



TỰ DO TRONG TÙ ĐÀY
Cuộc Đời và Những Lời Dạy của
Adeu Rinpoche

Tự Do Trong Tủ Đầy

Cuộc Đời Và Những Lời Dạy Của Adeu Rinpoche

Chuyển dịch Anh Việt:

Padma Dawa

Hiệu đính: Thanh Liên - Hiếu Thiện (Lotsawa)

Biên tập: BBT Liên Hoa Quang

MỤC LỤC

Lời Nói Đầu	5
Lời Tựa	13
Bài Cầu Nguyện Ngắn của Adeu Rinpoche	21

Phần Một Tự Do

1. Lòng Sùng Mộ Và Tâm Xả Ly.....	23
2 Thực Hành Liên Kết.....	36
3 Sự Tương Quan Giữa Mahamudra & Dzogchen ..	49
4 Tu Trì	64
5 Bốn Sư Du Già (Guru Yoga)	76
6 Chánh Niệm	107
7 Hòa Nhập	115

Phần Hai: Tù Đày

8 Sự Xâm Nhập Của Trung Quốc.....	128
9 Chạy Trốn	135
10 Bắt Giữ	143
11 Thẩm Vấn.....	157

12 Tuyên Án	170
13 Trại Tù	179
14 Diện Kiến Những Bạc Thầy	185
15 Kho Tàng Ẩn Giấu.....	205
16 Những Cái Chết Phi Thường	212
17 Nhập Thất	220
Lời Cảm Ơn	229
Ghi Chú	230

LỜI NÓI ĐẦU

Marcia Binder Schmidt

Lần đầu tiên tôi diện kiến Adeu Rinpoche là vào năm 1989 tại Ni viện Nagi phía trên Thung lũng Kathmandu ở Nepal. Khi đó Ngài đồng ý cho phép một số học trò phương Tây thân cận của Tulku Urgyen Rinpoche ngồi tham dự quán đảnh *Ba Phần Dzogchen, Dzogchen Desum*, một Phục điển (Terma) của Chokgyur Dechen Lingpa. Đây là một sự cho phép không hề nhỏ, vì quán đảnh này vô cùng thâm diệu và hiếm có. Trước đây, *Desum* chỉ được ban truyền cho một hay hai người tại bất kỳ buổi trao truyền nào. Mật ấn (The seal of secrecy) chỉ được mở trong thế hệ của Tulku Urgyen Rinpoche. Lần đầu tiên Chokgyur Lingpa ban quán đảnh là cho Jamyang Khyentse Wangpo và Tsewang Draka, người con trai sáu tháng tuổi của vị *Terton* này và là tái sinh của Yudra Nyingpo, vị trong tiền kiếp là đệ tử quan trọng nhất của đại Dịch giả Vairocana. *Ba Phần* là tâm yếu của Vairocana và đã được giao phó

cho Yudra Nyingpo. Đó cũng là lý do vì sao hóa thân của Yudra Nyingpo, Tsewang Norbu, phải là người đầu tiên được thọ nhận quán đảnh. Ngay cả Đạo sư vĩ đại Jamgon Kongtrul cũng không nhận được *Ba Phần* trong lần đầu tiên khi nó được ban truyền.

Những ký ức của tôi về Adeu Rinpoche từ thời điểm đó khá mơ hồ, mặc dù tôi thực sự nhớ Ngài có vẻ hiền từ. Tất nhiên, trước đó tôi đã nghe nói Ngài ở nhiều năm trong trại tù Trung Quốc, nhưng ngoài việc ngồi cùng phòng với Ngài trong năm ngày đó, chúng tôi không tương tác với nhau nhiều. Mãi đến gần mười năm sau, khi tôi thọ nhận giáo lý từ Ngài, tôi mới thấy rõ sự minh triết và uyên bác đáng kinh ngạc của Ngài. Kể từ đó, sau Tulku Urgyen Rinpoche, Ngài trở thành vị Thầy quan trọng và kính yêu nhất của tôi.

Những tuyển chọn được thu thập trong cuốn sách này, kéo dài trong khoảng thời gian từ năm 1999 đến năm 2006, chỉ là một bài mẫu nhỏ về cách thức thâm diệu và tuyệt vời mà Adeu Rinpoche đã truyền trao Giáo Pháp. Ngài đã ban chỉ dẫn chính xác và rất tường tận, nhưng giản dị và thẳng thắn. Phong cách của Ngài phản ánh chiều sâu của kinh nghiệm, sự chứng ngộ và lòng

bi mẫn của Ngài, bạn chắc chắn sẽ tự mình nhận ra khi đọc những lời dạy của Ngài. Lời kể của Adeu Rinpoche về thời gian Ngài bị giam trong trại tù Trung Quốc được thu thập chủ yếu từ những cuộc trò chuyện mà chúng tôi có được trên một hòn đảo nhỏ ngoài khơi Trung Quốc mang tên Phổ Đà Sơn.

Trong khi ở Phổ Đà Sơn, Rinpoche đã được hỏi làm thế nào Ngài có thể chịu đựng những phiền não khủng khiếp khi bị giam cầm và trừng phạt bất công mà không hề chấp chứa bất kỳ sự thù hận hay oán trách nào.

Trong vài ngày tiếp theo, Ngài kể lại những gì bản thân đã trải qua từ thời điểm Trung Quốc đàn áp năm 1955, đến khi bị cầm tù và cho đến khi ra tù năm 1982.

Trong ba tuần chúng tôi ở cùng nhau trên đảo, Adeu Rinpoche ban giáo lý bốn lần một ngày: sáng sớm bằng tiếng Tạng, giữa buổi sáng và đầu giờ chiều có một phiên dịch cho người phương Tây, và vào buổi tối, Ngài lại giảng dạy cho các vị Lama.

Gần như ngay lập tức những cuộc gặp gỡ này làm dấy lên sự nghi ngờ trong nhân viên khách sạn. Trên đảo dường như không có ai nói tiếng Anh, vì vậy, để giao tiếp sâu, tôi

đã yêu cầu một hướng dẫn viên. Tôi được cung cấp một phụ nữ trẻ lanh lợi với những kỹ năng ngôn ngữ thường thường. Cô ấy ngay lập tức quyết định rằng tôi là bạn thân mới của cô ấy và đã theo dõi tôi suốt thời gian ở lại. Sau đó, chúng tôi phát hiện rằng cô ấy là vợ của mật vụ. Ngay sau đó, nhân viên khách sạn ngày càng không thoải mái và yêu cầu chúng tôi đổi phòng, nhưng chúng tôi từ chối. Cuối cùng, họ yêu cầu chúng tôi ra khỏi phòng trong vài buổi chiều với lý do cần phải làm phòng.

Trong những chuyến du hành khác nhau ở những vùng xa xôi Tây Tạng, tôi nhận thấy các khách sạn thường chỉ có một vài phòng được phân bổ cho người phương Tây, mặc dù có rất nhiều phòng trống mà người dân địa phương có thể thuê. Tôi nghi rằng lý do là chỉ có một số phòng được kết nối với micrô ẩn giấu để ghi lại cuộc trò chuyện của những người ở trong đó.

Vào các buổi tối, khi các vị Lama đang được giảng dạy, những người phương Tây chúng tôi tụ tập trong một phòng và cùng xem TV. Có một chuỗi phim không thể tin được vào mỗi đêm về Thành Cát Tư Hãn, mặc dù trình chiếu ngoạn mục, nhưng không có bất kỳ phần phụ đề nào. Vì vậy, mỗi người chúng tôi thay phiên nhau ứng

biến những gì có vẻ là lời thoại phù hợp với hành động và hình ảnh kịch tính này. Hãy hình dung tôi ngạc nhiên thế nào vài năm sau khi một trong những vị Lama từng ở đó nói với chúng tôi rằng tất cả những chuyện này đã được ghi âm và phiên dịch cẩn thận cho các nhà chức trách. Nhưng chúng tôi gần như không biết điều này vào thời điểm đó, và tiếp tục với lịch trình giảng dạy của mình, rời hòn đảo và quay trở lại Thượng Hải, nơi chúng tôi chuẩn bị khởi hành đến những điểm tương ứng.

Khi đến sân bay, chúng tôi bị giám sát chặt chẽ và khám xét nghiêm ngặt hành lý bởi các quan chức rất đáng ngờ. Đặc biệt, nhân viên an ninh chụp X-quang hành lý xách tay của tôi trùng mắt nhìn tôi không ngớt, nói năng thô lỗ và tin chắc rằng tôi đang che giấu điều gì đó; tôi đáp trả sự hung hăng của anh ấy với thái độ khinh khỉnh tương tự. Khi mắt chúng tôi dán chặt nhau, tôi nhìn chăm chăm vào anh ấy cho đến khi anh cho chiếc túi đi chỉ với một lần khám xét qua quýt, mà may mắn là anh ấy đã làm vậy. Hóa ra, tôi là người duy nhất trong nhóm thoát được ra ngoài với các cuốn băng còn những người khác đều bị tịch thu hết. Chúng tôi không bao giờ tìm ra mình bị tình nghi vì điều gì. Không có gì buộc tội được tìm thấy trong

những cuốn băng, bởi vì không ai trong chúng tôi liên quan đến chính trị ở mức độ nhỏ nhất.

Nhiều năm trôi qua, với khả năng trừng phạt có thể xảy ra với những người vẫn còn sống ở Tây Tạng, tôi thấy do dự về ý tưởng xuất bản bất kỳ điều gì trong số [băng] này. Tuy nhiên, sau khi Rinpoche viên tịch vào năm 2006, tôi đã cân nhắc lại việc cung cấp tài liệu này và kết luận rằng Adeu Rinpoche đã kể những câu chuyện này tường tận đến vậy với ý tưởng xuất bản chúng. Những gì Ngài nói không phải là những lời chỉ trích mà là một câu chuyện lịch sử và suối nguồn cảm hứng cho những ai khác đang trải qua những đau thương tương tự. Ngài không bao giờ cảm thấy mình là nạn nhân và trong mọi hoàn cảnh đều hành xử như một hành giả chân chính, xem tất cả những gì xảy ra như một trò hiển lộ của nghiệp quả và cơ hội hòa Pháp với cuộc sống đúng như những gì nó diễn ra.

Điều khiến câu chuyện của Adeu Rinpoche nổi bật đối với cá nhân tôi không phải là nỗi kinh hoàng mà Ngài phải chịu đựng dưới thời những người Chiếm đóng Tây Tạng — bản thân Ngài lưu ý rằng nhiều người khác còn phải trải qua những gian khổ kinh khủng hơn nhiều, chưa kể đến tất cả những người đã chết - mà là cách Ngài kể

chuyện. Trong khi miêu tả những gì đã xảy ra với Ngài và với nhiều người khác, làm thế nào Ngài sống sót và cuối cùng được ra tù, Ngài nói một cách thẳng thắn, đàng hoàng mà không có bất kỳ sự bức tức, sân hận hay buồn bã nào. Ngài không bao giờ thêm đau khổ tinh thần vào một kinh nghiệm vốn đã không thể chịu đựng được. Không hề oán trách hay phàn nàn, Ngài xem những gì đã xảy ra với mình như một sự chín muồi của nghiệp quả cá nhân, và do đó Ngài can đảm nhận trách nhiệm về sự ngược đãi mà Ngài phải chịu; trên thực tế, Ngài đã nhiều lần tuyên bố rằng mỗi người chịu khổ tùy theo nghiệp quả của chính mình. Như Rinpoche trầm ngâm: “Tôi cảm thấy rằng bất cứ điều gì xảy đến với bạn đều là sự chín muồi của nghiệp riêng mà bạn đã tạo ra trong quá khứ.”

Adeu Rinpoche coi những tổn thương và đau khổ như một cơ hội không chỉ để chấp nhận những thăng trầm của cuộc sống không hề cay đắng, mà còn để vượt qua sự đối xử bất công đó bằng cách không nuôi dưỡng ác ý và thay vào đó phát khởi lòng từ bi đối với họ. Cuối cùng, Ngài đã biến đau khổ thành hạnh phúc, ngay cả khi bị giam cầm, Ngài vẫn có thể gặp nhiều bậc Thầy vĩ đại, thọ nhận giáo lý từ các ngài, và thậm chí thực hành một số pháp tu

nghiêm cần. Thật sự cảm hứng khi những con người tồn tại trong thế giới của chúng ta với sự chứng ngộ và thành tựu thâm sâu như vậy — các ngài là tấm gương cho tất cả chúng ta.

Tôi chỉ cầu nguyện rằng việc phát hành câu chuyện của Ngài cùng với một số giáo lý tuyệt vời sẽ thể hiện được khuôn mặt từ bi và trí tuệ trước những gian khổ mà Adeu Rinpoche và rất nhiều người khác đã phải chịu và chiến thắng vượt qua. Vì vậy, với lòng biết ơn khiêm nhường đối với Adeu Rinpoche, tôi cúng dường lễ tiệc chứng ngộ này, chỉ dẫn cốt tủy và phẩm hạnh này với tình yêu thương chân thành và sự cảm kích, và ước mong rằng điều đó có thể mang lại lợi lạc cho tất cả mọi người.

LỜI TỰA

Tsoknyi Rinpoche

Trulshik Adeu Rinpoche đời thứ nhất là đệ tử của Khamtrul Rinpoche đời thứ nhất. Một ngày nọ, khi Khamtrul Rinpoche đang ở tại ẩn thất của mình (3), mặc dù ngài đang nhập thất nghiêm ngặt và thường không tiếp khách nhưng ngài đã nói với thị giả của mình: “Hôm nay, một người đàn ông sẽ đến, vì vậy có ai đến, hãy đưa họ đến gặp ta ngay.” Tối hôm đó, một người đàn ông kiệt sức đến và nói: “Tôi cần gặp Lama.” Các thị giả không nghĩ rằng Khamtrul Rinpoche muốn nói đến người đàn ông này, vì vậy họ đã trả lời: “Không được, Lama của chúng tôi đang nhập thất,” và người đàn ông liền rời đi.

Vào khoảng giờ ăn tối, khi trời nhá nhem, Khamtrul Rinpoche hỏi các thị giả có ai đến không. Một người nói: “Dạ, một người đàn ông kiệt sức đã đến gặp Ngài nhưng chúng con nói với ông ấy Ngài đang nhập thất.” Rinpoche đáp: “Ồ, đó là người ta cần gặp! Nhanh, đi tìm ông

ấy!” Người tu sĩ mất gần ba giờ đồng hồ trước khi đuổi kịp Adeu Rinpoche và đưa ngài trở lại. Adeu Rinpoche tiếp tục trở thành đệ tử chính của Khamtrul Rinpoche và là một Bậc Thầy vô cùng vĩ đại. Phần đầu danh hiệu của Adeu Rinpoche, Trulshik, Bậc Hủy Diệt Mê Lắm, bắt nguồn từ thời điểm đó.

Tác giả của cuốn sách này là Adeu Rinpoche đời thứ tám, và sinh trưởng ở Nangchen, miền Đông Tây Tạng. Ngài Karmapa và Chogon Rinpoche đã cùng công nhận Ngài. Thư ấn chứng của các ngài khá thú vị, vì các ngài đã viết rằng có một nơi tên là “Ah”, có một gia đình tên là “Ah”, có bốn hoặc năm “Ah”, giống hệt như (Ah) Adeu Rinpoche. Nhờ làm theo những chỉ dẫn này, vị hóa thân đã được tìm thấy. Khi Adeu Rinpoche còn rất trẻ, nhiều dấu hiệu tâm linh đã xảy ra và sau đó khi được ba tuổi, Ngài được gửi đến một tu viện nối liền với Cung điện Hoàng gia Nangchen mà Ngài đã tu học ở đó.

Adeu Rinpoche đã diện kiến và thọ nhận giáo lý từ nhiều Bậc Thầy, gồm có chú của Tulku Ugyen Rinpoche và Đạo sư gốc Samten Gyamtso cũng như Chogon Rinpoche. Hai vị Thầy chính của Ngài là học trò trực tiếp của *Togden* vĩ đại Shakya Shri. Những vị Thầy khác của Ngài gồm có các vị Khenpo

đặc biệt đến từ Derge mà Jamyang Khyentse Chokyi Lodro đã gửi đến từ trường cao đẳng triết học của ngài tại *Dzong-sar*, một trong số đó là triết gia chính từ hệ thống *Rimey* (bất bộ phái).

Vì Đức Samten Gyatso là Thầy của Vua Nangchen và Hoàng gia, nên ngài thường đến *Nangchen Gar*, nơi có cung điện và tu viện. Adeu Rinpoche đã thọ nhận nhiều giáo lý và quán đánh Nyingma từ ngài. Đức Samten Gyamtso cũng đã ban giáo huấn trực chỉ đầu tiên cho Adeu Rinpoche. Adeu Rinpoche thực sự kính yêu Samten Gyamtso. Ngày nghe tin Đạo sư gốc của mình viên tịch, Ngài đã nghĩ: “Thầy ta không thể qua đời. Ngài sẽ lại xuất hiện.” Gần ba tuần, Ngài không tin nổi điều đó.

Adeu Rinpoche đã hoàn thành hai khóa nhập thất ba năm trọn vẹn và am hiểu thiết thực mọi thứ! Tôi chưa bao giờ gặp bất kỳ Bậc Thầy nào khác am hiểu nhiều chủ đề Phật Pháp như vậy. Bất cứ khi nào tôi có câu hỏi hay ai đó hỏi Ngài điều gì, Ngài luôn biết câu trả lời. Tuy nhiên, Ngài không bao giờ tỏ ra là người học cao hiểu rộng. Ngài biết những việc nhỏ hơn như cách làm *torma* hoàn hảo và mạn-đà-la bằng cát, và thậm chí cả cách chạm khắc. Ngài cũng biết làm thuốc; tuy nhiên, Ngài quyết định từ

bỏ y dược vì quá sức đối với Ngài khi vừa là thầy thuốc vừa là Lama.

Ngài cũng là một nhà thơ và đã trước tác nhiều bản văn hay. Ngài nổi tiếng về tài viết lách, ngài [chỉ] viết một bản duy nhất và nó hoàn hảo [từ đầu], không có bất kỳ lỗi hay sai sót nào.

Ngài cũng là một Tertön, một Bạc Khai Mật Tạng; và trong cuốn sách này, Ngài thảo luận về pháp thực hành Guru Rinpoche mà Ngài đã phát lộ. Đôi khi các Terma của Ngài chỉ xuất hiện trong đầu Ngài và Ngài có thể tụng toàn bộ bản văn; chẳng hạn, Ngài không viết *guru sadhana* của mình, đó là một kho tàng tâm. Nếu Ngài viết ra một kho tàng, Ngài quên nó, vậy Ngài lại phải ghi nhớ mọi thứ.

Tôi đã diện kiến Adeu Rinpoche ngay sau lễ quán đảnh Chokling Tersar mà Tulku Ugyen Rinpoche ban tại Ni viện Nagi vào năm 1986. Tôi đã có sự kết nối với Ngài từ những đời quá khứ, vì Đức Tsoknyi đời thứ hai là một trong những vị Thầy của Adeu Rinpoche. Adeu Rinpoche đã gửi cho tôi nhiều lá thư và Tulku Ugyen Rinpoche khuyến khích tôi đến viếng thăm Ngài ở Tây Tạng.

Khi hai mươi mốt tuổi, tôi hơi chút kiêu căng và ngạo

mạn. Tôi đến Nangchen và ở tại nhà của Vua. Một buổi sáng, mọi người đang bận rộn di chuyển trong nhà và nhà Vua mang một chiếc khăn dài đến và nói: “Adeu Rinpoche có thể đến gặp ngài ở đây. Hãy cúng dường ngài chiếc khăn này!” Vì vậy, trong khi mọi người đổ xô đó đây, tôi đã ăn mặc trang nghiêm và chờ đợi.

Tôi đã từng gặp Adeu Rinpoche nhưng tôi quên mất vẻ ngoài của Ngài. Khi đến phòng gặp Ngài, tôi đã nghĩ đây không thể là Adeu Rinpoche, bởi vì hình ảnh Ngài trong tâm trí tôi là một người to lớn với sự hiện diện mạnh mẽ, oai lực như Dilgo Khyentse Rinpoche, Khamtrul Rinpoche hay Đức Karmapa, tuy nhiên đứng trước mặt tôi là một người đàn ông nhỏ bé khiêm nhường. Những người khác đều hơi sợ Adeu Rinpoche; họ vô cùng kính trọng Ngài và hạ mình khiêm cung trước Ngài. Mặt khác, tôi nhìn Ngài và nghĩ: “Ngài không tầm vóc đến mức vậy.” Ngoài ra, giọng nói của Ngài không lớn lắm; nó nhỏ nhẹ, gần như đứt quãng.

Tôi cúng dường Ngài một chiếc khăn màu trắng, và Ngài nói “mời vào” và chúng tôi cùng ngồi xuống. Sau đó, không biết làm sao khi nhìn Ngài, nhận thức của tôi đã thay đổi và tôi thấy Ngài cao lớn. Thật kỳ lạ, sự kiêu mạn

của tôi từ từ giảm đi và tôi cảm thấy bản thân ngày càng trở nên nhỏ bé hơn, hoàn toàn tan biến. Sức mạnh của Ngài không nằm ở thân thể vật lý; nó tỏa ra từ bên trong. Sau đó, tôi bắt đầu thấy rằng Ngài từ mẫn và cởi mở, mặt khác Ngài thật sự là bậc tôn quý.

Suốt nhiều năm, mọi người nói với tôi Ngài vĩ đại như thế nào và tôi nên tu học với Ngài nhưng điều đó chẳng thấm nhập gì. Khi Dilgo Khyentse Rinpoche và Tulku Urgyen Rinpoche đều còn sống, hai ngài đã chiếm trọn tâm trí tôi. Sau cùng, tôi đã dành thời gian với Adeu Rinpoche và mọi sự kiêu ngạo của tôi đều biến mất, cuối cùng tôi đã chấp nhận Ngài làm Thầy của mình.

Tôi rất vui vì đã làm như vậy. Tôi đã học được nhiều điều và thọ nhận nhiều quán đảnh từ Ngài, bao gồm tất cả những quán đảnh của Đức Ratna Lingpa, cũng như những quán đảnh của Đức Tsoknyi đời thứ nhất. Tổ chức của tôi, Pundarika, đã tài trợ và sắp xếp để Adeu Rinpoche ban *Sáu Pháp Du Già của Naropa* cho đại diện của ba mươi lăm tu viện Drukpa Kagyu tại một sự kiện mà tôi đã tham dự cùng với tám mươi vị Yogi, Khenpo và Tulku khác.

Adeu Rinpoche và Khamtrul Rinpoche đã thọ nhận toàn bộ dòng truyền thừa Drukpa Kagyu từ Chogon Rinpoche

tại Nangchen Gar. Các ngài đã cùng thọ nhận những trao truyền này trong khoảng thời gian chín tháng và sau đó Adeu Rinpoche đã ban truyền nó kể từ khi Khamtrul Rinpoche thị tịch lúc còn khá trẻ. Vì vậy, khi Adeu Rinpoche đến Ấn Độ, Ngài đã ở lại Tu viện Tashi Jong trong một năm và ban toàn bộ các trao truyền cho các vị Tulku, Lama và tu sĩ trẻ Drukpa Kagyu.

Sau đó, Adeu Rinpoche trở lại Kham, nơi Ngài đã dành bảy tháng nữa để trao truyền toàn bộ giáo lý Drukpa Kagyu cho tất cả các vị Tulku, Lama và tu sĩ ở đó. Sau đó, Ngài trở lại Nepal để chỉ đạo Dự án Di sản Drukpa Kagyu. Ngài đã làm việc với tôi để nhập toàn bộ các bản văn Drukpa Kagyu hiện có vào máy tính và chỉnh sửa chúng để bảo quản, in ấn và phân phát chúng cho tất cả các Tu viện Drukpa Kagyu. Khi ở Nepal, Sengtrag Rinpoche đã thỉnh cầu Ngài ban toàn bộ giáo lý Drukpa Kagyu về quán đảnh, trao truyền đọc và chỉ dẫn cốt tủy, mà Ngài đã tiến hành một lần nữa tại Tu viện Ngedon Oseling.

Dilgo Khyentse Rinpoche đã nhanh chóng lệnh cho Adeu Rinpoche nhận lãnh trách nhiệm về dòng truyền thừa Drukpa Kagyu, và Adeu Rinpoche đã trao truyền mọi thứ

ít nhất ba lần; và hiện nay ở Kham, Nepal và Ấn Độ, toàn bộ dòng truyền thừa Drukpa Kagyu đều truyền qua Ngài. Ngài thực sự là bậc Hộ trì truyền thừa của dòng Drukpa Kagyu trong thời đại chúng ta.

BÀI CẦU NGUYỆN NGẮN CỦA ADEU RINPOCHE

Hỡi Đạo Sư tôn quý, tinh túy của chư Phật ba thời,
xin nghe thấu con.

Xin gia trì để dòng tâm con chín muồi và giải thoát.

Xin gia trì để sự chứng ngộ đặc biệt của
con đường thậm thâm vi diệu có thể tỏa rạng trong
tâm con.

Xin gia trì để trong chính đời này con có thể hoàn thiện
con đường siêu việt của Đại Viên Mãn chói sáng.

Hỡi Tôn Chủ của mọi gia tộc thành tựu giả (*siddha*),
xin lắng nghe con,

Xin đoái tưởng đến con từ cảnh giới không bám chấp
và tự giải thoát.

Là kho tàng tâm của lòng sùng mộ vô tận tuôn tràn,

Hãy để thế gian và chúng sinh được giải thoát trong
cảnh giới *Tam Thân* (*kaya*).

PHẦN MỘT

TỰ DO

1. LÒNG SÙNG MỘ VÀ TÂM XẢ LY

Xin hãy hình thành quyết tâm thành tựu giác ngộ vô thượng vì lợi lạc của tất cả hữu tình chúng sinh bao la như không gian, và tiếp tục đọc trong khi duy trì động lực như vậy.

Ngay từ đầu, mọi thực hành đều cần có ba bước: nghiên cứu, quán chiếu và áp dụng [văn, tư, tu]. Trước tiên, chúng ta cần thọ nhận giáo lý một cách chân thực. Việc thực sự nghiên cứu cần phải có sự hiểu về một giáo huấn. Để làm được điều này, chúng ta cần lắng nghe nó từ một vị thuộc một truyền thống sống động, người có chân truyền giáo lý và người có thể truyền dạy nó một cách rõ ràng. Sau khi nhận được giáo lý, chúng ta cần phải tự mình quán chiếu về nó. Chúng ta cần phải có niềm tin và sự xác quyết về giá trị và cách tiếp cận của giáo lý. Cuối cùng, chúng ta cần đưa giáo lý vào áp dụng bằng cách làm cho bản thân quen với thực hành và hòa nhập

nó vào đời sống. Tôi muốn nhấn mạnh điều này: sau khi hiểu một giáo lý về mặt trí năng và thiết lập nó một cách chắc chắn, điều quan trọng là phải xóa bỏ mọi quan niệm sai lầm và nghi ngờ mà bạn có thể có. Sau đó, bạn phải tận dụng nó một cách rất riêng tư, bằng cách thực hành. Đây là chỗ mà bất kỳ giáo lý nào cũng trở nên hữu dụng - bằng cách thực hành một cách chân thực chứ không phải chỉ là biết suông về nó.

Sẽ không hiệu quả nếu chỉ đơn thuần biết suông về giáo lý và không áp dụng nó. Chỉ kiến thức trí năng thì không đủ. Cũng giống như việc bạn cố gắng chữa bệnh bằng cách chỉ đọc về đơn thuốc, hay bày thuốc ra bàn và nhìn nhưng lại không uống thuốc. Chưa từng có ai được chữa khỏi chỉ bằng cách nhìn vào lọ thuốc — bạn phải uống nó. Chúng ta phải áp dụng phương pháp điều trị. Tương tự như vậy, các giáo lý là dành để áp dụng.

Tất cả chư Đạo sư của dòng truyền thừa Kagyu và Nyingma đều đồng ý rằng đối với người sơ căn trên con đường tâm linh, lòng từ bi, lòng sùng mộ và tâm xả ly không tự nhiên mà có từ thời khắc này sang thời khắc khác. Điều đó không tự nhiên có được ngay lúc đầu. Bạn phải bắt đầu bằng cách hình thành những động lực của lòng từ bi,

lòng sùng mộ và tâm xả ly, và chủ tâm tu tập những động lực này. Theo thời gian, lòng từ bi, lòng sùng mộ và tâm xả ly sẽ đến tự nhiên và không còn cần phải tạo ra nữa.

Tâm xả ly, chí nguyện giải thoát, là phẩm tính mà mỗi hành giả Pháp cần có để tinh tiến trên con đường Đạo. Không có nó, bạn sẽ không thể tiến về phía trước. Phần đầu tiên của các Pháp Tu Tiên Yếu thông thường giúp trưởng dưỡng chí nguyện giải thoát này. Bốn niệm chuyển tâm liên quan đến việc đối mặt với một vài sự thật không thể tránh được, để bạn không còn muốn bất cứ điều gì khác ngoài giải thoát, và những mục tiêu sinh tử ra rìa/gạt sang bên một cách rất tự nhiên. Đó là lý do vì sao các Pháp Tu Tiên Yếu lại rất quan trọng để trở thành một hành giả Pháp chân chính. Ở Tây Tạng, người ta nói rằng một người muốn trở thành một hành giả Pháp mà không có tâm xả ly luân hồi, giống như một người xây tòa nhà nhiều tầng trên mặt hồ đóng băng vào mùa đông. Kết cấu dường như có vẻ rất vững chắc, nhưng khi mùa xuân đến và chiếc hồ tan băng thì toàn bộ tòa nhà chìm xuống. Tương tự như vậy, bạn có vẻ có chút kiên định trong thực hành của mình, nhưng nếu không có tâm xả ly, việc thực hành của bạn sẽ sụp đổ ngay khi khó khăn hay gian khổ

xuất hiện. Đó là lý do vì sao các hành giả Pháp nên tập trung ngay từ đầu vào sự ly dục và xả ly, chí nguyện giải thoát.

Trước đây ở Tây Tạng, sách chỉ dẫn được thiết kế theo cách mà các hành giả bắt đầu các Pháp Tu Tiên Yếu chỉ nhận được giáo lý ở phần đầu tiên. Các giáo lý sau đó dừng lại cho đến khi các hành giả đã hoàn tất pháp thực hành của mình. Giáo lý tiếp tục khi các đệ tử quay lại để [thọ nhận] chỉ dẫn tiếp theo. Sau khi nhận được chỉ dẫn đó, các đệ tử sẽ bắt đầu và thực hành, v.v. cho đến khi hoàn tất các Pháp Tu Tiên Yếu chung và riêng. Không có gì được ban trước dễ dàng, và bạn không thể thực hành theo ý thích riêng của mình. Nếu bạn không thực hành, bạn sẽ không nhận được chỉ dẫn. Phương pháp tương tự được sử dụng cho giai đoạn phát triển của Bốn Tôn *Yidam*: bạn sẽ thọ nhận chỉ dẫn cho một phần cụ thể của pháp thực hành, và sau đó tu tập trong đó. Sau khi hoàn thành, bạn sẽ quay lại để thọ nhận thêm chỉ dẫn. Ít nhất thì bạn cũng cần phải hoàn thành các Pháp Tu Tiên Yếu trước khi thọ nhận chỉ dẫn về Đại Viên Mãn (Dzogchen) hay Đại Thủ Ấn (Mahamudra).

Ngày nay, điều đó có vẻ hơi khác. Nhiều người muốn bỏ

qua mọi thứ và đi thẳng đến giai đoạn Toàn thiện. Cũng có những người, không cần thực hành bất kỳ pháp tu Bốn Tôn Yidam hay Pháp Tu Tiên Yếu nào, ngay lập tức muốn thực hành các pháp du già (yoga) liên quan đến các kinh mạch và khí/năng lượng vi tế. Tuy nhiên, tôi rất nghi ngờ về tính hiệu quả của cách tiếp cận như vậy — liệu người ta có phát triển được bất kỳ hiểu biết thực sự nào không, và liệu loại phương pháp này có chân thực và đúng đắn hay không. Tuy nhiên, nhiều người vẫn muốn nhảy lên trước, bỏ qua tất cả các bước ở giữa.

Phật đạo được đưa ra theo trình tự tiệm tiến ngay từ đầu. Có một lý do cụ thể cho điều này. Thực hiện được bước đầu tiên, bạn sẽ dễ dàng thực hiện bước tiếp theo hơn nhiều vì bạn đã có được chút kinh nghiệm. Sau khi hoàn thành bước đầu tiên của pháp tu, bạn đã đạt đến một cấp độ thành tựu nhất định. Sau đó, tương đối đơn giản để tiến tới cấp độ tiếp theo. Đó là lý do vì sao nó được thiết kế theo cách này. Nếu mọi người không muốn tuân theo hệ thống này và cố gắng bỏ qua/đốt cháy giai đoạn để đến những chốn xa lạ/thực hành cao thâm thì khó khăn chướng ngại chắc chắn sẽ xảy ra.

Bạn có thể nhận được một giáo lý cụ thể, nhưng bạn cần

đem áp dụng vào thực hành — và tôi có thể đảm bảo rằng sẽ không dễ dàng thực hiện được điều đó. Không có nghĩa là không thể, nhưng nó đòi hỏi một sự kiên trì vô cùng lớn lao. Nhiều đệ tử thực sự thích thực hành Pháp, nhưng trên thực tế, phần lớn đều không thực sự sẵn sàng dành thời gian và năng lượng để thực hành những pháp tu cần thiết. Có thể là sau một thời gian, bạn thấy rằng không có gì xảy ra và bạn không thành tựu được gì cả. Tại thời điểm này, bạn rất dễ đổ lỗi cho giáo lý không đưa bạn đến đâu, trong khi thực sự, sự thiếu kiên nhẫn của bạn mới là điều đáng trách. Do đó, dù đôi khi bạn có thể thấy nản lòng, nhưng trên thực tế, cuối cùng thì việc đi từng bước [vững chắc] từ đầu sẽ lợi lạc hơn.

Pháp Bốn Sư Du Già (Guru Yoga) là một trong những Pháp Tu Tiên Yếu quan trọng nhất. Chính nhờ Bốn Sư Du Già (Guru Yoga) mà chúng ta nhận được năng lực gia trì cho việc chân truyền sự chứng ngộ. Sau khi trì tụng những lời cầu nguyện, thọ nhận bốn quán đảnh và hòa tâm với Bạc Thầy của mình, bạn sẽ nhận được sự gia trì cho phép bạn kết nối với cái thấy/tri kiến của giai đoạn Toàn thiện, đây không phải là điều bạn có thể chỉ đơn giản nhảy vào mà không thọ nhận giảng giải.

Có một câu nói truyền thống từ các Bậc Thầy vĩ đại:

Sự chứng ngộ đạt được nhờ con đường của năng lực gia trì.

Năng lực gia trì đạt được nhờ con đường của lòng sùng mộ.

Lòng sùng mộ đạt được nhờ con đường khấn nguyện.

Nói cách khác, bạn không thể chỉ thuần túy kết nối với trạng thái chứng ngộ mà không có bất kỳ sự chuẩn bị nào. Để nhận ra sự tỉnh thức nguyên sơ, bạn cần kết nối với nó thông qua năng lực gia trì, và năng lực gia trì phụ thuộc vào lòng sùng mộ, sự rộng mở và tín tâm của chính bạn. Bạn có thể trưởng dưỡng những phẩm tính này thông qua sự khấn nguyện, bằng cách nhớ đến những phẩm tính tuyệt vời của Bậc Thầy, được gọi là *cỗ xe trang hoàng vô tận những phẩm tính của Bậc Thầy*, và thể hiện lòng sùng mộ của bạn dưới hình thức cầu nguyện hay khấn nguyện. Đó là cách phát khởi lòng sùng mộ, cũng như cách bạn nhận được năng lực gia trì và đạt được sự chứng ngộ.

Tổ Jigten Sumgon, Đạo sư Drikung Kagyu vĩ đại được mệnh danh là Tôn chủ của Ba Cấp Độ Hiện Hữu, đã trước tác bài kệ này:

Trừ khi ánh mặt trời của lòng sùng mộ

Chiếu trên đỉnh tuyết sơn của Bốn Thân Đạo sư
Những dòng suối gia trì sẽ không chảy,
Vì vậy, hãy kiên trì thực hành lòng sùng mộ.

Xin hãy nhận ra rằng nếu bạn muốn chứng ngộ Bốn Thân (Kaya) của trạng thái chứng ngộ, bạn cần phải kiên trì trong sự rộng mở của lòng sùng mộ; nếu không, điều đó sẽ không xảy ra.

Bài tán tụng của dòng Kagyu tới Đức Kim Cương Trì (Vajradhara), được gọi là *Dorje Chang Chungma*, có nói rằng: “Lòng sùng mộ là cái đầu của thiền định, như [Kinh điển] có dạy.” Giống như bộ phận quan trọng nhất của cơ thể là cái đầu, không có cái đầu của lòng sùng mộ thì không thể có sự tu tập thiền định.

Thành tựu giả Ấn Độ Saraha đã viết một bài kệ nói rằng:

Chỉ bằng cách tịnh hóa che chướng, tích tập công đức,
Và thọ nhận những gia hộ của một Bậc Thầy thù thắng,
Con sẽ chứng ngộ trí tuệ đồng sinh khởi, nguyên sơ và vượt thời gian;

Do đó, như sự huyền hoặc, hãy biết cách thức của mọi phương pháp khác.

Thật điên rồ khi sử dụng bất kỳ phương pháp nào khác để nhận ra trạng thái tỉnh thức nguyên sơ, chẳng hạn như cố gắng tự tìm ra bản tánh nguyên thủy của bạn là gì bằng cách sử dụng các khái niệm. Con đường duy nhất là con đường của những gia hộ và lòng sùng mộ đối với một Bậc Thầy đủ phẩm tính.

Trong các giáo lý của dòng truyền thừa Drugpa Kagyu, có một giáo lý gọi là *Tứ Pháp Ấn*. Đầu tiên là Kiến, tức là Đại Thủ Ấn (Mahamudra); thứ hai là Thiền, Sáu Pháp Du Già của Naropa; thứ ba là Hạnh, là sáu pháp vị bình đẳng; và thứ tư là chỉ dẫn bảy-phần về sự trùng hợp cát tường được cho là pháp Bốn Sư Du Già (Guru Yoga) vô cùng quan trọng. Bốn Sư Du Già (Guru Yoga) không thể thiếu ở mọi cấp độ của con đường.

Trong giáo lý của Drugpa Kagyu, có một câu nói khác: “Không chắc liệu bạn có thể giải thoát thông qua thiền định hay không, nhưng chắc chắn bạn có thể giải thoát nương nơi lòng sùng mộ.” Tất nhiên, chỉ cần nghiên cứu và thiền định là có thể giải thoát cho ai đó, nhưng kết quả không đảm bảo. Tuy nhiên, nếu bạn thiền định với lòng sùng mộ về Bậc Thầy của mình thì chắc chắn bạn sẽ được giải thoát.

Lòng sùng mộ Guru và thực hành nghi quỹ Đạo sư (Guru sadhana) được nhấn mạnh rất nhiều trong các giáo lý Nyingma. Guru Rinpoche còn được gọi là Đức Liên Hoa Sinh (Padmasambhava) đã nói rằng: “Chứng ngộ Guru là chứng ngộ trạng thái của tất cả các Đấng Thiện Thệ (*Sugata*).” Điều này có nghĩa là nếu bạn chứng ngộ bản tánh căn bản của ngài, thì bạn sẽ chứng ngộ bản tánh của tất cả các vị Phật, bởi vì Guru là bản tánh của tất cả chư Phật. Đây là lý do vì sao nghi quỹ Đạo sư (Guru sadhana) được tìm thấy trong các Terma của mỗi vị Tertön lớn.

Trái tim của Phật Đạo là tu tập trong sự tỉnh thức nguyên sơ, trạng thái bình đẳng, bản thân nó vốn là trạng thái thiền định căn bản. Đây là những gì chúng ta cần quen với, và đây là tất cả những gì về chỉ dẫn trực chỉ. Nói một cách đơn giản, Đức Bổn Sư của bạn là người ban chỉ dẫn trực chỉ, bởi vì không ai khác biết cách làm điều đó. Người khai ngộ bản tâm của bạn chính là Kim Cương Thượng Sư của bạn. Do đó, nếu bạn chú trọng đến thực hành nghi quỹ Đạo sư (Guru sadhana) và lòng sùng mộ Guru ngay cả trước khi nhận được chỉ dẫn trực chỉ, thì điều đó sẽ mang lại lợi lạc lớn lao.

Trước khi chúng ta chấp nhận ai đó làm Thầy và người

dẫn dắt của mình, tất cả Kinh điển, bao gồm cả Mật điển Kim Cương thừa (Vajrayana tantra), đều nói rằng chúng ta cần phải quán sát xem vị đó có đủ phẩm tính để trở thành một Bạc Thầy hay không. Việc chấp nhận một cách mù quáng một vị Thầy có thể nguy hại như việc uống nhầm thuốc độc. Điều này không chỉ từ quan điểm của người học trò. Vị Thầy cũng cần phải quán sát xem học trò có đủ phẩm tính hay không, nếu không, điều đó có thể nguy hiểm cho cả Thầy và trò. Cả Thầy và trò đều cần phải thực sự đủ phẩm tính.

Ngoài ra, chỉ dẫn cần phải hiệu quả. Nếu những yếu tố này đầy đủ, thì kết quả sẽ là chân thực và hoàn hảo. Điều quan trọng là phải làm rõ tất cả những điều này trước khi bước vào bất kỳ mối quan hệ nào với một Bạc Thầy Kim Cương thừa. Trước tiên, trách nhiệm của bạn là phải khảo sát tất cả những điều này một cách cẩn thận. Việc theo chân ai đó và phát hiện ra một khi đã quá muộn thì không ổn, bởi vì có những người sẽ dẫn bạn đi lạc đường nếu bạn chỉ đi theo một cách mù quáng. Điểm này được nêu nhiều lần trong các giáo lý, và theo truyền thống, bạn nên quán sát trước. Nếu không, chúng ta có thể phát hiện ra rằng người thầy mà chúng ta đang theo học không đủ

phẩm tính, giống như phát hiện ra rằng nước mà chúng ta uống có chất độc.

