



---

# CUỘC ĐỜI CỦA GAMPOPA

---

TÀI LIỆU DÙNG CHO HỌC VÀ NGHIÊN CỨU (không phải mục đích lợi nhuận)



# **CUỘC ĐỜI CỦA GAMPOPA**

*Dịch lần thứ nhất*

## 1. Lời tiên tri:

Trong số những học trò của Jetsun Milarepa, hành giả yogi, đầu tiên tán dương Pháp tối thượng Gampopa. Có rất nhiều lời tiên tri nói rằng Gampopa sẽ xuất hiện ở Tây Tạng, nơi vùng đất tuyết.

Milarepa có vô số những giấc mơ và tiên đoán sự xuất hiện của Gampopa. Một ngày khi Milarepa vẫn là một học trò, ngồi nơi chân của vị đạo sư Kim Cương, Marpa, đại dịch giả, Mila và những học trò khác cầu khẩn “Thầy tôn quý, giờ thầy đã già, xin hãy tiên đoán xem những bài giảng khẩu truyền của dòng Kagyud sẽ lan rộng ra sao trong tương lai”.

Ngài Marpa trả lời “là người nối tiếp từ dòng truyền thừa từ vị thầy cao quý Naropa, ta đã có quyền năng tiên đoán qua những giấc mơ. Vậy, hỏi những người học trò thân thiết của ta, hãy về và nhớ giấc mơ của mình đêm nay, qua đó ta có thể tiên đoán sự phát triển trong tương lai của dòng truyền thừa tâm linh này”. Sau khi thực hành yoga giấc mơ, những người học trò quay lại và kể giấc mơ cho ngài Marpa nghe. Mặc dù họ có những giấc mơ đẹp, nhưng không có sự tiên đoán nào trong đó cả. Tuy nhiên, Milarepa có giấc mơ sống động, và Người dâng lên vị thầy bài hát:

Đêm qua con mơ một giấc mơ  
Con xin được sẻ chia cùng thầy  
Xin hãy lắng nghe khi con kể.

Ở miền Bắc thế giới hệ  
Con mơ về dãy núi tuyết huy hoàng  
Con mơ đỉnh núi chạm trời xanh  
Con mơ ánh sáng chan chứa khắp  
Con mơ ánh sáng phủ cả địa cầu  
Con mơ những dòng sông đổ về từ tứ phía  
Nước dòng sông làm thỏa mãn mọi chúng sinh  
Con mơ những dòng sông hòa vào biển cả  
Con mơ thấy bến bờ trăm hoa đua nở.

Mila hát bài hát này trong từng phương mà mỗi phương có 1 cái cột đồ sộ. Nơi đỉnh từng cột có một con vật ngồi, và từng con lại nguyện vào từng hoạt động khác nhau. Nơi cột phương Bắc, Mila hát:

Nơi phương Bắc, con mơ một cột lớn  
Con mơ một kèn kèn không lông  
Con mơ cánh kèn kèn trái rộng  
Con mơ kèn kèn làm tổ giữa dây đá  
Và sinh hạ những kèn kèn non  
Con mơ một bầu trời chim bay về khắp  
Con mơ mắt kèn kèn ngược lên  
Và giang cánh bay vút /vào bầu trời nơi /không gian vô tận  
Như vậy, con xin nhớ về người, Đạo sư, chư Phật trong ba thời

Con tranh thủ như một điềm lành  
Và hoan hỷ như một vận may  
Xin hãy nói cho con nội dung ẩn chứa

Khi Milarepa hát, Marpa vô cùng hài lòng, nói “đây mới thật là một giấc mơ tuyệt vời”. Người gọi vợ Dakmema chuẩn bị để hiến dâng bữa tiệc ganachakra (cúng tsog).

Khi sự chuẩn bị đã hoàn tất và những người đệ tử hội tụ, vị thầy thông báo “Mila Phướn Kim Cương đã có một giấc mơ phi thường”

Những người học trò rất phấn khích, và khẩn cầu Marpa giải thích và vén mở những dấu hiệu ẩn ý. Bằng âm điệu của giọng của một vị vua, Marpa hát bài doha sau để trả lời:

Đức Phật của ba thời gian và nơi quy y cho mọi chúng sinh,  
Vị thầy Naropa, con đỉnh lễ dưới chân người.  
Tất cả những đệ tử ngồi đây, nơi chốn này  
Những điềm báo tuyệt diệu xuất hiện trong giấc mơ  
Tiên đoán một tương lai tương sáng  
Hãy lắng nghe, cha già sẽ vén mở

Ở phía bắc thế giới hệ là Tây Tạng,  
Một dấu hiệu những bài giảng của đức Phật sẽ nở hoa  
Miền núi tuyết ở trên đó  
Là cha già Marpa đại dịch giả  
Của tất cả dòng Kagyud truyền giảng  
Nơi đỉnh núi tuyết chạm trời xanh-  
Là cái nhìn tối thượng  
Mặt trời và mặt trăng quay vòng qua đỉnh núi-  
Là thiền, tỏa ra trí tuệ và từ bi  
Ánh sáng tràn ngập bầu trời-  
Là từ bi, xua tan bóng tối vô minh  
Nền bao phủ khắp cả địa cầu  
Là những hoạt hạnh bao la của chư Phật trên thế gian  
Bốn dòng sông đổ về từ bốn hướng  
Là những khẩu truyền của bốn quán đỉnh đơm hoa và giải thoát  
Nước sông làm dịu mọi cơn khát của chúng sinh  
Có nghĩa mọi học trò đạt quả và giải thoát  
Sông đổ vào đại dương  
Là dấu hiệu của mẹ và con hòa hợp  
Như muôn hoa đua nở khắp bờ  
Là những trải nghiệm hoàn hảo của trái

Marpa sau đó vén mở trong bài hát về bốn cây cột mà mỗi cây đại diện bởi một trong bốn đệ tử thân cận của người và thành đạt tương lai. Ở cột nơi phía Bắc, Marpa hát:

Cây cột khởi sinh nơi phía bắc  
Là Milarepa ở Gungthang  
Con kèn kèn không sợ hãi vọt lên đỉnh  
Là hình tượng của bản chất giống như kèn kèn  
Cánh kèn kèn giang rộng  
Có nghĩa đã nhận những khẩu truyền được thì thắm vào tai  
Tổ kèn kèn giữa những tảng đá

Có nghĩa sức sống kèn kèn rần hơn cả đá  
Kèn kèn sinh hạ kèn kèn non  
Dấu hiệu một vượt bậc sẽ tới  
Đàn kèn kèn non tràn ngập bầu trời  
Dấu hiệu từ đó những bài giảng Kagyud lan rộng  
Mắt kèn kèn luôn dõi nhìn lên  
Dấu hiện nó sẽ cố gắng già biệt luân hồi  
Kèn kèn bay vút lên giữa không gian xa rộng  
Là đến trong cõi giải thoát

Vậy cha già nói vậy

Trong tương lai, thực hành truyền thừa sẽ nở hoa huy hoàng

Marpa đã tiên đoán từ “giấc mơ bốn cây cột của Milarepa” - con kèn kèn non được tượng trưng cho người học trò của Milarepa sẽ đến từ phương Bắc, người sẽ khiến cho dòng Kagyu nảy nở. Gampopa đến từ phương Bắc như đã được tiên đoán, trở thành người học trò thân cận của Milarepa, không có ai sánh bằng cả Tây Tạng nhờ thành tựu bao la và truyền giảng học thuyết.

Milarepa sau đó có một giấc mơ-tiên tri, trong giấc mơ, bốn tôn Vajrayogini xuất hiện và nói với người, rằng người sẽ có hai học trò, một học trò giống như mặt trời, một như mặt trăng và hai mươi lăm học trò thành tựu sẽ giống như những ngôi sao giữa loài người. Một trong những người học trò nổi tiếng, Gampopa sẽ giống như mặt trời, có ánh sáng nhất, lỗi lạc nhất trong tất cả.

Gampopa đã là một vị Bồ Tát từ nhiều kiếp trước, trước thời đức Phật Thích Ca Mâu Ni, đức Phật thứ tư. Mặc dù trước thời gian đức Phật thứ ba, Nhiên Đăng Cổ Phật, người đã phục vụ rất và lợi lạc rất nhiều chúng sinh dưới danh hiệu Đạo Sư Liên Hoa. Vào thời đức Phật thứ ba, người tái sinh là vị Bồ Tát Hoa Mỹ Nguyệt.

Đức Phật toàn hảo, đức Thích Ca, tự bản thân, cũng tiên đoán về sự xuất hiện của Gampopa trong kinh Tam Muội Vương và một số khác. Trong Kinh Đại Bi Liên Hoa, đức Phật nói:

Ananda! Trong tương lai, sau khi ta qua đời, có một vị tăng được gọi là “thầy thuốc” sẽ xuất hiện ở phương bắc. Vị này đã phục tùng tuyệt vời cho những đức Phật thời hiền kiếp, sau khi phục tùng một trăm ngàn đức Phật trong kiếp trước. Vị này đã có nền tảng đức hạnh vững chắc và động cơ vị tha lớn lao, đã đi vào con đường cỗ xe Đại Thừa không tỳ vết vì lợi lạc và hạnh phúc của vô biên chúng sinh.

Người đó sẽ xuất hiện như một người được thông báo trước, thành thạo trong kinh điển học thuyết bồ tát. Người sẽ nói cho cả thế gian về Cỗ xe lớn và đưa ra những bài giảng Đại thừa hoàn mỹ và toàn hảo.

Vào thời đại của đức Phật Thích Ca Mâu Ni, Gampopa đã là học trò của đức Phật, một vị bồ tát mang lại lợi lạc cho chúng sinh có tên gọi Người Hàn Gấn Ánh trắng mới. Người Hàn Gấn Ánh Trắng mới là con một người giàu có ở Rajagraha. Như tên người được đề cập, người vẫn chưa là một vị bồ tát, nhưng là một thầy thuốc kỳ lạ và là món quà. Người chữa lành cơn bệnh bằng cách cho người ốm những loại thuốc dược thảo, nhưng quyền năng nhất vẫn là lực gia trì, đôi khi, mọi người chỉ cần nghe đến tên người, hay người chỉ chạm vào nơi bị nhiễm bệnh, người bệnh nhân đã được chữa lành.

Có một lần, khi đức Phật Thích Ca Mâu Ni chuyển bánh xe Pháp tại đỉnh Linh Thứu, gần Rajagraha, Người Hàn Gấn Ánh Trắng Mới đã mời đức Phật và những vị Bồ Tát khác là học trò Đức Phật tới nhà. Khi đức Phật và những học trò đến, Người Hàn Gấn Ánh Trắng Mới khẩn cầu đấng Thiên Thệ truyền giảng. Để đáp lại, đức Phật đã giảng bài kinh nổi tiếng Tam Muội Vương. Sau khi truyền giảng bài pháp này, đức Phật đã hỏi ai, trong số những người học trò có mặt, sẽ tình nguyện truyền giảng lại bài kinh này. Giữa những người học trò đã thành tựu và bồ tát, Người Hàn Gấn Ánh Trắng Mới đứng lên và hứa với đức Phật sẽ truyền giảng tiếp bản kinh và làm thành thông điệp sẵn có cho chúng sinh trong tương lai.

Sau đó Người Hàn Gấn Ánh Trắng thệ nguyện, đức Phật hứa - trong tương lai, khi Người Hàn Gấn Ánh Trắng Mới truyền giảng kinh Tam Muội, bản thân đức Phật, Thích Ca Mâu Ni, sẽ xuất hiện để giúp Người Hàn Gấn Ánh Trắng mới thiết lập những bài giảng này chắc chắn.

Và để truyền giảng bài giáo Pháp, Người Hàn Gấn Ánh Trăng Mới xuất hiện ở Tây Tạng, vùng đất tuyết phương Bắc, Người trở thành Gampopa Dakpo Lhaje và tiếng tăm người vang khắp cõi. Người là một vị đại Bồ Tát, đã đạt thập địa và địa cuối cùng của con đường Bồ Tát, đã nhận thức được trong sự sáng rõ trực tiếp. Jetsun Milarepa đã nhìn thấy trước Gampopa sẽ đến khi thiền. Milarepa gia trì bằng quyền năng của tâm truyền. Từ đó, Gampopa tỏa sáng cho nền Phật giáo Tây Tạng, và đưa vô lượng chúng sinh đến sự nhận thức.



## 2. Gampopa-Con người thế tục

Tổ Gampopa tái sinh ở thung lũng Sewa của Nyel, nơi trung tâm Tây Tạng vào những năm Cừu Đất, 1079. Cha Người là một thầy thuốc có tên gọi Wooso Gabar Gyalpo. Ông có hai người vợ Yunlaza và Sangdan Dranma. Mỗi một người vợ sinh hạ cho ông một người con trai và Gampopa là anh lớn nhất trong hai người con. Khi sinh ra, cha mẹ đặt cho tổ cái tên Dunpa Darma Drak.

Khi còn là một đứa bé con, Gampopa đã thể hiện nhiều phẩm tính tuyệt vời. Cha Người mang theo con trai đi vào thế giới kinh doanh, dạy Người, nhờ vậy tổ học được nhiều kỹ năng nói và cách khám chữa bệnh. Người có những mối quan tâm lớn đến nhiều lĩnh vực nhờ sự nhẫn nại, tha thiết, và cởi mở, Người đã có những kiến thức đầy đủ như một thầy thuốc lớn và học giả năm mười sáu tuổi. Người cũng đã nhận được nhiều bài giảng mật thừa từ các đạo sư khác nhau của dòng Nyingma. Một vài khẩu truyền được ban cho Gampopa lúc trẻ là nền tảng Mật giáo Guhyasamaja, Heruka Gyalpo, Shi Tro, và Mật Điển của người giữ lưới khoan dung. Người cũng được học tám nhánh của thuốc, dưới sự hướng dẫn cẩn thận của người cha.

Năm hai mươi hai, Người cưới người em cao thượng của Dharma O, nhà vua địa phương quyền lực. Người phụ nữ này có đầy đủ những phẩm tính đáng khâm phục: cô rất dịu dàng, duyên dáng, khéo léo, khỏe mạnh, xinh đẹp, hài hòa, có giọng nói du dương và rất thông minh.

Gampopa và vợ sống thật hạnh phúc. Chẳng bao lâu họ sinh hạ hai người con một trai, một gái.

Một vài năm sau khi cưới, một dịch bệnh đã lây lan khắp cả vùng, vị thầy thuốc Gampopa làm việc cả ngày lẫn đêm để chữa cho biết bao người khỏi đại dịch hạch này. Và bệnh dịch này tước đi từng mạng sống.

Một buổi tối Gampopa trở về nhà và thấy cậu con trai đã bị lây bệnh dịch hạch. Sáng hôm sau, tổ Gampopa mang xác người con trai trên tay đem ra nghĩa trang, và đọc biết bao lời nguyện để cậu bé có sự tái sinh may mắn hơn. Sau đó tổ quay về nhà một mình.

Khi tổ về đến nhà, người thấy cô con gái duy nhất cũng lay đung bệnh. Một vài ngày sau, cô bé cũng qua đời. Một lần nữa tổ Gampopa đi ra nghĩa trang, lần này mang theo thân thể mềm oặt nhỏ bé trên tay. Tại đây cũng như đã làm cho cậu con trai, Người đọc nhiều lời nguyện để cho cô bé tái sinh được may mắn hơn. Một lần nữa Người trở về một mình, là người cha không con.

Vài ngày sau, người vợ cũng ốm. Gampopa đã thử mọi loại thuốc để chữa cho vợ mình. Người lập đi lập lại những lời nguyện, người làm những lễ, Người dùng mọi loại phương tiện y tế và những thảo dược đã được học. Tất cả đều vô ích, người vợ ốm nặng hơn và chịu những cơn đau hơn.

Mặc dù phải chịu đựng những sự hành hạ không ngưng nghỉ, người vợ vẫn cố gắng tuyệt vọng bám vào sự sống. Gampopa không làm gì khác ngoài việc đồng hành cùng vợ trong những cơn đau đớn về thể xác. Giờ này qua giờ kia, ngày này qua ngày nọ, người ngồi bên cạnh giường vợ và đọc to những bản kinh vô giá, với nỗ lực nhằm đem lại chút dễ chịu cho vợ mình.

Sau vài ngày, một ý nghĩ đến với tổ “Vợ mình cố gắng rất nhiều để bám vào cuộc sống này qua những sự thử thách khủng khiếp. Tại sao cô ấy không ra đi trong sự yên bình? Tại sao cô ấy lại chiến đấu lại bệnh dữ dội vậy? Chắc hẳn cô bám chấp sâu vào điều gì rồi”

Và tổ nói với vợ “chúng sinh không hiểu được bản chất chân thật phù phiếm của samsara, kết thúc bằng cảm giác bị chất chồng và kiệt sức. Họ thấy bị thúc ép nấn ná trong samsara, họ thật khốn khổ và đáng thương làm sao. Ta thấy thật tiếc cho những con người chưa giác ngộ vẫn còn bám chấp sâu nặng vào những người phối ngẫu hay họ hàng ảo ảnh. Vợ yêu quý, tình yêu của ta, nàng có thể chết một cách yên bình. Nàng không phải đi qua những thử thách kéo dài. Nhưng nàng vẫn đang bám chấp vào điều gì hay ai đó.

Nếu ngôi nhà và mảnh đất nàng không thể từ bỏ, ta sẽ hiến cho những vị tăng. Nếu đó là những bảo châu nàng không thể cho đi, ta sẽ đem hiến cho những nhà tu và những người nghèo. Vậy còn gì nữa nàng không thể cho qua được?

Chúng ta gặp nhau trong đời này vì những ước nguyện tình cảm từ muôn đời kiếp trước, nhưng vì nghiệp xấu của nàng, nàng phải mắc bệnh này. Ta đã thử mọi cách để giúp, nhưng chỉ kéo dài thêm đau đớn. Đó là một bài học đau đớn cho ta. Ta đã quyết định cho dù nàng sống hay chết, ta sẽ hiến dâng phần đời còn lại cho giáo Pháp”



Người vợ, quá yếu để có thể can đảm nhìn chồng mình hay cất tiếng nói, sảm hối với chồng “Em bây giờ cũng bên bờ vực của cái chết. Bây giờ em đang chết và khi em chết đi, anh sẽ lấy một người đàn bà đẹp và sẽ quên em. Em sẽ gửi anh trai em, Dharma O để ngăn anh khỏi bị quyến rũ bởi người đàn bà khác.

Bên cạnh đó, anh có thể thấy điều này từ cuộc sống gia đình trong samsara, không có hạnh phúc thực thụ, như anh vừa nói. Vậy chồng yêu quý của em, người thầy thuốc của em, em hy vọng rằng anh sẽ hiến dâng thân thể và tâm trí toàn bộ cho giáo pháp”

Gampopa trả lời nhẹ nhàng “Kể cả khi nàng được chữa lành bệnh, chúng ta cũng không thể nào ở bên nhau trọn đời. Nếu nàng chết, ta sẽ xuất gia. Nàng có muốn ta thệ nguyện trước nàng hay không?”

Người vợ trả lời “Em biết anh là người sẽ không bao giờ nuốt lời, nhưng để trái tim em được hoàn toàn yên nghỉ, nếu như anh có thể thệ nguyện trước mặt em, sẽ làm cho em hạnh phúc”.

Khi đó Gampopa gọi người chú mình Palso, đến làm nhân chứng. Người đặt bản kinh linh thiêng lên đầu, và thệ nguyện sẽ xuất gia, hiến mình hoàn toàn cho giáo Pháp.

Sau khi chứng kiến những điều này, người vợ yêu quý của Gampopa nắm lấy tay chồng và nhìn vào mắt chồng. Trái tim của cô giờ đã thanh thản, cô thở dài yên bình và ngưng thở.

Buồn sâu nặng trước sự mất mát toàn bộ gia đình, Gampopa chia tài sản thành ba phần, một phần để trang trải cho đám tang người vợ, một cho những từ thiện xứng đáng, một phần dành cho học và thực hành giáo pháp. Sau đó người hỏa táng thi thể người vợ, làm hàng hà tsa tsa, tượng với hình ảnh đức Phật, với tro và xương của vợ. Người xây một bảo tháp để tưởng nhớ vợ, sau này trở nên rất nổi tiếng. Mọi người gọi đó là Jomo Chorten, Bảo tháp của người Vợ. Bảo tháp này vẫn còn được trông thấy ở vùng Nyel.

Sau đó Gampopa Dakpo Lhaje, người thầy thuốc từ Dakpo, học những bài học về vô thường và cái chết. Như một quả của bài học cay đắng về bản chất samsara không thỏa mãn, người đã lựa chọn sự từ bỏ thế gian, không theo đuổi tám ngọn gió chướng. Người đã mang lại lợi lạc cho vô số chúng sinh qua những thực hành pháp miên mật, với những công đức mà người đạt được đã tỏa sáng qua bao thế kỷ cho đến tận hôm nay.

### 3. Gampopa người xuất gia.

Sau đám tang vợ, Gampopa thấy dịu lại nỗi đau và những công việc thế tục. Người nghĩ “giờ là lúc để thực hành giáo Pháp rồi”, và người đi một mình đến Nyi Thong và thực hành thiền tại đây.

Trong khi đó người chú của Gampopa, Palso, cảm thấy lo lắng cho cháu và nghĩ “chắc đứa cháu tội nghiệp đã tan nát cõi lòng sau khi mất đi người vợ rất đỗi yêu quý. Ta cần phải đến an ủi” Và người chú mang theo rượu và thịt đến để gặp Gampopa để tặng cháu.

Gampopa vừa kết thúc thời hành thiền của buổi chiều khi Palso đến. Hai người chào hỏi và Gampopa mời chú vào, họ bắt đầu uống rượu và thịt cùng nhau.

Palso đã hình dung ra người cháu đang chìm sâu trong đờ tang, như truyền thống của những người chồng Tạng sau khi mất vợ-đó là truyền thống. Nhưng lời nguyện của Gampopa là quay toàn bộ cuộc sống hướng về giáo pháp đã nhen nhóm lại trong người như ngọn lửa nghiệp của vô lượng kiếp bồ tát trước đây. Người thấy hành thiền là hợp với mình. Thậm chí chỉ trong một thời gian ngắn thiền đơn độc, người đã đạt được sự tĩnh lặng lớn lao của tâm trí.

Người chú tội nghiệp không biết phải làm gì hơn. Đó không phải là một thói quen thế tục. Thật vô nghĩa khi thấy người cháu có vẻ yên bình, thậm chí tỏa sáng sau một sự mất mát như vậy. Người chú thấy lo lắng.

Trong một cuộc trò chuyện, Gampopa nói với chú mình “kể từ khi vợ cháu qua đời, cháu chưa bao giờ có cảm giác dễ chịu và hạnh phúc như vậy”.

Điều này làm cho chú Palso nổi cáu “Làm sao cháu có thể tìm được một ai tốt như người vợ cũ của cháu?” người chú khóc “Nếu như Dharma O mà nghe được, ông ấy sẽ nói rằng cháu phá vỡ lời nguyện đám cưới”

Và trong cơn giận dữ, ông ta nắm một nắm cát và ném vào mặt Gampopa. Gampopa không phản ứng lại và lau bụi khỏi mắt và nói “chú thân mến, chú đã quên thế nguyện

cháu đọc trước giường bệnh của vợ cháu chứ, và chú là nhân chứng? Chẳng lẽ cháu không thực hành giáo pháp như cháu hứa?”

Con giận của Palso tan biến. Sự thật đơn giản của những từ Gampopa dùng đã đánh một cú vào nơi thâm kín nhất của con người. “Cháu, cháu nói đúng” Người chú nói “Ta đã về già, có nếp nhăn, tóc đã bạc, ta không còn trí tuệ nào nữa. Ta đã nghĩ về giáo pháp riêng biệt với thực hành pháp. Ta thấy xấu hổ cho bản thân. Hãy thành công trong thực hành pháp, cháu. Ta sẽ trông nom đất đai và tài sản của cháu”

Sau cuộc viếng thăm của người chú, Gampopa quyết định đi tìm thêm những chỉ dẫn về giáo pháp nếu Người muốn thực sự tinh thông con đường của đức Phật. Người cũng muốn hoàn thành ước nguyện xuất gia. Và không để cho những người họ hàng biết, người gói ghém đồ đạc, rời bỏ nơi thiền cô tịch tại Nyi Thong, và bắt đầu cuộc hành trình bằng đường bộ tới thành trì nổi tiếng Kadampa, tu viện Poto ở Phan Yu, Bắc Lhasa.

Khi tới nơi, tổ tìm cách tiếp kiến với vị thầy tại đây, thầy Potawa Rinchensel. Gampopa đã được dẫn tới vị tu viện trưởng. Người nghiêng mình thành kính khi vào và dâng lên một khăn truyền thống màu trắng để chào (khăn kagtar). Sau đó Gampopa nói:

“Khenpo Rinpoche, con là một người xứ Nyel. Con tới đây để hiến dâng cuộc đời cho giáo Pháp. Con xin người hãy mở cánh cửa cho con, hãy là người chỉ dẫn cho con, và xin hãy cho con lưu lại đây một thời gian”

Người tu viện trưởng Potowa trả lời “ta không có của bố thí để cho con. Nếu con muốn học Pháp ở đây, con phải tự lo thực phẩm và quần áo”

Tổ Gampopa suy nghĩ “nếu như mình có đủ của cải để làm việc này, ta đã không phải cầu xin. Theo như Mật điển tối thượng (Tantra Guhyasamaja), một vị đạo sư cần có bốn loại từ bi nhằm lợi lạc chúng sinh: Lòng từ bi thường hằng, lòng từ bi tự phát, lòng từ bi ban giá trị và lời nguyện, lòng từ bi dẫn dắt chúng sinh như mong muốn của họ. Chỉ trong cách này một vị đạo sư mới có thể giúp đỡ chúng sinh. Vị đạo sư này có vẻ có ít lòng từ bi quá. Ta nghi ngờ nghiệp của ta có kết nối với nghiệp của vị này. Ta không thể tôn kính vị thầy này được.”

Và Gampopa rời tu viện Poto, lên đường về lại Nyel, thu thập đủ mười sáu ao xơ (oz) vàng để đủ trang trải cho việc học Pháp. Sau đó người quay lại Phan Yu, nhưng lần này đến Tu Viện Gyachakri hay “bức tường sắt”. Tại đây người đã được nhận và chẳng bao lâu sau vào lứa tuổi hai sáu, người thọ trọn giới như một Từ khưu (Bhikshu) dưới sự hướng dẫn của thầy Gyachilwa, và được đặt pháp danh Sonam Rinchen, có nghĩa là Công đức Trân quý.

Từ Shawa Lingpa và Chdulwa Dzinpa, vị tăng mới Sonam Rinchen nhận được những bài giảng của sáu Thỏa ước của dòng Kadampa, và Đại Thủ Ấn Kinh Lăng Già, Trang Hoàng cho Những Chứng Ngộ (Abhidharmakosha) và nhiều nữa. Tất cả những bài giảng này người đều là người học trò xuất sắc.

Ở Maryul, người nhận quán đỉnh Chakrasamvara và những khẩu truyền khác về thiền từ vị thầy Kadampa Geshe Maryul Loden Sherab. Từ bài giảng này, người nhận khẩu truyền mật thừa của Hevajra, Guhyasamaja và nhiều nữa.

Sau đó người đi tiếp về trung tâm Tây Tạng, nói dưới sự hướng dẫn của một vị thầy lừng danh Kadampa, học giả Geshe Chadulwa Dzinpa, Geshe Gyachakri Gangkawa, Gyayon Dak và Geshe Nyurumpa, người nghiên cứu và học tất cả những bài giảng của tôn giả Atisha, cha đẻ của dòng Kadampa .

Vào lúc này, Sonam Rinchen nghĩ “đã đến lúc ta phải thực hành những bài giảng rồi. Với mục đích như vậy, Người xây một ngôi nhà nhỏ gần tu viện để những nhu cầu thiết yếu được trang trải của mình cung cấp, người thiền ở Gyachakri.

Sonam Rinchen là một con người có trí tuệ và từ bi lớn lao, có những bám chấp và ham muốn nhỏ bé, có niềm tin và sự cần cù hướng về giáo Pháp là phi thường, có tính hờ hững và lười biếng không đáng kể. Người học giáo Pháp ban ngày và thiền miên mật vào buổi đêm. Người đi nhiều quanh bảo tháp và những nơi chốn linh thiêng khác, thực hiện những rất nhiều hành động đáng vinh dự khác nữa. Nhờ bởi lòng từ bi và thanh tịnh, những con côn trùng không cắn người. Người có thể sống không có thức ăn rất thoải mái trong vòng năm hoặc sáu ngày và thân thể người luôn tràn đầy hỷ lạc. Người có thể an trụ trong thiền vài ngày và những sắc thô của ham muốn, giận dữ, vô minh

lắng đi nơi người. Như đã được tiên đoán trong bản kinh Ánh sáng Hoàng Kim (Suvāna-prabhasottama-sūtra), tất cả những dấu hiệu để đạt được địa thứ mười và địa cuối cùng của một vị Bồ tát giác ngộ xuất hiện không lần lữa trong giấc mơ của người. Nhờ đó sự hiểu biết về cả hai lý thuyết và thực hành giáo Pháp đức Phật đã hoàn toàn trở hoa.



## 4. Tiếng gọi của Đạo Sư

Một vài thời gian sau, Gampopa Sonam Rinchen có một cái nhìn lạ kỳ. Người nhìn thấy một vị hành giả màu xanh lá cây xuất hiện trước mặt mình và mặc toàn giẻ rách. Vị hành giả này đặt một tay lên đầu Gampopa, nhắm ngón tay vào nước bọt và búng vào mặt Gampopa.

Gampopa đột nhiên thấy thiền định mạnh và sâu dần. Người trải nghiệm sự hiểu sâu sắc vào chân lý. Trần đầy hỷ lạc, tâm trí người trở nên sáng dần và cảnh tỉnh hơn bao giờ hết. Người thấy mình nhẹ bồng và gần như có thể bay bổng lên được. Sự xuất hiện mờ nhạt dần nhưng sự sáng suốt thì vẫn lưu lại.

Sau đó người kể cho những vị tăng trong thành phố về sự thấy của mình và trải nghiệm. Những vị này khiển trách tổ và nói “sư đã xuất gia như một tỳ khưu. Cho đến giờ, sư vẫn tuân theo những giới tinh khiết hoàn mỹ. Nếu sư bắt đầu có những giấc mơ về những hành giả yogi, sư sẽ gặp rắc rối, bởi vì kiểu giấc mơ này gọi về quý Beghar.

Tốt nhất sư nên tìm thầy mình và hỏi xin khẩu truyền câu minh chú Achala Bất động trắng-loại trừ chướng ngại. Sư cần làm những lễ puja đặc biệt thay mặt tăng đoàn hội tụ. Sư cần nhận khẩu truyền làm một trăm tormas cúng dường, để gia trì, bảo vệ và tịnh hóa sư. Và có thể con quý Beghar sẽ đi và những chướng ngại sẽ được dẹp bỏ”

Gampopa làm ngay theo lời khuyên của họ và nhận gia trì Một trăm tormas, thế nhưng người nhìn thấy vị hành giả càng thường xuyên hơn trước.

Trong khi đó, tại động Chan Hòa Ánh Năng Hạnh Phúc ở Drakma Potho, Jetsun Milarepa quay bánh xe pháp của cả hai chân lý tương đối và tuyệt đối cho người đệ tử ruột, Rechung Dorje Drakpa, Shiwa O, Sebenrepa, và Ngantson Dunpa, cũng như những học trò khác. Vào giờ giải lao, người trẻ tuổi nhất trong số những repa tiến lại gần Milarepa và nói “Jetsun, chúng con lo lắng vì thầy già rồi. Một ngày thầy sẽ về cõi Tịnh độ, nếu điều đó xảy đến, chúng con cần một ai đó thay thế thầy, hướng dẫn khi gặp những trắc trở, và giải đáp những câu hỏi, giúp chúng con suốt trên con đường. Những nhà hảo tâm cũng cần một người thầy để hướng dẫn họ tích lũy công đức.

Vậy thầy nghĩ ai sẽ thay thế thầy? Bất cứ ai, người đó cần phải được truyền toàn bộ phần cốt lõi những chỉ dẫn của dòng truyền thừa của thầy, giống như rót nước cam lồ từ một cái bình này sang cái bình kia, và phải được nhận biết một cách thích đáng, được nhận trao truyền của người nắm giữ dòng truyền thừa. Không có một người kế tục như vậy, chúng con lo sợ rằng những bài giảng trân quý và dòng truyền thừa sẽ không được lưu truyền rộng rãi, những người học trò sẽ không nhận được những chỉ dẫn xác đáng”

Jetsun Milarepa nghe kỹ lưỡng thỉnh cầu của họ. Lúc ban đầu Người có vẻ hơi bất mãn, nhưng sau đó trả lời “Đúng, ta chắc chắn sẽ có một người đệ tử tốt sẽ hoàn toàn nhận những bài giảng của ta và dần dần sẽ phát triển. Tối nay ta sẽ xem người học trò này đang ở đâu. Hãy quay lại đây lúc sớm mai và ta sẽ cho các con biết điều ta nhìn thấy”

Milarepa xuất hiện sáng hôm sau sớm hơn thường lệ và triệu đến tất cả học trò và những người tùy tùng. Người nói với họ “Bảo bình lưu giữ giáo Pháp, người sẽ nhận và lưu giữ những bài khẫu truyền giống như rót từ cái bình nọ sang cái bình kia, sẽ sớm đến đây. Đó là một vị tăng thọ trọn giới nguyện với danh hiệu “thầy thuốc”. Đó là người sẽ lưu giữ học thuyết của ta và sẽ truyền giảng rộng rãi khắp mười phương.

Đêm qua ta mới thấy người đó đến với cái bình pha lê rỗng rang và ta rót từ cái bình cam lồ bạc của ta nước cam lồ đầy cái bình pha lê đó.

Người cha già này giờ đã có một người con trai, một người con trai sẽ thực hành những thiện hạnh cho vô lượng chúng sinh! Người sẽ phát những ánh sáng trên những bài giảng của đức Phật như ánh mặt trời tỏa sáng xuống trái đất. Một người cha còn cần gì hơn thế? Ta thấy vô cùng hạnh phúc và thỏa mãn.

Và trong niềm hân hoan đó, Milarepa hát bài sau:

Con đỉnh lễ trước tất cả các đấng Đạo Sư,  
Con đỉnh lễ trước các vị thầy độ lượng  
Về phía đông, nơi sữa sư tử tuyết được thấy  
Vói quyền năng lành mạnh cao nhất,  
Chỉ khi một ai nếm được  
Mới biết khả năng lớn đến đâu  
Chỉ khi một người nếm,  
Sẽ trải nghiệm vị tuyệt hảo và sâu xa  
Và chỉ có Indra (Đế Thích) mới được dùng.  
Ở phương nam nơi hổ hồng hách  
Vồ bằng mọi sức mạnh  
Đó chính là những niệm kỳ diệu  
Mà chẳng ai có thể hiểu qua  
Khi chưa trải qua một trận đấu thực thụ  
Chỉ bằng tranh đua với hổ  
Mới biết được sức vồ

Và cũng chỉ Heruka Dombhi, cưỡi trên lưng hổ  
Ở phía tây, nơi cá turmo nhấp nhô theo sóng có mặt thật đáng  
Không gì trên thế gian có thể vị đáng hơn  
Nếu không trực tiếp thử  
Không ai hình dung cá đó là gì  
Và chỉ sau khi nếm  
Sẽ được biết vị đáng ra sao  
Chỉ có vua naga và Gawojokpo  
Mới có thể dùng được  
Ở phía bắc nơi rừng xanh phôi sức  
Nếu chưa từng trải một trận đấu với rừng xanh  
Không thể hình dung sức mạnh rừng  
Chỉ khi vật lộn với nó  
Mới hiểu được sức mạnh góm ghê  
Và chỉ có chiến binh deva Ge Lugha  
Mới có thể ngang tài ngang sức  
Nơi phương đông sữa sư tử tuyết  
Sẽ được chứa trong muống bằng vàng  
Không phải muống thông dụng  
Hay muống sẽ vỡ và cam lồ tuôn chảy  
Tinh túy những bài giảng của tổ Naropa và Maitripa  
Vô cùng sâu sắc  
Nếu một người chưa từng trải nghiệm  
Chẳng thể hiểu sâu rộng đến đâu  
Chỉ khi thực hành giáo pháp  
Mới hiểu được ngữ nghĩa sâu xa  
Đó là bài giảng của cha già Marpa  
Đó là những gì ta Milarepa thực hiện  
Những trải nghiệm, hiểu biết và chỉ dẫn của Milarepa,  
Luôn hiệu quả và rõ ràng mạch lạc  
Một chút vi tế không thể nhận được chúng

Chỉ để dành cho học trò có khả năng  
Và chúng sẽ được trao truyền  
Cho vị tăng, người kế tục ta.  
Và Milarepa đã hát như vậy

## 5. Ba người ăn xin.

Vào một ngày mùa xuân, tổ Gampopa đi dạo ở miếng đất ngoài nhà, bầu trời xanh trong veo, ánh nắng tỏa sáng, sau nhiều ngày nhập thất trong nhà và nghiên cứu những bản kinh, tổ rất hài lòng khi có cơ hội tiếp sinh lực cho thân thể bằng không khí núi khô và lạnh. Người đi nhiều quanh bảo tháp.

Không xa cánh cổng tu viện, người nhìn thấy ba người ăn xin ngồi quanh một đồng lửa. Nạn đói tràn qua vùng này năm nay, và ba người ăn xin có vẻ rất đói. Khi đi đến gần, tổ Gampopa nghe thoáng qua mẩu đối thoại của ba kẻ rách rưới vì họ đang bàn về số mệnh của họ.

Người thứ nhất nói “Vào thời gian này mọi lần, sư tốt bụng Gyachakri thường giảng pháp cho tất cả Phật tử”

Người này nhăn mặt và thêm vào bằng giọng ranh mãnh “sau đó, họ mời tất cả mọi người đến chia sẻ bữa ăn cùng họ. Khi chúng ta ăn xong, chúng ta có thể ăn xin thêm một ít cháo dư, và tìm một nơi chốn thoải mái gần đó và tiếp tục bữa tiệc. Vậy như thế nào nhỉ?”

Người ăn xin thứ hai đáp “tôi có một ý kiến hay hơn. Tôi ước có một cái cốc tsampa có thể rớt từ trên trời xuống, với thật nhiều bơ. Vậy chúng ta trộn vào cùng với chè, vào một ít hạt tiêu, hả? Vậy có thể đi khỏi ngôi nhà hoang tới phía tây tu viện, nơi chúng ta có thể ăn tất cả cho tới khi chúng ta no và thoải mái”.

Người ăn xin thứ ba, là người lớn tuổi nhất trong ba người, ném một vài cành củi vào lửa. Than nổ lách tách và ngọn lửa bùng lên, soi sáng khuôn mặt cả ba người. Người ăn xin lớn tuổi nói “shhhh! Nhìn kìa, một thầy đang đi đến, nếu thầy ý nghe được, kế hoạch lấy đồ ăn ở Gyachakri sẽ bị đổ bể. Chúng ta sẽ bị bẽ mặt.

“Hãy nhớ những lời của ta nói, một con chim luôn bay vút lên như kền kền, ngay cả khi nó đang chết đói, và một người đàn ông luôn cười lớn và mỉm cười, ngay cả khi người đó chết đói. Hãy đừng để mọi người biết chúng ta đói như thế nào.

“Và tại sao chỉ ước đồ ăn? Nếu các ông có mơ, hãy mơ điều gì lớn lao hơn đi? Tại sao không mơ trở thành một đức vua như Tsede ở Tây Tạng, với tất cả của cải và quyền lực, bảo vệ và truyền giảng giáo pháp khắp mọi nơi?

