

# TIỂU SỬ CỦA A-YU KHADRO

## LỜI MỞ ĐẦU

Đây là tiểu sử của một người sống gần đây nhất trong tuyển tập này. Ngoại trừ việc là một câu chuyện kỳ diệu, nó đáng chú ý và đặc biệt bởi một vài lý do. Trước tiên nhờ sự miêu tả của Norbu Rinpoche về việc làm thế nào tiểu sử được hình thành mà chúng ta có thể thấy được tiến trình làm cho một Namthar thật sống động. Chúng ta có thể thấy được điều mà bà đã lựa chọn là cái gì thích đáng để hành giả khác có thể hiểu rõ.

Câu chuyện này cũng trình bày cuộc đời của nhiều yogini vĩ đại đã sống và chết trong một bối cảnh ít được biết tới. Những tiểu sử khác trong tuyển tập này đều là của những phụ nữ đã thành tựu tiếng tăm vĩ đại trong thời đại của họ. Chúng ta cũng có thể thấy làm thế nào truyền thống Machig Lapdrön được truyền xuống qua những thế hệ từ thế kỷ thứ mười một vẫn còn tồn tại nguyên vẹn tới ngày nay. Trước khi đi vào ẩn thất, hầu hết cuộc đời của A-Yu Khadro là cuộc đời của một Chodpa, lang thang từ một nơi hành hương này tới một nơi khác để thực hành Chod. Chúng ta biết được rằng có những người khác như bà: chẳng hạn như người bạn suốt đời Pema Yangkyi của bà, là người cùng du hành với bà nhiều năm, đã đạt được thân cầu vòng vào lúc chết. Từ câu chuyện này chúng ta cảm nhận được sự giải thoát và tánh độc lập của một yogini Tây Tạng.

## TIỂU SỬ CỦA A-YU KHADRO, DORJE PALDRON

Kính lễ Dorje Paldron và Vajra Yogini!

Tiểu sử này chỉ là một giọt cam lồ của cuộc đời A-Yu Khadro. Khi biên soạn về bà tôi sẽ hồi tưởng lại sự hiện diện của bà. Tôi là đệ tử Namkhai Norbu tâm thường,<sup>1</sup> và đây là câu chuyện về việc tôi đã gặp A-Yu Khadro như thế nào và cách thức tôi biên soạn tiểu sử cuộc đời của bà.

Vào năm Kim Mẹo 1951, khi tôi mười bốn tuổi, tôi đang tu học tại Học viện Sakya.<sup>2</sup> Vị Thầy của tôi ở đó là Ngài Kenrab Odzer đã hai lần ban cho tôi những giáo lý viên mãn của Vajra Yogini trong truyền thống Norpa và Sharpa.<sup>3</sup>

Một hôm Ngài bảo tôi: “Trong miền Tagzi không xa nhà con lắm có một người đàn bà thành tựu, một dakini vĩ đại tên là A-Yu Khadro. Con nên đi tới bà ấy và khẩn cầu bà ban cho nhập môn Vajra Yogini.”

Năm đó Ngài cho tôi đi trước kỳ nghỉ mùa thu một tháng để tôi đi gặp A-Yu Khadro. Vì thế trước tiên tôi trở về nhà và chuẩn bị đi cùng với mẹ tôi Yeshe Chodron và em gái tôi Sonam Pundzom.

Chúng tôi lên đường, và sau một cuộc hành trình ba ngày chúng tôi tới chỗ cư trú của A-Yu Khadro tại Dzongsa. Bà sống trong tảng đá nhỏ gần con sông trong một đồng cỏ dưới vách một ngọn núi phía đông của một tu viện Sakya nhỏ. Chỗ ở của bà nhỏ xíu, không có cửa sổ.<sup>4</sup> Bà có hai người phụ tá, một ông lão tên là Palden, và một ni cô già là Zangmo. Họ cũng là những hành giả yoga và thiền định xuất sắc.

Chúng tôi rất sung sướng và kinh ngạc khi nhìn thấy hoàn cảnh này. Khi lần đầu tiên chúng tôi đi vào phòng của Khadro thì chỉ có một ngọn đèn bơ đang cháy. Vào lúc đó bà đã 113 tuổi, nhưng bà không có vẻ thật già. Mái tóc bà rất dài, tới tận đầu gối. Đôi bàn tay bà trông như bàn tay của một phụ nữ trẻ. Bà mặc một chiếc váy màu đỏ sậm và đeo một dây nịt thiền định trên vai trái. Trong cuộc viếng thăm, chúng tôi khẩn cầu giáo lý, nhưng bà nói rằng bà không có gì đặc biệt và không đủ tư cách để giảng dạy.

Khi tôi xin bà ban cho các giáo lý Vajra Yogini, bà nói: “Ta chỉ là một bà lão tầm thường, làm sao ta có thể ban giáo lý cho con?”

Chúng tôi càng dâng cho bà những lời tán thán thì bà càng trở nên cung kính đối với chúng tôi. Tôi thất vọng và lo sợ bà có thể không ban giáo lý cho chúng tôi.

Đêm hôm đó chúng tôi đóng trại gần con sông và sáng hôm sau, khi chúng tôi đang chuẩn bị bữa điểm tâm thì vị ni cô già Ani Zangmo đi tới với người cháu gái mang bơ, pho mát và sữa chua. Bà nói đây là bữa điểm tâm của mẹ tôi và em gái tôi, và tôi phải tới gặp Khadro.

Tôi đi lập tức, và khi bước vào tôi nhận ra là có thêm nhiều ngọn đèn bơ được thắp lên và bà cung kính với tôi, một cử chỉ hết sức lịch sự. Bà ban cho tôi một bữa điểm tâm thịnh soạn gồm sữa chua và sữa và nói với tôi rằng đêm qua bà có một giấc mộng lành về vị Thầy của bà, Ngài Jamyang Khyentse Wangpo.<sup>5</sup> Ngài khuyên bà ban cho tôi giáo lý của Khadro Sangwa Kundu,<sup>6</sup> Gongter của Ngài. Đây không phải là giáo lý mà tôi khẩn cầu, nhưng là một giáo lý bà đã trực tiếp nhận từ Ngài mà bà thực hành một cách mãnh liệt. Trong khi chúng tôi dùng điểm tâm bà xem lịch Tây Tạng. Rồi bà nói: “Từ ngày mai là ngày dakini chúng ta sẽ bắt đầu. Hôm nay ta đi thăm tu viện Sakya và trong lúc đó chúng ta sẽ chuẩn bị.”

Vì thế chúng tôi đi thăm tu viện và cúng dường ở đó. Tu viện có những tượng Phật Ba Thời và một stupa (tháp) cao khoảng năm cánh tay bằng đồng mạ vàng và được khảm nhiều vật trang sức. Nó được làm theo sự chỉ dẫn của Khadro. Bên trong nó rỗng.

Ngày hôm sau khoảng mười một giờ chúng tôi bắt đầu với nhập môn Khadro Sangdu. Từ ngày hôm đó trở đi, mỗi buổi sáng bà đều ban giáo lý gồm những thực hành về những kinh mạch và hơi thở vi tế. Vào buổi chiều lúc bà chấm dứt thời khoá thiền<sup>7</sup> bà ban những bình giảng rộng thêm về Khadro Sangdu và pháp Chod của Machig Lapdron, Zinba Rangdrol.<sup>8</sup> Đây là thực hành Chod mà bà từng thực hành trong nhiều năm khi còn trẻ. Năm người chúng tôi được nhận những giáo lý này: Khenpo Tragyal,<sup>9</sup> Tu viện trưởng của tu viện; Yangkyi, một ni cô; mẹ tôi; em gái tôi; và tôi. Hang động của bà nhỏ tới nỗi không thể chứa hết tất cả và Yangkyi phải ngồi ở ngoài cửa. Vị Khenpo trợ giúp bàn thờ và các mạn đà la.

Sau đó một tháng bà bắt đầu Yang-ti,<sup>10</sup> một trong những pháp quan trọng nhất của giáo lý Dzogchen trong các loạt Upadesha cao cấp nhất, phải thực hiện với thực hành trong bóng tối.<sup>11</sup> Giáo lý này cần tối năm ngày. Sau đó bà bắt đầu giáo lý Longchen Nyingthig.<sup>12</sup> Nó chấm dứt vào ngày thứ 24. Vào ngày mùng mười tháng bảy bà ban Vajra Yogini trong truyền thống Sharpa, giáo huấn mà tôi khẩn cầu, kèm theo một bình giảng đầy đủ. Pháp này được nối kết với các giáo lý Kha Khyab Rangdrol<sup>13</sup> của Nala Pema Dundrub. Rồi bà ban các giáo lý viên mãn Singhamukha Gongter<sup>14</sup> của bà, nó kéo dài tới ngày mùng mười tháng sau. Vào lúc chấm dứt bà ban thực hành Tara Trắng trường thọ. Chúng tôi không chỉ nhận giáo lý chính thức mà thêm vào đó bà ước lượng thời gian cho những cuộc trò chuyện thân mật và khuyên dạy cá nhân. Tôi không ở lâu với bà, chỉ hơn hai tháng một chút. Trong thời gian đó bà đã ban tám loại giáo lý và thực sự hết sức tử tế và dễ thương. Chúng tôi rất hài lòng với tặng phẩm thịnh soạn là những giáo lý quý báu này.

Vị Khenpo, một trong những đệ tử chính của bà, nói với chúng tôi rằng thỉnh thoảng ngài nhận các giáo lý từ bà, nhưng thể loại và quy mô của những giáo lý mà bà ban cho chúng tôi thì quả là hiếm có. Thông thường bà không ban nhiều giáo lý và không bao giờ ban quá nhiều trong một thời gian ngắn như thế. Ngài e rằng điều này có nghĩa là chẳng bao lâu nữa bà có thể thị tịch. Sau đó ông lão Palden nói rằng vài tháng trước khi chúng tôi tới bà có một giấc mơ cho thấy bà nên sớm ban một vài giáo lý. Trước khi chúng tôi tới họ đã bắt đầu những cuộc chuẩn bị. Vì thế chắc chắn là có một lý do trong việc ban những giáo lý này.

Đôi khi, theo khẩn cầu của tôi, sau những giáo lý vào buổi chiều, bà kể cho tôi nghe về đời bà. Tôi có thói quen kỳ lạ là ghi chép lại mọi sự, là điều khác thường đối với người Tây Tạng, vì thế tôi ghi lại tất cả những gì bà kể cho tôi. Từ những ghi chú này tôi đã dựng nên tiểu sử này. Những điều dưới đây là những gì chính bà đã kể cho tôi.

Tôi hỏi bà một câu, chẳng hạn như về sự sinh ra và thừa thiếu thời của bà, và bà trả lời: “Tôi sinh ra vào Rabjung thứ Mười bốn năm Thổ Hợi, 1839, trong mùa đông, vào

ngày của dakini. Vị Togden<sup>15</sup> sống trên ngọn núi gần đó là Togden Rangrig có mặt tại nhà tôi lúc tôi sinh ra. Ngài đặt tên cho tôi là Dechen Khadro, có nghĩa là Dakini Đại Lạc.

“Một số người cũng thuật lại một vài điềm lành vào ngày tôi sinh ra. Tôi được sinh ra ở Tagzi trong làng Dzong Trang trong gia đình Ah-Tu Tahang. Ngày xưa đây là một gia đình rất giàu có, nhưng khi tôi sinh ra thì chúng tôi không giàu cũng không quá nghèo khổ. Cha tôi tên là Tamdrin Gon, nhưng được gọi là Arta. Mẹ tôi tên là Tsokyi, nhưng bà được gọi là Atso, và họ có ba con trai và bốn con gái. Tất cả những người con trai trở thành các thương nhân và tất cả những cô con gái làm công việc của dân du cư, chăn nuôi các súc vật. Bởi là đứa nhỏ nhất và yếu nhất nên tôi được giao chăm sóc những thú vật nhỏ và được mặc những quần áo xấu tệ nhất. Đây là câu chuyện tôi được sinh ra và thừa thiếu thời của tôi.”