Tương tự như vậy, vị Thầy cần xác định rằng đệ tử có sẵn sàng áp dụng giáo lý một cách triệt để không, và liệu đệ tử đó có lòng dũng cảm, từ bi, trí tuệ và tâm xả ly để thực hiện với sự kiên trì không. Cá nhân đó chỉ có thể là một người không “săn bắn xạ hương”, cố gắng nắm giữ một giáo lý cụ thể nào đó để sử dụng nó cho những mục đích vị kỷ. Những giáo lý bị phí phạm cho một người không bao giờ thực sự áp dụng chúng. Bước vào một mối quan hệ như vậy có thể giống như nhảy xuống một vực thẳm: cả Thầy và trò đều có thể đọa vào một trong những cõi địa ngục.

Vì tất cả các Kinh điển đều nói rằng chúng ta phải cực kỳ cẩn thận khi bước vào mối quan hệ Thầy trò, có lẽ đó là một điểm quan trọng! Mặc dù ban đầu bạn có thể không cảm thấy hoàn toàn đủ tôn kính và sùng mộ vị Thầy của mình, nhưng bạn phải cố gắng phát triển nó. Ban đầu, lòng sùng mộ có thể là giả tạo nhưng thông qua việc thực hành sự mở rộng, bạn sẽ đến chỗ mà bạn cảm kích rằng bản tánh của chư Đạo sư giống hệt với bản tánh của tất cả chư Phật ba thời. Hãy nhớ rằng, về lòng tốt đối với

bạn, lòng tốt của Guru của bạn thậm chí còn lớn hơn của Đức Phật. Một khi bạn đã phát triển lòng sùng mộ đó trong thực hành Bốn Sư Du Già (Guru Yoga) của mình, bạn được cho là đã thiết lập một nền tảng vững chắc cho pháp thực hành chính của Đại Thủ Ấn (Mahamudra) hay Đại Toàn Thiện (Dzogchen).

2

THỰC HÀNH LIÊN KẾT

Mục đích của thời khóa đầu tiên trong ngày là tạo nhận thức mãnh liệt về lòng sùng mộ và tâm xả ly. Bạn tập trung vào Guru, cầu khẩn, và hòa tan Guru vào chính bạn. Thước đo/tiêu chuẩn của lòng sùng mộ là gì? Khi đôi mắt bạn ngập tràn nước mắt và những sợi lông trên cơ thể bạn dựng đứng lên và bạn chân thành cảm thấy sự tin tưởng thực sự từ sâu thẳm con người bạn. Tương tự như vậy, với tâm xả ly, hãy quán chiếu, bắt đầu với sự quán chiếu về thân người quý báu này. Hãy nghĩ về những nguyên nhân để có được cơ hội nghiên cứu và thực hành Phật Pháp này, điều này hiếm có ra sao và ít người có được thế nào. Hãy quán chiếu lặp lại nhiều lần cho đến khi bạn trở nên khá quen thuộc với lối suy nghĩ đó và nó trở thành bản tánh thứ hai đối với bạn. Chỉ khi bạn thực sự cảm nhận được điều đó và chân thành nghĩ rằng: “Tôi sẽ không lãng phí bất cứ thời gian nào; đây thực sự là một cơ hội vô cùng quý báu” thì bạn có thể nói rằng bạn

đã hoàn thành quán chiếu này thành công.

Sau đó, không lãng phí bất cứ thời gian nào, bạn nên tiếp tục suy ngẫm về cái chết và sự vô thường. Thời gian không còn nhiều nữa, vì vậy đừng để bị xao lãng và trước khi chuyển sang phần tiếp theo, nghiệp nhân quả, bạn nên quán chiếu từng niệm trong bốn niệm chuyển tâm cho đến khi nó phát huy tác dụng và kết quả thực sự sinh khởi trong tâm bạn.

Một khi bạn đã thực sự trải qua bốn quán niệm này, bạn sẽ thực sự sợ hãi về việc kết thúc ở bất kỳ cõi thấp nào. Quán chiếu rằng bạn ở đó, ở một trong những cõi địa ngục. “Sẽ như thế nào nếu tôi thấy mình ở đó? Làm ngã quỷ sẽ như thế nào?” Hãy quán tưởng sẽ như thế nào khi một con côn trùng hay một con vật bị kẻ khác ăn thịt, đói ăn, bị đánh đập, bắt làm nô lệ hay bị giết thịt. Thực sự quán tưởng mình đang trong tình trạng khó khăn như vậy. Bạn thực sự nên cảm nhận được nỗi đau đớn và sự thống khổ, để bạn có ý thức rõ ràng rằng: “Tôi muốn giải thoát. Tôi không muốn lại rơi vào tình cảnh như vậy nữa.” Chỉ khi đó bạn mới nên tiếp tục thực hành tiếp theo, tức Quy y với tâm xả ly chân thực, nghĩa là chí nguyện giải thoát.

Hãy trì tụng lời cầu nguyện Quy y từ sâu thẳm trái tim bạn. Chỉ khi nó thực sự phát huy tác dụng thì mới tiếp tục với Bồ Tát giới. Trước tiên là *Bồ Đề Tâm* nguyện và sau đó là Bồ Đề Tâm hạnh. Tiếp tục thực hành này cho đến khi nó trở thành lòng từ bi, sự từ ái thực sự chân thành, cảm nhận sâu sắc và Bồ Đề Tâm.

Khi còn trẻ, tôi đã trải qua những [quán chiếu] này và một số vị Thầy của tôi yêu cầu tôi dành mười ngày cho mỗi niệm quán chiếu. Giống như nó được thực hiện trong sự phân tách của sinh tử và niết bàn gọi là *khorday rushen*, tôi thực sự đã quán chiếu từng cõi giới. Tôi sẽ quán tưởng mình đang ở một trong những cõi thấp sống động đến mức có vẻ như thật chứ không phải chỉ là một ý tưởng. Một khi bạn đã thực sự hòa nhập việc quán tưởng vào tâm mình và chuyển sang phần tiếp theo thì khi bắt đầu một thời khóa, bạn chỉ cần dành một khoảng thời gian ngắn cho mỗi phần trước đó.

Sau khi phát Bồ Đề Tâm, hành giả bước vào phần chính của pháp thực hành, được gọi là *tiếp cận, tiếp cận gần, thành tựu và đại thành tựu*, tức là quán tưởng, trì tụng và định (samadhi). Theo truyền thống người ta nên thực hành từng phần này cho đến khi những dấu hiệu nhất

định xảy ra, và chỉ khi đó bạn mới tiến hành tiếp những phần sau. Nói cách khác, mỗi thực hành đều có một dấu hiệu nhất định là thước đo của sự tu tập, chẳng hạn như sự chân thành, tâm xả ly, lòng sùng mộ, lòng từ bi, v.v. Đó là cách nó đã được thực hành trong quá khứ, và cách tôi đã thực hành khi còn trẻ.

Thực hành *Chỉ* (*Shamatha*) là để điều phục tâm buông lung hoang dại này, có thể nói, cần được điều ngự. Khi tâm được điều ngự; nó vẫn ở yên/tĩnh tại. Tuy nhiên, với thực hành Chỉ (*shamatha*), thì tâm không tự biết chính nó, nó chỉ bị giới hạn/giam giữ nên nó không bay nhảy theo cách này hay cách khác. Thực hành Chỉ (*shamatha*) có nghĩa là phát triển sự tập trung, [Ba-la-mật] thứ năm trong sáu Ba-la-mật, có hai khía cạnh: có hỗ trợ và không có hỗ trợ.

Một trong những thực hành như vậy là tập trung vào một sự hỗ trợ hoàn hảo, chẳng hạn như tôn thân của Đức Phật hoặc Đức Tara. Để làm điều này, bạn đặt một tôn tượng hoặc một tôn ảnh ngay trước mặt, sau đó chỉ cần tập trung sự chú ý vào nó để không bị xao lãng. Bây giờ bạn có một điểm tham chiếu để có thể dễ dàng nhận biết khi nào tâm bạn đi lang thang; và khi điều đó chắc chắn

xảy ra, bạn chỉ cần tập trung lại vào tôn tượng hay tôn ảnh. Sự hỗ trợ không nhất thiết phải là một đối tượng vật chất; bạn cũng có thể nhắm mắt và quán tưởng Đức Tara trông như thế nào và sử dụng hình ảnh đó như một sự hỗ trợ để không bị xao lãng. Tập trung vào hình ảnh thanh tịnh, dù là hình ảnh thực hay quán tưởng, bạn sẽ có thể ngày càng quen với sự không bị xao lãng cho đến khi bạn đạt được Nhất Tâm của thiền Chỉ (shamatha).

Ban đầu, rất lợi lạc nếu có một đối tượng hỗ trợ, vì tâm có xu hướng dễ bị xao lãng. Trong cuộc sống hàng ngày, chúng ta thậm chí còn không nhận ra. Tuy nhiên, rõ ràng là, ở giai đoạn đầu này, việc quán tưởng Đức Tara trong tâm ta là một hành động suy nghĩ. Về sau, đây sẽ dẫn đến việc nhận ra bản tánh của tâm, nhưng tại thời điểm này, nó không phải *Rigpa*. Thiền Chỉ (Shamatha) đặt nền tảng cho việc duy trì *Rigpa* một khi Đạo sư gốc của bạn đã trực chỉ bản tánh của tâm cho bạn.

HỌC TRÒ: Dạ thưa, chúng con thực hành sáu Ba-la-mật (paramita) như thế nào ạ?

RINPOCHE: Để chứng ngộ tánh Không trong bất kỳ hành động nào — bất kể lớn hay nhỏ — trong năm Ba-la-mật đầu tiên, bố thí, nhẫn nhục, trì giới, tinh tấn và thiền

định được gọi là ôm trọn nó với Ba-la-mật thứ sáu, trí tuệ hay trí tuệ siêu việt. Để làm như vậy đòi hỏi bạn đã chứng ngộ tánh Không và nếu đúng như vậy thì chúng sẽ tự động được ôm trọn bởi tánh Không và không cần thêm bất kỳ nỗ lực nào. Tuy nhiên, nếu bạn là một người bình thường, thì bạn vẫn có thể ôm trọn năm Ba-la-mật (paramita) với [Ba-la-mật] thứ sáu bằng cách hiểu lý thuyết về tánh Không, có nghĩa là xem bất kỳ hành động nào đều là huyễn ảo.

Không cần phải hoàn hảo khi bắt đầu; thường thì người ta phải bắt chước hoạt động giác ngộ và hiểu biết, và bằng cách đó, tích lũy công đức và trí tuệ cần thiết để đạt được sự thực chứng về tánh Không. Điều này tương tự như thực hành nghi quỹ (sadhana) khi bạn quán tưởng điều gì đó trong tâm, tụng minh chú (mantra) trong khi quán tưởng rằng bạn đang phóng ra ánh sáng. Điều này không có nghĩa là bạn đã làm chủ được giai đoạn Phát triển, nhưng nó là một sự hỗ trợ tuyệt vời. Điều đó được gọi là chí tâm áp dụng. Ban đầu, bạn cố gắng hết sức và sau này, thông qua sự hồi hướng và kiên trì, nó sẽ trở nên hoàn hảo.

HỌC TRÒ: Làm thế nào chúng con thực hành hai sự tích

lũy công đức và trí tuệ?

RINPOCHE: Hai sự tích lũy công đức và trí tuệ nên được thực hành hợp nhất. Bất cứ khi nào bạn làm điều gì đó tốt đẹp và đáng giá, thì bạn chỉ cần tạm ngưng mọi khái niệm về chủ thể, đối tượng và hành động. Làm như vậy, sự tích lũy trí tuệ sau đó sẽ thấm nhập vào sự tích lũy công đức và chuyển hóa nó thành sự tích lũy trí tuệ. Đó là cách chuyển hóa hành động của một người. Nó không giống như trộn hai thứ khác nhau như nước và sữa, mà là niêm phong/gắn cái tương đối với cái tuyệt đối [chân đế và tục đế].

Milarepa nói với Gampopa rằng khi hành thiền không ý niệm, tức là tích lũy trí tuệ, nếu sau đó bạn chuyển sang thực hành các pháp tu có ý niệm như tích lũy công đức, thì sẽ có nguy hiểm rằng trí tuệ sẽ bị mất đi. Do đó, hãy duy trì thiền định không ý niệm trong suốt mọi hoạt động của bạn cho dù chúng có thể là gì.

Hơn nữa, ngài Saraha nói rằng chỉ vì một người đang thực hành tích lũy trí tuệ không có nghĩa là người ta nên xem thường giá trị của việc tích lũy công đức, bởi vì tích lũy công đức giúp củng cố và tăng trưởng trí tuệ của người đó. Tốt nhất là nếu luôn có sự cân bằng giữa hai điều này.

Nếu bạn thực hành ở một nơi đặc biệt, chẳng hạn như một trong những hang động thiêng liêng của Guru Rinpoche, bạn có thể tăng thêm bất kỳ công đức nào; hoặc nếu bạn đang ở cùng với ai đó đã tạo ra nhiều công đức, bạn có thể tham gia vào các hoạt động của họ và do đó dễ dàng tạo ra nhiều công đức hơn. Khi được cung cấp những cơ hội như vậy, đừng chỉ quay lưng lại với suy nghĩ rằng tất cả chỉ là ý niệm, bởi vì bạn vẫn có thể ôm trọn với một cái thấy không ý niệm và biến tất cả thành sự tích lũy trí tuệ. Tuy nhiên, nếu bạn có khả năng duy trì sự tỉnh tại không ý niệm, bạn không cần phải từ bỏ nó để tạo ra công đức có ý niệm. Đức Tilopa nói với đệ tử của mình, Naropa: “Hỡi con trai của ta, cho đến khi còn hoàn toàn chứng ngộ sự bất phân chia của tánh Không và duyên khởi, đừng bao giờ tháo dỡ bánh xe khởi cỗ xe công đức và trí tuệ, mà hãy luôn thực hành chúng như một sự hợp nhất.” Có một mục đích to lớn trong việc luôn duy trì sự hợp nhất của công đức và trí tuệ.

HỌC TRÒ: Là những hành giả Đại Thủ Ấn (Mahamudra) hay Đại Viên Mãn (Dzogchen), chúng con nên hành xử như thế nào?

RINPOCHE: Tất cả các trường phái Phật giáo Tây Tạng đều

đồng ý về bốn điểm sau đây: đạt được sự chắc chắn/xác quyết nhờ phương tiện của Kiến, thực hành nương phương tiện của Thiền, củng cố bằng phương tiện của Hạnh, và đạt đến sự chứng ngộ nhờ phương tiện Đạo quả.

Hạnh tức là cách một thiền giả nên hành xử khi thực hành của họ tiến triển. Có nhiều loại Hạnh khác nhau. Ban đầu, điều cốt yếu là theo lý tưởng Đại thừa của Bồ Tát, hành xử phù hợp với sáu Ba-la-mật (paramita). Tiếp theo là “hạnh xuất sắc”, sau đó là “trì giới tinh thức vững mạnh” và cuối cùng là “hạnh chiến thắng hoàn toàn”. Tuy nhiên, điều quan trọng là chúng ta nên hành động phù hợp với Kiến của mình để hành vi và phương thức hành xử của chúng ta có thể hỗ trợ và giúp chúng ta chứng ngộ sâu sắc hơn về Kiến; nếu không nó có thể khá nguy hiểm.

Nếu bạn đánh mất Hạnh của mình trong Kiến, thì bạn có thể dễ dàng lạc vào sự tiêu tán ảo tưởng, bằng cách nhầm lẫn dòng ảo tưởng liên tục của chính bạn với tri kiến cao cấp. Mặt khác, nếu Hạnh của bạn khá cao nhưng Kiến của bạn lại không, thì bạn sẽ chỉ mang hình tướng của một yogi đã chứng ngộ, thay vì là một vị Yogi chứng ngộ chân chính. Dù thế nào đi nữa, việc biến dòng dòng

tâm thức của bạn thành một dòng mê lầm liên tục sẽ chỉ khiến bạn chìm sâu hơn trong sinh tử.

Guru Rinpoche đã nói: “Đừng đánh mất Hạnh trong Kiến, thay vì hãy can đảm trong Kiến và cẩn trọng trong Hạnh.” Điều này có nghĩa là nhận ra cái thấy cao nhất của Dzogchen, trong khi vẫn tôn trọng những chi tiết tốt đẹp của nhân quả bằng cách duy trì nhận thức đầy đủ rằng hành động của một người có hậu quả.

Một lần khi Paltrul Rinpoche đang ban giáo lý Dzogchen cho một nhóm, một trong những đệ tử của ngài đã giết một con cừu bất cứ khi nào cậu ấy cần thức ăn. Paltrul Rinpoche gọi cậu ấy đến và nói: “Này! Con đang làm gì đấy? Ta nghe thấy con đang giết cừu. Con hãy tự mình giải thích.” “Dạ, cừu không tồn tại,” đệ tử của ngài trả lời, “và cũng không có ai giết chúng cả. Hành động giết hoàn toàn là một sự huyền ảo và cũng không hề tồn tại”. Nghe nói như vậy, Paltrul Rinpoche liền mắng cậu ấy vì sự kiêu ngạo và ngu dốt của mình, vì anh chàng này đang sử dụng Kiến như một cái cớ để biện minh cho những hành động bất thiện của mình, thể hiện sự hiểu sai hoàn toàn về cách kết hợp giữa Kiến và Hạnh. Cậu ấy chỉ đơn thuần nghe một số giáo lý Dzogchen về bản tánh nguyên thủy

của giác tánh tự hữu, bản thân nó không bị lệ thuộc vào thiện và ác, không bị ảnh hưởng bởi nghiệp theo bất kỳ cách nào, và sau đó cậu ấy dùng điều này để bào chữa cho việc tiếp tục tạo ác nghiệp của mình. Đây là lý do vì sao người ta nói: “Nếu một người đánh mất Hạnh trong Kiến, thì có thể duy trì cái thấy ma quỷ của sự tiêu tán mê lầm.” Xin hãy cẩn thận với điều này.

Một cách khác có thể đi lạc đường là nghe các giáo lý Dzogchen, đạt được một chút hiểu biết trí năng, sau đó nghĩ rằng bạn đã đạt được nó mà không cần làm gì thêm. Sẽ không đủ nếu chỉ tạo một ý tưởng về trí năng về các nguyên lý của Dzogchen mà không thực sự chứng ngộ các giáo lý trong kinh nghiệm cá nhân của bạn hoặc kiểm tra xem bạn có thực sự đang nhận ra Kiến hay không. Đó chẳng qua là một cách khác để tự huyễn hoặc bản thân.

Có một sự khác biệt lớn giữa hiểu biết trí năng, kinh nghiệm và sự chứng ngộ; chúng ta cần phân biệt rõ ràng ba điều này khác nhau như thế nào và vì sao cần phải trải qua các giai đoạn tiệm tiến của con đường. Trước tiên, hiểu về mặt trí năng là đạt được sự chắc chắn và xác tín bằng cách quán chiếu về một pháp thực hành. Sau đó, áp dụng nó theo kinh nghiệm của một người để tiến bộ và

đi đến sự chứng ngộ. Sẽ là không đủ nếu chỉ giả bộ: “Bởi vì tôi đã nghe những giáo lý Dzogchen, tôi bây giờ là một hành giả Dzogchen.” Hoặc thậm chí tệ hơn: “Vì thực hành Dzogchen là không khái niệm hóa, do đó tôi không nên thiền định.” Nghe từ “không thiền định”, một số người kết luận nhầm rằng không cần thiết phải làm bất cứ điều gì, và họ tin tưởng một cách ảo tưởng rằng họ không cần phải thực hành gì cả.

Trước khi gặp Marpa, Milarepa đã gặp một Đạo sư Đại Viên Mãn (Dzogchen). Vị này đã nói với ngài rằng: “Ta có giáo huấn Đại Viên Mãn (Dzogchen), khi con thực hành nó vào buổi sáng, con là một vị Phật vào buổi sáng, nếu con thực hành nó vào buổi tối, con là một vị Phật vào buổi tối. Trên thực tế, nếu một người có được sự liên tục của quá trình tu hành trước đây, người đó không cần phải thiền định gì cả nhưng vẫn sẽ chứng Phật quả.” Nghe điều này Milarepa nghĩ: “Khi thực hành huyền thuật, mình chỉ mất một tuần để đạt được các dấu hiệu thành tựu. Sau đó, việc tạo ra các trận mưa đá cũng kéo dài không quá một tuần. Vì vậy, rõ ràng là mình có tài. Mình hẳn phải là một người định mệnh. Vì vậy, mình không cần phải thiền định, vì Đạo sư nói một người may mắn không cần thực

hành và vẫn sẽ giác ngộ. Vì vậy, mình chỉ cần ngả lưng và đánh một giấc” và ngài nằm xuống và ngủ. Một thời gian sau, Đạo sư gọi ngài trở lại phòng để hỏi chuyện gì đã xảy ra. Milarepa trả lời: “Con đã rất thoải mái, nghỉ ngơi và ngủ. Như Thầy đã nói rằng con nên coi mình là một người may mắn, con nghĩ rằng con không cần thiết phải thiền định.” Đạo sư Dzogchen lắc đầu và nói: “Không, không, không! Có vẻ như con không có duyên với những giáo lý này hay với ta. Con cần đến gặp Dịch giả Marpa, ngài là vị Thầy duyên nghiệp của con”. Và ngài đã gửi Milarepa đến tu học với Marpa. Đó là một ví dụ điển hình về việc mọi người có thể hiểu sai hay hoàn toàn đánh mất điểm [tinh yếu], vì vậy hãy cẩn thận về động lực của bạn và tinh tấn thực hành.

3

SỰ TƯƠNG QUAN GIỮA MAHAMUDRA VÀ DZOGCHEN⁶

Hệ thống Đại Thủ Ấn (Mahamudra) và Đại Viên Mãn (Dzogchen) giống hệt nhau về bản chất— bạn có thể theo hệ thống này hay hệ thống kia — nhưng mỗi hệ thống đều có những chỉ dẫn riêng. Đại Viên Mãn (Dzogchen) có một bộ giáo lý đặc biệt gọi là Togal, và phương pháp trực tiếp chỉ-ra Rigpa chỉ được tìm thấy trong các giáo lý Đại Viên Mãn (Dzogchen). Đại Thủ Ấn (Mahamudra) đặc biệt về các chỉ dẫn được biết đến là chín giáo lý hòa nhập (the nine cycles of mingling). Khi bắt đầu vào thực hành thiền theo truyền thống Đại Thủ Ấn (Mahamudra), hành giả được dạy về ba khía cạnh: *tĩnh lặng, sự xuất hiện niệm tưởng/vọng động và sự nhận biết*.

Việc trưởng dưỡng sự tĩnh lặng có nghĩa là tu tập để chặt đứt sự dính mắc vào ký ức; bạn thoát khỏi việc nuôi

dưỡng bất kỳ niệm tưởng nào về những gì đã xảy ra trong quá khứ. Tương tự như vậy đối với tương lai: bạn không nên xây dựng bất kỳ kế hoạch nào về thời khắc tiếp theo. Và trong hiện tại, ngay bây giờ, hãy đơn giản và hoàn toàn buông xả. Buông xả tất cả mọi thứ và an trú vào bây giờ. Trong truyền thống Đại Thủ Ấn (Mahamudra), tĩnh lặng ám chỉ việc không đuổi theo những niệm tưởng về quá khứ, hiện tại hay tương lai - không khởi bất kỳ niệm mới nào.

Một người sơ căn sẽ nhận ra rằng việc hoàn toàn buông xả mà không có bất kỳ sự lôi cuốn vào niệm tưởng nào sẽ không kéo dài lâu như vậy. Do nghiệp lực của các dòng khí, những niệm tưởng mới liên tục tạo tác - những niệm tưởng bám vào chủ thể và đối tượng, lúc dễ chịu và lúc khó chịu. Sự kích hoạt những kiểu như vậy được gọi là sự xuất hiện niệm tưởng/vọng động.

Khi sự chú tâm yên lặng và tĩnh lặng, có một cái Biết (knowing) điều này là như thế. Khi ta tham gia vào việc suy nghĩ về điều này và điều kia, có một cái Biết (knowing) điều này là như thế. Trong bối cảnh của sự tĩnh lặng và sự xuất hiện niệm tưởng/vọng động, cái Biết này được gọi là sự nhận biết. Đây là ba khía cạnh được gọi là tĩnh

lặng, sự xuất hiện/vọng động và sự nhận biết.

Bây giờ, tu tập trong Đại Thủ Ấn (Mahamudra) là thế này: Mỗi khi bạn nhận biết rằng bạn đang nghĩ về điều gì đó, bạn thoát ra khỏi nó và thu lại — ngưng sự chú tâm — trở vào yên lặng, trở vào tĩnh lặng, và chỉ đơn giản an trú như vậy. Sau một thời gian, bạn nhận biết rằng bạn đang suy nghĩ về điều gì đó, hãy quay trở lại trạng thái tĩnh lặng. Đó là sự công phu tu tập. Bằng cách lặp đi lặp lại điều này, bạn trở nên quen thuộc hơn, nhiều kinh nghiệm hơn. Đó là cách để tiến bộ.

Khi bạn trở nên thành thạo hơn, sẽ đến lúc sự xuất hiện niệm tưởng không còn ảnh hưởng mạnh như vậy đến sự chú tâm nữa. Việc trở lại sự tĩnh lặng ngày càng trở nên dễ dàng hơn. Cuối cùng, mỗi khi một niệm tưởng bắt đầu khuấy động, thay vì bị cuốn vào nó, bạn thuần túy có thể an trú, cho đến khi lực xuất hiện niệm tưởng yếu đi và chất lượng nhận thức tăng trưởng và mạnh hơn. Ranh giới giữa sự tĩnh lặng và sự xuất hiện niệm tưởng/vọng động mờ dần. Đó là thời điểm mà chúng ta có thể nhận ra bản chất thực sự của việc nhận biết bản tánh của tâm thực sự là gì. Nói cách khác, *thiền quán (vipashyana)* có thể bắt đầu.

Đại Yogi Milarepa nói rằng: “Trong kẽ hở giữa niệm tưởng quá khứ và niệm tưởng tương lai, giác tánh siêu vượt niệm tưởng liên tục ló rạng.” Đây là cách mà nó vốn là cho dù bạn có nhận biết nó hay không, vì vậy sự khác biệt là nhận biết. Cơ hội để nhận biết luôn ở đó — công phu tu tập là để nhận biết điều đó.

Lúc đầu, một niệm tưởng biến mất; đó gọi là sự tĩnh lặng. Tiếp theo, một niệm tưởng mới khởi sinh; đó gọi là sự xuất hiện niệm tưởng/vọng động. Ta nhận biết những điều này đang xảy ra. Ba điều này — sự tĩnh lặng, sự xuất hiện niệm tưởng/vọng động và sự nhận biết — liên quan đến việc ngày càng nhận thức được kẽ hở giữa các niệm tưởng. Tánh biết này (aware quality) ngày càng phát triển mạnh mẽ hơn, điều này chỉ xảy ra khi công phu tu tập. Bạn không thể vun bồi nó một cách giả tạo. Sự khác biệt giữa thiền Chỉ (shamatha) và thiền Quán (vipashyana), trong bối cảnh này, là khi bạn nhận ra nhận biết cái gì và tánh giác (awake quality) là gì.

Theo hệ thống Đại Viên Mãn (Dzogchen), nếu thực hành thiền Chỉ (shamatha) của bạn chỉ đơn giản là công phu trong trạng thái lơ đãng an trú trong trạng thái vô ký, thờ ơ mà không có bất kỳ hoạt động suy nghĩ nào, thì điều

này được biết đến là thức nền tảng (the all-ground). Nó chỉ đơn giản là một cách thức để thoát khỏi sự cuốn vào niệm tưởng. Hơn nữa, khi sự chú tâm trở nên nhạy bén (active) trong phạm vi của thức nền tảng (the all-ground) thì hoạt động đó được gọi là tâm nhị nguyên. Nhưng khi đường phân chia giữa sự tĩnh lặng và sự xuất hiện niệm tưởng mờ dần đi, và thay vào đó sức mạnh của tánh biết (aware quality) tăng trưởng thì tánh giác (awake quality) được biết đến là Rigpa. Tùy thuộc vào việc một người đang sử dụng hệ thống Đại Thủ Ấn (Mahamudra) hay phương pháp Đại Toàn Thiện (Dzogchen), tuy có những thuật ngữ khác nhau nhưng sự công phu tu tập chân chính về cơ bản là giống nhau trong cả hai trường hợp.

Theo chỉ dẫn của Đại Viên Mãn (Dzogchen), có ba thời điểm liên quan đến bối cảnh này. Đầu tiên là quan sát tâm nhị nguyên, hay sự chú tâm bình thường. Thứ hai là tìm ra bản chất bí mật, cách thức ẩn mật của tâm nhị nguyên. Thứ ba là nhận biết thời điểm nó biến mất. Quan sát có nghĩa là khảo sát xem tánh chú tâm (attentive quality) của tâm nhị nguyên hoạt động như thế nào: nó đến từ đâu, hiện tại ở đâu và nó đi đâu. Thời điểm thứ hai là thực sự tìm ra nó là gì, chẳng hạn, sự hiện diện có-vẻ-như

- thực ra không có *thứ* gì ở đó cả. Nó chỉ là hành vi nào đó bị nhầm với một thứ thật có; thực sự không có bất cứ thứ gì ở đó. Chỉ khi chúng ta quan sát, chúng ta mới phát hiện ra rằng tánh chú tâm (attentive quality) này không phải là một thứ gì đó, mà nó đã lờ chúng ta. Nó được gọi là sự hiện diện có-vẻ-như hay không-tồn-tại. Điểm cuối cùng – nhận ra thời điểm biến mất của tâm nhị nguyên – là thời điểm bạn nhìn vào xem tánh chú tâm này ở đâu và nó được tạo ra từ gì, bạn phát hiện ra rằng không có thứ thực sự nào cả; nó chỉ đơn giản biến mất mỗi khi bạn nhìn. Đây là phương pháp của Đại Viên Mãn (Dzogchen), để tìm ra tâm nhị nguyên thực sự là gì.

Đây là cách làm hiển lộ và đi vào thực tại của Rigpa, bởi vì trước tiên chúng ta cần phải hiểu rõ tâm nhị nguyên là gì. Cố gắng tìm ra bản chất của tánh giác (awake quality) vốn bám chấp vào thực tại. Tâm từ đâu đến? Hiện tại nó đang ở đâu? Khi nó không còn nữa, nó đã đi đâu? Điều đó được gọi là tìm hiểu sự đến, ở và đi của tâm nhị nguyên.

Đây là thời điểm khi Rigpa có thể được giới thiệu hay chỉ ra trong thực tại. Tuy nhiên, quy trình này bắt đầu với thiền Chỉ (shamatha), trợ giúp bởi những kinh nghiệm

nhất định hay những trạng thái thiền gọi là *phúc lạc*, *trong sáng* và *vô niệm*. Một khi ta tiếp tục vào thiền Quán (vipashyana) theo cách thức không gián đoạn, để không còn bị xao lãng lang thang đó đây mà đạt được khả năng duy trì trạng thái thiền định của tâm, điều này được gọi là *Nhất Tâm*, trạng thái đầu tiên của Đại Thủ Ấn (Mahamudra). Tiếp theo, bạn tiến đến cấp độ tiến triển gọi là *Sự Đơn Giản*, từ cấp độ này dẫn đến trạng thái khác gọi là *Nhất Vị*, và cuối cùng bạn đạt được trạng thái gọi là *Phi Thiền Định*, hay nghĩa đen là *Vô Tu*. Điều này có nghĩa là không có gì phải sinh khởi hay vun bồi bởi đối tượng vun bồi nữa. Nói cách khác, trạng thái giác ngộ bốn nguyên được hiển bày. Tinh túy của tâm vốn đã giác ngộ từ vô thủy (pre-enlightened); nền tảng nguyên thủy vốn giác ngộ rồi. Trong phương pháp Đại Viên Mãn (Dzogchen), sự làm hiển lộ này được gọi là tái giác ngộ (re-enlightened). Đại Thủ Ấn (Mahamudra) không sử dụng những thuật ngữ tái-giác ngộ (re-enlightened) và tiền-giác ngộ (pre-enlightened), nhưng ở giai đoạn thứ tư của Phi Thiền Định, ý nghĩa về căn bản là giống nhau.

Con đường Đại Viên Mãn (Dzogchen) bắt đầu với thực tại của Rigpa được chỉ ra. Điều này giống như được chỉ ra

phần đầu của con đường. Người ta không nên chỉ đứng đó và chờ đợi, mà phải tiến lên phía trước. Đôi khi mọi người hiểu lầm và nghĩ rằng việc nhận được chỉ dẫn chỉ-ra và nhận ra Rigpa trong kinh nghiệm của một người là đủ và rằng họ đã đạt được tất cả những gì cần đạt được. Tuy nhiên, điều đó không đủ. Nhận ra Rigpa chỉ là bước khởi đầu của con đường Đại Viên Mãn (Dzogchen). Chúng ta cần phải theo suốt và đòi hỏi sự kiên trì bền bỉ lớn lao. Bản chỉ dẫn chỉ-ra giống như chỉ xuống đất và nói: “Đây là con đường dẫn đến Lhasa.” Nếu bạn chỉ đứng đó, bạn sẽ không bao giờ đến được Lhasa. Bạn cần tiến hành từng bước trên đường, đặt chân này trước chân kia. Tương tự như vậy, khi đã nhận ra Rigpa, bạn cần phải tu tập và tiến bộ trên con đường đó. Tất nhiên bạn có thể nói rằng sự kiên trì là không gắng sức, nhưng điều này chắc chắn không có nghĩa là chúng ta nên bỏ việc cần phải thực hành. Người ta nói rằng có hai loại hành giả Dzogchen: loại lười biếng và loại tinh tấn. Đối với loại lười biếng, đó là thực hành *Trekcho*, tu tập trong sự thanh tịnh bốn nguyên. Đối với hành giả tinh tấn, có con đường tu tập *Togal* trong sự hiện diện tự nhiên. Nhưng trong cả hai trường hợp vẫn cần phải thực hành.

Có bốn giai đoạn phát triển trong Dzogchen. Giai đoạn đầu tiên là nhận ra Rigpa trong thực tại, mà đôi khi được gọi là pháp tánh hiển lộ hay bản tánh nội tại — trạng thái như nhiên được thấy như nó thực sự là. Khi bạn tiến bộ và trải nghiệm của bạn ngày càng sâu sắc, nó được gọi là trải nghiệm thiền định tăng trưởng. Thứ ba là nhận thức đạt đến sự viên mãn, và giai đoạn thứ tư được gọi là sự cạn kiệt tất cả các khái niệm và hiện tượng nhị nguyên. Giai đoạn cuối cùng này tương đương với giai đoạn Phi Thiền Định trong Đại Thủ Ấn (Mahamudra). Như đã đề cập ở trên, trạng thái giác ngộ tối thượng được tái-giác ngộ trong nền tảng nguyên thủy tiền-giác ngộ. Đạo sư Dzogchen quan trọng Paltrul Rinpoche thường nói với các đệ tử của mình: “Các con nên chừa chỗ cho sự tiến bộ. Các con không nên nghĩ rằng mình đã ở đó và không còn gì để đạt nữa. Mặc dù đó là trạng thái Rigpa, hãy chừa chỗ cho sự tiến bộ. Tuy nhiên, đừng thỏa mãn; quá sớm. Vẫn còn chỗ để cải thiện trong thực hành của các con.”

Thứ được chỉ ra theo phương pháp Đại Thủ Ấn (Mahamudra) là trạng thái chân thực của sự tỉnh thức nguyên sơ chính là tâm bình thường của bạn. Một khi điều này đã được chỉ ra cho bạn, nó được gọi là bản tánh

của tâm, và chỉ dẫn là: “Hãy nhìn vào bản tánh của tâm. An trụ trong bản tánh của tâm. Đó chính là con đường.” Theo các chỉ dẫn của Đại Viên Mãn (Dzogchen), thứ được chỉ ra được gọi là Rigpa, là sự tỉnh thức nguyên sơ nội tại hiện diện bên trong bạn. Sau đó, bạn phải nhận ra Rigpa và duy trì nó. Không có sự khác biệt thực sự giữa hai giáo lý này. Tất nhiên, có một số chỉ dẫn bổ sung trong hai hệ thống. Nó giống như việc đến Bồ Đề Đạo Tràng từ phía Nam hay phía Bắc: cả hai con đường đều dẫn đến cùng một đích đến. Chỉ dẫn chỉ-ra cũng giống như chỉ ra con đường không thể nhầm lẫn dẫn thẳng đến Bồ Đề Đạo Tràng. Nếu ta thực sự nhận ra con đường cần phải tu tập để đạt giác ngộ, thì, nếu ta đi theo con đường này một cách đúng đắn, chắc chắn rằng đây là con đường không thể sai trật. Tuy nhiên, người ta vẫn cần phải đi theo con đường. Bạn đạt được mục tiêu nhanh chóng như thế nào là hoàn toàn phụ thuộc vào bạn và sự tinh tấn của bạn.

Sau khi ban cho Gampopa tất cả những giáo huấn cần thiết về thiền định, Milarepa nói với ngài: “Bây giờ con hãy đi và thực hành.” Khi Gampopa rời đi, Milarepa đi cùng ngài một quãng đường. Tại một thời điểm, Milarepa dừng lại và nói với Gampopa: “Ta đã truyền cho con

toàn bộ giáo lý, nhưng có một giáo huấn mà ta đã giữ lại.” Gampopa nghĩ mình nên cúng dường mạn-đà-la và chuẩn bị để làm việc đó, Milarepa liền nói: “Không cần thiết phải cúng dường mạn-đà-la. Ta sẽ chỉ dạy điều này cho con.” Sau đó, ngài xoay người lại, vén váy lên và để lộ mông ra. Chúng chai sạn đến nỗi Gampopa không thể phân biệt được chúng được làm bằng thịt, bằng đá hay bằng gỗ. Sau khi nhìn học trò của mình trùu mến, Milarepa nói: “Nếu con muốn đạt đến sự hoàn hảo trong thực hành thiền định, thì con nên ngồi [thiền] như ta đã làm. Ta đã ngồi trên một tảng đá rắn liên tục trong một thời gian dài đến nỗi mông của ta giống như một hóa thạch - nó cứng như đá. Con nên rèn luyện tính kiên trì như vậy. Đó là giáo huấn cuối cùng của ta.” Vì vậy, sẽ không đủ nếu chỉ nhìn vào nơi bạn đang đứng và nghĩ rằng bạn đã đến một nơi khác. Sự nhận ra trạng thái thức tỉnh của Rigpa không phải là giác ngộ mà là con đường dẫn đến giác ngộ. Bạn vẫn cần phát huy toàn bộ sức mạnh của sự nhận biết này bằng cách liên tục tu tập.

Bây giờ, hãy xác định những gì chúng ta thực sự phải tu tập trong một thời khóa thiền. Nói chung điều này được cho là “tâm tự nhiên” hay “tâm bình thường”, nhưng

đó là gì? Nó có nghĩa là trạng thái tâm bình thường của chúng ta hay trạng thái tâm tự nhiên cụ thể như được mô tả trong Đại Viên Mãn? Terton Sherab Ozer vĩ đại đã nói: “Ngưng sự chú tâm của bạn vào việc không phân biệt bất cứ thứ gì thì không đủ. Chỉ đơn giản là không thiền định hay giữ bất kỳ ý niệm nào về thiền giả hay đối tượng thiền định thì không đủ. Đây dường như chỉ là trạng thái trống rỗng của sự lơ đãng là căn nguyên cho mọi hiện hữu luân hồi cũng như niết bàn.”

Theo Đại Viên Mãn (Dzogchen), người ta phải xác định nền tảng của sự giải thoát, trạng thái như nhiên của Rigpa, không giống như trạng thái bình thường của tâm được gọi là thức nền tảng/a-lại-da thức (the all-ground). Cho dù người ta tu tập trong trạng thái của thức nền tảng bao nhiêu ngàn năm đi chăng nữa, thì sẽ hoàn toàn không có tiến bộ - người ta sẽ chỉ tái sinh trong cảnh giới luân hồi - trong khi việc tu tập trong trạng thái tự nhiên của tâm của Rigpa thì không gì khác chính là nền tảng giải thoát. Vì vậy, điều quan trọng là phải phân biệt tâm bình thường, tự nhiên của thức nền tảng với tâm tự nhiên, bình thường là nền tảng của sự giải thoát, và tu tập cho đúng. Nói một cách đơn giản, theo Đại Viên Mãn

(Dzogchen), giác tánh nguyên sơ tự tri được chỉ ra trong trạng thái tâm bình thường của chúng ta.

Theo Đại Thủ Ấn (Mahamudra), tinh túy của thực hành thiền được tìm thấy trong trạng thái bình thường, tự nhiên của tâm; nó được chỉ ra như là giác tánh nguyên sơ, chân thực. Sau khi nhận ra điều này, người ta có thể tiếp tục tu tập trong đó, và khi tu tập sâu hơn, có một số giai đoạn tiến triển nhất định được mô tả là bốn pháp du già (yoga), mỗi giai đoạn được chia thành ba loại thấp, vừa và cao. Chúng được gọi chung là mười hai khía cạnh của bốn pháp du già của con đường Đại Thủ Ấn (Mahamudra). Một cách tiếp cận khác là áp dụng cấu trúc của bốn pháp du già cho mỗi pháp du già, dẫn đến mười sáu khía cạnh. Những điều này đều có giá trị như nhau và chỉ đơn thuần mô tả mức độ ngày càng sâu sắc của kinh nghiệm và sự ổn định trong tâm bình thường, tự nhiên.

Con đường Đại Viên Mãn (Dzogchen) có cách giải thích tương tự. Theo Trekcho, ý thức ngày càng trở nên quen thuộc với trạng thái Rigpa, được mô tả là các giai đoạn của con đường gọi là bốn linh kiến. Bốn linh kiến này cũng có thể được áp dụng cho việc thực hành Togal.

