

LÀM THẾ NÀO GAMPOPA ĐẠT ĐƯỢC NHỮNG THÀNH TỰU TÂM LINH

Geshe Ngawang Dhargye
thuyết giảng



Pháp Bảo Của Giải Thoát (Jewel Ornament of Liberation) được coi như là những giòng hợp nhất của cả hai các truyền thống **Kadam** và **Mahamudra** (*bka'-phyag chu-bo gnyis-'dres*). Tác giả của bộ luận giải này là **Gampopa** (*sGam-po-pa Zla-'od gzhon-nu*) (1079-1153), đã được nhiều Đạo sư Kadampa ban truyền giáo huấn về các pháp tu và các quan điểm của dòng truyền thừa của các ngài. Sau khi Gampopa thọ nhận các giáo lý và truyền thống tu tập Mahamudra (Đại Ấn) từ Đạo sư Milarepa (*Mi-la Ras-pa bZhad-pa'i rdo-rje*) (1040-1123), ngài đã kết hợp hai dòng giáo lý thành một [trong tác phẩm luận giải này].

Để nhận thức sâu sắc và nghiên cứu tác phẩm này, chúng ta cần có một ít hiểu biết về Gampopa, tác giả của tác phẩm ấy. Không có tiểu sử của tác giả, các giáo lý sẽ không có nhiều ý nghĩa. Chúng ta cần trở nên quen thuộc với Gampopa và hiểu rằng Gampopa là một người đã thực sự sống một cuộc đời như một người bình thường và là người, nhờ vào sự tu tập thực hành, đã đạt được những thành tựu tâm linh đích thực. Những giáo lý này là kết quả của kinh nghiệm và việc thực hành Pháp của ngài.

Các Tiên tri

Trước khi Đạo sư Milarepa thấu nhận những đệ tử của ngài, Vajrayogini trong sắc tướng của một vị Phật xuất hiện trước mặt ngài và tiên đoán rằng trong tương lai không xa, ngài sẽ thấu nhận một đệ tử như mặt trời, một đệ tử như mặt trăng, và nhiều đệ tử khác giống như những vì sao trên trời. Đệ tử như mặt trời chính là Gampopa, cũng được gọi là Y sĩ Vĩ đại xứ Dagpo (*Dvags-po lha-rje*). Ngài trở thành trưởng tử của Milarepa cùng với Rechungpa (*Ras-chung-pa rDo-rje grags-pa*) (1084-1161) và nhiều người khác.

Gampopa không phải là một người bình thường. Sự hiện diện của ngài trong thời đại và thế giới này đã được tiên tri trong nhiều Kinh điển, đặc biệt là *Kinh Hoa Sen Trắng*, trong đó có một tiên tri rõ ràng về sự xuất hiện của ngài như sau:

Một hôm, vào thời đại của Đức Phật Thích Ca Mâu Ni, Đức Phật quay sang đệ tử của Ngài là ông A Nan và nói: “A Nan, sau khi ta nhập Niết bàn, ở phương Bắc của bán cầu này có một nhà sư thọ Cụ túc giới có tên là Y sĩ Tỳ Kheo.” Gampopa là một Tỳ Kheo, một y sĩ thành tựu có năng khiếu tự nhiên về y học. “Ngài sẽ là người đã trải qua nhiều đời hoàn toàn hiến mình cho việc thực hành Pháp, và là người có nhiều vị Thầy tâm linh.”

Đời sống như một Gia chủ

Gampopa sinh trong một ngôi làng nhỏ ở Tây Tạng, thuộc miền nam xứ Dagpo (*Dvags-po*), gần biên giới Nepal. Cha ngài là một thầy thuốc lừng danh của làng đó. Cha mẹ ngài có hai con trai, và Gampopa là con trai cả. Khi còn là một đứa trẻ, Gampopa cực

kỳ thông minh. Ngài học nghề thầy thuốc của cha và cũng trở thành một thầy thuốc vĩ đại. Năm ngài khoảng mười lăm tuổi, ngài nghiên cứu nhiều Kinh văn của phái Nyingma và vì thế rất thông hiểu về truyền thống này. Ngài theo đuổi nhiều nghiên cứu tâm linh và khi hai mươi hai tuổi, ngài kết hôn với Chogme (*mChog-med*), con gái của một gia đình rất giàu có ở làng bên cạnh. Sau cuộc hôn nhân, họ có một con trai và một con gái.

Sau vài năm, con trai ngài chết bất ngờ. Gampopa mang xác con tới nghĩa địa và làm những gì phải làm theo tục lệ của miền đó. Khi ngài trở về nhà, ngài thấy con gái ngài cũng đã chết. Không lâu sau cái chết của người con gái, vợ ngài suy sụp với nhiều bệnh tật. Là một y sĩ, Gampopa cho vợ uống nhiều loại thuốc, tham khảo những thầy thuốc khác và nỗ lực thực hiện những lễ puja khác nhau để vợ được bình phục, nhưng không có phương pháp nào mang lại hiệu quả tốt đẹp. Khi bệnh của vợ ngài càng lúc càng nặng, họ trở nên tuyệt vọng. Cuối cùng, Gampopa ngồi bên giường bệnh và đọc cho bà nghe một quyển Kinh để chuẩn bị cho cái chết của bà. Nhưng vợ ngài không chết.

Gampopa lấy làm lạ là vì sao vợ ngài không thể chết. Điều gì đã khiến bà không chết được? Bà không thể từ bỏ điều gì trong cuộc đời này, một cuộc đời không hy vọng, chỉ hứa hẹn nỗi đau đớn và khổ sở triền miên? Cảm thấy vô cùng thương xót người vợ phải nằm liệt giường vì bệnh tật trầm trọng, Gampopa dịu dàng hỏi bà: “Tôi đã làm mọi sự để chữa trị cho bà. Tôi đã cố gắng tìm nhiều y sĩ, thuốc men và mọi cách cầu nguyện và nghi lễ để bà được bình phục, nhưng tất cả đều thất bại. Bởi những hành động trước đây của bà nên những biện pháp đó không có hiệu quả. Nghiệp lực và những nguyện ước trong những đời trước của chúng ta đã kết hợp bà và tôi. Nhưng bây giờ, mặc dù tôi vô cùng thương yêu bà, tôi phải hỏi rằng điều gì thực sự buộc bà ở lại đây? Mọi tài sản chúng ta có trong nhà, mọi của cải vật chất mà chúng ta cùng nhau tích lũy, nếu chúng đang cầm giữ bà hay nếu bà hết sức dính mắc vào bất kỳ thứ nào trong đó thì tôi sẽ cho đi tất cả. Tôi sẽ bán chúng hay sẽ cúng dường cho tu viện hoặc sẽ đem cho người nghèo. Tôi sẽ tổng khứ tất cả những gì làm cho bà không chết được. Tôi sẽ làm tất cả những gì bà muốn tôi làm.”

Chogmey trả lời: “Tôi không tham luyến của cải hay bất kỳ thứ gì trong nhà. Đây không phải là điều đang ngăn trở tôi. Mối bận tâm lớn nhất của tôi là tương lai của ông và bởi điều đó, tôi không thể chết. Sau khi tôi chết, ông sẽ dễ dàng tái hôn và có nhiều con trai và con gái, còn nhiều hơn những đứa con chúng ta đã có với nhau. Tuy nhiên, tôi thấy rằng lối sống này không có chút ý nghĩa nào đối với ông. Đó là lý do tại sao tôi hết sức bận tâm về ông. Nếu ông hứa với tôi là thay vì sống một cuộc đời như thế, ông sẽ trở thành một hành giả hiển mình cho Pháp – là cách thức hữu hiệu nhất để thành tựu hạnh phúc của riêng ông và của tất cả chúng sinh, như thế tôi sẽ có thể lìa bỏ cuộc đời này một cách an lành. Nếu không như thế, tôi sẽ cứ như thế này trong một thời gian dài.”

