

# SỨC MẠNH CỦA LÒNG TỪ

(The Power of Compassion)



Nguyên tác: His Holiness Dalai Lama  
Tỳ Kheo Thích Nguyên Tạng soạn dịch  
Nhà xuất bản Quảng Đức 2007

---o0o---

*Nguồn*

*<http://thuvienhoasen.org>*

*Chuyển sang ebook 27-7-2009*

*Người thực hiện : Nam Thiên – [namthien@gmail.com](mailto:namthien@gmail.com)*

*[Link Audio Tại Website http://www.phatphaponline.org](http://www.phatphaponline.org)*

## Mục Lục

Lời ngỏ

- 1 - Phật sống Tây Tạng
- 2 - Một ngày sinh hoạt của Đức Đạt Lai Lạt Ma
- 3 - Phỏng vấn Đức Đạt Lai Lạt Ma 14
- 4 - Sức Mạnh Của Lòng Từ
- 5 - Những Bình Diện Của Tâm Linh
- 6 - Tỉnh Giác Về Cái Chết
- 7 - Hành Hương Chiêm Bái Phật Tích Ấn Độ

---o0o---

## Lời ngỏ

Từ ngày 6 đến ngày 16 tháng 6 năm 2007 này, Đức Đạt Lai Lạt Ma sẽ viếng thăm Úc Châu, đây là chuyến thăm Úc lần thứ năm của Ngài để giảng dạy Phật Pháp. Mọi người đang trông đợi sự xuất hiện của ngài. Bốn lần viếng thăm Úc trước đây đã diễn ra vào các năm 1982, 1992, 1996, 2002, đặc biệt trong lần viếng thăm và hoằng pháp lần thứ tư năm 2002, đã có trên 110.

000 người trên khắp các thủ phủ như Melbourne, Geelong, Sydney, và Canberra đến lắng nghe ngài thuyết giảng để thay đổi và thăng hoa đời sống tâm linh của mình. Có thể nói Đức Đạt Lai Lạt Ma là nhà hoàng pháp vĩ đại nhất của PG trong thời hiện đại, và được xem là người có nhiều tác phẩm Phật học được người Tây Phương tiếp nhận và tìm đọc nhất. Tập sách nhỏ này được ấn hành trong mùa Phật Đản năm nay, là một món quà khiêm tốn kính dâng tặng đến Đức Đạt Lai Lạt Ma nhân chuyến viếng thăm Úc năm nay và cũng để chia sẻ bức thông điệp từ bi của Ngài đến với mọi người trong biển đời phiền lụy và khổ đau này. Xin chấp tay nguyện cầu cho xứ sở Tây Tạng sớm tìm lại được nền độc lập tự do, để mang lại hạnh phúc ấm no cho người dân Tây Tạng và cũng để Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ 14 có cơ hội trở về cố hương sau nhiều thập niên sống lưu vong ở nước ngoài. (Hình trên là Dịch giả)

*Nam Mô A Di Đà Phật*

*Viết tại Tu Viện Quảng Đức, Melbourne, Australia*

*Mùa Phật Đản lần thứ 2631- Đinh Hợi – 2007.*

*Dịch giả,*

*Tỳ Kheo Thích Nguyên Tạng*

---o0o---

## **1 - Phật sống Tây Tạng**

***Pico Iyer (ghi chép)***

Đêm Hy Mã Lạp Sơn vang lên tiếng chó sủa. Ánh sáng lập lòe bên kia sườn đồi. Dưới vòm trời sao, trên lối mòn tăm tối giữa những hàng thông, một nhóm người hành hương trong y phục tả tơi đang bước đi, miệng lầm bầm cầu kinh. Ngay trước lúc rạng đông, khi những đỉnh núi tuyết ở phía sau nhuộm màu hồng đậm, đám đông ở bên ngoài ngôi chùa Namgyal ba tầng ở Dharamsala, miền Bắc Ấn Độ, trở nên yên lặng. Một người có tướng mạo mạnh mẽ, lưng hơi khòm bước vào đưa đôi mắt sáng nhìn khắp mọi người, khuôn mặt hoan hỷ với nụ cười rộng không tắt trên môi. Tháp tùng theo sau ngài là các tăng sĩ mặc áo đỏ thẫm và đầu đội mũ màu vàng. Vị mới đến đi thẳng lên điện Phật. Nơi đó, các vị phụ tá ngồi nghiêm trang phía trước ngài. Khi mặt trời ló dạng, tiếng tù và vang vọng cả một vùng thung lũng ở bên dưới, Đức Đạt Lai Lạt Ma chủ trì một nghi lễ đón mừng năm mới, năm con Rồng Đất.

Vào ngày mừng hai Tết Losar, hội mừng xuân mới của Tây Tạng, vị Phật sống của khoảng mười bốn triệu người về tiếp kiến công chúng. Đến tám giờ sáng, đoàn người đến viếng thăm ngài đứng thành một hàng dài nửa dặm dọc theo con đường núi quanh co ở bên ngoài ngôi nhà gỗ thoáng khí của ngài ở vùng núi. Họ là những người sơn cước phong trần trong những chiếc mũ rộng vành, những người Tây Phương để tóc dài, những bé gái mặc những bộ áo lụa đẹp nhất, tất cả sáu ngàn dân làng, và hàng ngàn người khác nữa. Tiếp đó là ba mươi người khách với y phục bám bụi đường vừa rời khỏi Tây Tạng đứng chen chúc ở bên trong ngôi nhà. Khi trông thấy vị lãnh tụ lưu vong của mình lần đầu tiên sau gần ba mươi năm, họ liền oà lên khóc nức nở, rồi những tiếng sụt sịt sau đó. Trong suốt những khoảnh khắc đó, Tenzin Gyatso, nhà lãnh đạo thế quyền và giáo quyền của Tây Tạng, hóa thân của Bồ Tát Quán Thế Âm qua danh hiệu Đạt Lai Lạt Ma thứ 14, một dòng truyền thừa không gián đoạn kể từ 597 năm qua, vẫn trầm tĩnh an nhiên.

Sau đó ngài giải thích rằng, ở Tây Tạng lễ Losar thường được cử hành trên sân thượng của cung điện Potala cao mười ba tầng, với những cái bánh nướng được bày ra cho mọi người. “Mỗi năm tôi lại thực sự lo ngại khi nhìn người ta cứ nhào tới lấy bánh. Thứ nhất là toà nhà lâu đời có thể sụp đổ bất cứ lúc nào và thứ hai, có thể có một người nào đó rơi từ trên nóc nhà xuống dưới đất. Bây giờ việc đó diễn ra ở đây lạng lẽ hơn nhiều”. Giọng nói của ngài trở nên trầm âm thân tình.

Từ năm 1959, cuộc nổi dậy của người Tây Tạng chống lại những lực lượng chiếm đóng của Trung Quốc đã đưa đến việc Đức Đạt Lai Lạt Ma phải sống lưu vong ở Ấn Độ, nhưng tinh thần của nền tín ngưỡng cổ truyền, có tính chất như truyện cổ tích, vẫn còn sống mạnh mẽ ở Dharamsala này -- nơi trước kia vốn là đồn lính của chính quyền thuộc địa Anh Quốc, cách thủ đô New Delhi 250 cây số về hướng Bắc. Ở đây, với một nhà tiên tri quốc gia, một Lạt Ma có quyền năng làm mưa, một số y sĩ, mấy nhà chiêm tinh và một nội các gồm bốn người, Đức Đạt Lai Lạt Ma, là hóa thân của tất cả những gì mà ngài đã làm kể từ khi bước lên ngai sư tử ở Lhasa vào năm lên bốn tuổi.

Nhưng dù “Người bảo hộ xứ tuyết” (Protector of the Land of Snows) có tất cả những nét huyền bí của vương quốc huyền diệu mà người Tây Phương tưởng tượng lại và đặt tên là Shangri-la, ngài vẫn là một nhà lãnh đạo trong cõi giới trần tục này. Từ năm mười lăm tuổi ngài buộc phải lo toan với những nhu cầu của nhân dân ngài trước những mưu đồ đối nghịch của Bắc Kinh, Washington và New Delhi. Tình trạng luôn luôn nóng bỏng đó đã đi

tới cực điểm trong mùa thu vừa qua khi người Tây Tạng nổi dậy ở Lhasa, chính quyền Trung Quốc đã giết chết ba mươi hai người, Đức Đạt Lai Lạt Ma mở cuộc họp báo lớn đầu tiên của ngài ở Dharamsala, và Quốc Hội Hoa Kỳ nhất trí lên án hành động của Trung Quốc. Những cuộc nổi dậy đã bộc phát trong mấy tuần vừa qua, nhưng ngay cả trước đó, vị tu sĩ Phật Giáo khiêm tốn này đã thấy mình không chỉ là biểu tượng tinh thần nối kết một trăm ngàn người Tây Tạng lưu vong với sáu triệu người vẫn sống dưới ách thống trị của Trung Quốc mà còn là một nhân vật lãnh đạo về chính trị cho xứ sở nữa. Ngài cười vui vẻ và nói “Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ 14 có lẽ là người nổi tiếng nhất trong tất cả các vị Đạt Lai Lạt Ma. Nếu người Trung Hoa đã đối xử với người Tây Tạng giống như người anh em thực sự thì có lẽ vị Đạt lai Lạt Ma này không nổi tiếng như vậy. Vì thế, tất cả là nhờ có người Trung Hoa”. Mắt ngài sáng lên một cách châm biếm.

Đức Đạt Lai Lạt Ma được xem là hóa thân của Bồ Tát Quán Thế Âm, điều hành một chính phủ lưu vong, là một tiến sĩ siêu hình học. Nhưng có lẽ điều kỳ diệu duy nhất về ngài chính là tính nhân bản thành thực và mạnh mẽ nơi ngài. Với phong thái riêng, vị Phật sống qua hình ảnh quen thuộc với đôi giày màu nâu cùng bộ y màu đỏ thẫm của mình, và cặp mắt vẫn có nét tinh nghịch mà thưở ấu thời từng làm cho các Lạt Ma của mình phải hốt hoảng vì tài chơi trò trốn tìm nghịch ngợm. Ngài thích chăm sóc vườn hoa, ngắm bầy chim rừng, sửa chữa những chiếc đồng hồ, máy thu thanh và nhất là hành thiền tĩnh tọa. Và ngay cả đối với những kẻ đã giết tới một triệu hai trăm ngàn người dân của ngài và phá hủy sáu ngàn hai trăm năm mươi bốn ngôi tự viện của Tây Tạng, ngài vẫn tha thứ cho họ. Ngài nói: “Là những hành giả tu theo giáo lý Đại Thừa, chúng ta cầu nguyện mỗi ngày để phát triển một loại tâm từ bi vô giới hạn. Vì vậy không có lý do gì để nuôi dưỡng lòng thù hận người Trung Quốc. Chúng ta hãy phát khởi đại bi tâm đối với họ”.

Vị Phật vương thứ mười bốn của Tây Tạng ra đời trong một gia đình nông dân ở ngôi làng nhỏ Takster vào năm 1935. Khi ngài được hai tuổi, một phái đoàn tăng sĩ tìm đến ngôi nhà nhỏ của ngài do có sự xuất hiện của những dấu hiệu như: một xác chết có vẻ như cử động, linh cảm từ hồ thiêng và những đám mây lành, cho thấy ngài là hóa thân mới của vị thần chủ của Tây Tạng. Hai năm sau đó, sau khi trải qua những cuộc trắc nghiệm phức tạp, chú bé đã được một phái đoàn gồm mấy trăm người cung thỉnh về thủ đô Lhasa. Ở đó ngài sống xa gia đình cùng với người anh trai trong cung điện Potala rộng lớn với một ngàn căn phòng và học một khóa giáo lý kéo dài mười tám năm. Lên bảy tuổi, ngài tiếp phái đoàn của Tổng Thống Mỹ Franklin Roosevelt và cầu nguyện trước hai mươi ngàn tăng sĩ. Nhưng lúc

đó ngài vẫn là một Lạt Ma tí hon bình thường, thích chạy quanh cung điện trên chiếc xe hơi đạp và đùa nghịch với các anh em ruột của mình, Tenin Choegyal, em trai của Đức Đạt Lai Lạt Ma nhớ lại “ Một ngày mùa hè, vào năm tôi được bảy tuổi, mẹ tôi đưa tôi đến cung điện mùa hè Norbulingka để thăm Đức Đạt Lai Lạt Ma. Khi chúng tôi tới nơi, ngài đang tưới nước những cây kiềng của mình, và ngài đã chia ngay vòi nước vào tôi”.

Cũng trong khoảng thời gian đó, Lạt Ma tí hon tinh nghịch lần đầu tiên biểu lộ những năng khiếu về khoa học của mình. Ngài tự học những nguyên tắc của động cơ nổ và tự sửa chữa cái máy phát điện của Cung Điện Potala khi nào nó trục trặc. Ngài chỉ được phép nhìn ra thế giới bên ngoài qua tấm màn lụa của chiếc kiệu bằng vàng của mình, vì vậy ngài dùng máy chiếu để xem những cuốn phim mà ngài thích như loạt phim “Tarzan”, phim “Henry V, vua Anh Quốc”, và nhất là những cuốn phim thu hình chính thủ đô Lhasa. Ngài nhớ lại là mình thường trèo lên nóc điện Potala lấy ống viễn vọng kính và thích thú quan sát những cư dân của thủ đô Lhasa đang sinh hoạt trong đời sống hằng ngày của họ.

Năm 1950, sự cô lập của “viên ngọc như ý”(“Wish-Fulfilling Gem”) và vương quốc miền núi của ngài bị phá hủy khi quân Trung Quốc tấn công từ tám hướng khác nhau. Bất ngờ nhà lãnh đạo nhỏ tuổi này phải học một khóa cấp tốc về chính trị, để rồi đến Bắc Kinh thương thuyết với Chu Ân Lai (Zhou Enlai) và Mao Trạch Đông (Mao Zedong). Cuối cùng, vào tháng ba năm 1959, khi một cuộc đụng độ đẫm máu diễn ra với ba mươi ngàn người Tây Tạng dũng mãnh vùng lên chống lại sự cai trị hung bạo của Trung Quốc, Đức Đạt Lai Lạt Ma đã quyết định trốn khỏi cung điện mùa hè, hóa trang thành một người lính thường và leo qua những rặng núi cao nhất thế giới. Hai tuần sau, bị bệnh tiêu chảy và ngồi trên lưng một con trâu yak, “Vị thủ lĩnh hoa sen trắng” (“Holder of the White Lotus) đã đi vào đất Ấn Độ như một người lưu vong cùng với tám chục ngàn người dân Tây Tạng khác.

Kể từ đó ngài đã phải sống với sự cố gắng giữ thăng bằng trên sợi dây chính trị thế giới. Ngài là một vị khách của một quốc gia muốn ngài giữ im lặng và là một kẻ địch của quốc gia mà nhiều nước trên thế giới đang ve vãn. Không nản chí, Đức Đạt Lai Lạt Ma đã tổ chức năm mươi hai khu định cư của người Tây Tạng ở Ấn Độ và Nepal cũng như thiết lập những viện bảo tồn nghệ thuật, kinh sách và y học truyền thống của Tây Tạng. Trong mấy năm sau đó, ngài bắt đầu đi vòng quanh thế giới giống như một vị Giáo Hoàng của Phật Giáo để diễn thuyết ở Đại học Harvard, Hoa Kỳ, tiếp kiến Đức Giáo Hoàng John Paul đệ nhị và gặp các tín đồ PG trên khắp thế giới, dù họ

là nông dân thất học hay là diễn viên (diễn viên điện ảnh người Mỹ Richard Gere -- người bắt đầu nghiên cứu PG từ năm 1982). Ngài muốn luôn luôn nhìn thấy những phương diện tích cực của đời sống, ngài cảm thấy rằng sự lưu vong cũng có những mặt tốt của nó. “Khi chúng tôi ở Tây Tạng, có những hoạt động nghi lễ chiếm nhiều thời giờ mà thực chất không có ý nghĩa gì nhiều. Tất cả những chuyện đó bây giờ không còn nữa. Tôi nghĩ như vậy là tốt. Bây giờ thì không cần đến những hình thức bên ngoài nữa”.

Nhiều người Tây Tạng thuộc thế hệ trẻ muốn vị lãnh đạo của họ có nhiều tính chiến đấu hơn. Họ ủng hộ đường lối bạo động, vì họ nhận xét rằng có hơn ba ngàn tù nhân chính trị chỉ ở riêng miền trung Tây Tạng và chính quyền Trung Quốc đã đưa ít nhất là ba trăm ngàn binh sĩ đến để chiếm đóng “nóc nhà của thế giới”. Nhưng Đức Đạt Lai Lạt Ma vẫn chủ trương đường lối ôn hòa. Ngài trình bày: “Khi tâm trí bị sự sân hận ngự trị thì nó có thể trở nên điên loạn. Người ta sẽ không thể quyết định đúng và không thể trông thấy sự thật. Nhưng nếu bình tĩnh và an định người ta sẽ trông thấy sự vật đúng như thật. Tôi nghĩ rằng các nhà chính trị cần phải có loại kiên nhẫn này. Chẳng hạn, so với các nhà lãnh đạo trước đây của Liên Xô thì ông Gorbachev là người bình tĩnh hơn nhiều và do đó hoạt động của ông hữu hiệu hơn”.

Tuy nhiên, hiếu hòa không có nghĩa là thụ động, ngài nói tiếp “rốt cuộc người Trung Quốc sẽ phải nhận thức rằng Tây Tạng là một quốc gia riêng biệt. Nếu Tây Tạng đã luôn luôn thật sự là một phần của Trung Quốc thì dù muốn hay không muốn, người Tây Tạng cũng phải sống với sự kiện này. Nhưng sự thật không phải như vậy, do đó chúng ta có tất cả những lý do để đòi hỏi quyền lợi của mình”.

Đức Đạt Lai Lạt Ma dành nhiều thời giờ để suy nghĩ về việc Phật Giáo Tây Tạng có thể dạy như thế nào và có thể học như thế nào từ những nền giáo thuyết khác. Chẳng hạn ngài tin rằng Phật Giáo có thể hướng dẫn cho chủ nghĩa Marx biết cách thiết lập một chủ nghĩa xã hội đích thực “không bằng võ lực mà bằng lý luận, bằng một sự luyện tập tâm trí rất nhẹ nhàng, bằng sự phát triển tâm từ bi”. Ngài nhìn thấy nhiều điểm tương đồng giữa niềm tin của ngài và tâm lý học, vũ trụ học, thần kinh học, khoa học, xã hội học và vật lý học. Ngài nói: “Có nhiều điều mà người đệ tử Phật chúng ta nên học từ những phát hiện mới nhất của khoa học. Và các nhà khoa học có thể học từ những giáo lý của Phật Giáo. Chúng ta phải làm công việc nghiên cứu và rồi tiếp nhận những kết quả. Nếu không phù hợp với những kết quả trải nghiệm thì chính những lời giảng của Phật cũng phải bị loại bỏ”.

Sự cấp tiến của ngài có khi làm cho người Tây Tạng hoang mang, dù họ là những người sẵn sàng từ bỏ mạng sống vì vị lãnh đạo của mình. Trong bản hiến pháp sơ thảo mà ngài đã soạn vào 1963, vị Phật vương đã cho vào đó một điều trái ngược với ước muốn của người dân Tây Tạng, có thể làm cho ngài bị lên án. Đó là việc ngài đang xét lại cách thức mới để chọn vị Dalai Lama kế tục, có lẽ bằng một cuộc bầu cử giống như của Tòa Thánh Vatican của Ky Tô Giáo vậy, hoặc chọn theo tuổi tác, bãi bỏ tất cả những tập quán tìm kiếm vị hóa thân tái sanh. “Tôi nghĩ rằng đã đến lúc, dù không nhất thiết phải có quyết định thật sớm, nhưng cũng phải có sự bắt đầu một cuộc thảo luận có tính cách chính thức hơn, để người dân có thể chuẩn bị tư tưởng cho việc này”.

Trong lúc đó, nhà lãnh đạo lưu vong tiếp tục sống một đời sống đơn giản, vô vị kỷ, giống như giáo lý Trung Đạo của Phật Giáo, không tranh chấp với thế gian và cũng không bị thế gian ảnh hưởng. Ngài vẫn không chịu ngồi hàng ghế hạng nhất trên các chuyến bay và vẫn luôn tự xem mình là một “tăng sĩ đơn sơ” (simple Buddhist monk). Dù là một trong những học giả uyên bác nhất và là một trong những người trí tuệ nhất của tất cả các nền triết học trên thế giới, ngài có tài thu tóm giáo thuyết của mình thành một điều thực dụng trong sáng, như đã kết tinh trong tựa đề cuốn sách xuất bản năm 1984 của ngài “ Từ Bi, Quang Minh và Trí Tuệ” (Kindness, Clarity and Insight) do nhà xuất bản Snow Lion ấn hành. Ngài nói “Tôn giáo thực sự của tôi là lòng từ bi” (My true religion is kindness). Đây là một điều không may mắn cho chính phủ Trung Quốc khi họ đùng phải một người như Đức Đạt Lai Lạt Ma. Bắc Kinh đã phỉ báng ngài khi gọi ngài là “thây ma chính trị, thổ phỉ và phản bội” (political corpse, bandit and traitor), “tên đồ tể tay dính máu, sống bằng thịt người (red-handed butcher who subsisted on people’s flesh). Nhưng bất cứ ai gặp Đức Đạt Lai Lạt Ma cũng cảm thấy sự nồng ấm, nhân ái và từ bi của ngài.

