

Nữ Du Già Sư Vĩ Đại Sư Bà (Ani) Lama Sherab Zangmo



Nguồn: www.gebchakgonpa.org



Nhiếp ảnh gia: Karen Harris (2007)

Sư Bà (Ani) Lama Sherab Zangmo là vị ni trưởng và đạo sư hướng dẫn về thiền tại Ni viện Gebchak. Sư Bà thường được gọi là “Nữ Du Già Sư Vĩ Đại của Ni viện Gebchak” và nổi danh trong số các đạo sư ở tại miền Đông Tây Tạng nhờ vào sự chứng ngộ thậm thâm. Sư Bà đã lìa đời vào năm 2008 với rất nhiều dấu hiệu thành tựu của một hành giả. Sư Bà đã liên tục tu tập thiền định không gián đoạn kể từ khi Sư Bà lần đầu đặt chân đến Ni viện Gebchak năm lên 16 tuổi [cho đến khi lìa đời]. Sư Bà là vị ni sư cuối cùng còn lại trong thế hệ xa xưa của các ni sư thuộc Ni viện Gebchak, và đã đóng một vai trò quan trọng trong việc trùng tu lại Ni viện vào cuối thập niên 1980 cũng như trong việc chấn hưng hệ thống tu tập của đạo Phật cho phụ nữ. Sư Bà Sherab Zangmo thực sự siêu thường qua nhiều hình thức: qua cách đạt được giác ngộ nhờ vào lòng sùng ngưỡng đối với đạo sư của mình, ngài Tsang-yang Gyamto; qua tính cách giảng dạy giáo lý thật đơn giản mà thâm thúy; và qua cách Sư Bà có thể uyển chuyển đối mặt với các hoàn cảnh khó khăn.

Sư Bà Sherab Zangmo đã hướng dẫn cách thức tu tập cho các ni sư trẻ tuổi tại Ni viện Gebchak ngay cả cho đến giây phút lìa đời. Vào lúc lâm chung, Sư Bà đã bật cười trong khi khuyến tấn các ni sư, và đã tỏ lại linh kiến sáng rõ của chư Phật đang hiện ra trước mắt. Hãy đọc thêm về sự ra đi của Sư Bà sau bài “Vấn Đáp” dưới đây.

Điều mà Nữ Đạo Sư Lama Sherab Zangmo thường xuyên khai thị là như sau: **“Thấu biết một điều mà giải thoát được tất cả.” Do thấu biết [bản] tâm xuyên qua hành trì mà tất cả [mọi sự] sẽ được giải thoát.**

Vấn đáp giữa Sư Bà Lama Sherab Zangmo và Wangdrak Rinpoche (Ni viện Gebchak)



Wangdrak Rinpoche thỉnh cầu Sư Bà Sherab Zangmo khai thị về tâm và các giáo huấn về thiền. Sư Bà được 85 tuổi vào năm 2007 [trong bức hình này]

Sherab Zangmo: Tôi có thể nói được gì? Tôi không biết, Rinpoche ạ!

Wangdrak Rinpoche: Xin thỉnh cầu Sư Bà, điều này sẽ đem lại lợi lạc cho các hành giả.

Sherab Zangmo: [Tụng một bài kệ]

Từ khởi thủy, tâm mang tánh rỗng rang;

Hãy hành trì trong như nhiên, thoát mọi tạo tác.

Hãy cầu nguyện đạo sư của mình một cách mãnh liệt, lúc nào cũng nhiếp tâm trong trạng thái quy ngưỡng, sùng tín và giữ tri kiến thanh tịnh.

Wangdrak Rinpoche: Khi có rất nhiều các niệm tưởng nổi lên thì cách đối trị là như thế nào? Làm thế nào để thiền định [trong những lúc có nhiều vọng tưởng]?

Sherab Zangmo: Đừng cố gắng làm ngừng dứt các niệm tưởng, mà hãy cứ để chúng khởi lên. Thấu biết bản tánh [rỗng rang] của các niệm tưởng nhờ vào sự khẩn nguyện đạo sư,

hiểu được rằng tâm của đạo sư và tâm ta không tách lìa. An trú ngay trong bản tánh [rỗng rang] của các niệm tưởng, và qua cách đó, các niệm tưởng sẽ được chuyển hóa.

Không thể nào có thể làm ngừng dứt các vọng tưởng khi chúng nổi lên, và nếu ta cố gắng làm cho chúng phải ngừng dứt thì chúng lại càng gia tăng thôi. Hãy nhìn thấu chính tự tánh của các niệm tưởng này khi chúng khởi lên, khẩn nguyện đạo sư và rồi an trú trong thiền định.