“Hay ước trở thành một hành giả vĩ đại như Milarepa? Đó thực sự là vị vua của các hành giả. Ông ta thật sự là một người tu khổ hạnh, sống giữa những đỉnh núi tuyết phủ về phía Tây, sống nhờ vào thực phẩm là thiên định, áo mặc chỉ là vải bông mỏng. Ông không cần phải ngồi quanh ngọn lửa như chúng ta, đó là điều chắc chắn. Ông giữ ấm cơ thể bằng nội nhiệt, ngọn lửa hỷ lạc tummo yoga. Mọi người nói ông không cần đi xin

thực phẩm bởi vì những dakinis đến và mang theo nước cam lồ làm thực phẩm. Đó là một hành giả thực hành Mahamudra ngày lẫn đêm, khi ông ta đi nơi này sang nơi khác, ông ta bay.

“Nếu chúng ta tiếp tục ước, hãy ước trở thành hành giả giống như Milarepa. Ta nói với các ông rằng, đây sẽ là điều ước tốt nhất chúng ta có thể ước, từ bỏ thế gian này và thực hành Pháp như Milarepa thực hành. Ah, và nếu như vậy xa vời quá, chúng ta hãy ước có được gia hộ để nhìn được mặt Người một lần trong đời!” Và nói đến những từ này, người ăn xin già nhất bắt đầu khóc.

Khi Gampopa nghe đến tên Milarepa, một sự tôn kính bỗng dựng trỗi dậy trong lòng tổ mạnh mẽ đến mức người choáng ngợp, bị tác động mạnh, và ở trong trạng thái vô thức nửa ngày. Khi người tỉnh lại, trái tim tràn ngập niềm yêu mến và những giọt nước mắt tôn kính tuôn trào. Người cảm thấy sự rung cảm của một chàng trai trẻ khi nhìn thấy một cô gái đẹp lần đầu tiên. Người thầy tràn ngập sức sống, cả cơ thể người rộn ràng, gần như run lên, tựa như tiếng xào xạc của lá cây dương bị gió thổi.

Sư Sonam Rinchen liên tục gieo mình xuống đất, và lễ lạy về hướng những ngọn núi tuyết phía Tây, những ngọn núi nơi Milarepa sống và nhập thất. Mỗi lần lễ lạy, người lại khẩn nguyện chân thành, lặp đi lặp lại “ôi Jesun, Jesun, xin hãy thương con, xin hãy quan tâm đến con!”

Đứng dậy, người không biết mình đã ở đâu hay phải làm gì tiếp. Người quay vào nhà và đi thẳng tới phòng thiền, ngồi xuống, thắp một ngọn nến và hương lên, sau đó cố gắng thực hành phần chính yếu của mình, khẩn nguyện bảy nhánh. Khi bắt đầu đọc những từ đầu tiên của nghi quỹ mà Người đã thực hành hàng trăm lần trước đây rồi, nhưng vì vẫn đang trong trạng thái lâng lâng, nên người không sao tập trung được. Người không thể nào thực hành nổi và ngạc nhiên “chuyện gì xảy ra với tâm trí mình vậy?” Người chỉ nghĩ đến Milarepa, Milarepa. Tất cả những gì tổ muốn bây giờ là được học với Milarepa.

Một lần nữa, khuya hôm đó, Sonam Rinchen trước khi đi ngủ, ngồi xuống và thiền. Tựa như sau một cơn bão, tĩnh lặng đã trở lại, tâm trí người đã bị xáo trộn dữ dội, và phần khích suốt cả ngày, bây giờ trở nên yên bình, sáng rõ một cách lạ thường. Khi đêm càng trở về khuya hơn, yên tĩnh hơn, sự tập trung nơi người sáng hơn và mạnh mẽ hơn. Chẳng bao lâu Gampopa đạt được trạng thái nhất tâm toàn hảo và nhận ra bản chất các pháp là rỗng rang. Niệm này lớn mạnh dần “có thể mình có thể nhìn được vào tâm trí của tất cả chúng sinh như đã được nói đến trong kinh điển và mật điển”. Ngay khi ý nghĩ này xuất hiện, người đã trải nghiệm được địa kiến thức siêu nhiên, và qua đó người có thể đọc được tâm trí của tất cả mọi chúng sinh. Khi người đã an trụ trong định này, đêm qua đi rất nhanh, chẳng bao lâu những tia sáng đầu tiên đã tràn ngập phòng thờ của Sonam Rinchen.

Bằng cảm giác chủ định và tin tưởng chưa bao giờ Người từng có, Sonam Rinchen rời chỗ ngồi, tắm rửa, thay quần áo mới và đi ra ngoài tìm ba người ăn xin.

Một vài thông tin đã chỉ dẫn cho người tới quán trọ gần đó, nơi ba người ăn xin vẫn đang ngủ. Người kiên nhẫn chờ cho ba người ăn xin thức giấc. Ngạc nhiên khi nhìn thấy vị tăng quyền quý đến thăm nên ba người ăn xin nhanh chóng đứng lên và chắp tay lại để chào. Sự ngạc nhiên của họ còn lớn hơn khi Sonam Rinchen cất tiếng “Những điều gia hộ tốt lành cho các ông, chào mừng các ông đã tới Gyachakri. Hẳn các ông đã thật đói sau một chuyến đi dài ngày. Tôi lấy làm hân hạnh được mời các ông tham dự bữa ăn sáng cùng”

Không thể tin vào sự may mắn này, ba người ăn xin trầm tư mất một lúc để nghĩ xem những gì đang xảy ra có đúng là thật hay không, hay là họ đang ngủ mơ, hay là họ đã chết vì đói trong đêm rồi và đã đến được cõi Tây Phương Tịnh Độ của đức A Di Đà. Họ nhìn vị tăng trẻ gần hơn, lưỡng lự. Cuối cùng khi cái dạ dày của người ăn xin lớn tuổi nhất sôi lớn tiếng, họ hăm hở chấp nhận lời mời của Sonam Rinchen.

Khi đã ngồi yên vị tại bàn của nhà sư-thầy thuốc ở khu rộng rãi và được nhà sư thiết đãi thịt, bánh tsampa, nước chè với số lượng, chất lượng vượt xa những gì họ có thể hình dung được. Chưa bao giờ trong đời ba người ăn xin được ăn ngon như vậy. Sau đó họ ngồi trên ghế, no đủ, hạnh phúc và hài lòng.

Khi đó Sonam Rinchen nói với họ “ngày hôm qua, khi ta đi dạo, có đi ngang qua chỗ ba vị đang ngồi sưởi ấm quanh một đồng lửa, ta không thể nghe hết được các vị đang nói về một hành giả đạo sư đã buông xả rất nhiều và các địa. Các ông có thể nói rõ, vị này là ai, thầy của vị đấy là ai và những phẩm tính khác của vị hành giả đó có”

Hai người ăn xin trẻ tuổi đáp “chúng tôi biết rất ít về vị hành giả này”

Nhưng người ăn xin lớn tuổi nhất nói “Ah, vị này, vị tên là Milarepa. Người ở Gungthang, tây của Lhasa, và thầy của vị đó là Đại dịch giả Marpa, học trò của vị pandit Ấn độ lớn, Naropa. Milarepa dạy sáu pháp Naropa từ mật điển của Hevajra. Rất nhiều người đã đến thăm Milarepa, đôi khi họ không thấy vị hành giả này đâu cả. Một số người thì thấy vị đó trắng như một bảo tháp, một số thì nhìn nhận như đức Phật Thích Ca Mâu Ni, có vẻ như vị này hóa hiện dưới nhiều tướng dạng khác nhau. Bản thân tôi, tôi chưa bao giờ gặp vị này cả”

Khi đó Gampopa nói “Có vẻ như ông biết nhiều về vị hành giả này. Tôi sẽ rất hân hạnh nếu như ông có thể hướng dẫn tôi tới chỗ vị đó. Tôi có mười sáu ao xơ vàng, tôi sẽ chia đôi cho ông một nửa, vậy ông có thể học pháp, và tôi giữ lại một nửa để cho mình”

Người ăn xin già trả lời trong nước mắt “Chắc chắn rồi, tôi sẽ rất lấy làm hân hạnh để đưa ông đến nơi vị hành giả đó ở”

Đêm đó Gampopa dâng lễ cúng dường toàn tâm lên Tam Bảo, đi ngủ và cầu nguyện nhất tâm tới Milarepa. Trong giấc mơ, Người thấy mình thổi một kèn dài và âm thanh vang đến từng góc của quả đất. Mọi người bình luận rằng không còn cái kèn nào lớn hơn cái kèn này ở U. Sau đó người đánh một cái cồng rất lớn.

Một cô gái trẻ xuất hiện trong giấc mơ của người, trong trang phục người Mon. Cô mang lại cho người một cái trống to và nói “hãy đánh trống cho tất cả nhân loại đều nghe được” Gampopa cầm cái trống vào bầu trời và đánh một nhịp vào trống, phát đi một âm thanh trang nghiêm, hài hòa, ngấm quanh bề mặt trái đất. Những con thú hoang nghe tiếng trống và mọi người tụ tập xung quanh. Cô gái nói với người “con đánh trống cho người, nhưng những con thú lại cũng nhận được gia hộ từ âm thanh này”

Sau đó cô mang tới một cốc sữa người chứa sữa, nói “Xin hãy dâng sữa này cho tất cả chúng sinh trong cõi súc sinh. Bản thân con hãy uống khi khát.” Gampopa trả lời “chừng này sữa không đủ cho biết bao con vật” Cô gái đáp lại “Khi con uống sữa này, con không chỉ làm lợi lạc cho những con thú mà còn làm lợi lạc cho chúng sinh trong sáu cõi. Và giờ ta sẽ đi về phía Tây”

Về sau này, Gampopa bình luận “những chúng sinh người mà nghe tiếng trống của ta đêm đó là những học trò với khả năng thấp kém hơn, họ phải đi qua giai đoạn của con đường từ từ từng bước một. Kho báu của con đường từ từ đi đến giác ngộ được Kadampa mang lại cho chúng ta thật sự lớn lao. Những con thú mà nghe tiếng trống của ta là những học trò-hành giả vĩ đại đang thực hành thiền trong hàng động. Giấc mơ này đã vén mở cho ta và ta phải đến gặp thầy mình, Milarepa, và chỉ dựa vào chỉ dẫn của người trên con đường thiện xảo và đại thủ ấn Mahamudra.”

Khi thức dậy sáng hôm sau, người quyết định sẽ đi đến chỗ Milarepa ngay. Người bán nhà và đất, thu về mười sáu ao xơ vàng, một chút chè, sau đó đến từ biệt những vị thầy Kadampa. Họ thật sự thất vọng khi thấy người bỏ đi. Vị thầy của Người, geshe Chen na oa nói “Chúng ta đã tạo hình cái cồng bằng đồng, nhưng một người khác sẽ đánh cồng đó vang lên. Chúng ta đã thọ quy y cho con, chuẩn bị cho con thành một học trò của đức Phật, giáo Pháp, nhưng một vị đạo sư khác sẽ giúp con trở quả. Chúng ta rất buồn vì con rời chúng ta đi. Nhưng con hãy nhớ giữ những giới nguyện trong sạch, và các vị thầy sẽ chẳng thể nào kiếm được người học trò tốt hơn con đâu.

Chúng ta nhìn thấy việc ra đi của con là không thể tránh khỏi. Nghiệp kết nối của con và vị hành giả Milarepa là bằng chứng rõ ràng, vậy con hãy đi trong sự gia hộ của chúng ta, tỳ khuru Sonam Rinchen. Nhưng cho dù làm gì, con hãy nhớ đến chúng ta, đừng từ bỏ những truyền thống tu viện”

Sau khi nhận được sự cho phép, Gampopa được người ăn xin lớn tuổi dẫn đường, đi tìm Milarepa.



## 6. Cuộc tìm kiếm Milarepa

Trong những ngày hành trình, thỉnh thoảng Gampopa lại thì thầm, đôi khi nói thành lời, có khi khóc lớn “chùng nào con mới được gặp vị thầy của con?”

Ý nguyện muốn gặp được Milarepa lớn đến nỗi nước mắt không ngừng rơi, ý định dừng lại nghỉ ngơi hay để thoải mái không bao giờ xuất hiện trong tâm trí, người không ngủ cả ngày lẫn đêm, người chỉ đi tiếp và tiếp để gặp được Milarepa.

Điều làm cho những ngày hành trình nặng nhọc cho người ăn xin, mặc dù có lòng sùng đạo và chân thật, không cháy sáng với lòng nhiệt huyết nhất tâm, làm bước chân của Gampopa thêm khó khăn. Chân của người ăn xin bị phồng rộp lên, cơ bị rách, xương thì đau nhức chưa bao giờ gặp như vậy trong cuộc sống khốn khó này. Ông ta không mong mỏi gì hơn là một ngọn lửa ấm áp, một cốc trà bơ yak, một cái chòi để đặt lưng và để tắm thân rã rời được nghỉ ngơi. Nhưng ông ta rất kiên cường, can đảm không nói ra, vậy trên đường họ đi, Gampopa là người dẫn đường.

Cuối cùng, khi họ đi đến Tsang ở vùng Nyang cao, thân thể của người ăn xin già ngừng hoạt động và ông ta ốm nặng. Ông nói với Gampopa “Thầy, tôi rất ốm, tôi không thể đi xa hơn. Xin làm ơn đừng chờ tôi. Tôi không nghĩ rằng tôi sẽ làm ông bị chậm lại. Và tôi cũng không rõ từ đây tới đó còn bao xa nữa. Chỉ biết rằng cuối con đường này có một tu viện tên là Sajya. Tôi sẽ nghỉ lại ở đó và ông có thể hỏi họ đường. Họ sẽ chỉ cho ông làm sao đến được nơi đó”

Gampopa để cho người ăn xin dựa vào mình làm chỗ đỡ, và chả bao lâu họ đi tới tu viện. Gampopa chuẩn bị một món cúng dường hào phóng tới những vị tăng và xin họ cấp thuốc men, chỗ ăn ở cho người ăn xin nghèo tội nghiệp, và những vị tăng đồng ý. Đưa vào tay người ăn xin túi vàng, Gampopa cảm ơn ông ta đã chỉ chỗ của Milarepa và đã giúp người một quãng dài, rồi nói lời từ biệt. Những vị tăng chỉ đường và Gampopa lên đường một mình đi tìm Milarepa.

Gampopa đi bộ và đi bộ, những miền đất dường như ít thay đổi. Ở một ngã ba đường, người nhằm chỗ rẽ đi vào một con đường mòn dẫn chả đi tới đâu cả, và phải mất vài giờ mới tìm được đường quay ngược lại chỗ cũ. Con đường lại chia thành nhiều nhánh bất ngờ nhiều lần, mỗi lần người không biết mình đi theo ngã đúng hay không nữa. Không có người khác đi cùng đường nên Gampopa lo lắng mình bị lạc.

Người thấy tự tin khi có người ăn xin dẫn đường, nhưng bây giờ cảm giác giống như một người mù lang thang ở một nơi xa lạ, không biết nên đi tiếp hay lùi lại và mặt trời đã bắt đầu ẩn mình sau những dãy núi.

Chẳng bao lâu màn đêm buông xuống mảnh đất căn cõi, bóng trăng non buổi đêm nhanh chóng bao trùm nhà sư-thầy thuốc trong bóng tối như hắc ín. Khi bắt đầu hành trình, năng lượng của người được khơi lên cùng sự nhiệt tình tận tụy mà người nghĩ có thể đi ngang hết cả Tây Tạng không cần dừng lại. Bây giờ khi bóng đêm hoàn toàn bao phủ, không có khả năng tiến tiếp, hay lui lại, một cơn sóng của sự bức bối và thất vọng quét qua, cuộn tròn người trên mặt đất, hai tay che mặt, khóc cay đắng và khẩn cầu đến Jesun Milarepa.

Được một lúc, qua cơn nức nở, người nghe thấy một giọng nói. Mở mắt ra và nhìn thấy một khuôn mặt đang cúi xuống nhìn mình với một cái đèn dầu. Ngồi dậy và trong sự ngạc nhiên, người thấy mình đang nhìn vào khuôn mặt của người ăn xin tốt bụng.

“Đây, đừng có khóc như thế.” Người ăn xin nói “Tôi sẽ đưa thầy tới chỗ đạo sư của thầy. Sau khi tôi nghỉ ngơi một lúc, ăn và uống một chút đồ nóng, tôi lại cảm giác được cái thân già của chính mình. Tôi không rõ trong trà đó có gì nhưng nói thật sự, chưa bao giờ tôi cảm thấy tràn đầy sinh lực và sức sống như vậy trong đời mình cả. Dù sao đi nữa, đây cũng là miền đất hoang, như thầy vừa thấy đấy, và tôi thấy lo lắng cho thầy. Vậy tôi đi ra khỏi giường, mượn các sư cái đèn này và đi ra ngoài để đuổi kịp thầy.”

Gampopa vui mừng quá đỗi khi gặp lại người ăn xin già đến mức vừa cười vừa khóc và người ăn xin cảm thấy đỡ lo âu khi tìm được Gampopa. Người ăn xin nhặt ít phân thú vật trên đường và chẳng bao lâu ngọn lửa cháy lách tách mang lại sự khuyến khích cho đêm tối. Sau đó họ ngủ và Gampopa thức giấc trước lúc bình minh, họ lại tiếp tục lên đường trước khi tia nắng đầu tiên vượt qua được đỉnh núi.

Chẳng bao lâu con đường gặp một con đường nữa và trở nên rộng hơn. Họ có thể nhìn thấy con đường kéo dài thêm vài dặm quanh thung lũng rộng. Hải lòng vì con đường có vẻ rõ ràng lại một lần nữa, Gampopa quay lại diễn tả nỗi khuây khỏa với người bạn đồng hành, thì người nhìn thấy trong sự kinh ngạc, phía sau lưng là một con đường trống không. Người ăn xin già đã biến mất. Vừa mới đây thôi, người còn nghe thấy tiếng thở nặng nề của người ăn xin, còn bây giờ dường như người này chưa từng xuất hiện bao giờ.

Choáng váng, Gampopa ngồi xuống. Và người nghĩ đến Jesun Milarepa một lần nữa, ngay tức thì, một cảm giác yên bình tràn ngập cơ thể người. Giống như một lớp sương mù được nhắc ra, người nhận ra, người ăn xin già, thực ra cả ba đều là sự hóa hiện của vị đạo sư, Milarepa. Suốt dọc đường vị đạo sư đã lo cho học trò, đưa, chỉ dẫn và bảo vệ người học trò. Gampopa dậy, lễ lạy rất nhiều về hướng vị đạo sư nhập thất.

Gampopa tiếp tục hành trình, cảm thấy mình vừa được tái sinh lại. Con đường người đang đứng, đã đi qua, và bây giờ người có thể hỏi hướng suốt dọc đường. Khi đến được

Dronso Charwa, người gặp một vài lá thư đến từ miền núi cao và hỏi thăm họ về Milarepa.

Một trong những người lá thư, có tên là Dawa Zungpo của vùng Nyanang, trả lời “Ah, Milarepa, đó là một hành giả yoga lớn. Đó là một vị đạo sư chứng ngộ. Tiếng tăm của vị này vang khắp Tây Tạng, ai cũng nghe được danh của người. Người đang ở Chuwar tại Drin”

Khi nghe những điều này, Gampopa cảm thấy rất phấn khích và nghĩ rằng chính người lá thư là Milarepa. Người vội ôm choàng lấy người lá thư đang giật mình và trào nước mắt.

Bằng sự tự tin, Gampopa tiến về phía Chuwar tại Drin. Sau khi đi thêm vài dặm, người tới giữa một đồng bằng rộng lớn. Và tại đây, những bước chân mệt mỏi cuối cùng đã theo kịp người. Kiệt sức, người ngồi xuống và nghỉ trên một tảng đá. Những cơn đói khát, mệt mỏi làm người kiệt quệ, những năng lượng trong cơ thể mất cân bằng và trở nên xáo trộn. Người đã ngất đi, lăn từ trên tảng đá xuống đất và nằm bất tỉnh mất nửa ngày.

Và cuối cùng thì từng inch trong cơ thể người từ đầu tới chân run lên vì đau đớn. Bị khô nẻ vì khát, nhưng những cơn đau dữ dội làm người không thể cử động được. Không ai tới giúp cả, người nằm trong sự đau đớn khổ sở, không thực phẩm, không đồ uống liên hai ngày và hai đêm dài.

Vào ngày thứ ba, cảm thấy cái chết đang đến gần, Gampopa nói những từ sau, bằng sự thuyết phục hoàn toàn qua đôi môi khô nứt nẻ và khuôn mặt đầm đìa nước mắt:

“Nếu như ta không gặp được Jesun trong cõi đời này, vậy trong ba bardo sau khi ta chết, ta sẽ chỉ tìm tới người như nơi nương tựa độc nhất. Ta thề sẽ sinh ra cạnh người ở kiếp sau, và cầu mong cho tâm trí ta hợp nhất với tâm trí người.”

Sau đó người nằm thẳng lại, trào nước mắt, đợi chờ số phận.

Chẳng bao lâu, một vị tăng Kadampa từ Cha Yul đi bộ dọc con đường, nhìn thấy Gampopa nằm nơi vệ đường, vị này tiến tới và hỏi “Cầu xin sự gia hộ, tăng đi đâu vậy?”

Gampopa quá yếu, cổ họng và miệng khô khốc đến mức người không cất được tiếng nói. Người gắng hết sức trả lời, nói trong tiếng lè khè thì thào “tôi vừa đến đây được một thời gian”

“Tăng định đi đến chỗ nào”

“Tôi sẽ tới Drin, để thăm Jesun Milarepa”

“Ah tôi cũng đi cùng hướng đó. Tăng bị ốm à”

“Đúng và hơn hết tôi khát quá.” Gampopa nói “Thầy có thể cho tôi ngụm nước không?”.

“Đương nhiên, người anh em” vị tăng trả lời và lấy hầu bao của mình làm thành một cái bát, rót đầy nước vào và dâng cho Gampopa.

Sau khi uống xong, Gampopa cảm thấy sảng khoái hơn. Con đau đớn đã bị đánh bại và sức lực đã quay trở lại. Vị tăng cúng dường thêm cả thực phẩm, chẳng bao lâu Gampopa thấy tươi tắn và thêm hăng hái. Cùng với sự đồng hành của vị sư tốt bụng, Người lại tiếp tục cuộc hành trình.

Trong khi đó Jetsun Milarepa, với một tinh thần phấn chấn, dạy pháp ở đỉnh núi Hỷ lạc may mắn, giữa buổi dạy, người thỉnh thoảng ngừng lại, yên lặng một lúc rồi đột nhiên cười vui vẻ.

Một trong những người học trò, một cô gái có năng khiếu thân cận đến từ Drin, có tên là Tsepe hỏi “Thầy Jetsun quý mến, như vậy có nghĩa là gì ạ? Thầy đột nhiên yên lặng rồi thầy lại đột nhiên cười phá lên? Thầy cười như vậy có nghĩa là thầy hài lòng với sự tiến bộ của những trò có năng khiếu đúng không ạ, và thầy yên lặng khi thầy nhận thấy sự lảm lẩn, tà kiến của những học trò chậm tiến ạ?”

“Cả hai đều không đúng” Milarepa trả lời.

“Vậy tại sao thầy mỉm cười và cười to lên ạ” Tsepe hỏi.

“Vì bây giờ, con trai ta, vị tăng đến từ U, đã đến Dringi. Sau đó con ta ngã, ngã xuống và nằm ở bên những tảng đá trong nỗi đớn đau to lớn. Trong nỗi thống khổ đó, cậu đã gọi ta to để giúp đỡ, trong nước mắt, niềm tin và sự chân thành. Ta cảm thấy thương cậu ta, trong thiên định, ta gửi sự gia hộ đến, và sự giúp đỡ đã nhanh chóng xuất hiện. Nhìn thấy điều này, ta cảm thấy rất phấn khích, hỷ lạc và ta cười to lên”

Khi Milarepa kể câu chuyện này, nước mắt dâng lên đầy mắt người.

“Vậy bao giờ vị tăng này đi đến ạ?”

“Khoảng giữa ngày mai và ngày kia”

“Vậy chúng con có nghiệp tốt để được gặp vị tăng này không ạ?”

“Ồ có chứ! Bất cứ ai có đặc ân chuẩn bị chỗ ngồi cho tăng ngày mai, người đó sẽ được nuôi dưỡng bằng thực phẩm của định. Bất cứ ai có đặc ân nhận được gia trì từ cái nhìn đầu tiên của tăng sẽ được hướng dẫn tới miền đất hỷ lạc của sự giải thoát!”

## 7. Tới nơi

Ngày hôm sau, Gampopa và vị tăng Kadampa tới một ngôi làng gần Trashigang, họ thấy một người phụ nữ vẫy họ lại. Gampopa tiến đến và hỏi “Cô có biết nơi Jetsun Milarepa một hành giả yogi có khả năng tâm trí mọi người và thi triển những thần lực sống ở đâu không ạ”

“Tôi sẽ dẫn thầy tới người phụ nữ biết điều này.” Người này trả lời.

Bà ta dẫn Gampopa tới gặp một người phụ nữ già mặc quần áo cotton trắng. Người này có một cái bụng to, quàng quanh bụng bằng một khăn rộng. Gampopa lịch sự hỏi bà ta về chỗ Milarepa sống.

Gampopa trả lời “con tên là Sonam Rinchen, con đến từ thành phố ngập nắng U, để thăm Jetsun Milarepa.

“Ah đúng vậy” bà già nói “trong trường hợp này tôi sẽ giúp thầy, nhưng ngay đêm nay thầy không tới được chỗ Milarepa sống. Thầy được đón chào ở lại chỗ tôi đêm nay, trên gác, và giờ thầy đi theo tôi. Tôi lấy làm hân hạnh được cúng dường thầy thực phẩm.

Người phụ nữ có một ngôi nhà bình thường, mới sơn, rất sạch sẽ và tinh tươm. Ở trong nhà bà hạnh phúc khi phục vụ chè, bánh và những món khác.

Khi hai vị tăng thấy hài lòng, bà già nói “Jetsun Milarepa biết các thầy tới. Sáng hôm qua khi tôi tới gặp người, người nói có vị tăng Kadampa từ U tới gặp ta. Bất cứ ai đưa vị này tới gặp ta sẽ không bao giờ phải đọa sinh vào cõi thấp” Người cũng tiên đoán trước về tương lai của thầy. Bằng tuệ nhãn, người biết thầy đang bị ốm và mệt ở Dingri, và người đã gia hộ cho thầy trong định.

“Tôi nhận được sự cho phép của người là người đầu tiên tiếp đón ông. Con gái tôi cũng là một thiền sinh và một học trò tận tâm của Jetsun. Người nói với con gái tôi rằng con trai của một gia đình cao quý sẽ tới, trở thành học trò và bằng mọi cách chúng ta cần giúp đỡ cho vị ấy. Con gái tôi mai sẽ xuống đây và đưa thầy đến gặp người. Vậy hãy ở lại với chúng tôi tối nay”

Nghe vậy, Gampopa nghĩ thầm “đúng là nhờ ân phước của ân sư đã cứu mạng ta ở Dingri. Người đã biết ta đến từ xa. Nếu đã được đánh giá bằng sự tán dương và tiên đoán như vậy, chắc hẳn ta là một cái bình xứng đáng.

Nghĩ vậy và Gampopa trở nên tự hào một chút về bản thân, và sự tự phụ về bản ngã trở dậy, người cảm thấy chắc chắn không còn bất cứ khó khăn nào để nhận được những khẩu truyền.

Ngày hôm sau người con gái đến và dẫn Gampopa đến gặp Milarepa. Sự phấn khích và tự hào của Sonam Rinchen lớn dần lên cho mỗi bước khi họ tiến đến lều của Milarepa. Thời điểm mà người mong đợi cuối cùng ở đây. Và cuối cùng là vậy người nghĩ.

Nhưng khi họ bước vào lều của vị hành giả, họ được đón tiếp bởi Sebenrepa, một người đệ tử thân cận của Milarepa. Sebenrepa mang ra một bó củi lớn, một túi chè và một cái nồi nấu. Vị này đón chào và nói “Vị tăng từ U, tôi được gọi là Sebenrepa. Milarepa có nhờ tôi chuyển lời đến sư, người nói rằng sư đến đây với tràn ngập cái tôi. Sư đã để sự ngã mạn tăng lên. Milarepa sẽ không ban cho sư bài giảng hôm nay, xin hãy đi theo tôi”

Sebenrepa dẫn theo một Gampopa đang kinh ngạc tới một cái hang động bằng đá kế bên. Vị này đưa Gampopa bó củi, chè và nồi nấu rồi nói “Jetsun mong rằng khi sư ở một mình ở đây cho đến khi sư tịnh hóa được hết vết nhơ của ngã mạn, người sẽ không gặp sư ít nhất là nửa tháng. Hãy giữ củi và chè. Tôi sẽ cung cấp cho dự trữ.

Sebenrepa nói thêm “Đạo sư đã biết sư đến, vị tăng của U, và người có ý định trao cho sư những khẩu truyền, vậy đừng nản chí. Hãy ở đây và khẩn cầu người.”

Khi đó Gampopa phải ở dưới mái nhà bằng đá của một cái động nửa tháng, chờ đợi và tịnh hóa thái độ tự mãn. Sau thời gian nửa tháng nỗi sợ hãi và sự mong cầu của người đã biến mất hết. Người không còn mong chờ điều gì nữa. Khi đó con gái của bà già tới động một lần nữa và nói “Jetsun Milarepa mong muốn gặp tăng. Hãy tới gặp người ở đồi hỷ lạc may mắn bây giờ”

## 8. Gặp gỡ Đạo sư.

Gampopa đi theo cô gái trẻ tới đỉnh đồi hỷ lạc may mắn. Tại đây, nơi đỉnh núi, Gampopa được gặp lần đầu tiên vị đạo sư của mình Jetsun Milarepa.

Milarepa ngồi trên tảng đá rộng lớn. Người khoảng tám mươi tuổi và có mái tóc hoa râm dài, thả qua vai và chạm đến dưới eo. Người mặc một cái váy mỏng bằng cotton trắng, có vẻ như không đủ ấm cho một người ở nơi lộng gió núi của Tây Tạng như vậy. Nước da của người biến đổi do nhiều năm sống trong nhà, nhưng dường như ở người tỏa ra một năng lượng dồi dào và sự yên bình. Ánh mắt người ánh lên ánh sáng từ bên trong được sinh ra sau nhiều năm thiền định. Gampopa có cảm giác mình được hiện diện với một vị vua hay một sư tử.

Tràn đầy sự tôn kính và chân thành, Gampopa lễ lạy trước vị đạo sư, dâng cúng dường mười sáu ao xơ vàng như mandala cúng dường, cùng với một bánh chè (chè truyền thống của người Tạng). Milarepa nhìn thẳng về phía trước, không trả lời gì hết. Sau đó mắt người không rời khoảng đó, người nhặt một miếng vàng từ mandala, ném lên trời và nói “con xin cúng dường tới Marpa của Lodrak”.

Khi nói những từ này, âm nhạc cõi thiên tràn ngập và những ánh sáng của cõi thiên sáng xung quanh, tạo nên một bầu không gian tuyệt vời. Milarepa lấy một cốc sọ người đầy nước cam lồ, uống một nửa và đưa phần còn lại cho Gampopa “con hãy uống”.

Lúc này Gampopa mới để ý xung quanh, không chỉ có một mình Milarepa mà còn rất nhiều học trò của Milarepa là những hành giả yogi đứng quanh. Gampopa đã thọ trọn giới nguyện của dòng Kadampa và phải tránh xa khỏi chất rượu. Nghĩ một mình “mình là tăng, và có nhiều học trò nhìn, mình không thể uống được” Người lưỡng lự một chút.



“Đừng nghĩ quá nhiều. Uống đi con” Milarepa nói.

Niềm tin tràn ngập trái tim của Gampopa, rửa hết mọi ngờ vực, “ân sư đã biết”, Gampopa nghĩ và uống cạn nước cam lồ trong cốc sọ người, không để lại một giọt nào. Điều này khẳng định với Milarepa rằng Gampopa thực sự trở thành cái bình để chứa những bài giảng của Milarepa, sẵn sàng nhận những bài giảng khẩu truyền không bỏ sót bất cứ điều gì. Và điều này cũng có nghĩa Gampopa có thể nhận thức hoàn toàn những bài giảng qua thực hành, trở thành người nắm giữ dòng truyền thừa.

“Tên con là gì” Milarepa hỏi

“Mọi người gọi con là Sonam Rinchen” Gampopa trả lời

Milarepa nhắm mắt một lúc, rồi nói “Sonam Rinchen, Sonam Rinchen, Sonam Rinchen. Con ở đây bởi vì con đã tích tụ được vô lượng công đức (Sonam). Con là người rất trân quý (Rinchen) cho tất cả chúng sinh.



Từ đó, Milarepa lặp lại ba lần nghĩa của tên của Gampopa, và nghĩ “Bất cứ ai nghe thấy tên người con trai này của ta sẽ được giải thoát khỏi Samsara, nhưng tốt nhất bây giờ ta chưa nói gì hết”

Gampopa sau đó liên hệ câu chuyện những ngày từ U với sự tương trợ lớn và khẩn thiết hỏi Jetsun nói về cuộc đời của ân sư.

Nhìn sâu vào mắt của Gampopa, Milarepa trả lời rất trang nghiêm “mối liên kết của chúng ta rất sâu sắc. Mặc dù con vừa đặt chân tới đây nhưng chúng ta chưa bao giờ rời xa nhau, con trai”

Một niềm vui dâng trào trong lòng Gampopa, Người nhớ lại người ăn xin già đã đột nhiên biến mất trong cuộc hành trình, lúc cảm thấy sự thanh bình đến lạ thường khi nhận thức được tất cả ba người ăn xin là sự hóa hiện của Milarepa. Những từ của Milarepa và ánh mắt người khẳng định trực giác của Gampopa đã vượt qua mọi nỗi ngờ vực.

Sau một lúc Milarepa nói với Gampopa “Thật kỳ lạ, con đã có niềm tin lớn nơi ta, và đến từ rất xa để gặp ta” Sau đó Người đọc một khổ sau

Vàng và ông già này không đồng ý.  
Và ta cũng không có ấm để đun chè.

Sau đó đưa lại vàng và chè cho Gampopa, nói “đây, hãy giữ lấy chỗ vàng này, cả chè nữa. Con sẽ cần cho mình, cho những thực hành của con. Về cuộc đời ta, ta sẽ hát một bài hát. Shiwa O, Rechungpa! Hai con hãy lại đây. Chúng ta cần hát một bài để đón chào vị tăng mới này!”

Và Mila hát trong sự có mặt của hai người học trò

Trong bầu trời của pháp thân,/vượt tầm tìm kiếm đến những câu chuyện phiếm  
vô ích

Nơi những đám mây của lòng từ bi hội tụ,

Con nghiêng mình đỉnh lễ dưới chân cha, Marpa,

Người bảo hộ và nơi nương tựa cho tất cả mọi chúng sinh

Bên phải con là con trai Rechungpa, ở bên trái là Shiwa O,

Tất cả cùng ta cất cao lời hát, đón chào con, thầy thuốc!

Ở vùng đất linh thiêng xứ Ấn,

Dẫu có nhiều vị thầy kiêu hãnh,

Xuất hiện hai vị thầy nổi tiếng nhất, là đại học giả

Naropa và Maitripa, tựa như mặt trời và mặt trăng  
Rọi sáng soi thế gian.  
Marpa Lotsawa là người học trò ruột  
Người là bậc thầy nắm giữ những bài giáo pháp của đức Phật  
Là người nắm giữ tất cả những mandala  
Những học trò giỏi cuốn theo thầy  
Danh của thầy truyền xa,  
Những Dakini ca tụng,  
Từ sâu thẳm nơi đáy tim, ta khát khao gặp thầy  
Tìm đến thầy với mọi nỗ lực  
Khi gặp mặt ta ngắt đi trong hỷ lạc  
Nghiêng mình dưới gót chân sen  
Ta nhận những khẩu truyền sâu xa nhất  
Và đó có thể, dẫn ta hoàn toàn đạt được phật quả, chỉ trong đời này  
Đức Phật, người cha, đã đến nói với ta  
“Nhờ lòng khoan dung của Naropa  
Con sở hữu con dao này, tựa như giáo pháp  
Sắc đủ để cắt hết sợi dây ràng buộc trói vào vòng luân hồi vô tận”  
Hiến dâng thân, ngữ và tâm, một kẻ nghèo khổ, làm việc nặng nhọc  
Để thầy vừa lòng  
Nhận thấy sự tha thiết cũng như sự nhiệt tình  
Bằng con mắt toàn tri, thầy nói với ta  
“những bài giảng của bốn khẩu truyền không còn hoàn hảo nữa  
Chỗ thì bị thiếu, chỗ bị thừa  
Cho dù một người bị nguy hại đến đau cả đầu  
Để trao truyền đến những học trò,  
Dù chỉ có ít lợi ích được điều này mang lại  
Trong thời kỳ ô trược như bây giờ,  
Mọi người ít có tự do  
Ngược lại, cuộc sống họ tràn đầy những hoạt động vô ích không ngơi nghỉ  
Con trai, đừng phí phạm cuộc sống trong nghiên cứu

Mà hãy thực hành tinh túy của những bài giảng”  
Để đáp trả sự khuyến khích của ân sư,  
Và kết thúc sự sợ hãi của cái chết  
Ta thiền trong niềm tin chắc chắn.  
Và biến chuyển những mẫu tiêu cực thành sự gia trì  
Nhận được bản chất của tam độc  
Ta nhận thực được sự tuyệt hảo của tam thân  
Đối với những học trò có khả năng  
Ta trao truyền những kinh nghiệm bên trong  
Và như vậy, với tất cả sự gia trì  
Ta sẽ trao truyền cho con, thầy thuốc,  
những mật pháp thâm sâu nhất  
Khi con đưa vào thực hành,  
Con sẽ truyền rộng giáo pháp của đức Phật  
Hãy mang điều này trong tâm con,  
Thầy thuốc thân mến,  
Chả bao lâu con sẽ buông lỏng,  
Trong trạng thái thoát khỏi mọi bám chấp  
Đó là những tóm tắt của cuộc đời ta  
Còn nữa ta sẽ nói trong một lần xa  
Con trai, nếu con muốn thực hành  
Giáo Pháp thậm sâu trân quý  
Đừng tìm đến những lạc thú trần gian  
Mà hãy nghĩ đến đời tiếp sau  
Nếu con trở thành người nắm giữ  
Những mật pháp dòng Kagyud  
Đừng chỉ vui với những từ  
Mà hãy tìm hiểu ngữ nghĩa của chúng  
Con, vị tăng, hãy nhớ lấy lời ta”  
Con đã hỏi về cuộc ta,  
Vậy ta đã hát bài ca để trả lời

Milarepa nói với niềm vui lấp lánh trong ánh mắt. “đó là sự đón chào con, thầy thuốc bikhu thân mến”

Gampopa chưa bao giờ trong cuộc đời đã trải qua khoảnh khắc hạnh phúc, yên bình và viên mãn như vậy. Người có cảm giác như quay trở về nhà sau một chuyến đi xa dài ngày.

Người muốn trao một phẩm cúng dường để bày tỏ lòng yêu mến, nhiệt huyết, sự biết ơn đến tấm lòng thương mến của vị thầy. Người thấy một ngọn lửa nhỏ đã được một hành giả repa thắp lên gần đó để nấu ăn. Gampopa xin lỗi, sau đó cầm gói chè mà Milarepa trả lại, đi xuống hang của mình lấy cái ấm mà Sebenrepa đã đưa người, mang cái ấm đi xuống bờ suối ngập nắng bên sườn núi gần đó. Nơi đó có một tháp nước nhỏ và Gampopa lấy đầy một ấm nước lạnh.