Gampopa nói: “Nếu đúng như thế thì tất nhiên, tôi sẽ hứa danh dự với bà là tôi sẽ trở thành một hành giả hiển mình cho Pháp và từ bỏ lối sống này.”

Chogmey trả lời: “Mặc dù tôi tin ông, để tôi có thể hoàn toàn vui vẻ và bảo đảm về lời thề của ông, xin đưa một người làm chứng lại đây.”

Gampopa xin chú của ngài làm chứng cho lời thề. Đứng trước người vợ thân yêu của ngài, với người chú làm nhân chứng, Gampopa phát nguyện hiến dâng đời mình cho Pháp. Điều này làm cho Chogmey rất sung sướng, và bà nói: “Ngay cả sau khi tôi chết, tôi sẽ chăm sóc ông.” Nói như thế, bà cầm tay ngài, rơi lệ và từ giả cõi đời.

Ngài đã chuẩn bị một lễ hỏa thiêu thật công phu cho người vợ. Từ tro, xương và đất sét, ngài làm nhiều bài vị tạ ơn cùng những bản in hình các pho tượng của các Đấng giác ngộ. Bảo tháp ngài xây dựng để tỏ lòng tôn kính bà, “Tháp Chogmey” (*mChog-med mchod-rtan*), vẫn còn tồn tại tới ngày nay ở Tây Tạng.

Bây giờ Gampopa còn lại một mình, ngài phân chia tất cả tài sản của mình thành hai phần bằng nhau. Ngài bán đi một phần, lấy tiền cúng dường Tam Bảo và bố thí cho người nghèo khó. Phần còn lại ngài dùng để duy trì cuộc sống và thực hành Pháp.

Một hôm chú của ngài, người đã từng làm nhân chứng khi Gampopa thề với Chogmey, tới thăm Gampopa, nghĩ rằng ngài vô cùng tiếc thương người vợ yêu quý. Ông tới để

khuyên bảo ngài, bảo ngài đừng lo lắng và an ủi ngài bằng cách giải thích hoàn cảnh của ngài trong ánh sáng của định luật nghiệp quả.

Gampopa trả lời rằng ngài không lo lắng gì hết. Trái lại, ngài rất vui mừng là bà đã chết. Hết sức giận dữ khi nghe điều này, chú ngài nhặt một nắm đất ném vào mặt Gampopa. Ông la lên: “Ý anh muốn nói gì? Anh không thể tìm được một người vợ tốt hơn, một người xinh đẹp như thế!”

Ngạc nhiên vì cơn giận của chú, Gampopa hỏi ông: “Chú có phải là một nhân chứng không? Không phải là chú đã có mặt ở đó khi cháu thề là sẽ theo đuổi việc thực hành Pháp? Chú không nghe thấy sao?” Trước lời nói này, ông chú trở nên hết sức ngượng ngùng và nói: “Điều này hoàn toàn là sự thực. Mặc dù chú là một ông già, chú chẳng bao giờ quên thực hành Pháp, trong khi cháu còn rất trẻ mà lại can đảm như thế trong việc theo đuổi con đường tâm linh. Chú rất sung sướng nếu có thể giúp đỡ cháu theo một cách nào đó.”

Trở thành Tu sĩ và Tu học với Các Đạo sư Kadam

Một hôm Gampopa sắp xếp nhiều thực phẩm và quần áo dự trữ, quyết định sống một cuộc đời cô tịch. Không một lời từ già người thân hay bạn bè, ngài rời bỏ quê hương đi tới vùng Penpo (*Phan-po*) để tìm một Đạo sư.

Không lâu sau đó, ngài gặp Shawa-lingpa (*Sha-ba gling-pa*), một vị Thầy từ bi thuộc truyền thống Kadam và xin được thọ các giới nguyện Sa di và Tỳ kheo. Ngài nhận Pháp danh tu sĩ là Sonam-rinchen (*Sod-nams rin-chen*). Là một tu sĩ, ngài đã miên mật tu tập với nhiều Geshe Kadampa, thiền định và nghiên cứu với những Đạo sư vĩ đại này. Ngài thường trải qua nhiều ngày không dùng thực phẩm hay uống một giọt nước, đắm mình trong cảm xúc hỉ lạc của thân và tâm trong thiền định viên mãn. Gampopa đã đạt được một mức độ thành tựu sự an định khiến ngài có thể tĩnh tọa bảy ngày hoàn toàn đắm chìm trong thiền định.

Vì thế, Gampopa đã có nhiều quán chiếu nội tâm và sự xác tín trong việc thực hành Pháp trước khi bắt đầu tìm kiếm Đạo sư của ngài là Đức Milarepa. Ngài đã thông thạo

toàn bộ giáo lý Kadam và có những giấc mơ lạ thường, chẳng hạn như ngài đang là một Bồ Tát thập địa. Ngài thường mơ thấy một hành giả màu xanh với một cây tích trượng, đặt bàn tay phải lên đầu ngài và đôi khi phỉ nhổ ngài. Cho rằng giấc mơ kỳ lạ này là một dấu hiệu cho thấy một tinh linh ác độc đang cố gắng quấy nhiễu ngài và gây những chướng ngại cho việc thực hành Pháp, ngài đã thực hiện một cuộc nhập thất mãnh liệt về Achala (*Mi-g.yo-ba*), Bạc Bất Động. Achala là một Hộ Pháp có vẻ phẫn nộ được đặc biệt thiền định trong truyền thống Kadam để giải trừ những chướng ngại cho việc thực hành. Tuy nhiên, sau cuộc nhập thất, giấc mơ tương tự vẫn thường xuất hiện, mạnh mẽ và còn sống động hơn bất kỳ lúc nào. Ngài không hiểu được rằng giấc mộng này là một dấu hiệu cho thấy chẳng bao lâu nữa ngài sẽ gặp vị Thầy tương lai của mình là đại hành giả Milarepa.

Gặp Đức Milarepa

Lần đầu tiên Gampopa nghe danh hiệu của Milarepa là lúc ngài đang đi nhiều quanh một bảo tháp (stupa) trên đường và tình cờ được nghe một cuộc trò chuyện giữa ba người hành khất. Một người luôn miệng phàn nàn về nạn đói đang hoành hành trong xứ và việc ông ta không được ăn trong một thời gian dài. Một người khác trả lời rằng họ nên tự xấu hổ và đừng nói mãi về thực phẩm, sợ rằng vị Tỳ kheo đang đi nhiều quanh bảo tháp này nghe thấy thì thật là bối rối. Ông ta nói: “Hơn nữa, chúng ta không phải là những người duy nhất không có gì để ăn. Có một đại thánh giả lừng danh tên là Milarepa, người chẳng bao giờ có thực phẩm và hoàn toàn hiến mình cho việc thực hành Pháp trong núi non. Ngài không bao giờ phàn nàn về thực phẩm. Tất cả chúng ta nên cầu nguyện để có thể phát triển ước nguyện chân thành được sống một cuộc đời đơn giản như ngài.”

Khi nghe danh hiệu của Milarepa, Gampopa kinh nghiệm đại lạc và hạnh phúc. Ngài thuật lại điều này cho Thầy của ngài, vị Thầy nói: “Ngay từ đầu ta đã biết con có đại nhân duyên với một thiền sư như thế. Hãy đi tới chỗ của Ngài và mọi sự sẽ thành công mỹ mãn.”

