

## CUỘC ĐỜI CỦA CHODEN RINPOCHE, MỘT THIỀN GIẢ ẨN DẬT

**Choden Rinpoche** - thuộc Tu viện Sera Je – là một trong những Lạt ma phái Gelug cao cấp nhất, trước năm 1985 ngài hầu như không được biết tới ở ngoài xứ Tây Tạng. Sau năm 1959, ngài không trốn khỏi quê hương mà cũng không bị cầm tù; ngài sống trong một căn nhà ở Lhasa, không bao giờ ra khỏi căn phòng nhỏ, tắm tối, trống trải trong mười chín năm, ngay cả khi đi vệ sinh, và không bao giờ cạo râu cắt tóc.

*Thị giả của Rinpoche là tu sĩ Tseten Gelek thuộc Tu viện Sera Je nói: “Ngài dùng toàn bộ thời gian để thiền định ở trên giường. Người ta phải đổi chăn mền mỗi tháng một lần vì chúng nặng mùi mồ hôi. Bởi giả làm một người tàn phế nên ngài thường dùng một cái bô để đi vệ sinh. Trước năm 1980, ngài không trò chuyện với bất kỳ ai, ngoại trừ người mang thực phẩm vào phòng.”*

*“Vấn đề chính tôi muốn làm là thực hành Pháp một cách chân thành, cho dù những điều gì đang xảy ra ở bên ngoài.” Rinpoche nói với tạp chí Mạn Đà La vào tháng Sáu trong chuyến viếng thăm Học viện Vajrapani ở California kéo dài hai tháng. “Đây là động lực của tôi, hoàn toàn đối nghịch với tám mối bận tâm thế tục.”*

*Ở đây, Rinpoche thuật lại cho chúng tôi về cuộc đời ngài. (Những chữ in nghiêng là của Thượng Tọa Tseten.)*

**Choden Rinpoche** sinh năm 1933 gần Tu viện Rabten tại Rongbo miền đông Tây Tạng. Năm lên ba tuổi ngài được xác nhận là Hóa Thân của Rinpoche đời trước, bản thân vị này từng là ứng viên cho Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ Mười Hai, Thinley Gyatso. Việc ra đời của Choden Rinpoche đời trước có những dấu hiệu đầy ý nghĩa. Sau khi Hóa Thân được chọn lựa, người ta không muốn mọi người biết ngài như thế, vì thế họ tôn ngài làm Lạt ma của Tu viện Rabten.

Từ 3 tới 8 tuổi tôi được một người chú sống trong một ẩn thất chăm sóc, và năm lên 8 tôi vào Tu viện Rabten tại địa phương, ở đó tôi học tất cả những lời nguyện và các nghi lễ. Khi tôi 6 tuổi, lần đầu tiên tôi gặp Pabongka Rinpoche đời trước, và tại Tu viện Rabten tôi đã nhận từ ngài nhiều giáo lý. Sau đó tôi cũng thọ giới Sa Di từ ngài.

Vào lúc đó tôi không biết nhiều về thực hành. Khi tôi được 10 tuổi, một cựu Tu viện trưởng của Tu viện Drepung Loseling dạy tôi lam-rim và tôi dự những giảng khóa, và chính trong khoảng thời gian này tôi bắt đầu quan tâm tới việc thực hành.

Tôi không nhớ thật rõ ràng lần đầu tiên tôi được gặp Pabongka Rinpoche, nhưng điều tôi nhớ là Rinpoche rất vui vẻ đối với tôi và tôi thực sự ngưỡng mộ mọi điều Rinpoche đã làm: cách ngài đi, cách ngài phục sức, mọi sự. Bởi thần phục ngài như thế nên tôi cảm nghĩ rằng: “Giả như tôi có thể giống như ngài.”

Pabongka Rinpoche khuyên tôi đừng ở tu viện địa phương mà tới những tu viện chính gần Lhasa để tu học, như Sera, Ganden hay Drepung. Tôi vào Tu viện Sera Je năm 15 tuổi. Tất cả những tu viện Gelug địa phương trải rộng khắp Tây Tạng và trực thuộc một trong ba tu viện

trung tâm, vì thế bạn tuân theo điều đó một cách phù hợp. Ngài Choden Rinpoche đời trước đã học tập tại Sera Je và nghiên cứu chương trình đào tạo geshe tại đó.

**Cuộc hành trình tới Lhasa** mất một tháng rưỡi. Bởi lúc đó không có những con đường thích hợp và bạn phải đi chậm với một bầy bò yak và nhiều người khác, giống như một đoàn lữ hành. Đó là vào mùa đông và khi đó trời rất, rất lạnh. Bạn phải mặc *chuba* (1) bằng da thú, vì thế bạn không thể du hành trong y phục tu sĩ.

Tôi nhớ là mình phải ngủ bên bờ đường và đôi khi đi ngược lên những vùng hoàn toàn phủ tuyết. Trời rất lạnh nên tuyết không tan được và bạn phải phủi tuyết khi thức dậy. Không có thứ gì như một cái lều để trú thân. Bạn cũng phải mang theo mọi thứ cần dùng trên lưng những thú vật.

