



Khinh công và truyền thống Thần hành trong Phật giáo Tạng truyền

ISSN: 2734-9195

09:15 28/10/2025

Vẫn còn nhiều câu hỏi về truyền thống Khinh công hay Thần hành trong Phật giáo Tạng truyền. Ví dụ, đâu là những bản kinh văn, nghi quỹ tu trì liên quan tới pháp Du già này?

Truyền thống Khinh công hay Du già Thần hành hay còn gọi là thuật cưỡi gió được thực hành trong **Phật giáo Tạng truyền**, đặc biệt có một vùng rất nổi tiếng về pháp môn này ở *Nyang stod kyi phug* hay còn gọi là sơn động hỷ lạc vùng Thung lũng Nang Thượng, một thung lũng bên cạnh Thung lũng *Nyang* gần tự viện *Zhwa lu* ở miền nam Tây Tạng.⁽¹⁾ Kỹ thuật này được gọi là lung gom gọi là “cưỡi trên gió” hay gyok lung nghĩa là “thần hành”. *Lung* có nghĩa là các khí mạch, còn *gom* nghĩa là năng lực định tâm.

Lung gompā chính là năng lực làm chủ các khí mạch, để có thể di chuyển thân tốc trong những quãng đường rất xa, thậm chí với địa hình hiểm trở.



Charles Bell đã chụp ảnh một hành giả và thành tựu giả (Mahasiddha) vào ngày 17 tháng 10 năm 1934, đang kiết già, tay trong thế ấn đại định.

Nhà thám hiểm Madame Alexander David Neel và Dewan Bahadur Palha, người bạn tâm giao của Sir Charles Bell, đều đã tận mắt chứng kiến những hành giả sử dụng thuật Thần hành. Ngài Charles Bell, một nhân viên hành chính của

chính phủ Sikkim và Bhutan, từ năm 1908 đến 1921, mặc dù không tận mắt chứng kiến nhưng đã ghi chép pháp tu này trong nhật ký năm 1934 về chuyến đi thứ hai của ông tới Lhasa.

Trong khi Lama Anagarika Govinda đã viết một bản tường thuật đầy đủ nhất sau khi giành nhiều thời gian lắng nghe những chuyện kể tại tự viện *Nyang stod kyi phug* trong chuyến thăm năm 1947. Câu chuyện về thuật thần hành và những người cưỡi gió được ông ghi lại trong bộ sách Đường mây qua xứ tuyết (*Way of the White Clouds*, tác giả Govinda, 1980, tr. 84-92) . Tuy nhiên, giống như ngài Bell, ông không trực tiếp chứng kiến mà chỉ ghi lại dựa trên tường thuật của người khác.

David Alexandra Neel cho chúng ta biết trong bản tường thuật của bà về những câu chuyện các **hành giả Mật tông** có năng lực di chuyển ở tốc độ cao trong những vùng đồi núi hiểm trở ở nhiều nơi trong văn học Tây Tạng, chẳng hạn như vùng *Padma Kah Tang*, có tên gọi là *kang gyok ngo drub* hay "thành tựu năng lực di chuyển của bàn chân" (David-Neel, 1985, tr. 215). Một tài liệu tham khảo lịch sử sau này được tìm thấy trong cuộc đời terma của *Ye she mtsho rgyal* được viết vào thế kỷ 18 bởi sTak sham nu den rdo rje, trong đó năng lực di chuyển thần tốc được mô tả là một trong những thành tựu thần thông về phương diện thế gian mà *Ye she mtso rgyal* đạt được như một diệu dụng của đắc pháp trên đạo lộ hướng tới giác ngộ (Dowman, 1984, tr. 96).