Sau đó tôi hỏi bà làm thế nào bà gặp được một vị Thầy và bắt đầu thiền định. Bà nói: “Dì Dronkyi của tôi là một hành giả xuất sắc và sống trong một hang động gần hang của Togden Rangrig. Từ thời thơ ấu bà đã quan tâm tới việc thiền định, và tôi cũng bị thu hút mãnh liệt vào Giáo Pháp. Năm lên bảy tuổi, tôi đi tới nơi này, Drag ka Yang Dzong, do chính tôi chọn lựa. Tôi ở đó cho tới năm 1856 khi tôi mười tám tuổi, tôi giúp đỡ cho một đệ tử của Togden là Kunzang Longyang, và ông ta dạy tôi và người cháu trai của ông là Rinchen Namgyal đọc và viết tiếng Tây Tạng. Tôi bắt đầu đọc khá giỏi bởi các đệ tử của Togden quyết định đọc Kangyur<sup>16</sup> hai lần để kéo dài thọ mạng của Togden và tôi đã tham dự vào việc này. Năm tôi mười ba tuổi tôi nhận sự nhập môn và giáo lý Longsal Dorje Nyingpo.<sup>17</sup> Tôi cũng nhận sự bình giảng và đã tận lực để tham dự đầy đủ; mặc dù thực ra tôi không hiểu biết giáo lý nhưng tôi có niềm tin mãnh liệt.

“Một người đàn ông tên là Apho Tsenga đến nhận giáo lý này. Ông ta thuộc gia đình giàu có Gara Tsong trong miền Nya Shi. Họ là bạn của dì tôi. Cha mẹ tôi cũng tham dự các buổi giảng dạy nhưng họ quan tâm tới tương lai của tôi hơn là giáo lý. Ngược lại với ý muốn của tôi, cuối khoá giáo lý tôi bị đính hôn với con trai của Apho Tsenga. Thực ra tôi không rõ điều này có nghĩa là gì, nhưng tôi biết rằng một sự gián đoạn cho thực hành của tôi đã được hoạch định. Dì tôi cố hết sức để can thiệp nhưng cha mẹ tôi quan tâm tới tài sản của gia đình Gara Tsong. Họ chỉ đồng ý là lễ cưới được hoãn lại vài năm.

“Năm mười bốn tuổi, tôi cùng với dì tôi và Togden Rangrig tới thăm ba đại Lạt ma Jamyang Khyentse Wangpo, Jamyang Kongtrul, và Chogyur Lingpa. Các Ngài cùng tụ hội lại để hiến cúng một địa điểm đặc biệt. Để đi tới nơi này, Dzong Tsho, cuộc hành trình phải kéo dài bảy ngày, và ở đó chúng tôi cũng gặp nhiều vị Thầy và Đạo sư vĩ đại khác, và nhận nhiều giáo huấn. Vào lúc này, tôi phát triển ước muốn hoàn toàn dần mình thêm nữa vào giáo lý, đặc biệt là khi chúng tôi dừng lại để viếng thăm Situ Rinpoche tại Pema Nyingkye trên đường về. Từ Ngài, chúng tôi nhận giáo lý Tara Trắng. Sau sự kiện này chúng tôi trở về địa điểm nhập thất của Togden, ngài và dì tôi đi thẳng

vào ẩn thất. Tôi bắt đầu thực hiện các thực hành chuẩn bị<sup>18</sup> của Longchen Nyingthig trong thời gian rảnh rỗi và được Kunzang Longyal chỉ dẫn.

“Vào năm Dần Mộc 1854, tôi mười sáu tuổi, dì tôi và tôi tới gặp Jamyang Khyentse Wangpo. Khi tới nơi chúng tôi nghe nói rằng Ngài đang nhập thất rất nghiêm ngặt, nhưng chúng tôi gửi cho Ngài một lá thư nói rằng chúng tôi từ chỗ Togden Rangrig tới.

“Bởi chúng tôi từ nơi rất xa tới với sự hy sinh to lớn nên Ngài đồng ý tiếp chúng tôi. Khi chúng tôi gặp Ngài, Ngài bảo chúng tôi rằng đêm hôm trước Ngài có một giấc mộng cho thấy Ngài nên dạy chúng tôi. Ngài quyết định khai tâm cho chúng tôi vào Pema Nyingthig, Gongter Tara Trắng của Ngài. Trong thời gian lễ nhập môn Ngài ban cho tôi Pháp danh Tsewang Paldrön. Trong hơn một tháng mỗi khi Ngài chấm dứt một thời khoá, Ngài ban cho tôi giáo lý. Vào lúc này, tôi bắt đầu có một vài ý niệm về yếu nghĩa của các giáo lý và khi trở về chỗ của Togden tôi thực hiện một cuộc nhập thất Tara Trắng.

“Khi tôi mười chín tuổi, vào năm Hoả Tị 1857, cha mẹ tôi và các anh chị tôi quyết định rằng đã đến lúc tôi phải lập gia đình. Họ bắt đầu chuẩn bị kỹ lưỡng cho đám cưới của tôi và dì tôi rất buồn phiền. Bà cảm thấy có trách nhiệm trong việc giới thiệu gia đình Gara Tsong cho cha mẹ tôi. Họ đã tiến hành đám cưới của tôi trái với lời khuyên của bà. Bà lập luận rằng phải để cho tôi làm những gì tôi muốn và thực hành của tôi không được gián đoạn. Nhưng cha mẹ tôi khăng khăng đòi tổ chức đám cưới – không phải vì hạnh phúc của tôi, mà đúng hơn là vì lợi lạc của họ.

“Đám cưới được tổ chức vào gần mùa hè. Đó là một dịp rất vui vẻ: ngay cả Togden Rangrig cũng tới dự và ban phước cho chúng tôi. Như thế là chúng tôi rất hạnh phúc.

“Tôi sống ba năm với gia đình Gara Tsong, và chồng tôi, Apho Wangdo, rất tử tế và rộng lượng. Rồi tôi ngã bệnh và yếu dần đi trong hai năm mà không thể chẩn đoán được bệnh. Đôi khi nó có vẻ là một bệnh về khí (prana),<sup>19</sup> và những lúc khác tôi bị những rối loạn giống như động kinh; có lúc thì dường như là một vấn đề thuộc sự tuần hoàn. Tóm lại không có vị thầy thuốc nào có thể giúp được hay thậm chí hiểu được vấn đề ra sao. Bất kỳ nghi lễ hay thuốc men nào được dùng tới cũng mang lại kết quả ít ỏi. Tôi trở nên càng lúc càng tệ và cuối cùng khi họ mời Togden Rangrig tới thăm tôi thì tôi gần chết.

“Ngài ban cho tôi một lễ nhập môn trường thọ và cử hành một nghi lễ để triệu thỉnh tinh thần trở về thân xác và những nghi lễ khác. Cả Ngài lẫn dì tôi đều cương quyết cho rằng lý do đích thực của việc này là bởi tôi bị cưỡng ép sống một cuộc đời thể tục và sống trong gia đình là điều tôi không thực sự muốn làm. Họ nói với chồng tôi và gia đình anh ấy rằng hẳn là phải để tôi ra đi và tuân theo trái tim tôi. Họ kể với gia đình chồng tôi về những dấu hiệu lúc tôi sinh ra và việc tôi gặp Ngài Jamyang Khyentse Wangpo. Sau cùng họ thuyết phục gia đình chồng tôi rằng hôn nhân là một sự phong toả những thiên hướng nội tâm tới độ gây nguy hiểm cho sinh lực của tôi.

“Chồng tôi là người rất thiện tâm và đồng ý rằng nếu đời sống hôn nhân đang gây nguy hiểm cho đời tôi thì phải chấm dứt nó. Tôi nói với anh ta là nếu anh thực sự hiểu

biết và yêu tôi thì anh cần phải theo lời khuyên của Togden và để tôi được tự do ra đi và làm những gì tôi thích. Tôi cũng nói với anh rằng tôi hoan nghênh sự trợ giúp của anh trong việc nhập thất của tôi và hy vọng rằng chúng tôi có thể có một mối liên hệ huynh đệ và tử muội tâm linh, và nếu anh đồng ý thì có lẽ tôi sẽ khá hơn.

“Anh ta hứa sẽ làm điều này, và không rõ là bởi anh giữ lời hứa hay nhờ những nghi lễ của Togden mà một thời gian sau tôi bắt đầu khoẻ hơn. Ngay khi tôi đủ mạnh, anh đưa tôi tới các hang động của Togden và dì tôi. Tôi mất một năm để hồi phục. Tôi được giúp đỡ rất nhiều bởi anh cúng dường cho một ni cô ở đó với một sự thoả thuận ngầm là cô sẽ chăm sóc tôi và giúp tôi những thứ cần thiết. Anh ta và cô em gái cũng đem tới cho tôi thức ăn và các vật phẩm, họ hành xử như những người bảo trợ của tôi. Trong năm này tôi nhận lãnh những terma của Guru Chowang.<sup>20</sup>

“Trong thời gian này tôi có một giấc mộng cho thấy việc thị tịch của Togden Rangrig sắp xảy ra. Khi tôi thuật lại cho ngài giấc mơ, ngài nói: ‘Ta đã ban cho con tất cả những giáo lý mà ta nhận từ các guru Motrul Choying Dorje, Migyur Namkhai Dorje và Rigdzin Pema Dupa Tsel.’

“Tôi khẩn cầu ngài ban cho tôi một thực hành để kéo dài tuổi thọ của ngài; tôi đã thực hiện nó và ngài sống thêm ba năm nữa. Trong thời gian này tôi nhận từ ngài những giáo lý của Guru Nyang Ralpa<sup>21</sup> về Dzogchen của Nyima Dragpa và nhiều giáo lý khác. Rồi với sự dẫn dắt đầy kinh nghiệm của dì tôi, tôi bắt đầu thực hiện nhiều thực hành. Năm Kim Sửu 1865 khi tôi hai mươi bảy và Togden Rangrig bảy mươi bảy, ngài ngã bệnh, và vào một buổi sáng chúng tôi nhận thấy ngài đã lìa bỏ thân xác. Ngài vẫn ở trong tư thế thiền định<sup>22</sup> trong hơn bảy ngày. Chúng tôi thực hiện nhiều cuộc cúng dường và nhiều người tới viếng ngài. Sau ngày thứ bảy chúng tôi nhận thấy thân ngài thu nhỏ lại bằng kích thước của một đứa trẻ tám tuổi. Ngài vẫn còn ở trong tư thế thiền định và mọi người tiếp tục cầu nguyện.

“Khi chúng tôi làm đàn thiêu và chuẩn bị hoả táng thì mọi người nghe thấy một âm thanh thật lớn, giống như tiếng sấm nổ. Một trận nửa-tuyết nửa-mưa kỳ lạ rơi xuống. Trong buổi lễ hoả thiêu chúng tôi ngồi quanh ngọn lửa hát tụng và thực hành pháp Guru Yoga Một 'A' từ các giáo lý Yang-ti. Vào lúc cuối là một giai đoạn dài của trạng thái hợp nhất. Khi nghi lễ hoàn tất chúng tôi khám phá ra rằng dì tôi đã lìa bỏ thân xác. Lúc đó bà sáu mươi hai tuổi, và khi những người khác đứng dậy còn bà thì không, bà đã chết. Bà đang ở trong tư thế viên mãn và an toạ trong hơn ba ngày. Chúng tôi dùng một cái lều phủ lên người bà và vẫn ngồi thực hành quanh chiếc lều đó suốt ngày đêm.

