

CUỘC ĐỜI CỦA NỮ HÀNH GIẢ TÂY TẠNG MAYUM KUNSANG DECHEN

Chokyi Nyima Rinpoche (1) tường thuật



Mayum Kunsang Dechen và trưởng nam Chokyi Nyima Rinpoche, thứ nam Chokling Rinpoche tại Ấn Độ năm 1959

Đây là những điều tôi biết về mẹ tôi, và những gì tôi nghe những người quen biết với bà thuật lại. Khi mẹ tôi còn trẻ, bà có một trái tim vô cùng nhân hậu và thực sự quan tâm tới hạnh phúc của người khác. Bà thích giúp đỡ những người nghèo khổ và thú vật. Đây là một trong những phẩm hạnh chính yếu của mẹ tôi ngay khi bà còn nhỏ. Bà đặc biệt quan tâm tới Luật Nghiệp Quả và hết sức thận trọng ngay cả những hành vi nhỏ bé của bà.

Ở Tây Tạng, khi bà còn rất nhỏ, 13 hay 14 tuổi, bà nhận giáo lý từ các vị Thầy và bắt đầu thực hành pháp chuẩn bị sơ bộ (ngondro). Bà tiếp tục thực hành ngondro ngay cả khi sống ở Sikkim và khi đến Nepal. Nếu ta tính đếm thì bà đã hoàn tất mười ba lần pháp ngondro (mỗi lần gồm 500.000 thực hành). Thêm vào đó, bà đã thực hành nhiều sadhana và trì tụng nhiều thần chú. Tóm lại, thân phụ tôi nói rằng ông không bao giờ ông thấy bà lãng phí dù chỉ một ngày; bà luôn luôn tu tập thực hành nào đó.

Mẹ tôi rất may mắn được nhận các giáo lý từ cha tôi, Tulku Ugyen,(1) và đặc biệt là từ Đức Karmapa thứ Mười Sáu. Từ ngài Palden Khyentse Oser - Jamgon Kongtrul đệ Nhị – bà nhận nhiều loại giáo lý, khẩu truyền, nhập môn, và đặc biệt là những giáo lý tâm yếu. Vào lúc này, bà hoàn toàn xác tín vào việc thực hành và từ đó bà không nghi ngờ gì về sự thấu suốt Phật tánh của bà, nhờ đó niềm tin, lòng sùng mộ và bi mẫn của bà luôn luôn tăng trưởng.

Bà cũng nhận giáo lý từ Sechen Kongtrul và Dilgo Khyentse Rinpoche. Khi gặp các Đạo sư đó, bà thường cúng dường tokbul, có nghĩa là ‘cúng dường sự chứng ngộ.’ Bà hết sức tôn kính các Đạo sư của bà, đặc biệt là Đức Karmapa thứ Mười Sáu. Một hôm bà xin được gặp Ngài để có thể dâng tokbul lên Ngài. Tôi có mặt trong buổi gặp gỡ đó. Chúng tôi đóng cửa lại và bà diễn đạt thật cởi mở. Bà không rụt rè hay hoảng sợ. Bà mô tả rất thẳng thắn những loại kinh nghiệm thiền định của bà, chẳng hạn như những kinh nghiệm về lạc, sự trong sáng (quang minh), và vô niệm. Tôi cũng được chứng kiến bà thực hiện sự cúng dường này cho Dilgo Khyentse Rinpoche. Bà nói với tôi là bà cũng cúng dường tokbul cho Palden Khyentse Oser và ngài hết sức hài lòng. Ngài Kongtrul đệ Nhị là Đạo sư gốc của bà và cũng là Đạo sư của Đức Karmapa thứ Mười Sáu.

Tóm lại, mẹ tôi đã thực hiện một sự tích tập công đức vĩ đại có điểm quy chiếu. Bà thích xây dựng các tu viện, và ước nguyện chính yếu của bà là tạo lập một nơi chốn để các tăng ni học tập và thực hành nghiêm chỉnh. Bà luôn luôn đưa ra lời khuyên này cho tất cả những người tới thăm bà: “Xin hãy tụng niệm.” Ngày hôm qua, hai người Nepal tới kể với tôi rằng có lần mẹ tôi nói với một thiếu nữ Nepal: “Hãy tụng vài chuỗi thần chú Tara mỗi ngày. Cho dù con không biết nhiều về một thực hành, hãy cảm nhận lòng sùng mộ đối với Đức Tara. Điều đó sẽ rất tốt cho con. Con sẽ không gặp bất kỳ chướng ngại nào trong đời này và sẽ có một tái sinh tốt lành.” Theo cách này, mẹ tôi đã hiến tặng những cách giúp đỡ và giáo lý khác nhau cho nhiều người.