Nhưng cho dù bạn theo Đại Viên Mãn (Dzogchen) hay

Đại Thủ Ấn (Mahamudra), hãy hiểu rằng cuối cùng không có sự khác biệt thực sự. Không có một trạng thái thức tỉnh nào được gọi là Đại Thủ Ấn (Mahamudra) và một trạng thái riêng biệt nào được gọi là Đại Viên Mãn (Dzogchen). Tất cả đồng một vị trong cảnh giới bao la rộng lớn của Pháp Thân (dharmakaya). Thứ mà hai từ này thực sự ám chỉ là bản tánh nguyên sơ của vạn pháp. Vì tất cả các hiện tượng, tất cả những gì xuất hiện và tồn tại trong luân hồi và niết bàn, đều có dấu ấn của đại lạc, nó được gọi là “Dấu Ấn Vĩ Đại”, là nghĩa đen của Đại Thủ Ấn (Mahamudra). Tương tự, bởi vì tất cả các hiện tượng vốn toàn thiện trong cảnh giới giác tánh tự hữu, nó được gọi là Dzogchen, hay Đại Viên Mãn.

Quả vị, kết quả cuối cùng của con đường, được mô tả là sự thức tỉnh đến giác ngộ chân thực trong cảnh giới bao la rộng lớn của Tam Thân (kaya), nghĩa là tánh Không được nhận ra là Pháp Thân (*dharmakaya*), tánh Sáng tỏ được nhận ra là Báo thân (*sambhogakaya*), và năng lực từ bi tỏa rạng khắp được nhận ra là Hóa thân (*nirmanakaya*). Tam Thân (kaya) này cũng được nhận ra là không thể phân chia trong cảnh giới duy nhất của giác tánh nguyên sơ, và điều này vẫn đúng cho dù chúng ta

gọi trạng thái quả vị đó là Đại Thủ Ấn (Mahamudra) hay Đại Viên Mãn (Dzogchen).

4

TU TRÌ

Có ba câu nói:

Nhận ra tánh Không.

Tu trì trong tánh Sáng tỏ.

Thực hành tính bất phân chia của chúng.

Nhận ra tánh Không có nghĩa là bạn kinh nghiệm bản tánh trống không rỗng rang của Rigpa, bao gồm thể, tánh và năng lực. Nói cách khác, bạn nhận ra Rigpa như nó là. Đây là điều tất yếu vì bạn không thể tu trì trong thứ bạn chưa nhận ra.

Tu trì trong tánh Sáng tỏ có nghĩa là bất kỳ đối tượng nào xuất hiện trong phạm vi nhận thức của bạn, bất kỳ điều gì diễn ra, cảnh tượng và âm thanh, v.v., đều được trải nghiệm như những suy nghĩ hướng về đối tượng bên ngoài. Những gì chúng ta thường tin là đối tượng, trong phạm vi kinh nghiệm của bản thân, chỉ là những phóng

chiếu của một sự hiện hữu lên một thứ thực sự không tồn tại thay vì một nhận thức/tri giác. Hiểu được tánh Không của đối tượng chỉ đơn giản là buông bỏ việc quy gán một sự tồn tại giả tạo cho nó. Đây được gọi là niệm phong nhận thức/tri giác bằng tánh Không hay đóng dấu ấn của tánh Không vào nhận thức/tri giác.

Khi đã nhận ra Rigpa vốn trống không rỗng rang, thì việc tu trì với mọi tri giác có nghĩa là nhận biết rằng tất cả các tri giác cũng trống không rỗng rang. Nói cách khác, bạn nhận ra tri giác là những gì chúng thực sự là và bạn không còn quy gán một thực tại hư ảo vào chúng như thể chúng là những thứ thật có, rắn đặc, ở bên ngoài. Khi tu trì trong tánh Không, bất cứ điều gì hiển lộ từ cái không hiện hữu đều diễn ra như một sắc tướng trống rỗng thoát khỏi sự bám chấp. Nói tóm lại, “tu trì trong tánh Sáng tỏ” là nhận ra tinh túy của tâm ở bên trong bất kỳ sắc tướng nào xuất hiện.

Câu nói thứ ba, “thực hành tính bất phân chia của chúng,” có nghĩa là tu trì trong sự nhận thức như một sự hợp nhất. Ở giai đoạn này, bạn nhận ra rằng bất cứ điều gì bạn nhận thức luôn là một phần của tâm, vì vậy đường phân chia giữa chủ thể và đối tượng sẽ mất đi. Khi đó

bạn tự nhiên thoát khỏi sự bám chấp và dính mắc. Điều này tương ứng với cấp độ Sự Giản Đơn trong Đại Thủ Ấn (Mahamudra).

Khi Đức Milarepa nhận được chỉ dẫn trực chỉ từ Đức Marpa, ngài đã chỉ ra rằng nhận thức/tri giác là tâm, tâm đó vốn trống không rỗng rang, và tánh Không là Pháp Thân — nói cách khác, tâm và những gì nó nhận thức hoàn toàn không tách biệt: chúng là một thể thống nhất. Trong Kim Cương thừa, cái được thấu suốt/sáng tỏ đại diện cho khía cạnh nam trong khi cái trống không đại diện cho khía cạnh nữ. Còn được gọi là phương tiện và trí tuệ, prajna và upaya, chúng luôn được coi là sự hợp nhất bất phân chia.

HỌC TRÒ: Một số trở ngại trong quá trình thực hành Rigpa là gì ạ?

RINPOCHE: Những trở ngại phổ biến nhất khi duy trì tính liên tục của Rigpa là những kinh nghiệm tạm thời về phức lạc, trong sáng và vô niệm. Hãy lấy phức lạc làm ví dụ. Đây là khi bạn đang tu trì và được cho là tu trì trong trạng thái như nhiên, nhưng nó thực sự đã chuyển sang trạng thái Chỉ (shamatha) dễ chịu, mà bạn cảm thấy cực kỳ tốt lành. Bạn có cảm giác rằng: “Tôi không muốn làm đổ sụp

bởi vì nếu tôi di chuyển, có thể tôi sẽ phá hỏng trạng thái này.” Cảm giác rất thoải mái, rất dịu êm, rất trong sáng và không bị quấy rầy. Ở trong một trạng thái thú vị đến mức bạn thậm chí không muốn cử động đầu gối hay cánh tay, sợ rằng ngay cả một cử động nhỏ nhất cũng sẽ phá hủy trạng thái đó. Đây là một dấu hiệu cho thấy tâm trạng của Chỉ (shamatha) đã thâm nhập trạng thái của Rigpa và chiếm giữ nó.

Nếu điều này xảy ra, bạn nên loại bỏ hoàn toàn trạng thái đó. Thay vì bám chấp vào thiền định như một vật sở hữu quý giá, bạn nên quăng ném nó đi và nghĩ rằng “Tôi không cần cái này”. Có một câu nói rằng đá tảng trên núi được cải thiện nhờ rơi xuống. Nó rơi từ một độ cao lớn, va vào đá, được đánh bóng và được tẩy sạch. Tương tự như vậy, nước chảy xiết trở nên trong lành và tinh khiết hơn khi chảy xuống hạ lưu. Theo cách tương tự, thiền định của hành giả yogi được cải thiện nhờ sự phá hủy; nhiều lần phá hủy trạng thái thiền định sẽ cải thiện nó.

Dấu hiệu cho thấy một người đã rơi vào Chỉ (shamatha) là một cảm giác dính mắc hay phấn khích. Bám chấp, người ta đi lạc đường. Rigpa không bám chấp vào bất cứ thứ gì. Nó rộng mở khoáng đạt và sáng tỏ, trong khi Chỉ

(shamatha) không có sự sáng suốt với nó. Có một chút sáng suốt nhưng điều đó không giống như Rigpa chút nào. Chỉ (shamatha) luôn có sự dính mắc, đó là sự khác biệt. Bạn càng đi sâu vào trạng thái Chỉ (shamatha), bạn càng trở nên đờ đẫn và buồn ngủ hơn. Khi điều đó xảy ra, chỉ cần ngưng trạng thái thiền định đó và bắt đầu lại; chỉ cần dừng “thiền” và bắt đầu lại từ đầu.

Trong một số [chứng đạo] ca của mình, Đức Milarepa nói rằng phúc lạc, trong sáng và vô niệm giống như cặn bã của cái thấy (kiến) và nên được vứt bỏ. Trong những [chứng đạo] ca khác, ngài nói rằng phúc lạc, trong sáng và vô niệm giống như đỉnh của cái thấy. Làm thế nào để hai câu nói có vẻ trái ngược nhau này dung hòa? Trong trường hợp đầu tiên, phúc lạc, trong sáng và vô niệm giống như tâm trạng hay không khí dễ chịu của Chỉ (shamatha) và vì vậy không gì khác hơn là sản phẩm của tâm bám chấp. Vì vậy, tất nhiên một trạng thái như vậy nên được từ bỏ và không bám víu. Tuy nhiên, trạng thái tự nhiên, tự tánh tự nó cũng phúc lạc, trong sáng và vô niệm, nhưng những phẩm tính này không thể bỏ đi (dispensed) bởi vì chúng là nội tại của trạng thái tự nhiên. Sự khác biệt là ở giai đoạn Nhất Tâm, người ta vẫn còn bám chấp vào những

kinh nghiệm tạm thời này; trong khi ở giai đoạn tiếp theo của Sự Giảm Đơn, chúng được nhận ra là những đặc điểm của trạng thái tự nhiên không chỉ phúc lạc, trong sáng và vô niệm, mà còn không bị dính mắc và bám chấp.

HỌC TRÒ: Vậy chính xác thì sự khác biệt giữa phúc lạc, trong sáng và vô niệm của Chỉ (shamatha) với Rigpa là gì?

RINPOCHE: Bất kỳ kinh nghiệm nào sinh khởi từ Chỉ (shamatha) chỉ là kinh nghiệm thiền định tạm thời, trong khi đối với Rigpa, chúng là hương vị hay thuộc tính của giác tánh tự tri, không phải là một hiện tượng nhất thời. Những phẩm tính của sự chứng ngộ không thay đổi, trong khi những kinh nghiệm tạm thời của Chỉ (shamatha) sẽ thay đổi. Những kinh nghiệm tạm thời này có thể che ám Rigpa, nhưng bản thân Rigpa thực sự siêu vượt mọi che chướng. Những kinh nghiệm tạm thời giống như những đám mây trên bầu trời, trong khi Rigpa giống như bầu trời.

Năng lực không ngăn ngại này là nội tại của Rigpa, giống như lửa nóng và nước ướt. Không cần phải đóng bất cứ điều gì, hay ngăn chặn bất cứ điều gì xảy ra; chỉ có một phương pháp duy nhất và đó là duy trì tính liên tục của Rigpa. Không có thủ thuật nào khác. Ngay khi tính liên

tục của Rigpa bị mất đi, năng lực của nó ngay lập tức chuyển sang tâm nhị nguyên và cảm giác bị ngắt kết nối khỏi những gì đang được nhận thức xuất hiện, và do đó dường như có tính nhị nguyên. Miễn là Rigpa còn trống, năng lực của nó vẫn sẵn sàng. Nó giống như ví dụ về tấm gương và sự phản chiếu; khả năng phản xạ của gương không bị suy giảm bởi sự phản xạ. Đó là một đặc tính tự nhiên của một tấm gương phản chiếu.

Tuy nhiên, khi năng lực giảm xuống dưới sức mạnh của sự bám chấp, bạn lạc vào suy tưởng và đánh mất cái thấy của Rigpa. Tránh điều này thực sự khá đơn giản: bạn chỉ đơn thuần là không đi lạc khỏi Rigpa. Việc tu trì không liên quan đến thứ gì khác ngoài duy trì tính liên tục của Rigpa. Bạn không cần phải tạo ra hay làm điều gì đó; năng lực này đã tự động ở đó, bởi vì nó là một trong ba phẩm tính của Rigpa.

Đừng làm bất cứ điều gì để ngăn cản năng lực tỉnh giác không ngăn ngại của mình trôi mất. Nó luôn luôn không bị cản trở và sẵn sàng để nhận thức, đó là một phẩm tính nội tại của Rigpa. Tính liên tục tồn tại miễn là Rigpa không đi lạc khỏi phạm vi/không gian của chính nó. Chúng ta có thể duy trì tính liên tục của Rigpa bởi vì Rigpa luôn nằm

trong phạm vi rộng mở của chính nó. Khi lạc khỏi sự liên tục đó, thì sẽ có sự xao lãng hay tính nhị nguyên, vì vậy, memento duy nhất bạn cần là duy trì tính liên tục. Không có gì khác hơn ngoài điều đó, không cần thêm pháp thực hành nào. Duy trì tính liên tục chỉ đơn giản là không làm mất đi tính ổn định của Rigpa.

HỌC TRÒ: Làm thế nào để người ta phân biệt rõ ràng trạng thái tỉnh thức của Rigpa với một kinh nghiệm tạm thời về tánh Sáng?

RINPOCHE: Sự khác biệt khá đơn giản: Như tôi đã đề cập nhiều lần, những kinh nghiệm thiền định tạm thời chỉ là tạm thời và do đó thay đổi, chúng đến rồi đi, trong khi Rigpa không dao động. Tuy nhiên, để thấy rõ sự khác biệt này, bạn cần chắc chắn rằng những gì bạn đã được giới thiệu và nhận ra là Rigpa. Nếu bạn đã nhận ra Rigpa, hãy làm sáng tỏ những nghi ngờ của bạn và đạt được sự chắc chắn/xác quyết trong sự hiểu biết của mình thì bạn sẽ không gặp vấn đề gì khi phân biệt nó với bất kỳ kinh nghiệm thiền định tạm thời nào sinh khởi.

Hầu hết các kinh nghiệm thiền tạm thời xảy ra trong các giai đoạn trước khi bạn đạt được sự ổn định trong Rigpa. Khi có sự ổn định trong Rigpa, thì sự ổn định đó sẽ không

mất đi bất kể điều gì có thể xảy ra. Bạn không bị cuốn vào bất kỳ trải nghiệm tạm thời nào và chúng chỉ tan biến một cách tự nhiên, giống như màn sương mờ. Mặt khác, nếu bạn vẫn không ổn định, thì tất nhiên bạn sẽ thỉnh thoảng có xu hướng bị cuốn vào những kinh nghiệm và tâm trạng khác nhau.

Vì vậy, điều quan trọng là không bám chấp, mà là để cho những kinh nghiệm và tâm trạng này tự giải thoát, như trong câu nói nổi tiếng: “Những kinh nghiệm thiền định tạm thời giống như sương mù; chúng mờ dần và biến mất, trong khi giác tánh giống như bầu trời, không thay đổi.”

HỌC TRÒ: Người ta có nên chủ định cố gắng để trở nên tươi mới và tiếp thêm sinh lực cho các giác quan không?

RINPOCHE: Trong một số giáo lý Đại Thủ Ấn (Mahamudra) của Drukpa Kagyu, người ta nên tu tập trong bất kỳ tình huống nào, bất kể người đó sáng tỏ hay bị che chướng. Nó sẽ không tạo ra bất kỳ sự khác biệt nào, vì vậy bạn nên dứt khoát cố gắng tạo sức mạnh cho bản thân và hiện diện. Đó là lý do vì sao ta luôn được khuyến khích thực hành vào lúc trước bình minh khi trời bắt đầu có ánh sáng. Thực hành lúc đó rất quan trọng, đặc biệt là

trục xuất trược khí nhiều lần.

Tiếp thêm sinh lực Rigpa trong tiếng Tây Tạng được gọi là *hurjong*, có nghĩa thuần túy là để cho Rigpa như nó vốn là. Khi bạn sắp bị cuốn vào một tâm trạng thiền định tạm thời nào đó, bạn chỉ cần tập trung vào chính Rigpa và Rigpa sau đó duy trì sức mạnh của chính nó. Rigpa luôn là chính nó và không lạc vào bất cứ thứ gì khác; sự ổn định này được gọi là định (*samadhi*) nhưng thực sự nó không là gì khác hơn là bản tánh của chính Rigpa, trạng thái tỉnh thức. Rigpa có thể được miêu tả như là cái biết không lay chuyển về chính nó. Cái biết bản tánh trống rỗng, cái đó là sự tỉnh thức và tự nhận thức, Rigpa nhận biết chính nó. Không lạc khỏi điều này sau đó sẽ được gọi là định (*samadhi*) của Rigpa. Điều này rất khác với cách sử dụng thông thường của từ *samadhi* hoặc *shamatha*. Cách sử dụng thông thường của *samadhi* có nghĩa là sự tập trung tinh thần hay định. Điều này có thể được áp dụng cho nhiều ngữ cảnh khác nhau; chẳng hạn, trong bất kỳ trạng thái thiền định nào, mà điều gì đó đang được tập trung vào, sự vắng mặt của việc đi lạc khỏi đối tượng của sự chú tâm được gọi là *samadhi*.

Rigpa rất khác với Chỉ (*shamatha*) vì nó được định nghĩa

bởi các thừa thấp hơn. Rigpa hoàn toàn không bị nhiễm ô; nó không bị nhiễm ô bởi ngay cả những tập khí vi tế nhất. Không có sự bám víu vào bất cứ điều gì cả; nó hoàn toàn bao la rộng mở và tự do khoáng đạt. Do đó, ý nghĩa bình thường về shamatha hay samadhi không áp dụng cho Rigpa. Tuy nhiên, trong bối cảnh của Rigpa, khi sự bám chấp không chỉ vắng mặt mà còn được giải phóng, điều đó được cho là phẩm tính shamatha của Rigpa. Samadhi không là gì khác hơn là Rigpa tự duy trì một cách tự nhiên mà không dao động hay xao lãng.

Trạng thái thức tỉnh của Rigpa vẫn ổn định, nó không giảm cũng không tăng; sự mù mờ và đờ đẫn chỉ làm cho nó dường như suy giảm. Sự đờ đẫn tự động đi kèm với xu hướng muốn nghỉ ngơi trong Rigpa và trú ở đó một cách an toàn. Khi điều này xảy ra, bạn phải tự tiếp thêm sinh lực và làm sống dậy bản thân.

Việc tiếp thêm sinh lực và buông xả có thể được thực hiện cùng nhau hoặc riêng biệt tùy thuộc vào tình hình. Buông xả giống như nghỉ ngơi. Bạn rời khỏi trạng thái thiền định. Ví dụ: vào cuối thời khóa bạn không giữ được điều đó, bạn hồi hướng và sau đó đứng dậy và bắt đầu việc của mình. Ngài Zangpo Gyari, một trong những Đạo

sư vĩ đại dòng Drukpa Kagyu, đã nói: “Lúc cuối bạn luôn buông xả trạng thái thiền định.” Việc tiếp thêm sinh lực thường được thực hiện khi cần thiết trong suốt thời khóa. Nhưng nếu có nhu cầu giải phóng bản thân khỏi sự bám chấp vào một trạng thái cụ thể và sau đó làm mới mình, thì tất nhiên bạn có thể kết hợp cả hai khi thích hợp.

5

BỒN SƯ DU GIÀ (GURU YOGA)

Dù là hành giả Tiểu thừa, Đại thừa hay Mật thừa, kể từ khi bước vào con đường tu giải thoát theo Giáo lý của Đức Phật Thích Ca Mâu Ni cho đến khi viên thành đạo giác ngộ, bạn phải có sự hỗ trợ của một vị Thầy tâm linh để thành tựu giáo lý. Giới giải thoát cá nhân (*pratimoksha*) cần phải được truyền từ một vị Thầy có mười hai phẩm chất tu hành của cấp độ Thanh Văn. Giới Bồ tát phải được truyền bởi một người trì giữ [thanh tịnh] giới đó - người mà dòng tâm thức đã thấm đẫm Bồ đề tâm và do đó đủ thẩm quyền để truyền giới cho người khác. Giáo lý Kim Cương thừa phải được thọ nhận từ một Đạo sư Kim Cương đạt được ngôi vị này nhờ đã thành tựu các giai đoạn Phát triển và Toàn thiện. Chỉ một vị Đạo sư với những gia hộ của dòng truyền thừa mới có đủ thẩm quyền trao truyền Giáo lý Kim Cương thừa. Cho dù bạn theo đuổi cấp độ thực hành nào, bạn không thể thực sự tiến bộ bằng cách mò mẫm trong bóng tối hoặc cố

gắng tự mình tìm ra đường đi. Chỉ cố gắng sử dụng trí tuệ (intellect) của bản thân để giải mã con đường dẫn đến giác ngộ thì sẽ không nhận được năng lực gia trì thực sự của dòng truyền thừa.

Hiện nay, vì không thể diện kiến Đức Phật nên chúng ta phải học hỏi từ một người thay cho Đức Phật truyền dạy những gì Ngài đã dạy. Từ góc nhìn của chúng ta, xét về lòng tốt thì một người như vậy vượt trội hơn so với Đức Phật Thích Ca Mâu Ni, bởi vì, không giống như Đức Phật, đây là người mà chúng ta có thể gặp và nhờ đó nhận được giáo lý. Vì vậy, trước tiên bạn phải tri ân lòng tốt của Thầy mình vì Ngài là người truyền trao giáo lý của Đức Phật.

Nếu bạn đã bước theo con đường của Đức Phật bằng việc Quy y và quyết tâm tiến tới để đạt giác ngộ hoàn toàn, thì việc dẫn thân một cách mù quáng, mò tìm hướng đi một cách ngẫu nhiên hoặc theo chân kẻ không biết gì về con đường này sẽ không đem lại lợi lạc gì. Bạn cần một người dẫn đường đã đi [thành công] con đường này và có thể cho bạn biết phải làm gì. Nếu bạn thành tâm muốn đạt được giác ngộ, thì dù bạn thực hành ở cấp độ nào - dù là Tiểu thừa, Bồ tát thừa hay Mật thừa - điều tuyệt đối cần

là phải tìm cầu một người dẫn đường tâm linh có năng lực.

Thứ nhất, bạn phải khéo khảo sát vị Thầy; thứ hai, bạn phải khéo làm theo lời Thầy; và thứ ba, bạn phải khéo thâm nhập tâm giác ngộ của Ngài. Hãy học cách khảo sát, đánh giá người sắp dẫn dắt bạn. Một khi bạn đã đặt lòng tin vào vị Thầy rồi, hãy học cách theo chân Ngài. Cuối cùng, hãy tu hành để hòa nhập với tâm giác ngộ của Đạo sư.

Trước Khi theo chân một vị Thầy, trước hết bạn cần phải khảo sát để xác định xem vị đó có thực sự đủ các phẩm chất cần thiết theo đúng truyền thống Tiểu thừa, Bồ tát thừa hay Mật thừa hay không. Nhưng khi đã theo một vị Đạo sư rồi mà bạn tiếp tục đánh giá Thầy mình để xem lựa chọn đúng hay sai, thì một thái độ như vậy sẽ chỉ làm tâm bạn bất tịnh. Thay vào đó, sau khi đã đánh giá đầy đủ và quyết định chọn vị Đạo sư của mình rồi thì chỉ đơn giản là hãy theo chân Ngài. Hãy nhớ rằng bạn có trách nhiệm kiểm tra cẩn thận xem một vị Thầy nào đó có đủ tư cách, có truyền thừa và có nhận được gia trì hay không. Chỉ sau khi chắc chắn là “có” và thấy rằng bạn có thể thực sự tin tưởng Ngài, có thể giữ *Mật nguyện (samaya)* thanh tịnh,

thì bạn mới nên thỉnh cầu để thọ những giáo lý thích hợp.

Cái gì sẽ xảy ra nếu sau đó bạn nhận ra rằng mình đã nhầm, rằng vị Thầy không đáng tin cậy, và vị đó không hướng bạn đến giải thoát mà chỉ kéo bạn đi lạc lối? Nếu kẻ nào đó dẫn mọi người đi theo hướng trái với đạo lộ giải thoát thì đây không phải là một vị Thầy tâm linh đúng nghĩa mà là một kẻ suy đồi, không đủ tư cách [làm Thầy], và bạn không buộc phải tuân theo kẻ đó một cách mù quáng chỉ vì ban đầu bạn đã chấp nhận người đó. Hoàn toàn chấp nhận được nếu bạn muốn tìm người Thầy khác. Đặc biệt là ngày nay có đủ những loại người tự cố gắng tỏ ra mình là những vị Đạo sư tâm linh. Nếu bạn gặp phải một trong những hạng lang băm này, bạn nên tránh họ. Mặt khác, nếu bạn hạnh ngộ một Bạc Minh Sư nhưng vì lí do nào đó lại nảy sinh thái độ tiêu cực và hủy hoại kết nối của bạn với Ngài, thì hành động này cũng giống như là bạn đã từ bỏ Giáo Pháp – hành động đó sẽ dẫn tới hậu quả rất nghiêm trọng.

Bạn không chỉ nên khảo sát vị Thầy mà cũng nên xem xét kỹ lưỡng chính bản thân mình. Ngay cả khi bạn có một thân người quý báu, được hưởng tám tự do và mười thuận duyên, bạn vẫn cần phải trung thực về mức

độ thành tâm của mình. Hãy rà soát bản thân một cách trung thực. Bạn cần xác định xem liệu mình có sẵn sàng thật lòng theo chân một vị Thầy và làm bất cứ điều gì Ngài yêu cầu hay không, hay là chỉ giả bộ như thể bạn sẽ làm theo ý chỉ của ngài. Hãy tìm hiểu thấu đáo về Biệt giải thoát giới của Thanh văn, giới Bồ tát, Mật giới và những gì các giới luật đòi hỏi. Sau đó, hãy tự hỏi bản thân: “Tôi có thực sự sẵn sàng tuân thủ các giới đó chưa?” Hãy kiểm tra xem bạn quyết tâm, kiên định tới mức nào, bạn kham nhẫn, kiên trì, bền bỉ tới mức nào. Bạn đã được chuẩn bị đầy đủ và sẵn sàng dẫn thân vào việc [tu giới] này chưa? Sau khi thiết lập kết nối với Đạo sư, bạn nên làm theo mọi chỉ dạy của Ngài. Nếu bạn được ngài chỉ dạy phải làm điều gì đó thì bạn có thực sự sẵn sàng làm điều đó hay không? Trước tiên bạn cần phải làm rõ những điều này để [sau đó] không phải giả vờ rằng bạn đang cố gắng đi theo con đường [đạo] đã xác định.

Tất cả các kinh điển Phật giáo đều dạy về sự cần thiết phải có một vị Thầy. Ví dụ, trong kinh dạy rằng một nghìn vị Phật của đại kiếp này ai cũng đều có vị Thầy của riêng mình. Chữ “*Phật*” thậm chí sẽ không xuất hiện trên thế gian nếu không có chư Đạo sư. Nói cách khác, có một bậc

Đạo sư là điều kiện thiết yếu, không thể thiếu.

Sự kết nối giữa bạn và vị Thầy tâm linh của bạn trên đường Đạo là tối quan trọng. Mỗi liên hệ của bạn với vị đó vun trồng hoặc hủy hoại sự tu hành của bạn. Trên thực tế, khi bạn tiến lên qua các thừa, mối liên hệ giữa bạn và Đạo sư của bạn ngày càng trở nên quan trọng. Ví dụ, mối liên hệ của người tu Bồ tát thừa với vị Thầy của mình sâu sắc hơn mối liên hệ của người tu Thanh văn thừa. Và nếu bạn muốn theo Kim Cương thừa, thì mối liên hệ này thậm chí còn quan trọng hơn nữa. Trong Kim Cương thừa, chính nhờ Đạo sư mà bạn tiến tới giác ngộ. Guru gốc tối thượng/tuyệt đối (ultimate) của bạn khai ngộ Phật tánh cho bạn, trực chỉ trí tuệ bốn nguyên cho bạn. Đây là người quan trọng nhất trong đời bạn. Đạt được Phật quả là do tu tập trong sự tỉnh giác tối hậu này; và cách duy nhất bạn có thể nhấn chìm bản thân mình trong địa ngục vô gián là phá hủy mối kết nối với Guru của bạn. Vì vậy, bạn có thể nói rằng rủi ro cao nhất cũng như lợi ích lớn lao nhất phụ thuộc vào người có tầm quan trọng bậc nhất – Đức Bốn Sư tối thượng/tuyệt đối của bạn. Điều đó làm cho Ngài trở thành một người rất quan trọng.

Một khi bạn đã có lòng tin vào sự lựa chọn của mình thì bước tiếp theo là biết cách làm theo sự dẫn dắt tâm linh của Thầy. Đó là điều bạn có thể làm và cần tìm hiểu thật kỹ càng cách phải làm như thế nào. Cách ứng xử trong mối quan hệ của bạn với bậc Thầy tâm linh được chỉ dạy rất chính xác trong Kinh điển và Mật điển. Làm thế nào để tôn vinh, kính trọng và hành động [đúng đắn] trong tất cả những gì có liên quan tới Đạo sư của mình, cũng như cách đối xử với Guru, cách cầu thỉnh giáo lý đều được giải thích trong đó. Bạn nên kiểm tra xem bạn có thực sự tuân thủ tất cả các chỉ dạy này hay không, và sau đó điều chỉnh hành vi của mình cho phù hợp.

Như tôi đã đề cập, đối với Guru của mình, bạn cần có năng lực thiện xảo trong ba điều: thứ nhất, khảo sát Guru; thứ hai, theo chân Guru; và thứ ba, hòa nhập tâm vào trạng thái chứng ngộ của Guru - tâm giác ngộ của Ngài. Tôi đã trình bày điểm thứ nhất. Còn điểm thứ hai?

Theo chân Guru có thể được thực hiện theo nhiều cách khác nhau: cách tốt nhất là thực hành và chứng ngộ; cách tốt nhất tiếp theo là phụng sự Guru bằng thân và khẩu của bạn; và cách tốt nhất thứ ba là cúng dường vật chất. Mỗi cách trong ba cách phụng sự, tôn vinh Guru của bạn

đều liên hệ trực tiếp với một cấp độ tu hành cụ thể và đưa bạn tới gần hơn cấp độ đó.

Milarepa được coi là hành giả vĩ đại nhất của Tây Tạng. Chỉ trong một đời, Ngài đã siêu vượt vực thẳm của luân hồi và đạt giác ngộ viên mãn. Ngài nêu tấm gương sáng chói về người đệ tử đã phụng sự Bạc Thầy của mình bằng cách nhất tâm thực hành những gì được Thầy chỉ dạy. Ngài cũng là tấm gương sáng chói nhất về việc phụng sự Guru bằng cả thân và khẩu. Ngài tuân theo mọi mệnh lệnh mà Thầy Marpa đặt ra, không chút nghi ngờ, do dự. Dù Thầy Marpa có hành hạ hay mắng nhiếc đến mức nào, khiến Ngài phải trải qua những thử thách khắc nghiệt thế nào thì Milarepa cũng không bao giờ mất lòng tin dù chỉ một khoảnh khắc. Khi không được Guru truyền Pháp, thay vì từ bỏ Thầy Marpa, Ngài lại tự trách mình không có đủ công đức. Mặc dù đã đến bờ vực của sự tuyệt vọng, nhưng Milarepa chưa một lần quay lưng lại với Thầy Marpa. Do đó Milarepa được coi là tấm gương cao cả nhất về cách hết lòng theo chân Guru của mình.

Một cách khác để phụng sự Guru là cúng dường vật chất. Tsang-Yang Gyatso, một đệ tử của Tsoknyi Rinpoche đệ nhất, là một tấm gương sáng. Ngài là một cư sĩ và sau

đó xuất gia tại tu viện của tôi. Ở tuổi bốn mươi, ngài gặp Tsoknyi Rinpoche. Nhiều lần trong đời, ngài cúng dường cho Thầy mình mọi vật dụng mà ngài sở hữu, không giữ dù chỉ một tách trà hay một bộ quần áo thừa. Khi tích lũy được nhiều tài sản hơn, ngài lại hiến dâng tất cả. Sau lần thứ ba ngài hiến dâng tất cả những gì mình có, vị Đạo sư của ngài nói: “Vậy là đủ rồi. Bây giờ con đã hoàn thành việc tích lũy công đức. Ta có thể đảm bảo cho con điều đó.” Đó là ví dụ về một người có thể phụng sự Đạo sư bằng cúng dường vật chất.

Kyobpa Jigten Sumgon, một trong những vị Đạo sư tiền bối của Drikung Kagyu, có hàng vạn đệ tử. Một ngày nọ, một vài người trong số họ muốn trình bày sự chứng ngộ của họ như một cúng dường dâng lên Đạo sư của mình. Họ không chỉ giải thích sự chứng ngộ của mình mà còn thi triển thần thông trước Guru để chứng minh trình độ tu tập của mình. Trong khi đó, đầu bếp của Guru lại nghĩ: “Mình đã làm việc chăm chỉ trong bếp và không có thời gian để thực hành dù chỉ một buổi. Tất cả những gì mình từng làm ra được là thức ăn và trà, vì vậy mình không có gì để thi triển.» Ông ngồi đó, đau khổ và chán nản. Guru biết ý nghĩ của ông, liền nói: «Này đầu bếp, đứng

lên! Ta chắc chắn con có điều muốn thể hiện.» Và không còn nghi ngờ gì nữa, khi người đầu bếp đứng lên thì ông không chỉ để lại dấu chân trên nền đá mà còn bay lên. Những người khác phàn nàn: “Xin hãy khoan! Chúng con đã thực hành tất cả các pháp tu còn anh chàng này chỉ nấu ăn thôi. Làm sao anh ta có thể thi triển thần thông mà không tu tập gì cả?” Thầy của họ trả lời: “Đừng nghĩ rằng phục vụ bằng thân và khẩu không phải là tu tập. Tu tập thực sự có nghĩa là từ bỏ [bản thân] và làm theo mọi ý chỉ của Đạo sư bằng mọi cách. Vì vậy, ngay cả nấu ăn cũng có thể là thực hành Pháp. Đó là lý do tại sao lực gia trì của sự chứng ngộ đã thâm nhập dòng tâm thức của anh ấy.”

Cuối cùng, bạn phải thiện xảo trong việc hòa nhập vào trạng thái chứng ngộ của Guru, trí tuệ của Ngài – suối nguồn của mọi phẩm hạnh mà Guru thị hiện. Ngoài việc thực hành và phụng sự Guru, đi theo Guru có nghĩa là bắt chước Guru theo mọi cách: mô phỏng hành vi của Guru - cách Ngài đối xử với người khác, ngay cả cách Ngài ăn mặc và đi lại - và cố gắng chấp nhận những sắc thái hay phẩm chất trong hiện thể của Guru. Để hòa nhập tâm với sự chứng ngộ của Guru có nghĩa là trước tiên phải hiểu

chính xác Guru của bạn là ai. Tìm hiểu cách Ngài đã được dạy dỗ, đã thọ nhận giáo lý, đã thực hành những giáo lý đó, và đã phát triển sự thực hành của mình như thế nào; Guru có những trải nghiệm và chứng ngộ gì, Ngài đã đạt những thành tựu gì, và Ngài thể hiện những phẩm chất gì. Bạn cũng phải biết về những tánh đức của Ngài và sự hoàn hảo không tì vết của Ngài. Bạn cần có hiểu biết nhất định về tất cả những điều này.

Một khi bạn tìm ra thực sự Guru của mình là người thế nào rồi, hãy so sánh [để thấy rõ] bản thân mình ở mọi khía cạnh. Khi bạn đã biết rõ Guru của bạn đã từng tu tập thế nào, ngài đã học tập, nghiên cứu và chứng ngộ ra sao, hãy tự hỏi bản thân: “Tôi thực sự hiện đang làm gì và tôi đã thực sự làm được những gì? Tôi đã học được gì, đã thực hành được gì, đã hiểu và chứng ngộ được gì?” Hãy rà soát bản thân từng chút một so với Guru bởi nếu bạn không làm điều này thì bạn có thể nghĩ: «Chà, ngài là một con người, tôi cũng là một con người. Ngài ăn ngủ, mặc quần áo, và tôi cũng vậy. Cả hai chúng tôi đều có nhu cầu; chúng ta khá giống nhau. Có thể ngài khá hơn tôi chút, nhưng về cơ bản chúng tôi giống nhau.» Xét về lâu dài, chỉ ngưỡng mộ thôi chưa đủ, bởi điều đó có thể sẽ

không bao giờ chuyển hóa thành lòng sùng mộ sâu sắc; lòng sùng mộ rất cần thiết vì nó giúp bạn nhận được sự gia trì. Sự thật là không thể nhận được gia trì nếu thiếu lòng sùng mộ.

Thật không may, lòng sùng mộ không đến một cách tự nhiên. [Kinh điển] không dạy rằng bạn sẽ đương nhiên có được tâm trân quý, tri ân Guru thật thanh tịnh, vốn là không thể thiếu [cho sự thành tựu]. Ngài có thể đơn giản chỉ là người mà bạn thích mà thôi; do đó, bạn cần phải cố gắng, phải nỗ lực rất nhiều để trưởng dưỡng lòng sùng mộ. Để có thể trụ trong cảnh giới chân như thì nhất thiết trước đó bạn phải được khai ngộ bản tâm; tương tự, bạn phải biết cách làm phát khởi lòng sùng mộ chân thành thì mới có thể nhận được gia trì. Có rất nhiều giáo lý giải thích cách phát khởi lòng sùng mộ khi bạn còn chưa có, chẳng hạn như “Đạo Lộ Thâm Diệu”, một cuốn cẩm nang nổi tiếng của Trường Phái Drukpa Kagyu.

Để thấy Guru là một vị Phật trong hình tướng con người, bạn phải suy nghĩ, quán chiếu về những phẩm chất siêu việt của Ngài. Nói cách khác, hãy thực sự thấy rằng Ngài thật phi thường. Guru hoàn toàn không giống như bạn. Nếu hoàn toàn trung thực, chứ không giả tạo hay dập

khuôn, thì bạn sẽ thấy dòng tâm thức của mình luôn đầy ắp những xúc cảm độc hại, hết đợt này tới đợt khác. Các uẩn (*skandha*) này làm thành một dòng tương tục [của những niệm] tiêu cực. Trái lại, Guru là người đã trực nhận con đường dẫn đến giác ngộ viên mãn. Sự khác biệt này vô cùng to lớn. Nếu bạn chân thành hiểu được sự khác biệt này, thì lòng sùng mộ thực sự có thể nảy sinh, và bạn sẽ bắt đầu khao khát, mong mỏi làm tràn ngập tâm mình những phẩm tánh [cao quý] ấy. Điều cần thiết là phải thúc đẩy bản thân mình bằng một khát khao mạnh mẽ và quyết dẫn thân theo chân bậc Thầy để đạt được trình độ tâm [cao quý] như vậy. Đây là một điểm vô cùng quan trọng.

Tóm lại, nếu bạn chưa có lòng sùng mộ thì cần trưỡng dưỡng nó. Sau đó, khi bạn thực sự nhận thấy những phẩm tính của Guru, lòng sùng mộ tự nhiên, chân thật, không tự chế sẽ bùng nổ theo cách riêng của nó. Để đạt được cấp độ [tu chứng cao] như Guru của bạn, trước tiên bạn cần có lòng sùng mộ. Nếu lòng sùng mộ không có ngay từ lúc đầu, hãy nuôi dưỡng nó. Một khi bạn đã trưỡng dưỡng được lòng sùng mộ và cảm nhận được điều đó, thì bạn thực hành kiểu Guru Yoga nào không quan trọng. Đó

có thể là bản dài mà cũng có thể là bản rút gọn. Nhưng dù bạn tu bản nào, nếu thiếu lòng sùng mộ, thì lực gia trì của Pháp sẽ không bao giờ rót vào dòng tâm thức của bạn.

Có câu nói rằng nếu bạn thấy Đạo sư chỉ là một con người, thì khi nhận cam lồ từ chiếc bình, tất cả những gì bạn nhận biết chỉ là nước lã mà thôi. Nếu bạn thấy Đạo sư của mình chỉ là một con người bình thường, cái bạn đạt được sẽ là cảnh giới của một phàm phu. Tuy nhiên, nếu bạn thấy Guru của mình là Phật, bạn có thể trở thành một vị Phật. Nếu bạn thấy Guru là một thành tựu giả, bạn có thể trở thành một thành tựu giả. Cấp độ bạn có thể đạt được sẽ là cấp độ mà bạn thấy Guru của mình đạt được.

Thời gian ở trong một trại giam Trung Quốc, tôi đã gặp một vị *Geshe* tên là Gyamtso. Ông là đệ tử của một Bạc Thầy từ tu viện Drepung tên là Drayu Dorje Chang - ngài là Bạc Thầy dòng Gelugpa quan trọng nhất trong thời đại của ngài. Tất cả mọi người từ các tu viện Sera, Drepung và Ganden đã thọ nhận các quán đảnh và giáo lý từ ngài. Gyamtso đã học được rất nhiều từ Bạc Thầy ấy. Ông ấy kể cho tôi nghe câu chuyện sau đây. Drayu Dorje Chang đang giảng dạy cho một thính chúng gồm nhiều vị Lama

hóa thân, Geshe và tu sĩ cao cấp quan trọng tại Drepung, một trong những tu viện Gelugpa vĩ đại nhất ở miền trung Tây Tạng.

“Hôm nay,” ngài mở đầu, “Tôi có một điều quan trọng muốn hỏi các vị, và tôi muốn các vị thành thật với tôi. Các vị sẽ cho tôi một câu trả lời chân thật chứ?” Ngài chắp hai tay, và họ tự nhủ không biết ngài sẽ hỏi gì. Sau đó, ngài tiếp tục: “Ở xứ tuyết Tây Tạng này, bốn dòng phái Phật giáo là Gelugpa, Kagyu, Sakya và Nyingma đều bình đẳng, và tất cả đều theo cùng một vị Thầy là Đức Phật Thích Ca Mâu Ni. Không có sự khác biệt ở đây. Điều đó là chắc chắn. Mỗi một trong số bốn trường phái này đều có đạo lộ giải thoát hoàn chỉnh của Kinh thừa và Mật thừa, cùng các phương pháp để đạt giác ngộ viên mãn. Tất cả các dòng phái đều bình đẳng - không có sự khác biệt ở đây. Nhưng lần cuối cùng xảy ra sự kiện một ai đó trong dòng phái chúng ta (Gelugpa) đạt tới cảnh giới Phật (đến cõi Phật trong thân vật lý) là một thời điểm cách đây đã rất lâu.” Ngài nhắc đến một Bậc Thầy Kadampa thời kỳ đầu. “Kể từ đó, tôi không nghe nói về điều như vậy xảy ra trong dòng phái Gelugpa. Nó có vẻ như là một điều rất hiếm khi xảy ra. Nhưng trong các dòng phái Kagyu và

Nyingma, thậm chí ngày nay có rất nhiều câu chuyện về những người đắc thân cầu vòng hoặc đi thẳng đến cõi Phật trong một thân vật chất. Vì vậy, hãy nói thật với tôi, nếu chúng ta có cùng giáo lý và chúng ta đang theo cùng một vị Thầy, tại sao một số truyền thống có nhiều hơn, có thể nói như vậy, những thành tựu có thể nhìn thấy được và những người khác có ít hơn? Sự khác biệt là gì?”