Vị hành giả repa đã nhóm lửa nấu vui vẻ để cho Gampopa đặt ấm nước lên bếp than nóng. Rất nhanh nước suối tinh khiết từ núi đã sôi. Gampopa làm một ấm trà thật ngon, mang đến chỗ Milarepa đang ngồi với Shiwa O và Rechungpa. Để ấm trà trước Milarepa, Gampopa nói “Ân sư, xin hãy nhận món cúng dường này, như một biểu hiện của lòng biết ơn với Ân sư”.

Milarepa chấp nhận vui vẻ. Người mời Gampopa, Shiwa O và Rechungpa cùng uống, và họ thưởng thức chè nóng cùng nhau trong sự yên lặng chính niệm, thưởng thức vị ngon của trà, cảm giác mềm mại của cái cốc nóng nơi lòng bàn tay trong không khí núi khô và lạnh.

Sau khi uống cạn ấm chè, Gampopa bắt đầu đứng lên để đun một ấm mới, nhưng Milarepa đã cản lại nhẹ nhàng, rồi Người nói với Rechungpa, “giờ chúng ta cần phải tặng cho vị tăng này lại một chút chè. Con đi và hỏi từng repa ở đây, lấy mỗi người một ít chè.”

Rechungpa đi và lấy chè từ từng repa trong lều, sau đó, làm một ấm chè khác. Rồi cậu đưa cho Milarepa để nhận được một sự gia hộ đặc biệt, làm cho ấm chè trở nên đặc biệt ngon.

Và theo cách như vậy, Milarepa đã cùng với những học trò hành giả, đã đón chào vị tăng Gampopa hạnh phúc, vào trong lều của họ.

## 9. Quán đỉnh và chỉ dẫn

Buổi sáng hôm sau, Milarepa, mong muốn đi tới Chuwar ở Manlung. Gampopa tha thiết được sống trong sự hiện diện của Milarepa, nên đã hỏi liệu có thể tháp tùng thầy trong cuộc hành trình được không, và vị thầy đồng ý vui vẻ. Sau bữa ăn sáng ấm áp với bánh tsampa nóng và chè bơ yak, họ lên đường.

Khi tới Chuwar, họ tới trước một cái động rộng, nơi Milarepa thường thiền ở đó. Gampopa đã hỏi Jesun hãy gia hộ cho mình để có được kết nối, xin thầy hãy trao truyền những chỉ dẫn.

“Con đã nhận những quán đỉnh và bài giảng nào trước đây rồi?” Milarepa hỏi.

Gampopa trả lời mình đã nhận bốn quán đỉnh của Guhyasamaja, quán đỉnh của Hevajra, sự gia trì kỳ diệu của Dakmema, bài giảng của Luipa, sự gia trì kỳ diệu của Sáu bảo châu Vajravahari từ thầy Lodru của Maryul, nhiều quán đỉnh từ các vị thầy khác. Và Gampopa cũng nói với Milarepa mình có khả năng ngồi thiền được bảy ngày.

Milarepa cười lớn và nói “vậy sao? Con ngồi được bảy ngày liền và không trải nghiệm nổi ánh sáng. Con không thể ép dầu từ cát được mà chỉ từ hạt cải thôi. Thực hành AH tummo ngắn gọn của ta, nếu như con muốn thấy bản chất thực của tâm trí. Người Tây Tạng không cho phép Atisha dạy mật điển”.

Gampopa nói “nhưng có rất nhiều bài giảng mật điển trong Kadampa”.

Milarepa nói “Đúng, có nhiều bài giảng mật điển, nhưng không có chỉ dẫn tinh túy ở đó. Mặc dầu có những sự phát khởi hoàn thiện và tiến trình hoàn thiện trong một thực hành thiền đơn lẻ, đó chỉ là phân tích thiền. Thiền về vô ngã của những giai đoạn con đường có giá trị tương đối. Con hãy thiền về con đường Phương tiện!

“Ta không muốn nói rằng những quán đỉnh trước đây không tốt, đó là những bài giảng sâu sắc, tuyệt vời con đã nhận được. Ta chỉ muốn nhấn mạnh vào sự quan trọng của kết nối nghiệp đúng với vị đạo sư, sự cần thiết tuyệt đối cho con để nhận được sự gia trì từ dòng truyền thừa của ta”.

Khi đó Milarepa gia hộ cho Gampopa và quán đỉnh thực hành Sindura Vajrayogini của dòng truyền thừa khẩu truyền, và trong mandala của bốn tôn được vẽ bằng màu son, Gampopa đã nhận được những chỉ dẫn chính. Và đồng thời cũng nhận được toàn bộ khẩu truyền thực hành tummo. Sau đó Gampopa đi về động của mình, thiền.

Sau một thời gian ngắn thực hành theo những chỉ dẫn của Milarepa, Gampopa bắt đầu có những trải nghiệm thiền tích cực, sâu sắc. Và bắt đầu so sánh những bài giảng của Milarepa với những bài giảng của những vị đạo sư trước đây. Có những chỗ dường như

là đối ngược, và như một quả, nhiều lộn xộn, nghi ngờ nảy nở trong tâm trí và Gampopa thấy khó thiên.

“Ta sẽ chẳng đi tới đâu mất” Gampopa tự nói. “Mình phải đi gặp thầy và cắt bỏ nguồn căn của lộn xộn này”.

Buổi chiều muộn, rời động mình và nhìn thấy Milarepa. Gampopa thấy thầy đang ở chỗ dòng suối, rửa bình bát và uống ngụm nước từ núi chảy ra lạnh, mát mẻ.

“Thực hành của con ra sao rồi?”

“Lúc đầu rất tốt, nhưng sau đó, nhiều câu hỏi nảy nở thừa thầy. Trong Mật điển Guhyasamaja, Chatuhpitha, và những sách vở khác, nói rằng “Công đức của việc dâng cúng dường tới một sợi tóc của Ân sư sẽ lớn hơn dâng cúng dường núi những châu báu tới chư Phật trong quá khứ, hiện tại và tương lai”. Có đúng vậy không thầy?”

“Đúng vậy”. Milarepa nói.

“Thầy hãy dạy cho con về điều đó”.

“Nếu con thực hành những truyền giảng mà Ân sư con trao, không lãng phí, thì chính là điều đó”. Milarepa nói.

Gampopa yên lặng một lát, uống từng ý nghĩa trong câu trả lời của Ân sư. Sau đó lại nói tiếp.

“Con hỏi Geshe Nyugrumpa, có thể đạt được quả vị Phật trong một đời không, trong một thân thể không. Vị này trả lời con, ‘có thể làm như vậy, nhưng hành giả sẽ không được có một sợi tóc của sự cân nhắc về kiếp sống hiện tại.’ Con cũng hỏi như vậy với Geshe Yarlungpa, và vị này nói, ‘không đúng thật như vậy. Đó chỉ là ý nghĩa tượng trưng. Con có thể đạt được Phật quả: nhờ uống thuốc pháp, sẽ làm cho con trở nên bất tử như mặt trời và mặt trăng; hay trong bảy kiếp thực hành; hay hiện tại con thấy những vị yidam; hay con có khả năng du hành tới cõi thiên.’ Vậy thừa thầy, câu trả lời nào là đúng ạ?”

Milarepa trả lời, “những từ của Geshe Nyugrumpa không chỉ có ý nghĩa tượng trưng, mà đó là ý nghĩa thực. Con cần không cân nhắc về cuộc sống hiện tại.

“Nếu một vị thầy chân thực có một người học trò xứng đáng như một dòng chảy, nhận được toàn bộ quán đỉnh trong mandala Mật điển, thực hành cả giai đoạn phát khởi, giai đoạn hoàn thiện liên tiếp, theo những khẩu truyền, vậy những học trò có khả năng cao nhất sẽ có khả năng đạt quả vị Phật trong một đời này; những học trò có khả năng trung bình sẽ đạt được ngay khi họ qua đời, hay trong bardo. Cho dù học trò có lười vô cùng

đi nữa, cũng sẽ đạt được quả vị Phật trong bảy hay mười sáu đời kiếp nữa. Nếu họ không đạt được, họ sẽ phá nguyện, có thể phải tái sinh nơi cõi thấp.

“Nhìn chung, vị thầy thuốc-tăng, không cần tin vào những triết gia. Đừng nghe họ. Đừng theo họ. Ngược lại, hãy tin những ai thực hành thiền. Nghe theo những người này, theo họ.

“Lời khuyên tốt nhất là níu lấy những bậc tôn quý đã cho qua được những gì liên quan của cuộc đời này. Bất cứ ai bị cuộc đời này dẫn dắt, sẽ chỉ cho con được tám ngọn gió đời.

“Con nên biết có bốn cách hiểu nhầm tính không: đánh mất tính không khi dán nhãn lên đó, đánh mất tính không trong nền tảng của mọi hiểu biết; đánh mất tính không trong những đối trị; và đánh mất tính không vì bám chấp vào tính không.

“Đánh mất tính không khi dán nhãn có nghĩa là khi con nói “mọi đối tượng của tâm trí thế tục có lý trí của bám chấp nhị nguyên không tồn tại”. Khi con nói vậy, là con đã mất đi tính không khi dán nhãn cho nó.

“Đánh mất tính không trong nền tảng của mọi hiểu biết chỉ là nói một cách có ý thức, ‘vạn pháp, hay luân hồi và niết bàn, là rỗng rang’. Nếu con nói vậy, đó là mất đi tính không trong bản chất của mọi hiểu biết.

“Mất đi tính không trong đối trị khi nói, ‘xúc tình phiền não và những niệm lan man-bất cứ gì nảy nở-nếu con nhìn vào chúng, đó là sự rỗng rang’. Đó là giữ khái niệm nhị nguyên rằng những niệm tiêu cực và những xúc tình đối lập là gì đó cần loại bỏ và tính không là phương pháp đối trị”.

“Đánh mất tính không khi bám chấp vào tính không khi nói, ‘chả có gì để thiền về bất cứ điều gì, vậy mọi thiền là rỗng rang’. Đó là nghĩ rằng tính không là cái đích để chứng, nền tảng, con đường, thành quả là tách biệt, và khi theo con đường như vậy, hành giả sẽ đạt được đích chứng ngộ tính không.

“Không có con đường toàn hảo. Tuy nhiên, đối với một người bắt đầu, có một lợi lạc nhỏ bé, dùng chính những kiểu niệm này để đảo ngược sự bám chấp vào thực tế bản chất.

“Nhìn chung, nếu con không chứng được bản chất thực của tâm trí hoàn toàn theo nghĩa sâu nhất, cho dù con có những trải nghiệm tạm thời hỷ lạc, sáng rõ hay vô niệm, con cũng không thể nào vượt ra được tam giới. Những trải nghiệm được biết đến là tạm thời bởi vì chúng không giải quyết được độ sâu tâm trí. Khi con hỏi ‘con đường chân thực là gì?’ Thì một vị đạo sư chân thực sẽ cho học trò-dòng chảy xứng đáng-khẩu truyền và chỉ dẫn.

“Nhận thức ban sơ tồn tại lan tỏa trong mọi chúng sinh. Tất cả chư Phật được thắp sáng trong Pháp thân. Thực hành thiền hành giả sử dụng vô lượng những phương tiện thiện xảo đa dạng, nhờ đó họ có thể nhận thức một cách tự nhiên quan điểm. Những xúc tình đối lập sẽ tự nhiên dừng lại, những niệm phân biệt sẽ tự giải thoát không cần dụng công, trí tuệ tự hé rạng. Vào lúc này, nhận thức của hành giả trải nghiệm không thể diễn tả bằng từ. Nó giống như trạng thái mê mẩn của cô gái trẻ, hay giấc mơ của người cầm điếu. Cho dù nền tảng này có trong mọi chúng sinh, nhưng họ không nhận thức được. Bởi vậy, quan trọng là theo một vị đạo sư lưu giữ một dòng truyền thừa.

“Nhận thức ban sơ không có nguồn gốc. Những cửa ngõ của nó cũng không bị chặn lại. Cũng không thể chỉ ra bởi phân tích, không thể miêu tả bằng từ. Không một triết học nào có thể chứng minh được. Chính bởi vậy, chúng ta cố không tạo dựng nó, mà chỉ để cho qua, thư giãn trong cõi của trạng thái tự nhiên của tâm trí. Rồi Milarepa hát bài ca:

Hãy nhìn vào tâm mình/ hơi vị tăng-thầy thuốc  
Chắc chắn đó sẽ là/một cái nhìn cao nhất  
Nếu con tìm cái nhìn/ở bên ngoài tâm trí  
Điều đó sẽ giống như/một người giàu mù lòa/bỏ nhà đi tìm của  
Đừng làm sạch lỗi lầm/khi hôn trầm hay xao động/trong nỗ lực hành thiền  
Hơi vị tăng-thầy thuốc  
Đó sẽ là thiền cao nhất  
Còn nếu con muốn đuổi/những lỗi lầm đi xa  
Điều đó cũng giống như/đền bơ thấp ban ngày  
Đừng xem xét từng phần/chấp nhận hay chối bỏ  
Hơi vị tăng-thầy thuốc  
Là hành động cao nhất  
Nếu con thường chấp nhận/và rồi con chối bỏ  
Điều đó cũng giống như/mạng nhện-ong sa lưới  
Nghỉ ngơi và buông lỏng/với vững tin cao nhất  
Hơi vị tăng-thầy thuốc  
Là luân hồi cao nhất  
Còn nếu con muốn tìm/cõi ta bà nơi nao  
Điều đó cũng giống như/đảo ngược dòng sông chảy  
Phát triển sâu nhận thức/ở trong tâm trí con,  
Hơi vị tăng-thầy thuốc



Còn nếu con muốn tìm/quả toàn hảo tự nhiên phát  
Thì cũng sẽ giống như/ếch cổ nhảy lên trời  
Hãy tìm vị đạo sư/chính ở trong tâm trí  
Hỡi vị tăng-thầy thuốc  
Là đạo sư cao nhất  
Còn nếu như con muốn/tìm đạo sư nơi nao  
Thì cũng sẽ giống như/vứt bỏ tâm trí mình  
Để ta tóm tắt lại  
Hỡi vị tăng-thầy thuốc  
Vạn hữu mà xuất hiện/chẳng có gì ngoài tâm

Khi Milarepa hát xong bài hát, người nhìn Gampopa, mỉm cười với ánh mắt lấp lánh. Cùng một cảm giác như ngày đầu mới gặp gỡ, Gampopa lại cảm thấy sự hiện diện vương quyền nơi vị Ân sư, và biết rằng trong niềm tin không lay chuyển, Jetsun Milarepa đã nói những trải nghiệm trực tiếp về bản chất thật của tâm trí. Mọi câu hỏi, nghi ngờ, lầm lẫn trước đó tan biến như giọt sương mai trong ánh mặt trời-sự hiện diện của Ân sư.

“Những gì Jetsun nói là tuyệt đối đúng rồi,” Gampopa nghĩ.

Cám ơn Ân sư, quay về động của mình, Gampopa bắt đầu thiền lại, thực hành trong sự cần cù, nhiệt huyết và tự tin hơn hẳn trước đây.

## 10. Thiền Tummo

Đêm thiền đầu tiên, Gampopa thiền cõi trần trong động gần chỗ giáp nhau của hai thung lũng. Mặc dù ở trần và không khí đêm rất lạnh, nhưng sự ấm áp hỷ lạc sinh khởi trong thân tự nhiên, ở trong trạng thái say mê như vậy, Gampopa trải qua buổi đêm. Trước khi bình minh, vị ngủ, nhưng thân thể vẫn giữ vững như đá trong tư thế ngồi thẳng. Suốt bảy ngày, thiền bằng cách đó, rồi tiếp tục trải nghiệm hơi ấm bên trong cùng với đại hỷ lạc, thành quả của tummo yoga sinh khởi dễ dàng bên trong.

Vào sáng của ngày thứ bảy, vị có cái nhìn thấy gia đình Ngũ bộ phật ở năm hướng. Trải nghiệm có lẽ sâu sắc hơn, nhưng khi vị nói với Milarepa, thì nhận được câu trả lời “trải nghiệm này giống như một người ấn vào mắt và nhìn thấy hai mặt trăng ở phía trước. Đó chẳng qua con nắm bắt và kiểm soát được năng lượng-gió của năm yếu tố trong thân thể. Cũng chẳng tốt, cũng không tồi. Tiếp tục thiền”

Dù Ân sư có nói trải nghiệm này không có dấu hiệu đặc biệt, nhưng Gampopa cảm thấy được khuyến khích. Sung sướng và đầy nhiệt huyết, vị tiếp tục thực hành nỗ lực trong ba tháng.

Một ngày, trong một buổi sáng đầy sương ở nơi thực hành, trước khi mặt trời mọc, bỗng nhiên vị trải nghiệm cảm giác có ba ngàn thế giới hệ trong vụ trụ đang dẹt xung quanh như một bánh xe quay. Bị cảm giác chóng mặt nặng, một cơn sóng buồn nôn dâng lên, rồi nôn nhiều lần. Bị mất nước, ngất lả ra nền đất, Gampopa nằm đó, vô ý thức một thời gian dài. Khi tỉnh lại, đi tìm Milarepa và Ân sư nói “trải nghiệm này là do năng lượng gió ở kinh mạch trái và phải hòa nhập vào kinh mạch trung ương. Cũng không tốt, cũng chẳng tệ. Tiếp tục với thiền”

Một buổi sáng, Gampopa có cái nhìn thấy trong động đầy đức Quan Thế Âm. Mỗi vị có một đĩa mặt trăng ở trên đỉnh đầu. Đi báo lại với thầy, Ân sư bảo “đó là do hạt bindu tăng trưởng trong kinh đại hỷ lạc tại nơi vương miện đỉnh đầu con. Cũng chẳng tốt, mà cũng không tệ. Tiếp tục thiền”

Một buổi chiều chạng vạng, Gampopa thấy một hàng Vajra đen địa ngục. Cùng với cái nhìn này, nơi ngực của vị này trở nên chật ních, có cảm giác bị giảm kích thước đi. Một đợt sóng mạnh ở nơi năng lượng gió tim sinh khởi, tràn khắp cơ thể, và Gampopa trở nên ngã lòng dữ dội.

Đi tìm thầy và hỏi, Ân sư trả lời “con đã buộc dây thiền của con chặt quá. Dây thì quá ngắn so với con, làm bó các kênh mạch, đó là nhân của việc thất luồng di chuyển năng lượng gió phía trên của con. Điều này không tốt, cũng chẳng tồi. Nói dây ra và tiếp tục thiền”.

Ân sư cũng cho Gampopa thêm một vài chỉ dẫn bên trong du già để thực hành với nadi, prana, và bindu. Được trang bị với những bài giảng này, Gampopa quay về động và tiếp tục nỗ lực thiền.

Một ngày, Gampopa có một trải nghiệm đặc biệt làm mê hoặc. Vị có khả năng thấy được rõ ràng chúng sinh trong sáu cõi, từ cõi thiên của dục giới cho đến chúng sinh trong cõi địa ngục. Tất cả những chúng sinh đang uống và hoan hỷ với cam lồ của những vị trời, cam lồ này mưa từ cõi cao xuống những cõi thấp, làm tất cả hài lòng.

Tuy nhiên, Gampopa thấy mẹ mình trong tình trạng rất yếu, không có thể lấy được cam lồ. Bà xuất hiện rất gầy, ốm yếu, gần chết vì đói và khát.

Ngay lập tức vị đi tìm Milarepa và hỏi trải nghiệm. Milarepa đáp “ cơn mưa cam lồ là hạt bindu bên kinh mạch phải và trái tăng trưởng ở nơi trung tâm cổ, Chakra của hỷ lạc. Trước đây con nôn vì năng lượng gió đi vào hệ thống kinh mạch. Trải nghiệm này là do hạt bindu đi vào kinh mạch. Mẹ con không có thể uống được cam lồ có miệng của kinh mạch trung ương của con chưa mở ra. Chẳng tốt cũng không tệ. Tiếp tục thiền, không hy vọng, không sợ hãi”

Sau đó Ân sư truyền dạy cho Gampopa một vài bài tập mạnh và mãnh liệt của mật điển du già, kể cả chuyển động nhập nhô và nhào lộn.

Gampopa quay về thiền và thực hành vài tháng nữa. Một ngày nọ, khi năng lượng chuyển động của chuyển động mật điển du già, cơ thể bắt đầu run, rung và lắc không kiểm soát được, Gampopa bắt đầu khóc, cảm thấy mong muốn không chủ tâm được hét lên. Vị nghĩ “Chuyện gì xảy ra vậy? Chẳng lẽ bọn ma quỷ đã chiếm được mình?” Đi tìm thầy, Ân sư nói “hạt bindu tăng lên trong pháp thân nơi tim trung tâm. Cũng không tốt, cũng chẳng tệ. Tập trung vào bài tập yoga yantra và không dừng lại”

Sau đó Gampopa thấy mình cần rất ít đồ ăn. Một ngày, vị thấy cả nguyệt thực và nhật thực: ánh sáng của mặt trời và mặt trăng hoàn toàn bị giống như-những đám mây mảnh dễ che, hai cái đuôi của con quỷ Rahu.

Gampopa đi tìm Milarepa để nói về trải nghiệm. Ân sư nói “đó là do năng lượng gió kinh mạch trái và phải đi vào kinh mạch trung ương. Điều này không tốt cũng chẳng tồi. Con là một người can đảm, vị tăng-thầy thuốc. Con là một con chim kèn kèn hùng vĩ. Hãy nỗ lực gấp đôi”

Cuối cùng những chỉ dẫn, Ân sư lẩm bẩm “một chúng sinh tối thượng. Bây giờ là lúc, giờ là đúng lúc, giờ là đúng lúc rồi!” rồi không nói thêm gì nữa.

Gampopa quay về động và thiền với năng lượng lớn hơn. Sau một tháng, nhìn được một mandala toàn bộ của Hevajra đồ xuất hiện phía trước. Vị nghĩ, “lần trước mình đã

thấy Ân sư nói “giờ là đúng lúc rồi, giờ là đúng lúc.” Chắc hẳn thầy đã thấy trước sự xuất hiện của mandala của Bốn tôn chính của mình. Đó cũng là vì sao người nói đó là một chúng sinh tối thượng, Cái nhìn này hẳn phải là hành động của bốn tôn Hevajra.”

Đi hỏi ý nghĩa việc nhìn thấy với thầy, Ân sư trả lời “hạt bindu đỏ con nhận từ mẹ, đã đi lên trên từ thấp, đã hình thành và cân bằng trong dharmachakra ở nơi trung tâm tim. Cũng chẳng tốt, cũng chẳng tệ. Tiếp tục thiền”

Gampopa tiếp tục thiền với nỗ lực lớn lao. Một ngày, nhìn thầy mandala của bộ xương, có hình dạng Chakrasamvara, như được miêu tả, truyền giảng theo truyền thống mật điển của Luipa. Đi hỏi thầy về điều này, Milarepa trả lời “Đó là do sự chuyển biến chakra từ trung tâm rốn, bây giờ đã đầy hạt bindu. Cũng không tốt, chẳng xấu. Tiếp tục thiền”.

Gampopa lại cần mẫn thiền, sau mười bốn ngày, vị có một cảm giác toàn bộ thân thể trở nên bao la như bầu trời. Từ đầu cho tới ngón chân cái, toàn bộ thân thể, chi, tất cả, tràn đầy chúng sinh của sáu cõi. Đa số họ đang uống sữa thế gian, phần còn lại thì rút sữa từ những ngôi sao, rồi uống.

Rồi vị nghe thấy một tiếng gầm giống như một trận bão lớn, nhưng không biết âm thanh này phát ra từ đâu. Buổi xế chiều, nói đại thiền ra và âm thanh dừng lại.

Lại đi tìm thầy để hỏi, lần này Milarepa trả lời “đó là vì karmapranas hướng tới bindu trong hàng trăm ngàn kinh mạch của toàn bộ thân thể. Giờ là lúc để những prana nghiệp này biến chuyển thành prana trí tuệ.” Sau đó, Milarepa truyền đạt cho Gampopa chỉ dẫn tummo tối thượng để nhận thức trạng thái của đức Kim Cương Trì và bảo học trò quay lại thực hành.

Gampopa tiếp tục thiền. Một ngày khi toàn bộ thung lũng Gungthang có vẻ tràn ngập trong khói. Vào lúc chiều muộn, trời trở nên tối như mực, không thấy được cả đường. Giống như một người mù Gampopa dò dẫm và trườn cho đến khi tìm được đường tới chỗ Ân sư. Milarepa nói “Không phải lo lắng về điều này, thả lỏng, ngồi đây và thiền”.

Milarepa khi đó truyền dạy cho học trò cách để xua đi những che chướng và cản trở của phần thân trên. Gampopa thực hành và bóng tối biến mất như vào lúc rạng đông.

Một buổi chiều, Gampopa thấy toàn bộ thân thể mình như một bộ xương, không có thịt, bao bọc bởi những kênh năng lượng. Hỏi Jetsun về trải nghiệm, Ân sư đáp “Con thực hành nặng quá. Con thực hành pranayama quá mạnh. Con cần thực hành nhẹ nhàng hơn.”

Rồi, một lần nữa, dựa trên những chỉ dẫn truyền khẩu của Ân sư, Milarepa hướng dẫn theo con đường, Gampopa quay về động. Vị thực hành và trải nghiệm rất nhiều tiến bộ.

Những prana đi theo tự do qua thân thể, và cảm thấy thiên rất dễ dàng, thoải mái trên những tảng đá trần, không có bất cứ đệm thiên nào.

Theo cách này, vị tiếp tục cho đến hết ngày với sự tự tin, xác quyết, tôn kính không dao động.

## 11. Giác mơ cao quý của Gampopa

Buổi chiều hôm đó, lúc chạng vạng, Gampopa thiền về bốn tôn chính và tụng chú. Vị thực hành đạo sư du già vào nửa đêm, sau đó khẩn nguyện và cầu tới Jetsun Milarepa. Trước lúc muộn, vị thực hành thiền về tập trung vào duy trì prana. Rồi khi chiều qua đi, thấy buồn ngủ, Gampopa có một giấc ngủ ngắn. Khi vừa ngủ, vị có một giấc mơ sống động, trong đó hai mươi tư dấu hiệu xuất hiện, dấu hiệu không liên quan đến những kiểu niệm bình thường. Khi thức giấc, mặt trời đã sáng chói, và vị này ngạc nhiên “những dấu hiệu này là hứa hẹn tốt hay là điềm gở đây?” Cân nhắc mất một lúc về câu hỏi, đầy sự hoài nghi và lưỡng lự, sau đó, quyết định “ah, mình có thể hỏi Ân sư. Thầy là vị Phật, là đức Toàn tri! Chắc chắn thầy sẽ có câu trả lời!” Với ý nghĩ đó trong tâm trí, nháy khỏi chỗ thiền và đi tìm Milarepa, không dừng ăn sáng và thậm chí quên cả mặc váy. Khi Gampopa đi tới nơi Milarepa ở, thấy thầy đang nằm ở tảng đá trên bờ sông Chuwar. Những quần áo che mặt, một vài cuộn dưới đầu làm gối. Gampopa lễ lạy, cúng dường mandala, sau đó nói một cách phấn khích “Jetsun! Jetsun! Con có điều quan trọng cần nói với thầy! Đừng, đừng ngủ vội, hãy làm ơn dậy” “Ta đã thấy con có vài niệm xáo trộn nảy nở buổi sáng nay,” Milarepa nói khi ngồi dậy, xát chi vào nhau. “Nói cho ta, cái quan trọng đến mức con thấy phấn khích như vậy, ngày hôm nay?”

Gampopa đáp lời thầy “Oh, Ân sư trân quý! Có một điềm đầy năng lực xuất hiện trong giấc mơ con sáng sớm nay. Con không biết đó là điềm tốt hay xấu. Con tìm hỏi thầy, xin thầy hãy cắt nghĩa cho con”

Và Gampopa hát:

Oh, Jetsun phi thường, khoác áo vải  
Hành giả đã thực hành/những giới hạnh lạ thường  
Như vương miện trang hoàng/như viên ngọc như ý  
Đấng Mila lừng danh/được chúng sinh ca tụng  
Danh của người vang dội/trong khắp cả mười phương  
Lần đầu nghe danh người  
Trái tim con tràn ngập/cả niềm vui nhiệt huyết  
Con theo chòm tinh tú/thất nữ ở hướng đông  
Không quản bao gian khó  
Với tấm lòng chân thành/tìm ra nơi thầy ở  
Tựa như trong câu chuyện/về Bồ tát Sadaprarudita, khóc  
Trong những ngày thử thách

Con khóc lớn trong tim  
“Bao giờ mới gặp thầy/Ân sư Jetsun tôn quý  
Khi con tới được nơi/cách hơn một ngày đường  
Thân thể rời prana/yếu-con tưởng con chết  
Năm sông xoài trên đường/như tảng đá vút bỏ  
Nhưng nhờ lòng tôn kính/và ý chí bất bại  
Tựa như vị Bồ Tát, Sadaprarudita  
Đã gặp được Ân sư/tại Gandhavati phương đông  
Con kết thúc hành trình  
Gặp cha già Ân sư  
Ở một nơi kỳ diệu/đó là đời may mắn  
Lần đầu được gặp thầy  
Từng sợi lông dựng đứng  
Không từ nào tả nổi/niềm vui mừng nơi con  
Ước mơ được gặp thầy/của con đã trọn vẹn  
Mặc dù cúng phẩm ít/chút tài bảo hảo huyền  
Con chỉ mang theo mình/kinh hải côi ta bà  
Con chỉ mang theo mình/vòng sinh tử vô tận  
Con cũng đã già từ/mọi hành vi thế tục  
Từ sâu thẳm trong tim/con khát khao thực hành/con khát khao thiền định  
Người đã chấp nhận con/hỡi Ân sư Jetsun  
Bọc con trong từ ái  
Con chẳng thể nào quên  
Khắc ghi trong tâm trí  
Xin Ân sư luôn nhớ  
Và luôn bọc lấy con/trong từ ái của người  
Giờ xin thầy lắng nghe  
Câu chuyện con lúc sáng  
Khi chạng vạng hôm qua/chú bốn tôn- con tụng  
Nửa đêm, tới Ân sư khẩn cầu  
Tiếp, về prana-con thiền

Trước rạng đông con ngủ  
Thoát mọi niệm thế gian  
Giấc mơ sau đã khởi:  
Con đội mũ chóp nhọn,  
Trên vành mũ đính/những tua nhiều màu  
Trên gò trang hoàng thêm/những lông với màu đỏ  
Lông kền kền trên chóp  
Con đi bớt xanh lá/sạch sẽ không tỳ vết  
Cắt gọn ghẽ, bốn vòng/với đính tán bằng đồng  
Buộc chặt bằng hai dây/với vòng bạc lấp lánh  
Con mơ con đã mặc/áo tơ lụa màu trắng  
Đính với những hạt châu/và thêu bằng chỉ vàng  
Điểm đốm thần sa đỏ  
Trong giấc mơ con mang/khăn buộc vòng quanh eo  
Làm bằng thứ vải Mon  
Thêu hoa nhiều màu sắc  
Trong giấc mơ con mặc  
Áo choàng vòng quanh cổ/không xén, trắng, kết lại  
Buộc bằng trang sức bạc  
Con nắm trong tay phải  
Một quyền trượng mạnh mẽ/làm từ gỗ đàn hương  
Cán nạm vàng đan chéo  
Khảm bảy loại đá quý  
Con cầm nơi tay trái  
Cốc sọ người chứa đựng  
Cam lồ vàng đầy ắp  
Cảm giác, con muốn dùng  
Cốc uống của riêng mình  
Con mơ túi đựng tsampa/rực rỡ nhiều màu sắc  
Đầy hai tải gạo trắng  
Con nghĩ con sẽ dùng



Dự trữ cho giáo Pháp  
Vác trên nơi vai phải  
Trong giấc mơ con khoác/tấm da linh dương đen  
Đầu, bốn móng nguyên vẹn  
Con nói con muốn dùng  
Để làm đệm con thiền  
Vác lên vai bên trái  
Nhìn bên phải con thấy  
Đồng cỏ đẹp bằng vàng  
Nơi cừu và trâu yak/đang yên bình gặm cỏ  
Trong giấc mơ con muốn  
Thành người chăn giữ chúng  
Nhìn sang trái con thấy  
Đồng cỏ đẹp tràn đầy/những cỏ bằng lam ngọc  
Hoa tươi nhiều màu sắc  
Rồi nhiều cô gái đẹp/nghiêng mình cúi chào con  
Ở trung tâm cánh đồng  
Trong vườn vô vàn hoa/sắc rực vàng tươi đẹp  
Mọc lên một sen lớn  
Đó là nơi con ngồi/trong tư thế Bồ Tát  
Trước mặt con thác chảy  
Sau lưng tia sáng trắng  
Thân con phát ánh lửa  
Còn từ nơi tim con/vàng nhật nguyệt tỏa sáng  
Con đã mơ một giấc mơ/kỳ diệu chưa từng có  
Không biết đó điềm gì  
Con cầu khẩn Ân sư/người hiểu rõ ba thời  
Hãy giải thích cho con

Như vậy, Gampopa khẩn nài Milarepa, hãy giải thích điềm kỳ lạ xuất hiện trong giấc mơ của mình.

Đáp trả, Jetsun Milarepa nói “con trai, vị tăng-thầy thuốc, đừng lo lắng, hãy buông lỏng, để cho tâm trí con nghỉ ngơi. Đừng để những niệm lan man này dẫn con tới cái bẫy của bám luyến vào bản ngã.

Hãy để những nút thắt của ngờ vực tự chúng tháo ra; cắt những sợi dây của những niệm phân biệt cho dù mỏng mảnh nhất; hãy thổi hết những bụi của niệm theo thói quen cho dù là nhẹ nhất. Đừng khuấy tâm trí con bởi nghĩ ngợi quá nhiều, hãy để tâm trong trạng thái tự nhiên, không cần nỗ lực.

“Ta là hành giả yogi đã hoàn thiện thực hành bậc thầy của thân huyền ảo. Từ khi ta có nhận thức và trực tiếp chứng được bản chất thật của mọi giấc mơ như nó vẫn là, ta tất nhiên, có thể giải thích được, có thể biến chuyển chúng. Hôm nay, ta, cha già của con, sẽ giải thích về ý nghĩa tượng trưng thực của những điềm này cho con. Giờ đây, hãy tập trung toàn tâm, đừng để tâm trí con lang thang nữa, hãy nghe bài hát này cẩn thận.”