Chẳng hạn như ít năm trước có một thiếu nữ người Mỹ đến Nepal. Cô ta quan tâm tới Giáo Pháp nhưng không muốn quy y với một nam Lạt ma. Cô muốn có một nữ Đạo sư. Cô thích mẹ tôi và tới gặp bà nhiều lần để hỏi cô có thể quy y với bà không, nhưng mẹ tôi nói: “Không, đây không phải là một cách thức đúng đắn. Con nên tới gặp Lạt ma này, Lạt ma kia.” Cô gái Mỹ nói: “Nếu ngài không cho con quy y thì con sẽ không quy y ai hết.” Vì thế mẹ tôi đã cho cô quy y và ban giáo lý cho cô. Khi ấy cô gái Mỹ còn rất trẻ và dường như sau này cô đã

thực hành tu tập nào đó. Cô đã trở về Mỹ vì thế tôi không biết hiện nay cô đang làm gì. Đây chỉ là những ví dụ đơn giản.

Nhờ kết hợp lòng sùng mộ, bi mẫn và sự say mê, mẹ tôi đã có thể chứng ngộ Phật tánh. Bà thực hành nhiều năm, và khi bà bị mắc căn bệnh ung thư đau đớn khủng khiếp, bà chẳng bao giờ thốt ra ngay cả một lời than thở. Tất cả chúng tôi tìm cách làm giảm bớt những khó khăn vất vả của bà, nhưng bà không bao giờ nói một lời nào về sự đau đớn của bà và bà hoàn toàn thanh thản.

Hầu như lúc nào trong phòng cũng có một y tá ở bên cạnh bà, nhưng một buổi sáng cô y tá bước ra ngoài trong ít phút. Khi tôi vào phòng mẹ tôi, chỉ còn hai chúng tôi, tôi có thể thấy bà đang khóc. Có những giọt lệ trong mắt bà và bàn tay bà run run. Tôi hơi bối rối. Tôi nghĩ có thể bà đang hấp hối hoặc bà rất lo lắng. Tôi hỏi bà: “Mẹ, mẹ đau đớn ra sao? Bà nói: “Mẹ không đau đớn gì hết.” Tôi hỏi lại một lần nữa nhưng bà không trả lời. Tôi hỏi lại lần thứ ba và bà nói: “Mẹ hạnh phúc đến nỗi mẹ phải khóc. Mọi lông tóc trên thân mẹ dựng đứng và mắt mẹ đẫm lệ vì ngài Palden Khyentse Ozer, Đạo sư gốc của mẹ, xuất hiện trước mặt mẹ và nói: ‘Nhờ sự tu tập mà con thực hành cho tới nay, tâm ta và tâm con đã trở thành một. Giờ phút cuối cùng của cuộc đời này đã tới, nhưng khi đời con chấm dứt, tâm con và tâm ta sẽ thực sự hòa nhập làm một.’ Đó chỉ là một ví dụ. Bà có nhiều kinh nghiệm như thế trong thời gian bà lâm bệnh.

Một hôm bà bảo tôi: “Khi cái bẫy giam giữ thân xác mẹ vỡ tan từng mảnh, mẹ sẽ bay đi như một con chim thoát khỏi con rấn.”

