

Đức Đạt Lai Lạt Ma Và lễ hội KARACHAKRA

Thích Nguyên Hiền



Dalai Lama & Karmapa
http://www.benchen.org/bdoi2006/bilder/bild_43.jpg

Ký sự du hành Ấn Độ

Tôi vốn không có cảm tình với Lạt Ma giáo, có lẽ do ảnh hưởng của phim Trung Quốc và lịch sử Mãn Thanh. Đó cũng là lý do khiến tôi hiểu biết rất ít về Phật Giáo Tây Tạng. Trong chuyến du hành Ấn Độ vừa rồi, cơ duyên xui khiến tôi tìm đến các tu viện Tây Tạng trên đất Ấn, Nepal, và những điều mắt thấy tai nghe đã làm thay đổi toàn bộ thái độ của mình đối với một nền văn hoá đặc thù của một dân tộc lưu vong, thậm chí không còn tên trên bản đồ thế giới.

Trước hết là những tu viện Tây Tạng, những tu viện lớn có mặt cùng khắp những thành tích Phật Giáo quan trọng ở Ấn Độ : Bodh Gaya, Sanath, Kushinaga, Lumbini..., và hình ảnh các vị Lạt-ma lót ván lạy dài theo thể

"Ngũ thế đầu địa", mỗi ngày bốn năm ngàn lay ở những thánh tích này, với phong cách cực kỳ hoan hỷ và thoải mái, khiến tôi ít nhiều cảm mến các vị Lạt-ma. Khi sang Nepal, quê hương của Đức Phật, được ngắm đỉnh Everest - nóc nhà của thế giới - trong chuyến mountain air, được ngắm đỉnh Kailash - một holy mountain của người Tây Tạng, được xem là trung tâm của đỉnh núi Tu-di, cái huyền bí ngút ngàn sương khói đã làm chấn động tâm hồn đầy chấp thủ của mình. Rồi những đỉnh tháp vĩ đại, những tu viện menh mông trên sườn Hy-mã, tiếng kèn âm u làm nền cho giọng chú trầm hùng rền trong những tu viện hàng ngàn Tăng sĩ, tất cả đã thu hút tôi tìm hiểu về Phật Giáo Tây Tạng.

Tại thủ đô Kathmandu của Nepal, tôi được đến chiêm bái nhiều ngôi đại tự, đặt biệt là Kopa Monastery, ở đó tôi tận mắt chiêm ngưỡng xá lợi năm màu của Ngài Konchoke, một cao tăng vượt đỉnh núi tuyết, qua Nepal nhập thất 20 năm, rồi về hoá đạo tại Kopa monastery và mới vừa viên tịch năm rồi. Lòng đầy phấn chấn, tôi quyết định đi Dharamsala, căn cứ địa của người Tây Tạng trên đất Ấn, nơi hiện thân của Đức Đạt Lai Lạt ma thứ 14, hoá thân của Bồ tát Quan Âm theo niềm tin của người Tây Tạng.

DHARAMSALA - CẢNH GIỚI THẦN TIÊN

Dharamsala là một đại danh nhỏ vùng Bắc Ấn, thuộc tiểu bang Himachal Pradesh, cách thủ đô Deli khoảng 500 cây số đường bộ. Sau khi chiêm bái các Phật tích quan trọng ở các tiểu bang Bihar và Uttarpradesh nghe nói Đức Đạt Lai Lạt ma thứ 14 từ Châu Âu trở về lại Dharamsala trong một hai ngày tới, tôi quyết định mang ba lô độc hành lên vùng núi tuyết lạnh này .

Xe đến khu vực Libarary lúc 6 giờ sáng sau một đêm trườn mình lên những ngọn đồi trùng điệp. Thư viện của Tây tạng được lấy làm địa danh để gọi khu vực hành chính của toàn bộ dân Tây Tạng lưu vong tại Ấn Độ. Nơi đây tàng trữ toàn kinh điển cổ của Tây Tạng được dời từ cung điện Potala ở Lhasa sang, toàn bộ các tượng Phật và Pháp khí quan trọng ở Tây Tạng cũng được tôn trí nơi này. Tôi được gặp các vị sư chuyên phụ trách ghi âm toàn bộ Pháp âm của Đức Đạt Lai Lạt ma và Đức Kamapa, sư đặt biệt dẫn tôi vào tham quan Tàng Kinh Các, tự tay mở cho tôi xem những bản Kinh chép tay nhiều đời và chiêm ngưỡng các pho tượng tuyệt diệu ở đây, đó là một đại hạnh. Rất

