

## ĐỐI DIỆN TỬ THẦN

Cuộc sống của Tenzin tại hang động Tuyết Sơn không quá thơ mộng và lý tưởng như cô đã kể cho chúng ta nghe, mà những bệnh tật, thiên tai, đói khát đã thay phiên nhau tấn công cô một cách khắc nghiệt vô cùng.

Tenzin đã đối phó chịu đựng những hiểm nghèo tật bệnh đó chỉ một mình và một mình lẻ loi; không có bác sĩ, không có bạn bè, không có thân nhân, không có điện thoại hay cũng chẳng có một cơ sở y tế cứu giúp nào.

- “Khi bạn nhập thất, bạn phải phát nguyện sẽ ở trong thất bao lâu và bạn phải giữ đúng lời nguyện đó. Ngay cả khi bạn mắc phải bệnh nan y, bạn cũng không được ra khỏi thất - Nếu chết, bạn chết trong thất.” Ngạn ngữ Tây Tạng có câu “Nếu phải bệnh, thì bạn đã bệnh - Nếu phải chết, thì bạn phải chết.” Vậy thì bạn đừng thối mắc gì cả, chỉ an nhiên chờ đợi mọi sự việc đến.”

Thật lạ lùng, Tenzin không hề bị bệnh nặng kinh khủng như ngày cô còn bé; tuy nhiên cô vẫn thường đau ốm luôn.

Trong động, cô thường bị sốt rét hay đau nhức mình mẩy thấu xương. Có lần, cô khám phá thấy có một cục bướu nhỏ dưới cánh tay, nhưng cô phớt lờ đi, không quan tâm tới; và khi cô hết hạn nhập thất ở động Tuyết Sơn, cô chợt nhớ tới cục bướu đó và sờ cánh tay thì nó đã biến đi tự lúc nào không hay nữa.

- “Trong thời gian tôi nhập thất, có lần tôi bị bệnh đau mắt; vì không có thuốc mắt tôi đã sưng húp lên thật to và đau đớn đến nỗi tôi không thể nháy mắt được. Tôi cũng không chịu được ánh sáng chói vào mắt nên tôi sống trong bóng tối hoàn toàn. Tôi không thể nhóm bếp được vì hơi nóng và ánh sáng chói vào mắt khiến tôi đau đớn kinh khủng, vì thế tôi nhịn ăn luôn.

- “Tôi không thể làm gì cả. Tôi cũng không tập trung ngồi thiền được vì mắt tôi cứ sụp xuống, không đỡ lên được. Cuối cùng tôi chỉ ngồi yên, chờ đợi, và quán sát từng cơn đau hoành hành cơ thể tôi. Tôi chỉ ngồi yên, dù muốn nằm xuống một chút cũng không được, vì hễ nằm xuống là mắt tôi nhúc nhứt buốt kinh khủng, đau nhói lên tận màng óc. Do đó, tôi chỉ ngồi yên chịu đựng. Càng quan sát cơn đau, tôi lại càng thấy kỳ diệu. Từng cơn đau trôi dạt như từng nốt nhạc của cung đàn, nhịp trống của một bản nhạc tấu. Giai điệu âm tiết khác nhau của bản nhạc “Khổ Đau” chập chùng nhảy múa trong mắt tôi. Khi tôi bắt đầu tính nhẩm lại thời gian cơn đau mắt này thì nó đã hành hạ tôi đúng 49 ngày. Thật thú vị vì 49 ngày là giai đoạn của trung âm thân (Bardo) - giai đoạn tiếp nối giữa Cái Chết và Sự Tái Sanh của một kiếp chúng sinh - Cơn đau mắt của tôi cũng giống giống như vậy.”

“Qua sự quán chiếu tư duy, tôi cảm nhận được một điều là sự đau đớn có mặt trong chúng ta, hành hạ chúng ta, bởi vì chúng ta khăng khăng chống trả lại nó.”

“Sự phản ứng đó tạo thành một luồng đối kháng mãnh liệt công kích toàn bộ con người, và đưa đến khổ đau phiền não triền miên.

