

# **NHẬT KÝ**

## **DHARAMSALA**

### **Bút ký về cuộc hành trình và học đạo tại Ấn Độ 2008**

Tác giả: Không Quán  
Pháp danh: Sonam Nyima Chân Giác

**NHÀ XUẤT BẢN VĂN HÓA SÀI GÒN**

## **MỤC LỤC**

<b>Lời nói đầu .....</b>	<b>iii</b>
<b>Phần 1: Về tu viện Sera Mey .....</b>	<b>1</b>
1. Cảm nghĩ trước khi đi .....	1
2. Ngày 13 tháng 2, 2008 .....	9
3. Ngày 14 tháng 2, 2008 .....	18
<b>Phần 2: Cuộc hành trình về Dharamsala .....</b>	<b>21</b>
4. Ngày 15 tháng 2, 2008 .....	21
5. Ngày 16 tháng 2, 2008 .....	30
6. Ngày 17 tháng 2, 2008 .....	38
7. Ngày 18 tháng 2, 2008 .....	42
8. Ngày 19 tháng 2, 2008 .....	43
<b>Phần 3: Tu học tại Dharamsala .....</b>	<b>54</b>
9. Ngày 20 tháng 2, 2008 .....	54
10. Ngày 21 tháng 2, 2008 .....	66
11. Ngày 22 tháng 2, 2008 .....	73
12. Ngày 23 tháng 2, 2008 .....	82
13. Ngày 24 tháng 2, 2008 .....	93
14. Ngày 25 tháng 2, 2008 .....	103
15. Ngày 26 tháng 2, 2008 .....	111
16. Ngày 27, 28 và 29 tháng 2, 2008 .....	121
17. Ngày 1 và 2 tháng 3, 2008 .....	128
<b>LỜI KẾT .....</b>	<b>133</b>

## Lời nói đầu

**D**ây là một cuốn nhật ký ghi chép cuộc hành trình đi về Ấn Độ để học đạo. Tác giả nhân khi chùa Văn Thù Sư Lợi tổ chức chuyến đi hành hương các Phật tích tại Ấn đã tháp tùng theo, nhưng không phải để theo phái đoàn đi hành hương mà là để đi về Dharamsala, nơi trú ngụ của đức Đạt Lai Lạt Ma hiện giờ để tu học.

Nhật ký không những ghi chép lại cuộc hành trình mà còn ghi lại những cảm tưởng của tác giả, những điều mắt thấy tai nghe trên đường đi...

*“Đi một ngày đàng học một sàng khôn”*

Vì là một nhật ký, mà muốn viết một nhật ký cho hay thì khá khó, bởi vì đã là nhật ký thì phải là: “Có sao nói vậy... và thấy sao chép lại y như vậy...”. Kể chuyện thực... cho nên khó có tình tiết ly kỳ, đọc dễ thấy... nhàm chán.

Nhưng mà ghi lại để “ôn cố tri tân”, cuộc đời đôi khi có những ngã rẽ bất ngờ, hai mươi năm sau, nhìn lại thấy

tất cả như một giấc mơ... chỉ còn cái tình..., thí dụ như tình thầy trò.

Và nhất là phải ghi ngay lại khi trí óc còn mới, còn sống động trong sự việc... để lâu ngày thì e rằng sẽ như bài hát “Phôi pha” của Trịnh Công Sơn.

Áu cũng là nhân duyên và nghiệp quả... của tác giả.

Bài viết nhật ký khó mà tránh khỏi sự trình bày những cảm nghĩ riêng tư của tác giả, vậy cho nên xin các độc giả châm chước cho những điều sai lệch trong bài.

*Trân trọng,  
Không Quán*

## PHẦN 1: VỀ TU VIỆN SERA MEY

### 1. Cảm nghĩ trước khi đi

Thực tình mà nói, tôi đã cố tình đi tìm về chuyển đi học đạo này. Bởi vì tôi đã cảm thấy một sự chín muồi trong tâm thức nhằm chán đời sống thế gian, nhằm chán những chuyện thế sự thăng trầm.

Tôi vẫn thường đọc thâm trong đầu bài thơ Ngán đời của Cao Bá Quát, và trong lòng chỉ muốn rút lui ra khỏi chuyện thế sự ta bà.

#### *Ngán đời*

*Thế sự thăng trầm quân mạc vấn  
Yên ba thâm xứ hữu ngư châu<sup>1</sup>  
Vắt tay nằm nghĩ chuyện đầu đầu  
Dem mộng sự đọ với chân thân thì cũng hệt  
Duy giang thượng chi thanh phong,  
Dữ sơn gian chi minh nguyệt<sup>2</sup>*

<sup>1</sup> Hai câu thơ chữ Hán này nghĩa là: Việc đời thăng trầm, bạn đừng hỏi làm gì. Hãy nhìn ra ngoài khơi khơi sóng xa thăm kia, chỉ thấy chiếc thuyền ngư phủ.

<sup>2</sup> Hai câu này trích từ bài phú Tiền Xích Bích của Tô Đông Pha, nghĩa là: chỉ còn có gió mát ở trên sông, cùng trăng sáng trong động núi.

*Kho trời chung, mà vô tận của mình riêng  
Cuộc vuông tròn phó mặc khuôn thiên  
Kê thành thị kẻ vui miền lâm tấu<sup>3</sup>  
Gỗ nhịp láy, đọc câu “Tương Tiến Tửu”<sup>4</sup>  
“Quân bất kiến Hoàng Hà chi thủy  
thiên thượng lai,  
Bôn lưu đáo hải bất phục hồi”<sup>5</sup>  
Làm chi cho mệt một đời!*

Cao Bá Quát

Đã từ mấy năm nay, tôi chủ trương sống cuộc đời ẩn dật, rút lui khỏi chuyện thế sự. Đối với bao nhiêu bạn bè, tôi đều từ chối tham gia những buổi họp mặt vui chơi. Chỉ trừ khi bạn bè yêu cầu tham dự các buổi trình diễn giúp vui cho cộng đồng, hoặc những hoạt động từ thiện tôi mới tham dự.

Một lần, một ông bạn già trong nhóm tam ca mà tôi là thành viên tha thiết mời tôi tham dự đám cưới con trai ông ta, tôi từ chối không đi. Ông bạn nói: “*Để mai một con gái anh làm đám cưới chúng tôi còn đi chung vui với anh.*” Tôi cười nói:

<sup>3</sup> Lâm tấu: rừng và nội cỏ.

<sup>4</sup> Nhan đề của một bài ca của Lý Bạch, nghĩa là “mời uống rượu”.

<sup>5</sup> Tạm dịch: “*Bạn có thấy nước sông Hoàng Hà, từ trên trời chảy tuôn xuống biển không hề quay trở lại.*” Ý nói đời người, thời gian qua đi thì không trở lại. Đó là câu đầu của bài Tương tiến tửu.

“*Nếu cháu có làm đám cưới thì tôi cũng chẳng biết là sẽ có được phép mời các bạn bè không. Hay là chúng nó chỉ ra Tòa thị sảnh ký tên và đi hưởng tuần trăng mật riêng của hai đứa là xong, chẳng chắc là chính tôi có sẽ được mời đi ăn cưới hay không nữa. Cho nên xin anh đừng buồn và chấp làm gì.*” Ông bạn tôi không còn ý kiến gì nổi!

Một lần, một người bạn khác bảo tôi: “*Tôi thành thật khuyên anh đừng sống quá lập dị và không giống ai.*” Tôi chỉ cười.

Trong thâm tâm, tôi chán ngán những buổi xã giao và tiệc tùng, nhất là đám cưới, đôi khi ngồi tại một bàn ăn chẳng quen thân gì những người cùng bàn, phải cười nói vỗ tay, tôi cảm thấy quá mất thì giờ và ngán ngẩm. Tôi thích trầm lặng ngồi viết vài ba câu thơ hay là một đoạn văn, hoặc vào phòng thờ tụng kinh, tọa thiền hơn rất nhiều những xã giao bon chen trong sự giao tiếp của đời sống. Phải ngồi chịu trận nghe những lời khoe khoang kín đáo về gia đình con cái hay thương mại thành đạt... Ngày xưa, khi tôi còn tham dự những buổi tiệc ấy, thường là chấm dứt rất khuya, mỗi lần đi là mỗi lần tôi về nhà dẫn vật mình với câu hỏi: “*Ta đã làm gì cho đời ta, đánh mất chính mình trong những ta bà thị phi của thế sự?*” Cho

đến khi tôi phải nói một lời xin lỗi với các bạn bè, xin đừng mời tôi tham dự vì không thấy thích hợp.

Lâu dần bạn bè không còn thấy lạ và để tôi yên trong những trầm tư riêng của mình về cuộc đời. Từ đó, tôi xa lánh dần chuyện thế sự.

Dĩ nhiên là tôi cảm thấy sung sướng trong cuộc sống rút lui ấy. Thì giờ, tôi để hết vào việc hành trì và viết sách Phật hoặc dịch kinh Phật, cũng như làm thơ đạo. Tôi chủ trương thuần túy là “*vấn dĩ tải đạo*”. Và nếu tôi không được học đạo thì có lẽ tôi chẳng sáng tác được gì. Vì tất cả các nguồn cảm hứng của tôi đều đến từ những suy tư và thiền quán về đạo.

Vào cuối năm 2007, chùa nơi tôi đến hành trì tổ chức một chuyến đi hành hương các thánh tích của Phật giáo. Tôi chưa được đi đến những nơi đó bao giờ và đương nhiên là tôi rất thích đi. Nhưng khi chương trình đi hành hương được in ra thì tôi hơi ôi, cảm thấy thất vọng: vì lý do là giá của chuyến đi hành hương quá cao với tôi. Ước lượng sơ khởi của chuyến đi là 5.000\$ (đô-la) chưa kể vé máy bay từ Bắc Mỹ về Ấn Độ. Ngày đó, khi đọc tờ chương trình và ước định giá, tôi trầm nghĩ, giá như số tiền này dành để cúng dường Đức Đạt Lai

Lạt Ma, để ngài dùng trong việc đào tạo chư tăng, hoặc là cúng dường chư tăng để dùng trong việc Đại lễ Cầu nguyện an cư kiết hạ<sup>6</sup> mỗi năm tại Bồ Đề Đạo Tràng.

Rồi sau mấy ngày suy tư mà không quyết định được gì cả, tôi bèn liên lạc với vị bổn sư và thưa với ngài về nỗi băn khoăn của tôi. Ngài cười ha hả trong điện thoại vào bảo tôi rằng: “*Được, con hãy theo ta về cúng dường chư tăng tại Dharamsala trong kỳ thuyết pháp của Đức Đạt Lai Lạt Ma và nhân tiện ở lại Dharamsala học đạo luôn trong một tháng.*” Và nhất là khi ngài nói thêm: “*Kỳ này ta sẽ dẫn con về Dharamsala như là một tăng sĩ.*” Bởi vì tôi mang trong người một chứng bệnh trầm kha là bệnh vẩy nến,<sup>7</sup> bệnh di truyền từ cha tôi, người cũng đã từng mắc bệnh này khi còn trẻ. Bệnh của tôi nặng lắm và không có thuốc gì chữa được. Bệnh viện phải gửi tôi vào một trung tâm Nghiên cứu chữa bệnh bằng tia cực tím,<sup>8</sup> cho nên tôi đã phải cạo đầu từ 4 tháng nay để chiếu tia cực tím trên toàn châu thân chữa bệnh, và vì vậy, thầy bổn sư đã thấy tôi giống như là một tăng sĩ.

<sup>6</sup> Tạng ngữ gọi là Monlam Chen Mo.

<sup>7</sup> Tên y học là Psoriasis.

<sup>8</sup> UVB treatment.

Trời đất, tôi thâm nghĩ, được theo vị bổn sư đi về nơi đất thánh Dharamsala, nơi trú ngụ của đức đương kim Đạt Lai Lạt Ma và được học đạo, và nhất là sẽ theo thầy về như là một tăng sĩ, còn ước nguyện nào bằng! Tôi hoan hỷ đi mua vé máy bay sửa soạn theo ngài về vùng đất thánh Dharamsala.

Ngày lên máy bay, tôi cảm thấy nao nao trong dạ. Tôi ôm ấp trong tâm cái cảm giác của một thiếu nữ từ giã gia đình, “*xuất giá tòng phu*” lên xe hoa về nhà chồng, hay đúng hơn tôi mang cái cảm giác của một người sắp sửa xuất gia, xuống tóc để vào trong chùa làm tỳ kheo. Cái cảm giác nao nao trong dạ, mà cho đến bây giờ tôi vẫn còn nhớ rất rõ.

Để tránh phiền nhiễu ở nơi đất lạ, chương trình của tôi là đi theo phái đoàn hành hương về tu viện Sera Mey, nơi vị bổn sư của tôi làm viện trưởng và từ đó sẽ theo ngài để đi về Dharamsala học đạo, chứ không đi theo phái đoàn đi hành hương. Tiền tiết kiệm được nhờ không đi hành hương, tôi sẽ nhờ vị bổn sư mang về cúng dường Đức Đạt Lai Lạt Ma, hoặc là cúng dường chư tăng an cư kiết hạ tại Dharamsala.



Máy bay hạ cánh tại phi trường Bangalore lúc 1 giờ 50 phút rạng ngày 12 tháng 2, 2008. Khi lấy được hành lý và chờ tất cả mọi người đến đầy đủ thì đã gần 3 giờ sáng và phái đoàn đi về khách sạn nghỉ ngơi tại Bangalore để đến chiều hôm đó, thuê xe buýt đi về tu viện Sera Mey.

Tại Bangalore, hai thầy Geshe Chopel và Phuntsok dẫn chúng tôi đi dạo tiên. Khi đi ngang các đường phố chính của Bangalore, cũng như đi ngang khách sạn và quán ăn quen thuộc trong lần ghé về tu viện Sera Mey năm 2002 để dự lễ khánh thành Đại Hùng Bảo Điện mới, và được thầy đương kim viện trưởng<sup>9</sup> Lobsang Jamyang dẫn đi chơi tại Bangalore, tôi cảm thấy thật là bồi hồi và nghe tim thất lại. Mới đây mà đã 6 năm qua đi. Tôi bây giờ đã thay đổi hình dạng rất nhiều so với 6 năm trước vì mắc bệnh “*tự thể miễn dịch tính*” (*auto-immune disease*). Nhưng đường sá và khách sạn tôi đến ở lần trước chung với thầy viện trưởng còn y nguyên, lòng cảm khái dâng trào trong tâm vì cảm nhận sự chóng vánh vô thường của đời người.

Điều thật lạ lùng là lần năm 2002 đó, tôi đã mắc bệnh nan y này rất nặng mà không biết,

<sup>9</sup> Chữ đương kim viện trưởng trong Tạng ngữ là Khen Rinpoche.

nhưng trong suốt thời gian đi thăm tu viện Sera Mey, tu viện Ganden và Drepung, bệnh hoàn toàn không hề phát tác. Cho đến ngày tôi bước chân xuống máy bay về đến nhà, và hôm sau thì bệnh phát tác ngay lập tức, làm tôi ngã quỵ trên chuyến xe buýt trên đường đi làm và phải đưa cấp tốc vào bệnh viện chữa trị. Thế mới biết là thần lực hộ trì của Tam Bảo không phải là chuyện nhỏ!

Chuyến xe buýt khởi hành sau bữa ăn trưa và mãi đến 7 giờ tối mới đến thành phố gần tu viện Sera gọi là Kushinagar. Vì luật của tu viện không cho phép phụ nữ trú ngụ lại ban đêm cho nên phái đoàn thuê khách sạn cho các vị phụ nữ tại Kushinagar, và sau đó cùng nhau vào tu viện thăm thầy viện trưởng. Ba người đàn ông trong phái đoàn, trong đó có tôi, sẽ được phép ngủ lại tu viện trong các phòng của khu nhà Chungpa.

Thầy viện trưởng tiếp đãi chúng tôi thật là nồng hậu. Sau phần trao khăn trắng (khata) ban phép lành, chúng tôi được dùng bữa cơm tối thật ngon miệng với ngài. Thầy dặn dò chúng tôi đủ mọi điều, và sau đó phái nam được cho phòng nghỉ ngơi, còn các phụ nữ thì phải quay trở lại khách sạn tại Kushinagar để ngủ qua đêm.

## 2. Ngày 13 tháng 2, 2008

Sau một đêm ngủ và nghỉ ngơi thật thoải mái, hôm sau tôi thiền tọa vào sáng sớm và cảm nhận thật rõ ràng sự gia hộ của dòng chư tổ truyền thống Giới đức.<sup>10</sup> Ngồi thiền tại Sera Mey thật là an lạc trong sự hộ trì, được cảm nhận từ tầng lớp sâu thẳm của tâm thức: niềm hỷ lạc thật là sâu đậm và nhẹ nhàng, tâm thức an bình trong thiền duyệt,<sup>11</sup> lìa xa thế sự, thị phi của cuộc đời. Thời tiết thật dễ chịu, tuy hơi lạnh lạnh vào sáng sớm, nhưng vẫn còn khá ấm áp.

Tu viện Sera được chia làm hai phần: Sera Mey khoảng 2.000 vị tăng và Sera Je khoảng 2.500 vị tăng. Điều kỳ diệu nhất là chu vi tu viện Sera (Mey và Je) bao gồm khoảng vài ba cây số vuông. Trong đó có tổng cộng 4.500 nam tăng sĩ ở rải rác trong các căn nhà lớn nhỏ.<sup>12</sup> Khi ra đường vào những ngày lễ lớn, chúng ta sẽ thấy 4.500 vị tăng sĩ tụ họp về chánh điện để làm lễ. Toàn một màu áo tu đỏ tràn ngập đường sá mà không hề có một bóng dáng một ông cảnh sát đeo dùi cui, súng ống nào cả! Cảnh tượng những con đường tràn ngập áo tu màu đỏ đã để lại một ấn tượng sâu sắc trong

<sup>10</sup> Gelugpa – Hoàng mao phái, do Đức Đạt Lai Lạt Ma lãnh đạo.

<sup>11</sup> Là niềm vui sướng của thiền định.

<sup>12</sup> Nhà lớn tiếng Tạng ngữ gọi là Khangtsen, nhà nhỏ gọi là Labrang.

lòng tôi. Không hề có chuyện tranh chấp đánh nhau hay cãi nhau. Chư tăng sống rất an hòa và dễ thương, hiếu khách.

Nhưng chưa kịp xả cử thiền tọa buổi sáng thì chư vị phái nữ trong phái đoàn đã quay trở lại tu viện và cười nói vui vẻ ồn ào. Chúng tôi dùng bữa ăn sáng xong là đi đến Đại Hùng Bảo Điện ngay vào lúc 8 giờ sáng để dâng lễ trường thọ cho thầy cụ viện trưởng Ngawang Thetchok. Ngài là thầy của thầy đương kim viện trưởng. Trong buổi lễ, chư tăng và chúng tôi cầu nguyện Lễ cúng dường



Hình 1: Đại Hùng Bảo Điện Sera Mey (New Prayer Hall) mới được khánh thành năm 2002. - Ảnh của Jace - <http://www.flickr.com/photos/jace>



Hình 2: Chư tăng ra về sau buổi lễ cúng dường (tay còn cầm lộc Phật). - Ảnh của Jace - <http://www.flickr.com/photos/jace>

đức Bổn sư.<sup>13</sup> Buổi lễ thật là cảm động và sau đó chúng tôi lên dâng khăn và cúng dường thầy cụ viện trưởng. Ngài nhận ra phái đoàn chúng tôi và rất là hoan hỷ.

Thầy cụ viện trưởng Ngawang Thetchok là một vị cao tăng hiếm có. Ngài là một tăng sĩ nghiêm túc, và với tôi, ngài là một thần tăng. Người Đài Loan biết rất nhiều câu chuyện kể lại về những thần thông của ngài. Ngài có ảnh hưởng mạnh mẽ

<sup>13</sup> Guru Puja (bản dịch của người viết nhật ký này, dưới pháp danh là Chân Giác và Diệu Hạnh Giao Trinh).



và sâu sắc đối với người Đài Loan, trong khi thầy đương kim viện trưởng lại có ảnh hưởng sâu sắc và mạnh mẽ đối với cộng đồng người Việt tại Bắc Mỹ, kể cả Canada, và nhất là vùng Orange County và San Jose tại California.

Tôi ngẫm nhớ lại câu chuyện kỳ lạ sau: Năm 2003, tôi có qua Wesminster, vùng Orange County sửa chữa và xây cất cho thầy đương kim viện trưởng ngôi chùa tên là Geden Shoeling.<sup>14</sup> Chùa hoàn tất theo ý thầy hai tháng sau đó. Nhờ thế, tôi quen nhiều bạn đạo ở tại đó và thường liên lạc với nhau khi có tin tức gì, hay là giúp họ dịch kinh sách v.v... Một hôm, tôi nhận được điện thư của một vị bạn đạo kể chuyện lạ. Chuyện này cũng xảy ra mới đây vào tháng 11 năm 2007 thôi. Lá thư như sau:

*“Sáng nay em đi nghe Khen Rinpoche<sup>15</sup> thuyết pháp về Bát Nhã Tâm Kinh. thầy giảng rất hay và rất kỹ. Vẫn theo thường lệ, sau buổi giảng thì mọi người lên dâng khăn, cúng dường và thọ phép lành của thầy. Em cũng nối đuôi để lên dâng khăn. Đến lượt một chị Phật tử kia, (chị này, thỉnh thoảng em cũng thấy chị tham*

<sup>14</sup> Chùa này dịch tên nghĩa là Vòng Đất Tịnh Lạc – tên do Đức Đạt Lai Lạt Ma đặt cho.

<sup>15</sup> Là thầy đương kim viện trưởng.

*dự buổi thỉnh pháp một vài lần, trông cũng khá lớn tuổi, mắt, mũi sửa chữa tùm lum nên trông không được tự nhiên cho lắm). Khi chị lên dâng khăn và thầy ôm lấy đầu chị để ban phép lành hộ trì thì chị bật khóc. Người run lên bần bật, chị loạng choạng bước né qua một bên để nhường cho người khác lên dâng khăn. Nhưng chị vẫn khóc, gần như là đi không muốn nổi nữa. Mọi người phải dìu chị đi xuống cuối phòng. Mọi người cứ nghe chị nói lảm nhảm cái gì không rõ và cứ khóc mãi. Sau khi người cuối cùng lên dâng khăn, cúng dường, thì thầy ra lệnh (trông lúc đó mặt thầy nghiêm làm em sợ lắm). Thầy bảo đem cái chị kia lên đây. Chị đó run tới quỵ cả chân, phải 2 người dìu hai bên chị mới đi nổi, vừa đi, vừa khóc, vừa lảm nhảm eo éo nói gì đó mà không ai nghe rõ. Lên chỗ thầy, chị không còn quỵ được nữa mà ngồi phệt xuống đất, người cứ run lên bần bật, ré lên khóc rõ to. Thầy Khen Rinpoche và thầy Norbu bắt đầu tụng kinh gì đó mà em không biết. Tụng rất to, em có cảm tưởng từng câu tụng là từng cơn bão có lực rất mạnh hất vào người chị... Tụng khoảng 5 phút thì cả hai thầy đều vỗ hai bàn tay vào nhau mấy cái. Chị kia hét lên một tiếng rồi ngã ngửa lên sàn. Hai tay chị lơ lên khỏi đầu.*

*Chị hớn hển nói “Nam mô A Di Đà Phật” rồi khóc rức lên. Lần này em nghe tiếng nói của chị khác với cái tiếng nói trước khi chị bị ngã. Xong thầy Khen Rinpoche tụng thêm một ít nữa rồi đứng lên lấy tấm áo choàng màu vàng của mình quất lên người chị kia mấy cái và nói lớn “NO TALK!” “STOP!”.*

*Tất cả mọi người trong chánh điện đều vẫn tiếp tục niệm câu Bát nhã tâm kinh: “Tayatha, Gate, Gate...” trong khi Khen Rinpoche bước ra khỏi chánh điện.*

*Đây là lần đầu tiên em thấy thầy trừ ma. Trông thầy nghiêm lắm. Sau đó, em có vào phòng chào thầy, Lisa (là người thông dịch ra tiếng Việt) vào sau, hỏi thầy, chị kia bị sao thế thầy? Chị ấy có OK không? Thầy bình tĩnh như không có gì, và bảo, bà ta không sao cả, mọi sự xong rồi. Don't worry. Lisa tò mò hỏi tiếp, có phải bà ta bị ma nhập không? Thầy trả lời: Thì đại khái là như vậy, nhưng bây giờ thì không sao cả.*

*Em nghe xong cũng hú hồn!*

(Trước khi viết về câu chuyện này, tôi cũng khá đắn đo suy nghĩ nên hay không nên viết ra... Vì bản thân của tôi vốn không thích mê tín. Nhưng vì dù tôi có thích hay không, thì đó cũng là một

sự thật đến từ chư vị cao tăng, và viết ra trong ý hướng tỏ lòng kính trọng đến chư vị, một đời hoằng hóa cứu độ chúng sinh, và mình không thể không cảm nhận thấy chư vị làm mọi thứ giúp đời hoằng hóa độ sinh mà không hề có mảy may suy nghĩ, hay cho là mình có gì đặc biệt hơn người. Chư vị làm những kỳ tích xong là xả bỏ ra khỏi tâm, không hề dính mắc).



Đời sống chư tăng trong tu viện khá nghiêm ngặt và chặt chẽ. Trừ những ngày lễ chư tăng được nghỉ ngơi như là Tết Tây Tạng (Losar), chư tăng được theo học một chương trình huấn luyện kỹ lưỡng. Sáng thường thức dậy vào lúc 5 giờ và làm vệ sinh cá nhân xong là nghe tiếng kèn lớn, tiếng rất trầm, (Tạng ngữ gọi là Radong) báo hiệu là lúc phải vãn tập tại Chánh điện để hành lễ và cầu nguyện (kinh nào thì tùy theo hôm). Sau đó 7 giờ sáng thì dùng điểm tâm cho đến 9 giờ thì chư tăng sẽ tụ họp để luận đạo (debate), đây là lúc mỗi vị sẽ phải mang hết sở trường học đạo của mình ra để tranh luận và đào sâu đề tài đã học. Cách luận đạo như vậy giúp cho chư tăng nhuần nhuyễn sở học của mình. Sau đó là ăn trưa và nghỉ ngơi đến 2 giờ chiều. Sau đó, chư tăng theo

học các lớp học chung hoặc là theo học lớp riêng với vị bổn sư của mình. Sau đó là bữa cơm tối, và từ 9 giờ tối trở đi, chư tăng sẽ tiếp tục họp nhau luận đạo đến 11 giờ tối mới đi ngủ, để sáng hôm sau thức dậy từ 5 giờ sáng tiếp tục một ngày mới trong tu viện.