Rồi Mila hát cho Gampopa,

“Thầy thuốc, đây là câu trả lời  
Con hãy lắng nghe kỹ,  
Con có dòng chảy liên tục/của những giới hạnh tốt  
Con đã là bậc thầy/an trụ tốt trong định  
Ta vẫn luôn thường nghĩ/con giỏi giang tuyệt diệu  
Giờ khi con đã nghĩ/”những điềm kỳ lạ này”  
Và con đã bị bắt/bởi chính những giấc mơ  
Coi chúng là đặc biệt  
Con trai, con chưa học đủ/hay con vờ như vậy  
Con chưa từng học qua/kinh, mật và giáo huấn?  
Trong kinh bát nhã ba la mật đa  
Đức Phật đã từng thuyết/giấc mơ là dối lừa/và chúng là không thật  
Chúng rỗng rang, hão huyền/giấc mơ là giả dối  
Để gộp, ghi, nghiên cứu/chỉ được chút thành quả  
Nên đức Phật đã dùng/giấc mơ một trong tám  
Để chỉ ra bản chất/ảo ảnh của vạn hữu  
Con không lưu nơi tâm/những chỉ dẫn này sao?  
Chẳng lẽ những huấn thị/con không để ý sao?  
Còn nữa, cuối cùng ở đây

Giấc mơ thực sự là/những điềm thật kỳ lạ  
Tiên đoán điều kỳ diệu/sẽ đến trong tương lai  
Ta hành giả du già/bậc thầy hiểu giấc mơ  
Sẽ diễn giải ý nghĩa/kỳ diệu cho con nghe  
Mũ trắng với chóp nhọn/mà trong mơ con đội  
Chóp nón rất là cao  
Con cũng sẽ hoàn thiện/cỗ xe cao và thấp  
Vành mũ gắn tơ lụa  
Có nghĩa con sẽ được/trang hoàng với tâm yếu/của giáo Pháp thiêng liêng  
Trong tinh tế thậm sâu/hợp nhất bởi bi mẫn/và trí tuệ tuyệt vời  
Lông cáo đỏ và đen  
Dấu hiệu con sẽ nhận/những truyền giảng đa dạng  
Nhiều trường phái khác nhau  
Con sẽ giữ riêng rẽ/không trộn lẫn với nhau  
Lông kền kền trên đỉnh  
Tựa kền kền vút lên/chạm tới nơi cao nhất  
Con sẽ đạt nhận thức/pháp tu Đại thủ ấn/trong cái nhìn cao nhất  
Trong cái nhìn sắc bén/tựa như mắt kền kền  
Con sẽ nhận ra được/bản chất vô sinh thanh tịnh  
Đôi bớt Mong gôn con dùng  
Dấu hiệu con thanh tịnh/không làm bể mật thệ  
Mẫu hình cho tất cả  
Con vượt qua ba thừa  
“Đôi” có nghĩa tích lũy  
Cả hai bồ tư lương/công đức và trí tuệ  
Bốn đỉnh tán bằng đồng/và màu sắc xanh dương  
Tiên đoán con sẽ đạt/bốn thân Phật kiếp này  
Những vòng đồng tỏa sáng  
Con không thực hành sai  
Con sẽ không hành động/lơ là hay ích kỷ  
Mà giống hoàng tử trẻ

Hành động con thanh nhã/khiêm tốn và cẩn trọng  
Mẫu hình một Phật tử/cần như vầy xử sự  
Áo tơ trắng trong mơ con mặc  
Chỉ rằng tâm trí con/không lỗi lầm tỳ vết  
Dây vàng nơi vai áo  
Lòng tốt con bất biến/tốt với mọi chúng sinh  
Những chấm đỏ trang hoàng  
Chỉ rằng con phụng sự/chúng sinh với lòng từ/và phương tiện thiện xảo  
Dây lưng vải từ Mon  
Buộc quanh eo ba vòng  
Có nghĩa con giữ gìn  
Những lời nguyện thanh tịnh  
Giới nguyện của ba thừa  
Và rồi con cũng sẽ/vượt qua cả tam giới  
Khăn hoa lụa trắng điểm châu  
Muốn nói con được trang hoàng/với sự tinh thông của tam giới  
Và con sẽ trao truyền  
Lại cho những học trò/trong hiện diện thanh tịnh  
Áo choàng trắng không xén  
Biểu hiện việc con làm/cho dù đó là gì  
Tâm trí bất khả phân ly  
Với pháp thân không tỳ vết  
Áo không xén, khâu, may  
Có nghĩa pháp thân chứng ngộ  
Là thanh tịnh, tự nhiên/không hoài nghi, giả tạo  
Dây trắng bạc buộc áo  
Dấu hiệu nhận thức pháp thân  
Nhận thức được toàn bộ/chân lý không thay đổi  
Không hơn cũng chẳng kém/đức Thích Ca Mâu Ni  
Một quyền trượng mạnh mẽ/làm bởi gỗ đàn hương  
Có nghĩa con đã thấy/trân Ân sư tuyệt hảo

Khảm bảy loại đá quý  
Tượng trưng cho công đức/và giới hạnh Ân sư  
Cán nạm vàng đan chéo  
Dấu hiệu của khẩu truyền/của dòng truyền thừa mật  
Con cũng sẽ chứng được/như Ân sư con từng  
Những sợi vàng xen lẫn  
Có nghĩa trong tương lai/con sẽ làm tỏa rộng  
Truyền thừa khẩu truyền này/tới biết bao học trò  
Cầm ở trong tay phải  
Có nghĩa hướng về trước/cùng với đại hỷ lạc  
Con sẽ tới cõi Phật  
Cùng những ai theo con  
Cốc sọ người con mang  
Biểu hiện tính không của vạn pháp  
Và con sẽ chứng đạt/hiểu biết về tính không  
Cam lồ tràn đầy ắp  
Biểu hiện đại hỷ lạc  
Con phát triển sâu hơn/mở mang hơn nhận thức  
Màu vàng của cam lồ  
Biểu hiện sắc tỏa sáng  
Mà con sẽ chứng được  
Và an trụ an nhiên/trong bản chất ánh sáng  
Soi rõ từng tướng dạng/hiện hữu ở quanh con  
Cảm giác con muốn dùng/cốc uống riêng của mình  
Biểu hiện sự hợp nhất/ba ham thích trước đây  
Con đạt tam thân Phật  
Mang cốc nơi tay trái  
Chỉ rằng những trải nghiệm/bên trong không rời con  
Mà con hơn thế nữa/thành bất khả phân ly  
Túi rục rỡ nhiều màu  
Chỉ vô số trải nghiệm/con mang vào con đường

Trên vai phải hai túi  
Dấu hiệu tích lũy hiểu biết/và phương tiện thiện xảo  
Con sẽ theo con đường/cửa cỗ xe lớn  
Gạo trắng ở trong bao  
Con nghĩ con sẽ dùng  
Dự trữ phục vụ Pháp  
Có nghĩa con sẽ khỏe/có cuộc sống dài lâu  
Và được nuôi dưỡng bởi/những thực phẩm của thiên  
Còn tấm da báo đen/con mang nơi vai trái  
Tượng trưng cho chính niệm/ở nơi con bất biến  
Đầu, bốn móng nguyên vẹn  
Có nghĩa sự toàn hảo/bồ đề tâm nơi con  
Và con thành tựu được/tứ vô lượng tâm  
Con sẽ làm dịu được/khổ đau nơi sáu cõi  
Và con nghĩ con dùng/tấm da thành đệm thiền  
Có nghĩa nhận thức đã/sinh khởi ở nơi con  
Nhờ bởi sự hợp nhất/của bi mẫn, tính không  
Và cũng sẽ nảy nở/trong những người theo con  
Đồng cỏ đẹp bằng vàng  
Con thấy ở bên phải  
Chỉ ra sự tăng trưởng/giới hạnh ngoài và trong  
Những cừu và trâu yak/đang yên bình gặm cỏ  
Dấu hiệu bốn pháp thí/mà con sẽ thực hành  
Con sẽ làm lợi lạc/và viên thành nguyện ước/cho vô lượng chúng sinh  
Con mong được trông chúng/như một người chăn cừu  
Dấu hiệu con bảo hộ/những chúng sinh vô vọng  
Vói yêu thương, bi mẫn  
Cánh đồng màu lam ngọc/ở nơi bên trái con  
Cỏ đứng bằng phẳng nhau  
Có nghĩa con an trụ/trong thiền định vững vàng  
Rồi con sẽ trải nghiệm/hỷ lạc và trí tuệ

Hoa nhiều màu đua nở  
Đa dạng trải nghiệm thiền  
Dấu hiệu của thành tựu/những giai đoạn con đường  
Sẽ trong con nảy nở/từng bước một dần dần  
Nhiều cô gái xinh đẹp/nghiêng mình lễ tóit con  
Có nghĩa nhờ giữ giới/thanh tịnh và mật nguyện  
Con sẽ thu hút và/điều khiển dakini  
Ngụ trong những kinh mạch/và những giọt nơi con  
Ở trung tâm cánh đồng  
Trong vườn vô vàn hoa/sắc rực vàng tươi đẹp  
Ý nghĩa con trang hoàng/với nhận thức, thiền định  
Giữ giới hạnh thanh tịnh  
Con cũng sẽ nỗ lực/để quy tụ học trò  
Giống như những đám mây/tụ lại trong bầu trời  
Hoa sen vàng ngàn cánh  
Ở giữa là dấu hiệu  
Nhờ sức mạnh trí tuệ  
Con không ở luân hồi  
Mà sẽ vượt tam giới  
Thanh tịnh, không tỳ vết  
Tựa hoa sen tinh khiết  
Không vướng chút bùn nhơ  
Dù mọc lên từ bùn.  
Ngồi tư thế Bồ Tát  
Dấu hiệu thời tương lai/bởi lòng đại bi mẫn  
Con không trụ Niết Bàn  
Tựa Bồ Tát trẻ trung  
Thị hiện vô số thân  
Độ chúng sinh sáu cõi  
Đã từng là mẹ con  
Trước mặt con thác chảy

Dấu hiệu của giáo Pháp/sẽ tuôn chảy nơi con  
Nguồn không bao giờ cạn/con sẽ truyền khắp nơi  
Sau lưng tia sáng trắng  
Dấu hiệu của mặt trời/tỏa sáng ấm muôn nơi  
Giới hạnh và truyền giảng/con sẽ làm tỉnh khô/cho miền đất Tây Tạng  
Lửa phát từ thân con  
Lửa tu mô hỷ lạc  
Con sẽ làm tan chảy/tảng băng niệm lan man  
Còn từ nơi tim con  
Vàng nhật nguyệt tỏa sáng  
Con sẽ luôn an trụ  
Trong trạng thái sáng rõ/vượt qua đến và đi  
Con trai, giấc mơ con thật là/rất tốt và không xấu  
Nhờ tiên đoán diễn giải/những dấu hiệu đúng đắn  
Là thuận theo giáo Pháp  
Còn sẽ là độc hại  
Bám chặt vào diễn giải  
Cho dù trải nghiệm nào  
Trong mơ hay khi thức/cho dù tốt hay tệ  
Sẽ trở thành chướng ngại/khi con coi chúng là/những gì thực tồn tại  
Còn nếu con hiểu được  
Đó chỉ là ảo ảnh  
Con sẽ mang theo được/tất cả trên con đường  
Còn nếu không hiểu được/ý nghĩa của giấc mơ  
Sao có thể diễn giải/những giấc mơ chính xác  
Điềm xấu cũng có thể/xuất hiện như mơ đẹp  
Còn nếu là bậc thầy/thực hành những giấc mơ  
Có thể coi mơ xấu/là hứa hẹn tốt lành  
Nhìn chung, giấc mơ là/chẳng tốt cũng không xấu  
Con trai của gia đình/đừng đeo bám tốt lành  
Đừng sợ những tiêu cực



Mà giữ những từ này/trong tâm trí của con

Và Milarepa đã diễn giải giấc mơ kỳ lạ với hai mươi tư điềm lành, tiên tri tương lai sáng lạn của Gampopa, thành tựu vì lợi lạc của những người khác.

## 12. TRUYỀN GIẢNG BARDO

Trong tâm trạng vui vẻ, Milarepa tiếp tục, còn Gampopa lắng nghe chăm chú.

“Con trai ta, vị tăng-thầy thuốc, không có giấc mơ thế tục, mà đó là những điềm lành cho tương tương lai. Mọi dấu hiệu trong giấc mơ của con tiên tri rằng giáo Pháp sẽ hoàn toàn khai hoa nơi con. Như một người cha già của con, ta đã diễn giải ý nghĩa tượng trưng của giấc mơ con chi tiết, bằng sự tự tin và quan kiến toàn tri. Đừng quên lời tiên tri của ta, hãy chờ và xem chúng đến. Vào đúng thời điểm, khi đã được kiểm chứng, một niềm tin tối thượng với ta sẽ nảy nở trong con, xa và sâu sắc hơn những gì con đang có bây giờ. Và con sẽ nhận thức bản chất tâm trí không cần nỗ lực theo cách tuyệt diệu như vậy. Lúc đó, con sẽ lại được tự do thoát khỏi cả sinh và tử.

“Nhưng một lần nữa, ta cảnh cáo con: nếu con muốn tiếp tục trở thành một hành giả du già đáng kính trọng, nhìn chung, con không bao giờ bám luyến vào giấc mơ. Nếu con làm vậy, con sẽ bị đặt vào tầm ảnh hưởng của bốn mara. Nếu giấc mơ tích cực, đừng có mong đợi. Một khi con tràn ngập với hy vọng và mong chờ, cho dù những điều tích cực cũng trở thành tiêu cực. Nếu giấc mơ con tiêu cực, đừng coi chúng quá nghiêm trọng. Hay học cách coi giấc mơ như ảo ảnh, không thực tồn tại. Vậy dù một giấc mơ tưởng chừng tiêu cực, nhưng vì ta nhận thức đó là không thực tồn tại, sẽ trở thành điều tích cực, chuẩn bị cho chúng ta tiến xa hơn, nhận thức trong con đường tâm linh. Đó là thực hành của hành giả du già.

“Ngược lại, nếu chúng ta không làm theo chỉ dẫn của Đạo sư, nếu như bỏ qua âm thanh lời khuyên của Ân sư và người khác, bám vào tính tự phụ, vậy trong cuộc chạy dài sẽ bị mất trí và bị điên.

“Hơn nữa, con trai yêu quý, biết rằng cuộc sống này chỉ là một phần của bardo của sinh-tử, mọi trải nghiệm của chúng ta là không thực tồn tại, ảo ảnh, tựa như giấc mộng. Ý nghĩ chúng ta tạo tác trong ngày làm việc, theo giờ, tạo ra những hạt giống của thói quen tinh thần mà ban đêm chúng biến chuyển thành vô số những cái nhìn hão huyền bởi tâm thức giấc mơ khi chúng ta ngủ. Đó là sự dối lừa và bardo như ảo thuật của trạng thái giấc mộng.

“Khi những niệm tập khí bắt rễ sâu hơn, sẽ dẫn chúng ta tới những hành động tốt và xấu, hình thành bardo của luân hồi, rồi chúng ép chúng ta liên tiếp trải nghiệm những lạc thú và khốn khổ. Để tịnh hóa những hạt giống của kiểu mẫu này, và để kết thúc vòng xoay của Luân hồi, hành giả cần thực du già giấc mộng và du già thân huyền ảo. Khi con đã là bậc thầy của những du già này, con cần nhận thức được Báo thân trong giai đoạn bardo. Vậy, con hãy thực hành chúng chăm chỉ, con trai ta, cho đến khi con đạt được sự toàn hảo.”

Gampopa trả lời, “Lời khuyên của thầy thật rõ ràng và tuyệt vời, Jetsun. Con có thể làm như thầy nói. Xin thầy cho con một truyền giảng đơn giản và thiết thực về những bardo khác nhau mà con có thể mang theo trong thực hành này và hướng dẫn cho con. Như vậy con có thể áp dụng trí tuệ này suốt từng ngày trong cuộc đời, ngày và đêm.

Milarepa hát bài ca để đáp trả:

Con đỉnh lễ tất cả/những vị thầy của Jetsun  
Con thọ quy y nơi/vị thầy từ ái nhất  
Người luôn ban cho con/mọi sự hào phóng nhất  
Con trai, vì con đã khẩn cầu  
Ta sẽ hát bài ca/về bardo cho con  
Tất cả mọi chúng sinh/lăn trong cõi Ta Bà  
Còn tất cả chư Phật/ngụ ở nơi Niết bàn  
Tất cả đều bình đẳng/đều có cùng bản tính  
Đó chính là bardo  
Sức mạnh trắng và đỏ/có trong cả vạn Pháp  
Bản chất thực của tâm/không gì diễn tả nổi  
Là bất khả phân ly/trạng thái không phân biệt  
Đó là bardo thiền, con trai  
Vô vàn những tướng dạng/của sắc hão huyền  
Và tâm trí vô sinh  
Là không phân biệt/là cùng hòa hợp  
Đó bardo hành động, con trai  
Cả giấc mộng ban đêm  
Sáng nhận ra là mộng  
Thực ra chỉ là một/trong ánh sáng ảo tưởng  
Đó là bardo mộng, con trai  
Năm uẩn thật bất tịnh  
Gia đình ngũ bộ Phật  
Thực ra chỉ là một/trong giai đoạn du già/hoàn thiện không phân biệt  
Đó là bardo giai đoạn/phát khởi và hoàn thiện  
Đó là bardo con đường, con trai

Mật điển cha nầy nở/từ phương tiện thiện xảo  
Mật điển mẹ nầy nở/từ trí tuệ tuyệt vời  
Là một trong quán đỉnh/thứ ba được hợp nhất  
Đó là bardo tâm yếu, con trai  
Pháp thân không đổi/lợi lạc cho chính mình  
Sắc thân không chướng ngại/lợi lạc cho người khác  
Nhưng trong trạng thái ban sơ/chúng chỉ là một  
Đó là bardo tam thân, con trai  
Sinh ra từ dạ con/bởi thân bất tịnh huyền ảo  
Và sinh từ thân thể/thanh tịnh của vị Trời  
Trong ánh sáng bardo/đó cũng chỉ là một  
Đó là bardo quả, con trai

Và như vậy Mila hát

### 13. Những Giấc Mơ, Bài Hát Và Quán Đĩnh

Sau khi hát bài ca về Bardo cho Gampopa, Jetsun Milarepa gọi tất cả học trò lại gần mình. Người nói với Gampopa, Rechungpa và Shiwa O, “hãy để ý tới giấc mơ các con đêm nay, phải nhớ lấy chắc chắn, ta muốn các con báo cáo lại cho ta sáng mai, rồi ta sẽ cắt nghĩa cho các con”.

Sáng hôm sau, Shiwa O đi vào trước, và nói với Milarepa “Jetsun! Đêm qua con có giấc mơ tốt lành, con mơ mặt trời tỏa nắng ấm ở phía đông và đi vào trái tim con!”

Rechungpa đến tiếp theo, nói với Ân sư “Jetsun! Con cũng có một giấc mơ rất tốt đêm qua, con mơ rằng mình tới một thung lũng lớn, rồi con hét to lên”.

Sau khi nghe xong, Gampopa đi vào một cách miễn cưỡng. Khóc trong sự hối hận và nói với Milarepa, “con có một giấc mơ rất tệ.”

Milarepa trả lời “chúng ta con chưa biết được đó là tốt hay xấu. Đừng có vội kết luận. Nói cho ta về giấc mơ của con”.

Lau nước mắt, Gampopa nói “con đã mơ mình chửi mắng rất nhiều người, nhiều chủng tộc khác nhau. Con dùng hơi thở họ lại. Ôi, chắc con phải là một người đầy tội lỗi! Con phải có nghiệp quả kinh khủng!” Và như vậy, Gampopa òa lên trong nước mắt tiếp tục, nước nở không dừng lại được.

Milarepa mỉm cười và nói một cách chân thành, “con trai, đừng có khóc cay đắng như thế, đây, đưa tay con cho ta”. Nói như vậy, và người cầm tay Gampopa trong tay mình rồi tiếp tục. “Con trai, con sẽ hoàn thiện những gì con mong chờ! Biết bao cúng sinh đã đặt hy vọng nơi con để được cứu khỏi cõi Ta Bà. Họ sẽ không thất vọng và ước nguyện của họ sẽ được viên thành.

“Con trai ta đã sinh ra! Giờ cha già đã làm để con có thể chia sẻ phụng sự cho Giáo Pháp!” Rồi quay về những người khác, Milarepa nói “Shiwa O, giấc mơ của con chỉ bình thường. Vì con kết nguyện phụng sự pháp chưa tốt, con sẽ không làm lợi lạc nhiều chúng sinh. Tuy nhiên, con sẽ đến được cõi Tây Phương Cực lạc của đức A Di Đà khi chết”.

“Rechungpa, vì con bị rơi vào những ảnh hưởng ma quỷ và vi phạm huấn thị của ta ba lần, con sẽ tái sinh thêm ba lần nữa, trong ba thung lũng khác nhau, như những học giả Phật giáo có tên tuổi và tiếng tăm con sẽ vang xa, rộng”.

Tổ Gampopa quay về thực hành và thiền miên mật một tháng tiếp theo. Cuối tháng đó, những khuôn mặt của bảy đức Phật Dược Sư xuất hiện trước tổ. Lúc này tổ chỉ cần thờ

ra, hít vào một lần một ngày. Khi vị dừng thiền về gió bên trong và thở ra, quán tưởng cũng ngay tức khắc biến mất.

Một buổi chiều, khi thiền và giữ hơi thở, vị thấy vô vàn những Báo thân cõi Phật, với sự kinh ngạc vô cùng. Trải nghiệm những niềm vui như vậy, bị sao nhãng và sửng sốt với những cảnh tuyệt diệu, đã để mất hơn thở. Đột nhiên, vị thấy trời đã về chiều. Nghĩ sẽ đi đến nói với Ân sư, nhưng lại sợ sẽ làm ảnh hưởng tới thực hành thiền của Milarepa, nên Gampopa đã không đi vào chiều. Thay vào đó, nghĩ sẽ gây chướng ngại thiền cho thầy, nên đã làm một mandala cúng dường để tích lũy công đức và tịnh hóa lỗi lầm, sau đó đọc rất nhiều lời nguyện.

Lúc chạng vạng, vị thiền tiếp tục và lại lưu giữ hơi thở, lần này, thấy được khuôn mặt của hàng ngàn vị Phật vây quanh đức Phật Thích Ca. Sau đó vị tới chỗ Milarepa để nhận lời và nói về trải nghiệm, Ân sư nói “con không cần nói với ta về những gì con thấy trong thiền, ta đã biết cả rồi. Giờ con cần thấy cả báo thân và ứng thân của bốn tôn của con. Con chưa thấy được pháp thân, nhưng sớm con sẽ thấy.

“Con trai, cho dù con có muốn ở lại đây với ta, nhưng con đã nguyện từ những kiếp trước, con phải đến trung tâm Tay Tạng. Hãy đến đó, thiền, con sẽ nhận được gia trì từ ta.

“Ta đã xua tan mọi chướng ngại nguy hiểm con có thể gặp phải trong thiền. Tuy nhiên, con sẽ sớm đi vào con đường nguy hiểm của định. Mức độ chứng đạt này đầy chướng ngại, một khi con đã đạt được những địa này, thì mara thiên tử sẽ tới tìm con. Lúc đó con phải rất cẩn thận, đặc biệt, giữ những quyền năng bí mật.

“Nói chung, mật điển là một truyền giảng bí truyền lưu giữ cho những học trò có trình độ cao hơn, và hoàn thiện thực hành mật cũng cần phải được phát triển trong bí mật. Theo những kết nguyện cẩn thận, một người học trò đáng giá có khả năng phát triển cao sẽ không bị ảnh hưởng bởi những mara này, và con là một chúng sinh có khả năng cao, không mara nào lừa con được.

“Bây giờ, để làm lợi lạc cho mọi chúng sinh, đến lúc con cần bắt đầu nhóm học trò lại và dạy họ”.

Gampopa không chắc chắn lắm mình đã sẵn sàng nên hỏi thầy “Khi nào con có thể chắc chắn là đúng thời điểm để tập hợp học trò?”

Milarepa nói, “con có thể bắt đầu dạy và truyền Pháp khi con thấy được bản chất thực của tâm trí, và cân bằng nhận thức này. Thực sự con đã trải nghiệm một vài chứng đạt, nhưng trong lúc con thấy bản chất tâm trí con rõ ràng hơn. Đó là trải nghiệm xa hơn những gì con đang có. Khi đó, con sẽ thấy ta, vị thầy của con, như chính đức Phật toàn

hảo, và một niềm tin không lay chuyển sẽ lớn mạnh trong con. Khi đó con sẽ sẵn sàng để truyền pháp.

“Hành giả du già có thể mang gió bên trong tới những ngón, rồi gửi chúng ra ngoài qua đầu ngón tay, có thể vượt qua mọi chướng ngại của prana. Con có thể làm như vậy không con trai? Thử! Con sẽ thấy con có thể!”

Lúc chiều sớm hôm đó, Gampopa chắt một đồng tro trên phiến đá. Giữ hơi thở, nạp vào các ngón với prana, rồi chỉ vào đồng tro. Không có gì xảy ra.

Không hề ngã lòng, kiên trì không ngơi nghỉ. Bóng tối buông xuống, mặt trăng mọc lên, đồng tro vẫn không lay động. Vào giữa đêm, khi Gampopa chỉ ngón tay với tập trung cao độ, đồng tro bắt đầu chuyển động nhẹ nhàng. Gampopa bắt đầu nắm được kỹ thuật, nhanh chóng, đồng tro xoay tròn thành một vòng tròn như có một cơn gió xoáy cuốn chúng đi!

Sáng hôm sau, Gampopa tới gặp Milarepa, và trong sự vui mừng, thuật lại trải nghiệm đêm trước. Mila nói, “tốt, con còn chưa hoàn thành làm chủ những prana, chỉ mới kiểm soát chúng một phần. Tuy nhiên, con đã hướng những prana đi đúng hướng, và con cần ở lại đây với ta lâu hơn. Con sẽ sớm đạt cả những địa bình thường và tối thượng, và sẽ thi triển được những chuyển biến thần lực.



“Giờ ở phía đông, có nơi chốn gọi là Gampo Dar. Con sẽ thấy ở đó một ngọn núi khổng lồ giống như một vị vua ngồi trên ngai tòa. Đỉnh nó giống như một vương miện trang hoàng, như cái mũ ta đội. Cây cối và những đồng cỏ được trang hoàng như mandala vàng. Vây quanh là bảy núi vàng, trước mặt là một núi có hình dạng như châu bảo quý trong mandala, và vây quanh là sáu ngọn núi khác xuất hiện như sáu vị quan lễ lạy tới nhà vua. Trên vai đức vua-giống như núi, Gampo Dar, con sẽ thấy học trò của mình nơi đó. Con hãy đi đến và làm lợi lạc cho họ.”

Và như vậy, Milarepa hát.



Vị tăng, con sẽ tới/nơi trung tâm Tây Tạng?  
Con trai, khi tới đó  
Con khát khao thực phẩm  
Khi niệm thực phẩm sinh  
Hãy hoan hỷ thực phẩm thiền  
Nhận thức vị tuyệt vời/cũng chỉ là hư ảo  
Trải nghiệm gì sinh khởi/coi đó là pháp thân  
Con có thể cảm thấy/lạnh và cần áo ấm  
Niệm áo ấm sinh khởi  
Con hãy phủ thân mình/bằng lửa nhiệt tummo  
Coi thứ mềm và mỏng/cũng chỉ là ảo giác  
Trải nghiệm gì sinh khởi/coi đó là pháp thân  
Còn khi con mong mỏi/mảnh đất nơi quê hương  
Khi niệm quê hương khởi  
Coi quê nhà chân thực/chính là nơi pháp tính  
Con hãy coi quê nhà/cũng chỉ là ảo ảnh  
Trải nghiệm gì sinh khởi/coi đó là pháp tính  
Đôi khi con thấy nghèo/và khát khao tài bảo  
Niệm châu bảo, ngân lượng/đôi khi lại sinh khởi  
Lưu bẫy arian giàu có/như kho tàng của mình  
Nhận thức mọi tài bảo/cũng chỉ là hư không  
Trải nghiệm gì sinh khởi/coi đó là pháp thân  
Đôi khi thấy đơn độc/khát khao bạn đồng hành  
Niệm bạn đồng hành khởi  
Vui trong tuệ-chính nó/coi đó bạn đồng hành  
Nhận ra bạn đồng hành/đạo hữu cũng là huyễn  
Trải nghiệm gì sinh khởi/coi đó là pháp thân  
Đôi khi nhớ Ân sư  
Niệm Ân sư sinh khởi  
Cầu nguyện bất khả phân/người ngự nơi đỉnh đầu  
Thiền người từ trong tim

Con khẩn nguyện tới người/không bao giờ quên lãng  
Nhưng cần phải nhận thức/cho dù là Ân sư/cũng giấc mơ ảo mộng  
Đúng, nhận thức rằng vạn hữu/tất cả chỉ là hư  
Gampo Dar, ngọn núi ở phía đông  
Tựa vua ngự trên ngai  
Phía sau lưng dãy núi/tựa dải lụa trắng mềm  
Phía trước mặt là núi/tựa những ụ bảo châu  
Đỉnh-vương miện nam ngọc  
Bảy dãy núi vòng quanh  
Cúi mình như tể tướng/cúi mình trước đức vua  
Những thân cây, đồng cỏ/tựa như mandala vàng  
Trên vai, con sẽ thấy học trò  
Đến đó, con mang lại/lợi lạc cho chúng sinh  
Đến đó, con làm việc/vì lợi lạc chúng sinh

Cứ như vậy Milarepa hát, rồi người nói tiếp tục, “giờ ta phải đặt cho con cái tên, Vị Tăng Lưu giữ Vajra Lùng danh trên thế gian”. Sau đó Milarepa trao truyền toàn bộ quán đỉnh, truyền giảng, gia trì mà một vị Ân sư sở hữu. Sau đó trao cho Gampopa một cái arura bằng vàng, gia trì bằng lưỡi và nước miếng của mình. Sau đó người giới thiệu cho Gampopa một bộ đốt lửa và mời lửa như một món quà chia tay, sau đó nói với học trò như một người cha nói với con trai “nào, hãy quay về quê nhà con, ở trung tâm Tây Tạng và thiền ở đó đi con!”.

## 14. Những Chỉ Dẫn Cuối Cùng Và Chia Tay

Gampopa nhặt vài thứ đồ của mình, rồi nói lời tạm biệt với những hành giả du già, học trò, Sebenrepa, Rechungpa, Shiwa O, và những người khác cũng ra để gặp người. Mọi người thấy buồn khi thấy Gampopa đi. Sự hồi hướng chân thành và thành tựu nhanh chóng của người là một niềm khát khao không hình dung nổi của tất cả mọi người. Mẫu hình của Gampopa đã nhóm lên một ngọn lửa nhiệt huyết trong tất cả họ, thúc đẩy họ lên thêm một mức thành tựu mới. Một ánh sáng đã tới cuộc sống họ, ôm lấy Gampopa từng người một, nói lời tạm biệt, rõ ràng mọi người sẽ rất nhớ Gampopa. Vẫn như vậy, họ biết đủ về vô thường để chấp nhận mất mát trong những sai lầm, hạnh phúc vì người anh em kim cương, “vị tăng”, đang trên đường tới điều cao cả hơn. Đã chuẩn bị đầy đủ cho chuyến đi tới trung tâm Tây tạng, Gampopa vào nói lời từ biệt Ân sư. Milarepa gặp học trò trên đường và nói “ta sẽ tiễn con, con trai. Ta sẽ đưa con tới Shamboche. Có một vài truyền giảng ta hy vọng sẽ truyền cho con”.

Sau đó họ đi bộ cùng nhau một lúc, cha và con trai. Không khí buổi sáng trong lành, ấm áp, bầu trời không mây, trong trẻo. Một cơn gió nhẹ thổi những bông hoa dọc theo suối của núi đua nở khi Milarepa và Gampopa bước đi cùng nhau về con đường phía đông.

Tới cây cầu đá, Ân sư nói, “vị tăng thân yêu từ U, như một điềm lành, chúng ta sẽ không đi qua sông cùng nhau. Ở đây, con để đồ đạc xuống, và chúng ta, cha và con, sẽ nói chuyện một lúc”.

Họ ngồi xuống bên bờ sông. Mila cầm tay Gampopa và nói, “vị tăng thân yêu từ U, hãy thoát khỏi sự ngã mạn và tôi trung tâm, hãy cắt đứt trói buộc của xúc tình và bám chấp. Từ bỏ mọi ham muốn thế tục cho cuộc đời. Có nhiều điều tốt mà một hành giả du già Phật tử phải làm. Hòa nhập tất cả truyền giảng trong một thực hành: thường xuyên khẩn nguyện tới ta.

“Con trai, đừng để rơi vào tay những ai mà tam độc mạnh mẽ, keo kiệt, sân hận, vô minh, e rằng họ sẽ để tam độc đó ảnh hưởng tới con.

“Có những người tràn ngập sân hận, họ không thấy gì ngoài lỗi lầm của người khác, coi tất cả như kẻ thù. Họ lợi dụng người khác, chỉ trích giáo Pháp, là ảnh hưởng xấu tới tất cả mọi người, từ sâu trong đáy tim họ, ngọn lửa sân hận và thù oán luôn cháy.

“Ta đưa con ví dụ, con rắn chẳng có cánh, không có chân, không tay. Nói một cách logic, nó phải yếu đuối, một tạo tác nhu mì. Nhưng ngay khi một ai trông thấy nó, lập tức dờ người ra vì ghê tởm và sợ hãi. Điều này phản chiếu sự thù ghét vô cùng tồn tại trong con rắn, con rắn ưu ái sự thù hận ở bên trong, sẽ coi tất cả con người là kẻ thù của mình.

“Một lần nữa, vài người thì vô cùng keo kiệt, họ thu vén, tàng trữ mọi thứ, từ mẫu gỗ cũ cho đến cán xẻng. Họ nói, ‘khi chúng ta già, cần có đồ dự trữ. Khi chết đi, cần có thực

phẩm để cúng dường ở nghĩa địa', họ nhấn mạnh không thực hành Pháp khi không có tiền, cho dù một vị Bồ tát vẫn cần tiền để tích lũy dự trữ tâm linh. Họ kết vào những sự cho vay nặng lãi, tìm mọi cách kiếm lời. Máu họ lúc nào cũng sôi lên bởi sự keo kiệt.

"Và nữa, một vài người sẽ nói 'giờ không phải lúc để chúng con thực hành những bài giảng mơ hồ hồ này. Một người không bao giờ cắm vào bài giảng, hay sẽ bị thổi bay đi bởi niềm tin mù quáng, cuồng tín, và tâm trí chật hẹp. Bên cạnh đó, sẽ không thể nào đạt được Phật quả trong một đời". Người này sẽ không trưởng dưỡng tâm Bồ Đề mà sẽ rơi vào con đường Độc Giác. Những người này bị che phủ bởi màn vô minh dày đặc. Con không bao giờ quan tâm tới họ hay quan tâm tới những lời bi bô của họ.

"Nếu con nói chuyện với họ, đầu tiên họ sẽ hỏi ai là thầy con, loại thực hành nào con thực hành. Nếu con nói với họ, họ sẽ tức giận, ghét những bài giảng, thầy của con, bỏ tất cả những thử thách thực hành, thậm chí tái sinh nơi địa ngục. Bởi vì sự hạn hẹp, những lời khuyên tốt không bao giờ mang lại lợi lạc cho họ, chỉ gọi thêm sự phẫn nộ. Nói một cách khác, lời khuyên tốt chỉ là nhân cho số người này tích lũy thêm nghiệp tiêu cực.

"Đó là lý do con cần tránh xa những người bị cai trị mạnh mẽ bởi ba độc của sân hận, giận dữ và vô minh.

"Trong mật điển samaya, điều này được nói, ở bảy ngày với những vị Độc giác, một hành giả du già sẽ bị hại hơn là lợi lạc".

"Nhìn chung, con cần giữ chính niệm, giống như một con chim sẻ nhỏ cẩn thận hay một hươu bị thương. Đừng để bản thân bị những tự mãn lấp mất giới hạnh, sợ rằng những độc sẽ lan lên tất cả những công đức con có được. Hãy tốt với mọi chúng sinh trong sự hài hòa với tất cả. Hãy yên bình, từ ái, kiên nhẫn và sống trong sạch. Con cần phải kiểm chế những niệm lang thang, tránh những sao lãng xúi giục và nói chuyện phiếm. Con cần phải ở những nơi ẩn tu trên núi yên tĩnh, hiếm khi rời đệm thiền. Dành thời gian cho tam giới hơn nữa.

"Dù con nhận thức được tâm trí con chính là đức Phật và vị đạo sư chân thực không bao giờ từ bỏ đạo sư của con, đạo sư kim cương.

"Cho dù con nhận ra mọi hành động có bản chất thanh tịnh, luôn thực hành cho dù một tích lũy nhỏ nhất của công đức, và không bao giờ sao nhãng tịnh hóa.

"Cho dù con đã nhận ra toàn hảo sự rỗng rang của nghiệp, nhân và quả, tránh không phạm dù một hành động tiêu cực nhỏ nhất.

"Cho dù con trải nghiệm sự bất khả phân của thiền định và sau thiền, tiếp tục thực hành đạo sư du già trong bốn khóa thiền một ngày.

“Cho dù con có thể nhận thức được bình đẳng của ngã và tha, không được xem thường những truyền giảng khác hay người khác.

“Con trai, vào ngày thứ mười vào tháng ngựa” trong năm Thỏ” con cần đến gặp ta. Vào ngày này con cần đến bờ của Drin và Nyenam. Giờ con nghe bài ca từ biệt của ta:

Con trai, khi chân lý tuyệt đối/vượt qua cả miêu tả  
Xuất hiện trong tâm con  
Đừng vướng vào nguy hiểm  
Vướng vào niềm tự hào  
Và rồi con bị trói/trong tám ngọn gió đời  
Con trai, hãy nghỉ trong/khiêm tốn không ngã mạn  
Con hiểu điều đó không/hỡi vị tăng từ U  
Con hiểu điều đó không/hỡi thầy thuốc từ Dakpo?  
Con trai, khi sự tự giải thoát/sinh khởi từ bên trong  
Đừng liêu lĩnh kết nguyện/vào suy đoán lý luận  
Sợ rằng con lãng phí/trong nỗ lực vô nghĩa  
Con trai, nghỉ ngơi trong trạng thái/thoát khỏi niệm lan man  
Con hiểu điều đó không/hỡi vị tăng từ U  
Con hiểu điều đó không/hỡi thầy thuốc từ Dakpo?  
Khi con đã nhận thức/bản chất tâm trí/cũng chỉ là rỗng rang  
Đừng để bị trói buộc/ý tưởng một hay nhiều  
Sợ rằng con sẽ bị/roi vào thái quá hư vô  
Con trai, hãy ngơi nghỉ/trong sự giản dị  
Vượt qua những từ ngữ  
Con hiểu điều đó không/hỡi vị tăng từ U  
Con hiểu điều đó không/hỡi thầy thuốc từ Dakpo?  
Khi con thực hành Mahamudra  
Đừng để con bận rộn/với nghi lễ thường ngày  
Của thiện hạnh thân, ngữ  
E sợ rằng trí tuệ/không phân biệt tan biến  
Con trai hãy ngơi nghỉ/trong trạng thái bên trong/tâm trí không giàn dựng  
Con hiểu điều đó không/hỡi vị tăng từ U

Con hiểu điều đó không/hỡi thầy thuốc từ Dakpo?  
Khi thiên nhãn, thiên khai/và tiên tri sinh khởi  
Đừng bám luyến, tự mãn/hay vui mừng không tả  
Sợ tiên tri cũng chỉ/là linh tính của mara  
Con trai hãy buông lỏng/chẳng bám luyến vào đâu  
Con hiểu điều đó không/hỡi vị tăng từ U  
Con hiểu điều đó không/hỡi thầy thuốc từ Dakpo?  
Khi thấy những điều này/thấm đấm trong tâm trí  
Con đừng vội mong mỏi/những nhận thức cao hơn  
Con sẽ nhanh chóng bị/những mara trói buộc  
Bởi tham lam, vui sướng/và rồi thì ngã mạn  
Con trai hãy buông lỏng/thoát khỏi mọi đợi chờ  
Con hiểu điều đó không/hỡi vị tăng từ U  
Con hiểu điều đó không/hỡi thầy thuốc từ Dakpo?

Rồi Milarepa đặt chân lên vương miện đỉnh đầu Gampopa, và nói, “vị tăng cao cả từ U, ta đã truyền cho con bốn quán đỉnh. Giờ con hãy hạnh phúc, hãy hoan hỷ!” Bằng từ, bài hát, và những cử chỉ, Jetsun Milarepa trao cho Milarepa bốn quán đỉnh.

Hành động đặt chân lên đầu Gampopa tượng trưng rằng thêm vào những quán đỉnh, Milarepa đã cho người học trò quán đỉnh đạo sư kim cương, cho phép Gampopa như một vajracharya. Người cũng ban cho Gampopa quán đỉnh để diễn tả-thiền định, rồi nói “ta có một chỉ dẫn tối thượng sâu sắc, nhưng nó quá trân quý để ban cho. Thôi ta đã cho con qua rồi, con trai, con cần phải đi thôi”.

Milarepa ôm Gampopa và nói lời tạm biệt, chúc cố gắng trên con đường. Gampopa nhấc túi đồ lên và bước qua cây cầu đá, để Milarepa đứng ở lại bờ bên kia. Gampopa biết mình đã được thầy truyền cho bài giảng của dòng truyền thừa, và ngạc nhiên học thuyết sâu cao hơn nào còn có thể có nữa. Tiếp tục bước về phía đông, nhưng khi chạm một quãng vừa đủ tầm nghe nơi Milarepa vẫn đứng đó, nghe thấy thầy gọi mình. Quay lại, nhìn thấy Jetsun Milarepa, đã khá xa, có ý gọi mình quay lại. Gampopa đi ngược lại, đi qua cây cầu đá để xem thầy muốn gì.



Milarepa nói với học trò, mắt thầy rực sáng, “ai khác con đáng để nhận bài truyền giảng trân quý nhất, cho dù đó là một giá trị quá lớn để cho đi. Nào tới đây, ta sẽ cho con!”

Gampopa hỏi thầy, trong niềm vui sướng không tả xiết, “vậy con đầu tiên có nên cúng dường thầy mandala chứ ạ?”

“Không, con không cần cúng dường mandala cho ta. Ta chỉ yêu cầu con sẽ trân trọng bài giảng này và không bao giờ lãng phí”.

Rồi thầy dẫn Gampopa ra sau một tảng đá lớn gần đó.

“Giờ con xem đây!” Milarepa nói, và nhắc phía sau váy lên, để lộ ra phần hông, toàn bộ hông phủ với tảng chai sọc cứng, giống như móng của một con vật, bởi vì ngồi quá lâu

trên nền đá không có đệm thiền. Milarepa nói, “không có truyền giảng nào sâu sắc hơn thế. Giờ con có thể hình dung những gian khổ ta đã phải trải qua. Thành tựu của đại nhận thức đến từ đó.

“Điều thật đơn giản vì nỗ lực tinh tấn mà ta đã tích lũy công đức và đạt được thành tựu. Con cần có nỗ lực như vậy, không cần bất cứ học thuyết nào nữa. Đó là tâm yếu truyền giảng của ta. Việc con có trở thành đức Phật hay không tùy thuộc vào nỗ lực của con. Trong đó, sẽ không có câu hỏi về sự tự do của con. Như một người con trai, hãy làm những gì cha con bảo!

“Con cần cố gắng tự mình trong sự tinh tấn lớn trong thiền. Con cần tiếp tiếp ngồi một chỗ, ở một nơi, cho đến khi con đạt nhận thức. Đó là điều sâu sắc nhất trong bài giảng của Phật giáo: Thực hành!”

Bài truyền giảng đưa tới một ấn tượng không phai trong Gampopa, cho người một khát khao và can đảm với những cơ hội về sau.

Gampopa bày tỏ sự biết ơn chân thành tới Milarepa, và từ đó, vào một buổi sáng nắng trong trẻo của mùa xuân, cha và con trai già biệt.

Sau khi Milarepa đã thấy Gampopa đi khuất, người quay lại Chuwar, tập hợp những người học trò lại rồi nói, “vị tăng-thầy thuốc vừa đi sẽ đem lại lợi lạc cho vô lượng chúng sinh. Đêm qua ta đã mơ thấy một con kền kền bay từ đây tới U, hạ xuống một đỉnh núi lớn.

“Từ mọi hướng vô số ngỗng tập hợp thành vòng tròn. Sau một lúc chúng tản đi nhiều hướng, mỗi con ngỗng lại tụ tập năm trăm con ngỗng khác theo. Và tất cả đồng bằng, thung lũng Tây tạng trở nên trắng vì ngỗng.