Nhiều Đạo sư vĩ đại tới thăm mẹ tôi khi bà mắc bệnh. Dilgo Khyentse Rinpoche đến và bà nói với ngài: “Bây giờ thời khắc của con đã đến. Con không có bất kỳ vướng bận nào. Từ khi còn rất trẻ, con đã sợ chết và đó là lý do vì sao con thực hành hết sức tinh tấn. Giờ đây giờ chết của con đã đến. Con nghe nói rằng hành giả tuyệt hảo vui sướng khi chết. Kể đó hành giả hảo hạng không sợ hãi. Ít nhất, hành giả không có gì để ân hận. Con không sợ hãi, con không có gì phải ân hận. Nhưng điều này không chỉ bởi niềm tin của con mà còn nhờ thiện tâm của Đạo sư gốc. Con phải hỏi ngài điều gì, Rinpoche? Con khẩn cầu ngài ở lại thế giới này vì lợi lạc của Giáo Pháp. Nếu ngài sống trường thọ, điều đó sẽ mang lại lợi ích to lớn, cả trực tiếp lẫn gián tiếp, cho tất cả chúng sinh. Buổi lễ trường thọ của con dành cho ngài chỉ là một khăn cầu ngài và toàn thể các vị hộ trì dòng truyền thừa trụ thế vì lợi lạc của chúng sinh. Con sung sướng được nhận vào mình mọi chướng ngại vật lý mà ngài hay các vị hộ trì dòng truyền thừa có thể gặp để các ngài có thể thoát khỏi những điều này...” Với những lời này, bà cúng dường Khyentse Rinpoche một khăn lụa trắng dài. Khyentse Rinpoche cầm tay bà và nói: “Ta có thể bảo đảm là vào lúc chết con sẽ bắt gặp ngài với Guru Rinpoche tại Núi Huy hoàng Màu-Đồng Đỏ.” Bà trả lời: “Con sẽ gặp ngài ở đó.”

Một hôm Trulshig Rinpoche nói với tôi rằng ngài thực sự kính trọng mẹ tôi và ngài muốn đến thăm bà. Chúng tôi nghĩ: “Ồ, thật là tốt lành.” Trulshig Rinpoche nói với bà: “Ở một mặt, tất cả chúng tôi đều buồn vì sức khỏe của bà không tốt,

nhưng ở mặt khác chúng tôi tự hào vì bà đã trải qua toàn bộ cuộc đời trong thực hành nghiêm túc và tâm bà thật cao cả. Chúng tôi thực sự kính trọng bà. Xin cầu nguyện cho tôi.”

Mẹ tôi đáp: “Con có lòng sùng mộ mãnh liệt nơi ngài bởi ngài là một hóa thân của Vairotsana.(2) Hôm nay con muốn nhận pháp Tsig Sum Nedek từ ngài.” Trulshig Rinpoche nói: “Không, không. Không cần thiết.” Nhưng bà nói: “Có, con cần pháp đó. Xin ban cho con.” Vì thế, ngay lập tức và hết sức đơn giản, Trulshig Rinpoche đã ban Tsig Sum Nedek cho bà. Mẹ tôi dâng cúng một khăn trắng và tokbul và khẩn cầu Trulshig Rinpoche trụ thế để cứu giúp chúng sinh. Ngài nói: “Tulku Ugyen Rinpoche là Guru Rinpoche, và bà là Yeshe Tsogyal. Tôi không nói những lời bùi tai. Tôi biết điều này là chân thật. Bà chỉ thay đổi thân tướng thôi. Bà sẽ được giải thoát.”

Chatral Rinpoche cũng tới viếng thăm bà. Bà rất sùng mộ ngài. Bà xin ngài ban một quán đảnh Vajrasattva và khẩn cầu ngài dạy cho bà ‘Bốn Phần Không có Ba.’ Đây là quan điểm tối thượng của Trekcho. Ngài đã giảng dạy rất lâu. Thật không may, chúng tôi không ghi âm bài giảng, nhưng dù sao chẳng nữa có thể ngài không muốn ghi âm. Tuy nhiên, lời dạy rất dài và rõ ràng. Cuối cùng Chatral Rinpoche nói: “Tốt lắm, hãy hòa nhập tâm chúng ta. Hãy nghỉ ngơi trong sự buông xả.” Tất cả chúng tôi đều biết, nhất là các bác sĩ của bà, là bà rất yếu, nhưng vào lúc đó bà nói “Ah” thật mạnh mẽ. Đồi mắt bà mở thật lớn. Không có chút dấu hiệu đau đớn nào; thay vào đó bà có vẻ thật thanh thản. Tôi nhìn đồng hồ. Bà đã ở trong trạng thái đó tròn năm phút. Thành linh tôi lo lắng rằng có thể bà đang hấp hối. Tôi nghĩ: “Có điều gì không ổn?” Tôi nhìn Chatral Rinpoche và ngài ngồi đó trong trạng thái thiền định. Điều đó khiến tôi bớt căng thẳng và tôi hiểu rằng chúng tôi nên hoàn toàn an trụ trong rigpa.