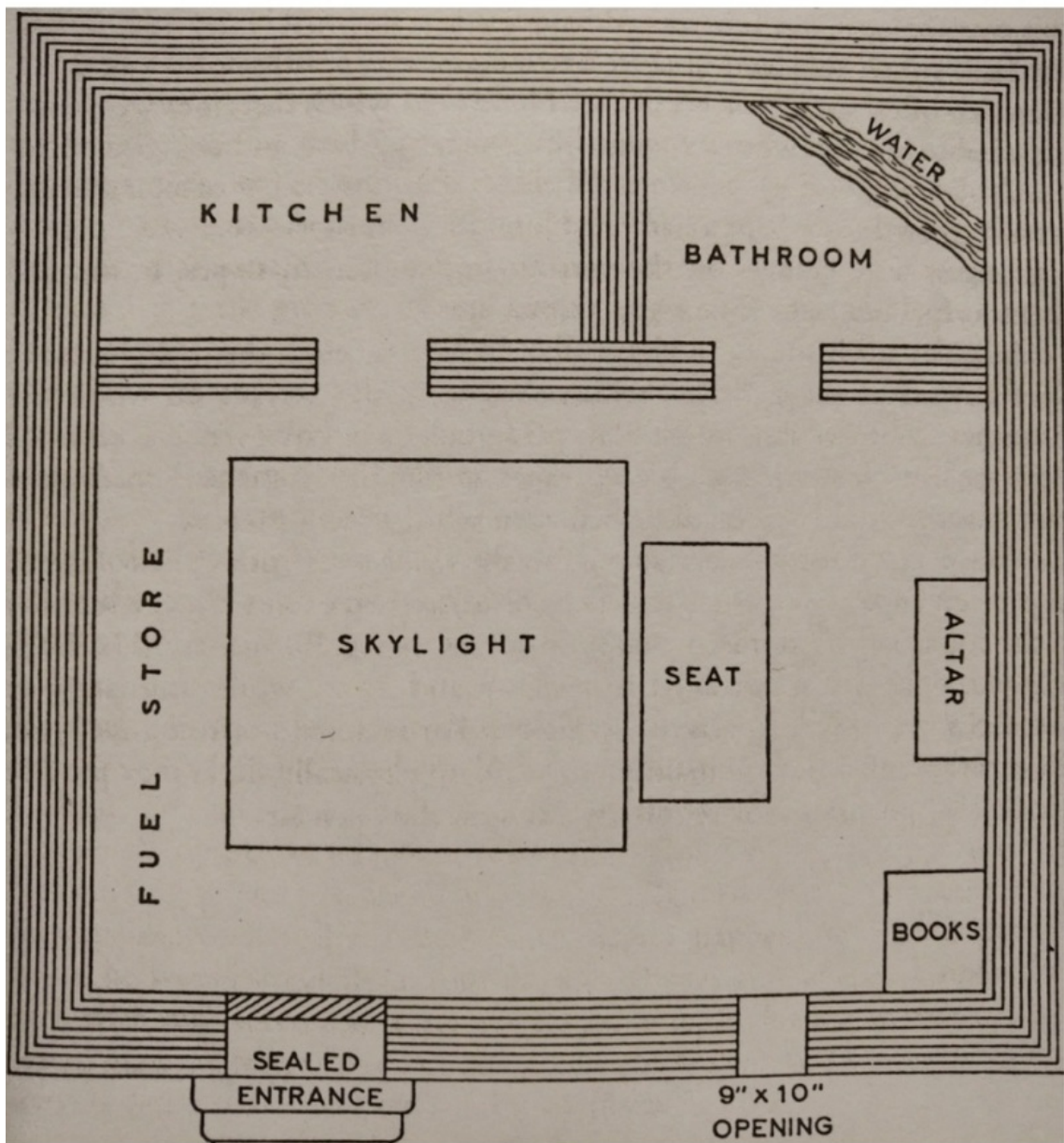
Bức Thangka từ thế kỷ 19, vẽ pháp tướng của Đại sư Syung ston, đang được lưu giữ tại Bảo tàng Rubin, New York

Palha kể lại với Bell rằng, đã hai lần trong cuộc đời của mình, ông chứng kiến những hành giả thể hiện năng lực thần hành, lần thứ nhất khi ông 10 tuổi và lần thứ hai khoảng "30 năm trước". Khi ông thuật lại cho Bell vào năm 1934, lần cuối cùng là vào khoảng năm 1904. Ông nói rằng vị hành giả kia "bước đi nhẹ nhàng, thanh thoát với đôi bàn chân dường như không chạm mặt đất mà đạp trên ngọn gió trên không trung. Các bước chân rất nhanh và di chuyển với tốc độ phi thường". Ông nói thêm rằng bản thân nghĩ rằng một hành giả thần hành có thể di chuyển trong một ngày bằng người khác đi trong bảy ngày (Bell, 1934).