“Điều quan trọng là chúng ta nên tập làm bạn với khổ đau, sánh vai với nó, dạo chơi với nó, nhẫn nhục uyển chuyển theo nó. Lúc đó, sự dày vò và đau đớn của bệnh tật sẽ thuyên giảm, bớt công kích chúng ta. Làm sao chúng ta có thể day tay, mồm miệng đánh trả lại “bệnh tật” (một sự cố đương nhiên phải xảy đến cho một kiếp chúng sinh?). Vì thế, tốt hơn hết là chúng ta nằm dài trườn mình ra như loài rắn, uyển chuyển bò nhịp nhàng theo nghiệp quả và tìm cách chuyển hóa nghiệp lực theo chiều hướng tốt đẹp nhất mà chúng ta có thể làm được.”

Tenzin cũng đã suýt bị chết đói trong động. Có một lần Tenzin nhập thất hoàn toàn trong động và chỉ nhờ vào Tshering Dorje cung cấp thực phẩm lên động cho cô; nhưng Tshering Dorje đã quên hay vì lý do nào đó, không mang thực phẩm lên cho Tenzin được. Cô đợi và đợi mãi, thức ăn dự trữ trong động cạn dần, cạn dần. Cô đã nhịn đói và duy trì sự sống qua tư duy thiền định. Đến khi Tshering Dorje mang thực phẩm lên, Tenzin sắp tàn hơi kiệt sức vì thời gian nhịn ăn quá lâu. Tuy nhiên, cô cũng

không hỏi vì sao Tshering Dorje chậm trễ giúp cô; cô nghĩ là ông ta có những lý do cá nhân của ông.

Một thảm kịch gây ấn tượng mạnh nhất xảy ra cho Tenzin khi cô ở trong động khiến cô nhớ mãi không quên. Đó là vào tháng 3 năm 1979 khi Tenzin đang tọa thiền như thường lệ trong hộp gỗ. Bỗng đâu bên ngoài, một trận bão tuyết dữ dội nổi lên, và kéo dài suốt 7 ngày 7 đêm. Âm thanh của gió lốc và bão tuyết xoáy rít trong không trung như tiếng gầm thét của loài mãnh thú khi tử chiến. Tenzin đã quen với những cơn lốc tuyết, nhưng thực sự trận bão tuyết này vô cùng kinh khủng và dữ dội. Tuyết đổ xuống như thác, chất chồng lên cao, cao mãi, cao qua khỏi cửa cái, qua khỏi cửa sổ căn động và phủ lấp luôn. Tenzin chột rùng mình hãi sợ. “Cô đang bị CHÔN SỐNG DƯỚI TUYẾT”. Cảm giác kinh hoàng đó vẫn còn đậm nét trong ký ức cô khi cô kể lại.

- “Thình lình tất cả bị đắm chìm trong tối đen và lạnh giá. Tôi không thể nhóm lò được vì ống thông hơi đã bị tuyết dập nát trên vòm động. Không có cách gì để nấu ăn hay sưởi ấm gì cả. Tôi cũng không dám thắp đèn cầy vì sợ thiếu dưỡng khí. Khi tôi nhìn ra phía cửa sổ, tôi chẳng thấy gì ngoài một tấm màn trắng toát đến rùng rợn của tuyết. Khi tôi cố gắng đẩy cửa cái ra thì một màu tối đen như mực phủ kín tất cả.

“Không hy vọng gì được cứu hay có một lỗ thủng thông hơi để tôi thở được một chút, trong hang động lạnh giá tối om như cái huyết này, tôi biết là tôi đang đối diện với cái chết đang từ từ nuốt lấy tôi.

“Tôi nhớ lời dạy của Đức Phật “Cái chết chắc chắn sẽ đến với chúng ta, nhưng thời gian đợi chờ cái Chết mới vô tận.” “Tôi đã quán tưởng về đề mục Cái Chết từ lâu, tôi quán tưởng khi xác thân tứ đại này tan rã đi trong lòng đất hay thiêu rụi đi trong hỏa lò; tôi sẽ không còn gì sót lại trên cõi đời này, ngay cả cái tên gọi “Tenzin” rồi cũng quên lãng đi; những người thân, bè bạn bỏ lại sau lưng.

“Đến từ HƯ KHÔNG và trở về HƯ KHÔNG”, nhưng đó chỉ là quán tưởng; còn lúc đó thực sự tôi chạm mặt với Tử Thần đang từ từ tiến tới.