Đêm hôm đó Gampopa thật khó ngủ. Hầu như cả đêm, ngài dâng những lời khẩn cầu và ước nguyện để có thể lập tức gặp được đại hành giả Milarepa. Cuối cùng, khi lơ mơ

ngủ, ngài có một giấc mơ thật đặc biệt trong đó ngài nghe âm thanh thật lớn của một con ốc trắng, một âm thanh lớn nhất trên trái đất. Ngài cũng thuật lại chuyện này cho Thầy của ngài. Vị Thầy nói: “Đây là một dấu hiệu tốt lành. Con nên lập tức đi tìm Milarepa.”

Gampopa chạy tới chỗ những người hành khất đang cắm trại và hỏi họ có biết một người tên là Milarepa không và nếu họ biết Milarepa đang ở đâu thì họ có thể dẫn ngài tới gặp vị Thầy đó không. Ngài nói với họ rằng ngài có mười sáu *ao* [một *ao* (ounce) bằng 28,35 gram] vàng cát và sẽ tặng cho họ một nửa, còn một nửa sẽ dùng làm vật cúng dường cho Đạo sư Milarepa vĩ đại khi gặp ngài. Người hành khất già nhất nói ông biết Milarepa và đồng ý dẫn Gampopa tới hang động của vị Thầy này.

Người hành khất già là một kẻ gian dối, trên đường đi ông ta đã thú nhận mình không biết đường tới hang động. Ông ta khẳng định là mình không rành đường và không thể hướng dẫn Gampopa được nữa. Họ tới một nơi hoàn toàn hoang vắng, không có người ở, không có nhà cửa hay thú vật. Người hành khất bỏ đi và Gampopa thấy mình hoàn toàn bơ vơ. Ngài tiếp tục lang thang trong nhiều ngày, không có gì để ăn, cho tới khi cuối cùng ngài gặp một nhóm thương gia. Gampopa hỏi một người trong số đó là có thể tìm thấy Milarepa ở đâu. Người thương gia trả lời là ông ta biết Milarepa rất rõ và Milarepa là một thiền giả vĩ đại và là một đại hành giả. Ông ta bảo Gampopa rằng Milarepa thường thay đổi chỗ ở, di chuyển từ động này sang động khác, từ thị trấn này tới thị trấn khác, nhưng hiện nay ngài đang ở tại thị trấn đặc biệt này và hang động đặc biệt này. Người thương gia chỉ tay về phía cái hang, và cho người đệ tử khát khao những chỉ dẫn rõ ràng về vị đại hành giả. Tràn ngập niềm vui, Gampopa ôm chầm lấy người thương gia trong sự biết ơn và mãi một lúc lâu mới chịu buông ra.

Đó là một cuộc hành trình kéo dài vài ngày, và ngài đang du hành mà không có thực phẩm, cuối cùng ngài ngã bất tỉnh trên mặt đất. Khi tỉnh lại, ngài nghĩ rằng mình không có duyên nghiệp để được gặp vị đại hành giả này và bây giờ chắc chắn là ngài sắp chết. Vì thế ngài chấp tay lại và với lòng biết ơn và tôn kính sâu xa, ngài cầu nguyện thật mãnh liệt để ngài có thể tái sinh làm người và được làm đệ tử của Milarepa.

Trong khi Gampopa đang nằm trên mặt đất chờ chết, một Đạo sư Kadampa nhìn thấy ngài. Thấy Gampopa ngã xuống trên nền đất cứng, vị Đạo sư chạy đến để giúp đỡ. Vị Thầy hỏi: “Anh đang làm gì ở đây?” Gampopa trả lời: “Con đang tìm kiếm Đạo sư vĩ đại Milarepa. Con đã du hành nhiều ngày không có lương thực và nước uống. Giờ đây con cảm thấy mình sắp chết, và con rất tiếc là mình không có duyên nghiệp để gặp vị Đạo sư này.” Vị Thầy Kadampa đi tìm thực phẩm và nước và sau đó hướng dẫn Gampopa tới thị trấn nơi Milarepa đang trú ngụ.

Khi Gampopa tới thị trấn, ngài hỏi nhiều người làm thế nào để gặp vị Đạo sư này và làm thế nào nhận được những loại giáo lý đặc biệt mà ngài đang tìm kiếm. Cuối cùng, ngài gặp một người là một vị Thầy vĩ đại và là đệ tử của vị hành giả thành tựu. Gampopa nói với ông ta rằng ngài khát khao mãnh liệt muốn được gặp Đạo sư này và nhận những giáo lý của ngài. Vị Thầy nói với ngài là ngài không thể lập tức gặp đại hành giả được. Ông nói ngài phải chờ đợi ít ngày và được khảo nghiệm trước khi có thể thực sự nhận giáo lý.

Vài ngày trước, Milarepa có một cuộc gặp gỡ các đệ tử, và ngài nói với họ về việc Gampopa sắp đến. Ngài nói ngài đang trông chờ một Y sĩ Tỳ kheo tới, và sau khi tu học với ngài, người này sẽ nhận lãnh toàn bộ giáo lý và sẽ truyền bá Giáo Pháp khắp mười phương. Milarepa kể cho họ nghe là đêm hôm trước ngài có một giấc mơ, trong đó vị Y sĩ Tỳ kheo mang tới cho ngài một bình thủy tinh trống không. Milarepa đổ nước đầy bình, điều đó cho thấy Gampopa sẽ đến với một tâm thức hoàn toàn trống trải và dễ lĩnh hội để thọ nhận giáo lý, và Milarepa sẽ rót đầy bình tâm thức của Gampopa chất cam lồ là toàn bộ giáo lý và nội quán của ngài.

Rồi Milarepa cười sảng khoái và nói: “Giờ đây ta tin chắc là Phật Pháp sẽ chói ngời như vàng thái dương khắp mọi nơi.” Sau đó ngài hát cho những người tụ hội quanh ngài: “Sữa của một con sư tử trắng chắc chắn là bổ dưỡng, nhưng một người không thường thức chất sữa đó thì không được lợi lạc gì từ sữa ấy. Các con phải tự mình thường thức – cho dù chỉ một giọt – và khi ấy các con có thể cảm nhận sâu sắc về những kết quả tốt lành. Giáo lý của ta giống hệt như thế. Trước hết các con phải phát triển kinh nghiệm về nó, nếm trải nó, và rồi thì giáo lý đó sẽ hết sức lợi lạc.”

“Không có gì phải nghi ngờ về giá trị và sự sâu xa của những giáo lý xuất phát từ dòng truyền thừa của Tilopa và Naropa. Nhưng nếu các con không thiền định về những giáo lý đó, các con sẽ không hiểu được sự sâu xa của chúng. Chỉ sau khi thiền định về những giáo lý ấy và phát triển những kinh nghiệm chân thực, thì các con mới có thể đo lường được tính chất sâu xa của những giáo lý này. Đạo sư vĩ đại Marpa như người cha thân yêu của ta đã mang về từ Ấn Độ những giáo lý này và ta, một hành giả, đã thiền định về những giáo lý ấy. Ta đã khảo nghiệm giá trị của những giáo lý ấy và đã phát triển những kinh nghiệm thật phù hợp.”

“Sữa của một con sư tử trắng phải có một bình chứa đặc biệt. Không thể đựng nó trong một chiếc bình tầm thường. Chẳng hạn như nếu đổ sữa vào một chiếc bình bằng đất sét, ngay khi sữa chạm vào bình, chiếc bình sẽ rạn nứt. Đối với những giáo lý bao la và sâu xa của dòng truyền thừa này, phải có một loại hành giả đặc biệt. Ta từ chối giảng dạy truyền thống cho những ai đến nhận giáo lý của ta mà không sẵn sàng. Ta sẽ chỉ giảng dạy cho những người hoàn toàn phát triển và thích hợp, những người sẵn sàng đối với giáo pháp này và sẵn sàng thực hành giáo pháp.”

