Mạn-đà-la và Guru Yoga [Đạo sư Du già]

Tsoknyi Rinpoche[1]

Mục đích của việc cúng dường mạn-đà-la là xua tan sự bám chấp vào cái tôi và bất cứ kiểu thái độ quan niệm nào mà bám vào thứ gì đó như là của ai đó. Cho đi mọi thứ, nhờ việc cúng dường mạn-đà-la bên ngoài, bên trong và bí mật, sẽ xua tan mọi kiểu bám chấp. Cùng lúc đó, một cách tự nhiên, việc tích lũy công đức được hoàn thành.

Người ta nói rằng, việc cúng dường mạn-đà-la đầu tiên được tiến hành sau khi Đức Phật thành tựu Chánh giác, khi vua của các vị trời,

[1] Tsoknyi Rinpoche sinh năm 1966 ở Kathmandu, Nepal trong gia đình của Đại thành tựu giả Tulku Urgyen Rinpoche. Ngài được công nhận bởi Đức Pháp vương Gyalwang Karmapa 16 là hóa thân của ngài Drubwang Tsoknyi, một bậc đạo sư nổi tiếng của truyền thống Drukpa Kagyu và Nyingma. Các vị thầy quan trọng của ngài gồm có Đức Khamtrul Rinpoche đời thứ 8, Đức Pháp vương Dilgo Khyentse Rinpoche, cha ngài, Đức Tulku Urgyen Rinpoche và Adeu Rinpoche. Ngài là tu viện trưởng tu viện Ngdeon Osel Ling ở thung lũng Kathmandu, Nepal.

Đế Thích và Phạm Thiên, thỉnh cầu ngài thuyết Pháp. Dâng lên Đức Phật bánh xe vàng nghìn chấu và vỏ ốc trắng hiếm có diệu kỳ, thứ cuộn theo chiều kim đồng hồ, chư vị trời thỉnh cầu ngài bắt đầu giảng dạy, chuyển bánh xe Chánh Pháp vĩ đại.

Sau đó, khi Vua Tạng Trisong Deutsen thỉnh mời ngài Padmasambhava [Đạo sư Liên Hoa Sinh] đến Tây Tạng để thiết lập giáo Pháp ở đất nước của mình, ngài đã biên soạn một đoạn bốn dòng kèm theo sự cúng dường. Khi ngài cúng dường mạn-đà-la lên Đức Liên Hoa Sinh với việc thỉnh cầu thuyết Pháp, ngài đã hiến dâng toàn bộ vương quốc, cả ba tỉnh miền Trung Tây Tạng, như một vật phẩm cúng dường. Khi cúng dường vương quốc của mình, ngài tụng đọc những dòng này, thứ mà ngày nay chúng ta vẫn trì tụng:

Trái đất ngập tràn nước thơm và được rải hoa thơm,
Trang hoàng với núi Tu Di, bốn lục địa, mặt trời và mặt trăng.
Tưởng tượng điều này là một cõi Phật, con xin cúng dường
Để mọi chúng sinh có thể tận hưởng cõi Tịnh thổ đó.

Tôi từng được dạy rằng chính nhờ sự trùng hợp tốt lành của việc nhà vua cúng dường mạn-đà-la này mà giáo lý Kim Cương thừa có thể duy trì trong thời gian dài đến vậy ở Tây Tạng, theo cách thức tự nhiên và thuận lợi.

Vậy thứ gì tạo ra sự trùng hợp tốt lành như vậy? Nó chứa đựng sự đầu hàng hoàn toàn của bám chấp vào cái tôi. Đó đặc biệt là cái mà thực hành cúng dường mạn-đà-la của chúng ta có thể là – đặt xuống mọi thứ có thể bị cho là "tôi" và "của tôi." Một cách khác để miêu tả điều này là nhà vua đã hoàn toàn mở rộng bản thân. Ngài trao cho Đức Liên Hoa Sinh bất cứ thứ gì có thể được cho là của ngài, và theo cách này, ngài khiến bản thân trở thành một người thọ nhận thực sự thích hợp của giáo lý Kim Cương thừa. Bằng cách hoàn toàn từ bỏ sự bám chấp vào cái tôi, vua Trisong Deutsen đã thiết lập một nền tảng cơ bản cho giáo lý Mật thừa ở Tây Tạng. Việc ngài hiến dâng vương quốc không chỉ là một hành động vô cùng dũng cảm, nó thực sự là cách để tạm thời rời xa bám chấp vào cái tôi. Dĩ nhiên, sự bám chấp đó không thể được tiêu trừ hoàn toàn và vĩnh viễn từ lúc này sang lúc khác. Đó là quá trình xảy ra nhờ việc tu tập trì giới. Sự đình chỉ tạm thời bám chấp vào cái tôi là thực sự đáng kể trong chính nó.

