngộ. Điều này có nghĩa là Thượng sư hay Đạo sư cần có trách nhiệm đối với đệ tử của mình. Tôi nghĩ rằng, nếu một Đạo sư có nhiều, rất nhiều đệ tử thì các Ngài sẽ có nhiều trách nhiệm, nhưng nếu các Ngài không có nhiều đệ tử thì các Ngài sẽ ít trách nhiệm hơn nên tôi thích không có đệ tử để không phải có trách nhiệm với ai! (Ngài cười vui).

Một bậc Đạo sư phải có trách nhiệm quan tâm và giáo dưỡng đệ tử của mình, những người có tâm thành tín thanh tịnh. Đó là một trong những ý nghĩa của Guru. Một bậc Đạo sư có nghĩa là “Cha mẹ tinh thần” và bạn trở thành những “người con tinh thần” của Ngài. Nếu Đạo sư là nam thì Ngài là “người cha tinh thần”, còn nếu là nữ thì Ngài là “người mẹ tinh thần”. Trong các kinh điển, chúng ta quen dùng từ “người cha tinh thần”, đó chỉ là theo truyền thống văn hóa. Dù Đạo sư là “cha” hay “mẹ” cũng không sao, điều quan trọng là các Ngài phải là những Đạo sư hướng đạo tinh thần. Không chỉ như vậy, mà chúng ta phải có một sự kết nối đặc biệt sâu sắc với Đạo sư. Đây giống như mối liên hệ của con cái với cha mẹ mình.

## **Guru Yoga nguyên nghĩa là “nền tảng căn bản của sự kết nối với Thượng sư”**

Bây giờ chúng ta tìm hiểu từ “Naljor”. “Nal” nghĩa là mức độ căn bản hay nền tảng, “Jor” nghĩa là thụ nhận. Thuật ngữ Lamai Naljor hay Guru Yoga có một chất liệu năng lượng đặc biệt, bởi vì Guru Yoga nguyên nghĩa là nền tảng căn bản của sự kết nối với Thượng sư. Khi chúng ta sử dụng từ “nền tảng” là đề cập tới một chân lý: Tri kiến

nền tảng về vạn pháp là tính không, tri kiến nền tảng của Đại thừa là từ bi, tri kiến nền tảng của Tiểu thừa là giới luật và tri kiến nền tảng của Kim Cương thừa là trí tuệ. Bạn phải tiếp cận được với tri kiến căn bản của các Thừa. Ngay khi bạn tiếp cận được với bản tính của tính không hay tịnh quang, từ bi và trí tuệ v.v... thì có nghĩa bạn đang tu tập Guru Yoga. Còn nếu bạn không thể tiếp cận được như trên thì bạn không thể tu tập được pháp này. Dù cho bạn có giả trang thiền tướng như mình đang tu tập Guru Yoga nhưng mà thực chất thì không đúng như vậy!

Nhiều người nghĩ rằng, Guru Yoga chỉ là những nghi lễ như cầu nguyện, triệu thỉnh Thượng sư... Những nghi lễ này cũng nằm trong pháp Guru Yoga nhưng không phải chỉ có thế. Thượng sư sẽ vui nếu chúng ta thực hành từ bi, trí tuệ, giới luật và những công hạnh lợi tha. Tất cả mọi hoạt động mà Thượng sư ưa thích đều là Guru Yoga. Tất cả những công hạnh này đều là Guru Yoga chứ không phải chỉ có nghi lễ, hay việc cầu nguyện...

Để kiến lập cầu nối giữa Thượng sư và đệ tử thì cách tốt nhất là hãy chí thành cầu nguyện từ sâu trong tâm khảm của bạn

Tại sao hành giả phải cầu nguyện đến Thượng sư để thay thế việc thực hành Guru Yoga? Bởi vì lúc này, chúng ta chưa có sự kết nối rõ ràng và sâu sắc với Thượng sư. Bởi vậy, chúng ta cần kiến lập cầu nối giữa Thượng sư và bản thân chúng ta. Để kiến lập cầu nối này, cách tốt nhất là hãy chí thành cầu nguyện từ sâu trong tâm khảm của mình, nhờ thế Thượng sư có thể cảm ứng, che chở cho bạn. Thượng sư như người đánh cá tinh thần, sự gia trì của Ngài tựa như chiếc cần câu. Ngài luôn gắng sức cứu vớt chúng sinh, đặc biệt là những đệ tử ra khỏi biển khổ luân hồi. Đôi lúc Ngài thành công, đôi lúc có thể lại không bởi vì nghiệp lực của chúng sinh.

Chúng ta luôn nghĩ rằng, một Thượng sư luôn phải có quyền năng và sức mạnh siêu việt nhưng không hẳn tất cả các Đạo sư đều có như vậy. Những vị thầy không đủ

phẩm hạnh thì chẳng có gì cả, còn những bậc Đạo sư trong dòng phái của chúng ta như, Milarepa, Gampopa, Lingchen Repa, Jigme Lingpa...thực sự là “những người đánh cá tinh thần vĩ đại” bởi vì các Ngài có “móc câu” đặc biệt là thân lực gia trì. Các Ngài luôn cố gắng cứu vớt chúng sinh bằng sự gia trì của mình, nhưng chúng ta quá vô minh không thể tiếp nhận ân phúc gia trì đó. Chúng ta cứ mãi mê lặn ngụp trong biển khổ luân hồi. Chúng ta không thể nhận được bất kỳ một thông điệp nào từ sự gia trì của các Ngài chỉ vì chúng ta thiếu thiện duyên.