“Mọi người nói rằng bà đúng là một yogini có hạng. Trước đó không ai nói điều này. Sau ba ngày bà được hoả táng ở cùng chỗ thiêu vị Togden. Mặc dù mọi người tán thán dì tôi, nhưng tôi đau buồn ghê gớm. Tôi cảm thấy hết sức cô độc sau cái chết của cả vị Togden và dì tôi, mặc dù đó là bài học tuyệt hảo về sự tạm bợ nhất thời và nỗi khổ của sự luân hồi. Nhiều người tiếp tục nghe những âm thanh từ giàn thiêu trong nhiều

đêm. Tôi quyết định thực hiện một cuộc nhập thất ba năm trong hang động của di tôi. Tôi được các đệ tử của vị Togden giúp đỡ và nhờ đó có những kết quả tốt đẹp từ cuộc nhập thất.<sup>23</sup>

“Vào năm Thổ Thìn khi tôi ba mươi tuổi, Kunzang Longyang và vị sư cô đã từng chăm sóc cho tôi và tôi bắt đầu du hành thực hành pháp Chod. Chúng tôi quyết định viếng thăm Nala Pema Dundrub, cũng được gọi là Chang Chub Lingpa, như Togden Rangrig cho biết.

“Trên đường đi chúng tôi viếng thăm nhiều thánh địa và tu viện, vì thế cuộc hành trình mất hơn một tháng rưỡi. Khi tới Adzom Gar chúng tôi gặp Adzom Drukpa và chú của ông là Namkhai Dorje. Họ nói với chúng tôi rằng họ đang trông chờ Nala Pema Dundrub sẽ tới đây nay mai. Bởi Namkhai Dorje đang ban giáo lý Longde<sup>24</sup> cho Adzom Drukpa và một nhóm khoảng ba mươi đệ tử, chúng tôi gia nhập vào nhóm và nhận lãnh các giáo lý này. Adzom Drukpa trẻ tuổi nhớ lại những giáo lý mà chúng tôi bỏ lỡ trước khi chúng tôi tới.

“Khoảng gần đầu tháng sáu Nala Pema Dundrub tới. Khi Ngài ban nhập môn vĩ đại về Tshog Chen Dupa,<sup>25</sup> kể cả Adzom Drukpa và Namkhai Dorje thì chúng tôi có khoảng một ngàn người. Ngài cũng ban giáo lý Tara, bản văn gốc Gonpa Rangdrol<sup>26</sup> về thực hành vào lúc chết, và cuối cùng Kha Khyab Rangdrol là Gongter của chính Ngài. Namkhai Dorje và Adzom Drukpa ban thêm những bình giảng chi tiết về những giáo lý cốt tuỷ Dzogchen. Do đó chúng tôi không chỉ nhận những sự nhập môn, mà cả những bình giảng thực tiễn về cách thực hiện những thực hành.

“Kunzang Longyan và vị ni cô quyết định trở về trú xứ của Togden Rangrig và tôi quyết định đi viếng tu viện Dzogchen và Sechen với vài đệ tử của Adzom Drukpa. Một trong những người mà tôi cùng du hành tên là Lhawang Gonpo là một Chodpa<sup>27</sup> rất giàu kinh nghiệm và tôi học được nhiều ở ông ta.

“Khi chúng tôi tới tu viện Dzogchen, mùa đông đang tới gần và mỗi ngày trời trở nên lạnh hơn. Lhawang Gonpo dạy tôi thực hành nội hoả, và thực hành sống bằng không khí và những khoáng chất, và vì thế nhờ những giáo huấn thiện xảo của ông mà tôi có thể sống ở đó khá thoải mái trong mùa đông lạnh dữ dội.<sup>28</sup> Chúng tôi thăm viếng nhiều Lạt ma và những vị Thầy khác tại tu viện Dzogchen và chính trong mùa đông này mà tôi gặp người bạn cùng tuổi với tôi, một ni cô tên là Pema Yangkyi. Chúng tôi trở thành bạn thân và cùng du hành trong nhiều năm.

“Năm 1869, khi tôi ba mươi một tuổi, Lhawang Gonpo, Pema Yangkyi và tôi cố gắng đi gặp Dzongsar Khentse Rinpoche với một vị khenpo của tu viện Dzogchen tên là Jigme và mười đệ tử của ngài.

“Trên đường đi chúng tôi viếng thăm tu viện Dege Gonchen, nơi có bản khắc gỗ Kangyur. Chúng tôi cũng viếng thăm những nơi đáng lưu ý khác và đi chậm để thăm ngài Dzongsar. Khi chúng tôi tới đó, ở một nơi gọi là Tashi Lhatse, chúng tôi khám phá

ra là ngài Dzongsar đang nhập thất nghiêm ngặt tại Marsho. Vì thế Khenpo Jigme và các đệ tử của ngài lên đường thăm viếng tu viện Katu Payal.

“Lhawang Gonpo, Pema Yangkyi và tôi quyết định đi tới Marsho với ý định là hoặc gặp Dzongsar Jamyang Khentse Rinpoche hay ở trong ẩn thất gần nơi nhập thất của Ngài. Chúng tôi đi khất thực trên đường tới đó, và khi tới nơi thì quả thật Ngài đang trong ẩn thất nghiêm ngặt. Thậm chí chúng tôi không thể gửi cho Ngài một lá thư, vì thế chúng tôi cắm trại giữa vài tảng đá bên dưới ẩn thất của Ngài và bắt đầu thực hiện một vài thực hành mãnh liệt của riêng mình.

“Chúng tôi ở đó hơn một tháng cho tới một hôm một tu sĩ tên là Sonam Wongpo tới coi chúng tôi làm gì ở đó. Chúng tôi cho ông biết chúng tôi từ đâu tới, chúng tôi đang làm gì và nói rằng chúng tôi hy vọng gặp Khentse Rinpoche. Việc này trở thành một thông điệp gián tiếp gửi tới Dzongsar Khentse Rinpoche.

“Sau một thời gian, một hôm vị tu sĩ đó trở lại và bảo chúng tôi rằng Khentse Rinpoche sẽ gặp chúng tôi sau thời gian thiền định của Ngài vào sáng hôm đó. Chúng tôi phấn khởi và khi chúng tôi bước vào phòng Ngài, Ngài đã gọi tôi bằng tên Tsewang Paldron mà Ngài đã ban cho tôi. Ngài quyết định ban cho chúng tôi giáo lý Khadro Sangdu giữa những khoá thiền định của Ngài, bởi Ngài biết chúng tôi là những hành giả thiền định nghiêm túc, nhưng chúng tôi không thốt ra một lời về điều này cho bất kỳ ai kéo nó sẽ trở thành một chướng ngại cho chúng tôi.

“Bởi trong thời gian hai ngày là ngày kỷ niệm Jomo Memo biến thành “thân ánh sáng,” Ngài cho rằng vào ngày đó chúng tôi nên bắt đầu các giáo lý. Vì thế trong khi chờ đợi chúng tôi đi khất thực để tìm đủ lương thực cho chính mình và cúng dường các bữa tiệc khi thích hợp.

“Chúng tôi nhận từ Ngài nhiều giáo lý và vẫn còn nhiều thì giờ để thực hành. Sau đó chúng tôi trở về cùng với Ngài tới Dzongsar, và cùng hàng trăm tu sĩ, ni cô và các yogi khác chúng tôi nhận Nying Thig Yabzhi,<sup>29</sup> nó mất hơn ba tháng. Đường như đối với tôi chính trong thời gian đó tôi thực sự hiểu điều gì đó về Dzogchen.

Ngài cũng ban cho chúng tôi giáo lý của tất cả các trường phái, Kama, Terma, Sarma và các trường phái Nyingma,<sup>30</sup> trong hơn bốn tháng. Chúng tôi tham dự những giáo lý này và gặp những vị Thầy từ khắp xứ Tây Tạng cũng như nhận giáo lý từ các ngài. Sau đó chúng tôi cảm thấy rằng đã tới lúc để thực hiện một vài thực hành.

Năm 1870, khi tôi ba mươi hai tuổi, chúng tôi tới thăm Nala Pema Dundrub ở Nyarong; chúng tôi đi cùng vài đệ tử của Dzongsar Khentse là những người ở Nyarong. Chúng tôi đi chậm và cuối cùng tới miền Narlong trong một thị trấn tên là Karko, nơi Ngài Nala Pema Dundrub đang ban nhập môn Longsal Dorje Nyingpo. Chúng tôi nhận phần còn lại của giáo lý này và Yang-ti Nagpo. Chúng tôi ở đó hơn ba tháng.

“Sau đó chúng tôi đi cùng Nala Pema Dundrub tới Nying Lung, tới miền Tsela Wongdo, ở đó ngài ban Kha Khyab Rangdrol. Khi giáo lý này chấm dứt ngài cho mời Pema Yangkyi và tôi. Ngài đặt tên cho bạn tôi là Osel Palkyi, ‘Tịnh Quang Huy Hoàng,’ và



tôi là Dorje Paldron, ‘Kim Cương Bất Hoại Huy Hoàng.’ Trong thời gian giảng dạy giáo lý này và khi ban cho chúng tôi những Pháp danh, ngài nói: “Hãy đi thực hành trong những nghĩa địa và những thánh địa. Hãy tuân theo phương pháp của Machig Lapdron và chiến thắng hy vọng lẫn sợ hãi. Nếu các con thực hành điều này các con sẽ đạt được chúng ngộ vững chắc. Trong cuộc hành trình các con sẽ gặp hai yogi rất cần thiết cho các con. Các con sẽ gặp một người tại xứ Tsawa và người kia tại Loka, miền Nam Tây Tạng. Nếu các con gặp họ thì chắc chắn điều đó sẽ ích lợi cho sự phát triển của các con. Bây giờ hãy lên đường và thực hành như ta chỉ dạy.”

“Ngài tặng mỗi người chúng tôi một cái trống Chod, và sau khi nhận thêm sự khuyến khích và chỉ dạy chúng tôi thấy không có lý do gì để trì hoãn nữa và lên đường giống như hai cô gái ăn xin. Tài sản duy nhất của chúng tôi là cái trống và một cây gậy.

“Chúng tôi viếng thăm các tu viện Kathog và Peyul và nhiều thánh địa, gặp nhiều vị Thầy. Cuối cùng chúng tôi tới các hang động của Togden Rangrig, nơi tôi đã sống khi còn là một cô gái. Tôi ra đi đã ba năm và chắc chắn nó đem lại cho chúng tôi một cảm giác đau buồn. Chúng tôi chỉ tìm thấy một đệ tử già, Togden Pagpa, một ni cô già, và Chang Chub, một ni cô trẻ hơn mà tôi biết, và Kunzang Longyang. Chúng tôi rất buồn khi ở đó. Khi chúng tôi nói sắp đi miền Trung Tây Tạng, Kunzang Longyang nói rằng ông muốn đi với chúng tôi. Vì thế chúng tôi ở đó hai tuần. Khi ông chuẩn bị cho chuyến du hành thì chúng tôi thực hành Guru Yoga, thực hiện các tiệc cúng dường, thực hành của các Hộ Pháp và v.v.. với các đệ tử già của Togden.

“Năm 1871 chúng tôi ba mươi ba tuổi, và vào ngày mùng mười tháng ba Năm Hoà Mùi chúng tôi thực hiện một lễ puja lửa và lên đường đi miền Trung Tây Tạng. Chúng tôi du hành với khoảng hai mươi người khác trên đường họ đi tới miền Trung Tây Tạng. Chúng tôi đi theo họ khoảng một tháng cho tới khi đến miền Tsawa.

“Khi tới Tsawa chúng tôi đi chậm lại và bắt đầu cuộc hành hương của chúng tôi, khát thực đây đó. Một hôm chúng tôi tới một cao nguyên lớn được gọi là Gurchen Thang. Chúng tôi tới gần một trại lớn của những dân du mục để xin lương thực. Chúng tôi đứng ở vòng rào trại và bắt đầu tụng hát Chod. Một phụ nữ lực lưỡng tiến lại phía chúng tôi và khi bà ta lại gần chúng tôi có thể thấy bà đang khóc.