Ngài chấp hai tay lại và nhìn mọi người, chờ câu trả lời, nhưng không ai nói một lời.

Sau một lúc, Drayu Dorje Chang nói: “Thôi, nếu quý vị không nói gì thì chắc tôi xin đưa ra một câu trả lời, và sau đó ít nhất quý vị sẽ cho tôi biết tôi có đúng hay không.”

Mọi người im lặng một chốc. Sau đó, Ngài trích dẫn hai dòng từ một Mật điển có tên là *Togpa Dunpa*:⁷ “Người có tâm hồn giản dị với niềm tin sẽ tiến gần hơn tới giác ngộ, trong khi người có đầu óc thông minh sẫm soi [mọi thứ] lại không đạt thành tựu.” Rồi Ngài nói: “Theo tôi hiểu thì cho dù quý vị tu hành thế nào, niềm tin (faith) và sự tin tưởng (trust) là yếu tố quyết định cho tất cả những thành tựu tâm linh mà quý vị thấy trong các dòng truyền thừa của Kagyu và Nyingma. Đó là bởi vì họ nhấn mạnh Bổn Sư Du Già (Guru Yoga) là thực hành tối quan trọng, cánh cửa

không thể thiếu dẫn tới chứng ngộ. Bằng cách khẩn cầu, nuôi dưỡng lòng sùng mộ và thọ nhận sự gia trì, họ đạt được chứng ngộ. Theo cách hiểu khiêm tốn của tôi, đó là lý do vì sao dòng phái Kagyu và Nyingma có rất nhiều hành giả đã đạt được thành tựu. Quý vị nghĩ sao?” Một lần nữa, không ai thốt ra lời nào.

Gyamtso kể cho tôi nghe câu chuyện này để minh họa những phẩm chất phi thường của Bốn Sư Du Già (Guru Yoga).

Trong các trước tác của các vị tổ Drukpa Kagyu tiền bối như Gotsangpa, Lorepa, Yangonpa, Barawa và nhiều vị khác, bạn thấy có lời dạy rằng lòng sùng mộ nhất tâm là điều quan trọng hàng đầu. Các ngài đặc biệt nhấn mạnh việc làm thế nào để nuôi dưỡng lòng sùng mộ trước tiên và sau đó, sau khi đã phát triển lòng sùng mộ, làm thế nào để trở nên kiên định. Cuối cùng, có những giáo huấn về cách đạt chứng ngộ nhờ lòng sùng mộ kiên cố và thực hành Bốn Sư Du Già (Guru Yoga).

Để bắt đầu tu Bốn Sư Du Già (Guru Yoga), trước tiên bạn cần kiểm tra xem liệu bạn có lòng sùng mộ hay không. Tiếp theo, bạn cần học cách làm phát khởi lòng sùng mộ trong tim bạn và trau dồi nó. Sau đó, dần dần, khi

bạn luyện tập nhiều hơn và nhiều hơn, bạn sẽ đạt tới sức mạnh của tâm bi mẫn đến do những giá trị có thực. Trong toàn bộ Giáo lý của Kim Cương thừa bạn sẽ thấy rằng Bốn Sư Du Già (Guru Yoga) được coi là thực hành quan trọng nhất. Chỉ trưởng dưỡng lòng sùng mộ nhờ tu Bốn Sư Du Già (Guru Yoga) là đủ, nhưng nếu không có nó thì không còn đường nào đem lại thành công.

Như đã nói ở trên, mặc dù đã có kết nối với một Đạo sư, nhưng nếu xem xét trung thực về bản thân, ta phải thừa nhận rằng ta chỉ là phàm phu. Chúng ta cần tịnh hóa và cách để ta tu dưỡng, chuyển hóa tâm là hoàn thành một số pháp môn để ta có thể nuôi dưỡng tâm xả ly, vượt thoát luân hồi. Tùy theo hướng nguyện cá nhân ta có thể hướng tới cõi giới cao hơn trong luân hồi, hướng tới giải thoát [cá nhân], hoặc hướng tới giác ngộ viên mãn.

Cách để phát triển tâm xả ly chân chính được mô tả trong hầu hết các kinh sách, bao gồm “Ánh Sáng Trí Tuệ” và “Chỉ Dẫn Cốt Tủy Về Pháp Tuyệt Hảo Ba-Phần”⁸. Bắt đầu với quán chiếu về Bốn niệm chuyển tâm trong ngoại ngondro. Sau đó, tu nội ngondro gồm Quy y, phát Bồ đề tâm v.v. Các truyền thống có các bài tụng khác nhau nhưng mục đích và ý nghĩa thì giống nhau, cho dù pháp ngondro

đó thuộc Cổ Phái hay Tân Phái. Hãy sử dụng nghi quỹ mà Thầy của bạn truyền cho. Điểm mấu chốt là thực hành và kiên trì trong việc chuyển hóa tâm để mình thành người thọ nhận giáo lý phù hợp. Tất cả các dòng truyền thừa Phật giáo đều dạy một hình thức thực hành Bốn Sư Du Già (Guru Yoga). Đôi khi nó được coi là một Pháp Tu Tiên Yếu, đôi khi là phần chính, nhưng dù cách nào đi nữa thì nó vẫn là cổng vào của năng lực gia trì và quán đánh và vân vân. Bốn Sư Du Già (Guru Yoga) là pháp tu bao trùm tất cả.

Phần thực hành chính thật ra chỉ đơn thuần là một mở rộng của các Pháp Tu Tiên Yếu. Điều này cũng đúng đối với các Pháp Tu Tiên Yếu bên ngoài gồm Bốn niệm chuyển tâm và các Pháp Tu Tiên Yếu bên trong thường được gọi là *ngondro*. Các Pháp Tu Tiên Yếu là nền tảng chung cho tất cả các truyền thống, cho dù là Cổ Phái (Nyingma) hay Tân Phái (Sarma), không có sự khác biệt. Chính trí tuệ sâu sắc bạn đạt được trong quá trình thực hành các Pháp Tu Tiên Yếu sẽ trở thành phần chính yếu của thực hành [tiếp theo], và chính trong Pháp Tu Tiên Yếu này Bốn Sư Du Già (Guru Yoga) có dạng ngắn gọn và đơn giản.

Bốn Sư Du Già (Guru Yoga) mở ra cánh cửa của năng lực

gia trì. Không thể có sự chứng ngộ nếu không có năng lực gia trì, và không có năng lực gia trì nếu thiếu lòng sùng mộ, không thể có lòng sùng mộ nếu thiếu sự khẩn cầu. Tuy nhiên, khẩn cầu không có nghĩa là tụng kinh, mà là cất tiếng gọi thiết tha từ nơi sâu thẳm nhất trong trái tim của bạn. Khi có lòng sùng mộ tận sâu thẳm trái tim của mình thì bạn sẽ nhận được năng lực gia trì, và năng lực gia trì này sẽ biến sự chứng ngộ thành hiện thực. Tóm lại, đây là mục đích của pháp Bốn Sư Du Già (Guru Yoga).

Các dòng Cổ Phái và Tân Phái có nhiều bộ pháp Guru Yoga với độ dài khác nhau. Hãy hiểu như thế này: khi bạn nếm mật mía dù lượng lớn hay nhỏ nó vẫn có vị ngọt. Cũng tương tự, dù thực hành dài hay ngắn thì điểm căn bản vẫn như nhau: nhận được năng lực gia trì.

Cũng cần lưu ý rằng trong thực hành pháp Yidam thì Guru ở hình thức một vị Bốn tôn cụ thể. Có câu nói rằng bằng cách chứng ngộ một Đấng Thiện Thệ (Sugata), tất cả chư Phật đều được chứng ngộ. Nói cách khác, nếu bạn thành tựu một Guru, bạn thành tựu tất cả chư Phật. Nó giống như những gì Đức Liên Hoa Sinh nói trong Terma *Barchey Kunsel*: “Nếu con nhận ra Ta, con nhận ra tất cả chư Phật. Nếu con nhìn thấy Ta, con sẽ thấy tất cả chư Phật.”

Nói cách khác, trong thực tế bạn nhìn thấy tất cả chư Phật. Bạn có thể nhận ra tất cả các Bạc Giác ngộ, tất cả các Yidam và vân vân bằng cách nhận ra một Bạc Giác ngộ duy nhất.

Đương nhiên, nhận ra Guru cũng là nhận ra Yidam, như được minh họa trong câu chuyện về tiểu sử của Marpa. Naropa đã hiển bày mạn-đà-la Hevajra (Kim Cương Cực Hỷ) rõ ràng đến mức Marpa có thể nhìn thấy Bốn tôn trung tâm xuất hiện trên điện thờ. Sau đó, Naropa hỏi Marpa: «Nào, bây giờ, con muốn nhận gia trì từ ai, bản tánh thành tựu—Ta hay là Yidam?» Marpa nghĩ: “Lúc nào ta cũng ở bên Đạo sư, nhưng nhìn thấy Yidam có thật [xuất hiện] là cơ hội có một không hai.” Vì vậy, ngài đánh lễ điện thờ. Naropa thu Bốn tôn Hevajra trở lại vào tim mình và hỏi: “Bây giờ con định đánh lễ ai?” Câu chuyện này cho thấy mọi Yidam đều là thị hiện của Đạo sư. Và hãy nhớ rằng bạn không nhận được nhiều gia trì hơn từ thực hành dài và ít gia trì hơn từ thực hành ngắn. Trong cả hai trường hợp, những gia trì là tuyệt đối giống nhau - tất cả phụ thuộc vào tâm chí thành của bạn, vào sức mạnh của lòng sùng mộ của bạn.

Tilopa đã từng nói với Naropa rằng mọi thứ đều được

bao gồm trong nghi quỹ Đạo sư (Guru sadhana), thậm chí cả việc dẹp trừ chướng ngại và đem sự tiến bộ. Tilopa nói: “Trong khi khẩn cầu, hãy hợp nhất đối tượng, ý nghĩ và tinh túy.” “Đối tượng” ở đây đề cập đến đối tượng tối thượng - Đức Bốn Sư. “Ý nghĩ” là sự sẵn sàng làm bất cứ điều gì mà Guru của bạn ra lệnh cho bạn không sai một chữ. Sự sẵn sàng chấp nhận gian khó này là thái độ dũng cảm để kiên định không thối chuyển việc tu hành này cho dù điều gì xảy ra đi nữa. Cuối cùng, “tinh túy” là cảnh giới chứng ngộ và hành vi mà Guru thị hiện phải được hòa nhập vào dòng tâm thức của chính bạn. Cuối cùng, bằng cách nhận ra tâm của Guru, sự phô diễn của tánh giác bốn nguyên mà bạn thực sự hòa nhập tâm của Guru với tâm của chính mình.

Lời khuyên chung là hãy học càng nhiều và càng rộng càng tốt. Nhưng khi kết hợp mọi thứ vào thực hành của riêng bạn, hãy cô đúc nó thành ba nguyên tắc này. Thứ nhất, phải thiện xảo khảo sát vị Thầy; tiếp theo, phải thiện xảo làm theo lời Thầy; cuối cùng, phải thiện xảo hòa nhập với tâm giác ngộ của vị Thầy. Tất cả các cấp độ khác nhau của Giáo lý Phật khuyên người tu nên bao gồm tất cả trong một thực hành duy nhất. Sau đây là câu chuyện để

minh họa.

Dòng hóa thân của tôi được gọi là Trulshik. Hầu như Ngài Trulshik đệ tam thường dùng lời khẩn cầu Guru trong hầu hết tất cả mọi việc. Lời cầu nguyện bắt đầu: “Tất cả hữu tình chúng sinh, những bà mẹ của tôi nhiều vô lượng, xin khẩn cầu Guru hóa thân,” và sau đó lời cầu nguyện tiếp tục theo cách một dòng kệ ứng với một Thân trong Bốn Thân (kaya). Nếu ngài được thỉnh đến nhà ai đó để làm *phowa* cho người quá cố, ngài sẽ đến, đặt tay lên đầu của tử thi và tụng bốn dòng kệ này. Sau khi ngài tụng ba hoặc bốn lần, luôn luôn xuất hiện một dấu hiệu nào đó có thể nhìn thấy được. Ví dụ, mọi người sẽ thấy một cầu vòng tỏa ra từ tử thi, hoặc một chút tóc sẽ rơi ra.

Ngài cũng tụng lời khẩn cầu ấy cho nhiều mục đích khác. Một mùa thu nọ, ngài cùng với các đệ tử của mình đi khát thực, và họ bị một toán cướp lấy đi hết tất cả mọi thứ, kể cả những súc vật thờ hàng của họ. Ngài đã phản ứng thế nào? Ngài tụng đúng lời khẩn cầu Guru đó: “Tất cả hữu tình chúng sinh, những bà mẹ của tôi nhiều vô lượng, xin khẩn cầu Guru hóa thân...” Các đệ tử khá buồn và sau lưng ngài họ phàn nàn: “*Chẳng bao giờ* ngài tụng điều gì khác. Có lẽ Ngài không biết bài cầu nguyện nào khác.”

Nhưng sáng hôm sau, trước sự ngạc nhiên của mọi người, bọn cướp đã đem trả lại mọi thứ. Hình như trong khi bọn cướp nấu thịt những con vật cướp được thì, khi nhìn vào trong nồi, họ bỗng thấy không có gì cả ngoài nước trong. Bỗng nhiên không có chút thịt nào cả. Những điều kỳ lạ khác cũng xảy ra khiến họ rất sợ hãi và nghĩ: “Hãy khoan! Có lẽ chúng ta đã cướp đoạt của một vị Lama không đúng đắn!” Vì vậy, họ đã đem trả lại tất cả đồ ăn cướp và nói: “Xin hãy nhận giúp. Chúng tôi không muốn lấy gì cả!” Khi đó, các đệ tử lại nói với nhau: “Lama của chúng ta chỉ biết mỗi bài tụng, nhưng ít ra nó cũng có ích!”

Thật ra, Bậc Thầy ấy đã tuyệt đối hoàn hảo, vì vậy không quan trọng là ngài tụng gì. Trên nền tảng Bốn Sư Du Già (Guru Yoga), trụ trong trí tuệ sáng suốt, trong cảnh giới chứng ngộ của mình, ngài có thể thực hiện mọi hoạt động. Ngài không cần phải thực hiện các thực hành cụ thể cho các mục đích khác nhau.

Đây cũng là điều mà Gyalwa Yangonpa, một đạo sư Drukpa Kagyu tiền bối, đã nói: “Trong số tất cả các pháp thực hành khác nhau tôi đã dạy cho các bạn, chỉ có một thực hành đủ cho mọi mục đích. Tôi có thể nói chắc chắn rằng đó chính là pháp Bốn Sư Du Già (Guru Yoga).”

Tất cả mọi thứ đều bao gồm trong thực hành duy nhất này - tất cả mọi phương diện của cả hai giai đoạn phát triển và toàn thiện, cũng như nội du già (yoga) về các kinh mạch, khí/năng lực và tinh chất.

Có nhiều cách thực hành Bốn Sư Du Già (Guru Yoga). Có pháp tu để thành tựu Guru theo cấp độ Hóa thân (Nirmanakaya), Báo thân (Sambhogakaya), Pháp thân (Dharmakaya), và theo cấp độ Tự Tánh thân (svabhavikakaya). Ví dụ, trong các truyền thống Terma của Ratna Lingpa và Đạo Lộ Thâm Diệu của Drukpa Kagyu chẳng hạn, khi một người thực hành tất cả bốn cấp độ của Bốn Sư Du Già (Guru Yoga) thì ở cấp độ Báo thân pháp tu này sẽ bao gồm các thực hành du già (yoga) vi tế. Ngoài ra, trong truyền thống Drukpa Kagyu của chúng ta, có một bộ giáo lý được gọi là *Ngũ Ấn Lệnh*. Đó là Tri kiến của Đại Thủ Ấn, thiền định về Sáu Pháp Du Già của Naropa, Đăng Vị Hạnh, Quả Trùng hợp Kiết tường và cuối cùng là Guru Yoga luôn-quan-trọng-sống-còn.

Về căn bản, pháp Bốn Sư Du Già (Guru Yoga) giống nhau trong tất cả các truyền thống. Người tu bắt đầu với những pháp bên ngoài để nhận ra Guru thông qua nghi quỹ Đạo sư (Guru sadhana), như là lễ lạy để tỏ lòng tôn kính, và

cúng dường, như cúng dường mạn-đà-la và nhiều pháp tu khác nhau, để tích lũy công đức. Tiếp theo là thực hành bên trong của Guru Yoga với Tam Căn là nguyên lý Guru. Ở đây Guru, hiện thân tinh túy của Tam Bảo và Tam Căn, Guru, Bốn tôn Yidam, Hộ pháp hoặc Dakini. Tiếp theo là thực hành sâu xa nhất, trong đó điểm chính yếu là coi Yidam trong bản tánh là Guru. Tiếp theo, Yidam và việc trì tụng minh chú (mantra) được sử dụng để nhận ra tâm của Guru.

Sadhana dài hay ngắn đều luôn bao gồm việc thọ nhận gia trì bằng bốn quán đảnh. Quán đảnh, từ *abhisheka* trong tiếng Phạn, có nghĩa là “giao hạt giống và làm thấm dẫm”, với ý nghĩa là tịnh hóa che chướng và trở nên thấm dẫm các phẩm chất giác ngộ. Đó là những gì quán đảnh thực hiện. Những gì bạn trì tụng cũng vậy, có thể ngắn gọn hoặc dài, nhưng phần quán tưởng luôn giống nhau: quán tưởng tịnh hóa bốn che chướng và thọ nhận bốn quán đảnh để cho phép hành giả tu bốn cấp độ của con đường, đồng thời gieo vào dòng tâm thức của hành giả chủng tử thành tựu viên mãn Bốn Thân (kaya).

Xin nhớ rằng dù bạn trì tụng kinh hay quán tưởng gì thì điểm tối quan trọng của Bốn Sư Du Già (Guru Yoga) là tu

tập việc thọ nhận bốn quán đảnh liên tục vào cuối thời khóa tu. Đây là cánh cửa dẫn đến năng lực gia trì cho những giáo lý phi thường và đặc biệt. Sau phần quán đảnh, dù ở hình thức nào, thì mọi kinh văn đều dạy: “Bây giờ hãy an trụ trong cảnh giới tâm Guru và tâm bạn hợp nhất bất khả phân, trong nhất vị.” “An trụ” nghĩa là gì? Nếu bạn mới tu chưa biết tâm của Đạo sư là thế nào thì hãy làm theo chỉ dẫn của Ngài Karma Chagmey: “Chỉ cần quán tưởng rằng bất kể tâm của Đạo sư là gì thì tâm bạn cũng y như vậy. Không hơn không kém, như thể được đúc từ cùng một khuôn. Bạn ở trong cảnh giới tâm giống hệt như Guru.” Chỉ cần cảm thấy tin tưởng như vậy, và không bị gián đoạn bởi bất kỳ ý nghĩ nào về cái này cái nọ, quá khứ, hiện tại hoặc tương lai. Giữ tâm như vậy một lúc rồi hồi hướng công đức. Theo Karma Chagmey, như vậy là đủ cho người mới tu. Chỉ cần cảm thấy tin tưởng rằng tâm của Guru và tâm của bạn bây giờ là một.

Nếu bạn đã được khai ngộ Rigpa thì bạn sẽ có một loại lòng tin khác. Một mặt, có tâm của Guru bất khả phân với Pháp thân Phổ Hiền, và mặt khác có Phật tính của chính bạn hiện diện như bản tánh nền tảng của tâm bạn. Hai cái này không khác biệt chút nào, về lượng cũng như về

chất. Giống như không gian hòa vào với không gian, tâm của bạn hòa với tâm của Đạo sư, bất khả phân, nhất vị. Hãy tin rằng tâm giác ngộ của bạn và của Đạo sư là một không khác. Sau đó bạn an trụ trong trạng thái xả bỏ.

Tại thời điểm này có hai lựa chọn: bạn có thể quán tưởng toàn bộ bản thể của bạn hòa tan vào Guru, hoặc bạn đã đạt được mọi phẩm tánh giác ngộ của Guru không sót chút nào. Dù bạn quán tưởng tâm bình thường của bạn hòa tan vào trí tuệ tối thượng, hay trí tuệ tối thượng được chuyển vào dòng tâm thức của chính bạn – đây là sự trao truyền cuối cùng - để bạn trực nhận ra tâm Đạo sư là hợp nhất bất phân với tâm bạn, thì cách nào cũng đều tốt.

Để củng cố lại, trước tiên bạn nhận bốn quán đánh; sau đó hợp nhất tâm của mình với tâm của Đạo sư và an trụ trong tâm xả – tuyệt đối buông bỏ hoàn toàn. Thực hành bất kỳ cách nào bạn biết rõ nhất, đó là lựa chọn cá nhân; nhưng cho dù bạn làm gì thì hãy cảm thấy tin tưởng rằng bạn đã nhận được tất cả gia trì, và sau đó hãy buông bỏ.

Khi bạn tiến bộ dần trên đường tu thì lòng sùng mộ của bạn sẽ trở nên ngày càng vững chắc giống như sự vững chắc của bạn khi trụ trong giác tánh tự hữu. Theo Paltrul

Rinpoche: “Để đánh giá mức độ thành công của mình, dĩ nhiên bạn có thể đến trình bày điều đó như một cúng dường cho Guru, nhưng điều đó không phải lúc nào cũng cần thiết. Thay vì như vậy, bạn có thể là tự khảo sát mình và cúng dường thành quả cho chính mình. Hãy làm điều đó theo cách đơn giản này: trong quá trình tu tập, khi tâm thái an tĩnh, nếu bạn nhận thấy rằng bạn có nhiều niềm tin và lòng sùng mộ hơn, nhiều từ bi hơn, ít tham luyến bám chấp hơn, và nhiều buông bỏ hơn, tốt bụng hơn v.v., thì tôi có thể đảm bảo với bạn rằng bạn đang đi theo con đường đúng đắn. Tuy nhiên, nếu bạn nhận thấy rằng mình trở nên ngày càng vô cảm, rằng bạn không có lòng tin vào bất kỳ vị Thầy nào mình gặp, rằng càng có nhiều dịp ở cạnh Guru của mình thì bạn càng ít trân quý Ngài, bạn không quan tâm đến đau khổ của chúng sinh, và bạn đang vô cảm, lạnh lùng hơn, thì tôi có thể chắc rằng bạn đang đi sai đường. Công phu hành trì mà vẫn tiếp tục đi theo con đường sai lầm sẽ không mang lại lợi lạc gì, vì đó không phải nhân dẫn đến giác ngộ. Đây là cách bạn có thể tự kiểm tra xem việc tu tập của mình có kết quả tốt hay không. Nói tóm lại, lòng sùng mộ và từ bi sẽ tăng trưởng khi trạng thái tâm an trụ trong Rigpa ngày càng hoàn thiện.

Tóm lại, “Đức Bốn Sư (root Guru)” thực sự có nghĩa là gì? Bất cứ ai mà bạn thọ giáo Pháp đều là vị Thầy gốc của Giáo Pháp cụ thể đó. Ví dụ, nếu bạn nhận được giáo huấn chi tiết về giai đoạn Phát triển hay Toàn thiện của một Bốn tôn Yidam từ một Đạo sư nào đó, thì vị đó chính là Đạo sư gốc của bạn đối với pháp tu Yidam cụ thể đó. Tuy nhiên, Guru gốc tối thượng/tuyệt đối là người ban giáo huấn trực chỉ để bạn nhận ra bản tâm. Người đó là Guru gốc thực sự bởi vì Ngài đã giúp bạn đạt được chứng ngộ hoàn toàn.

Cho dù bạn tu nghi quỹ Đạo sư (Guru sadhana) ở cấp ngoại, nội, mật, hay tối mật (tối đơn giản) thì bạn cần ghi nhớ rõ ràng mục tiêu – giác tánh trần trụi trong tâm. Nói cách khác, cho dù thực hành của bạn là Mahamudra hay Dzogchen, và cho dù bạn đang ở cấp độ nào, thì bạn vẫn đang hướng tới cùng một mục tiêu. Tâm của Guru – tâm đã thực chứng Rigpa - là trạng thái tâm mà bạn muốn hòa nhập. Guru là phương tiện để bạn đạt tới chứng ngộ rằng tâm Guru và tâm bạn về bản chất là không thể phân chia. Đây là Guru tối thượng được giảng dạy trong tất cả các truyền thống khác nhau.

Nghi quỹ Guru Đơn giản Tối thượng của Tulku Uryen

Rinpoche thuộc về loại Guru Yoga đó. Đó là phương tiện để đạt chứng ngộ Pháp thân hợp nhất tâm Đạo sư và tâm bạn. Theo nghĩa đó, nó giống với *Tigle Gyachen*,¹⁰ là pháp thực hành cao thâm nhất trong truyền thống Nyingtig. Cũng có nhiều thực hành tương tự khác, và các pháp đó đều bình đẳng trong việc nhận ra rằng trạng thái giác ngộ mà Guru đã trực chứng và cảnh giới Rigpa của bạn là một không khác, về mọi phương diện. Công phu an trụ trong Rigpa là Guru Yoga tối thượng, Guru Yoga thực sự.

6

CHÁNH NIỆM

Hệ thống Đại Thủ Ấn (Mahamudra) đề cập đến bốn loại chánh niệm, loại đầu tiên là chánh niệm có chủ đích. Điều này trùng hợp với pháp du già (yoga) đầu tiên trong bốn pháp du già của Đại Thủ Ấn (Mahamudra), Nhất Tâm. Ở đây, chúng ta gắng sức chánh niệm và nỗ lực có chủ đích để có mặt. Sau khi dần quen với ý thức chánh niệm, sự có mặt chánh niệm sẽ phát triển để nó ít cần phải gắng sức hơn và không có sự khác biệt giữa sự xuất hiện niệm tưởng/vọng động và sự tĩnh lặng, và chúng ta tiến lên cấp độ tiếp theo. Đó là thời điểm của Sự Đơn Giản, là pháp du già thứ hai trong bốn pháp du già. Khi thực hành Sự Đơn Giản, chánh niệm trở nên dễ dàng. Khi thực hành của chúng ta tiến triển, đối tượng, tức bản tánh của tâm, và sự có mặt không còn được coi là hai thực thể khác biệt nữa. Loại chánh niệm thứ ba được gọi là chánh niệm chân thực hay toàn hảo và tương ứng với giai đoạn thứ

ba của Nhất Vị. Cuối cùng, những đặc tính (identities) của cái đang được vun bồi và cái vun bồi không khác nhau chút nào. Ở giai đoạn này, chánh niệm không gì khác hơn là một nhãn mác và nó được biết đến là vua của chánh niệm tối thượng. Điều này xảy ra vào thời điểm Phi Thiền Định, pháp du già cuối cùng trong bốn pháp du già của Đại Thủ Ấn (Mahamudra).

Có một câu trích dẫn trong truyền thống Dzogchen nói rằng: “Trong khi không bị xao lãng, khi bạn giải phóng mà không thiền định, thậm chí chánh niệm vẫn là trạng thái bẩm sinh.” Điều này có nghĩa là khi để hoàn toàn không bị xao lãng và không cố gắng vun bồi bất cứ điều gì, chỉ đơn giản giải phóng mọi thứ, không suy xét, không phân biệt, không suy nghĩ, cũng không quán tưởng, thì sự hiện diện chánh niệm lúc đó không phải là một cái gì khác ngoài bản tánh nội tại, chính là Pháp Tánh (dharmata).

Đạo sư vô song Gampopa đã viết bốn dòng vô cùng quý báu tóm tắt tất cả những điều này:

Tâm thanh tịnh bốn nguyên này là kẻ tạo ra cả luân hồi
và niết bàn,

Hãy để nó trong trạng thái tĩnh lặng không tạo tác.

Không xao lãng là con đường của tất cả chư Phật.

Không có gì khác để vun bồi, vì vậy hãy quyết tâm [duy trì] quan sát.

Hai dòng đầu ám chỉ thời khóa thiền. Hai câu cuối đề cập đến thời gian giữa các thời khóa chính thức, thường được gọi là trạng thái hậu-thiền định.

Từ tiếng Tạng có nghĩa là chánh niệm là *drenpa*, nhưng ở đây Gampopa sử dụng thuật ngữ *drentsi*, có nghĩa là quan sát, giống như một người chặn cừu để mắt đến bầy cừu của mình mà không thực sự kiểm soát chuyển động của chúng. Không có gì để tu trì ngoài điều đó, vì vậy chỉ đơn giản quyết tâm quan sát.

Trong các thời khóa thiền của bạn, hãy hỗ trợ cho việc quan sát và trong lúc giải lao giữa các thời khóa, hãy làm như vậy. Về cơ bản, trong suốt cả ngày, dù ngồi trên nệm thiền hay thực hiện các hoạt động hàng ngày, bạn nên liên tục tu tập duy trì *quan sát*. Khi bạn ngày càng trở nên quen thuộc hơn bằng cách luyện tập trong các thời khóa chính thức, sẽ trở nên dễ dàng hơn trong suốt thời gian còn lại trong ngày. Đôi khi, việc nhớ về Guru của bạn hoặc một số tình huống khác có thể kích hoạt nó, và sau

đó đột nhiên bạn nhận ra trạng thái như nhiên. Khi điều này xảy ra, không cần phải làm gì thêm: bạn chỉ cần để nó như vậy. Nó không giống như một thời khóa chính thức có phần đầu, phần giữa và phần cuối; hay giống như một nghi quỹ (*sadhana*) mà bạn theo một bản văn. Bạn chỉ cần để nó như vậy, tự nhiên nghỉ ngơi trong trạng thái đó.

Việc đạt được sự ổn định trong sự nhận ra Rigpa đến từ việc có mặt nhiều hơn, thông qua *drentsi*, duy trì sự hiện diện chánh niệm. Sự nhận ra tự nhiên Rigpa là loại tốt nhất; bạn càng tu trì trong hiện tại, nó sẽ càng xuất hiện thường xuyên hơn theo cách riêng của nó, cho đến khi trạng thái Rigpa trở nên liên tục, liền mạch và không gián đoạn suốt ngày đêm. Như người ta đã nói: “Không có sự phân chia giữa các thời khóa và giờ nghỉ giải lao, không có sự tách biệt giữa sự tĩnh lặng và hậu-thiền định.”

Đây là kết quả của việc áp dụng chánh niệm trong cuộc sống của chính bạn. Muốn chánh niệm hơn thì bạn phải cố gắng chánh niệm nhiều hơn. Không có mẹo nào khác ngoài việc áp dụng bản thân để trở nên chánh niệm hơn trong mọi tình huống.

Đây là một cách đơn giản để làm rõ ý nghĩa của chánh niệm (*drenpa*). Ban đầu, bạn cố gắng để chánh niệm, có

mặt bằng cách nỗ lực giữ tâm của bạn. Có một cảm giác mạnh mẽ về sự bám chấp và đang thực sự nhận thức — đây là chánh niệm có chủ ý hay nỗ lực/dụng công. Bằng cách thực hành theo cách này, theo thời gian, sự bám chấp trong sự có mặt chánh niệm sẽ từ từ rời lỏng và sự gắng sức cần thiết giảm đi. Nếu một người kiên trì thì cuối cùng chánh niệm trở nên dễ dàng và tự duy trì, điều này trong truyền thống Đại Thủ Ấn (Mahamudra) tương ứng với cấp độ Sự Giảm Đơn, sự vắng mặt của tư tưởng (constructs.)

Ở giai đoạn này, người ta vẫn cảm thấy như thể có một trạng thái đang được duy trì và một chủ thể đang duy trì nó, nhưng thực ra đây không phải là hai thứ riêng biệt mà là một thể thống nhất. Cuối cùng, ngay cả hình tướng đó cũng biến mất và hòa vào một vị, đó là chánh niệm thực sự. Vậy thì đây là trạng thái Phi Thiền Định: khi tu tập, chánh niệm và sự chánh niệm tự nó đều hoàn toàn siêu vượt.

Tuy nhiên, khi mới bắt đầu, có vẻ như trừ khi bạn chủ ý cố gắng giữ chánh niệm thì trạng thái thiền sẽ biến mất. Đối với hầu hết mọi người, một loại mơ mộng vi tế, được gọi là dòng suy nghĩ ngầm, ngấm vào; bạn chỉ ngồi đó tập

trung và, thậm chí không nhận biết, điều tiếp theo bạn biết bạn đang nghĩ về điều này điều kia và sự thiền định của bạn biến mất. Vì vậy, cần phải có chủ tâm chánh niệm và có mặt; nhưng theo thời gian, nhu cầu đó ngày càng ít đi.

Có một câu nói rằng: “Trong sự chiếu sáng rộng khắp (phổ chiếu) của không gian bao la rộng mở, không có gì để nhớ cũng không có gì để quên.” Nó hoàn toàn siêu vượt mọi khái niệm về thiền định, tu trì hay chánh niệm. Như Dungso Repa đã nói: “Ta đã tu trì và tu trì trong bản tánh nội tại giống như Bậc Thầy của ta yêu cầu, nhưng bây giờ ta không biết phải tu trì cái gì. Cả sự tu trì và cái cần được vun bồi đều đã biến mất.” Nói cách khác, thiền định của ngài đã biến mất.

HỎI: Đôi khi dường như có một người quan sát, một người canh chừng, vậy làm thế nào để người ta xóa tan cảm giác tách biệt này?

RINPOCHE: Có vẻ như chỉ có một người quan sát đang quan sát, nhưng thực tế thì không có. Không có nhị nguyên thực sự, nó chỉ có vẻ như là có. Cái mà chúng ta gọi là quan sát hay chú tâm ở đây chỉ đơn giản là không quên, không bị xao lãng. Nó chỉ là sự tương đồng của nhị

nguyên.

HỎI: Cuối cùng thì sự tương đồng có biến mất không?

RINPOCHE: Trong thực hành tu tập để duy trì tính liên tục của bản tâm, vốn nhận biết tính liên tục của bản tâm, và bản tâm đang được duy trì, không phải là những thực thể khác nhau. Đây không phải là một lý thuyết đơn thuần; kinh nghiệm về nó là chính xác như vậy. Khi bắt đầu, bạn được hướng dẫn nhận biết xem liệu có niệm tưởng xuất hiện hay tâm có yên lặng hay không. Trong cả hai tình huống này, cảm giác như thể sự nhận biết tách biệt khỏi những niệm tưởng hay sự tĩnh lặng; nhưng thực tế không phải vậy. Dường như cái tâm mà nhận biết tách biệt khỏi suy nghĩ và sự tĩnh lặng. Nhưng nếu bạn nhìn vào bản chất của những thứ này, bạn sẽ phát hiện ra rằng chúng không hề tách biệt chút nào. Tương tự, có vẻ như chỉ có một chủ thể và đối tượng khi duy trì bản tâm, nhưng thực sự đây không phải là hai thực thể khác biệt. Nhận biết điều này trong thực tại được gọi là duy trì tính liên tục.

Ban đầu, khi nhận thức được tính liên tục này, nó có vẻ như thể có ai đó đang quan sát và một cái gì đó đang được quan sát, như thể có một sự liên tục đang được

duy trì và một hành động duy trì nó. Tuy nhiên, điều đó hoàn toàn không phải như vậy, bởi vì hai thứ này có cùng một bản chất. Theo Paltrul Rinpoche, Rigpa vừa là người quan sát vừa là đối tượng được quan sát.

7

HÒA NHẬP

Thông thường, trong khi tiến hành các hoạt động hàng ngày giữa các thời thiền, chúng ta trở nên xao lãng và lạc khỏi giác tánh của mình. Nếu không có sự nhận biết Rigpa, thì ta không khác gì người khác. Khi đứng dậy sau một thời khóa tu tập Rigpa trong suốt trạng thái thiền, giác tánh nguyên sơ (*yeshe*) có thể kéo dài. Khi điều này xảy ra, ngay cả khi bạn tương tác với những người khác, trạng thái bình đẳng và sự tỉnh thức liên tục vẫn duy trì. Trong sự tỉnh thức nguyên sơ, không có sự dính líu thô bạo hay trắng trợn nào vào các trạng thái mê lầm của tâm, bất kỳ ý nghĩ nào xuất hiện đều được giải phóng ngay lập tức, một cách tự nhiên. Đây là một trạng thái của tâm được thấm nhuần hương vị thấu biết bản tâm; bạn không thể nói rằng nó là trạng thái thiền, cũng không thể nói rằng nó không phải là trạng thái thiền.

Bất kể bạn đang hành trì pháp tu nào, bạn luôn luôn kết thúc các thời khóa của mình. Tuy nhiên, điều quan trọng là phải mang theo ý thức có mặt chánh niệm. Sự tỉnh thức nên được đưa vào các hoạt động hàng ngày của bạn. Nếu có sự có mặt chánh niệm thì sự tỉnh thức tiếp có thể tiếp tục. Thời điểm có mặt chánh niệm mất đi, thì sự tỉnh thức cũng biến mất. Cho dù bạn thực hành ở cấp độ giáo lý nào, điều rất quan trọng là luôn luôn mang phẩm chất không ngăn ngại này vào các hoạt động hàng ngày của bạn. Bạn hòa nhập việc tu tập với các hoạt động hàng ngày đơn giản bằng cách không bao giờ rời xa sự có mặt chánh niệm. Hãy có mặt, thay vì lơ đãng.

Cho dù bạn đang thực hành giai đoạn Phát triển hay giai đoạn Toàn thiện thì sự có mặt của tâm luôn cần thiết và cần được duy trì liên tục. Trong trường hợp giai đoạn Phát triển, sau khi hóa tán mạn-đà-la và vị Bốn Tôn, bạn xuất hiện trở lại [với tư cách là Bốn Tôn], sau đó tiếp tục công việc hàng ngày của bạn. Hãy duy trì niềm tự hào thuần túy là vị Bốn Tôn trong suốt mọi hoạt động của bạn. Đừng bao giờ rời khỏi sự có mặt chánh niệm này, hãy tham gia vào cuộc sống nhưng hãy có mặt cùng lúc. Điều này không giống như các loại shamatha phổ biến

hơn, nơi bạn bị choán giữ bởi sự thực hành và trạng thái của chính shamatha. Ở đây, điều quan trọng nhất là không vướng bận lo lắng, mà duy trì trạng thái tâm không ngăn ngại trong khi có mặt một cách chánh niệm.

Khi tu tập Rigpa, trong trạng thái tỉnh thức ban sơ hoàn toàn siêu vượt nhị nguyên, vẫn có phẩm tính chánh niệm hay có mặt nào đó — sự tỉnh thức nguyên sơ — tiếp tục giữa các thời khóa. Do không khí của sự tỉnh thức nguyên sơ này, hoàn toàn chắc chắn rằng việc tu tập Rigpa sẽ làm cho bạn sáng suốt hơn; vì vậy, ngay cả sau khi bạn đã kết thúc thời khóa của mình bằng cách hồi hướng công đức, v.v., đừng rời khỏi trạng thái tâm sáng suốt, không ngăn ngại và không vướng bận bởi bất cứ điều gì.

Mức độ thành công của bạn trong việc này phụ thuộc vào mức độ bạn đã thực hành — mức độ quen thuộc của bạn với trạng thái như nhiên. Cần phải có sự hiện diện chánh niệm, nhưng để xác định xem đó có thực sự là sự hiển lộ của Rigpa hay không còn tùy thuộc vào mức độ quen thuộc của bạn với trạng thái của Rigpa và mức độ ổn định mà bạn đã đạt được. Nếu bạn rất ổn định thì bất cứ điều gì bạn làm đều diễn ra trong Rigpa, nhưng cho đến lúc đó thì tốt hơn là bạn nên xen kẽ giữa các

thời khóa chính thức và các hoạt động cuộc sống hàng ngày. Chư Đạo Sư của cả truyền thống Đại Thủ Ấn (Mahamudra) và Đại Viên Mãn (Dzogchen) đều khuyên bạn nên lặp lại những khoảnh khắc ngắn ngủi nhiều lần, nói cách khác, bạn dành một chút thời gian trong sự bình đẳng, sau đó tiến hành một số hoạt động hàng ngày, tiếp đó dừng lại và thiền định thêm một chút rồi quay trở lại công việc của bạn.

Sự hiển lộ của giác tánh mang hình tướng của trí tuệ nhận biết đầy đủ các hiện tượng. Nếu không tách biệt với Rigpa, mọi thứ đều được thấu biết trong sáng và rõ ràng. Phẩm tính này thực sự có ngay từ đầu. Nó là một phần của nền tảng, vì bản tánh ban sơ tự nó có khả năng phân biệt mọi thứ và luôn hiện diện; tuy nhiên, nó không nhất thiết hiển lộ. Qua việc tu tập, nó càng ngày càng hiển lộ nhiều hơn, nhưng về bản chất, nó đã hiện diện rồi - đó là lý do vì sao nó được gọi là sự tỉnh thức nguyên thủy, hay sự tỉnh thức ban sơ.

Trí tuệ nhận biết đầy đủ mọi hiện tượng là tinh túy của giác tánh, giống như ánh sáng của ngọn lửa hay sức nóng của một đám cháy. Do đó, vấn đề thực sự không phải là đạt được trí tuệ này, bởi vì nó đã hiện diện tự ban sơ

trong mọi trạng thái, dù là sinh tử hay niết bàn. Đây là phẩm tính của nền tảng: nó hiện diện đầy đủ; không có trạng thái nào không được thấm nhuần bởi nó. Tuy nhiên, giờ đây nó bị tâm nhị nguyên che ám, vì vậy ta phải tu tập để nhận thức đầy đủ sự hiện diện của nó trong thực tại.