### **Nhiều bậc Đạo sư thị hiện viên tịch chỉ vì chúng sinh căn duyên chưa đủ để hóa độ.**

Các bậc Thượng sư và Đạo sư đến với cuộc đời trần lụy này để cố gắng cứu độ chúng sinh bằng vô số phương tiện. Một số Đạo sư nhận thấy rằng, mình không còn duyên để cứu độ chúng sinh nên cuối cùng quyết định rời khỏi cuộc đời này để cứu độ cõi khác. Nhiều Đạo sư đã thị hiện như vậy trong thời mạt pháp này. Có vô số câu chuyện nói về điều này. Có nhiều Đạo sư nghĩ tới việc rời bỏ thế giới này bởi vì không có việc gì để các Ngài làm ở đây, các Ngài quyết định tới nơi khác, hay cõi khác để cứu độ chúng sinh. Có nhiều điều ý vị đã diễn ra trong đời sống của Ngài, thật ra các Ngài chỉ thay đổi thân này, thị hiện viên tịch đến cảnh giới khác để cứu độ chúng sinh. Cũng như chúng ta phải đối mặt với vô vàn khó khăn trong cuộc sống như: thất nghiệp, thiếu tiền, không có phương tiện để sinh nhai, Đạo sư cũng gặp một số khó khăn tương tự. Nếu như chúng sinh chưa đủ thiện duyên cứu độ thì các Ngài không còn việc gì để làm. Đại nguyện của các Ngài không thể viên mãn bởi vì tâm nguyện chính của các Ngài là cứu độ chúng sinh. Tôi từng gặp rất nhiều bậc Đạo sư như trên, chỉ vì chúng sinh chưa đủ căn duyên nên các Ngài thị hiện “ra đi”. Tôi thấy rất nhiều Đạo sư đã thị tịch vì lý do này.

“Naljor” có nghĩa là tri kiến nền tảng, cách tiếp cận nền tảng và giáo huấn nền tảng. Nó phải được thực hành từ phía chúng ta - những người đệ tử. Ngay khi chúng ta đạt được cách tiếp cận nền tảng này thì công hạnh của Đạo sư lập tức hiện diện. Bởi vậy,

pháp Guru Yoga phải được thực hành từ nơi chúng ta và ân đức gia trì của Đạo sư hoàn toàn phụ thuộc vào sự thực hành Naljor. Đó là lý do tại sao lại nói rằng, sức khỏe, những công hạnh của Đạo sư... đều hoàn toàn phụ thuộc vào tâm chí thành và sự tu tập của chúng ta...Tôi nghĩ rằng, điều đó hoàn toàn đúng. Nhưng thật đáng tiếc, chúng ta lại thường nói: “Ồ! các Đạo sư thị tịch bởi vì các Ngài ăn nhiều, ngủ nhiều và chỉ ngồi thiền mà không vận động. Vì thế, các Ngài trở nên mập, rồi viên tịch!” Chúng ta luôn cho rằng, đạo sư cần phải tập thể dục và bác sĩ tất nhiên luôn đồng ý. Tuy nhiên, tôi thực sự không tin điều này. Mặc dù, đạo sư cũng có những nhu cầu thân thể tương tự như người bình thường, nhưng những nhận định trên không hoàn toàn đúng.

Gần đây, tôi biết một Lama ăn chay, Ngài dùng những thực phẩm như sữa chua, bơ, pho mát và những chất béo nhưng không dùng thịt. Ngài chẳng bao giờ quan tâm tới thân thể mà vẫn thọ tới gần 100 tuổi. Ngài là một bậc Đạo sư vĩ đại và thành công trong việc cứu độ rất nhiều chúng sinh bằng giáo pháp của mình. Cuối đời, Ngài càng nhiệt huyết trong công hạnh lợi tha nên Ngài có khả năng kéo dài tuổi thọ. Sau đó, khi Cách Mạng Văn Hóa xảy ra ở Tây Tạng, Ngài nói với đệ tử rằng, đây là lúc Ngài phải từ giã cuộc đời này. Ngài thị tịch trong tư thế an tọa trên tòa, đây là điều rất lạ đối với người dân Tây tạng. Trước đó, Ngài nói với đệ tử rằng: “Các con hãy chuẩn bị cho ta một thiền tọa, hôm nay ta sẽ viên tịch”. Sau đó, các đệ tử đã đóng một chiếc tòa bằng gỗ. Ngài nói rằng, công hạnh Ngài đã viên mãn và giờ đây Cách Mạng Văn Hóa đang diễn ra, lúc này là thời điểm Ngài ra đi. Trong suốt cuộc đời, Ngài đã ăn rất nhiều, Ngài không hề tập thể dục mà vẫn sống tự tại và khỏe mạnh.

Ngài đã thành công trong sự nghiệp hoằng truyền, giáo hóa, khi thời điểm chín muồi, Ngài đã xả báo an tường.

Nhiều bác sĩ cho rằng: “Bạn gặp rất nhiều rắc rối chỉ vì không tập thể dục”, nhưng tôi thực sự không tin mọi thứ chỉ phụ thuộc vào những điều kiện vật lý. Mười năm trước, tôi thấy rằng, nhiều Đạo sư đã lần lượt thị tịch nhanh chóng. Các ngài không mắc bệnh gì, nhưng các Ngài quyết định ra đi bởi vì chúng ta còn thiếu thiện căn, và đã tạo quá