Vào lúc ấy không có dấu hiệu gì của quân đội Trung Quốc (đó là năm 1948), mặc dù đã có những trường hợp các nhóm nhỏ quân đội tiến vào Tây Tạng. Dân chúng sợ Cộng Sản, sợ loại người đó trong xã hội.

Lúc đầu nhóm chúng tôi có ngựa để cưỡi và cũng có rất nhiều bò yak để chuyên chở vật dụng, nhưng về sau chúng tôi bắt đầu cưỡi bò yak thay vì ngựa. Tôi du hành với cha, mẹ và một người anh. Gia đình tôi tới Lhasa để thực hiện một cuộc hành hương, cúng dường và đi nhiễu tại những ngôi chùa ở Lhasa. Sau năm hay sáu tháng, chúng tôi quay trở về nhà.

**Năng lực của sự tranh luận như một nền tảng cho những chứng ngộ:** Tôi theo những giảng khóa đều đặn của Tu viện Sera, học tập mỗi một trong năm bản văn chính. Đối với phần đầu của việc học tập, bạn cùng các tu sĩ thực hiện những đề tài nghiên cứu, nhưng khi bắt đầu việc nghiên cứu của geshe thì họ trao lại việc khởi động cho các *tulku*. Tôi học cùng lớp những vị như Geshe Sopa Rinpoche, Geshe Ugyen Tseten và Geshe Legden trong hai hay ba năm.

Tại tu viện Sera chương trình chính là triết học, chương trình của geshe (Tiến sĩ Phật Học). Nhưng có những ẩn thất khác nhau của các Lạt Ma, và các ngài sẽ ban giáo lý. Tôi đã tham dự nhiều buổi giảng. Những vị Thầy chính vào thời đó là Bari Rinpoche, Trijang Rinpoche và Ling Rinpoche. Tôi rất thích những giáo lý này, mặc dù đôi khi trong chương trình học tập tại Sera, khi bạn bắt đầu một phần rất quan trọng của bản văn đang được nghiên cứu, bạn không được phép đi tới những giảng khóa khác này.

Tôi thích tranh luận và không quá tệ môn đó. Tôi đã học với một số trong những nhà tranh luận giỏi nhất tại tu viện, như Geshe Loga và Geshe Losang Wangchuk. Sau khi được các ngài hướng dẫn tôi đã có thể tranh luận rất giỏi.

Điều khiến bạn có thể được coi là một nhà tranh luận giỏi là khi tranh luận về một chủ đề được đưa ra, bạn có thể vạch ra cho người khác quan điểm sai lầm của họ; bạn có thể tranh luận về điều đó bằng cách giải thích tại sao quan điểm của họ không phải là quan điểm đúng đắn, sử dụng luận lý học, lập luận, và bằng cách trích dẫn tài liệu Kinh điển. Nhân việc tranh luận bạn cho họ thấy quan điểm sai lầm của họ và họ có thể hoàn toàn từ bỏ nó. Đó là dấu

hiệu của một nhà tranh luận giỏi: có thể soi sáng cho đối thủ khuyết điểm của họ và tạo lập nền tảng cho sự hiểu biết đúng đắn nhờ luận lý học và sự thấu suốt Kinh điển.

Với sự tranh luận, bản thân bạn phát triển một sự xác tín rất vững chắc về những gì bạn hiểu biết bởi bạn sử dụng luận lý học, lập luận và việc trích dẫn Kinh điển. Khi bạn có thể làm như thế thì bất kỳ điều gì bạn hiểu biết, nó cũng rất vững chắc trong tâm bạn [và vì thế nó là một nền tảng cho những sự chứng ngộ.]

Nói chung người ta nói rằng trong sân tranh luận của các tu viện, việc bạn chỉ vỗ đôi bàn tay (cử chỉ theo nghi lễ) một lần trong cuộc tranh luận thì còn lợi lạc hơn việc thiền định trong nhiều năm – năng lực của sự tranh luận thì như thế đấy.

Thường thì ở Sera, Ganden và Drepung bạn nghiên cứu ý nghĩa của tất cả Kinh điển; sau đó bạn vào một trong những Học viện Mật thừa và nghiên cứu ý nghĩa của tất cả các tantra. Đây là tất cả những gì cần phải thiền định. Có những người sau khi nghiên cứu đã trở thành ẩn sĩ, hiến dâng trọn đời mình để thiền định. Những người khác sống trong tu viện và thực hiện mọi sự thiền định trong môi trường tu viện. Những người khác chọn con đường trở về những tu viện địa phương của họ trong các làng mạc hay thị trấn nào nơi họ xuất thân để giảng dạy hay thiền định.

Thầy tôi, Geshe Losang Wangchuk, thường nói rằng ở trong một tu viện và giảng dạy thì ích lợi hơn là ra đi để thiền định, bởi khi ngài biểu lộ ước muốn nhập thất, Trijang Rinpoche đã khuyên ngài cưỡng lại ước muốn đó, vạch cho ngài thấy những lợi ích của việc giảng dạy cho người khác thì hơn hẳn việc tự mình ra đi để thiền định. Khi giảng dạy bạn mang lại lợi lạc cho rất nhiều người, nhưng khi bạn thiền định thì chủ yếu là bạn làm lợi lạc cho bản thân.