“Bà ta lao vào chúng tôi và nói: “Tạ ơn quý vị Chodpa đã tới! Xin giúp tôi! Ngày hôm kia chồng tôi bị giết do một sự thù hận. Ông ta vẫn còn nằm trong lều. Thật không dễ tìm ra một Chodpa trong xứ này. Xin giúp tôi chăm nom tử thi.”

“Chúng tôi hơi bối rối vì không ai trong chúng tôi thực sự có kinh nghiệm về tang lễ, nhưng bà ta tuyệt vọng tới nỗi chúng tôi đồng ý tận lực hết sức mình.

“Chúng tôi hỏi bà: “Quanh đây có nghĩa trang tốt nào không?”

“Bà trả lời: ‘Về hướng nam, cách đây khoảng nửa ngày đường, có một nghĩa trang lớn. Nếu nó quá xa thì có những nghĩa trang nhỏ ở gần hơn.’

“Chúng tôi quyết định đi tới nghĩa trang lớn, và sáng hôm sau chúng tôi lên đường với những người khiêng xác.

“Khi tới gần nghĩa trang, chúng tôi nghe âm thanh của một cái trống và chuông. Khi tới gần hơn chúng tôi nghe một giọng ngọt ngào đang tụng Chod. Lúc đi vào chúng tôi thấy một Chodpa ở giữa nghĩa trang. Ông ta còn rất trẻ, với nước da sạm và một vành tóc bện lớn<sup>31</sup> quấn quanh đầu. Ông ta mặc một chiếc áo choàng màu đỏ sậm và đang hát bài tiệc cúng dường Chod.

“Vào lúc đó chúng tôi nhớ lại tiên tri của Nala Pema Dundrub rằng chúng tôi sẽ gặp một Chodpa là người sẽ giúp đỡ chúng tôi ở Tsawa. Khi chúng tôi tới trung tâm nghĩa trang với cái xác thì ông ta ngừng hát.

“Ông ta hỏi: ‘Trong quý vị ai là Dorje Paldron? Quý vị từ đâu tới? Quý vị làm gì ở đây?’”

“Tôi nói: ‘Tôi tên là Dorje Paldron. Đây là các bạn tôi, Osel Wongmo (trước đây được gọi là Pema Yangkyi) và Kunzang Longyang. Chúng tôi là đệ tử của Nala Pema Dundrub. Chúng tôi đi tới miền Trung Tây Tạng để thực hành Chod trong những mộ địa khác nhau trên đường đi. Chúng tôi ngẫu nhiên gặp tình huống này và gia đình yêu cầu chúng tôi chăm sóc cho người đàn ông bị giết này, vì thế chúng tôi đưa ông ta tới đây. Ông là ai?’

“Ông ta trả lời: ‘Tôi là một đệ tử của Khentse Yeshe Dorje, tên tôi là Semnyi Dorje và tôi sinh ở Kungpo. Tôi không có chỗ ở nhất định. Tôi đã thực hành ở đây trong ít ngày qua. Vài ngày trước đây khi đang ở giữa trạng thái thức và ngủ, tôi nhận được một thông tri rằng có người tên là Dorje Paldron đang trên đường tới đây. Từ lúc đó tôi chờ cô và đó là lý do tại sao tôi hỏi ai trong quý vị là Dorje Paldron. Xin hoan nghênh! Nhưng một tử thi bị giết chết không phải là một lý do đơn giản để cúng dường cho những con chim kên kên. Nếu quý vị không nắm chắc được cách thực hiện nó thì có lẽ chúng ta có thể cùng nhau làm điều đó.’

“Chúng tôi rất vui mừng và lập tức bắt đầu lao vào tang lễ. Chúng tôi cùng nhau thực hành trong bảy ngày, và những thân quyến của người chết mang thực phẩm lại cho chúng tôi. Togden Semnyi ban cho chúng tôi giáo lý Zinba Rangdrol Chod và chúng tôi trở thành một nhóm bốn người.

“Chúng tôi đã du hành thanh thản trong khi khát thực trên con đường, dừng lại ít ngày ở đây đó để thực hành trong những nghĩa địa đặc biệt, đôi khi dừng lại lâu dài. Sau vài tháng chúng tôi tới Dzayul, trở về Assam, và đi tới Tsari, nơi có một ngôi chùa tên là Phagmo Lhakang trong miền Chicha. Chúng tôi du hành xuôi ngược trong miền đó trong một năm ba tháng và đi tới nhiều địa điểm quan trọng để thực hành.

‘Sau đó vào tháng sáu Năm Thân, 1872, Kunzang Longyal ngã bệnh với một trận sốt khủng khiếp. Chúng tôi mời thầy thuốc và làm nhiều thực hành, nhưng ông không khá hơn và tới cuối tháng sáu ông chết. Ông năm mươi sáu tuổi. Khi chúng tôi cử hành tang lễ thì có nhiều dấu hiệu tốt lành xuất hiện, chẳng hạn như một cầu vòng khổng lồ lớn tới nỗi những người ở quanh đó hàng nhiều dặm đều nhìn thấy và nó kéo dài trong suốt tang lễ. Dân chúng địa phương tin rằng một Đại Thành tựu giả (Siddha)<sup>32</sup> đã mất.

Họ rất tôn kính chúng tôi và chúng tôi ở đó hơn ba tháng để thực hành cho Kunzang Longyang.

“Sau sự việc này chúng tôi đi tới Jar và sau đó tới Lodrag và viếng thăm tất cả những thánh địa ở đó. Đây là xứ sở của dịch giả Marpa, nơi xảy ra những thử thách của Milarepa.<sup>33</sup>

“Vào ngày mùng mười tháng mười chúng tôi tới Pema Ling và thực hiện một tiệc cúng dường. Có một cái hồ lớn tại Pema Ling và nhiều vị thánh và yogi đã sống quanh đó, kể cả Guru Chowang. Đêm hôm đó chúng tôi quyết định mỗi người thực hành riêng rẽ ở những địa điểm khác nhau quanh hồ.

“Pema Yangkyi đi tới một nơi gọi là Rona và khi tới nơi cô thấy một yogi đang thực hành ở đó.

“Ông ta nói với cô: ‘Ba tháng trước tôi đang thực hành tại Ralung, trụ xứ gốc của dòng Drukpa Kagyu, và tôi có một thị kiến về Dorje Yudronma.<sup>34</sup> Bà ban cho tôi một cuộn giấy nhỏ dài khoảng một ngón tay. Tôi vội vã mở ra, nó ghi: ‘Vào ngày mùng mười tháng mười hãy đi thực hành ở một nơi gọi là Rona.’”

“Cô ta nhận ra rằng đây là yogi mà Nala Pema Dundrub đã tiên tri là chúng tôi sẽ gặp ở miền Nam Tây Tạng. Sau thực hành buổi tối, ông ta trở về ngôi chùa chính với cô và như thế chúng tôi lại trở thành nhóm bốn người.

“Yogi này tên là Gargyi Wanchug, nhưng ông ta được gọi là Trulzhi Garwang Rinpoche và là một đệ tử của phụ nữ nổi tiếng Mindroling Jetsun Rinpoche là người dạy Terma Dzogchen của Mindroling. Ông có nhiều môn đồ quanh Pema Ling. Các đệ tử của ông khẩn cầu giáo lý Chod và vì thế chúng tôi cũng trở thành các đệ tử của ông và ở lại nghe giáo lý.

“Chúng tôi ở đó cho tới ngày mùng mười tháng ba và thực hành mãnh liệt. Chúng tôi làm 100.000 tiệc cúng dường từ thực hành Chod, và ở đó có nhiều vị bảo trợ giúp đỡ chúng tôi.

“Mặc dù trước đó chúng tôi đã dự tính đi tới Samye, chúng tôi quyết định cùng với Trulzhi Garwang đi tới miền Tây Tây Tạng để thăm viếng Gang Rinpoche. Vì thế chúng tôi đi chậm rãi tới Yardro, nơi có một cái hồ lớn, và sau đó tới Ralung. Chúng tôi ở đó hơn một tháng trong khi ngài ban cho một vài đệ tử giáo lý trong Ati Zaton<sup>35</sup> trong truyền thống Mindroling. Chúng tôi sung sướng được nhận một bình giảng chính xác như thế và được đối xử rất tốt.

“Sau đó chúng tôi lên đường đi Gyaltse, Shigatse, Sralu, và Sakya, và tất cả những địa điểm chính ở Tsang. Chúng tôi thực hành pháp tịnh hoá và Chod ở tất cả những nơi này và sau đó vào mùa hạ đi tới Tingri là nơi Phadampa Sangye đã sống. Sau khi ở đó một thời gian, chúng tôi đi tới một nơi gọi là Nyalam và sau đó với rất nhiều trở ngại chúng tôi đi tới Nepal.

“Chúng tôi ở tại Martika thực hành pháp Tara Trắng để cầu trường thọ và Pema Nyingthig<sup>36</sup> của Jamyang Khentse Wangpo. Togden Trulzhi yêu cầu Pema Yangkyi và tôi

truyền pháp này cho ông, và bởi chúng tôi đã có nó nên chúng tôi cố hết sức để ban nó cho ông.

“Rồi chúng tôi tới Kathmandu và đi viếng Đại Stupa<sup>37</sup> và những địa điểm hành hương khác trong thung lũng Kathmandu trong khoảng một tháng để thực hành và cúng dường. Rồi chúng tôi dùng một tháng để thực hành Chod, việc ấy quyến rũ mọi người, và chúng tôi bắt đầu nhận nhiều lời mời và trở nên phong lưu hơn một chút.

“Trulzhi Garwang Rinpoche nói rằng danh tiếng này là một chướng ngại cho sự thực hành, một sự gián đoạn ma quỷ. Vì thế chúng tôi lên đường đi Yanglesho<sup>38</sup> và viếng một ngôi chùa Vajra Yogini<sup>39</sup> ở vùng Parping gần đó.<sup>40</sup> Kế đó là chùa của Dakshinkali,<sup>41</sup> xuống tới con sông. Ở đó có một ngôi chùa Ấn Giáo quan trọng, và chúng tôi đi tới nghĩa địa gần đó, nơi ấy thật tuyệt hảo đối với pháp Chod. Nhưng sau vài ngày và đêm chúng tôi bị con người quấy nhiễu chứ không phải các tinh linh.

“Vì thế chúng tôi trở về Yanglesho và ở đó gần hang động và Togden Semnyi ban cho Togden Trulzhi sự trao truyền thực hành Vajra Kilaya<sup>42</sup> đặc biệt mà ông ta có. Chúng tôi thực hành nó trong vài ngày và sau đó quyết định rời Nepal.

“Chúng tôi nhắm hướng Dolpo, và qua Purang chúng tôi tới Kyung Lung, nơi có một hang động mà Togden Trulzhi đã ở đó trước đây. Chúng tôi ở đó và trong tháng đầu của năm đầu tiên chúng tôi nhận Khadro Nyingthig<sup>43</sup> từ Trulzhi Rinpoche. Chúng tôi nhận lãnh một giải thích rất chi tiết, đầy đủ và ở đó hơn ba tháng. Đó là một kỳ nhập thất tuyệt đẹp. Theo yêu cầu của Trulzhi chúng tôi làm hết sức mình để ban sự truyền dạy Khadro Sangdu mà chúng tôi đã nhận từ Jamyang Khentse Wongpo.

“Vào đầu tháng năm chúng tôi được Trulzhi Rinpoche hướng dẫn tới Núi Kailash.<sup>44</sup> Chúng tôi ở trong nhiều hang động và những thánh địa xung quanh và trên ngọn núi hơn ba năm, luôn luôn thực hành ở khắp nơi.

“Sau đó Trulzhi Rinpoche và Pema Yangkyi quyết định ở đó và tôi trở về miền Trung Tây Tạng với Togden Semnyi.