Đối với một người ngoài, đời sống của một vị Phật sống có vẻ rất cô đơn. Thêm nữa, trong mấy năm qua gần như tất cả những người thân cận của ngài, nhất là vị giáo sư của chính ngài, vị giáo sư phụ tá, mẹ và anh của ngài, là người xưa kia đã chơi đùa với ngài, đều đã lần lượt qua đời. Nhưng cũng như mọi điều khác, Đức Đạt Lai Lạt Ma chấp nhận thực tại một cách sâu sắc nhất. Ngài nói: “Bạn cũ qua đời, bạn mới xuất hiện. Điều này cũng giống như ngày tháng vậy. Ngày tháng cũ trôi qua, ngày mới xuất hiện. Điều quan trọng là làm cho nó có ý nghĩa: một người bạn đầy ý nghĩa hay một ngày đầy ý nghĩa”.

---o0o---

## 2 - Một ngày sinh hoạt của Đức Đạt Lai Lạt Ma

### *Vanya Kewley ghi chép*

Tôi thức dậy đúng bốn giờ, tôi bắt đầu một thời công phu khuya thọ trì thân chú Ngagjhinlab. Tôi nguyện hiến dâng những gì tôi làm được trong suốt một ngày qua hành động, lời nói, ý nghĩ của tôi, tất cả như một sự công hiến, một phương cách sống tích cực để giúp đỡ người khác. Giống như những tăng sĩ khác, tôi nghiêm trì một lời phát nguyện an bản thủ đạo, không sở hữu bất cứ thứ gì thuộc về cá nhân. Phòng ngủ của tôi chỉ có một cái giường, và hình ảnh đầu tiên tôi nhìn thấy sau khi thức dậy là khuôn mặt của Đức Phật từ pho tượng có từ thời Kyirong thế kỷ thứ 17, bức tượng này là một trong số rất ít mà tôi mang theo được khi đào thoát khỏi sự báng bổ của Trung Quốc. Khí trời lạnh khi tôi thức dậy, vì chúng tôi đang ở trên độ cao 7000 bộ, nên tôi tập thể dục một chút cho ấm, tiếp đó rửa mặt và khoác thật nhanh chiếc y vào người.

Cũng như tất cả tăng sĩ khác, tôi mặc y màu nâu đỏ thẫm. Loại vải này không làm từ chất liệu tốt, và chiếc y được chấp vá lại từ nhiều mảnh. Nếu vải được làm từ vật liệu tốt và liền một mảnh thì có thể bán để kiếm lợi, sự kiện này không thể xảy ra cho các tăng sĩ. Điều đó cũng có thêm triết học của chúng tôi trong việc loại bỏ sự đắm nhiễm vật chất của thế gian trong đời sống tu tập của mình. Tôi hành thiền cho đến năm giờ rưỡi và lễ Phật sau đó. Chúng tôi có một pháp tu tập đặc biệt để nhắc nhở, quán xét về những lỗi lầm của chính mình trong đời sống và phát lồ sám hối những gì đã vi phạm và cũng như nguyện cầu cho chúng sinh được an lạc.

Trời hừng đông, nếu thời tiết tốt, tôi ra thăm khu vườn. Đây là thời gian rất đặc biệt trong ngày đối với tôi. Tôi nhìn lên bầu trời và thấy những ngôi sao ở xa xa, tôi có một cảm giác thật kỳ lạ, nhận ra tính không của vũ trụ vạn hữu. Sự nhận thức này được người đệ tử Phật gọi là vô thường. Tôi cảm thấy dễ chịu và rất thư giãn. Đôi lúc tôi không suy nghĩ gì cả, chỉ thích thọ hưởng cái không khí trong lành của buổi ban mai và lắng nghe những ngôn ngữ của các loài chim.

Tiếp đó, Thầy Penjor hay Thầy Loga, xuất thân từ Tu Viện Namgyal, những vị đã sống bên cạnh tôi từ 28 năm qua, mang thức ăn điểm tâm cho tôi. Thực đơn bữa sáng của tôi thường pha trộn một nửa Tây Tạng và nửa kia là Tây



Phương, Tsampa, bánh mì làm từ lúa mạch và cháo. Tôi vừa ăn sáng và vừa bận rộn lắng nghe tin tức thế giới qua chương trình radio của đài BBC.

Sau đó khoảng sáu giờ tôi vào một phòng khác và hành thiền đến chín giờ. Xuyên suốt giờ hành thiền, tất cả đệ tử Phật đều nỗ lực và phát triển lòng từ bi, bao dung và tha thứ. Tôi hành thiền khoảng sáu hoặc bảy lần trong một ngày.

Từ chín giờ cho đến trưa, tôi đọc và học kinh Phật. Đạo Phật là tôn giáo rất uyên thâm, mặc dù tôi đã nghiên cứu Phật điển suốt cả cuộc đời mình, nhưng vẫn còn có nhiều thứ để học. Đau đớn thay cho dân tộc của chúng tôi, những bản kinh cổ và những bản kinh chép tay đã bị người Trung Quốc hủy diệt hết sạch. Trước khi có sự xâm chiếm của người Trung Quốc, chúng tôi đã có trên 6000 tự viện và Phật học viện. Bây giờ chỉ còn 37 tự viện mà thôi.

Tôi cũng cố gắng đọc những tài liệu về các bậc Thầy người Tây Phương. Tôi muốn học thêm về triết học và khoa học Tây Phương. Đặc biệt là môn vật lý hạt nhân, thiên văn học và sinh vật thần kinh học. Các nhà khoa học Tây Phương thường viếng thăm và thảo luận cùng với tôi về mối liên hệ giữa triết học Phật giáo và các ngành chuyên môn của họ, hoặc so sánh công việc của họ trên chức năng trí óc và kinh nghiệm tu tập của người Phật tử ở những trình độ khác nhau.

Tôi thường thức dậy và sau giờ hành thiền, tôi giải lao bằng cách đi làm những việc vặt vãnh như nạp điện cho máy thu thanh, sửa chữa một cái gì đó. Từ tuổi ấu thơ tôi bị quyến rũ mãnh liệt với những thứ thuộc về cơ khí, những đồ chơi có gắn động cơ, những chiếc xe hơi nhỏ, những chiếc máy bay, những đồ vật này thường được khảo sát rất tỉ mỉ qua bàn tay của tôi. Chúng tôi có một máy chiếu phim tại thủ đô Lhasa, nó thuộc về Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ 13. Chiếc máy này được một thợ ma gốc người Trung Quốc coi ngó, nhưng khi vị này viên tịch không ai biết sửa chữa. Vì thế tôi phải tự học cách làm thế nào để chiếc máy có thể làm việc trở lại. Nhưng cái học của tôi là tự mày mò, vì đơn giản tôi không đọc được bản hướng dẫn. Tôi chỉ nói được tiếng Tây Tạng. Vì thế, như một thói quen tôi hay làm việc vặt như sửa những thứ linh tinh như đồng hồ đeo tay, đồng hồ treo tường, đồng hồ để bàn hoặc trồng cây trong nhà kính. Tôi yêu cỏ cây hoa lá nói chung, đặc biệt các loại hoa phi yến, hoa uất kim hương và theo dõi chúng lớn lên mỗi ngày.

Đúng mười hai giờ rưỡi trưa, tôi dùng ngộ trai. Tôi không phải là người ăn chay mặc dù tôi thích ăn lắm. Tôi ăn những thứ mà tôi được cho. Đôi khi có

món thupka, súp với bánh mì, thỉnh thoảng có món momo, bánh bao với thịt hấp, và skabaklep, bánh mì chiên với nhân thịt bên trong.

Buổi chiều tôi có cuộc họp chính thức với các thành viên nội các của chính phủ Tây Tạng lưu vong (Bka'zhag) hoặc các đại diện từ các cơ quan khác của chính phủ. Nhưng thường thì có những người đến từ Tây Tạng, có hoặc không có giấy phép của chính quyền Trung Quốc. Hầu hết họ đều trốn chạy khỏi Tây Tạng, họ đã dững cảm băng qua những đường đèo cao vút của dãy Hy Mã Lạp Sơn ở độ cao mười bảy ngàn bộ.

Đó là điều đau đớn cho tôi. Tất cả những câu chuyện của họ là đau buồn và đầy nước mắt. Ai cũng kể cho tôi nghe chuyện người thân của họ bị người Trung Quốc sát hại hoặc chết trong lao tù hoặc chết ở những trại cải tạo lao động. Tôi cố gắng khuyến khích họ và giúp đỡ một cách rất thực tế để họ ổn định đời sống ban đầu, phần lớn họ đến đây đều thiếu thốn mọi thứ và sức khỏe suy sụp.

Họ thường đem con cháu của họ đến đây. Họ cho tôi biết đó là con đường duy nhất họ có thể học được tiếng mẹ đẻ Tây Tạng, truyền thống văn hóa và tín ngưỡng ở nơi đây mà thôi. Chúng tôi gửi những trẻ em vào làng thiếu nhi Tây Tạng. Những thanh niên lớn hơn muốn trở thành tăng sĩ thì được gửi vào tu viện của chúng tôi ở miền nam Ấn Độ.

Mặc dù nhân dân Tây Tạng muốn tôi trở về cố hương, nhưng tôi nhận được tin tức từ trong nước là tôi không nên trở về quê nhà trong hoàn cảnh hiện tại. Họ không muốn tôi làm một kẻ bù nhìn của người Trung Quốc như Lama Panchen. Ở đây trong thế giới tự do, tôi có thể làm ích lợi hơn cho dân tộc tôi như là một phát ngôn nhân, nói lên tiếng nói tự do cho dân tộc tôi. Tôi có thể phục vụ tốt hơn cho xứ sở tôi từ nước ngoài.

Đôi khi Jetsun Pema, em gái tôi, người hoạt động trong làng thiếu nhi Tây Tạng, đến để thảo luận về công việc của làng. Như tất cả các tăng sĩ khác, tôi không gặp nhiều thành viên trong gia đình, cha mẹ tôi qua đời, người anh lớn hơn tôi, Thubten Norbu, là một giáo sư Tạng Ngữ Đại Học Bloomington, tiểu bang Indiana, Hoa Kỳ và Gyalo Thondup, một thương gia đang làm việc ở Hồng Kông. Buồn thay, người anh kế tôi, Lobsang Samden (xem hình bên dưới) đã mất cách đây hai năm. Chúng tôi rất thân với nhau. Anh ấy từng sống, học và chia sẻ những vui buồn của cuộc sống cùng với tôi ở cung điện Potala. Trước khi qua đời, anh từng làm việc ở trung tâm y tế. Tôi nhớ anh ấy lắm.

Sáu giờ chiều tôi dùng trà. Như một tăng sĩ, tôi không ăn tối. Bảy giờ tối tôi xem tivi, có bữa không may họ phát chương trình nghị luận. Như một người từ Amritsar và một người khác từ Pakistan, không nghe gì được, tôi không biết tiếng Punjab hoặc tiếng Urdu. Nhưng thỉnh thoảng có một phim tiếng Anh. Tôi thích loạt phim tài liệu về văn minh Tây Phương của BBC và các chương trình về thể giới tự nhiên khác.

Sau đó tôi hành thiền lần cuối trong ngày và đi ngủ lúc tám giờ rưỡi hoặc chín giờ tối. Nhưng nếu có mặt trăng ở đâu đó, tôi nghĩ rằng nó đang nhìn xuống dân tộc của tôi đang bị giam cầm bên trong xứ Tây Tạng. Tôi cảm ơn, dù rằng tôi là một người tị nạn, tôi tự do ở đây, tự do nói tiếng nói để giúp đỡ cho người dân của tôi. Tôi nguyện cầu Đức Hộ Pháp của xứ sở Tây Tạng, Quán Thế Âm Bồ Tát (Avalokitesvara) từ bi gia hộ cho Tây Tạng sớm thoát cảnh khốn cùng này. Không có giờ thức giấc nào mà tôi không nghĩ đến hoàn cảnh của người dân nước tôi đang bị giam hãm trong tình trạng bế tắc ngay bên trong thành lũy của họ.

*Source: Sidney Piburn (1993), The Dalai Lama, A Policy of Kindness, Snow Lion Publications, Ithaca, New York, USA*

---o0o---

### **3 - Phỏng vấn Đức Đạt Lai Lạt Ma 14**

#### ***Bài do ký giả John Avedon phỏng vấn***

**Lời người dịch:** Đức Đạt Lai Lạt Ma 14, tên thật là Tenzin Gyatso, là một nhà lãnh đạo thế quyền và giáo quyền của nhân dân Tây Tạng. Ngài chào đời tại làng Taktser, vùng Đông Bắc Tây Tạng vào ngày 6 tháng 7 năm 1935 (Ất Hợi) trong một gia đình nông dân. Ngài được thừa nhận là Dalai Lama vào năm 2 tuổi theo truyền thống Tây Tạng như là hóa thân của Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ 13. Ngài được tấn phong tước vị Dalai Lama vào ngày 22 tháng 2 năm 1940 tại Lhasa, thủ đô của Tây Tạng, chính thức là người lãnh đạo chính trị và tôn giáo cho 6 triệu người Tây Tạng. Tuy nhiên ngài đã thừa kế tước vị Dalai Lama trong một giai đoạn bấp bênh nhất của toàn bộ lịch sử với danh hiệu cao quý này, vì Trung Cộng đã xâm chiếm Tây Tạng và ngài đã đến tị nạn ở tiểu bang Dharamsala, miền Bắc nước Ấn Độ từ năm 1959. Từ đó, ngài đã ủng hộ triệt để cho chính sách bất bạo động, ngay cả những lúc đối đầu với những cuộc tấn công khủng khiếp nhất. Chính vì thế mà năm 1989, ngài được trao giải thưởng Nobel về hòa bình. Hiện nay,

*cũng trong thân phận người tỵ nạn, ngài thường xuyên đi đến nhiều miền đất trên thế giới để kêu gọi hòa bình, để rồi khi có thể, ngài nói lên tiếng nói tự do giải phóng cho dân tộc Tây Tạng. Từ ngày 6 đến ngày 16 tháng 6 năm 2007 này, Đức Đạt Lai Lạt Ma sẽ viếng thăm Úc Châu, đây là chuyến thăm Úc lần thứ năm của Ngài để giảng dạy Phật Pháp. Mọi người đang trông đợi sự xuất hiện của ngài. Dưới đây là bài phỏng vấn của John Avedon, một ký giả người Mỹ của tạp chí New York Time, sẽ giúp quý độc giả biết thêm về cuộc đời của vị Phật vương này, bài phỏng vấn này được thực hiện vào năm 1989 sau khi ngài lãnh giải thưởng Nobel về hòa bình.*

***John Avedon: Khi được công nhận là Đạt Lai Lạt Ma, cảm giác đầu tiên của ngài là gì? Ngài thấy điều gì xảy ra cho mình?***

***Dalai Lama:*** Tôi rất hạnh phúc. Tôi rất thích sự kiện này. Trước khi người ta tìm tôi, tôi đã thường nói với mẹ tôi rằng tôi sẽ đi tới Lhasa (thủ đô của Tây Tạng). Tôi thường ngồi thả chân ở hai bên bậu cửa sổ, làm ra vẻ như đang cưỡi ngựa đến Lhasa. Lúc đó tôi còn rất nhỏ, nhưng tôi nhớ rõ chuyện này. Tôi muốn đi về Lhasa. Một chuyện khác mà tôi đã không nói trong tập tự truyện (in lần đầu tiên năm 1961), là sau khi tôi ra đời, có hai con quạ bay đến đậu trên mái nhà chúng tôi. Chúng đến vào mỗi buổi sáng, đậu ở đó một lúc rồi bay đi. Điều này rất đáng chú ý, vì đã có những hiện tượng tương tự xảy ra trong thời gian mới chào đời của các vị Đạt Lai Lạt Ma thứ nhất, thứ bảy, thứ tám và thứ mười hai. Sau khi các vị đó ra đời, có hai con quạ bay đến đậu ở trước nhà. Trong trường hợp của tôi, lúc đầu không có ai để ý, nhưng mới đây, khoảng ba năm trước, khi tôi nói chuyện với mẹ tôi, bà đã nhớ lại chuyện này. Bà đã nhìn thấy hai con quạ bay tới đậu trước nhà vào mỗi sáng sớm và một lúc lâu chúng lại bay đi. Buổi tối sau khi đức Đạt Lai Lạt Ma thứ nhất ra đời, bọn cướp đột nhập vào nhà gia đình ngài.



Cha mẹ ngài bỏ chạy để lại đứa trẻ. Ngày hôm sau, khi trở về nhà, họ tìm thấy em bé ở trong một góc nhà, có một con quạ đứng trước nhà để bảo vệ. Về sau, khi Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ nhất lớn lên và tu tập có kết quả, trong lúc thiền quán, ngài tiếp xúc trực tiếp với các vị thần hộ pháp Mahakala (Đại Hắc Thiên). Lúc đó ngài Mahakala đã nói rằng “*Một người như ngài đang làm công việc hoằng dương Phật pháp, cần phải có một vị bảo hộ như tôi. Ngay trong ngày ngài ra đời, tôi đã bảo hộ ngài*” (somebody like you who is upholding the Buddhist teaching needs a protector like me. Right on the day of your birth, I helped you). Như vậy chúng ta thấy rõ ràng có sự liên quan giữa Mahakala, những con quạ và các vị Đạt Lai Lạt Ma. (Hình bên: Đức Đạt Lai Lạt Ma, năm 2 tuổi)

Một chuyện nữa xảy ra mà mẹ tôi nhớ rất rõ là ngay sau khi tôi đến Lhasa, tôi đã nói rằng rương của tôi ở trong một chiếc hộp ở trong tòa nhà nào đó ở cung điện mùa hè Norbulingka. Khi họ mở chiếc hộp đó ra, bộ rương của vị Đạt Lai Lạt Ma thứ 13 đang nằm ở đó. Tôi đã chỉ vào cái hộp và nói rằng rương của ta đây, nhưng bây giờ thì tôi không còn nhớ gì về chuyện đó cả. Những ký ức mới của thể xác này mạnh hơn. Quá khứ đã trở nên mờ nhạt hơn, tôi không nhớ gì cả trừ khi đặc biệt ra sức gợi lại một ký ức như thế.

***John Avedon: Ngài có nhớ lúc được sinh ra hay trạng thái ở trong bào thai trước đó không?***

***Dalai Lama:*** Tôi không nhớ lúc đó. Khi còn nhỏ tôi cũng không nhớ gì. Nhưng hình như có một dấu hiệu nhỏ bên ngoài. Trẻ sơ sinh thường ra đời với hai mắt nhắm, còn tôi thì ra đời với hai mắt mở, có thể điều này cho thấy chút ít trạng thái tâm trí tỉnh thức trong bào thai.

***John Avedon: Lúc còn nhỏ ngài nghĩ gì về việc mình được những người lớn đối xử như một nhân vật quan trọng? Ngài có lo sợ vì sự kính trọng như vậy không?***

***Dalai Lama:*** Người Tây Tạng là một dân tộc thực tế, những người Tây Tạng lớn tuổi không bao giờ đối xử với tôi như vậy. Tôi cũng rất tự tin. Trên đường đi đến Lhasa lần đầu tiên, ở vùng đồng bằng Debuthang, vị Bốc Sư Nechung tới để chứng thực thêm tôi là người được chọn đúng. Đi cùng với vị này là một “geshay” già, rất được kính trọng và đã đạt chứng ngộ cao ở Trường Loseling của Tu Viện Drepung. Vị tiến sĩ này rất quan tâm đến việc tôi có phải đúng là người cần phải tìm hay không. Phạm sai lầm trong việc

tìm vị Đạt Lai Lạt Ma là điều nguy hiểm. Vị này là một tăng sĩ nhưng không phải là một viên chức của chính phủ. Ông ấy đi vào lều nơi tôi có mặt với một nhóm người tới thăm, và xác quyết rằng tôi đúng là người cần tìm. Như vậy, dù có một số người già nghiêm khắc, muốn sự việc phải chắc chắn, tôi cũng đã hành xử tốt và đã chinh phục được họ (cười). Tôi không bao giờ cảm thấy khó chịu trong vị trí của mình.

***John Avedon: Khoảng giữa năm mười sáu tuổi đến mười tám tuổi, sau khi nắm quyền lực chính trị thế tục, ngài có thay đổi gì không?***

***Dalai Lama:*** Có, tôi đã thay đổi một chút. Tôi đã trải qua nhiều hạnh phúc cũng như đau buồn. Từ sự trưởng thành của cuộc sống, từ những vấn đề nảy sinh để có thêm kinh nghiệm, tôi đã thay đổi. Kết quả là con người mà ông đang thấy bây giờ (cười).

***John Avedon: Khi vừa tới tuổi trưởng thành ngài có tâm trạng như thế nào? Nhiều người trải qua một thời kỳ khó khăn khi nhận thấy mình đã là một người lớn. Điều này có xảy ra với ngài không?***

***Dalai Lama:*** Không, cuộc đời của tôi trôi đi một cách đều đặn. Tôi học hai buổi mỗi ngày, còn những lúc khác thì chơi đùa (cười). Đến năm mười ba tuổi, tôi bắt đầu học triết học, pháp số, tranh luận, và thư pháp. Tôi học nhiều hơn trước. Tất cả đều là những việc hằng ngày và dần dần tôi cũng quen với những việc này. Có khi tôi được nghỉ hè. Những kỳ nghỉ này rất dễ chịu, hạnh phúc. Anh của tôi, Losang Samten luôn ở trường học nhưng trong những thời gian đó anh cũng tới thăm tôi. Cũng có khi mẹ tôi mang loại bánh mì đặc biệt ở quê hương, tỉnh Amdo, đến cho tôi. Bánh này rất dày và ngon, do mẹ tôi tự tay làm.