Triết học không được sắp đặt cho việc thiền định, vì thế những gì bạn thiền định là những điều giống như các giai đoạn khác nhau của con đường dẫn tới Giác ngộ, là điều hoàn toàn được sắp đặt cho thiền định. Khi ấy bạn có thể sử dụng mọi chất liệu vật chất, mọi thông tin của những nghiên cứu triết học và bạn có thể áp dụng nó để làm phong phú, để tô điểm cho việc thiền định của bạn.

**Một ngày tiêu biểu ở Tu viện Sera:** Buổi sáng ở tu viện, ngay trước khi bình minh, những lời cầu nguyện buổi sáng đã bắt đầu và kéo dài khoảng hai giờ. Sau đó khởi đầu những khóa tranh luận. Khoảng 11 giờ bạn cùng mọi người trở vào để cầu nguyện, và trà được dọn ra. Đó là bữa trưa của bạn. Tu viện chỉ cho món trà, vì thế các tu sĩ sẽ tới với một nắm tsampa, và đó là bữa ăn trưa của họ.

Sau đó bạn tranh luận, rồi cầu nguyện, rồi lại tranh luận. Sau khóa tranh luận cuối cùng bạn có thể trải qua một giờ rưỡi trong phòng của bạn.

Không có những lớp học được tiêu chuẩn hóa – bất kỳ khi nào có giờ rảnh là có lớp học. Có những thời kỳ trong tu viện không có các khóa tranh luận, và chính trong thời gian ấy những lớp triết học rất sôi nổi.

Sau một tiếng rưỡi giải lao bạn tụ họp để tham dự một khóa tranh luận rất dài, và tiếp theo là một khóa cầu nguyện, ở đó bạn tụng *Hai mươi mốt Lời Tán thán Đức Tara* và những lời cầu nguyện Bốn Tôn Dù Trắng (Bạch Tán Cái) – những bài tương tự như vậy. Sau đó bạn cố gắng thực hiện tiết tranh luận khác, và khi mặt trời sắp lặn bạn được nghỉ giải lao. Kể từ lúc mặt trời lặn, mọi điều bạn đã nhớ bạn phải tụng niệm để không quên mất. Nếu bạn học các lớp cao thì bạn được phép ở lại trong phòng bạn để tụng niệm, nhưng nếu bạn còn trẻ thì bạn phải ở tại những khoảng đất trống là nơi diễn ra những cuộc trì tụng. Bạn hát lớn tiếng một mình bạn.

Trong lúc đó có thể có nhiều người tụng những bài cầu nguyện đến tận bình minh ngày hôm sau. Lớp *Trung Đạo* và lớp của những người nghiên cứu những sự Viên mãn (ba la mật) lần lượt diễn ra suốt đêm. Khi một lớp sắp đi ngủ, lớp khác sẽ bắt đầu khóa tranh luận của họ, và họ ở lại đó mãi cho tới khi đọc những lời cầu nguyện buổi sáng. Vì thế suốt ngày hai mươi bốn giờ luôn vang lên âm thanh của Pháp. Chẳng bao giờ có thời điểm nào mà bạn không nghe Pháp âm trong tu viện.

***Rinpoche đã hoàn thành mọi việc nghiên cứu cần thiết vào năm 28 tuổi, đạt được thứ hạng Lharam cao cấp nhất. Trijang Rinpoche và nhiều Lạt ma cao cấp yêu cầu ngài nhanh chóng lấy học vị geshe (tiến sĩ Phật Học), nhưng vào lúc đó guru gốc của ngài, là Tu viện trưởng của Sera Je, không cho phép ngài trở thành một geshe. Vị Thầy này muốn Rinpoche tiếp tục nghiên cứu. Ngài lại trải qua những sự nghiên cứu, chủ yếu là các bản văn về những giới nguyện tu sĩ, Vinaya (Luật Học). Ngài nghiên cứu chúng nhiều lần. Rồi người Trung Quốc đến.***

*Ngài không bao giờ mặc y phục đặc biệt của tulku, và mặc dù xuất thân từ một gia đình viên chức, ngài không bao giờ có labrang riêng, căn hộ riêng, tại Sera. Ngài hòa nhập với những tu sĩ bình thường và mọi người yêu mến ngài.*

*Các Guru chính của Rinpoche là Pabongka Rinpoche, Trijang Rinpoche và Đức Đạt Lai Lạt Ma.*

*Ngay từ lúc còn trẻ mục đích chính yếu trong việc nghiên cứu của ngài là có thể thực hành những gì ngài đã học, vì thế ngài tập trung vào ý nghĩa của Kinh điển. Lúc ngài khoảng 10 tuổi, ngài có một ý hướng to lớn là thực hành những điều ngài học tập.*

Tôi lưu lại lớp *Lharam* trong nhiều năm. Một trong những vị Thầy của tôi là một Tu viện trưởng bảo tôi: “Con còn trẻ. Lý do gì khiến con phải vội lấy học vị geshe? Hãy tiếp tục nghiên cứu.” Khi tôi có thể lấy học vị geshe thì tôi khoảng 28 tuổi. Khi người Trung Quốc tới thì tôi 29 tuổi, vì thế sau đó tôi chẳng bao giờ có sự may mắn.