nhiều ác nghiệp. Các Ngài nhận thấy rằng, không còn Naljor và Yoga nào nữa, nên các Ngài quyết định ra đi. Đó là quan điểm của tôi. Không chỉ những Đạo sư của tôi mà nhiều các Đạo sư khác cũng lần lượt thị tịch. Tất nhiên, khi thị tịch, các Ngài có thể thị hiện bệnh tật với những lý do khác nhau, hoặc là do cảm lạnh, tiểu đường hay một loại bệnh nào khác. Các Ngài có một vài lý do hoặc hoàn cảnh để nói: “Ồ, tôi đang bị bệnh, tôi đang chết...”. Cũng như khi đức Phật mắc bệnh, Ngài cũng nằm xuống và viên tịch, nhưng đó chỉ là sự thị hiện. Tất nhiên điều này đều phụ thuộc nhân duyên của chúng ta - nếu bạn có một Yoga thanh tịnh thì cho dù Đạo sư đã thị tịch, bạn vẫn có thể thỉnh Ngài trở lại. Ví dụ như khi Ngài Milarepa thị tịch, phải mất một thời gian rất lâu thì tin này mới tới được Rechungpa - đệ tử chính của Ngài. Lúc đó, không có Fax, không có điện thoại, điện tín. Cuối cùng khi Rechungpa tới, di thể Milarepa đã được đặt trong chính điện. Rechungpa chí tâm cầu nguyện và tha thiết cầu nguyện, sau đó Milarepa sống lại, nói chuyện và ban cho Rechungpa những giáo lý tinh yếu rồi Ngài thị tịch trở lại. Điều này có thể xảy ra nếu Naljor của bạn thanh tịnh. Còn nếu bạn không có Yoga thanh tịnh thì dù cho còn tại thế Đạo sư cũng không có ích gì với bạn.

Các Đạo sư vĩ đại và các Yogi rất tự tại có thể lựa chọn hoặc là trụ thế dài lâu hay viên tịch. Ví dụ như, Đạo sư của thầy tôi hay có thể gọi là “Bậc tổ tâm linh” của tôi là người rất khỏe mạnh nhưng khi Ngài nghe tin về việc những đệ tử nặng nghiệp của mình đang tranh đấu với nhau, Ngài rất buồn và nói rằng: “Ồ, thời gian đã đủ, đã đến lúc ta phải ra đi”. Ngài yêu cầu vị thị giả đưa pháp y cho Ngài, Ngài đắp lên mình và an tọa trong tư thế thiền định mà thị tịch. Ngài thị tịch chỉ bởi những đệ tử của mình đã phá bẻ Tam Muội Da Giới với Huynh Đệ Kim Cương. Ngài đã không vui về chuyện này nên Ngài đã chủ động an nhiên thị tịch. Trì giữ Tam Muội Gia giới vô cùng quan trọng. Bạn có thể dễ dàng phá vỡ giới nguyện bởi sự tranh đấu với huynh đệ đồng môn của mình. Trì giữ Samaya cũng là một Najor vĩ đại - một Yoga vĩ đại.

Phẩm hạnh là tiêu chuẩn căn bản của Đạo sư là chứ không phải là diện mạo bề

ngoài

Cũng rất khó để biết ở đâu và bằng cách nào chúng ta có thể hạnh ngộ Đạo sư. Như tôi đã nói, phẩm hạnh là tiêu chuẩn căn bản của Đạo sư chứ không phải diện mạo bề ngoài. Diện mạo bề ngoài có thể rất tốt đẹp nhưng phẩm hạnh thì chưa hẳn đã hoàn hảo. Phẩm hạnh có thể hoàn hảo nhưng diện mạo chưa chắc đã tốt đẹp. Bởi vậy, rất khó và rất dễ nhầm lẫn trong việc tìm cầu Đạo sư.

Đã có nhiều tự viện lớn ở Tây Tạng với rất đông chư Tăng. Một số các Ngài rất thánh thiện nhưng một số lại không. Chư Tăng cũng có rất nhiều loại, rất khó để mình định. Trong một tự viện nọ, một số chư Tăng “*không đúng Pháp*” kết hợp thành một nhóm, đã bí mật gặp nhau và làm những việc mà trong tự viện không cho phép. Vị đứng đầu nhóm đã hành xử rất tệ như một tay anh chị mặc dù Ngài là một vị Tăng. Một hôm, Ngài tổ chức một bữa tiệc lớn cho nhóm của mình. Bữa tiệc không phải là Ganachakra (nghỉ quỹ cúng dường), thay vào đó, họ hút thuốc và uống rượu rất nhiều. Cuối bữa tiệc, vị trưởng nhóm nói rằng: “Ta đã có một khoảng thời gian đẹp để ở đây với các bạn, ta đã giành toàn bộ cuộc đời để làm vui lòng các bạn, và ta rất vui với mỗi ngày sống chung với các bạn. Đây là giây phút cuối cùng cuộc đời ta. Ta tổ chức bữa tiệc này để nói lời tạm biệt. Ta tới đây cốt để giúp đỡ mọi người bằng những nghịch hạnh “*không đúng Pháp*” chứ không bằng những phương pháp đạo đức, luân lý thông thường. Ta đã cố hết sức để giúp đỡ mọi người một cách trực tiếp hay gián tiếp, ngày hôm nay ta sẽ thị tịch”.

Sau đó, Ngài nói rằng Ngài đã đến từ cõi tịnh độ của Phật Di Lặc. Khi Ngài nói như vậy thì mọi người đã phá lên cười thay vì kính ngưỡng Ngài, bởi vì họ hầu như không tin vào điều này. Họ rất quý Ngài nhưng không tin kính. Sau đó, Ngài vào trong, khoác y Casa và an tọa trong tư thế thiền định. Đây là việc rất bất thường mà trước đây Ngài chưa từng làm, bởi thế mọi người chỉ cười Ngài. Ngài thị tịch mà không đau ốm gì cả. Đây không phải là chuyện xảy ra từ ngàn năm về trước mà rất gần đây, trước cuộc Cách Mạng Tây Tạng.