Là người sơ căn, bạn thiếu sự ổn định trong giác tánh, nhưng đang trên con đường, thích thú và thậm chí hết lòng với Rigpa. Tuy nhiên, một khi Rigpa đã trở nên ổn định, thì giác tánh hòa tan vào đại quang trí và giống như mặt trời và những tia sáng của nó — nó sẽ tỏa chiếu khắp luân hồi và niết bàn.

Tuy nhiên, hãy nói rõ rằng: ngay bây giờ, khi đang trên con đường, bạn đang chịu ảnh hưởng của tâm nhị nguyên. Bất cứ điều gì bạn đang tham gia — ví dụ như viết — đều là hoạt động của tâm nhị nguyên. Tuy nhiên, khi Rigpa đã được ổn định, thì mọi hoạt động sẽ diễn ra như một sự hiển bày của giác tánh. Sau đó, ngay cả việc trước tác cũng có thể hiển lộ như Paltrul Rinpoche đã mô tả trong phần cuối sách *Ba Từ Đánh Vào Điểm Trọng Yếu* của ngài. Ngài nói rằng những dòng này đã được đưa ra từ kho tàng tâm của Pháp thân bởi Bậc Khai Mật Tạng về sự hiển lộ của Rigpa. Điều này nghe có vẻ là một giấc mơ xa vời đối

với bạn, nhưng nếu bạn chăm chỉ luyện tập thì chắc chắn là có thể. Sức mạnh của quá trình tu tập của bạn quyết định liệu trí tuệ bình thường có siêu việt hay không.

Togden có nghĩa là đã chứng ngộ, biết mọi thứ; bạn minh triết/trí tuệ hơn. Thực chứng có nghĩa là những khoảnh khắc tham gia vào những suy nghĩ ảo tưởng tan biến ngày càng thường xuyên hơn. Suy nghĩ si mê giảm bớt và suy nghĩ lan man được hóa tán vào trạng thái của Rigpa. Đó là dấu hiệu của việc đã tiến triển trong thực hành.

Để tiến bộ hơn nữa trong thời gian ở trại tập trung, tôi đã thọ nhận chỉ dẫn gọi là *Hòa Nhập Bầu Trời Ba Phần* từ một vị Yogi đã chứng ngộ, Lama Rigzin. Bạn thực hành việc này theo thời gian để vượt qua những trở ngại trong việc tu tập Trekcho; chẳng hạn, khi bạn cảm thấy bị che ám do hôn trầm hay đờ đẫn, bạn sẽ làm động tác này để vén tấm màn che, có thể nói như vậy. Không nhất thiết phải là một thực hành liên tục, nhưng một thứ gì đó bạn áp dụng khi cần.

Lama Rigzin giải thích nó như sau: “Khi hòa nhập không gian ba phần, bầu trời bên ngoài là không gian ở bên ngoài, bầu trời bên trong là sự ngưng bật của dòng suy tưởng, tinh túy rỗng rang và bầu trời bí mật là sự không

ngăn ngại của Rigpa, giác tánh. Hòa nhập thực sự chỉ có nghĩa là cho phép những thứ này đồng một vị bất phân chia. Sự hòa nhập, và nơi nó được hòa nhập, là ở Rigpa, giác tánh. Khi nhận biết Rigpa, ba “bầu trời” này tự động hòa nhập vào nhau, vì chúng thực sự đã là một trong cảnh giới bao la rộng mở của Rigpa; tuy nhiên, cho phép ba thứ này có cùng một vị bất phân chia, được gọi là hòa nhập bầu trời ba phần.

Trong khi chúng tôi ở trong tù, Khenpo Munsel đã kể cho tôi nghe một câu chuyện thú vị về việc Thầy của ngài là Nyoshul Lungtog đã thỉnh cầu Paltrul Rinpoche giảng dạy về cách hòa nhập không gian ba phần. Trời đã nhá nhem tối và mặt trời đã lặn. Paltrul Rinpoche đứng dậy và nói, “Hãy đi với ta.” Họ đi ra ngoài, nơi Paltrul Rinpoche ngồi trên đồng cỏ và bảo Nyoshul Lungtog tham gia cùng ngài. Nyushul Lungtog đã làm theo những gì Thầy bảo và ngồi xuống. Paltrul Rinpoche nói: “Nào hãy nằm duỗi dài ra.” Paltrul Rinpoche ngả người về phía sau và Nyoshul Lungtog cũng vậy. “Chỉ cần dang rộng tay và chân của con ra, giống như một con đại bàng dang rộng [đôi cánh],” Paltrul Rinpoche nói. Nyoshul Lungtog đã làm như vậy.

“Con có thấy bầu trời không mây?” Paltrul Rinpoche hỏi.

“Nó hoàn toàn rộng mở,” Nyoshul Lungtog đồng ý. Một lúc sau, Paltrul Rinpoche nói: “Con có nghe thấy tiếng chó sủa ở tu viện không?”

“Dạ có” Nyoshul Lungtog khẳng định.

“Con có nghe thấy tiếng nước suối ở phía xa không?”

“Dạ có.”

“Được rồi, cứ để tất cả những thứ đó tồn tại, không bị chia cách theo bất kỳ cách thức nào, hoàn toàn trong một vị,” Paltrul Rinpoche giải thích.” Vậy thôi. Cứ để mọi thứ rộng mở. ”

HỌC TRÒ: Dạ thưa, việc thực hành bình đẳng nhất vị khác hay giống với việc nhận ra trạng thái như nhiên?

RINPOCHE: Có sự khác biệt về mức độ. Sự bình đẳng nhất vị, chẳng hạn như cân bằng giữa khoái cảm và đau đớn, ở mức độ tổng quát hơn, trong khi đó, Rigpa là một giai đoạn khác liên quan đến việc ổn định hay không.

Trong giáo lý chung của nhất vị, bạn sử dụng bất kỳ đau khổ nào bạn gặp phải để thúc đẩy lòng từ bi và Bồ đề tâm. Khi bạn có khả năng thực hành như vậy, bạn sẽ vui vẻ chịu đựng. Kết quả là lòng từ bi và Bồ đề tâm của bạn

sẽ tăng lên.

Mặt khác, về Rigppa, nhất vị ám chỉ có thể nhận ra Rigpa ngay cả khi đang đau khổ. Nỗi đau không tồn tại riêng biệt với tự tâm. Không có bản tánh riêng biệt thực sự đau đớn; tất cả chỉ đơn giản là một sự mở rộng của Rigpa. Tuy nhiên, nhận ra Rigpa khi bạn đang rất đau đớn, không hề dễ dàng.

Nói chung, cảm xúc được xử lý như một thứ gì đó bị chối bỏ, chuyển hóa hay được sử dụng như một con đường. Việc bạn thực hành phương pháp nào trong số này phụ thuộc vào việc bạn biết cách làm gì và khả năng thực hiện — đó là một vấn đề hoàn toàn riêng tư xem phương pháp nào trong ba phương pháp là tốt nhất. Chúng ta có thể khám phá về mặt cá nhân, điều tốt nhất cho chúng ta bằng cách nhìn thấy phương pháp thực sự hoạt động khi chúng ta bị cuốn vào một cảm xúc. Nhưng trong cả ba trường hợp, vấn đề thiết yếu là duy trì giác tánh, bởi vì nếu không nhận thức được tình hình của mình, bạn sẽ bỏ lỡ cơ hội áp dụng bất kỳ phương pháp nào. Đó là điểm chính, cho dù một người chối bỏ cảm xúc, có thể chuyển hóa nó hoặc sử dụng nó như con đường đều phải thực hiện với khả năng duy trì giác tánh.

Lời thỉnh cầu trong Bảy Chương mang tên *Leu Duenma* nói:

Hãy làm điều này cho bất cứ điều gì xảy ra trong tâm của bạn,

Đừng dẫn dắt, đừng đi theo,

Để lại bất cứ điều gì xảy ra mà không cần điều chỉnh, không sửa đổi,

Và khi chuyển động tinh thần tự nó tan biến trong chính nó, nó được giải thoát như là Pháp thân.

Tuy nhiên, điều đó có thể không dễ dàng đối với tất cả những hành giả, đặc biệt là những người sơ căn, vì vậy theo nguyên tắc chung, điểm quan trọng nhất là nhận thức hay chánh niệm.

HỌC TRÒ: Làm thế nào con sử dụng những kinh nghiệm đau đớn để có thể đương đầu với khó khăn?

RINPOCHE: Có một chỉ dẫn đặc biệt gọi là *sử dụng đau khổ làm con đường*. Có rất nhiều đau khổ và tình cảnh đau đớn khác nhau, nhưng chừng nào bạn chưa nhận ra trạng thái như nhiên, thì có sự đau khổ ở khắp nơi luôn hiện diện có điều kiện. Cách duy nhất để cuối cùng đối

phó với đau khổ đó là nhận ra bản tánh của tâm.

Có một câu trích dẫn đại loại như thế này: “Một khi bạn biết bản tánh của khoảnh khắc đau khổ, thì dù thế nào đi nữa, đau khổ không phải là một thực thể nào đó tách biệt khỏi tâm.” Khi đó, nếu bạn biết bản tánh của tâm, như người ta đã nói: “Đau khổ là một đại dương hạnh phúc.” Nếu không, không chỉ đau khổ mà còn có phản ứng cảm xúc với nó, khiến nó thậm chí còn tồi tệ hơn và bạn không chỉ bị dày vò bởi nỗi đau mà còn vì [phản ứng] cảm xúc về nó. Sau đó dường như không có lối thoát.

Nếu một người không biết bản tánh của tâm, cách thông thường để đối phó với đau khổ là cố gắng hoán đổi mình với người khác. Thực hiện cho và nhận (*tonglen*), và tu tập lòng từ bi. Nếu một người có khả năng nhận biết được bản tánh của tâm thì “Sự vững chắc của một khoảnh khắc khó khăn sẽ tan rã, vì vậy bất cứ thứ gì gặp phải đều là Pháp thân”. Nếu mọi thứ đều là Pháp thân, thì không có đau khổ thực sự nào phải lo lắng. Đây là mục đích chính của bài giảng về Nhất Vị, một khía cạnh của nó là sử dụng đau khổ hoặc mang đau khổ vào con đường.

HỌC TRÒ: Đôi khi sự nhận ra rất dễ dàng và những lúc khác lại rất khó khăn. Có những lúc con có vẻ rất dễ nhận

ra và những suy nghĩ được giải phóng và biến mất, nhưng vào những lúc khác, con thậm chí còn không nhớ mình đã nhận ra. Nó gần giống như bị mù. Cách tốt nhất để tiến bộ trong tình huống như vậy là gì?

RINPOCHE: Nếu điều này xảy ra trong cùng một thời khóa, đó là bởi vì khi bạn ngồi xuống thì bạn cảm thấy sáng khoái, mạnh mẽ trong sự nhận ra Rigpa, do đó có vẻ như rất dễ dàng để xác định niệm tưởng; rồi khi thời gian trôi qua, nó sẽ trở nên khó khăn hơn vì bạn mệt mỏi và mù mờ hơn. Nếu dễ dàng vào buổi sáng và khó khăn vào buổi chiều, đó là vì bạn đang hôn trầm. Dù thế nào đi nữa, hãy nhớ rằng bản thân Rigpa không trở nên tốt hơn hay xấu đi, Rigpa không phải đôi khi mạnh và đôi khi yếu. Rigpa là trạng thái tự giải thoát, nó không dao động. Mọi biến động rõ ràng rất có thể là do thể chất hoặc tình trạng sức khỏe của bạn. Trong một trong những [chứng đạo] ca của Milarepa, ngài nói: “Này Rechungpa, con trai của ta, cái thấy của con giống như một con kền kền - đôi khi con bay lên cao, đôi khi con sà xuống thấp.”

PHẦN HAI:

TÙ ĐÀY

8

SỰ XÂM NHẬP CỦA TRUNG QUỐC

Khoảng năm hai mươi ba tuổi, tôi nhập thất và có vài vị Thầy kèm riêng. Vị Thầy thâm niên của tôi là một đệ tử của Đức Jamyang Drakpa. (11) Vị Thầy ít thâm niên hơn dạy các bài tập du già tại các trung tâm nhập thất. Ngài ở căn phòng cạnh tôi và phía bên kia là anh trai tôi đang thực hiện 100.000 lễ lạy dành cho các Pháp Tu Tiên Yếu.

Khi tôi đang nhập thất, bất cứ lúc nào các thành viên trong gia đình hoàng gia bị ốm, tôi đều không thể rời đi để thực hiện các nghi lễ cần thiết. Vì vị Thầy thâm niên của tôi là một vị Lama quan trọng, ngài sẽ đến cung điện hoàng gia thay cho tôi. Một ngày nọ, khi ngài chuẩn bị rời đi thực hiện một nghi lễ tịnh hóa, ngài đã đưa cho tôi một cuốn sách và nói: “Khi con kết thúc thời khóa, hãy đọc cuốn sách này, ta muốn nghe con nghĩ gì về nó.”

Cảm thấy hiếu kỳ, khi kết thúc thời khóa tôi đã quyết định dành thời gian rảnh để đọc nó. Bản văn nói về một hình

tướng đặc biệt của Guru Rinpoche hay Đức Liên Hoa Sinh và mang nhan đề *Drollo Namtar, Cuộc Đời và Sự Giải Thoát của Guru Dorje Drollo*. Nhưng điều đặc biệt của bản văn này là ở phần gần cuối, nó chứa đựng một số tiên tri về tương lai của Đức Liên Hoa Sinh từ nhiều thế kỷ trước. Tất nhiên, trước đây tôi đã đọc tiểu sử của Đức Liên Hoa Sinh và hầu hết mỗi tiểu sử đều chứa đựng rất nhiều chi tiết về việc cuối cùng Giáo Pháp sẽ suy diệt như thế nào, con người sẽ bị giết hại và các trung tâm Phật Pháp sẽ bị phá hủy ra sao, v.v. Đây là những lời tiên tri của Đức Liên Hoa Sinh mà tôi không chút mảy may nghi ngờ một ngày nào đó chúng sẽ xảy ra, tuy nhiên tôi chưa bao giờ nghĩ rằng thời điểm như vậy thực sự đã đến. Không thể nào điều này lại có thể xảy ra với chúng tôi lúc này: mọi thứ đều ổn, Phật Pháp hưng thịnh, không có lý do gì để nghĩ khác. Tuy nhiên, khi đọc cuốn *Drollo Namtar* này, tôi có ấn tượng rằng Đức Liên Hoa Sinh không nói về những sự kiện trong tương lai, mà là những sự kiện đang xảy ra. Một số dấu hiệu rõ ràng đến mức tôi khá băn khoăn và bắt đầu cảm thấy mọi thứ tệ hơn rất nhiều so với chúng có vẻ vậy.

Sau khi trở về, Thầy tôi đã hỏi tôi nghĩ gì về cuốn sách.

“Con có cảm giác rằng những gì được nói ở đây thực sự không phải là điều gì đó sẽ xảy ra trong tương lai, mà là đang xảy ra ngay bây giờ,” tôi trả lời. Cho đến lúc đó tôi vẫn luôn nghĩ rằng còn rất nhiều thời gian trước khi Phật Pháp suy tàn ở Tây Tạng, nhưng đó chẳng qua là xu hướng thông thường bám chấp vào sự thường hằng và tin rằng mọi thứ sẽ không thay đổi.

Ngay sau đó tôi nhận được một số tin xấu từ vùng phía Đông của xứ Derge. Các thủ lĩnh địa phương và các Lama cao cấp đã bị bắt giữ, các tu sĩ đang bị giết và tống giam, còn những người khác bị đánh đập hay làm nhục nơi công cộng. Khi tin về bạo lực này truyền đến Nangchen, mọi người đã tự hỏi: “Nếu chuyện đó đang xảy ra ở Derge thì điều gì sẽ xảy ra với chúng ta? Chúng ta không cách xa nơi đó. Điều gì sẽ xảy ra ở đây?” Có rất nhiều lo lắng và bất ổn.

Trên cao nguyên dọc theo biên giới phía Bắc là Tu viện Drukpa Kagyu, nơi có một vị Lama được cho là đã chết và trở về từ cõi chết. Sau khi điều này xảy ra, ngài được biết đến với năng lực thấu thị của mình. Vì vậy, một số tu sĩ đã được cử đến thỉnh hỏi ngài về những gì ngài thấy về tương lai. Ngài nói với họ rằng trong vòng ba năm sẽ

không có một người nào sống trong tu viện của họ, và nó sẽ bị phá hủy hoàn toàn. Một số người tin ngài và một số thì không, nhưng tất cả mọi người đều tự hỏi họ nên làm gì.

Tôi hai mươi lăm tuổi [khoảng năm 1955] và khá chắc rằng bất kỳ ai ở lại sẽ không thể chống lại những người Chiếm đóng này, mà cuối cùng sẽ bị bắt giữ, ngược đãi và có khả năng bị giết chết. Chúng tôi rơi vào tình thế tiến thoái lưỡng nan nghiêm trọng vì không có hy vọng chiến thắng và không có hy vọng ở lại, vậy chúng tôi phải làm gì? Ở đâu chúng tôi sẽ an toàn? Trong bản văn *Drollo*, Đức Liên Hoa Sinh đã nói rằng cả đất nước sẽ biến thành một chiến trường, mọi người khắp nơi sẽ bị giết chết, và Phật Pháp sẽ bị hủy diệt. Khi điều này xảy ra, Ngài nói rằng nơi đến là vùng đất ẩn mật Pemako, Xứ Sở Thiêng Liêng Liên Hoa. Vì Ấn Độ có vẻ quá xa nên tôi đã đề nghị mọi người tìm kiếm sự an toàn ở Kongpo hay Pemako. Nhưng bất cứ nơi nào họ quyết định đến, tôi đều nói với họ rằng nên cố gắng hết sức rời đi càng sớm càng tốt.

Những người Chiếm đóng đã thay đổi chiến thuật khi họ đến Nangchen. Họ cúng dường các quan chức chính phủ và các bộ trưởng có chức vụ cao, và ban phát thực phẩm,

quần áo và thuốc men miễn phí cho người nghèo; do đó không ai cảm thấy bị đe dọa và mọi người đều nghĩ rằng những người Chiếm đóng đang đối xử với chúng tôi khá tốt. Những người nông dân bắt đầu vui vẻ ca hát và nhảy múa ca ngợi người Trung Quốc, tạo nên những ca từ về việc người Trung Quốc giống như cha mẹ nhân hậu của chúng tôi và ảnh hưởng của họ như một món quà thiêng liêng ngang hàng với Tam Bảo. Họ chỉ không thể tưởng tượng được làm sao lại có thể có ai đó tử tế hơn, và cảm thấy rằng nếu đây là cách sẽ diễn ra dưới sự thống trị của những người Chiếm đóng thì điều đó ổn. Họ không thể hạnh phúc hơn được nữa.

Dần dần theo thời gian một số trung tâm giáo dục xuất hiện, nó bắt đầu từ dưới lên. Người Trung Quốc đã nuôi dưỡng những người nghèo khổ, do đó, những người không sở hữu bất cứ thứ gì trở nên phụ thuộc vào những món quà mà họ nhận được từ người Trung Quốc; do sự phụ thuộc này, họ đã đứng về phía người Trung Quốc. Họ được cung cấp mọi thứ miễn phí, sau đó tin rằng chính những người như họ mới là quan trọng nhất. Những người trước đây cầm quyền mà không lo cho dân là những người đàn áp, trong khi những người dạy đạo là

những con đĩa hút máu.

Và chắc chắn rằng trong một hay hai năm tới, ngày càng nhiều người Tây Tạng bắt đầu coi chính quyền địa phương, các Lama và các nhân vật tôn giáo là kẻ thù. Thái độ đó ngày càng trở nên phổ biến khi tầng lớp thấp hơn coi tầng lớp cao hơn với sự tiêu cực ngày càng tăng. Dần dần, nhiều người dân nghèo Tây Tạng tin rằng bất kỳ ai không vì họ đều chống lại họ và đổ lỗi cho mọi vấn đề của họ.

Gián điệp đã được gửi đi. Người dân phải báo cáo cho cơ quan của những người Chiếm đóng. Bạn không bao giờ biết bản thân đang nói chuyện với ai hay bạn có thể nói chuyện với ai — các thành viên trong gia đình của một người và thậm chí các tu sĩ có thể bị ảnh hưởng bởi những người Chiếm đóng. Theo thời gian, chúng tôi cảm thấy những hạn chế ngày càng thắt chặt hơn cho đến khi cuộc sống trở nên rất khó khăn.

Mọi người thảo luận rất nhiều về việc nên ở lại hay bỏ trốn. Chúng tôi đã thỉnh cầu tiên tri từ một vị Lama chứng ngộ. Và chúng tôi được báo lại rằng trong thời gian này tốt hơn là nên ở lại và chịu đựng. Vì câu trả lời này mà một số người nghi ngờ ngại là một cảm tình viên của những người Chiếm đóng, nhưng mọi người vẫn ở lại và không

cảm thấy cấp bách phải trốn thoát. Tuy nhiên, tin đồn lan truyền rằng những vụ hành quyết ngẫu nhiên xảy ra nhưng binh lính Trung Quốc vẫn chưa đến tu viện của tôi.

9

CHẠY TRỐN

Tôi không thể quyết định được mình phải làm gì. Vào thời điểm đó, Thầy tôi Chogon Rinpoche đang ở *Dechen Chokhor*, tu viện của ngài ở miền Trung Tây Tạng. Tôi quyết định tốt nhất là làm bất cứ điều gì ngài đề nghị, vì vậy tôi đã cử một tu sĩ đến thỉnh hỏi ngài. Tôi đã quyết định nếu ngài nói tôi nên ở lại thì tôi sẽ chấp nhận nghiệp chướng của mình, ở lại và chịu đựng bất cứ điều gì xảy ra. Ngược lại, nếu ngài nói đi, thì tôi sẽ thu xếp đồ đạc và rời đi. Người tu sĩ trở lại với lời nhắn rằng: “Sẽ không tốt nếu con ở lại. Nhưng đừng đến đây, miền Trung Tây Tạng, vì nó cũng giống như nơi con đang ở. Những người Chiếm đóng đang đối xử tệ bạc với chúng ta ở đây cũng giống như ở đó, những vùng đất thấp miền Đông. Thay vì đến đây, con nên đi về phía Nam theo hướng Pemako, vì từ đó con có thể trốn sang Ấn Độ. Nhưng dù con làm gì,

đừng đến miền Trung Tây Tạng.”

Tôi quyết định làm theo lời ngài nói, và bắt đầu những việc chuẩn bị cần thiết cho cuộc hành trình. Tuy nhiên, vì tôi là Thầy của Vua Nangchen, tôi cảm thấy rằng nếu tôi bỏ trốn, những người Chiếm đóng có thể sẽ trừng phạt gia đình của nhà Vua. Vì vậy, tôi cần hỏi ý kiến nhà Vua trước khi rời đi. Nhà Vua nói: “Sẽ tốt hơn nếu Thầy ở lại. Cuối cùng, họ sẽ không đối xử tệ với chúng tôi như vậy. Các tu sĩ sẽ bị bắt làm việc nhiều hơn và chúng tôi sẽ phải đóng thuế nhiều hơn, nhưng nó không giống như ở Derge”. Tôi hỏi tại sao ông lại nghĩ như vậy. Ông giải thích, “Bởi vì ở Derge, họ chống đối những người Chiếm đóng ngay lúc đầu, trong khi ở Nangchen, chúng tôi không hề kháng cự. Tình hình không giống nhau chút nào, và sẽ tốt hơn nếu Thầy ở lại.” Tôi gác lại kế hoạch bỏ trốn và ở lại.

Tại thời điểm này, chúng tôi cảm thấy khá chắc chắn rằng tu viện của mình sắp bị phá hủy. Tất nhiên chúng tôi đã chấp nhận rằng mọi thứ là vô thường, nhưng có rất nhiều vật dụng quý giá như nhạc cụ, đồ thờ, tôn tượng, bản văn, v.v mà chúng tôi nghĩ rằng nên cố gắng cứu lấy. Chúng tôi quyết định gói chúng lại và giấu ở vùng núi phía sau tu viện. Có những nơi rất tốt để cất giữ những thứ mà ở

đó chúng sẽ an toàn, và khi tình hình thuận lợi trở lại, chúng tôi có thể lấy chúng để tiếp tục các truyền thống. Thật không may, một trong những tu sĩ đã không thể giữ miệng. Lời đến tai nhà Vua, sau đó ông yêu cầu chúng tôi không được giấu giếm bất cứ thứ gì, vì nếu chúng tôi làm vậy, những người Chiếm đóng sẽ nghi ngờ và tình hình thậm chí còn tệ hơn vốn có. Do đó, cuối cùng, những người Chiếm đóng đã phá hủy hầu hết những gì chúng tôi có.

Bất chấp sự đảm bảo của nhà Vua, tình hình tiếp tục xấu đi, và cuối cùng Thầy tôi và tôi quyết định chúng tôi không thể ở lại lâu hơn nữa. Chúng tôi dự tính tôi sẽ nhập thất để thọ nhận một số giáo lý và thực hành tại một trong ba nơi nhập thất của mình. Vì vậy, Thầy tôi, anh trai tôi, một người đầu bếp và tôi đã chuẩn bị để đi đến trung tâm nhập thất cao nhất bên hồ. Từ đó, chúng tôi có ý định bỏ trốn. Tuy nhiên, chúng tôi không thể mang theo nhiều đồ dự trữ; chúng tôi chỉ lấy những gì cần để nhập thất.

Lần này người đầu bếp đã không thể giữ im lặng. Ông ấy đã chia sẻ kế hoạch của chúng tôi với một trong những người bạn của mình, người này sau đó đã nói với anh trai của người quản lý tu viện của Tsoknyi Rinpoche, người

này đã nói với Tsoknyi Rinpoche. Cuối ngày hôm đó, một phái viên đến nói với tôi rằng Tsoknyi Rinpoche, lúc đó đã ngoài sáu mươi tuổi, đang trên đường đến gặp tôi với một chiếc khăn màu trắng. Tôi tự hỏi tại sao ngài lại đến gặp tôi. Khi đến nơi, ngài giải thích: “Xem xét tình hình hiện tại, ta không trách việc con muốn chạy trốn. Nhưng nếu con rời đi, ta không muốn ở lại, khi đi con phải mang ta theo”.

“Sẽ mất nhiều thời gian để thực hiện những chuẩn bị như vậy,” tôi trả lời, “và con không nghĩ chúng ta có nhiều thời gian để ra khỏi đây.”

“Tất cả những gì chúng ta cần là một ít thực phẩm, quần áo và một chút đồ dự phòng,” vị quản lý của Tsoknyi Rinpoche xen vào. “Sẽ không mất nhiều thời gian đâu.”

Khi chúng tôi chuẩn bị, họ tiếp tục bổ sung thêm những thứ sở hữu, ngựa, bò Tây Tạng (yak), và tất cả những thứ khác mà họ cho là quan trọng, vậy nên chẳng bao lâu cả một tháng trời đã trôi qua. Cuối cùng, nhà Vua nắm bắt được kế hoạch của chúng tôi và yêu cầu: “Không, Thầy không thể đi! Thầy phải ở lại, bởi vì nếu Thầy rời đi thì những người Chiếm đóng chắc chắn sẽ phá hủy mọi thứ. Nếu Thầy ở lại đây, Thầy sẽ chỉ bị bắt làm việc và họ thực

sự sẽ không trừng phạt bất cứ ai. Nếu Thầy rời đi, họ sẽ trừng phạt mọi người và làm cho tình hình của chúng tôi thậm chí còn tệ hơn. Bỏ chạy sẽ tệ hơn là ở lại, vì vậy xin đừng rời đi”.

Thời gian trôi qua và, để xoa dịu nỗi lo sợ của nhà Vua rằng các tu viện sẽ sụp đổ nếu không có các Lama đứng đầu, các tu sĩ quyết định rằng bản thân họ sẽ ở lại tu viện và tạo ấn tượng rằng các Lama của họ vẫn ở đó. Với sự đảm bảo này, Tsoknyi Rinpoche tiền nhiệm và tôi cuối cùng đã được nhà Vua cho phép rời đi. Vì vậy, chúng tôi đã bỏ lại tất cả những vật dụng quý giá của mình và rời tu viện với một ý niệm duy nhất trong tâm: cứu mạng mình.

Trước khi đi, tôi cũng đến gặp vị Khenpo cũ của mình. Ngài ốm nặng và không thể dậy được, nhưng ngài nói với tôi: “Ta đã không thể ngủ được nhiều vì rất lo lắng con sẽ rơi vào tay của những người Chiếm đóng. Bây giờ ta thấy nhẹ nhõm khi biết rằng con sẽ ra đi. Tuy nhiên, một khi mùa đông bắt đầu, dù con có thể thoát khỏi làn đạn của người Trung Quốc nhưng con sẽ có thể bị chết còng, vì vậy hãy nhanh chóng đi càng sớm càng tốt!”

Cuối cùng, khoảng một tá các vị Lama và tu sĩ sẵn sàng rời đi, và nhà Vua đã tặng chúng tôi một tôn tượng *Terma*

của Guru Drakpo. Nữ hoàng gợi ý chúng tôi nên lấy cớ là đến thăm nhà của một vị thí chủ, và từ đó, chúng tôi trốn thoát. Đó là những gì chúng tôi đã làm. Sau một vài ngày chậm tiến độ, chúng tôi nghe thấy một âm thanh bất thường trên bầu trời giống như tiếng sấm liên tục không ngừng. Chúng tôi nhìn lên và thấy một cảnh tượng kỳ lạ - một chiếc máy bay. Chưa ai trong chúng tôi từng nhìn thấy chúng trước đây, và chúng tôi không biết chúng có thể làm gì. Một số người trong chúng tôi tỏ ra khá sợ hãi, nghĩ rằng nếu có máy bay thì quân đội cũng phải ở gần đó. Vì những người Chiếm đóng ở khắp mọi nơi, thậm chí kiểm soát bầu trời, dường như không còn nơi nào để ẩn nấp.

Người Trung Quốc bấy giờ đã thành các nhóm lớn được gọi là “quân đội”, vì vậy “quân đội” đại diện cho một thứ gì đó nguy hiểm. Khi chúng tôi tiến lên, chúng tôi có thể tránh được quân đội Chiếm đóng, nhưng chúng tôi đã đụng phải đội quân kháng chiến Khampa gọi là *Chushi Gangdruk* (Bốn Sông, Sáu Dây Núi), một từ đồng nghĩa khác của Kham. Chúng tôi muốn rời đi và tránh mọi xung đột, vì quân du kích đang chiến đấu với quân Chiếm đóng và có tin đồn rằng những thanh niên đã gặp quân Chushi

Gangdruk sẽ được tuyển vào quân kháng chiến và chúng tôi không có mong muốn trở thành chiến binh.

Tuy nhiên, tại một chỗ qua sông, chúng tôi gặp quân Chushi Gangdruk ở bờ bên kia. Chúng tôi đã bị lộ hoàn toàn và không có nơi nào để ẩn nấp hay bỏ chạy, vì vậy chúng tôi đã cử một số tu sĩ sang nói chuyện với tướng quân. Quân đội đã đánh bại những người Chiếm đóng ở quận Gonchok và đang trên đường đi nơi khác. Họ hỏi chúng tôi là ai và đang đi đâu. Các tu sĩ giải thích rằng chúng tôi chạy trốn khỏi Nangchen vì những người Chiếm đóng đã bắn quá nhiều người. Vị tướng nhìn thấy chúng tôi thực sự sợ hãi và trả lời: “Các vị không cần phải lo lắng về chúng tôi. Hãy đi trong bình an và cầu mong các vị sẽ tìm thấy sự an toàn”.

Người quản lý tu viện của Tsoknyi đã tặng vị tướng một ít gấm vóc và tiền bạc. Những người lính cũng muốn có dây bảo hộ, bùa hộ mệnh và sự gia trì cho vũ khí, mà tôi đã trao cho họ. Tướng quân hỏi chúng tôi có vũ khí gì không; vì chúng tôi không có nên sau một cuộc thảo luận dài, ông ấy đã trao cho chúng tôi mười khẩu súng trường để phòng trường hợp chúng tôi cần tự vệ. Vì tất cả chúng tôi đều là tu sĩ và không ai biết cách cầm súng nên chúng tôi

vui vẻ từ chối đề nghị của ông ấy. Khi nghe vậy, sau đó vị tướng đã giới thiệu cho chúng tôi năm người của ông ấy để hộ tống chúng tôi một cách an toàn trên hành trình. Tuy nhiên, hóa ra không ai trong số những người đàn ông này cũng biết bắn súng.

Những người Chiếm đóng phải mất ba năm mới hoàn toàn tiếp quản được. Thành thật mà nói, khi mọi người nghe những gì đã xảy ra ở Tây Tạng từ năm 1958 đến những năm tiếp theo, họ rất khó tin. Thật không thể tin được, và lý do duy nhất tôi chấp nhận nó là sự thật là vì bản thân đã tận mắt chứng kiến. Những người chỉ nghe kể lại sẽ khó tin vào những gì được nghe và đã thực sự diễn ra.

10

BẮT GIỮ

Cuộc hành trình của chúng tôi tiếp tục vượt qua những con đèo cao. Chúng tôi ẩn nấp bất cứ khi nào cần thiết. Chúng tôi cắm trại ở nhiều nơi khác nhau trên đường đi, thỉnh thoảng thực hiện nhiều pháp tu khác nhau gồm cả lễ puja Milarepa. Vào thời điểm đó, chúng tôi đã gặp gỡ Thái Hậu của Nangchen, người đã trốn thoát, cũng như các vị Lama khác, bao gồm cả Lama Chodak từ Gebchak Gonpa, vì vậy chúng tôi đã du hành cùng nhau. Kế hoạch của chúng tôi là tiến vào Kongpo ở phía Nam, vì quân đội Trung Quốc đã ở Lhasa, miền Trung Tây Tạng. Trên đường đi, tin tức đến với chúng tôi rằng quân đội Tây Tạng đã đụng độ trong một trận chiến lớn với người Trung Quốc. Rõ ràng có rất nhiều thương vong cho cả hai bên đến mức máu chảy như một con lạch nhỏ.

Một ngày nọ, chúng tôi gặp hai người du mục, mặc dù ban đầu rất e sợ nhưng cuối cùng đã nói chuyện với chúng

tôi. Họ nói rằng một vị Lama khác từ Kham, Khamtrul Rinpoche, cũng đã đi qua con đường này và họ đã giúp ngài đến Lhasa. Hầu hết nhóm của Kham trul Rinpoche đã có thể đi xuyên qua thung lũng, nhưng bản thân Khamtrul Rinpoche lại không may mắn như vậy và những người du mục đã giúp ngài đi trên con đường núi cao. Khi họ đã đi qua an toàn, Khamtrul Rinpoche nói với người du mục: “Nếu một ngày nào đó một Lama từ Nangchen đến đây, xin hãy giúp đỡ vị ấy giống như anh đã giúp tôi.” Khi người du mục này phát hiện ra tôi đến từ đâu, ông ấy rất vui vẻ giúp đỡ, giải thích rằng sẽ an toàn hơn nhiều nếu tránh thung lũng và thay vào đó đi qua những ngọn núi như Khamtrul Rinpoche đã làm. Chúng tôi đã thảo luận về các tuyến đường tốt nhất để đi. Ông ấy đã giúp đỡ chúng tôi rất nhiều.

Cuối cùng chúng tôi đến một ngã ba đường, nơi có một pháo đài cổ; một con đường đi về phía Nam đến Kongpo và con đường kia đi về phía Tây đến Lhasa. Sau đó, chúng tôi phát hiện ra rằng người Trung Quốc không chỉ chiếm Lhasa mà còn chiếm cả pháo đài cổ. Vì Lhasa không phải là một lựa chọn trong một thời gian, chúng tôi đi về phía Nam đến Kongpo.

Trên đường đi, chúng tôi đã gặp một quan chức chính phủ đến từ Nangchen tên là Urgyen Nyima. Ông ấy nói với tôi rằng vì ông là một trong những người duy nhất nói được tiếng Trung Quốc, nên những người Chiếm đóng đã phong ông ấy làm quận trưởng. Tuy nhiên, ông ấy cũng quyết định bỏ trốn, vì vậy một hôm ông ấy đã nói với người Trung Quốc rằng ông ấy sẽ xem tình hình bên ngoài Nangchen như thế nào - liệu CIA có thâm nhập vào khu vực xung quanh hay không - và trước khi trốn thoát. Sau khi định cư gia đình ở Ấn Độ, sợ hãi về những gì có thể xảy ra với vua Nangchen, ông quyết định quay trở lại để cố gắng cứu nhà Vua. Trên đường trở về, ông tình cờ gặp quân Chushi Gangdruk và được báo tin dữ rằng nhà Vua đã bị bắt. Biết rằng bị những người Chiếm đóng bắt chẳng khác gì cá mắc vào hàm cá sấu, Urgyen Nyima hiểu rằng mình không thể làm gì hơn cho nhà Vua và cảm thấy khá tuyệt vọng. Ông ấy rất vui khi gặp tôi và đã làm tất cả những gì có thể để giúp đỡ chúng tôi, cung cấp thực phẩm dự trữ, v.v.

Chúng tôi đi đến một trong những thánh địa bí mật của Jetsun Nyingpo. Chúng tôi đã quyết định nghỉ ngơi và nhập thất ở đó. Thái Hậu của Nangchen, Hoàng tử và

Tsoknyi Rinpoche đều cùng đến. Ugyen Nyima có khoảng một trăm binh lính đang cắm trại gần đó, vì vậy ông ấy nói với chúng tôi rằng hãy bình yên ở nơi chúng tôi đang ở và đừng lo lắng.

Vào một ngày nọ, tôi nghe thấy tiếng trì tụng thần chú OM MANI PADME HUM và nghĩ rằng mặc dù ở độ cao lớn như vậy nhưng chắc chắn phải có người khác ở cùng. “Có ai khác xung quanh đây không?” Tôi hỏi một trong những tu sĩ. “Không, âm thanh đó đến từ một con chim!” người tu sĩ đáp. Thật là ngạc nhiên, dường như có những con chim có thể tụng chú, vì vậy có vẻ như ngài Jetsun Nyingpo đã thực sự ban phước cho nơi này.

Trong thời gian chúng tôi ở đó, những vị Lama khác đã đi qua, gồm có Zurmang Chogyam Trungpa Rinpoche. Đôi lần, khi chúng tôi tiến hành cúng dường lễ tiệc và tụ họp, Trungpa Rinpoche đã tham dự. Ngài có một lượng lớn những người đi theo bao gồm nhiều vị Lama và rất nhiều yak và ngựa. Họ đi trong một đoàn lữ hành lớn nhưng mỗi khi băng qua đường có những người Chiếm đóng, họ phải vớt bỏ thêm nhiều thứ. Đôi khi họ bị mất người; trong khi băng qua sông, một số người đã bị cuốn trôi và chết đuối. Có rất nhiều khó khăn và Trungpa Rinpoche đã

khôn ngoan buông bỏ tất cả vật dụng sở hữu của mình, trong khi các vị Lama khác dính mắc vào các vật dụng của họ và không thể thoát ra. Vì vậy, cuối cùng chỉ có Trungpa Rinpoche và một vài thị giả, không có vật dụng sở hữu, đã đến được Ấn Độ một cách an toàn.

Có lần, khi những người Chiếm đóng đuổi theo chúng tôi, mọi người khắp nơi bị bắn giết, tôi thực sự cảm thấy sợ hãi. Nhưng khi tôi thực sự nghĩ về nó, nỗi sợ hãi liền biến mất. Nỗi sợ hãi sẽ đến đột ngột khi có điều gì đó xảy ra. Nó không giống như tôi sợ hãi liên tục, họ không ra ngoài để bắt *tôi*, những người lính chỉ đang làm theo lệnh của họ.

Cuộc hành trình của chúng tôi khá nguy hiểm. Hồng quân Trung Quốc luôn theo dõi chúng tôi. Có lần tôi đi cùng một nhóm đến một vách đá, và tôi nhìn xuống khung cảnh bên dưới. Mọi người đang chạy trốn khỏi những người lính Trung Quốc đang hùng hực khí thế, bắn vào họ. Họ đến bờ của một con sông cuồn cuộn/chảy siết và nhiều người nắm tay nhau và nhảy. Một số phụ nữ tuyệt vọng đến mức bế con trên tay và lao vào dòng nước xoáy. Bất cứ nơi nào tôi nhìn, tôi cũng đều thấy cái chết — mọi người bị dòng nước cuốn trôi hoặc bị người Trung Quốc

bắn hạ.

Tôi đã vượt qua nỗi buồn và nước mắt tôi trào ra. Tôi cảm thấy buồn cho những người lính Trung Quốc. Tôi cảm thấy vô cùng thương tiếc cho những người bị bắn rơi và những người bị chết đuối trên sông. Ngày hôm đó, tôi đã rơi nhiều nước mắt. Tôi không quan tâm đến số phận của mình, bởi vì tôi đã thấu triệt cái chết của mình. Tôi đã sống vượt qua thời điểm đó, nhưng trong vài ngày, tôi rất đau buồn vì những chuyện của thế gian này và cảm thấy không muốn ăn chút nào.

Trước đó, khi người Trung Quốc truy đuổi chúng tôi, mọi người đúng là đang chạy thoát thân. Bất cứ khi nào binh lính bắt được một nhóm, họ sẽ bắn tất cả mọi người, kể cả phụ nữ và trẻ em. Mọi người nhìn thấy những người thân yêu của mình bị tàn sát ngay trước mắt. Mọi người phải chịu đau khổ một cách khủng khiếp và tôi cảm thấy vô cùng xót thương họ. Vào những thời điểm khác, quân đội Tây Tạng giết rất nhiều lính Trung Quốc và tôi thấy xót xa cho những người lính Trung Quốc, bởi vì họ không hẳn đến đó vì mong muốn của bản thân. Họ bị ép phải chiến đấu. Họ thậm chí không biết họ đang giết ai; họ chỉ đang tuân theo mệnh lệnh và cũng sợ bị giết. Suy nghĩ về tất cả

những điều này, tôi không thể không nhận ra rằng người Trung Quốc cũng là nạn nhân. Thành thật mà nói, tôi đã có một số thành kiến; tôi cảm thấy đau lòng cho người Tây Tạng hơn là cho người Trung Quốc. Tất nhiên tôi rất buồn khi những người lính Trung Quốc bị Quân đội Tây Tạng giết chết, nhưng còn hơn thế nữa khi những người Tây Tạng bị chết.