“Vào tháng hai Năm Hoả Sứ chúng tôi từ giã nhau và chúng tôi ra đi, đi chậm rãi tới Maryul trong khi thực hành Chod tại tất cả những nơi đáng lưu ý dọc theo con đường. Chúng tôi dừng lại tại Jomo Nagpa, nguyên là trụ xứ của Taranatha,<sup>45</sup> và nhiều nơi khác ích lợi cho sự thực hành.

“Vào tháng tư chúng tôi dừng lại tại Tanag và Ngang Cho, nơi có một Đạo sư Dzogchen là Gyurme Pema Tenzin,<sup>46</sup> là bậc đang ban giáo lý Dzogchen Semde<sup>47</sup> là pháp đặc biệt của Ngài. Chúng tôi ở đó hơn chín tháng và nhận lãnh những giáo lý viên mãn trong mười tám loại của Dzogchen, bao gồm những sự nhập môn và bình giảng.

“Sau đó chúng tôi gặp vài người hành hương đến từ tỉnh Kham và họ nói với chúng tôi rằng mấy năm trước đây Ngài Nala Pema Dundrub đã biến thành Thân Ánh sáng,<sup>48</sup> và điều này làm cho Ngài hết sức nổi tiếng. Khi nhận được tin này chúng tôi cảm thấy vui lẫn buồn. Năm 1878, khi tôi bốn mươi tuổi, Togden Semnyi và tôi đi miền Trung Tây Tạng. Chúng tôi đi qua Ushang, ở đó có một điện thờ nổi tiếng của Vajra

Sadhu Xanh, vị bảo trợ của Dzogchen. Chúng tôi du hành khắp vùng đó trong chuyến hành hương và thực hành một ít ở khắp nơi. Trong tháng tư chúng tôi nhìn thấy Lhasa và gặp nhiều nhân vật nổi tiếng. Sau đó chúng tôi thăm viếng những tu viện lân cận là Sera, Drepung, và Trayepa, Ganden, Katsal, Zvalakang. Rồi chúng tôi tới Yangri, Drigung, và Tigrom. Chúng tôi luôn thực hiện một ít thực hành ở khắp nơi chúng tôi đi qua.

“Rồi chúng tôi trở về Lhasa, ở đó tôi ngã bệnh trầm trọng. Trong gần hai tháng tôi bệnh nặng với một cơn sốt cao khiến tôi bị liệt. Các thầy thuốc liên tục làm hạ cơn sốt nhưng bệnh liệt tiếp tục tệ hơn nữa. Togden Semnyi làm các thực hành Chod đặc biệt để giải trừ chúng tôi liệt, và cuối cùng tôi bắt đầu khá hơn sau hai tháng. Tôi mất thêm một tháng nữa để bắt đầu cử động và hồi phục. Vào tháng mười một chúng tôi quyết định tới Samye để dự lễ mừng Năm Mới. Chúng tôi thực hiện tiệc cúng dường Ringdzin Drupa trong nhiều ngày.<sup>49</sup>

“Trong tháng đầu năm chúng tôi đi Zurang và viếng thăm Gamalung, một địa danh của Đức Padmasambhava, và Wongyul, và sau đó chúng tôi nhìn thấy Hồng Dinh ở Núi Đồng Đỏ, và sống trong nghĩa địa ở đó. Trước đây nó là trụ xứ của Machig Lapdron. Chúng tôi ở đó trong ba tháng để thực hành Chod.

“Sau đó chúng tôi đi tới Tsethang và Tradru, và từ những nơi này chúng tôi đi tới Yarlung Shedra, một địa điểm khác mà Đức Padmasambhava đã ban phước. Rồi chúng tôi đi Tsering Jung, nơi Jigme Lingpa<sup>50</sup> từng có trụ xứ. Chúng tôi xuôi ngược trong hơn tám tháng.

“Khi tôi bốn mươi hai tuổi, vào tháng hai năm 1880 chúng tôi tới Mindroling. Chúng tôi viếng thăm Zurkar, Drayang Dzong, và tu viện Nyingma Dorje Dra, cũng như Ushang Do và Nyethang, Talung, và cả Tsurphu là trụ xứ của Karmapa.<sup>51</sup> Chúng tôi gặp nhiều vị Thầy và nhận lãnh nhiều giáo lý trong những chuyến du hành.

“Vào tháng tư năm 1880 chúng tôi tới Palyul, Nalandara và Lang Thang, một trong những trụ xứ của phái Khadampa.<sup>52</sup> Sau đó chúng tôi tới Na Chu Ka<sup>53</sup> và tiến về Miền Đông Tây Tạng.

“Vào tháng bảy chúng tôi tới Kungpo, nơi Togden Semnyi từng nhập thất trong miền Kari tại Deyang. Trong những hang động này có một yogi khác, một tu sĩ và vài ni cô. Khi nhìn thấy Togden Semnyi, họ rất vui vẻ. Tôi sống ở đó hơn một năm để thực hành và đào sâu sự thấu hiểu của tôi về Zinba Rangdrol Chod. Togden Semnyi ban cho tôi những giáo lý trong Yang Sang Tug Thig, Gongter Dzogchen bí mật nhất.

“Vào năm Hoả Tị 1881, tôi quyết định du hành tới quê hương tôi. Tôi đã gặp một vài thương nhân trên đường họ đi Trung Quốc, họ có đi ngang qua quê tôi, vì thế tôi quyết định du hành với họ.

“Khi chúng tôi tới nơi tôi từng sống khi lập gia đình, tôi từ giã những thương nhân và đọc vài lời cầu xin che chở họ trong những việc kinh doanh và lên đường tới trung tâm nhập thất của Togden Rangrig. Khi tôi tới gần nơi đó tôi hỏi về những gì đã xảy ra

tại đó, nhưng hầu hết mọi người chưa bao giờ nghe nói về nơi đó. Một ít người nhớ lại rằng những năm trước đây có một yogi đã sống ở đó, nhưng họ nói rằng ông đã chết và thiếu số còn lại thì đã đi nơi khác hoặc đã chết.

“Tôi quyết định tới đó dù thế nào đi nữa. Địa điểm đó đã bị hư hoại. Những cánh cửa gỗ và khung cửa sổ đã bị những người dân địa phương kéo đi để dùng ở một nơi khác và thậm chí tôi không thể nhận ra những hang động của dì tôi và Togden Rangrig.

“Tôi qua đêm ở đó. Tôi cảm thấy rất buồn và làm một vài thực hành. Ngày hôm sau tôi xuống núi một quãng tới một nghĩa địa, ở đó và thực hành Chod. Sáng hôm sau trong khi nửa thức nửa ngủ tôi có một thị kiến về một tảng đá hình trái trứng ở Dzongtsa, là vật mà tôi có thể đi vào qua một hang động. Khi tôi bước vào, bên trong hang tối đen như mực, bỗng nhiên nó bừng sáng lên bởi một luồng ánh sáng nhiều màu. Ánh sáng này làm cái hang sáng rực và xuyên thủng những bức tường khiến tôi có thể nhìn thấy tận bên ngoài.

“Sau đó tôi thức dậy và coi điều này như một dấu hiệu tốt lành và bởi tôi đã nghe nói trong thực tế có một nơi như thế nên tôi lên đường đi Dzongtsa. Khi tới nơi tôi tìm ra địa điểm này. Nó ở gần Dzongtsa, nhưng nó ở bên kia sông nơi tôi đang đứng. Tôi quyết định dựng trại trên một ngọn đồi gần đó và chờ sự giúp đỡ hay đợi cho nước sông rút xuống khiến tôi có thể băng qua. Nhưng lúc đó là mùa thu và mực nước sông rất cao.

Tôi thực hành ngày đêm, và vào quá nửa đêm thứ ba thì một điều gì đó không thể giải thích được đã xảy ra cho tôi. Tôi rơi vào giấc ngủ và một chiếc cầu dài xuất hiện. Nó có màu trắng và đi tới bờ bên kia gần tảng đá tôi đã mơ thấy. Tôi nghĩ: ‘Tốt, cuối cùng thì ta có thể qua sông.’ Vì thế tôi vượt qua, và khi thức dậy thì tôi đã thực sự ở bờ bên kia của con sông.

“Tôi đã tới nơi nhưng không hiểu tại sao.

“Tôi dựng lều tại nơi mình đặt chân xuống và ở đó thực hành Chod trong hơn một tháng. Tôi được Palden, một người du mục sống gần đó giúp đỡ. Ông ta cung cấp cho tôi phô mai và sữa chua, v.v.. và đôi khi có người đi ngang qua. Nhưng cho dù họ đã từng biết tôi trước đây họ không nhận ra tôi.

“Vào cuối thu một trận dịch bùng ra trong đàn thú của dân du mục. Khi được yêu cầu can thiệp tôi đã làm các thực hành lửa và Chod. Bệnh dịch chấm dứt và mọi người bắt đầu nói rằng tôi là một đại hành giả. Khi họ bắt đầu tôn kính tôi thì tôi lo lắng khi nhớ lại rằng Trulzhi Rinpoche đã bảo đây là một gián đoạn ma quỷ. Vì thế tôi đi vào một cuộc nhập thất nghiêm ngặt hơn nữa. Sau khoảng một tháng người chồng cũ của tôi xuất hiện với người vợ sau và đưa con gái. Họ nghe nói tôi tới và đem nhiều lương thực lại cho tôi. Chúng tôi có một mối quan hệ rất tốt đẹp; tôi ban cho anh những giáo lý và anh ta hỏi anh có thể xây cho tôi một căn nhà được không.

“Tôi bảo anh ta tôi thích nó ở ngay cùng địa điểm và giải thích cho anh ta vì sao tôi muốn căn nhà được xây lên. Họ mời tôi tới nhà họ vào mùa đông. Bởi năm đó trời rất lạnh và cha mẹ anh ta đã mất nên tôi tới nhà họ và thiền định để làm lợi lạc cho người

đã mất trong khoảng ba tháng. Cha tôi và những anh chị em ruột cùng nhiều cháu trai và gái đến thăm tôi và tôi giúp đỡ họ càng nhiều càng tốt bằng cách giảng dạy cho họ.

“Năm tôi bốn mươi tư tuổi, vào tháng ba năm Thủy Ngọ, 1882, chồng tôi và những người khác bắt đầu làm túp lều cho tôi. Tôi quyết định đi thăm Thầy Khentse Rinpoche của tôi. Tôi tới đó vào ngày mồng mười tháng tư, nhận nhiều giáo lý và ngài đã làm sáng tỏ tất cả những mối nghi ngờ của tôi.

“Sau đó tôi đi Adzom Gar và gặp Adzom Drukpa và Drodul Pawo Dorje. Tôi nhận lãnh Gongter của ngài, và tất cả những sự truyền dạy ‘Nyingthig’. Adzom Drukpa yêu cầu tôi ở lại và thực hiện một cuộc nhập thất tại Puntsom Gatsal gần Adzom Gar nơi ngài từng nhập thất, và tôi đã làm điều đó.

“Vào tháng hai năm Mộc Thân 1884, Adzom Drukpa và các đệ tử tới thăm Jamyang Khentse Wongpo tại Dzongsar và tôi đi với họ. Bởi Adzom Drukpa đã khẩn cầu nó nên ngài ban cho chúng tôi Gongpa Zangthal. Cả Adzom Drukpa và Khentse Wongpo bảo tôi trở về Tagzi, nơi tôi chạm đất sau khi vượt sông trong giấc mơ.

“Vì thế tôi ra đi lập tức, chỉ ngừng lại để thăm Kongtrul Rinpoche và nhận giáo lý Sáu Yoga của Naropa<sup>54</sup> và học từ những người đang có mặt ở đó để nhận giáo lý. Vào ngày mồng tám tôi trở về Tagzi, và chồng cũ của tôi cùng những người tín tâm khác đã dựng cho tôi một túp lều hoàn toàn phù hợp với sự chỉ dẫn của tôi.