Nhà thám hiểm Alexandra Neel trong chuyến đi ẩn danh của mình năm 1924, đã kể lại rằng bà đã nhìn thấy một người bộ hành lướt rất nhanh khi băng qua đồng bằng Chang Tang rộng lớn không có dân cư sinh sống. Vị hành giả đó dường như không bộc lộ chút cảm xúc nào, khuôn mặt an nhiên, tĩnh tại, ánh mắt hướng về phía chân trời như thể đang nhìn vào một vật gì đó cao trên bầu trời như một ngôi sao. Đôi chân của vị hành giả lướt nhẹ trên mặt đất, mà mỗi nhịp chân rất đều đặn, không vội vã mà thư thái an nhiên. Tay phải của ông ta cầm pháp khí phurpa kim cương. Bà Neel được các lạt ma đi cùng cảnh báo không được gọi hay hỏi chuyện vị hành giả vì họ tin rằng làm như vậy sẽ làm tổn hại tới ngài. Bởi vì khi đang thần hành có nghĩa là hành giả phải giữ tâm vô cùng an định, miệng trì tụng mật chú, thân-khẩu-ý hòa nhập trọn vẹn với vị Phật bản tôn (David-Neel, 1985, tr. 201-203). Bà được các lạt ma cho biết rằng việc sử dụng khinh công kết hợp hòa điệu giữa trì tụng thần chú, làm chủ hơi thở, các khí mạch và các bước chân.

Trạng thái vượt trên ý thức thông thường hay thuật ngữ thường gọi là xuất thần, phụ thuộc vào năng lực định tâm vào một vật thể phía chân trời xa, lý tưởng nhất là định tâm nơi một ngôi sao và thời gian vào lúc hoàng hôn hoặc lúc chạng vạng (David-Neel, 1985, tr.213). David Neel kể lại vào một lần khác, khi bà đi ngang qua một hành giả luyện thần hành (lung gom) đang đeo cái xích buộc chặt vào tường và bà được cho biết rằng các vị làm như vậy để giữ mình ở yên mặt đất vì cơ thể họ trở nên nhẹ hơn theo thời gian do luyện tập đến mức có nguy cơ thân họ sẽ bay lên cao (David-Neel, 1985, tr.210).

Ali, một trong những người đi cùng đoàn lữ hành của Bell, nói với Bell rằng anh ta biết rõ vị hành giả này bởi anh ta từng sống gần ngài ở *Gyantse* khi không đi nhập thất. Ngài đã đạt được nhiều thành tựu ví dụ như có thể nhấc bổng thân mình lên cao 3 hoặc 4 tầng lầu, có năng lực tu nội hỏa, làm ấm cơ thể vào mùa đông vô cùng lạnh giá (tro lung) và làm dịu mát cơ thể vào mùa hè nóng bức (trang lung).(2) Ngài cũng là một hành giả có năng lực thần hành nổi tiếng.



Toàn cảnh các thất tu nghiêm mật bị tại Nyang Stod Kyi Phug được Bell chụp vào tháng 10 năm 1934. Chúng ta chỉ có thể ước tính kích thước của các thất tu, có lẽ khoảng 20 feet vuông. Chúng ta thấy những công trình tường bằng đất dày, được xây dựng xung quanh một sân trong. Tất nhiên đây là các thất tu tập Mật pháp, không chỉ nhằm mục đích đạt được các thần thông hay năng lực thần hành.

Tất nhiên, năng lực Thần hành có thể được tu trì bởi một hành giả nhập thất đơn độc, tuy nhiên có hai trung tâm nhập thất nổi tiếng với thành tựu Thần hành thuộc hai tự viện *Samding* và tại *Nyang stod kyi phug* gần với tự viện *Zhwa lu* ở vùng *Tsang*. Nơi đây có nhiều các thất tu cho các hành giả tu trì liên tục 12 năm và thường tại các trung tâm này diễn ra một nghi lễ đặc biệt được tổ chức 12 năm một lần. Theo những người cung cấp thông tin cho Lama Govinda (Govinda, 1980, tr. 84-85) (3) tại tự viện *Nyang stod kyi phug*, nguồn gốc của pháp môn này bắt nguồn từ một giai thoại trong cuộc đời của vị đại sư

Bu ston rin chen grub, người biên soạn nhiều kinh văn Mật điển (1290 – 1364). Đại sư Bu ston là trụ trì đời thứ 11 của tự viện *Zhwa In* gần *Nangto kyi bu*, nơi đây là trung tâm nhập thất tu trì các Mật pháp tối thượng, đặc biệt là các pháp Du già Nội hỏa.