Ngày tôi đến tu viện thì chư tăng vẫn còn trong dịp nghỉ Tết Tây Tạng. Nhưng tôi vẫn cố gắng theo thời khóa biểu mà chư tăng thường theo, mong là mình gieo duyên để đời sau được tu học trong dòng truyền thừa. Các bộ môn nằm trong chương trình tu học là luận đạo bao gồm Ngũ Đại Luận:<sup>16</sup>

**1. Lượng học:** môn học về Biện chứng pháp của Phật giáo và Nhận thức luận, bao gồm cả các luận thuyết ngoại đạo.

<sup>16</sup> Ngũ đại luận bao gồm:

1. *Lượng học*: Pramana, the Buddhist logic and epistemology (valid cognition) including the studies of many non-Buddhist thoughts.
2. *Bát nhã ba la mật*: Prajnaparmitas which include voluminous texts of Bodhisattva practices such as the study of six perfections.
3. *Trung quán luận và Tánh không*: Madhyamika, the study of Buddhist middle views, Sunyatavada..
4. *A tỳ đàm Câu xá luận*: Abhidharmakosa, the Buddhist metaphysics. Từ ngữ metaphysics (tiếng Hy Lạp, meta=siêu, physics=hình học) bao gồm các phần: 1. vũ trụ luận (cosmology) và 2. Hiện tượng luận (ontology).
5. *Luật*: Vinaya, monastic rules and disciplines.

**2. Bát nhã ba la mật:** bao gồm các bộ Đại Bát Nhã Luận và các hành trì của Bồ tát đạo (như Lục độ ba la mật).

**3. Trung quán luận và Tánh không.**

**4. A tỳ đàm Câu xá luận:** là bộ luận lớn bao gồm vũ trụ quan, siêu hình học và hiện tượng luận.

**5. Luật:** là những giới luật và kỷ luật trong tu viện.

Trong lần này, phái đoàn người Đài Loan về tham dự khá đông. Trong bữa ăn trưa chung, tôi nhận thấy mỗi người nâng niu cầm trên tay một cuốn sách, họ có vẻ rất là quý cuốn sách. Tôi bập bẹ vài câu tiếng phổ thông và hỏi họ về cuốn sách mới biết ra là họ vừa xuất bản cuốn này, viết tiểu sử và cuộc đời của thầy cựu viện trưởng Ngawang Thetchok. Tôi cũng xin họ một cuốn, mặc dù sách viết bằng Tạng ngữ và tôi không hiểu, nhưng vì lòng kính trọng thầy cựu viện trưởng, tôi vẫn xin một cuốn mang về để trên bàn thờ.

Buổi tối, sau thời cơm chung, chúng tôi lại chia tay giã từ các vị phụ nữ đi về khách sạn. Còn tôi quay về phòng hành trì thời công phu Tối thượng

Du già thiên quán và sau đó đi vào trong giấc ngủ an bình trong sự gia hộ của chư thiên nữ.<sup>17</sup>

### 3. Ngày 14 tháng 2, 2008

Sáng sớm hôm sau, tôi vẫn theo thường lệ thức dậy từ 6 giờ sáng và hành trì. Trong kỳ thiên tọa này, tôi cảm nhận rõ ràng hơn sự gia hộ của dòng Giới đức, đặc biệt là cảm nhận sự gia hộ của chư bổn sư trong tu viện Sera. Tôi thiên quán trong niềm an lạc và ấm áp gần gũi với chư vị bổn sư của tu viện, cảm nhận sự che chở độ trì đến từ chư vị thẳng vào tim mình, làm cho tôi sung sướng trong sự hành trì, yên lòng tinh tấn thiên định và biết chắc chắn là tôi sẽ đi về đâu trong sự hành trì ấy.

Xả thiên xong, tôi đi kiểm ly cà phê ngồi nhâm nhi trong buổi sáng tinh sương, chờ các vị trong phái đoàn trở lại ăn sáng. Nhưng ngay trong lúc sáng sớm ấy, tôi nhìn thấy thầy phụ tá viện trưởng Geshe Rabga đi ra ngoài phòng, ngang chỗ tôi ngồi. Tôi vội vàng quỳ xuống đảnh lễ ngài. Ở tu viện Sera, ngài nổi tiếng là vị tăng sĩ hiền từ nhân hậu, quỳ bên ngài, tôi cảm nhận sự từ bi

<sup>17</sup> Thiên nữ: dakini, theo niềm tin của Mật tông là các vị hộ trì cho sự tu tập của hành giả.

toát ra từ ngài. Ngài không biết tiếng Anh nên không nói gì, chỉ vỗ vỗ vào đầu và vuốt má tôi. Và sau đó khi ngài quay trở về phòng, tôi vội vã chạy về phòng mình lấy tiền bỏ vào phong bì để cúng dường ngài.

Khi bước ra ngoài thì các vị trong phái đoàn đã đến, chúng tôi sửa soạn ăn sáng. Thầy Geshe trưởng phái đoàn thông báo là hôm nay phái đoàn sẽ đi tham quan hai tu viện Sera Mey và Je. Vì tôi đã đi thăm cả hai tu viện rất kỹ năm 2002, nên tôi thưa với thầy xin được nghỉ ngơi một hôm, nhưng cốt là để có thì giờ đến phòng thầy phụ tá viện trưởng cúng dường và sau đó đến vấn an thầy viện trưởng.

Trong chuyến đi này, tôi có mang theo một bức họa thangka vẽ hình Phật Dược Sư mà một anh trong phái đoàn khi còn ở Montreal đã tặng cho tôi năm ngoái. Anh kể lại là trong chuyến đi chơi Thượng Hải, anh đã gặp một người Trung Hoa ở tại đó, bám lấy anh và dụ anh mua bức họa này. Anh không cầm lòng được và đã mua mang về tặng cho tôi bởi vì anh nói là tôi xứng đáng giữ bức đó. Lý do, anh nói, là vì tôi đã bỏ một năm trời ra dịch cuốn kinh Lễ cúng dường Phật Dược Sư trong Mật tông. Hồi đó, khi tôi cầm bức họa

ấy mang về nhà xem thì tôi bỗng giật mình: bức họa trông rất cổ kính và còn mang các vết khâu kim vì người bán đã cắt ra khỏi bức thangka bằng gấm chung quanh. Đằng sau bức họa bằng vải ấy còn mang dấu son đỏ chói của một bàn tay, có lẽ là bàn tay của vị nghệ sĩ đã họa bức ấy và đóng dấu của mình lên trên. Tôi hơi ngại, bèn mang về tu viện Sera nhờ thầy viện trưởng thẩm định giá trị của bức họa. Nếu là bức họa cổ thực sự, có lẽ sẽ phải nhờ thầy dâng cho đức Dalai Lama để trao trả lại cho dân tộc Tây Tạng. Còn không thì cũng nhờ thầy cho khâu lại các bờ chung quanh bằng gấm, làm thành một bức thangka nguyên thủy để treo trên chùa.

Sáng hôm đó tôi trình bức họa lên ngài viện trưởng và thầy bảo với tôi đó chỉ là một bức vẽ nhái lại, tuy cổ, nhưng không phải là bức nguyên thủy, cho nên ngài sẽ nhờ chư tăng khâu lại bằng gấm chung quanh để mang về Montreal. Tôi cũng mừng là không phải đồ ăn cắp của Tam Bảo.



## PHẦN 2: CUỘC HÀNH TRÌNH VỀ DHARAMSALA

### 4. Ngày 15 tháng 2, 2008

Hai ngày đã qua đi tại tu viện Sera Mey. Sáng nay tôi tọa thiền và hành trì trong sự an bình nhẹ nhàng. Niềm an vui trong đời sống tu viện và nếp sống xa mọi thị phi trong hai ngày vừa qua đã mang lại cho tôi một sự an ổn rất tinh lặng của tâm. Thực là một điều kỳ diệu khi tâm cảm thấy an ổn và được che chở, khi trong lòng thấy rõ những pháp môn và sự hộ trì không đứt đoạn mà chư tổ và chư bổn sư trong dòng truyền thừa ban cho mình, liên tục từ thời Phật Thích ca đản sanh cho đến bây giờ. Vì mình nằm trong dòng liên tục đó, nên tâm rất an bình và sung sướng trong sự hành trì mỗi ngày. Sự quán tưởng sùng kính không thể thiếu sót vào bốn lễ quán đánh của đức Bổn Sư Kim Cang Trì, đức Phật Bổn sư của dòng Kim Cang thừa làm cho buổi thiền quán trở thành niềm thích thú say mê vì thấy rõ ràng là ngài ban cho mình một sự hộ trì không gián đoạn...



Hình 3 : Tượng thiên thủ thiên nhân tại tu viện Dzongkar Choede (hình 2002).

Hôm nay, tôi tham dự với phái đoàn đi thăm tu viện Zongkar Choede, là một tu viện nhỏ gần Sera Mey, và cũng nhân cơ hội đi thăm Hạ Mật Viện (Gyumed).<sup>18</sup> Năm 2002, tôi đã có dịp đi thăm Zongkar Choede và tham quan những pháp khí cổ của chùa như là tượng Phật thiên thủ thiên nhân, tượng Phật Tara biết nói, tượng Phật Tara đứng, các dấu chân của đức Đạt Lai Lạt Ma đời thứ

<sup>18</sup> Gyumed : từ ngữ “Gyu” nghĩa là Mật tông, còn “med” nghĩa là ở vùng đất thấp (vị trí chứ không phải là trình độ). Đối lại với Gyuto là Thượng Mật Viện vì từ ngữ “to” nghĩa là ở trên vùng đất cao.

năm... Những pháp khí này đều được giữ gìn kỹ lưỡng và chỉ mở ra cho các phái đoàn hành hương đến tham bái.

Chuyến đi cũng khá dài. Trên đường đi, tôi nhắm mắt thiền quán. Các vị phụ nữ trong phái đoàn trêu ghẹo tôi, hỏi là sao anh ngủ hoài thế. Tôi cười nói rằng tôi không ngủ, và có nghe biết quý vị, nhưng tôi thường đi vào trong một tình trạng định trong sự chú tâm, lúc đó tâm rất là an bình sung sướng, trong lòng thấy rất là an lạc. Những lúc nhắm mắt như thế, tôi như đi vào một



Hình 4 : Triển lãm các pháp khí cổ xưa, rất quý của tu viện Dzongkar Choede (hình 2002).

vùng sâu thẳm của cửa tiềm thức và rất an bình sung sướng. Tôi có thể ở trong trạng thái an lạc của thiên định đó rất lâu. Tuy không chú tâm vào chuyện quý vị nói hay vào những chuyện xung quanh mình nhưng tôi vẫn nghe và biết mọi sự.

Các vị đó lại càng trêu tôi, nói là thiên ngữ hả anh. Tôi cười nói: Ấy, quý vị cũng biết là một trong Sáu pháp du già của tổ Naropa là pháp môn Thù Miên Du Già, bất cứ ai đã từng thọ lễ quán đảnh Tối thượng Du Già đều phải hành trì. Và để tôi kể lại hầu chuyện quý vị về chuyện của Tổ Tịch Thiên (Shantideva) như sau:

*Lúc còn ở trong tu viện Nalanda, Tổ thường bị tăng chúng chê cười là suốt ngày chỉ ngủ, ăn và đi nhà cầu. Một hôm tăng chúng muốn mang Tổ ra làm trò cười và mong là sau đó, Tổ vì bị chê cười mà phải tự bỏ ra đi khỏi tu viện. Tăng chúng viện có mời Tổ lên tòa thuyết pháp. Tổ nhận lời, và không hề biết là họ đã xây một pháp tòa cao khổng lồ, nhưng không có bậc thang nào để cho Tổ bước lên. Hôm đó, họ mời một tăng đoàn đông đảo đến tham dự và định bụng sẽ làm một trận cười lớn. Khi Tổ đến nơi hội trường và thấy tình cảnh như vậy, Tổ đột nhiên vươn cánh tay, biến thành*

*dài cho đến khi chạm vào tòa ngói và biến tòa trở thành kích thước nhỏ lại bình thường. Tổ lên ngói trên đó thuyết giảng và hỏi: Quý vị muốn nghe một bài giảng bình thường, trước đó đã từng nghe qua, hay là muốn nghe một bài giảng phi thường, trước đó chưa từng nghe bao giờ? Tăng chúng trả lời là muốn nghe bài giảng phi thường, mong rằng Tổ sẽ bị thất bại và phải xấu hổ mà bỏ tu viện ra đi.*

*Tổ bèn bắt đầu giảng về “Nhập Bồ Tát Hạnh” và khi tăng chúng nghe, họ đều ngạc nhiên cảm thấy bài giảng thật là kỳ diệu. Khi Tổ giảng đến chương Trí tuệ và đọc đến câu: “... những gì hiện hữu và không hiện hữu...” thì thân của Tổ bay lên lơ lửng trong không gian, trụ giữa đám mây, không còn thấy được. Tổ tiếp tục giảng chương 10 và chương cuối của “Nhập Bồ Tát Hạnh” trong trạng thái vô hình mà người thường không thể thấy được đó, chỉ có những vị có trình độ chứng ngộ cao mới có thể nghe được hai chương cuối và thấy được Tổ trong đám mây...*

Tôi nói tiếp, quý vị cẩn thận nhé, nhiều khi thấy vậy mà không phải vậy, cho nên “thấy vậy mà không thấy vậy mới là thấy vậy” đó... Và mọi người đều cười vang!

Sau khi thăm tu viện Dzongkar Choede, được thầy viện trưởng của tu viện cho xem những pháp khí cổ xưa quý báu của chùa, mọi người ai cũng hoan hỷ và cúng dường thật nhiều. Chưa kể là còn được tu viện hậu đãi một bữa ăn trưa rất ngon.

Trên đường đi trở về tu viện Sera Mey, trong khi tôi đang nhắm mắt trì chú thì các chị đằng sau lại kêu réo và nói anh kể chuyện nghe nữa đi. Tôi nói kể chuyện gì bây giờ, thì một chị hỏi là tại sao anh không chịu đi hành hương với phái đoàn, anh có tướng khuôn mặt rất lạ, hai lông mày phượng thật dài và cong vút, ai nhìn anh cũng phải sợ tướng mặt Quan Công của anh, nếu chịu đi với phái đoàn thì đỡ lắm, vì kẻ gian trông thấy là sợ mà không dám đụng vào.

Tôi cười nói là, tôi cũng đã từng nghiên cứu về tướng học trước khi từ bỏ để theo đạo Phật, bây giờ quý vị muốn nói về tướng mạo, thì cho phép tôi hỏi là quý vị có bao giờ nghe tướng “*thập trọc nhất thanh*” và “*thập thanh nhất trọc*” chưa? Một chị trả lời, hình như là cái tướng trước tốt hơn cái tướng sau.

Tôi cười nói, đúng rồi, “*thập trọc nhất thanh*” là quý tướng, còn “*thập thanh nhất trọc*” là phá tướng. Mọi người hỏi tại sao vậy và tôi giải thích

là vì “*thập trọc nhất thanh*” nghĩa là mười phần tướng xấu mà ở trong lại ẩn một quý tướng thì như đá ẩn ngọc quý, còn “*thập thanh nhất trọc*” là mười phần tướng tốt đẹp, lại phô bên trong một cái tướng rất xấu, cho nên gọi là phá tướng, vì chỉ một tướng xấu mà phá đi mất tất cả các tướng đẹp.

Và tôi kể chuyện là ngày xưa vua Càn Long thường hay trốn ra khỏi cung đình, cải trang để đi xem dân tình. Một hôm nhà vua cải trang thành dân thường đi ra ngoài thành, thấy một ông thầy bói ngồi xem tướng, mọi người bu lại đông đảo xin xem và khen hay. Vua cũng chen vào và chờ khi thầy bói rảnh một chút để hỏi là ông xem tướng tôi ra sao? Thầy tướng nhìn kỹ nhà vua xong nói rằng, tướng ông là tướng ăn mày. Nhà vua nghe xong phá lên cười ha hả và quay đi. Ông thầy tướng gọi giật lại và bảo, thưa ngài, tôi đã lầm, vì ban đầu xem tướng ngài thấy không có gì xuất sắc, nhưng khi ngài cười ha hả và quay đi thì tôi mới nhận ra, ngài có bộ hàm răng của rồng, long nha, cho nên đó là tướng “*thập trọc nhất thanh*”, và tướng của ngài là tướng làm vua.

Mọi người nghe xong thích thú lắm, nói anh kể nữa nghe đi và hãy coi tướng cho chị em chúng tôi.



Tôi cười, nói đó là ngày xưa, tôi nghiên cứu tướng số, còn bây giờ theo đạo Phật, đâu còn coi tướng làm gì? Đức Phật đã dạy: Muốn biết đời trước ra sao thì hãy nhìn đời nay mình chịu quả gì, còn muốn biết đời sau ra sao, hãy nhìn mình đang tạo nhân gì đời nay. Vậy quý vị còn đòi coi làm chi?

Thấy mọi người ỉu xiu, tôi tội nghiệp bèn nói thêm, thôi vậy tôi đố quý vị: Tướng đàn bà kỳ nhất cái gì? Mọi người nhìn nhau, không ai trả lời được. Tôi mới thủng thảng nói, nữ nhân kỳ nhất là tướng “*ty tước, quyền cao, thanh thích nhĩ...*”. Thấy mọi người ngơ ngác, tôi cười nói, “*ty tước*” nghĩa là mũi mỏng như sừng dao, “*quyền cao*” nghĩa là lưỡng quyền nhô cao quá khổ, và “*thanh thích nhĩ*” nghĩa là tiếng nói cao the thé đâm vào lỗ tai. Đó là tướng đàn bà khắc chồng khắc con... đàn ông nào đụng vào thì tiêu cuộc đời. Mọi người nhao nhao hỏi, vậy chứ đi sửa mũi cho cao lên thì sao? Tôi trả lời là, mắt mũi gò má miệng và các đường rãnh trên mặt như là sông núi, nguồn mạch, tất cả phải hoà hợp và thông suốt, nếu sửa và cắt đi thì chưa kể hình dạng bị thay đổi, phá các hòa hợp tự nhiên mà còn làm cho các nguồn mạch đó bị tắc nghẽn, và theo tướng số thì như vậy là phá tướng, ngay cả các sọc khi bị thương tích cũng phá

tướng của mình. Nói đến đây, tôi cũng phải nhắc nhở là thôi, các thầy thắc mắc mình làm gì mà ồn ào quá kia!

(Trên xe buýt, vị trí của tôi là ngồi ở hàng ghế thứ hai, bên trong, cạnh cửa sổ. Còn Geshe Norbu thì ngồi ghế ngoài để dễ điều khiển phái đoàn. Do đó mà khi các vị phụ nữ ngồi sau hỏi gì, tôi phải hơi nhồm lên để trả lời. Các thầy thấy chúng tôi ồn ào, nên cũng nhìn chúng tôi như là hỏi, chuyện gì mà vui vẻ thế kia.)

Lúc đó, xe buýt đã gần về đến chùa và sau đó thì chúng tôi thủng thảng chia tay nhau, đi về phòng. Hai vị Geshe dặn dò mọi người là người trong phái đoàn là phải tập hợp lúc 9 giờ đêm để lên đường đi hành hương theo chương trình. Ngay đêm đó, phái đoàn sẽ đi về Bangalore để hôm sau đi Kalkutta. Còn tôi thì không còn đi chung với phái đoàn nữa, và sáng sớm hôm sau, ngày 16 tháng 2 cũng sẽ rời Sera Mey để theo thầy viện trưởng đi Bangalore, và từ đó lấy vé xe lửa để đi về New Delhi và sau đó đi về Dharamsala.

Tôi về phòng nghỉ ngơi sau một ngày thăm viếng, đi bộ mệt mỏi và sau đó thiền quán như thường lệ trước khi vào giấc ngủ êm đềm trong bầu không khí an lành của tự viện.

## 5. Ngày 16 tháng 2, 2008

Sáng sớm, 5 giờ, tôi đã thức dậy tắm rửa sạch sẽ và ngồi túc trực chờ thầy viện trưởng để khởi hành đi Bangalore. Sau khi làm vệ sinh cá nhân xong, trời vẫn còn tờ mờ sáng. Tôi đóng hết cả hành lý lại gọn gàng và ra ngồi trước bàn ăn lớn bên ngoài. Trong khi chờ đợi, tôi định pha ly cà phê uống, nhưng xem lại thì trong bình thủy chẳng còn tí nước nóng nào. Tôi đành lấy chút nước trái cây hộp ngồi nhâm nhi. Khoảng mười phút sau, một số các vị sư nhỏ tuổi, đệ tử của thầy viện trưởng đã tề tựu đến để tiễn đưa thầy đi. Tôi cũng nhân tiện hỏi chương trình đi về Dharamsala và những ai sẽ đi. Một vị thầy trẻ nói được chút đỉnh Anh ngữ bảo tôi là chuyến xe lửa sẽ khởi hành vào lúc 8 giờ tối mai 17 tháng 2, và sẽ đến New Delhi vào lúc 9 giờ sáng ngày 19 tháng 2. Như thế có nghĩa là cuộc hành trình trên xe lửa sẽ kéo dài 2 đêm, một ngày, tổng cộng khoảng 32 giờ ngồi trên xe lửa.

Tôi cần phải sửa soạn tinh thần, bởi vì chuyến đi về Dharamsala này có vẻ không dễ dàng lắm. Dù sao, tôi cũng đã quen với các điều kiện sinh sống và tiêu chuẩn của vùng Bắc Mỹ. Còn xe lửa ở Ấn Độ này thì khác hẳn, bao gồm nhiều toa xe kéo

với nhau. Mỗi toa chia làm nhiều phòng, thông với nhau qua một hành lang hẹp dùng để di chuyển. Tuy có máy lạnh, nhưng mỗi phòng có tổng cộng tới 8 giường ngủ, chia làm 6 giường xếp chồng thành 3 tầng và 2 giường ngủ còn lại xếp chồng thành hai tầng dọc theo hành lang. Dù là trên xe lửa tôi sẽ có giường ngủ, nhưng tôi sẽ phải chia chung một phòng với 7 người xa lạ khác, không biết họ là ai. Tôi chắc lưỡi tự bảo, cũng chẳng có gì đáng giá trong các hành lý của mình, bao gồm một cái va-li và một cái va-li xách tay.<sup>19</sup> Chỉ có thuốc cá nhân và tiền thì cần phải cẩn trọng, và tôi đã chuyển các thức tối cần thiết đó sang một cái túi ruột tượng đeo quanh lưng. Vậy là yên chí để đi du hành.

Sáu giờ sáng, thầy viện trưởng đi ra ngoài và sửa soạn lên xe khởi hành. Vị phó viện trưởng từ hòa đã đến để chúc lên đường vui vẻ và tặng khăn trắng cho thầy cũng như cho tôi. Cũng như mọi lần, thầy phó viện trưởng ôm đầu tôi, vuốt má và đọc kinh ban sự an lành. Bao giờ bên thầy phó viện, tôi cũng cảm động rung rung trong lòng... Nhất là trong không khí của buổi từ giã này, mặc dù thầy phó viện cũng sẽ đi đến Dharamsala sau đó.

<sup>19</sup> Loại va-li nhỏ tiếng Anh gọi là carry-on.

Chiếc xe đã chuyển bánh, buổi sáng gió thổi lành lạnh vào xe, tôi kéo cổ áo lên và thầm nguyện, xin già từ Sera Mey lần thứ hai, xin nguyện cầu cho tương lai, con sẽ có dịp quay về và nhất là có đủ duyên để thành tăng sĩ, mau đạt giác ngộ để cứu độ mọi chúng sinh thoát khỏi khổ đau.

Thầy viện trưởng bắt đầu trì tụng, ngài vẫn có thói quen trì tụng khoảng nửa tiếng sau khi xe bắt đầu lăn bánh. Có lẽ là ngài gia hộ cho chuyến đi được an bình. Còn tôi, tôi cũng yên lặng hành trì, sáng nay dậy quá sớm, tôi không có đủ giờ để hành trì phần công phu sáng.

Khoảng một tiếng sau, thầy viện trưởng gọi tôi, con có thấy Ấn Độ không? Tôi thưa: Vâng, nghèo quá, thưa thầy. Xe chạy qua thị trấn lớn Mysore, mà nguyên cả khu phố chính trông thật tồi tàn khổ sở. Hai bên đường dân chúng đang xắn quần lên để đào mương. Cuộc sống nghèo khổ làm tôi tủi lòng và cầu nguyện cho họ.

(Tôi nhớ đến hồi cách đây 10 năm, hăng của tôi gửi tôi về Việt Nam công tác, khảo sát đường dây điện cao thế, tôi cố tình đi chuyến xe lửa tốc hành từ Hà Nội vào Sài Gòn, cũng tương tự như chuyến xe lửa tôi sẽ phải đi hôm nay, để tìm hiểu đời sống của dân chúng. Ngồi trên xe lửa rời Hà

Nội, tôi không ngăn được nước mắt vì nhớ lại cảnh khổ của người dân, nhất là khi nhớ lại tình cảnh của một em gái đi làm trong quán cà phê ca hát karaoke. Trông em cỡ khoảng 17, 18 tuổi, vừa bung cà phê, vừa ôm con búp bê trong tay, mặt còn rất ngây thơ. Tôi hỏi, em thích búp bê lắm sao, quê ở đâu, sao không ở nhà đi học. Em nói thích búp bê lắm, quê ở Hà Đông (cùng quê với mẹ tôi) và phải đi bung cà phê vì cha mẹ buôn bán thua lỗ phá sản, không có tiền sinh sống ở quê, nên phải lên Hà Nội bung cà phê. Tôi hỏi thế em muốn đi học không. Em nói chỉ mơ ước có đủ tiền đi học ra nghề thợ may. Và còn bao nhiêu người và bao nhiêu chuyện như thế. Trên chuyến xe lửa về Sài Gòn, tôi cứ ứa nước mắt thương cho những cảnh đời thật buồn bã vô vọng, và tôi ngồi trì chú sám hối 100 chúng tự Phật Kim Cang Tát Đỏa,<sup>20</sup> hồi hướng cho em cũng như tất cả những cảnh đời khốn khó ấy để họ được tiêu trừ nghiệp dĩ mà có thể thoát ra để vươn lên...)