“Giấc mơ có nghĩa, cho dù ta là một hành giả du già, nhiều học trò của dòng truyền thừa của ta sẽ là những người xuất gia. Vị tăng thầy thuốc sẽ truyền tiếp dòng truyền thừa của ta, sẽ làm lợi lạc cho vô số chúng sinh.”

Milarepa tiếp tục với niềm tin từ đáy tim và vui mừng, “Oh, người học trò tốt, ta người thầy già của con, hạnh phúc không dùng từ để tả được! Ta đã hoàn thành sứ mệnh cho giáo Pháp, và viên thành lời tiên tri của Đức Phật!”



## CHƯƠNG 15: Cái Chết Của Milarepa

Gampopa rời xa Milarepa và tiếp tục hành trình đi bộ cho đến khi tới được trung tâm Tây Tạng. Khi tới nơi, đầu tiên tới thăm vị thầy Kadampa già, Geshe Nyugrumpa. Vẫn còn đầy bụi đường, Gampopa tới trình diện vị thầy cũ của mình mười lăm phút. Geshe Nyugrumpa vui sướng gặp lại người học trò cũ, ngay lập tức nhận ra những dấu hiệu thành đạt tâm linh tỏa ra từ vị tăng trước mặt. Khi vị thầy biết Gampopa đã học vị hành giả du già núi nổi tiếng Milarepa, Geshe hỏi “giới hạnh nào con đã thành tựu?” Gampopa trả lời “Prana của con không trốn đi từ trong đó, nhận thức của con trở nên như bầu không gian”.

Nyugrumpa di chuyển, cúng dường chè cho Gampopa, mời Gampopa ở lại tu viện nhưng Gampopa đã có kế hoạch khác. Vị chấp nhận lòng mến khách của thầy vài ngày, đủ thời gian để nghỉ ngơi, hồi phục bản thân sau một hành trình dài. Sau đó nói lời từ biệt, và tới Rolka, để thiền trong sự cô tịch. Sau khi ở lại Rolka một thời gian, vị này di chuyển tới Nyel, tiếp tục thực hành trong sự tập trung cao độ và kỷ cương.

Sau khi lưu lại Nyel một thời gian, nhớ tới những chỉ dẫn của Ân sư lúc chia tay, “con trai, ngày thứ mười bốn của tháng Ngựa, năm Thỏ, con cần đến gặp ta. Vào ngày này, con cần đến bờ Drin và Nyenam.”

Gampopa thấy mất hết tinh thần, thời gian hẹn đã qua đi. Vay mười hai ao xơ vàng từ người bạn, Gyapasare, rồi lên đường sáng hôm sau. Trên đường đi, dừng lại hỏi Regomrepa, một học trò của Milarepa đang thiền ở động gần đó, đưa mình đi như một người bạn đồng hành.

Tiến tới Chuwar, Gampopa thấy ở phía xa thung lũng Yarlung, nơi vị này gặp học trò thân cận của Milarepa, Rechungpa. Rechungpa nói với Gampopa một tin buồn rằng Jetsun Milarepa đã nhập Niết Bàn vào ngày mười bốn tháng Ngựa, rồi đưa lại cho Gampopa những thứ thiêng liêng của Milarepa như những đồ bằng trầm, mũ của Acharya Maitripa. Gampopa không chịu nổi. Khóc to trong đau đớn, bao nhiêu nước mắt đã rơi, rồi ngắt lịm. Rechungpa và Regomrepa hắt nước vào mặt rồi xoa tay, chân, làm cho tỉnh lại. Sau một thời gian ngắn, bắt đầu có cảm giác, nhưng vẫn tiếp tục khóc trong nỗi đau khổ. Rồi đứng lên, rải tám ao xơ vàng từ đồ đạc, như một món cúng dường theo hướng Drin và Nyenam.

Gampopa hát bài hát khẩn nguyện tới Ân sư:

Jetsun, người đứng nơi đỉnh núi/nơi tuyết trắng phủ quanh

Những thiện hạnh nơi người/trắng như sư tử tuyết

Vị hành giả du già/chiến thắng mọi quan kiến

Jetsun, khi người đi vào rừng  
Người hành động giống như/sư tử đang lướt tới  
Vị hành giả du già/vượt qua mọi hy vọng/vượt qua mọi sợ hãi  
Jetsun, khi người đi tới/đỉnh cao của đá trắng  
Giống như bạch kền kền  
Vị hành giả du già/đã vượt qua không gian  
Jetsun khi người lang thang/không có ai giúp đỡ/nơi núi vắng cô độc  
Giống như con thú hoang  
Vị hành giả du già/vượt qua mọi bám chấp  
Jetsun, hành động nơi người/giống như voi oai dũng  
Người đã vượt qua thiền/và siêu vượt sau thiền  
Jetsun, hành động nơi người/giống như của con trẻ  
Vượt qua mọi hạn chế  
Jetsun, hành động nơi người/vượt qua mọi khái niệm  
Đã nhận ra pháp giới  
Jetsun, nhận thức người vô song  
Hòa bản tâm vào ánh sáng  
Jetsun, người thoát khỏi mọi niệm/thực phẩm hay đồ uống  
Luôn hoan hỷ thực phẩm/của thiền định thậm sâu  
Jetsun, người giống như/một viên ngọc như ý  
Tất cả gì mong cầu/sẽ nhận được từ người  
Jetsun, người giống như/trăng rằm giữa trời sao  
Mọi người yêu quý nhất  
Jetsun, người giống như/hoa sen nở từ bùn  
Không vấy chút bùn nhơ/bởi khiếm khuyết Ta bà  
Thầy luôn luôn từ ái/với tất cả chúng sinh  
Người hoàn thành ước nguyện/của dòng truyền thừa Kagyud  
Những phẩm tính của người/không sao đo đếm nổi  
Những lời con tán dương/cũng chỉ là rất nhỏ  
Xin giữ con gần lại/bằng chính lòng từ ái/và hãy chấp nhận con  
Con chẳng có vật chất/tôn kính để cúng dường

Nhưng con sẽ thực hành  
Cho tới khi chúng ta/hòa nhập cùng pháp thân  
Xin ân sư đừng để/dòng sông gia trì cạn  
Xin đừng để con rời/khỏi móc câu bi mẫn  
Nương nhờ những thiện hạnh/của lời khẩn nguyện này  
Cầu cho con gặp Jetsun  
Khi chúng ta gặp lại/hãy ban cho con gia trì

Như vậy Gampopa hát, nước mắt rơi trong sự tôn kính sâu lắng. Một lúc sau, khi đã phục hồi, Gampopa mời Rechungpa quay về nhà mình ở Nyel. Rechungpa nhận lời, rồi họ cùng hành trình về nhà với nhau. Trên đường, Rechungpa kể cho Gampopa và Regomrepa về những chi tiết thần bí cái chết của Milarepa. Vị này nói, sau khi hỏa táng Milarepa, mọi học trò có mặt khi đạo sư mất, đã rời về núi cô tịch, quyết định dành thời gian trong nhập thất thiền, theo chỉ dẫn của thầy. Tin này làm Gampopa thấy được khuyến khích và phấn khởi.

Khi đã đến nơi, Rechungpa truyền cho Gampopa chỉ dẫn đầy đủ về thiền bí truyền cao hơn của bốn tôn Chakrasamvara. Gampopa cũng nhận được phần chia sẻ từ vảy vái của Milarepa, nhiều truyền giảng pháp khác. Sau đó Rechungpa từ biệt, rời tới tu viện ở Loro Dol, sau này nghe nói, vị này đã biến chuyển thân thể tục thành Báo thân, Rechungpa cuối cùng hòa nhập vào tính không lan tỏa khắp.

Chẳng bao lâu sau những sự kiện này, Gampopa gặp một cô gái trẻ đẹp, giàu có, cô gái hứa sẽ hỗ trợ cho thực hành thiền của người. Vị ở lại sáu năm ở Sewalung, Nyel, rồi bảy năm ở Gelung, nơi Rolka, Ở những nơi này, vị thiền như một dòng sông chảy không ngừng.

Một đêm, khi Gampopa đang thiền ở một nơi tên là Sup, vị này mơ thấy mình có một người con trai. Trong giấc mơ, đã cắt đầu con trai và khóc “ta đã cắt bỏ toàn bộ nối dõi gia đình rồi”. Sau đó người lặn cái xác đưa trẻ xuống đời. Sau đó, không có giấc mơ nào hơn, và người thường trải nghiệm ánh sáng trong trẻo rực rỡ.

Cuối cùng Gampopa đã nhận ra bản chất thực của tâm trí, theo đúng nghĩa những từ của thầy mình. Người thấy tất cả Luân hồi và Niết bàn là mơ và ảo ảnh. Sau đó người đạt được trí tuệ thoát khỏi mọi sự tạo dựng. Người nhận thực đây là lần tái sinh cuối trong Ta bà và nghĩ “giống như cố gắng quay về nhà, không cần nỗ lực”.

Và Gampopa hát

Con xin hát bài ca/về pháp thân hỷ lạc

Con nói những lời này/trong trạng thái trí tuệ  
Kiên định của chân lý/không phân biệt nhị nguyên  
Lòng từ ái lợi người/thoát khỏi mọi bám chấp  
Cần thấu hiểu chắc chắn/một phương tiện thiện xảo  
Nhận thức bên trong hòa nhập  
Cần nắm chắc như trí tuệ  
Khi điều này sinh khởi/hãy để chúng như vậy  
Niệm lan man ấn định  
Nắm bắt như pháp thân  
Khi hành giả trải nghiệm/sẽ thấy được bản chất  
Sắc, thanh, kiêu thói quen/dán nhãn lên tất cả  
Cần nắm chắc đó là/một chân lý tuyệt đối  
Khi điều này sinh khởi/hãy để chúng như vậy  
Khi những niệm lan man/có nguồn căn ấn định  
Khi điều phục được chúng/sẽ thấy được chân lý  
Nếu hành giả mong mỏi/nhận thức được chân lý  
Hãy thực hành liên tục/như dòng chảy của sông  
Nghỉ ngơi và buông lỏng/không thêm sự tạo tác  
Nghỉ ngơi trong tự nhiên/không tìm kiếm xa hơn  
Nghỉ ngơi và thư thả/không có niệm khởi nào  
Trải nghiệm và nhận thức/chẳng qua chỉ là một  
Nhận thức bị cản trở/thì chúng là như thế  
Khi không còn cản trở/hòa vào bầu không gian/thì chúng là như thế  
Khi hành giả thấy được/tâm trí của đức Phật/thì đó là như vậy  
Giờ con đã nhận ra/được pháp thân chân thật  
Ấn định bản thân chúng/sẽ tự được giải thoát  
Không có niệm sinh khởi/nhận thức tự nhiên thành  
Đây không phải thông lệ/không chung cho mọi người  
Những học giả lớn lao/cũng không chắc hiểu nổi  
Những hiểu biết lớn lao/cũng không thể biết được  
Niệm lan man chẳng thể/đặt tên cho điều này

Ta vẫn luôn luôn ở/trên con đường gia trì  
Ta vẫn luôn luôn theo/lời dạy của Ân sư  
Người có niềm tôn kính/sẽ thành tựu nhận thức  
Hỡi những bậc hành thiền/nhận thức giống vậy chăng?  
Điều này không phải ai/cũng sẽ được trao truyền

Và như Ân sư đã tiên đoán, vào lúc này Gampopa đã hoàn toàn nhận thức được sự từ ái của đạo sư dành cho mình, và coi Milarepa chính là đức Phật. Sau đó không để tăng lên, cũng không để giảm đi trong nhận thức, không chấp nhận, chẳng từ chối, chẳng nghi ngờ.

## 16. Daklha Gampo

Sau khi tỏa sáng như vậy, Gampopa thiền tiếp bảy năm ở Rolka. Nhiều người bắt đầu tụ hội quanh người, mang theo núi phẩm cúng dường tới người. Gampopa chỉ cần một chút, chia những phẩm cúng dường cho những người hàng xóm, dân chúng ở Rolka. Khi thời tiết mùa hạ ấm áp tới, người đi tới núi Ode Kungyal, hoan hỷ thiền trong sự tĩnh lặng và bầu khí quyến đẹp đẽ kỳ lạ. Một ngày, khi thiền lúc hoàng hôn, nghe thấy một tiếng nói từ bầu trời nói “từ bỏ làm lợi lạc cho người khác là sự suy đồi của vị Bồ Tát”. Lưu những lời này vào tim, Gampopa nghĩ, “mình cần rời nơi cô tịch này ngay và cần chia sẻ giáo pháp với mọi người”. Tuy nhiên, trước khi có thể bắt đầu tập hợp được vài thứ đồ và chuẩn bị, một người đàn ông trông như nhà vua, đội vương miện và có một chuỗi ngọc lam rất to đeo ở cổ. Nhà vua hứa sẽ lo những đồ cần thiết cho Gampopa nếu như người lựa chọn ở lại núi. Sau đó vua nói thêm, nếu như Gampopa không lựa chọn ở lại núi, thì đi về hướng Gampo Dar, nơi con trai nhà vua sẽ lo cho Gampopa những gì người cần. “Ta là một con ngựa quý bay trong bầu trời”, nhà vua nói. “Dẫu không có ý định làm hại người khác, tuy nhiên đã có biết bao khổ đau do ta gây ra. Ta tới đây để sám hối với thầy mọi hành động ma quỷ, xin thầy có thể cho ta thọ quy y và ban Bồ Tát giới”. Để trả lời cho lời cầu xin tha thiết của ma vương, Gampopa truyền giảng bốn quyền năng của tịnh hóa, dạy về lòng bi mẫn, ban quy y, bồ tát giới và những chỉ dẫn Mahamudra. Sau khi nhận được những điều này, Ma vương cảm ơn Gampopa, rồi biến vào không khí như cầu vồng. Gampopa quyết định đi về về Gampo Dar, Tới đây, Gampopa thấy kinh hoàng về sự huy hoàng. Gampo Dar và những núi của Daklha Gampo là vùng nông đẹp tráng lệ mà người được trông thấy. Được khuyến khích, người quyết định xây một nhà nhập thất ở Sanglung, và có ý định nhập thất để đạt tới trạng thái có khả năng biến chuyển năm yếu tố tứ đại thành dưỡng chất. Tuy nhiên, ngay khi vừa xong nhà nhập thất, có một cô gái trát đây trò cầm theo ba lông công xuất hiện trước người, nói “việc quan trọng hơn là trở thành nhân của những bài giảng để nở hoa bây giờ, chứ không phải đi vào nhập thất dài”. Sau khi nói những từ này, cô gái biến mất.

Sau đó người chuẩn bị bước vào nhập thất vài ngày, có hai vị tăng tới, Geshe Chungtsang Chen và Geshe Nyanak Marpo, hai vị tới nghe Gampopa. Người đàn ông phải gặp họ và thuyết pháp, cho dù bị muộn nhập thất. Rồi ngay sau đó, sáu mươi học trò nữa hội tụ quanh người. Sau khi truyền giảng cho những người này, Gampopa lại lên kế hoạch nhập thất nghiêm ngặt. Tuy nhiên, những học trò chân thành, những dòng chảy đúng cho giáo Pháp, chảy xuống từ U, Tsang, Kham và mọi nơi, khiến người phải ở ngoài thất và truyền giảng cho họ. Chẳng bao lâu, như Ân sư đã tiên tri, cũng như đấng Chiến Thắng, Phật Thích Ca Mâu Ni, không dưới 51,600 học trò tụ hội ở miền núi đá Daklha Gampo, để học dưới chân tổ Gampopa. Năm trăm trong số họ như những bậc A La Hán, trong số những học trò trải nghiệm đã đến, nhiều người đạt được nhận thức

của truyền giảng, làm chủ được kinh mạch gió, hạt, đạt được sáu năng lực siêu linh. Những học trò này không chấp nhận bất cứ dạng hỗ trợ nào mà không kiểm tra xem chúng có phải đến từ một trong tám nguồn căn bất tịnh không. Họ nhận mười hai giới khổ hạnh, thiền miên mật, không dùng để ngã lưng. Chưa bao giờ trong lịch sử của Tây tạng có nhiều học trò Pháp hội tụ một lần như vậy.

## 17. Ba Hành Giả Du Già Từ Kham

Trong số 51,600 học trò hội tụ quanh Gampopa, nhưng người bên ngoài tuân theo giới luật Vinaya, bên trong thì thực hành hai giai đoạn du già, có ba hành giả yoga đến từ Kham là cao nhất.

Một trong ba người Kham này đến từ Dege, có tên gọi Dorje Gyalpo hay Dorgyal, ngắn gọn. Dorgyal là hiện thân của chính đức Phật Thích Ca Mâu Ni, đến để hoàn thành ước nguyện năm xưa hỗ trợ cho Gampopa truyền giảng Pháp. Trong cuộc đời, Dorgyal là một vị tăng xuất gia, thọ toàn bộ giới, đã theo học nhiều vị thầy cao cả, nhận được nhiều bài giảng và quán đỉnh của dòng truyền thừa Kadampas, Sakyapas, Naropa và một vài truyền thống khác.

Ở lứa tuổi hai chín, khi nghe tới tên Gampopa, Dorgyal tới gặp vị đạo sư nổi tiếng ở Daklha Gampo. Khi gặp Dakpo Lhaje, Dorgyal thấy vị này là hóa thân của tất cả chư Phật, và lễ lạy một cách khiêm tốn trước vị này. Sau đó cúng dường một mandala với lòng tôn kính mạnh mẽ, chân thành. Khóc chân thành từ trong lòng, khi đó một niềm tin tưởng dâng lên trong tim và tâm trí. Cởi mở hoàn toàn với đạo sư, vị này kể cho Gampopa về cuộc đời và trải nghiệm thiền của bản thân.

Gampopa trả lời: “Có vẻ con nghĩ rằng thành tựu của con là lớn lao”. Sau đó, nắm một nắm lúa mạch, Gampopa tiếp “điều này con lớn hơn”. Lúc đó mọi trải nghiệm thiền của Dorgyal tiêu tan cả! Gampopa nói “Giờ con ngồi lên tảng đá này, tập trung tâm trí, không tạo bất cứ tướng dạng nào”.

Dorgyal vâng lời, ngồi thực hiện ý nghĩa của Mahamudra. Khi đó, cầu vồng xuất hiện, bắc trong không gian giữa Dorgyal và Gampopa, khi đó Dorgyal nhận thức không sai lầm những tâm yếu của những bài giảng của đức Phật. Sau đó, Dorgyal lưu lại Daklha Gampo, sau này được biết đến như ngài Phagmo Drupa. Người thứ hai từ Kham đến từ Do Kham, được biết đến như U Se, hay “đầu bạc” vì vị này sinh ra với đầu bạc. U Se là hóa thân của đức Quan Thế Âm, vị Bồ Tát Đại Bi, sau này được biết tới như đức Karmapa, hay “Người của hoạt hạnh đức Phật”, đã được tiên đoán trong Kinh Tam Muội, đến để giúp Gampopa trải rộng giáo Pháp. Trong kiếp này, U Se đã thọ giới xuất gia hoàn toàn, những chỉ dẫn giáo pháp hồi nhỏ do chính cha mẹ dạy, những người là những hành giả chứng đạt. U Se bước vào tu viện năm mười sáu tuổi, xuất gia hoàn toàn lúc mười hai. Khi đó, đã được học giới luật Vinaya, những truyền giảng Kalachakra của Kadampa, và những truyền giảng Lam Dre của những học giả Ấn độ Mahasiddha Virupa.

Danh tiếng của tổ Gampopa đến tai U Se năm vị này ba mươi, rồi vị này đi tới Daklha Gampo để gặp đạo sư. Khi gặp thầy, được chỉ dẫn thực hành Lam Rim của Kadampa như thực hành căn bản, như thầy đã từng làm. Tiếp đến, sau khi đã trao truyền những



truyền giảng căn bản tiếp cận kinh điển, Gampopa trao quán đỉnh Hevajra cho U Se. Trong buổi lễ quán đỉnh, U Se thấy Gampopa thực sự trở thành thân ánh sáng của Hevajra.

Một thời gian ngắn, theo lời khuyên của Gampopa, U Se bước vào thiền định nhập thất trong chín tháng. Nhờ quán trình thiền, U Se đã hồi hướng không ngừng, tay không bao giờ rời ra đủ để khô mồ hôi. Sự tinh tấn tuyệt vời không tuột ra khỏi tầm chú ý của đạo sư, người đã nhận ra U Se là một học trò đáng giá. Sau đó Gampopa chỉ dẫn những bước tiến của thiền Vipashyana. U se thực hành ba năm cho đến khi bắt đầu đạt được địa. Mức phát triển bên trong giống như mặt trời xua tan nhưng đám mây vô minh. Khi đó Gampopa nói “con cần cắt những bờ biên với các pháp tồn tại, giờ con không thể nào quay về Ta Bà được nữa”.

Người thứ ba từ Kham tới từ Nangchen, có tên gọi là Saltong Shogum. Trừ ba người từ Kham, tất cả những học trò còn lại giữ những giới luật Vinaya rất thanh tịnh. Ba người từ Kham xuất hiện rất hoang dã ngược lại, như họ không hề giữ giới tu viện. Họ không cần, vì đó là những chúng sinh nhận thức, hành động của họ vượt khỏi mọi tiêu cực.

Khi thực hành nghi lễ mật điển bữa tiệc ganachakra một cách đúng, họ thỉnh Gampopa nhiều lần cho phép được uống rượu. Một ngày, khi sống ở Bờ giống như Ngựa và Yaks, Saltong Shogum nói với hai người bạn đồng hành Kham “Chúng ta thuộc dòng truyền thừa của ngài Mahasiddha Naropa, chúng ta phải thực ngày vào ngày hai lần, thực hành Dakini. Sẽ rất tuyệt nếu như thực hành cúng dường ganachakra cho Vajrayogine lần này?” Dorgyal đáp “Chắc chắn được, nhưng ở cộng đồng, chúng ta bị buộc vào những giới nguyện đồ uống. Nếu có bất cứ vị tăng kỷ cương nào túm được, chúng ta sẽ bị trừng phạt”.

Tuy nhiên, Saltong Shogum không nhụt chí, họ thảo luận kỹ với nhau cần phải làm gì trong buổi nghi lễ tới nhân ngày Dakini, ngày hai lần tháng đầu của mùa hạ. Họ tiếp tục khẩn cầu Gampopa, cuối cùng đạo sư bốt nghiêm khắc, cho phép làm chang (bia) từ lúa mạch để cúng dường từ ba cốc sọ người. Cùng nhau, họ làm chín cốc sọ người đầy lúa mạch và nấu bia rất ngon.

Vào ngày vía Dakini, họ mang bia tới một núi gần đó rất đẹp. Họ mang theo những vật chất cần thiết linh thiêng cho buổi cúng dường ganachakra. Sau đó họ chứng minh những địa của mình, thi triển thần lực để chứng tỏ không bị bia làm ảnh hưởng. Dorgyal ở Dege dồn và sẵn những khúc gỗ để đốt lửa như đó là những con thú, rồi lừa chúng lên dốc đồi bằng súng cao su, những mẩu gỗ chạy đi như hoảng sợ. U Se từ Kham mang theo nước để làm bữa ăn lên đồi bằng một cái lưới. Saltong Shogum từ Nangchen bắt đầu nhóm lửa bằng gió từ đầu một ngón tay và lửa từ đầu một ngón tay khác.

Họ có một ngày tuyết rơi trên đỉnh núi. Chiều tối họ thực hành sadhana Vajrayogini trong sự vui vẻ, hỷ lạc. Họ uống bia, thi triển thần lực, hát những bài doha và mua những bài cúng dường linh thiêng. Họ còn thực thi điệu nhảy dân gian của Kagyu, với bài hát mật khẩn nguyện:

Vào ngày này, xin hãy/cho anh em kim cương/chúng con được khẩn nguyện  
Khẩn nguyện chân thành và/gia hộ cũng sẽ tới  
Ngự trên đĩa mặt trời,/mặt trăng nơi đỉnh đầu  
Là Ân sư từ ái/con khẩn cầu tới người  
Nơi cung điện Pháp Akanishta,  
Pháp thân đức Kim Cương Trì/con xin đỉnh lễ  
Về phía đông nơi/tu viện Sahor trên quý  
Tới tổ Tilo Prajanbhadra/con xin đỉnh lễ người  
Về phía bắc nơi/tu viện Pushpahari  
Tới đấng học giả Mahapandita Naropa/con xin đỉnh lễ người  
Về phía nam nơi/tu viện trong thung lũng Drowo  
Tới đấng dịch giả Marpa/con xin đỉnh lễ người  
Ở phía trên cao/nơi vùng núi tuyết Lachi  
Đức Mila Vajra Cười/con xin đỉnh lễ người  
Ở phía đông nơi/Daklha Gampo trên quý  
Pháp vương-vị thầy thuốc/từ Dakpo con xin đỉnh lễ  
Về phía Tây, xứ Uddiyana  
Vị phối ngẫu của Vajrayogini/con xin đỉnh lễ người  
Nơi hầm mộ, hang Mát  
Chư vị Hộ trì Pháp/Mahakala, Mahakali, con xin đỉnh lễ  
Cầu mong những chướng ngại/nội, ngoại ngừng sinh khởi  
Xin hãy ban những địa/bình thường và tối thượng

Họ đỉnh lễ với nhiều bài hát và nhảy múa như vậy. Khi trở về nhà vẫn rất phấn khích trong trạng thái tâm linh cao độ, họ hát những bài doha, nhảy những điệu múa và bước vào tu viện cùng nhau. Vị tăng giữ trật tự nghe thấy, cảm thấy rất phiền lòng, vì hát và múa không được phép trong tu viện. Vị này lấy gậy ra đánh ba vị Khamp này, nói “các vị đã phá vỡ nguyện của tăng đoàn! Hát và múa là trái với truyền thống và vi phạm giới luật. Các vị không được ở đây nữa, mà phải đi khỏi đây ngay lập tức!”

Vẫn trong trạng thái phẫn chấn siêu việt, Dorgyal hát cho vị tăng để đáp trả “mặt đất là cánh đồng của sự bình đẳng...”, giải thích cho người tôn trọng kỷ luật uống bia theo cách nào, nhưng vị tăng cảnh sát không buồn nghe, và gào lên “các vị phải rời đi đêm nay!”.

Thấy vị này không hiểu, Dorgyal xin phép ở lại buổi đêm vì trời đã tối, hứa rằng nếu họ được phép ở lại qua đêm, sáng hôm sau sẽ đi.

“Được, các vị ở qua đêm thì được, nhưng sáng mai khi đường đủ sáng, cả ba đi khỏi đây!”

Và trước khi bình minh hé rạng sáng hôm sau, ba hành giả từ Kham rời tu viện. Mỗi người chỉ kịp mang theo những gì thuộc về mình rồi mình, rồi ra cửa. Họ bị dẫn đi sớm quá, bất ngờ đến mức không kịp lễ lạy tới Ân sư, Gampopa, không kịp xin thầy rời đi. Vì tu viện ở trên núi cao, họ xuống núi theo thung lũng ở phía dưới.



Lúc này Gampopa không có trong tu viện, nhưng thiền trong chỗ nhập thất xa trên núi. Lúc ba hành giả du già rời đi, tổ nói với người trợ thất, đấng Gomtsul “đêm qua ta trông thấy một thần lực lớn, kỳ bí ở trong phố của tu viện. Nhưng sáng nay, những vị dakas và dakinis đang chuẩn bị rời đi! Cháu, hãy ra ngoài xem, ngó xem có chuyện gì với ba hành giả du già từ Kham”.

Đấng Gomtsul bước ra cửa thiền lều gỗ để xem chuyện gì xảy ra. Nhìn xuống dưới núi, vị này thấy ba hành giả du già từ Kham đã xuống dưới thung lũng của đỉnh lễ lạy, điểm mà từ tu viện có thể thấy được đầu tiên. Ở đây, ba hành giả đang lễ lạy lần cuối tôn kính đến tổ Gampopa, kể từ khi vị giữ trật tự không cho phép họ làm vậy trong tu viện trước khi đi.

Đấng Gomtsul khi đó để ý rằng những con chim chim chíp to hơn bình thường, nhìn lên, thấy chúng bay từ núi xuống thung lũng nơi ba hành giả ở đó. Không chỉ daka, dakinis rời đi, không chỉ những con chim bỏ đi, mà Gomtsul thấy thậm chí mọi cỏ, cây đang nghiêng theo hướng những hành giả du già, như chúng muốn nhổ rễ lên và rời núi! Những gì vị này trông thấy, tất cả, vào báo lại với Ân sư trân quý, Gampopa.

Gampopa nói “Điều này không tốt! Ba người từ Kham chắc đã bị phạt bởi người giữ kỷ luật rồi. Lẽ ra không nên làm như vậy!

“Bao nhiêu đại kiếp, ba người Kham này đã tích lũy công đức, tịnh hóa chướng ngại. Làm sao một người thế tục có thể bình luận về thái độ hay hiểu biết phẩm tính của trải nghiệm thiền của họ? Chúng ta quy tụ ở đây, Daklha Gampo, đó là kết quả của nguyện trong quá khứ và khẩn cầu từ thời đức Phật Thích Ca Mâu Ni. Họ chắc chắn sẽ phải ở đây thời gian này. Nếu vị tăng giữ kỷ luật đuổi họ đi, ta cảm giác cũng muốn đi theo. Ta sẽ đi theo họ, gọi họ quay lại.”

Nói vậy rồi Gampopa rời nơi ẩn tu của mình ở động Sewa, đi xuống theo sườn phía nam của ngọn núi đầy cỏ, trước đồi phía tây, nơi đây người đã bắt được tầm nhìn ba vị hành giả từ Kham ở một dốc suối. Vị thầy trèo lên một phiến đá granit rộng, một tay túm lấy váy tăng, tay kia ra hiệu ba học trò quay lại, người hát:

Ka ye, nghe đây, ba con trai

Các con, đừng đi xa/mà hãy quay ngay lại

Nhiều đời kiếp trước đây

Chúng ta đã từng có/nhiều khẩn nguyện tha thiết/kết nối nghiệp sâu sắc

Trước đấng bảo hộ Sambuddha

Đấng Thiện thế, bảo hộ Thích Ca Mâu Ni

Khi ta hãy còn là/vị Bồ Tát trẻ Chandraprabha

Đã khẩn nguyện và đã/được ban Tam Muội Kinh  
Các con là những người/anh em kim cương dẫn đường  
Đã hội tụ cùng nhau/nơi có hàng ngàn vị  
Khi đó đấng Thế Tôn/đã thuyết những lời sau:  
'Sau này, trong tương lai/vào thời kỳ đen tối  
Ai người làm lan tỏa  
Nghĩa bản kinh Samadhi-raja(Tam Muội)  
Người đó sẽ chính là/con chư Phật ba thời  
Là thầy thuốc bậc nhất/chữa lành mọi phiền não  
Người được Đấng chiến Thắng/ngợi ca vượt qua cả từ ngữ  
Và khi đấng Thế tôn/lặp lại những từ này  
Trước Người ta đã hứa  
Lan tỏa những truyền giảng  
Và những người hội tụ  
Cùng hứa sẽ giúp ta  
Vì những lời khẩn nguyện/làm ra từ quá khứ/giờ chúng ta gặp lại  
Những ai người may mắn/có chung nghiệp báo lành  
Đã được nhận giảng Pháp  
Giờ ta cùng thiết lập/giai đoạn không quay về  
Các con, đừng đi nữa/hãy quay lại đây ngay  
Một nơi chốn tuyệt vời/núi Gampo linh thiêng  
Lâu đài một đại dương/những Bồ tôn siêu phàm  
Những hành giả thiên lớn/thực hành ở chốn đây  
Nhanh chóng đạt những địa/bình thường và tối thượng  
Các con, đừng đi nữa/hãy quay lại đây ngay  
Ta vị thầy, người cha/hành giả thiên Nyiwa  
Bạn tâm linh đáng giá  
Những người con-học trò/nương tựa vào nơi ta  
Sẽ nhanh chóng thành tựu/pháp tu Đại Thủ Ấn  
Các con, đừng đi nữa/hãy quay lại đây ngay  
Những học trò làm theo/lời thầy thật đúng cách

Nhận lợi lạc to lớn  
Đời này và kiếp sau  
Tin tưởng đừng hoài nghi  
Để niềm tin sinh khởi/từ tận nơi đáy tim/những đứa con may mắn  
Các con, đừng đi nữa/hãy quay lại đây ngay  
Những kỷ luật du già/của hành động ẩn mật/mối liên kết các con  
Giữ vững thực hành/bốn thời khóa một ngày  
Các con thật thành tâm/khát khao và tôn kính  
Đó người bạn tối thượng/đẩy nhanh trên con đường  
Các con, đừng đi nữa/hãy quay lại đây ngay  
Anh chị em kim cương/những người bạn đường  
Hành động thuận giáo Pháp  
Và thực hành cao nhất/ý nghĩa Đại thủ Ấn  
Chả còn ai tốt hơn/là những người bạn này  
Các con, đừng đi nữa/hãy quay lại đây ngay  
Sáu Pháp Đại Thủ Ấn  
Tâm yếu của giáo Pháp/cả kinh điển, mật điển/mà đức Phật đã thuyết  
Những ai muốn giải thoát  
Chẳng thể tìm đâu hơn/những bài truyền giảng này  
Các con, đừng đi nữa/hãy quay lại đây ngay  
Khi các con đã biết/thực hành không lỗi lầm  
Các con sẽ lần lượt/vượt mọi địa, mọi đường  
Rồi quả cũng sẽ trở/chỉ trong kiếp sống này  
Mãn nguyện đừng để trượt/sang tận kiếp sống sau  
Các con, đừng đi nữa/hãy quay lại đây ngay  
Một nơi thực hành tốt/một người bạn tâm linh/những người cùng đồng hành  
Giáo Pháp sẽ đi theo/cùng suốt cả trên đường  
Các con chẳng thể thấy/thứ gì cao cả hơn  
Dù có tìm khắp nơi  
Các con, đừng đi nữa/hãy quay lại đây ngay  
Từ bỏ bốn con đường/các con sẽ về đâu

Giờ chúng ta đã gặp/nhờ trùng hợp ngẫu nhiên/tha thiết và tích cực  
Đừng suy nghĩ quá nhiều/để mong chờ, sợ hãi  
Mà việc tốt hơn là/hãy thực hành chốn đây  
Các con, đừng đi nữa/hãy quay lại đây ngay  
Từ cung điện Pháp Akanishta,  
Đó là mệnh lệnh của/pháp thân đức Kim Cương Trì  
Quay lại, lên và lên

Và như vậy Gampopa hát, bài hát sau này được biết tên là “Sho mo! Hãy quay lại đây”.

Với sự thuyết phục và nhiệt tình tổ Gampopa đã ra lệnh này, để lại dấu hai bàn chân và những đồ trên tảng đá người đứng lên.

Ba chàng trai từ Kham thấy thầy đến và ra hiệu bằng tay, rồi nghe rõ bài hát. Họ vô cùng vui sướng, lễ lạy tới thầy rất nhiều lần. Từ chỗ tảng đá hòn đá họ đứng, xuống khe suối, họ cúng dường thầy một bài hát doha, một điệu múa linh thiêng để trả lời:

Từ cung điện Pháp Akanishta,  
Nơi đức Kim Cương Trì ngụ  
Và nhân cơ hội này/ anh em vajra khẩn nguyện  
Ân sư nói “quay lại”/chúng con đã quay lại/leo lên cao và cao  
Chúng con trèo lên bậc/cửa cõi cao nhất/leo lên cao, cao hơn  
Dẫm xuống dưới cõi thấp/leo lên cao, cao hơn  
Sho mo! Thật vui, trải nghiệm tốt  
Tu viện Sahor ở phía đông  
Nơi tổ Tilopa Prajnabhadra cư ngụ  
Và nhân cơ hội này/ anh em vajra khẩn nguyện  
Ân sư nói “quay lại”/chúng con đã quay lại/leo lên cao, cao hơn  
Chúng con trèo lên bậc/cửa cõi cao nhất/leo lên cao, cao hơn  
Dẫm xuống dưới cõi thấp/leo lên cao, cao hơn  
Sho mo! Thật vui, trải nghiệm tốt  
Tu viện Pushpahari nơi phương bắc  
Nơi tổ Mahapandita Tilopa cư ngụ  
Và nhân cơ hội này/ anh em vajra khẩn nguyện

Ân sư nói “quay lại”/chúng con đã quay lại/leo lên cao, cao hơn  
Chúng con trèo lên bậc/của cõi cao nhất/leo lên cao, cao hơn  
Dẫm xuống dưới cõi thấp/leo lên cao, cao hơn  
Sho mo! Thật vui, trải nghiệm tốt  
Nơi phương nam tu viện/trong thung lũng Drowo  
Dịch giả Marpa cư ngụ  
Và nhân cơ hội này/anh em vajra khẩn nguyện  
Ân sư nói “quay lại”/chúng con đã quay lại/leo lên cao, cao hơn  
Chúng con trèo lên bậc/của cõi cao nhất/leo lên cao, cao hơn  
Dẫm xuống dưới cõi thấp/leo lên cao, cao hơn  
Sho mo! Thật vui, trải nghiệm tốt  
Nơi đồng cỏ trên cao/miền Lapchi vùng đất tuyết  
Đấng Milarepa Vajra cười ngụ  
Và nhân cơ hội này/anh em vajra khẩn nguyện  
Ân sư nói “quay lại”/chúng con đã quay lại/leo lên cao, cao hơn  
Chúng con trèo lên bậc/của cõi cao nhất/leo lên cao, cao hơn  
Dẫm xuống dưới cõi thấp/leo lên cao, cao hơn  
Sho mo! Thật vui, trải nghiệm tốt

Ba hành giả du già Kham hát như vậy và múa, để lại nhiều dấu chân in trên đá. Bài hát của họ để đáp trả sau này được biết như “Sho mo! Hãy quay lại!”

Sau đó thầy và con trai-học trò đi về cùng nhau tới tu viện ở Daklha Gampo. Từ đó, cộng đồng không còn những cảm giác xấu về những thói quen không bình thường của ba hành giả Kham. Tổ Gampopa tiếp tục sống ở động Sewa phía trên tu viện, trong khi Dorgyal sống ở động Khyunding, U Se ở động Tsekar, và Saltong Shogum ở động Chumik. Những hành giả du già của Kham học với hành giả Chojung và những hành giả khác đã thành tựu dấu hiệu của siddha. Mỗi lần, từng người trong số họ tiến xa hơn, trải rộng và lan tỏa những bài giảng vinh quang của dòng truyền thừa thực hành thanh tịnh.



## 18. Câu Chuyện Của Tổ Gampopa

Sau khi đã tạo dựng cộng đồng tu viện phát triển mạnh, chứa được mười ngàn vị tăng xuất gia đáng giá và những học trò hành giả du già, Gampopa dành phần còn lại của cuộc đời ở Dakha Gampo. Tại đây như một người tu viện trưởng và đạo sư, người chia thời gian cho nhập thất thiền cá nhân và truyền giảng cho những học trò chăm chỉ. Lúc này Gampopa đã đạt tới mức cao nhất của con đường Mahamudra, và như Ân sư, Jetsun Milarepa, đã tiên tri, người đã đạt tới cả địa bình thường và tối thượng: thần lực và nhận thức tuyệt đối về bản chất thật của tâm trí. Người thể hiện trí tuệ và bi mẫn, thi triển nhiều thần lực có nhiều người làm chứng. Người là một mẫu hình đáng noi theo, một câu chuyện truyền cảm, và những bài giảng từ thời kỳ đó trở quả trong cuộc đời Ân Sư.

Một người bạn đơn giản, là một học trò của Gampopa, đã buôn bán phát đạt những bản văn tôn giáo, hình ảnh và những đồ vật tôn giáo khác. Vị này tới gặp Gampopa và hỏi cách để tịnh hóa những tội lỗi này. Gampopa nói “con cần mang lợi nhuận đã kiếm theo cách như vậy xây một ngôi chùa”.