Tôi không tức giận, bởi vì tôi không cảm thấy điều này đang được thực hiện với riêng cá nhân tôi; nó giống như ý niệm của các Lama đã thúc đẩy binh lính truy đuổi tôi. Có rất nhiều người khác bị hại và tôi thực sự cảm thấy có lỗi với những người gây án. Nhưng nó không làm tôi oán giận chút nào; Tôi không thấy lý do để oán giận. Tại những thời điểm mà tôi lo sợ cho mạng sống của mình, tôi đối mặt với nỗi sợ hãi của bản thân và nghĩ: “Sợ hãi có ích lợi gì?” Tôi biết cái chết là không thể tránh khỏi, vậy tại sao bây giờ lại sợ nó? Sau đó tôi nhớ đến Guru của mình, và nỗi sợ hãi của tôi giảm bớt.

Điều khiến tôi hoàn toàn đau buồn và chán nản là Phật Pháp dường như đã đến giai đoạn cuối và đang biến mất. Một ý nghĩ như vậy đã làm tan nát trái tim tôi, bởi vì giáo lý đạo Phật là điều duy nhất thực sự có thể mang lại lợi

lạc và hạnh phúc. Tôi biết rằng nhiều tu viện đã bị phá hủy, và tôi nghĩ: “Được rồi, các tòa nhà đổ nát, đó không phải là vấn đề lớn. Phải làm gì?” Nhưng những bậc vĩ nhân, những thiền sư, những ẩn sĩ và những Bậc Thầy tâm linh đã bị giết mà không hề gây ra bất kỳ tội ác nào; tôi cảm thấy đó là một mất mát lớn. Nó giống như một cơn gió mạnh thổi tắt ngọn lửa của ngọn đèn bơ mà bơ còn chưa cháy hết — thời đại cuối cùng của giáo lý vẫn chưa đến, nhưng đây là một bước thụt lùi lớn. Tôi cảm thấy đó là một mất mát lớn và nó đè nặng trái tim tôi.

Từ Lhasa, tin tức về các đồ vật trong đền thờ và các tôn tượng quý giá đã bị hạ bệ và phá hủy. Tất nhiên điều đó làm tôi thấy buồn, nhưng tôi chấp nhận nó, biết rằng mọi vật chất đều có hồi kết. Tuy nhiên, có một tôn tượng Đức Quán Thế Âm (Avalokiteshvara) thiên thủ có năng lực gia trì siêu việt, truyền niềm tin tự nhiên cho bất cứ ai nhìn thấy. Người ta nói rằng khi [Vua] Songtsen Gampo thánh hóa nó, thân trí tuệ của Đức Quán Thế Âm đã tan hòa vào bức tượng đó. Vì vậy, khi tôi nghe nói rằng nó bị phá hủy, tôi cảm thấy đây là một dấu hiệu cho thấy sự sụp đổ của Phật Pháp đã đến gần và bây giờ mọi thứ sẽ có thể trở nên thực sự tồi tệ. Tôi thực sự cảm thấy buồn trong lòng

và đã khóc rất nhiều.

Suốt hai năm tôi chạy trốn hết nơi này đến nơi khác, thỉnh thoảng tôi đi ngang qua một khu vực mà những vị Đạo sư đầu tiên của dòng Kagyu và những vị Đạo sư vĩ đại khác trong quá khứ đã lưu lại. Cao trên những ngọn núi, đôi khi tôi đến thăm những ẩn thất được ban phước bởi những thành tựu giả vĩ đại. Đến những nơi như vậy, tôi cảm thấy rằng: “Được thôi, ta đang bị truy đuổi, nhưng vậy thì sao? Hãy để bất cứ điều gì xảy ra, xảy ra”. Thật tuyệt vời khi có thể đến viếng thăm những nơi như vậy.

Mười người chúng tôi đã rời Nangchen cùng nhau, nhưng khi nhiều tu sĩ khác bắt kịp và gia nhập nhóm của chúng tôi, cuối cùng chúng tôi có khoảng ba mươi người. Tại một trong những trại giam, chúng tôi đã có một cuộc thảo luận với quân Chushi Gangdruk. Đã từng có nhiều pháo đài Tây Tạng trong khu vực, nhưng từng cái một đã mất vào tay quân đội Trung Quốc. Quân đội Tây Tạng vẫn đang kiểm soát ở Pemako, cách đó không xa. Tuy nhiên, chúng tôi phải vượt qua một pháo đài cuối cùng do Trung Quốc chiếm đóng. Quân Chushi Gangdruk nói rằng họ sẽ cố gắng chiếm pháo đài để chúng tôi có thể đến Pemako một cách an toàn. Chúng tôi đã nói về tình hình này

rất lâu, có tính đến việc nhiều người sẽ mất mạng, trong khi việc trốn thoát của chúng tôi vẫn không đảm bảo. Chúng tôi có thể sẽ bị người Trung Quốc liên tục săn lùng hơn nữa, chưa kể chúng tôi sẽ tích lũy ác nghiệp do chịu trách nhiệm về cái chết của nhiều người Trung Quốc và Tây Tạng. Mặc dù biết ơn về lời đề nghị nhưng chúng tôi quyết định không tiếp tục với một kế hoạch như vậy.

Sau đó, các tu sĩ quyết định rằng cơ hội tốt nhất để chúng tôi trốn thoát là nếu Tsoknyi Rinpoche, một thị giả, Thầy tôi và tôi đi một mình trước. Những tu sĩ còn lại có thể đến muộn hơn với thực phẩm dự trữ, yak, v.v ... Họ cảm thấy nghiệp quả của chính họ sẽ quyết định liệu họ có vượt qua được an toàn hay không. Đáp lại lời đề nghị này, người quản lý tu viện của Tsoknyi Rinpoche nói: “Chúng ta đến đây với những vật dụng sở hữu của mình bởi vì chúng ta cần chúng. Nếu bây giờ chúng ta hy sinh những thứ này, tại sao chúng ta không để chúng lại ở Nangchen? Mọi người không nên tách rời khỏi vật dụng của mình. Chúng phải đi cùng. ”

Vào khoảng thời gian này, thỉnh thoảng người ta thấy máy bay thả các gói hàng. Các tu sĩ cho biết chúng đến từ nước ngoài, có lẽ nhiều nhất là Mỹ. Trong số các vật

phẩm và vũ khí, có cả tiền xu vàng, khiến mọi người rất vui mừng. Họ đều nghĩ rằng mọi thứ sẽ ổn. Bây giờ các nước ngoài đứng về phía chúng tôi, quân đội Tây Tạng sẽ được bổ sung, và những người Chiếm đóng sẽ bị đánh bại. Tại một chỗ qua sông, một số nhóm khác cũng ở đó để đợi một chiếc thuyền chở họ qua sông. Vì giờ đây mọi người đều cảm thấy rất tự tin, thay vì chia thành các nhóm nhỏ hơn, thứ hạng của nhóm chúng tôi thậm chí còn tăng cao hơn nữa.

Mọi thứ dường như vẫn ổn. Tất cả những người Tây Tạng đang cùng tham gia thành một nhóm thậm chí còn lớn hơn và mọi người bắt đầu thư giãn một chút. Tuy nhiên, trong suốt thời gian đó, những người Chiếm đóng đã dần dần khép lại mọi phía. Thỉnh thoảng, họ bắn súng cối vào chúng tôi. Tình hình của chúng tôi ngày càng khó khăn hơn. Chúng tôi buộc phải ngày càng đi cao hơn nữa lên núi và pháo đài. Để tránh bị phát hiện, chúng tôi không dựng lều hay đốt lửa.

Một ngày nọ, khi người Trung Quốc đến gần, Tsoknyi Rinpoche và tôi, cùng với những thị giả tách khỏi những người còn lại của nhóm, lên cao hơn trên núi. Mọi người ở rải rác bên dưới và khắp khu rừng. Đôi khi những tiếng

súng máy nổ phá tan bầu không khí im lặng. Thỉnh thoảng, một người Tây Tạng tìm thấy chúng tôi và nói với chúng tôi rằng bất cứ khi nào Quân đội Trung Quốc bắt gặp bất kỳ người Tây Tạng nào, không quan trọng là già hay trẻ, nam hay nữ, tu sĩ hay cư sĩ, người Trung Quốc sẽ giết hết không phân biệt và tiếp tục tìm kiếm thêm. Tại một thời điểm, xác của một người mà tôi biết đã được mang đến cho tôi và tôi đã thực hiện một số lời cầu nguyện và ban phước để giúp hướng dẫn người chết vượt qua *bardo*, trạng thái trung ấm.

Chúng tôi ở lại hai, ba ngày tại điểm xa xôi đó. Vào ban đêm, trời bắt đầu có tuyết và tất cả những gì chúng tôi có thể làm là co ro ở đó mà không có lửa vì tuyết bao phủ chúng tôi. Buổi sáng, Tsoknyi Rinpoche nói: “Chà, chúng ta cần uống trà vào buổi sáng, nhưng không có lửa, vậy chúng ta có thể làm gì?” Một tu sĩ đáp: “Chúng ta không thể chỉ ngâm lá trà trong nước lạnh và sau đó thêm *tsam-pa*? Liệu có ổn không?” Chúng tôi đã thử, giả bộ rằng nó ăn rất ngon.

Trong khi chúng tôi đang ngồi ở đó, một trong những thị giả của chúng tôi đi lang thang, chỉ còn lại ba người chúng tôi co ro trong cái lạnh. Đột nhiên chúng tôi nghe thấy

một âm thanh, và khi tôi quay đầu lại để xem nó là gì, tôi nhìn xuống ngay nòng súng trường. Điều tiếp theo tôi biết, năm người lính Trung Quốc đã bao vây chúng tôi. Những người lính lần soát chúng tôi và lục soát tất cả đồ đạc của chúng tôi. Chúng tôi mang theo một khẩu súng trường, nhưng may mắn thay, một trong những người thị giả đã giấu nó trong một bụi cây nên họ không tìm thấy nó. Khi xong việc, họ bắt đầu dẫn chúng tôi xuống đồi.

Thị giả của tôi và tôi lúc đó chưa nhiều tuổi, nhưng Tsoknyi Rinpoche đã khá cao tuổi và đi lại khó khăn, đặc biệt là khi tuyết rơi dày và những con đường dốc trơn trượt. Mỗi lần ngã trượt ngã, người Trung Quốc đánh ngài bằng những báng súng trường hay xô ngài một cách thô bạo. Thật không thể chịu nổi khi nhìn thấy cảnh tượng đó và tôi ước rằng mình có thể làm được điều gì đó. Xa hơn xuống núi, họ đặt Tsoknyi Rinpoche lên ngựa, và trước nỗi buồn lớn của tôi, chúng tôi đã phải xa nhau.

Về bình diện cá nhân, trong chừng mực nào đó, tất cả những lo lắng của tôi giờ đã không còn nữa. Tôi cảm thấy khá nhẹ nhõm vì không còn gì để chạy trốn nữa. Những người tị nạn bị rượt đuổi, bị bắn, bị giết và bị chết đuối như sóng trào hết đợt này đến đợt khác còn đáng lo ngại

hơn nhiều.

11

THẨM VẤN

Cuối cùng, chúng tôi cũng đến được một trại quân đội. Tất cả các tù nhân Tây Tạng đang ngồi thành hàng ngoài trời ở giữa trại. Đối diện với họ là một đội vệ binh vũ trang với súng máy gắn trên giá ba chân. Tôi nghĩ: “Chà, thời của chúng ta đã đến. Không có cách nào thoát khỏi điều này; chúng ta sẽ bị bắn, giống như những người khác.” Tôi có một tấm bùa hộ mệnh bảo vệ tôi khỏi bị đạn làm hại, vì vậy tôi lo lắng rằng người Trung Quốc sẽ tìm ra cách khác đau đớn hơn để giết tôi. Có lẽ sẽ tốt hơn nếu bị bắn. Mặc dù cảm thấy tình hình là vô vọng nhưng tôi đã cầu nguyện Guru của mình, Chogon Rinpoche, và điều đó khiến tôi cảm thấy tốt hơn một chút.

Thời gian trôi qua và họ vẫn chưa bắn chúng tôi. Từng người một ở mỗi hàng bị đưa vào trong lều. Tất cả chúng tôi đều chắc chắn rằng họ sẽ bị hành quyết. Nhưng một lúc sau họ quay lại với thức ăn cho những người còn lại

chúng tôi. Điều đó khiến tôi nghĩ rằng nếu họ định giết chúng tôi, tại sao họ lại bận tâm cho chúng tôi ăn. Có lẽ rốt cuộc họ sẽ không giết chúng tôi.

Tại một số thời điểm, lính Trung Quốc nói với chúng tôi rằng cho đến đêm hôm đó, họ được lệnh bắn ngay lập tức bất cứ ai bị bắt đang chạy trốn. Tuy nhiên, họ vừa nhận được một lệnh mới chỉ bắn những ai cố gắng trốn thoát. Lúc đầu, chúng tôi nghĩ rằng họ đang chơi một trò đùa tàn nhẫn bằng cách cho chúng tôi hy vọng hão huyền và họ sẽ bắn chúng tôi bằng mọi cách, nhưng thời gian trôi qua, chúng tôi bắt đầu tin rằng những gì họ đã nói là sự thật và chúng tôi có thể sẽ sống sót. Sau đó, họ ném chúng tôi vào một chuồng ngựa, được sử dụng như một phòng giam tạm thời của nhà tù. Họ đẩy mọi người vào cho đến khi chật cứng. Sau đó, họ bắt đầu ném nhiều người hơn vào, cho đến khi tất cả mọi người đều bị đè bẹp, người này đè lên người khác. Sau đó, họ đóng cửa lại, và những lính canh vũ trang canh chừng qua các cửa sổ nhỏ. Đó là cách chúng tôi trải qua đêm đầu tiên trong tù - bị nghiền nát trong một đồng lớn.

Thật tình cờ, tôi vô tình trở thành một trong những người ở trên. Ánh sáng chiếu qua một khe cửa và đột nhiên

cánh cửa mở ra và cha tôi bị ném vào cùng với chúng tôi. Sau đó, anh trai tôi cũng bị ném vào. Khi chúng tôi nằm đó, trời càng ngày càng nóng và khó thở. Thật không thể chịu nổi. Những người ở phía dưới đang bị đè bẹp dưới sức nặng của tất cả những người chồng chất lên họ. Tôi sợ họ sẽ chết ngạt.

Suốt đêm, tất cả những gì người ta có thể nghe thấy là tiếng rên rỉ và than khóc của những người thống khổ. Mọi người kêu lên trong đau đớn và cầu nguyện sự giải thoát giống như miêu tả về địa ngục. Tuy nhiên, tại một số thời điểm, tôi cố gắng chìm vào giấc ngủ. Tôi mơ thấy cánh cửa mở ra và một người phụ nữ cao lớn với mái tóc dài bằng bình, mặc chiếc váy xanh lam bước vào. Càng lúc Bà càng đến gần, dẫm lên đầu và thân thể của mọi người, rồi thẳng đến chỗ tôi. Bà hỏi: “Con không nhận ra ta sao?”

Tôi nhìn kỹ Bà nhưng không nhận ra Bà, vì vậy tôi hỏi: “Thưa, Ngài đến từ đâu?”

“Ta đến từ *Kava*” Bà trả lời. Tôi nhận ra đây hẳn là Hộ Pháp *Palden Lhamo*. Bà tiếp tục: “Con chỉ có một cơ hội để trốn thoát. Đó là ngày hôm nay. Nếu đợi đến ngày mai, con sẽ không thể thoát ra được.” Sau đó Bà rời đi.

Vào buổi sáng, những cánh cửa mở ra. Họ đưa chúng tôi ra ngoài thành từng nhóm mười người, trói vặn chúng tôi hai tay sau lưng và đưa chúng tôi đi. Chúng tôi đến một con sông, nhưng không có chiếc thuyền nào phù hợp để đưa chúng tôi qua — chỉ có một số ca nô của người Tây Tạng làm bằng gỗ và da sống. Cảnh báo rằng nếu chúng tôi cố trốn thoát, chúng tôi sẽ bị bắn, lính canh đã cởi trói và chất chúng tôi lên ca nô. Khi đến bờ sông bên kia, chúng tôi bị trói lại và buộc phải đi lên một ngọn núi khác.

Mỗi lính canh từng nhóm mười người chúng tôi khi chúng tôi di chuyển qua một khu rừng rậm. Đột nhiên, cảnh vệ của chúng tôi biến mất. Tôi không biết vì sao, nhưng chỉ đơn giản là cậu ấy không còn ở đó nữa. Vì khu rừng khá lớn, chúng tôi chắc chắn có thể trốn thoát. Anh trai tôi, Chimey Palden và tôi đã thảo luận về việc chúng tôi có nên tiến hành hay không. Người cha già của chúng tôi đang ở trong một nhóm khác và tôi lo lắng chuyện gì sẽ xảy ra với ông nếu chúng tôi trốn thoát. Tôi nói với anh trai mình: “Cha không có ai chăm sóc, và chúng ta không thể bỏ rơi cha. Ngoài ra, nếu chúng ta bỏ chạy và sau đó bị bắt, chúng chắc chắn sẽ hành quyết chúng ta, và cha sẽ không thể chịu đựng được điều đó”. Vì lo lắng cho

cha mình, chúng tôi quyết định không tìm cách chạy trốn, thay vào đó bắt kịp những người khác.

Vào buổi tối, sau khi đi bộ ở độ cao quanh đỉnh núi này đến đỉnh núi khác, cuối cùng chúng tôi cũng đến một cao nguyên có vài cánh đồng và một ngôi làng nhỏ. Ở đó, chúng tôi ngồi trên cánh đồng thành từng nhóm nhỏ, xung quanh là những người lính. Mỗi tù nhân chỉ được phát một nắm gạo khô, thậm chí chúng tôi phải tự tìm cách nấu.

Sáng hôm sau, chúng tôi bị đánh thức bởi một tiếng còi và bảo rằng: “Bây giờ là lúc đứng dậy và bắt đầu đi bộ!” Không được cung cấp bữa sáng hay thậm chí là trà, chúng tôi buộc phải đi về phía trước.

Suốt bốn ngày, chúng tôi tiếp tục như vậy, thức dậy vào lúc bình minh và đi bộ cho đến khi trời tối, không nghỉ để dùng bữa cho đến khi trời tối. Từ sáng sớm hôm sau, chúng tôi thức dậy lúc bình minh và đi bộ cả ngày. Việc đó rất khó khăn và đau đớn. Chân chúng tôi không những đau nhức mà còn bị sưng tấy. Chúng đã thực sự bị sưng phồng. Bàn chân của chúng tôi bị phồng rộp nghiêm trọng và vết loét rỉ máu. Tất cả mọi người, ngay cả những người khỏe nhất và cường tráng nhất trong chúng tôi, đều phải

chịu đau một cách khó tin.

Cuối cùng, chúng tôi đã đến một khu kiên cố được bao quanh bởi hàng rào thép gai. Tất cả chúng tôi đều bị nhốt bên trong hàng rào, nơi chúng tôi ở lại ba ngày. Mọi người đều đau đớn tột cùng. Bàn chân phồng rộp của chúng tôi chảy ra bạch huyết và máu, và tất cả các cơ của chúng tôi đều đau nhức. Chúng tôi không có trà ấm để uống, chỉ có nước lạnh. Tất cả những gì chúng tôi phải ăn là hai nắm gạo hàng ngày — một vào buổi sáng và một vào buổi tối — mà chúng tôi phải đun sôi trong một cái hộp nhỏ.

Nhìn thấy mọi người chịu khổ, tôi không thể không cảm thấy rằng bất cứ điều gì xảy đến với bạn đều là sự chín muồi của nghiệp quả cụ thể mà bạn đã tạo ra trong quá khứ. Tất nhiên tôi không thể nhìn thấy những gì đang xảy ra ở Trung Quốc, nhưng tôi cảm thấy có thể giống như thế này với tất cả người dân Tây Tạng. Tôi cảm thấy rất đau buồn cho những người đồng hương của mình, những người cũng đang phải chịu đựng như vậy. Nhưng sau đó tôi đã cầu nguyện Guru của mình, và thực hành pháp cho và nhận được biết đến là tonglen, điều này đã làm dịu cơn đau trong một thời gian. Nếu cơn đau trở nên quá mức, tôi lại cầu nguyện và thực hành tonglen.

Lúc đó tôi khoảng ba mươi tuổi, và thành thật mà nói, tôi đau đớn về mặt sinh lý, nhưng về mặt tâm lý thì tôi ổn.

Sau ba ngày nghỉ ngơi, tôi nghe thấy một tiếng động lạ càng lúc càng lớn. Tôi nhìn thấy những vật thể to lớn này di chuyển bằng một thứ gọi là động cơ — tôi chưa từng thấy một chiếc xe tải nào trước đây. Chúng thực sự khá cuốn hút và đáng sợ. Năm hay sáu xe tải lớn kéo lên, và mọi người bị bắt vào trong. Mỗi xe tải có thể chứa bốn mươi hay năm mươi người, nhưng có khoảng sáu trăm tù nhân và mọi người phải chen chúc vào sáu xe tải đó.

Chúng tôi mất ba ngày di chuyển như vậy đến một tu viện Gelugpa được sử dụng như một nhà tù tạm thời ở Nagchukpa, phía Bắc Lhasa. Chúng tôi chưa bao giờ đi trên một phương tiện cơ giới trước đây. Chúng tôi hoàn toàn bị nhồi nhét cùng nhau ở phía sau những chiếc xe tải di chuyển cực nhanh trên những con đường gồ ghề, được lái mà không quan tâm gì đến sức khỏe của chúng tôi. Khi chúng tôi bị quăng quật một cách dữ dội, tôi nghĩ hẳn bardo là như thế này, khi thần thức rời khỏi cơ thể và di chuyển qua các trạng thái sau khi chết, bị thổi bay như một chiếc lông vũ trong một trận cuồng phong. Chúng tôi hoàn toàn bất lực.

Riêng tôi, tôi không có vật dụng sở hữu gì ngoài những thứ đang đeo. Bởi vì các vị Lama, và đặc biệt là các vị Tulku, bị chọn ra, tôi đã được khuyên nên ăn mặc như một cư sĩ, vì vậy tôi không đắp y. Khi bắt đầu trốn thoát, tôi đã mặc nhẹ nhàng, nhưng được dặn rằng cũng nên mặc áo khoác da cừu, vì ở trên núi sẽ rất lạnh. May mắn thay, sau đó, tôi đã mặc khá ấm áp.

Người Trung Quốc vẫn chưa biết rằng tôi là một Lama — tôi chỉ đơn giản nói rằng mình là con trai của một người như vậy và như vậy, đến từ một nơi như vậy và như vậy, không bao giờ nói rằng tôi đến từ một tu viện — nhưng tại Nagchukpa họ đã phát hiện ra; tôi không biết làm thế nào. Một ngày nọ, họ đọc to tên tôi và tên của một vị Tulku khác từ một tu viện ở Nangchen, và chúng tôi được yêu cầu tiến lên. Chúng tôi bước về phía trước và bị đưa đi vòng quanh phía sau tu viện, xuống một con hẻm, và qua một số cửa vào một căn phòng rất tối. Có một số lỗ sáng nhỏ ở phía trên, nhưng không đủ để chiếu sáng căn phòng, vì vậy chúng tôi không thể nhìn thấy gì. Khi mất chúng tôi điều chỉnh đến độ mờ, chúng tôi phát hiện ra rằng nhiều vị Lama khác đang ngồi dựa vào tường. Không ai được phép nói chuyện. Nếu ai đó nói bất cứ điều gì, từ

trong bóng tối, một người lính Trung Quốc sẽ hét lên và vung súng về phía người vi phạm. Tất cả chúng tôi ngồi đó, lặng yên trong bóng tối.

Cuối cùng, một sĩ quan Trung Quốc đến, xem xét căn phòng và trở lại với hai trợ lý mang theo xích và cùm. Ông ấy đi xung quanh, chỉ đạo các trợ lý của mình đeo dây xích nhẹ vào tay còn cùm nặng quanh mắt cá chân mọi người. Tôi đã nghe nói rằng bị xích vào người có thể khá đau đớn, những xiềng sắt cắt đến tận xương. Tôi thực sự không sợ hãi, nhưng tôi hơi xao lãng và đã tụng vài dòng tới Ngài *Mahakala*, một vị Hộ Pháp oai lực. Khi những người lính đến gần, họ bỏ qua tôi và đi đến vị Lama tiếp theo. Tất cả mọi người đều bị còng tay và cùm chân, ngoại trừ tôi. Khi tôi ngồi đó, họ thậm chí không nhìn tôi. Tôi cảm thấy đó là sự ban phước của Ngài Mahakala.

Một tiếng còi vang lên; chúng tôi bị bắt đứng dậy. Ai đó bước vào và cởi tất cả còng tay, nhưng không cởi xích chân. Chúng tôi bị bắt bước ra ngoài — mọi người phải nâng dây xích giữa hai chân của họ lên và lê ra hết mức có thể. Ngoài sân có một mảnh bạt và những miếng cơm được ném lên đó. Chúng tôi bị bắt ngồi xung quanh thành những vòng tròn nhỏ và dùng tay ăn. Chúng tôi

cũng có một ít rau và một vài thứ khác ném lên trên cơm. Đó là bữa ăn của chúng tôi trong ngày. Có một chiếc vôi để chúng tôi có thể uống chút nước. Tất cả chúng tôi sẽ bị đưa đến một nơi mà chúng tôi có thể đi vệ sinh. Khi chúng tôi trở lại căn phòng tối, chiếc còng đã bị đeo trở lại. Khi bước vào, tôi nghĩ: “Được rồi, lần đầu tiên tôi thoát, nhưng rõ ràng bây giờ họ sẽ thấy rằng tôi không bị xiềng xích”. Tuy nhiên, trước sự ngạc nhiên của tôi, tôi chỉ đơn giản đi ngang qua và họ không nói một lời.

Ngày và tuần trôi qua, mọi người bắt đầu có chấy, nhưng họ không thể tự gãi do bị cùm chân. Những con chấy đang gặm nhấm họ và họ thực sự ngứa ngáy. Một số người thấy thực sự không thể chịu nổi và nhờ tôi: “Làm ơn, hãy đến gãi giúp tôi.” Khi người lính không nhìn, tôi sẽ lén đến và gãi cho họ, người này đến người khác. Tôi đã dành cả ngày để đi từ chỗ này sang chỗ khác cho đến khi không thể cử động cánh tay của mình được nữa và phải dừng lại.

Có nhiều chấy đến nỗi bạn có thể nhìn thấy chúng bò bên ngoài quần áo của chúng tôi. Những người lính Trung Quốc cuối cùng đã phát ngán với lũ chấy rận, vì vậy họ đã đến với một bình xịt và hun trùng tất cả mọi người. Chất

độc đường như không ảnh hưởng đến chảy rận, chúng vẫn tiếp tục ăn chúng tôi ngay cả khi chúng tôi bị phun thuốc. Cuối cùng, những người lính dựng những chiếc vạc lớn đựng đầy nước sôi. Mọi người đã phải ném quần áo của họ vào để thử giết chảy. Điều này được cải thiện trong năm hoặc sáu ngày, khi số lượng chảy lại tăng lên và chúng tôi trở lại với tình trạng ngứa ngáy vô tận.

Lần lượt tên của chúng tôi bị xướng lên và chúng tôi bị đưa ra ngoài. Chúng tôi bị đưa đến một phòng thẩm vấn, nơi chúng tôi bị hỏi tên tuổi, quê quán, cha mẹ và nghề nghiệp. Mọi thứ đều được viết ra bằng tay và có thể mất nhiều thời gian. Khi đến lượt tôi, tôi nói sự thật một cách rất thẳng thắn, giải thích tôi là ai. Tôi thậm chí còn giải thích rằng tôi đã được đặt tên của một Lama, và tôi đã hoàn thành một vai trò như vậy.

Sau cuộc thẩm vấn, bạn được đưa ra “buổi đấu tranh”, đó là một phiên tòa công khai, giả tạo, nơi bạn phải thừa nhận tội ác của mình. Nếu bạn không làm vậy, bạn sẽ bị bắt trở lại và bị đánh đập riêng trong phòng thẩm vấn cho đến khi bạn không thể đứng vững; sau đó bạn bị đưa ra thú nhận trước công chúng. Bạn luôn được đưa ra một lựa chọn “tự do” về việc liệu bạn có muốn thừa nhận

điều gì hay không. Trong hai tháng tôi bị giam giữ tại Nag-chukpa, có rất nhiều thử thách. Mọi người thuộc bất kỳ tầm mức quan trọng nào đều bị buộc tội công khai. Bạn không cần phải biết hay thậm chí từng gặp người tố cáo, thường thì bạn chỉ đơn giản là bị buộc tội về những hành vi mà bạn chưa bao giờ làm và không biết gì về nó. Bao nhiêu lần bạn phải trải qua trò chơi này tùy thuộc vào nghiệp quả của bạn. Bất kỳ ai có địa vị trong xã hội Tây Tạng, chẳng hạn như bộ trưởng, quan chức chính phủ, Lama, thương gia và chủ sở hữu tài sản đều bị bắt lao động nặng nhọc như làm ruộng bằng tay không.

Cuối cùng thì các phiên tòa cũng lắng xuống và mọi người bị đưa đi làm việc. Chúng tôi được đưa cho những chiếc xẻng và đi ra ngoài, những người lính canh có vũ trang theo sau, với mệnh lệnh: “Ông sẽ đào khu vực này và nếu ông không hoàn thành vào tối nay, ông sẽ bị phạt!” Chúng tôi làm việc chăm chỉ và cố gắng hết sức có thể. Trong khi làm việc, chúng tôi chỉ có thể nhìn thấy nhau từ xa. Ngay cả khi chúng tôi ở cùng nhau, chúng tôi không được phép nói chuyện với nhau.

Bây giờ chúng tôi có hai bữa ăn mỗi ngày: một nắm cơm và một muống nhỏ bột xanh được cho là rau. Vì chúng tôi đã được nuôi dưỡng bằng tsampa (bột lúa mạch rang) và chưa bao giờ ăn cơm trước đây, nên bữa ăn này rất khó

nuốt và chúng tôi gặp khó khăn trong việc tiêu hóa. Trên thực tế, thức ăn quá tẻ nên cuối cùng mọi người đều bị tiêu chảy.

Suốt hai tháng ở Nagchukpa, chúng tôi bị dày vò bởi bệnh tật, suy dinh dưỡng và chảy rận, cho đến khi chúng tôi được chuyển đi theo nhiều hướng khác nhau. Tất cả mọi người, dù ở vị trí cao hay thấp, đều bị ngược đãi kinh khủng, ngoại trừ những người đã từng cộng tác với những người Chiếm đóng.

12

TUYÊN ÁN

Một ngày nọ, tất cả chúng tôi đều xếp hàng và được thông báo rằng chúng tôi sẽ được đưa về nhà. Một số người đã tin vào điều này và thực sự hạnh phúc khi nghĩ rằng bây giờ họ sắp được về nhà. Những gì mà những người Chiếm đóng thực sự muốn nói là “nhà” là chúng tôi sẽ được đưa đến các trại tù trong khu vực của mình.

Chúng tôi bị dồn lại thành nhóm ba mươi sáu người và bị đẩy vào đuôi một chiếc xe tải. Hai tay chúng tôi bị trói chặt sau lưng và chúng tôi buộc phải quỳ xuống và cúi đầu. Chúng tôi bị nhồi nhét và yêu cầu không được ngẩng đầu lên, và nếu nhìn lên, chúng tôi sẽ bị đánh. Gần như không thể chịu đựng nổi. Sau một thời gian, mọi người sẽ ngả đầu vào lưng người trước mặt, hoặc vào vai người bên cạnh. Trong nhiều ngày, chúng tôi phải đi lại như thế, ngồi trên xe tải từ sáng sớm cho đến tận chiều tối.

Theo thời gian, tôi cảm thấy rất đau khi bị trói tay và cánh tay bị vắn ra sau lưng một cách khó chịu, tuy nhiên tôi cảm thấy có ai đó đang gặm dây của tôi và dần dần dây của tôi lỏng ra một chút. Người đàn ông đằng sau tôi cứ nghiến sợi dây của tôi, cho đến khi tôi rút được tay ra và từ từ ôm chúng vào lòng để không ai trong số lính canh nhận ra. Sau khi bị trói nhiều ngày đêm, điều này [khiến tôi] cảm thấy tốt hơn nhiều. Tôi không thể quay đầu lại xem ai đã làm một hành động tử tế như vậy, nhưng sau đó tôi phát hiện ra rằng người đàn ông đã giúp tôi là một người quen của mình.

Vì bị trói với nhau thành nhóm mười người và bị ném thô bạo vào xe tải nên chúng tôi rơi xuống ở những tư thế khó khăn và thường sẽ có người khác bị ném lên trên chúng tôi. Do đó, các sợi dây sẽ trở nên rối, căng hơn và đau hơn. Tuy nhiên, vì sợi dây của tôi đã được nói lỏng nên tôi không bị đau nặng như nhiều người khác, mà chỉ đói và khát. Những con đường trong tình trạng kinh khủng và rất gồ ghề, vì vậy chúng tôi mất bảy ngày đêm để tới nơi. Khi một người nào đó chết, cái xác chỉ đơn giản là bị vứt ra bên đường.

Trong thời gian thi thoảng dừng lại, chúng tôi được cho ăn

tsampa khô mà không cần nước. Chúng tôi chỉ được cung cấp nước một lần suốt chuyến đi kéo dài bảy ngày trên đường. Chúng tôi trở nên rất mất nước và môi miệng trở nên khô nẻ. Bột tsampa không thể ăn được nếu không có một ít nước bọt để giúp nuốt, vì vậy chúng tôi thực sự không thể ăn được. Bởi vì chúng tôi không thể di chuyển xung quanh và xe tải không có mái che cho nên khi trời mưa, chúng tôi sẽ mở miệng và cố gắng hết sức hứng những giọt nước, thậm chí liếm chúng từ lưng của những người khác. Khi độ cao lên, tuyết bắt đầu rơi và chúng tôi cố gắng hứng những bông tuyết trong miệng khô khốc của mình. So với đói, khát còn tệ hơn nhiều. Một lúc sau bụng như bốc hỏa khiến ai nấy đều kinh hãi. Khoảng nửa đường, khi dừng chân ở Golmud, chúng tôi được phép uống một ít nước.

Cuối cùng chúng tôi đến Tây Ninh, thành phố chính ở tỉnh Thanh Hải và được đưa xuống xe tải và được cấp nước lần thứ hai trong bảy ngày. Chúng tôi bị đưa vào những trại tạm thời. Trời rất nóng và chúng tôi buộc phải ngồi ngoài nắng và một lần nữa bị từ chối cấp nước. Sau này chúng tôi được phát những cái lều được dựng khá gần nhau, rất đông đúc. Trong mỗi lều có sáu người dùng chung

một cái xô để đi vệ sinh. Chúng tôi đã phải làm việc trong những điều kiện này trong hai tháng.

Sau một thời gian, chúng tôi bị đưa vào những căn phòng nhỏ, cùng mười sáu người khác. Bạn có thể dựa vào tường hoặc ngồi dựa vào người khác, nhưng không có chỗ nào để nằm nên rất khó chịu. Không có nệm, giường, hay bất cứ thứ gì khác, chỉ có một cái lon để bạn có thể đi vệ sinh ngay trước mặt mọi người. Dù bạn đã mặc quần áo gì khi đến nơi thì đó là tất cả những gì bạn phải mặc. Nhiều tuần trôi qua, một số người không thể chịu đựng được nữa. Một số tự vẫn bằng cách thắt một tay áo quanh cổ và treo cổ tự tử, những người khác đập đầu vào tường. Nhiều người đã tự kết liễu cuộc đời mình vì tuyệt vọng và đau đớn.

Bạn phải dậy từ rất sớm và sau đó đứng xếp hàng trước khi cửa được mở, sẵn sàng bị đếm khi bước ra ngoài.

Điều đầu tiên diễn ra là bạn phải tham gia một nhóm calisthenic [một hình thức tập thể dục, gồm nhiều động tác tập luyện các nhóm cơ bắp lớn của cơ thể] và thực hiện các bài tập. Đây là những bài tập đặc biệt của Trung Quốc mà mọi người phải làm. Đôi khi, dù sắp chết đói, chúng tôi cũng buộc phải thực hiện một điệu nhảy

bắt buộc.

Sau bài tập buổi sáng, chúng tôi được đưa trở lại phòng của mình, sau đó hai người mỗi nhóm được phép ra ngoài ăn sáng. Chúng tôi không được cung cấp bất kỳ đồ dùng nào, chỉ có một chiếc cốc hoặc một cái bát. Thức ăn của chúng tôi thực sự tệ hơn những gì động vật được cho ăn. Với bữa sáng, chúng tôi nhận được ba phần tư cốc chứa đầy vỏ lúa mạch luộc. Loại thực phẩm ngũ cốc này trông khá đầy đặn, nhưng khi bạn nhúng ngón tay vào và bóp, bạn phát hiện ra nó giống như một miếng bột biển và thực sự không có bất kỳ chất nào. Với bữa tối, chúng tôi được cho một ít lá cây luộc hay vỏ đậu nành trong nước dùng loãng; thường bạn thậm chí không thể ăn lá, vì vậy chúng tôi chỉ uống nước đun sôi.

Trước khi ăn, bạn không cảm thấy quá tệ, nhưng khoảng nửa giờ sau khi ăn những vỏ trấu đó, bạn sẽ bắt đầu cảm thấy đói kinh khủng. Cơ đau và cơ đói sẽ trở nên dữ dội đến nỗi dạ dày của bạn nóng như lửa đốt. Sau một thời gian, cơn đau dịu đi và bạn chỉ còn cảm giác đói bình thường và cảm thấy như rã rời và rất yếu. Điều này xảy ra sau mỗi bữa ăn, nhưng nó đặc biệt tệ hơn sau bữa ăn tối “súp lá cây”. Chúng tôi đã sống bằng chế độ ăn uống đậm

bạc này trong hai năm. Tôi đang nói ở đây từ trải nghiệm cá nhân. Tôi đã chịu đựng, những người khác cũng vậy.

Khi ở nơi này, chúng tôi lại phải trải qua những buổi đấu tranh. Không giống như nhiều tù nhân khác phải liên tục trải qua những buổi như vậy, tôi chỉ bị kéo ra ngoài hai lần. Khi gọi đến tên bạn, bạn phải xếp hàng, sau đó một sĩ quan chính sẽ ngồi ở đó và thẩm vấn bạn. Một người lính khác đảm nhiệm việc đánh bạn bằng roi da, trong khi người thứ ba ghi chép.

Từ phòng thẩm vấn, tôi bị đưa đến trạm đánh roi da. Hàng trăm người bị bắt tập trung xung quanh và dõi theo. Một sĩ quan thông báo tôi bị buộc những tội gì và tôi bị bắt nhận tội và ăn năn trước mặt mọi người tập trung ở đó: “Anh có ở trong quân đội Tây Tạng không? Anh đã giết bao nhiêu lính Trung Quốc? Anh có phải là quan chức chính phủ ở tỉnh của anh không? Anh đã xử phạt bao nhiêu công dân, bỏ tù hay kết án tử hình? Anh có phải là Lama không? Anh đã lấy của những nạn nhân vô tội bao nhiêu tiền? Bây giờ hãy thừa nhận mọi thứ anh đã làm! ”

“Tôi chưa bao giờ đi lính và cũng chưa từng là quan chức chính phủ, vì vậy tôi không giết ai và không tuyên án cho bất kỳ ai. Đúng, tôi là một Lama,” tôi thừa nhận trước

đám đông, “nhưng tôi chưa bao giờ ép buộc ai phải cho tôi bất cứ thứ gì. Tôi đã chấp nhận những gì được cúng dường một cách tự nguyện, vì vậy có lẽ tôi có tội khi nhận những món quà, nhưng những món quà này đều được trao tặng từ lòng hảo tâm của mọi người và bởi chí nguyện giải thoát của họ.” Ngạc nhiên trước sự khẳng định vô tội của tôi, viên sĩ quan nói với tôi rằng tôi là một trong những tù nhân cứng đầu nhất mà họ có.

“Chắc chắn anh đã chiến đấu chống lại quân đội Trung Quốc?!” Ông ấy kiên quyết.

“Không, tôi đã chạy trốn khỏi các ông và trốn vào núi vì sợ hãi,” tôi thú nhận.

Họ bắt đầu tranh luận về việc tôi có nói thật hay không, cho đến khi một người đàn ông quay lại và hỏi đám đông: “Này, anh ta đang nói dối hay nói thật? Nói lớn lên!”

Một người đàn ông ở chỗ nhà tôi, đứng dậy và hét lên: “Tôi biết anh ấy. Anh ấy đang nói sự thật!” Khi đó, ông ấy bị buộc tội thông đồng với tôi, vì vậy những người lính đã tóm lấy ông ấy và kéo ông ấy đi để thẩm vấn. Nhưng sau đó nhiều người khác đứng lên, khoảng hơn chục người, và nói rằng tôi đang nói sự thật. Trong khi họ đang đánh

người đàn ông tội nghiệp này thì một cơn mưa đá bất ngờ ập đến. Viên cảnh sát nói: “Chúng ta không thể làm việc trong điều kiện này, chúng ta phải dừng lại ở đây trong ngày hôm nay. Chúng ta sẽ tiếp tục vào ngày mai.”

Ngày hôm sau, khi tôi được đưa đến trước mặt viên sĩ quan, tôi bị bảo rằng: “Bây giờ anh đã có thời gian để suy nghĩ về điều đó, nếu có điều gì mà hôm qua anh không thừa nhận, thì bây giờ là lúc để thú nhận.”

“Phải, tôi đã nghĩ về điều này,” tôi trả lời, “nhưng tôi không thể nghĩ ra bất cứ điều gì mà tôi chưa nói với các ông. Tôi không có bất cứ điều gì khác để thừa nhận.” “Rõ ràng anh là một trong những người sẽ không thừa nhận những tội lỗi thật sự của mình trừ khi bị đánh,” viên cảnh sát nói. “Anh sẽ phải trải qua một vài trận đánh công khai.” Trước khi họ có thể đưa tôi ra ngoài và đánh tôi, quá trình tố tụng đã bị gián đoạn bởi sự xuất hiện của một vị tướng quan trọng trong quân đội, và tôi được đưa về phòng của mình.