***John Avedon: Khi trưởng thành ngài có dịp nào gặp cha của ngài hay không?***

***Dalai Lama:*** Cha tôi qua đời năm tôi mười ba tuổi.

***John Avedon: Có vị tiền nhiệm nào ngài đặc biệt chú ý hay có một sự liên quan riêng nào đến ngài không?***

***Dalai Lama:*** Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ mười ba. Ngài đã cải tiến nhiều những tiêu chuẩn học ở các Phật học viện. Ngài khuyến khích rất nhiều những học sinh thành tâm. Ngài ngăn cản những người thiếu năng lực mà lại muốn tiến thân trong tăng đoàn, muốn trở thành sư trưởng hay những mục tiêu khác.

Về phương diện này ngài rất nghiêm khắc. Ngài cũng làm lễ truyền giới cho mấy chục ngàn tăng sĩ. Đó là hai thành tựu tôn giáo chính yếu của đời ngài. Ngài không ban nhiều lễ truyền pháp, cũng không thuyết pháp nhiều. Đối với đất nước thì ngài đã có những tư tưởng lớn và đã quan tâm và cải cách về hành chánh, đặc biệt là đối với những vùng ở xa, làm sao để công việc hành chánh ở những nơi đó được tốt. Ngài rất chú trọng tới việc điều hành chính phủ một cách có hiệu quả hơn. Ngài còn chú ý nhiều điều tương tự.

***John Avedon: Trong cuộc đời ngài những bài học riêng hay những thách thức nội tâm lớn nhất của ngài là gì? Những chứng nghiệm nào có ảnh hưởng nhiều nhất đến sự phát triển cá nhân của ngài?***

***Dalai Lama:*** Về chứng nghiệm tâm linh thì tôi có một sự chứng ngộ tánh không (sunya/emptiness) nào đó, một thứ cảm giác, chứng nghiệm, và phần lớn là bồ đề tâm, từ bi. Điều này giúp nhiều điều cho tôi. Có thể nói rằng nó đã làm cho tôi trở thành một con người mới. Tôi vẫn đang tiến xa hơn, đang cố gắng. Nó giúp tôi có thêm sức mạnh nội tâm, có can đảm và dễ chấp nhận hoàn cảnh hơn. Đó là một trong những kinh nghiệm lớn nhất của tôi.

***John Avedon: Về mặt bồ đề tâm thì ngài đang nói đến sự tiến bộ thêm về chứng ngộ hay ngài muốn nói đến nhân tố liên quan nào đó ở bên ngoài?***

***Dalai Lama:*** Chính yếu là về sự tu tập bên trong. Cũng có thể có những nguyên nhân hay hoàn cảnh bên ngoài. Những nhân tố bên ngoài có thể đã đóng góp một phần trong việc gây dựng một cảm giác nào đó về bồ đề tâm. Nhưng chính yếu là từ sự tu tập nội tâm.

***John Avedon: Ngài có thể kể ra một khoảnh khắc đặc biệt nào đó trong quá trình tu tập của mình không?***

***Dalai Lama:*** Về thuyết tánh không, thuyết tánh không trước tiên, rồi cảm giác bồ đề tâm... vào khoảng 1965 hay 1966, trong khoảng thời gian đó. Đây thực sự là chuyện riêng tư. Đối với một hành giả chân chính thì những điều này phải được giữ kín.

***John Avedon: Vâng, sẽ không đề cập về những chứng nghiệm sâu xa nhất của ngài, nhưng còn những sự kiện trong đời ngài; những sự kiện này đã có ảnh hưởng như thế nào đối với ngài trong việc hình thành nhân cách? Ngài đã trưởng thành như thế nào qua những kinh nghiệm này?***

**Dalai Lama:** Trưởng thành như một người lưu vong là điều hữu ích. Tôi sống gần với thực tế hơn. Hồi tôi còn ở Tây Tạng với tư cách một vị Đạt Lai Lạt Ma, tôi đã cố gắng sống một cách thực tế, nhưng phần nào vì hoàn cảnh nên đã có một khoảng cách nhất định giữa tôi và đời sống bên ngoài, tôi có phần bị cô lập với thực tại. Và rồi khi trở thành một người tị nạn, một người mất nước, đó lại là cơ hội tốt để tôi có thêm kinh nghiệm, và nó cũng giúp tôi có thêm lòng cương quyết hay sức mạnh nội tâm.

**John Avedon:** *Khi trở thành người tị nạn, điều gì đã giúp ngài có được sức mạnh này? Có phải là việc mất địa vị và tổ quốc của ngài chăng? Hay là sự kiện dân chúng thống khổ xung quanh ngài? Ngài có được yêu cầu lãnh đạo nhân dân của ngài theo một đường lối khác với cách ngài đã quen thuộc hay không?*

**Dalai Lama:** Làm người tị nạn, thật sự là một tình thế nguy hiểm và tuyệt vọng. Lúc đó mọi người phải đối phó với thực tại. Đó không phải là lúc vờ cho rằng mọi việc đều tốt đẹp. Và đó là một điều khó khăn. Người ta cảm thấy mình dần thân vào thực tại. Trong thời thanh bình mọi việc đều trôi chảy. Ngay cả khi có một sự cố nào đó, người ta cũng du di như mọi chuyện đều tốt. Nhưng trong thời khó khăn thực sự, khi có biến cố lớn, thì người ta không thể nào cho rằng mọi chuyện đều tốt, phải rạch ròi tình trạng xấu là xấu. Khi tôi trốn khỏi cung điện mùa hè Norbulingka thì tình thế thật nguy hiểm. Chúng tôi đã băng qua gần những doanh trại của quân đội Trung Quốc. Một trạm kiểm soát nằm ngay trên bờ sông bên kia. Khoảng hai hay ba tuần trước khi tôi trốn đi, chúng tôi đã có tin tức chắc chắn là người Trung Quốc đã chuẩn bị đầy đủ để tấn công chúng tôi. Vấn đề chỉ còn là ngày giờ mà thôi.

**John Avedon:** *Lúc đó ngài vượt qua sông Kyichu và gặp nhóm du kích quân Khamba đang đợi ngài ở đó, ngài có giữ quyền lãnh đạo trực tiếp hay không? Trong cuộc trốn chạy của ngài, ai là người ra những quyết định?*

**Dalai Lama:** Ngay khi rời khỏi Lhasa, chúng tôi đã lập một nhóm bên trong, một ủy ban để thảo luận mọi việc. Tôi và tám người khác.

**John Avedon:** *Có phải việc làm cho mọi người nhất trí là ý kiến của ngài?*

**Dalai Lama:** Đúng. Những người được để lại phía sau ở Lhasa cũng lập một Ủy Ban Nhân Dân, một hình thức hội đồng cách mạng (revolutionary council). Tất nhiên đối với Trung Quốc thì đây là ủy ban phản cách mạng.



Trong vòng vài ngày, họ thành lập ủy ban đó, do nhân dân đề cử và ủy ban này đưa ra mọi quyết định. Tôi đã gửi một bức thư đến để phê chuẩn ủy ban đó. Trong ủy ban nhỏ-- những người chạy trốn cùng với tôi, mỗi đêm chúng tôi thảo luận những điểm thực tiễn. Lúc đầu, kế hoạch của chúng tôi là thiết lập bộ chỉ huy ở miền nam Tây Tạng. Vào ngày 24 tháng tư năm 1959, tôi cũng cho thủ tướng Nehru của Ấn Độ biết rằng chúng tôi đã thành lập chính phủ lâm thời của Tây Tạng, chuyển từ Lhasa tới miền nam Tây Tạng. Tôi thông báo điều này một cách tự nhiên cho thủ tướng. Ông ấy hơi nao núng (cười), nhưng ông ấy nói “chúng tôi sẽ không công nhận chính phủ của ngài”. Dù chính phủ này đã được thành lập trong khi còn bên trong Tây Tạng và lúc đó tôi đã ở bên Ấn Độ rồi.

***John Avedon: Tôi muốn hỏi về việc ngài là hóa thân của Bồ Tát Đại Bi Quán Thế Âm (Chenrezi/Avalokitesvara). Ngài có cảm nghĩ gì về điều này? Ngài thừa nhận rõ ràng điều này hay còn có quan điểm nào khác?***

***Dalai Lama:*** Tôi khó có thể nói một cách xác quyết. Tôi không thể nói chính xác được, trừ khi tôi ra sức tham thiền, nhập định quán tưởng về lại cuộc đời của mình trong từng hơi thở một. Chúng tôi tin có bốn loại tái sinh. Thứ nhất là loại thông thường, trong đó sinh linh không thể quyết định sự tái sinh của mình. Loại tái sinh thứ hai là của một vị Phật toàn giác, chỉ cần hóa hiện một thân vật chất để tiếp tục công việc giáo hóa chúng sinh. Trong trường hợp này, rõ ràng người ấy là một vị Phật. Loại tái sinh thứ ba là của một người đã từng có những thành tựu tâm linh trong quá khứ, có khả năng chọn lựa, hay ít nhất cũng có thể tác động đến địa điểm và hoàn cảnh tái sinh. Loại tái sinh thứ tư được gọi là hiện lộ sự gia hộ, trường hợp này người tái sinh được ban ơn gia hộ vượt ngoài khả năng thông thường, để làm những việc lợi ích, như giảng dạy chân lý giải thoát cho người khác. Được tái sinh loại này là do trong các kiếp quá khứ người đó đã có ý nguyện mạnh mẽ giúp đỡ chúng sinh. Dù có thể thuộc vào một loại tái sinh nào đó, nhưng tôi không thể nói chắc là mình thuộc loại nào.

***John Avedon: Về vai trò thực tiễn Quán Thế Âm Bồ Tát mà ngài đang lãnh nhận, ngài có cảm nghĩ gì? Chỉ có một ít người đã được xem là thiêng liêng về mặt này hay mặt khác. Sự mạng này là một gánh nặng hay là một điều thú vị?***

***Dalai Lama:*** Vai trò này rất hữu ích, vì qua đó tôi có thể mang lại lợi ích lớn lao cho người khác. Vì vậy mà tôi thích vai trò Quán Thế Âm, và tôi quen thuộc với vị trí này. Dễ dàng thấy rằng điều này giúp ích cho nhiều người,

và rõ ràng là tôi có nhân duyên để lãnh nhận vai trò này. Và cũng rõ ràng là có nhân duyên với nhân dân Tây Tạng nói riêng. Ông hãy xét điều này, trong những hoàn cảnh từ trước đến nay của chúng tôi, phải nói là tôi rất may mắn. Tuy nhiên sự may mắn nào cũng phải có những gốc rễ và lý do của nó. Do tiềm năng của nghiệp lực cũng như nguyện lực đã giúp tôi đảm đương sứ mạng này. Về phương diện này, trong cuốn “Nhập Bồ Tát Đạo”(Engaging in the Bodhisattva Deeds), Luận Sư Shantideva nói: “khi nào còn trời còn đất và còn luân hồi, tôi nguyện ở lại nơi này để cứu khổ độ sinh”(as long as space exists, and so long as there are migrators in cyclic existence, may I remain – removing their suffering). Tôi có thể nguyện như vậy trong cuộc đời này và biết mình đã có ý nguyện ấy trong những kiếp trước.

***John Avedon: Với mục tiêu bao la như vậy làm động lực, ngài đối phó như thế nào với những hạn chế riêng tư, những giới hạn thuộc về con người?***

***Dalai Lama:*** Luận sư Shantideva cũng nói “Nếu Đức Phật toàn giác không thể làm vừa lòng chúng sinh thì làm sao ta có thể làm được?”(If the blessed Buddha cannot please all sentient beings, then how could I). Ngay cả một đấng giác ngộ có trí tuệ và quyền năng vô hạn và có ý nguyện cứu độ chúng sinh thoát khổ cũng không thể giải trừ nghiệp cá nhân của mỗi người được.

***John Avedon: Phải chăng điều này đã làm ngài không cả lo khi trông thấy cảnh khổ của sáu triệu dân Tây Tạng, những người mà ngài có trách nhiệm trong một chừng mực nào đó?***

***Dalai Lama:*** Động lực của tôi hướng về toàn thể chúng sinh. Tuy nhiên, ở một mặt khác tôi cũng hướng về những người dân Tây Tạng. Nếu một vấn đề có thể giải quyết được, có thể sửa đổi được, thì không có gì phải lo nghĩ. Nếu không thể sửa đổi được thì lo lắng cũng bằng không. Lo nghĩ không có một chút ích lợi nào cả.

***John Avedon: Nhiều người cũng nói như vậy, nhưng ít có người nào làm theo. Ngài luôn luôn nghĩ như vậy hay ngài đã phải học dần dần điều này?***

***Dalai Lama:*** Quan điểm này được phát triển từ sự tu luyện nội tâm. Nói chung thì sự đau khổ luôn tồn tại. Trong chừng mực nào đó, người ta phải gặp những nghiệp quả xấu mà mình đã tạo ra trong quá khứ qua thân, khẩu, ý; mà ngay bản chất của con người cũng là đau khổ. Theo quan điểm của tôi,

không chỉ có một mà còn có nhiều nhân tố khác nhau tác động. Trên quan điểm thực thể gây ra đau khổ, thì như tôi đã nói, nếu nó có thể sửa chữa được thì không việc gì phải lo nghĩ. Nếu không thể sửa đổi được thì lo nghĩ cũng không ích lợi gì. Trên quan điểm nhân quả thì đau khổ là hậu quả của ác nghiệp do chính mình tạo ra trong quá khứ chứ không phải do ai khác. Những nghiệp xấu này không bao giờ tàn lụi nếu mình không tu tập ngay từ bây giờ. Ác nghiệp sẽ sinh ra quả xấu nếu mình không dùng thiện nghiệp để xóa mờ. Người ta không bao giờ gặp những nghiệp quả báo ứng nào không do chính mình tạo ra. Sau cùng, về mặt bản chất của khổ đau là do tính chất của năm uẩn tạo thành, đưa đến sự khổ lụy cho thân và tâm. Năm uẩn, gồm sắc, thọ, tưởng, hành và thức, là nền móng của đau khổ. Chừng nào còn có thân năm uẩn thì người ta còn phải chịu đau khổ. Xét một cách sâu xa thì khi chúng tôi bị mất độc lập và phải sống ở xứ lạ quê người, chúng tôi chịu những loại khổ đau nào đó, còn khi chúng tôi trở về Tây Tạng và giành lại nền độc lập tự chủ thì cũng sẽ có những loại khổ đau khác phát sinh. Bản chất của đời sống là như vậy. Người ta có thể cho tôi là bi quan, nhưng tôi không bi quan, mà đây là triết lý hiện thực của Phật Giáo (Buddhist realism). Giáo lý này giúp chúng tôi đối diện với mọi hoàn cảnh của kiếp người. Có lần, khi năm mươi ngàn người thuộc bộ tộc Thích Ca (Sakya) bị giết, Phật Thích Ca đã không đau khổ, ngài đứng tựa vào một gốc cây và nói rằng “Hôm nay ta hơi buồn vì năm mươi ngàn người thuộc bộ tộc của ta bị giết” (I am a little sad today because fifty thousand of my clans men were killed). Đức Phật đã không quá xúc động vì sự kiện này. Như vậy đó, ông thấy chứ (cười), đó là nghiệp quả của họ. Đức Phật không thể làm gì được cho họ cả. Những ý nghĩ như vậy làm cho tôi mạnh mẽ hơn và năng động hơn. Đây không phải là sự quẩn trí hay sự thoái chí khi đối diện với khổ đau vốn có ở trong bất cứ hoàn cảnh nào.

***John Avedon: Tôi để ý thấy ngài làm vườn và sửa chữa những đồ điện tử để giải trí?***

***Dalai Lama:*** À, đó là những thú vui của tôi, để giết thời giờ ấy mà (cười). Khi thấy mình có thể sửa chữa được một món đồ gì đó thì tôi hài lòng thực sự. Hồi nhỏ tôi đã tháo tung những món đồ ra, vì tôi tò mò muốn biết những thứ máy móc đó hoạt động ra sao. Tôi muốn biết ở bên trong cái động cơ có cái gì. Nhưng bây giờ tôi chỉ tìm cách sửa những cái gì bị hỏng mà thôi.

***John Avedon: Thế còn chuyện làm vườn?***

**Dalai Lama:** Làm vườn ở Dharamsala là chuyện gần như bất khả. Dù cố gắng cách mấy thì mùa mưa đến mọi thứ cũng tiêu tan hết. Ông cũng biết đời sống tu sĩ là rất đáng hài lòng, rất hạnh phúc. Bằng chứng là những người hoàn tục nói rằng họ luyện tiếc giá trị của đời sống tu hành. Nhiều người đã nói với tôi rằng nếu không có sự tu hành thì đời sống sẽ rất khó khăn và phức tạp. Với vợ con, người ta có thể có hạnh phúc trong một thời gian nào đó. Nhưng về lâu về dài thì sẽ có những vấn đề tự nhiên xuất hiện. Người ta sẽ bị mất một nửa sự độc lập và tự do. Nếu khi từ bỏ sự độc lập của mình để nếm trải sự đời rắc rối mà có một lợi ích hay một ý nghĩa nào đó thì việc này cũng xứng đáng. Nếu đây là hoàn cảnh có ích lợi cho người khác thì như vậy cũng tốt. Sự rắc rối kia trở nên có giá trị, bằng ngược lại thì quả thật không xứng đáng để theo đuổi.

**John Avedon:** *Nhưng nếu không có cha mẹ thì sẽ không có chúng ta ở đây để nói chuyện này.*

**Dalai Lama:** Tôi không nói rằng có con cái là điều xấu, hay mọi người nên đi tu hết. Điều đó là bất khả (cười). Tôi nghĩ rằng nếu người ta sống một cách đơn giản thì sự thỏa mãn sẽ xuất hiện. Đơn sơ giản dị là nhân tố quan trọng đưa đến hạnh phúc của con người. Ít muốn, biết đủ và thỏa mãn những gì mình đang có, đó là điều quan trọng. Có bốn điều giúp người ta trở thành một người cao cả, đó là thỏa mãn với những thực phẩm nào mình có. Thỏa mãn với y phục bằng vải vụn, hay chấp nhận bất cứ một thứ y phục nào, không muốn những y phục cầu kỳ hay màu sắc rực rỡ. Thỏa mãn với chỗ ở và vừa đủ để trú nắng mưa, và sau cùng là hoan hỷ từ bỏ trạng thái tâm mê muội và gây dựng những trạng thái tâm tinh thức trong thiền định.

*Source: Sidney Piburn (1993), The Dalai Lama, A Policy of Kindness, Snow Lion Publications, Ithaca, New York, USA*

---o0o---

## **4 - Sức Mạnh Của Lòng Từ**

***Bài do Michael Toms phỏng vấn Đức Đạt Lai Lạt Ma***

**Lời dẫn:** Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ 14, Tenzin Gyatso, một dòng các vị quốc trưởng Phật Giáo hóa thân của Tây Tạng, có từ thế kỷ thứ 14, là một nhà lãnh đạo tinh thần hiện đại, người đã biểu lộ ý thức và sự quan tâm sâu xa đến những vấn đề xã hội ngày nay. Sinh ra trong một gia đình nông dân, vào năm lên hai tuổi, ngài được công nhận là hóa thân của Đức Đạt Lai Lạt Ma

*thứ 13, vốn là vị tiên nhiệm của ngài, theo truyền thống Tây Tạng. Đức Đạt Lai Lạt Ma được xem là nhà lãnh đạo chính trị, tôn giáo và tâm linh của nhân dân Tây Tạng.*



(Hình bên: Michael Toms, người thực hiện cuộc phỏng vấn này)

Không giống các vị tiên nhiệm của mình, ngài đã đi nhiều nơi ở thế giới Tây Phương, gặp các nhà lãnh đạo tôn giáo cũng như thế tục ở Tây Úc, Bắc Mỹ, Liên Xô và Á Châu. Trong những chuyến du hành ở các nước, ngài đã mạnh mẽ vận động sự hiểu biết và tôn trọng lẫn nhau giữa các tôn giáo. Ngài đã tham dự vô số lần những buổi hội nghị liên tôn, chia sẻ thông điệp về bốn phần toàn cầu, tình yêu và lòng từ bi. Từ chuyến viếng thăm Tây Phương lần đầu tiên, tiếng tăm của ngài như một học giả và một sứ giả của hòa bình đã gia tăng đều đặn. Các đại học và học viện Tây Phương đã trao tặng ngài nhiều giải thưởng hòa bình và bằng tiến sĩ danh dự khi công nhận những cuốn sách xuất sắc và triết lý Phật Giáo của ngài, cũng như sự lãnh đạo của ngài trong việc phụng sự cho lý tưởng tự do và hòa bình.

Vào ngày 5 tháng mười năm 1989, ngài được trao giải Nobel về hòa bình. Ủy ban Nobel tuyên bố “Đức Đạt Lai Lạt Ma đã kiên định chống lại việc dùng vũ lực. Ngài ủng hộ giải pháp không bạo động trên sự khoan dung và tôn trọng lẫn nhau”. Đối với người Tây Tạng, Đức Đạt Lai Lạt Ma là hiện thân tín ngưỡng của họ, là biểu tượng có tính cách quốc gia của họ, và là niềm hy vọng dành lại nền độc lập tự do của họ. Đối với thế giới, ngài là người được ủng hộ và kính trọng một cách thành tâm vì lòng từ bi, công lý và hòa bình thế giới của ngài.