Người bạn này làm việc nặng nhọc để làm ngôi chùa, hoàn thiện với những tranh đẹp và những công việc nghệ thuật khác nhưng chẳng bao lâu lại gặp rắc rối; mất nhiều thời gian quá không còn giờ để thiền.

Quay lại gặp tổ Gampopa và nói “con đã dành quá nhiều thời gian để tạo hình ảnh và sách cho chùa sau đó bị sao nhãng, không còn cơ hội để thiền”. Đạo sư khi đó nói “nếu như con có thể duy trì hiểu biết giáo Pháp chỉ một lúc, điều này cũng tịnh hóa được một núi những bất thiện hạnh”.

Gampopa nói, “nhìn chung, ta đã có khó khăn để phát khởi trải nghiệm thiền trong ta. Giờ đây, tất cả các con phát khởi không khó khăn gì cả. Thêm vào, con đường sâu sắc của phương tiện thiện xảo khẩu truyền, khẩu truyền gia trì đặc biệt của Kagyus, là vô song”.

Gampopa nói “Khi con bắt đầu thực hành đầu tiên, con cần phải giống như con hươu bị khóa trong một bãi rào kín, hay người tù giam trong ngục, khẩn thiết tìm đường vượt ra khỏi samsara.

“Vào giai đoạn giữa của thực hành, con cần phải giống như nhà nông lúc thu hoạch. Một khi đã quyết định thời điểm để gặt vụ mùa, cần phải làm liên tục, cho dù bất cứ ai có nói gì đi chăng nữa. Chỉ có nhà nông làm việc để được mùa mà họ đã chăm bón, chúng ta ai giờ có cơ hội và duyên rất đáng giá cho thực hành thì cần dùng ngay đi, hiểu rằng không có thời gian để lãng phí.

“Trong giai đoạn cuối của thực hành, con cần phải giống như một người vẽ gần và người nhìn phía trước xem thời gian có thể để sang bên và nghỉ ngơi.

“Để xem còn bao nhiêu thời gian cho thực hành, con cần phải giống như một người bị mũi tên đâm trúng, cố gắng lấy mũi tên ra. Khi đó sẽ không để ý ai là người bắn tên, mũi tên từ đâu tới, mà chỉ hành động nhanh chóng để lấy mũi tên ra.

“Khi con thiền, con phải giống như một người mẹ mất đi đứa con độc nhất của mình, nhưng hình ảnh đứa con vẫn lưu lại, cho dù bà làm bất cứ việc gì. Rồi giai đoạn sau của thực hành, những gì liên quan tới nhận thức tính không-bản chất cuối của vạn pháp-con cần giống như người chần gia súc đã mang hết súc vật về nhà, thấy thư giãn, tâm trí được thoải mái.

“Nếu con thường xuyên thiền về vô thường, sự hấp dẫn với vạn hữu của cuộc đời này sẽ ít đi. Điều này sẽ làm cho đức Phật dễ dàng ban gia trì cho con, Nếu con đạt được nhận thức lớn về vô thường, đức Phật sẽ hiện hữu và nói trước cho con về đời sống tương lai, kể cả thời điểm con sẽ hoàn thiện con đường”.

Gampopa hóa hiện trong vô số tướng dạng. Những người ở Daklha Gampo nói rằng ngày mười ba của tháng thứ mười hai, vị này tới Lhasa, ngày thứ mười bốn chuẩn bị làm lễ, ngày thứ mười lăm làm hoa cúng dường, ngày thứ mười sáu kết thúc cúng dường, cúng dường cho những vị tăng, ngày thứ mười bảy quay trở về Daklha Gampo, mang theo những bản văn linh thiêng cũng như lúa mỳ, bơ và vải lông. Sau đó người đọc nguyện hồi hướng. Tuy nhiên, vị bảo trợ của tổ, Gebum và đoàn tùy tùng, khẩn thỉnh Gampopa tới thăm họ cùng thời điểm. Vào ngày thứ mười bốn Gampopa chuẩn bị, ngày mười lăm làm hoa cúng dường, ngày mười sáu đọc lời kết cúng dường. Và cùng với bảy vị tăng, người bay vào không trung trước sự ngạc nhiên của tất cả. Nhiều phẩm cúng dường được dâng cho tu viện, Gampopa hồi hướng cho công đức.

Cùng lúc đó, những vị tăng trong nhập thất thông báo rằng ngày mười ba Gampopa ra khỏi nơi nhập thất, ngày mười bốn người truyền giảng cho những tăng từ Tsang, ngày mười lăm truyền giảng cho những tăng từ U. Rồi nhóm tăng nhập thất tuyên bố đạo sư trân quý của họ không bao giờ rời khỏi khu vực đó!

Tuy nhiên, ba người trợ giảng của Gampopa, Selchang, Shegom Ghangseng và Gompa Lengtse, tất cả nói rằng cùng thời điểm trên, thầy Gampopa không truyền giảng, không rời khu vực đó, không ăn cúng phẩm, mà ngồi ở chỗ nhập thất cô tịch!

Một lần người trợ giảng của Gampopa, Gompa Lengtse, nói với thầy “trong quá khứ những hàng Thanh Văn đạt được trạng thái định, như áp đảo hóa hiện trầm tư, hóa hiện trầm tư bao trọn, và những thứ khác. Sao họ đạt được như vậy?”

Gampopa trả lời “nếu hành giả thực hành, không có lý do gì mà không đạt được trạng thái đó ngày nay”.

Một buổi sáng, sau buổi nói chuyện đó, khi Gompa Lentse mang tới phòng thầy cúng dường sữa chua trộn với đường, người này thấy một đồng lửa to ở giữa phòng, với ngọn lửa bốc tận trần nhà. Hoảng hốt, chạy khỏi phòng hét gọi Selchang, một người trợ giảng khác, cùng chạy nhanh lại. Khi quay lại căn phòng, vị thầy đã biến đồng lửa thành hóa hiện trầm tư bao trọn, và trong trạng thái này, ngồi đơn giản yên bình trên đệm thiền.

Một lần khác, Gompa Lentse đi vào phòng thờ để làm một cái đèn bơ cúng dường, thấy trong này đầy nước. “Chuyện gì xảy ra thế nhỉ?” vị này kêu lên một cách ngạc nhiên. Sau đó nghe thấy tiếng thầy gọi “lại đây”. Và khi nói vậy, Gompa Lentse thấy thầy biến nước thành hóa hiện trầm tư bao trọn.

Và một cơ hội khác, Gompa Lentse đi vào phòng Gampopa mang theo một torma cúng dường, định nhận những truyền giảng Chod để loại bỏ bốn mara. Không thấy thầy đâu, đi ra ngoài tìm, nhưng không thấy dấu vết của thầy. Sau đó có một giọng gọi “Con muốn gì? Lại đây!” Chỉ một loáng, vị thầy xuất hiện, ngồi trên chỗ thường ngày thiền!

Một lần khi thầy đang ở trong phòng trên tu viện trên cao, thí chủ Gyalsen tới, hỏi người trợ giáo có thể gặp được Gampopa và cúng dường không. Khi vị trợ giáo vào phòng thầy kiểm tra, không thấy thầy đâu mà giữa phòng có một bảo tháp bằng vàng, tỏa ánh sáng rực rỡ. Người trợ giáo nhanh chóng quay lại chỗ Gyalsen mong muốn chỉ cho thí chủ xem điều kỳ diệu xuất hiện, thế nhưng khi hai người quay vào phòng Gampopa, họ chỉ thấy vị thầy ngồi đó.

Một lần tổ Phagmo Drupa nói với Lopon Gompa, “cậu có để ý là Je Gampopa không có bóng không?” Lopon Gompa không để ý, và đêm đó khi tổ Gampopa đứng trước ngọn đèn bơ, vị này nhìn, và thấy chắc chắn rằng Gampopa không có bóng. Sau đó, vào ban ngày khi vị thầy đứng trong ánh mặt trời ấm áp, Lopon Gonpa kiểm tra lại, và thấy rằng vị thầy không có bóng.

Một lần khác, khi Gompa Lodro tới dâng cúng dường một trăm ngàn tờ giấy, được phép vào phòng Gampopa. Bước vào vị này thấy tượng đức Quan Âm một ngàn tay. Vị quay sang hỏi người trợ giáo cho Gampopa, ai đã làm bức tượng tuyệt vời như vậy và có thể thấy Gampopa ở đâu. Quay cuồn, người trợ giáo Gompa Lentse dẫn vị này ngược lại phòng thầy, ở đó họ thấy Gampopa ngồi đúng chỗ trước đấy có bức tượng đức Quan Âm một ngàn tay. Không có dấu hiệu nào của bức tượng được thấy cả.

Một lần khác, các vị tăng trong nhập thất quyết định làm một món cúng dường cho vị thầy. Họ làm một ngai tòa khổng lồ và làm chè, thực phẩm cho mọi người. Khi Gompa

Sheson đi tìm thầy đưa thầy tới bữa tiệc, Gampopa đã đưa cho vị này cái váy vàng để giăng bên ngoài và nói đi trước đi. Sau đó Gampopa đóng cửa phòng. Chờ ở gần đó, Gampa Sheson nhìn về hướng phòng thờ và choáng khi thấy vị thầy đã ngồi trên ngai tòa! Khi vị này bước vào phòng thờ, những vị tăng hỏi “Sao cậu không đi trước thầy và lo cho váy thầy?”

Một dịp khác, thầy Gampa nhận xét với Gampopa “một vị Bồ Tát đã địa thứ nhất có thể thi triển thần lực nhờ đặt ba ngàn vũ trụ trong một phần tử bụi nhỏ nhất. Phần bụi không thể lớn hơn được, ba ngàn vũ trụ cũng không nhỏ hơn được, vậy mà có thể khớp vào nhau. Tuyệt vời làm sao!”

Gampopa trả lời “Đó là bản chất của vạn pháp. Bất cứ ai cũng có thể đạt được. Con mắt nhỏ của con người có thể trông thấy cả khuôn mặt. Một cái gương bốn in sơ có thể phản chiếu con ngựa và con voi. Một cái bát nhỏ đựng nước có thể giữ được toàn bộ mặt trăng. Giờ nhìn ta!”

Khi thầy Gampa nhìn, vị này thấy thầy mình đã biến chuyển bản thân thành một vị Phật khổng lồ, có độ lớn như toàn bộ núi của Dakha Gampo, mà có thể vừa trong cái phòng chỉ chứa nổi năm người. Cái phòng không to lên, mà thân thể vị thầy cũng không nhỏ đi.

Một lần, khi mặt trời trong nguyệt thực, một ngàn vị tăng trong tu viện thấy thầy Gampopa bay trong bầu trời và rải nước từ một bình.

Một lần khác, Gargom Karpo thỉnh cầu tổ Gampopa trao truyền về mười ba Bốn Tôn. Vị thầy đồng ý, và khi đọc minh chú chuỗi tràng của mười ba bốn tôn, một ánh sáng đỏ từ miệng thầy tỏa ra, hòa tan vào Gargom. Gargom thấy niềm tôn kính lớn lao, bắt đầu lễ lạy tới thầy. Ngay khi bắt đầu, vị thầy hóa hiện như Bốn Tôn Chakrasamvara bốn mặt, mười hai tay.

Một lần, thay cho mẹ mình, Kyogom làm một bức thangka gia đình ngũ bộ Phật. Sau đó hỏi ân sư, Gampopa gia trì cho nhanh chóng. Gampopa đồng ý, nói, “Đốt hương và làm một mandala cúng dường”.

Sau đó hóa hiện bản thân thành đức Phật và từ đỉnh unisha, những tia sáng huy hoàng tỏa ra, hòa tan vào bức thangka. Không khí tràn ngập tiếng chuông nhân và âm thanh của trống damaru, bầu trời tràn ngập với ô, phướn chiến thắng và lọng. Âm thanh xập xỏa được nghe thấy và mưa hoa từ trên trời rải xuống.

Khi Kyogom thấy vậy, người thầy nói “đó là cách để hiển dâng nhanh chóng”.

Một lần, Geshe Gyalwa Chngtsang Chen tự nghĩ “vị thầy trước đây không cho phép những vị tăng mới xuống tóc chẳng làm gì ngoài thiền, vậy làm sao họ có thể đạt được những kiến thức?”

Đêm đó, vị này mơ thấy toàn bộ núi biến thành động, trong từng động có một bảo tháp quý, được chạm khắc đẹp và tỏa ánh sáng. Rất nhiều người tới lễ lạy trước bảo tháp, nói rằng đó nơi quy y của tất cả chúng sinh trong luân hồi kể cả những vị trời.

Sáng hôm sau, đi tới phòng Gampopa và kể cho thầy về giấc mơ, nhưng trước khi vị này kịp có thời gian thuật lại, người thầy đã nói “nhìn chúng, những ai nương vào tri thức ghét ta, và có ý coi thường ta. Những vị tăng mới giống hệt như những bảo tháp nhìn thấy trong mơ. Những đứa trẻ ăn mày này là nơi nương tựa của chúng sinh trong sáu cõi luân hồi, kể cả những vị trời.

“Ta có thể ôm trọn sự cần thiết của tất cả, cao hay thấp. Một vài nói rằng ta là nhân của những truyền giảng tàn tạ, nhưng nếu các con nhìn gần lại, những ai được lợi lạc từ những bài giảng của đức phật sẽ trở nên nổi tiếng trong những năm tháng tiếp theo”.

Radzi Gomkye trở nên lão luyện trong thiền chỉ nhờ nghe tới tên của thầy. Cho dù Gyasom Dorseng chưa được thực tế thấy thầy, mà vị này trở thành bậc thầy thiền nhờ lòng tín tâm và mandala cúng dường tới Gampopa. Vô lượng học trò như Nampa Phenne và những người khác, đã đạt thiền định chỉ cần nhìn thấy khuôn mặt của thầy Gampopa.

Một lần Rukom hỏi “khi hành giả đạt được trạng thái đồng vị, vậy thân thể, tâm trí và tướng trở thành một ạ?”

Gampopa chỉ vẫy tay qua một cái cột, và trả lời “chỉ như khi không có che chướng ngại khi cử động tay trong không gian, vậy thân thể, tâm trí, và tướng dạng trở thành một”.

Một lần khác khi đang đi trên đường tới Drabkyi Tsali, Gampopa lội qua con sông trên đệm thiền, lần chuỗi tràng bằng tay trái, trong khi làm ấn nước bằng tay phải.

Khi Gampopa ở núi Dregu, vị vua vùng đó, Lhangom, khẩn cầu sẽ dâng hiến một ngôi chùa tại đây. Để đáp trả, Gampopa tung một bông hoa vào bầu trời và hòa tan thành bàn thờ. Cùng lúc, bình làm lễ vẫn còn trong bầu không khí, biến vấy thành tia nắng. Vua Lhangom và những người khác tập hợp lại ở đó, Gampopa hóa hiện trong thân tướng đức Quan Âm Krasaprani.

Lúc còn ở hang động Yen Phug, Gampopa nói với trợ giáo Lengtse, giữ im lặng trong bảy ngày. Trong suốt thời gian này, người thầy thường đi qua những thành hang động mà không bị cản trở. Vị thầy còn hóa hiện như một bộ xương khổng lồ, cưỡi hổ trong

bầu trời, với một thanh gươm trong tay phải, cốc sọ người tay trái và một khatvanga ở vai trái.

Một lần Gampopa lưu lại ba ngày, đứng trên gót chân cùng nhau và chụm ngón cái trong ấn trên vương miện đỉnh đầu. Đêm đầu tiên, người hóa hiện trong bảy tướng dạng, đêm thứ hai, trong mười bốn tướng dạng và đêm thứ ba, nhiều tướng dạng lấp đầy hang động. Sau đó mọi tướng dạng biến mất.

Gampopa có thể trụ một đêm trọn vẹn thở ra và hít vào một lần duy nhất. Những người học trò cần chỉ dẫn căn bản, những ai cần xua tan chướng ngại, những ai có nhận thức yếu, cần bài giảng để hiểu sâu hơn, tất cả đều được làm tròn nguyện ước chỉ nhờ thực hành torma và cúng dường mandala, và thực hành những bài tập yoga. Có thể thấy, Gampopa sở hữu vô số phẩm tính không thể diễn giả nổi như sáu quyền năng siêu linh và khác. Theo cách như vậy, người làm lợi lạc cho vô số chúng sinh trong quá khứ, hiện tại, tương lai theo như mong cầu của họ.

## 19. Gampopa Nhập Niết Bàn

Khi nhận thấy những ngày cuối cùng của cuộc đời đã kéo đến gần, Gampopa nói “ta đã làm việc cho những bài giảng của đức Phật, và thắp lên ngọn lửa trí tuệ cho những chúng sinh mù lòa. Công việc trong kiếp sống này cần phải làm đã làm, và vì lợi lạc của những thế hệ sau, ta đã soạn thảo nhiều bản văn có ý nghĩa. Ta muốn chắc chắn rằng, những học trò của ra, bây giờ và sắp tới, nếu như họ nương vào ta, ta sẽ che chở cho họ khỏi những khổ đau nơi Ta Bà và sinh vào cõi thấp. Vậy, đừng có buồn.”

Để chỉ ra cho những người khác thấy vô thường, vị thầy vô song, Gampopa Sonam Rinchen, Đấng Hộ Trì Varja Lùng danh, vị Thầy thuốc từ Dakpo, dù đã giải thoát khỏi sinh và tử, đã hòa tan mandala của tướng hóa hiện, bỏ lại thân xác vào ngày thứ mười lăm, tháng thứ sáu của năm Chim Nước (1153 CN), ở tuổi thứ bảy mươi bảy.

Vào lúc này có nhiều dấu hiệu đáng ngạc nhiên và kỳ lạ được nhiều chúng sinh trông thấy. Cầu vồng xuất hiện trên bầu trời cùng với ô, phướn chiến thắng và lọng, hoa mưa xuống từ trong không gian, những loại âm nhạc và thiên nhạc được nghe thấy ở mặt đất. Hương dịu dàng của hương lan tỏa khắp các vùng.

Vào ngày thứ mười tám của tháng, tổ Phagmo Drupa chính thức làm lễ hỏa táng và lễ tang cuối cùng của vị thầy yêu mến, Gampopa. Khi những người tin tưởng từ bốn phương và quanh vùng Daklha Gampo đã đến quanh buổi lễ, họ nhìn lên và thấy một cơn mưa hoa màu xanh dương từ bầu trời. Khi lễ cúng lửa được đốt lên, mặt đất rung chuyển, khói ngũ sắc xuất hiện, theo những ánh sáng màu khác nhau và âm thanh nhã nhạc cúng dường. Những pháp này được nhìn và nghe thấy ở khắp toàn bộ vùng Dakpo.

Sau buổi lễ hỏa táng lửa đã cháy tất cả, họ thấy trái tim của người thầy, tượng trưng cho tình yêu thương, lưỡi thầy, tượng trưng cho giáo pháp, vẫn còn lại, không bị lửa chạm tới, và nhiều xá lợi được tìm thấy trong tro, không bị lửa làm hư, để lại dùng để cho chúng sinh tích lũy công đức.

Ba ngày sau lễ hỏa táng, mọi người tập hợp ở đây hóa tán trong thiền định với lòng tôn kính vô cùng, thấy không cần phải có thực phẩm, không phải ngủ. Nhờ năng lực bi mẫn vô cùng nơi vị thầy, tất cả chúng sinh có kết nối với vị thầy đã bước vào con đường giác ngộ. Khi họ qua đời, vẫn còn kết nối với thầy, cho dù họ có phạm tội ác, cầu vồng vẫn xuất hiện và mưa hoa rải xuống trong sự gia hộ.

Như vậy, hoạt hạnh cuộc đời vừa qua của Tổ Gampopa đã kết thúc. Nhân của sự sinh ra của Người để làm tròn lời hứa với đức Phật Thích Ca Mâu Ni, được hứa mười sáu thế kỷ trước, giúp để làm lan tỏa cho giáo Pháp. Đã từ lâu, việc người tới đã được nói trước trong nhiều bản kinh, ánh sáng giáo Pháp của người vẫn tỏa sáng thế giới ngày

nay, như những đợt sóng vô lượng bi mẫn và trí tuệ thấu hiểu tiếp tục làm lợi lạc trực tiếp tới vô số chúng sinh.



## Lời Bạt

Ánh sáng trí tuệ và tình yêu thương mà vị Ân sư mang tới thế giới này đã lớn. Qua những ví dụ vô giá và những bài giảng bi mẫn của người, những dòng truyền thừa không tỳ vết của đấng Gampopa đã không chết theo người, mà truyền tới nhiều dòng chảy Pháp đúng đắn.

Trong số họ có bốn học trò tối thượng-Phagmo Drupa, Dusum Khyenpa, Lopon Gomtsul, cháu người, và Lopon Gomchung, bốn học trò lớn-Lama Shri Phagpa, Sergom Yeshe Nyingpo, Yogi Chojung, và Somching Yeshe Nyingpo, những học trò thân cận Dampa Kyelpo, Gyatsa Repa, Josey Layakpa, Dakpo Dulzon, Gargom Karpo, và những người khác, những trợ giáo gần gũi-Joden Lengtse, Changye Salchang và đặc biệt Badropa.

U Se từ Kham rời Daklha Gampo trước khi Gampopa qua đời. Sau này khi tin đến nơi là thầy qua đời, vị này quay lại Daklha Gampo, nơi chúng được nhìn thấy thầy mình trong bầu trời. Sau này, hành trình tới Gampo Nyenang, nơi đạt được chứng ngộ vào tuổi năm mươi nhờ thực hành du già giác mộng như thầy đã tiên tri.

Khi đạt tới giác ngộ, rất nhiều dakini tập hợp lại mang theo vương miện varja đến cho người trên tóc. Vương miện này vẫn trông thấy, cho những ai có nghiệp tốt, trên đầu những vị Karmapa tái sinh, dấu hiệu nhận thức bản chất chân thực của thực tế.

U Se từ Khap ở lại Gampo Nyeng mười tám năm, trong thời gian này, xây lên tu viện, trung tâm nhập thất và thu hút nhiều học trò tin cẩn. Tiếng tăm về chúng của vị này lan xa, chẳng bao lâu được biết đến như Dusum Khyenpa, “Người hiểu được Ba thời”, dấu hiệu toàn tri nhờ hiểu biết về tâm trí vô sinh. Sau này, vị pandit ở Kashmir là Thích Ca Shri đã nhận dạng như Karmapa, “người của những hoạn hạnh của đức Phật”, như đức Phật Thích Ca đã tiên tri trong kinh Samadhi-raja Sutra (Thiền Định Vương).

Truyền thống của Dusum Khyenpa trở nên nổi tiếng như truyền thống Kamtsang hay Karma Kagyu, và người liên tiếp tạo dựng những tu viện chính ở Tsurphu, nơi đức Karmapa vẫn còn ở cho tới năm 1959 bị Trung Quốc lấy. Trước khi qua đời vào tuổi tám tư, Dusum Khyenpa để lại một phong bì thông báo những đặc biệt của tái sinh. Mười ba năm sau, trong sự viên thành những điều của bức thư, người tái sinh và được nhận ra như đức Karmapa thứ hai, Karma Pakshi. Truyền thống thiết lập Tulku ở Tây Tạng được mô phỏng bởi hàng ngàn lama giác ngộ khác, kể cả người kế vị của đức Dalai Lama. Cháu của Gampopa, vị Dakpo Gompa Tsultrim Nyingpo (Gomtsul), đã nhận được dòng truyền thừa của tu viện Gampopa, Daklha Gampo, và tiếp tục dòng truyền thừa được biết tới là truyền thống Dakpo Kagyu. Sau này trở thành Tsalpa Kagyu, sau người thừa kế tâm linh Gomtsul, Zhangtsalpa Yudrakpa Tsondru Drakpa. Học trò của Gampopa, Baram Darma Wangchuk, rời Daklha Gampo và đi về bắc Baram. Tại đây

bắt đầu thiết lập và dạy những chỉ dẫn thiền. Truyền thống này sau được biết đến như Baram Kagyu.

Sau khi Gampopa qua đời, Dorgyal (Dorje Gyalpo) từ Kham, ở lại Daklha Gampo thêm một năm. Sau đó, như Gampopa đã tiên tri, đi về phía Bắc. Dorgyal thấy một nơi chốn ở rừng của Kuntuzangpo (Phổ Hiền) gọi là Phagmodru, và xây một tu viện tại đây, dưới triều vua Drak Khawa. Ở Phagmodru, vị này đã quy tụ được hơn 80,000 học trò, năm trăm trong số đó đã đạt được chứng ngộ biết đến như “Hộ trì Ô Vàng”. Nhờ đó, vị trở nên nổi tiếng như Đấng Phagmo Drupa.

Phagmo Drupa là thầy giáo có xu hướng mở rộng ra trong số những học trò của Gampopa. Từ những bài giảng bao la đã thu được, vị này đã dạy nhiều bài giảng khác nhau cho những học trò khác nhau theo yêu cầu của họ, nhờ làm như vậy đã làm sinh khởi tám truyền thống khác nhau, do tám người học trò lớn sáng lập. Vậy vị này là người cha tinh thần của bốn dòng truyền thừa Kagyu cũ (Phagmodru hay Phagdru Kagyu) và người ông tinh thần của tám Kagyud trẻ theo thứ tự-Drikung, Taklung, Lingre hay Drukpa, Yamzang, Trophu, Martshang, Yelpa và Shugsebwhich do những người học trò chứng ngộ lập. Từ những dòng truyền thừa này, biết bao lama lớn và những mahasiddhas.

Gampopa truyền giảng những pháp chung như Lojong hay Bảy điểm luyện tâm, Bốn Niệm Chuyển Tâm từ truyền thống của Kadampa, và truyền tới những người học trò như những nền tảng thực hành Pháp. Những truyền giảng này đã được người soạn thảo với chỉ dẫn đặc biệt của “Sáu pháp du già của tổ Naropa” và thiền về Đại Thủ Ấn. Người giảng hai truyền thống này cho tất cả học trò của mình. Mọi nhánh của dòng Kagyu nhận được từ vị Ân sư cả hai nền tảng của Kadampa và hoàn thiện những truyền giảng của sáu pháp du già Naropa, được biết như con đường ngắn dẫn tới Đại Thủ Ấn, Mahamudra, đem lại cho những người học trò xứng đáng chứng ngộ hoàn toàn. Những người học trò này tiếp tục trao những chỉ dẫn khác nhau cho những học trò của mình tùy theo căn cơ, bản chất, mong cầu và sự tôn kính của họ. Như một quả, sau Gampopa đã khởi lên nhiều truyền thống trong Mahamudra, ví dụ. “Phương tiện để nhận biết Bản Chất của Ba Thân Phật của Mahamudra” là một phương pháp được ưa thích trong Karma Kagyud; “Năm nhánh của con đường sâu sắc của Mahamudra” đã được dòng Drikung Kagyu nhấn mạnh; và “Phương tiện của truyền giảng Sáu (hoặc Tám) yếu tố của đồng vị”, đó là những đặc biệt của dòng Drukpa Kagyu. Những truyền thống này ngày nay vẫn tồn tại, chuyển tiếp từ Đạo sư tới học trò trong một dòng truyền thừa không bị gián đoạn từ đức Kim Cương Trì tới nay, một truyền giảng không chỉ hiểu biết kiến thức không, mà còn là chứng ngộ thiền chân thực. Từng vị thầy nhận được truyền khẩu từ đạo sư của mình, thực hành những gì được giảng, đạt được nhận thức, sau đó với lòng yêu thương lớn lao và bi mẫn, tiếp tục làm việc vì lợi lạc của tất cả

những chúng sinh khác. Chỉ bằng nỗ lực không mỏi mệt của họ, ngày nay, những bài truyền giảng mới đến được được chúng ta ngày hôm nay.

Chúng ta mang một món nợ sâu sắc của lòng biết ơn tới đấng vô song Gampopa, và tới những người cha của dòng truyền thừa, cũng như sự khát khao giải thoát từng chúng sinh tiếp tục mang tới vô lượng quả, cho dù hàng thập kỷ sau khi sự qua đời của chư vị. Nhờ nghe, quán chiếu những câu chuyện về cuộc đời của chư vị, cầu mong chúng ta có thể tiếp bước con đường chắc chắn đạt tới quả vị phật. Nếu đã sẵn sàng trên con đường, cầu mong chúng ta hết lòng, mong mỏi cải tạo nỗ lực của mình, vượt qua chướng ngại như tất cả những vị đạo sư đã chắc chắn làm được, chúng được giác ngộ tối thượng trong một đời, vì lợi lạc của tất cả chúng sinh.

## **Lời cuối sách**

Quan kiến như đại dương sữa, thiền định và hành động, được khuấy thành bơ của trí tuệ giác ngộ. Con cúi mình trước đấng Gampopa vô song, Người là nhân cho những truyền giảng của đức Phật nở hoa, và là sự hợp nhất dòng truyền thừa của Kadampa và Mahamudra.

## Lịch Sử của Kagyupa Theo Thứ tự

Sau khi hoàn thiện luyện tập của mình dưới sự hướng dẫn của Milarepa, Gampopa đã thiết lập tu viện Kagyu đầu tiên ở trung tâm của Daklha Gampo, phía Nam Tây Tạng. Đó là một nơi chốn linh thiêng của người Tạng tới hành hương và những Phật tử khác của vùng Hymalaya. Gampopa sử dụng hệ thống tu viện của Kadampa như mẫu cho tu viện mới của mình. Sau này, mọi tu viện Kagyu đều có cùng hệ thống. Lòng tín tâm của Gampopa với rèn luyện tu viện không giữ người xa với khỏi những truyền giảng cá nhân và phục vụ cả hai cộng đồng chung là con số lớn mạnh của những repa áo vải, là những người, tìm kiếm núi cao để thiền, từ bỏ thế tục và thực hành theo vị thầy gốc, Milarepa. Gampopa áp dụng nền tảng lựa chọn phạm vi rộng để truyền giảng những bài giảng Phật giáo.

Người kết hợp những bài giảng Kadampa được biết đến như những giai đoạn đạt tới Giác Ngộ (Jangchup lamrim) và những đặc biệt cao của Rèn Tâm trong Bồ Đề tâm (Jangchub Semjong, thường được gọi là Lojong-luyện tâm) trong những truyền giảng đều của Kagyu. Sau này, coi như tinh túy của Đại Thừa chân thực, với ý định dành cho những người tin tưởng, phát triển Bồ Đề Tâm. Phần này bao gồm phát khởi, áp dụng Bồ Đề Tâm trên mức độ tương đối và tuyệt đối của Bồ Đề Tâm chân thực trên mức độ tuyệt đối.

Gampopa truyền giảng phần Kagyu của hệ thống tự nhận thức về Mahamudra cả truyền khẩu và những bản viết, như Pháp Bảo của Sự Giải Thoát (Lamrim Thargyan) và Bốn Pháp (Dakpo'o Chozhi). Trong những bản viết này, người kết hợp cả hai, những lời của đức Phật và của những mahasiddhas.

Gampopa cũng tiến lên trong ý niệm căn bản, nhận dạng mọi hiện tượng tinh thần, vật chất, ma quỷ và trung tính, để có một bản chất chung, giống hệt với trạng thái chân lý tuyệt đối (dharmakaya). Quan điểm giữa những điểm này đã gọi lên những chỉ trích từ những học giả cổ điển của những truyền thống Phật giáo khác.

Mahamudra được nhận thức giống như hệ thống của Trung Quốc Ch'an và Zen của Nhật Bản. Cả hai nhấn mạnh nương đặc biệt vào tiến trình thiền nhìn chung, và ngay lập tức thức tỉnh nhờ cái nhìn bên trong trực tiếp vào trạng thái ban sơ của tâm và thực tế. Nguồn căn của Mahamudra và Mahasampanna (Chakchen và Dzogchen) đều là Trí Tuệ Tuyệt Hảo-Kinh Bát Nhã (Prajnaparamita-sutras) và Mật điển du già Cao nhất (Anuttara-Yoga). Hai hệ thống tự nhận thức được coi là chân thực.

### Thứ Tự của Kagyu

Thứ tự của Kagyu lan ra trong Tây Tạng vào thế kỷ thứ mười một tới mười hai sau CN và làm lớn mạnh sự phục hưng Phật giáo. Vào thế kỷ thứ chín, những phá hủy Phật giáo

và trung tâm tu viện đã quăng Tây Tạng vào thời kỳ đen tối không đáy suốt bảy năm. Vào năm 836, vua Tri Ralpachan của Phật giáo bị ám sát bởi những người ủng hộ cho anh trai bất mãn, Lang Darma, sau này tự phong mình làm vua. Như một sự trả thù, Lang Darma tiến hành sự bức hại tôn giáo. Nhưng không lâu sau đó bản thân vị vua bội giáo này lại rơi vào tay của vị Tăng Phật tử Lhalung Paldor năm 842. Sự kiện này là viên đạn cho một cuộc chiến giữa hai hoàng gia kết thúc bởi hai hoàng tử chạy trốn về những vùng hẻo lánh của đất nước. Luật lệ của trung tâm Tây Tạng kết thúc và Tây tạng rơi vào những kẻ làm luật hạ tiện, và những người cầm đầu bộ lạc.

Tuy nhiên, tình trạng lộn xộn chính trị lại trở thành thuận tiện cho Phật giáo hồi sinh. Những Phật tử ẩn mình khỏi bức hại lặng lẽ lát lại con đường cho sự phục hưng khó khăn. Ở những vùng hẻo lánh phía đông và tây của Tây Tạng, hệ thống tu viện được khôi phục lại, trong khi trật tự bí truyền của Nyingma, trường phái cổ nhất được tái tạo trong thế kỷ thứ tám, cho dù trạng thái biến chuyển một chút và trong sự khó khăn của những tổ chức nền tảng. Trong thời gian này, không có bất cứ sự đối lập nào từ những người quan hệ chặt chẽ với đạo Bon, đa số những người chủ đạo trở thành người dẫn đầu của những trật tự Phật giáo khác nhau.

Kagyü đóng góp nhiều cho sự hồi sinh và phát triển Phật giáo. Cổ xe hiệu quả cho thành tựu là những tu viện trung tâm ổn định, những chỉ dẫn tái sinh của các vị thầy (tulku) và sống trong hang động hay lang thang của những nam nữ du già. Những vị thầy Kagyü, những người viết, nhà thơ, và những thợ thủ công, đóng vai trò chính trong sự phát triển truyền thống tôn giáo, văn hóa ở Tây Tạng. Trật tự Kagyü là khối kết hợp lỏng lẻo của trung tâm tu viện, mỗi nơi hoạt động độc lập trong khi giữ trung thành với lịch sử chung và truyền thừa như một vòng cổ với nhiều dây. Điều này đối lập với trật tự của người chị, Gelugpa, lưu giữ những tính chất đồng nhất với toàn thể chỉ dẫn độc nhất và chức năng dính với nhau giống như một nhạc cụ dây. Nghĩa Kagyü là “Những Bí Truyền liên quan chặt chẽ với nhau”. Chủng tự ka đứng cho “bài giảng khẩu”, gyü cho “truyền” (từ thầy tới học trò – khởi thủy chỉ theo quan hệ một-một); pa có nghĩa “liên quan chặt chẽ”. Đôi khi, ka, (đánh vần bka) được phát âm như kar (đánh vần dkar), có nghĩa váy trắng, có truyền thống từ váy cotton trắng được mặc bởi Milarepa trong những năm như nhà ẩn cư.

Trường theo hệ thống trung tâm tu viện Kagyü đa dạng tăng lên, nên những người đi theo có ở khắp đất nước. Trong những giai đoạn lịch sử sớm của Kagyü, bốn trật tự (được gọi là cổ hơn) và tám trật tự nhỏ (được gọi là non trẻ hơn) được thiết lập. Những vị Kagyü, giống như những trường phái khác được thiết lập theo cá nhân những vị thầy Tạng. Trật tự độc lập này thường bị ảnh hưởng bởi cá nhân và tôn trọng theo những người sáng lập. Nhờ lưu giữ và truyền sang cho những học trò thực hành khác nhau của những bài giảng tự nhận thức bởi người sáng lập, truyền thống độc nhất này được chia thành nhiều nhánh truyền thừa.

Nguồn trực tiếp của bài giảng thiền Kagyu được những vị mahasiddha, (Đại Chứng ngộ), những vị thầy lang thang khổ hạnh ở Ấn độ tiếp tục. Họ chứng rộng rãi và cao trong trí tuệ, có thần lực, và hoàn toàn buông bỏ khỏi những liên quan ích kỷ vật chất. Họ thường được gọi là “hành giả du già điên” vì những thói quen không quen thuộc, gây ấn tượng thông minh sắc sảo, có kiểu sống tự do. Cuộc đời họ và những bài hát (dohas) thách thức những mục ruỗng của những tổ chức hay cá nhân, những lầm lẫn. Một hành giả nổi tiếng nhất trong những hành giả điên của Tây Tạng là Drukpa Kunley. Sinh năm 1455, vị này đã từng sống tới 115 tuổi.

Những vị chính trong số những mahasiddha Ấn độ là Tilopa, Maitripa, Naropa, và Savaripa, tất cả đều sống ở thế kỷ mười đến mười hai. Họ cùng những người đi trước, tập hợp “dòng truyền thừa gia trì của thực hành tự nhận thức”. Những vị thầy trước đây kể tới là Asanga, Saraha (“những đấng Tối Thượng của những người Chứng ngộ”) và ngài Long Thọ nếu như liên hệ ngược lại theo Đức Phật Lịch Sử.

Trật tự Kagyu cũng được những vị thầy Tây Tạng theo dòng truyền thừa gia trì tôn kính sâu sắc. Thêm vào với Gampopa, những vị đi trước, Marpa, Milarepa. Đó là ba người được thấy là những người sáng lập đỉnh tháp đã tạo nên truyền thống thiền vào thế kỷ mười một, mười hai ở Tây Tạng.

Ngawang Namgyal Taklung (1142-1210), sáng lập truyền thống Taklung Kagyu, tổng kết lại thực hành chung và đặc biệt tự nhận thức của những trật tự Kagyu khác nhau như sau: “Tổng kết lại, họ duy trì nền tảng khao khát giải thoát tâm linh của cỗ xe A La Hán (Tiểu Thừa), động cơ bi mẫn của cỗ xe Bồ Tát (Đại Thừa) và kết nguyện tuyệt vời của cỗ xe minh chú mật (Kim Cương Thừa).”

Họ cũng giữ hệ thống tự nhận thức riêng, như những truyền khẩu làm sáng tỏ được Marpa và Ngọc giới thiệu, tinh tấn của Milarepa (Nyingru), Sáng Tổ của Gampopa về Chân lý Thực Tại (Ngowo'i Gyedar) và nhiều khác nữa. Đặc điểm để hành giả nương vào đó là mỗi thực hành hiện thân những vị khác nhau theo những cách ôn hòa, từng vén mở tinh túy cho hành giả như bao trọn tất cả chân lý, và những chân lý được ăn sâu trong một tinh túy!

## **Marpa**

Marpa (1012-1097) là người sáng lập hệ thống thiền Kagyu. Người là vị thầy chứng ngộ sâu với khả năng bên trong hòa nhập với khả năng ẩn của con người của học trò mình. Người không tạo dựng một trung tâm chính thức Phật giáo, nhưng ngược lại, nhà của vị này trở thành một trung tâm đào tạo (lama'i zimkhang), một thói quen trở thành phổ biến ở Tây Tạng. Thêm vào những bài giảng chung, Marpa truyền cho học trò những quán đỉnh quan trọng, những truyền giảng mật cao hơn, như bốn khẩu truyền mật, đại diện cho một nhánh Mật Điển Du Già Cao nhất của Phật giáo. Bốn khẩu

truyền mật bao gồm chứng ngộ thân huyền ảo, sáng rõ của tâm trí và chân lý; làm chủ giấc mơ (động lực bên trong của luồng tâm thức); sự phát triển nội nhiệt để phát khởi tự nhận thức chân thực, tính chất như hợp nhất hỷ lạc và bi mẫn và bên trong.