tiếc là tôi không chứng kiến cảnh cung nghinh Đức Đạt Lai Lạt ma mới về. Khi không đủ duyên thì hoặc sớm hay muộn một tí là có thể bỏ qua một cơ hội ngàn vàng. Buổi chiều khi lên ngôi chùa chính, đứng cạnh phòng của Ngài mà bị cảnh sát canh phòng cẩn mật không cho vào đánh lễ, xem như đó là quả báo do mình trước kia không tin sự huyền bí của Mật tông Tây Tạng.

Ngôi chùa chính nằm trên một khoảng đất doi ra từ vòng cung của sườn núi Hy-mã, một địa thế hết sức đặc biệt, đứng trên tầng bốn của ngôi chùa mà vẫn được che mát bởi bóng của những ngọn cổ tùng, khi xây dựng tu viện này người ta đã không chặt phá những cội tùng, mà để thân tùng chọc lên giữa bốn tầng bê-tông hoành tráng, ý thức bảo vệ môi trường ở đây như thế đó. Ở đây có rất nhiều dân Âu Mỹ về tu tập thiền Vipasana cũng như thụ giáo với Đức Đạt Lai Lạt ma. Một cô gái người Nga nói với tôi: "Dharamsala đẹp nhất thế giới". Tôi chưa đi khắp thế giới nên không dám khẳng định như thế, nhưng có thể nói Dharamsala là cảnh giới của thần tiên.

Một buổi chiều sau một ngày lên thăm các ẩn sĩ tu trên sườn núi, trong những căn nhà đá thấp lè tè với những sườn đá dày cả mét do các sư chắt lại để chống lại với cái lạnh băng giá của mùa đông, tôi thật sự ngất ngây trước cảnh trí thần tiên huyền ảo này. Trước mắt là những tán anh đào trở hồng trên những rừng tùng bạt ngàn, đường kính mỗi cây tùng lớn hơn cả mét, từ những thung lũng sâu vút lên trên không. Trên cao, sau những tán tùng xanh ngọn núi phủ đầy tuyết trắng. Khi nắng chiều ánh tuyết cứ như pha lê lấp lánh, hoà quyện với tùng, đào hồng, với đá biếc, với sương mờ trong một những cảnh tượng diệu kỳ. Âu cũng là phước duyên lớn lao để đến tham quan rất nhiều những tu viện. Tu viện Bát Bang ở Bir nơi có vị đạo sư uyên bác, thầy của Ngài Kamapa thứ 17. Được đến thăm tu viện của Kamapa thứ 17, đúng là điềm báo ứng, khi tôi đến Ngài cũng vừa đi vắng. Sau đó đi thăm bảo tàng, những trung tâm văn hoá, học viện, hết sức hoành tráng và chiếm một vị trí hết sức đặc biệt. Chỉ đáng tiếc là hai Bạc Thánh của vùng thì chưa được gặp.

KARACHAKRA VA PHÁP HỘI THỜI LUÂN.

Sau một tháng rưỡi đi chiêm bái các hang động miền Trung Nam Ấn và đất nước Srilanka xinh đẹp, tôi quyết định trở lại Bồ Đề Đạo Tràng trước ngày

mùng Tám tháng chạp để tưởng niệm ngày Thành Đạo của Đức Bồn Sư, nhân đó dự Pháp hội Karachakra được tổ chức tại đây. Hành trình đã vạch sẵn, đáp chuyến tàu từ thành phố Madhas 2 ngày 2 đêm chạy dọc suốt từ miền Đông nam đến Đông bắc Ấn Độ tới Calcutta. Tại cố đô của Ấn Độ này, tôi mãi mê với những viện bảo tàng cổ vật, nhà lưu niệm của thi hài Rabindranath Tagore và tất cả những đường tàu điện ngầm cực kỳ hiện đại do đó đã về lại Bồ Đề Đạo Tràng (cách Calcutta khoảng 500 km) trễ hơn dự định 1 ngày. Vừa bước vào trung tâm tu học Viên Giác, nghe nói Đức Đạt Lai Lạt Ma hôm qua đã đến viếng thăm chùa, lễ Phật và nói chuyện với Tăng Ni người Việt Nam. Tôi ngần người ra vì tiếc nuối, muốn gặp được Ngài quả là không phải dễ. Hàng chục ngàn người bao quanh chùa Viên Giác để được nhìn thấy Ngài nhưng không được. Cảnh sát bảo vệ quá cẩn mật, những người trong chùa trước khi Ngài đến đều bị rà soát kỹ lưỡng. Đó là thời gian trước khi cử hành Pháp hội Karachakra.