Trước khi nhận giải Nobel hòa bình ít lâu, ngài đến thăm Trung Mỹ và Costa Rica lần đầu tiên và tham dự cuộc hội nghị liên tôn quan trọng lần đầu tiên được tổ chức ở Trung Mỹ. Tại hội nghị “Tìm ý nghĩa đích thực của hòa bình”, Ngài là một diễn giả chính cùng với Tổng Thống Oscar Aricas của

Costa Rica, người cũng được tặng giải thưởng Nobel hòa bình. Trong hội nghị này Michael Toms (Sáng lập viên và giám đốc New Dimension Radio ở California, USA) đã phỏng vấn ngài tại một nữ tu viện Ky Tô Giáo, nơi ngài lưu trú, ngoại ô thủ đô San Jose, Costa Rica.

***Michael Toms: Ngài có cảm tưởng gì về Costa Rica?***

***Đức Đạt Lai Lạt Ma:*** Tôi thấy đất nước này rất đẹp. Người dân ở đây có vẻ không vội vã như ở New York và những nơi khác. Quốc gia này không có lực lượng quân sự, không sản xuất vũ khí. Tôi nghĩ rằng những điều này rất quan trọng, vì mọi người ở đây có đủ tư cách để nói về hòa bình, giải trừ quân bị, cố gắng giảm sản xuất vũ khí và ngừng thi đua võ trang. Tôi thực sự cảm phục vì họ đã có đường lối này từ thập niên bốn mươi. Lúc đó tôi không thấy ai thực hiện loại ý tưởng này. Như ông cũng biết, sự việc rất phức tạp vào lúc đó trong thập niên bốn mươi và thập niên năm mươi, trong thế chiến thứ hai. Vì vậy điều này gây nhiều ấn tượng cho tôi. Tôi cảm thấy chúng ta có thể học nhiều điều từ kinh nghiệm của quốc gia này.

***Michael Toms: Ngài nghĩ gì về việc Phật Giáo công hiến cho đời sống con người trong thời đại này? Phật Giáo mang lại những gì cho chúng ta ngày nay?***

***Đức Đạt Lai Lạt Ma:*** Tôi nghĩ rằng Phật Giáo cũng như bất cứ tôn giáo nào khác, có những tiềm năng để đóng góp, chính yếu là qua an lạc nội tâm và bằng việc thay đổi quan niệm sống của chúng ta đối với người khác và đối với môi trường. Tôi nghĩ đó là những gì mà Phật Giáo có thể đóng góp. Một điều đặc biệt quan trọng của Phật Giáo là lý thuyết giải thích về sự sống. Mọi sự vật có tính cách tương đối. Mọi sự vật đều tùy thuộc lẫn nhau. Đó là cách nhìn thế giới rất lợi ích cho chúng ta. Nền kinh tế hiện đại là một thí dụ rất điển hình về sự tùy thuộc vào nhau. Hôm nọ tôi ăn trưa với Đức Tổng Giám Mục của quốc gia này. Ngài nói rằng ở đây người ta trồng chuối để bán sang Hoa Kỳ, còn Hoa Kỳ thì xuất cảng lúa mì sang quốc gia này. Đó là một sự trao đổi với nhau và mọi thứ khác trên đời này cũng luôn tùy thuộc vào nhau như vậy đó.

Một phương diện khác của triết lý Phật Giáo mà tôi nghĩ có sự quan trọng đặc biệt là ý tưởng sự vật có tính chất tương đối. Thượng Đế luôn luôn được tìm thấy ở khoảng giữa trắng và đen hay ở giữa tốt và xấu. Người ta không thể nói: “Đây là kẻ thù của mình” và thấy kẻ thù đó xấu một trăm phần trăm. Người ta cũng không thể nói: “đây là bạn của mình” và thấy người bạn đó

tốt một trăm phần trăm. Không thể có như vậy được. Về căn bản thì hai trường hợp này chỉ là một. Cách quán xét sự việc như vậy giúp rất nhiều cho người ta giảm bớt sân hận. Tôi luôn luôn nói “hãy nói chuyện với mọi người”. Các nhà tôn giáo không nên chỉ nghĩ đến việc truyền bá tôn giáo của mình mà nên nghĩ đến việc họ có thể đóng góp bao nhiêu cho loài người.

***Michael Toms: Ngài thấy thế nào về việc giao tiếp và mối liên hệ giữa Phật Giáo và Thiên Chúa Giáo ở xứ này và thế giới Tây Phương nói chung?***

***Đức Đạt Lai Lạt Ma:*** Có thể nói mối liên hệ giữa các tôn giáo trong mấy năm qua đã được cải thiện nhiều, đặc biệt là giữa Phật Giáo Tây Tạng và Thiên Chúa Giáo. Hai bên có mối liên hệ thân mật hơn nhiều. Hai bên đã có sự hiểu biết sâu xa hơn nhiều. Đức Giáo Hoàng John Paul đệ nhị và tôi đã có dịp thảo luận với nhau về điều này. Tôi cũng đã thảo luận vấn đề này với nhiều nhân vật quan trọng khác trong cộng đồng Thiên Chúa và Tin Lành Giáo. Tôi nghĩ rằng chúng tôi đã gây dựng những mối liên hệ rất tốt và thân mật. Và như vậy rất hữu ích cho việc học hỏi lẫn nhau. Chúng tôi đã học được nhiều điều từ truyền thống Thiên Chúa Giáo, vốn rất có lợi ích và thực tế. Đồng thời, các huynh đệ bên Thiên Chúa Giáo cũng học được một vài pháp tu của Phật Giáo để sử dụng trong đời sống, như pháp từ bi và tha thứ, liên quan đến sự chú tâm và luyện tâm. Đó là Samatha hay thiền định, pháp trụ tâm. Pháp tu này trong Phật Giáo, trong triết lý Đông Phương, vẫn còn là một truyền thống sống động và hiệu quả. Tôi nghĩ rằng điều này có ích lợi cho một số hành giả Thiên Chúa Giáo của chúng ta.

***Michael Toms: Vào năm 1968, Thomas Merton đến thăm Á Châu, đó là chuyến viếng thăm đầu tiên của ông ở ngoài Hoa Kỳ. Ông ấy là một tu sĩ Thiên Chúa Giáo rất chú ý đến Phật Giáo Tây Tạng. Ngài nhớ điều gì về cuộc gặp gỡ của với Thomas Merton?***

***Đức Đạt Lai Lạt Ma:*** Đó là một cuộc gặp gỡ rất thú vị. Và cũng do gặp được ông ấy mà sự hiểu biết của tôi về Thiên Chúa Giáo đã mở rộng, tôi thực tâm kính trọng hơn nữa đối với các hành giả Thiên Chúa Giáo và sự đóng góp của họ cho nhân loại. Tôi xem Thomas Merton là chiếc cầu vững chắc nối liền Đông và Tây. Từ khi ông qua đời đột ngột, tôi cảm thấy mình phải chịu một sự mất mát lớn lao. Tôi nghĩ ông ta đã đóng góp nhiều cho sự hiểu biết và liên hệ thân mật giữa Phật Giáo Tây Tạng và Thiên Chúa Giáo.

**Michael Toms:** Ngài đã nói về lòng từ bi sản sinh ra sự can đảm nội tâm và an lạc nội tâm. Ngài có thể giải thích thêm về điều này không?

**Đức Đạt Lai Lạt Ma:** Từ bi là quan tâm đến người khác, đến toàn thể chúng sanh. Và từ bi không phải chỉ là đồng cảm hay thương hại, mà là ý muốn làm một việc gì đó để giúp đỡ. Từ bi mở rộng tâm trí của chính bản thân và của người khác. Từ bi tự động phát sinh cảm giác thấy rằng người khác là một phần của chính mình. Tôi nghĩ rằng những điều này rất ích lợi cho chúng ta. Với lòng từ bi thì không có rào cản; sự lo sợ và nghi ngờ được giảm thiểu, chính vì thế mà bạn có thêm can đảm và ý chí.

**Michael Toms:** Nhiều người cảm thấy hoang mang và như bị dồn ép khi họ nhìn ra thế giới bên ngoài với bao nhiêu vấn đề rắc rối. Họ cảm thấy rằng mình không thể làm gì được. Làm sao một cá nhân nhỏ bé có thể tạo một sự thay đổi trong một thế giới với quá nhiều rắc rối? Ngài có gì để nói về điều này chăng?

**Đức Đạt Lai Lạt Ma:** Những vấn đề của thế giới ngày nay không phải đột ngột phát sinh. Chúng có thể đã xuất hiện từ hai năm trước cho đến hai thế kỷ trước, và rồi ngày hôm nay nó đưa đến chỗ chúng ta. Vậy điều cần phải làm bây giờ là giảm thiểu hay giải trừ những vấn đề của chúng ta, và việc này có thể cũng mất khoảng một trăm năm. Cần phải có thời gian, vì tính chất của sự thay đổi là trải qua thời gian. Về căn bản thì nhiều chuyện xấu này chính yếu là do con người tạo ra. Nếu không muốn những vấn đề này tồn đọng, chúng ta phải cố gắng thay đổi chúng. Không có người nào khác ở đây để lo cho chúng, mà chính mỗi người chúng ta phải đối diện với vấn nạn ấy. Không có cách nào khác. Mỗi cá nhân phải khởi sự. Trước hết là một người, rồi những người khác tham dự, cho đến khi có hàng trăm, hàng ngàn người. Sau cùng là xã hội loài người, cộng đồng nhân loại. Một sự thay đổi lớn sẽ không diễn ra vì nỗ lực của một cá nhân, mà chỉ có thể có được bằng nỗ lực phối hợp của nhiều cá nhân.

**Michael Toms:** Ngài thấy sao về những gì xảy ra ở Trung Quốc vào tháng sáu năm 1989 có liên quan đến những gì xảy ra ở Tây Tạng? Ngài thấy sao về tương lai của Tây Tạng liên quan đến biến động đó.

**Đức Đạt Lai Lạt Ma:** Trong lúc này chính phủ Trung Quốc có chính sách cứng rắn nên chính sách của Tây Tạng cũng vậy. Nhưng có một cái gì khác so với những gì diễn ra ở Trung Quốc. Tôi nghĩ đó là một sự kiện quan trọng trong lịch sử của chúng tôi. Một điều gây ấn tượng cho tôi là mặc dù nhân



dân Trung Quốc, đặc biệt là các sinh viên, đã được nuôi dưỡng và được giáo dục trong xã hội cộng sản, vốn có tính bạo động, nhưng họ đã thành tâm và nghiêm chỉnh làm theo chủ trương bất bạo động của Mahatma Gandhi. Đó là một điều rất đáng chú ý. Đối với tôi điều này đã chứng minh rằng bất bạo động gắn với bản tính của con người, hay tinh thần con người hơn là những gì mà người ta thường nghĩ.

Sinh viên Trung Quốc hoàn toàn bất bạo động trong khi đòi hỏi có thêm tự do dân chủ và bớt tham nhũng. Tôi thấy điều này quá đẹp. Và dù trong lúc này họ thua, nhưng tôi nghĩ rằng họ đã gây chấn động lớn lao trong lòng người dân Trung Quốc. Với tinh thần mạnh mẽ và động lực thành tâm của họ, tôi nghĩ đây chỉ là vấn đề thời gian trước khi ý nguyện của họ thành tựu. Và tôi cầu nguyện cho mục tiêu của họ. Trung Quốc là nước đông dân nhất thế giới. Là tu sĩ Phật Giáo, khi tôi cầu nguyện cho chúng sinh, như vậy, một phần lớn sự cầu nguyện của tôi bao gồm cả Trung Quốc, và vì nước này có dân số lớn nhất. Ngay cả những chuyện nhỏ cũng có thể có hiệu ứng trong xứ đó, vì nó ảnh hưởng đến nhiều người như vậy – hơn một tỷ sinh linh.

***Michael Toms: Trên đây là cuộc phỏng vấn Đức Đạt Lai Lạt Ma được thực hiện ở Costa Rica vào tháng sáu năm 1989. Rồi đến tháng mười năm 1989 ngài đã dẫn đầu đoàn tụng niệm trong lễ Lhasang truyền thống của Tây Tạng có mục đích cầu phước cho địa phương. Lễ được cử hành trên núi Tamalpais, thị trấn Marin, thuộc miền bắc San Francisco, tiểu bang California, Hoa Kỳ. Có nhiều người nói rằng thiệt hại do động đất gây ra ở vùng vịnh San Francisco ít hơn đáng kể so với khả năng tàn phá của nó là vì có cuộc viếng thăm của ngài ngay trước khi vụ động đất xảy ra.***

***Tôi đã có cơ hội hỏi ngài một câu hỏi trong một cuộc họp báo được tổ chức ngay sau buổi lễ Lhasang. Tôi hỏi ngài về sự đến với nhau giữa Đông và Tây, và điều này thực sự có ý nghĩa gì?***

***Đức Đạt Lai Lạt Ma:*** Như tôi đã nói trước đây, những việc này là một sự thay đổi rất tốt, một sự phát triển tích cực. Ở một giai đoạn nào đó trong sự phát triển của một xã hội, một chế độ độc đoán, cứng rắn, có thể hoạt động tốt. Một thí dụ về điều này là cuộc cách mạng Nga diễn ra và một cuộc cách mạng cộng sản Trung Hoa. Trong một thời gian nào đó nó vận hành tốt. Nhưng tôi nghĩ rằng dù chế độ hay lý tưởng này có tiềm năng xuyên phá chế độ trước nó, nhưng nó có rất ít để cống hiến như một lối sống mới có ý nghĩa. Đối với tôi, lý do rất rõ ràng. Những phong trào cách mạng này phát xuất chính yếu từ sự thù ghét chứ không phải từ tình yêu.

Cố nhiên, loài người ngày nay có những tiến bộ về tình thương đồng loại và quan tâm lẫn nhau. Đối với những người lao động và những người ít quyền lợi, những tiến bộ này có thể có vẻ rất tốt. Nhưng hãy so sánh sự thù ghét và quyền lực với tình thương yêu, so sánh lực thù ghét với sức mạnh của lòng từ bi. Tôi nghĩ rằng lực thù ghét có thể là sáu mươi, bảy mươi hay tám mươi phần trăm, còn lòng từ bi chỉ là hai mươi hoặc ba mươi phần trăm. Vì vậy sự việc không thể hoạt động bình thường được. Và bây giờ chúng ta thấy có những người đang nhận thức được tình trạng này. Người ta bắt buộc phải thay đổi hoặc bắt buộc phải chấp nhận thực tại theo tính chất như thật của nó. Đó là lịch sử loài người.

Tôi xem thế kỷ 20 là một trong những thế kỷ quan trọng nhất trong lịch sử loài người. Trong thế kỷ này chúng ta thu được nhiều kinh nghiệm, tốt cũng như xấu. Rốt cuộc, tôi nghĩ rằng loài người đã có nhiều đầu óc phân biệt hơn, biết nhận xét sự việc đúng hơn. Khi sự việc trở nên quá nguy hiểm, rắc rối và đáng sợ, điều này làm cho con người phát triển ý thức của mình, Vụ thả bom nguyên tử đã đánh thức ước vọng hòa bình thế giới của loài người. Sau thế chiến thứ hai nhiều người nghĩ rằng một thế chiến thứ ba sẽ xảy ra, không thể tránh được. Nhưng vì mối đe dọa của vũ khí hạt nhân nên người ta có ý thức nhiều hơn. Và đó là hy vọng của chúng ta.

Về môi trường thì cũng giống như vậy. Chúng ta thấy môi trường đang bị phá hủy. Dấu hiệu của sự phá hủy này đã xuất hiện. Điều này cũng giúp loài người phát triển ý thức. Đối với lãnh vực tôn giáo, tôi cũng cảm thấy ý thức con người đang gia tăng. Nhân danh những tôn giáo khác nhau, con người đã chịu đau khổ và gây nhiều đau khổ cho nhau. Bằng việc gây dựng ý thức về các tôn giáo khác, chúng ta có thể mở mắt và mở tâm của mình ra để khoan dung nhìn vào thông điệp của các tôn giáo khác nhau.

**Lời kết:** Đức Đạt Lai Lạt Ma là khuôn mẫu từ bi cho mỗi người chúng ta. Đây là một người đã mất gia đình, bạn bè và tổ quốc của mình – hơn một triệu người Tây Tạng đã mất mạng từ khi người Trung Quốc chiếm đóng vào năm 1959 – và điều này đã xảy ra với một quốc gia chỉ có dưới năm triệu dân, nhưng ngài vẫn nêu gương những điều lý tưởng mà ngài vẫn nói với chúng ta.

Với một xã hội toàn cầu như ngày nay, Đức Đạt Lai Lạt Ma cũng nói về sự quan trọng của việc nhận ra tính đồng nhất ở bên trong tất cả mọi người, không phân biệt tôn giáo, chủng tộc hay địa vị xã hội của họ. Rõ ràng là nhận thức này bắt đầu trở nên quen thuộc với mỗi chúng ta. Khi chúng ta

biết thực hành tâm từ bi nhiều hơn trong đời sống hằng ngày của mình thì thế giới cũng sẽ đổi thay.

*Source: Michael Toms (1998) Buddhism in the West, New Dimensions, Hay House, California, USA*

---o0o---

## **5 - Những Bình Diện Của Tâm Linh**

### ***Bài giảng của Đức Đạt Lai Lạt Ma***

#### **Hai bình diện tâm linh**

Thưa các anh chị em, tôi muốn nói về đề tài những giá trị tâm linh qua việc định nghĩa hai bình diện hoạt động tâm linh hay tôn giáo.

Để bắt đầu tôi xin nói rằng, mục tiêu chính yếu của con người là chúng ta muốn có một đời sống hạnh phúc. Tất cả chúng ta đều muốn có hạnh phúc. Chúng ta đều mưu cầu để đạt được hạnh phúc, đó là điều tự nhiên. Đó là mục đích trong cuộc sống của chúng ta. Lý do rất rõ ràng khi không còn hy vọng với đời sống này, chúng ta trở nên đau khổ, buồn chán và có thể còn nghĩ đến chuyện tự tử nữa. Vì vậy sự sống của chúng ta bắt rễ sâu trong sự hy vọng hay mong cầu. Dù không có gì bảo đảm rằng tương lai sẽ mang lại một cái gì đó, nhưng vì có hy vọng nên chúng ta vẫn tiếp tục sống. Vì thế có thể nói rằng mục tiêu trong đời sống của chúng ta là hạnh phúc.

Con người không phải là những sản phẩm của máy móc. Chúng ta còn có một cái gì đó vượt lên trên khối vật chất. Chúng ta có tình cảm và kinh nghiệm. Vì vậy chỉ có sự thỏa mãn về vật chất không thôi thì không đủ. Chúng ta cần có một cái gì sâu xa hơn, một thứ mà tôi thường gọi là tình yêu con người, hay lòng từ bi. Với tình yêu nhân loại hay lòng từ bi, tất cả những lợi thế vật chất mà chúng ta đã có sẵn có thể có tính chất xây dựng và có thể tạo ra những kết quả tốt. Nhưng nếu không có tình yêu nhân loại thì lợi thế vật chất kia không giúp cho chúng ta có sự an lạc hạnh phúc. Sự thật là sung mãn về vật chất mà thiếu vắng tình yêu chỉ có thể tạo ra thêm những vấn đề rắc rối mà thôi. Vì vậy tình yêu nhân loại hay lòng từ bi là chìa khóa đưa đến hạnh phúc của cuộc đời.

---o0o---

**Bình diện tâm linh thứ nhất:  
Giá trị các tôn giáo trên thế giới đối với loài người**

Đối với mọi người ở khắp nơi, bình diện thứ nhất của tâm linh là niềm tin vào một trong những tôn giáo của thế giới. Tôi nghĩ rằng mỗi tôn giáo trên thế giới đều có một vai trò quan trọng. Nhưng để cho những tôn giáo này có sự đóng góp hữu hiệu cho lợi ích của loài người, cần phải xem xét hai nhân tố quan trọng sau đây:

Nhân tố thứ nhất là mỗi tín đồ của các tôn giáo - tức là chính chúng ta - phải tu tập một cách thành tâm. Giáo lý tôn giáo phải là một phần gắn liền với đời sống của chúng ta, và không nên phân cách với đời sống. Có khi chúng ta đến nhà thờ hay chùa để cầu nguyện hay phát tâm, sùng tín, và rồi đi ra khỏi tôn nghiêm đó, đời sống của chúng ta không liên hệ gì đến tôn giáo đó nữa. Đây không phải là cách thực hành tôn giáo đúng đắn. Giáo nghĩa của tôn giáo phải gắn liền với chúng ta dù chúng ta đang ở nơi đâu. Giáo lý của tôn giáo mà chúng ta đã tin theo phải có mặt ngay trong đời sống của chúng ta để khi nào chúng ta thực sự cần có sự ban ơn hay sức mạnh nội tâm, những giáo lý đó sẽ có sẵn trong những lúc như vậy. Vì thế mỗi khi chúng ta gặp một sự khó khăn nào đó, những giáo lý đó sẽ có mặt, vì chúng luôn hiện diện. Chỉ khi nào tôn giáo trở thành một phần gắn liền với đời sống của chúng ta thì tôn giáo đó mới thực sự có hiệu quả.