Marpa được vinh danh trong thế giới Phật giáo Tây Tạng vì những nỗ lực tìm kiếm giáo Pháp của đức Phật, học vị và chứng ngộ tuyệt vời. Người học và bậc thầy của tiếng Sankrit đã thể hiện trong những bản dịch tuyệt đỉnh nhiều bản văn mật quan trọng sang tiếng Tạng. Những học giả Tây tạng vinh danh người là bậc thầy của dịch thuật.

Người học trò nổi danh của Marpa là Milarepa, một nhà thơ lưng lầy. Danh tiếng của Marpa tiếp tục được tỏa sáng thành công nhờ tiếp nối rèn luyện không tương đối của Milarepa, đã đưa Milarepa trở thành một vị thầy giác ngộ cao cả.

Marpa cưới vợ, có con và sống ở làng Dowoloung tại Lodrak phía Nam Tây Tạng. Dakmema, một người rất tử tế, ủng hộ chồng. Bà là một thầy giáo chứng ngộ nhưng không có mong muốn thực hiện vai trò đó (cho dù việc giảng dạy bởi những nữ thầy giáo xuất hiện trong những thời điểm khác nhau ở Tây Tạng).

Marpa có thân thể vật lý oai nghiêm, mắt nhìn thấu, tóc dài. Vị này có cá tính áp đảo và được mọi người nhận ra bởi nóng tính và thô lỗ. Trong những lúc đi tìm truyền giảng của đức Phật vị này phải đi qua vùng Ấn độ nhiệt đới ba lần, qua nơi hoang vắng, trong điều kiện khắc nghiệt. Những người đệ tử đã quyên vàng để ủng hộ cho nhiệm vụ tôn giáo, để người có thể đi tới những vùng khác nhau của Ấn độ để học với những vị thầy Phật giáo Ấn Độ như Maitripa, Dapankara Atisha và Naropa. Naropa trở thành một vị thầy quan trọng của người, hướng dẫn và thấp sáng. Naropa nhận thấy ở Marpa nhiều dấu hiệu tiên đoán, một trong số đó liên quan đến người học trò có tên Milarepa, là “người được tiên tri là một bậc thầy lớn của nhân loại.” Người có khả năng đối trị với thiện xảo để loại bỏ cho học trò những phiền muộn tạm thời.

## **Milarepa**

Milarepa (1040-1123) là học trò nổi tiếng nhất của Marpa và trở thành một thầy giáo giác ngộ thực thụ. Bản thân và em gái, Peta Gonkyi, sinh trong một gia đình nông thôn ở Magyal thuộc Tây Tây Tạng.

Cuộc sống lúc trẻ tràn ngập những bi kịch, khốn khó bắt đầu với cái chết của người cha. Trước khi chết, người cha đã giao phó toàn bộ tài sản cho em trai, em gái để lo cho hai đứa con nhỏ. Những người họ hàng tham lam, không bỏ lỡ thời gian, đã tước đoạt đất đai, tài sản, trong khi bội ước lại với người vợ góa và con của bà. Rơi vào nghèo túng, những nạn nhân không còn gì giúp nổi phải buôn bán để sống qua ngày bởi làm nông nặng nhọc và ăn xin. Hàng xóm và bạn bè láng xa, họ trở thành khốn khó. Cuối cùng, người vợ cay đắng nghĩ ra một phương kế báo thù: gửi đứa con trai trẻ tới một thầy



phù thủy nổi tiếng ở Thung lũng Tsanrong và học phù thủy. Trong lúc này, Milarepa là bậc thầy của thực hành ma quỷ (có truyền thống tiền đạo Phật)..

Mẹ thúc giục, Milarepa bắt đầu những lời nguyện quyền lực lên những người họ hàng. Đầu tiên, ngôi nhà của người chú đổ sập, giết nhiều họ hàng trong một tiệc cưới. Sau đó, mùa màng bị phá hủy bởi một cơn bão khủng khiếp. Trong khi Milarepa rùng mình trong sự vinh quang của người mẹ, toàn bộ ngôi làng bị phá hủy. Như cả gia đình đã biến mất, Milarepa tràn ngập trong ngại ngùng và ân hận. Nguyên lý cơ bản của Phật giáo là nghiệp cá nhân ăn sâu vào tâm thức của con người. Cho dù cảm thấy muốn tìm vị thầy, mọi nỗ lực cố gắng đều thất bại, rồi được hướng tới Marpa, đại dịch giả. Đó là đánh dấu thay đổi cuộc đời của Milarepa. Marpa biết rằng người học trò trẻ tuổi đã được tiên đoán trước là một bậc thầy-thiền và thầy giáo, nhưng đầu tiên, người biến đổi để Mila trở nên khác hoàn toàn bởi những chuỗi nặng nhọc. Ngay từ đầu, Marpa đối xử thật tàn tệ với Mila. Thầy yêu cầu một món quà đáng giá để đổi lấy những bài giảng trân quý đã mang từ Ấn Độ về với một giá bằng mạng sống. Mila trẻ tuổi khẩn nài truyền giảng khi nói về cuộc đời bi kịch và khát khao tâm linh để an ủi, giải thoát. Vì không có đồ cúng dường vật chất, Mila khiêm tốn cúng dường toàn bộ con người: thân, ngữ và tâm trí. Khi đó Marpa yêu cầu Mila xây chín cái tháp. Những năm cực nhọc bắt đầu với người học trò tội nghiệp này.

Mila phải tự xoay xở toàn bộ việc xây dựng, từ đóng móng tới cắt, xẻ xây của người thợ. Thử thách trở nên hành hạ hơn khi, Marpa yêu cầu phá đi và xây dựng lại kiểu khác. Trong khi Mila chịu đựng khổ nhọc từ muôn vàn cơn đau đớn, thì sau lưng, Marpa dạy những truyền giảng cao cho những học trò khác. Khi Mila thử, cùng với sự ủng hộ của người vợ từ bi của Marpa, lập tức vị thầy yên lặng luồn vào tham dự và giễu cợt rồi quăng hết đi.

Cuối cùng, sau hơn sáu năm sau, thời điểm lớn của Mila đã tới. Nghiệp ma quỷ đã cạn kiệt và xúc tình được trung hòa khi tháp hoàn thiện. Marpa cuối cùng chấp nhận người học trò này, cho thấy tình cảm của người cha đối với học trò, gọi đó như “con trai ta”.

Marpa giải thích việc những thử thách tàn ác trong quá khứ và đảm bảo rằng Mila sẽ vượt qua tất cả những bài giảng trân quý như “món quà của nước cam lồ cõi thiên rớt từ bình này sang bình kia”. Sau đó vị này bảo Dakmema chuẩn bị một bữa tiệc nhân cơ hội trân quý này, tiếp đến trao cho Mila khẩu truyền mật cao nhất của Phật giáo, tiên tri, đó sẽ không chỉ là người đạt được giác ngộ chân thực mà còn trở nên vị thầy lớn nhất của các bậc thầy. Marpa đảm bảo học trò mình sẽ soi sáng vô lượng người, kể cả những hành giả đã được vinh danh lớn, và những truyền giảng Kagyu sẽ chảy suốt như một con sông rộng. Sau đó vị thầy khuyên Mila nên hiến mình hoàn toàn trong thiền định tự nhận thức ở những nơi vùng núi cao của Jomo Langmo. Trong suốt thời gian tìm hiểu, Mila đã hiến toàn bộ nỗ lực vào thiền. Chỉ khoác một váy cotton mỏng, để cho tóc

mọc dài. Với duy nhất một cái lọ đất để nấu ăn vào đó và vô số chỉ dẫn đặc biệt nhận từ Marpa, Mila dành rất nhiều năm ở những hang trong núi. Sống bằng sự xin lúa mỳ rang và những cây tầm ma mọc trên đá, sự quyết tâm, hiến dâng cho thực hành thiền định đã hoàn thiện, không giao động, hiếm khi người cần thức ăn.

Thực hành của người bắt đầu với chinh phục bản ngã (mê mờ của bản ngã) và tiến bộ phát triển những niệam cao thượng của giác ngộ (bồ đề tâm) và một mong mỏi vô lượng cho sự tốt lành của thế gian và giác ngộ. Sau khi trở thành bậc thầy của nhiều mặt khác nhau của hệ thống tự nhận thức Du già Tối thượng Phật giáo, khi đó Milarepa tập trung vào chính yếu, như kích hoạt và phát nhiệt tối thượng (tummo). Người kiểm soát năng lượng nhiệt hỷ lạc này chủ yếu cho sự tồn tại của mình. Người đã đạt được kiểm soát hoàn toàn thân thể, tâm trí. Thêm vào, người đã đạt được yên bình không dao động, khoan dung, nhạy cảm, bi mẫn và trí tuệ.

Trước khi gặp gỡ Marpa, Milarepa đã được thuyết phục rằng một thực hành chân thực với lòng tôn kính hoàn toàn có thể nương tựa vào nhất, nếu không độc nhất, có nghĩa là tự nhận thức và giác ngộ. Người chưa bao giờ đặt sự thuyết phục cá nhân và nguyện theo con đường quán chiếu như tiến trình tự nhận thức duy nhất. Cả hai ở trong thời gian nhập thất cô tịch và sau khi tự biến chuyển bản thân, vị thiền lỗi lạc và vị thầy đã hướng dẫn biết bao nam và nữ với kỹ năng và bi mẫn. Người đã theo những phẩm tính của đức Phật tiếp cận bài giảng cho từng cá nhân tùy theo nguyện vọng, căn cơ, mong muốn và khả năng tâm linh, thường ẩn nấu trong luồng tâm thức của từng cá nhân.

Cuộc sống khổ hạnh của Milarepa và nhập thất là mặt trái ngược với cuộc sống bên ngoài của vị thầy, Marpa. Khi mọi người hỏi Mila sao không theo tấm gương của thầy mình, người trả lời, nếu làm vậy sẽ giống như một con nai đang cố theo bước chân con sư tử. Và khi một học trò đã hỏi “Chúng ta có thể nguyện vào một đời sống hoạt động lâu dài để chứng minh lợi lạc cho những chúng sinh khác?” Mila trả lời “nếu như không có bám chấp vào mục đích vị kỷ, con có thể. Nhưng như vậy, sẽ khó đấy”.

Nếu như sự thành tựu của Milarepa được coi như giống với những bậc thầy lớn ở những nấc thang cao hơn, bậc liên tục và ảnh hưởng không kém ngạc nhiên. Người biến đổi nam, nữ của những giới khác nhau trở thành những chúng sinh đức hạnh cao, yên bình và tự nhận thức. Người chị ruột, Peta Gonkyi trở thành một trong số những người nữ học trò tiến bộ cao.

Thành tựu của những học trò thế tục này đặc biệt gây ấn tượng, bởi vì họ không phải sản phẩm của một nền giáo dục tu viện hay rèn luyện từ đầu. Những học trò độc lập, không thuộc-tu viện của Milarepa đã đưa người trở thành khoác-áo vải, tóc dài “repa”, dành đa phần thời gian ẩn dật nơi núi cao, hay lang thang từ làng sang thành phố ở Tây Tạng, hát những thông điệp của Milarepa cho những đám đông thế tục.

Một trong những học trò chăm và thành tựu, Rechung, lặng lẽ thấu hiểu những bài giảng của Milarepa, đặc biệt những bài ca tụng nhận thức liên quan với thiền bốn tôn Chakrasamvara. Gampopa, có lẽ vị tăng học tốt nhất giữa người học trò, đã lựa chọn Milarepa thành nhiếp chính Pháp để lưu giữ và phát triển những truyền giảng Kagyud.

Cho dù vòng quay của thập kỷ, câu chuyện cuộc đời Milarepa được biết tới ở phương Tây và sự quan tâm tới người vẫn tiếp tục trong những ngày này. Câu chuyện cuộc đời người có trong nhiều ngôn ngữ. “Tuyển tập những bài hát của Milarepa” giờ đây đã dịch ra tiếng Anh, thêm vào câu chuyện cuộc đời người (dù rằng bản dịch những tác phẩm này có tên “Một Trăm ngàn Chứng Đạo ca” không được coi như văn học). Những bài thơ của Milarepa chỉ ra sự sáng được làm mới và đơn giản, được làm sinh động bằng những thành ngữ dân gian dí dỏm. Sau này trở nên phổ biến với những người dân Tây Tạng có ít giáo dục chính thống nhưng đưa thành khổ trong truyền thống khẩu truyền phong phú và diễn đạt hình tượng.

Milarepa là một vị thầy nổi tiếng và trở thành một anh hùng của dân ca. Phần tiếp theo của cuộc đời người đã được diễn trong những vở diễn cổ điển khắp cả Tây Tạng. Nơi núi cao, những động người đã sống và câu chuyện chín cái tháp người làm ở chốn linh thiêng của những cuộc hành hương tồn tại cho đến khi bị Hồng Vệ Binh Trung Quốc phá hủy vào những năm 1960. Trong toàn bộ thế giới Phật giáo Tây Tạng, Milarepa được vinh danh như một bậc thầy thiền lớn, và đứng đầu những người chứng ngộ. Người trở thành mẫu hình truyền thuyết trong cuộc đời và làm mê hoặc lòng người. Dòng truyền thừa của Marpa và Milarepa được nhìn lên bởi tất cả trật tự như căn nguyên của sự gia trì chân thực và hướng dẫn, thực hành tụng niệm được coi như trở thành hiệu quả đặc biệt để đạt được niềm khuây khỏa bên trong và giác ngộ.

### **Dakpo Kagyu: Nguồn căn của đa số các nhánh Kagyu**

Người đã có niềm tin trọn vẹn của thầy mình, Milarepa, Gampopa đã thành công truyền giảng Phật Pháp ở Tây Tạng. Người đã đóng góp lớn hướng về tiến lên của phục hưng Phật giáo mà đã bắt đầu cuối thế kỷ thứ mười. Trong khi Gampopa làm lan rộng Phật giáo, những người học vị tăng học giả này và những người thiền cân bằng nảy nở. Trong số những học trò theo truyền thống Kagyu, có khoảng năm trăm vị học trò thành tựu lớn là tăng và tám trăm những bậc thầy thiền, còn chưa kể đến biết bao cư sỹ theo học. Từng người trong bốn học trò xuất sắc “con tâm linh” đã thành lập hệ thống trung tâm tu viện độc lập. Karmapa Dusum Khyenpa thành lập Trật tự Karmapa, Phagru Dorje Gyalpo thành lập trật tự Phagdru, Baram Darma Wangchuk sáng lập Trật tự Baram; Zhangpa Tselpa Tsondru Dragpa thành lập Trật tự Tselpa. Những trường phái thêm vào sau này coi như ở ngoài khơi của hai nhánh ban đầu. Mọi nhánh trở ra từ vị thầy Gampopa được tập hợp nhắc đến là Dakpo Kagyu, kể từ khi Dakpo Lhaje hay Gampopa là vị thầy tâm linh chung.

## Trật tự Karma Kagyu

Một trong những học trò chính của Gampopa được nhắc đến trước tiên là Karmapa Dusum Khyenpa (1110-1193). Vị này phát triển những thành tựu cao và bản thân được vinh danh thành vị thầy, sau này trở thành truyền thuyết trong cuộc sống. Người đạt được những thành tựu xuất sắc trong học hành, nỗ lực vì nhân loại, và giác ngộ là thành quả của năng lực tâm linh kỳ diệu.

Sinh trong một gia đình Phật giáo rất tín tâm, một lần người cha đã gia trì cho cậu con trai với truyền khẩu mật chú mà từ đó cậu bắt đầu học Phật giáo, thực hành với nhiều vị thầy khác nhau, nhiều vị đã là những người đi trước của truyền thống Kadampa. Sau này, dưới sự hướng dẫn của vị thầy chính, Gampopa, Karmapa trải qua những năm tháng thiền ở trong hang động nơi những núi cô tịch và ẩn cư, đã đưa vị này tới những nhận thức cao hơn.

Karmapa trở nên nổi tiếng nhờ những quyền năng tâm linh tuyệt vời. Nghe nói vị đã làm lợi lạc cho một số chúng sinh như chữa lành ốm bệnh, dị dạng, mù, trầm cảm, rối loạn, trong khi hướng dẫn cho những người khác nhận thức được mục đích của mình. Sự xuất sắc được phản ánh trong tiên đoán về số phận và nhiệm vụ cá nhân cho tương lai xa.

Karmapa tạo ra Trật tự Karmapa (Karma Kagyu) khi người thành lập tu viện đầu tiên ở vùng Tsurphu, khoảng ba mươi dặm từ Lhasa và những tu viện phụ ở Kham, đông Tây Tạng.

Tên riêng của mình, Karmapa, có nghĩa “người của nhiều hoạt hạnh”. Điều này chỉ ra rằng một người với thành tựu Bồ Tát hoàn thiện những hoạt hạnh trong sự tôn trọng để hướng những chúng sinh bình thường trên con đường giác ngộ. Nghĩa của Karma không có pa, chỉ ra hành động của một cá nhân đã vượt qua cảnh lệ thuộc bên trong.

Vị Karmapa đầu tiên, Dusum Khyenpa, thiết lập tái sinh thể chế hóa đầu tiên, “Karmapa hứa sẽ tái sinh liên tiếp để dẫn dắt Trật tự Karmapa mới mà vị đã tạo tác ra. Trước khi qua đời năm 1193, vị này trao lại chỉ dẫn đã được niêm phong cho những người học trò tin cậy. Những ghi nhận tiên tri giải thích rõ nội dung của cha mẹ, nơi chốn vị này sẽ sinh ra. Tiến trình này đã được làm theo bởi từng vị Karmapa tái sinh và chỉ dẫn gần bó rất tỷ mỉ với những vòng bên trong của những học trò trung thành, đến nay, vị tái sinh mới nhất là đức Karmapa Mười Sáu, Rangjung Rigpa'i Dorje, còn vị Karmapa Mười bảy đang ở gần đây nhất tại tu viện được xây dựng lại Tsurphu gần Lhasa.

Kể từ khi tái sinh của đức Karmapa thứ nhất, hệ thống đặc biệt tái sinh các vị Lama đã chi phối trong cuộc sống của tất cả trật tự Phật giáo Tây Tạng, và gần đây từng tu viện có một hay vài vị lama tái sinh. Sự tái sinh của những tâm linh Tây Tạng và luật tạm

thời, đức Dalai Lama, bắt đầu năm 1476, khi đức Dalai Lama thứ hai được tìm thấy và tiếp tục không gián đoạn cho tới nay, đức Dalai Lama thứ Mười Bốn. Tái sinh theo hệ thống tu viện, được gọi là tulku trong tiếng Tạng, gọi nên một yếu tố đặc biệt tái sinh trong Phật giáo Tây Tạng. Không may, sự lựa chọn đôi khi liên quan tới những lý do cá nhân đáng tiếc hay yếu tố chính trị, còn không những vị Lama tái sinh nổi tiếng khắp giới Phật giáo Tây tạng. Gần đây một vài dòng truyền thừa bắt đầu lựa chọn những người phương Tây như những vị Lama tái sinh. Có hai loại tái sinh, được kiểm soát và không được kiểm soát. “Không được kiểm soát” nói tới nhưng chúng sinh vẫn chưa được kiểm chứng về cuộc đời và số phận. “Được kiểm soát” nói tới những ai đã đạt giác ngộ nhưng lựa chọn tái sinh trong ý muốn một sự tồn tại nhân loại khác để giúp những người vẫn đang bị phiền não bởi những mê mờ bên trong. Sự tái sinh cá nhân vậy, cho dù được nhận thức hay không – được hiểu là trở thành Bồ Tát.

Việc tái sinh của các vị Karmapa không chỉ có ở Tây tạng, mà còn ở Mông Cổ, Trung Quốc và Mancho hàng thập kỷ. Vị Karmapa đầu tiên và người tái sinh tiếp theo đã đóng góp nhiều lần và lâu dài hướng về lưu giữ, lan tỏa Phật Pháp Tây tạng, khuyến khích tìm kiếm tôn giáo của người Tạng, đảm bảo cân bằng chính trị nhờ năng lực tâm linh trong những vùng không ổn định và bạo lực của Trung Quốc và Mông Cổ. Một vài vị Karmapa, như vị thứ hai, ba và bốn trở thành những thầy dạy cá nhân cho những vị hoàng đế của Khan Mông Cổ và Mãn Chu.

Tiếng tăm của họ lớn mạnh khi một số dẫn đầu những thầy giáo Phật học, theo những lời tiên tri trong kinh điển đặc biệt và chúng ngộ bên trong, Karmapa được nhận thức là tái sinh của đức Quan Âm. Vị sau này là một trong những đại Bồ Tát, tìm kiếm giúp làm dịu đi khổ đau của tất cả chúng sinh và hướng dẫn họ hướng tới tốt lành thường hằng, giác ngộ. Trong kinh điển Phật giáo Đại thừa, những dòng nói về nguyện của đức Quan Âm trước đức Phật lịch sử. Trong lời nguyện này, đức Quan Âm nguyện sẽ hóa hiện trong những hóa hiện khác nhau để phục vụ chúng sinh ở miền “Đất Tuyết”, Tây Tạng. Một số lời tiên tri vén mở rằng đức Quan Âm có thể hóa hiện như một vị tăng trụ trì liên tục trong nơi miền đất Tuyết. Điều này được biết tới như một chỉ dẫn đặc biệt tới đức Dalai Lama kế tiếp. Vị Karmapas kế tiếp mở rộng tiếp cận phạm vi rộng những bài giảng của những trật tự Phật giáo Tây tạng khác, đáng kể là trường phái Nyingma. Những tiếp cận phạm vi rộng khác của những các nhân đặc biệt trong những trật tự Karmapa trở thành một động thái áp đảo dưới sự lãnh đạo sáng suốt của Jamgon Kongtrul (1813-1901), người học trò hơn hết của đức Karmapa Mười bốn, được coi là sự hóa hiện của đức Mạn Thù, vị Bồ Tát của Trí Tuệ. Với sự hợp tác của vị thầy lừng danh Rime, Jamyang Khyentse, vị Kongtrul đã biên soạn bài giảng của tự nhận thức mật, tưởng chừng tản mát trong nhiều trật tự Phật giáo Tây Tạng khác nhau.

Trật tự Karmapa năng động khác thường và thành công, trừ một thời gian tạm thời suy đồi uy tín vào khoảng thế kỷ mười bảy. Dù Trung Quốc lấy Tây Tạng năm 1969 cũng

không thể dừng hoạt động Pháp của Karmapa và những người đi theo. Việc dày những vị Bồ Tát khỏi Tây Tạng một cách sắt đá, đã góp phần hướng tới sự lớn mạnh của Karma Kagyu trên thế gian. Đầu những năm 1960, ngay khi dẫn cộng đồng tăng và cư sỹ tín tâm an toàn khỏi tu viện Tây Tạng, đức Karmapa Mười sáu đã thiết lập một tu viện mới, với một trung tâm thiền riêng biệt, ở Rumtek tại Sikkim, gần biên giới Tây Tạng. Sau này người lập trung tâm Kagyu ở Ấn độ, châu Âu, và Mỹ, hiến mình cho những nhiệm vụ vô giá, hùng vĩ của xuất bản những bản kinh Phật giáo Tây Tạng đẹp đẽ, thành 330 bộ, từ bản in gỗ, phân chia cho từng tu viện Tây Tạng trong lưu đày.

Tin chắc vào mức độ quan trọng sống còn của những vị thầy tái sinh, đức Karmapa Mười Sáu đặt sự tái sinh của nhiều vị đứng đầu tái sinh tại tu viện Rumtek. Ngày nay có một số những vị lama trẻ tái sinh, giảng dạy Phật tử, như vị Tulku Shamar Mười ba (có nguồn gốc từ vị Shamar Dragpa Sengye, 1283-1349), vị Situ Tulku Mười Hai (có nguồn gốc tái sinh từ vị Goshri Paljor Dondrup, 1427-1489) và vị Jamgon Kongtrul thứ ba (có nguồn gốc tái sinh từ vị Jamgon Kongtrul đời thứ nhất 1813-1901). Cho dù vẫn giữ truyền thống và sát nhập của Karma Kgyu, một vài nhánh lớn lên, có ảnh hưởng, và truyền thống, với sự vươn lên và bản chất, những nhánh này trở thành phần phụ. Có thể kể tới Surmang Kagyu ở vùng Ga, phía đông Tây Tạng, Naydo Kagyu ở trung tâm Tây Tạng.

### **Trật Tự Phagdru Kagyu**

Trật tự Phagdru Kagyu được sáng lập bởi một học trò của Gampopa, Phagdru Dorje Gyalpo (1110-1170), khi vị này xây nên một tu viện lớn ở Tsethang, Nam Tây tạng. Do uy tín và những người đi theo tăng lên, vị thầy lớn đã hỗ trợ Desi, một người làm hành chính, vùng Nedong, bởi những người làm luật Sakya ở Tây Tạng. Đó là vị thứ mười ba ở trung tâm đất nước.

Dorje Gyalpo chắc chắn sự kết hợp tâm linh và chính trị nằm trong tay người kế vị. Trong mỗi gia đình Phagdru, một người con trai xuất gia, để giữ vị trí có uy tín. Một trong những vị tăng này phải chịu khổ đau nhiều bởi những người trị vì Sakya, quyền lực vùng và quốc gia những năm 1354, nhờ sự kết hợp chiến lược thông minh, sức mạnh quân đội. Đó là Jangchub Gyaltsen (1302-1364), đã được vinh danh bởi vị Kublai Khan với danh hiệu Tai Situ-Bậc thầy lớn. Đó là một người trị vì rộng rãi và được so với những vị vua ngày trước ở Tây Tạng. Gia đình Phagdru tiếp tục trị vì vài thế hệ cho đến khi mất quyền lực vào người đứng đầu gia đình Rinpung khoảng thế kỷ mười lăm.

Người học trò chính của Phagdru thiết lập tám trật tự độc lập, gọi là “tám trật tự trẻ hơn” có tên Drikung, Taklung, Trophu, Lingre (drukpa), Martsang, Yelpa, Yemsang và Shugseb.

## **Trật tự Tselpa và Baram Kagyup**

Phần còn lại hai trong “bốn trường phái cổ hơn” của Kagyu-Tselpa và Baram, không tồn tại độc lập một thời gian dài. Truyền thống duy nhất được hòa vào và tiếp tục bởi những nhánh Kagyud khác.

## **Trật tự Drikung Kagyu**

Drikung là một trong ba trật tự còn tồn tại bắt nguồn từ tám truyền thống trẻ hơn. Tu viện đầu tiên được thành lập ở vùng Drikung, tại ngoại ô của Đồng Bằng Phía Bắc (Changthang) do người sáng lập là vị thầy Kyobpa Jigten Sumgon (1143-1217), là một trong những học trò đứng đầu của Phagru. Người sáng lập thuộc về hàng thầy giáo có vị thế ở Tây Tạng nhờ thiện hạnh của học vị và chứng ngộ. Những bài giảng và viết được biết đến đặc biệt nhờ bởi độ sâu sắc, sáng sủa và tiếp cận mới mẻ.

Một trong những tác phẩm quan trọng nhất là Gongchik-Nhất Niệm của Drikung. Luận thuyết chính đúc lại Phật Giáo trong dạng hấp dẫn và sáng tạo, nhấn mạnh từng mặt như khả năng vén mở toàn bộ tiến trình giác ngộ, Kyobpa Jigten Sumgom đã tôn kính những chỉ dẫn giác ngộ và phục vụ nhân loại cho những người bình thường. Hệ thống tu viện Drikung và những nhánh ở phía đông Tây Tạng, cũng như những tu viện chị em trong Ladakh (bây giờ là vùng thuộc Hymalayas), được biết tới nhờ đào tạo hiệu quả và nhóm những người “áo vải-repa”, thực hành sáu nhánh du già tối thượng, thiền Mahamudra trong những hang động ở núi cao.

Tu viện Drikung ở Tây Tạng được những vị thầy nối tiếp đứng đầu, không phải thường xuyên là những vị tái sinh. Truyền thống Drikung bản thân được hai vị thầy tái sinh: sư tổ Chungtsang Rinponche, Chetsang Rinponche, vị thầy lần thứ ba bảy, trốn thoát khỏi sự kiểm soát của Trung Quốc với Tây Tạng, sang Ấn độ năm 1975, từ đó đã tổ chức lại những tu viện Drikung Ấn độ ở Ladakh và Dehra Dun. Người cũng hướng dẫn những hoạt hạnh khác nhau của trung tâm thiền Drikung ở Ấn Độ và phương Tây. Vị đứng đầu Chungtsang Rinpoche, ngụ ở lại Tây Tạng.

## **Trật tự Taklungpa Kagyu**

Taklungpa thuộc về nhóm tám dòng truyền thừa mới đã đề cập phần trước. Trường phái này do Taklung Thangpa Trashi Pal (1142-1210), một trong các đệ tử của Phagmo Drupa ở khu vực Taklung 35 của cao nguyên Tây Tạng (changthang) tạo nên. Sau đó một nhánh được lập ở Rewoche, trong khu vực phía đông Tây Tạng. và các nhánh khác sau đó được xây dựng ở các phần của U và Tsang (khu vực trung tâm Tây Tạng). Tu viện gốc góp phần đáp ứng nhu cầu tín ngưỡng và văn hóa của các bộ tộc du mục sùng đạo Taklung Kagyupa thường tập trung vào giáo lý Kagyu gốc bắt nguồn từ Gampopa.

Hệ thống Đại thủ ấn hộ thực hành là “5 nhánh của Đại Thủ Ấn’ (Chakchen Nganden). Trụ trì của tu viện Taklung thường là hóa thân của Mantrul. trong những năm 60, Taklungpa cũng xây dựng lại trung tâm tu viện ở Ấn độ.

### **Trật tự Drukpa Kagyupa**

Drukpa Kagyupa cũng là một trong 8 dòng truyền thừa mới. có một vài chi phái liên kết lỏng lẻo xếp vào dòng thừa Drukpa. Đầu tiên là Lingre Kagyupa, đặt theo tên đại sư Lingchenc Repa Pema Rojie(1128-1188). Các đệ tử và người thừa kế tín ngưỡng của vị này sau đó tạo nên rất nhiều chi phái. Đại đệ tử của ling Repa, Tsangpa Gyare (1161-1211) xây dựng tu viện Jangchub ling ở khu Nam phía nam Tây Tạng. Theo lịch sử của dòng thừa, một trận lũ bão khủng khiếp làm rung chuyển cả vùng khi đang cúng tế tu viện mới. Tai nạn này được coi là điềm lành, hứa hẹn tương lai thịnh vượng và sự phát triển của giáo lý Kagyu. Tiếng sấm được coi là tiếng gầm của rồng –druk trong tiếng Tây Tạng. Vì vậy từ druk được thêm vào tên của tu viện và dòng thừa. Kể từ đó được gọi là Drukpa Kagyupa.

Sau này, có ba nhánh xuất hiện, được phân biệt bằng địa điểm địa lý của các trung tâm tu viện: Todruk (dòng Drugpa ở vùng thượng lưu), Maydruk (dòng Drukpa ở hạ lưu), và Bardruk (dòng Drukpa ở trung lưu).

Dòng Drukpa kagyupa bắt đầu phát triển xa hơn khi đại sư của nhánh Bardruk, Phajo Drukgom Zhikpo, tiến sâu hơn về phía nam vùng Lhomon Khazhi (cửa ngõ thứ 4 ở phía nam Mon). Là người có sức mạnh tinh thần và kiến thức lỗi lạc, vị này đã thành công xây dựng tín ngưỡng của mình thống trị cả vùng và thu phục được các dòng thừa địa phương khác như Sakyapa, Nyingmapa, nhánh Drikung của Lhapa Kagyupa. Chẳng bao lâu sau, tên vùng đất được đổi thành Druk Yul, hoặc “vùng đất Rồng”. Với thế giới, nó được gọi là Bhutan.

Bước ngoặt số phận của Drukpa Kagyupa và Drukyul đến vào thế kỷ 17, khi Zhabdrung Ngawang Namgyal, một hóa thân từ ngôi đền Drukpa đầu tiên xuất hiện, ông phải trốn khỏi Tây tạng để thoát khỏi sự hành hạ của kẻ thống trị Dipa Tsangpa ở Shigatse. Thời điểm đó, đã có rất nhiều đền Drukpa ở Drukyul. Quyền lực tâm linh của Zhabdrung được phổ biến rộng rãi bởi người dân và các tu viện. Vị này trở thành người thầy Kagyu đầu tiên lập nên quốc gia đạo phật và ông là lãnh tụ tinh thần tối cao.ông và người tái sinh kế vị trị vì Drukul thông qua nhiếp chính (pháp vương). Sự trị vì của Lạt ma được thay thế bởi chế độ quân chủ cha truyền con nối vào thế kỷ 20. Trong thời gian đó, tái sinh của Tsangpa Gyarey, người sáng lập ngôi đền Druk đầu tiên chuyển tới ngôi đền mới gần biên giới phía nam Tây Tạng. Tái sinh của Gyalwang Drukchen 13 trụ trì các ngôi đền ở phía Đông dãy Himalaya – Darjeeling và cả ngôi đền nổi tiếng Hemis ở Ladakh



## Trật tự Shangpa Kagyu

Dòng truyền thừa Shangpa Kagyu được lập nên vào đầu thế kỷ 11, khá độc lập với dòng thừa Kagyupa gốc do Gampopa sáng lập. Shangpa Kagyu được đặt theo tên khu Shang ở phần trung tây ở Tây Tạng. người sáng lập là khyungpo Naljor (987-1079), một học giả Tây Tạng vĩ đại, và cũng là một nhà thơ, thầy thuốc, nhạc sĩ, nhà viết kịch, nhà nghiên cứu khoa học nhân văn, và nhà giáo. Một người cải đạo từ tôn giáo Bôn Tây Tạng, thầy học đạo giáo từ nhiều đạo sư Tây Tạng và Ấn Độ.

Khi ở Ấn Độ, ông nỗ lực rất nhiều để nắm được giáo lý bí truyền “sáu nhánh của Du già tối cao phật giáo”, được một giáo viên nữ vĩ đại, “cô Niguma giác ngộ” (bà cũng là vợ của đại sư Naropa) thực hành, và một nhà giáo nữ nữa tên Sukha Siddhi. Thầy đạt được mục tiêu khi gặp hai người phụ nữ này và nhận được những bài học quý báu mà thầy tìm kiếm. Thầy còn may mắn hơn khi một người thầy bí ẩn đến gặp và trao cho ông sách suy ngẫm về năm hộ thần thiên định. Hai bộ giáo lý đại diện cho các học thuyết căn bản mà dòng thừa kangpa Kagyupa đã bảo tồn và truyền bá cho đến thời điểm hiện nay. Khyungpo naljor được tất cả người dân Tây Tạng coi là học giả và người thầy giác ngộ ưu tú. Mahasiddha Thangtong Gyalpo (1385-1509) thọ 124 tuổi, cũng xuất thân từ dòng thừa Shangpa Kagyu. Người thầy giác ngộ sâu sắc Thangtong Gyalpo được toàn thế giới đạo phật Tây Tạng tôn sùng. Thầy là một học giả, nhà thơ, thầy thuốc, nhạc sĩ và nhà nghiên cứu khoa học nhân văn lỗi lạc. Thầy được cho là đã phát triển một cách luyện gang mới, và sử dụng kỹ năng của mình xây dựng nên hơn một trăm cây cầu khắp Tây Tạng. Trong kỷ nguyên của chúng ta, các học thuyết bí truyền của dòng thừa Shangpa Kagyupa đã được Kalu Rinpoche quá cố (1905-1989) giới thiệu cho các học viên nghiêm túc, cả trong và ngoài Tây Tạng. Kalu Rinpoche là bậc thầy thi ca. Thầy cống hiến hết mình cho việc truyền bá các giáo lý bí truyền thường được các dòng truyền thừa tương ứng phổ biến ngày nay. Kể từ khi Kalu Rinpoche mất năm 1989, ngài Bokar Rinpoche đáng kính kế thừa Kalu đứng đầu dòng Shangpa Kagyu. Tháng 2 năm 1993, hóa thân của Kalu Rinpoche lên ngôi ở Ấn Độ năm 2 tuổi.

Giáo dục :Dạy phật pháp được thiết kế để tạo nên sự thay đổi bản thân ngay lập tức theo 3 cách: sự hiểu biết, sự tự chủ và sự tử tế. Các học viên trình độ cao phải trau dồi một nguyên tắc quan trọng: Tâm giác ngộ. Tâm giác ngộ nghĩa là phát triển ý thức về lòng trắc ẩn, tận tụy vì hạnh phúc và sự khai sáng của chúng sinh. Tất cả các học viên được dạy cách phát triển quan điểm bằng cách thực hành 6 phẩm tính cao quý (Ba la Mật): bố thí, giữ giới, nhẫn nhục, tinh tấn, thiền định, trí huệ. Năm ba la mật đầu tiên diễn tả các cách thức khéo léo của lòng trắc ẩn và sự thông thái. Ba la mật thứ 6, ngấm về sự thông thái, là khả năng mang lại sự điềm tĩnh, sự thanh thản và nhạy cảm trong khi bảo vệ trí óc khỏi những xáo trộn bên trong như tự lừa dối mình, ích kỷ, và định kiến

Để làm sáng tỏ nguyên tắc và mục đích của dạy phật pháp, người ta có thể dựa vào hướng dẫn cổ: “ba bánh xe luyện tập”. Bánh xe học tập, thông qua lắng nghe và nghiên cứu, bánh xe suy ngẫm trầm lặng, thông qua thiền quán và thiền vipassana, một vấn đề đã được dạy, Bánh xe hành động nhân từ, họ thực hành những điều được học và hiện thực hóa bằng cách hướng dẫn, dạy cho người khác và sống theo giáo Pháp. Hệ thống giáo dục này, không kể những ràng buộc, đóng góp rất lớn đến thái độ và hành xử lịch thiệp.

Dòng Kagyupas, cũng như các dòng thừa khác theo khái niệm và mục đích của giáo dục phật pháp. Giáo dục theo khía cạnh truyền thống là phương tiện để nhận kiến thức cơ bản và phát huy các phẩm chất thật. Định nghĩa này làm sáng tỏ sự cần thiết phải học chi tiết và có kiến thức chuyên sâu. Truyền thống đạo phật chứa các kiến thức thu nhận (thay vì kiến thức chuyên môn) gây cản trở sự phát triển loài người và loại bỏ sự bốc đồng (thương suy biến) mà tính ích kỷ tạo nên. Giáo dục phật pháp được tạo ra để thúc đẩy từng cá nhân phát triển toàn diện để họ có thể giúp đỡ những người khác hạnh phúc bền lâu.

Giáo dục phật pháp bị giới hạn trong các tu viện, nữ tu viện, và các cư dân Tây Tạng được hướng dẫn. Tu viện Kagyupa, cũng như tu viện của các dòng thừa khác được sắp xếp để thực hiện các chức năng khác nhau. Chức năng chính là bảo tồn truyền thống và giảng dạy đạo phật, phục vụ người dân hoàn thành các nhu cầu học tập, văn hóa và tôn giáo. Các trình độ học đạo phật đáp ứng các nhu cầu khác nhau của học viên. Không có sự đồng nhất trong đề cương giáo dục. Ví dụ, dòng Sakyapas và Gelugpus coi Shedra, trường phái biện chứng đạo phật, là cần thiết cho kiến thức nền móng về các học thuyết đạo phật của học viên. Trong khi đó dòng Nyingmapa và Kagyupa lại ngợi ca thiền.