Tôi đã hoàn thành việc học tập trong khoảng mười bốn năm, nhưng nếu đi theo hệ thống của tu viện thì bạn mất khoảng ba mươi năm. Như thế những tu sĩ phải mất một thời gian dài mới lấy được học vị geshe. Đó là vì ý nghĩa của các Kinh điển thì rất, rất sâu xa. Bạn càng có thể phân tích nó thì sự hiểu biết sâu sắc của bạn càng trở nên sáng tỏ. Hệ thống này sản sinh ra một số trong những học giả xuất sắc nhất.

**Cuộc nổi dậy ở Lhasa năm 1959:** Trong thời gian của cuộc nổi dậy chống Trung Cộng, hầu hết các tu sĩ đã trốn thoát. Vì thế nhiều binh lính đã tới và các tu sĩ lo sợ các tu viện sẽ bị phá hủy. Trước cuộc chiếm đóng có hàng ngàn tu sĩ, nhưng chỉ còn hai hay ba trăm người ở lại tu viện Sera. Tôi vẫn ở tu viện Sera.

Một hôm, vào lúc rạng đông, binh lính Trung Quốc bao vây tu viện, vây bắt tất cả các tu sĩ và gom chúng tôi trong một cái sân. Sau đó họ lục soát tu viện thật kỹ lưỡng. Tất cả các tu sĩ bị quân lính trang bị vũ khí bao vây.

Chúng tôi nghe nói rằng ở miền đông Tây Tạng quân đội đã vây bắt tất cả các tu sĩ và bắn chết họ, vì thế mọi người lo sợ điều đó sẽ xảy ra. Từ bình minh cho tới hoàng hôn tất cả các tu sĩ bị đứng trong sân. Sau đó lính Trung Quốc cho các tu sĩ sắp thành một hàng và mang tất cả đi – mọi người nói: “Chúng ta bị mang đi giết,” nhưng sự việc không xảy ra như vậy, họ chỉ cầm tù mọi người.

Tôi ở trong tù khoảng một tháng. Bởi không có sẵn một nhà tù, họ đã dùng một trong những ngôi chùa chính của Sera Je, và họ không cho bất kỳ ai ra ngoài, ngay cả để đi tiểu! Chúng tôi phải dùng một cái thùng lớn thường được sử dụng để đựng nước cúng dường – bạn không thể quét dọn toàn thể sàn nhà.

Đôi khi vào giữa trưa họ cho chúng tôi nước ấm để uống, và nếu những ai có *tsampa* của riêng họ thì họ dùng nó với nước. Hai hay ba trăm tu sĩ chúng tôi sống như thế trong gần một tháng,

Họ bắt đầu cách ly tất cả các Lạt ma, geshe, và tất cả những ai giữ chức vụ quản lý. Họ phân loại người, và những tu sĩ bình thường bị giam giữ thành một nhóm. Họ thường nói: “Những người không có danh hiệu là bạn của chúng tôi, còn những người có tước vị thì là kẻ thù.”

Họ dùng những nhóm tu sĩ bình thường để khám phá những nhóm người có tước vị. Nếu những tu sĩ bình thường nào có thể bảo đảm rằng một người có tước vị không tham gia cuộc nổi dậy và không nói điều gì về người Trung Quốc thì vị ấy cũng được thả ra.

Khi sống trong tu viện tôi thường hòa hợp với những tu sĩ bình thường, vì thế một số tu sĩ đã bảo đảm cho tôi, nói rằng mặc dù là một Rinpoche nhưng tôi chẳng phù hợp chút nào với danh hiệu đó, vì thế tôi được phóng thích.

Họ tổ chức những bài học chính trị trong tu viện, dạy các tu sĩ phản bác tôn giáo, phản bác tu viện và mọi sự thực hành. Họ thả từng người có tước vị ra trong một lát, và mọi người – tất cả những tu sĩ bình thường – phải đánh đập người ấy. Nếu những tu sĩ này không đánh thì họ bị coi là những người ủng hộ người có tước vị. Một số vị bị đánh trầm trọng tới nỗi sau đó không đứng dậy nổi.

Tôi bị một chứng bệnh tim nên khi nhìn thấy những điều này xảy ra tôi đã ngã bệnh trầm trọng, vì thế tôi được đưa đi bệnh viện để kiểm tra. Tôi tới Lhasa và ở đó năm hay sáu tháng.

Vào tháng hai năm 1960, họ vây bắt tất cả các tu sĩ sống ở Lhasa và nói rằng chúng tôi không thể ở đó mà phải trở về tu viện nơi chúng tôi xuất thân. Tôi trở về Sera. Tôi vẫn sống như một tu sĩ và đắp y.