[Trong suốt thời gian của buổi vấn đáp, Sư Bà Sherab Zangmo liên tục trì niệm câu nguyện hướng về ngài đạo sư Tsang-Yang Gyamtso trong khi quay chiếc kinh luân.]

...

Sherab Zangmo: Khi lần đầu đặt chân đến [Ni viện] Gechak, tôi mới lên 16 hay 17 tuổi. Vào thời đó, ni viện và toàn thể các ni sinh đều nằm dưới sự từ bi chăm sóc của ngài Wangdrak Dorje đời thứ Nhất. Cả hai ngài Tsaang-Tsang Gyamtso [* vị sáng lập Ni viện Gebchak và là đệ tử tâm truyền của Drubwang Tsonyi Rinpoche đời thứ Nhất] và Tsogyal Rinpoche đều đã qua đời vào thời điểm ấy nên tôi chưa từng bao giờ được diện kiến các ngài.

Trong khoảng thời gian đầu của cuộc Cách Mạng Văn Hóa, tất cả những vị ni và những người dân du mục tại địa phương bị ép buộc phải cùng chung sống trong một cộng đồng chặt chẽ. Trong những ngày tháng ấy, tôi thường bỏ lên ngòi thiền trên ngọn núi cao trong ban ngày, và rồi về đêm, tôi quay trở xuống ngủ ở trong trại. Sau khi cộng đồng này tan rã, tôi đến sống tại nhà anh trai của tôi và giả vờ như tôi không có chân cẳng và chẳng thể đi đứng. Bằng cách đó, không ai có thể bắt tôi làm việc [lao động] và tôi có thể tiếp tục hành trì một cách âm thầm trong tâm. Vào năm 1988 khi chúng tôi lấy lại được một số quyền tự do tôn giáo, tôi đã bước ra khỏi giường và làm mọi người kinh ngạc khi họ thấy tôi đi nhiều chung quanh [tu viện] Dzong-go Ling! Từ đó trở đi, tôi tiếp tục công phu hành thiền ở một hang động gần ni viện.

Wangdrak Rinpoche: Thật sự là Sư Bà đã sử dụng toàn bộ cuộc đời cho việc hành thiền. Cho dù bây giờ Sư Bà đã ở trong lứa tuổi 80 nhưng trí óc và sự sáng suốt minh mẫn vẫn không hề suy thoái. Sư Bà không hề trải nghiệm bất kỳ một đau khổ hay buồn phiền bực bội nào trong tâm, cho dù trong thân thể thì cũng có một số bệnh tật. Sư Bà thật là phi thường!

Sư Bà cũng chẳng ban cho các giáo lý dài dòng; chỉ đôi lời tinh túy là đủ. Nếu triển khai ý nghĩa của những điều [mà Sư Bà ban dạy] thì có thể lý giải ra thành vô lượng vô số. Như

[Sur Bà] đã dạy, “*Thấu biết một điều mà giải thoát được tất cả.*” Nhờ thấu biết [bản] tâm xuyên qua hành trì mà tất cả [mọi sự] sẽ được giải thoát.

Sherab Zangmo: [Trì tụng một câu khấn nguyện ngài Wangdrak Rinpoche]

Bề ngoài, ngài là đạo sư của tất cả các mật điển, khai thị và giáo huấn,

Bề trong, ngài đã thành tựu [các pháp tu] khí, mạch và giọt tinh túy.

Là người đã đạt được chứng ngộ của [Phật] Phổ Hiền,

Con xin khấn nguyện dưới gót chân sen của ngài.

Wangdrak Rinpoche : Vào thời xa xưa, các ni sư tại Gebchak có xuống tóc không ạ? Ta nghe nói rằng trong linh kiến thanh tịnh của ngài Tsang-Yang Gyamtso thì quý ni cần để tóc mọc ra một chút bởi vì quý ni là các hành giả Mật thừa.

Sherab Zangmo: Vâng, tất cả các ni đều để cho tóc mọc ra một chút. Nhưng tôi nghĩ là truyền thống này không được ghi lại [rõ ràng] ở đâu cả.

Wangdrak Rinpoche: Ni viện Gebchak có một hệ thống tu tập đặc biệt ngoại lệ, không giống như các ni viện khác, và ngay chính các pháp tu của quý ni Gebchak cũng đặc biệt ngoại lệ. Ngài Adeu Rinpoche đã tán thán Ni viện Gebchak và nói rằng thật rất khó tìm ra được một ni viện nào với phẩm chất tu tập như thế.

Sư Bà Sherab Zangmo hiện nay là vị ni sư cuối cùng còn sót lại từ thế hệ xa xưa của quý ni tại Gebchak. Chúng ta thật vô cùng may mắn có được cơ hội này để viếng thăm Sư Bà và đón nhận giáo lý từ Sư Bà.