Ngày hôm sau Pháp hội bắt đầu, Tôi thì chưa có thể ra vào nên thật khó lòng nhìn thấy được Ngài. Chiều hôm đó khi ra lễ Phật trước cội Bồ Đề, tôi phát nguyện xin được gặp Đức Đạt Lai Lạt Ma và Karmapa. Ngay sau đó tôi đã được cấp thẻ sau khi xuất trình hộ chiếu và các giấy tờ liên hệ.

Karachakra là một Pháp hội 12 năm mới tổ chức 1 lần, dưới sự chủ trì của Đức Đạt Lai Lạt Ma. Có đến 200.000 người trên khắp thế giới về dự Pháp hội này. Đàn tràng Mạn-đồ-la được xây dựng trong một sân vận động cách không xa chỗ Phật thành Đạo. Trong khuôn viên Đàn tràng này chỉ có các vị Đức Đạt Lai Lạt Ma tái sinh và các vị Tôn túc mới được vào, bất cứ ai vào bên trong sân vận động để dự Pháp hội đều bị rà soát kỹ lưỡng, dù số người tham dự đến 200.000

Karachakra Trung Hoa dịch là " Thời luân Kim cang", đó là Pháp tu Vô thượng Du già lấy Kim cang thời luân làm bản tôn, là Pháp tu đặc biệt thuộc Du già bộ của Mật tông Tây Tạng do Đức Phật Thích Ca truyền đến ngày nay. Trong Mật Giáo, " Thời luân Kim cang" là pháp tu tối cao, là pháp môn thù thắng nhất.

Thời Luân tức chỉ cho chu kỳ vận hành của thời gian . Chúng sanh bị luân hồi trong lục đạo, chịu mọi thống khổ, do đó Đức Phật đã nói vô lượng Pháp

môn giải thoát, giúp loài hữu tình thoát khỏi Luân hồi. Hữu tình thế gian và khí thế gian theo chu kỳ 12 năm mà tăng trưởng hay tổn giảm, do non duyên hoà hợp mà lưu chuyển trong vòng luân hồi để hưởng hạnh phúc hay chịu đau khổ. Nếu biết y theo pháp thời luân mà tu trì thì có thể chuyển sự bất an thành thanh tịnh, khiến sự huỷ diệt lại phục sanh, biến sự thống khổ, chiến tranh thành hoà bình.

Trong Pháp hội Thời Luân, Mạn-đồ-la được cấu tạo hết sức công phu. Một hạt cát cũng không thể xô dịch được vị trí của nó. Chủ Tôn Thời Luân thân màu lam, phóng ánh sáng. Có bốn đầu, mặt chính màu lam, răng nanh lộ ra ngoài, mặt phải màu hồng biểu hiện cho dục vọng, mặt trái màu trắng tượng trưng cho sự sái tĩnh, mặt sau màu vàng biểu hiện sự tĩnh tu. Mỗi mặt đều có ba con mắt, 12 cặp tay (24 cánh) chia làm ba nhóm : 8 tay trên cùng màu trắng, 8 tay ở giữa màu hồng đỏ, 8 tay dưới cùng màu lam. Ngón tay thì từ ngón cái đến ngón út màu sắc cũng khác nhau, theo thứ tự là vàng , trắng, đỏ, lam, và xanh lục. Từ đốt tay đến đầu móng tay màu sắc theo thứ tự là lam, đỏ và trắng. Các vật cầm tay tính từ trên xuống, bên phải cầm chày Kim cang, bảo kiếm, trác 3 ngón, thiết đao, hoả tiễn, gậy móc, pháp cổ, chùy, Pháp luân, mâu, bảo trượng thiết phủ (búa sắt); bên trái từ trên xuống cầm Kim cang linh, thuẫn, chày hàng ma, lô khí (lò), cung, dây, ma ni bảo, hoa sen trắng, loa trắng, kính, móc câu và đầu Phạm Thiên bốn mặt. Đùi phải duỗi ra màu đỏ, đùi trái co lại màu trắng. Búi tóc trên đầu lấy chày Kim cang để trang sức. Thân trên mặc Thiên y, dưới mặc quần da hổ, đeo nhiều thứ anh lạc, đầy đủ sự trang nghiêm của một báo thân Phật. Vị Minh phi thì thân màu vàng, có bốn đầu, tám tay, ba mặt, 4 tay bên phải cầm thiết đao, gậy móc, pháp cổ (trống) và râu chuối. 4 tay bên trái cầm lô khí, dây, hoa sen trắng và Ma ni bảo.