Khi tôi trở lại tu viện, ở đó có một cuộc tổng phê bình và hạ nhục Đức Đạt Lai Lạt Ma. Khi bạn bị cưỡng bách dự những cuộc biểu tình này, bạn không có sự chọn lựa, bạn phải tham dự vào việc lăng nhục. Trước đó tôi không được khỏe vì thế tôi tìm cách ngủ và không phải tham dự. Người Trung Quốc đưa bác sĩ tới kiểm tra mạch của tôi, và vì bị bệnh tim nên mạch của tôi nhảy rất mạnh, tôi được miễn dự những cuộc biểu tình này.

Trong khi đó, điều kiện sống tại tu viện càng lúc càng căng thẳng. Khi ấy dân chúng ở Lhasa được tự do hơn những người trong tu viện một chút, vì thế khi nghe nói các tu sĩ khổ khổ như thế, các cư sĩ nói những điều như: “Tôi mong là mình không bao giờ bị tái sinh làm tu sĩ!” Đã tới thời người ta nói ngay cả những điều như thế! Sau đó tôi rời tu viện và tới Lhasa, ở đó tôi sống với một người bà con.

Chẳng bao giờ tôi có ý tưởng trốn đi. Người Trung Quốc thường lập đi lập lại: “Tuyệt đối các ông không thể nào trốn thoát,” và người ta cũng có quá ít thông tin về cách thực hiện điều đó khiến cho ngay cả việc trốn đi cũng không là một chọn lựa để cân nhắc trong tâm bạn.

**Nhập thất mười chín năm:** Tôi thực hiện nhập thất *Chulen* (2) trong một thời gian, nhưng người Trung Quốc ngăn tôi lại. Họ nói bạn có thể thực hành Pháp, nhưng tới khi thực hành thì có nhiều sự hạn chế, và họ cảm thấy Pháp không tốt và các thực hành không có thực chất. Vì thế tôi sống ở Lhasa tới khoảng năm 1964, làm các thực hành chính Guhyasamaja, Yamantaka và Heruka, và ban một vài giáo lý ở nơi nào có thể.

Vào lúc xảy ra cuộc Cách mạng Văn hóa năm 1965, mọi sự thậm chí còn trở nên căng thẳng hơn trước. Chính vào tháng Tám hay tháng Chín năm 1966 họ bắt đầu phá hủy điện Jokhang, tất cả những linh vật trong các ngôi chùa, và cũng như tất cả những linh vật mọi người cất giữ tại nhà riêng; đó là một cuộc hủy diệt tập thể. Ngoại trừ nơi có pho tượng Đức Phật Thích Ca Mâu Ni và một gian phòng của các Pháp Vương, họ đã tiêu hủy toàn thể ngôi điện.

Điện Potala không bị phá hủy nhiều như những nơi khác. Tại Sera, Drepung và Ganden, một số các ngôi chùa chính có phần được bỏ mặc trong một điều kiện tốt đẹp, nhưng những đền chùa khác đã bị phá hủy. Năm 1969 là năm họ biến Ganden thành bình địa.

Cùng với cuộc Cách mạng Văn hóa tôi ngừng hoàn toàn mọi thực hành bên ngoài. Tôi sống với những người thân ở Lhasa. Tôi tuyệt đối không bước ra ngoài. Trong thời gian này tôi ngủ. Tôi sống trong một căn phòng trong nhà của vợ người em họ tôi, cô ta mang hai dòng máu Tây Tạng và Nepal. Người Trung Quốc tới cả đêm lẫn ngày bất kỳ lúc nào— đôi khi rất sớm, đôi khi trễ – để kiểm tra xem tôi đang làm gì, tôi có ngủ không, tôi có thực sự bị bệnh hay không. Khi họ đi khỏi tôi ngồi dậy và thực hành.

Vào thời điểm đó bạn hoàn toàn không có những vật linh thánh, không có các pho tượng hay Kinh điển. Nếu họ nhìn thấy bất kỳ Kinh văn nào thì bạn sẽ bị rắc rối lớn. Cho dù bạn mấp

máy môi không phát ra âm thanh thì bạn cũng bị phiền phức, bởi họ nghĩ rằng bạn đang cầu nguyện. Tôi có một vài hạt chuỗi hạt nhưng phải cất dấu đi. Tôi có một sợi chuỗi nhỏ và khi người ta tới kiểm tra tôi đã dấu nó trong một cái túi bí mật trong quần áo ngay trên đầu gối.

Bởi tôi sống ẩn dấu không bao giờ ra ngoài như thế nên người ta nói rằng tôi đang nhập thất. Nhưng nó không đích thực là một cuộc nhập thất với những vật cúng dường, những điều thuộc về nghi lễ, và v.v.. Trong thời gian này tôi nghĩ tưởng về những giai đoạn khác nhau của con đường dẫn tới Giác ngộ, cũng như Guhyasamaya, Heruka, Yamantaka, tất cả những yoga của giai đoạn phát triển. Và khi có thời giờ thì tôi hoàn thành túc số thần chú của mỗi vị Bồ Tôn.

Trong bất kỳ trường hợp nào, bạn không cần tới ngoại vật để thực hành Pháp. Nó hoàn toàn ở trong tim bạn, trong tâm bạn. Đối với những sự chứng ngộ: bạn không kinh nghiệm những sự chứng ngộ của ba phương diện chính yếu của con đường, (3) nhưng bạn có một sự từ bỏ nhỏ bé, và bởi điều đó bạn có thể sống như thế.