Các đệ tử hỏi Milarepa: “Bao giờ người Thầy thấy trong giấc mơ sẽ tới?” Milarepa trả lời: “Người ấy sẽ tới đây vào ngày mốt. Anh ta bị ngất xỉu và đã kêu cầu ta cứu giúp. Ta đã dùng những năng lực thần diệu của mình để hướng dẫn anh ta tới đây.”

Ngày hôm sau, trong khi thiền định, Milarepa phá lên cười một hồi lâu. Lo sợ vì trận cười này, một nữ tín chủ vào thăm ngài và xin ngài giải thích. “Đâu là nguyên nhân của trận cười này? Đôi khi ngài rất nghiêm cẩn và đôi khi ngài lại cười đùa. Ngài phải giải thích về hành động này bởi người ta có thể nghĩ rằng ngài đã phát điên. Điều gì xảy ra vậy? Ngài không thể giữ bí mật về chuyện này!”

Milarepa trả lời: “Ta hoàn toàn khỏe mạnh. Trạng thái tinh thần của ta hoàn toàn bình thường và ta không có gì bí mật. Ta thấy một điều khôi hài xảy ra cho một đệ tử của ta, là người đang tới gặp ta. Trước tiên anh ta ngất xỉu và bây giờ anh ta đau nhức khắp thân thể, nhưng anh ta dũng cảm và đang hết sức nỗ lực để tới thăm ta. Nhìn thấy điều này khiến ta phải bật cười. Ta sung sướng và đồng thời ta nghĩ điều đó rất khôi hài.”

“Chẳng bao lâu nữa anh ta sẽ tới thị trấn này, và bất kỳ ai mời anh ta vào nhà mình trước nhất sẽ đạt được giác ngộ trong một thời gian ngắn nhờ những gia hộ của anh ta. Chủ nhà hào phóng sẽ đạt được rất nhiều nội quán và năng lực để thành tựu những mục đích của họ với tốc độ nhanh chóng.”

Vài ngày sau Gampopa đến, rất yếu và đang bị bệnh. Thật ngẫu nhiên là cánh cửa đầu tiên mà Gampopa chạm vào là ngôi nhà của nữ tín chủ đã đặt câu hỏi với Milarepa. Bà đang tìm Gampopa, và bà lập tức bước ra. Bà hỏi ông là ai và ông cần gì. Gampopa giải thích chi tiết của cuộc hành trình tìm kiếm Đức Milarepa. Nữ tín chủ lập tức hiểu rằng đây chính là vị đệ tử mà Milarepa đã nói với bà. Bà mời Gampopa vào nhà, nhớ lại lời tiên tri của Milarepa và dâng cho Gampopa nhiều món cúng dường.

Nữ tín chủ làm Gampopa thích thú với những câu chuyện tiên tri của Milarepa. Bà nói: “Đạo sư của Thầy đang chờ Thầy; ngài đã nói rõ về Thầy cho tất cả chúng tôi. Ngài nói rằng Thầy bị ngất xỉu và ngài đã gửi cho Thầy sự trợ giúp kỳ diệu, và bây giờ ngài nóng lòng chờ Thầy tới. Thầy có thể đi thăm ngài lập tức và Thầy sẽ được đón tiếp nồng hậu.” Nghe những điều này, Gampopa trở nên tự mãn với những lời tán tụng, và nghĩ: “Ồ, ta hẳn phải là một người vô cùng vĩ đại, Thầy ta đang chờ đợi ta.” Nhìn thấy vẻ kiêu ngạo mà Gampopa biểu lộ ra, thậm chí Milarepa đã không rành nhìn tới ngài trong nửa tháng. Milarepa cố ý dừng dừng và phớt lờ Gampopa, và Gampopa phải tìm một nơi khác để ở.

Cuối tuần lễ thứ hai, nữ tín chủ dẫn Gampopa tới nhà của Milarepa và hỏi ngài có thể tiếp Gampopa không. Milarepa đồng ý. Khi Gampopa tới nơi, Milarepa đang ngồi ở giữa; Rechungpa ngồi ở một bên ngài, trên ghế cao bằng ghế của Milarepa, và ở bên kia là đệ tử khác cũng ngồi trên ghế cao như thế. Tất cả đều mặc y phục trắng và giống hệt nhau. Trông họ thật giống nhau và ngồi trong cùng một tư thế. Gương mặt của mỗi người đều biểu lộ y như nhau. Milarepa chờ xem Gampopa có nhận ra ngài không. Gampopa thông minh có thể nhận thấy Rechungpa khe khẽ gật đầu, ra dấu là Milarepa ngồi ở giữa ba người. Gampopa lễ lạy Milarepa, mang tất cả những vật cúng dường tới và xếp đặt trước mặt ngài.

Milarepa nhập thiền định trong ít giây, và sau đó đi tới tụ cát vàng mà Gampopa đã cúng dường, nhặt một ít lên và ném vào không trung. “Ta cúng dường vàng này cho Đạo sư Marpa của ta,” ngài tuyên bố. Ngay lập tức, không gian âm âm tiếng sấm và sấm sét làm vang động bầu trời. Một cầu vồng lớn xuất hiện cùng nhiều dấu hiệu tốt lành khác.

Milarepa đang uống bia chang, một loại rượu nặng. Rượu được đựng trong một tách sọ người đặt trên bàn. Sau một lát ngài nhấc tách rượu lên và đưa nó cho Gampopa. Thoạt đầu Gampopa lưỡng lự bởi ngài là một Tỳ kheo thọ Cụ túc giới với giới nguyện không uống rượu. Ngài bối rối, ngồi đó trước sự hiện diện của tất cả những đệ tử khác. Milarepa nói: “Chớ có niệm thứ hai. Hãy uống những gì ta đưa cho ông.” Và vì thế Gampopa uống hết tách rượu không chút do dự.

Sau đó Milarepa hỏi tên của ngài, ngài trả lời tên ngài là Sonam-rinchen, là tên mà Đạo sư Kadampa của ngài đã ban cho. Milarepa nghĩ rằng đó là một cái tên hết sức tốt lành: Sonam có nghĩa là “năng lực tốt lành,” và Rinchen có nghĩa là “viên ngọc vĩ đại.” Vì thế Gampopa là Viên Ngọc Vĩ đại của Năng lực Tốt lành. Milarepa âu yếm lặp lại ba lần một bài kệ tán thán có bao gồm tên của Gampopa trong đó. Gampopa cảm thấy danh hiệu mà ngài được ban cho thật quan trọng và đầy ý nghĩa.

Đạo sư Thuật lại Tiểu sử của mình

Rồi Milarepa nói: “Trước tiên, ta sẽ kể cho con chút ít tiểu sử của ta. Nhưng trước khi ta làm điều đó, tất cả chúng ta sẽ tỏ lòng tôn kính và lễ lạy Đạo sư Marpa vĩ đại của chúng ta, suối nguồn của dòng truyền thống thực hành mà tất cả chúng ta đang theo đuổi.” Sau khi họ lễ kính xong, Milarepa thuật lại tiểu sử của ngài:

“Hiện nay, ở Ấn Độ, những đại thành tựu giả thể nhập lừng danh nhất là Naropa và Maitripa. Marpa là trưởng tử tâm linh vĩ đại của hai đại thành tựu giả Ấn Độ vĩ đại và lừng danh này. Và Đạo sư vĩ đại Marpa của chúng ta là người hộ trì và suối nguồn của tất cả những giáo lý này mà chúng ta đang tuân thủ thật cẩn trọng. Các daka, dakini, và các Hộ Pháp đã làm cho khắp nơi đều biết tới danh tiếng của ngài. Sau khi được nghe tiếng tăm lẫy lừng của Thầy Marpa, cho dù gặp khó khăn tới đâu chẳng nữa ta cũng

quyết tâm tìm kiếm ngài. Khi gặp Marpa, ta chẳng có gì để cúng dường, nhưng ta đã cúng dường thân, ngữ và tâm ta. Đáp lại lời khẩn cầu chân thành của ta, Marpa đã ân cần thừa nhận rằng ngài có những phương pháp hữu hiệu để đạt được giác ngộ trong một đời người ngắn ngủi, là những phương pháp mà Đạo sư vĩ đại Naropa đã truyền cho ngài.”

