

HÀNH GIẢ VĨ ĐẠI NHẤT CỦA TÂY TẠNG CÓ THỂ DẠY TA ĐIỀU GÌ VỀ CUỘC ĐỜI



Đại Hành giả Tây Tạng Milarepa

Tên ngài là Milarepa và ngài là một kẻ sát nhân. Thừa đầu đời của vị hành giả vĩ đại người Tây Tạng này đã bị tổn thương bởi sự bạo lực, thù hận và sân hận. Nhưng mỗi khi nhắc đến tên ngài, đôi mắt của mọi người Tây Tạng sẽ ướt đẫm những giọt lệ sùng mộ và hỉ lạc. Cuộc đời của Milarepa là một câu chuyện về sự chuyển hóa. Đây là một người đã nhận ra những lỗi lầm, sai sót của mình và đã xoay chuyển cuộc đời mình. Đây là một người đã trở thành một yogi (hành giả) vĩ đại nhất mà thế giới từng nhìn thấy.

Milarepa là ai?

Kẻ sát nhân

Milarepa sinh năm 1052 trong một gia đình giàu có ở xứ tuyết Tây Tạng. Cha ngài mất khi ngài còn nhỏ và bởi không có người cai quản điền trang, chú thím ngài đã chiếm đoạt toàn bộ di sản của ngài. Tràn ngập sự giận dữ và căm thù, chàng thanh niên Milarepa đi học huyền thuật và nhanh chóng trở về để giết hại những kẻ hãm hại gia đình mình. Trong thực tế, người ta nói rằng với sự căm thù, Milarepa sân hận tới nỗi đã giết chết 35 người trong ngôi làng của chú ngài trong đêm phục hận.

Gặp gỡ Đạo sư

Không lâu sau những sự kiện khủng khiếp đó, cuộc đời của Milarepa bắt đầu vỡ tan thành từng mảnh. Ngài đã đi tới một chốn vô cùng tăm tối và ngài nhận thức thật sâu xa rằng cuộc đời ngài hóa ra hoàn toàn lầm lạc. Ngài xấu hổ về con người mình và những gì ngài đã làm cho gia đình ngài. Ngài nhận thức được lỗi lầm trầm trọng ngài đã phạm.

Vì thế ngài bắt đầu làm những điều tốt lành. Trong quá trình chuộc lại lỗi lầm, Milarepa gặp Đạo sư Marpa, vị Thầy đã mang toàn bộ Phật pháp từ Ấn Độ về Tây Tạng. Để đưa về Tây Tạng những giáo lý này, Marpa đã phải chịu đựng những gian khổ lớn lao và người ta nói rằng không có Marpa thì Phật giáo sẽ không tồn tại ở xứ tuyết.

Giây phút Milarepa nhìn thấy Marpa lần đầu tiên thật là kỳ diệu. Truyền thuyết kể lại rằng Marpa ở ngoài đồng, bên một con đường, ngài uống một ly rượu và Milarepa đi ngang qua mặt ngài. Thoạt đầu khi Milarepa vừa nhìn thấy Marpa, toàn thể thế giới tĩnh lặng và lông tóc sau cổ ngài dựng đứng lên. Milarepa không biết người đàn ông đó là ai nhưng bởi mối nổi kết mạnh mẽ từ những đời quá khứ, người ta nói rằng chỉ nhìn thấy Marpa là Milarepa đã kinh nghiệm một trạng thái thiền định sâu xa.

Marpa buộc Milarepa phải chịu những gian khổ lớn lao



Ngon tháp cuối cùng của Milarepa ở quận Lhodrak (Tây Tạng), phía bắc biên giới Bhutan.

Milarepa đã tu học với nhiều Đạo sư Phật giáo nhưng dường như không vị Thầy nào có thể giúp đỡ được ngài. Trong trái tim của ngài, ngài biết ngài phải tu học với Marpa. Vì thế ngài quay trở lại để hỏi Marpa và khẩn cầu vị Thầy này giúp đỡ nhưng Marpa chỉ quở mắng và đuổi ngài đi. Mỗi lần Milarepa thỉnh cầu giáo lý thì Marpa chỉ giận dữ, đánh đập và tống cổ ngài ra ngoài. Mặc dù vậy, cuối cùng Marpa nhượng bộ và đi tới một thỏa thuận với Milarepa:

“Hãy xây cho ta một ngọn tháp lớn và ta sẽ dạy Pháp cho ngươi,” Marpa nói.