Một vài người nói rằng, "Làm sao bạn có thể cúng dường núi Tu Di, bốn lục địa, mặt trời và mặt trăng cùng nhiều thứ khác khi mà chúng không thực sự thuộc về bạn hay về tôi? Làm sao tôi có thể dâng tặng chúng? Chúng không thuộc về vua Trisong Deutsen, làm sao ngài có thể dâng tặng?" Không cần thiết phải xoi mói như vậy. Sự thật là, thế giới này thuộc về chúng ta. Bất cứ thứ gì chúng ta nhìn nhận qua năm giác quan và bất cứ điều gì xảy ra trong phạm vi tinh thần của chúng ta tạo thành thế giới, cuộc đời của chúng ta, và với nội dung của các trải nghiệm, đó chính là những thứ của chúng ta để dâng hiến. Trải nghiệm cá nhân của chúng ta không thuộc về bất kỳ ai khác. Vì thế, chúng ta có thể dâng tặng bất cứ điều gì chúng ta cho là thế giới của chúng ta.

Mục đích của việc cúng dường mạn-đà-la là tiêu diệt bám chấp vào cái tôi. Một mục đích khác là hoàn thiện sự tích lũy công đức. Bất cứ hành động cho đi nào cũng là một sự cúng dường, không chỉ là đối tượng được cho đi, mà còn là nỗ lực để tạo ra đối tượng đó. Ví dụ, khi cho đi một ngòn đèn bơ, bạn cúng dường không chỉ hành động đốt bấc đèn, mà còn là công việc bạn làm để có bơ hay dầu, cũng như tạo ra ống, cung cấp kim loại để tạo thành ống đó và nhiều việc khác. Nguyên tắc này áp dụng cho cả các kiểu cúng dường khác. Về cơ bản, tất cả năng lượng đó là cái tạo ra công đức.

Một vài người hiểu khái niệm công đức khá nhanh, trong khi số khác thì lại rất khó hiểu. Công đức rõ ràng là tồn tại. Giống như mọi thứ khác trên đời, nó được tạo thành nhờ các nguyên nhân và điều kiện. Mọi hiện tượng xảy đến nhờ các nguyên nhân và hoàn cảnh; không có thực thể độc lập nào cả. Mọi thứ phụ thuộc vào các nguyên nhân và điều kiện này. Ví dụ, bất cứ thứ vật chất gì cũng phụ thuộc vào bốn yếu tố. Đặc biệt là ở phương Tây, với sự nhấn mạnh về vật chất, các vấn đề là rất phụ thuộc. Thông qua việc tích lũy công đức, các hoàn cảnh tích cực có thể được tạo ra. Ví dụ, gặp được Pháp và thọ nhận các chỉ dẫn về thực hành cần các hoàn cảnh thuận duyên nhất định khởi lên tự nhiên. Muốn điều này xảy ra cần có công đức.

Cúng dường mạn-đà-la là thực hành rất thâm sâu, đó là lý do tại sao nó là một trong các Pháp tu dự bị trong truyền thống Tây Tạng. Cá nhân tôi cảm thấy rằng mọi thực hành dự bị là cực kỳ quan trọng, nhưng trong số chúng, quan trọng nhất có lẽ là Đạo sư Du già và Cúng dường mạn-đà-la. Điều đó không có nghĩa là các phần khác thì không

quan trọng, mà là hai phần kể trên là thâm sâu nhất. Mọi người thường đến gặp tôi và nói, "Con hiểu nguyên nhân vì sao phải lễ lạy, quy y. Con cũng hiểu khía cạnh tịnh hóa của thực hành Kim Cương Tát Đỏa. Nhưng con không hiểu việc cúng dường mạn-đà-la, cũng như phần Đạo sư Du già." Những câu nói này cho thấy những thực hành này thực sự thâm sâu thế nào. Cái tôi [ngã] không dễ dàng chấp nhận chúng. Cái tôi cực kỳ thông minh và sẽ tạo ra các hoài nghi cho chúng ta về bất cứ điều gì làm suy yếu nó, bất cứ điều gì có thể gây nguy hiểm cho hành động ưa thích của nó, đó là sự bám chấp vào cái tôi. Điều này thực sự đúng – hãy tự quán sát bản thân xem. Bất cứ khi nào thứ gì đó nguy hại cho cái tôi khởi lên, nó sẽ cố gắng tạo ra các nghi ngờ. Chúng ta cần nhận ra trò lừa đảo này ngay từ đầu.