Còn ở đây, những cảnh làm tôi tủi lòng nhất không phải là những người ăn mày. Dĩ nhiên là cũng có những người ăn mày trông rất tội. Nhưng cảnh tủi lòng nhất là khi tôi nhìn thấy những phụ

---

<sup>20</sup> Vajrasattva

nữ Ấn Độ, gầy như que củi, có lẽ là họ rất thiếu ăn và suy dinh dưỡng. Vậy mà họ phải làm quần quật trong các công trường xây cất, đấu đội những thúng đá hay những thúng cát thật to, mang đổ vào những chỗ trộn hồ hay vào các móng làm nền nhà. Với tôi, những người đó đáng thương và đáng quý. Họ không hề đi ăn xin, làm việc cực nhọc và nhẫn nhịn các khó khăn trong đời sống, không than van. Mà đặc biệt là họ vẫn mặc bộ quần áo quốc phục tha thướt Saree của Ấn Độ, màu sắc sặc sỡ, trong khi làm việc ở một môi trường xây cất nặng nhọc và bụi bặm bẩn thỉu như thế. *“Có cái gì tương phản mà thương xót.”* Đôi khi tôi lặng nhìn họ làm việc cực khổ như vậy rất lâu. Mà lạ một điều, phụ nữ làm khuôn vác như vậy rất nhiều trong các công trường, thế mà công việc loại đó lại thấy hiếm đàn ông dụng vào. Nhiều khi tôi không hiểu cái văn hóa của họ như thế nào và họ nghĩ gì. Một lần, tôi đánh bạo đến gần một người phụ nữ khuôn vác đó, và cho họ ít tiền rupee, nhưng họ chỉ nhìn tôi trân trối và không chịu lấy...

Phải nói thực tình là đi nhiều cũng học được rất nhiều điều, nhất là mở mắt to ra để thấy những mảnh đời xót xa... Tôi quý hình ảnh những người

đó, làm việc rất cực nhọc, nhưng không đi ăn xin. Viêt đến đây nước mắt tôi vẫn còn chực muốn trào ra... Tôi làm gì được cho họ? Có chăng chỉ còn những lời cầu nguyện chân thành hồi hướng đến họ.

Mà nói đến ăn xin, tôi nhận xét thấy một điều thật tương phản giữa người Ấn Độ và người Tây Tạng. Đó là, người Ấn Độ đi ăn xin rất nhiều, nhan nhản trên những đường phố ở Ấn Độ. Người Ấn Độ ăn mày còn vào cả trong các tu viện đi ăn xin các du khách và chư tăng, nhất là trong những dịp lễ lạt lớn khi có nhiều người ngoại quốc về tham dự. Và họ níu kéo cả tay áo của du khách, làm phiền cho đến khi xin được tiền mới thôi. Ngược lại, trong suốt những lần đi về các tu viện và các trại tỵ nạn của người Tây Tạng, cũng như trong suốt thời gian ở tại Dharamsala, tôi chưa hề thấy một người Tây Tạng nào đi ăn xin! Có những người Tây Tạng rất nghèo khó, làm việc cực nhọc kinh khủng để kiếm sống, nhưng họ không đi ăn xin, không ăn cắp, và họ rất vui vẻ, hiếu khách và dễ dàng chia sẻ vật dụng thức ăn cho người khác. Điều này cũng làm cho tôi phải sinh lòng kính trọng nền văn hóa đặc biệt ấy.

Đến đây, tôi lại bồi hồi nhớ đến lần công tác ở Việt Nam, khi đó tôi vào thăm Huế, chợ Đông Ba,

dân chúng cũng có cái nét giống như người Tây Tạng, rất giữ nề nếp, đi bán chè cũng mặc áo dài, nhưng chân đi đất vì nghèo, và cũng giữ cái liêm chính không ăn cắp vặt. Tôi nghĩ, người Huế giữ được cái truyền thống của mình, làm cho du khách đến thăm phải sinh lòng kính trọng...

Sau năm tiếng đi xe, chúng tôi tới Bangalore. Thầy viện trưởng đưa tôi vào khách sạn quen, trong đó đã thấy có nhiều vị tăng quen biết đang ở. Tôi còn được hơn một ngày để đi dạo chơi thành phố Bangalore. Khác với lần thầy viện trưởng dẫn tôi đi Bangalore năm 2002, hồi đó, ngài dẫn tôi đi thăm thú nhiều nơi. Bây giờ, ngài đã già hơn, và chỉ dặn tôi là thích đi chơi đâu thì cứ đi, còn thầy chỉ ở trong phòng của khách sạn thôi.

Tôi cũng đâu có thích thú đi chơi gì lắm. Đầu tiên là về phòng tắm rửa sau chuyến đi dài 5 tiếng mệt mỏi. Sau đó, tôi cần một thời thiên định để an tâm, rồi mới đi đâu thì hãy tính sau. Tôi kính chào thầy và đi về phòng mình.

Trong thời thiên quán, không biết tại sao lòng tôi cứ xúc động liên miên và trào nước mắt. Phải chăng là vì những ưu tư lo lắng của thầy viện trưởng khi ngài kể lại cho tôi nghe những khó khăn hiện giờ tu viện phải đương đầu... Những lo lắng về các vấn đề chính trị thế giới và ảnh hưởng

của chính phủ Ấn Độ, làm cho tu viện càng ngày càng gặp khó khăn trong đời sống của chư tăng... Hay là vì tôi thấy thầy đã già đi, không còn như năm 2002, khỏe mạnh và dẫn tôi đi thăm mọi nơi... Những kỷ niệm quá khứ trở về, mà ngày hôm nay, tất cả như là giấc mộng.

Sau thời thiên quán, tôi ngủ một giấc chưa kịp thức dậy thì có tiếng gõ cửa. Hai vị tăng thị giả của thầy viện trưởng rủ tôi đi ăn cơm trưa trễ và nhân tiện mua chút gì về cho thầy. Chúng tôi ăn nhanh nhanh để mang thức ăn về phòng cho thầy, và tôi ngồi bên thầy suốt buổi ăn trưa thật trễ đó. Nghe thầy kể chuyện điều hành của tu viện, những khó khăn hiện tại của thầy cũng như của đức Đạt Lai Lạt Ma đối với tình hình Tây Tạng và với nhóm tu tập pháp môn Shugden Dorje...

Khi thầy ăn xong và nằm nghỉ, tôi xin phép thầy ra ngoài đi dạo một vòng, nhân tiện gửi vài lá điện thư thăm hỏi và kể chuyện cho bạn bè về chuyến đi của mình.

Trên đường về phòng, tôi ghé qua một tiệm trái cây bên lề đường mua một ký quýt lớn. Tôi biết thứ quýt lớn, tươi và ngọt này, thầy viện trưởng rất thích, định bụng để cúng dường ngài sau thời nghỉ ngơi. Lần trước năm 2002, tôi cũng rất thường mua quýt này cúng dường thầy dùng sau thời gian nghỉ trưa.

## 6. Ngày 17 tháng 2, 2008

Sáng sớm thiên tọa hành trì khá yên ổn và an bình. Thành phố Bangalore bắt đầu hoạt động náo nhiệt kể từ 7 giờ sáng. Một ngày trong thành phố lớn bắt đầu bằng lễ cúng dường của đền thờ Ấn Độ giáo không xa nơi khách sạn của chúng tôi lắm. Người Ấn Độ hành lễ cúng dường vào mỗi sáng rất sớm, và họ cũng gọi những buổi lễ ấy là lễ cúng dường, Ấn ngữ gọi là “*puja*”, sau đó thì họ đi làm, và thành phố bắt đầu tấp nập, ồn ào. (Nếu vào giờ sáng sớm đi làm ấy, bạn ra đường thì thấy nơi hai chân mày giao nhau, giữa trán mỗi người đều có một chấm bằng phấn màu đỏ. Đó là vệt phấn ban phép lành hộ trì.<sup>21</sup> Chấm ban phép lành này khác với chấm son màu đỏ của các bà Ấn Độ, tượng trưng cho một đóa hoa đã có chủ, nghĩa là phụ nữ đã có chồng).

Đền thờ Ấn Độ giáo cầu nguyện rất âm ỹ, vì họ bắc loa phát những lời cầu nguyện đó ra các góc đường sáng sớm, làm buổi thiên tọa của tôi phải chấm dứt để chuyển sang tụng chú.

Buổi sáng hôm nay, thầy viện trưởng dẫn chúng tôi đi ăn sáng rất trễ. Thầy có ý muốn dẫn

---

<sup>21</sup> Blessings.

tôi vào một tiệm ăn Ấn khá ngon, chuyên làm thức ăn sáng với các món thuần túy của Ấn Độ như là món bánh kẹp “*dosa*”, giống như món bánh kẹp “*pancake*” thật mỏng, bên trong bỏ nhân bằng khoai tây nghiền và chứa rất nhiều gia vị Ấn Độ. Tuy bánh khá ngon mà tôi không dám ăn nhiều vì bánh quá nhiều dầu và bụng không quen với các món gia vị Ấn Độ. Thấy dùng món điểm tâm “*itry*”, giống như món bánh bò, chấm vào các đĩa sốt cà chua, hoặc dưa giã nhuyễn, tất cả các nước sốt ấy lại cũng đầy gia vị. Lần đầu tiên, nghe thầy dạy là món “*itry*”, mà với giọng đọc Ấn Độ quá nhanh, tôi cứ ngỡ món ấy tên là “*italy*”, và cứ gọi tên như thế làm thầy cười quá.

Vì ăn sáng quá trễ nên sau khi về phòng chúng tôi đi ăn trưa cũng rất trễ và mua thức ăn mang về phòng cho thầy. Thầy bảo là tối nay chúng ta sẽ đi ra trạm xe lửa lúc 7 giờ để lấy chuyến tàu đi New Delhi lúc 8 giờ 15.

Tối hôm đó, khi lên được xe lửa tôi mới biết là vì mua vé khó khăn nên giường của tôi và thầy viện trưởng ở hai toa xe khác nhau. Như vậy là tôi sẽ phải ngồi riêng một mình trên một toa xe khác, cạnh toa xe của thầy. Khi vác được va-li để dưới gầm giường và ngồi trên giường, tôi nhìn lại

toa xe để định vị trí của xe lửa Ấn Độ, mà đây là lần đầu tiên tôi bước lên. Cũng chẳng khác gì xe lửa Việt Nam lắm. Giường của tôi ở tầng giữa cho nên muốn ngồi thì phải khom lưng. Nhưng thường thì giường tầng giữa chỉ được hạ xuống khi đi ngủ, còn những lúc ban ngày thì treo lên để tất cả các hành khách có thể ngồi thẳng lưng cho thoải mái. Vì chuyến xe này là chuyến tốc hành cho nên thời gian đi từ Bangalore đến New Delhi chỉ mất 32 tiếng, các chuyến xe bình thường phải mất 40 tiếng mới đến nơi.

Lên xe lửa ngồi một lúc thì các hành khách chia chung phòng với tôi bắt đầu lên xe. Hai tầng giường trên cùng là hai cô thiếu nữ Ấn nằm. Hai tầng dưới cùng là hai vợ chồng Ấn trung niên. Đối diện với tầng của tôi là một thanh niên Ấn cỡ vè là sinh viên, mang bài sách vở ra học trên xe lửa. Còn hai giường kia dọc hành lang thì có một thanh niên Ấn nằm, giường trên cùng thì bỏ trống. Tôi bỡ ngỡ khi nhìn thấy hai vợ chồng trung niên Ấn lấy ổ khóa ra và khóa các hành lý của họ vào dây xích của xe lửa đã có sẵn để dùng vào việc bảo vệ an toàn, chống mất cắp. Tất cả đều thật lạ lùng mới mẻ với tôi, và tôi mở to mắt ra quan sát mọi sự chung quanh mình.

Xe lửa chuyển bánh không được bao lâu thì nhân viên cho ăn tối. Chuyến tốc hành này cũng khá tốt vì bao gồm cả các bữa ăn. Tuy các phần ăn mỗi bữa không nhiều, nhưng đủ để cho no lòng cho người ăn quen đồ ăn Ấn. Các món ăn hoàn toàn thuần túy Ấn Độ, nghĩa là ăn chay, và thật nhiều gia vị. Do đó, tôi chỉ dám ăn khoảng một phần ba của phần ăn, còn lại thì đành phải bỏ thôi, vì không muốn đau bụng và rắc rối nếu lỡ mang bệnh.

Sau bữa ăn tối, mọi người chia chung phòng chuyện trò trao đổi thoải mái, không khí vui như trong một gia đình. Còn tôi thì không nói gì cả, vì không biết tiếng Ấn, và ngồi nhắm mắt dưỡng thần. Đang nhắm mắt thiền định thì thấy viện trưởng ghé qua xem tình hình của tôi ra sao. Ngài hơi quan tâm đến tôi vì biết đây là lần đầu tiên tôi đi xe lửa Ấn Độ. Tôi chấp tay kính lễ thầy và thưa là mọi chuyện tốt đẹp, và đưa thầy về chỗ của ngài để nghỉ ngơi.

Sau đó, hai vợ chồng Ấn đi ngủ, và tôi cũng đi làm vệ sinh, rồi hành trì trong tư thế nằm trước khi vào giấc ngủ qua hôm sau.



## 7. Ngày 18 tháng 2, 2008

Sáng sớm tinh mơ tôi đã thức dậy đánh răng rửa mặt sạch sẽ và hành trì. Dù sao, tôi cũng không thể ngủ được vì đêm qua, anh chàng thanh niên đối diện tầng giường của tôi ngáy to quá, cộng thêm hai vợ chồng Ấn ở tầng dưới và anh chàng ở giường bên hành lang cũng ngáy, làm thành bản hòa tấu suốt đêm dài. Tôi cố gắng cả đêm trì chú nên khi mệt quá cũng thiếp đi vài tiếng.

(Hình như là tôi có nghiệp thu hút tiếng ngáy! Lần tôi về chùa Trúc Lâm của thầy Thanh Từ tu tập năm 1998, nhân chuyến đi công tác tại Việt Nam, tôi cũng bị tình trạng như thế, bên cạnh giường của tôi là phái đoàn nha sĩ từ Sài Gòn về chữa răng cho chư tăng, có một vị nam nha sĩ mập mạp to lớn và ngáy rất là to, làm tôi phải xin đổi phòng xuống nhà bếp ngủ mới được yên.)

Nguyên ngày hôm nay trên xe lửa có biết làm gì đâu! Trừ những lúc nhân viên phát phần ăn cho các bữa ăn, tôi thường hay ngồi khoanh chân thiền định, cho nên trong ngày mấy lần thầy viện trưởng ghé qua chỉ thấy tôi nhắm mắt xếp bằng. Còn các vị hành khách Ấn Độ kia thì chuyện trò

vui vẻ (sau này thầy kể lại với tôi là ghé qua thăm, thì chỉ thấy như thế). Người Ấn Độ di chuyển rất nhiều bằng xe lửa, và họ có một thói quen khá hay, là khi chia chung phòng, họ làm thân với nhau và coi nhau như người trong một gia đình, chuyện trò đùa giỡn cho qua hai ngày dài trên xe lửa.

Sau này, khi không khí quen thuộc với nhau, vào những bữa cơm, các vị Ấn Độ chung phòng đó hỏi tôi đi về Ấn làm gì, tại sao không chịu ăn gì cả, và họ cũng bắt đầu dạy tôi vài ba chữ tiếng Ấn, vàng dạ, không, có v.v... Họ còn hỏi tôi theo đạo gì mà cả ngày ngồi nhắm mắt hoặc tụng lẩm bẩm trong miệng. Tối hôm sau đó, tôi ngủ được yên ổn vì anh chàng thanh niên ở giường đối diện ôm cả chồng sách qua học với bạn và ngủ luôn ở bên kia. Tôi ngủ được và thấy khoẻ khoắn hơn nhiều.

## 8. Ngày 19 tháng 2, 2008

Sáng hôm đó chuyển xe lửa đến New Delhi lúc 9 giờ. Thầy viện trưởng và hai vị sư phụ tá cùng tôi đi đến nhà riêng của một trong hai vị sư này để nghỉ ngơi và dùng bữa trưa.

Khi bước chân ra khỏi nhà ga xe lửa, đến ngoài đường, điều đầu tiên đập vào thị giác, cũng như



tràn đầy khứu giác của tôi là thành phố New Delhi thật là... đông dân và bẩn thỉu. Cảnh đập vào mắt là xe chen chúc chật cả mọi nơi, xe taxi chui ra được khỏi cái sân của nhà ga là một kỳ công. Vị tài xế phải vận dụng toàn thân người, vừa lái, vừa la hét om sòm cho những xe hơi và xe lam ba bánh khác nhích ra, bấm còi inh ỏi, và có lúc phải nhào người ra khỏi xe để xem có đi lọt ra khỏi những khoảng cách bé xíu và sát rạt với các xe khác. Thật quả là nếu chưa đi đến New Delhi, chắc chắn không thể tưởng tượng ra nổi một thành phố kỳ cục như vậy. Mạnh ai nấy chạy, mạnh ai nấy lái, không cần ngưng khi đèn đỏ, hễ không có xe là cứ chạy luôn. Đúng là một màn biểu diễn lái xe kinh hồn.

Tràn đầy khứu giác là mùi xăng nhớt và ô nhiễm. Bụi dơ bay loạn trong không khí và ô nhiễm đến độ nhìn vào khoảng không chỉ thấy một màu mờ mờ... Không khí khó thở đến mức độ tôi cảm thấy muốn ho. Rất tiếc là tôi không mang theo khẩu trang để đeo. Tự nhiên tôi đưa tay bịt mũi... và e ngại sẽ bị viêm cổ họng.

Rồi cũng về đến nhà vị sư phụ tá trong một ngõ hẻm. Người tài xế taxi nhất định không dám lái xe vào. Thấy và chúng tôi phải xuống đi bộ

một quãng mang theo tất cả hành lý nặng nhọc vì đường gập ghềnh quá độ, không thể kéo hành lý trên bánh xe lăn, mặc dù hành lý nào cũng có bánh xe.

Vào được nhà thì thầy đi nghỉ. Tôi cũng thấy mệt và buồn ngủ, nên sau khi rửa mặt và làm vệ sinh, xin với vị sư phụ tá vào phòng trong để ngủ trên một cái ghế trường kỷ. Tôi thầm nghĩ là chuyến hành trình khó nhọc đi về Dharamsala sẽ thật sự bắt đầu từ New Delhi này đây.

Khi ngủ dậy, tôi cảm thấy sự lo ngại của tôi đã thành sự thật: tôi bắt đầu ho và cảm thấy có đờm trong cổ họng và trong xoang mũi. Có lẽ tôi đã bị nhiễm trùng cổ họng và viêm xoang mũi<sup>22</sup> rồi. Thấy kệ, tôi ngồi xếp bằng, hành trì cho đến khi người trong nhà gọi tôi ra dùng cơm trưa.

Đến chiều hôm đó thầy viện trưởng gọi tôi vào phòng dặn dò. Ngài nói vé xe lửa không mua được vì số lượng người đổ về Dharamsala quá đông. Vì thế nên tôi phải lấy vé xe buýt để đi về Dharamsala, (thầy viện trưởng sẽ đi xe lửa đến đó). Trên xe buýt sẽ rất chật chội, nên ngài dặn tôi để hết hành lý lại tại nhà vị sư phụ tá, chỉ

---

<sup>22</sup> Sinusitis.

mang tối thiểu đồ đạc và bỏ vào trong hành lý xách tay để tránh nặng nhọc và cực khổ khi di chuyển. Khi xong thời gian tu học tại Dharamsala thì tôi chỉ phải ghé qua New Delhi lấy hành lý gửi tại đây và ra phi trường New Delhi để đi thẳng về Montreal. Tôi nhân tiện thưa với thầy về số tiền mang theo để cúng dường đức Đạt Lai Lạt Ma và chư tăng. Vì phải đi một mình trên chuyến xe buýt, nên tôi cảm thấy ngại ngùng nếu phải mang nhiều tiền trong người, và xin cúng dường lên thầy ngay để thầy lo liệu mọi chuyện hộ cho tôi. Thầy hoan hỷ nhận lời.

Còn tôi, sau khi cúng dường tịnh tài xong, tôi cũng thấy trong lòng hoan hỷ và nhẹ nhõm. Đồng thời, tôi đã bắt đầu thực sự hiểu ra sự khó nhọc của đời sống ở đây, khi đi lang thang trên các nẻo đường gập ghềnh, và nhất là lúc phải leo cầu thang cao vời vợi để đi vào nhà ga xe lửa. Ở đây chẳng làm gì có thang cuốn bằng máy, cho nên tôi đi thu xếp lại hành lý, và chỉ chọn những vật dụng tối cần thiết để mang đi về Dharamsala trong cái va-li xách tay. Còn lại bao nhiêu đồ đạc, tôi nhét chặt cứng vào trong va-li to và gửi lại đây cùng với cái thangka đức Phật Dược sư mà thầy viện trưởng đã cho người may lại (rất đẹp và khá lớn).

Xong xuôi, tôi thở phào và cầu nguyện cho chuyến đi xe buýt tối nay được mọi sự an lành.

Đúng 4 giờ chiều, vị sư phụ tá đón tôi đi ra trại tỵ nạn của người Tây Tạng để chờ sẵn, vì trại tỵ nạn Tây Tạng rất gần trạm xe, có thể đi bộ ra được. Chuyến xe sẽ khởi hành lúc 6 giờ chiều, nhưng cần phải đi sớm để còn xếp hành lý lên trên xe. Vị sư phụ tá dẫn tôi vào trong một căn nhà nhỏ nghèo nàn để đợi chuyến xe buýt. Tôi nhân tiện đi vòng vòng khu phố của trại tỵ nạn.

Độc khu phố có đầy các gian hàng bán trên vỉa hè. Đường sá và không khí cũng vẫn ô nhiễm và bẩn thỉu. Tôi quay trở về căn nhà ngồi nhắm mắt tụng chú, và chìm vào trong một giấc ngủ ngắn. Khi căn nhà ồn ào tiếng nói thì tôi tỉnh giấc và thấy rất nhiều vị tăng sĩ của Sera cũng tụ họp tại đây để lấy xe buýt như tôi đi về Dharamsala. Như vậy có nghĩa là trên xe buýt sẽ không đáng ngại lắm, vì hành khách gần như chỉ toàn các tăng sĩ Sera. Một vị tăng đến gần tôi và tự giới thiệu bằng Anh ngữ, tên là Achoo. Vị này được chỉ định đi theo tôi để giúp đỡ khi cần và chúng tôi có 3 người, sẽ ngồi gần nhau: hai tăng sĩ là Achoo, cháu của thầy viện trưởng tên là Tenzin Kelsang và tôi.

Tôi nhìn kỹ Achoo. Đó là một tăng sĩ trung niên, nhưng vẫn nhỏ tuổi hơn tôi khá nhiều, khuôn mặt thật hiền lành chất phác. Tôi thấy rất là cảm mến. Vị tăng sĩ cháu của thầy viện trưởng thì tôi đã quen biết từ năm 2002 và tôi thường hay giúp đỡ tịnh tài để tu học. Tôi cảm thấy yên tâm và nghĩ thầm: cho dù chuyến hành trình sẽ thật là cực nhọc, nhưng bên những người bạn tăng sĩ này, tôi sẽ cảm thấy trong lòng ấm áp và vui vẻ.

Lúc 6 giờ chiều, chúng tôi đi bộ ra bến xe, mỗi người tự xách hành lý của mình. Bến đã đông người và hai ba chiếc xe buýt đang nhận người lên xe và chất hành lý. Bến xe thì thực là bẩn thỉu vì bò lớn bò bé đi thanh thảo và lâu lâu làm một bãi phân to tướng. Tôi cứ phải nhắc chừng hai vị tăng đi theo để tránh phân bò, họ cười nói là không có sao. Thật đúng là Ấn Độ! Tôi nghĩ bụng nếu hai vị này đạp phân mà leo lên xe buýt ngồi cạnh mình thì quả là khó khăn, chưa kể là nếu hành lý phải xếp dưới chân chỗ ngồi.

Cuối cùng chuyến xe của chúng tôi cũng đến, hai vị tăng đẩy tôi lên xe buýt cho lẹ, mang theo cả cái hành lý xách tay duy nhất của tôi và của họ lên xe. Ba chỗ ngồi của chúng tôi thuộc hai hàng ghế cuối cùng. Tôi vào ghế ngồi và để va-li xách

tay của tôi dưới gầm ghế là hết chỗ. Hai vị tăng đành phải ra khỏi xe, ném hành lý của mình lên để cho lơ xe chụp lấy và xếp lên nui. Đi như vậy, nếu bị mưa thì lãnh đủ, vì bên trong hành lý sẽ ướt hết. Mà cái lối ném hành lý lên nui xe cũng thật là thủ công nghệ: các sư tung hành lý lên cao cho lơ xe chụp lấy và sắp trên nui. Nếu có lơ tay chụp hụt mà rớt xuống thì ở dưới ráng mà chụp lại. May mà chư tăng chỉ thường dùng loại hành lý bằng bao vải bố và trong hành lý chỉ phần lớn là quần áo, nếu có chụp hụt cũng chẳng vỡ đồ đạc gì.

Thế mới biết là hai ngày qua đi xe lửa sướng hơn rất nhiều, vừa có giường, vừa có chỗ để hành lý rộng hơn xe buýt nhiều lắm. Tôi lại nghĩ thầm, chuyến hành trình này xuống thêm một cấp nữa nhé...

Nhìn lại xe buýt, tôi mới học thêm một điều mới lạ: xe buýt ở đây có hai tầng. Tầng trên toàn là giường nằm, rộng rãi đỡ khổ hơn là ngồi ghế. Dĩ nhiên là giường trên xe buýt nhỏ hơn giường trên xe lửa nhiều. Ngay cả tầng dưới cũng chia hai bên. Bên của tôi chỉ toàn là chỗ ngồi, còn bên kia có tới ba cái giường. Mỗi giường đều có hai cánh cửa có thể khép kín lại để bớt bị ồn ào và dễ nghỉ

ngôi. Vậy mà vị tăng sĩ phụ trách mua vé hộ tôi không mua được, chắc vì mua trễ nên đã hết chỗ giường nằm trên xe buýt.

Giá vé đi xe buýt từ New Delhi về Dharamsala khá rẻ. Đoạn đường dài khoảng 511km, mà giá vé khoảng 600 rupees (gần 15\$ đô la). Còn giá vé của giường nằm chỉ đắt hơn có 200 rupees (thêm 5\$ đô la). Vì đường đi leo núi đèo, ngoằn ngoèo khúc khuỷu, rất là xấu, cho nên xe buýt sẽ chạy rất chậm. Nhanh lắm thì cũng phải 12 tiếng là tối thiểu.