“Là một hành giả tu tập Mật tông, tôi biết đó là giai đoạn quan trọng nhất trong quá trình tu tập của một hành giả.

Qua những tầng lớp tư duy về diễn tiến của quá trình Cái Chết, nếu tôi đầy đủ công phu, tôi sẽ chứng đạt được cảnh giới tối thượng, vượt qua sống chết. Do đó, đối với một đạo sư, cái chết không có gì đáng sợ cả mà chính nó là một cơ hội hiếm có, một cơ hội bằng vàng để giúp họ giải thoát.

“Tôi không lo sợ. Tôi có nhiều thời gian để suy tư về Cái Chết đang thực sự giáp mặt tôi. Tôi nghĩ “Nếu tôi chết, tôi sẽ chết”.

Từ bé, tôi đã nhận thức được thân xác tứ đại này của con người thật tạm bợ, vô thường rồi, và con người cứ tái sinh đi, tái sinh lại bao nhiêu kiếp trong vòng tròn Luân Hồi vô tận.

“Tôi đã có trong tay “Những Viên Thuốc Cứu Độ Giải Thoát” sẵn sàng khi nào và nếu cái chết xảy đến cho tôi. (Những viên thuốc Giải Thoát này là đặc chế của ngành Y Dược Tây Tạng. Được bào chế bằng nhiều nguyên liệu đặc biệt, cỏ thuốc, đất thiêng và những bộ phận của các hài cốt, những viên thuốc này càng được tăng thêm hiệu lực và nhiệm mầu do sự nguyện cầu nhiều tháng của các tăng sĩ và huyền lực của các mạn đà la. Khi cái chết xảy ra cho một người nào, với sự trợ giúp của các viên thần dược này, người sắp chết sẽ dễ dàng chuyển hóa dòng ý thức đến cảnh giới an lạc cao hơn).

“Tôi hồi tưởng lại quá khứ và suy nghĩ xem tôi đã làm những gì, tốt hay xấu. Tôi nghĩ là tôi vô cùng may mắn. Tôi đã gặp nhiều vị Lạt Ma và đã tiếp nhận nhiều đặc ân giáo dưỡng. Thật vô cùng hạnh phúc được xuất gia thành ni cô!”

“Tôi rất ngưỡng mộ và tin tưởng Sư Phụ tôi, ngài Khamtrul Rinpoche. Tôi luôn cầu nguyện sẽ được ngài lo cho phần trung âm thân (Bardo) và kiếp sau của tôi. Tôi biết chắc chắn Ngài là nơi nương tựa duy nhất của tôi.”

Tenzin cũng quán chiếu về thế giới Tịnh Độ, nơi Đức Phật Di Đà là tọa chủ. Cô nói: “Nếu chúng sanh nào vãng sanh được về thế giới Cực Lạc của Đức Phật Di Đà thì sẽ được vô lượng lợi lạc, vì đó là cảnh giới An Lạc Tối Thượng của Niết Bàn.”

“Mặc dù vậy, chúng sanh cũng không nên chấp trước về bất cứ một cảnh giới nào, vì còn chấp trước là còn tham cầu, còn tham cầu là còn rơi rớt vào vòng sanh tử luân hồi vô tận. Các vị Lạt Ma cao cấp đã vãng sanh về thế giới Cực Lạc đó, nhưng các ngài lại phát nguyện trở về thế giới Sa Bà này để cứu độ chúng sanh. Hơn nữa, cũng rất cần thiết là chúng ta nên phát nguyện trở về thế giới này và ngụp lặn trong khổ đau để thấu hiểu nỗi khổ của chúng sinh, bởi vì chỉ khi nào chúng ta hiểu được thì chúng ta mới thương; và khi tình thương phát khởi thì chúng ta sẽ dễ dàng xả bỏ được Ngã Chấp và Tham Ái được. Chư Phật, và chư Bồ Tát đã hóa hiện thân khắp nơi, ngay cả địa ngục để cứu chúng sinh thoát khỏi khổ đau. Đó chính là đại nguyện của chư Phật và Bồ Tát vậy.”

---

*Trích “Trong động tuyết sơn”, trang 70 – file PDF, Vicki Mackenzie, Thích Nữ Minh Tâm chuyển ngữ.*