“Vào lúc này tôi không còn thiếu điều gì nữa và quyết định nhập thất. Con gái của chị cả của tôi đã trở thành một ni cô vài năm trước đây và cô muốn làm người hộ thất cho tôi. Bởi cô cũng rất tận tâm thực hành nên tôi chấp nhận lời đề nghị giúp đỡ của cô.

“Vì thế vào ngày của dakini, tháng giêng năm Mộc Dậu 1885, tôi bắt đầu một cuộc nhập thất bảy năm. Từ lúc bắt đầu tôi dùng hầu hết thời giờ để thực hiện thực hành trong bóng tối. Lúc đầu việc này đôi khi khó khăn nên tôi luân phiên thực hành trong bóng tối và ánh sáng,<sup>55</sup> nhưng phần lớn thời gian được trải qua hoàn toàn trong bóng tối.

“Khi tôi năm mươi ba, vào ngày của Đức Padmasambha, tháng năm năm Kim Mẹo 1891, khi đang thực hiện thực hành trong bóng tối thì tôi có một thị kiến. Tôi thấy một quả cầu trong vạt; bên trong đó là nhiều dakini đang mang một quả cầu khác với thân tướng của Ngài Jamyang Khentse Wongpo trong đó. Tôi quyết chắc rằng điều này có nghĩa là Ngài được các dakini mời thỉnh rời bỏ thế gian đau khổ này.

“Mặc dù tôi vẫn còn bảy tháng nữa mới chấm dứt bảy năm mà tôi tự hứa sẽ hoàn tất, nhưng tôi đã quyết định là việc đi gặp Ngài trước khi Ngài lìa thân xác thì quan trọng hơn. Vì thế tôi rời lều và sau đó vài ngày đi thẳng tới chỗ ngài ở Dzongsar, có cháu gái của tôi đi theo.

“Chúng tôi đi tới trụ xứ của Ngài mà không gặp chướng ngại nào, và Ngài rất tử tế và giảng dạy nhiều cho tôi; và quan trọng nhất là Ngài làm sáng tỏ thực hành của tôi bằng cách trả lời mọi câu hỏi của tôi. Khi tôi thuật lại cho Ngài thị kiến mà tôi đã có về việc Ngài được mang đi, tôi khẩn cầu Ngài trụ thế lâu hơn nữa. Ngài nói rằng tất cả

những gì được sinh ra đều phải chết đi và cái chết của Ngài không thể bị trì hoãn. Ngài bảo tôi là đối với tôi tốt hơn hết là trở về ẩn thất và tiếp tục sự thực hành trong bóng tối.

“Với nỗi buồn ghê gớm tôi từ già Ngài và trở về căn lều của tôi. Khi tôi năm mươi tư tuổi, vào năm Thủy Tị 1892, tôi nhận được tin Ngài đã mất. Vào lúc đó tôi quyết định nhập thất suốt phần đời còn lại của mình. Vì thế tôi xen kẽ thực hành trong bóng tối bằng thực hành trong ánh sáng. Khi tôi năm mươi sáu tuổi, vào năm Mộc Ngọ 1894, mẹ tôi và vợ của người du mục Palden là người đang phục vụ tôi mất. Tôi đã thực hiện thực hành Korwa Dongtru<sup>56</sup> cho họ trong vài tháng. Sau đó Palden tới phục vụ cho tôi ở đây.

“Khi tôi sáu mươi tuổi vào năm Thổ Tuất 1897, Apho Wangdo chồng tôi chết, vì thế tôi thực hiện sự tịnh hoá cho anh và gia đình trong một thời gian dài.

“Cuối mùa thu năm Kim Tý 1900, người bạn già Pema Yangkyi xuất hiện bất ngờ. Bà báo tin là vào tháng ba năm ngoái, 1899, Trulzhi Rinpoche, lúc tám mươi ba tuổi, đã thị tịch với thân ánh sáng và không để lại thân xác. Bà kể lại cho tôi toàn bộ câu chuyện đã xảy ra thế nào trong hang động của Ngài trong Núi Kailash.

“Bà ở với tôi trong chiếc lều nhỏ xíu trong một năm và chúng tôi cùng nhập thất với nhau. Đây là một ân huệ to lớn cho tôi; nó thực sự giúp cho sự thực hành của tôi phát triển.

“Sau một năm bà lên đường đi Kawa Karpo, một ngọn núi ở miền Nam Tây Tạng từng được Trulzhi Rinpoche chỉ định là nơi bà nên tới. Về sau tôi nghe nói bà sống ở đó nhiều năm và có nhiều đệ tử. Sau đó trong năm Kim Hợi 1911, bà hiện thân ánh sáng năm bảy mươi tư tuổi.

“Sau khi bà ra đi, các đệ tử của bà tới chỗ tôi khẩn cầu giáo lý và thuật lại cho tôi những câu chuyện về cuộc đời và cái chết của bà. Sau đó vào cuối mùa hạ Năm Mộc Dần một vài đệ tử của Togden Semnyi tới và nói là ông phái họ tới tôi một cách đặc biệt. Họ cho tôi biết rằng ông không còn ở Chumbo mà đã hành hương tới Amdo trong khi thực hành khắp mọi nơi.

“Vào cuối đời ông, họ tiến về phía Trung Quốc, tới Ribotse Na. Họ ở đó dạy giáo lý trong ba năm và có nhiều đệ tử, cả Trung Quốc lẫn Tây Tạng. Năm tám mươi lăm tuổi, ông thị tịch và có nhiều điềm lạ xuất hiện và nhiều xá lợi trong tro hoả thiêu của ông.

“Việc nhận thức rằng tất cả những bằng hữu của tôi đã rời bỏ thế gian đã khiến tôi hết sức chú tâm tới lẽ vô thường, và tôi được cảm hứng để thực hành càng nhiều càng tốt với thời gian còn lại. Tôi giảng dạy cho các đệ tử của Togden Semnyi trong vài tháng và sau đó phái họ đi tới những địa điểm khác nhau để thực hành thiền định.”

Đó là phần cuối những gì chính A-Yu Khadro đã thuật lại cho tôi. Phần còn lại là câu chuyện của việc thị tịch mà tôi đã nghe.

Bà thuật lại cho tôi những câu chuyện này, ban cho tôi nhiều lời chỉ dạy minh triết và sau đó tôi trở về với vị Thầy của tôi tại Học viện Sakya. Năm đó tôi chấm dứt việc học tại Học viện.



Vào tháng tám năm Thủy Thìn 1952, tôi đi tới Sengchen Namdrag, nơi đó chú tôi từng nhập thất. Tôi làm một cuộc nhập thất Simhamukha và nhiều thực hành khác nhau ở đó.

Trong khi ở đó tôi có một giấc mơ về một Stupa (tháp) pha lê chói ngời xuất hiện và bị đẩy lùi về hướng Tây. Nó từ từ biến mất trong không gian và vào lúc đó tôi nghe một giọng nói vang lên: ‘Đây là mộ phần của Dorje Paldron.’

Giọng nói đánh thức tôi dậy và tôi cảm thấy trong tôi thực sự hết sức trống trải, và thậm chí làm một vài thực hành hơi thở cũng không làm tôi khá hơn. Tôi cảm thấy trong tôi đã mất đi một điều gì hết sức quan trọng.

Vài ngày sau con trai của Adzom Drukpa đi qua trên đường trở về miền Trung Tây Tạng. Tôi thuật lại cho ông về giấc mơ này, và ông nói rằng thực ra ông đã thôi nhìn thấy Bà trên đường ông đi và Bà đã cho biết bằng cách nói về thời gian và dựa trên những điều đó bà không còn sống bao lâu nữa. Ông cho rằng có lẽ giấc mơ của tôi cho thấy là chẳng bao lâu nữa bà sẽ mất. Vì thế chúng tôi thực hiện một vài thực hành Khadro Sangdu trong ba ngày để cố kéo dài thọ mạng của Bà.

Vào năm Thủy Tị 1953, khi tôi cùng với chú tôi ở trên núi và thực hành giáo lý Nyingthig thì tôi nhận được tin Bà đã rời bỏ thân xác. Tôi đọc vài lời cầu nguyện, bởi tôi không biết làm điều gì khác.

Vào tháng sáu tôi đi tới Dzongtsa, nơi Bà mất trong căn lều, và khám phá ra rằng thị giả Palden đã mất trong cùng năm đó. Người ta nói rằng có nhiều điềm lành lúc ông mất.

Tôi gặp vị Khenpo và ni cô Zangmo là người đã phục vụ Bà, và Zangmo thuật lại cho tôi câu chuyện cái chết của Bà:

“Trong năm Thủy Tị Khadro bảo chúng tôi: ‘Giờ đây ta thực sự cảm thấy già. Ta nghĩ chẳng bao lâu nữa ta sẽ ra đi!’ Lúc đó Bà 115 tuổi.

“Chúng tôi van nài Bà đừng đi, nhưng Bà nói: ‘Bây giờ thời điểm xấu đã tới và mọi sự sắp thay đổi. Sẽ có những vấn đề nguy hiểm và giờ đây tốt hơn là ta nên đi. Ta sẽ không còn ở đây khoảng ba tuần nữa. Hãy bắt đầu chuẩn bị tang lễ.’

“Bà chỉ dạy chúng tôi một cách chính xác về cách tự hành xử trong tang lễ và trong việc chuẩn bị nó. Bà có một pho tượng quan trọng của Đức Padmasambhava mà Bà gửi cho Gyur Rinpoche, nam tử của Adzom Drukpa. Bà để lại một pho tượng nhỏ của Jamyang Khentse cho Namkhai Norbu và nhiều đồ vật khác cho vị Khenpo và những đệ tử khác của Bà.

“Vào lúc cuối Bà hoàn toàn mở rộng cửa cho tất cả những ai muốn gặp Bà. Trong hai mươi ngày cuối cùng Bà chấm dứt việc thực hiện những thời kỳ thiền định và chỉ tiếp mọi người, ban lời khuyên và chỉ dạy cho bất kỳ ai muốn điều đó.

“Gần tới ngày hai mươi lăm mà không có bất kỳ dấu hiệu nào về bệnh tật thì một hôm chúng tôi nhận ra rằng Bà đã lìa bỏ thân xác vào lúc Bà chấm dứt thời khoá thiền định một cách bình thường. Bà vẫn ở trong tư thế thiền định trong hai tuần và khi Bà

chấm dứt Tugdam (xem chú thích 22) của Bà thì thân Bà đã trở nên rất nhỏ. Chúng tôi đặt một ít vật trang sức trên đó và rất nhiều người tới để chứng kiến sự kiện này.

“Vào ngày mùng mười tháng hai chúng tôi hoá thiêu Bà. Có nhiều dấu hiệu đáng lưu ý vào lúc Bà mất. Một trận tuyết tan bất ngờ xảy ra và vụn vật như bùng nổ. Lúc đó là vào giữa mùa đông. Có rất nhiều xá lợi và như Bà đã chỉ dạy, tất cả những xá lợi này và y phục của Bà được nhập tháp mà Bà đã chuẩn bị tại tu viện Sakya.”

Tôi, Namkhai Norbu, được ban cho pho tượng nhỏ của Jamyang Khentse Wongpo và một quyển sách Sehmukha Gongter, bài viết, lời chỉ dạy và những bài ca tâm linh của Bà. Trong số những đệ tử của Bà có một ít nhân vật giàu có và quan trọng; các đệ tử của Bà là các yogi và yogini và những hành giả khắp xứ Tây Tạng. Có nhiều chuyện kể về Bà, nhưng tôi chỉ ghi lại những gì chính Bà thuật lại cho tôi. Đây chỉ là một tiểu sử nhỏ của A-Yu Khadro được viết cho các đệ tử của Bà và những ai quan tâm tới.