Chúng ta cũng cần phải chứng nghiệm sâu xa hơn ý nghĩa và giá trị tinh thần của truyền thống tôn giáo mình theo, chúng ta cần phải biết những giáo lý đó không chỉ ở mức tri thức mà còn phải qua chứng nghiệm sâu xa. Có khi chúng ta hiểu những giáo lý tôn giáo khác nhau một cách phiến diện hay chỉ ở mức tri thức. Không có sự cảm nhận sâu xa hơn thì hiệu quả của tôn giáo sẽ bị giới hạn. Vậy chúng ta phải tu tập một cách chí thành và tôn giáo phải trở thành một phần của đời sống của chúng ta.

---o0o---

**Sự quan trọng của mối liên hệ mật thiết giữa các tôn giáo.**

Nhân tố thứ hai là liên quan nhiều đến sự tương tác giữa các tôn giáo. Ngày nay vì có sự gia tăng những biến đổi kỹ thuật và tính chất của nền kinh tế thế giới, chúng ta tùy thuộc lẫn nhau nhiều hơn trước kia. Các quốc gia, các lục địa đã có sự giao tiếp với nhau chặt chẽ hơn. Thực tế là đời sống của một khu vực trên thế giới tùy thuộc vào sự sống còn của những khu vực khác. Vì vậy thế giới đã trở nên gần gũi hơn, tùy thuộc vào nhau nhiều hơn. Kết quả

là có thêm sự tương tác giữa mọi người. Trong hoàn cảnh như vậy ý tưởng đa nguyên giữa các tôn giáo là điều rất quan trọng. Trước đây các cộng đồng sống phân cách nhau và các tôn giáo xuất hiện một cách tương đối đơn độc, ý tưởng cho rằng chỉ có một tôn giáo mà mình tin theo là rất hữu dụng, nhưng ngày nay tình trạng ấy đã thay đổi, và hoàn cảnh cũng đã khác biệt. Vì vậy chúng ta cần phải chấp nhận sự thật là có sự hiện hữu của nhiều tôn giáo khác nhau, và để phát triển sự tôn trọng lẫn nhau thực sự giữa các tôn giáo, phải có sự tiếp xúc mật thiết giữa các tôn giáo đó. Nhân tố thứ hai này sẽ làm cho các tôn giáo của thế giới có hiệu quả nhiều hơn trong việc làm lợi ích cho loài người.

Hồi tôi còn ở Tây Tạng, tôi không tiếp xúc với các tín ngưỡng khác, thái độ của tôi đối với tôn giáo đã không tích cực lắm. Nhưng ngay khi tôi có cơ hội tiếp xúc với những người thuộc các tín ngưỡng khác và học được từ sự tiếp xúc trực tiếp và từ kinh nghiệm, thái độ của tôi đối với các tôn giáo khác đã thay đổi. Tôi đã nhận ra rằng các tôn giáo khác có ích lợi nhiều cho loài người và mỗi tôn giáo đều có tiềm năng đóng góp cho việc thiết lập một thế giới tốt đẹp hơn. Trong mấy thế kỷ vừa qua, các tôn giáo đã đóng góp nhiều cho phúc lợi của loài người và ngay cả ngày nay vẫn có đông đảo tín đồ của Ky Tô Giáo, Hồi Giáo, Do Thái Giáo, Phật Giáo, Ấn Độ Giáo và các tôn giáo khác. Hàng triệu người đang nhận được lợi ích từ các tôn giáo này.

Một thí dụ về sự gặp gỡ giữa những người thuộc các tín ngưỡng khác nhau là việc tôi gặp Linh Mục Thomas Merton đã làm cho tôi nhận ra rằng ông là một người có những đức tính tuyệt vời. Một lần khác tôi gặp một tu sĩ Ky Tô Giáo khác ở Monserrat, một trong những tu viện nổi tiếng của Tây Ban Nha. Tôi được biết vị tu sĩ này đã ẩn tu trên một quả đồi ở ngay phía sau tu viện. Khi tôi đến thăm tu viện, ông ra khỏi am thất và xuống đồi để gặp tôi. Tôi nhận thấy tiếng Anh của ông ta còn dõ hơn tiếng Anh của tôi. Điều này làm cho tôi có thêm can đảm để nói chuyện với ông ta. Chúng tôi đối diện với nhau và tôi hỏi “trong mấy năm nay ngài làm gì ở trên quả đồi đó?”, ông ta nhìn tôi rồi trả lời “chiêm nghiệm về lòng từ bi và bác ái”. Khi nghe mấy lời này và qua ánh mắt của ông ta tôi hiểu được ý tưởng của ông. Tôi thực sự khâm phục con người này và những người giống như ông ta. Những cuộc gặp gỡ như vậy giúp tôi khẳng định rằng tất cả các tôn giáo của thế giới đều có tiềm năng sản sinh những người tốt, dù triết lý và giáo thuyết của các tôn giáo đó có khác nhau. Mỗi tôn giáo đều có thông điệp giá trị của mình để truyền cho mọi người.

Theo quan điểm của Phật Giáo thì ý niệm về một đấng sáng tạo là vô lý, cách phân tích nhân duyên của Phật Giáo làm cho người không theo Phật Giáo cảm thấy khó hiểu ý niệm về lời dạy này. Tuy nhiên chúng ta không thảo luận những vấn đề về triết lý ở đây. Điểm quan trọng ở đây là đối với những người tin theo những giáo lý mà ở trong đó chính yếu là tin vào một đấng sáng tạo, điều này có nhiều hiệu quả. Theo những truyền thống đó, con người do Thượng Đế tạo ra. Thêm nữa, như những người bạn Ky Tô Giáo của tôi đã cho tôi biết, họ không chấp nhận thuyết luân hồi, và do đó họ không tin là người ta sẽ có những kiếp quá khứ và những kiếp sống ở tương lai. Họ chỉ chấp nhận một kiếp hiện tại này mà thôi. Họ cho rằng kiếp sống này là do Thượng Đế tạo ra, và ý tưởng đó làm cho họ có cảm giác gần gũi với Thượng Đế. Giáo lý quan trọng nhất của họ là Thượng Đế muốn họ có ở đây, vì vậy tương lai của họ đều tùy thuộc vào đấng sáng tạo, chính vì thế mà đấng toàn năng được xem là thiêng liêng và tối thượng nên họ phải kính yêu.

Tiếp theo những điều này là giáo lý dạy rằng họ phải yêu thương mọi người khác và đó là thông điệp chính trong giáo lý của họ. Lý do là nếu yêu thương Thượng Đế, chúng ta cũng phải yêu thương đồng loại, vì họ giống như chúng ta, cũng do Thượng Đế tạo ra. Tương lai của họ cũng giống như chúng ta, tùy thuộc vào đấng sáng tạo, và vì vậy số phận của họ giống số phận của chúng ta. Như vậy niềm tin của những người nói “tôi kính yêu Thượng Đế”, nhưng không biểu lộ tình yêu chân thật đối với đồng loại là điều đáng nghi ngờ. Người tin vào Thượng Đế phải biểu lộ sự thành tâm kính yêu Thượng Đế của mình qua sự yêu thương trực tiếp dành cho đồng loại, Cách thể hiện này gây ấn tượng mạnh có phải thế không?

Vậy chúng ta xét mỗi tôn giáo từ nhiều góc độ khác nhau với cùng một cách, không chỉ từ quan điểm triết lý của mình mà từ nhiều quan điểm khác nhau, chúng ta sẽ thấy chắc chắn rằng tất cả các tôn giáo lớn đều có tiềm năng cải thiện con người. Điều này là hiển nhiên. Qua sự tiếp xúc thân mật với những người thuộc các tín ngưỡng khác, chúng ta có thể phát triển một thái độ dễ cảm thông và tôn trọng lẫn nhau đối với các tôn giáo khác. Việc tiếp xúc thân mật với các tôn giáo khác nhau giúp tôi học được những ý tưởng mới, những pháp thực hành mới, những phương pháp hay kỹ thuật mới mà tôi có thể phối hợp với pháp môn tu tập của chính mình. Tương tự, một số những người bạn Ky Tô Giáo đã chấp nhận một số pháp tu nào đó của Phật Giáo, thí dụ như pháp trụ tâm và những phương pháp phát triển lòng khoan dung, từ bi và tình yêu thương. Chúng ta sẽ đạt được nhiều lợi ích khi tín đồ của các tôn giáo đến với nhau để làm công việc trao đổi theo loại này. Thêm vào

sự hòa hợp giữa họ là những chính trị gia và các nhà lãnh đạo của các quốc gia thường nói về “sống chung” và “đến với nhau”. Tại sao những người theo tôn giáo của chúng ta không nói được như vậy? Tôi nghĩ rằng đã đến lúc nên chia sẻ và thực hành. Thí dụ, ở Assisi vào năm 1987, các nhà lãnh đạo và đại biểu của các tôn giáo đã gặp nhau để cầu nguyện cùng với nhau, dù tôi không biết chắc “cầu nguyện” có phải là từ ngữ chính xác để diễn tả nghi thức của tất cả các tôn giáo hay không. Nhưng điều quan trọng ở đây là các đại biểu của các tôn giáo đã đến với nhau ở một địa điểm và cầu nguyện theo niềm tin của mình. Điều này đã xảy ra và tôi nghĩ rằng đây là một sự kiện rất tích cực. Tuy vậy, chúng ta vẫn cần có thêm nỗ lực cho việc phát triển sự hòa hợp và thân thiện giữa các tôn giáo, vì nếu không có nỗ lực đó, những vấn đề gây chia rẽ loài người sẽ vẫn tồn tại.

Nếu tôn giáo được xem là phương thuốc duy nhất để giảm thiểu sự tranh chấp giữa loài người, nhưng chính phương thuốc đó lại trở thành một nguồn tranh chấp nữa, rõ ràng là một tai họa. Ngày nay cũng như trong quá khứ, những cuộc tranh chấp đã diễn ra nhân danh tôn giáo vì những khác biệt niềm tin, đây là điều rất đáng buồn. Nhưng như tôi đã nói, nếu chúng ta suy nghĩ một cách rộng rãi và sâu xa hơn một chút, chúng ta sẽ nhận thấy rằng tình trạng trong quá khứ hoàn toàn khác với ngày nay. Chúng ta không còn cô lập nữa mà tùy thuộc lẫn nhau. Vì vậy ngày nay điều quan trọng là nhận thức mối liên hệ thân mật giữa các tôn giáo là thiết yếu, để các cộng đồng tôn giáo khác nhau có thể làm việc với nhau và tạo nỗ lực chung để mang lại lợi ích cho loài người.

Vậy, một mặt là sự thành tâm và niềm tin trong tu tập tôn giáo, và một mặt khác là sự khoan dung và sự hợp tác giữa các tôn giáo, hai điều này là bình diện thứ nhất của giá trị thực hành tâm linh cho loài người.

---o0o---

### **Bình diện thứ hai: từ bi như là một tôn giáo toàn cầu:**

Bình diện thứ hai quan trọng hơn mức thứ nhất, bởi vì dù một tôn giáo có thể thâm diệu đến đâu, tôn giáo đó cũng chỉ được một số người rất giới hạn chấp nhận. Phần lớn của sáu tỷ người trên hành tinh chúng ta không thực hành một tôn giáo nào hết. Theo truyền thống của gia đình, họ có thể xem mình là tín đồ của tôn giáo này hay tôn giáo khác: “Tôi là người Ấn Độ Giáo”. “Tôi theo Phật Giáo”, “Tôi là tín đồ Ky Tô Giáo”, nhưng ở bên trong đa số của những người này không thực hành một tín ngưỡng nào cả. Điều

này không phải là tội lỗi, một người có tin theo một tôn giáo hay không, đó là quyền cá nhân của người đó. Tất cả các vị thầy vĩ đại ngày xưa như Phật Thích Ca, Mahavira, Jesus Christ, và Mohamed, đã không thể làm cho toàn thể loài người hướng tâm đến tôn giáo. Sự thật là không ai có thể làm được điều này. Những người “không tin” đó có được gọi là vô thần hay không thì không phải là điều quan trọng. Thật vậy, theo một số học giả Tây Phương thì những tín đồ Phật Giáo cũng là vô thần, vì họ không tin có một đấng sáng tạo. Vì vậy, có những khi tôi dùng thêm một từ ngữ nữa để mô tả những người không tin này, đó là “cực đoan”. Tôi gọi họ là những người không tin cực đoan. Họ không chỉ không tin mà còn có quan điểm cực đoan cho rằng tôn giáo không có giá trị gì cả. Tuy nhiên chúng ta phải nhớ rằng những người này cũng là một phần của nhân loại, và giống như tất cả mọi người, họ cũng muốn có hạnh phúc và có đời sống an lạc. Đây mới là điểm quan trọng.

Tôi nghĩ rằng nếu người ta vẫn cứ là người không tin vào tâm linh thì cũng không tai hại gì, nhưng khi người ta là một phần của nhân loại, còn là một con người thì người ta vẫn cần đến tình cảm của con người, lòng từ bi của loài người. Đây chính là giáo lý cốt tủy của tất cả các truyền thống tôn giáo. Không có tình cảm con người thì ngay cả những tín điều tôn giáo cũng có thể trở thành loại hình có tính chất hủy diệt. Như vậy ở bên trong hầu hết các tôn giáo, điều cốt yếu là tấm lòng tốt. Tôi xem tình cảm con người hay lòng từ bi, chính là tôn giáo toàn cầu, tôn giáo phổ quát. Dù có tín ngưỡng hay không tín ngưỡng, ai cũng cần có tình cảm con người và lòng từ bi, bởi vì từ bi giúp cho ta có sức mạnh nội tâm, hy vọng và an lạc tâm trí. Vậy, đối với mọi người, đây là tính chất không thể thiếu vắng.

Chúng ta hãy xét sự hữu ích của lòng tốt trong đời sống hằng ngày. Khi thức dậy vào buổi sáng, nếu chúng ta có tâm trạng tốt, có cảm giác nồng ấm, thì trong ngày hôm đó cánh cửa nội tâm của chúng ta tự động mở ra. Ngay khi cả một người không thân thiện xuất hiện chúng ta cũng không cảm thấy phiền lòng mà lại còn có thể nói những lời tốt đẹp nào đó với người đó. Chúng ta có thể trò chuyện với người lạ đó và có thể có một cuộc đàm thoại có ý nghĩa. Nhưng trong một ngày khi tâm trạng của chúng ta không hoan hỷ và chúng ta có cảm giác khó chịu, thì ngày đó cánh cửa nội tâm của chúng ta tự động đóng bít lại. Hậu quả là dù gặp người bạn thân nhất chúng ta cũng cảm thấy không dễ chịu và căng thẳng như thường. Những thí dụ này cho thấy thái độ bên trong của chúng ta tạo ra những khác biệt lớn trong đời sống hằng ngày như thế nào. Vì vậy để tạo bầu không khí dễ chịu trong tâm trí, trong gia đình và trong cộng đồng, chúng ta phải nhận thức rằng nguồn gốc của bầu không khí dễ chịu đó là ở bên trong mỗi cá nhân, ở bên



trong mỗi con người chúng ta. Nguồn gốc đó là lòng tốt, từ bi hay tình yêu con người.

Một khi chúng ta tạo bầu không khí dễ chịu và thân thiện, nó sẽ tự động giúp giảm trừ sự lo âu và sợ hãi. Như vậy chúng ta dễ có thêm bạn bè và dễ có thêm những nụ cười. Dù sao chúng ta cũng là những sinh vật có đời sống hợp quần xã hội. Nếu không có bạn bè và những nụ cười thì đời sống của chúng ta sẽ trở nên khó khăn hơn, cảm giác cô đơn sẽ hành hạ chúng ta. Đó là quy luật tự nhiên, tức là theo luật tự nhiên, chúng ta tùy thuộc vào người khác để sống còn. Nếu trong một hoàn cảnh nào đó, có một điều gì không ổn trong tâm tư, chúng ta có thái độ đối nghịch với người khác, vốn là những người mà chúng ta tùy thuộc, làm sao chúng ta có được an lạc và hạnh phúc. Theo bản tính của con người hay luật tự nhiên, thì tình cảm và lòng từ bi là chìa khóa mở cửa hạnh phúc.

Y học ngày nay nói rằng trạng thái tâm dễ chịu hay an lạc nội tâm cũng có ích lợi cho sức khỏe cơ thể chúng ta. Nếu tâm trí luôn xao động sẽ làm hại đến sức khỏe, an lạc nội tâm là điều rất quan trọng. Thể xác vật chất cũng biết cảm nhận và đáp ứng tình cảm con người và an lạc nội tâm.

---o0o---

### **Bản tính con người**

Khi nhìn vào bản tính con người, chúng ta thấy tính chất của con người hiền hòa nhiều hơn là thù hận. Thí dụ khi xem xét những động vật khác, chúng ta thấy những loài có tính hiền hòa hơn thì có cấu trúc cơ thể tương ứng với tính chất đó, còn những loài thú săn mồi thì có thân hình phát triển tùy theo tính hung bạo của chúng. Hãy so sánh loài cọp với loài nai, chúng có cấu trúc cơ thể rất khác nhau. Khi so sánh thân thể con người với những sinh vật khác, chúng ta thấy con người giống con nai và con thỏ hơn là giống con cọp. Răng của chúng ta cũng giống như răng của nai và thỏ và không giống như răng cọp, móng tay của chúng ta là một ví dụ khác, chúng ta không thể bắt nổi một con chuột chỉ bằng móng tay của mình. Tất nhiên vì có trí thông minh của loài người, chúng ta có thể chế tạo và dùng những công cụ để làm nhiều việc, thí dụ để săn bắt những loài vật khác. Vậy con người thuộc loại động vật hiền hòa chứ không thuộc loại ác thú. Tôi nghĩ rằng đây là bản chất của loài người, như cấu trúc cơ thể con người đã cho thấy điều đó.

---o0o---

## **Từ bi và giải pháp loại bỏ sự xung đột**

Với tình trạng thế giới ngày nay, sự hợp tác là điều cần yếu, đặc biệt là ở trong những lĩnh vực kinh tế và giáo dục. Hiện tại, ý kiến cho rằng cần phải có sự khác nhau đã không còn được ủng hộ nữa, như chúng ta đã thấy phong trào hướng về sự hợp nhất của quốc gia Tây Âu. Tôi nghĩ rằng phong trào này rất hợp lý và đúng lúc. Nhưng sự hợp tác giữa các quốc gia này không phát xuất từ đạo đức tôn giáo hay lòng từ bi mà từ nhu cầu cần thiết. Thế giới đang có sự gia tăng khuynh hướng về ý thức toàn cầu. Trong hoàn cảnh hiện tại một mối liên hệ mật thiết giữa các quốc gia đã trở thành nhân tố của sự sống còn của loài người. Vì vậy ngày nay điều cần yếu là ý niệm trách nhiệm toàn cầu dựa trên từ bi và ý thức về tình huynh đệ giữa mọi người. Thế giới có đầy những sự mâu thuẫn về ý thức hệ, về tôn giáo, và cả những sự xung đột ngay bên trong gia đình do bất đồng ý kiến. Vậy những sự xung đột này có nhiều nguyên nhân khác nhau, kể cả những nguyên nhân ở bên trong bản thân của chúng ta.

Nhưng mỗi chúng ta có tiềm lực và khả năng đến với nhau trong sự hòa hợp. Tất cả những điều khác chỉ có tính chất tương đối. Có nhiều nguyên nhân gây ra sự đối địch hay tranh chấp, nhưng cũng có nhiều giải pháp đưa đến sự thông nhất và hòa hợp. Đã đến lúc cùng hướng đến mục tiêu hợp nhất. Ở đây cũng phải nói đến tình cảm giữa mọi người. Thí dụ, có thể bạn có lý tưởng hay ý kiến tôn giáo khác một người nào đó. Nếu bạn tôn trọng quyền tự do của người đó và thành thực có thái độ từ bi đối với người đó thì ý kiến của người đó có phù hợp với bạn hay không không là điều quan trọng nữa. Khi người đó tin vào ý kiến của mình, khi người đó nhận được sự lợi ích từ ý kiến ấy thì đó là quyền tuyệt đối của người ấy. Vậy chúng ta phải tôn trọng quyền của người khác và chấp nhận sự kiện có những ý kiến khác với mình. Trong lĩnh vực kinh tế cũng vậy, người ta phải tôn trọng những người cạnh tranh với mình, miễn là họ không dùng những phương cách bất hợp pháp. Khi chúng ta có cái nhìn rộng rãi dựa trên lòng từ bi, sự việc sẽ trở nên dễ dàng hơn. Xin nhắc lại một lần nữa, từ bi là nhân tố chính yếu.

---o0o---

## **Phi quân sự hóa**

Hiện tại tình trạng thế giới đã lắng dịu đáng kể. Bây giờ chúng ta có thể nghĩ và nói một cách nghiêm chỉnh về phi quân sự hóa. Năm năm trước đây, hay chỉ mới hai năm trước đây, người ta khó có thể nghĩ đến điều này, nhưng

bây giờ chiến tranh lạnh giữa Liên Xô cũ và Hoa Kỳ đã qua rồi. Đối với Hoa Kỳ, tôi luôn luôn nói với những người bạn Mỹ của tôi rằng “sức mạnh của các bạn không phải là vũ khí hạt nhân mà là ý tưởng cao quý về tự do và dân chủ của các vị tổ phụ của các bạn”. Khi tôi viếng thăm Mỹ quốc vào năm 1991, tôi đã có cơ hội gặp cựu tổng thống George Bush. Lúc đó chúng tôi thảo luận về Trật Tự Thế Giới Mới (A New World Order) và tôi nói với ông ấy rằng “một trật tự thế giới mới là điều rất tốt. Tôi không thể nói chắc chắn như vậy về một trật tự thế giới mới mà không có lòng từ bi”.