Ngồi vào chỗ trên xe buýt mới thấy vấn đề. Xe làm tại Trung quốc cho nên chỗ ngồi rất nhỏ và hẹp. Hình như xe làm ra để chở những người gầy gò và nhỏ con. Không thoải mái chút nào như xe buýt vùng Bắc Mỹ. Đành vậy, tôi cố ngồi thu nhỏ lại.

Xe khởi hành sau 15 phút, vị tăng sĩ Achoo tuy gầy nhưng cao, nên ngồi ghế sau tôi cũng không thoải mái chút nào. May quá, một vị tăng sĩ khác ngồi chỗ ghế bên cạnh Achoo là bạn thân của vị tăng trẻ mua vé giường bên cạnh, và sau khi trò chuyện thân tình đã chui vào nằm chung giường của vị tăng sĩ trẻ đó. Achoo thích quá, ngả lưng

nằm trên hai ghế. Còn tôi vội vàng lấy hành lý xách tay ra khỏi dưới ghế, đặt vào dưới chân chỗ của vị tăng đã bỏ vào giường nằm để chúng tôi có thể dễ dàng duỗi chân. Vui vẻ và thoải mái cho cả Achoo lẫn tôi và Tenzin Kelsang ngồi cạnh tôi. Chúng tôi duỗi chân được nên thoải mái hơn trước, lúc hành lý còn ở dưới gầm ghế. Còn Achoo thì nằm ở đằng sau và ca hát luôn miệng những bài hát Tây Tạng hay Ấn Độ đang nổi tiếng thời thượng.

Tôi ngủ được một chút thì xe buýt ngừng bánh tại một tiệm ăn. Chúng tôi xuống xe kiếm gì ăn vì đi từ 4 giờ chiều, chưa ăn gì cả nên bụng đã bắt đầu sôi sục. Mà cũng chẳng ăn được nhiều vì tiệm ăn Ấn Độ làm thức ăn rất cay và thêm quá nhiều gia vị. Tôi ăn chút chút, còn Achoo, Tenzin Kelsang và hai vị tăng sĩ ngủ giường bên cạnh thì ăn rất nhiều. Nhìn họ ăn uống ngon lành, tôi thấy thèm. Khi bồi bàn mang giấy tính tiền ra để chúng tôi trả thì tôi thấy giá quá mắc, chắc là tại ăn khuya giữa đường nên bị bắt chẹt. Nhìn các sư ngần ngại trước giá tiền, tôi lẳng lặng cầm lấy biên lai và ra trả tiền cho tất cả năm người. Dù sao, tôi vẫn là người đến từ Bắc Mỹ và có thể trả thoải mái cho họ.

Khi lên trở lại xe thì các lơ xe đi soát vé. Chúng tôi gặp rắc rối vì anh chàng Ấn Độ lơ xe chẳng hiểu ất giáp gì, thấy Achoo ngồi một mình hai ghế thì kêu âm ỹ lên, la hét và xô Achoo sang một bên, bảo rằng còn chỗ cho một người hành khách khác. Achoo phân trần, nhưng phần thì tiếng Ấn Độ không rành, phần thì Achoo hiền quá, nên anh lơ xe làm dữ, đổ cho Achoo là ăn gian một ghế. Tôi phải can thiệp và mở cửa của giường nằm đối diện, kêu vị tăng sĩ kia chui ra và trình vé. Anh lơ xe giận dữ cầu nhàu cấm không cho vị tăng sĩ đó chia giường chung với bạn. Thật là vô lý. Cuối cùng, anh lơ xe đuối lý và bỏ đi để cho chúng tôi yên ổn muốn làm gì thì làm. Thế là tạm yên ổn.

Chưa được bao lâu thì lại có rắc rối. Vị hành khách ngồi trước tôi hạ thấp lưng ghế xuống để nằm ra và ngủ. Vì thế chỗ của tôi ngồi trở thành chật hẹp vô cùng và tôi không thể xoay sở. Một mặt, tôi không muốn bắt vị đó dựng lưng ghế lên, mặt kia, tôi cũng không muốn hạ lưng ghế mình làm khổ Achoo nằm ngay đằng sau tôi. Thật là khổ, vì chỗ hẹp quá đến nỗi bấp vế và bàn tọa của tôi ê ẩm và muốn bị vọp bẻ! May quá, hơn một tiếng đồng hồ sau thì xe ngừng cho hành khách đi nhà vệ sinh. Và khi trở lại xe, Tenzin

Kelsang nhỏ con hơn tôi nhiều, chịu đổi chỗ cho tôi ngồi mé ngoài để tôi được tự do hơn một chút.

Lúc đó trời đã bắt đầu khuya và lạnh. Sau khi lên lại xe, tôi phải lôi hết tất cả hai cái áo ấm ra, một cái là áo bông vải, cái kia là áo bành tô mùa đông của Canada mặc vào mới tạm thoải mái.

Tôi cố gắng ngủ gà ngủ gật. Được một lúc thì tạm ngủ yên. Nhưng đang ngủ thì bỗng giật nảy mình. Xe cán cái ổ gà to đến độ, tôi nảy mình tung lên trên ghế, đầu đập vào trần xe đau điếng người. Tỉnh dậy nhìn lại, đường xe chạy bắt đầu leo núi, xe chạy cán ổ gà quá nhiều, mà ghế chúng tôi là hai hàng cuối cùng sau xe, nên bị nhồi khủng khiếp. Thế mà xe cũng chẳng phải là chạy nhanh lắm.

### PHẦN 3: TU HỌC TẠI DHARAMSALA

#### 9. Ngày 20 tháng 2, 2008

Càng về khuya xe càng leo núi lên cao và trong xe càng lạnh. Tôi co ro trong hai lần áo. Càng ngày càng ho khúc khắc và bị đờm. Tôi không hiểu vì sao mà trong xe lạnh quá mức như thế. Vừa lạnh vừa ẩm. Tôi quen khí hậu lạnh nhưng khô của Canada, nên không chịu được cái loại rét ẩm ướt thấu vào trong lục phủ ngũ tạng. Phải gọi là rét ướt. Rét và ẩm nên gọi là ướt. Đôi khi tôi phải chui đầu vào trong cái áo bành tô để giữ hơi thở ấm áp của mình trong lần áo, sưởi ấm cho thân một chút hơi nóng.

Mà tôi vẫn thắc mắc tại sao mà trong xe lại lạnh kinh khiếp như vậy. Mãi cho đến khi tới Dharamsala và nói chuyện với một chú bé Tây Tạng mà chúng tôi nuôi cho ăn học, ra đón tôi tại trạm xe buýt thì mới hiểu. Chú bé này có đi học trường trung học ngoài đời tại Ấn nên khả năng Anh ngữ khá khá một chút. Lý do, chú giải thích là vì các tăng sĩ không quen đi xe hơi, nhất là xe đò, bị xóc nhiều, cho nên các vị đều bị say sóng

nôn mửa. Và để tiện việc nôn mửa, gần như cả xe đều mở toang cửa sổ để sẵn sàng thò đầu, nôn qua cửa kính, ra ngoài xe. Thảo nào mà tôi thấy trong xe quá lạnh như vậy, lạnh và gió mà tôi cứ tưởng là đến từ sàn xe.

Do đó tôi càng ho, nhiễm trùng cổ họng và xoang mũi nhiều hơn. Khi xe đến bến xe tại Dharamsala, quận McCleod Ganj, nơi trú ngụ của đức Đạt Lai Lạt Ma thì đã hơn 9 giờ sáng. Chuyến xe rút cục mất gần 16 tiếng đồng hồ. Mười sáu tiếng tôi chịu trận, vừa đói vừa lạnh run!

Khi xuống được xe và gặp chú bé, tôi vẫn run lập cập, vì hôm đó thời tiết rất lạnh tại McCleod Ganj. Chú bé thì mặc phong phanh có cái áo bông vải. Còn tôi thì mặc cả áo bông lẫn bành tô mà lại run vì lạnh. Chú bé cười ngất và hỏi, sao người Canada mà chịu lạnh kém thế. Tôi cũng không giải thích nhiều, lo lấy hành lý ra và đi về khách sạn. Nhìn cảnh chur tăng chụp hành lý do lơ xe đứng từ trên mui thấy xuống mà tôi ngao ngán lắc đầu. Quả là xứ Ấn Độ. Nói vậy chứ có vài va-li nặng quá thì lơ xe cũng phải thông dây mà thả xuống. Tôi mau mau ra phụ các tăng sĩ chụp hộ hành lý để sang một bên cho mọi người rồi bảo chú bé dẫn về khách sạn.

Từ trạm xe buýt đến khách sạn chỉ khoảng 15 phút đi bộ. Nhưng đường sá ở đây thì quá lầy lội, hỏi chú bé thì hóa ra trời đêm hôm qua vừa trải một cơn mưa lớn. Đi về đến khách sạn thì đôi giày ba-ta của tôi đã lấm đầy bùn đỏ quạch.

Ngồi trong phòng rửa ráy mặt mũi tay chân và rửa giày ba-ta, tôi mừng thầm là chuyến đi cực kỳ khó khăn đã trải qua rồi. Bây giờ, được nghỉ ngơi, nhưng tôi sẽ phải đối phó với vấn đề nhiễm trùng cổ, ho và viêm xoang mũi. Chú bé rủ tôi đi ăn sáng. Tôi nhận lời và chúng tôi ra quán ăn nhỏ góc đường. Tôi kêu một món trứng chiên và cà phê, còn chú bé và Tenzin Kelsang thì ăn điểm tâm món ăn Ấn Độ và uống trà sữa.

Hôm nay theo chương trình thì chúng tôi được nghỉ một ngày. Nhưng chú bé và Tenzin Kelsang thì nói rằng chờ khi thầy viện trưởng đến sẽ rủ tôi đi đến thăm ngài. Tôi gật đầu và nói là bây giờ tôi sẽ về phòng nằm nghỉ. Khi nào thầy viện trưởng đến thì cứ ghé phòng tôi mà gọi.

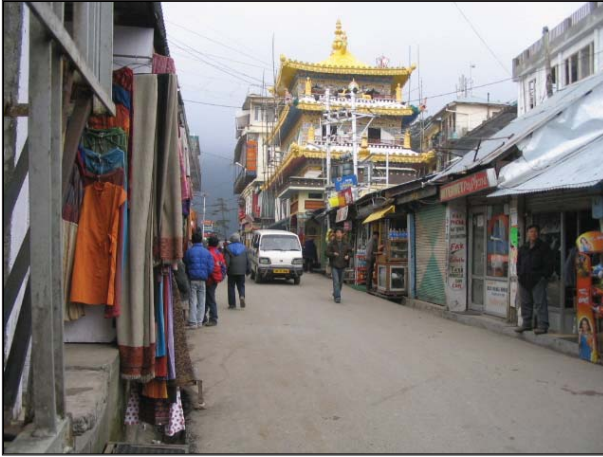
Về đến phòng, tôi xem xét. Căn phòng nhỏ thôi, có hai giường đơn kê sát nhau, nhưng cũng được lắm. Nước nóng có, nhưng thời tiết rất lạnh khoảng 4 hay 5° C gì đó. Chẳng thể nào tắm nổi cho dù có nước nóng. Tôi chỉ đi rửa mặt mũi tay

chân, rồi lên giường nằm ngủ một giấc vì cả đêm qua tôi đã quá cực nhọc với chuyến xe. Phải thu hết can đảm mà chui vào trong chăn, dùng hơi nóng thân mình để sưởi ấm chăn đệm. Nhưng một khi đã cảm thấy ấm áp rồi thì lại không còn có can đảm chui ra khỏi giường.

Khi ngủ dậy và thấy khỏe khoắn hơn, tôi tọa thiền và hành trì các phần tu tập hứa nguyện, sau đó tôi ra ngoài phố đi tản bộ và xem xét đường sá.

Thành phố Dharamsala nằm giữa thung lũng Kangra và bao gồm một diện tích khoảng 29 cây số vuông. Tuy nằm giữa thung lũng, nhưng Dharamsala khá cao, ở độ cao trung bình 1.457 mét (4.780 bộ anh). Vì nằm giữa thung lũng và có núi lớn bao quanh, nên khí núi và hơi nước đọng lại khó thoát ra được. Mùa đông, lạnh và ẩm, khoảng thời gian tôi đến là lúc lạnh nhất, nhiệt độ xuống gần 0° C, và có những hôm tuyết rơi rất nhẹ. Khó khăn nhất là những hôm mưa, vì vừa lạnh lại vừa ướt át khó chịu.

Người dân ở đây nói với tôi là mùa hè cũng khó khăn lắm vì tuy khí hậu nóng, nhưng vô cùng ẩm thấp đến độ quần áo giặt xong mang phơi không khô nổi mà chỉ lên mốc kim. Cách đi đến



Hình 5: Một con đường chính của McLeod Ganj (nơi tôi đi qua hằng ngày đến chùa nghe pháp).

Dharamsala thường là bằng xe lửa, xuống trạm Pathankot (tuy viết vậy, nhưng tiếng Ấn đọc là Pa-tăng-cốt-ti, cách 120km đường xe hơi) hay trạm Chakki Bank (150km đường xe).

Dharamsala bao gồm Dharamsala thượng (upper Dharamsala, gọi đúng tên là quận McLeod Ganj, độ cao là 1.700 mét hay 5.580 bộ anh) và Dharamsala hạ (lower Dharamsala, thấp hơn 460 mét). Hai miền thượng và hạ cách nhau 9km đường xe, và miền hạ có thành phố đông đảo sầm uất hơn.

Tư dinh của đức Đạt Lai Lạt Ma và chính phủ lưu vong Tây Tạng nằm tại Dharamsala thượng, nối liền với ngôi chùa chính (main temple), là nơi ngài thuyết pháp cho chư tăng và Phật tử. Chỉ riêng chư tăng về dự cũng đã khoảng 6.000 vị, và tổng số các Phật tử Tây Tạng cũng như ngoại quốc mọi nơi về tham dự ước lượng sơ khởi cũng phải đến 5.000 hay 6.000 người.

Tôi không có đủ thì giờ xuống thăm Dharamsala hạ, chỉ có một vài lần đi ngang qua thành phố



Hình 6: Sân các Phật tử ngồi nghe pháp (nhìn từ nơi dựng bảo tòa của đức Đạt Lai Lạt Ma).



chính thì thấy ở đây rất sầm uất. Phần lớn thì giờ tôi tu học tại McLeod Ganj (Dharamsala thượng), tại ngôi chùa chính. Quận McLeod Ganj rất là nhỏ, chỉ gồm vài cây số đường, và có hai đường song song dẫn đến ngôi chùa chính nơi Phật tử đến ngôi nghe pháp.

Tôi cũng chưa biết là nơi ngôi nghe pháp được



Hình 7a, 7b: Tượng Phật Quán Âm Thiên Thủ Thiên Nhân rất linh thiêng trong ngôi chùa chính, nơi các Phật tử Tây Tạng (và cả cá nhân tôi) thường đến cúng dường đèn bơ, cầu nguyện và hồi hướng. Vị sư geshe-la trong hình 7b bên phải là vị sư hướng dẫn, theo lời thỉnh cầu của Phật tử đến chiêm bái, thầy giúp Phật tử làm đèn bơ và cúng dường lên đức Phật Quán Âm Thiên Thủ Thiên Nhân.

sắp đặt ra sao, nên đi bộ và hỏi thăm đường đến ngôi chùa chính để xem trước. Khi vào đến ngõ đưa vào chùa thì thấy có dán giấy trên tường, thông báo chương trình thuyết pháp sẽ bắt đầu vào ngày 22 tháng 2 và chấm dứt ngày 2 tháng 3 (tổng cộng là 10 ngày). Tôi đi vào trong chùa, xem xét chỗ ngồi của thính chúng. Đó là một cái sân rất lớn (hình 6), chia làm nhiều khu vực. Khu bên trái dành cho người Tây phương, có được chút mái hiên che mưa nắng. Khu chính giữa dành cho người Tây Tạng và chùa một khoảng đường cho đức Đạt Lai Lạt Ma đi lên tòa giảng. Khu bên phải, một phần dành cho người Đài Loan, một phần dành cho người Nhật và Đại Hàn. Hai khu còn lại này không có một chút mái hiên nào.

Lúc tôi đến sân để xem xét thì đã có khá đông người. Họ vạch một khoảng ô vuông trên sân, và ghi tên lên trên để dành chỗ ngồi cho những ngày đến nghe pháp.

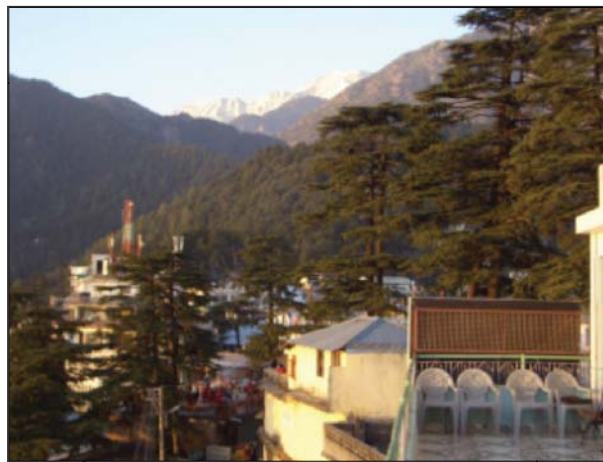
Nhìn lại khoảng sân thì hơn hai phần ba diện tích đã có ghi tên, và nhiều chỗ họ còn dán cả nệm mỏng lên trên để ngồi nghe cho ấm bàn tọa. Điều này rất cần thiết vì sân bằng xi măng lạnh lẫm, ngồi thẳng lên trên sẽ bị khí lạnh thấm vào cột xương sống lưng, thành bệnh. Tôi thấy họ làm

như vậy thì cũng đi tìm bút và vạch một ô cho mình.

Đang loay hoay làm thì nghe bên cạnh có ai nói mấy câu tiếng Pháp. Tôi quay ngang xem thì có hai vợ chồng người da trắng đang bàn nhau vạch ô ngồi. Tôi quay lại nhìn họ cười, hỏi họ từ đâu đến. Hóa ra họ đến cùng tỉnh của tôi ở Canada. Bắt tay chào đồng hương xong, tôi hỏi thăm họ tình hình và tin tức. Họ nói có một số người Canada đến dự và cho tôi biết một thông tin khá quan trọng



Hình 8: Thung lũng ở Dharamsala, nhìn từ con đường dẫn về ngôi chùa chính.



Hình 9: Cảnh thung lũng nhìn từ khách sạn Shivala (nơi tôi trú ngụ).

là đức Đạt Lai Lạt Ma sẽ bắt đầu thuyết pháp buổi sáng hôm sau (21 tháng 2), chứ không phải là ngày 22 tháng 2 như đã thông báo. Tôi hỏi họ làm sao biết được như thế, họ giải thích là đã lên phía bên trên sân và nói chuyện với nhóm chuyên môn quay phim cho đức Đạt Lai Lạt Ma cho nên biết được tin này. Tôi mừng quá, vì đã đến đây thì phải nghe học đầy đủ, thiếu một ngày (nhất là ngày đầu) thì uống quá.

Sau khi vạch chỗ ghi tên cho có thôi (chứ tôi không hy vọng gì vì khi đông quá thì khó mà còn

giữ được chỗ như vậy), tôi thấy đói bụng nên đi ăn trưa. Sau đó, tôi đi tìm tiệm thuốc mua nước súc miệng cực mạnh để tiết trùng miệng mỗi sáng và tối trước khi đi ngủ, hy vọng sẽ giảm ho và đờm trong cổ họng và xoang mũi.

Sau buổi trưa, tôi về phòng để ngủ vì tôi vẫn chưa lại sức sau chuyến đi mệt mỏi. Trong giấc ngủ chập chờn, tôi nghe tiếng gõ cửa. Chú bé Tây Tạng ghé qua kêu tôi đi chung qua thăm thầy viện trưởng. Ngài ở khách sạn Shiwali, cách khách sạn Shambala nơi tôi đang tạm trú một đoạn đường ngắn và một con dốc. Khi đến nơi thì thầy đang ngồi ngoài sân thượng trước của phòng trên lầu ba. Thầy vui mừng hỏi thăm chuyến đi xe buýt về Dharamsala của tôi và cảm thông với tôi nỗi niềm khổ nhọc trên chuyến đi. Sau đó thầy thăm hỏi chú bé Tây Tạng, cũng là một cháu họ xa của ngài và cho chú bé ít tiền sinh sống. Ngài với thầy chưa được bao lâu thì có phái đoàn tăng sĩ đến thăm hỏi thầy. Vì thầy là viện trưởng nên rất nhiều tăng sĩ cũng như Phật tử ghé đến thăm hỏi hoặc xin ngài làm lễ. Chúng tôi cũng gặp thầy phụ tá Geshe Norbu Chopel, trụ trì tại ngôi chùa ở Westminster, California, nơi mà tôi đã giúp thầy viện trưởng xây cất năm 2003. Thầy phụ tá dẫn

cô con dâu của anh chị bạn đạo chúng tôi (hiện trú ngụ tại Toronto) đi hành hương các Phật tích trong suốt hai tuần nên có vẻ khá mệt mỏi. Thăm hỏi thầy phụ tá xong, chúng tôi chào thầy viện trưởng và ra về.

Buổi chiều hôm đó, tôi ghé lại ngôi chùa chính một lần nữa để tham bái, và sau đó đi ăn tối rất nhẹ tại một tiệm ăn Tây Tạng nhỏ xíu có tên là Drasang House (nhà ăn Drasang). Tôi thích ăn mì tại tiệm này vì là món ăn tương đối nhẹ và dễ nuốt trước đi ngủ. Mì, tạng ngữ gọi là *“thukpa”*. Tiệm này nhỏ nhưng nấu cũng tạm ăn được nên chư tăng ghé vào đây ăn đông, có khi vào mà không còn chỗ. Khi đến ăn nhiều lần rồi thì khi hết chỗ, các thực khách quen sẽ tự động nhích sát vào nhau cho mình ngồi, rất là thân thiện và hiếu khách. Tiệm ăn chỉ làm vài món: cơm chiên, mì chay rau cải, gọi là *“veg-thuk”*, hoặc mì bò yak gọi là *“ya-thuk”* và mô-mô chay hay mận (là món hoành thánh *“wonton”* của Tây Tạng). Nói là mì bò (yak), nhưng chỉ là mì chay rắc thêm vài mảnh thịt băm rất là dai. Cho nên cứ ăn mì chay là hay nhất. Còn cơm chiên chay hay mận cũng y vậy, chỉ toàn là cơm chiên dầu, trộn thêm ít trứng gà, chút rau cải xắt nhỏ hoặc vài ba mảnh thịt băm. Tôi chỉ ăn thử một lần, không thấy ngon lắm.

Ăn xong cơm tối, tôi đi gửi điện thư báo tin cho vài người bạn, xong là trở về phòng ngay, tọa thiền và đi ngủ rất sớm lúc 8 giờ tối. Đang ngủ thì cửa phòng lại gõ âm âm. Hóa ra là vị thầy trẻ Tenzin Kelsang cùng đi xe buýt với tôi, xin về phòng ngủ chung vì căn nhà lớn dành cho chư tăng Sera Mey không còn chỗ. Lúc đó là khoảng 9 giờ 30 tối. Thầy Tenzin nhất định bắt tôi phải lấy thêm chăn của thầy mà đắp thêm vì trong phòng khá lạnh, còn thầy đã có tấm áo choàng nỉ của chư tăng rất ấm. Tôi không chịu và nói là chăn dày lắm, đã đủ ấm rồi. Nhân tiện, tôi báo cho thầy biết là đức Đạt Lai Lạt Ma sẽ thuyết pháp sáng mai. Thầy nhất định nói là không có, không tin vào tin tức của tôi có và nói là hãy để mai tính xem sao.

Đêm hôm đó, tôi ngủ một giấc thật là ngon lành, phần vì mệt, phần vì thầy Tenzin Kelsang rất an tĩnh, ngủ khá yên lặng, không hề ngáy chút nào. Tôi rất thích chia phòng với thầy.

## 10. Ngày 21 tháng 2, 2008

Sáng sớm tôi đã thức dậy, bên kia giường, vị thầy trẻ vẫn còn ngủ. Giấc ngủ rất an lành. Tôi nhẹ nhàng vào phòng tắm làm vệ sinh sáng

trong yên lặng, xong thì lên lại giường ngồi hành trì thiền quán.

Vì nguyên một đêm dài được nghỉ ngơi đầy đủ nên sáng nay, tôi thấy trong người tỉnh táo và khoẻ hơn nhiều. Trong khi hành trì thiền quán sám hối và quán tưởng hóa thành Hộ Phật, tự nhiên tôi rất xúc động khi trực ngộ về nỗi khổ của con người, nhất là của chư tăng sĩ trong các điều kiện sinh sống khó khăn và thiếu thốn. Đã là con người, ai lại không khổ khi phải sống trong cảnh thiếu thốn. Đồng thời, tôi cũng trực ngộ đến sự may mắn của bản thân, sinh sống tại một nước giàu có như Mỹ hay Canada. Dù ở Canada có lạnh đến đâu chẳng nữa, khi tôi về nhà là được sưởi ấm áp, chỉ cần mặc áo thun quần đùi trong nhà y như là được ở một nơi của vùng nhiệt đới. Ở trong nhà, tôi chưa bao giờ phải chịu nỗi khổ của cái rét mướt, lạnh lẽo như ở trong phòng khách sạn này. Đêm qua chắc nhiệt độ phải xuống thấp hơn không độ. Đó là tôi đã được ở trong phòng khách sạn, là phải sướng hơn biết bao người dân đang ở trong vùng này rồi.

Tôi nhớ lại lời thầy tôi nói, người Tây Tạng cả năm cũng không tắm, mà đâu có sao. Phải rồi, trong điều kiện sinh sống như thế này, chính bản

thân tôi cũng không thể tắm và không dám tắm. Và như thế, tôi nhận thấy rõ rệt sự may mắn của mình. Có nhân duyên sinh sống tại một nơi với những điều kiện quá tốt. Vậy mà vẫn không tu tập được như chư tăng, các vị thiếu thốn hơn mình ngàn lần.

Khi quán đến đây thì tôi xúc động vô biên trong tâm, và tôi xin nguyện sẽ làm hết sức mình để giúp chư tăng tu học. Khi đó, tôi cảm thấy hai dòng nước mắt của tôi chảy dài trên má. Và cả bản thân mình nữa, tôi sẽ hết sức cố gắng tu tập, mình thật là quá sướng hơn chư vị tăng sĩ mà còn không chịu tu học. Thầy bốn sư đã dạy dỗ cho biết bao pháp môn hành trì rất thâm sâu, lại được sống trong những điều kiện đầy đủ, ăn uống dư thừa, quần áo nhà cửa ấm áp bảo bọc tấm thân mình chẳng hề thiếu thốn, đi một bước ra ngoài nhà thì lên xe hơi. Vậy đó, mà chuyện hành trì thì thấy thật là xa vời.