**Những thuận lợi của việc sống biệt lập:** Một lý do tốt đẹp khi sống ở Lhasa là nếu bạn ra ngoài, bạn phải làm những gì người Trung Quốc bảo, và như thế bạn sẽ tích tập rất nhiều nghiệp xấu. Tôi không làm bất kỳ điều gì mâu thuẫn với Pháp; tôi muốn thực hành Pháp, bởi lý do đó tôi không ra khỏi nhà. Người Trung Quốc đã dùng nhiều thủ đoạn để buộc tôi phải làm việc cho họ. Trước hết họ cố hăm dọa tôi, và khi điều đó không có hiệu quả thì họ mời tôi và nhiều geshe và Lama cao cấp chịu sự quản lý của họ; họ nói họ sẽ cấp cho một căn nhà, xe hơi, thực phẩm, tiền bạc. Nhưng tôi không muốn làm điều đó bởi khi ấy tôi sẽ phải làm mọi điều họ bảo, là những điều hoàn toàn mâu thuẫn với Pháp. Điều chính yếu tôi muốn làm là thực hành Pháp một cách chân thành, cho dù những điều gì đang xảy ra ở bên ngoài. Đây là động lực của tôi, hoàn toàn đối nghịch với tám mối bận tâm thế tục.

Đời sau thì quan trọng hơn đời này – cuộc đời này hoàn toàn như một giấc mộng. Vì thế nếu bạn đi và làm như người Trung Quốc bảo, bạn sẽ có được một căn nhà và xe hơi tốt, bạn có thể hưởng thụ rất nhiều thứ, nhưng điều này sẽ khiến bạn rơi xuống những cõi thấp, ở đó bạn sẽ kinh nghiệm những đau khổ trong nhiều kiếp. Những đời sau thì quan trọng hơn cuộc đời này nhiều. Để làm việc cho những đời sau, tôi đã sống ẩn dật để thực hành.

Khi chết chúng ta không hoàn toàn biến mất. Chúng ta phải tái sinh, và trừ những gì nghiệp của ta định đoạt, ta không có bất kỳ chọn lựa nào trong việc tái sinh nơi những cõi thấp hay cõi cao. Nếu bạn đã từng làm những điều tốt lành trong đời này thì bạn có thể tái sinh trong cõi người, và bạn có thể vui hưởng kết quả của những hành động này. Nếu bạn làm những hành động xấu, nghiệp không biến mất, trong tương lai bạn cũng phải trải nghiệm ngay cả nghiệp nhỏ bé nhất bạn từng tích tập.

Tương lai thì rất dài, kéo dài hàng nhiều kiếp. Cuộc đời này rất ngắn, nó chỉ là một điều tưởng tượng, chỉ là một giấc mộng. Tâm bạn tiếp nối vô tận, và trong đời sau khi bạn chết, một lần nữa nó không biến mất, và bạn lại tiếp tục trong đời sau, và đời kế tiếp – bạn phải trải qua nhiều cuộc đời. Vì thế tất cả những điều này là do những hành vi hiện tại định đoạt. Bạn không có sự chọn lựa. Vì thế hành động hiện tại thì rất quan trọng. Cuộc đời này rất

ngắn, có lẽ chỉ một trăm năm – rất nhỏ nhoi nếu so với những đời sau. Đây là lý do tại sao những đời sau thì quan trọng hơn đời này.

Nếu nhìn từ quan điểm của tôn giáo, của Pháp, thì việc sống theo cách này là một thành tựu vĩ đại. Và theo quan điểm của đời này thì đó cũng là lợi lạc to lớn. Trong đời này, nếu tôi không từng làm những điều tôi đã làm thì tôi đã phải đi theo người Trung Quốc và kiếm được một căn nhà, xe hơi và địa vị cao, nhưng khi ấy tôi sẽ phải hành hạ người khác và gây rất nhiều đau khổ cho chúng sinh bình thường. Và nếu tôi hành xử như một người bình thường, không có địa vị cao, v.v.. tôi sẽ phải trải qua rất nhiều đau khổ, giống như tất cả những người Tây Tạng đã phải chịu đựng. Nhưng trong đời này tôi không phải trải nghiệm bất kỳ điều gì trong những việc này. Đây là những điều thuận lợi của lối sống mà tôi đã trải qua.

Thuận lợi khác là tôi được nổi danh trong việc nhập thất hai mươi năm: đây cũng là một lợi lạc liên quan tới đời này! Nó sẽ khiến cho những người khác suy nghĩ: “Thật lạ lùng. Có lẽ Pháp thực sự ích lợi, có lẽ nó chân chính.” Nó có thể làm những người khác được lợi lạc theo cách này.

Tôi đã trải nghiệm rất ít vấn đề trong những năm đó. Tôi chỉ có chút rắc rối về bao tử; và khi tôi bắt đầu bước đi thì không đau đớn gì, nhưng lúc nào tôi cũng cảm thấy chân tôi đang quỵ xuống! Những người khác nhận ra rằng tôi không thể đi lại bình thường. Cũng thế, bởi trong phòng tối tăm nên tôi không thoải mái khi bước ra ngoài ánh sáng – nó chói quá. Đôi khi có một ngọn nến nhỏ, nhưng tôi không thực sự dùng nó. Ngay cả bây giờ ở Sera tôi cũng thích ngồi trong bóng tối hơn.