Người ta dễ dàng hiểu được việc lễ lạy. Một vài người xem đó như thể là một bài tập thể dục tốt. Họ nghĩ chúng tốt cho trái tim: "Ồ, tôi hiểu. Lễ lạy giúp tăng cường sức mạnh của chân và lưng. Nếu tôi ngồi thiền định trong thời gian dài và tôi đau lưng, tôi chỉ cần lễ lạy. Tôi có thể cảm thấy buồn ngủ hay lười biếng, nhưng lễ lạy sẽ cắt đứt sự biếng lười dó. Tôi nghĩ rằng quy y rất quan trọng: Bất cứ điều gì chúng ta làm, chúng ta đều cần những chỉ dẫn nhất định. Bởi vậy chúng ta coi Đức Phật là người hướng dẫn, Pháp là con đường hay kỹ thuật, những người bạn là Tăng Đoàn. Tôi hoàn toàn hiểu về quy y. Và Kim Cương Tát Đỏa là hình tướng hay sự hiển bày tự nhiên của tánh không từ bi. Tôi hiểu. Bằng cách trì tụng thần chú và quán tưởng chúng di chuyển quanh tôi, ồ, tôi không biết chính xác nghiệp xấu và che chướng là cái gì, nhưng tôi cảm thấy ít tội lỗi hơn. Mọi cảm xúc xấu về bản thân biến mất, vì thế nó thật tuyệt. Nghiệp, tất cả những thứ này, tốt thôi, tôi thực sự không biết, nhưng không bận tâm, tôi chắc chắn có vài ý nghĩ vô ích, một vài kiểu cảm xúc. Tôi cần xua tan chúng; điều đó rất ý nghĩa."

"Nhưng tôi không hiểu cúng dường mạn-đà-la. Cúng dường toàn thể thế giới này – nó thậm chí chẳng thuộc về tôi. Núi Tu Di đâu có tồn tại, và còn cả bốn lục địa nữa, trong khi thực ra là có bảy? Và tại sao lại cúng dường mặt trăng và mặt trời? Buồn cười thật – thực sự điên rồ. Còn về sự gia trì, tôi chẳng thể hiểu nó. Và tại sao chúng ta phải khẩn cầu Đạo sư, một ai đó bằng xương bằng thịt như chúng ta. Mục đích của điều đó là gì?"

Những nghi ngờ này xảy đến bởi chúng ta không thực sự hiểu "Guru" trong Guru Yoga nghĩa là gì. Đạo sư không chỉ là người đặc biệt mà bạn gặp. Nguyên tắc đạo sư liên quan đến rất nhiều thứ. Có bậc Đạo sư là Hóa thân, Báo thân và Pháp thân, và thân tinh túy. Có vị Đạo sư là các bậc thầy truyền thừa đang trụ thế, cũng như bậc đạo sư thị hiện là các hoàn cảnh sống của ta, và bậc đạo sư là các kinh điển chúng ta đọc. Lại có các vị đạo sư là bản tánh tự nhiên của chúng ta. Chúng ta cần hiểu mọi khía cạnh này đều là Guru [Đạo sư]. Nếu bạn học được điều gì đó từ cái cây, thì đó là bậc đạo sư trong sự trải nghiệm biểu tượng. Bạn có thể nói rằng, "Ổn thôi, tôi sẽ nhận được sự hỗ trợ từ cái cây; tôi đã học được vài điều từ đó." Nếu vợ của bạn gây khó khăn cho bạn và bạn học được vài thứ từ đó, vợ bạn là bậc Đạo sư trong hoàn cảnh đó.

Mục đích của Guru Yoga là nhận được lực gia trì từ sự chứng đắc của Đạo sư gốc và chư vị trong truyền thừa. Sự nhận ra và ổn định trong giác tánh tự thấu suốt của bản tánh không xảy đến mà không có sự trao truyền trực tiếp bởi một vị thầy còn trụ thế. Vì thế, kết nối với một vị Đạo sư như vậy và thực hành Đạo sư Du già là rất quan trọng.