Tôi nhớ đến ngày xưa, các báo chí chỉ trích các nhà chính trị “*ăn trên ngồi trốc*”, gọi họ là các nhà chính trị sa-lông (nghĩa là họ làm chính trị trong phòng khách sang trọng của họ và chỉ ba hoa mà thôi), để rồi nhận ra là có lẽ tôi cũng chỉ tu tập sa-lông mà thôi!

Bây giờ, ở đây, tôi nhận ra sự khác biệt giữa hai sự tu tập - trong những điều kiện sung sướng của một nước giàu có, và trong những điều kiện thiếu thốn nghèo nàn - khác nhau lớn lao như thế nào.

Thôi, từ nay, tôi xin tự hứa như lời đức Đạt Lai Lạt Ma đã dạy: Khi cõi này còn tồn tại, tôi nguyện sống cuộc đời mình để phục vụ mọi chúng sinh hữu tình... Nhất là phục vụ cho chư tăng ở các tu viện nghèo khó, những vị đã nguyện dành cả cuộc đời để cứu độ tất cả chúng sinh hữu tình vượt thoát khổ đau. Quán tưởng đến đây, tôi rất hoan hỷ vì đã hy sinh chuyển đi hành hương và để hết số tiền đó cúng dường lên chư tăng...

Buổi thiền quán thật là cảm động. Thực tâm, tôi nhìn thấy những điều mà có lẽ suốt đời tôi cũng sẽ không nhìn thấy khi còn ở tại Canada và tu tập trong hoàn cảnh của đời sống đó.

Xả thiền xong thì vị thầy trẻ cũng vừa thức giấc. Chúng tôi chào nhau buổi sáng và thầy vào phòng tắm. Xong xuôi, thầy rủ tôi đi ăn sáng. Tôi nói là trễ rồi, bây giờ tôi phải đi sắp hàng để vào nghe pháp. Thầy nói được, vậy chúng ta cùng đi, nếu không có thuyết pháp thì mình đi ăn sáng. Tôi đồng ý.

Chưa vào được chùa chính thì chúng tôi đã phải chia tay. Vì thầy phải sắp hàng theo cái đuôi dành cho tăng sĩ dài lắm, ra cả đến ngoài đường mấy trăm thước. Còn tôi thì sắp hàng theo đuôi của Phật tử cũng dài dằng dặc. Điều lạ lùng tôi nhận xét được ngay từ ngày đầu tiên phải sắp hàng này, là số phụ nữ về nghe pháp đông hơn gấp bội số nam Phật tử về tham dự. Theo tôi ước lượng thì tỷ lệ là khoảng 10/1. Thật là lạ lùng, tại vì về Dharamsala tu học thật là cực khổ, thường thì phụ nữ cần các tiện nghi nhiều hơn và ngại khổ nhọc hơn nam phái. Thế mà khi đi học đạo thì số phụ nữ lại đông đảo hơn.

Thực ra, khi nghĩ lại thì cũng không có gì lạ lắm vì tôi nhớ trong các chùa cũng y vậy. Số nữ Phật tử trong chùa bao giờ cũng đông hơn số nam Phật tử. Nhất là trong các buổi nhập thất hay thọ bát quan trai. Đôi khi trong các buổi đó, tôi thấy chỉ có thầy trụ trì và tôi là nam phái, còn lại mười mấy người khác tham dự chỉ toàn là phái nữ. Đàn ông mãi mê tham đắm trong công danh sự nghiệp nên không chịu theo đạo, phần lớn chỉ biết lo kiếm tiền và hưởng thụ lạc thú của đời người, mãi lo chuyện tậu nhà cao cửa rộng, o bế xe mới mua, hoặc mẹ mãi buôn bán thủ tiền vào túi mà không quay về đạo.

Khi qua được hàng rào an ninh khám xét xong, vào đến bên trong sân chùa chính thì số người đến đã đông lắm. Đặc biệt là số lượng người Tây Tạng quá nhiều đến mức độ họ tràn cả qua bên chỗ dành cho người Tây phương ngồi. Dĩ nhiên là chỗ của tôi đã dành, vạch và ghi tên sẵn đã bị số đông ngồi lên cả rồi. Chẳng làm gì hơn được, tôi ngồi đại vào một chỗ đằng sau những người đến từ Canada, và họ vui vẻ nhích vào để tôi ngồi chung nghe pháp.

Sáng hôm đó, nghe đức Đạt Lai Lạt Ma thuyết pháp, tôi bàng hoàng cả người. Đề tài ngài thuyết chính là Bồ đề tâm, những điều ngài dạy và khuyến tu trùng hợp với những trực ngộ hồi sáng, tâm tôi đã khởi sinh. Tôi không thể nào không thâm nghĩ, hay là sáng nay, chính ngài đã gửi cho tôi thông điệp đó!

Trong thời thuyết pháp, ngài dặn dò tất cả hãy cố thuần hóa tâm mình để hướng về thương yêu và phục vụ, mang lại hạnh phúc cho các chúng sinh hữu tình khác. Đừng nghĩ đến bản thân mình, từ bỏ lòng vị kỷ để hành động lợi tha. Nghe ngài thuyết giảng, niềm cảm xúc sáng nay khi thiền tọa lại khởi lên trong tâm tôi.

Trong thời pháp, khi ngồi nghe tiếng của vị thông dịch sang Anh ngữ tôi giật mình cứ tưởng Geshe Thupten Jinpa đã về đây dịch thuật (và cũng là thầy của tôi). Tôi tò mò quá, phải lên hỏi các vị an ninh canh gác xem ai là vị thông dịch. Hóa ra không phải là Geshe Thupten Jinpa mà là Geshe Dorje Tamdul. Vị thầy này có một giọng nói tiếng Anh thật là giỏi và điêu luyện. Giọng của thầy nghe rất giống giọng của Geshe Thupten Jinpa, là vị thông dịch viên chính thức của đức Đạt Lai Lạt Ma tại Mỹ.

Đức Đạt Lai Lạt Ma thuyết giảng về Tam thượng học, Giới, Định, Tuệ và giảng sang Kinh Hiền Ngu của Tây Tạng, với câu chuyện “*Bồ Tát cá làm phép lạ*”. Sau đó, ngài nói là vì có một số đồng bào Tây Tạng đi về Dharamsala thăm thân nhân, nhưng không thể ở lại lâu hơn để nghe pháp, cho nên ngài sẽ làm lễ cầu nguyện cho các đồng bào đó. Rồi ngài giảng về cách hành trì Thất Chi Nguyện và làm lễ cúng dường.

Buổi chiều hôm đó không có chương trình gì cả, tôi lại ghé thăm thầy viện trưởng và thầy bảo tôi hãy dọn về khách sạn Shiwala ở cạnh phòng của ngài, bởi vì cô con dâu của người bạn tôi tại Toronto đã đi về Canada, và ngài có phòng

trống bên cạnh. Tôi xin phép được ở lại khách sạn Shambala với thầy Tenzin Kelsang, nhưng thầy bảo tôi hãy nghe lời. Tôi vâng dạ, và trở về phòng thu xếp hành lý để dọn qua khách sạn mới.

Tối hôm đó, tôi cũng hành trì rất sớm và đi ngủ lúc 8 giờ tối. Nhưng ban đêm tôi vẫn bị ho và bị đờm xanh rất khó thở.

## 11. Ngày 22 tháng 2, 2008

Vì hôm qua khi tôi đến ngôi chùa chính để nghe pháp thì đã có đông người làm đuôi thật dài, cho nên sáng nay tôi phải thức dậy sớm hơn từ lúc 5 giờ 30 sáng để có đủ thì giờ hành trì và đi sắp hàng, để khởi vào trễ. Như thói quen, tôi bắt đầu bằng thời thiền tọa an tâm. Vì còn sớm quá, nên thành phố đang ngủ yên. Tất cả thật là an tĩnh chung quanh tôi và chỉ ít phút sau tâm thức đi vào một sự bình an và hỷ lạc không thể nào diễn tả nổi. Tự nhiên tâm tôi sung sướng như mới nở ra một đóa hoa và hiểu được niềm hạnh phúc nhất trong một ngày chính là thời thiền tọa sáng sớm tinh mơ khi tất cả còn đang yên ngủ.

Đó là lý do tại sao chư vị tôn đức tổ sư đã đặt ra thời tọa thiền công phu khuya trong các thiền

viện. Đức Đạt Lai Lạt Ma cũng đi ngủ rất sớm và dậy từ 4 giờ sáng hành trì công phu thiền tọa. Lúc sáng tinh mơ này là thời điểm dễ dàng nhất để nhập định và an trú trong niềm hạnh lạc của thiền duyệt. Một phần vì thân tâm đã trải qua một đêm an nghỉ và sẵn sàng để hành trì công phu tinh tấn. Phần khác, khi không khí và môi trường chung quanh còn đang yên ngủ rất tĩnh lặng, không làm chia chẻ tâm thức an tĩnh sau một đêm an nghỉ của chúng ta. Tất cả đều dễ dàng đưa thân tâm chín muồi của mình vào trong niềm an định nhẹ nhàng sung sướng. Rồi niềm hỷ lạc phát khởi lại càng đưa tâm thức vào trong cảnh giới an bình nội tại. Chính từ tâm an bình đó - như một mặt hồ tĩnh lặng và nước hồ lóng xuống đáy trong suốt - mà thiền giả trực ngộ ra nhiều điều hữu ích lớn. Khi tâm đạt đến cao điểm của sự an tĩnh sẽ nở ra thành tiểu ngộ. Sau nhiều lần tiểu ngộ và tiếp tục hành trì thành thực chín muồi sẽ đưa đến đại giác.

Chính vậy, hạnh phúc là niềm an lạc của buổi thiền định sáng sớm tinh mơ khi một ngày bắt đầu. Tất cả trí tuệ sẽ tự khởi sinh từ tâm an tĩnh, niềm khinh an nhẹ nhàng của thần trí cực kỳ tinh táo và cảnh giác. Có lẽ vì vậy mà phần lớn các

sự giác ngộ<sup>23</sup> đều xảy ra khi trời vừa hừng sáng. Tôi nhớ đến các kinh sách kể lại cuộc đời của đức Thích Ca Mâu Ni tọa thiền 49 ngày dưới gốc cây bồ đề và đại giác ngộ trước khi trời sáng. Hãy nhìn vào tượng Phật an tọa kiết già, khuôn mặt thanh tịnh trong niềm an tĩnh, hai bàn tay xếp trên nhau, rất an lạc. Đó chính là cõi cực lạc ngay tại thế gian này.

Nếu có ai hỏi tôi: *Lúc nào là lúc hạnh phúc nhất đời bạn?* Tôi sẽ trả lời: *Là lúc sáng sớm tinh mơ, hành thiền quán, là những giây phút trụ trong thiền định bất khả thuyết, bất khả tư nghĩ!*

Đó là lý do tại sao các hành giả du già thường không ăn bữa tối (hoặc ăn tối thiểu), để dạ dày trống rỗng, nghỉ ngơi trong giấc ngủ sớm, an lành và sáng thức giấc rất sớm trong niềm an tĩnh, khinh an và hành thiền giác ngộ.

Cho nên sáng nay, vì không muốn đi nghe pháp quá trễ phải làm đuôi rất lâu, tôi cố thức dậy thật sớm, làm vệ sinh cá nhân sạch sẽ, bụng thật nhẹ nhàng trống rỗng. Thế mà nhờ vậy, lại vô tình đi vào cõi thiền định tràn đầy niềm an lạc vô biên. Sau đó tôi hành trì các pháp môn hứa nguyện trong niềm an vui vô tận.

---

<sup>23</sup> Nhật ngữ gọi là satori.



Rồi tôi ra khỏi khách sạn đi lên chùa chính nghe pháp. Hôm nay tôi đi sớm nên bớt đông hơn, thế mà qua khỏi được hàng kiểm soát an ninh và vào trong sân nghe pháp thì cũng đã đầy nửa. Dĩ nhiên là chỗ của tôi đã có người ngồi. Tôi lui xuống ngồi sau hàng của các bạn người Canada. Một lúc sau thì họ đến đầy đủ. Tôi lại nhích ra cho họ vào chỗ ngồi của họ và vô tình ngồi trên một ô vuông có viết chữ Marie, USA. Chả sao, tôi thầm nghĩ, chỗ của mình người ta cũng đã ngồi lên.

Được một lúc sau, gần đến giờ thuyết pháp thì có một cô vội vã bước về phía chỗ tôi ngồi và loay hoay tìm kiếm. Tôi nhìn kỹ cô xem có phải là hôm qua cô đã ngồi chỗ này không, nhưng không nghĩ là cô đã đến nghe pháp hôm qua. Cô đòi lại chỗ ngồi của cô bằng tiếng Mỹ: *"This is my place, Marie is my name."* Tôi nói vâng (*"yes"*) và ngồi lui lại đằng sau cô, trả lại chỗ của cô. Chưa đầy năm phút sau có hai vị Phật tử nam nữ người Mỹ đến hỏi tôi xin ngồi chỗ bên cạnh (*"Is there anybody here, can we seat here?"*), tôi vui vẻ trả lời là: Tôi không biết, nhưng hai bạn cứ ngồi đi, cùng lắm chúng ta ngồi chặt lại và chia sẻ chỗ. Chúng ta đến đây để cùng chung nghe pháp, và đức Đạt Lai Lạt Ma đã dạy chúng ta phải chia sẻ và giúp

đỡ mọi người, và tôi rất hoan hỷ chia sẻ. (*"I don't know, but please sit down, anyway if others come, we will sit even more closer to share the place, after all we are here to learn Buddhism and one thing that His Holiness always teaches us is to share and help, so it is my pleasure to share."*) Sau khi tôi nói vậy, hai bạn kia vui mừng ngồi xuống, còn cô Phật tử lúc nãy đòi chỗ của mình không biết nghĩ gì, nhưng một lúc sau cũng nhích chỗ cho hai người Tây Tạng ngồi chung và nói *"Tôi cũng chia sẻ đây."* (*"I also can share."*)

Tôi mỉm cười và bắt đầu lấy máy radio ra bắt đài FM 92.30 MHz để nghe vị thông dịch sang tiếng Anh là Geshe Dorje Tamdul.

Tôi thầm nghĩ, đức Đạt Lai Lạt Ma đã dạy không biết bao nhiêu rồi, mà trong đời sống hàng ngày, chỉ hơi vô ý là chúng ta sẽ mắc phải cái ngã, của tôi, của anh, và tất cả mọi tranh chấp trên thế giới này, dù lớn hay nhỏ cũng không qua khỏi cái bản ngã thâm căn cố đế đó. Sáng hôm qua và sáng hôm nay, tôi cũng có thể đi tìm đến ô vuông tôi đã ghi tên và đòi chỗ của tôi, dù chưa chắc là người ngồi trên đó đã chịu trả. Nhưng tôi biết là tôi đã không thể làm vậy. Cái gì gọi là của tôi? Chỉ là một vạch ngang dọc trên mặt đất và

ghi tên lên trên. Thế là đã nảy sinh một sự gán ghép<sup>24</sup> chỗ ngồi ở trong tâm thức, và bắt đầu bằng cái bản ngã để mặc nhiên công nhận, nó là của tôi. *Tất cả phiên não khởi sinh ra từ đó mà thôi.*

Nếu tôi không học được điều này, thì cho dù tôi có đi nghe hết cả mười mấy ngày thuyết pháp, thuộc lòng mọi lý thuyết cũng chẳng lợi lạc gì cho tôi và cho các chúng sinh hữu tình khác, đã từng là mẹ tôi qua vô lượng kiếp tái sinh luân hồi và nhất là họ cũng chẳng khác gì bản thân tôi, cùng đi tìm về đạo.

Đức Đạt Lai Lạt Ma mở đầu nói rằng khóa thuyết giảng này sẽ chính thức bắt đầu hôm nay và kéo dài trong 10 ngày và sau đó giảng về dòng truyền thừa ngài đã thọ lãnh và giới thiệu đề tài thuyết giảng là Kinh Hiền Ngu và Kinh Pháp Cú theo bản cổ văn của Phật giáo Tây Tạng. Sau đó ngài trì tụng các bài cầu nguyện khai kinh và hỏi có bao nhiêu người Tây Tạng cũng như Trung Hoa và Tây phương về tham dự.

Rồi ngài giảng về sự khác biệt giữa con người với loài thú. Tuy cùng giống nhau ở chỗ là có nhu cầu sinh tồn, muốn được an lành no đủ, nhưng con

---

<sup>24</sup> The notion “*my and mine*” is a mere imputation in our mind, having no intrinsic value.

người khác ở chỗ có trí tuệ và luôn luôn có nhu cầu tìm về đạo, hưởng thượng, khác với loài thú chỉ lo tìm thỏa mãn miếng ăn và sự sống. Chính vì sự thông minh hơn loài vật này mà con người lâm vào thế kẹt khi tâm thức quá lo lắng bất an cho tương lai. Do đó cần phải tu luyện chuyển hóa tâm thức.

Rồi ngài giảng rất sâu sắc và thâm thúy về cái bản ngã, cái “*tôi*” khởi đầu chỉ sự gán ghép của tâm thức và sau đó lại mắc kẹt vào chính sự gán ghép này để thấy là cái “*tôi*” đó có thật, hiện hữu riêng biệt, tách rời và độc lập với mọi chúng sinh khác, và từ đó mà mọi tà kiến khởi sinh.

Đến 11 giờ 30 thì đức Đạt Lai Lạt Ma ngưng và nghỉ trưa, thời giảng buổi chiều sẽ bắt đầu lại lúc 1 giờ. Tôi không có gì ăn trưa nên định ra ngoài chùa để mua thức ăn. Khi ra đến cuối sân chùa mới thấy là hàng ngàn chư tăng và Phật tử đang chen chúc trong ngõ hẹp để đi ra khỏi chùa. Như thế này thì đành chịu trận ở đây thôi, không có đủ thì giờ để đi ăn trưa. Cho dù có ra nổi cũng phải sắp hàng qua khám xét an ninh để vào trở lại. Tôi quay trở lại trong sân chùa lục túi đeo vai kiếm miếng bánh quy ăn tạm cho đỡ đói và sau đó tìm chỗ nằm ngả lưng một chút trước thời pháp.

Sau khi nghỉ được 15 phút, tôi tìm nhà tắm để đi tiểu. Đây cũng là một vấn đề vì cả buổi sáng ngồi nghe pháp không đi được. Bây giờ mới thấy là nhà tắm ở ngoài vòng kiểm soát an ninh. Cho nên tôi đành chịu mất thì giờ để sắp hàng đi tiểu và trở lại hàng khám an ninh sau đó.

Buổi chiều, đức Đạt Lai Lạt Ma thuyết giảng tổng hợp về Phật giáo. Ngài nhắc lại ba kỳ chuyển pháp luân. Lần đầu, tại vườn Lộc uyển, Sarnath gần Varanasi, giảng về Tứ diệu đế và Tam tạng kinh điển. Lần hai, tại núi Linh thú, Rajagriha, Bihar, giảng về Bát nhã, Tánh không và Bồ đề tâm. Còn lần thứ ba, tại Shravasti và các vùng lân cận của Kusinagara, giảng về Đại Bát Niết Bàn kinh, Hoa Nghiêm kinh, nhấn mạnh đến Phật tánh, Như Lai Thai Tạng.

Ngài nhân đó mà giảng thêm về Tứ diệu đế và duyên khởi rồi sau đó nhắc lại dòng truyền thừa không đứt đoạn của Tạng mật.<sup>25</sup> Rồi ngài giảng kinh Pháp cú, qua hết phẩm 1 - *Vô thường* và phẩm 2 - *Ái dục*.

Chiều hôm đó, bắt đầu các buổi ôn giảng từ 4 đến 6 giờ chiều do chính Geshe Dorje Tamdul đảm trách. Tôi không có giờ để đi ăn, phải chịu bụng

<sup>25</sup> Tạng mật: tức Mật tông Tây Tạng.

đói để đi học lớp ôn giảng. Nhưng quả thật là không uổng công vì Geshe Dorje Tamdul ôn giảng thật là hay và dễ hiểu. Phật tử tham dự lớp ôn giảng rất đông và mọi người đều thích thú được ôn lại các điều đức Đạt Lai Lạt Ma đã giảng trong ngày.

Geshe Tamdul nhắc lại là, trong khi tất cả các giáo phái hữu thần (ngoại đạo) khẳng định thuyết Hữu ngã với 3 đặc tính:

1. Ngã thường còn, tồn tại vĩnh viễn (permanent quality).
2. Ngã là một nhất thể, không thể nhầm lẫn với cái ngã khác (unitary, monolithic quality)
3. Độc lập với mọi sự vật chung quanh (inherently independent quality)

thì Phật giáo hùng hồn đả phá tận cùng cái ngã và tuyên bố: Ngã chỉ là sự gán ghép quy ước trong tâm, và phủ nhận cái ngã thường còn qua các giáo lý:

1. **Thuyết nhân quả** (có nhân thì sẽ có quả, gieo nhân nào thì gặt quả ấy) và vô thường (sinh lão bệnh tử, có sinh thì phải có diệt) (causality and impermanence).

2. **Thuyết duyên khởi và tánh không** (mọi pháp đều do duyên sinh, cho nên chư pháp không có tự tánh và mọi pháp đều cùng có một tánh, đó là tánh không) (dependant origination and emptiness)
3. **Vô ngã** (mọi pháp đều do duyên sinh, không có cái gì tồn tại độc lập cho nên vô ngã) (selflessness)

Sau lớp học ôn giảng, mọi người thật là hoan hỷ, trân trọng kính chào thầy Geshe Tamdul và ra về nghỉ ngơi, trong lòng phơi phơi an vui.

Tôi vội đi về và mau mau vào quán Drasang House kêu tô mì chay, đói quá rồi. Tôi ăn thật ngon lành xong, đi về phòng rửa mặt mũi tay chân để còn hành trì và ngủ thật sớm, dưỡng sức cho những ngày tu học đạo.

## 12. Ngày 23 tháng 2, 2008

Qua kinh nghiệm thiền định hôm qua, sáng nay tôi tiếp tục dậy sớm để hành thiền. Niềm an lạc tiếp tục tăng trưởng trong những giây phút thiền định vào khi tất cả chung quanh thật là yên tĩnh. Nhưng hôm nay, trong niềm an bình của tâm lại khởi lên một niềm cô đơn, nhưng

lại hòa chung với cảm giác vô cùng hạnh phúc. Một điều trực ngộ sáng nay vừa nở ra trong tâm: tôi chợt hiểu tại sao một hành giả cần phải sống đời sống phạm hạnh.<sup>26</sup> Dĩ nhiên là sống phạm hạnh thì giới sắc. Nhưng giới sắc chẳng phải là điều chính yếu, mà ở đây, chuyện chính yếu là phải sống trong niềm cô đơn an tĩnh. Chính là nhờ sống trong niềm cô đơn an tĩnh, hành giả mới trực ngộ được những điều quan trọng qua sự hành trì tĩnh tâm: Chỉ khi nào mình đi một mình trên con đường hành trì, thiếu thốn tất cả, từ các tiện nghi, ăn uống, cho đến thiếu thốn cả những tình cảm, những sự chia sẻ tâm hồn, và thực sự đơn độc, thì niềm cô đơn và an tĩnh ấy mới un đúc, mới kết tinh lại và nở ra thành đóa hoa của sự trực ngộ thẳng vào bản tánh sự vật, bản tánh của chân tâm. Điều này chúng ta khó có thể làm được khi chúng ta sống đầy đủ dư thừa quá, dư thừa từ thức ăn cho đến dư thừa tình cảm. Chỉ khi nào chúng ta cảm thấy ăn chưa đủ no, mặc chưa đủ ấm, nghĩa là cảm nhận một chút về đói lạnh, bụng trống rỗng nhẹ hẫng và hoàn toàn cô đơn an tĩnh thì chúng ta mới có thể thực sự định tâm

---

<sup>26</sup> Sống đời phạm hạnh nghĩa là sống không có liên hệ ái dục, không có gia đình vợ con. "*Cát ái từ sở thân*" nghĩa-là lia bỏ ái dục, vì ái dục khuấy động tâm.

trong an tĩnh. Khó nhất là khi chúng ta sống đời sống lứa đôi với người bạn đời, hay sống trong gia đình, tâm ta luôn luôn bị khuấy động trong ái dục và khó có thể trực diện với niềm cô đơn an tĩnh đủ lâu, đủ chín muồi để đưa chúng ta vào sự trực ngộ bản tánh<sup>27</sup> của sự vật. Tất nhiên là tôi chỉ nói khó, chứ không phải là không thể làm được. Do đó, mà ta cần xuất gia, “*cát ái từ sở thân*” và sống đời sống đạm bạc:

*Vật năng tri túc, tâm thường định  
Nhân đạo vô cầu, phẩm tự cao.*<sup>28</sup>

Như vậy, niềm cô đơn trong sự an tĩnh là điều kiện phải có, tối thiết<sup>29</sup> cho sự trực ngộ. Có thể nói là từ sự cô đơn mà trực ngộ ra niềm hạnh phúc của đạo và sự an lạc của tâm tĩnh lặng. An tĩnh, đây là điểm chính yếu của tu đạo.

(Quả tình, đất Dhamsala là một thánh địa. Hai hôm liền, tôi thiền tọa đều liên tiếp trực ngộ những điều mà trước kia tôi chưa rõ lắm hay là chưa quyết tâm. Không những Dhamsala là thánh địa, mà tôi lại còn được bao bọc chung quanh

<sup>27</sup> Direct insight of the true nature.

<sup>28</sup> Sống đời biết đủ, tâm thường định. Người đạt vô cầu, phẩm cách cao.

<sup>29</sup> “*Conditio sine qua non*”: (a condition) without which it could not be.

bởi chư thầy tổ, chư tôn đức. Và sức gia trì của đức Đạt Lai Lạt Ma, cũng như của chư vị, hòa trong tâm thức chín muồi sẵn có trong tâm từ những thời gian hành trì trước khi đi về đây tu học đã làm cho tâm thức tôi nở bung ra trong những điều kiện thật là khó khăn của sự đối lạnh. Từ khi về Sera Mey, tôi vẫn cảm thấy sự gia trì liên tục của dòng truyền thừa của chư tôn đức trên tâm thức. Cho đến hôm nay, hai hôm rồi, tâm thức tôi đã kinh nghiệm được những điều thật là kỳ diệu).