Tôi tin rằng đã đến lúc nghĩ và nói về phi quân sự hóa. Đã có một dấu hiệu về sự giảm thiểu vũ khí, và lần đầu tiên, phi hạt nhân hóa. Từng bước một, chúng ta thấy sự giảm thiểu vũ khí, và tôi nghĩ rằng mục tiêu của chúng ta là làm cho thế giới không có vũ khí nữa. Nhưng điều này không có nghĩa là chúng ta nên hủy bỏ mọi hình thức vũ trang. Có thể chúng ta cần giữ lại một chút nào đó, vì luôn luôn có những người và những nhóm trong chúng ta có ý định xấu. Để phòng bị và giữ an ninh, chúng ta có thể thiết lập một hệ thống với những lực lượng cảnh sát quốc tế do khu vực điều hành, không nhất thiết là phải thuộc về một quốc gia mà điều khiển tập thể và được một tổ chức như Liên Hiệp Quốc hay một tổ chức quốc tế tương tự giám sát. Như vậy khi không có sẵn vũ khí, sẽ không có nguy cơ đối địch quân sự giữa các quốc gia và cũng sẽ không có những cuộc nội chiến.

Cho đến nay chiến tranh vẫn là một phần của lịch sử loài người, nhưng tôi nghĩ rằng đã đến lúc phải thay đổi những tư tưởng dẫn đến chiến tranh. Có những người xem chiến tranh là một cái gì vinh quang, họ nghĩ rằng chiến tranh có thể làm cho họ trở thành anh hùng. Thái độ thiên về chiến tranh này quả thật là sai lầm. Mới đây một phóng viên nói với tôi “Người Tây Phương rất sợ chết, còn người Đông Phương có vẻ ít sợ hơn” (Westerners have a great fear of death, but Easterners seem to have very little fear death). Tôi đáp với giọng nửa đùa “Tôi thấy có lẽ đối với người Tây Phương, chiến tranh và quân đội là những điều rất quan trọng. Chiến tranh có nghĩa là chết, vì người ta giết nhau chứ không vì những nguyên nhân tự nhiên. Như vậy có thể nói người Tây Phương chính là những người không sợ chết, vì họ ưa thích chiến tranh. Người Đông Phương chúng tôi, đặc biệt là người Tây Tạng, không nghĩ đến chiến tranh. Chúng tôi không có quan niệm về chiến tranh, vì chiến tranh là hủy diệt, là chết, là thương vong và kéo theo những khổ đau khác. Vì vậy đối với chúng tôi, ý tưởng chiến tranh rất tiêu cực. Như vậy có nghĩa là người Đông Phương sợ chết hơn người Tây Phương”. Vì những nguyên nhân nào đó ý tưởng chiến tranh của loài người chúng ta

không đúng. Vì vậy đã đến lúc để suy nghĩ một cách nghiêm túc về phi quân sự hóa.

Tôi đã suy nghĩ nhiều về việc này trong khi và sau khi chiến tranh vùng vịnh Ba Tư diễn ra. Tất nhiên nhiều người đã buộc tội Saddam Hussein và rõ ràng Saddam Hussein đã phạm lỗi. Ông ấy đã làm nhiều điều sai lầm. Hơn nữa, ông ấy là một nhà độc tài, mà một chế độ độc tài thì là một sự sai lầm. Tuy nhiên, nếu không có quân đội, không có vũ khí thì làm sao Saddam Hussein có thể hành động như một nhà độc tài như vậy? Ai cung cấp những vũ khí ấy? Người cung cấp vũ khí cũng phải chịu trách nhiệm. Một số quốc gia Tây Phương nào đó đã cung cấp vũ khí cho ông ấy mà không nghĩ đến hậu quả.

Chỉ nghĩ đến tiền, đến lợi nhuận từ việc bán vũ khí là điều thật kinh khủng. Có lần tôi gặp một người Pháp đã sống nhiều năm ở Beirut, thủ đô của Lebanon. Bà ta buồn bã nói với tôi rằng trong cuộc biến động ở Beirut, ở một đầu của thành phố có những người bán vũ khí để kiếm lời, và mỗi ngày, ở đầu kia của thành phố có những người vô tội bị giết chết từ những vũ khí ấy. Tương tự, ở một bên hành tinh này chúng ta có những người sống giàu sang bằng nghề bán vũ khí trong khi bên kia những người vô tội bị giết từ những viên đạn vô tình. Vậy trước hết phải ngừng bán vũ khí. Có lúc tôi nói đùa với những người bạn Thụy Điển của tôi rằng “Ôi các ông thật là tuyệt vời. Trong giai đoạn cuối của cuộc chiến, các ông giữ thế trung lập, và các ông luôn xem trọng nhân quyền và hòa bình thế giới. Rất tốt, nhưng các ông lại bán nhiều vũ khí quá. Như vậy có phải là hơi mâu thuẫn hay không?”.

Vì vậy kể từ chiến tranh vùng Vịnh, tôi đã thề nguyện với chính mình rằng cho đến cuối đời tôi sẽ đóng góp cho việc đẩy mạnh ý tưởng phi quân sự hóa. Còn về tổ quốc của tôi thì tôi đã nhất quyết nghĩ rằng trong tương lai, Tây Tạng sẽ phải là một khu vực hoàn toàn phi quân sự. Một lần nữa, để thực hiện phi quân sự hóa, nhân tố then chốt là lòng từ bi.

---o0o---

### **Kết luận: ý nghĩa của từ bi**

Tôi đã nói nhiều về từ bi mà không giải thích ý nghĩa chính xác của từ ngữ này. Tôi muốn kết luận bằng việc giải thích ý nghĩa của từ bi, vốn là từ ngữ thường bị hiểu lầm. Lòng từ bi đích thực không dựa trên ý tưởng và ý muốn của riêng mình, mà dựa trên quyền lợi của người khác: dù người khác là bạn thân hay kẻ thù, nếu người đó muốn hòa bình và hạnh phúc hay muốn thoát

khỏi khổ đau, chúng ta sẽ thực sự quan tâm đến vấn đề người đó. Đó là lòng từ bi đích thực.

Thông thường khi chúng ta quan tâm đến một người bạn thân, chúng ta cho đó là từ bi. Đây không phải là từ bi mà là một hình thức tham ái. Trong hôn nhân những cặp vợ chồng sống lâu dài với nhau là không vì tham ái, dù tham ái thường có mặt, mà vì có lòng từ bi. Những cuộc hôn nhân sẽ ngắn ngủi nếu không có từ bi mà chỉ có cảm xúc tham ái dựa trên vọng niệm và ý muốn của riêng mình. Khi giữa những người bạn thân chỉ có sự tham ái thì ngay cả những vấn đề nhỏ cũng làm cho người ta thay đổi ý tưởng khi có sự thay đổi thì tham ái không còn, vì sự tham ái đó chỉ dựa trên vọng niệm và mong cầu.

Không thể có từ bi mà không có tham ái, và tương tự không thể có sự nổi giận mà không có sự ghét bỏ, vì vậy chúng ta phải nhận rõ sự khác nhau giữa từ bi và tham ái, giữa nổi giận và ghét bỏ. Sự phân biệt rõ ràng này có ích lợi trong đời sống hằng ngày của chúng ta, và trong nỗ lực tiến đến hòa bình thế giới của chúng ta. Tôi xem đây là những giá trị tâm linh căn bản cho hạnh phúc của mọi người, dù là người có tín ngưỡng hay là người không có tín ngưỡng.

---o0o---

## **6 - Tỉnh Giác Về Cái Chết**

*His Holiness Dalai Lama giảng*

*Ngay trong khi đang dệt vải  
Người ta đi đến chỗ kết thúc  
Với những sợi chỉ mảnh đã được dệt xong  
Cuộc đời của con người cũng như vậy.  
- Lời Phật Thích Ca.*

Mọi người cần phải tỉnh giác về cái chết, đó là việc suy ngẫm rằng mình sẽ không sống lâu trên cõi đời này. Nếu không có ý thức về sự chết, người ta sẽ không biết lợi dụng kiếp người đặc biệt này mà mình đang có được. “Nhất thất nhơn thân, vạn kiếp bất phục”, có nghĩa là một khi thân này mất rồi thì vạn kiếp khó mà có lại được. Nên kiếp làm người này là có ý nghĩa vì do sống trong đời này con người có thể thành tựu được kết quả quan trọng mà mình mong muốn.

Phân tích sự chết không có nghĩa là để mình sợ chết, mà là để biết giá trị của đời người quý báu này, trong khi sống người ta có thể thực hành nhiều pháp môn quan trọng. Thay vì sợ chết, bạn cần phải suy ngẫm rằng khi cái chết đến gần, mình sẽ mất cơ hội tốt để tu tập. Như vậy suy ngẫm về sự chết sẽ mang lại thêm năng lực cho việc tu tập của bạn.

Bạn cần phải chấp nhận rằng sự chết là điều tất yếu trong cuộc đời này. Đức Phật đã khẳng định rằng

“một nơi không có sự chết, là nơi không có thật, không có trên hư không, không có trong biển cả, cũng không có cả trong núi rừng”.

Nếu chấp nhận rằng sự chết là một phần của đời sống thì khi cái chết đến gần, bạn sẽ có thể đối diện nó dễ dàng hơn.

Khi mọi người biết một cách sâu xa ngay trong tâm mình rằng sự chết sẽ đến nhưng tránh suy nghĩ đến nó, rõ ràng là không hiểu biết và không có lợi ích. Điều này cũng đúng khi mọi người chấp nhận rằng tuổi già là một phần của cuộc đời, không muốn có tuổi già và tránh nghĩ về nó. Thái độ như vậy đưa đến sự không chuẩn bị về tâm trí và khi tuổi già đến, mọi thứ sẽ rất khó khăn.

Nhiều người đã già rồi nhưng vẫn làm như là mình còn trẻ lắm. Nhiều lần khi gặp lại những người bạn lâu năm, thí dụ như một số nghị sĩ ở những nước như Hoa Kỳ, tôi nói “chào ông bạn già”. Ý của tôi là chúng ta đã biết nhau từ lâu chứ tôi không nói tới chuyện ‘già nua’. Nhưng khi tôi chào như vậy, một số người đã chỉnh lại tôi một cách mạnh mẽ: “chúng ta không có già, chúng ta là bạn lâu năm”. Thực sự họ đã già, với những sợi lông đang mọc ra ở hai lỗ tai, một dấu hiệu của tuổi già, nhưng họ khó chịu với tuổi già. Như vậy là thiếu suy nghĩ về sự đời.

Tôi thường nghĩ về cuộc đời tôi đa là một trăm năm của một đời người, mà so với tuổi thọ của trái đất này thì đời sống của con người có là bao. Trong một đời ngắn ngủi này, con người nên cố gắng sống cẩn thận không gây ra khổ đau cho mình và người khác. Đời sống này rất quý báu không nên tạo ra sự hủy diệt mà nên được dành cho những hoạt động có tính cách xây dựng, hay ít nhất cũng không làm tổn hại đến người khác hoặc gây khổ đau rắc rối cho họ. Như vậy những tháng năm ngắn ngủi của chúng ta như một du khách trên hành tinh này sẽ có ý nghĩa. Nếu một du khách đến thăm một nơi nào đó trong một thời gian ngắn mà gây ra nhiều rắc rối, như vậy là sai lầm. Nhưng nếu như một du khách, bạn làm cho người khác hạnh phúc trong

khoảng thời gian hạn hẹp này, như vậy là khôn ngoan, và bạn rời khỏi nơi này để đến nơi khác bạn sẽ cảm thấy hạnh phúc. Nếu bạn quậy phá, dù chính bạn không gặp khó khăn nào trong thời gian ở nơi này, nhưng bạn sẽ tự hỏi chính mình trong thời gian ở nơi đây mình đã làm được cái gì.

Cuộc đời một trăm năm, phần đầu là trẻ thơ, phần cuối là tuổi già, thường giống như một con vật, chỉ có ăn và lăn ra ngủ. Khoảng giữa kéo dài vài chục năm có thể sống một cách có ý nghĩa. Đức Phật nói:

“Nửa cuộc đời người ta ngủ. Mười năm sống trong tuổi thơ. Hai mươi năm sống trong tuổi già. Trong mười năm còn lại, đau buồn, than thở và lo nghĩ, chiếm nhiều thời gian, và hàng trăm thứ bệnh tật lấy đi nhiều thời gian hơn nữa”.

Để làm cho cuộc đời có ý nghĩa, hãy vui vẻ chấp nhận tuổi già và cái chết như một phần của cuộc đời mình. Mọi người gặp khó khăn nghĩ đến cái chết nhưng lại dễ dàng trong tham lam, gây thêm rắc rối, và có ý làm tổn hại người khác.

Chúng ta thấy những con người được xem là những nhân vật lớn, như các bậc vua chúa, xây những lâu đài và những tòa nhà cao ốc, chúng ta thấy rõ ràng trong tâm trí của họ cho rằng họ sẽ sống mãi trong cuộc đời này. Hậu quả của sự tự lừa dối này là có thêm đau khổ và thêm rắc rối cho nhiều người khác.

Đối với những người không tin có đời sống tương lai, việc suy ngẫm về thực tại cũng có ích lợi và có tính khoa học. Vì con người, tâm trí cũng như tất cả những hiện tượng đều có nhân duyên khác cùng thay đổi trong từng phút giây, điều suy ngẫm này dẫn đến khả năng phát triển bản thân theo hướng tốt. Nếu đời sống này không bao giờ đổi thay thì chúng ta sẽ mãi mãi chịu sự khổ đau. Khi ta biết rằng vạn vật luôn biến đổi thì dù ta đang trải qua một giai đoạn rất khó khăn, ta vẫn có thể tìm thấy niềm an ủi trong sự hiểu biết rằng tình trạng đó sẽ không như vậy mãi mãi. Vì vậy không có việc gì phải tuyệt vọng.

Vận mạng tốt cũng không trường cửu, và như vậy khi sự việc tốt đẹp đến với mình, mình không nên tham muốn quá nhiều. Ý tưởng cho rằng mọi thứ sẽ không bao giờ thay đổi là một sai lầm tai hại. Thí dụ, dù ta chấp nhận là có những kiếp sau, ta chỉ nghĩ đến hiện tại và xem tương lai ít quan trọng hơn. Như vậy ta sẽ bỏ lỡ một cơ hội tốt khi cuộc sống của ta đang có thời giờ

rảnh rỗi và những điều kiện thuận lợi để tu tập những pháp môn lợi ích. Sự hiểu biết rõ ràng về giáo lý vô thường luôn là điều tốt cho chúng ta.

Do nhận thức được đời sống là vô thường, con người có ý thức về kỷ luật và có sự nhiếp phục tâm trí của mình. Kỷ luật hay tu luyện không có nghĩa là cấm kỵ, mà có nghĩa là có sự giằng co giữa lợi ích dài hạn và lợi ích ngắn hạn, bạn hy sinh ích lợi ngắn hạn và chọn lợi ích dài lâu về sau. Đây là sự tự kỷ luật phát xuất từ sự có ý thức về luật nhân quả nghiệp báo. Thí dụ để cho bao tử của tôi hồi phục sau cơn bạo bệnh mới đây, tôi tránh dùng những thức ăn có chất chua và đồ uống lạnh dù những món này có vẻ ngon miệng và hấp dẫn. Loại kỷ luật này có mục đích phòng vệ. Cũng như giống như vậy, việc suy ngẫm về sự chết đưa đến sự tự kỷ luật hay tự kiềm chế, tự phòng vệ, chứ không phải là sự trừng phạt.

Loài người có đủ tiềm năng để tạo ra những điều tốt, nhưng để có thể sử dụng trọn vẹn tiềm năng này, cần phải có sự tự do. Chủ nghĩa độc tài là chướng ngại cho sự phát triển này. Để bỏ túc, tự do cá nhân có nghĩa là bạn không trông cậy vào một cái gì từ bên ngoài và không đợi chờ hiệu lệnh của người khác, mà bạn tự có sáng kiến. Vì vậy Đức Phật thường nói đến “giải thoát cá nhân”, có nghĩa là tự giải thoát, không qua một tổ chức nào. Mỗi cá nhân phải tạo dựng tương lai tốt đẹp cho chính mình. Tự do và chủ nghĩa cá nhân đòi hỏi phải có sự tự kỷ luật. Nếu những điều này bị lợi dụng cho những cảm xúc phiền não thì sẽ có những hậu quả tai hại. Tự do và sự tự kỷ luật phải đi đôi với nhau.

---o0o---

### **Mở rộng tầm mắt**

Theo Phật Giáo thì mục tiêu cao nhất của mọi hành giả là đắc thành Phật quả để có năng lực cứu độ chúng sanh. Tuy nhiên, một mức thành tựu trung bình có thể giải thoát hành giả khỏi chu trình sinh, lão, bệnh và tử, đầy đau khổ, một mức thành tựu thấp hơn nhưng vẫn có giá trị ở chỗ làm cho các kiếp sống tương lai của hành giả thuận lợi hơn. Từ việc làm thay đổi các kiếp sống của mình cho tốt hơn, hành giả có thể đạt được giải thoát để rồi cuối cùng sẽ chứng thành Phật quả. Trước hết tầm mắt của bạn mở rộng bao gồm các kiếp tương lai, và rồi, do hiểu biết vận mạng của mình, tầm mắt của bạn mở rộng thêm, để bao gồm thêm các kiếp luân hồi. Sau cùng sự hiểu biết này có thể mở rộng đến những người khác, qua ý nguyện từ bi mong cho



chúng sanh thoát khổ và loại trừ nguyên nhân đưa đến khổ đau. Lòng từ bi này là nền tảng thúc đẩy bạn phát nguyện tu tập để thành Phật.

Bạn phải có sự quan tâm đến những phương diện sâu hơn của đời sống để có ảnh hưởng đến các kiếp tương lai, hầu có thể hiểu trọn vẹn tính chất của khổ đau và kiếp luân hồi. Tiếp theo sự hiểu biết về luân hồi đau khổ này là điều kiện cần phải có để phát triển trọn vẹn lòng từ bi. Cũng có thứ tự giống như vậy, người Tây Tạng chúng tôi đang tìm cách đạt được một mức độ tự trị ở Tây Tạng để có thể phục vụ tốt cho người dân tốt hơn, nhưng chúng tôi cũng đang cố gắng để có đời sống ổn định trong tình trạng sống lưu vong ở Ấn Độ. Sự thành tựu mục tiêu lớn tự trị tùy thuộc vào sự thành tựu tạm thời có đời sống lưu vong ổn định nói trên.

---o0o---

### **Những bất lợi của sự không có ý thức về sự chết**

Biết rằng mình sẽ chết, đó là điều lợi ích. Tại sao? Nếu không có ý thức về sự chết, bạn sẽ không để ý đến việc tu tập mà chỉ sống một cách vô nghĩa, không tìm hiểu những thái độ và hành vi nào gây ra đau khổ và những loại nào đưa đến phúc lạc.

Nếu không nghĩ rằng mình có thể chết sớm, bạn sẽ rơi vào ảo tưởng thường tồn rằng “còn lâu mình mới chết” (I'll die later on, later on). Khi đến lúc cuối cùng, dù có cố gắng thành tựu một điều giá trị nào đó, bạn sẽ không còn sức lực nữa. Nhiều người Tây Tạng gia nhập tu viện khi còn trẻ để học kinh điển, nhưng khi đến lúc tu tập thực sự thì khả năng của họ có phần thiếu hụt. Đó là vì họ không hiểu đúng giáo lý vô thường.

Nếu sau khi suy nghĩ về phương pháp tu tập, bạn quyết định áp dụng pháp tu nhập thất mấy tháng hay mấy năm, như vậy bạn đã ứng dụng được nhận thức về lý vô thường của mình. Nhưng nếu quyết định mau chóng đó không được duy trì bởi việc quán niệm tính chất hủy diệt của vô thường thì việc tu tập của bạn sẽ nhạt phai đi. Đó là lý do có những người nhập thất nhiều năm nhưng việc tu tập không có ảnh hưởng gì đến đời sống của họ sau đó. Quán niệm vô thường không những thúc đẩy việc tu tập của bạn mà còn tiếp thêm năng lượng cho bạn nữa.

Nếu có ý thức mạnh về tính tất yếu và tính bất ngờ của cái chết thì bạn vận động được từ bên trong, giống như có một người bạn cảnh cáo mình vậy,

“hãy cẩn thận, hãy thành tâm, một ngày nữa đã trôi qua” (Be careful, be earnest, another day is passing).

Có thể bạn xuất gia sống trong tu viện. Như vậy bạn đã có pháp danh và y phục của người tu sĩ. Bạn sẽ có những hoạt động bận rộn ít hơn. Bạn sẽ thay đổi thái độ với đời sống, hướng sự chú tâm của mình đến những mục tiêu xa hơn. Còn bằng ngược lại bạn tiếp tục bận tâm đến những chuyện phù phiếm của thế gian như ăn ngon, mặc đẹp, ở chỗ sang trọng, nói chuyện nhảm nhí, có nhiều bè bạn và người thân quen, kẻ cả tạo ra nhiều kẻ thù nếu có ai đó làm điều gì mà bạn không thích và đưa đến xung đột và rồi tranh chấp với nhau, như vậy bạn không có gì tốt hơn trước đây, lúc chưa xuất gia, và có lẽ còn tệ hơn trước đó nữa. Nên nhớ, nếu chỉ tránh những sinh hoạt phù phiếm vì sợ các bạn đồng tu đánh giá thấp mình thì cũng chưa đủ, mà phải có sự chuyển hóa từ bên trong. Điều này đáng cho chư vị tăng ni cũng như người cư sĩ tại gia ghi nhớ và áp dụng vào việc tu tập.