Vì thế Milarepa bắt đầu làm việc. Ngài thu thập những viên đá, các tảng đá và gỗ từ khắp mọi nơi. Sau nhiều tuần làm việc kiệt lực, Milarepa trở về gặp Marpa và nói với vị Thầy rằng ngọn tháp đã hoàn tất. Marpa tới kiểm tra công việc và khi nhìn thấy ngọn tháp, Marpa bắt đầu chửi mắng Milarepa, nói rằng Milarepa đã làm sai hoàn toàn và phải bắt đầu lại!

Sự việc này diễn ra chín lần nữa.

Ngọn tháp cuối cùng mà Milarepa xây dựng cao chín tầng và phải mất nhiều tháng để hoàn tất. Xin nhớ rằng việc này xảy ra trước khi có xe hơi, cần trục và máy trộn xi măng. Công việc này làm Milarepa bị thương và người ta nói rằng lưng ngài đầy những vết thương lở loét và giờ đây ngài thành một người gù lưng bởi phải vác những tảng đá. Nhưng ngài đã thực hiện điều Marpa yêu cầu và sự hiến dâng của ngài đối với Thầy Marpa không bao giờ lay chuyển. Ngài vô cùng khao khát giáo lý.

Khi ngọn tháp sau cùng được xây dựng xong, Milarepa ngăn ngài trở về nhà của Marpa, nơi vị Thầy đang ban các giáo lý cao cấp cho vài hành giả khác. Milarepa phủ phục dưới chân Thầy và cầu xin giáo lý. Nhưng cũng như thường lệ, Marpa bảo Milarepa hãy ra khỏi nơi đó.

Hoàn toàn tuyệt vọng, Milarepa quyết định tự vẫn. Trong quá khứ, ngài đã giết chết 35 người và không có giáo lý của Đức Phật, ngài cảm thấy không thể làm những điều đúng đắn và không có cách nào để mang lại lợi ích cho những người đã chết đó. Vì thế ngài treo một sợi thừng trên cây và tròng giây quanh cổ. Ngài hít một hơi thật sâu và dốc hết nghị lực, và ngay khi ngài sắp bước vào cái chết thì Marpa tới gần và nói giờ đây Milarepa đã sẵn sàng được nhận những giáo lý tối thượng của Phật giáo. Thầy Marpa đã chấp nhận ngài là đệ tử.

Người ta nói rằng Marpa bắt Milarepa phải chịu những gian khổ này để giúp Milarepa tịnh hóa ác nghiệp và khiến ngài trở thành một bình chứa (pháp khí) thích hợp đối với các giáo lý. Không có những gian khổ này, tâm thức của Milarepa sẽ không được chuẩn bị và ngài sẽ tu tập không tiến bộ do bởi những ác hạnh trầm trọng của ngài trong quá khứ. Nhờ trí tuệ, Marpa biết rằng những công việc khổ nhọc sẽ làm lợi lạc cho Milarepa và giúp cho tâm hành giả này tiến bộ nhanh chóng trên con đường.



Đức Karmapa 17 trước ngọn tháp huyền thoại mà Marpa buộc Milarepa phải thực hiện.

Tu học với Marpa và thiền định trong các hang động

Sau đó Milarepa nhận lãnh tất cả những giáo lý của Marpa. Một đêm trong một giáo lý tuyệt mật, Marpa có một giấc mơ. Trong giấc mơ một vị Phật nữ tuyệt đẹp nói với ngài rằng Milarepa sẽ trở thành vị hộ trì dòng truyền thừa của ngài và vì thế hãy nỗ lực giảng dạy cho Milarepa. Do đó Marpa đã dạy cho Milarepa mọi sự mà ngài đã học ở Ấn Độ, giống như người ta rót nước từ chiếc bình này sang chiếc bình khác.

Khi Milarepa đã được giảng dạy đầy đủ, ngài từ giã mọi người và lên đường tới nơi hoang dã. Ngài nguyện sống đơn độc trong những hang động cho tới khi thành tựu giác ngộ và ngài không bao giờ vi phạm lời nguyện này. Đôi khi

Milarepa bít lối vào hang để ngài không thể ra khỏi và thiền định ở đó hàng nhiều năm. Thực phẩm và nước uống được đưa vào cho ngài qua một khe nứt giữa các viên gạch.



Hang động ẩn tu của Milarepa tại Manang (Nepal)

Giác ngộ trong một đời

Các giáo lý Phật giáo nói rằng người ta có thể đạt được giác ngộ trong một đời nhưng điều đó vô cùng hiếm có. Hầu hết hành giả Phật giáo phải mất rất nhiều cuộc đời để tích lũy trí tuệ và công đức. Nhưng Milarepa đã làm được điều đó. Ngài nổi danh là người duy nhất trong lịch sử Tây Tạng thành tựu sự toàn giác trong một thân người, ngay trong một đời người. Và đó là lý do vì sao ngài là hành giả vĩ đại nhất trong mọi hành giả.