Trong thời gian Đại sư *Bu ston* là trụ trì của tự viện *Shalu*, ngài có một đệ tử thân cận là *g.Yung ston rdo rje dpal* (1284-1365), một bậc thầy của tất cả các Mật pháp Nyingma, Mahayoga, Anuyoga và Atiyoga, bao gồm cả pháp Đại Toàn thiện. Ngài nổi tiếng với việc thực hành Hộ pháp Yamantaka và thường được miêu tả đang cầm pháp khí Phổ ba kim cương với một vị hộ pháp phẫn nộ hiện ra trước mặt. Hiện nay một bức thangka từ thế kỷ 19, vẽ pháp tướng của ngài như vậy, đang được lưu giữ tại Bảo tàng Rubin, New York.

Theo những câu chuyện kể lại, trong một nghi lễ tu trì pháp tu trường thọ, *g.Yung ston rdo rje dpal* đã cúng dường các phẩm vật để kéo dài thọ mạng thêm 12 năm. Tuy nhiên Diêm vương chỉ đồng ý với một điều kiện phải dâng một mạng sống khác để đền bù. Không ai trong số những người có mặt tại nghi lễ sẵn sàng cúng dường thân mạng của mình, ngoại trừ thánh Bu ston bởi vì ngài khởi lòng từ bi vô lượng tới chúng sinh và vì lợi lạc cho Phật pháp. Cảm động trước đạo hạnh và tâm từ bi vô lượng của thánh Buston, Diêm vương đã thay đổi điều kiện trên, chỉ yêu cầu các bậc thầy phát nguyện cử hành nghi thức trường thọ mỗi lần trong 12 năm vì lợi ích cho chúng sinh. Để cử hành nghi lễ này đòi hỏi phải triệu thỉnh các vị Phật Bản tôn, các Hộ pháp và các vị thần bản địa cùng đại chúng hiện diện tức thời trong vòng một ngày. Đây là lý do năng lực khinh công và thần hành rất cần thiết để đáp ứng yêu cầu, ngoài ra đại chúng tham dự nghi lễ phải rèn luyện tâm thức để không khởi tâm sợ hãi khi chiêm bái các Bản tôn, Hộ pháp phẫn nộ. Như vậy truyền thống nghi lễ cúng dường, cử hành pháp trường thọ 12 năm một lần diễn ra tại tự viện *bSam sding* và *Nyang stod kyi phug*. Chúng ta không được biết chi tiết về cách thức các nghi thức được cử hành trong truyền thống này.

Vào cuối thời khóa nhập thất mười hai năm, cánh cửa đóng kín sẽ được mở ra và hành giả có thể phô diễn những thành tựu tâm linh của mình, ví như thực hiện thuật khinh công, hòa nhập tâm thức với đức Phật Bản tôn của mình để đi qua các vùng thung lung và những rặng núi cao như *U/gTsang*. Duy trì trạng thái tâm an tĩnh, tịnh khẩu, hành giả sẽ thổi chiếc kèn bằng xương đùi khi đến gần mỗi tự viện như một chỉ dấu báo hiệu năng lực tu trì của mình cho đại chúng. Hành trình kết thúc bằng một buổi đỉnh lễ trong tĩnh lặng trước sự chứng minh của Đức Đạt Lai Lạt Ma tại cung điện Potala. Phala, người đã chia sẻ những thông tin này tới Bell nói rằng, việc thực hiện những chuyến thần hành này sau mỗi thời khóa nhập thất dài hạn được cho là mang lại lợi ích tới Phật

pháp và toàn thể người dân (Bell 1934).

Trên thực tế, Himalaya là vùng núi cao rộng lớn, khí hậu lạnh giá, việc thuần thực pháp khinh công giúp các hành giả cùng các bậc thầy thuận lợi leo lên những sơn động cao để ẩn tu, hoặc di chuyển tới nhiều vùng xa xôi để giảng pháp cho đệ tử. Lama Govinda cung cấp cho chúng ta sơ đồ một ẩn thất tại *Nyang stod kyi phug*. Một hành lang dài bao quanh một sân trong. Bên phía dưới là nơi giành để hành thiền. Bên trong mỗi thất tu đều có một nhà bếp và một nơi để giặt giũ và vệ sinh nằm ngay cạnh dòng suối dài.