“Ta trải qua vài năm ở đó, nhận lãnh những giáo lý và thực hành sâu sắc từ Đạo sư của ta, sống một cuộc đời khiêm tốn, hoàn toàn hiến mình, có động lực trong sạch, tràn đầy lòng can đảm và quyết tâm to lớn để đạt được giác ngộ vì lợi ích của tất cả chúng sinh. Ta đã nhận được toàn bộ giáo lý của Thầy Marpa. Đạo sư của ta đã thề rằng ngài chẳng còn gì để ban cho ta. Ta đã rút đầy tới miệng chiếc bình tâm thức của ta toàn bộ chất cam lồ giáo lý của Đạo sư Marpa.”

“Đây là điều Thầy Marpa nói với ta, đó là lời khuyên dạy vô cùng quan trọng: ‘Bây giờ là thời ngũ trược, và đặc biệt là vào thời đại này, thọ mạng của con người đang suy giảm. Nó đang trên đà suy giảm chứ không tăng trưởng. Đừng khao khát hiểu biết về mọi sự. Hãy nỗ lực thấu suốt cốt tủy của việc thực hành Pháp và cố gắng hoàn thiện cốt tủy đó. Chỉ khi ấy con mới có thể đạt được giác ngộ trong một đời người ngắn ngủi. Đừng cố gắng tinh thông mọi lãnh vực.’”

“Với quyết tâm phi thường, theo đúng những lời dạy của Đạo sư Marpa của ta, và với sự hoàn toàn thấu suốt về lẽ vô thường, sau khi đóng yên cương năng lực của sự nhẫn nại, ta đã thành tựu và kinh nghiệm nhiều quán chiếu nội tâm tốt đẹp từ những giáo lý này. Ta đã có một chứng ngộ trong sáng về Ba Thân, những thân tướng của chư Phật: ta đã có một sự hoàn toàn xác quyết và chứng ngộ Ba Thân, nương vào kinh nghiệm, sự thực hành và thiền định của ta. Ta có niềm tin trong việc thành tựu Ba Thân này. Và giống như ta đã phát triển được những quán chiếu nội tâm và kinh nghiệm này từ những thực hành của ta, ta muốn ban cho con tất cả những giáo lý mà ta đã nhận từ Đạo sư Marpa nhân từ. Con cũng đừng coi những giáo lý này như một lý thuyết, như sự hiểu biết đơn thuần trí thức về Giáo Pháp. Con phải phát triển và thực chứng về những giáo lý ấy giống như ta đã làm.”

Sau đó Milarepa nói với Gampopa: “Hãy lấy lại món cúng dường vàng cát của con, bởi lão già như ta không thích vàng. Và hãy lấy lại trà mà con đã cúng dường – một lão già như ta không có bình trà và không có bếp để nấu trà. Ta không thích vàng và trà; hãy lấy lại toàn bộ phẩm vật cúng dường của con. Nếu con tự thấy mình sẵn sàng để hoàn toàn giao phó bản thân con cho ta, và sống dưới sự dẫn dắt và giáo lý của ta, thì con phải sống như ta đã sống. Con phải sống một cuộc đời đơn giản và noi theo cách sống và cách thực hành của ta.”

Gampopa trả lời: “Nếu Thầy không nhận trà của con vì Thầy không có bình trà và không có bếp thì con sẽ tới nơi nào đó để pha trà.” Gampopa đến một căn nhà gần đó, pha trà và trở lại với Thầy cùng món cúng dường của mình. Milarepa rất hài lòng. Ngài gọi những đệ tử khác và cùng với họ thưởng thức món trà thơm ngon mà Gampopa đã chuẩn bị.

Milarepa giảng dạy cho Gampopa

Milarepa hỏi về những giáo lý và thực hành mà Gampopa đã thọ nhận. Gampopa đưa miêu tả đầy đủ về tất cả những vị Thầy và giáo lý mà ngài đã thọ nhận, cùng những thiền định mà ngài đã thực hành. Milarepa lưu ý rằng tất cả những giáo lý đó đều là những giáo lý tuyệt hảo, và Gampopa đã có đủ nền tảng cho giáo lý tummo (*gtum-mo*), nội hỏa, một phương pháp thiện xảo để chứng ngộ chân tánh của thực tại là tánh Không.

Milarepa tiếp tục: “Mặc dù tất cả những quán đảnh, giáo lý và sự gia hộ mà con đã nhận lãnh từ những Đạo sư trước đây của con là những điều có thể hoàn toàn được chấp nhận trong truyền thống của ta, nhưng ta phải ban cho con [giáo lý] nhập môn khác, chỉ để bảo đảm rằng tất cả những giáo pháp khai tâm mà con đã nhận lãnh không trở thành vô giá trị do bởi hoàn cảnh sống của con. Ta sẽ khai tâm quán đảnh cho con bước vào thực hành của Vajrayogini.” Tiếp theo quán đảnh, Milarepa ban cho ngài tất cả giáo lý trong một khoảng thời gian ngắn. Gampopa lập tức đắm mình trong những thực hành và nhanh chóng phát triển những kinh nghiệm và quán chiếu nội tâm của những giáo lý này. Những quán chiếu nội tâm của ngài tiến triển mỗi ngày, giống

như một chồi non trời lên từ mặt đất. Ngài hết sức hài lòng và vô cùng sung sướng với tiến bộ của mình.

Gampopa thiền định về *tummo* (nội hỏa), và mỗi ngày ngài đều có một kinh nghiệm mới mẻ. Một đêm mùa đông cực kỳ giá lạnh, ngài hoàn toàn trần trụi, thiền định trong một hang động để khảo nghiệm về nội hỏa mà ngài đã phát triển. Ngài thấy ấm áp suốt đêm, nhưng vào buổi sáng khi ngừng thực hành tummo, ngài cảm thấy vô cùng lạnh giá. Ngài đã thực hành thiền định này trong một tuần và đến cuối tuần, ngài có các linh kiến về năm vị Phật Thiên. Khi ngài đi gặp vị Thầy để thuật lại tất cả những kinh nghiệm và linh kiến của mình, Milarepa nói: “Điều này không tốt mà cũng không xấu. Hãy nỗ lực hơn nữa để thể nhập giáo pháp. Đừng để cho mình bị hấp dẫn bởi những linh kiến như thế, hãy hoàn thiện năng lực của nội hỏa.”

Gampopa thiền định miên mật trong ba tháng, và vào cuối thời gian này ngài cảm thấy toàn thể vũ trụ đang quay tròn như một bánh xe khổng lồ. Sau khi cảm nhận điều này trong một thời gian dài, ngài tới gặp Milarepa để xin lời chỉ dạy. Đạo sư của ngài trả lời: “Điều này không tốt mà cũng không xấu. Đó là một dấu hiệu cho thấy những tư tưởng và năng lực khác nhau đi vào những kinh mạch năng lực vi tế khác nhau và hiện nay chúng đang đi vào kinh mạch trung ương. Con phải nỗ lực hơn và thiền định thêm nữa.”

Sau khi tiếp tục thực hành ngài có một linh kiến rằng Đức Avalokiteshvara (Quán Thế Âm) thấm nhập qua đỉnh đầu và tan hòa, hợp nhất với ngài. Khi ngài hỏi Milarepa về điều này, Đạo sư nói: “Điều này không tốt mà cũng không xấu. Đó là một dấu hiệu cho thấy trung tâm luân xa đỉnh đầu của con đang khai mở.”