Có lẽ bạn đã quen có ý tưởng thường tồn, nghĩ rằng mình còn lâu mới chết và khi còn sống, cần phải có những thú vui thông thường như người khác. Do muốn hưởng thụ trong đời sống hiện tại, dù ít có ý nghĩa lâu dài, bạn sẵn sàng dùng những phương tiện thiếu đạo đức để có được những gì mình muốn, như cho vay lãi cắt cổ, lợi dụng bạn bè, kiện tụng... để có nhiều hơn những nhu cầu lợi dưỡng cho đời sống. Vì bạn đã chọn lối sống như vậy nên tiền bạc trở nên hấp dẫn hơn là học đạo lý, và ngay cả khi bạn muốn tu tập, bạn cũng không chú ý nhiều đến việc ấy. Nếu một trang sách rơi xuống đất, có thể bạn ngần ngại lượm nó lên, nhưng nếu một tờ giấy bạc rơi xuống đường thì sự việc lại khác đi. Nếu gặp những người đã cống hiến cuộc đời mình cho những mục tiêu sâu xa, có thể bạn nghĩ tốt về sự cống hiến đó, nhưng chỉ có thể thôi. Còn nếu bạn gặp một người mặc quần áo sang trọng, phô bày sự giàu có, có thể bạn sẽ khởi tâm thèm muốn, bạn cầu mong mình cũng sẽ được như vậy, và rốt cuộc bạn sẽ làm bất cứ điều gì để đạt được mục đích tham muốn ấy.

Một khi bị lôi cuốn vào dòng chảy phù hoa của đời sống trần tục, những cảm xúc phiền não tham lam, sân hận, si mê, ganh tỵ, kiêu ngạo của bạn sẽ gia tăng, và đưa đường dẫn lối cho bạn tạo thêm ác nghiệp. Những cảm xúc phiền não này chỉ gây rắc rối, làm cho bản thân và những người xung quanh rơi vào tình trạng khó chịu. Dù có thể bạn đã biết chút ít về việc tu tập, nhưng bạn vẫn tích lũy thêm của cải vật chất và liên can với nhiều người hơn, rốt cuộc có thể nói bạn đang thực hành những chuyện phù phiếm của thế gian này, khởi tâm tham ái đối với những người mà bạn có cảm tình, và

khởi tâm sân hận đối với những người mà bạn không ưa, và bạn tìm cách để theo đuổi những cảm xúc nào phiền này. Khi đã đến chỗ này, dù có nghe nói về những pháp tu chân chánh, bạn cũng sẽ lưỡng lự và bỏ qua. Suốt kiếp luân hồi từ vô thủy cho đến ngày nay, bạn đã quen có những xúc cảm phiền não, nhưng bây giờ bạn có thêm pháp phù phiếm. Như vậy tình trạng trở nên tệ hại hơn, làm cho bạn xa cách với những gì thực sự ích lợi hơn.

Bị lôi kéo bởi sự tham muốn, bạn sẽ không bao giờ tìm thấy sự hài lòng. Bạn không làm cho người khác hạnh phúc, và chắc chắn không làm cho chính mình hạnh phúc. Khi trở nên vị kỷ hơn với những cái “của mình” thì bất cứ người nào can thiệp vào cũng tức khắc trở nên mục tiêu giận dữ của bạn. Dù bạn xem trọng những người bạn thân của mình và những người thân của mình, nhưng họ không thể giúp gì cho bạn lúc sinh ra và lúc mình qua đời.

Bạn ra đời một mình và rồi sẽ ra đi một mình. Nếu vào ngày bạn qua đời, một người bạn có thể đi cùng thì sự bám giữ vào bạn bè có giá trị, nhưng không thể có chuyện đó. Khi bạn tái sinh trong một hoàn cảnh hoàn toàn xa lạ, nếu những người bạn trong kiếp trước có thể giúp đỡ một điều gì đó thì cũng là một sự liên hệ có giá trị, nhưng sự kiện này không thể xảy ra. Vậy mà trong khoảng thời gian giữa lúc ra đời và lúc chết, kéo dài mấy chục năm, những người bạn đó là “bạn của mình”, “anh chị em của mình”. Sự chấp thủ không đúng chỗ này đã không đưa đến lợi ích gì cả, mà chỉ tạo thêm tham sân si mà thôi.

Khi quá tham ái với những người mình ưa thích và cũng quá sân hận với những người mình ghét. Khi sinh ra đời, bạn không biết ai là ai hết. Dù tất cả chúng ta đều muốn có hạnh phúc và không muốn đau khổ, nhưng bạn vẫn thích một số người và nghĩ “họ là bạn của mình” và ghét một số người “những người này là kẻ địch của mình”. Bạn gán nhãn hiệu và biệt danh cho họ rồi khởi tâm tham ái hoặc sân hận. Như vậy thì có giá trị gì? Không có giá trị gì cả. Vấn đề ở đây là mình dành quá nhiều năng lực cho những chuyện phù phiếm của cuộc đời này. Những giá trị tâm linh lớn lao lại bị bỏ quên trước những điều nhỏ nhen như thế.

Nếu bạn không tu tập, và khi sắp qua đời bạn được vây quanh với những người bạn và những người đã làm việc cùng với bạn, thay vì có một người nào đó nhắc nhở bạn về việc tu tập tâm linh, đạo đức, rõ ràng chính bạn đã mang lại sự rắc rối cho mình. Sự sai lầm này của bạn là bạn không có ý thức về vô thường.

---o0o---

## **Lợi ích của tỉnh giác về giáo lý vô thường**

Tuy nhiên, nếu bạn phải đợi đến giờ phút cuối mới thấm thía sự thật rằng mình sẽ chết, và bạn nhận định một cách thực tế tình trạng của mình ngay bây giờ, bạn sẽ không bị chi phối bằng những mục tiêu phù phiếm nữa. Bạn sẽ không lơ đãng với những mục tiêu quan trọng lâu dài. Bạn nên quyết định ngay từ đầu là mình sẽ chết, và hãy tìm hiểu những điều giá trị thực sự. Nếu ghi nhớ là đời sống trôi qua rất nhanh, bạn sẽ trân quý thời gian và sẽ làm những gì có giá trị. Với ý thức mạnh mẽ về sự chết tất yếu sẽ đến với mình, bạn sẽ thấy mình cần phải tu tập, chuyên hóa tâm trí, và không lãng phí thời giờ với những thú vui từ ăn uống đến chuyện phiếm về chiến tranh, những cuộc tình lãng mạn và về đời tư của người khác.

Hết thảy chúng sanh đều muốn mình hạnh phúc và không muốn khổ đau. Chúng ta dùng nhiều kỹ thuật khác nhau để giải trừ những đau khổ lớn cũng như nhỏ. Loài người chúng ta biết thực hành những phương pháp tu tập sớm trong đời của mình để tránh đau khổ về sau. Trong cuộc đời, những người có tu và những người không tu đều tìm cách giảm bớt một số nỗi khổ và giải trừ những nỗi khổ khác, có khi còn dùng sự đau đớn nhỏ làm phương tiện vượt qua đau khổ lớn và đạt được một loại hạnh phúc nào đó.

Mọi người đều cố gắng loại trừ đau đớn bên ngoài, nhưng có một phương pháp khác để giải trừ đau khổ ở mức sâu xa hơn, nhắm tới việc giảm thiểu hay diệt trừ đau khổ trong những kiếp tương lai, và hơn nữa, giải trừ tất cả mọi hình thức đau khổ cho chính mình cũng như cho chúng sinh. Phương pháp này gọi là tu tập tâm linh.

Những phương pháp này bao gồm sự điều chỉnh thái độ. Như vậy, về căn bản, tu tập có nghĩa là điều chỉnh tốt ý nghĩ của mình. Trong tiếng Sanskrit, tu tập tâm linh được gọi là “Dharma”, nghĩa là “cái nắm giữ”. Điều này có nghĩa là do điều chỉnh những thái độ xấu, bạn thoát khỏi một mức khổ đau và như vậy được “giữ lại” khỏi sự đau khổ đó. Việc tu tập tâm linh này có công năng bảo vệ bản thân mình và người khác, khỏi rơi vào hố sâu của sinh tử khổ đau.

Từ việc đầu tiên hiểu tình trạng của mình trong vòng luân hồi và tìm cách giữ mình lại khỏi đau khổ, bạn truyền đạt sự chứng ngộ của mình cho người khác và phát khởi lòng từ bi, tức là nguyện cứu giúp chúng sinh thoát khổ. Dù chỉ là một sinh linh, bạn có lý do chính đáng để chọn con đường giúp đỡ

nhiều sinh linh khác, nhưng cũng có một điều khác, đó là do chú tâm đến lợi ích của người khác, chính bạn sẽ cảm thấy hạnh phúc hơn. Có lòng từ bi, bạn sẽ bớt sự đau khổ của chính mình và gia tăng sức mạnh nội tâm.

Để tôi kể cho bạn nghe về một thí dụ nhỏ, mới đây tôi ở Bồ Đề Đạo Tràng (Bodhgaya), tôi bị bệnh nhiễm trùng đường ruột mãn tính. Trên đường đến bệnh viện tôi cảm thấy rất đau, và đổ nhiều mồ hôi. Xe của chúng tôi đi qua khu vực núi Kên kên (tức là Linh Thú Sơn) và ở vùng này dân làng rất nghèo. Nói chung thì Bihar là một tiểu bang nghèo, nhưng nghèo nhất là vùng này. Tôi không trông thấy một trẻ em đi học. Chỉ có sự nghèo khổ và bệnh tật. Tôi nhớ rất rõ một bé trai bị bại liệt, đeo những thanh kẹp kim loại rỉ sét ở hai chân và hai tay chống nặng. Rõ ràng là không có ai trông em bé. Tôi rất xúc động. Một chỗ khác, tôi thấy có một ông già ở một quán trà bên đường, chỉ mặc một mảnh vải bần, té xuống đất, và nằm luôn ở đó chứ không có ai giúp đỡ đứng dậy. Sau đó tôi được đưa vào bệnh viện, tôi cứ nghĩ ngợi về những gì mình vừa trông thấy, suy ngẫm rằng thật đáng buồn khi ở đây tôi được nhiều người săn sóc, còn những người khốn khổ ngoài kia thì không có ai. Tôi nghĩ đến điều đó và quên đi nỗi đau của mình. Dù mồ hôi đang đổ ra, tôi chỉ nghĩ đến những người khác.

Như vậy dù thể xác của tôi chịu nhiều đau đớn (có một lỗ thủng ở đường ruột) và tôi không thể ngủ được, tâm trí của tôi đã không lo sợ. Nếu tôi đã chú tâm vào bệnh tật của mình thì chỉ làm cho tình trạng tệ hại hơn mà thôi. Đây là một ví dụ từ kinh nghiệm nhỏ của bản thân tôi về thái độ từ bi có ích lợi cho cả bản thân, làm quên đi phần nào sự đau đớn thể xác của mình, làm bớt lo sợ, dù người khác không nhận được sự lợi ích trực tiếp.

Lòng từ bi giúp cho chúng ta có thêm sức mạnh, và với sự can đảm đó, chúng ta sẽ an tĩnh nhẹ nhàng hơn. Khi tầm mắt rộng mở của chúng ta bao gồm cả sự thống khổ của vô số chúng sanh, thì sự đau khổ của bản thân mình có vẻ quá bé nhỏ.

*Source: His Holiness Dalai Lama, Jeffrey Hopkins (2002) Advice on Dying and living a Better life, Atria Book, New York, USA.*

## 7 - Hành Hương Chiêm Bái Phật Tích Ấn Độ

### *Viếng thăm và đánh lễ Đức Đạt Lai Lạt Ma tại Dharamsala, miền bắc Ấn Độ*

Như chương trình đã sắp đặt trước cả năm, phái đoàn hành hương Ấn Độ gồm 51 người do Tu Viện Quảng Đức tổ chức đã lên đường đúng vào ngày 7-11 và đã về đến Úc an toàn vào ngày 29-11-06 sau hai mươi hai ngày chiêm bái. Phái đoàn do Đại Đức Nguyên Tạng, Sư Cô Hạnh Nguyên và Đạo Hữu An Hậu Tony Thạch (giám đốc công ty Triumph Tour) hướng dẫn cùng với 38 Phật tử từ Melbourne, 6 từ Sydney, 1 từ Perth và 5 đến từ Texas, Cali, Mỹ Quốc. Thực ra đã có đến 65 người đăng ký tham dự chuyến đi này, nhưng giờ phút chót gặp chướng duyên như ngã bệnh, người thân mất, không đủ tài chánh... nên đã cancel trong sự nuối tiếc, mong rằng trong tương lai Tu Viện sẽ tổ chức những chuyến đi chiêm bái khác, để những Phật tử này cùng tham dự. Vì rằng trong Kinh Đại Niết Bàn, Phật từng dạy: “Sau khi ta diệt độ, nếu các thiện nam tín nữ có đạo tâm nghĩ tưởng đến Như Lai, cách hay nhất là đến chiêm bái bốn động tâm quan trọng nhất, đó là vườn Lâm Tỳ Ni, nơi Phật đản sinh; Bồ Đề Đạo Tràng, nơi Phật thành đạo; vườn Lộc Uyển, nơi Phật chuyển pháp luân và Câu Thi Na, nơi Phật nhập niết bàn. Nếu ai đến bốn nơi này thành tâm chiêm bái và đánh lễ sẽ được nhiều phước báu như được gặp lại chính Như Lai vậy, và cũng nhờ công đức này mà sau khi mạng chung, người ấy sẽ được tái sinh vào cảnh giới an lành”. Quả thật vậy, đích thân đến chiêm bái tứ động tâm tại Ấn Độ là ước mơ ngàn đời của người đệ tử Phật, và nay ước mơ đó đã biến thành sự thật cho 51 người trong phái đoàn này. Ngay trong ngày đầu tiên, phái đoàn đã góp lại một số tiền là \$20.000 Úc Kim, \$1.200 Mỹ Kim cùng với \$1000 Úc kim do quý Phật tử ở nhà gởi cúng, tất cả số tiền này được chia đều cúng dường tất cả các nơi mà phái đoàn đến chiêm bái và đánh lễ. Phái đoàn đã tuân thủ đúng theo giờ giấc quy định: 4-5-6, có nghĩa là thức chúng 4 giờ sáng, 5 giờ điêm tâm và 6 giờ lên xe, dường như hầu hết thời gian ở Ấn Độ phái đoàn đều áp dụng đúng thời khóa này, dù khó khăn cho nhiều đệ tử, thức khuya dậy sớm không nổi, nhưng rồi mọi thứ đều đi qua nhẹ nhàng, vì tất cả đều hiểu rằng mình đi chiêm bái Phật tích chứ không phải đi nghỉ mát, và lại từ Phật tích này đến phế tích khác cách nhau quá xa, nếu ngủ quá ngon giấc, thức dậy quá trưa, khởi hành trễ thì đến nơi sẽ quá tối, sẽ rất nguy hiểm nếu phái đoàn về đến nơi trời sụp tối... Phái đoàn phải thành kính trân trọng biết ơn 4 vị tài xế người Ấn Độ, được xem là những tài xế giỏi nhất thế giới, họ lái xe bus cũng như lái xe đạp, quá ư nguy hiểm, nhưng không gây tai nạn, nhiều người cho rằng vì cuộc sống của họ quá nghèo khổ, họ không

màng nghĩ đến tương lai, chỉ chú ý cao độ để kiếm sống trong giờ phút hiện tại, chính vì thế mà họ đạt được mức độ tập trung và tỉnh giác ngay trong giờ phút hiện tại để không gây ra bất cứ tai họa nào cho mình và cho người khác.

Sự thành tựu của chuyến đi hành hương này, phái đoàn phải cảm niệm tri ơn đến sự cố vấn của TT Tâm Phương, Trụ Trì Tu Viện Quảng Đức, người đã quan tâm, nhắc nhở để mọi việc trong chuyến diễn ra thông suốt và nhẹ nhàng. Phái đoàn cũng cảm ơn Đạo hữu Diệu An, đã làm bằng tên/nametag và Đạo hữu Thiện Lý đã vẽ tám băng rôn để phái đoàn chụp hình lưu niệm, đánh dấu những ngày ngắn ngủi không bao giờ quên trên xứ Phật.

Phái đoàn đã viếng thăm và đánh lễ đầy đủ 4 Phật tích quan trọng trong cuộc đời của Đức Phật, đó là Vườn Lâm Tỳ Ni (Lumbini), nơi Phật đản sanh, nằm gần thị trấn Siddharth Nagar, tiểu quốc Nepal; Bồ Đề Đạo Tràng (Bodhgaya), nơi Phật thành Đạo tại tiểu bang Bihar, Ấn Độ; Vườn Nai Lộc Uyển (Sarnath), nơi Phật nói bài Pháp đầu tiên, nay thuộc tiểu bang Uttar Pradesh và đặc biệt là Câu Thi Na (Kushinagar), nơi Đức Phật nhập Niết bàn. Ngoài bốn thánh tích trên, phái đoàn đã lần lượt đến tận nơi, thấy tận mắt và đánh lễ chiêm bái nhiều thánh tích khác như: Linh Thứu Sơn, nơi Phật thuyết Bát Nhã Kinh 22 năm, Kỳ Viên Tịnh Xá tại thành Xá Vệ, Bảo Tháp tưởng niệm nơi trà tỳ kim thân Đức Phật, Bảo Tháp thờ Xá Lợi Phật (do Vua A Xà Thế xây dựng), Bảo Tháp thờ Tôn Giả A Nan (thành Tỳ Xá Ly), Bảo Tháp thờ Tôn Giả Vô Nã (Angulimala), Bảo Tháp tưởng niệm Trưởng giả Cấp Cô Độc, Bảo Tháp tưởng niệm nàng Tu Xà Đa (người dâng bát sữa cúng Phật), nơi giam giữ Bình Sa Vương, Khổ Hạnh Lâm, nơi Phật tu tập 6 năm, Vườn Thuộc của danh y Kỳ Đà; Cô nhi viện Tu Xà Đa (Sujata) tại Khổ Hạnh Lâm, Phóng Sanh và ngắm mặt trời mọc trên sông Hằng. Phái đoàn cũng đã viếng thăm và cúng dường 5 ngôi chùa VN trên đất Phật như: Chùa Việt Nam Phật Quốc ở Lâm Tỳ Ni, Chùa Linh Sơn – Lumbini; Chùa Linh Sơn – Kusinagar; Chùa Kiều Đàm Di – Vaishaly và Trung Tâm Tu Học Viên Giác – Bodhgaya.