Các hành giả nhập thất có thể sử dụng phần phía trên của hành lang để hành thiền bởi vì không gian này che khuất khỏi tầm nhìn từ bên ngoài bởi bức tường ngoài cao.

Theo truyền thống, năng lực Thần hành có thể được tu tập theo một trong hai cách. Thứ nhất, các vị thành tựu giả (Siddhi) có thể hướng đích trực tiếp thành tựu năng lực Thần hành và phát triển thông qua các bài tu tập cụ thể. Thứ hai, các thành tựu giả tu trì đạt thành tựu thần hành như một điều dụng của pháp tu trì trên một giai đoạn trong quá trình rèn luyện đạo tâm của mình. (4) Các bài rèn luyện cho tu trì thành tựu Thần hành bao gồm: thiền định để làm chủ các nguồn khí mạch trong thân cùng trì tụng mật chú của các vị Phật Bản tôn. Bài tập Du già về thân như giữ thăng bằng, nhún nhảy thẳng đứng lên không trung, rèn luyện nhịp điệu của đôi bàn chân. Những bài tu trì này tương tự các bài rèn luyện tịnh hóa các luồng khí mạch trong thân (*Tsa lung 'khrul-'khor*), một giai đoạn tu trì thành tựu trong Mật pháp. Bài tập này cũng được sử dụng để phát triển thành tựu di chuyển với vận tốc cao. Trước mỗi bước chân, hành giả cần hít vào một lượng khí đầy khắp cơ thể như một chiếc bình chứa đầy hơi thở và giữ lượng khí này trong toàn bộ tiến trình. Mỗi bước chân đạp trên gió và khả năng nhẹ lướt của thân đều phụ thuộc vào sự điều khiển các luồng khí bên trong. Ngoài ra còn nhiều các kỹ thuật khác trong tiến trình tu trì năng lực này.

Vẫn còn nhiều câu hỏi về truyền thống Khinh công hay Thần hành trong Phật giáo Tạng truyền. Ví dụ, đâu là những bản kinh văn, nghi quỹ tu trì liên quan tới pháp Du già này? Ngày nay có thể tìm thấy các nghi quỹ tu trì các Mật pháp tối thượng như Nội hỏa hay Sáu Pháp du già của Naropa, nhưng các nghi quỹ tu trì Khinh công dường như không phổ biến. Cũng có thể đây là một truyền thống khẩu truyền riêng biệt giữa bậc thầy và người đệ tử với các tiêu chuẩn tu tập vô cùng nghiêm ngặt.

Biên dịch và tổng hợp: **Anh Vũ và La Sơn Phúc Cường**

Nguồn: John Clake, *The trance or speed walking tradition of Tibet*, Techniques in Vajrayana Buddhism, Centre for Bhutan and GNH Studies, 2019.

Chú thích:

(1). 13 dặm phía bắc Gyantse

(2) Bên cạnh những thành tựu giác ngộ về tâm linh thì có 8 loại thành tựu về phương diện thế gian, được liệt kê là diệu dụng của tu trì Mật pháp Tạng truyền, trong đó năng lực thần hành là một trong những thành tựu đó.

(3). Xem thêm David-Neel, 1985, tr. 205-207 để biết thêm một phiên bản khác của truyền thuyết này.

(4). Tôi rất biết ơn Nida Chenangtsang vì những thông tin này, được chia sẻ trực tiếp bằng lời.

Tài liệu tham khảo:

1] Bell, C. (1934). *1934 diary of Sir Charles Bell, entry for 17/10/34 and following* (Unpublished microfiche held in British Library, London).

2] Clarke, J. (1997). *Tibet, Caught in Time*. Reading, England: Garnet Publishing.

3] David-Neel, A. (1985). *Magic and Mystery in Tibet*. London: Unwin Paperbacks.

4] Dowman, K. (1984). *Sky Dancer, the secret life and songs of the lady Yeshe Tsogyel*. London & Boston: Routledge & Kegan Paul.

5] Govinda, A. (1980). *The Way of the White Clouds*. London: Rider and Company.