Có một nguyên nhân rất tốt để các thực hành dự bị phải xảy ra trước phần thực hành chính yếu. Từng khía cạnh của thực hành dự bị như cái chày nghiền nát và đập tan sự lười biếng. Hãy tưởng tượng bạn đang làm nước xốt nóng, với cối đá và chày. Khi làm món Tây Tạng này, bạn lần lượt thêm vào tỏi, gừng, hạt tiêu, và gia vị, nghiền chúng cùng nhau tạo thành nước xốt sánh. Điều này cũng giống như các pháp tu dự bị: Bạn đập tan sự lười biếng đầu tiên với thực hành lễ lạy, sau đó với thực hành Kim Cương Tát Đỏa, kế đó với cúng dường mạn-đà-la và Đạo sư Du già, cho đến khi biếng lười biến mất. Nếu bạn có thể thực hiện các thực hành này một cách tỉ mỉ và hiệu quả, sẽ không còn lười biếng, không còn sự bám chấp vào thoải mái cá nhân – không gì cả.

Sau khi thực hiện đủ các pháp tu dự bị, chúng ta thấy chúng ta có thể ngồi thiền định một giờ, năm giờ hay sáu giờ, và như thể đó là thời gian nghỉ giải lao. "Thứ mà tôi trải qua trước kia thật khó nhọc, nhưng giờ thì chẳng là gì – tôi có thể dễ dàng ngồi và thiền định trong nhiều giờ." Điều này là bởi sự lười biếng đã biến mất hoàn toàn.

Bạn có thể nghĩ rằng chỉ cần thực hiện 10 000 lần là đủ, nhưng truyền thống của chúng tôi là 100 000 lần. Với số lượng này, không có cách nào để lười biếng khởi

lên. Bạn sẽ không bao giờ hoàn thành nếu bạn không thực sự kiên nhẫn, thực sự dấn thân và giành nhiều nỗ lực. Theo cách này, thông qua 100 000 lần mỗi phần, sự lười biếng không dám trở lại. Nó sẽ tự lẩm bẩm với mình, "Tôi sẽ chỉ bị đánh nếu ở đây. Nếu tôi dám trở về, tôi sẽ lại bị 100 000 cú đánh nữa, bởi vậy tôi không muốn ở quanh người này nữa." Tôi chỉ đùa thôi, nhưng đó là sự thật.

Với một hành giả đã nhận ra giác tánh tự thấu suốt, các thực hành dự bị có thể hoàn toàn xóa sạch mọi lười biếng. Cùng lúc đó, những thực hành này hoàn thiện hai sự tích lũy và xua tan chướng ngại. Tinh túy của tâm được phát lộ rõ ràng hơn bởi quá trình vững chắc của việc xua tan những che chướng của nó. Tất cả điều này xảy ra nhờ các thực hành dự bị.

Đôi khi chúng ta thấy rằng không có gì để làm: Dù chúng ta cố gắng tỉnh táo, sắc xảo, thông minh và từ bi thế nào, cũng không hiệu quả. Sự ngu dốt hai phần và các cảm xúc phiền não áp đảo nhiều lần. Đó là khi chúng ta cần thực hành khác hơn là sự tỉnh thức đơn giản. Toàn bộ sự tích lũy công đức nhờ các thực hành khác nhau xua tan những điều gây ra ngu dốt hai phần và làm giảm cường độ của các cảm xúc, trước phần thực hành chính yếu. Trên thực tế, đó là mục đích của thực hành ngondro.

Bằng cách thực hành ngondro, bạn tiến gần đến phần chính yếu khi đã tích lũy đủ công đức và làm giảm các cảm xúc. Sau đó, khi bạn cố gắng ở trong giai đoạn Đại toàn thiện, bạn thấy rằng nó tự nhiên kéo dài rất lâu. Duy trì ripga trở nên dễ dàng hơn. Các thực hành dự bị là cách thức vô cùng hữu hiệu và thực tế để tiến đến tu tập trong rigpa. Các trạng thái cảm xúc là thứ được hình thành, và vì thế các phương thuốc thích hợp có thể phá hủy chúng.

Trích *Fearless Simplicity: The Dzogchen Way of Living Freely in a complex world*, Drubwang Tsoknyi Rinpoche.

Việt dịch: Nhóm Thuận Duyên.