Sau năm phút, bà ‘trở lại’. Bà đã an trụ trong cái thấy ‘bốn phần không có ba’ mà không nói một lời nào. Sau đó, bà bắt đầu lên tiếng và bà cảm ơn Chatral Rinpoche. Ngài nói: “Ta rất sung sướng vì con thấu hiểu giáo lý này. Ta biết con là một hành giả hảo hạng, nhưng ta không hiểu được là con có sự tỉnh giác cao cấp này. Hôm nay ta thấy rõ điều đó vì thế ta kính trọng con, và ta tự hào đã quen biết con. Con là một gương mẫu tốt đẹp cho mọi người.”

Sau đó Chatral Rinpoche cùng với cha tôi và tôi dùng cơm chiều trong một gian phòng khác. Trong hơn một giờ đồng hồ, chúng tôi dùng cơm và trò chuyện. Cha tôi không hỏi nhiều nhưng tôi hỏi Chatral Rinpoche: “Điều gì đã xảy ra? Mẹ con đã kinh nghiệm điều gì?” Ngài nhìn tôi thật nghiêm trang và nói: “Tốt. Đó là một điều vô cùng kỳ diệu. Mẹ con đã hòa nhập Pháp giới và giác tánh. Chỉ có hành giả kiệt xuất mới có thể làm thế, đặc biệt là khi phải đối diện với sự đau đớn và căn bệnh trầm trọng như thế. Chỉ đến hôm nay ta mới nhận ra rằng Yum Kusho-la là một hành giả cao cấp như thế. Đây là một gương mẫu tốt đẹp cho tất cả chúng ta. Bây giờ hãy nhìn xem. Sẽ có những dấu hiệu đáng kinh ngạc khác. Sẽ thật tốt lành nếu tất cả những người có một nối kết với Yum Kusho-la có thể

gặp bà, dâng cúng một khăn trắng, lễ lạy, và khẩn cầu hòa nhập tâm họ với tâm bà.”

Chatral Rinpoche không bao giờ ban giáo lý cho em tôi và tôi, nhưng ngài đã hứa với mẹ tôi rằng ngài sẽ dạy mọi sự cho Chokling Rinpoche và tôi. Bây giờ Chatral Rinpoche đã ở đây để thăm mẹ tôi, ngài bảo tôi: “Ta đã hứa với mẹ con là sẽ ban giáo lý cho con. Chúng ta phải sắp xếp thời gian và địa điểm. Con có thể gọi cho ta một tra vấn và chúng ta sẽ giải quyết tất cả. Ta thực sự kính trọng và yêu quý mẹ con. Đây là ước nguyện cuối cùng của bà, vì thế ta sẽ làm theo.” Điều bà chuẩn bị cho chúng tôi thật ngọt ngào biết bao.

Một tuần trước khi qua đời, mẹ tôi mời Tulku Urgyen, các thành viên trong gia đình chúng tôi, bản thân tôi, và một ít tu sĩ tới phòng của bà. Bà tặng mỗi người chúng tôi một chiếc khăn. Hơi thở của bà rất yếu và khó khăn, nhưng thành linh bà trở nên khỏe mạnh và nói rất mạnh mẽ. Vài người trong chúng tôi bắt đầu khóc, nhưng bà nói: “Không. Tôi không chết bây giờ. Mọi sự đều vô thường. Tất cả chúng ta đều biết điều đó. Nhưng giờ đây tôi có thể nói trung thực, vì thế cho phép tôi tặng quý vị vài lời khuyên. Trước hết, tôi muốn khẩn cầu Tulku Urgyen trường thọ. Điều vô cùng, vô cùng quan trọng là tất cả quý vị phải chăm sóc ngài thật tốt.”

Sau đó bà quay sang em tôi, Chokling Rinpoche, và tôi, bà nói: “Cả hai con đều được coi là các tulku (tái sinh). Đức Karmapa đã xác nhận các con là những hóa thân, có nghĩa là ‘tái sinh cao cấp’. Tất cả chúng ta đều tôn kính Đức Karmapa, nhưng nếu các con không tu tập thì điều đó không tốt. Ai sẽ nói cho các con điều này? Chỉ có Mẹ sẽ nói điều này cho các con! Vì thế mẹ khuyên cả hai con hãy thực hành thật tốt. Các con không nên nghĩ: ‘Ta không cần làm bất kỳ điều gì. Ta rất cao cả. Ta là tulku’. Đừng nghĩ như thế.”