Pháp tu " Thời luân Kim cang" có thể dứt trừ binh tai và tất cả các kiếp nạn, xúc tiến hoà bình, phong điều vũ thuận, ngũ cốc phong đăng, lục súc hưng vượng, dứt trừ luân hồi, vãng sanh về Tịnh Độ Hương-Ba-lạp của Bốn tôn. Cũng giống như những phương thức tu hành Mật tục khác, về hình thức Quán Đảnh, Pháp tu Mật tục của " Thời luân Kim cang" cũng được kiến lập dựa trên bốn lớp quán đảnh. Hành giả sau khi quán đảnh được cho phép nghiên cứu Thời Luân Mật Tục, khiến cho tự thân từ nội địa đến ngoại thái

được cải biến triệt để, có thể giúp đỡ chúng sanh giải thoát Luân hồi, đối với những người không thuộc Phật Giáo đồ hay những kẻ không nghĩ đến chuyện khai ngộ, trong đời này cũng có thể nhờ vào Pháp hội Thời Luân mà được sự gia trì thù thắng. " Thời luân Kim cang" có thể ban cho người tham dự sự gia trì đặc biệt

Pháp hội Karachakra năm 2003 thành công rực rỡ dưới sự chủ trì của Đức Đạt Lai Lạt Ma, Kamapa và rất nhiều vị Lạt ma tái sinh khác tham dự. Về khâu tổ chức không hề có sự cố đáng tiếc nào xảy ra dù số người tham dự đến 200.000. Tất cả bánh sữa được gia trì đã ban phát cho mọi người. Nhờ sự cúng dường của nhiều nhà hảo tâm Âu Mỹ, mỗi ngày số tiền trai tăng cho Đại chúng nhiều vô số kể. Vì số người Tây Tạng về tham dự phần nhiều là dân Tây Tạng nên Đức Đạt Lai Lạt Ma đã giảng bằng tiếng Tây Tạng, đồng thời được dịch trực tiếp ra nhiều thứ tiếng trên thế giới. Những người tham dự phần lớn đều có một cái radio nhỏ , đài BBC đã dịch trực tiếp ra nhiều thứ tiếng Anh, Pháp, Trung Quốc, Hàn Quốc, Nhật Bản...

Về nội dung Pháp hội mỗi ngày Đại chúng vân tập, cử hành Kinh nhạc, trong đó Thích Ca Phật tán, Kinh Phật thuyết Thánh Phật Mẫu Bát-Nhã-Ba-La-Mật-Đa, Hiện Quán Trang Nghiêm Luận Lễ Tán Kệ, Lễ Kính Văn Thù Sư Lợi, Hiến Mạn Đồ La, Hiến Mạn Đồ La đoản kệ và khuyến quy y phát Bồ đề tâm. Sau đó Đức Đạt Lai Lạt Ma lại thăng toà thuyết Pháp, chủ yếu giảng về 37 đạo phẩm và ý nghĩa " Thời luân Kim cang quán đảnh". Khi thuyết giảng hai tiếng đồng hồ là có thời gian nghỉ giải lao, sau đó vào cử Độ Mẫu Tán và nghi thức cúng trà trước khi giảng tiếp, sau thời thuyết Pháp là nghi thức cảm tạ Mạn-Đồ-La, Kỳ thỉnh Đạt Lai Lạt Ma Trường Thọ, Hồi Hương Kệ, Bồ Đề Đạo Thứ Đệ Nguyên, Đế Ngũ Kỳ Nguyên Văn, Vô Tử Thành Tựu Diệu Âm , Vô Tử Cam Lộ Diệu Âm (văn cầu nguyện Đạt Lai Lạt Ma thứ 14 trường thọ) và Hiện Giải Châu Tế Tụng.

