

Nhật ký Dharamsala

Phần 4: Tu học tại Dharamsala (tiếp theo và hết)

1. Ngày 23 tháng 2, 2008

Qua kinh nghiệm thiền định hôm qua, sáng nay tôi tiếp tục giậy 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*¹⁷. Dĩ nhiên là sống phạm hạnh thì giới sắc. Nhưng giới sắc chẳng phải 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 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 mùi để đưa chúng ta vào sự trực ngộ bản tánh¹⁸ 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, cắt ái từ sở thân và sống đời sống đạm bạc:

*Vật năng tri túc, tâm thường định
Nhân đạo vô cầu, phẩm tự cao.*¹⁹

Như vậy, niềm cô đơn trong sự an tĩnh là điều kiện phải có, tối thiết²⁰ 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.

¹⁷Sống 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.

¹⁸ Direct insight of the true nature.

¹⁹ Sống đời biết đủ, tâm thường định. Người đạt vô cầu, phẩm cách cao.

²⁰ "Conditio sine qua non": (a condition) without which it could not be.

(Quả tình, đất Dhramsala 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 Dharamsala là thánh địa, mà tôi lại còn được bảo bọc chung quanh 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 mùi sẵn có trong tâm từ những thời gian hành trì trước khi đi về đây tu học đã làm cho tâm thức nở bung ra trong những điều kiện thật là khó khăn của sự đói lạnh. Từ khi về Sera Mey, tôi vẫn cảm thấy sự gia trì liên tục của giòng truyền thừa của chư tôn đức trên tâm thức. Cho đến hôm nay, hai hôm rồi, tâm thức 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 Viện²¹.

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 xá lầy lội, đọng đầy nước trên mặt đường. Mặt trời vắng bóng, mây đen bao phủ làm cho bầu trời trông thật âm đạm. Thời tiết rất ẩm và lạnh, cái lạnh buốt cắt da thịt và thấm thấu vào trong xương. CƠN ĐÓI SÁNG SỚM CHỢT ÒA 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"²² 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 chột nổi lên rữ rưởi.

Khi vào trong được 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 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

²¹ Tìm xem bài viết Khổ đau và hạnh phúc - phần 3, của cùng tác giả Không Quán.

²² Roti: tiếng Hindi, một loại bánh mì rất thông dụng của Ấn độ.

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 rũ. Bà Phật tử người Tây ban nha ngồi bên cạnh tội 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 là 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 giáo²³. Ngài dặn 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 văn 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 - Ngữ hạnh, cho đến hết chương 23 – Tự Ngã.

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:

²³ Quyền giáo: expedient (temporary) teachings, thật giáo: true (ultimate) teachings. (expedient: suitable for achieving a particular end in a given circumstance).

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: 1. muốn chứng quả A la hán, đạt Niết bàn cho mình; 2. muốn chứng quả Phật tối thượng, đạt Niết bàn vô trụ²⁴.

Muốn chứng quả A la hán, cần tu tập thiền định để phá bỏ màn vô minh, đạt 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 nguyên²⁵, 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 nhị²⁶.

Khi nghe giảng đến đây, tôi nhớ thềm trong đầu trong bài tụng của Lễ Cúng dường Đức Bốn 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 Bốn 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*"²⁷. Chữ "kỳ" ở đây, tiếng hán viết là 其, nghĩa là cái ấy,

²⁴ Non-abiding Nirvana.

²⁵ Duality.

²⁶ Non-dual.

²⁷ 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 thế "Trang

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"²⁸, và do đó mà phải kết luận là tự ngã vốn là sản phẩm của vọng tưởng²⁹ 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.

2. Ngày 24 tháng 2, 2008

Sáng sớm thức giậy, cảm thấy thật là lạnh. Cả đêm qua tôi vẫn bị ho thật nhiều và đờm, dù sáng sớm cũng như đêm tối trước khi ngủ, tôi đã súc miệng cẩn thận bằng thuốc rửa miệng triệt 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 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 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 chần, 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 huân tập, chỉ là tập khí, và tạng thức chứa các tập khí ấy. Rửa sạch tập khí đi để mà an tĩnh...

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: "ung vô sở trụ nhi sanh kỳ tâm, tiếng Hán viết là 應無所住而生其心", đó là điểm then chốt của kinh này.

²⁸ Kinh Thủ Lăng Nghiêm, quyển 1- phần Bảy chỗ gạn hỏi tìm tâm

²⁹ Mental fabrication, imputation of the mind.

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. Giòng chuyển hóa không ngừng, đặc tính nhất thiết của luân hồi.