*Sau năm 1979 người ta được tự do chút ít: Sau khi Mao trạch Đông mất năm 1979 thì mọi người được tự do hơn chút ít. Nhiều Lạt ma và Geshe tới nhà Rinpoche để nhận các giáo lý. Ngài đã ban một ít giáo lý, nhưng không công khai - chỉ trong gian phòng nhỏ của ngài cho một, hai hay ba người. Người ta biết tới ngài. Năm 1979, ngài đã cạo râu và cắt mái tóc dài.*

*Sau đó ngài nhận những bức thư của Hóa Thân của Shantideva ở Tu viện Sera tại Ấn Độ và từ tu viện này thỉnh mời ngài tới ban giáo lý, để trao truyền những điều ngài đã học. Ngài cố gắng tìm kiếm một hộ chiếu nhưng lúc đầu điều đó không thực hiện được.*

Từ năm 1965 tới đầu năm 1980, khi tôi sống hoàn toàn ẩn dật, người em họ tôi không cho phép bất kỳ ai vào thăm tôi. Ribur Rinpoche tới thăm tôi và em họ tôi cãi nhau với ngài, không cho Ribur Rinpoche thăm viếng. Lý do chính khiến Ribur Rinpoche tới thăm tôi là bởi chính phủ đang thành lập một ủy ban gồm các *tulku* nhằm nghiên cứu di sản của Tây Tạng, chẳng hạn như những pho tượng và Kinh điển. Mặc dù chính phủ thành lập nó, nhưng các Lạt ma cao cấp đang thực hiện công trình vì các ngài là những người uyên bác nhất. Trong khoảng thời gian này những người trước đây bị người Trung Hoa cách chức đã được phục hồi bởi họ có năng lực và kiến thức. Họ được gọi là ủy ban Norbulingka.

Người Trung Quốc muốn tôi gia nhập rất nhiều ủy ban mà họ đang thành lập, nhưng vì tôi không tham gia gì hết nên họ không thích tôi lắm. Từ năm 1981 trở đi, họ cấp visa để mọi người có thể đi Ấn Độ và Nepal, nhưng mặc dù đã xin tôi chẳng bao giờ được chấp thuận.



*Rinpoche đã cố gắng suốt trong ba năm để có hộ chiếu đi Ấn Độ, và cuối cùng một người bạn thân của ngài là Pagpala Gelek Mamgyal, một Lạt ma cao cấp nhất của tỉnh Kham và đứng hàng thứ ba ở Tây Tạng, đang giữ một địa vị cao trong vùng tự trị Tây Tạng (hiện vị này giữ chức vụ Ban Thiền Lạt ma), và ông đã giúp Rinpoche có hộ chiếu. Cuối cùng vào năm 1985 Rinpoche kiếm được hộ chiếu và có thể đi Ấn Độ một cách hợp pháp.*

**Ấn Độ:** Khi tới Dharamsala, tôi tới đúng lúc Đức Đạt Lai Lạt Ma ban lễ nhập môn Guhyasamaja, Heruka và Yamantaka. Tôi rất sung sướng được nhìn thấy Ngài, và Ngài cũng rất vui mừng. Ngài nói: “Việc ngài đến vào một dịp tốt lành như thế để nhận những lễ nhập môn này có nghĩa là chúng ta có *samaya* rất thanh tịnh.”

Tôi đã nhận nhập môn Kalachakra từ Đức Đạt Lai Lạt Ma vào năm 1985. Tôi hỏi Ngài tôi nên làm gì: trở lại Tây Tạng hay ở lại. Ngài bảo tôi ở lại và giảng dạy những gì tôi đã học và truyền bá Giáo Pháp.

Về sau này Ngài bảo tôi rằng tại Nepal không có nhiều Lạt ma Gelug cao cấp, vì thế nếu tôi tới đó thì thật là tốt đẹp. Tôi đã ở đó trong tám hay chín tháng nhưng mắc bệnh và phải trải qua một ca mổ, vì thế tôi không làm lợi lạc nhiều. Tôi xin Ngài thứ lỗi đã không ở Nepal được vì các tu sĩ của tu viện Sera Je ở miền nam Ấn Độ thỉnh cầu tôi tới giảng dạy.

Đức Đạt Lai Lạt Ma bảo tôi đừng bao giờ làm đứt đoạn những điều tôi hứa nguyện trong hiện tại và giảng dạy mọi điều tôi đã học, vì thế từ lúc đó tôi sống trong Tu viện Sera và tới Dharamsala bất kỳ khi nào Đức Đạt Lai Lạt Ma giảng dạy.