Các chủ đề được nghiên cứu gồm 5 môn học quan trọng: Luật tạng (luật lệ và đạo đức của các tăng sĩ), Vi diệu Pháp (lý thuyết về tâm và thực tiễn vật chất), Lượng (logic và tri thức luận), Trung quán tông (triết học trung tâm), Bát nhã ba la mật (trí tuệ siêu việt). Các trường phái Kagyupa Biện chứng nghiên cứu năm chủ đề này qua 13 chuyên luận chính, một vài trường phái đã mở rộng ra thành 18 chuyên luận, kèm theo các chú giải. Chỉ một vài tu viện được lựa chọn của dòng Karmapa và Drikungpa dạy về chiết trung giáo dục của biện chứng và tranh luận nhóm, rõ ràng là tiếp nhận từ dòng Gelugpa và Kadampa trước. Hầu hết các tu viện Kagyupa không có nghiên cứu định hướng biện chứng, nhưng duy trì một hệ thống đơn giản hơn dựa vào tương tác giữa vị thầy và học trò. Vị thầy giải thích một đoạn văn theo nhiều cách khác nhau, học trò đảm nhận vai trò giảng giải dưới sự giám sát của thầy. Đây là phương pháp học tập truyền thống của dòng Kagyupsa từ thời Marpa, Milarepa và Gampopa. Để tiếp nhận đào tạo chuyên sâu đặc biệt trong hệ thống thiền định, có các trung tâm thiền định gọi là Drubdra. Kagyupas coi thiền định là trọng tâm trong việc đào tạo cá nhân. Các trung tâm này mở đầu cung cấp các khóa học tổng quát súc tích về đạo phật, sử dụng ví dụ như Pháp bảo

của sự giải thoát của Gampopa làm chủ đề. Các tu sĩ hoàn thành nghiên cứu về trường phái biện chứng, hoặc khóa học tổng quát ở các tu viện phi biện chứng, sau đó gia nhập trung tâm thiền định. Tại đây họ được vị trụ trì hoặc Lạt ma đứng đầu hướng dẫn một loạt các bài mở đầu, từ tập quý đến tụng kinh, hiện thực hóa tư duy, khái quát hóa, và vượt qua khó khăn. Người thiền làm các bài tập này bằng cách hoàn thành từng phần hàng trăm lần. Khi hoàn thành, nếu Lạt ma hài lòng, ngài trao một hoặc nhiều quyền hơn đến với các khóa tu thiền định chuyên sâu. Bài học thực tiễn và được yêu thích nhất trong các trung tâm tu viện Kagyupa là suy ngẫm về thần thiền định, Thượng Lạc Kim cương, bánh xe hạnh phúc hoàn hảo. Nghiên cứu nâng cao về tantra bí truyền không bị hạn chế trong đó. Các thầy tu còn nghiên cứu các hệ thống bí truyền khác chọn từ nhiều kinh tantra, theo nhiều Lạt ma.

Nghiên cứu lý thuyết và tập giác ngộ bao gồm chỉ dẫn khẩu truyền bí mật, học viên tham gia khóa tu thiền định chuyên sâu 39 tháng một mình hoặc với một nhóm học viên mới ở trên núi hoặc các tu viện. Thường thì những người thực hành nghiêm túc sẽ học lại các khóa chuyên sâu này hoặc thậm chí trở thành người tu thiền suốt đời.

Việc học của các thầy tu còn chuyên sâu hơn các học viên bình thường, nên họ mới có thể thực hiện nhiệm vụ của các trụ trì, người hướng dẫn và giáo viên. Mặc dù vậy các Lạt ma hóa thân (tulku) được coi như các giáo viên tiền định (lạt ma). Họ phải giành được học vị bằng cách hoàn thành việc học với các thầy tu trong thảo luận nhóm trước toàn thể hội đồng, hoặc qua các bài tập, bên cạnh việc tham gia các khóa học, các Lạt ma hóa thân, đặc biệt là người đứng đầu các dòng truyền thừa, học với các trợ giáo. Vì họ đạt tới trình độ cao, họ gặp các đại sư mà họ muốn học và tiếp nhận các bài học bao gồm các bài khẩu truyền.

Dưới các dòng thừa tu viện, có các môn được học toàn bộ hay một lần, chính thức hay học riêng trong toàn khóa học Phật pháp, các môn đó là tiếng phạn, y học, thiên văn học, chiêm tinh học, thủ công và nghệ thuật tâm linh.

Tất cả các bài học này đều được thực hiện qua tiếng Tây Tạng cổ. Cũng như Đạo Phật, Tiếng Tây Tạng luôn là một nhân tố thống nhất ở Tây Tạng. Thông qua phương thức học đặc biệt, các học viên tu viện phải học thuộc các đoạn diễn tả nghi lễ, phác thảo các môn học và tài liệu thiền và lễ nghi. Họ cũng phải thuộc các bản tụng đọc và bài kinh nhưng chỉ các nhóm được chọn mới được đào tạo nhạc nhạc lễ, nghệ thuật Mandala, vẽ tranh cuộn Thangka, điêu khắc tormas cho các buổi lễ,.. Thêm vào đó, từng tu viện (như một viện độc lập) đào tạo các thầy tu, nữ tu, và người dân ở các vị trí khác nhau như giám đốc, thư ký, người phục vụ, học giả, thương nhân,... Cuối cùng, có lớp dạy Phật pháp cho người dân. Bên cạnh các ngôi trường từ thiện, dạy các kỹ năng cơ bản và dạy tôn giáo. Có các cách tìm hiểu nghiên cứu đạo Phật tổng quát và chuyên sâu. Các thường dân có thể tham gia các khóa học được thiết kế do một vài giáo viên được lựa

chọn và cũng tham gia các bài diễn thuyết do những người hào phóng tài trợ. Những khóa học đó mở cho bất kỳ ai quan tâm. Các gia đình giàu có thường mời những người thầy tôn kính đến nhà. Các tu viện thường mở cửa cho dân thường và khuyến khích tiếp xúc trực tiếp. tu viện tiếp nhận người hành hương quanh năm và cung cấp các dịch vụ tôn giáo ở nhà của người dân thường. Nhiều tu viện mời dân chúng tham gia các lễ hội và khiêu vũ. các thầy tu đến các ngôi làng chữa bệnh cho người ốm và người già. Các trung tâm tu viện không chỉ là nơi chứa các cổ vật nhưng vẫn tiếp tục là nguồn của các sản phẩm mới, luôn đóng vai trò là người bảo trợ cho các nghệ sĩ tạo nên các tác phẩm nghệ thuật linh thiêng. Những người dân mô đạo cũng kiếm các tác phẩm nghệ thuật tôn giáo cho các điện thờ của họ. Có mối liên hệ chung nổi bật giữa thầy tu và cộng đồng chúng sinh. Điều này được cho là một phương diện không nhỏ trong sự hòa hợp của cộng đồng người Tây Tạng. Người mô đạo nhận những món quà của Dharma từ cộng đồng tôn giáo, và đổi lại họ hỗ trợ vật chất cho các tu viện.

Có nhiều điểm tương đồng hơn là sự khác biệt giữa Kagyu và các dòng thừa khác. Chỉ một vài điểm phân biệt được phác họa tại đây. Từ thời điểm ban đầu, dòng Kagyupas gồm rất nhiều nhóm khác nhau. Tuy nhiên sự thiếu đồng nhất thực sự đã làm tăng động lực mà từng dòng thừa đã chứng minh. Trong tu viện Kagyupa, ta có thể bắt gặp các giáo đoàn pha trộn gồm áo đỏ, các nhà sư được xuống tóc, hành giả yoga mặc áo trắng (những người giác ngộ) với mái tóc dài búi cao và đôi khuyên tai tròn màu ngà. Nhiều người thầy Kagyupa vĩ đại thể hiện tinh thần độc lập và sức mạnh tầm nhìn của mình thông qua cuộc đời và địa vị của họ. Đây là bằng chứng cho việc nhiều dòng thừa tu viện khác nhau được thành lập, và cũng là bằng chứng cho việc nâng cấp các giáo lý nhà phật và giải thích cho khái niệm thực tế cũng như thực hành thiền. Nhiều người đưa ra các quan điểm cực đoan làm dấy lên nhiều chỉ trích. Người ta có thể thấy sự đa dạng ý kiến giữa các giáo viên thông qua quan điểm giáo lý của họ về thực tế sơ đẳng.

Hệ thống Kagyupa của Mahamudra (tinh hoa của trí tuệ và thiền) cho thấy một cách tiếp cận và hiểu thấu đặc biệt. Bất kể những người thầy lỗi lạc có khuynh hướng không tuân thủ, dòng Kagyupa đã kiên định đi theo học thuyết của Gampopa. Món quà quý giá nhất mà các đại sư dòng Kagyupa truyền thống mang từ Ấn Độ đến Tây Tạng là tantra, mà hiện thân là hình tượng của các Bốn tôn thiền định Chakrasamvara và Vajravarahi, để chỉ một cặp đôi. Giáo lý và thực hành hai Bốn tôn này được tiết lộ trong lớp yoga vô cực của tantra (pháp môn du già tối thượng). Tên Chakrasamvara được dịch ra là bánh xe hạnh phúc hoàn hảo-nghĩa là trí tuệ tối cao bao gồm tất cả các sự kiện trong vũ trụ. Nói chung, hình tượng nam giới đại diện cho lòng trắc ẩn, hình tượng nữ đại diện cho sự thông thái.

Tất cả các vị Vajravarahi đều thuộc các dòng đạo phật, năm không hành mẫu. Mỗi dòng đạo phật đại diện cho một pháp thân của đức phật. Diện mạo, màu sắc, bàn tay, cử chỉ,

tư thế, dụng cụ mang các thông điệp đa dạng bao gồm thông điệp mã hóa cho người đã được khai tâm.

Đặc biệt hình tượng Chakrasamvara tượng trưng cho hình thái tượng tượng cao nhất, nghĩa là hiện tượng chỉ là ảo tượng, bản chất rỗng rang. Màu xanh đậm của ngài biểu trưng cho bản chất rỗng rang (sarva-shunyata) trong thực tế. Ba con mắt của ngài chỉ ra kiến thức toàn diện về ba giai đoạn của thời gian. 39 khuôn mặt của ngài tượng trưng cho lòng trắc ẩn, lòng tốt, niềm vui và sự thanh thản (4 vô lượng tâm). 12 cánh tay của ngài tượng trưng cho 12 mối duyên khởi liên quan tới sự tồn tại nhất thời. Chiếc vòng ngọc trên đầu ngài tượng trưng cho hai nguyên lý không thể tách rời, lòng trắc ẩn và trí huệ. Vajravarahi, vị phối ngẫu của Chakrasamvara, là hiện thân của trí huệ tối cao. Màu đỏ của bà tượng trưng cho hạnh phúc, bà khóa thân thể hiện việc loại bỏ sự xấu xa bên trong.

Tóm lại, hình tượng nam và nữ ôm nhau thân mật thể hiện tính đồng nhất giữa thực tại và sự rỗng rang tột cùng và cả liên quan mật thiết giữa lòng trắc ẩn và trí huệ. Hệ thống giác ngộ Chakrasamvara là tâm điểm của truyền thống tôn giáo Kagyupa. Việc luyện tập xoay quanh bốn tôn thiên định, gồm 2 giai đoạn (suy ngẫm hình tượng hóa và thiền) cũng như sáu nhánh của du-già tối thượng phật pháp. Có hai bản của sáu pháp du già, một của Naropa và một của vợ ông Niguma.

Dòng Kagyupa vì vậy đóng một vai trò rất quan trọng trong việc bảo tồn các giáo lý nhà phật, mưu cầu tăng thêm sự phong phú và giác ngộ cho chúng sinh. Dòng Kagyupa thể hiện sự nhất quán trong hệ thống tu hành của mình. Họ coi thiền là phương tiện đáng tin cậy và hiệu quả duy nhất để nhìn thấu bản chất của trí huệ và thực tiễn, để phát triển các phẩm chất cao quý.

Tóm lại, dòng Kagyupas kết luận rằng quyết định lý tính của bậc tối thượng chỉ tạo nên một tâm thức xác định nhưng không mang lại trí huệ xác thực. Lời bình của Milarepa về cách tiếp cận lý tính này thường được các nhà biện chứng áp dụng là ví dụ tốt nhất cho quan điểm. Bài luận này để chỉ ra tầm quan trọng của dòng Kagyupas trong việc duy trì và phát triển các giáo lý và thực hành đạo phật hay còn được gọi là ba bánh xe của đạo pháp ở Tây Tạng từ thế kỷ 11.

Từ thời Marpa, Milarepa, và Gampopa Tây Tạng bắt đầu chuyển đổi thành một thánh địa linh thiêng huy hoàng (chodan zhinkham). Phong cảnh Tây Tạng gây chú ý bởi những ngôi đền nhiều màu sắc, tu viện, tòa tháp và cờ. Đáng ngợi ca không kém là sự tinh thần đóng góp và vật chất vô giá người Tây Tạng tạo nên trong từng lĩnh vực hoạt động. Họ sống trong hòa bình ở một vùng đất xa xôi cách biệt rục rịch. Tuy nhiên, Tây tạng đã bị hồng quân của chủ tịch Mao xâm lược và chiếm đóng năm 1950. Trung Quốc tàn phá Tây Tạng và đàn áp người dân dữ dội năm 1959. Người Tây Tạng bị miệt thị và đối xử tàn nhẫn ở ngay trên chính đất nước của họ. Tây Tạng mà chúng ta từng biết

hầu như đã không còn. Người tị nạn Tây Tạng sống lưu vong, với quyết tâm đổi mới, cống hiến cho sự nghiệp bảo tồn cộng đồng, văn hóa, và trên tất cả là giáo lý đạo phật Tây Tạng dưới sự lãnh đạo sáng suốt và bao dung của Đại Lai Lạt Ma 14 Hầu hết mọi gia đình đều coi việc gửi một người con tới tu viện là nghĩa vụ thiêng liêng. Theo sử sách Tây Tạng ghi lại, trong suốt 9 thập kỷ qua, các thầy tu và tu viện Kagyupa đã đóng góp nhiều cho giáo dục tôn giáo và văn hóa của người Tây Tạng. Từ năm 1959, khi người Tây tạng chạy trốn khỏi quân đội cộng sản Trung Quốc chiếm đóng, và sơ tán đến khắp nơi trên thế giới. giá trị của dòng Kagyupa, được bảo tồn nguyên vẹn từ Gampopa đến bây giờ đang mang lại sự thịnh vượng và minh triết cho người dân thuộc mọi chủng tộc và quốc gia.

## **ĐẠI THỦ ẤN: HỆ THỐNG GAMPOPA VỀ THIỀN PHẬT GIÁO TÂY TẠNG**

Gampopa giữ vai trò có ý nghĩa trong sự tổng hợp, tinh tế, phát triển truyền thống thiền đa dạng của Tây Tạng. Giờ đây, gần 1,000 năm sau khi người qua đời, sự ảnh hưởng chân thực có mặt trong khắp các đạo tạo của Phật giáo Tây Tạng tăng và cư sỹ.

Gampopa đã là một bậc thầy và nắm giữ hai hệ thống thiền khác nhau. Thứ nhất đó là hệ thống tu viện Kadampa, mang vào Tây Tạng giữa thế kỷ mười một bởi vị tăng Ấn độ Atisha. Thứ hai là hệ thống du già của mahasiddhas Phật giáo Ấn, được dịch giả Marpa giới thiệu vào Tây Tạng, truyền cho Gampopa qua Milarepa. Gampopa đã dùng hiểu biết bao la và trải nghiệm để hòa nhập, tổng hợp sát nhập thành một hệ thống mới, gọi là Mahamudra, Đại Thủ Ấn. Dòng truyền thừa mới liên tục được biết tới như là Dakpo Kagyupa.

Hệ thống Kadampa, được thành lập theo sự đào tạo của Gampopa lập ra, sát nhập toàn bộ những bài giảng Phật giáo phân bố rộng thành hệ thống và tiến trình tiến gần tới sự phát triển tâm linh. Trung tâm của giáo Pháp Atisha giới thiệu là Lam Rim, hay Con đường tiến tới Giác Ngộ. Hệ thống Lam Rim nhấn mạnh độ quan trọng qua nền tảng trong kinh điển Tiểu Thừa, Đại Thừa, và thực hành nền tảng chắc chắn cho những mức độ mật điển cao hơn và thực hành Mahamudra. Những bài giảng Lam Rim nhận thức rằng mong mỗi tâm linh bước vào con đường tùy theo những căn cơ khác nhau, kiến thức, và mức độ mong mỗi. Những bài giảng hướng dẫn nhẹ nhàng mong mỗi động cơ ban đầu tìm kiếm giải thoát cho bản thân khỏi những không hài lòng, khổ đau của luân hồi nhờ đạt được quả vị Phật toàn hảo, với khát khao đê mang tới cho mọi chúng sinh cũng cùng mục đích như vậy.

Phương pháp thiền Lam rim rèn luyện bắt đầu với đánh giá điều kiện của chúng ta, nhân loại. Cuộc sống là vô thường, không có gì là khối và vĩnh viễn để bám vào mong có được hạnh phúc và ổn định. Cái chết sẽ đến với từng người, chúng ta không thể mang theo gia đình, bạn bè, tài sản với mình tới nghĩa địa. Thứ duy nhất có thể mang theo là hạt giống nghiệp, những hành động của niệm, lời nói, hành vi tốt hay ma quỷ-sẽ trở quả trong đời kế tiếp. Chính vì vậy, quan trọng cần có trách nhiệm với chính mình, bỏ những hành động tiêu cực, thực hành hành động thiện lành không ngừng suốt đời. Mong mỗi này, cần thực hành giới hạnh để tái sinh trong cõi cao hơn như nhân loại hay thiên, là “mong mỗi nhỏ bé”.

Hơn hết, cho dù chúng ta thực hiện hành động tích cực và được tái sinh trong sự tồn tại của nhân loại, cõi thiên, những hoàn cảnh chỉ làm hài lòng tạm thời. Chúng ta luôn ở trong luân hồi và vẫn tìm thấy khổ đau. Chúng ta cần từ bỏ mọi bám chấp vào luân hồi, trưởng dưỡng bản thân nếu mong muốn tự do khỏi vòng sinh tử vô tận.

Ở trong dạng nhân loại để trưởng dưỡng tâm linh là hiệu quả nhất; nếu chúng ta có cơ hội, thuận duyên để phát triển trong kiếp này, cần coi tái sinh trong thân người là cơ hội trân quý, đừng có lãng phí. Con đường của mọi mức độ thực hành đánh giá trung thực hoàn cảnh tự thân nhờ quán chiếu phân tích những điểm đã nói trên. Nhờ đánh giá này, hành giả hình thành quyết định buông bỏ chắc chắn luân hồi. Hành giả nguyện thực hành giới hạnh, tránh hành động tiêu cực, thực hành hành động tích cực. Thêm vào đó, quy y nơi Tam Bảo: đức Phật, giáo Pháp và Tăng Đoàn, kết nguyện nương vào chư vị là nơi tin tưởng đáng giá để dẫn hướng tới con đường yên bình.

Rèn luyện thiền ở mức độ này kể cả quán chiếu và phân tích về vô thường, cái chết, thân người trân quý, nghiệp, khổ đau của luân hồi. Những điều này được biết tới như “bốn niệm chuyển tâm” hay con được biết tới như Bốn Nền Tảng Thế tục hay thực hành ngondro-pháp tu sơ khởi.

Thêm vào, mong mỗi được giảng giới, định và tuệ. Hai nền tảng cơ bản của thiền là định hay thiền an trụ và vipashyana hay thiền bên trong. Thiền an trụ chia thành chín giai đoạn an bình của tâm trí và mang lại trạng thái rõ ràng, minh mẫn và tập trung. Một khi tâm trí có thể tập trung, không lay động, hành giả có thể đi sâu vào nhận thức bản chất tâm trí và thực tế. Sau khi hoàn thiện, hành giả đi tiếp vào tám giai đoạn của định hay thiền an trụ, bắt đầu trưởng dưỡng quan điểm về tính không hay shunyata. Kết quả đạt được là chứng ngộ của bậc A La Hán, hay mức độ cao hơn của vị Độc Giác. Động cơ này được biết là “mức độ mong mỗi vừa phải”. Những thành tựu này coi như mức độ thấp hơn của nhận thức, mang tới sự giải thoát cá nhân khỏi khổ đau, nhưng không mang lại quả vị Phật toàn hảo. Đó là mức độ rèn luyện của Tiểu Thừa.

Những hành giả có căn cơ cao hơn sẽ trưởng dưỡng động cơ vị tha, bồ đề tâm với mong mỗi đạt tới giác ngộ nhằm dẫn dắt tất cả chúng sinh trong vũ trụ tới giải thoát. Họ không chịu nổi ý nghĩ chỉ từ bỏ vòng luân hồi để đạt yên bình cho bản thân, trong khi những chúng sinh khác đang bị bắt giữ bởi mạng lưới của lầm lẫn, đau khổ. Mong mỗi ở giai đoạn này thọ bồ tát nguyện, nguyện trưởng dưỡng cả bồ đề tâm tương đối và tuyệt đối.

Bồ đề tâm tương đối chia thành hai loại: bồ đề tâm nguyện, trong đó hành giả trưởng dưỡng động cơ giúp đỡ chúng sinh mọi thời gian, bồ đề tâm hạnh, hành giả thực tế thực hành sáu ba la mật nhằm mang lại lợi lạc cho chúng sinh. Cả hai giai đoạn của bồ đề tâm, tương đối và tuyệt đối được gộp vào dưới gieo trồng sáu ba la mật. Năm ba la mật đầu-hạnh bố thí, kiên nhẫn, giới hạnh, tinh tấn và thiền định-được xem như hành động của bồ đề tâm tương đối, chúng vẫn chiếm vị trí với viễn cảnh nhị nguyện; hành giả vẫn nghĩ và hành động trong nghĩa của bản thân và người khác, và trong khung tương đối hành giả làm lợi lạc cho người khác. Phát triển của năm ba la mật này được biết tới để tích lũy công đức.



Ba la mật thứ sáu-trí tuệ hay tính không-phát triển trí tuệ nhận thức tính không, tâm trí không phân biệt tuyệt đối của tỉnh thức. Phát triển ba la mật đã được biết như tích lũy trí tuệ. Thực hành sáu ba la mật không theo tuyến và tiến trình; trí tuệ và công đức thường phát triển sát bên nhau. Những mức độ nhận thức Bồ Tát khác nhau-giai đoạn tỉnh giác trên con đường hoàn thiện quả vị Phật-được đong đếm bằng sự hiểu biết và kiểm soát các ba la mật đã khác nhau. Đó là tâm yếu của con đường Đại Thủ Ấn.

Một khi hành giả đã được thiết lập chắc chắn trong Mahayana, có thể bắt đầu nhiều phương tiện thiện xảo của Mật điển. Theo truyền thống của Gampopa, con đường mật bắt đầu bằng những mức độ tuyệt vời của Ngondro, hay thực hành sơ khởi. Ngondro bao gồm bốn thực hành cơ bản. Đầu tiên là thọ quy y và bồ đề tâm, trong đó hành giả tụng lời nguyện quy y, thực hiện lễ lạy dài trước một linh ảnh quán tưởng của đạo sư, vây quanh bởi tất cả nguồn cội quy y. Thực hành này làm vững mạnh niềm tin của hành giả, kết vào con đường mật thừa, loại bỏ chướng ngại tới hoàn thiện.

Thứ hai là thiền Vajrasattva Kim Cương Tát Đỏa, ở đây quán đức Vajrasattva Kim Cương Tát Đỏa, vị Phật nguyên thủy mà một trăm ngàn minh chú hành giả tụng để tịnh hóa. Trong thực hành này, hành giả sám hối nghiệp tiêu cực, tật bệnh, tội lỗi, rồi nhận được sự chữa lành, nước cam lồ tịnh hóa dưới dạng ánh sáng từ đức Vajrasattva, mọi tội lỗi được tha thứ, rửa sạch và tất cả tật bệnh được chữa lành. Trong trạng thái tịnh hóa, hành giả quán đức Vajrasattva Kim Cương Tát Đỏa hòa tan vào bản thân, rồi biến chuyển thành đức Phật Vajrasattva Kim Cương Tát Đỏa. Nhờ quán chiếu bản thân trong tướng dạng đức Phật, tụng minh chú, thiền về tính không của vạn tướng, hành giả tịnh hóa, lần lượt, những tập khí nghiệp của thân, ngữ và tâm trí, gieo trồng hạt giống nghiệp để thành tựu thân, ngữ và tâm siêu việt của đức Phật.

Thực hành thứ ba của Ngondro là cúng dường mandala. Ở đây hành giả quán tưởng toàn bộ vũ trụ, với tài bảo, những gì sở hữu. Sau đó dâng cúng dường mandala đại diện toàn thể vũ trụ cho nguồn cội quy y, trong lòng biết ơn, vì món quà giáo Pháp. Theo cách như vậy, hành giả phát khởi không bám chấp vào tướng vật chất, một hạnh thí, và tích lũy công đức lớn lao, nghiệp giới hạnh và giúp cho hành giả nhận thức duyên nghiệp có triển vọng cần thiết cho nhận thức quả vị Phật.

Thực hành thứ tư của ngondro là Đạo sư Du già. Ở đây hành giả quán đạo sư trước mặt trong tướng dạng vị Phật, rồi khẩn nguyện tới đạo sư, quán ánh sáng trí tuệ tỏa ra từ bốn chakra của đạo sư, đi vào bốn chakra của bản thân, ban gia trì, quán đỉnh, loại bỏ chướng ngại và gieo trồng hạt giống nhận thức. Rồi vị đạo sư hòa tan thành ánh sáng, hòa nhập với hành giả. Nhờ coi đạo sư như một vị Phật tỉnh thức, phát khởi lòng tin lớn lao, quán tưởng đạo sư hòa nhập vào bản thân, hành giả bắt đầu thức tỉnh tiềm năng Phật tính đang ngủ.

Bình thường, hành giả cần hoàn thiện ngondro khi hoàn thiện lặp lại trăm ngàn biến cho từng thực hành. Tuy nhiên, không phải con số tụng đọc hoàn thiện, mà phẩm tính hành giả đạt được là mục tiêu của ngondro. Thêm vào vào, sau khi hoàn thiện, thực hành ngondro liên quan tới Mật điển Du già Cao nhất như chuẩn bị sơ khởi. Khi hoàn thiện ngondro, hành giả sẽ đạt kỹ năng quán tưởng, sẽ trở nên thân thuộc với nền tảng thiền tính không. Ở giai đoạn này, hành giả tiếp tục phần sâu hơn của đạo sư du già, thực hành bên ngoài, bên trong và mật của đạo sư du già. Mọi dòng truyền thừa Kagyu kể cả đạo sư du già của Marpa, Milarepa, Gampopa; những nhánh Kagyu có tương hỗ với đạo sư du già của những người sáng lập dòng truyền thừa đặc biệt như đạo sư du già của Karmapa theo dòng Karma Kagyu, tổ Jigten Sumgon dòng Drikung Kagyu. Qua đó, đạo sư du già là cả hai pháp tu sơ khởi và thực hành chính trong con đường Mahamudra. Mọi đạo sư đều nhấn mạnh khi hành giả tạo được một kết nối thanh tịnh với đạo sư, có niềm tin không lay chuyển hướng tới đạo sư, thực hành theo chỉ dẫn của người, hành giả sẽ nhận được con sông gia trì chảy của dòng truyền thừa và nhận thức Mahamudra sẽ theo sau nhanh chóng, tự nhiên với ít chướng ngại. Tuy nhiên, nếu không có niềm tin chân thực vào vị đạo sư có phẩm tính, nhận thức sẽ là không thể. Sahara đã nói trong Nữ Hoàng Do ha:

Chỉ có đạo sư có thể mang tới hiểu biết. Đó trạng thái tính không của vạn pháp là một và giống nhau. Đó là tối thượng nhất như nước với thiên nga. Hãy đỉnh lễ tới người với tôn kính sâu sắc.

Giai đoạn tiếp theo của mật thừa tập trung vào bốn tôn: quán tưởng tự thân trong tướng dạng vượt trội, nơi từng tướng dạng của hành giả tượng trưng cho một khía cạnh của tâm tính thức. Bốn tôn mật điển ưa thích của dòng Kagyupa của tổ Gampopa là Vajrayogini, Chakrasamvara và Hevajra.

Nhờ thực hành Kim Cương Thừa, hành giả dần phát triển một cảm giác chắc chắn của nguyện, tịnh hóa chướng ngại, tích lũy vô lượng công đức, kêu gọi niềm tin không giả tạo lớn mạnh, mất đi thói quen khuôn mẫu tiêu cực, cho phép không gian để trí tuệ có thể hé rạng. Điều này chuẩn bị cho hành giả nhận được truyền giảng, khẩu truyền gia trì từ đạo sư của dòng truyền thừa: thân, ngữ và tâm trí trở thành nền tảng màu mỡ cho nhận thức tuyệt đối bản chất chân thực tâm trí hay Mahamudra.

Sử dụng như một pháp bốn tôn du già và quán tưởng, minh chú, ấn, biểu tượng, bài tập thở, nghi lễ, có thể làm tăng lên theo cấp số nhân tiến triển tới quả vị Phật của hành giả. Với lý do như vậy nên mật điển được gọi là “con đường ngắn”. Giống như lối đi tắt lên núi, hành giả có thể tới đỉnh nhanh hơn, trực tiếp, nhưng thường xuyên dốc hơn, nguy hiểm hơn. Không có nền tảng vững chắc, dễ dàng bị hiểu sai và lạm dụng truyền giảng xảy ra. Điều này đã từng xảy ra ở Tây Tạng trước khi Atisha tới. Vì lý do này nên Atisha chỉ vén mở truyền giảng mật cho những người học trò gần gũi nhất. Người cũng nhấn

manh chế độ tu viện là nền tảng truyền giảng pháp và thực hành. Gampopa đã qua nền tảng thực hành Kadampa của Tiểu Thừa, Đại Thừa và mức độ thấp của thực hành mật điển khi người rời tu viện tới học với vị hành giả du già núi ẩn dật, Milarepa. Truyền thống mahasiddha của Milarepa là một truyền thống mật thừa mạnh mẽ, rất cô động và tinh túy hơn Kadampa. Cho dù có cả tâm yếu của Tiểu Thừa, Đại Thừa trong từng phần thiền du già, vẫn có những chút nhấn mạnh vào nghiên cứu mô phạm của kinh điển Tiểu thừa và Đại thừa. Thay vì nhấn mạnh nặng lên cái nhìn trực tiếp vào bản chất tâm trí thực qua thực hành thiền, và biến chuyển thực tế của một thân thể, ngữ, tâm trí thể tục thành thân thể, ngữ và tâm trí siêu việt của đức Phật qua giai đoạn du già hoàn thiện của con đường phương tiện.

Nhiều thực hành du già thực hành với prana hay năng lượng bên trong thân thể, sáu Pháp Du Già của Naropa, được dùng bởi mahasiddhas như dạng của tâm linh bên trong thuật giả kim để làm nhanh quá trình biến chuyển của nhận thức Mahamudra. Những thực hành này chia các lớp đã đóng cặn vô minh theo mức độ năng lượng, và nhờ biến chuyển khuôn mẫu gốc thần kinh của vô minh thành hiểu biết kiến thức, nhưng như trải nghiệm trực tiếp và ý thức.

Quả tuyệt đối của thực hành, cũng như con đường, là sự nhận thức của Mahamudra, một từ đồng nghĩa giới hạnh với quả vị Phật. Nghĩa “Đại Thủ Ấn” hay “Lập trường Cao thượng”, hiện thân đột nhiên của trí tuệ nhiệm màu và vô lượng bi mẫn của đức Phật. Được miêu tả “thành tựu của trải nghiệm nhiệm màu tuyệt đối của nhất vị vạn hữu, không phân biệt nhị nguyên của thực tế tuyệt đối, ánh sáng rõ ràng, nhận thức chứng ngộ-sự hòa tan cá nhân vào tâm trí vũ trụ. Giác ngộ của đức Phật được định nghĩa đặc biệt như một tình yêu bao la, đồng cảm, hy sinh bản thân, tri giác cộng đồng”.

Những giai đoạn phát triển thực hành Mahamudra cao nhất thường được giới thiệu là “Bốn pháp du già của đại Thủ Ấn”. Từng trong mỗi bốn này được chia nhỏ thành ba cấp độ: yếu hơn, trung bình và thành tựu lớn. Theo cách này, bốn pháp du già đôi khi được nhắc đến là “mười hai giai đoạn của Mahamudra”.

Đầu tiên là “du già của nhất tâm”, trong đó hành giả toàn hảo mức độ Mahamudra của thiền định hay thiền an trụ. Không giống như thực hành của Tiểu Thừa, yên tĩnh an trụ, khi hành giả áp dụng những biện pháp đối trị với “xúc tình tinh thần” khi chúng sinh khởi, hay phương tiện thường nhật của Đại thừa, hành giả tìm kiếm và loại bỏ những bám chấp với tất cả dạng tâm trí, trong an trụ của Mahamudra, hành giả trưởng dưỡng tâm trí yên bình và không dao động nhờ giữ đối tượng thiền trong khi không làm tăng, không khuyến khích niệm. Thay vì hành giả quan sát yên bình nền tảng từ đó niệm xuất hiện, sinh khởi, tồn tại, và là nơi biến mất, thậm chí hành giả nhận thức rõ niệm chỉ là tỏa ra của tâm trí pháp thân.

Không có khả năng tập trung tâm trí không lay động, bất cứ cái nhìn bên trong nào cũng bị trôi đi. Gampopa đã cho những lời khuyên vào giai đoạn này:

Hãy để tâm trí con như bầu trời không mây! Hãy để tâm trí con như đại dương không gợn sóng! Hãy để tâm trí con như ngọn đèn bơ không bị gió thổi.

Dấu hiệu của thành tựu là hỷ lạc, rõ ràng, không-khái niệm. Tuy nhiên, học trò được khuyên nhủ không nên bám chấp vào trải nghiệm thiền cũng không bám chấp vào lỗi của trải nghiệm để đạt được nhận thức tuyệt đối; chúng giống như dấu hiệu đầu tiên của ánh sáng một buổi sáng trước khi mặt trời mọc.

Tiếp theo là “du già của sự đơn giản” trong đó hành giả bắt đầu mức độ Mahamudra với vipashyana hay thiền bên trong. Ở giai đoạn này, bám luyến bản ngã đã hoàn toàn được loại bỏ, hành giả nhận thức tính không của cả chủ thể lẫn đối tượng, trực tiếp nhận thức sự thiếu hụt của tồn tại cố hữu của vạn pháp. Với nhận thức này, hành giả hoàn thiện giai đoạn đầu cho đến giai đoạn Bồ Tát thứ bảy.

Tiếp đến là “du già đồng vị”. Trong pháp du già này, hành giả nhận thức không có sự phân biệt giữa pháp bên ngoài và tâm. Trải nghiệm bản chất bên trong không phân biệt và đồng nhất của mọi tướng dẫn tới sự hòa tan toàn bộ chấp nhận và chối bỏ, hành giả nhận ra mọi niệm là pháp thân, luân hồi, niết bàn không phân biệt. Tất cả các uẩn và che chướng thô của thói quen tinh thần bám luyến được xóa hết đi không thể thay đổi, nhưng những che chướng vi tế của trí tuệ vẫn còn lại. Thành tựu du già đồng vị tương đương với địa thứ tám tới mười của bồ tát.

Mahamudra một cách tuyệt đối là trải nghiệm không dùng bản chất thật của tâm trí không giả tạo. Một khi chướng ngại vi tế được xóa đi, hành giả chạm tới hoàn thiện giác ngộ của quả vị Phật. Giai đoạn cuối của nhận thức này là “du già không cần thiền nữa”, hành giả an trụ trong trạng thái nhận thức Mahamudra không cần thực hành chính thống. Cố gắng thực hành ở mức cao hơn thực tế trở thành phần trở ngại cho nhận thức. Milarepa đã chỉ dẫn cho Gampopa trong bài hát lúc từ già:

Khi con thực hành Mahamudra

Đừng để con bận rộn/với nghi lễ thường ngày

Của thiện hạnh thân, ngữ

E sợ rằng trí tuệ/không phân biệt tan biến

Con trai hãy ngơi nghỉ/trong trạng thái bên trong/tâm trí không giàn dựng

Con hiểu điều đó không/hỡi vị tăng từ U

Gampopa tóm tắt bốn pháp du già như sau:

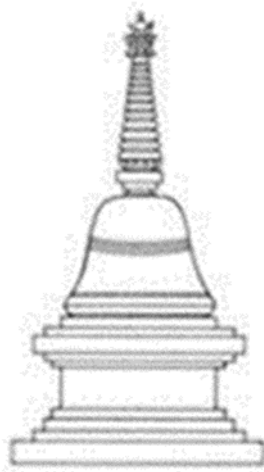
Khoảnh khắc của nhận thức/sáng sủa, không gián đoạn  
Đó du già nhất điểm  
Hiểu tâm yếu [trạng thái] nhận thức  
Là không hề sinh khởi  
Siêu việt cả khái niệm/thực và không thực tế  
Đó là pháp du già/đơn giản không phân biệt  
Hiểu vạn tướng là một  
Nhờ quan điểm từ/bản chất ở bên trong  
Pháp du già đồng vị  
Nhận thức sự hợp nhất/không bao giờ gián đoạn  
Của tướng và tính không  
Đó là sự cân bằng/du già không thiên nữa

Đó là thành quả Mahamudra. Hành giả nhận ra bản chất thực của tâm trí là pháp thân, tính không; ánh hào quang tỏa ra từ tâm trí là báo thân, sáng sủa; biểu bộ tướng dạng hoạt hạnh của ứng thân, bi mẫn không trở ngại.

Bài giảng Mahamudra cao nhất thường không được trao cho đến khi học trò đã nhận được chỉ dẫn mật và đã chứng tỏ được những tiến bộ trên con đường Mật thừa. Gampopa đã khai ra một nền tảng mới bởi ban những truyền giảng Mahamudra cho nhiều, nhưng không phải tất cả, những học trò mà không cần nhận đầu tiên quán đỉnh. Nền tảng kinh điển của Gampopa cho hành động này là Uttaratantra-shastra của đức Maitraeya, Di Lặc-Asanga, một bản văn là cầu nối của kinh điển và mật điển. Lotsawa đã nói rằng Gampopa có khả năng tạo ra một hiểu biết của Mahamudra cho những học trò như vậy thậm chí không cần quán đỉnh. Mặc dù Gampopa bị chỉ trích bởi nhiều thầy giáo bởi cách chỉ dẫn như vậy, những người khác vẫn thấy đó là một hành động của lòng bi mẫn khi tạo nên những truyền giảng Mahamudra sẵn sàng cho những học trò không nhận hay giữ truyền giảng, phương tiện, nguyện của mật điển cao hơn.

Vào thời của Gampopa, rất nhiều vị tăng, hành giả du già, học trò cư sỹ, đã thực hành con đường Mahamudra như Gampopa đã tổng hợp, và đạt được nhận thức tâm linh ở đỉnh cao như một thành quả. Giác ngộ của Gampopa là một bằng chứng không chỉ nhờ những tác phẩm được viết lại, minh họa một triết học kinh viện sâu sắc, và hiểu biết,

mà còn nhờ dòng truyền thừa mạnh mẽ nhiều nhánh tâm linh, vẫn mang theo ánh sáng trí tuệ, bi mẫn cho những người của tất cả mọi chủng tộc trên khắp cả thế giới.



*Chuyển tiếng Việt bởi Tâm Hạnh (Tenzin Nyidron)*

**Mọi sai sót là lỗi người dịch  
Mọi công đức xin hồi hướng Pháp giới chúng sinh**

*Với hai tay chấp lại con cầu khẩn,  
Chư Phật trong khắp thập phương  
Xin hãy rọi soi ánh sáng giáo Pháp  
Tới những chúng sinh đang hoang mang  
Trong sâu khổ khốn cùng*