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

Chuyển hóa

*Giữa dòng chuyển hóa,
Sinh và diệt không ngừng.
Tịch mặc an nhiên.
Giòng 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. Giòng 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 mút 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 khỏe. Nhưng tôi vẫn cảm thấy rất thích đi học lớp ôn giảng vì geshe Tamdul rất uyên bác.

Rời phòng lúc 7.45 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 – Bỉ dụ³⁰ 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 – Hồ mẫu³¹, 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.
(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 chung 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 kế³². 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.

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.

³⁰ Bỉ dụ nghĩa là so sánh.

³¹ Hồ mẫu - tigress.

³² Biến kế, (mental fabrication) như khi đi ban đêm, nhìn cuộn giấy mà tưởng là con rắn.

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 tổng 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 kể, (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 thản ngồi tiếp tục vá áo.*

Bấy giờ Tỳ kheo ni Liên Hoa Sắc nhờ đã chứng được thần 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 rồi³³.”...

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

*"Nhược dĩ sắc kiến ngã,
Dĩ âm thanh cầu ngã;
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, đạp 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 nhủ: 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.*

³³ Trích từ cuốn sách: “Phật và Thánh chúng”, tác giả là Cao Hữu Đình.

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 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 hàng ngày. Cần giữ chánh niệm (awareness), và cảnh giác (alertness), 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: "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.

3. Ngày 25 tháng 2, 2008

Sáng sớm thức giậy 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 thiền 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 huyễn hóa. Như mộng huyễn 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 thiền định quán huyễn 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 thiền 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!³⁴

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 lẫn 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 hông 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 tổng quát. 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.

³⁴ Câu 101-104, *Cung Oán Ngâm Khúc*, Ôn Như Hầu Nguyễn Gia Thiều.

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 thể, vì tâm chấp ngã làm ta luôn luôn phóng đại mọi chuyện, hoặc là tốt quá, hơn sự thật, hoặc là xấu quá, kém sự thật.

Từ vô thi vô chung, 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 Ngụ, phẩm 8 - Từ bi lực, cho đến phẩm 16 - Ấu thuần diệu³⁵. Mọi người ai cũng ngạc nhiên tại sao đức Đạt Lai Lạt Ma lại giảng kinh nhanh như thế. Với vận tốc này thì sẽ 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 Ngụ ngày mai 26 tháng hai, và kể từ ngày 27 trở đi, ngài sẽ ban Lễ Quán Đảnh "*Kadampa Thập Lục Tổ*"³⁶. 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 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*" (kinh Đại Bát Niết Bàn³⁷) như sau:

³⁵ Ấu thuần diệu: chim cút con.

³⁶ The 16 drops of Kadampa.

³⁷ Mahaparinirvana sutra.

1. **Vô thường:** nhất thiết pháp (hữu vi) vô thường³⁸,
2. **Khổ:** nhất thiết pháp (hữu lậu³⁹) 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.

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 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 dấu 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 dấu 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 thẳng 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 cho tôi chỗ. 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 bốn 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 mua đi 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.

³⁸ Pháp hữu vi, anh ngữ là compound phenomena, cũng là composite things.

³⁹ Pháp hữu lậu, anh ngữ là contaminated phenomena, cũng là contaminated things.

4. Ngày 26 tháng 2, 2008

Sáng sớm thức giậy, 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 ẩm quá chùng cho nên tôi cứ bị sổ mũi liên miên trong tình trạng thiếu thốn năng lượng để chống đỡ. Tôi thầm 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 giòng 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 cảnh 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 cảnh 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 tri và đoạn diệt phiền não.

Tôi nghe những lời pháp này mà thấy như luồng 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 tri 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, kế 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. **đảm nhiệm 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 cảnh giác, mà thuần hóa các tập khí bất tri trong tâm.

Ngài nhấn mạnh thêm: ngoài ra, tinh tấn huân tập và thiền quán khởi sinh tâm thiện không phải chỉ là ngồi yên thiền định, mà chính là sự gìn giữ chánh niệm và cảnh 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 điều 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 Kadampa⁴⁰ cho nên thầy Tamdul bắt đầu buổi học 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 bổn sư, nhưng khi đã thọ lễ quán đảnh thì vị thầy ban lễ sẽ trở thành đức bổn sư chính thức của quý vị. Mỗi liên hệ "*bổn sư-đệ tử*" cần phải gìn giữ cho tuyệt đối thanh tịnh và tôn kính, nếu không thì sẽ tạo nghiệp xấu.
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 50), và giải thích rõ thêm hai ấn đầu như sau:

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

⁴⁰ 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 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 trên.

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 dò 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 đó⁴¹ 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, thày Tamdul kể câu 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 thày 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.

⁴¹ Thí dụ như nghĩa địa.

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

Mã Tổ bảo:

-Lại nói bay qua đi.