Sau một thời gian, ngày tôi bị kết án đã đến. Tùy thuộc vào những gì bạn thừa nhận và tội ác của bạn, bạn sẽ lãnh án một số năm nhất định: một số hai năm, một số mười, hai mươi hoặc hơn. Trước tôi, một vị Lama đã bị kết án

hai mươi năm - chỉ vì là một Lama trong tu viện! Sau ngài, một tu sĩ trẻ bị cha mẹ gửi đến tu viện và chỉ là người giúp việc quanh tu viện cũng bị kết án hai mươi năm tù. Xem xét những bản án nghiêm trọng này, tôi đã nghĩ rằng chắc chắn mình sẽ bị kết án tù chung thân, nhưng tôi không thể làm gì khác hơn là chấp nhận bất cứ hình phạt nào mà họ dành cho tôi.

Khi đến lượt tôi, họ buộc tội tôi là một vị tướng của quân đội Tây Tạng, tuyên bố rằng tôi đã chiến đấu trong hai trận chiến chống lại quân Trung Quốc và thừa nhận đã giết hai mươi lăm lính Trung Quốc. Điều này không chỉ là sai, mà so với những người khác, đây là một tội nặng hơn nhiều, vì vậy tôi khá ngạc nhiên khi họ chỉ tuyên phạt tôi mười lăm năm tù. Tuy nhiên, tôi chưa bao giờ tưởng tượng rằng mình có thể sống sót sau mười lăm năm trong những điều kiện như vậy và với thức ăn này. Tôi đã nghĩ rằng tôi chắc chắn sẽ chết trong tù.

13

TRẠI TÙ

Sau khi bị kết án, tôi bị đưa đến một trại tù lớn giam giữ khoảng 10.000 tù nhân. (12) Khi tôi đến nơi, có hơn bốn trăm vị Lama bị giam ngay trong khu vực tôi đang ở. Hầu hết đến từ các vùng phía Đông Tây Tạng, nhưng cũng có một số vị Lama từ miền Trung Tây Tạng. Đa số là các Lama hóa thân Nyingmapa, nhưng có rất nhiều vị Khenpo, Geshe và Lama thuộc tất cả các trường phái Phật giáo Tây Tạng, Kagyupa, Sakyapa, và Gelugpa cùng một số quan chức cấp huyện. Ngoài ra còn có khoảng hai mươi giáo viên Hồi giáo và một số người *Bonpo*. Việc trải nghiệm ở trong trại tập trung là một vấn đề rất cá nhân. Một số người cảm thấy đó là một cực hình, một số bình thường và một số không đau khổ chút nào. Nó rất riêng, tùy theo nghiệp của mỗi người.

Trại được chia thành nhiều khu. Tôi ở trong khu A, được

chia nhỏ hơn thành bốn mươi phần. Cha và anh trai tôi ở cùng một trại, mặc dù ở những khu khác nhau. Đôi khi chúng tôi gặp nhau, nhưng chúng tôi không được phép nói chuyện. Thật đáng buồn, cha tôi đã qua đời ở đó.

Trong tù, mọi người đều phải làm việc, không có ngoại lệ. Những người trong chúng tôi từng là Lama buộc phải chịu những đau khổ vì chúng tôi bị cho là đã lạm dụng người khác. Chẳng hạn, bất cứ khi nào chúng tôi đứng dậy, đi bộ hoặc ngồi xuống, chúng tôi phải làm như vậy theo hàng. Chúng tôi cũng không được phép tập hợp thành nhóm nhiều hơn hai hoặc ba người. Vào ban đêm, chúng tôi không được phép thăm nhau hay trò chuyện.

Chúng tôi phải làm việc mọi lúc mang vác đá và đục đẽo một phần ngọn núi. Khi bạn nhìn từ xa, nó giống như toàn bộ ngọn núi đang chuyển động vì tất cả mọi người đang làm việc đầu tắt mặt tối. Chúng tôi vác gạch đá xây nhà tù. Con đường khá dốc và nguy hiểm, nếu bạn trượt chân ngã sẽ không có ai giúp đỡ bạn. Suất ăn của bạn phụ thuộc vào số lượng gạch bạn đã mang trong ngày hôm đó; ví dụ, cứ mười lăm gánh gạch mà bạn mang, bạn sẽ nhận được một nắm gạo. Nếu bạn chỉ có thể mang mười gánh, thì bạn sẽ nhận ít hơn, và nếu bạn chỉ có thể mang

được năm gánh, bạn sẽ ăn tương đương với Milarepa — một chút nước nóng và lá cây. Vì đói quá lâu nên chúng tôi chỉ còn da bọc xương, phải cõng gạch trên lưng trần. Sau một thời gian, lưng chúng tôi bị xây xát thô ráp và các vết thương bắt đầu rỉ máu và chảy máu cho đến khi toàn bộ lưng của một người chỉ còn là vết loét hở, và không thể gánh thêm viên gạch nào nữa. Điều đó tồi tệ đến mức tôi vẫn còn có những vết sẹo trên lưng. Bàn tay của bạn bị phồng rộp và các ngón tay của bạn cũng trở nên thô ráp và đau nhức.

Chúng tôi đã dành những ngày của mình để làm những công việc chân tay nặng nhọc trong khi bị bỏ đói - cuộc sống mòn mỏi cả hai đầu (one's life was worn away from both ends). Một ngày nọ, khi đang gánh một đồng gạch, một vị Lama bất thần ngã đi và chết. Sau đó, một vị Lama khác cũng chịu chung số phận.

Mỗi ngày đều có xác chết trong phòng giam. Mỗi buổi sáng, chúng tôi đi ra ngoài và xếp hàng, và bất kỳ ai bị bỏ lại đều đã chết hoặc phải bị đưa ra ngoài. Các thi thể được ném vào các ngôi mộ tập thể, nơi các xác chết được xếp chồng lên nhau. Những người ốm quá không gượng dậy được đã được đưa đến trạm xá nơi họ thường chết.

Mỗi buổi sáng đều có tin lan truyền: “Ông có nghe thấy không? Tám mươi người đã chết đêm qua!” hay “Chỉ có ba mươi người chết đêm qua — đó không phải là tin tốt sao?” Những chiếc giường trống sau đó được lấp đầy bởi những tù nhân mới, do đó luôn có cùng một số lượng chúng tôi ngồi chật chội trong phòng giam.

Một số tòa nhà dành cho người Tây Tạng và một số tòa nhà khác dành cho tù nhân Trung Quốc. Nhưng không thành vấn đề nếu bạn là người Trung Quốc hay người Tây Tạng - tất cả chúng tôi đều có nhiệm vụ giống nhau và thiếu lương thực. Sau một ngày làm việc, chúng tôi không được phép đi ngủ ngay. Thay vào đó, hàng đêm, chúng tôi phải tham gia các lớp học “cải tạo” kéo dài đến nửa đêm. Chúng tôi được nói rằng đảng những người Chiếm đóng nhân từ và vĩ đại như thế nào; Mỹ và các nước khác bị chỉ trích. Ví dụ: “Mặc dù lẽ ra bạn đã bị giết, nhưng do lòng tốt của Chủ nghĩa những người Chiếm đóng và Hồng quân, bạn đã được tha và giữ được mạng sống. Những kẻ đế quốc khủng khiếp ở Mỹ sẽ ăn cắp tài sản của mọi người và hút máu người nghèo.” Chúng tôi còn được dạy cách buộc tội những người bạn tù của mình. Ví dụ, nếu ai đó ngồi xuống khi anh ấy được cho là đang làm việc,

chúng tôi được mong sẽ chỉ trích anh ấy, bắt bẻ: “Tại sao anh lại làm như vậy?” Hoặc nếu mọi người nói với nhau: “Ông đang nói về cái gì vậy? Ông đang nghĩ gì vậy?” Nó cứ tiếp tục như vậy.

Phật Pháp bị miệt thị không ngừng. Đôi khi trong các lớp học cải tạo này, một Geshe đặc biệt tuyên bố: “Đức Phật Thích Ca Mâu Ni từng là một hoàng tử và ngài chỉ tạo ra Phật giáo để bảo vệ hình ảnh và vương quốc của chính mình. Trong lời dạy của Đức Phật, các tu sĩ đàn em phải tôn kính đàn anh và thậm chí rửa chân cho họ — qua điều này bạn có thể đánh giá Phật giáo là loại tôn giáo nào! Các tu sĩ phải học trong mười lăm hay hai mươi năm, sau đó ngồi và thiền định thêm nhiều nữa — và họ đạt được những gì? Không gì cả! Sự trống rỗng!” Nghe vậy người Trung Quốc rất vui.

Khi bị giam cầm bạn không được tự do về thể chất; người khác quyết định bạn làm gì, đi đâu, ngồi ở đâu và mọi thứ khác. Ngoài ra, giọng nói của bạn cũng không được tự do, bạn không được phép trì tụng thần chú (mantra) và bạn không thể nói bất cứ điều gì bạn muốn. Nhưng trạng thái tâm của bạn không thể bị giam cầm bởi người khác, chỉ có chính bản thân bạn. Người Trung Quốc không biết

tôi đang nghĩ gì hay quán tưởng gì, vì vậy tôi có thể tự do tưởng nhớ đến Tam Bảo, và tôi nhớ nghĩ về các Ngài thường xuyên như tôi muốn. Tôi cũng có thể tự do nhớ nghĩ về Guru gốc của mình và tiến hành bất kỳ pháp tu nào khác mà tôi có thể nhớ nhiều nhất có thể. Quản ngục không thể làm gì để kiểm soát điều đó.

Nhưng điều đó không có nghĩa là không khó khăn vất vả. Nhiều người đã chết, và mỗi buổi sáng, lính canh sẽ xử lý những xác chết đó. Đôi khi tôi nản lòng, nhưng rồi tôi thấy thật hữu ích khi nhớ ra rằng tôi không phải là người duy nhất ở trong tù, còn có rất nhiều người khác nữa. Chẳng ích gì khi ám ảnh sự đau khổ của chính mình, bởi vì những người khác cũng đang đau khổ, tất cả chúng tôi đều cùng nhau chia sẻ một nghiệp báo chung. Lo lắng cho bản thân giống như gánh thêm một gánh nặng khiến toàn bộ tình cảnh trở nên khó chịu hơn nhiều, điều đó thật vô ích. Đồng thời còn có một số Đạo sư vô cùng vĩ đại trong tù, những vị thực sự trợ giúp rất nhiều. Các ngài thi thoảng có thể ban những lời khai thị.

14

DIỆN KIẾN NHỮNG BẠC THẦY

Bắt đầu từ năm 1958 đến những năm về sau, những thay đổi lớn đã quét qua các quận Tây Tạng, điều này buộc tất cả mọi người - từ cấp cao đến cấp thấp, các vị Lama, bộ trưởng, quan chức chính phủ và thường dân – đều phải tự thích ứng. Mọi người vô cùng đau đớn khi phải đối mặt với những thay đổi này. Sự thay đổi lớn nhất là việc đàn áp tôn giáo; do đó, những người đã từng tham gia vào các hoạt động tôn giáo và tu học phải chịu sự đàn áp nặng nề nhất. Những người bị đối xử tồi tệ nhất là những người có địa vị tôn giáo-chính trị như là những người có ấn tín hoàng gia về chức thầy tu và quyền thống trị của hoàng đế Trung Hoa; có tám vị với con dấu đó, và bốn vị với con dấu khác, tôi ở dưới tất cả những con dấu này. Tuy nhiên, người Trung Quốc không có cách nào để phân biệt các Lama có phẩm tính tu học và tu chứng, vì vậy

những hành giả này đã thoát khỏi bị phát hiện. Mặc dù người Trung Quốc đã cố gắng tìm ra các vị là ai, nhưng hầu như, họ đã không thành công.

Trong trại tù, có rất nhiều quy tắc phải được chấp hành một cách rất tận tình. Nếu những người theo tôn giáo vi phạm một trong những quy tắc này, họ sẽ bị trừng phạt nặng hơn nhiều so với những người khác. Họ theo dõi sát sao hành động của chúng tôi và không cho phép chúng tôi gặp gỡ, nói chuyện với nhau hay trao đổi bất kỳ tin tức nào. Bình thường tôi không thể nói chuyện với bất kỳ ai, nhưng thỉnh thoảng trong một cuộc tụ họp lớn, tôi sẽ nhận ra một vị nào đó trong đám đông. Khi tôi có thể nhận được giáo lý từ bất cứ ai, nó cần phải được chia sẻ một cách bí mật, đôi khi ngay cả trong lúc tôi đang đi vệ sinh.

Cũng giống như vậy, nhờ một tu sĩ từ tu viện của tôi, người đã ở trong nhà tù này vài năm và hiểu rõ về tình hình, tôi dần dần biết được sự hiện diện của các vị Lama khác. Tôi bắt đầu hỏi ông ấy xem ai ở đó và theo thời gian ông ấy có thể giới thiệu tôi với khoảng chục vị Lama khác. Ông ấy cho tôi biết danh hiệu của các ngài, đến từ dòng truyền thừa nào, và liệu họ có tính cách tốt hay khó. “Vị

đó-vị đó là một nhân vật thực sự tôn quý. Nhưng vị đó đang gặp rắc rối, hãy tránh xa vị đó, thậm chí đừng nói chuyện với vị đó.” Dần dần, hơn mười lăm năm trong nhà tù đó, tôi được gặp một số những vị Lama này và nhận được một vài giáo lý Phật Pháp trong suốt thời như vậy.

Trong ngày, tất cả những người khỏe mạnh đi làm, những người quá yếu hay ốm đau ở lại. Một trong những người bị bỏ lại là hóa thân của Đức Dodrupchen được gọi là Tulku Riglo. Bản thân ngài cũng thừa nhận rằng mình là Tulku của Do Khyentse, và giống như Do Khyentse, ngài có năng lực thần thông và có thể thực hiện một số phép huyền nhiệm ngay cả trong tù. Phương diện Hộ Pháp của ngài đặc biệt mạnh mẽ và ngài có thể bảo vệ những người trong tù.

Một ngày nọ, rõ ràng ngài đã nói với những người bị bỏ lại với mình: “Hôm nay hãy để ý, vì trong số những tù nhân mới sắp được chuyển đến, tôi có cảm giác sẽ có một người rất đặc biệt.” Sau một hành trình dài đoàn xe của chúng tôi đã đến nơi. Và khi một chiếc xe tải cụ thể dừng lại, Tulku Riglo đã chỉ vào nó và nói: “Tôi nghĩ vị ấy sẽ ở trong chiếc xe tải đó.”

Biết rằng vị Tulku này có chút năng lực thấu thị, có người

đã hỏi: “Nhưng làm thế nào chúng ta nhận ra tù nhân nào là người đặc biệt?”

“Vị ấy sẽ có một chiếc gương tròn đeo trên thắt lưng,” Tulku Riglo nói.

Đó là ngày tôi đến. Với hai tay bị trói vào nhau sau lưng, chúng tôi được dỡ xuống khỏi xe tải. Khi tôi ra ngoài, tôi thấy vị tu sĩ từ tu viện của tôi đang lo lắng nhìn từng tù nhân. Khi nhìn thấy tôi, cậu ấy đã khóc. Một tù nhân khác đột nhiên đến gần tôi và nói rằng anh ấy vui mừng biết bao vì tôi đã đến, vì anh ấy cảm thấy chắc chắn rằng một ai đó quan trọng sẽ đến. Anh ấy đã lo lắng kể từ khi không tìm thấy ai đeo gương, cho đến khi nhìn thấy tôi đang đeo gương trên thắt lưng.

Tôi cũng kết nối với một số vị Lama khác. Tôi đã thọ nhận giáo lý từ một số vị; những vị khác yêu cầu tôi soạn những thứ như một bài thực hành ngắn về Đức Liên Hoa Sinh dựa trên *Guru Mahasukha*, vì tôi đã từng thực hiện pháp tu đó trong quá khứ. Một vị khác nói: “Nếu tôi không chết, trước tiên tôi muốn thực hiện 100.000 bài tụng khấn nguyện Đức Liên Hoa Sinh của Tertön Chokgyur Lingpa, mang tên *Sự Viên Thành Ước Nguyện Tự Nhiên*.” Theo đó, tôi đã viết một bài cầu nguyện bản ngắn

như vậy.

Một vị khác nói: “Tôi đã có một linh kiến về Đức Milarepa, tôi muốn một nghi quỹ (sadhana) về ngài.” Do đó, tôi đã viết một nghi quỹ Milarepa ngắn.

Tuy nhiên, vị Lama đầu tiên đã giảng dạy cho tôi là Lama Rigzin từ Golok. Lama Rigzin đã nhập thất hai mươi hay ba mươi năm tại một trong những hang động thực hành của Đức Liên Hoa Sinh ở Núi Pomra. Tôi muốn gặp ngài và vì vậy tôi đã hỏi người bạn tu sĩ của tôi xem vị ấy có thể giúp thu xếp việc đó không. Một ngày nọ khi chúng tôi đi làm, tôi thấy mình ở cùng nhóm với Lama Rigzin. Tôi muốn cúng dường ngài, nhưng người Trung Quốc đã tịch thu toàn bộ san hô, ngọc lam, mã não và đá dzi của tôi; thứ duy nhất tôi còn lại là một tràng hạt raksha có vài hạt san hô trên đó. Tôi mở tràng hạt, tháo các hạt san hô ra và cúng dường ngài chuỗi hạt như một phẩm cúng dường. Lama Rigzin khẽ thốt lên: “Ồ, chính là con. Ta đã mong đợi con.” Rõ ràng lời của Tulku Riglo về tôi đã lan truyền.

Lama Rigzin có vẻ ngoài rất cao quý; ngài có một bộ râu dài và đẹp. Mặc dù đã rất già yếu và có tật ở chân, nhưng ngài vẫn rất thu hút. Ngài không phải là một vị Lama hóa

thân được công nhận, nhưng là một hành giả rất cao cấp thuộc kiểu hành giả togden (yogi chứng ngộ cao cấp). Ngài là đệ tử của Đức Dudjom Rinpoche đời thứ nhất, Dudjom Lingpa, và thuộc lòng bản cô đọng về các chỉ dẫn *Nangjang* được biết đến là *Phật Quả Vô Thiền* mà tôi đã thỉnh cầu giáo lý. “Đừng lo lắng,” Lama Rigzin nói với tôi, “Chúng ta có nhiều thời gian. Không cần phải vội vàng vì chúng ta sẽ ở đây khá lâu.”

Không thể nhận được chỉ dẫn chi tiết một cách bài bản, vì vậy chúng tôi đã làm điều đó bí mật, từng chút một, điều mà tôi đã nhận được trong một khoảng thời gian dài. Cuối cùng, tôi đã nhận được tất cả các giáo lý về các thực hành chuẩn bị (tiền yếu) rushen, Trekcho, và Togal, cũng như *sự hòa nhập không gian ba phần*- Lama Rigzin đã ghi nhớ tất cả những giáo lý này; tuy nhiên, tôi đã phải viết tất cả chúng bằng những ký tự nhỏ xíu trên những mảnh giấy nhỏ.

Một ngày nọ, Lama Rigzin nói với tôi: “Ta có một giấc mơ về con. Ta mơ thấy con có một chuỗi hạt bằng bạc. Tại một thời điểm nào đó, tràng hạt bị bung ra và con ném nó lên trời, nó biến thành một con rồng. Nó bay và gầm rú, và tất cả những điều huyền diệu tuôn xuống. Điều này

làm ta rất vui, vì vậy hãy cho ta biết đôi điều về cách mà những trước tác của con sẽ xuất hiện — con có điều gì đặc biệt không?”

“Dạ, con không,” tôi trả lời.

“Đừng giấu ta bất cứ điều gì, hãy nói với ta!” ngài ra lệnh, nhưng vào thời điểm đó tôi vẫn chưa nhận được bất kỳ giáo lý kho tàng tâm linh nào, và tất cả những gì tôi có thể làm là đảm bảo với ngài rằng tôi vẫn chưa [nhận được].

Không còn tròng hạt của riêng mình, tôi đã làm một chuỗi nhỏ mà tôi có thể giấu kín. Trong một lần khám xét, lính canh đã tìm thấy nó và lấy đi, vì vậy tôi đã làm một chiếc khác. Các cuộc tìm kiếm luôn bất ngờ; lính canh sẽ đột ngột xuất hiện và bắt đầu xé toạc mọi thứ. Nếu họ tìm thấy bất cứ thứ gì bạn không nên có như tròng hạt, bản văn hay bất cứ thứ gì khác, họ sẽ ngay lập tức trừng phạt bạn. Không thể tránh khỏi, họ cũng tìm thấy tròng hạt đó, vì vậy tôi đã làm một chiếc khác, tất nhiên cuối cùng họ cũng tìm thấy. Cuối cùng, tôi làm một tròng hạt nhỏ bằng cách thắt nút một đoạn dây điện nhỏ, và bất cứ khi nào bị tìm kiếm, tôi sẽ nhét nó vào miệng và giấu nó dưới lưỡi. Tất cả những thứ khác tôi làm đều đã bị lấy mất, nhưng cái này không bao giờ bị phát hiện. Tôi đã sử dụng nó cho

đến khi ra tù.

Một ngày nọ, tôi đến tặng Tulku Riglo ba hạt san hô mà tôi đã cất giữ và để thỉnh cầu giáo lý. Khi tôi đến nơi ở của ngài, ngài không có ở đó. Ngài đã đi vào phòng tắm, khi nhìn thấy tôi lúc ngài trở lại, ngài nói: “Ta rất vui khi gặp lại một người bạn cũ quen thuộc. Đêm qua ta có một giấc mơ rằng ta sẽ gặp *Nubchen Sangye Yeshe* (16), vì vậy con hẳn phải là một hóa thân của ngài-phải không?” Đáp lại, tôi thừa nhận rằng một trong những bài cầu nguyện khẩn cầu dòng truyền thừa tiếp nối của tôi Nubchen Sangye Yeshe đã thực sự được đề cập đến, điều mà Tulku Riglo đã thốt lên: “Điều này khiến ta rất vui.” Theo thời gian, tôi đã nhận được một số giáo lý từ ngài, không phải quá sâu rộng, mà từng chút một.

Ngài khá cao lớn và rất đẹp, sáng sủa và duyên dáng. Mọi người đều muốn được gần gũi với ngài. Tuy nhiên, ngài bị tật và kéo lê một chân ngay cả khi chống nạng, vì vậy ngài không phải đi làm như những người khác trong chúng tôi. Ngài là một trong những nhân vật ấn tượng nhất mà tôi gặp trong trại. Ngài khơi dậy lòng sùng mộ và sự tin tưởng một cách tự nhiên ở bất cứ ai ngài gặp. Trong khi ở trong tù, ngài thậm chí còn phát lộ một số kho tàng tâm

được ẩn giấu. Một trong những thần thông mà ngài thi triển đã diễn ra khi ngài gia trì một ít gạo và ném nó vào áo choàng của ai đó. Vài phút sau, chiếc áo choàng bắt đầu cử động và biến thành một con rắn. Sau đó ngài nói: “Được rồi, những vị Hộ Pháp hiện đang ở bên trong nhà tù vì thế bạn có thể lấy lại áo choàng của mình.”

Ngài là một nghệ sĩ rất điêu luyện và đã có lúc ngài nói: “Ta có một món quà cho con,” sau đó ngài ban cho tôi một bức vẽ đường nét tuyệt đẹp về Đức Phổ Hiền Như Lai cùng vị Phối Ngẫu. Sau đó, theo trí nhớ, ngài đã trì tụng Guru Yoga về Đức Liên Hoa Sinh (Padmasambhava) được trước tác bởi Mipham Rinpoche có tên là *Cơn Mưa Gia Trì*, dựa trên *Bài Cầu Nguyện Bảy Dòng*. Đổi lại, ngài yêu cầu tôi vẽ cho ngài một bức vẽ đường nét về Đức Nubchen Sangye Yeshe. Tất nhiên, trong tù tôi không thể ngồi vẽ một cách thoải mái, nhưng Tulku Riglo vẫn tiếp tục yêu cầu vẽ. Cuối cùng tôi đã thành công trong việc vẽ và ngài rất vui khi tôi trao nó cho ngài. Ngài tiếp tục nói với tôi rằng: “Thực tế, có một hóa thân khác của Đức Nubchen Sangye Yeshe trong trại này - con nên gặp ngài.”

“Dạ đó là ai?” Tôi hỏi.

Ngài giải thích rằng đó là một vị tên Gyalse Palo từ Golok.

Vị ấy là tái sinh của Terton Gyalse, một Bạc Khai Mật Tạng. Nếu tôi kể cho bạn câu chuyện về ngài, bạn sẽ thấy thực sự ngạc nhiên, nhưng đây không phải lúc. Thực ra vị Tulku này là cháu ruột của Terton Gyalse. Ngài ở trong đội làm việc và phải gánh gạch và làm những công việc nặng nhọc khác hàng ngày. Tôi đã được khích lệ gặp ngài, và cuối cùng tôi đã làm được. Ngài rất tốt với tôi và chúng tôi trở nên khá thân thiết. Có lúc ngài tâm sự với tôi rằng đôi khi ngài linh cảm được điều gì sắp xảy ra, dựa trên văn tự biểu tượng. Một khi dựa trên linh kiến như vậy, ngài nói: “Ta thấy rằng con có một số giáo lý kho tàng ẩn giấu - con đã viết chúng ra chưa?”

“Con không có thứ đó,” tôi giải thích.

“Chà, có lẽ con chỉ đang giấu nó với ta,” ngài trả lời, “nhưng nếu việc đó chưa xảy ra, thì nhất định phải làm.”

Còn có một vị Terton khác trong trại. Ngài có một cái tên kỳ lạ, *Tsokter*. Tên mẹ của ngài là Tsolmo, vì vậy ngài được đặt tên là Tsokter, nghĩa đen là Terton của bà Tsolmo, đó là cách hài hước mà họ đặt tên cho những người từ nơi ngài đến. Ngài là một nhân vật khác thường. Một số người tin rằng ngài là một Terton còn những người khác thì không, bản thân tôi cũng không chắc lắm, nhưng

Lama Rigzin nói với tôi: “Con chắc chắn nên kết nối với ngài. Một số kho tàng ẩn giấu của ngài là có thật, số khác thì ta không chắc lắm. Nhưng một số chắc chắn là thật, vì vậy con nên đến gặp ngài.”

Sau khi tôi kết nối với Tsokter, ngài nói với tôi rằng ngài có một kho tàng ẩn giấu về *Kim Cương Phổ Ba* (*Dorje Phurba*) (*Vajrakylaya*), mà ngài đã ban cho tôi. Đó là một mạn-đà-la thân thể, có nghĩa là toàn bộ mạn-đà-la bên trong thân thể của chính ta. Khi quán tưởng các vị Bồ Tôn khác nhau, thay vì các ngài ở trong cung điện bên ngoài thân thể của một người thì các ngài an vị ở những vị trí cụ thể trong thân, chẳng hạn như các luân xa (*chakra*).

Ngài thường hỏi: “Con có đang tụng thần chú không?”

“Dạ thưa, Rinpoche, con có.”

“Được rồi, điều đó tốt cho con; nó cũng tốt cho ta.”

Đó là một bài tụng rất ngắn nên tôi đã cố gắng hết sức để thực hành nó thường xuyên.

Một ngày nọ, ngài nói với tôi: “Chúng ta cũng phải thực hiện một nghi lễ trừ tà.” Đây được gọi là *dokpa*.

“Nhưng những nghi lễ như vậy rất dài và phức tạp, làm

thế nào chúng ta sẽ thực hiện một nghi lễ ở đây trong tù?” Tôi hỏi. “Chúng ta thậm chí còn không được phép ngồi trong một phút, làm thế nào chúng ta thực hiện toàn bộ nghi lễ?”

Tuy nhiên, hóa ra nghi lễ này là do ngài tự viết ra và nó chỉ dài bằng một trang giấy ngắn. Tiếp theo là câu hỏi về cách làm torma, cúng phẩm nghi lễ, trong những điều kiện nhà tù. Tsokter Rinpoche nói với tôi chỉ cần tìm một viên đá nhỏ hình kim tự tháp và chúng tôi sẽ sử dụng nó. Vì ngài đã khá lớn tuổi, ngài chỉ có thể làm việc trong một thời gian ngắn, nên một ngày nọ, chúng tôi đã sắp xếp để tiến hành trì tụng bài trừ tà đó trong khi làm việc. Tsokter đã giữ torma dưới gối của mình trong nhiều ngày và tụng những câu thần chú cần thiết để thấm nhuần nó trước khi ném nó vào kẻ thù. “Nó nên được ném vào kẻ thù chính,” ngài giải thích, “để đẩy lui thế lực thù địch.”

“Nhưng khi nào chúng ta sẽ ném nó?” Tôi hỏi.

“Ồ, vào ban đêm. Sẽ không hay nếu ném nó ra khỏi lối vào nhà vệ sinh, nơi chúng ta thường gặp nhau,” ngài trả lời. “Vì chúng ta sẽ không ở cùng nhau, xin hãy nhớ rằng tối nay ta sẽ ném torma trong buổi cải tạo. Xin hãy tập trung tinh thần và tụng thầm lúc đó”.

Sáng hôm sau khi tôi gặp ngài, Tsokter tỏ ra khá vui mừng. “Torma diễn ra tốt đẹp và khá thành công!” ngài thốt lên.

Đáng buồn thay, một ngày nọ, tôi nhận được tin Tsokter Rinpoche đã viên tịch.

Một vị Thầy khác mà tôi gặp trong tù là Lama Tsongar, lúc đó khoảng năm mươi tuổi. Ngài là một Gelugpa và là một người rất tốt. Ngài nói với tôi: “Một trong những điều quan trọng nhất là không tạo ra ác nghiệp bằng cách nuôi dưỡng lòng hận thù trong tâm ta đối với những người lính Trung Quốc. Sẽ chẳng tốt hơn nếu chúng ta có thể tận dụng cơ hội này để thực hành thêm về Bồ Đề Tâm sao?”

“Ngài có thuộc lòng Nhập Bồ Tát Hạnh không?” Tôi hỏi.

“Không, không phải tất cả, chỉ có bốn chương đầu tiên,” ngài trả lời. Từ từ ngài giảng dạy và tôi viết ra những câu thơ gốc. Trong tù không có bút hay giấy, vì vậy tôi dùng những mảnh giấy xé từ lề báo và tôi sẽ tự làm mực bằng muội than trộn với nước. Không ai được phép mặc trang phục truyền thống Tây Tạng, vì vậy tôi giấu những dòng chữ nhỏ này trong viền áo khoác kiểu Trung Quốc của mình. Khi tôi ở trong nhà vệ sinh, tôi cẩn thận kéo chúng

ra để học cho đến khi tôi có thể học thuộc cả bốn chương. Chúng tôi không được phép ngồi xuống và giảng dạy chính thức. Lama Tsongar sẽ thì thầm dạy tôi khi chúng tôi đang đi hay mang vác đồ đạc của mình. Đó là cách tôi thọ nhận giáo lý về Bồ Đề Tâm.

Còn có một vị Geshe Gelugpa vẫn còn sống; hiện nay ngài đã chín mươi tuổi và gần đây [khoảng năm 2001] đã ban quán đánh lớn *Kalachakra*. Tuy nhiên, thực hành sâu xa nhất của ngài là Terma Dzogchen của vị Khyentse đời thứ nhất được biết đến là *Chetsun Nyintig*. Đôi khi vị Geshe này dạy cho tôi các phần của nó, bao gồm cả việc ban cho tôi một luận giảng về *Những Lời Cuối Cùng* của Senge Wangchuk, bài ca chứng ngộ mà Senge Wangchuk đã hát khi nhập niết bàn.

Còn có một vị Lama khác thường, con trai của một thành tựu giả từ Tarthang Gonpa, người đã từng là Guru của hầu hết các vị Lama ở Golok. Vị Siddha này có vài người con trai, và vị này cũng là một siddha, giống như cha của ngài, có thể hồi sinh người chết và thực hiện nhiều loại phép thần thông khác. Ngài cũng được biết đến là người có khả năng chữa lành bệnh cho mọi người. Tuy nhiên, mặc dù ngài đã thực hiện được những thần thông trong

quá khứ, nhưng bây giờ ngài cũng thấy mình đang ở trong tù.

Lần đầu tiên tôi nhìn thấy ngài, tôi bước ra từ nhà vệ sinh và ngài đang đi ngang qua. Mặc dù tôi cách ngài một khoảng khá xa, và chưa làm gì cả, ngài vẫn trừng mắt nhìn tôi với một cái nhìn giận dữ, buộc tội. Tôi không biết vì sao. Tôi đã không làm gì sai, và bắt đầu tự hỏi: “Ông ấy có phải là sĩ quan quân đội không nhỉ? Ông ấy theo mình vì mình đã làm gì đó sai trong nhà vệ sinh sao?”

Tôi đã khá sốc khi sau đó ngài túm lấy tôi và hét lên: “Người không biết ta là ai sao? Ta biết người là ai, tại sao người lại không nhận ra ta?”

Có một cuộc trao đổi tương tự khác, sau đó tôi tự hỏi: “Gã đó đó là ai? Ông ấy có làm ở đây không? Ông ấy là tù nhân hay một trong những ‘cai ngục’ của nhà tù? Hay có lẽ ông ấy chỉ là một người điên...” Nhưng sau đó tôi bắt đầu suy đoán liệu ông ấy có thể là con trai của vị thành tựu giả (siddha) hay không, điều này có thể giải thích cho hành vi kỳ quặc của ông ấy. Tôi mô tả ông ấy với một người nào đó và phát hiện ra rằng ông ấy thực sự là con trai của vị thành tựu giả (siddha).

Một lần, khi tôi bị ốm ngài đã đến chữa bệnh cho tôi. Ngài đập mạnh vào ngực tôi và tát mạnh vào lưng tôi, cười rồi bỏ đi. Tôi không nhận được bất kỳ giáo lý nào từ ngài, nhưng có chút kết nối giữa chúng tôi. Một ngày nọ, ngài nói với những người bạn đồng hành của mình: “Bây giờ tôi sắp rời trại.” Sau đó ngài biến mất trong vài ngày. Thực ra ngài biết mình đang làm gì. Ngài hành động điên rồ nhưng ngài khá thấu thị.

Một trong những Lama mà tôi có lòng sùng kính mạnh mẽ nhất là Đạo sư Dzogchen vĩ đại Khenpo Munsel. Trong những năm chúng tôi ở cùng nhau trong trại tập trung, ngài đã dạy tôi rất nhiều điều. Ngài cũng kể lại cho tôi câu chuyện sau đây về những ngày đầu tiên của ngài, về cách thức khác thường mà lần đầu tiên ngài nhận ra bản tánh của tâm.

Khi còn trẻ, Đạo sư gốc của Khenpo Munsel là Khenpo Ngakchung. Ngài đã thọ nhận nhiều chỉ dẫn về Đại Viên Mãn từ Khenpo Ngakchung và ngài có một sự hiểu trí năng rất tốt về ý nghĩa của Rigpa, bản tánh của tâm. Bất cứ khi nào ngài thực hành thiền, ngài chỉ đơn giản là duy trì sự hiểu trí năng đó về nó và tin rằng đó là điều mà người ta phải duy trì. Vì vậy, bất cứ khi nào ngài bày tỏ

sự hiểu của mình, ngài đều có thể giải thích nó tốt đến mức Khenpo Ngakchung thừa nhận rằng nó là như vậy. Rồi một ngày Khenpo Ngakchung nói với ngài: “Đúng vậy, những gì con đang nói là đúng, nhưng con cũng cần phải nhận ra nó. Sẽ không đủ khi chỉ biết nó về mặt khái niệm. Những gì con cần làm là khẩn cầu tới Đạo sư gốc của con ngập tràn lòng sùng mộ và bằng cách đó, con sẽ có thể làm nó khởi sinh trong thực tại. Con sẽ thực chứng nó thay vì chỉ hiểu biết trí năng”.

Khoảng hai năm trôi qua và Khenpo Munsel nghĩ rằng ngài đã đạt được một số tiến bộ trong thực hành của mình, tuy nhiên ngài vẫn không thực sự hiểu rằng sự hiểu biết của mình chỉ là lý thuyết. Rồi một ngày nọ, vị Pháp chủ, Kathok Getse, của Tu viện Kathok, nơi Khenpo Munsel đang theo học tại Phật học viện (*shedra*), trở lại sau một thời gian dài vắng bóng. Trên thực tế, Khenpo Munsel chưa bao giờ gặp ngài trước đây. Tất cả các tu sĩ và học trò được yêu cầu xếp hàng trong bộ y phục màu vàng của mình để thực hiện điều được gọi là “vòng hoa vàng của bữa tiệc chào đón.” Khenpo Munsel đã được trao chiếc dù che nắng và thực sự mong được gặp vị Đạo sư vĩ đại này. Khi đoàn tùy tùng của Kathok Getse đến gần,

Khenpo Munsel nhìn thấy ngài giữa đám đông, khá thành tựu trong nhiều năm. Khenpo Munsel đã rất vui mừng và tràn ngập sự ngưỡng mộ khi nhìn ngài, chợt có điều gì đó lóe lên trong tâm ngài nhưng ngài không thực sự nhận ra. Ngài rất xúc động, tràn đầy niềm tin và lòng sùng mộ đối với Kathok Getse Rinpoche; ngài chỉ biết đứng đó.

Đột nhiên, ngài cảm thấy áo choàng bị kéo mạnh và ngài nhìn xuống thì thấy một tu sĩ trẻ, kéo ngài và hỏi: “Này, sao ngài không vào? Tại sao ngài lại đứng ở đây?” Khenpo Munsel nhìn quanh và ngạc nhiên vì mọi người đều đã vào và ngồi bên trong chánh điện. Ngài vào trong, ngồi xuống và cởi mũ lễ. Một lần nữa, ngài nhìn vào khuôn mặt của Đạo sư và nghĩ: “Chờ một chút! Những gì ta đang kinh nghiệm ở đây không phải là thứ mà ta kinh nghiệm như khi thiền định. Đó là thứ gì đó đã được miêu tả với ta, mà ta nghĩ rằng mình đã hiểu, nhưng đột nhiên ta thực sự đang kinh nghiệm nó. Đây là những gì ta nghĩ rằng mình đã hiểu suốt thời gian qua, nhưng bây giờ nó mới là thật!” Đó là thời điểm mà ngài trực nhận bản tâm trong thực tại. Tâm của Bạc Thầy và ngài hòa quyện không tách rời. So với sự hiểu biết trí năng, điều này được gọi là chứng ngộ.

Sau đó, ngài kể cho Khenpo Ngakchung những gì đã xảy ra. Khenpo Ngakchung nói với ngài: “Vị Đạo sư duyên nghiệp của con là Kathok Getse. “Ngài là người mà con đã có mối liên hệ bền chặt trong nhiều kiếp. Do đó, lòng sùng mộ và sự hồi hộp xúc động trước sự ngưỡng mộ đó mà con cảm thấy khi nhìn thấy ngài đủ để khiến con chuyển từ hiểu biết về khái niệm thành kinh nghiệm thực sự. Đó là sự chứng ngộ không thay đổi giống như không gian.”

Bằng cách này, Khenpo Munsel đã dạy tôi một bài học quan trọng về sự khác biệt giữa hiểu biết trí năng và sự chứng ngộ chân thực. Sự hiểu biết trí năng là những gì bạn đạt được khi Bậc Thầy miêu tả bản tâm và ngài làm sáng tỏ nó cho bạn. Ngài đưa ra một sự miêu tả rõ ràng về nó như thế nào và bạn cảm thấy rằng bạn có một ý tưởng khá tốt nó là gì. Sau đó, bằng kinh nghiệm của riêng bạn, bạn thử phương pháp mà Bậc Thầy đã miêu tả, và bạn khám phá ra thứ gì đó. Bạn cảm thấy “Này, chính là nó!” Điều đó được gọi là “nhận ra bản tánh của tâm” Nó không còn là một ý tưởng mà là một thực tại. Một khi bạn đã quen với điều này đến mức không còn nghi ngờ gì nữa, thì đó không chỉ là một cái thoáng thấy nhận ra,

mà là một thực tại đang diễn ra được gọi là “chúng ngộ”.

15

KHO TÀNG ẨN GIẤU

Cuối cùng, tôi đã phát lộ một giáo lý về kho tàng ẩn giấu. Việc đó diễn ra nhờ lòng từ vô lượng của Đức Samten Gyatso, vị nhiều năm trước đã ban cho tôi những quán đảnh về các thực hành Guru Rinpoche từ pho giáo lý *Tukdrub Barchey Kunsel* (17). Pho giáo lý Tukdrub Barchey Kunsel bao gồm các thực hành bên ngoài, bên trong và bí mật, cũng như sự khẩn cầu tới Guru Rinpoche được gọi là Đức Phật Ba Thời. Vào lúc ban quán đảnh, Đức Samten Gyatso đã bảo tôi hãy hòa việc tụng lời cầu nguyện này với hơi thở của mình. Tôi đã hứa với ngài rằng tôi sẽ thực hành điều này một cách sâu rộng, và Rinpoche nói thêm rằng sẽ rất lợi lạc cho tôi nếu tôi thực hành pháp này trong ẩn thất.

Điều này đã thôi thúc tôi nhanh chóng bắt đầu nhập thất. Tuy nhiên, tôi phát hiện ra rằng mình không có bản sao của các bản văn thực hành. Khi tôi nghe tin Đức Samten

Gyatso đã trở lại ẩn thất của mình, tôi đã cử một tu sĩ đến lấy các bản văn dành cho tôi, và khi cậu ấy mang chúng trở lại, tôi đã sao chép chúng và trả lại bản gốc cho Đức Samten Gyatso. Tuy nhiên, khi tôi chuẩn bị nhập thất, một vị Lama quan trọng của dòng Sakyapa đã đến Nangchen, vì vậy tôi không có cơ hội nhập thất vào lúc đó.