## **Tôi kể chuyện này để hy vọng giúp các bạn nhận định đâu là Guru và GuruYoga.**

Bạn không nên mong chờ một Đạo sư phải hoàn toàn thanh tịnh, bởi vì những Đạo sư “*không đúng Pháp*” có thể thị hiện cõi này; thông qua những nghịch hạnh “*không đúng đắn*” của các Ngài, rất nhiều chúng sinh cũng được lợi ích. Thượng sư còn có thể xuất hiện trong hình tướng súc sinh: Lợn, thỏ, chim... như đức Phật Thích Ca đã từng thị hiện. Ngài đã hóa thân trong những hình tướng không thanh tịnh như thỏ, cừu, ngựa. Thời nay, chúng ta có thể thấy loài chó có thể giúp ích cho con người như thế nào, nó giúp chúng ta 24 giờ một ngày và đưa chúng ta đến bất kỳ nơi đâu chúng ta muốn. Nó thậm chí có thể biết được tín hiệu đèn giao thông. Nhiều khi nó khiến tôi rất cảm động. Tất nhiên, chó cần được huấn luyện nhưng phải có duyên nghiệp đời trước. Loài chó cũng có thể là một Đạo sư vĩ đại hay một vị thánh giả thị hiện trong hình tướng loài chó để giúp đỡ chủ nhân.

Nếu bạn chỉ mong đợi một bậc Đạo sư hoàn hảo thì đây là một chướng ngại lớn bởi vì bạn không thể tìm ra được một Đạo sư hoàn hảo. Mà nếu có thể thì nghĩa của từ “hoàn hảo” thực sự là gì? Bạn không biết sự hoàn hảo là gì hoặc loại hoàn hảo nào mà bạn đang tìm kiếm. Có lẽ bạn đang tìm kiếm một hình thức hoàn hảo bề ngoài, một sự hoàn hảo trong dáng đi, trong cách ăn mặc hay trong điệu cười... nhưng tất cả điều đó chỉ là hình thức bề ngoài. Những nhà ngoại giao có thể làm những hình thức như vậy một cách rất chuyên nghiệp. Nhưng điều này không chứng tỏ họ là những bậc Đạo sư. Bởi vậy, bạn sẽ không biết chính xác sự hoàn hảo mà mình đang tìm kiếm là gì; không ai trong chúng ta có thể biết. Tuy nhiên, chúng ta cũng phải biết rằng, điều này không có nghĩa là Đạo sư không thể hoàn hảo. Một Đạo sư không hẳn là người có dáng vẻ bề ngoài xấu xí hay luộm thuộm. Một Đạo sư có thể hoàn hảo cũng có thể xấu xí, luộm thuộm.

## **Lòng kính ngưỡng chân thành hướng về Đạo sư quan trọng hơn là hình thức bề ngoài của Ngài**

Mọi người thường nghĩ rằng rất khó để có thể tìm thấy được một Đạo sư. Tôi không có bất kỳ khó khăn, trở ngại nào trong việc tìm Đạo sư, không những thế hầu hết tôi đã được các Đạo sư tìm kiếm. Đó là một thiện căn mà tôi đã tích lũy vun trồng từ nhiều đời trước. Nhưng cùng với đó, tôi cũng phải tìm cầu Đạo sư bởi tôi cần nhiều sự khai thị, những giáo pháp quý báu. Bởi vậy, tôi đang tìm cầu một Đạo sư khác, và theo kinh nghiệm của mình, tôi có thể nói, lòng kính ngưỡng chân thành hướng về Đạo sư quan trọng hơn hình thức bề ngoài của Ngài. Điều này phụ thuộc vào căn cơ của mỗi chúng ta. Chúng ta có thể có những cảm xúc khác nhau trong việc tìm cầu Đạo sư, nhưng theo kinh nghiệm của tôi thì lòng chí thành đối với Đạo sư quan trọng hơn hình thức bề ngoài của Ngài.

Khi bạn nghe thấy pháp danh hay chiêm ngưỡng hình ảnh của Đạo sư thì ngay lập tức cảm thấy trào dâng một niềm cảm xúc sâu xa. Cảm xúc này chứng tỏ rằng, bạn đã có sự kết nối với Đạo sư. Nhưng thậm chí điều đó cũng chưa phải chắc chắn tuyệt đối, mà bởi vì do nhân duyên đời trước cũng có thể tạo ra cảm xúc như vậy. Nó không nhất thiết ám chỉ sự kết nối với Đạo sư mà cũng có thể hiển thị nhân duyên thông thường, bởi vậy bạn cũng có thể có cảm xúc như vậy. Sự kết nối này là một mạng lưới; chúng ta có thể có hàng ngàn sự kết nối giữa tất cả chúng ta và ngay cả bây giờ khi tôi đang nói về sự kết nối của Đạo sư. Trong đời quá khứ, bạn có thể là đệ tử, con trai, con gái hay những người giống như thế - có thể có rất nhiều sự kết nối nhưng bạn không thể đảm bảo chắc chắn tuyệt đối. Khi tôi tìm được Đạo sư là lúc cảm xúc đó đang trào dâng trong tôi. Cảm xúc mà bạn có vô cùng khó để diễn tả bằng ngôn ngữ. Cảm xúc này tôi gọi là “Sự kết nối với Đạo sư” hay bước đầu hướng tới sự liên hệ với đạo sư, hoàn toàn vượt trên những tình cảm thông thường!