Sau thời hành trì các pháp môn hứa nguyện, tôi càng ngộ ra thêm là niềm vui sắc dục rất nhỏ bé so với niềm an lạc của sự thiền định an tĩnh. Niềm hỷ lạc thiền định thật là thanh tịnh và an hòa, trong khi khoái lạc của sắc dục nặng nề ô trược hơn nhiều. Và càng ngộ ra thêm hơn là nếu đã có bạn tình hay bạn đời, thì con đường hay nhất là hãy tìm cách chuyển hóa tình yêu với người bạn tình đó thành tình thương vô bờ bến, và đi xa hơn nữa, thành tâm Bồ đề, để sau đó cùng nhau thành tựu đạo pháp, tay trong tay mà hóa lạc về Đâu Suất Thiên Nội Viện.<sup>30</sup>

<sup>30</sup> Tìm xem bài viết Khổ đau và hạnh phúc - phần 3, của cùng tác giả Không Quán tại địa chỉ: <http://tetet.net/tt/viewtopic1.php?t=7678>

Xả thiền xong và thấy trong lòng thật nhẹ nhàng an vui, tôi sửa soạn rời phòng và đi về ngôi chùa chính để nghe pháp. Khi ra đường, tôi mới nhận thấy là trời đã mưa suốt đêm qua cho nên sáng nay đường sá lầy lội, đọng đầy nước trên mặt đường. Mặt trời vắng bóng, mây đen bao phủ làm cho bầu trời trông thật ảm đạm. Thời tiết rất ẩm và lạnh, cái lạnh buốt cắt da thịt và thấm thấu vào trong xương. Con đói sáng sớm chợt ủa đến. Nhìn vào quán ăn nhỏ như là một quán cóc bên vệ đường, tôi thấy những người Ấn Độ đang ăn sáng với món “*roti*”<sup>31</sup> chung với một chén khoai nghiền đầy gia vị. Dĩ nhiên là tôi không dám đụng vào dù bụng đói. Tôi lấy bánh mì không trong túi đeo vai ra, vừa đi vừa ăn. Đói và lạnh làm cơn ho chợt nổi lên rữ rựi.

Khi vào được trong sân chùa chính, ngồi chờ nghe pháp mới thấm cơn lạnh sáng nay. Không những mưa lạnh mà còn gió. Phải, ở đây mới thấy là mỗi vị tăng đều có một cái khăn choàng vuông vắn lớn, màu đỏ bằng nỉ rất là tiện lợi, thường thì chư tăng quấn khăn choàng vuông đó chung quanh thân, để hở hai cánh tay ra ngoài. Thế nhưng khi trời lạnh kinh khủng và nhất là khi trái gió trở

<sup>31</sup> Roti: tiếng Hindi, một loại bánh mì rất thông dụng của Ấn Độ.

trời như thế này, ngồi nghe pháp thì chư tăng cởi khăn choàng vuông đó mà trùm hẳn lên trên đầu và bao bọc kín mít quanh thân người. Rất là ấm áp và ngăn che gió máy. Khi nào cần tọa cụ để thiền tọa thì chư tăng lại xếp cái áo vuông đó lại thành một cái gối nhỏ để làm tọa cụ, ngồi lên trên rất là dễ chịu khi hành thiền. Còn tôi thì mặc áo bông và áo bành tô mùa đông, đầu đội mũ len che kín hai tai, nhưng vẫn thấy gió rét luồn qua cổ áo rất khó chịu, nên ngồi co ro và ho rữ. Bà Phật tử người Tây Ban Nha ngồi bên cạnh tôi nghiệp nên phải cho tôi kẹo ho suốt mấy ngày. Ho và đờm trong cổ họng lẫn trong xoang mũi thật là khó chịu.

Hôm nay đức Đạt Lai Lạt Ma mở đầu giảng rất kỹ về tín tâm trong Phật giáo. Ngài dạy là tín tâm cần phải đi theo với trí tuệ chứ không nên tin một cách mù quáng. Ngài kể câu chuyện xưa có một lần, hồi còn ở Lhasa, ngài gặp một người Tây Tạng đến đánh lễ và bảo người đó hãy tìm học Phật pháp chứ đừng để mình mù chữ, thất học giáo lý. Người đó thưa với ngài là: Chỉ có chư tăng mới phải học, còn các cư sĩ thì chỉ cần tín tâm. Ngài cười và kể tiếp, lại còn có các tăng sĩ hành lễ và nghi thức thật giỏi và đẹp, nhưng khi

hỏi là các nghi thức ấy tụng để làm gì thì các tăng sĩ đó trả lời rằng công việc của họ chỉ là hành lễ và tụng kinh, còn hiểu nghĩa thì không phải phần việc của họ. Đức Đạt Lai Lạt Ma lại cười và nói quý vị đừng như thế nhé.

Sau đó ngài giảng, có hai loại giáo lý Phật giáo: quyền giáo và thật giáo.<sup>32</sup> Ngài dạy kỹ là khi chúng ta học Phật giáo thì phải hiểu cái nào là quyền giáo (dùng tạm thời, trong một trường hợp, để giáo hóa chúng sinh) và cái nào là thật giáo (thẳng nghĩa giáo, luôn luôn đúng trong mọi thời). Do đó, phải học với trí tuệ và tìm hiểu cặn kẽ thấu suốt, chứ không nên mù quáng chấp theo vắn tự.

Rồi ngài giảng qua kinh Pháp cú, từ chương 3 – *Ái*, đến hết chương 7 – *Thiện hạnh*.

Buổi chiều, ngài giảng tiếp từ chương 8 - *Ngũ hạnh*, cho đến hết chương 23 – *Tự ngã*.<sup>33</sup>

---

<sup>32</sup> Quyền giáo: expedient (temporary) teachings, thật giáo: true (ultimate) teachings. (expedient: suitable for achieving a particular end in a given circumstance).

<sup>33</sup> Đây là bản kinh Pháp cú trong Kinh tạng của Tây Tạng, nên không giống hoàn toàn với bản kinh Pháp cú đang lưu hành tại Việt Nam. Nội dung các chương này cũng đều có trong những bản Hán ngữ, Việt ngữ, nhưng sự sắp xếp có khác đi và tên một số chương cũng không giống nhau.

Nguyên cả ngày mưa lạnh và gió rất là khó khăn. Thế mà đại chúng vẫn ở lại nghe pháp, thật là tội nghiệp. Biết bao nhiêu người cũng kẹt ở lại buổi trưa, chịu đói và lạnh, không thể rời sân chùa chính để đi ăn.

Đến 4 giờ chiều thì lại đi học lớp ôn giảng ngay. Geshe Dorje Tamdul ôn bài lại rất hay. Là một chúng sinh, ai cũng muốn có sự an vui hạnh phúc và xa lìa khổ đau, nhưng khi đi tìm về hạnh phúc, có người ham thích các hạnh phúc tạm bợ trong cõi thế gian hoặc các vui sướng cao hơn, nhưng vẫn là tạm bợ của các cõi trời. Thầy tóm gọn là trong thế gian có thể xếp loại hai hạng người tu đạo:

1. Người tu đạo tìm hạnh phúc (tạm bợ) của thế gian. Hạng người này tìm những nẻo tái sinh tốt ở trong luân hồi như là cõi người, trời hay A tu la. Họ tu hành theo Thập thiện để đạt được các cõi tái sinh cao.
2. Người tu đạo tìm hạnh phúc thường hằng của Niết-bàn. Người tu Niết-bàn lại chia làm hai: a. muốn chứng quả A-la-hán, đạt Niết-bàn cho mình; b. muốn chứng quả Phật tối thượng, đạt Niết-bàn vô trụ.<sup>34</sup>

---

<sup>34</sup> Non-abiding Nirvana.

Muốn chứng quả A-la-hán, cần tu tập thiền định để phá bỏ màn vô minh, đặt lên các tầng lớp thiền theo thứ tự, thực chứng thẳng vào Tánh không, tất cả mọi tà kiến điên đảo, sai lầm thô tế đều bị búng trừ ra khỏi tâm thức, và đạt đến trình độ Diệt tận định. Khi đó hành giả đắc quả A-la-hán và chứng Hữu dư Niết-bàn. Rồi khi lìa bỏ thân phàm, bát Niết-bàn, thì lúc đó hành giả đi vào Vô dư Niết-bàn. Đạt quả A-la-hán, hành giả trụ trong Niết-bàn tịch tĩnh và trong niềm đại hỷ lạc khi tất cả tham ái đã hoàn toàn tắt ngấm, và mọi khổ đau đã hoàn toàn tiêu trừ.

Còn khi hành giả trên con đường chứng quả, hoặc khi đã chứng quả A-la-hán mà lại phát Bồ đề tâm, xa lìa mọi trụ xứ, “*chẳng trụ Ta-bà, chẳng trụ Niết-bàn, tâm vô sở trụ*”, và phát nguyện dẫn dắt mọi chúng sinh đạt đến Phật quả, thì sau khi tuần tự thành tựu Thập địa Bồ Tát, chứng ngộ Phật quả tối thượng, đạt vào Vô trụ Niết-bàn. Khi đạt vào Vô trụ Niết-bàn thì tâm chấm dứt tất cả khái niệm nhị nguyên,<sup>35</sup> tâm đối đãi: cõi Ta-bà đối với Niết bàn, sinh đối với diệt... Khi đạt đến Vô trụ cũng là đạt đến trạng thái bất nhị.<sup>36</sup>

<sup>35</sup> Duality.

<sup>36</sup> Non-dual.

Khi nghe giảng đến đây, tôi nhớ thăm trong đầu trong bài tụng của Lễ Cúng dường Đức Bồ Sư có câu kệ:

*Xin giải thoát chúng con ra khỏi nỗi sợ của luân hồi sinh tử và của Niết-bàn, xin cho chúng con đạt Toàn giác...*

Câu tụng này ý nghĩa cực kỳ thâm thúy, chính là xin cầu nguyện Đức Bồ Sư ban cho chúng con đạt được Vô trụ Niết-bàn, bởi vì chẳng vướng nỗi sợ bị kẹt trong Ta-bà cũng chẳng vướng nỗi sợ bị kẹt trong niềm vui tịch tĩnh của Niết-bàn, nghĩa là xa lìa mọi mắc kẹt vào trong các trụ xứ. Tức là “*ưng vô sở trụ nhi sanh kỳ tâm*”.<sup>37</sup> Chữ “*kỳ*” ở đây,

---

<sup>37</sup> Câu này trích ra từ kinh Kim Cang: đức Phật thuyết giảng cách hàng phục tâm và an trụ tâm, đạt đến trạng thái xả ly, không còn vướng mắc, chấp trước vào bất kỳ cái gì, xả ly ngay cả các thành tựu, ngay cả Phật quả. Trong kinh này, đức Phật đã sử dụng biện chứng pháp “*phủ định trên phủ định*” để phá bỏ toàn bộ mọi tâm chấp trước khái niệm, ngay cả chấp trước vào trong cái mà mình vừa mới phủ định. Trong kinh, có những đoạn như là “*Trang nghiêm cõi Phật tức không phải trang nghiêm, ấy gọi là trang nghiêm*”. Cách “*phủ định trên phủ định*” nhằm để phá bỏ toàn bộ tâm chấp ngã qua khái niệm: “*cái tôi, của tôi và cái thấy về cái tôi*” của các hành giả. Nhờ phá bỏ toàn diện các tâm khái niệm chấp trước về bản ngã mà các hàng Bồ Tát mới hàng phục được tâm và an trụ tâm trong “*vô sở trụ*”. Toàn bộ kinh được tiêu biểu bằng câu: “*ưng vô sở trụ nhi sanh kỳ tâm*” Nguyên văn chữ Hán là “*應無所住而生其心*” Đây có thể xem là điểm then chốt của kinh này.



tiếng Hán viết là 其, nghĩa là cái ấy, vậy “kỳ tâm” nghĩa là cái tâm ấy. Vì trong toàn bộ kinh Kim Cang, đức Phật giảng về cách thành tựu “A-nậu-đa-la tam-miệu tam-bồ-đề tâm”, nghĩa là Phật quả Vô thượng chánh đẳng chánh giác. Do đó, câu trên nghĩa là “chẳng trụ vào chỗ nào mà sinh cái tâm Vô thượng chánh đẳng chánh giác ấy”.

Nhân ở đây, Geshe Tamdul cũng ôn giảng lại phần đức Đạt Lai Lạt Ma thuyết về đề mục “tìm mà không thấy được tự ngã, cho dù ở trong cũng như ở ngoài thân”,<sup>38</sup> và do đó mà phải kết luận là tự ngã vốn là sản phẩm của vọng tưởng<sup>39</sup> mà ta gán ghép trong tâm thức.

Ngày nào được nghe ôn giảng tôi cũng cảm thấy cực kỳ hoan hỷ và phấn khởi. Mặc dù tôi rất đói và khi vừa mới xong lớp ôn giảng là tôi mau mau đi tìm tiệm ăn. Khi ra ngoài đường, vẫn còn mưa âm u và lạnh buốt, tôi đi ăn tối xong, liền nhanh nhanh để quay về phòng hành trì và đi ngủ ngay.



<sup>38</sup> Kinh Thủ Lăng Nghiêm, quyển 1- phần Bảy, chỗ gạn hỏi tìm tâm.

<sup>39</sup> Mental fabrication, imputation of the mind.

### 13. Ngày 24 tháng 2, 2008

Sáng sớm thức dậy, cảm thấy thật là lạnh. Cả đêm qua tôi vẫn bị ho thật nhiều và có đờm, dù sáng sớm cũng như đêm tối trước khi ngủ, tôi đã súc miệng cẩn thận bằng thuốc rửa miệng tiệt trùng cực mạnh “Listerine”.

Thời tiết buốt giá vì mấy hôm liền mưa liên miên và gió rét thổi rất mạnh. Trong phòng trên lầu 3, suốt đêm gió thổi ùng ùng tứ phía. Phòng không có lò sưởi nên chỉ nhờ ánh mặt trời để sưởi ấm được chút nào hay chút ấy, mà mấy hôm nay vì không có mặt trời nên nhiệt độ trong phòng hạ xuống rất thấp. Lạnh đến mức mà tôi không dám thả mền mền ngoài thành giường vì hơi lạnh từ sàn bốc lên trong đêm làm tôi không ngủ được. Kinh nghiệm cho biết là muốn giữ hơi ấm trong giường ở đây, tôi phải quấn mền chần chung quanh người để thân nhiệt được giữ lại trong chăn, như thế ban đêm tôi mới ngủ được, mặc dù cả đêm không dám thay bộ quần dài và áo bông cho thoải mái.

Tuy vậy, sáng nay tôi vẫn thức sớm để thiền tọa. Thân và tâm cũng đã huân tập phần nào với cái lạnh buốt xương, thịt da đã cảm thấy quen thuộc dần với cái lạnh cắt buốt, các cảm giác của

thân thể đã bớt than vãn kêu la. Tất cả chỉ là luân tập, chỉ là tập khí, và tạng thức chứa các tập khí ấy. Rửa sạch tập khí đi để mà an tĩnh...

Sau khi rửa ráy sạch sẽ, tôi an ổn thiền tọa. Lòng hướng về đức Đạt Lai Lạt Ma, với tâm niệm an bình, với một ngày mới, như sự sống khởi sinh – sinh và diệt – chuyển hóa. Vô thường chẳng phải là vô thường, vô thường chỉ là chuyển hóa giữa các sinh khởi và diệt. Dòng chuyển hóa không ngừng là đặc tính nhất thiết của luân hồi.

Tôi tự nhiên khởi lên, làm trong tâm bài thơ:

### ***Chuyển hóa***

*Giữa giòng chuyển hóa,  
Sinh và diệt không ngừng.  
Tịch mặc an nhiên.  
Dòng sống bình thản,  
Thường chuyển buông trôi.  
Mỉm cười,  
Giăng tâm ôm vòng vũ trụ,  
vuốt ve dòng chuyển hóa.  
Sự sống,  
Ôi, niềm nhiệm mầu sáng ngời...*

Sau đó tôi đi vào hành trì thiền quán các pháp môn hứa nguyện. Niềm mầu nhiệm vẫn ngời sáng

trong tâm như ánh sáng mặt trời. Dòng sống đang khởi sắc trong bài cầu nguyện nghi thức hành lễ cho đến khi có tiếng gõ cửa.

Theo lệnh của thầy viện trưởng, vị thầy phụ tá mang cho tôi ít nước sôi để uống cà phê bột sáng sớm cho tỉnh, miếng bánh mì phô mai và ít mứt gừng giúp chống ho. Hôm qua, khi tôi ghé phòng thầy để vấn an, ngài đã dặn tôi đừng làm việc quá sức vì lớp học ôn giảng kéo dài đến hơn 6 giờ tối. Ngài muốn tôi nghỉ ngơi vì các điều kiện ẩm thực ở Dharamsala không cho phép phung phí sức khoẻ. Nhưng tôi vẫn cảm thấy rất thích đi học lớp ôn giảng vì Geshe Tamdul rất uyên bác.

Rời phòng lúc 7 giờ 45 sáng, tôi ghé sang phòng thầy cảm ơn và lên đường đi đến chùa chính sau đó.

Buổi sáng, đức Đạt Lai Lạt Ma mở đầu bằng bài học: “*đừng làm bạn với người ác, mà hãy gần gũi với thiện tri thức*”. Mặc dầu vậy, ngài dặn thêm là đừng phân biệt, hãy mở rộng vòng tay ôm lấy tất cả mọi người, đối xử với mọi chúng sinh như nhau. Nhưng khi học hỏi thì hãy chọn gần gũi các thiện tri thức, chọn các bậc thầy chứ đừng theo bạn xấu.

Sau đó ngài giảng sang kinh Pháp cú, phẩm 24 – *Bi dụ*<sup>40</sup> cho đến phẩm cuối cùng là phẩm 33 – Bà-la-môn. Như vậy đức Đạt Lai Lạt Ma đã giảng hết kinh Pháp cú.

Buổi chiều, đức Đạt Lai Lạt Ma giảng kinh Hiền ngu, phẩm 1 – *Hổ mẫu*,<sup>41</sup> cho đến phẩm 7 – *Ajastya*, vị tu sĩ khổ hạnh.

Sau đó tôi đi học lớp ôn giảng. Buổi chiều hôm nay, Geshe Tamdul tiếp tục ôn lại phần đức Đạt Lai Lạt Ma giảng về đề tài chấp ngã. Chúng sinh khổ vì phiền não khởi sinh. Chấm dứt mọi phiền não là Niết-bàn tịch tĩnh. Phiền não đến từ 4 tà kiến (những cái nhìn điên đảo, sai lầm), có thể tóm gọn như sau:

1. Thấy cái bất tịnh, mà cho là tịnh.  
(Thân xác của mình vốn bất tịnh, mà mê đắm vào thân xác, cho là thơm tho sạch sẽ.)
2. Thấy cái khổ, mà cho là sướng.  
(Cảm thọ luôn luôn đưa đến khổ đau, trừ cảm thọ vô ký.)
3. Thấy cái vô thường, mà cho là thường còn mãi mãi.

---

<sup>40</sup> Bi dụ nghĩa là so sánh.

<sup>41</sup> Hổ mẫu: tigress.

(Tâm thức thay đổi, mới sướng đây đã thành khổ, nhưng lúc sướng thì cứ nghĩ là sướng mãi, còn lúc khổ thì thấy quá khổ, không thoát ra được, phát điên luôn.)

4. Thấy cái vô ngã mà cho là có tự ngã.  
(Thấy thân mình có thật, có cái tôi, thấy mọi sự vật có thật, chẳng biết là người và vật đều tùy duyên mà sinh, cho nên chấp vào ngã, chấp vào pháp, chẳng biết là nhân vô ngã, pháp vô ngã.)

Nhưng tựu trung lại thì tà kiến nặng nhất vẫn là chấp ngã, cho rằng cái tự ngã của mình là có thật, rồi từ đó mà suy nghĩ hành động ích kỷ để thỏa mãn những đòi hỏi của tự ngã. Chính nơi đó mà tạo tâm phiền não biến kế.<sup>42</sup> Bản chất tâm biến kế có 3 đặc điểm:

1. **Là tâm khái niệm:** tà kiến cho là mọi sự vật đều có thật, từ ngã đến chư pháp đều thấy có. Không hiểu mọi sự vật đều là do duyên hợp, cho nên giả huyễn. Còn cái thấy có thật đó chỉ là sự gán ghép sai lầm của tâm thức. Như khi nhìn đóa hoa trên mặt bàn, thấy hoa có thật, khởi tâm tham ái chiếm đoạt.

---

<sup>42</sup> Biến kế, (mental fabrication) như khi đi ban đêm, nhìn cuộn dây mà tưởng là con rắn.

**2. Là tâm phóng đại (hoặc hạ thấp):** khi ưa thích thì phóng đại, khi ghét thì hạ thấp, thí dụ là nhìn đóa hoa trên bàn thấy là đẹp vô cùng mà thực ra hoa chỉ tương đối.

**3. Là tâm cố chấp:** tâm này đưa đến hành động và tạo nghiệp. Khi ưa thích thì tìm cách thủ hữu, khi ghét thì tìm cách tống khứ đi hoặc hãm hại.

Như vậy, tiến trình của phiền não khởi lên trong tâm và gây nghiệp là:

1. Nhận thức và quy kết (gán ghép), (perceive and impute),
2. Ngộ nhận và biến kế, (misconceive and mental fabrication),
3. Phóng đại, (exaggerate),
4. Tạo tác, (create action),
5. Tích nghiệp, (accumulate karma).

Gốc rễ của tất cả các phiền não trên là vô minh.

Geshe Tamdul nhắc lại, hôm qua đức Đạt Lai Lạt Ma giảng về chấp ngã có nói là “*quý vị thấy tôi có thực quá*”. Thầy giải thích thêm là khi thấy

đức Đạt Lai Lạt Ma là có thật, quý vị khởi tâm tham ái được gần bên ngài và quý vị bon chen, giành giựt để được diện kiến, để được ngài ban phép lành hay là nắm tay ngài. Tất cả đều đến từ cái nhìn sai lầm điên đảo, thấy có, và chấp là có thực. Không hiểu là tất cả như trong mộng huyễn: như khi ngủ mơ, quý vị thấy bị hại, khởi tâm vô cùng sợ hãi, giật mình tỉnh giấc, thấy là không thật.

Khi nghe đến đây, tôi lại không khỏi nghĩ là thực tâm, tôi không ưa thích bon chen, và nhớ đến lần tôi được mời sang vùng Đông Hoa Kỳ để diện kiến đức Đạt Lai Lạt Ma. Lúc đầu thì tôi nhận lời, nhưng sau đó tôi đã từ chối không đi. Lý do là vì tôi không có nhiệm vụ gì thiết thực trong buổi họp, mà thấy số người xin được về diện kiến quá đông, ban tổ chức phải lo liệu chỗ ăn ở. Sau này, có vài người bạn hỏi tại sao tôi “gàn” thế, có dịp được diện kiến đức Đạt Lai Lạt Ma mà bỏ qua. Tôi chỉ cười và nghĩ là, nếu cứ lấy tâm đời mà xét thì quả là tôi kỳ cục thật.

Tôi nhớ đến chuyện của ngài Tu Bồ Đề:

*“...Tương truyền một hôm Tu Bồ Đề đang ngồi vá áo trong động Kỳ Xà trên núi Linh Thứu thì bỗng nhiên ngài quán thấy Phật*

du hóa phương xa đang trên con đường trở về. Ngài định rời động xuống núi đón Phật, nhưng lại nghĩ rằng Phật dạy không có cái ta, cũng không có cái của ta. Đã không có cái ta và cái của ta thì tướng các pháp vốn không tịch vắng lặng. Phật đã chứng được thật tánh không tịch vắng lặng tuyệt đối ấy mà thực hiện tự ngã vô ngã siêu tuyệt không hai trong nhân loại, thì không có cái gì mà không phải là Phật, không ở đâu mà không có Phật. Vậy hà tất phải xuống núi mới gọi là đi đón Phật. Nghĩ như thế xong, ngài bình thân ngồi tiếp tục vá áo.

“Bấy giờ Tỳ kheo ni Liên Hoa Sắc nhờ đã chứng được thân thông như Mục Kiền Liên, biết được Phật sắp về, liền xuống núi nghênh đón. Bà lấy làm tự hào nghĩ rằng trong Thánh chúng chỉ có mình bà hay tin Phật về và đi đón Phật trước hơn ai hết. Phật nhìn Liên Hoa Sắc mỉm cười bảo rằng: Trước nhà người đã có Tu Bồ Đề đón ta rồi...”<sup>43</sup>

Tôi nhớ thêm đến kinh Kim Cang, đức Phật đã dạy:

“Nhuộc dĩ sắc kiến ngã,  
Dĩ âm thanh cầu ngã;

<sup>43</sup> Trích từ sách “Phật và Thánh chúng”, Cao Hữu Đỉnh, bản dịch 1979.

Thị nhân hành tà đạo,  
Bất năng kiến Như Lai”  
Dịch nghĩa là:

(Nếu nhìn ta qua sắc tướng,  
Nếu cầu ta qua âm thanh,  
Những kẻ đó hành tà đạo,  
Không thể thấy được Như Lai)

Ngày hôm nay, đức Đạt Lai Lạt Ma cũng nhắn nhủ: “quý vị thấy tôi có thực quá..., chấp vào thân tôi qua hình danh sắc tướng. Mà đó chỉ là thân giả duyên, sinh diệt ngũ uẩn.”

Ngay ở Dharamsala đây, tôi cũng đã thấy một lần, cô Phật tử đòi chỗ ngồi hôm trước, đột nhiên đứng dậy và đẩy mọi người ra, đập lên cả giày dép của mọi người mà chạy lại phía hàng rào nơi mọi người đang sắp hàng chờ đức Đạt Lai Lạt Ma đi ngang... Hoặc trong chùa, tôi cũng thấy những mẫu người bon chen tu học, trong các buổi tụng kinh, họ thường đóng các kinh sách lại để trước mặt để kín đáo khoe rằng, tôi thuộc kinh gốc bằng tiếng Tây Tạng, tôi hành trì giỏi nhất, trong khi thầy Geshe Tây Tạng chính gốc, thuộc lòng kinh như cháo, thì vẫn mở cuốn kinh để trước mặt và lật từng trang để đọc tụng. Nhìn những cảnh tượng như vậy, tôi thường rút lấy bài học cho bản thân,

sờ lên gáy mình và tự nhắc nhở: cẩn thận nhé, hãy cẩn thận... hãy nhìn cho kỹ cái bản ngã của mình xem nó đang làm gì...