Sherab Zangmo: Trước đây khi tôi hành thiền, tôi cứ tưởng là tôi đang tu tập thiền chỉ (*samantha*). Khi tôi thảo luận với các đạo sư về công phu hành thiền của tôi thì các đạo sư nói với tôi rằng đây không phải là *samantha* mà chính là nhận diện ra được bản tâm.

[Sư Bà tụng thêm câu kệ]

Hãy giữ trạng thái như nhiên nguyên sơ,

[Khi] hành trì, [hãy] thoát khỏi các khái niệm tạo tác.

Wangdrak Rinpoche: Tất cả Pháp đều nằm trong hai câu kệ này.

Sư Bà Sherab Zangmo từ chối không giảng dạy Pháp. Sư Bà nói rằng Sư Bà chẳng có điều gì để nói về việc cái gì là chân tâm hay không phải là chân tâm. Khi chúng ta thấu biết tự

tánh của tâm mà không [cần phải] làm ngừng dứt những gì khởi hiện lên trong tâm, lại hết lòng khẩn nguyện đạo sư, [thấu biết] tâm của ngài không hề tách lìa tâm ta, trong khi liên tục trưởng dưỡng tình yêu thương và lòng bi mẫn dành cho tất cả chúng sinh... thì đây chính là Pháp

Các giáo huấn này cũng giống như những gì mà Sư Bà đã dạy vào năm ngoái.

Sherab Zangmo: *[Trì tụng câu kệ]*

Hãy giữ cho ta sự tự do qua công phu hành trì, an trú nơi trạng thái như nhiên của tâm,

Hãy bảo vệ ước nguyện của các chúng sinh khác, qua công phu trưởng dưỡng tình yêu thương và lòng bi mẫn.

Wangdrak Rinpoche: Khi nói đến công phu hành trì [thấu triệt bản tâm] thì chẳng cần phải nói thêm điều gì ngoài trừ hai câu trên đây. Có rất nhiều câu chuyện của các vị đã đốn ngộ, ví dụ như Vua Indrabhuti là người đã đạt được giải thoát đơn thuần xuyên qua việc thọ nhận một quán đảnh. Hoặc câu chuyện về sự đốn ngộ của ngài Naropa khi [sư phụ của ngài là ngài] Tilopa đã đánh lên đầu ngài bằng một chiếc giày. Đối với các vị ấy thì ngoài trừ các giáo huấn đơn giản trên đây, chẳng cần phải giải thích thêm điều gì nữa cả. Khi sử dụng ngôn từ thì có rất nhiều bản văn của các giáo lý của Đức Phật, nhưng không nhất thiết phải có tất cả những bản văn ấy để đạt được chứng ngộ. **“Thấu biết một điều mà giải thoát được tất cả.”**

Sư Bà Lama Sherab Zangmo đã lìa đời

Bài đăng vào ngày 25 tháng 2, 2009

www.gebchakgonpa.org

Nữ du già sư vĩ đại của Ni viện Gebchak, Sư Bà Sherab Zangmo, đã lìa đời vào mùa thu năm 2008 ở vào khoảng lứa tuổi 86 [gọi là] lão niên giác ngộ. Sư Bà đã không được khỏe trong người trong một thời gian, nhưng rồi sau lại có vẻ như hồi phục và tinh thần lại hừng khởi trong một số ngày qua. Vào những ngày ấy, Sư Bà đã ban các giáo lý về thiền định cho quý ni sư và thường hát bài nguyện “Gọi Thầy Từ Chốn Xa.” Gần lúc lâm chung, sắc diện của Sư Bà sáng hẳn lên, và khuôn mặt cũng như thân thể của Sư Bà như trẻ ra và thu nhỏ lại như một đứa bé. Sư Bà nói với những người đang ở quanh lâm sàng rằng Sư Bà có thể nhìn thấy Đức Tara hiện ra rõ ràng ngay phía trước, và [cho biết] rằng Sư Bà sắp sửa đi đến cõi Dewachen (Cực Lạc), là cõi Tịnh Độ của Đức Phật A Di Đà. Sư Bà răn dạy quý ni

hãy phụng dưỡng các đạo sư một cách tử tế và hãy sống hài hòa với nhau, và Sư Bà nói với họ rằng đừng lo lắng gì cả, mọi sự sẽ rất tốt cho họ trong tương lai.

Khi Sư Bà Sherabh Zangmo lia đời, bầu trời tiếp tục sáng trưng y như vào buổi bình minh trong suốt cả một ngày, và Sư Bà đã nhập định trong *tukdam* trong sáu ngày liền sau đó [* là trạng thái an trú trong tịnh quang, hơi thở vi tế bên trong vẫn còn hoạt động cho dù hơi thở bên ngoài đã chần dứt; thân thể vẫn tiếp tục mềm và ấm].