Bản văn này được Namkhai Norbu Rinpoche biên soạn và dịch miệng từ tiếng Tây Tạng sang tiếng Ý, và đồng thời được Barrie Simmons dịch miệng ra Anh ngữ ở Conway, Massachusetts, vào ngày dakini, 8/1/1983. Nó được Tsultrim Allione đánh máy tại Conway, rồi được chép lại, biên tập, và chú thích cuối trang, chấm dứt tại Rome, Ý vào ngày dakini, 7/2/1983.

## CHÚ THÍCH

1. Namkhai Norbu: một Lạt ma Tây Tạng sinh năm 1937 tại Kham, Hoá Thân được công nhận của Adzom Drukpa và tulku (dòng của các Lạt Ma tái sinh) trước đây của tu viện Gonchen. Ngài thân cận đặc biệt với giáo lý của trường phái Dzogchen và cũng là một bậc lão thông về Đạo Bon, tôn giáo bản địa Tây Tạng có trước Phật Giáo. Ông đã sống ở Ý hơn hai mươi năm và hiện giảng dạy tiếng Tây Tạng và Mông Cổ tại Đại Học Naples.
2. Sakya: một trong bốn phái chính của Phật Giáo Tây Tạng. Phái Sakya đã giành được ưu thế chính trị ở Tây Tạng khi nhận được ân huệ của Genghis Khan (Thành Cát Tư Hãn) trong thời gian tạo dựng đế quốc Mông Cổ đầu tiên. 'Phags pa, vị lãnh đạo của Sakya, đã ban sự nhập môn Hevajra (Kye rDo,rje) cho

- Genghis Khan để đổi lấy chủ quyền trên xứ Tây Tạng kéo dài gần một trăm năm. Vị lãnh đạo hiện nay của phái là Sakya Pandita (Sakya Tendzin).
3. Ngor.pa và Tshar.pa: hai phụ phái trong giáo lý của phái Sakya cho biết những tu viện mà từ đó chúng xuất phát. Những trường phái này thường được bao gồm trong những giáo lý Sakya.
  4. Một công trình kiến trúc không có cửa sổ là khuôn mẫu lý tưởng cho một ẩn thất trong bóng tối, một phần quan trọng của các thực hành Upadesha trong truyền thống Dzogchen. A-Yu Khadro nổi tiếng trong loại thực hành này.
  5. Jamyang Khentse Wongpo (1820-1892), vị vua khám phá kho tàng thứ năm, được coi là Hoá Thân của Vimalamitra. Ngài nghiên cứu rộng rãi, vượt xa những giới hạn bộ phái, và nổi tiếng là một học giả và thiền giả vĩ đại. Cũng được gọi là Jamyang Kyentse Vĩ đại. Từ khi Ngài thị tịch đã có nhiều dòng truyền thừa khác nhau của những vị được cho là những phương diện của vị Khentse Rinpoche gốc này. Ngài biên soạn *Rinchen Terdzod*, một hợp tuyển các terma Dzogchen bao gồm “mKha’.’gro gSang.ba Kun.’dus.”
  6. Giáo lý được Dorje Phagmo ban cho Jomo Memo (1248-1283) trong hang động của Padmasambhava. (Xem Dargyay, *Sự Xuất hiện của Phật Giáo Bí truyền tại Tây Tạng*, trang 119, và tiểu sử của Jomo Memo trong sách này.) Bản văn này đã bị thất lạc và biến mất cho tới khi Jamyang Khentse Wongpo khám phá nó vào thế kỷ mười chín như một Gongter khiến nó có thể sử dụng được như trước. Bản văn được tham khảo từ đây trong hình thức tóm tắt của nó, Khadro Sangdu (mKha’.’gro gSang.’dus). Nó là một loạt vĩ đại gồm những giáo lý Vajra Varahi, một số người nói nó là một Tantra Mẹ, được kết hợp với bốn trinlay (‘prin.las) hay những hành động: làm an dịu (tức tai), làm phong phú (tăng ích), kính ái, và hàng phục.
  7. Tun là tên Tây Tạng của một thời khoá thiền định. Thường có bốn tun trong một ngày – sáng sớm, giữa trưa, chiều và tối.
  8. Xem Lời Mở đầu của Tiểu sử Machig Lapdron.
  9. Khenpo là tiếng Tây Tạng của từ Tu viện trưởng.
  10. Yang-ti: những giáo lý cốt tuỷ của Dzogchen (Phạn: Maha Ati).
  11. Sự thực hành trong bóng tối (Mun.mtshams): sự thực hành này là một phần của giáo lý togyal (Thod-rgal) trong loạt Upadesha nhằm giải tan thế giới vật lý và tinh thần thành thân ánh sáng hay thân cầu vồng. Pháp này được thực hiện qua những tư thế của thân và những kỹ thuật hít thở, chúng kích hoạt thị kiến và không gian nội tại (dByings) được xuất hiện ra như tiple (Thig.le), một hình tượng tròn tiêu biểu cho trạng thái tỉnh giác tuyệt đối, một sự kết hợp của sự chói sáng, tánh Không và năng lực vô hạn. Thực hành trong bóng tối biểu thị rõ

- ràng tách vô phân biệt của không gian nội tại và ngoại tại do bởi sự biểu hiện của ánh sáng từ tâm thức trong bóng tối hoàn toàn ngoại tại. Đó là một sự phát triển của những ánh sáng này và tigre, chúng thường có những hình ảnh trong đó, lên tới cực điểm trong không gian nội tại biểu hiện ra ngoài như thị kiến và sau đó những yếu tố vật lý được chuyển hoá thành ánh sáng, tinh túy thuần tịnh của chúng. Vào lúc chết hành giả thành tựu pháp Thod.rgal hiển lộ thân cầu vòng sau khi hấp thu tất cả các tế bào có thể chuyển hoá được đầy năng lực thành một thân ánh sáng, chỉ để lại tóc và các móng tay. Đây là kết quả của thực hành Thod.rgal. Khi chúng ta nghe nói về việc thân của người nào đó thu nhỏ lại tới kích thước của một em bé tám tuổi hay nhỏ hơn nữa, thì đây là tiến trình của sự kiện được đề cập tới, nó là một hiển lộ khác của thực hành Thod.rgal của rgyu lus (xem chú thích 42 trong phần tiểu sử của Machig Lapdron).
12. kLong.chen sNying.thig: ‘Jigs.med gLingpa (1729- 1798) có những giao tiếp tâm linh với Kun.mKyen kLong.chen Rab.byams.pa, thường được gọi là Longchenpa (1308-1363) và bằng cách đó đã soạn ra bản văn này, kết hợp thành một hệ thống kết nối những khuynh hướng khác nhau của giáo lý Nyingma hiện hành trong thế kỷ mười bốn. Nyingthig miêu tả những ý nghĩa bên ngoài, bên trong và bí mật của thực hành Sadhana, truyền thống khẩu truyền và sự nhập môn. Bản văn được cho là được khám phá trước tiên vào thời Triston Desson (Khri.srong lDeu.btsan) 756-977) tới Vimalamitra.
  13. mKha.khyab Rang.grol: một bản văn về loạt Upadesha (Man.ngag.sde) trong các giáo lý Dzogchen.
  14. Simhamukha: một dakini đầu sư tử có vẻ-phấn nộ, có sắc xanh dương đậm, bàn tay trái cầm một tách sọ người và tay phải cầm một lưỡi dao cong, thường được dùng trong các thực hành Dzogchen.
  15. Togden (sTogs.lDan) là một cách miêu tả một yogi. Nó là một tiêu đề biểu thị một người có mái tóc dài bện lại thường được quấn quanh đầu thành một thứ khăn xếp. Đôi khi một togden cũng thọ những giới nguyện tu sĩ nhưng thường thì họ không phải là tu sĩ nhưng có một kỷ luật bản thân vượt xa giới luật của nhiều tu sĩ. Họ thường mặc y phục bằng vải trắng và một khăn choàng đỏ và trắng. Có một nhóm các togden này sống tại Tashi Jong, Palampur, Thung lũng Kangra, Himachal Pradesh, Ấn Độ.
  16. Kangyur (bKa’.gyur) là một bộ bách khoa đồ sộ của Phật Giáo gồm 108 pho sách lớn. Những giáo lý này được Rinchen Zangpo (Rin.chen bZang.po) biên tập trong “Sự Truyền bá Giáo lý Thứ Hai” trong thế kỷ thứ chín và mười và được thực hiện hình thức sau cùng của nó bởi Bu.ston (chết năm 1364). Kangyur được tiếp theo sau bởi Tangyur (bsTan.’gyur): những bình giảng, chú giải, và các tác phẩm thứ yếu. Đây là những Kinh điển Phật Giáo ở Tây Tạng.

17. Longsal Dorje Nyingpo: một terma của Longsal Nyingpo. Một đệ tử hay terton của bDud.'dul rDor.je (1615-1672), Longsal Dorje Nyingpo đã biên soạn terma này về Upadesha. Con trai Ngài, rGyal.sras bSod.nams lDe.btsan, giữ Pháp toà của tu viện Kathog như người nối dõi của Ngài. Ngài cũng soạn terma sKu.gsum kLong.gsal sNying.po.
18. Những thực hành chuẩn bị (sNgon.'Gros) bao gồm bốn thực hành mỗi thứ 100.000 lần: lễ tẩy, trì tụng thần chú Vajrasattva và quán tưởng, cúng dường mạn đà la, và khấn cầu dòng truyền thừa (Guru Yoga). Đây là một loạt gồm các thực hành vất vả, mất nhiều thời gian, thường được thực hiện vào lúc bắt đầu của bất kỳ thực hành chính yếu hay nhập thất nào, và hầu như được thực hiện một lần trong đời của một hành giả.
19. Bệnh prana (rLung) được gây nên bởi một sự xáo trộn một trong năm rLung của cơ thể: (1) Srog.zhin rLung, ở đỉnh đầu kiểm soát việc nuốt thức ăn, thở, điều hành các giác quan và tập trung; (2) Gyen.rgyu rLung, trong ngực, chịu trách nhiệm về ngôn ngữ, diện mạo tốt, trọng lượng cơ thể, trí nhớ, và năng lực làm việc; (3) Khyab.byed rLung, ở trong vùng tim và kiểm soát chức năng của bắp thịt, việc nâng nhắc, đi lại, co duỗi, đóng và mở mắt, miệng, v.v.. (4) Me.mnyam rLung ở trong vùng bụng, chịu trách nhiệm về chức năng của các cơ quan và sự chuyển hoá thức ăn; (5) Thur.sel rLung ở trong vùng đáy chậu và chịu trách nhiệm về ruột, tinh dịch, kinh nguyệt và những sự co bóp của tử cung.
20. Guru Chowang (1212-1273): Guru Chos.kyi dBang.phyug là vị thứ hai trong các terton vĩ đại tiếp theo sau Nyi.ma 'Odzer. Tiểu sử của Ngài được xuất bản trong Dargay, *Sự Xuất hiện của Phật Giáo Bí truyền tại Tây Tạng*. Ngài là guru của Jomo Memo.
21. Guru Nyang Ralpa: một terton thời cổ, cũng được gọi là Nyima 'Od.zer (1124-1192), vị thứ nhất trong các vị vua Khám phá kho tàng và được coi là một trong những terton vĩ đại nhất từng sống, (Xem Dargay, *Sự Xuất hiện của Phật Giáo Bí truyền tại Tây Tạng*.)
22. Thời gian mà thân xác giữ tư thế thiền định và không có dấu hiệu của sự sống được gọi là Thugs.dam. Trong thời kỳ này hành giả ở trong sự thiền định sâu xa và phát tán năng lực cuối cùng trước khi nhận một thân tướng khác. Điều tối quan trọng là không được quấy rầy hành giả trong thời gian này. Nó cũng là thời gian tốt đẹp để các đệ tử thực hành Guru Yoga, có nghĩa là hợp nhất tâm mình với tâm guru.
23. Không nên đánh giá thấp vai trò của một người giúp đỡ cho hành giả trong cuộc nhập thất dài hạn. Họ trở thành sợi dây cứu sinh cung cấp thực phẩm và nước uống, và mối liên hệ về nghiệp được hình thành ở đây thì rất mạnh mẽ và lợi ích cho người