Và chính như là bài giảng “*hãy thấy mọi chuyện như mộng huyễn*” của đức Đạt Lai Lạt Ma dạy, trong kinh Kim Cang, đức Phật cũng nói:

*Nhất thiết hữu vi pháp,  
Như mộng huyễn bào ảnh,  
Như lộ diệc như điện,  
Ứng tác như thị quán.*

Dịch nghĩa là:

*(Tất cả các pháp hữu vi, sanh diệt  
Đều như mộng huyễn, bọt, ảnh  
Như sương mai, và cũng như ánh chớp  
Hãy nên luôn quán chiếu như thế.)*

Thật tình, đức Phật đã dạy: “*Ta là Phật đã thành, chúng sanh là Phật sẽ thành.*” Tất cả rồi sẽ tuần tự thành tựu Phật quả mà thôi, vậy thì có gì mà phải bon chen? Chẳng qua là *mạt-na* thức<sup>44</sup> của mình thúc đẩy, muốn làm thỏa mãn tâm tự ngã. Cho nên mình cần nhìn kỹ lại mình trong hành động của đời sống hằng ngày. Cần giữ chánh niệm (awareness), và tỉnh giác (alertness),

<sup>44</sup> Mạt-na thức: tức thức thứ 7, hay thức chấp ngã.

đâu phải chỉ cứ trong lúc thiền tọa mới chánh niệm.

Trước khi dứt buổi học ôn, thầy Tamdul nhắc lại lời của tổ Long Thọ, nói là “*Vị hành giả nào, khi nhập vào được tánh không mà vẫn tôn trọng, tuân thủ luật nhân quả, thì mới thực sự chứng ngộ Tánh Không.*” và kể câu chuyện lý thú như sau:

Một vị học trò theo lời dạy của thầy mình, ngồi thiền định vào Tánh Không. Khi hết sức chú tâm vào Tánh Không, vị học trò thấy mình bị mất tiêu luôn, sợ quá, ngồi khóc hu hu vì đã đánh mất mình. Vị thầy đi ngang qua, hỏi chuyện gì? Học trò vừa khóc vừa nói “*Con bị mất tiêu rồi (không còn tồn tại).*” Thầy liền hỏi: “*Vậy ai đang khóc thế?*” Học trò nói “*Con đang khóc.*” Thầy trả lời ngay “*Ồ, vậy thì con làm gì có mất tiêu hồi nào đâu!*”

Mọi người đều cười ồ lên vui vẻ, và sau đó ra về.

#### 14. Ngày 25 tháng 2, 2008

Sáng sớm thức dậy vào phòng tắm rửa ráy, liếc nhìn ra bầu trời âm u bao phủ. Lúc 6 giờ sáng, tôi bắt đầu tọa thiền, vào trong “*nhất*

*điểm thiên định*". Tâm tôi đi vào niềm tĩnh lặng, hoàn toàn trụ trong buông thư và hơi thở an bình. Thật là thoải mái và sung sướng. Rồi từ tâm khởi lên những lời giảng của đức Đạt Lai Lạt Ma. Tất cả đều là huyền hóa, như mộng huyền bào ảnh.

Tâm tôi tự nhiên khởi lên câu tụng từ Lễ Cúng dường đức Bổn sư:

*"Chúng con được hộ trì của Ngài để thành tựu hạnh thiên định quán huyền hóa, Nhận chân mọi pháp trong, ngoài, đều không có tự tánh mà vẫn hiển bày, Như ảo ảnh trong gương, như mộng ảo, như bóng trăng trên mặt hồ nước lặng..."*

Và từ đó tôi lại đi vào trong niềm an bình của mặt hồ nước lặng... Tôi không còn để ý đến thời gian hay gì khác nữa...

Khi xuất ra khỏi thiên định, tôi mới thấy là thời giờ đi qua thật nhanh. Tôi hành trì nốt các pháp môn, và sửa soạn đi nghe pháp.

Từ sâu thẳm của tâm thức, tôi chợt nhớ lại mấy câu trong Cung Oán Ngâm Khúc:

*Tuồng ảo hóa đã bày ra đấy  
Kiếp phù sinh trông thấy mà đau  
Trăm năm còn có gì đâu  
Chẳng qua một nắm cỏ khô xanh rì!*<sup>45</sup>

<sup>45</sup> Câu 101-104, Cung Oán Ngâm Khúc, Ôn Như Hầu Nguyễn Gia Thiều.

Tuồng ảo hóa: trò chơi của kiếp người, khi tôi còn trẻ có đọc say mê cuốn Sói đồng hoang (*Steppenwolf*) của Hermann Hesse, và cuốn sách này để lại cho tôi một ấn tượng mạnh. Sói đồng hoang kể lại câu chuyện của anh chàng Harry Haller, một chàng trai rất thông minh, và những khó khăn của anh ta, khi gia nhập cuộc chơi dạ vũ đeo mặt nạ thâu đêm, nhưng lại giấu ở phía sau một thế giới thứ hai, cao cả hơn, không thể hủy diệt được, vượt quá Sói Đồng Hoang và cái cuộc sống mơ hồ lặn lộn trong những buổi dạ vũ thâu đêm... Hồi trẻ, tôi đã đồng hóa mình với anh ta và đã mộng những giấc mộng của chàng Harry Haller đó...

Vào được chùa chính, ngồi xuống chỗ, tôi mới nhận ra là mấy hôm nay ngồi trên sàn xi măng lạnh buốt bàn tọa, các đầu gối và mông cũng ê ẩm mỗi một đến độ, khi về phòng sau khi ăn buổi tối xong, rất khó ngồi thiền tọa lâu, mà cần nghỉ ngơi đến sáng hôm sau mới ngồi thiền thoải mái được. Tối nay chắc tôi sẽ phải đi kiếm mua một miếng đệm mỏng bằng bọt xốp để mai lót thêm lên chỗ ngồi cho bớt lạnh.

Sáng hôm nay, trước khi đi vào giảng về kinh Hiền Ngu, đức Đạt Lai Lạt Ma nhắc lại đề tài

thuyết giảng hôm trước. Ngài nhấn mạnh là tất cả phiền não đều từ tâm chấp ngã. Chính tâm chấp ngã này làm cho chúng ta khi nhận thức một sự vật nào cũng đều thêm vào cái ngã của mình để nhìn sự vật ấy một cách méo mó qua hai khía cạnh: hoặc thích và dính mắc tham ái, hoặc ghét và muốn hủy hoại tống khứ. Nếu một vật thực sự đẹp, thì tất cả mọi người đều phải cùng nhìn thấy nó đẹp. Nhưng thực tế thì không phải vậy, người khác không thấy nó đẹp như ta thấy.

Do đó, nên hiểu là chính tâm chấp ngã của ta đã bóp méo sự vật theo lăng kính của tự ngã. Do đó, ta nhìn sự vật với tà kiến, quy kết gán ghép cho sự vật những đặc tính mà nó không có, thí dụ như nhìn sự vật quá có thực, quá thường hằng. Thực ra, nếu thấy một điều gì tốt, chỉ nên đánh giá đúng điều đó, và dừng lại ở chỗ “*đó là một chuyện tốt*”. Nhưng tâm ta lại không thế, vì tâm chấp ngã làm ta luôn phóng đại mọi chuyện, hoặc là tốt quá, hơn sự thật, hoặc là xấu quá, kém sự thật.

Từ vô thủy, chúng ta đã bị kiềm chế bởi tâm chấp ngã này, và không thể diệt trừ được nó.

Thế nhưng nếu đặt câu hỏi: Tất cả mọi người đều có nên học phá bỏ và diệt trừ ngã không? Câu

trả lời là không nhất thiết. Vì sao? Vì thuốc phải tùy bệnh mà cho. Tôn giáo cũng như là thuốc trị bệnh. Do đó mà đức Phật đã tùy người mà ban pháp, có khi đức Phật giảng về hữu ngã cho những người còn quá chấp vào ngã (giảng vô ngã cho họ, có thể làm hại họ). Còn đối với bậc căn cơ cao, đức Phật giảng vô ngã, vì họ có thể thọ lãnh pháp vô ngã và được nhiều lợi lạc.

Sau đó, đức Đạt Lai Lạt Ma giảng kinh Hiền Ngu, phẩm 8 - *Từ bi lực*, cho đến phẩm 16 - *Ấu thuần diệu*.<sup>46</sup> Mọi người ai cũng ngạc nhiên tại sao đức Đạt Lai Lạt Ma lại giảng kinh nhanh như thế. Với vận tốc này thì khóa thuyết giảng sẽ xong sớm hơn dự định nhiều.

Nhưng chưa kịp nghĩ xa hơn thì đã nghe đức Đạt lai Lạt Ma thông báo sẽ giảng xong kinh Hiền Ngu ngày mai 26 tháng Hai, và kể từ ngày 27 trở đi, ngài sẽ ban Lễ Quán Đảnh “*Kadampa Thập Lục Tở*”.<sup>47</sup> Tôi nghe ngài nói mà tim muốn nhảy ra khỏi lồng ngực, vì tôi đã mong đợi thọ Lễ Quán Đảnh này từ lâu, ít khi ngài ban lễ này lắm, mà nay ngài như là có thần thông hiểu được sự mong đợi của tôi và ban cho Lễ Quán Đảnh. Tôi

---

<sup>46</sup> Ấu thuần diệu: chim cút con.

<sup>47</sup> The 16 drops of Kadampa.



chợt nhớ lại là suốt từ khi đi qua Ấn ở Sera cho đến bây giờ, tôi luôn luôn cảm nhận sự hộ trì của giòng chư tổ phái Giới đức (Gelug), mà phái Giới đức chính là truyền thừa của giòng Kadampa.

Mừng quá, tôi sung sướng đi học lớp ôn giảng buổi chiều. Geshe Tamdul ôn lại kinh Pháp cú, phẩm 12 - *Đạo lộ*. Thầy giảng tóm lược lại ý chính của phẩm 12 nói về nền tảng của đạo Phật chính là diệt trừ mọi tầng lớp của vô minh để có thể chứng quả giác ngộ Bồ đề. Hơn nữa, tổ Long Thọ đã giảng: “*Trí tuệ Tánh Không chính là nền tảng của giải thoát giác ngộ.*” Đức Phật Thích Ca cũng đã vạch rõ vô minh qua giáo lý “*Phật giáo Tứ ấn*”<sup>48</sup> (kinh Đại Bát Niết Bàn<sup>49</sup>) như sau:

1. **Vô thường**: nhất thiết pháp (hữu vi)<sup>50</sup> vô thường,
2. **Khổ**: nhất thiết pháp (hữu lậu)<sup>51</sup> khổ não,
3. **Không**: nhất thiết pháp không (tức vô ngã),
4. **Niết Bàn tịch tĩnh**: đoạn diệt phiền não tức thị Niết Bàn tịch tĩnh.

<sup>48</sup> Tức Tứ pháp ấn (四法印).

<sup>49</sup> Mahāparinirvāna sūtra.

<sup>50</sup> Pháp hữu vi, anh ngữ là compound phenomena, cũng là composite things.

<sup>51</sup> Pháp hữu lậu, anh ngữ là contaminated phenomena, cũng là contaminated things.

Sau đó thầy trả lời câu hỏi về vấn đề “*hiện hữu (existence)*” và “*phi hữu (non-existence)*” vì có người đặt câu hỏi làm sao mà tin được là cõi thiên (trời) có thật. Tất cả các pháp (sự vật) hiện hữu trong 6 cõi được phân làm 3 loại như sau:

1. **Hiển hiện pháp (evident phenomena)**: là những sự vật hiển nhiên tồn tại, mắt thấy, tai nghe và có thể tiếp cận sờ mó được,
2. **Phần tàng pháp (slightly hidden phenomena)**: là những sự vật bị che giấu một phần trong vũ trụ, không nhìn thấy được mà phải dùng lý luận hoặc khoa học để chứng minh sự tồn tại của nó, thí dụ như dòng điện, từ trường,...
3. **Tuyệt đối tàng pháp (absolutely hidden phenomena)**: là những sự vật hoàn toàn bị che giấu trong vũ trụ, không những không thể nhìn thấy mà còn không thể chứng minh sự hiện hữu của nó qua khoa học...

Do đó, cõi thiên tuy có thật, nhưng không thể dùng khoa học mà chứng minh sự tồn tại. Tuy nhiên, thầy nhấn mạnh là đừng mất thì giờ tìm cách chứng minh các pháp loại 3 có hiện hữu, bởi vì điều đó không giúp ích thiết thực gì trong việc tu hành đạt đến giác ngộ của mình. Nên tránh

mất thì giờ trong các chứng minh hý luận và hãy đặt trọng tâm lên những pháp môn hành trì thiết thực đưa mình thăng tiến trên con đường đạo thì hay hơn.

Sau buổi học tối hôm đó, tôi đi ăn mì tại tiệm Drasang, khi đến nơi thì đã trễ, nhưng có hai vị sư vui lòng ngồi nhích vào nhường chỗ cho tôi. Ngồi xuống cạnh hai vị, tôi cảm ơn và hỏi thăm đến từ tu viện nào thì họ nói đến từ Gaden Shartse, cũng là nơi vị thầy bổn sư của cả gia đình tôi, Lati Rinpoche, trụ trì. Mừng quá tôi hỏi thăm hai vị, thầy Lati Rinpoche có về Dharamsala không? Họ nói có và chỉ chỗ để tôi đến thăm thì mới biết là thầy tạm trú ngay tại nơi chùa chính, chỗ nghe pháp.

Sau khi ăn xong, tôi đi về phòng, nhưng cảm thấy như bị trúng lạnh. Cả ngày mưa dầm dề buốt giá khó chịu và tôi bị ho càng ngày càng nặng. Đang nghĩ cách đi mua thuốc ho để uống thì may quá, tôi gặp thầy Tenzin trước cửa phòng và hỏi thầy chỉ chỗ bán thuốc, rồi sau đó hành trì trước khi đi ngủ.



## 15. Ngày 26 tháng 2, 2008

Sáng sớm thức dậy, nhìn ra ngoài thì thấy bầu trời vẫn âm u. Lại thêm một đêm mưa dầm dề. Rửa ráy xong, tôi ngồi vào thiền định như mọi sáng. Nhưng sáng nay thì tôi cảm thấy lạnh quá. Hậu quả của những ngày ăn thiếu và nhiễm trùng cổ, ho và viêm xoang mũi. Trong người cảm thấy như không đủ năng lực. Lạnh và ảm quá chùng cho nên tôi cứ bị sổ mũi liên miên trong tình trạng thiếu thốn năng lượng để chống đỡ. Tôi trầm nghĩ, thân mình mà còn lo chưa xong, không chịu nổi khổ cực và khó khăn thì còn mong gì cứu độ ai. Lo thân không xong, đói rét không kham nhẫn nổi! Con đường Bồ Tát đạo quá rộng lớn, mà thân mình thì quá mong manh, quá quen thuộc với tiện nghi tập khí, đắm trong đời sống lợi dưỡng thân mình...

Nhìn lại chư tăng, để vai trần, đức Đạt Lai Lạt Ma cũng để vai trần mà đi, nguyên một bên tay không áo che. Nhưng chư vị vẫn thản nhiên vui vẻ và tu hành tinh tấn như không.

Vậy mới ngộ ra là tất cả đều do tâm, tâm nhiễm tập khí là chủ nhân ông, khó có thể điều phục, khó kham nhẫn. Lấy gì mà tinh tấn tu trên đường đạo?

Quả tình, lúc nào mình cũng chỉ chăm chăm bo bo lo bồi dưỡng thân ngũ uẩn. Khổ thì sinh bệnh, đói cũng sinh bệnh. Thân mình là chủ, hành hạ mình lên xuống chạy theo lo cung ứng cho các đòi hỏi của ngũ uẩn. Tứ đại thì bất an vì bàn tọa ê ẩm sau mấy ngày ngồi trên sàn xi măng lạnh lẽo nghe pháp trong mưa gió...

Không chịu thua, tôi quyết tâm tọa thiền, ngồi chú tâm chánh niệm, xả bỏ tất cả những đau đớn của thân thể và của bệnh tật. Thế là tôi lại hưởng được những giây phút an lành của thiền định, và cảm nhận lòng tri ân sâu xa đối với chư tổ sư dòng truyền thừa đã ban cho những pháp môn hành trì thật là mầu nhiệm và an lạc.

Khi hành trì xong đi ra ngoài để đi nghe pháp, tôi ngạc nhiên vui thích khi thấy thời tiết đã thay đổi thật bất ngờ. Mặt trời ló dạng và chiếu muôn ngàn tia sáng thật đẹp. Mây âm u đã bay đi nhiều và chỉ còn lại một vài đám lưa thưa. Niềm vui tọa thiền được tăng trưởng thêm với ánh rực rỡ của buổi sáng đẹp trời.

Sáng nay, tôi lại nhận thấy có một sự trùng hợp khi Đức Đạt Lai Lạt Ma không giảng thẳng vào kinh Hiền Ngu, mà lại bắt đầu bằng chính bài giảng về chánh niệm. Ngài nhắc lại phần giảng kinh Pháp cú mấy ngày trước rằng chính

nhờ chánh niệm (mind consciousness) và tỉnh giác (alertness) mà hành giả đạt đến giác ngộ, ngài sách tấn chúng ta hãy hoan hỷ tinh tấn hành trì gìn giữ hai phương pháp thiền định quý giá đó và nhận chân tất cả các khoái cảm cũng như đau đớn đều xuất phát từ duyên khởi. Do nhân duyên này mà ta thọ nhận thứ này, do nhân duyên kia mà ta thọ báo thứ kia... Vì thế mà hãy luôn luôn tỉnh giác và chánh niệm gìn giữ để tâm thức mình không khởi lên phiền não trong mọi hoàn cảnh. Khi phiền não đoạn diệt thì chứng giác ngộ. Hãy tiêu trừ tâm tập khí bất trị và đoạn diệt phiền não.

Tôi nghe những lời pháp này mà thấy như dòng nước cam lồ tuôn chảy trong thân. Chẳng phải là sáng nay tôi vừa mới trải qua một trường tranh đấu với thân tâm bất trị sao? Quả là mầu nhiệm khi mỗi bài pháp ngài ban cho chính là những hành trì từng ngày. “*Nhật tân nhật nhật tân, hựu nhật tân*”, mỗi ngày ngài lại ban cho một bài pháp khuyến tu, khế hợp với sự hành trì...

Ngài giảng, như khi giặt sạch quần áo, có những vết bẩn thô, dễ gột sạch, cũng có những vết bẩn vi tế khó tẩy trừ. Các lậu hoặc trong tâm cũng phân làm hai loại, thô và vi tế:

1. Nghiệp bất thiện: là những lậu hoặc thô
2. Đắm nhiễm luân hồi: vi tế hơn, vì phải xả bỏ tất cả các dục lạc trong sáu cõi, ngay cả hỷ lạc của các tầng trời cao nhất cũng phải xả bỏ.

Chính là nhờ thiên định mà có thể chuyển hóa tâm thức, qua phương pháp chánh niệm và tỉnh giác, mà thuần hóa các tập khí bất trị trong tâm.

Ngài nhấn mạnh thêm: ngoài ra, tinh tấn huân tập và thiên quán khởi sinh tâm thiện không phải chỉ là ngồi yên thiên định, mà chính là sự gìn giữ chánh niệm và tỉnh giác tâm thức trong suốt mọi thời. Như thế mới chứng đắc giác ngộ. Trăm năm qua đi như bóng câu qua cửa sổ, thế mà tất cả mọi tranh chấp trên thế giới đều gây ra từ những con người với mạng sống trăm năm đó, thật là phi lý.

Sau đó, ngài giảng tiếp qua phần hôm trước, phẩm 16 - *Ấu thuần diệu*, cho đến phẩm 21 - *Truyện Bồ Tát Kuddhabodhi*. Đặc biệt, phẩm 19 - *Liên hoa căn* (Lotus roots) kể một câu chuyện cực kỳ cảm động và đã làm tôi rơi nước mắt. Khi ngài giảng đến đoạn vị tu sĩ khổ hạnh trải qua ngày thứ năm không có thức ăn và chỉ còn da bọc xương mà vẫn an vui và từ bi với mọi người thì tôi cảm động quá và chảy nước mắt nghẹn ngào...

Sau đó là giờ nghỉ trưa, đặc biệt, hôm nay chư tăng mang những thùng canh lớn và bánh mì phát cho mọi người ở lại không ra ngoài được. Có lẽ đức Đạt Lai Lạt Ma thấy tình cảnh khó khăn của Phật tử nghe pháp mà không ra ngoài ăn trưa được nên phân phát chút thức ăn. Tôi cũng xin được chén canh cải bắp chay và miếng bánh mì ăn đỡ đói.

Buổi chiều, đức Đạt Lai Lạt Ma giảng sang phẩm 22 - *Nga diệu vương*, cho đến hết phẩm 23 - *Đại Bồ Đề hiền giả*. Phẩm 23 này là một câu chuyện thật hay và có ý nghĩa cực kỳ thâm sâu. Vị hiền giả Đại Bồ Đề đã sử dụng biện chứng pháp để thuyết giảng những tư tưởng về nhân quả và phá tà hiển chánh của Phật giáo một cách thật là cao diệu.

Sau đó đức Đạt Lai Lạt Ma dặn dò đôi điều về Lễ Quán Đảnh Thập Lục Tổ Kadampa trong ba ngày 27, 28 và 29 vào buổi chiều. Ba ngày đó sẽ không có thuyết giảng trong buổi sáng vì đức Đạt Lai Lạt Ma cần phải cầu nguyện và sửa soạn cho Lễ Quán Đảnh.

Hôm nay, trong buổi học ôn giảng, vì có nhiều câu hỏi liên hệ đến Lễ Quán Đảnh Thập Lục Tổ Kadampa<sup>52</sup> cho nên thầy Tamdul bắt đầu buổi học

<sup>52</sup> Đây là đại lễ quán đảnh, (tạng ngữ gọi là wang), chứ không phải tiểu lễ quán đảnh (tạng ngữ là tchenang). Nhưng đại lễ

bằng lời giải thích những tiêu chuẩn cho phép một Phật tử thọ lễ này. Tóm lại, thầy khuyên nên xét kỹ trước khi quyết định xin thọ lễ hay không, như sau :

1. Vị nào mới đi vào theo Mật tông hay tương đối mới làm quen với tông phái không nên thọ lễ, bởi vì thọ lễ này là một hành động khá quan trọng, cần phải suy xét kỹ lưỡng và không nên thọ lễ bừa bãi. Nếu chỉ vì thấy đức Đạt Lai Lạt Ma quá siêu phàm, và chỉ vì ưa thích nhân cách của ngài mà thọ lễ ngày mai, rồi sau đó về nhà và quên khuấy đi, hoặc không còn ưa thích nữa thì không nên chút nào. Điều nên nhớ, khi quý vị đi nghe pháp thì đức Đạt Lai Lạt Ma chưa phải là đức bốn sư, nhưng khi đã thọ lễ quán đảnh thì vị thầy ban lễ sẽ trở thành đức bốn sư chính thức của quý vị. Mối liên hệ “*bốn sư - đệ tử*” cần phải gìn giữ cho tuyệt đối thanh tịnh và tôn kính, nếu không thì sẽ tạo nghiệp xấu.

---

quán đảnh này không có ban mật pháp hành trì (saddhana, Trung Hoa dịch là nghi quỹ), chỉ có ban hứa nguyện hành trì, (tạng ngữ là damtsig, phạn ngữ là samaya), xem lời khuyên, phần 4 ở bên dưới.

2. Quý vị nào hành trì Shudgen Dorje không nên dự lễ này.
3. Quý vị nào muốn thọ lễ phải tìm học kỹ càng hai đề mục “*Ba nguyên tắc của đạo lộ*” và “*Tứ diệu đế*”.
4. Sau khi thọ lễ thì phải hành trì mỗi ngày:
  - Lục thời du già quán tụng (tối thiểu là bản rút ngắn)
  - Bồ tát giới
  - Mật tông giới.

Rồi thầy Tamdul ôn lại “*Phật giáo Tứ ấn*” (trang 116), và giải thích rõ thêm hai ấn đầu như sau:

1. Ấn thứ nhất, pháp hữu vi là vô thường, bởi vì hữu vi nghĩa là giả hợp từ nhân duyên, do đó sinh diệt, và sinh diệt thì vô thường. Sinh diệt thì chuyển biến từng sát na, thân hiện tại này chính là thân của sát na ngay trước đó, mỗi mỗi sát na đều già cõi đi, để cuối cùng đi vào nghĩa địa (hủy diệt theo nghĩa thế gian). Pháp hữu vi không những bao gồm các sự vật, mà còn bao gồm cả tâm thức. Cũng y như vậy, tâm thức sinh diệt vô thường. Tâm ngày hôm nay là tâm của 24 giờ trong ngày, là tổng hợp của tâm mỗi

giây phút. Rồi đi sâu hơn nữa thì tâm hiện tại này chính là tâm của sát na ngay trước đó. Tâm sau chẳng thể có nếu tâm trước chưa sinh, niệm niệm sinh khởi, sát na sinh diệt. Do đó, thân và tâm đều sinh diệt vô thường.

- Ấn thứ hai, pháp hữu lậu là khổ, vì hữu lậu nghĩa là rò rỉ, chỉ cho tâm phiền não khởi sinh, mà có phiền não tức là có khổ. Phiền não phá hoại đề điều chánh niệm bảo vệ thân tâm và tổn hại thiện căn. Tỷ dụ như khi phiền não khởi sinh thì đang ăn miếng ngon cũng không còn thấy ngon, vì phiền não che lấp tất cả. Cả tâm chấp trước cũng là hữu lậu, chấp vào vật thì sinh tham ái và phóng đại sự vật qua lòng tham ái.

Sự liên hệ của hai ấn đầu tiên là: 1. Ta luôn luôn chuyển biến về một chỗ nào đó<sup>53</sup> mà vì vô minh, ta mù mờ không nhận thức rõ, 2. Ta bị kiểm chế bởi phiền não, và luôn luôn chạy đuổi theo tâm vô minh này. Do đó mà ta luôn luôn chuyển biến (theo ấn thứ nhất).