*Trong mười lăm năm, Rinpoche chủ yếu giảng dạy chương trình đào tạo học vị geshe tại Tu viện Sera Je ở miền Nam Ấn Độ. Ngài thường ở tại Sera, và ngài ban những giáo lý về năm chủ đề nghiên cứu chính. Ngài có ba lớp vào buổi sáng và bốn lớp vào buổi chiều; ngài có nhiều học trò, từ những cậu bé cho tới các geshe. Vào ngày thứ Ba, ngày nghỉ tại Sera, Rinpoche dạy văn phạm, thi ca và tantra cho một vài geshe. Đôi khi Rinpoche sẽ ban những lễ nhập môn hay giáo lý lam-rim tại Sera, và có rất nhiều tu sĩ tới dự nên phải sử dụng phòng hát tụng chính.*

*Sức khỏe của ngài rất tốt. Năm 1996 chúng tôi trở về Tây Tạng, và thực hiện một chuyến hành hương suốt Trung Quốc và hầu như xuyên qua Tây Tạng.*

*Rinpoche tới Tây phương lần đầu tiên vào năm 1998. Thượng Tọa Massimo Stordi mời ngài tới Ý, và một Rinpoche ở Ý, cũng như Geshe Soepa tại Đức. Trước đó Rinpoche không đi bất kỳ nơi đâu bởi Sera cần ngài, bây giờ Sera có nhiều geshe, vì thế Rinpoche có thể du hành.*

*Lạt ma Zopa Rinpoche đã khẩn cầu một lung của toàn bộ một bản văn của Je Tsong Khapa và của ba mươi sáu vị đệ tử chính của Ngài, nhưng không có may mắn để thực hiện điều này. Lạt ma Zopa Rinpoche thỉnh cầu Choden Rinpoche tới ban một lễ nhập môn Vajrapani (Kim Cương Thủ) Bí mật tại Học viện Vajrapani ở California và giảng dạy trong khóa nhập thất.*

*Rinpoche đã nghiên cứu Vinaya (Luật) thật sâu rộng. Tại Sera ngài được gọi là Vị Trì giữ Vinaya bởi ngài thấu suốt từng nấc thang của Vinaya. Ngài giữ giới hạnh trong sạch và đã làm*

*lễ xuất gia cho hơn 600 người Tây Tạng – và hiện nay ngài đã cho thọ giới xuất gia tại phương Tây. Ngài rất nổi tiếng trong tu viện, và vì thế nhiều học viên tới nhận giáo lý của ngài, đặc biệt là về Vinaya, bởi giới đức của ngài rất thanh tịnh.*

*Ông cố, ông và thân phụ của Rinpoche đều là những đại hành giả. Ông cố và ông của ngài là những Kagyupa và thân phụ ngài theo dòng Gelug, nhưng họ đều là những vị trì giữ lam-rim. Họ trải qua hầu hết cuộc đời trong ẩn thất, mặc dù không giống như Rinpoche, họ cũng không hề bước chân ra ngoài. Họ đều là những vị trì giữ dòng truyền thừa. Rinpoche được bao quanh bởi những hành giả này.*

*Thân mẫu của ngài sinh tám trai và năm gái, và năm người trong số các con trai của bà đã trở thành những tu sĩ. Một người trong số đó, người anh em thứ ba, đã đạt được những chứng ngộ cao cấp. Vị này tên là Geshe Thubten Yampil, ngài thông suốt mọi giáo lý Phật Giáo, đạt được những chứng ngộ và đã sáng tác năm mươi quyển sách và ban lễ nhập môn Kalachakra ở Tây Tạng. Người thứ hai cũng là một thiền giả nổi tiếng. Phụ mẫu của Rinpoche đã qua đời và trừ một người ra, tất cả các chị em gái của Rinpoche cũng đã mất.*

*Hiện nay có Hóa Thân của người anh em thứ hai này ở Kham, Tây Tạng, ngay trong nhà của gia đình ngài. Cũng có Hóa Thân của người anh em thứ ba ở Tây Tạng, cũng như Hóa Thân của người anh cả. Hóa Thân của người anh thứ hai có thể tụng Kinh điển Phật Giáo mà thậm chí không nhìn vào sách, chúng đến thẳng từ trái tim ngài. Khi Choden Rinpoche thuật lại cho Đức Đạt Lai Lạt Ma điều này, Ngài hỏi ông ta có phải là một tulku không, nhưng Choden Rinpoche nói là không, đó là anh thứ hai của ngài trước đây.*

Bài báo này xuất hiện lần đầu tiên trong **Tạp chí Mandala**, Tháng Bảy/Tám năm 2000.

Nguyên tác: “ The Life of a Hidden Meditator”

[http://www.kurukulla.org/program/choden\\_articles/hidden.html](http://www.kurukulla.org/program/choden_articles/hidden.html)

### **Chú thích:**

- (1) chuba: Ngoại y truyền thống của người Tây Tạng, cả nam lẫn nữ. Kiểu của người nam có các tay áo dài.
- (2) Chulen: sự trích xuất các chất tinh túy, phương pháp khiến ta không phải dùng thực phẩm thông thường, chỉ dùng những chất thể hay yếu tố nào đó với số lượng ít ỏi.
- (3) Ba phương diện chính yếu của con đường: những giáo lý cốt tủy của lam-rim: sự từ bỏ, Bồ Đề tâm, và tánh Không.

Bản dịch Việt ngữ của Liên Hoa