Đức Milarepa có thể dạy chúng ta điều gì trong cuộc đời

Milarepa nổi danh là một thi sĩ vĩ đại. Ngài thường lang thang quanh những miền quê, hát những bài ca và viết những bài thơ cho người dân địa phương. Tôi muốn chia sẻ với quý vị một vài bài thơ, giáo lý và trích dẫn nổi tiếng nhất của Milarepa với hy vọng rằng điều đó có thể mang lại lợi lạc cho một người nào đó.

1. Hãy khiêm tốn

“Hãy ngồi ở chỗ thấp nhất, và các con sẽ đạt được vị trí cao nhất.” — Milarepa

Milarepa nổi danh là rất khiêm tốn. Ngài không mặc gì ngoài một vài quần áo rách dơ bẩn và không bao giờ ngồi trên một Pháp tòa hay ghế cao. Ngài không có tu viện lộng lẫy, thay vào đó ngài chọn cách sống trong những hang động và núi non.

Nhiều bài ca của ngài nói về sự khiêm tốn. Milarepa thường nói về đức tính khiêm tốn giúp ta phát triển lòng bi mẫn và lòng yêu thương, trong khi sự kiêu ngạo khiến chúng ta cảm thấy mình tốt hơn và quan trọng hơn tất cả những người khác. Ngài thường quở trách những người dân địa phương kiêu ngạo, nói rằng sự cao ngạo là nguyên nhân của đau khổ bởi nó quá sức quy-ngã. Và khi quý vị kiêu ngạo và tự cao, các sự việc không theo ý muốn của quý vị, quý vị sẽ đau khổ.

2. Tỉnh giác về cái chết

“Cuộc đời thật ngắn ngủi, và thời gian của cái chết thì bất định; vì thế hãy chuyên tâm thiền định. Hãy tránh những hành vi sai trái và tích tập công đức trong khả năng tốt nhất của các con, dù phải trả giá bằng cuộc đời mình. Tóm lại, hãy hành động để các con không có lý do gì phải xấu hổ về bản thân mình; và hãy tuân thủ chặt chẽ quy tắc này.” – Milarepa

Một trong những chủ đề chính yếu trong các bài thơ và bài hát của Milarepa là **cái chết**. Dường như việc ngài là một kẻ sát nhân trong quá khứ đã lưu lại dấu vết trong tâm thức ngài và ngài luôn luôn tỉnh giác về việc cái chết có thể đến bất kỳ lúc nào. Nhưng Milarepa đã sử dụng sự hiểu biết đó như một nguồn cảm hứng chứ không phải một lý do để tuyệt vọng. Thay vì lo lắng về cái chết, ngài đối mặt với những sợ hãi của ngài và sử dụng cái chết của ngài như động lực chính yếu để tu hành miên mật.

Tôi thường cố khuyến khích các độc giả của tôi thực hành tương tự. Chúng ta không biết khi nào chúng ta chết nhưng ta biết rằng cái chết là một điều chắc chắn. Vì thế ta nên sử dụng cơ hội quý báu này để thành tựu các mục tiêu của ta và làm một vài điều tốt đẹp nào đó. Đó là những gì Milarepa đã làm. Ngài đã sử dụng phần lớn thời gian của ngài bằng cách liên tục tỉnh giác rằng thời gian có thể cạn kiệt.

3. Tỉnh giác về sự vô thường

“Mọi theo đuổi thế gian chỉ có một kết thúc chắc chắn phải xảy ra và không thể tránh khỏi, đó là sự đau khổ. Mọi thân đạt kết thúc trong tan tác; mọi tạo lập kết thúc trong hủy diệt; mọi gặp gỡ kết thúc trong chia ly; mọi sự sinh ra kết thúc trong cái chết.” – Milarepa

Một điều mà tôi mong ước cha mẹ tôi sử dụng thêm thời gian để dạy dỗ tôi là chân lý của sự vô thường. Hiểu rõ lẽ vô thường là một điều vô cùng hữu ích

nhưng đáng buồn thay, đó lại là một điều mà hầu hết mọi người không bao giờ thực sự thấu hiểu.

Milarepa thường nói với mọi người rằng đừng quá dính mắc vào các sự việc bởi chúng sẽ không tồn tại lâu dài. Những mối quan hệ, của cải, công việc, nhà cửa, xứ sở v.v., tất cả sẽ biến mất như một cầu vồng. Sẽ chẳng có gì tồn tại mãi mãi. Và nhờ thấu hiểu và tôn trọng chân lý này ta sẽ có thể vui hưởng cuộc đời nhiều hơn nữa. Những mối quan hệ của ta với thế giới trở nên hiện thực và lành mạnh hơn. Ta sẽ không mê mải bám chấp vào các sự việc khi ngăn cản chúng đừng chấm dứt. Khi thấu hiểu lẽ vô thường ta có thể nhận thức sâu sắc hơn về các sự việc khi chúng hiện hữu ở đây.