Cho tới bây giờ, chúng tôi đã mang lại cho các tu sĩ của chúng tôi sự chăm sóc tốt đẹp nhất mà chúng tôi có thể có được. Ngày hôm đó mẹ tôi bảo Kungo và Namdol, những người chăm sóc các tu sĩ của chúng tôi: “Tôi biết việc quản lý quá nhiều tu sĩ vô cùng khó khăn, nhưng xin tiếp tục mang lại cho họ thực phẩm và sự chăm sóc tốt lành. Đừng bao giờ bủn xỉn. Hãy để cho họ học hành càng nhiều càng tốt. Tăng Đoàn chính là cội gốc của Giáo Pháp. Nếu Tăng Đoàn tốt lành, Giáo Pháp sẽ lan truyền khắp thế giới và làm lợi lạc nhiều chúng sinh.” Bà nói với các tu sĩ có mặt: “Bởi quý vị biểu lộ lòng thương yêu với tôi như thế, đây là điều tôi phải nói với quý vị. Xin học tập và quán chiếu về giáo lý. Hãy luôn luôn đưa giáo lý vào thực hành.”

Yum Kusho-la đã lặng lẽ qua đời vào sáng ngày 24 tháng Tư. Lúc đó cha tôi, em tôi, và tôi có mặt bên cạnh bà. Bà hưởng thọ 65 tuổi.

Buổi sáng và chiều qua đi trong sự cầu nguyện khi các thành viên trong gia đình chúng tôi và một ít tu sĩ ngồi lại với bà. Gương mặt mẹ tôi thanh thản. Bà đang ở trong trạng thái thiền định cao cấp được gọi là thuk-dam, trạng thái này xuất hiện

khi một hành giả hảo hạng đối diện cái chết. Suốt thời gian thiền định này tâm thức vẫn an trụ trong tử thi, xác mẹ tôi vẫn mềm mại, sắc mặt hồng hào, và khu vực quanh trái tim ấm áp.

Khoảng 3 giờ chiều, một trận mưa dông xuất hiện thật bất ngờ và kéo dài tới gần hoàng hôn. Trong thời gian đó, gương mặt của Yum Kusho-la biến đổi. Bà bắt đầu mỉm cười thật nhẹ nhàng và bà có vẻ rất an bình. Những người nhìn bà đều nhận ra vẻ chói ngời của bà. Khi ngoài trời quang đãng, một cầu vồng xuất hiện trên tu viện. Yum Kusho-la đã ở trong trạng thái thuk-dam ba ngày.

Bác sĩ Isabelle, đệ tử của tôi, thực sự có nhiều kinh nghiệm nhất với mẹ tôi trong thời gian bà lâm bệnh bởi Isabelle chăm sóc bà lâu nhất – hai hay ba tháng. Isabelle biết rõ mọi sự xảy ra.

Lúc đó bác sĩ Jurgen người Đức đang viếng thăm cha tôi, và ông nhìn thấy mẹ tôi sau khi bà mất. Ông rất muốn được quan sát khi chúng tôi chuẩn bị tử thi để tiến hành lễ trà tỳ, cùng với việc lau rửa v.v... vì thế tôi cho phép ông ở trong phòng vào sáng hôm đó. Những điều ông nhìn thấy khiến ông kinh ngạc, và ông nói với tôi rằng khi trở về Đức ông sẽ nghiên cứu điều kiện điển hình của một tử thi sau khi chết.

Bác sĩ Jurgen chưa bao giờ nhìn thấy một tử thi đã chết ba ngày. Mọi người đều biết rằng thường thì sau khi chết, một tử thi sẽ cứng đờ. Jurgen ngạc nhiên là xác của Yum Kusho-la mềm mại một cách kỳ lạ. Mặc dù bà không dùng bất kỳ thực phẩm hay chất dinh dưỡng nào hơn hai tháng trước khi chết, bà không sụt ký mà vẫn giữ được thân tướng bình thường. Khi chúng tôi lau rửa xác bà, lớp da ngoài cùng biến đi và để lộ làn da trắng, khỏe, đẹp đẽ ở bên dưới. Thật trẻ trung và trắng trẻo. Trông bà thật đẹp. Điều đó làm chúng tôi xúc động và một vài tu sĩ bật khóc. Bác sĩ Jurgen nghĩ rằng điều đó vô cùng đặc biệt.