Mỗi ngày nghi lễ cử hành từ 10^h sáng đến 4^h chiều thì hoàn mãn, suốt 12 ngày ròn rã. Mỗi đêm hàng triệu ngọn nến được thắp sáng quanh Bồ Đề Đạo Tràng. Bao nhiêu loại hình văn hoá cũng được quy tụ về để phục vụ nhu cầu của một lượng du khách khổng lồ như thế. Các bức Tượng, Thang ca,

Pháp khí cũng như trang phục được bày bán cực kỳ phong phú. Lần đầu tiên tôi được chứng kiến một sự kiện trọng đại như thế.

ĐẠT LAI LẠT MA- HOÁ THÂN CỦA BỒ TÁT QUÁN THẾ ÂM

Trước khi tham dự Pháp hội Karachakra, tôi còn một tâm nguyện phải thực hiện đó là "tam bộ nhất bái" lên đỉnh núi Linh Thứu. Sau khi hoàn thành tâm nguyện trở về Bồ Đề Đạo Tràng, tôi được tin Ban tổ chức Pháp hội mời mỗi quốc gia cử năm người tụng một thời kinh ngắn suốt ba hôm trước khi khai đàn. Cơ duyên đã đến, hiện ở trung tâm Viên Giác có mỗi tôi từ Việt Nam sang, còn 1 vị ở Úc, 1 vị ở Mỹ, 1 vị ở Đức còn 1 vị ở Na-Uy .

Sau thời Kinh của các nước Phật Giáo Nam truyền tụng bằng văn Pali là đến Trung Quốc, Hàn Quốc, Việt Nam. Chúng tôi lên quỳ sát pháp toà của Đức Đạt Lai Lạt Ma. Ngài cúi xuống bắt tay từng vị và mỉm cười hoan hỷ. Lần đó tôi ôm đôi tay của Ngài hôn thành kính và không quên đưa râu chuỗi của mình cho Ngài blessing. Sung sướng vì được chiêm ngưỡng Ngài, 2 hôm sau đúng giờ chúng tôi cũng đến tụng một thời kinh ngắn như thế và cũng đều được Ngài đặc biệt cúi xuống chào niềm nở.

Những ngày này tôi ra Bồ Đề Đạo Tràng 4^h sáng lễ Phật và tụng Kinh Hoa Nghiêm. Sáng hôm đó, tự nhiên cảnh sát chặn hết tất cả các ngã ra vào Đại Tháp, mọi người nhón nháo khi thấy Đức Đạt Lai Lạt Ma xuất hiện. Ngài đến Tháp lễ Phật rồi ra đi, chỉ có rất ít người không bị cảnh sát chặn lại. Tôi may mắn nằm trong số này, khi thấy chiếc y vàng của Tăng sĩ Việt Nam, Ngài dừng lại cúi chào một cách khiêm cung rồi đi tiếp. Đó là lúc Ngài đang đi trên thảm với hai chân trần và có cảnh sát đông đặc, tôi không thể đến gần lạy Ngài dù đứng rất gần. Ngài đi qua, dân chúng cúi lạy từng dấu chân, lấy râu chuỗi của mình quẹt lên dấu chân Ngài đi qua như để được gia trì. Chưa bao giờ tôi thấy sự thành kính nào trên thế gian như thế. Ra đến gần cổng, Ngài mang dép vào, đôi dép lười xẹp, phong cách vô cùng giản dị và hoan hỷ. Mỗi ngày thuyết Pháp, giọng Đạt Lai Lạt Ma trầm ấm, rền cả không gian. Trong Pháp âm của Ngài dường như có sự tự tại của một Bồ Tát, có năng lực gia trì mãnh liệt, cò sức tu phục tuyệt đối. Rất tiếc tôi không đủ khả năng nghe và hiểu tiếng Tây Tạng hay tiếng Anh được dịch trực tiếp tại Đạo tràng. Tôi chỉ lắng lòng để Pháp Âm vi diệu của Ngài ngấm vào tâm

khảm. Dưới cái lạnh cắt da của vùng Bắc Án mùa đông, dường như thế giới vẫn hoà bình, nhân dân vẫn an lạc, dù cho tiếng súng vẫn chưa ngớt, lửa đạn vẫn còn lan tràn các vùng biên giới xa xôi.