Khi thực hành thiền định, Gampopa trải qua một loạt những biến đổi vật lý sâu xa. Ngài cảm thấy một luồng gió mạnh mẽ và một dòng khí nóng đi lên và đi xuống dọc theo xương sống. Khi ngài thuật lại điều này cho Milarepa, vị Thầy đáp: “Điều này không tốt mà cũng không xấu. Đó là một dấu hiệu cho thấy những kinh mạch năng lực vi tế đang nối kết với nhau trong thân thể. Khi con kiểm soát được những kinh mạch vi tế này và chúng nối kết với nhau thì con kinh nghiệm những cảm giác này. Bây giờ con phải trở về và hãy thiền định thêm nữa.”

Vào lúc khác, ngài có một linh kiến viên mãn về tất cả những trạng thái khác nhau của các thánh chúng, các vị trời. Ngài có một linh kiến thanh tịnh về những vị trời của các phẩm vị cao đang đổ chất cam lồ trắng lên các vị trời thuộc các trạng thái thấp hơn và khai tâm (nhập môn) cho họ. Milarepa giải thích: “Điều này không tốt mà cũng chẳng xấu. Đó là một dấu hiệu cho thấy sự khai mở của trung tâm luân xa cổ họng. Những nguồn mạch và vị trí khác nhau của đại lạc hiện đang phát triển tại mỗi vị trí này trong thân thể con.”

Vào thời điểm này, Milarepa ban cho Gampopa nhiều bài tập du già để thực hành, những thủ ấn và vận động của thân thể nhằm khai mở những trung tâm năng lực vi tế khác trong thân. Ngài bảo Gampopa: “Đừng bị những điều này hấp dẫn thái quá. Hãy coi chúng như những dấu hiệu cho sự tiến bộ của con, nhưng đừng bị chúng làm cho xao lãng. Thay vào đó, hãy tiếp tục và hoàn thiện những thực hành này.”

Ở cấp độ thiền định này, điều tối quan trọng là đệ tử phải thân cận với Đạo sư, bởi đệ tử phải nhận được sự hướng dẫn thật đặc biệt. Nếu đệ tử sống xa Đạo sư thì Đạo sư không thể kịp thời ban cho sự hướng dẫn cá nhân rất cần thiết cho sự tiến bộ của đệ tử. Và nếu bản thân Đạo sư không có kinh nghiệm cá nhân về điều đệ tử đang trải qua thì điều này quả là một vấn đề rắc rối. Tất cả những tiến bộ của đệ tử bị dừng lại vào lúc đó. Vì thế, điều cần yếu là phải có một Đạo sư triệt chứng và hàng ngày phải nhận được sự hướng dẫn cho mỗi bước kinh nghiệm thiền định.

Tiến bộ của Gampopa

Vào giai đoạn này, Gampopa đã có thể hoàn toàn sử dụng thiền định làm thực phẩm chứ không cần tới thực phẩm thông thường nữa. Một đêm, Gampopa mơ thấy một hiện tượng nguyệt thực và nhật thực. Trong khoa thiên văn của Tây Tạng, người ta tin rằng khi một hiện tượng thiên thực xảy ra, mặt trời và mặt trăng bị một con quỷ nuốt dần. Ngài cũng mơ thấy có hai loại chúng sinh nhai ngấu nghiền mặt trời và mặt trăng: một loại bằng kích thước một sợi lông trên đuôi của một con ngựa, và loài kia hình như là những mảnh nhỏ của các côn trùng. Khi Gampopa tìm đến Milarepa để xin lời chỉ dạy về giấc mơ, Milarepa nói Gampopa đừng lo là mình có thể đi làm đường, và điều đó không tốt mà cũng chẳng xấu. Giấc mơ là một dấu hiệu cho thấy sự tiến bộ của

Gampopa trong việc thiền định. Điều đó có nghĩa là hiện nay gió (khí) vi tế từ hai kinh mạch năng lực phụ đang chảy vào kinh mạch trung ương.

Milarepa khuyến khích Gampopa tiếp tục thực hành, bởi ngài nhận ra rằng đây là mọi dấu hiệu cho thấy những thành tựu của đệ tử. Khi một hành giả có thể rút hơi thở và khí-năng lực vi tế từ những kinh mạch phụ vào kinh mạch trung ương thì người đó đã tiến bộ rất nhiều. Hệ thống năng lực vi tế trong tất cả chúng sinh thì tương tự như nhau. Nói chung, chúng sinh chủ yếu thở bằng kinh mạch bên phải và vì thế có sự tham luyến mạnh mẽ, hoặc phần lớn họ thở nhờ kinh mạch bên trái và kết quả là có rất nhiều sân hận. Rất hiếm khi chúng ta phát triển những tư tưởng có tính chất xây dựng, là những gì bắt nguồn từ kinh mạch trung ương, bởi kinh mạch bị khóa bằng những nút thắt. Những hành giả nhiều kinh nghiệm có thể thở bằng kinh mạch trung ương là bởi họ đã tháo gỡ những nút thắt. Họ có thể điều khiển hơi thở và những năng lực vi tế từ hai kinh mạch phụ vào kinh mạch trung ương, do đó chỉ phát triển những ý hướng tích cực.

Sau đó khi Gampopa viếng thăm Milarepa, Milarepa có vẻ rất hài lòng. Nhưng tất cả những gì ngài nói với Gampopa sau khi nghe nói về mỗi quán chiếu nội tâm hay kinh nghiệm mới mẻ là: “Và rồi sau đó, rồi sau đó, rồi sau đó...” có nghĩa là khi những kinh nghiệm đâm chồi, Gampopa phải đi tới kinh nghiệm kế tiếp cho tới khi đạt được giác ngộ. Milarepa không dám nói thẳng với Gampopa về tiến bộ của Gampopa, sợ rằng Gampopa có thể trở nên kiêu ngạo, điều đó sẽ ngăn trở Gampopa tiến bộ hơn nữa trên con đường.

Sau đó Gampopa thiền định trong một hang động trong một tháng. Vào lúc kết thúc khóa nhập thất, ngài có một linh kiến viên mãn về Hevajra trong thân tướng của một vị Phật cũng như mạn đà la và đoàn tùy tùng của Hevajra. Ngay khi Gampopa thấy linh kiến này, ngài nghĩ rằng đây là điều Đạo sư muốn nhắm tới khi ngài nói: “Rồi sau đó, rồi sau đó, rồi sau đó.” Linh kiến này cho thấy công phu tu tập của ngài đang đi tới lúc kết thúc. Nhưng trong suốt thời gian đó, theo sau linh kiến đó là những linh kiến khác về các mạn đà la và những thân tướng của một vị Phật khác. Một hôm ngài có một linh kiến về một thân tướng Heruka bao gồm toàn bộ mạn đà la làm bằng xương của Bản Tôn. Milarepa cảnh báo Gampopa chớ cảm thấy đây là một thành tựu vĩ đại. Milarepa

nói rằng điều này không tốt mà cũng chẳng xấu. Nó chỉ là một dấu hiệu cho thấy trung tâm luân xa rốn đang khai mở. Khi luân xa rốn của bạn hoàn toàn khai mở, bạn sẽ thấy mọi sự mang màu trắng, trắng như xương bị mặt trời tẩy trắng, bởi năng lực màu trắng của năng lực Bồ đề tâm đã hoàn toàn phát triển.