Khi Milarepa lần đầu tiên tới chỗ Marpa, Ngài nhìn thấy ngôi nhà và cánh đồng của Marpa từ xa, Ngài đã đỉnh lễ. Ngài đã cảm thấy một sự sùng kính mãnh liệt trong



thân tâm khi tới gần ngôi nhà. Marpa đã tiếp đón Milarepa với một chai bia Chang ở ngoài đồng nhưng Ngài đã giả bộ không quan tâm tới Milarepa. Khi Milarepa nhìn thấy Marpa, mặc dù không biết đó là Marpa nhưng lòng sùng kính mãnh liệt tự nhiên trào dâng, Ngài cảm động trước sự có mặt của Marpa tới mức đã ngất đi một lát và không thể nhớ chuyện gì đã xảy ra. Sau khi Milarepa tỉnh dậy, Marpa bắt đầu nói chuyện với Milarepa. Ngài yêu cầu giúp những công việc còn lại trên cánh đồng và bảo hãy uống chai Chang, rồi nói sẽ trở lại thông báo cho Marpa. Ngài đã giả bộ mình không phải là Marpa.

Những gì tôi đang cố giải thích cho các bạn là Milarepa đã trải nghiệm một cảm xúc sùng kính và đó là sự sùng kính mà tôi đang đàm luận. Bản thân chúng ta có thể không có được sự sùng kính mạnh mẽ như Milarepa nhưng chúng ta sẽ có được sự sùng kính với động cơ thanh tịnh và sự an lạc tràn đầy trái tim mình.

Pháp Vương Tsangpa Gyare, người khai sáng dòng Drukpa là một Đạo sư trú danh vào thời đại của Ngài. Nên mọi người dùng pháp danh của Ngài trong những bài du ca mà họ hát, ví như: “Nếu bạn muốn tìm kiếm một người hướng đạo tâm linh, bạn hãy đến với đức Tsangpa Gyare. Nếu một người thích nghe âm nhạc, thì điệu âm hay nhất là pháp ngữ của đức Tsangpa Gyare...” Có rất nhiều bài hát như vậy mà mọi người hát trên đường. Một hôm, Gotsangpa, người sau này trở thành một trong những đệ tử xuất sắc nhất của đức Tsangpa Gyare, khi đang ở trong nhà ngài đã nghe thấy pháp danh của đức Tsangpa Gyare qua bài hát từ một vài thiếu nữ trên đường. Ngài vô cùng cảm động, trở nên bồi hồi mong mỏi và ước nguyện được hạnh ngộ đức Tsangpa Gyare. Ngài không thể ở nhà thêm được nữa, nên đi thẳng tới nơi nhập thất của đức Tsangpa Gyare mặc dù nơi đó rất xa xôi. Ngài đã trở thành đệ tử của Pháp vương Tsangpa Gyare và đạt giác ngộ ngay trong một đời. Có hàng ngàn câu chuyện kể về lòng sùng kính như vậy, điều này có thể đưa hành giả hạnh ngộ chân Đạo sư. Đó là lý do tại sao tôi nói rằng, lòng sùng kính là điều duy nhất bạn có thể dựa vào đó, hình tướng bề ngoài không là gì cả, bạn không thể dựa vào hình tướng hoàn hảo bề ngoài. Có rất nhiều thứ dường như hoàn hảo nhưng có thể là giả tạo.

## **Nếu phát triển Guru Yoga nội chứng thì ngay trong tâm sẽ hội đủ tất cả mọi thứ**

Ngay lúc này việc chính yếu của Guru Yoga là chúng ta phải trau dồi, trưởng dưỡng phát triển chính mình. Chúng ta không thể tìm kiếm điều này ở bên ngoài. Bên ngoài chỉ là tiêu khiển mà thôi. Bạn phải cầu nguyện, triệu thỉnh kính lễ Thượng Sư, Đức Phật, Bồ Tát và Dakini nhưng điều tối trọng yếu là sự phát triển nội tại. Nếu chúng ta phát triển Guru Yoga nội chứng thì ngay trong tâm chúng ta sẽ hội đủ tất cả mọi thứ. Đó chính là Guru Yoga. Thậm chí bên ngoài chẳng có gì xảy ra. Nhưng Guru Yoga đã được hoàn thành. Việc cầu nguyện, đỉnh lễ chủ yếu giúp bạn thấy thân cận hơn với Thượng Sư, với giáo pháp và trong việc tu tập. Đó là lý do tại sao ở bên ngoài chúng ta phải nỗ lực đỉnh lễ và tán tụng, nếu không thì việc tán tụng là vô vị và đỉnh lễ chỉ là trò chơi con trẻ. Chúng ta cũng không thể nói là hoàn toàn vô nghĩa, điều đó có thể là một bài thể dục tốt, đặc biệt là việc lễ dài. Bụng sẽ trở nên nhỏ hơn, eo sẽ thon hơn và thân thể sẽ mảnh mai hơn. Điều quan trọng hơn là nếu bạn không có động cơ hay nhận thức chân thực về Guru Yoga thì chẳng có gì sẽ xảy ra cả. Nếu chúng ta có nội chứng Guru Yoga thì mọi hoạt động bên ngoài như việc đỉnh lễ sẽ thúc đẩy bạn thân cận hơn, tích cực hơn trong tu tập thông qua những phương tiện tịnh hóa, những bất thiện nghiệp của mình. Đây là lý do tại sao việc tán tụng, đỉnh lễ được coi là một phần của sự thực hành.

Chúng ta phải thấu hiểu rằng tinh túy của Guru Yoga là tâm chí thành. Nếu chúng ta không có tâm chí thành thì không thể tu tập được pháp Guru Yoga, bởi tất cả mọi thiện hạnh mà bạn làm đều hoàn toàn phụ thuộc vào tâm chí thành.