Để thí dụ cho dễ hiểu sự vô minh mù mờ về sinh diệt chuyển biến của ta, thầy Tamdul kể câu

---

<sup>53</sup> Nghĩa địa chẳng hạn.

chuyện. Như khi đi xa nhà 10 năm, quay trở về, nhìn trước sân thấy cây táo cao lớn mọc xum xuê xinh đẹp, ta kinh ngạc và vô tình cảm thấy cây đột nhiên hiện hữu! Nhưng đó là sai lầm của tâm thức trong ta, cây không phải đột nhiên mà có, chỉ vì 10 năm đã qua, mà ta không chánh niệm đó thôi. Nhìn lại, ta thấy đời người đi rất nhanh như bóng câu, càng ngày ta càng đi đến gần về sự chết, điều đó làm tâm ta sợ hãi. Trong đời sống bận rộn miệt mài bận bịu, làm cho chúng ta thường quên lãng đi, không có chút chánh niệm nào, ngay cả với hơi thở của mình.

Nghe thầy giảng về sự vô minh mù mờ đến đây, tôi chợt nhớ lại câu chuyện thiền tông sau:

*Một hôm, Bá Trượng Hoài Hải đi hầu sau Mã Tổ Đạo Nhất. Thấy một bầy vịt trời bay ngang qua đầu, Mã Tổ hỏi Bá Trượng:*

*– Đó là cái gì?*

*Bá Trượng thưa:*

*– Đàn vịt trời.*

*– Bay đi đâu?*

*– Bay ngang qua.*

*Mã Tổ bèn nắm lỗ mũi Bá Trượng kéo mạnh, khiến Bá Trượng kêu thất thanh.*

*Mã Tổ bảo:*

*– Lại nói bay qua đi.*

*Ngay câu đó, Bá Trượng tỉnh ngộ.*

Sau khi học lớp ôn giảng xong, tôi đi ra ngoài ăn một chút rồi quay lại chùa chính đi hỏi thăm tìm phòng của thầy Lati Rinpoche để đến thăm. Chư tăng cũng không rành lắm cho nên cứ chỉ lung tung, và tôi gõ tới phòng thứ năm mới đúng là phòng của thầy Lati Rinpoche. Hai vị đệ tử ra mở cửa và nói tôi vào ngồi chờ một lúc ngắn thì thầy Ngawang xuất hiện. Thầy nhìn tôi một vài giây và nhớ ra, vì tướng mạo tôi bây giờ đã thay đổi nhiều, nhưng tôi vẫn quỳ xuống đánh lễ và thưa con là Sonam Nyima đây.

Thầy Ngawang kéo tôi đứng lên. Mấy năm rồi mà thầy vẫn y như xưa, chỉ có tôi là già đi nhiều. Thầy mừng rỡ ôm lấy tôi dẫn vào bên phòng trong, bảo tôi ngồi trên giường chờ thầy lo vài chuyện đang dở dang với vị Phật tử đến trước. Chỉ một chút sau, thầy Ngawang trở lại và dẫn tôi vào vấn an ngài Lati Rinpoche. Tôi vào phòng thầy Lati Rinpoche và đánh lễ dâng khăn. Thầy Lati Rinpoche đưa hai tay ôm lấy đầu tôi và ban phép lành hộ trì rất lâu và sau đó ban cho sợi dây hộ trì màu đỏ để đeo vào cổ. Xong ngài hỏi thăm tôi

và gia đình qua sự thông dịch của thầy Ngawang. Trước khi ra ngoài để nghe pháp buổi chiều, tôi thưa thầy Ngawang xin cúng dường, nhưng thầy Ngawang ngăn lại, nói là con cần tiền tiêu trong những ngày ở đây học đạo. Tôi năn nỉ thầy, thưa là gặp được Lati Rinpoche rất khó khăn, mà con ở đây chẳng tiêu được gì, mỗi ngày ăn một bữa thôi mà tiệm ăn thì rất rẻ, cho nên con chẳng tiêu dùng gì được và cho con cúng dường. Sau cùng Lati Rinpoche hoan hỷ nhận lời và tôi đi về chỗ ngồi để nghỉ ngơi một chút trước khi buổi thuyết pháp bắt đầu. Thầy Ngawang dặn dò tôi là từ hôm nay, mỗi tối hãy ghé qua dùng cơm tối với thầy. Tôi thưa vâng.

Trên đường đi về phòng, tôi thấy trong lòng vô cùng mừng rỡ vì được gặp thầy Lati Rinpoche và lúc nào cũng được thọ nhận từ chư vị một tình thầy trò tràn ngập thương yêu và từ bi.

## **16. Ngày 27, 28 và 29 tháng 2, 2008**

**T**a ngày này, đức Đạt Lai Lạt Ma ban lễ Quán đánh Thập Lục Tổ Kadampa. Vì là pháp môn Mật tông cho nên tôi không được phép phổ biến ra ngoài. Mặc dù sáng sáng tôi vẫn thiền

tọa và hành trì, cũng như quán tưởng theo những buổi thọ lễ quán đánh và lời dạy của ngài.

Duy trong những buổi thiền tọa sáng sớm, tôi vẫn tiếp tục nhận thức và quán chiếu rõ ràng về đề tài thân như bọt huyễn.

Khi ở trong hoàn cảnh khó khăn, nơi xa lạ, tôi mới thấy ra sự bất lực và vô dụng của mình, không làm được gì giúp cho thấy của mình mà ngược lại, chớ tăng còn phải lo cho mình, như mỗi sáng thầy ban cho nước sôi để pha trà hay cà phê, ban cho ít bánh và mứt gừng để trị ho. Thân mình, cứ ngỡ là cứng rắn lắm, thế mà chỉ vì không quen thủy thổ, không đủ tiện nghi mà sinh bệnh nhiễm trùng. Ho liên miên không dứt. Lại thêm đôi lạnh. Thân mong manh như bọt bèo, khó kiếm mà dễ mất. Thầy Ngawang có dạy tôi là: “Con về đây tu học sẽ tốt cho con rất nhiều, để thấy ra là con ở Canada rất là sướng.” Quả là như thế, tôi tỉnh ngộ ra rất nhiều. Ở Canada sung sướng hơn là thế mà tâm phiền não vẫn không dứt được.

Sáng hôm đó, tôi ra ngoài và tìm ra được nhà thuốc tây, mua được thuốc trụ sinh Cipro trị mọi loại vi trùng và uống. Mấy ngày nay, trời rất đẹp và ấm áp trở lại, làm tôi như được hồi sinh, bớt lạnh hơn nên tôi có thể tắm rửa sạch sẽ mỗi ngày. Xong, tôi đi mua quýt tươi và to mang đến cúng

dường thầy Khen Rinpoche, vì sáng nay được nghỉ không có thuyết pháp. Đến nơi, thầy vui mừng kéo tôi vào nghe nói chuyện vì mấy hôm nay tôi mãi lo đi nghe pháp và học ôn giảng nên không gặp ngài nhiều. Ngài khuyên tôi nên nghỉ ngơi. Sau đó, bóc quýt ăn, ngài tư lự kể lại chuyện đời của ngài, tại sao lại thích ăn quýt:

*Vào những năm đầu tiên khi đức Đạt Lai Lạt Ma và chư tăng qua Ấn, chính phủ Ấn đưa toàn thể cộng đồng Tây Tạng về Bengali cư trú.*

Thầy im lặng một lúc như để tưởng nhớ, và tiếp tục:

*Con biết không, lúc đó rất là khổ cực vì tình trạng khó khăn chẳng thể làm gì được. Chính phủ Ấn phải mang đến đồ ăn cho chư tăng mỗi ngày. Trong vùng Bengali đó, đặc biệt là, cây quýt mọc lên tự nhiên rất nhiều ở mọi nơi và có những trái rất lớn, tươi ngon. Thời gian này, chư tăng không làm gì ngoài câu nguyện hành trì, và khi rảnh rỗi thường hái trái quýt về ăn. Cho nên khi con mang quýt đến cúng đường, thầy lại nhớ lại thời xa xưa đó...*

Tôi mỉm cười, ngồi im lặng một lúc.

Thầy lại nói tiếp:



*Con biết không, ngay góc của trại tỵ nạn là một cái tháp, trong đó dựng máy chém đầu tù nhân. Thực dân Anh đã mang không biết bao nhiêu người Ấn, tốt cũng có, xấu cũng có, cả những nhà đấu tranh chống thực dân Anh ra đó xử trảm. Oan hồn ban đêm thường hiện ra than khóc và làm mọi người sợ hãi. Chư tăng ở trong trại cũng rảnh rỗi bèn họp nhau lại, lập đàn tràng làm lễ cầu siêu cho các oan hồn uống tử nên sau đó không còn bị cảnh oan hồn hiện ra trong đêm...*

Tôi xúc động khi nghe thầy kể chuyện ngày xưa, cũng nhờ tôi hay để ý thương thầy, mang cúng dường những món thầy thích nên hôm nay được nghe tự ngài kể chuyện ngày xưa một cách sống động.

Chiều hôm 28 tháng 2, khi tôi đi dự lễ quán đánh về, khi đến lầu 3, sắp vào phòng thì thấy một số người Việt Nam đứng tụ họp gần trước cửa phòng, dường như chờ đợi để vào thăm Khen Rinpoche. Trong đó có một vị sư cô mặc áo vạt hò ngắn, có vẻ lớn tuổi, vẻ mặt rất hiền từ. Tôi cũng không quen biết ai trong nhóm đó, trừ cô Phật tử ngồi trước chỗ ngồi nghe pháp của tôi, thì cũng chỉ biết qua những buổi nghe pháp. Cô thấy tôi đi vào phòng, cạnh phòng thầy Khen Rinpoche bèn hỏi

xin mượn phòng tôi nghỉ ngơi tránh nắng và sử dụng nhà tắm. Tôi hoan hỷ chấp tay và xin họ chờ giây phút để vào dọn dẹp phòng một chút, trước khi thỉnh họ vào vì trong nhóm có một sư cô.

Khi ra ngoài thỉnh họ vào thì sư cô cảm ơn và nói là không dám làm phiền. Tôi bèn quay vào phòng mang quýt và nước uống mời họ giải khát. Sau này, tôi mới được người bạn đạo ở Paris, cùng là tác giả chuyển dịch nhiều cuốn kinh sách chung với nhau cho biết, vị sư cô nghiêm trang và hiền từ đó chính là má nuôi của người bạn đạo đó, gọi tên thân mật là má Đều. Má Đều (vị sư cô đó) là một vị khá đặc biệt, vì ngoài tính tình nghiêm trang hiền từ, còn rất là mộ đạo, năm nào cũng đi Ấn hành hương, dù nghèo và có khi phải mượn tiền để đi hành hương cúng dường chư tăng. Trong 10 ngày qua, má Đều đi nghe pháp đầy đủ, từ sáng đến chiều và cũng phải nhịn ăn như tôi, mà má vẫn an nhiên vui vẻ dù toàn bộ 10 ngày không hề có thông dịch Việt ngữ hay Pháp ngữ để má có thể nghe hiểu (vì má ở bên Pháp). Khi tôi nghe chuyện đó, tôi cảm thấy thật là cảm phục má, 10 ngày ngồi chen chúc, từ sáng đến chiều mà không có thông dịch! Tôi cảm phục lòng nhẫn nại vô biên của má quá. Đặc biệt má còn nói, 10 ngày

má sung sướng được an trú trong Pháp nhũ. Quả là một vị sư cô khác thường. Tôi rất lấy làm tiếc là đã không biết má trong khi ở đó và hy vọng là nhật ký này sẽ đến tay má để ít nhiều có thể tóm lại những ý chính của 10 ngày thuyết pháp làm quà cho má.

Đường nhập vào cửa đạo có hai: hạnh nhập hoặc lý nhập. Tôi thì có thói quen đi nghe pháp, học đạo, do đó theo lý nhập trước, rồi phát triển hạnh nhập sau, còn má Đều thì chọn con đường hạnh nhập là chính yếu. Tôi thâm nghĩ là con đường hạnh nhập thực là hay và cao cả.

Tối hôm đó, khi đến dùng cơm chung với thầy Ngawang, bệnh ho của tôi có vẻ bớt đi. Thầy Ngawang vui vẻ hỏi thăm tại sao tôi lại cạo đầu. Tôi kể lại căn bệnh của tôi, phải đi chữa bệnh bằng tia cực tím. Thầy căn dặn tôi kỹ càng về nghiệp, khi các chướng ngại đã trở ra thì sẽ khó khăn như thế nào. Và dẫn tôi qua thăm ngài Lati Rinpoche, hỏi ngài về bệnh của tôi cũng như về gia đình tôi. Lati Rinpoche dặn tôi là kể từ hôm nay cho đến khi về, phải đi cúng dường đèn bơ mỗi ngày. Thầy Ngawang theo lời ngài, dẫn tôi đến tận tôn tượng linh thiêng thờ đức Quán Thế Âm Thiên Thủ Thiên Nhân và chỉ cách cho tôi

cúng dường đèn bơ, dâng khăn trắng với vị thầy hương đăng, và hồi hương. Tự nhiên, lòng tôi khởi lên tín tâm sâu xa mạnh mẽ vào sự hành trì hồi hương.

Kể từ đó, mỗi ngày còn ở lại Dharamsala, tôi đều đi đến cúng dường đèn bơ và hồi hương cho tất cả, thân nhân, bạn bè quyến thuộc được mọi sự an lành, tai qua nạn khỏi và nhất là tiêu trừ bệnh tật, khoẻ mạnh an vui trong đời sống và an hưởng đạo pháp.

Ngày hôm đó, tôi cũng được thầy Ngawang giới thiệu với một vị tăng trẻ rất giỏi, Geshe Jangchup Choden, rất thông thạo Anh ngữ và cũng là người thường hay viết thư tiếng Anh cho thầy Ngawang để gửi đi Montreal cho tôi.

Ngày 29 tháng 2, thầy Geshe Norbu dẫn phái đoàn đi hành hương khắp nơi đã trở về Dharamsala, nhiều vị trong phái đoàn có vẻ gầy đi và tiêu tụy, có lẽ vì bệnh hoạn và những khó nhọc trong chuyến đi, nhưng ai cũng vui vẻ và chúng tôi mừng rỡ thăm hỏi nhau tíu tít.

## 17. Ngày 1 và 2 tháng 3, 2008

Hôm qua, 29 tháng 2, Đức Đạt Lai Lạt Ma đã hoàn thành lễ quán đảnh Thập Lục Tổ Kadampa. Từ 8 giờ 30 sáng ngày mùng 1 tháng 3, ngài tiếp tục giảng thêm về kinh Hiền Ngu, phẩm 24 – *Đại Hầu Bô Tát*, cho đến phẩm 31 – *Trác mộc diệu truyện*.<sup>54</sup>

Đến trưa, ngài tuyên bố khóa thuyết giảng 10 ngày Đại Lễ Cầu Nguyện (Monlam Chenmo)<sup>55</sup> đã hoàn tất.

Chiều hôm đó, phái đoàn chúng tôi được phép vào tư dinh của đức Đạt Lai Lạt Ma để diện kiến ngài và chụp hình. Tuy buổi diện kiến rất ngắn vì ngài phải gặp nhiều phái đoàn khác, nhưng tôi vô cùng xúc động khi đứng bên ngài chụp hình chung với phái đoàn, và ngài nhìn tôi, nói: “*Ta còn nhớ con... (I remember you)*”, khi tôi thưa với ngài về lần gặp ngài vừa qua ở Ottawa.

Ngày mùng 1 tháng ba, Geshe Norbu mượn xe buýt lớn đưa phái đoàn đi thăm Norbulingka rất vui vẻ, và tôi cũng xin đi theo. Norbulingka là nhà nghỉ mát của đức Đạt Lai Lạt Ma, nơi ngài thường

về trong những kỳ nghỉ hè. Tại đó chúng tôi được vào xem một Bảo tàng viện rất đẹp, có những cảnh làm bằng những tượng nặn nhỏ xíu, tái tạo các hoạt động tại Dharamsala thời xưa, cũng như là các sự tích lớn như là sự tích của Tổ Milarepa. Trên đường về, chúng tôi ghé thăm Thượng Mật Viện,<sup>56</sup> nơi ngài Karmapa đời thứ 17 đang trú trì.

Trên đường về, một chị đạo hữu tự nhiên đến trước mặt tôi, lấy tay để trên trán tôi và sau đó đặt lên trán chị. Tôi ngạc nhiên hỏi chị làm gì thế, thì chị cười và nói, làm thế để xin anh chuyển bớt một ít trí tuệ sang đầu tôi đấy mà. Tôi bật cười nói, từ khai thiên lập địa đến giờ làm gì có ai học được cho ai. Trí tuệ là tự mình đi học thôi, ngay cả đức Thích Ca ngày xưa cũng đã nói: Hãy tự đốt đuốc lên mà đi! Chị đạo hữu vẫn cười vui vẻ nói là chẳng sao, xin của anh một ít trí thông minh. Tôi cũng cười quá, và rất vui, mọi người thật là hồn nhiên.

Tối hôm đó, tôi ghé đến phòng thầy Lati Rinpoche để ăn tối cùng thầy Ngawang, sau đó già từ ngài, thầy Ngawang và hai vị đệ tử. Thầy Lati Rinpoche lại ôm đầu tôi ban phép lành hộ trì rất lâu, tặng cho tôi vài món quà mang về Montreal

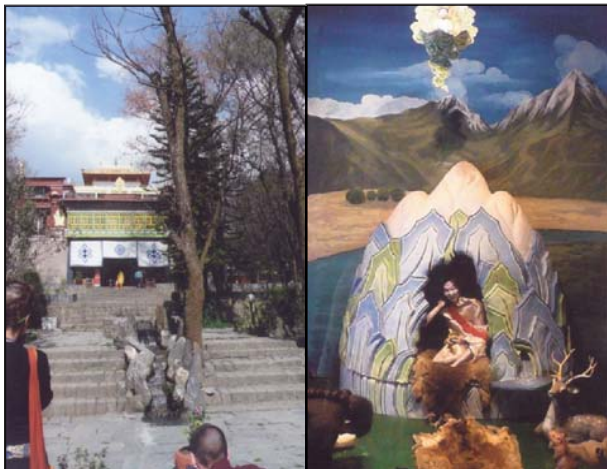
---

<sup>54</sup> Chim gõ kiến.

<sup>55</sup> Monlam Chenmo, Anh ngữ là The Great Prayer Festival.

---

<sup>56</sup> Gyuto Tantric College.



Hình 10: Norbulingka, nhà  
nghỉ mát của Đức Đạt Lai  
Lạt Ma.

Hình 11: Bảo tàng viện  
Norbulingka - Tượng Tổ  
Milarepa trong hang đá.

và dặn dò đôi điều. Sau đó tôi bịn rịn giã từ thầy Ngawang để đi về phòng hành trì và đi ngủ vì ngày hôm sau, chúng tôi sẽ rời Dharamsala để lấy xe lửa đi về New Delhi, rồi bay về Montreal.

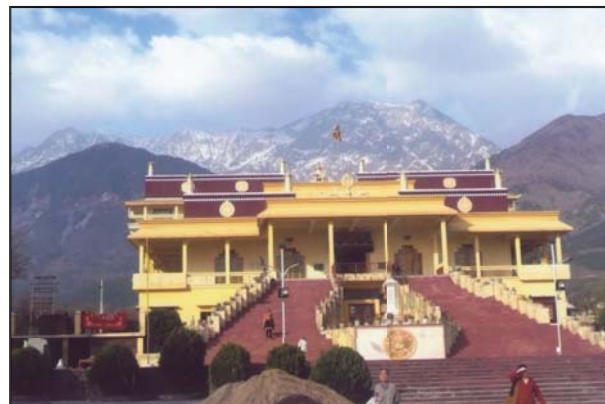
Sáng ngày 2 tháng 3, khi tôi ngồi tọa thiền và nhìn lại, thấy trong lòng cảm nhận sâu xa lý vô thường. Chuyến tu học hành hương này đã gần như hoàn tất trong vòng một tháng. Toàn bộ

chuyến đi, rút cục tôi cảm nhận rõ ràng, chính yếu là cúng dường. Cúng dường liên miên. Tu tập đạt giác ngộ cần ba đại a tăng kỳ kiếp. Đại a tăng kỳ kiếp đầu tiên là đạo lộ Tích tụ, cho nên cúng dường... để tích tụ công đức.

Tôi lại khởi lên trong tâm lời kinh của Lễ Cúng dường đức Bổn sư, phần Bố thí ba la mật:

*“Chúng con xin được hộ trì của đức Bổn Sư  
để thành tựu hạnh bố thí ba la mật*

*Nhờ ngài chỉ dạy cách tăng trưởng tâm bố  
thí mà không dính mắc*



Hình 12: Thượng Mật Viện (Gyuto Tantric College),  
nơi đức Karmapa đời thứ 17 đang trú trì.

*Chính là chuyển hóa thân, tài vật và công đức của chúng con qua ba đời*

*Thành những thức ước muốn của mỗi chúng sinh hữu tình.”*

Chiều ngày 3 tháng 3, lúc 2 giờ chiều, chúng tôi lấy xe buýt lớn để đi đến trạm xe lửa Chakki Bank. Chuyến đi mất hơn 3 giờ. Tối hôm đó, chúng tôi ngủ trên xe lửa, và sáng hôm sau, trở lại New Delhi vào lúc 9 giờ 30 sáng ngày 4 tháng 3. Ngày hôm sau, mùng 5 tháng 3, chúng tôi đi taxi ra phi trường New Delhi lúc 11 giờ đêm để lấy vé máy bay về Canada.



## LỜI KẾT

**K**hi về Montreal, một người bạn da trắng hỏi tôi, bạn đi cực khổ như vậy, rồi bạn rút ra được bài học gì? Tôi trả lời, bài học lớn rút ra được là, chẳng có cái gì mà có thể gọi là “của tôi”. Anh bạn ngẩn ra, có vẻ không hiểu. Tôi cười và nhìn anh bạn, nơi cổ tay anh đang đeo cái đồng hồ Omega rất đắt tiền và đẹp. Tôi nhấn nha nói:

*Này nhé, anh nhìn xem, tay anh đang đeo cái đồng hồ thật đẹp, anh mua bao nhiêu? Anh nói là khoảng 800 đô la. Tôi tiếp, thế anh mua bằng tiền ở đâu. Trả lời, tôi đi làm kỹ sư và tiền lương của tôi có đủ để mua. Tôi lại cười, đây nhé anh suy nghĩ lại đi, số tiền đó một người kỹ sư như anh, làm việc cực khổ bên Ấn, không thể để dành để dành mà mua, mặc dù anh ta làm việc cực hơn anh gấp mấy lần. Vậy có phải là, nhờ anh may mắn có đủ nhân duyên sinh ra bên này, cho nên dư tiền, ăn mặc sung sướng, dùng đồ đặc sang trọng thượng hạng. Đâu phải là thực sự do mình làm ra, đó chỉ là nghiệp đưa anh sinh ra trong một nước giàu và được hưởng an lành sung sướng chứ đâu phải nhờ anh có tài năng gì hơn những người bên xứ nghèo. Chưa kể, nhà*

*nông bên đó làm việc lao động cực khổ suốt đời mà không đủ ăn, đừng nói mua cái đồng hồ Omega, mà cơm gạo thì bán qua đây cho mình ăn xài dư dả, mình mua bằng đồ la sức lao động mồ hôi nước mắt của họ với giá rẻ mạt. Vậy nên dư tiền mua được đồng hồ xa hoa này để đeo, rồi mình tự cho là của mình, do mình làm ra mua được, không biết là thực ra, chẳng phải tự do bản thân mình mà có được. Vậy thì, cái gì là của mình? Hay là phải chăng, mình có được những thứ xa hoa đó từ những người nghèo khổ?*

Anh bạn tôi lại ngăn người ra một lúc, xong rồi bảo tôi, cuộc bàn luận này có nhiều ý nghĩa thâm sâu trong đó quá... Tôi cười và bắt tay thật chặt với anh chàng.

Về Montreal cho đến cả tuần sau, tôi thăm nghĩ là tuy đã ngộ nhiều điều trong chuyến đi kỳ diệu này, nhưng ngộ mới chỉ là vào cửa đạo. Tỷ như, ngộ về phạm hạnh, đâu phải đã sống ngay được đời phạm hạnh. Chư tổ đã từng nói, “*đón ngộ, tiệm tu*”. Ngộ thì chớp nhoáng, nhưng từ đó mới sắp xếp để tu; tu cũng như là bóc hành, bóc từng lớp nội kết ra mà vứt bỏ, cho nên phải tiệm tu. Tôi nhớ đến bài viết về giới thể của thầy Nhất Chân rất hay mà tôi đã từng đọc, thầy giảng là đã có giới thể rồi thì sớm muộn gì cũng đạt đến giải

thoát. Tôi mang điều này áp dụng vào ngộ, thấy cũng tương tự như thế. Ngộ sẽ trở thành khuôn khổ dẫn dắt đi đến hành trì đạt đến điều ngộ ra. Như người đi trong đêm thấy ra ánh sáng, như người đi rừng thấy ra con đường, không còn lơ mơ bất định. Chỉ còn đi theo con đường, theo ánh sáng mà ra khỏi tăm tối.

Mà muốn thế thì phải tích tụ cho đủ các hành trì trí tuệ và công đức, là nhị tư lương.

Trong *Bảo hành vương chính luận*,<sup>57</sup> tổ Long Thọ đã viết trong câu kệ 213:

*Hai tư lương là nhân  
Đạt Phật quả Bồ Đề  
Vậy, tóm lại, hãy luôn,  
Hành trì tích tụ lương,  
Công đức và trí tuệ.*

Đầu xuân, tháng tư,  
Phật đản 2552 –DL 2008

**KHÔNG QUÁN**

<sup>57</sup> *Bảo hành vương chính luận*, bản dịch chuẩn bị cho pháp hội thuyết giảng của Đức Đạt Lai Lạt Ma sẽ diễn ra tại Nantes tháng 8, 2008 ([http://www.dalailama-nantes2008.fr/site\\_VN/ens\\_bibliographie.php](http://www.dalailama-nantes2008.fr/site_VN/ens_bibliographie.php)). Việt ngữ do Sonam Nyima Chân Giác và Diệu Hạnh Giao Trinh biên soạn, phối hợp với các từ ngữ dùng trong bản dịch Hán văn của Đại Chánh Tân Tu Đại Tạng Kinh (Daisho Tripitaka).

## **HỒI HƯỚNG**

*Nguyện đem công đức này  
Hướng về khắp tất cả  
Đệ tử và chúng sanh  
Đều trọn thành Phật Đạo.*

## **Cảm tạ**

Tác giả chân thành cảm ơn những đạo hữu đã góp phần trong việc hiệu đính và góp ý để hoàn thành và xuất bản cuốn sách này:

1. Đạo hữu Nguyễn Hữu Cứ, Nhà sách Quang Minh, TP HCM, Việt Nam
2. Đạo hữu Diệu Hạnh Giao Trinh, Paris, Pháp
3. Đạo hữu Nguyễn Minh Tiến, Việt Nam