Bốn mươi chín ngày sau khi thị tịch, Sư Bà Sherab Zangmo đã được hỏa táng tại Ni viện Gebchak, với du già sư vĩ đại Pema Drimey, ngài Gebchak Wangdrak Rinpoche, cùng tất cả quý ni thuộc Ni viện Gebchak đồng cử hành lễ trà tỳ. Trời hôm ấy trong trẻo và xanh biếc, nhiệt độ lại ấm áp một cách bất thường cho dù lúc ấy lại đang ở vào mùa lạnh lẽo thường hay tuyết mướt. Sau lễ trà tỳ, rất nhiều xá lợi màu trắng kết tinh lóng lánh đã được tìm thấy trong tro của Sư Bà.

Buồn thay, có bốn vị ni sư cũng đã lia đời tại Ni viện Gebchak trong vòng một năm (2008). Oser Chomtso, ở lứa tuổi 50, Choying Paldron, một sư bà lớn tuổi, Kunzang Jinpa, lứa tuổi 20 và Pema Palmo, cũng trong lứa tuổi 20, đều đã qua đời vì một số bệnh tật. Sư ra đi của quý ni là một mất mát lớn lao, gần như là một thảm kịch bởi vì mỗi một vị trong số ấy lẽ ra đã có thể sống sót nếu nhận được sự điều trị y khoa chuẩn mực.

Nhưng cái chết của sư cô trẻ tuổi Pema Palmo lại là một câu chuyện khác để tạo ra niềm cảm hứng. Cô lia đời vào năm đầu tiên của khóa tu ẩn thất ba năm, trong một thiền thất nhỏ nơi có 25 ni sư cùng sống cạnh nhau trong những chiếc [khung] hộp ngồi thiền bằng gỗ. Sau khi lia đời, Cô Pema Palmo đã an trú trong chánh định *tukdam* trong suốt bảy ngày, và ngoài ra, còn thị hiện một số sự kiện nhiệm màu khác nữa và các vị ni sư khác trong khu ẩn thất ấy đều được nhìn thấy và trải nghiệm.

Ở nơi hẻo lánh xa xôi, không dễ dàng đến được sự chăm sóc của y khoa chuẩn mực nên quý ni ở Ni viện Gebchak thường luôn luôn phải chấp nhận chịu đựng [bệnh tật] và đôi khi phải lia đời vì những căn bệnh mà lẽ ra đã có thể được chữa trị trong thế giới hiện đại. Đây đã từng là lối sống, lối chết cho phần lớn người dân Tây Tạng trong quá khứ.

Với sự giúp đỡ của các đạo sư Gebchak, của quý ni, cùng cộng đồng y khoa tại địa phương và các mạnh thường quân như quý vị thì mục đích hiện nay là lập ra một hệ thống [y tế], huấn luyện một số ni sư trong các thức bảo quản sức khỏe, [để quý ni sư này có thể] nhận biết ra được các triệu chứng bệnh tật và kiểm soát các ni sư khác để cung cấp sự điều trị cần thiết.

Xin hãy giữ quý ni Gebchak trong tâm bạn và trong lời cầu nguyện của bạn, và hãy tưởng nhớ về sự hồi hướng tu tập của họ cho giác ngộ của toàn thể chúng sinh. Vẫn còn đây một

nơi chốn mà con người có thể đạt đến được tiềm năng tâm linh toàn vẹn, và lợi lạc của điều này có thể trải rộng đến tất cả chúng ta. Tuy thế, quý ni sư tiếp tục cần sự hỗ trợ của chúng ta để có thể tiếp nối công phu tu tập của họ.

Đạo sư Wangdrak Rinpoche và tất cả chư ni tại Ni viện Gebchak xin chúc các bạn một Tết Tạng Tạng đầy niềm vui và sự gia trì.

Với những nguyện ước tốt lành nhất,

Tenzin Chozom

Nguồn của buổi vấn đáp giữa Sư Bà Lama Sherab Zangmo và Wangdrak Rinpoche:

<http://gebchakgonpa.org/gebchak-nuns/interviews-with-nuns/sherab-zangmo/>

Buổi phỏng vấn này đã xảy ra vào tháng 7, 2006 tại Ni viện Gebchak, và được thông dịch bởi Tenzin Chozom.

Nguồn của bài viết về sự lìa đời của Sư Bà Lama Sherab Zangmo:

<http://gebchakgonpa.org/sherab-zangmo-passes/>

Tâm Bảo Đàn chuyển Việt ngữ (1/2015)