Tâm chí thành thực sự rất khó hiểu được. Đây là một chủ đề rất ý vị để đàm luận. Tuy nhiên, việc tu trì tâm chí thành là rất khó bởi chúng ta hầu như không tin vào phẩm hạnh này. Hầu hết các hành giả Kim Cương Thừa nói rằng, họ có một Thượng sư và đương nhiên trong mỗi chúng ta đều có một Thượng sư. Nhưng chúng ta lại không thấu hiểu được tâm chí thành là gì. Khi chủ đề này được đưa ra đàm luận thì chúng ta trở nên rất bối rối bởi chúng ta thực sự không hiểu gì. Rất khó để phân biệt tâm chí thành với sự

yêu thích thông thường. Chúng ta luôn nhầm lẫn cả hai điều này. Có một sự khác biệt vi tế giữa yêu thích thông thường và tâm chí thành. Chúng ta yêu quý cha mẹ, bạn bè, đối tác, nhưng không có nghĩa rằng chúng ta có tâm chí thành đối với đối tác, đối với mối quan hệ bằng hữu...Bởi vậy chúng ta rất khó phân biệt được hai điều này.

**Khi đã có tâm chí thành thì chúng ta không phải kinh qua sự thích và không thích thông thường, bởi nó tự nhiên phát sinh**

Có hai cách trường dưỡng tâm chí thành. Hầu hết thì tâm chí thành đều bắt nguồn từ sự yêu thích thông thường và dần chuyển thành một loại tâm chí thành, sau đó chuyển hóa thành tâm chí thành thanh tịnh. Đó là cách rất thông thường của việc trường dưỡng tâm chí thành – thông qua những cảm giác và sự yêu thích thông thường. Đây là cách thông thường. Trong tâm chí thành thanh tịnh chúng ta không phải kinh qua sự thích và không thích thông thường, bởi vì nó tự nhiên phát sinh và đương nhiên khi đó không còn một chướng ngại nào. Nhưng chúng ta không có loại tâm chí thành đặc biệt đó, bởi vậy chúng ta cần phải trường dưỡng bằng cách thông thường. Đây là cách tốt nhất. Bởi vậy, trước hết chúng ta nên phát triển mối liên hệ với Thượng sư thông qua sự kết nối thanh tịnh, và sau đó dần dần trường dưỡng tâm chí thành. Lúc này chúng ta có cơ hội lựa chọn hoặc là giữ mối quan hệ chí thành với Thượng sư hoặc chỉ giữ mối quan hệ huynh đệ. Có một khoảng cách giữa tình huynh đệ và tình sư đệ; bạn nên suy nghĩ tường tận về điều này và quyết định xem mối quan hệ nào bạn nên giữ. Ngay khi bạn đã quyết định thì tình huynh đệ chuyển biến thành tình sư đệ. Đây là phương cách đặc biệt và cũng có nghĩa rất nguy hiểm. Đây là mối liên hệ thiêng liêng, mang lại nhiều ưu điểm thuận lợi hơn nhưng đồng thời cũng mang lại nhiều khuyết điểm bất lợi.

Tôi thực sự không muốn đàm luận về những điểm bất lợi nhưng trước khi quyết định, bạn phải cần nhận thức được chúng. Tôi không muốn quảng cáo về bất cứ điều gì nhưng nếu tôi chỉ nói về những điểm thuận lợi mà không nói về những điểm bất lợi thì lại có nghĩa là tôi đang quảng cáo. Điều này cũng giống như nói: “Việc có được Thượng sư

là một điều phi thường, đó là tất cả những thứ mà bạn cần trong đời này và đời kế tiếp. Tất cả đều rất dễ dàng, rất đẹp đẽ, đầy những thuận lợi, không chút khó khăn bất lợi nào”. Đó không phải là cách thức đúng đắn khi đàm luận về điều này. Rất nhiều đệ tử mới nhập môn Kim Cương Thừa có suy nghĩ rằng, Kim Cương Thừa đầy những ưu điểm thuận lợi. Họ cho rằng, toàn bộ Kim Cương Thừa chỉ là “bốn phận riêng của Thượng sư” và họ bước vào Kim Cương Thừa chỉ thông qua sự gia trì của Thượng sư, giáo pháp của Thượng sư và tâm chí thành đối với Thượng sư; nếu bạn thực sự không có mối liên hệ đích thực với Thượng sư thì bạn không phải là hành giả Kim Cương Thừa cho dù bạn có thực hành. Đã có rất nhiều người tiến đến Kim Cương Thừa theo cách như vậy.

Ngày nay, Kim Cương Thừa đang trở nên phổ biến trên thế giới. Đây có thể là thời điểm để tìm hiểu khám phá Kim Cương Thừa. Tuy nhiên, hiện vẫn tồn tại nhiều hiểu lầm về Kim Cương Thừa. Tôi không muốn dọa bạn hay ngăn cản bạn thực hành Kim Cương Thừa nhưng bạn phải rất cẩn trọng trong việc thực hành. Tôi đã từng gặp một vài người rất thích chiêm ngưỡng các bản tôn trong tư thế hợp nhất và khi đó họ cảm thấy được giải phóng tự do. Họ thấy chẳng còn kỷ luật nào bị ép buộc bởi vì Kim Cương Thừa luôn nhấn mạnh tới việc uống rượu, ăn thịt và hưởng thụ đời sống. Họ cho rằng, họ có thể có được những mối quan hệ tự do, đặc biệt là khi họ chiêm ngưỡng Thangka, Phật Tượng, các bản tôn song thân. Những người này muốn bước vào Kim Cương Thừa vì họ nghĩ đây là một hình thức giải trí. Tôi cảm thấy rất tiếc cho những người đó bởi vì họ chỉ gia nhập, thụ nhận quán đỉnh và sau đó họ tu tập theo những gì đã được thể hiện trong Thangka. Tất nhiên, ngày nay nhiều Thượng sư cũng rất đại ý trong việc truyền quán đỉnh tự do và công khai.