Sau đó, một lần nữa tôi cố gắng nhập thất về pháp tu này nhưng tôi đã đánh mất tất cả các bản văn mà tôi đã sao chép cẩn thận. Tôi nhớ rằng tôi đã đặt chúng trong thư viện, nhưng tôi không thể tìm thấy chúng, vì vậy thay vào đó tôi chỉ tụng bài cầu nguyện Đức Phật Ba Thời nhiều lần và thường xuyên nhất có thể. Chính trong thời gian này, người Trung Quốc đã xâm chiếm miền Đông Tây Tạng. Suốt toàn bộ những sự kiện hỗn loạn xảy ra sau đó - đầu tiên là sống sót trên đường chạy trốn, sau đó bị quân đội Trung Quốc bắt giữ, đưa đến Nagchukpa, và cuối cùng bị chuyển đến Tây Ninh và bị tù - tôi liên tục tụng bài cầu nguyện Đức Phật Ba Thời.

Bây giờ trong nhà tù ở Tây Ninh, nhiều người chết hàng ngày. Cuối cùng, một trận dịch ập đến khiến tôi bị sốt và tiêu chảy phải nhập viện. Trong bệnh viện, một vị Lama

của Golok đã nói với tôi: “Ta sắp chết, nhưng một ngày nào đó con sẽ thoát khỏi nhà tù này và sau đó con nên đến Pemako.” Một thời gian ngắn sau, ngài ra đi.

Mỗi sáng, người ta đến dọn xác, làm sạch và đưa những người bệnh khác vào; và vì vậy một vị Lama khác từ Golok tên là Lochi, người mà tôi gần gũi, được đưa đến ở trong phòng của tôi. Ngài Lochi nói: “Cả hai chúng ta đều sẽ chết, đó là điều chắc chắn. “Ta có thể sẽ chết trước, nhưng nếu ta sống hay chết, nó không có gì khác biệt, ta không sợ.” Tôi nói với ngài rằng tôi cũng cảm thấy như vậy. Sau đó ngài yêu cầu tôi thực hiện chuyển di tâm thức cho ngài nếu thời điểm của ngài đến.

Cơ sở của tôi trở nên tồi tệ hơn và tôi cảm thấy rằng cái chết đang rất gần. Nhiệt độ của tôi tiếp tục tăng lên và cuối cùng tôi bất tỉnh. Trong lúc bất tỉnh, tôi có một giấc mơ, điều đó cho thấy rằng sau bốn ngày tôi sẽ biết mình sống hay chết. Tôi khá chắc chắn rằng mình sẽ chết.

Sáng hôm sau, tôi thức dậy và nhìn ra cửa sổ nhỏ trong phòng bệnh của mình và thấy bên ngoài bầu trời trong xanh như pha lê. Sau đó tôi có một linh kiến, thoát khỏi mọi bám chấp, về một hình tượng khác của Đức Liên Hoa Sinh (Padmasambhava) được biết đến là *Guru Dewachen-*

po, ngài đang đắp y tỳ kheo và đội mũ học giả (*pandita*). Tôi không còn cảm thấy ốm nữa, nhưng tôi chắc rằng mình sắp chết và mong muốn được hòa tâm với Đức Liên Hoa Sinh và chuyển di tâm thức của tôi trong thực hành *phowa*. Tôi cảm thấy Đức Liên Hoa Sinh đôi lúc gần và đôi lúc xa cho đến khi cuối cùng ngài tan hòa vào tôi. Sau đó, tôi thọ nhận thực hành bên ngoài về Guru Dewachenpo, mà tôi chưa viết ra vào thời điểm đó, nhưng vì tôi thuộc lòng nó, tôi tụng nó hàng ngày.

Đột nhiên, tôi diện kiến Đức Liên Hoa Sinh, và đến ngày thứ hai của giai đoạn bốn ngày này, tôi cảm thấy khá thoải mái và bệnh tật của tôi thuyên giảm. Từ đó sức khỏe của tôi cải thiện rất nhanh. Tôi nhớ những gì Đức Samten Gyatso đã nói với tôi và tôi trì tụng Đức Phật Ba Thời mọi lúc để xua tan chướng ngại.

Khi tôi được xuất viện, Lama Rigzin ngay lập tức hỏi tôi: “Con có thực hành tâm nào của Guru Rinpoche không?”

“Dạ có. Con thực hành *Konchhof Chidu*,” tôi trả lời.

“Bản thân con đã viết tâm pháp Guru Rinpoche nào khác chưa? Nếu vậy nó có thực hành bảy nhánh không?”

Tôi chưa nói với ai về linh kiến của mình trong bệnh viện,

nhưng bằng cách nào đó, Lama Rigzin dường như biết tất cả về điều đó. Lama Rigzin đã có những kinh nghiệm rõ ràng và chứng ngộ rất cao; tuy nhiên tôi vẫn rất ngạc nhiên trước khả năng thấu thị của ngài, vì vậy tôi nói với ngài rằng tôi đã thọ nhận một thực hành bên ngoài về Guru Dewachenpo như một kho tàng tâm. Ngài gật đầu tán thành và nói: “Chính là nó! Ta đã mơ rằng con đã thọ nhận pháp này.”

Ngài liên tục khuyến khích, gần như yêu cầu tôi không chỉ duy trì thực hành tâm pháp bên ngoài về Guru Dewachenpo, mà còn viết cả những thực hành bên trong và bí mật. Ngài thậm chí còn đi xa đến mức nói với anh trai tôi: “Vì mối liên hệ nghiệp giữa con và Adeu Rinpoche, các con đã được sinh ra trong cùng một gia đình. Bây giờ các con đang ở đây cùng nhau, con phải tiếp tục nhắc nhở cậu ấy rằng phải biên soạn các thực hành bên trong về Guru Dewachenpo.”

Trong tiền kiếp, tôi đã có một kho tàng ngắn gọn khác về Guru Dewachenpo tên là *Dechen Sinnong*. Khi tôi còn trẻ, tôi biết điều đó thuộc lòng và đây chắc chắn là vị Bổn Tôn bí mật. Rồi một đêm, anh trai tôi có một giấc mơ về thực hành bí mật liên quan đến kho tàng này. Anh nói với tôi

rằng theo giấc mơ của anh, nếu tôi không tự mình viết ra thực hành bí mật này, thì anh và tôi nên viết chung. Tôi viết ra những gì đã có trong những cuốn sách mà tôi sở hữu khi còn nhỏ — nó cũng giống như vị Bổn Tôn Yidam như trong kho tàng kiếp trước của tôi. Tôi cũng cần soạn một bài triệu thỉnh vị Hộ Pháp bảo hộ pho giáo lý này, Ngài Gonpo Legden. Tuy nhiên, anh trai tôi đã được ra tù và không còn ai thúc đẩy tôi viết nữa. Tôi biết bản thân nên viết điều này, nhưng không được thúc đẩy, tôi đã không thực hiện điều đó trong một thời gian dài.

Cuối cùng thì tôi đã có thể biên soạn các pho giáo lý bên ngoài, bên trong và bí mật của kho tàng này. Điều này ban đầu là do Đức Samten Gyatso, vị đã nói với tôi rằng tôi cần phải tụng bài cầu nguyện Đức Phật Ba Thời, và sau đó là do sự khẩn nài của Lama Rigzin, vị có khả năng thấu thị không cho phép tôi để giáo lý này trôi mất. Lama Rigzin đã yêu cầu tôi thực hành tâm pháp này của Guru Rinpoche trong một thời gian ngay sau khi nó được phát lộ và còn ở trong thất. Ngài nói nó sẽ rất lợi lạc cho việc ban phước và chứng ngộ, vì vậy tôi đã thực hành nó kể từ đó. Trên thực tế, bây giờ trong tu viện của tôi, mọi người thực hành tất cả các pháp tu này và cũng có một nơi nhập

thất sadhana dành riêng cho thực hành đặc biệt này.

16

NHỮNG CÁI CHẾT PHI THƯỜNG

Một phần quan trọng về kinh nghiệm của tôi trong tù là đã diện kiến rất nhiều vị Lama oai lực, những vị kiểm soát được tuổi thọ và cái chết của mình. Một số vị Đạo sư này đã chết theo những cách rất độc đáo, một số vị ngồi nhập định, trạng thái thiền định, trong một thời gian dài. Đối với khá nhiều vị, sau khi ra đi, một chùm ánh sáng kéo dài phía trên các ngài thẳng lên bầu trời — tôi đã tận mắt chứng kiến điều này vài lần. Tất nhiên, tôi luôn tin tưởng vào sự hành trì, nhưng cách mà những Bậc Thầy này ra đi khiến tôi càng tin tưởng hơn vào sự tu hành và năng lực của sự chứng ngộ.

Khi các trại tập trung được thành lập lần đầu tiên vào năm 1958, những điều kiện vô cùng khắc nghiệt và nhiều vị Lama đã quyết định ra đi một cách chủ tâm thông qua thực hành phowa, tức chuyển di tâm thức. Trong khu trại

của riêng tôi, cá nhân tôi đã thấy năm hay sáu vị chọn cách chấm dứt thọ mạng bằng phương pháp này.

Tôi cũng nghe rất nhiều câu chuyện từ những người khác đã chứng kiến những cái chết xuất chúng. Có một câu chuyện phi thường đã xảy ra trước khi tất cả các vị Lama bị đưa vào tù. Sau khi những người Chiếm đóng chiếm một khu vực nhất định, các vị Lama đã liên tục bị bắt đến các cuộc họp đặc biệt. Cuối cùng, có một cuộc họp quan trọng mà tất cả đều phải đến. Trong số đó có một vị Lama ma đặc biệt tên là Tsewang Rigzin. Ngài từng là người đứng đầu trường cao đẳng triết học tại một tu viện ở Amdo. Khi dừng việc giảng dạy, ngài đến ở tại một nơi ẩn cư hẻo lánh thuộc miền Đông của xứ Kham.

Khi những người Chiếm đóng bắt ngài xuống đi họp, ngài đã già cả và tàn tật. Những người lính trói ngài vào một con ngựa bằng cách đặt một sợi dây dưới bụng con ngựa và buộc hai chân của vị Lama già lại với nhau để giữ cho ngài đứng thẳng. Ngài thực sự không có lựa chọn nào khác ngoài việc ngồi đó suốt một quãng đường dài tới cuộc họp. Trên đường đi, sau khi vượt qua một dãy núi, quân lính dựng trại trên đèo. Trời sắp tối và họ để ngài bị trói trên ngựa trong lúc họ nghỉ ngơi, thư giãn và hút

thuốc.

Khi chuẩn bị khởi hành, họ phát hiện ra rằng tất cả quần áo của Tsewang Rigzin đều được treo trên yên và sợi dây nằm dưới bụng con ngựa vẫn được buộc vào đôi ủng của người đàn ông già cả này. Tuy nhiên, không thấy người đàn ông này đâu. Họ lo lắng và sợ hãi nên đã cầm đuốc đi tìm khắp nơi, thậm chí lên tận trời cao, nhưng họ không tìm thấy ngài đâu. Ngài đã biến mất vào không khí loãng, và vì ngài bị tàn tật nên những người lính chắc chắn rằng ngài không thể chạy trốn. Khi đến cuộc họp, họ quyết định tốt hơn là nên che đậy những gì đã thực sự xảy ra và nói rằng ngài đã gây ra quá nhiều rắc rối và họ phải bắn ngài.

Có một vị Lama khác được biết đến là Kargo Tulku, được đặt tên theo địa điểm ngài đến, Kargo. Ngài là một Lama thuộc dòng Drigung Kagyu và thực hành trong dòng truyền thừa của Đức Ratna Lingpa. Ngài là người cứng rắn, bướng bỉnh, thô lỗ và dữ dằn. Ngài chắc chắn không phải là một vị từ hòa, nhưng có rất nhiều đệ tử vây quanh ở trên núi. Sau khi những người Chiếm đóng đến, ngài đã khởi chiến. Khi ngài chạy trốn khỏi những người lính, những người khác cố gắng trốn thoát tham gia cùng ngài

và họ thành lập một nhóm kháng chiến. Họ trở nên khá nổi tiếng khi chiến đấu với Hồng quân. Vì vậy, ngoài vai trò là một Lama, ngài còn trở thành một nhà lãnh đạo quân sự. Ngài đã nhiều lần đánh bại những người Chiếm đóng trong trận chiến nhưng cuối cùng bị bao vây và bắt làm tù binh.

Họ xích tay ngài sau lưng và trói ngài lên ngựa. Phía sau ngài là hai người lính với khẩu súng trường đang chĩa vào ngài liên tục trong khi họ tiến về trại tù. Khi đến trại, những người lính bàng hoàng khi biết ngài đã chết. Lính canh của ngài thậm chí còn không nhận ra; có lẽ ngài đã thực hiện phowa. Dù đã chết nhưng thi hài của ngài vẫn ngồi trên lưng ngựa và bõn cọt mọi người. Khi phát hiện ra rằng ngài đã chết, những người lính bắn xác chết để tạo cảm giác rằng họ đã thực sự giết ngài.

Một cái chết đáng kinh ngạc mà tôi từng chứng kiến là của một vị Lama hóa thân đến từ Tu viện Zurmang được gọi là Rechungpa Tulku; ngài là hóa thân đời thứ bảy trong dòng đó. Tôi đã gặp ngài trong chuyến đi tàn bạo khi chúng tôi được vận chuyển từ Nagchukpa đến Tây Ninh, như tôi đã kể trước đó, mất bảy ngày. Bạn nhớ rằng tay chúng tôi bị trói và chúng tôi bị trói vào nhau phía sau

xe tải, và chúng tôi không được cho uống gì cả. Trên con đường gập ghềnh và nắng như thiêu như đốt, ai nấy đều choáng váng, run rẩy, cận kề cái chết.

Rechungpa Tulku đã phải chịu khổ sở vô cùng và mang hình dạng vô cùng tồi tệ. Tay ngài run rẩy và đầu lắc lư. Ngài rất kính trọng tôi. Nhìn thấy tình trạng của ngài, tôi cảm thấy bi thương không thể chịu đựng được, và nghĩ rằng tôi có thể giúp ngài thực hiện phowa, sự chuyển di tâm thức của ngài. Tôi đến gần ngài và nói: “Bây giờ cơ thể ngài quá yếu, đau khổ như thế này chẳng ích gì. Sẽ không tốt hơn nếu ngài rời khỏi cơ thể của mình sao?” “Tôi không nghĩ mình có thể chết trong vài ngày nữa,” Rechungpa trả lời một cách yếu ớt.

“Tại sao?” Tôi hỏi.

“Vài ngày nữa sẽ là ngày 25, là một ngày đặc biệt của Rechungpa,” ngài trả lời.

Đó là sự thật; ngày 25 của tháng đó là ngày kỷ niệm nhập niết bàn của Đức Rechungpa. Có vẻ như ngài muốn thị tịch vào cùng ngày, vì vậy chúng tôi tiếp tục cuộc hành trình của mình.

Vài ngày sau, vào ngày hai mươi lăm, trên bầu trời phía

trên đoàn xe của chúng tôi đột nhiên xuất hiện nhiều cầu vồng hình tròn. Nhìn thấy chúng, tôi nghĩ Rechungpa Tulku có thể sắp ra đi. Vài phút sau, những chiếc xe tải đột ngột dừng lại và chúng tôi phát hiện ra rằng Rechungpa Tulku đã không còn nữa. Thông thường, người Trung Quốc thậm chí không thềm dừng lại, họ chỉ ném những cái xác từ chiếc xe tải đang di chuyển xuống đường hay xuống sông và tiếp tục đi. Tuy nhiên, kỳ lạ thay, họ không ném nhục thân ngài ra ngoài. Họ dừng lại và để một người Tây Tạng khiêng nhục thân đi cách những chiếc xe tải một khoảng. Hai lính canh có vũ trang hộ tống ngài lên một con dốc và sau khi lên đến một độ cao nhất định, họ hét lên, “Dừng lại! Dừng lại!” Nhưng vì kính nể Rechungpa, người Tây Tạng này muốn để nhục thân ngài trên đỉnh đồi nên đã phớt lờ lính canh. Người Trung Quốc liên tục hét lên: “Dừng lại! Dừng lại!” nhưng anh ấy tiếp tục càng lúc càng lên cao. Các lính canh thực sự gâ y hấn và dọa đánh anh bằng báng súng. Cuối cùng, anh dừng lại và để nhục thân ngài trên đồi cao. Khi anh quay lại xe tải, một sĩ quan nói: “Đây, anh cầm lấy cái này” và ông ấy đưa cho anh chiếc áo khoác của Rechungpa Tulku. Tôi khá ấn tượng, vì bình thường, người Trung Quốc không tử tế như vậy. Tuy nhiên, ở đây họ không chỉ để nhục thân được xử lý

một cách đàng hoàng mà còn trao cho người đàn ông này chiếc áo khoác của vị Tulku. Điều này thực sự khá là khác thường.

Điều ấn tượng nhất là sự chứng ngộ của vị Tulku này, vì cách một người chết là thử thách rất ráo của điều này. Có rất nhiều câu chuyện về những hành giả vĩ đại thể hiện sự chứng ngộ của họ bằng cách chết một cách có chủ ý.

Một sự kiện khác mà tôi từng chứng kiến là cái chết của Tulku Riglo. Trong trại tù, người ta thường xuyên chết đói và nhiều bệnh tật. Tuy nhiên, khi một trận dịch xảy ra ở trại, mọi người bắt đầu chết với số lượng đáng báo động. Trong thời gian này, Tulku Riglo bị ốm, và vì ngài là một trong những vị Lama vĩ đại nhất trong trại, người Trung Quốc nói với các bác sĩ rằng họ sẽ phải chăm sóc ngài và đảm bảo ngài không chết. Bác sĩ Trung Quốc muốn truyền máu cho ngài nhưng Tulku Riglo không muốn truyền máu. Ngài nói với bác sĩ: “Tôi không muốn truyền máu. Tôi sẽ ổn nếu không có nó”. Nhưng vì các bác sĩ đang thực hiện các lệnh nghiêm ngặt để giữ cho ngài sống, họ không cho ngài lựa chọn. Sau khi truyền máu, ngài ngày càng trở nên tồi tệ hơn và tình trạng của ngài chỉ xấu đi. Mọi người nói rằng điều này là do máu của một người bán thịt theo

đạo Hồi.(8) Bị bệnh nặng, Tulku Riglo cuối cùng nói: “Tốt hơn nếu ta chết. Ta sẽ ổn sau khi chết và cái chết của ta sẽ rất hữu ích. Ta có thể chết nhưng ta không hối tiếc, cái chết của ta sẽ có lợi lạc to lớn.”

Những gì ngài nói dường như là sự thật, vì một ngày sau khi ngài chết, dịch bệnh bắt đầu giảm mạnh; số người chết giảm đáng kể. Cái chết của ngài có hiệu quả là vì lòng bi mẫn, ngài đã gánh lấy tất cả những đau khổ của bệnh dịch lên mình. Sự hy sinh của ngài là vì lợi ích của người khác.

Khi ở trong tù, Tulku Riglo trở thành bạn thân của một vị Terton khác tên là Lama Chinrab. Cả hai ngài đều khá ốm bệnh và một ngày nọ, các ngài đã giao ước chết cùng nhau, nhưng những người khác thuyết phục các ngài ở lại, vì vậy hai vị Terton nói: “Được rồi, nếu ngài sống, ta cũng vậy.” Khi Lama Chinrab nghe tin Tulku Riglo đã ra đi, ngài thốt lên: “Điều này không thể là sự thật. Ta không tin điều đó! Chúng ta đã hứa sẽ không rời đi mà không có người kia. Ngài không thể ra đi mà không có ta.” Nhưng đó là sự thật, và ngày hôm sau, Lama Chinrab cũng ra đi.

17

NHẬP THẤT

Ở trại tù, có một trạm xá để bạn đến lấy thuốc. Người thư ký Trung Quốc nói được ít tiếng Tạng, và mặc dù anh ấy thích tôi nhưng anh ấy rất cứng rắn và không khoan nhượng. Miễn là bạn vẫn có thể đứng dậy, anh ấy sẽ nói: “Có thể, có thể! Đi, đi!” và đuổi bạn đi làm. Nếu bạn không bị ngã, bạn phải đi làm. Một hôm tôi bắt đầu khạc ra rất nhiều máu, nhiều đến nỗi chảy thành những mảng. Tôi chóng mặt và ngã quỵ. Tôi được đưa vào bệnh xá và nằm liệt giường một tuần. Ở đó, tôi phát hiện ra rằng bác sĩ trưởng từng là bác sĩ của con trai Tưởng Giới Thạch và những chi tiết khác về cuộc đời đáng chú ý của ông ấy.

Trong cuộc nội chiến Trung Quốc giữa những người Quốc dân Đảng do Tưởng Giới Thạch lãnh đạo và những người Chiếm đóng do Mao Trạch Đông lãnh đạo, bác sĩ của chúng tôi đã đứng về phía những người Quốc dân Đảng. Tại một thời điểm, ông đóng quân trong một trại Quốc

dân đảng, nơi đã đánh bại một đội quân Chiếm đóng. Vào một buổi tối muộn, ông gặp hai người lính Chiếm đóng trẻ tuổi, bị thương, được ông cứu chữa và giúp trốn đến nơi an toàn. Ông giữ im lặng về cuộc gặp gỡ này.

Khi cuộc chiến tranh hoành hành, những người Chiếm đóng cuối cùng đã giành được chiến thắng; bác sĩ của chúng tôi bị bắt, bị bỏ tù và bị kết án tử hình. Vào ngày bị hành quyết, ông ấy quỳ gối trước hàng loạt tù nhân bị kết án chờ chết. Hai người lính đi xuống hàng, một người đọc bản buộc tội, người thứ hai bắn vào đầu kẻ bị kết án. Người xem đã theo dõi quá trình tố tụng. Khi hai người lính đến chỗ bác sĩ, một người lính thứ ba lao vào và ngăn chặn vụ giết người. Khi bác sĩ mê mụ quỳ ở đó, người lính thứ ba thì thầm điều gì đó với hai người kia và chỉ về phía chỉ huy trại, người đã ra lệnh cho họ chuyển sang người quỳ tiếp theo và tha cho bác sĩ.

Khi họ giao tiếp bằng mắt, bác sĩ của chúng tôi nhận ra người chỉ huy chính là một trong những người lính trẻ mà ông đã cứu nhiều năm trước đó. Bản án tử hình của bác sĩ được giảm xuống chung thân trong tù, nơi ông ấy được phép tiếp tục công việc y tế của mình, bây giờ nằm dưới quyền của vị chỉ huy. Là một bác sĩ cực kỳ hiểu biết và giỏi

chuyên môn, ông nhanh chóng được thăng cấp và lúc này đang ở trại tù của chúng tôi. Ông đã viết nhiều luận văn về y học và cũng rất được kính trọng, vì vậy bất cứ điều gì ông nói đều được coi là luật trong bệnh viện của nhà tù.

Bản thân bác sĩ là một Phật tử, một hành giả có thể tụng *Kinh Kim Cương* bằng tiếng Trung Hoa. Vì vậy, ông đồng cảm với cảnh ngộ của tôi, và thông báo rằng tôi mắc một căn bệnh nan y và rất dễ lây lan, vì vậy không thể làm việc hay tiếp xúc với bất kỳ ai khác. Sau đó, ông sắp xếp để tôi và sáu người khác được cách ly cùng nhau. Một người trong chúng tôi phải đi lấy bữa ăn, nhưng vì hơi thở của chúng tôi được nói là rất dễ lây lan, họ sợ rằng chúng tôi sẽ làm ô nhiễm người khác. Vì vậy, từ đó trở đi họ mang thức ăn cho chúng tôi. Thực ra chúng tôi không ốm nặng, bác sĩ chỉ làm tất cả những điều này để bảo vệ chúng tôi. “Đừng lo lắng, các vị sẽ ổn thôi,” ông nói với chúng tôi, “Chỉ cần ở lại đây cho đến khi các vị hoàn toàn bình phục và hoàn toàn hồi phục sức lực.”

Sau khi bị cách ly, bác sĩ trưởng là người bảo vệ chúng tôi trên nhiều phương diện. Ông cung cấp cho chúng tôi gậy chống và khuyên chúng tôi: “Khi các vị đi vệ sinh, đừng chỉ đơn giản là đi qua đó mà phải tỏ ra ốm yếu. Sử dụng

một cây gậy và ra vẻ đang cố đi lại, thực tế là kéo lê cơ thể của quý vị.

Đó là cách tôi thấy mình được cách ly cùng với sáu hành giả phi phạm và các vị Lama quan trọng, trong đó có Khenpo Munsel. Ngoại trừ những lần đi vệ sinh, tôi đã dành bảy năm tiếp theo để nhập thất nghiêm ngặt với những Bạc Thầy vĩ đại này. Tất cả chúng tôi ở trong một căn phòng cùng nhau và thực hiện một thời khóa trước khi ăn sáng, và sau đó là một thời khóa khác ngay sau khi chúng tôi ăn. Chúng tôi nghỉ ngơi vào bữa trưa và buổi chiều chúng tôi trì tụng hoặc thực hành trong im lặng cho đến giờ ăn tối. Vào buổi tối, chúng tôi trở lại hành trì cho đến khi đi ngủ. Đó thực sự là một kỳ nhập thất liên tục.

Trong thời gian này, tôi được Khenpo Munsel trao truyền ba lần toàn bộ truyền thừa về *Dòng Truyền Thừa Nghe* tinh túy thâm sâu nhất của Dzogchen: phiên bản cô đọng, trung bình và mở rộng. Khenpo Munsel nói rằng cách ngài thọ nhận những điều này là nhận được chỉ dẫn và sau đó bắt đầu thực hành nó. Khi đã có được một số kinh nghiệm, ngài sẽ đến và thuật lại nó với Thầy của mình, vị sẽ công nhận hay chỉnh sửa sự thực hành của ngài. Sau đó, ngài sẽ thực hành thêm chút nữa. Đây là cách tôi cũng

học được, bắt đầu từ nền tảng của các pháp thực hành tiên yếu (chuẩn bị) cho đến những giáo lý chi tiết nhất bao gồm chương tám và chín của *Kho Tàng Pháp Tánh* (Dharmadhatu) của Tổ Longchenpa và phần luận giảng, mà Khenpo Munsel đã thuộc lòng. Ngài cũng dạy tôi những pháp khác, chẳng hạn như thực hành Togal dựa trên ước nguyện bardo từ truyền thống Nyingtig. Tôi đã thật may mắn — thật khó để có một kỳ nhập thất dài ngày nghiêm ngặt như thế ngoài một hoàn cảnh khắc nghiệt như vậy; tất cả là do lòng tốt của vị bác sĩ Trung Quốc.

Tại một thời điểm, một số người trong chúng tôi mắc một căn bệnh kỳ lạ, trong đó chúng tôi cảm thấy đau ở đầu và vai. Bác sĩ nói với chúng tôi rằng bệnh của chúng tôi không phải bình thường mà là một loại uế tạp; do đó chúng tôi trì tụng thần chú vajra *dharani* đặc biệt của *Vajravidarana* để tịnh hóa. Ngay cả khi được trì tụng rất nhanh, phiên bản dài của câu thần chú này cũng mất hơn ba phút để hoàn thành. Chúng tôi đã trì tụng nó 100.000 lần, và phiên bản ngắn nhiều triệu lần. Bác sĩ đã cho chúng tôi một ít đường mà chúng tôi đã gia trì trong quá trình trì tụng. Chúng tôi không chắc chính xác khi nào, nhưng tất cả các triệu chứng của chúng tôi đều biến mất

và tất cả chúng tôi đều khỏe mạnh. Sau đó không ai trong chúng tôi thực sự bị bệnh lại vào những năm tiếp theo. Tôi đã giữ một ít đường đó và vẫn còn một ít [2002] mà tôi sử dụng một chút trong các nghi lễ tịnh hóa và thanh tẩy.

Một lần khác, một trận dịch lây lan trong trại và nhiều người bị chết. Một thống đốc của Golok, cũng là một vị Lama, nói rằng cần phải có một kho tàng y dược đặc biệt từ Vua Gesar để khắc phục tình hình. Nhiều năm trước cuộc xâm lược của Trung Quốc, tôi đã được nghe câu chuyện về việc Vua Gesar đã khám phá ra kho tàng thuốc này như thế nào. Bản gốc của câu chuyện này đã bị thất lạc, nhưng một vị Lama vẫn nhớ câu chuyện và tôi đã viết lại nó trong khi ngài kể nó nhiều năm trước. Tôi không còn bản sao của mình nữa, nhưng trong khi tôi bị “cách ly” với những người khác, vị thống đốc này hỏi tôi có nhớ nội dung bản văn không. Thật không may, tôi phải thừa nhận rằng tôi không thể nhớ được, nhưng khi ngài liên tục khấn nài, tôi đã cố gắng hết sức và bắt đầu viết những gì tôi có thể nhớ lại. Tôi viết trên những dải giấy nhỏ mà tôi cuộn lại và giấu trong đáy lọ đường nâu. Thật kỳ lạ, khi tôi viết xong, ngày càng có nhiều câu chuyện trở lại với

tôi. Tôi đã rất ngạc nhiên khi nhận ra rằng mình đã viết lại được khoảng một nửa. Tôi viết ra một câu, rồi câu tiếp theo đến gần như tự nhiên. Nó cứ tiếp tục cho đến khi tôi có thể hoàn thành toàn bộ câu chuyện, điều này đã tạo nên một cuốn sách khá dài. Thật ngạc nhiên, khi tôi hoàn thành thì bệnh bắt đầu biến mất và dịch bệnh cũng nhanh chóng tiêu tan.

Mỗi tháng một lần, lính canh can đảm vào phòng chúng tôi và lục soát mọi thứ, nhưng họ không bao giờ nhìn vào cái lọ giấu dòng chữ. Đó là cách mà chúng ta vẫn có câu chuyện mang tên *Shangshang Mesel* này.

Một ngày nọ, Khenpo Munsel nói: “Năm nay là một năm đặc biệt, vì nó là năm con khỉ [1980], và ngày kỷ niệm của Đức Liên Hoa Sinh (Padmasambhava), ngày thứ mười của tháng con khỉ, sắp đến. Trước đó, chúng ta phải tích lũy túc số *Bài Cầu Nguyện Bảy Dòng* tới *Guru Rinpoche*.” Mọi người đã thực hiện 100.000 biến.

Sau đó ngài nói chúng tôi cần thực hành một chút Đức Phật Ba Thời, và tất cả chúng tôi cũng đã thực hiện 100.000 biến. Sau đó, ngài nói: “Trước ngày mồng mười của tháng con khỉ, chúng ta nên tích tập một lượng lớn phẩm cúng dường lễ tiệc.” Tất nhiên, thực sự chúng tôi

không có bất cứ thứ gì để cúng dường; tuy nhiên, chúng tôi được trả một Nhân dân tệ bằng tiền Trung Quốc (19) mỗi tháng cho lao động của mình, số tiền mà chúng tôi thường dùng để mua một ít đường, trái cây hay những thứ tương tự. Chúng tôi đã tổng hợp các nguồn lực của mình và quản lý để mua vài thứ. Bác sĩ lấy cho chúng tôi một ít tsampa mà chúng tôi đúc thành những phẩm vật cúng dường và đặt trên một thánh điện tạm thời mà chúng tôi đã giấu sau vài tấm vải.

Bất cứ khi nào bác sĩ bước vào, ông đều che miệng và xì hơi trước mặt. Vì vậy, mọi người đều ngại đặt dù chỉ một chân vào phòng của chúng tôi. Nhưng vào ngày mồng tám theo lịch Tây Tạng, đồ cúng bắt đầu có mùi lạ, và vào ngày mồng chín, một mùi hương giống như dược liệu, giống như loại thuốc gia trì được gọi là *mendrup*, bốc lên khá nồng. Bác sĩ đến và nói với chúng tôi, “Tôi có thể ngửi thấy mùi này từ rất lâu bên ngoài bệnh viện và đã cố gắng tìm xem nó đến từ đâu, và bây giờ tôi phát hiện ra nó đang phát ra từ phòng của các vị. Các vị có gì vậy?” Chúng tôi giải thích rằng chúng tôi không có bất cứ thứ gì đặc biệt, chỉ là một vài miếng trái cây và một ít bột lúa mạch.

Tuy nhiên, mùi càng ngày càng nồng, và vào sáng ngày

mùng 10, khi chúng tôi mở điện thờ, toàn bộ trái cây, tsampa, và những thứ khác, mà chúng tôi đã đặt ở đó đều có mùi này - một mùi hương rất nồng và ngọt ngào của mendrup. Ngay cả trong một thời gian dài sau đó, chỉ cần một miếng nhỏ của nó sẽ lưu lại mùi hương đó. Cá nhân tôi nghĩ điều này khá kỳ lạ.

Sau khoảng bảy năm, ngày bác sĩ Trung Quốc đến và nói: “Tôi đã cố gắng hết sức, nhưng tôi không thể giữ các vị ở đây lâu hơn nữa, vì họ nói rằng tất cả tù nhân phải bị giữ cùng với nhóm chính.” Vì vậy, “cuộc nhập thất” của chúng tôi kết thúc và chúng tôi được đưa ra ngoài và đưa vào một khu vực ít nghiêm ngặt hơn của nhà tù, nơi bạn không cần xin phép đi tiểu.

Khi nghĩ về những năm tháng trong lao tù của mình, tôi thấy thật đau thương nhưng cũng thật may mắn. Tôi đã kết nối được với những Bậc Thầy phi phạm, nhận được một số giáo lý, và có thể thực hành Pháp. Cuối cùng, tôi đã được hoàn toàn tự do sau khi ở khu trại ít nghiêm ngặt hơn trong một năm. Sau đó, Khenpo Munsel cũng được trả tự do. Cuối cùng, không lâu sau khi được ra tù, tôi được phép đến Nangchen Gar. Đã hai mươi bốn năm kể từ lần cuối cùng tôi được nhìn thấy ngôi nhà của mình.

LỜI CẢM ƠN

[Tôi] xin bày tỏ lòng biết ơn chân thành đến tất cả những người đã giúp đỡ [hoàn thiện] cuốn sách này. Trước hết là Tsoknyi Rinpoche, đã đồng ý để nó được xuất bản và viết lời tựa [cho cuốn sách]; Erik Pema Kunsang đã chuyển dịch chính xác, rõ ràng; Michael Tweed đã sao chép một số cuốn băng, hiệu đính và sắp xếp lại để cuốn sách trở nên liền mạch và dễ đọc hơn; Laura Dainty phiên âm phần còn lại của cuốn băng; David Leskowitz chỉnh sửa bản sao; Joan Olson thiết kế sách và sắp chữ; Maryann Lipaj trình bày bìa; và Carol Schlenger, Gloria Jones và Zack Beer đã đọc và sửa bản in thử.

Những Bậc Thầy và hành giả như Adeu Rinpoche rất hiếm có trên thế gian này, cầu mong những lời dạy của Ngài gặp được những học trò xứng đáng, những người có thể được lợi lạc vô biên.

GHI CHÚ

1. Xem Tulku Urgyen Rinpoche, Hào Quang Rực Rỡ [Blazing Splendor] (Hong Kong: Nhà xuất bản Rangjung Yeshe Publications, 2005), tr. 370-371.
2. Ibid., 379, chú thích 72. Những lời tiên tri của Padma-sambhava có xu hướng rất chính xác; nó thậm chí còn được dự đoán trong chính Terma rằng “trong vòng một đến ba năm ngài sẽ được ban Terma này.”
3. Tỉnh Thanh Hải Trung Quốc.
4. Op cit., 129. Shakya Shri, Tôn chủ của Siddha. Togden có nghĩa là “sở hữu nhận thức”, p. 129.
5. Niệm thứ tư trong Bốn niệm chuyển tâm là những đau khổ của luân hồi.
6. Sao chép từ Tinh hoa Dzogchen (Hồng Kông: Ấn phẩm Rangjung Yeshe, 2006), tr. 208
7. Bảy Ý niệm hay Bảy câu hỏi, Mật điển gốc của Bhairava.

8. Erik Pema Kunsang, chuyển dịch. Ánh Sáng Trí tuệ (Hong Kong: Rangjung Yeshe Publications, 2004. *Skillful Grace Chỉ Dẫn Cốt Tủy Trong Ba Phần Tuyệt Hảo* (Hong Kong: Rangjung Yeshe Publications, 2007).

9. Cụm từ “cúng dường sự chứng ngộ của một người” ám chỉ truyền thống mô tả trải nghiệm của một người về trạng thái tự nhiên Rigpa) cho một thiền sư để vị ấy có thể chứng thực nó. Một khi nó đã nhận được dấu ấn chấp thuận, sau đó đến thực hành chính là tu tập Rigpa nghiêm ngặt để đạt được sự ổn định.

10. *Tigle Gyachen* là Sadhana guru của Longchen Rabjam.

11. Xem Tulku Urgyen Rinpoche, Bậc thầy Hào quang rực rỡ trong Cây Rỗng. trang. 215

12. Tulku Thondup, Những Đạo Sư Thiền Định và Những Điều Huyền Diệu, (Boston: Shambhala Publications, 1996), tr. 310. “Trại này là một trong những trại tù lớn, khét tiếng nhất trong khung cảnh căn cõi của Thanh Hải. Hầu hết các tù nhân phải lao động khổ sai. Do hệ thống nhà tù, các tù nhân hầu hết phải sống trong cảnh đói khát. Đó là nơi dành cho cái chết từ từ vì đói và lao động, chứ không phải vì bị đánh đập tra tấn”.

13. Rigzin Tenpe Gyaltsen (1927—1961).

14. Một vị đại sư sống vào thế kỷ 19 ở miền đông Tây Tạng.

15. Lingpa, Dudjom. *Phật Quả Không Thiền Định: Một Giải trình Xa Rộng* được gọi là *Tinh luyện Nhận thức của Một Người* (Nangfang). Bản dịch của Richard Barron (Chokyi Nyima) (Junction City: Padma Publishing, 2002).

16. Một trong hai mươi lăm đệ tử ban đầu của Đức Liên Hoa Sinh (Padmasambhava) vào thế kỷ thứ 9 ở miền trung Tây Tạng.

17. Một bộ kho tàng ẩn giấu tổng hợp về các giáo lý từ Chok-gyur Dechen Lingpa và Jamyang Khyentse Wangpo được phát lộ vào giữa thế kỷ 19.

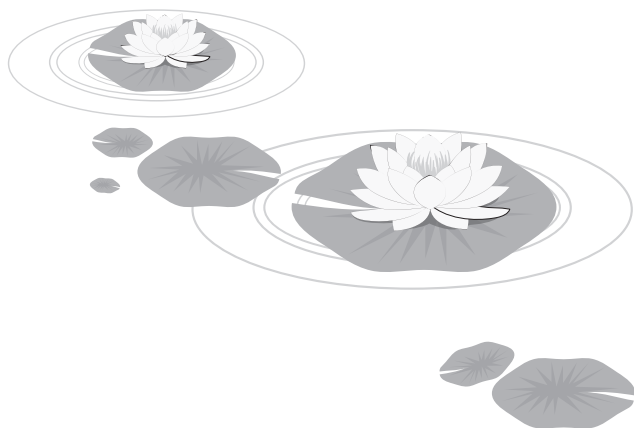
18. Tulku Thondup, *Những Đạo Sư Thiền Định và Những Điều Huyền Diệu*, tr. 310.

19. 8 nhân dân tị nạn lấy một đô la Mỹ.

Bị giam cầm bạn không được tự do về thể chất; tiếng nói của bạn cũng không được tự do, nhưng trạng thái tâm của bạn không thể bị giam cầm bởi người khác, chỉ có chính bản thân bạn. Những người cai ngục không biết tôi đang nghĩ gì hay quán tưởng gì, vì vậy tôi có thể tự do tưởng nhớ đến Tam Bảo, và tôi nghĩ về các Ngài thường xuyên như tôi muốn. Tôi cũng có thể tự do nhớ về Guru gốc của mình và thực hiện bất kỳ thực hành nào khác mà tôi có thể nhớ được nhiều nhất có thể. Các lính canh không thể làm gì để kiểm soát điều đó. “- Adeu Rinpoche

Không chỉ là một cuốn hồi ký trong tù, Tự Do Trong Tù Đầy được Adeu Rinpoche thấm nhuần sự tĩnh tại và trí tuệ và phô diễn cách thức thù thắng mà ngài đã truyền thụ các giáo lý Phật giáo. Câu chuyện về cuộc đời và những quán chiếu thâm sâu của Ngài thể hiện một khuôn mặt nhân ái trước những khó khăn gian khổ mà Ngài và rất nhiều người khác đã phải chịu đựng và chiến thắng, truyền cảm hứng cho một cuốn sách giàu nhận thức về tinh thần, những chỉ dẫn cốt tủy và phẩm giá con người.

“Dilgo Khyentse Rinpoche đã nhanh chóng ra lệnh cho Adeu Rinpoche nhận lãnh trách nhiệm về truyền thừa Drukpa Kagyu, và Adeu Rinpoche đã trao truyền mọi thứ ít nhất ba lần; và hiện tại ở Kham, Nepal và Ấn Độ, toàn bộ dòng truyền thừa Drukpa Kagyu đều truyền thông qua Ngài, vị hộ trì truyền thừa chính yếu của dòng Drukpa Kagyu trong thời đại của chúng ta.”- Tsoknyi Rinpoche.



*Mọi sai sót trong bản dịch, chế bản điện tử và ấn bản
xin thành tâm sám hối.*

*Nguyện đem công đức này hồi hướng
khắp pháp giới chúng sinh.*

Website:

<https://longchennyingthigvn.com>

<https://lienhoaquang.com/>

Facebook: <fb.com/LongchenNyingthigVietnam>

Email: info-thongtin@longchennyingthig

Hotline: **091 990 2836** (*chỉ nhận tin nhắn qua Zalo/Viber*)



ཡི་གེ་ཉི་ཤུ་རྩ་བུ་གྲག་པ་འདི་དཔེ་ཆ་འཛིན་དང་བྱ་བ་ཞལ་ན་དཔེ་ཆ་དེ་ཅི་འདྲར་
བཞག་མཁས་ཀྱང་ཉེས་པ་མི་འབྱུང་བར་འཇམ་དཔལ་རྩ་རྒྱུད་ལས་གསུངས་སོ།།



Liên Hoa Quang
lienhoaquang.com