Sau đó ngài có một kinh nghiệm chắc chắn không phải là một giấc mơ. Ngài cảm thấy mình trở nên to lớn, là một người khổng lồ. Ngài cảm thấy mọi loài chúng sinh từ những trạng thái tái sinh khác nhau đang bò trên tứ chi, trên những ngón chân, và trên những bộ phận khác nhau của thân thể ngài. Đây là một dấu hiệu cho thấy ngài đã phát triển một hệ thống năng lực vi tế, hoàn toàn thể nhập. Cho tới giai đoạn đó, ngài chỉ thực hành thiền định tổng quát về *tummo*, thiền định nội hỏa. Giờ đây ngài có thể được ban cho những giáo huấn cao cấp nhất của thực hành *tummo*.

Những Kinh nghiệm, Giấc Mơ, và Thành tựu

Các bản văn có ghi chép rằng bất kỳ khi nào Milarepa nghe Gampopa thuật lại những mức độ kinh nghiệm khác nhau của mình, ngài luôn luôn nói: “Không tốt mà cũng chẳng xấu. Hãy thiền định thêm nữa.” Ngài giảng nghĩa đầy đủ cho đệ tử về ý nghĩa của những kinh nghiệm này, nhưng không bao giờ khen ngợi Gampopa. Và đó là điều bắt buộc, là cách thức một Đạo sư cần phải có để hướng dẫn đệ tử của mình. Nếu một Đạo sư ngợi khen thái quá và ban cho quá nhiều những lời khích lệ như ‘Điều này cực kỳ quan trọng’ hay ‘Giờ đây con đã có một kinh nghiệm vĩ đại,’ người đệ tử sẽ bị chao đảo, và điều đó sẽ là một trở ngại to lớn. Anh ta sẽ không tiến bộ thêm nữa và sẽ bị dính mắc vào những kinh nghiệm khác nhau của mình và bị chúng đánh bại.

Mặc dù tiểu sử của ngài chỉ được mô tả trong ít trang giấy, Gampopa đã phải thiền định tháng này qua tháng khác. Phát triển những kinh nghiệm này thật không dễ dàng chút nào, là việc phải mất hàng nhiều năm trong thiền định mãnh liệt. Ở giai đoạn này, Gampopa liên tục có ba mươi ba giấc mơ đặc biệt, nhưng bởi quá nhiều nên không thể kể ra từng giấc mơ được, chỉ có giấc mơ cuối cùng sẽ được thuật lại thật chi tiết.

Khi Milarepa yêu cầu ba đệ tử chính của ngài là Gampopa, Rechungpa and Lingrepa (*Gling ras-pa*) thuật lại những giấc mơ của họ. Lingrepa kể lại giấc mơ về một cảnh mặt

trời mọc. Ông nói với Đạo sư rằng trong giấc mơ, ngay khi mặt trời mọc trên đỉnh núi, những tia sáng mặt trời tập trung nơi tim ông và trái tim ông chuyển hóa thành đại lạc. Rechungpa kể lại với Milarepa là ông mơ thấy mình đi qua ba thị trấn phát ra âm thanh rất ồn ào.

Gampopa không thuật lại cho Milarepa giấc mơ của mình. Ngài chỉ lễ lạy, kêu khóc và đặt đầu mình trong lòng Thầy. Ngài than khóc rằng giấc mơ không đáng để kể lại. Quả là một giấc mơ khủng khiếp, điều đó hẳn có nghĩa là ngài là một kẻ cực kỳ dễ sợ. Ngài sợ rằng điều đó có nghĩa là ngài sẽ gặp rất nhiều chướng ngại và cầu xin Milarepa đừng bắt ngài thuật lại giấc mơ. Milarepa bảo Gampopa rằng ngài biết một giấc mơ là tốt hay xấu, và hãy thuật lại giấc mơ cho ngài.

Trong tất cả những giấc mơ này, giấc mơ của Lingrepa có vẻ hay nhất nên Lingrepa cho rằng mình là người vĩ đại nhất trong ba đệ tử, bởi lẽ dường như giấc mơ của ông đầy những dấu hiệu tốt lành. Milarepa giải thích rằng đây là giấc mơ xấu nhất. Ngài nói điều đó cho thấy lòng bi mẫn của Lingrepa rất nhỏ bé và lợi lạc mà ông mang lại cho chúng sinh thì hết sức giới hạn. Những tia sáng mặt trời tập trung nơi trái tim ông có nghĩa là ông sẽ đi tới cõi Phật của Dakini Vajrayogini trong đời này. Ngài giải thích rằng giấc mơ của Rechungpa cho thấy ông không thể đạt được giác ngộ trong một đời. Rechungpa phải chờ đợi ba đời nữa bởi ông đã ba lần thất hứa không làm điều gì đó cho Milarepa.

Đối với Gampopa, giấc mơ có vẻ là một cơn ác mộng là bởi trong giấc mơ ngài đang ở trong một cánh đồng trống với rất nhiều thú vật và ngài đang đi đó đây và chặt đầu những con vật ấy. Gampopa ngạc nhiên khi Milarepa hài lòng với giấc mơ mà bề ngoài có vẻ khủng khiếp này. Sau khi Gampopa kể xong giấc mơ, Milarepa nói: “Đưa tay của con cho ta,” và ngài cầm tay Gampopa một cách âu yếm. Ngài nói rằng ngài rất tin tưởng Gampopa và Gampopa đã đáp ứng được những kỳ vọng của ngài. Ngài nói với các đệ tử rằng việc chặt đầu những con vật có nghĩa là Gampopa sẽ có thể giải thoát nhiều chúng sinh khỏi sự trói buộc của luân hồi sinh tử.

Milarepa nói: “Bây giờ công việc làm lợi lạc chúng sinh, công việc bảo tồn và truyền bá Giáo Pháp của ta đã hoàn tất. Ta đã có người có thể thay thế ta.”

Gampopa đã đạt tới giai đoạn không còn thở như những chúng sinh bình thường nữa. Ngài chỉ hít vào và thở ra một lần duy nhất trong ngày. Ngài đang kinh nghiệm một dòng nội quán và linh kiến liên tục về chư Phật trong chân tướng của các Ngài, kể cả Tám Đức Phật Dược Sư và Ba Mười Lăm Đức Phật Sám Hối.

Milarepa nói với các đệ tử rằng giờ đây Gampopa sẵn sàng nhận giáo lý từ một Báo Thân – một thân tướng của Đức Phật trong hình thức vi tế mà chỉ những bậc Thánh Bồ Tát, là những bậc có tri giác vô niệm về tánh Không, mới có thể nhìn thấy. Không lâu sau đó, Gampopa sẽ có thể kinh nghiệm Pháp Thân – thân của một tâm toàn trí mà chỉ có những bậc giác ngộ mới đạt được.

Chỗ Rẽ của Con Đường

Một hôm Milarepa nói với Gampopa: “Ta già lắm rồi và ta muốn sống với con trong những ngày còn lại của đời mình. Nhưng bởi năng lực của một vài lời cầu nguyện trước đây, chúng ta phải lìa xa nhau và con phải đi tới miền trung xứ U (*dBus*).”

Milarepa ban cho Gampopa nhiều lời khuyên dạy, đặc biệt cảnh báo Gampopa về tánh tự phụ bởi Gampopa có rất nhiều năng lực kỳ diệu. Ngài bảo Gampopa chớ bị lấn át bởi sự hiểu biết về quá khứ và tương lai hay bởi những năng lực vật lý phi thường của mình; những điều này có thể trở thành trở ngại to lớn cho Gampopa. Ngài đặc biệt khuyên Gampopa chớ tìm kiếm lỗi lầm của người ở bên trái hay bên phải, có nghĩa là Gampopa nên thận trọng chớ tìm lỗi lầm của những người ở chung quanh mình. Ngài dạy Gampopa rằng ta chẳng bao giờ biết được người khác thực sự ra sao, ta chỉ có thể tự xét đoán chính mình. Chẳng có cách nào khiến Gampopa phán đoán về họ một cách chính xác, dù những hành động của họ là tốt hay xấu.