**Sau khi đã phát triển động cơ thanh tịnh lợi ích hết thấy chúng sinh thì bạn sẽ trở thành đại hành giả chân chính**

Những người như trên chỉ bước vào Kim Cương Thừa mà không thực sự hiểu biết. Và sau đó, họ trở nên bệnh hoạn về tinh thần và thể xác, rồi có thể trở nên cuồng loạn. Đó

không phải là cách đúng đắn của việc gia nhập Kim Cương Thừa. Khi quan sát tới điều này, tôi bắt đầu đàm luận nhiều hơn về những khuyết điểm hơn là ưu điểm. Chúng ta phải bắt đầu với bốn pháp căn bản biểu thị sự tịnh hóa. Sau khi tịnh hóa bản thân bạn bằng Tiểu thừa, Đại thừa và tu trì Vajrasattva rồi sau tu Guru Yoga thì chúng ta có thể đạt được sự kiến giải nội tại về Thượng sư. Khi ấy bạn đang kiến lập nhịp cầu nối giữa Thượng sư và bạn. Thông qua nhịp cầu đó, bạn có thể phát triển sự hiểu biết và có thể phát triển trí tuệ đặc biệt và phát triển được những kỹ năng của Kim Cương Thừa. Sau khi đã phát triển động cơ thanh tịnh lợi ích hết thảy chúng sinh thì bạn sẽ trở thành đại hành giả chân chính. Khi đó rất nhiều ưu điểm thuận lợi sẽ hiển diện và việc tu trì sẽ tràn đầy những thuận lợi. Ngay khi có được tâm chí thành thì nó sẽ trở nên kiên cố và không bao giờ thoái thất.

Một ngày khác, khi một ai đó hỏi tại sao chúng ta thực hành nghi lễ cúng dường thực phẩm Ganachakra bao gồm cả việc uống rượu. Với những người đã có được tâm chí thành đã đạt cảnh giới tâm chí thành viên mãn, họ có thể đón nhận toàn bộ những ưu điểm thuận lợi của Kim Cương Thừa; việc uống rượu chỉ là một phần của sự tu trì cũng giống như là uống nước. Nó sẽ không làm tổn hại bạn cả về mặt thể chất và tinh thần, mà thay vào đó việc uống rượu gia trì này sẽ trợ giúp thêm cho bạn đạt liễu ngộ và giác ngộ. Khi đã đạt tới cảnh giới tâm chí thành viên mãn thì việc uống rượu, ăn thịt hay những nghịch hạnh khác chỉ là tùy duyên bất biến vì lợi ích chúng sinh. Nhưng những điều này bạn không được phép làm bây giờ, khi chưa đạt tới cảnh giới giác ngộ.

Chủ đề này giúp làm rõ những nghi hoặc là tại sao có hành giả trường chay còn một số khác thì lại không. Nhiều người đã hỏi tôi: “Bậc thầy này rất thích thịt trong khi bậc thầy khác thì lại không. Tại sao lại như vậy?” Bởi vì tôi trường chay nên có một vài người hiếu kỳ: “Một số các bậc thầy thì có nhiều minh phi. Trong khi một số khác thì lại không. Tại sao lại có sự khác biệt như vậy?” Có rất nhiều câu hỏi tương tự được đưa ra. Một Thượng sư trong hình tướng hợp nhất biểu trưng cho cảnh giới trí tuệ. Một vài Thượng sư đã từng có mười tới hai mươi minh Phi. Các Ngài chủ định làm những việc đó bởi vì các Ngài có sức mạnh kiểm soát năng lượng của chính mình. Đó là những ưu điểm

thuận lợi để trợ giúp sự chứng ngộ. Nhưng chúng ta không nên bình luận hay chỉ trích những hoạt động này. Điều này tùy thuộc vào căn cơ tư chất của mỗi người, chứ không có nghĩa là tất cả mọi người đều phải theo quy luật như vậy. Nhiều người như chúng ta, những người không có phẩm chất siêu việt thì tốt hơn là không nên lập gia đình. Những ràng buộc của gia đình thực sự là một vấn đề quá đau đầu khiến bạn lãng quên việc thực hành và không có thời gian để tra dồi thân tâm. Nó sẽ làm cho bạn không thể tu tập được. Bạn quá bận rộn với việc chăm sóc thành viên trong gia đình, cố gắng hòa đồng với họ để khiến họ vui vẻ. Lúc thì bạn có thể làm cho họ vui vẻ, lúc thì không. Nhưng hầu hết mọi lúc bạn phải ưu lo.

Tương tự như vậy, với việc ăn thịt, tốt nhất là chúng ta không nên ăn thịt bởi vì chúng ta chưa đủ năng lực từ bi để giải thoát những động vật mà chúng ta ăn thịt. Chúng ta ăn chỉ vì sự khoái khẩu, vì bản thân mình và vì những lý do vị kỷ; điều này là phạm Bồ Tát giới trừ khi chúng ta có năng lực đặc biệt để giải thoát những động vật mà chúng ta ăn. Ở đây nó không có nghĩa là tất cả mọi người phải độc thân hay phải lập gia đình và phải ăn thịt. Nếu một người nào đó ăn thịt thì bạn không nên nói rằng tất cả mọi người nhất thiết phải ăn thịt. Nếu một người nào đó trường chay thì bạn cũng không nên nói rằng tất cả mọi người phải trường chay. Nó thực sự phụ thuộc vào tư chất và đặc tính của mỗi chúng ta. Thêm thang đầu tiên trước khi tiếp bước là hãy tinh tiến thực hành và dần dần bạn sẽ đạt tới mức độ tự tại nhập thế, có thể làm bất cứ việc gì vì lợi ích người khác. Đến thời điểm này, bạn tự biết rằng bạn đang ở mức độ nào và không phải lo lắng khi nào sự chứng ngộ sẽ đến.