Ngày cuối cùng kết hội Karachakra là một ngày đáng nhớ. Hôm ấy nhằm ngày 20 tháng Chạp năm Nhâm Ngọ. Trên Pháp toà cao nhất là Đức Đạt Lai Lạt Ma, thấp hơn một tí là Pháp toà của Ngài Karmapa và rất nhiều vị Lạt ma tái sinh khác, có vị mới sáu bảy tuổi, có vị mười mấy tuổi. Karmapa thứ 17 mới 21 tuổi. Ngài Kalung khoảng 14 tuổi, Ngài Jampa khoảng 7 tuổi. Những gương mặt thánh thiện đầy uy đức toát lên trên đôi mắt trẻ thơ của Ngài Jampa khiến tôi phải sụp lạy, dường như có sức thôi miên hay ánh nhìn thấu cả ruột gan của mình trong ánh mắt của chư vị Rinpoche nổi tiếng của Tây Tạng. Hôm ấy tôi không được ngồi gần. Khu vực dành riêng cho người nước ngoài không xa đàn tràng là mấy. Trong giờ giải lao, nhân lúc nhân viên bảo vệ lơ đãng, tôi tiến sát lên gần các vị Lạt Ma tái sinh, Ngài Karmapa nhìn thấy tôi mỉm cười, có lẽ Ngài buồn cười cho sự bon chen của tôi. Phần tôi vì muốn nhìn cho thật gần nghi thức dâng trà, dâng quà chúc thọ cho Đạt Lai Lạt Ma và nhìn rõ từng vị Lạt ma trên Pháp toà với những y phục, mũ quan và Pháp khí khác nhau. Khi Pháp hội vừa kết thúc là lúc tôi cũng đã tiến sát Pháp toà của quý Ngài. Trong vòng vây của bảo vệ, không hiểu sao tôi lại có thể níu áo Ngài Karmapa để bước vào đàn tràng Mạn-đồ-la sau Đức Đạt Lai Lạt Ma. Cửa Đàn tràng khép lại, tôi như chú nai tơ lạc vào thế giới lạ. Sau khi đánh lễ Mạn-đồ-la và tượng Bổn Tôn, Đức Đạt Lai Lạt Ma đến bắt tay và thăm hỏi từng vị, Ngài đã ôm choàng tôi và nói chuyện bằng tiếng Anh hết sức vui vẻ. Tôi không hiểu hết những lời Ngài nói bởi trình độ tiếng Anh kém cỏi của mình, đại ý là có nhân duyên lớn chúng ta mới gặp nhau. Hãy cố gắng tu tập và phát triển lòng Từ Bi, để tất cả mọi người gần gũi nhau hơn. Ngài nói Việt Nam là một nước Phật Giáo lớn, quý vị cố gắng tu tập và duy trì, đừng để sự tác động của thế lực bên ngoài v.v...

Tôi sung sướng hơn bao giờ hết, trong khuôn viên đàn tràng, bức Mạn-đồ-la được làm bằng cát ngũ sắc, đẹp đến mê hồn. Đó là một công trình được tạo thành từ công phu tu tập Thiền định kết hợp với nghệ thuật hoàn hảo. Ngày hôm sau, mọi người mới được xếp hàng một đi vào, có lẽ phải hết một tuần lễ mới xem xong- còn tôi thì được chiêm ngưỡng thoải mái trong thịnh khí

của Chư Tôn. Đó là một đại hạnh và là kỷ niệm đáng nhớ nhất trong chuyến du hành Ấn Độ.

Về đọc lại những quyển sách, những bài giảng của Ngài tại Đại học Haward, xem những cuốn phim quay lại hình ảnh của Ngài từ nhỏ tới lớn, tất cả đã khiến tôi tin tưởng như người Tây Tạng, Ngài là hoá thân của Bồ Tát Quán Thế Âm. Hữu cầu tất ứng, với vô số những giai thoại về Ngài, thật chẳng có gì lạ khi hiện nay khắp thế giới Âu Mỹ đang tìm về Phật Giáo và tu tập dưới sự khai đạo và gia trì của Đức Đạt Lai Lạt Ma.