Ngay câu đó, Bá Trọng 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 giây 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 tôi 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.

5. Ngày 27, 28 và 29 tháng 2, 2008

Ba ngày này, đức Đạt Lai Lạt Ma ban lễ quán đảnh 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 đảnh 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 tuyết.

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 thầy của mình mà ngược lại, chư 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 mút 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 đói lạnh. Thân mong manh như bột 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 bỏ trốn qua Ấn tỵ nạn Trung cộng, chính phủ Ấn đưa toàn thể cộng đồng Tây tạng về Bengali tạm trú. Thời trước đó, Bengali là một xứ do thực dân Anh cai trị. Để chấn chỉnh và giữ an ninh, thực dân Anh quốc đã cho xây một trại tù rộng lớn đến hàng cây số. Sau khi thực dân trả tự do cho Ấn độ thì trại tù đó đã được giải tỏa. Chính phủ Ấn thoát đầu không biết làm sao giải quyết vấn đề tỵ nạn Tây tạng, bèn tách rời chính phủ lưu vong và đức Đạt Lai Lạt Ma ra riêng, còn cộng đồng dân Tây tạng, phần lớn là chư tăng thì đưa về trại tù Bengali, sửa chữa tạm bợ thành trại tỵ nạn để cho họ ở.

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

Con biết không, lúc đó rất là khổ cực vì bị nhốt trong một trại lớn, bao quanh bởi tường cao bằng hàng rào kẽm gai và không được phép đi đâu ra ngoài vòng trại tỵ nạn đó. Bốn góc thành và rải rác là các trạm canh cao, trên đó có lính đeo súng gác. Chính phủ Ấn 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. Sống trong trại tỵ nạn như thế, chư tăng không thể làm gì được ngoài cầu nguyện hành trì, và khi rảnh rỗi thường hái trái quýt về ăn.

Cho nên khi con mang quýt đến cúng dường, thầy lại nhớ lại thời xa xưa khổ cực đó... Tôi mỉm lòng, 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 đời 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 đời xưa một cách sống động.

Chiều hôm 28 tháng 2, khi tôi đi dự lễ quán đảnh 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 vị 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 thăm 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 Nhãn và chỉ cách cho tôi cúng dường đèn bơ, dâng khăn trắng với vị thầy hương đăng, và hồi hướng. *Tự nhiên, lòng tôi khởi lên tín tâm sâu xa mạnh mẽ vào sự hành trì hồi hướng.* Kể từ đó, mỗi ngày còn ở lại Dharamsala, tôi đều đi đến cúng dường đèn bơ và hồi hướng 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.

6. 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 8.30 sáng ngày mùng 1 tháng 3, ngài tiếp tục giảng thêm về kinh Hiền Ngu, phẩm 24 – Đại Hầu Bồ tát, cho đến phẩm 31 – Trác mộc điều⁴² truyện.

Đến trưa, ngài tuyên bố khóa thuyết giảng 10 ngày Đại Lễ Cầu Nguyện (Monlam Chenmo⁴³) 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

⁴² Chim gõ kiến.

⁴³ Monlam Chenmo, anh ngữ là The Great Prayer Festival.

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 Viện⁴⁴, nơi ngài Karmapa đời thứ 17 đang trú trì.



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



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

⁴⁴ Gyuto Tantric College.



Hình 12: Thượng Mật Viện (Gyuto Tantric College), nơi đức 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 đây 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 giã 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 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. Chuyển 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 Bốn sư, phần Bồ thí ba la mật:

Chúng con xin được hộ trì của đức Bốn Sư để thành tựu hạnh bồ thí ba la mật

*Nhờ ngài chỉ dạy cách tăng trưởng tâm bồ thí mà không dính mắc
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. Chuyển đi mất hơn 3 giờ. Tối hôm đó, chúng tôi ngủ trên xe lửa, và sáng hôm sau, trở lại New Delhi vào lúc 9.30 sáng ngày 4 tháng 3. Ngày hôm sau, mùng 5 tháng 3, chúng tôi lấy taxi ra phi trường New Delhi lúc 11 giờ đêm để lấy máy bay về Canada.

Lời kết

Khi 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 ngăn 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 nhân 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 đô 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 thầm 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, đốn 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 luận⁴⁵, 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 tư lương,
Công đức và trí tuệ.*

Đầu xuân, tháng tư Phật đản 2008.
Không Quán.

⁴⁵ Bảo hành vương chính luận, bản dịch huấn bị cho pháp hội thuyết giảng của Đức Đạt Lai Lạt Ma tại Nantes tháng 8, 2008. 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 Hương

Nguyên đem công đức này
Hương về khắp tất cả
Đệ tử và chúng sanh
Đều trọn thành Phật Đạo.