Sau đó Milarepa bảo Gampopa đi tới một nơi để thiết lập tu viện, giải thích rằng ở đó Gampopa sẽ tìm thấy tất cả các đệ tử của mình, tất cả những người mà Gampopa có duyên nghiệp để phát triển Phật Pháp. Ngài cảnh báo Gampopa chớ giao tiếp thân mật với những người bị trói buộc bởi ba độc thuộc về cảm xúc – tham, sân và si – vì ba độc tố ấy sẽ làm Gampopa bị nhiễm độc. Ngài cũng cảnh báo Gampopa đừng sống gần những người có quá nhiều tâm thương và tâm ghét. Ngài nói thêm là Gampopa nên

tránh những người keo kiệt, giải thích rằng nếu sống lâu dài với họ, cuối cùng thì Gampopa sẽ tiết kiệm ngay cả những mẩu gỗ nhỏ xíu. Ngài khuyên Gampopa phải hết sức nhẫn nại và đừng bao giờ xem thường các Đạo sư, cho dù thấy chính mình là bậc giác ngộ. Gampopa phải sống trong sạch, giản dị và tử tế với tất cả mọi người. Cuối cùng, vị Thầy bảo Gampopa hãy phát triển mọi năng lực của những thành tựu của mình bằng cách tiếp tục thiền định và thực hành cho tới khi đạt được mục tiêu tối hậu là sự Giác ngộ.

Milarepa đưa tiễn Gampopa giống như cách Đạo sư Marpa của ngài đã làm. Ngài chuẩn bị nhiều thứ cùng với lương thực và với hai đệ tử khác, ngài đi với Gampopa một quãng xa. Trước khi cáo biệt Đạo sư, Gampopa tụng nhiều bài kệ tán thán, bày tỏ rằng ngài hết sức may mắn được gặp Đức Milarepa trong đời này. Gampopa hát một bài ca về việc ngài chỉ có một khát khao duy nhất là được gặp Milarepa và ngài rất biết ơn vì không chỉ có thể tu học theo truyền thống của Milarepa, ngài còn có thiện nghiệp để kết hợp sự hiểu biết này với những giáo lý mà ngài đã thọ nhận từ những Đạo sư Kadam của ngài. Gampopa quả quyết rằng ngài đã tận dụng được đời người quý báu của mình.

Chiếc Cầu Cuối cùng Phải Vượt qua

Họ đi tới một chiếc cầu và Milarepa nói: “Bây giờ thì con đi một mình. Hãy từ biệt ta. Vì những lý do tốt lành ta sẽ không đi qua cầu.” Rồi ngài ban phước cho Gampopa đi qua cầu. Khi Gampopa qua cầu, ngài gọi Gampopa trở lại: “Trở lại đây một lần nữa, ta có một giáo lý rất đặc biệt để ban cho con. Nếu ta không cho con lời chỉ dạy này thì ta sẽ ban cho ai?”

Gampopa hỏi: “Con có cần cúng dường một mạn đà la cho Thầy để có được giáo lý và lời chỉ dạy đặc biệt này không?” Milarepa nói một vật cúng dường thì không cần thiết. Ngài cảnh báo Gampopa chớ làm uổng phí lời khuyên dạy này, mà hãy lưu giữ nó tận đáy lòng. Rồi Milarepa quay lưng lại với Gampopa, kéo chiếc y lên và chỉ cho Gampopa thấy móng đít trần trụi của ngài. Gampopa nhìn thấy móng đít của Thầy Milarepa hoàn toàn khô cứng, giống như miếng da bị chai.

Milarepa nói: “Để thực hành thì không có gì vĩ đại hơn thiền định, miễn là con biết thiền định về điều gì và cách thức thiền định về điều ấy. Ta, kẻ đã có được sự hiểu biết và thấu suốt về nhiều phương pháp thiền định khác nhau, đã thiền định cho tới khi đôi mắt của ta chai cứng như miếng da. Con cần phải thực hành tương tự như thế. Đây là giáo lý cuối cùng của con.”

Rồi ngài nói với Gampopa rằng đã tới lúc Gampopa phải ra đi. Người đệ tử từ già Thầy và đi tới miền nam Lhasa, ở đó Gampopa thiết lập tu viện của mình theo lời tiên tri của Milarepa.

Kết luận

Pháp Bảo Của Giải Thoát (Jewel Ornament of Liberation) là kết quả của những kinh nghiệm mà Gampopa đã hợp nhất những giáo lý và thiền định của các Đạo sư Kadampa và của truyền thống của Milarepa. Khi biên soạn bản văn này, ngài là một bậc chứng ngộ theo cả hai truyền thống, và trong bản văn này ngài đã kết hợp trí tuệ của cả hai trường phái.

Theo truyền thống của các luận văn thì một tiểu sử vắn tắt của vị Đạo sư biên soạn quyển sách luôn luôn được trình bày để lời giảng dạy của tác giả có thể mang lại một hiệu quả to lớn hơn cho các đệ tử. Nếu các bạn chỉ đọc một quyển sách hay nếu các bạn chỉ nghiên cứu điều gì đó mà không hiểu biết về tác giả, việc các bạn làm sẽ không có ý nghĩa. Tôi đang tuân theo truyền thống này.

Thực ra, không có gì khác biệt giữa chúng ta với Gampopa và Milarepa. Lúc ban đầu Milarepa là một con người bình thường, ngập đầy thế lực tiêu cực của mọi hành vi ác hại của ngài. Nhưng ngài đã làm việc cật lực để tẩy trừ những cảm xúc và mê lầm náo động của ngài, và dần dần phát triển những nội quán và kinh nghiệm. Gampopa cũng giống hệt như thế, ngài phải làm việc rất cực nhọc để đạt được những thành tựu tâm linh. Khi các ngài bắt đầu, các ngài không là những bậc giác ngộ vĩ đại, và việc thiền định và phát triển trí tuệ cùng những thành tựu không phải là điều dễ dàng đối với các ngài. Trong trường hợp của Milarepa, thậm chí ngài còn tệ hơn hầu hết chúng ta, điều đó chứng minh rằng ta luôn luôn có khả năng thành tựu nếu chúng ta ước muốn tu

hành cật lực. Khi ta phát triển sự nhẫn nại và can đảm của những Đạo sư vĩ đại thì khi ấy bản thân ta có thể giống như Milarepa và Gampopa.

Pháp Bảo Của Giải Thoát (Jewel Ornament of Liberation) là một tác phẩm của một Đạo sư vĩ đại như thế, là bậc vì sự lợi lạc của chúng ta, đã hợp nhất hai dòng truyền thừa của truyền thống Kadampa và Mahamudra thành một con đường viên mãn./.

Nguyên tác: “**How Gampopa Reached His Spiritual Attainment**”

by **Geshe Ngawang Dhargye**

Lobang Gyeltsen thông dịch tại Dharamsala, Ấn Độ năm 1979

Samaya Hart và Alexander Berzin biên tập, Tháng Mười Một, 2003

http://www.berzinarchives.com/web/en/archives/approaching_buddhism/teachers/lineage_masters/how_gampopa_reached_spiritual_attainments.html#n1

Bản dịch Việt ngữ của Thanh Liên – Tháng Giêng 2008

*Ghi chú của bản Việt ngữ: Tác giả bài giảng này, **Geshe Ngawang Dhargye** là một đại tăng dòng Gelug, xuất thân từ tu viện Sera. Ngài đã qua đời vào năm 1995. Vào năm 1998, hoá thân của ngài đã được tìm thấy ở tại Ấn Độ và đã được đức DLLM đời thứ 14 tuyên nhận.*

Chi tiết về cuộc đời của Geshe Ngawang Dhargyey được tìm thấy tại:

<http://dbc.dharmakara.net/GNDBiography.html>