### **Hãy tu tập với tâm bình thường, bình ổn và an lạc**

Một số người rất lo lắng hỏi rằng: “Hãy nói cho con biết là con đang ở đâu, ở mức độ nào? Con đã từng thiền định ba tháng, bởi vậy chắc là con đã đạt được mức độ nào đó nhưng con không biết. Xin Ngài rủ lòng từ bi chỉ dạy cho con?” Họ thực sự băn khoăn như vậy. Ba tháng không là gì cả, Gampopa đã thiền định 12 năm dòng nhưng Ngài đã

không chứng ngộ điều gì. Thế thì việc thực hành trong 3 tháng ý nghĩa gì chẳng. Bạn không thể thực sự chứng ngộ được điều gì trong thời gian ngắn như vậy. Họ nghĩ rằng, họ phải có một chút tiến bộ bởi vậy họ muốn biết mình đã đạt được gì. Đó chỉ là một sự quá tự tin và thái độ này cũng là một chướng ngại lớn, gây rất nhiều mệt mỏi lo âu.

Bởi vậy, bạn hãy tinh tiến tu tập và thời gian sẽ trả lời bạn, bạn không phải lo lắng là bạn đang ở đâu, đang ở thứ lớp nào. Điều duy nhất mà bạn phải quan tâm là hãy tu trì với tâm bình thường, bình ổn và an lạc. Đó là tất cả mọi thứ mà bạn cần làm và khi đó nhờ tâm chí thành thì tất cả mọi thứ sẽ tới dù cho bạn có ăn thịt hay là không. Một số người nói rằng: “Tôi đã nhận được thông điệp rằng tôi có thể có rất nhiều minh phi”. Tôi không biết có phải họ nhận được thông điệp này hay không nhưng bạn không cần phải lo lắng là thời điểm nào phù hợp để thực hành được điều này bởi vì nó sẽ tới một cách tự nhiên. Còn nếu bạn lo lắng thì có nghĩa là bạn đang rất mong muốn, hy vọng thực hành những điều này. Và nó biểu thị rằng bạn đang không đạt được thứ lớp nào. Bạn không nên lo lắng về thời điểm đó. Hãy bình ổn kiên trì tu hành và thời điểm đó sẽ tự nhiên chín muồi.

Tâm chí thành là cốt yếu, có nhiều người xuất gia không vì vô chấp mà chỉ vì họ thích thế tử của mình. Khi đó, họ muốn lập gia đình, họ đưa ra một vài lý do bào chữa: “Từ khi tu trì Kim Cương Thừa, giấc mộng đã báo cho tôi đến với người phụ nữ này”. Lợi dụng Kim Cương Thừa như vậy là không đúng đắn. Những tư tưởng như vậy làm bạn xa rời sự tu tập chân chính. Tất nhiên đó là công việc riêng tư của bạn nhưng nó hoàn toàn không liên quan đến Kim Cương Thừa; sự tu tập không được pha trộn với những hỗn tạp phiền não trên. Những phiền não này chỉ được coi là những phiền não mà thôi, bạn nên sử dụng trí tuệ thế tục thông thường để đối diện với chúng. Điều này chẳng liên quan đến sự tu trì gì cả. Sự tu trì phải đồng nhất với tâm chí thành. Điều này là vô cùng trọng yếu. Bạn không nên pha trộn hỗn tạp hai điều này. Nếu bạn pha trộn hỗn tạp thì tâm chí thành sẽ bị đứt đoạn và suy giảm. Bởi vậy chúng ta dùng tâm chí thành mà tu hành thì sự tu hành sẽ tinh tiến vượt bậc và thanh tịnh dù cho thời gian tu hành trì tụng của bạn sẽ kéo dài trong bao lâu. Thời gian tu hành thường nhật của bạn sẽ không trở thành vấn đề

quan trọng nữa. Dù cho bạn có tu trì gì đi chăng nữa thì sẽ đều viên mãn bởi vì bạn đã sẵn có tâm chí thành.

### **Khi chí thành hiển diện thì tâm sẽ tràn đầy đại lạc**

Nguyên nghĩa tâm chí thành là tự tin. Tôi hy vọng “Tự tin” là một thuật ngữ đúng. Dù sao đi nữa tôi đang đàm luận về những trải nghiệm của mình. Đôi lúc trong tôi tràn đầy an lạc bởi vì tôi thấy tâm chí thành là sự gia trì vĩ đại nhất mà chúng ta có thể đón nhận. Tôi đã cố gắng thực hành tâm chí thành trong mọi lúc nhưng đôi khi tôi vẫn thấy là mình không thể cảm nhận được phẩm hạnh này. Tuy nhiên, tôi luôn nỗ lực phát triển tâm chí thành và đôi lúc tôi đã có thể chạm tới sự nhận thức căn bản chân chính – Yoga hay Naljor. Và khi cảm giác này đến, thì tâm sẽ tràn đầy đại lạc mà có lẽ chính bạn cũng trải nghiệm được nó. Nó không phải là sự hỷ lạc thân thể mà là một trạng thái đại lạc. Nó mang tới bạn cho bạn niềm xúc cảm mạnh mẽ theo cách tích cực chứ không phải tiêu cực. Nó thực sự làm bạn cảm động rất nhiều và tôi có thể nói rằng đó là sự gia trì vĩ đại nhất. Ngay khi bạn bắt đầu có được cảm giác này thì tính liên tục của ân đức gia trì sẽ vĩnh viễn tồn tại trong suốt cuộc đời bạn. Bạn sẽ có thể chiêu cảm và trì giữ được năng lực gia trì. Mặc dù, chẳng có gì để trì giữ cả, giống như bạn đang nắm giữ một bảo châu chân thực, linh thiêng vi diệu.

*Nguồn: Guru Yoga, The Dragon, Biannual Issue, Winter 2003*