Hơn một ngàn người Nepal, Tây Tạng, người Tây phương, tăng ni tham dự lễ trà tỳ được tổ chức ở sân phía đông của tu viện, nơi một chorten (bảo tháp) nhỏ màu trắng đã được xây dựng. Nhiều người đã khóc lóc, lễ lạy, và cúng dường khăn cho Yum Kusho-la trong tang lễ puja do Chatral Rinpoche, Tenga Rinpoche, Tarik Rinpoche và Minling Dungsey Rinpoche cử hành cùng với cha tôi, các em tôi, bản thân tôi và các tu sĩ của chúng tôi.

Trước đây, bà luôn luôn là ‘mẹ tôi.’ Tôi thương yêu bà và tôn kính sự kiện bà là một hành giả hảo hạng. Nhưng tôi không bao giờ nghĩ rằng bà có một tâm thức cao tột. Có lẽ đây là dấu hiệu của sự tự hào nam giới hay tự hào của một nam tử. Nhưng từ lúc căn bệnh của bà bộc lộ, cách hành xử của bà, những điều bà nói, các giáo lý bà giảng dạy chỉ trong ít lời – tất cả đã chạm vào trái tim của chúng tôi. Những điều đó đã làm thấm nhuần lòng sùng mộ trong tôi đến nỗi tôi bắt đầu cảm nhận rằng bà không chỉ là mẹ tôi mà còn là Đạo sư của tôi. Tôi đã học được rất nhiều. Kinh nghiệm đã trợ giúp cho sự phát triển, trải nghiệm và

chứng ngộ tâm linh của riêng tôi. Bây giờ tôi sung sướng có được một nữ Đạo sư.

Tôi cầu nguyện rằng trong tương lai sự tái sinh của Yum Kusho-la và việc bà hiến mình cho sự thực hành Giáo Pháp sẽ là một nguồn cảm hứng cho tất cả những ai nghe nói về bà, đặc biệt là các nữ hành giả.

Chú thích:

(1) **Tulku Urgyen Rinpoche** (1920-1996) được Đức Karmapa thứ 15 xác nhận là hóa thân của Chöwang Tulku và là hiện thân của Nubchen Sangye Yeshe, một trong những đệ tử chính yếu của Đức Padmasambhava. Guru Chöwang thứ Nhất (1212-70) là một trong Năm Vua Tertön, những vị khám phá chính yếu các bản văn bí mật do Đức Padmasambhava chôn giấu vì lợi ích của các thế hệ mai sau.

Tu viện chính của Tulku Urgyen Rinpoche là Lachab Gompa ở Nangchen, miền Đông Tây Tạng. Ở đó ngài đã học tập và thực hành các giáo lý của dòng Kagyu và Nyingma thuộc Phật giáo Tây Tạng. Trong bốn dòng lớn của phái Kagyu, gia đình ngài là những vị hộ trì chính yếu Dòng truyền thừa Barom Kagyu. Ngài sống lặng lẽ trong ẩn thất Nagi Gompa tại Bodhanath gần Kathmandu, Nepal, nơi các con trai của ngài là Chokyi Nyima Rinpoche, Chokling Rinpoche và Tsoknyi Rinpoche hộ trì giáo lý của ngài. Suốt đời ngài, ngài đã trải qua hơn 20 năm trong ẩn thất.

(2) **Vairotsana**: Đại dịch giả sống trong triều đại của Vua Trisong Deutsen. Trong số bảy tu sĩ Tây Tạng đầu tiên, ngài được phái sang Ấn Độ để học với Shri Singha. Cùng với Đức Padmasambhava và Vimalamitra, Vairotsana là một trong ba Đạo sư chính đưa giáo lý Dzogchen (Đại Viên mãn) tới Tây Tạng.

Nguyên tác: “Mayum Kunsang Dechen, the consort of Tulku Urgyen Rinpoche - Mayum’s Life, as narrated by Chokyi Nyima Rinpoche”

http://www.rangjung.com/authors/Mayum_Kunsang_Dechen.htm

Erik Pema Kunsang dịch sang Anh ngữ

Thanh Liên dịch sang Việt ngữ