4. Đừng bị lừa gạt bởi những phóng dật thế gian.

“Những công việc của thế gian sẽ tiếp diễn không bao giờ ngừng nghỉ. Đừng trì hoãn thực hành thiền định” – Milarepa

Tôi thích trích dẫn này. Trong thực tế, tôi dùng câu trích dẫn này làm nền màn hình máy tính của tôi. Tôi đọc nó khi cần nhắc nhở mình rằng có những điều khác đáng làm hơn là chỉ ăn, ngủ và làm việc.

Tất cả chúng ta đều có thể đồng cảm với châm ngôn này, cho dù chúng ta không là những hành giả. Những công việc của thế gian sẽ tiếp diễn không bao giờ ngừng dứt. Sẽ luôn luôn có một người nào đó hay điều nào đó ngăn trở những hy vọng hay giấc mơ của quý vị. Có thể đó là công việc, tiền bạc hay một vài chướng ngại khác nhưng ngay khi quý vị vượt qua nó, một chướng ngại mới sẽ xuất hiện.

Milarepa bảo chúng ta đừng lãng phí thời gian mà phải thuận thảo với nó. Sẽ luôn luôn có những phóng dật và vấn đề, nhưng dù thế nào đi nữa thì chúng ta cần phải tiến tới. Điều này vô cùng quan trọng.

Sống và chết không hối tiếc.

“Tôn giáo của tôi không phải là đạo Phật. Tôn giáo của tôi là sống và chết không hối tiếc.” – Milarepa.

Đây luôn luôn là trích dẫn mà tôi yêu thích. Không chỉ riêng của Milarepa mà của mọi người, ở mọi nơi. Tôi đọc nó và cảm thấy hứng khởi trong việc làm một người tốt hơn và làm mọi sự tôi có thể khiến cho đời tôi ích lợi hơn và xứng đáng hơn. Tôi yêu quý trích dẫn đó bởi nó đánh mạnh vào cốt lõi của vấn đề và cho ta thấy việc đứng ở ngưỡng cửa của cái chết và hối tiếc về những điều mà ta từng làm (hay không làm!) trong tuổi thanh xuân thì khủng khiếp biết bao.

Những Bài Ca của Milarepa

Nếu quý vị thích thú trong việc nghiên cứu thêm nữa về đại hành giả này thì tôi hết sức khuyến khích quý vị đọc quyển sách nổi tiếng tên là *Một Trăm ngàn Bài Ca của Milarepa*. Đây luôn luôn là quyển sách tôi thích đọc nhất. Đó là một tuyển tập tuyệt vời gồm tất cả những bài thơ, bài hát và giáo lý của Milarepa.

Đó là một tác phẩm vô cùng súc tích. Đôi khi ngài hát về những điều như thể diễn ra sống động trong một hang động và quý vị cảm thấy như thể thực sự ở đó, ngay bên cạnh ngài. Những lúc khác ngài hát về lòng bi mẫn bùng cháy trong lòng ngài giống như một ngọn lửa và quý vị cảm nhận về điều gì đó như thể kinh nghiệm về lòng thương yêu đích thực.

Nói chung đó là một quyển sách thật đáng đọc. Quyển sách này từng hiện diện trong mọi gia đình ở Tây Tạng trong hàng trăm năm. Nó được đọc cho trẻ em khi chúng còn thơ ấu và sau đó được các tu sĩ nghiên cứu trong các tu viện.

Quý vị khó tìm được một người Tây Tạng nào không thể đọc thuộc lòng ít nhất một bài thơ của Milarepa.

Kết luận

Bài viết này sẽ không thể lưu hành mãi mãi. Tiểu sử của Milarepa có thể dạy chúng ta rất nhiều về việc chúng ta là ai và chúng ta có thể trở thành cái gì. Tuy nhiên, điều quan trọng nhất là nó cho chúng ta thấy rằng tất cả chúng ta đều có năng lực để chuyển hóa cuộc đời và hoàn cảnh của riêng mình. **Chúng ta là chủ nhân số phận của chính mình.**

Nguyên tác: “What Tibet’s Greatest Ever Yogi Can Teach Us About Living Life”

<http://www.thedaily Mind.com/happiness/what-tibets-greatest-ever-yogi-can-teach-us-about-living-life/>

Bản dịch Việt ngữ của Thanh Liên