- phục vụ. Họ không chỉ đóng vai trò một nguyên nhân chính yếu cho sự chứng ngộ của vị ẩn sĩ, mà họ cũng tạo một ràng buộc về nghiệp với các giáo lý.
24. kLong.sDe: nằm giữa Sems.sDe và Man.Ngag.sDe trong ba nhóm (sDe.gSum) của giáo lý Dzogchen. Việc thực hành sử dụng một dây lưng và một cây gậy với tay cầm khum vào dưới cầm như ta thấy trong một vài tanka Milarepa để kiểm soát dòng chảy của prana trong thân và để phát triển những thị kiến trong quá trình làm vững chắc trạng thái thiền định. Hành giả sử dụng những vật hỗ trợ nói trên để chăm chú nhìn lên không gian vào buổi sáng và cuối buổi chiều. Dĩ nhiên là Klong.sDe cũng có thể được thực hành mà không dùng tới những vật trợ giúp này, nhưng chúng là những điểm đặc trưng bên ngoài của thực hành klong.sDe. kLong.sDe có bốn đặc điểm: (1) sự trong sáng, (2) vô niệm; (3) cảm giác hỉ lạc; (4) sự hợp nhất.
  25. Tshogs.chen 'Dus.pa: một nhóm giáo lý Anu Yoga.
  26. dGongs.pa Rang.grol: bản văn gốc dùng cho thực hành sau cái chết trong truyền thống Dzogchen.
  27. Những hành giả thành tựu trong thực hành Chod (gcod) của Machig Lapdrön.
  28. Xem chú thích 1 trong tiểu sử Drenchen Rema.
  29. sNying.thig Ya.bzhi: bốn nhóm Man. Ngag.sDe (Upadesha), tinh túy của giáo lý Dzogchen, dẫn tới sự phát triển thực hành Thod.rgal. Xem chú thích 14 ở trên.
  30. bKa'ma: những giáo lý được truyền xuống qua dòng khẩu truyền. Gter.ma: xem Dẫn nhập. gSar.ma: các Tantra mới hay được cải cách được giảng dạy sau "Sự Truyền bá Thứ Hai" trong thế kỷ thứ chín và mười, là giáo lý theo sau Ngài Rinchen Zangpo và Atisa. (Cũng xem chú thích 22 trong Tucci, *Các Tôn giáo của Tây Tạng*.) Nying.ma: trường phái xưa nhất ở Tây Tạng, đặt nền tảng trên giáo lý Dzogchen xuất phát từ Đức Padmasambhava và Garab Dorje, được gọi là trường phái cũ để phân biệt với trường phái mới (gSar.ma).
  31. Bện tóc là một phương pháp cổ xưa mà những nhà khổ hạnh dùng để vấn tóc. Tóc làm thành những lọn được bện lại khoảng bề dày của một cây viết chì và không cần phải chăm sóc. Ở Tây Tạng người ta rất thường thấy các Togden với những mớ tóc rối này, tương tự như những lọn tóc dài của những Rastafarian ở Jamaica và tóc của những thánh nhân ở Ấn Độ. Nếu mớ tóc quá dài, chúng được quấn lại quanh đầu trong hình thức như một vành khăn.
  32. Maha Siddha (Đại Thành tựu giả) là một bậc chứng ngộ xuất phát từ lịch sử Phật Giáo (một truyền thống bắt đầu ở Ấn Độ), thường tiếp tục công việc thế tục của mình trong thế gian, như giặt quần áo hay bán rượu, nhưng thành tựu chứng ngộ bằng công việc đó và đạt được những năng lực thần diệu.

33. Để có thêm tài liệu xin đọc: W.Y. Evans-Wents, *Yogi Tây Tạng Vĩ đại Milarepa; Uống Dòng Suối Núi*, bản dịch của Cutillo và Kunga, 1978.
34. rDo.rje gYus.Gron.ma: Nữ thần chủ về sự tiên tri.
35. Ati Zab.don: Giáo lý Dzogchen trong nhóm Upadesha, được biên soạn bởi Zig.po gLingpa (1829-1870), một tertön, sau khi thấy Đức Padmasambhava trong một thị kiến. (Xem Dargyay, *Sự Xuất hiện của Phật Giáo Bí truyền ở Tây Tạng*.)
36. Pema Nyinthig; một trong tám phần của sGrub.sde, các bản văn với những giáo huấn thực tiễn cho sự thiền định của chính Đức Padmasambhava.
37. Đại Stupa (Đại Bảo Tháp): những người dân Nepal gọi là Baudhanath, tiếng Tây Tạng là mChod.rten bya rung Kha shor. Nó được xây dựng vào thời xa xưa bởi một người đàn bà tên là Bya.rDzi.mo, và bốn người con trai. Người ta truyền tụng rằng khi nó được hiến cúng một trăm ngàn vị Phật đã tan hoà vào nó và người ta nói rằng nó chứa đầy xá lợi (Ring.bsrel). “Bất kỳ lời cầu nguyện nào dâng lên Bảo Tháp cũng đều được đáp ứng, và nếu bạn thiền định về Bản Tôn (yidam) riêng của bạn ở đó, vào lúc chết bạn sẽ được tái sinh trong cõi Skhavati. Đây là mộ địa Tích tập Tự nhiên (Lhun.grub brTsegs.pa), một trong tám mộ địa vĩ đại.” Xem Keith Dowman, “Một Hướng dẫn Phật Giáo tới Những Địa điểm Năng lực của Thung lũng Kathmandu,” *Kailash: Một Nhật Ký những Nghiên cứu về Hi Mã Lạp Sơn*, trang 259-263.
38. Yanglesho: hang động này và động Asura ở phía trên nó rất linh thiêng đối với Đức Padmasambhava. “Trong bKha.thangs về tiểu sử của Guru Liên Hoa Sanh đã không nói rõ cách ngài phân chia sự thực hành của Ngài giữa hang động ở Yanglesho và Động Asura; nhưng có thể suy ra rằng Thực hành Mahamudra của Ngài được kết hợp với hang động ở Yanglesho và thực hành Yang-dag và Phurba với Động Asura” (Một Hướng dẫn Phật Giáo,” trang 251).
39. Chùa Vajra Yogini: “hình tượng này của Vajra Yogini là hiện thân của Giác tánh thuần tịnh (jnana, Ye.shes) và là một Yogini giống như thật. Ngài là một hình tượng của thị kiến-sâu xa của Phamthingpa và những vị khác” (“Một Hướng dẫn Phật Giáo,” trang 254-255).
40. Parping: đây là một làng nhỏ cạnh Yanglesho và Dakshinkali. Tên của thị trấn có thể là một sửa đổi sai lạc của tính ngữ Phanathinggu của Naga Shesa, “Chín Rắn Mang bánh Có Mào,” và đại yogin Pham-thingpa, người tu học chín năm với Naropa, đã đặt danh hiệu của mình từ địa điểm này là nơi ngài sinh ra.
41. Dakshinkali: một mộ địa đáng sợ gần Parping và là một địa điểm tốt để thực hành Chod. Nó là ngôi chùa nổi tiếng nhất trong thung lũng Kathmandu trong việc cúng tế máu.
42. rDo,rje Phur.ba.

43. Khadro Nyingthig: Đức Padmasambhava ban lễ nhập môn giáo lý này cho Yeshe Tsogyel và Lacam Pema Sal nhưng cất dấu bản văn như một terma, và giáo lý được các dakini thu lại cho tới khi Terton Padma Las 'brel khám phá ra nó, nhưng bởi Ngài không thọ giới trong truyền thống các kho tàng được khám phá nên Ngài không thể giảng giải nó. Longchen Rabjam (1308-1363) đã khám phá nội dung của nó sau khi một dakini, một Hoá Thân của Vajra Varahi đã khai tâm cho Ngài. Vì thế Longchen Rabjam đã trở thành người đầu tiên dạy giáo lý này trong thế giới hàng trăm năm sau Đức Padmasambhava. (Xem Dargyay, *Sự Xuất hiện của Phật Giáo Bí truyền ở Tây Tạng*, trang 56.)
44. Xem chú thích 54 trong tiểu sử của Nangsa Obum.
45. Taranatha là bộ phận quan trọng nhất của trường phái Jonangpa được sáng lập bởi Sherab Gyaltzen (1292-1361) là người mà thầy của thầy ông là một học giả Saivite xứ Kashmir. Phái Gelugpa coi phái Jonangpa hầu như là dị giáo khi họ tin rằng những gì có thể được nhận thức thì không hiện hữu và chỉ có Tathagata hay tinh túy tuyệt đối là thực sự hiện hữu. (Xem Tucci, *Các Tôn giáo của Tây Tạng*.)
46. 'Gyur.med Pad.ma bsTan'dzin: Đạo sư của tu viện Peyul.
47. Sems.sde: Giáo lý Dzogchen mà cực điểm là Maha Yoga Tantra và phải thực hành với việc làm an tĩnh tâm thức khi sử dụng điểm cố định đặc biệt và hướng tới việc không dùng sự hỗ trợ cho một sự quán tưởng hay đối tượng chẳng hạn như hơi thở. Nhóm Sems.sde bao gồm giáo lý Zhi.gnas và Lhak.mthong. (Xem Tucci, *Các Tôn giáo của Tây Tạng*.)
48. Xem chú thích 42 trong phần tiểu sử của Machig Lapdron. “Thân Cầu vòng” và “Thân Ánh sáng” là một thứ.
49. Rig.'dzin 'Druspa: danh hiệu khác của Nala Pema Dundrub.
50. Jigme Lingpa (1729-1798); một terton vĩ đại là bậc từ khi còn rất trẻ đã bắt đầu có những linh kiến. Sau khi nhìn thấy Longchen Rabjam Ngài viết luận văn nổi tiếng về Longchen Nyingthig, thêm vào đó Ngài sưu tập và tái bản nhiều bản văn Dzogchen bao gồm những bản văn của Mindroling và Nyingma Gyudbum.
51. Vị lãnh đạo phái tu viện Karma Kagyu truyền từ Tilopa, Naropa, Dịch giả Marpa, Milarepa và Gampopa. Phái này kết hợp sự thiền định sâu xa và sự khổ hạnh với đời sống tu viện và những nghiên cứu triết học.
52. Phái Khadampa có nguồn gốc từ Atisa, là bậc sống cùng thời với Machig Lapdron (mất tại sNye.thang năm 1054) và từ Rin.chen bZang.po (xem chú thích 16 ở trên). Sự “truyền bá thứ hai” này của Phật Giáo tại Tây Tạng nhằm vào việc tinh lọc Kim Cương thừa về những lệch lạc của nó và những đề xuất được thực hành đặc biệt là Tantra của hình thức Vairocana được gọi là Kun.rig. Họ có uy tín đối



- với những phái khác và nhiều tu sĩ được gửi tới học với họ. Phong trào này tiến hoá thành phái Gelugpa do Ngài Tsongkhapa (1357-1419) kết hợp.
53. Nơi đây hiện có một căn cứ nguyên tử do người Trung Quốc xây dựng.
  54. Sáu Yoga của Naropa, xem chú thích 76 trong tiểu sử Machig Lapdron.
  55. Xem chú thích 11 về Mun.mtshams ở trên.
  56. 'Khor.ba Dong.sprugs là một thực hành Avalokitesvara cho những người vừa mất.

(Trích từ “Những Phụ nữ Trí tuệ”. Nguyên tác “Women of Wisdom” by Tsultrim Allione.

Bản dịch Việt ngữ của Liên Hoa)