Ngoài ra các Thánh Tích đã gây ấn tượng cho phái đoàn trong chuyến đi này là Câu Thi Na, Tinh Xá Trúc Lâm, Đại Học Na Lan Đà và Đức Đạt Lai Lạt Ma, xin ghi lại đôi dòng cảm niệm nơi đây để chia sẻ cùng với đại chúng. Trước hết là Thành Câu Thi Na, nơi Phật bỏ lại thân tứ đại sau khi giáo hóa ở cõi giới ta bà này, hiện nay nơi này gọi là Kushinara hoặc Kasia, cách thành phố Gorakhpur 55 cây số, nằm ở phía đông tiểu bang Uttar Pradesh, cách Vườn Lâm Tỳ Ni khoảng 175 cây số, cách Bồ Đề Đạo Tràng trên 300

cây số, cách Thành Xá Vệ 274 cây số và cách Thành Ba La Nại 170 cây số. Phái đoàn đến đây khoảng 3 giờ chiều ngày 11-11-2006, ngày thứ 5 của chuyến đi chiêm bái. Phái đoàn xuống xe và đi kinh hành và niệm danh hiệu Đức Bổn Sư từ ngoài cổng chính. Cảnh trí buổi chiều nơi này rất đẹp và yên tĩnh lạ thường, cây cối vẫn xanh tươi, nhất là những cây Sa La hiện vẫn còn ở nơi khu rừng u tịch này. Quần thể kiến trúc khu thánh tích này rất lạ mắt, chánh điện thờ tôn tượng Niết Bàn có nét kiến trúc như một lâu đài hình khối ở Âu châu, chứ không giống như một ngôi chùa có dáng dấp cổ truyền thường thấy ở Á Đông, phía sau ngôi chánh điện là một Bảo Tháp to lớn thờ xá lợi của Đức Phật do bộ tộc Mallas ở nơi này xây dựng để thờ, bảo tháp này được xây kín xung quanh nên không thể vào bên trong để chiêm bái xá lợi được. Phái đoàn kinh hành vào bên trong Chùa Đại Niết Bàn, và vẫn tiếp tục đi nhiều ba vòng quanh Tôn Tượng Đại Niết Bàn, Đức Thế Tôn nằm trong tư thế kiết tường, mặt hướng ra cửa chánh phía Nam, đầu quay về hướng Bắc, tay phải của Ngài lót xuôi theo gò má phải, còn cánh tay trái được đặt xuôi trên hông trái, hai chân của Ngài chồng xếp lên nhau rất ngay thẳng, nghiêm trang. Pho tượng có chiều dài gần 10 mét, được tôn trí trên một cái bệ hình chữ nhật cao trên khoảng 6 tấc. Khuôn mặt của Đức Thế Tôn rất đẹp nhưng sao buồn quá, có lẽ Người buồn cho chúng sinh vẫn tiền lộ mang mang, vẫn điêu linh trong biển khổ sinh tử luân hồi mà không biết đường về. Thầy trưởng phái đoàn đã xúc động khi phủ phục năm vóc sát đất đánh lễ trước tôn tượng, dường như 51 đệ tử trong phái đoàn đã khóc trong giờ phút thiêng liêng này, Thầy trưởng đoàn đã tác bạch trước Đức Thế Tôn trong nước mắt “Đức Phật là người đầu tiên trong loài người báo trước ngày diệt độ 730 ngày. Quả thật vậy, năm 78 tuổi, trong một thời pháp tại Thành Tỳ Xá Ly, Phật đã báo cho đại chúng biết Ngài sẽ thuận theo dòng sinh diệt tương tục của thế gian mà nhập diệt vào năm 80 tuổi. Ngài dạy rằng Phật được kim cang thân, còn bị vô thường hoại, huống những người thế gian, các pháp hữu vi là vô thường, các con hãy tinh tấn tu tập để mau đạt được giải thoát. Đức Phật bắt đầu khởi hành chuyến đi cuối cùng của đời Ngài từ núi Linh Thứu ở thành Vương Xá, nước Ma Kiệt Đà (nay là Bihar), Ngài băng qua sông Hằng để đến thành Tỳ Xá Ly, tại đây Đức Phật tham dự mùa an cư cuối cùng của đời mình cùng với các đệ tử, sau 3 tháng kiết hạ, Đức Thế Tôn lại lên đường đi tiếp đến Bhandagrama và Hatthigrama, khi đến làng Pava, Ngài đã thọ thực bữa cuối, một bát cháo nếm, do ông Thuần Đà (Cunda) cúng dường. Sau bữa ăn này Đức Phật đã ngã bệnh, không biết có phải do bát cháo hay do thân tứ đại của Ngài đã đến hồi phải trả về cho tứ đại, Đức Thế Tôn đã cảm thấy pháp thể của ngài khiêm an hơn bao giờ hết, nên Ngài phải nghỉ chân đến hai mươi lần trước khi về đến khu rừng Sala này. Đến nơi Đức Phật bảo Tôn giả A Nan trải ngọa cụ giữa hai cây Sala



trong khu rừng thuộc thành Câu Thi Na, đây là một trong tứ động tâm, nơi đây từng là kinh đô của người Mallas, chính tại nơi này Đức Phật đã thở hơi cuối cùng và đi vào cõi giới vô dư Niết Bàn đúng vào ngày trăng tròn tháng Vaishakha theo lịch Ấn Độ, tức là khoảng tháng tư hoặc tháng năm theo Tây lịch. Tại nơi đây Đức Phật đã nói Kinh Di Giáo, để lại lời di chúc cuối cùng của mình, Ngài đã ân cần nhắc nhở hàng đệ tử rằng: **“Sau khi Như Lai diệt độ, các con phải trân trọng tôn kính tịnh giới, như mù tối mà được mắt sáng, nghèo nàn mà được vàng ngọc. Phải biết tịnh giới là đức thầy cao cả của các thầy. Nếu Như Lai ở đời thì cũng không khác gì tịnh giới ấy”**... **“Các con phải ý thức toàn bộ cuộc đời là chuyển biến vô thường, có kết hợp thì có tan rã, đừng lo buồn gì cả. Ngược lại, cuộc đời như thế nên các con phải nỗ lực tinh tấn để sớm cầu tự độ, đem ánh sáng trí tuệ diệt trừ hắc ám vô minh. Vũ trụ quả thật mong manh, không có một thứ chi bền bỉ. Như Lai được diệt độ thì cũng như trừ được một căn bệnh khủng khiếp”**... **“các con hãy thường nhất tâm, nỗ lực cầu tuệ giác giải thoát. Toàn thể vũ trụ, dầu pháp biến động hay pháp bất động, đều là trạng thái bất an và tan rã. Thôi, các con hãy yên lặng, không nên nói nữa. Thì giờ sắp hết, Như Lai muốn diệt độ”**.

Sau đó các đệ tử trong phái đoàn thành kính đồng tụng bài Kinh Ý Nghĩa Niết Bàn và ngồi tịnh tâm mười phút quanh tôn tượng Niết Bàn. Hình như ai cũng muốn ngồi lâu thêm một chút nữa để được ‘ nạp ’ thêm chút năng lượng từ Đức Thế Tôn, nhưng tất cả đều phải rời khỏi nơi này trong sự luyến tiếc vì phải nhường chỗ cho phái đoàn khác vào chiêm bái. Có thể nói đây là pho tượng Phật Niết Bàn đẹp nhất và linh thiêng nhất trên trần gian, vì pho tượng này đã được hàng triệu đệ tử Phật khắp năm châu bốn bể về tận nơi đây, chiêm bái và đánh lễ, chắc chắn vì vậy mà pho tượng có một sức mạnh vô hình toát ra từ bên trong và phủ trùm xuống vạn vật xung quanh, nghe nói bất cứ ai bước vào nơi chánh điện này đều rơi nước mắt khi đánh lễ tôn tượng, và đây là một sự thật. Thiết nghĩ hàng Phật giáo đồ trên khắp thế giới nên về đây một lần để đánh lễ Đức Thế Tôn để tưởng nhớ đến công hạnh độ sinh của Người. Và nếu muốn tạc tôn tượng Niết Bàn để chiêm ngưỡng phụng thờ tại quốc gia của mình, xin quý ngài, quý vị hoan hỷ vẽ giống y như pho tượng này, vì chỉ có pho tượng tại nơi đây mới có tư thế nằm nghiêng cát tường như lúc Đức Thế Tôn nhập diệt cách đây đúng hai ngàn năm trăm năm mươi năm. Có nhiều pho tượng Niết Bàn ở VN, và nhiều quốc gia khác trên thế giới, nhất là các quốc gia như Lào, Thái Lan... tạc tượng Niết Bàn mất vẻ oai nghiêm (với tư thế Phật nằm nghiêng và chống tay lên gò má, chứ không để bàn tay xuôi theo gò má như tư thế nguyên thi của Đức Thế Tôn lúc thị hiện Niết Bàn tướng tại Ấn Độ). Được biết pho

tượng này đã được ngài Haribhadra, một tăng sĩ thời Kumargupta (413-455), tức khoảng thế kỷ thứ 5 sau Tây lịch, đích thân tạc pho tượng độc đáo tuyệt mỹ này để tưởng niệm Đức Thế Tôn. Khi nghe kể lại tình trạng bốn bức tường gạch bên trong ngôi chùa Đại Niết Bàn này đang trong tình trạng xuống cấp và hư hỏng, TT Thích Tâm Phương, đã khởi phát thiện tâm muốn trùng tu bằng cách lát gạch men hoặc tô vẽ sơn phết lại bốn bức tường này để bảo tồn cũng như tăng vẻ trang nghiêm cho ngôi điện Phật, chúng tôi đang liên lạc Ban Quản Lý Phật Tích này để Tu Viện Quảng Đức thực hiện được công việc này trên xứ Phật.

Phật tích thứ hai gây ấn tượng là Trúc Lâm Tịnh Xá ở thành Vương Xá, phái đoàn đến đây sau khi dùng trưa ở Khách sạn Rajgir, nơi có một phòng phát hành Phật cụ rất đẹp nhưng hơi đắt tiền. Tịnh xá Trúc Lâm vốn là vườn thượng uyển của Vua Tần Bà Sa La (Bimbisara/Bình Sa Vương), nhưng sau khi quy y Tam Bảo, ông đã dâng cúng khu vườn trúc này cho Đức Phật để làm tịnh xá. Đây là tịnh xá đầu tiên của PG. Đức Phật cùng các đệ tử của mình đã trải qua ba mùa an cư kiết hạ (từ hạ thứ nhì đến hạ thứ tư) tại khu vườn này. Dù đã trôi qua trên hai ngàn năm trăm năm, ngày nay những bụi trúc ở đây vẫn còn xanh tươi, hồ nước vẫn trong vắt như ngày nào, phái đoàn đã kính hành niệm Phật quanh bờ hồ để tưởng niệm đến hình ảnh xưa kia của Đức Thế Tôn và tăng đoàn sinh hoạt tại nơi này. Đặc biệt tại thánh tích này, phái đoàn đã gặp một nhóm Phật tử người Ấn đến từ tiểu bang Bombay cũng về đây chiêm bái, nhóm Phật tử này đã cung thỉnh ĐĐ Nguyên Tạng viếng thăm Bombay và họ cũng phát tâm cúng dường 5 mẫu đất để ĐĐ Nguyên Tạng xây dựng Phật cảnh tại Bombay, nơi chưa có chùa PG. Được biết tiểu bang Bombay hiện tại có rất nhiều người Ấn đã trở về với PG, nhưng không có Tăng sĩ hướng dẫn, những người con Phật nơi này rất cần được sự quan tâm dẫn dắt của Tăng Đoàn.

Địa điểm khác gây xúc động cho phái đoàn là Phế tích Đại Học Na-Lan-Đà (Ruins of Nalanda University) vốn được xây dựng vào khoảng thế kỷ thứ 2 trước Tây Lịch trên 1 khu đất thềm thang rộng 14 mẫu, được xem là trường đại học đầu tiên và lớn nhất thế giới. Trường đại học khổng lồ này nằm ngoài ô thành Vương Xá (Rajgir) và nhiều bậc anh tài Phật giáo đã được đào tạo tại nơi này như Tổ sư Long Thọ, ngài Mã Minh, ngài Vô Trước, ngài Thế Thân, pháp sư Huyền Trang... Đặc biệt ngài Long Thọ từng theo học và sau đó trở thành viện trưởng tại đại học này. Thời kỳ vàng son của Nalanda là từ thế kỷ thứ 2 đến thế kỷ thứ 8. Rồi thế kỷ 12, quân Hồi Giáo xâm chiếm Ấn Độ và Đại Học Na Lan Đà không nằm ngoài mục tiêu hủy diệt của họ, 10.000 tăng sĩ đã ngã xuống một cách bi hùng dưới chiếc gươm lạnh lùng

của họ vì tất cả thà chịu chết chứ không yếu hèn chấp nhận cuốn kinh Koran của ngoại đạo, máu của quý ngài đã nhuộm đỏ nền gạch và chảy thành suối trong khắp Nalanda ngày ấy. Theo truyền thuyết thư viện của Nalanda và tàng kinh các đã bị phóng hỏa thiêu hủy trong ba tháng trời. Hình ảnh tang thương đó dường như vẫn còn hiện hữu đâu đó khi phái đoàn bước chân vào thánh địa này, có nhiều đệ tử đã bật khóc khi nhớ đến những cái chết bi tráng bảo vệ Chánh Pháp của quý học tăng năm xưa. Phái đoàn hành hương của Tu Viện Quảng Đức đã kính hành tướng niệm đến sự hy sinh vì đạo của quý ngài năm xưa trong niềm xúc động dâng trào. Ước nguyện đại học Na Lan Đà sẽ có ngày phục hưng trở lại để mang ánh sáng giác ngộ đến cho muôn loài.

Và kết thúc chuyến đi chiêm bái ở Ấn Độ, phái đoàn đã đến tận nơi xa xôi, đó là Dharamsala, quê hương thứ 2 của Đức Đạt Lai Lạt Ma, đúng 9 giờ sáng ngày 18-11-2006, phái đoàn đã tề tựu tại Dharamsala để đánh lễ Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ 14, phái đoàn đã mất 2 ngày đường bằng xe bus để đến được nơi này, Dharamsala nằm trên đỉnh núi thuộc vùng Bắc Ấn, nên đường leo núi quá khó khăn và nguy hiểm, nhưng nhờ có tu, nên cuối cùng phái đoàn đã đi đến nơi về chốn an toàn. Đến đây rồi, mới hay sức chịu đựng của Đức Đạt Lai Lạt Ma và người dân Tây Tạng không có ngôn ngữ nào có thể diễn tả được, đường đi đã xa xôi cách trở, chắc chắn đời sống ở đây càng khó khăn hơn, nhưng kỳ thực Dharamsala ở đây đã trở thành một “living holy place”, “một thánh địa sống” so với các phế tích khác tại Ấn Độ như lời tác bạch của Thầy trưởng Đoàn thưa với Ngài, vì nơi đây có sự hiện diện của một Living Buddha, một vị Phật sống, nên cả thế giới, nhất là thế giới phương Tây, đều chú ý và đổ xô về nơi này, để chiêm ngưỡng, để tu tập, để làm từ thiện, và cũng để chia sẻ nỗi khổ đau của người dân Tây Tạng vốn đến tỵ nạn tại đây từ năm 1959. Phái đoàn đã có phước duyên được vào thăm viếng và đánh lễ Ngài như đã book trước đây cả năm, dù vừa từ Nhật Bản về, tuy bận rộn và mệt mỏi, nhưng Ngài đã hoan hỷ tiếp phái đoàn đến từ phương xa, Ngài đã yêu cầu phái đoàn tụng bài Bát Nhã Tâm Kinh bằng tiếng Việt trước khi Thầy trưởng đoàn có lời tác bạch và Ngài có lời giáo từ chúc phúc. Trong dịp này Đại Đức Trưởng phái đoàn đã dâng tặng đến Ngài tập sách “Tứ Bi & Nhân Cách” cũng như tập “Kỷ Yếu Tu Viện Quảng Đức”. Phái đoàn đã cúng dường Ngài \$1000 Mỹ Kim và \$1500 Úc Kim để gieo một chút phước điền Tam Bảo với vị Hoạt Phật. Đức Đạt Lai Lạt Ma đã tặng mỗi người trong phái đoàn một chiếc khăn trắng Katag và một pho tượng Phật Thích Ca bằng đồng mạ vàng, ai nấy đều hoan hỷ vui mừng và được chụp lưu niệm từng nhóm nhỏ với Ngài. Xin chấp tay nguyện cầu cho Ngài pháp thể khinh an, mọi Phật sự của Ngài đều được viên thành và nhất

tâm cầu nguyện nền hòa bình cho dân tộc Tây Tạng sớm thiết lập để Ngài có cơ hội được hồi hương cố quốc sau nhiều thập niên sống lưu vong trên xứ lạ quê người.

Trên đường về lại Úc và Mỹ, phái đoàn đã ghé lại Đài Loan 5 ngày và đã viếng thăm và chiêm bái các chùa như sau: Chùa Huyền Trang, Trung Đài Thiền Tự, Phật Quang Sơn, Đại Phật tại Đài Trung, Phật Đài Di Lạc Lộ Thiên, Chùa Long Sơn, một ngôi cổ tự tại Đài Bắc; Tịnh Tông Học Hội và Nhà Xuất Bản Phật Đà của Hòa Thượng Tịnh Không ở Đài Bắc.

Phái đoàn đã về đến Úc & Mỹ bình an sau 22 ngày hành hương chiêm bái. Cuộc hành hương chiêm bái Phật tích của phái đoàn Tu Viện Quảng Đức đến nay xem như đã thành công và mãn nguyện. Món quà từ xứ Phật mang về đến Úc là 1 chiếc lá Bồ Đề được thỉnh từ cội Bồ Đề và hơn mười ngàn tấm hình để chia sẻ cho người ở nhà, tất cả đều đã đi qua, nhưng hương vị của chuyến đi chiêm bái thiêng liêng và đầy cảm động vẫn còn dư âm phảng phất trong con tim của mỗi người. Và cố nhiên, dù liễu đạt được chân lý về vô thường của vạn hữu, nhưng sao trong mỗi chúng ta vẫn không khỏi rơi lệ và ngậm ngùi tiếc thương cho một thời kỳ vàng son của Phật Giáo Ấn Độ, những nơi mà Đức Từ Phụ Thích Ca đã từng đi qua, thuyết giảng và để lại một kho tàng giáo lý vô tận cho chúng sinh thừa hưởng lợi lạc an vui, thì lẽ ra ngày nay tại thánh tích ấy phải được xây dựng một cách tôn nghiêm, hùng vĩ và hoành tráng mới xứng đáng là quê hương của Phật Giáo, là nơi phát sinh ra mạch nguồn của Đạo Phật, vậy mà giờ đây tất cả những thánh tích ấy chỉ còn lại những đồng gạch vụn, điêu tàn xơ xác, tất cả đều phủ trùm một màu tang tóc buồn tẻ, xa lạ như chưa từng có hình bóng của Phật giáo xuất hiện. Đành rằng tất cả mọi thứ trên trần gian này có cái gì tồn tại mãi mãi đâu, tất cả đều phải chịu sự chi phối của quy luật thành trụ hoại không, nhưng tại sao Đạo Phật lại phải khuất phục một cách vô vọng trước làn sóng xâm lăng hung bạo và giết chóc dã man của đội quân Hồi giáo vào thế kỷ thứ 12 như thế ? Chúng con quá đau lòng và uất nghẹn đến nỗi không thốt thành lời khi nhìn thấy tận mắt những cảnh vật đổ nát ở khắp các phế tích. Thật là thảm thương và tội nghiệp cho PG quá. Chúng con hàng đệ tử Việt Nam xin chấp tay nguyện cầu cho quê hương của Đức Phật sớm khôi phục trở lại để mang ánh sáng giác ngộ và từ bi đến cho chúng sinh trong biển đời khổ lụy này. Nam Mô A Di Đà Phật. (Thích Nguyên Tạng lược ghi)

---o0o---

***Ngôi Chùa mang tên  
Bồ Tát Quảng Đức trên đất Úc***

Là người Phật tử Việt Nam không ai lại không nghe về vị Bồ Tát sống, thiêu thân vì đạo, vì quê hương, vì chân lý, đó là Bồ Tát Thích Quảng Đức (1897 – 1963). Sự kiện từ bi và trí tuệ của Ngài chỉ để đánh thức tánh linh con người quay về với chân thiện trong đức tính hiếu sinh hòa bình nhân ái, chứ không hạn cuộc bản ngã tầm thường vị kỷ giữa phân định đối kháng chánh tà. Chính thể hình ảnh ngòi kiết già nhập định hòa vào ngọn lửa thiêng trở nên bất tử, và tên Ngài đã đi vào lịch sử đến nay.

Kể từ đó, tên tuổi Bồ Tát, hình ảnh Bồ Tát được ca tụng tán dương qua bao thi văn nhạc đạo - và không những từ quốc nội, danh hiệu Bồ Tát đã vượt quá biên cương, theo người con Phật Việt Nam đến khắp cùng hải ngoại.

Nơi đây, Úc Đại Lợi, tiểu bang Victoria thành phố Melbourne thuộc vùng Fawkner, một ngôi chùa Việt xinh xắn trang nghiêm đầu tiên mang danh hiệu Ngài. Và giờ đây, ngày trọng đại đã đến; ngày khánh thành Tu Viện Quảng Đức chính thức giới thiệu đến mọi người con Phật trên đất Úc nói chung, và tiểu bang Victoria nói riêng.

Không những danh hiệu Bồ Tát làm ngôi chùa linh nhiệm, mà hình dáng kiến trúc đặc thù lại nổi bật tuyệt hảo của truyền thống Á Đông.

Tầm vóc ngôi Tu Viện Quảng Đức không phải lớn nhất ở Úc hay ở Melbourne, nhưng cũng không phải nhỏ so với nhiều ngôi chùa Việt đã có mặt tại đây từ hơn thập niên qua - lại cũng có thể gọi là lớn, vì có thể dung chứa khóa tu học từ 100 đến 200 Phật tử nghỉ lại qua đêm. Tuy nhiên đặc biệt hơn, Tu Viện Quảng Đức là nơi bắc một nhịp cầu nghiên tầm giáo lý khởi sắc quy mô, qua mạng lưới điện toán thông tin toàn cầu (Internet) [www.quangduc.com](http://www.quangduc.com), đây là một “tờ báo điện tử Phật pháp” thật lợi ích thiết thực cho hàng Phật tử mọi nơi trên toàn Úc châu, cả đến toàn cầu. Điều này thật tình mà nói, cho tới nay chưa có tu viện hay chùa nào trên đất Úc theo kịp.

Tu Viện Quảng Đức còn là nơi trung tâm văn hóa duy nhất trong thành phố Moreland; tạo nhiều cơ hội cho mọi người không phân biệt sắc thái, tín ngưỡng lui tới viếng thăm chiêm bái, nghiên cứu, tu học. Thật ra tu viện từng được TT Thích Tâm Phương tạo lập từ năm 1990 tại vùng Broadmeadows nhưng đến năm 1996 mới tạo mãi cơ sở này và dời tu viện về nơi đây, vốn là một trường tiểu học Fawkner trong vùng Tây Bắc Melbourne.

Hiện hữu của ngôi chùa là một duyên khởi biến động qua vô số nhân duyên chập chùng - ngàn ấy nói lên người, vật liên hệ mật thiết và sự nhiệm mầu của lý duyên sanh - nhưng cụ thể phải được khởi lên từ một tâm thức thuần chân hương thiện. Chúng tôi muốn nói đến vị trụ trì Thượng Tọa Thích Tâm Phương; Người thao thức vì nhu cầu tâm linh của hàng Phật tử, nên đã kiên định nỗ lực vượt quá sức mình tạo mãi bằng tất cả tâm lòng, bằng mồ hôi và cũng có thể là nước mắt. Hình ảnh này chắc chắn hàng Phật tử thuần thành đã theo chân Thầy từ rất sớm của những thập niên 90, thấy được ưu tư tha thiết của Thầy là niềm ước vọng chung, nên từ đó trở thành nhân duyên thành tựu như ngày hôm nay. Vậy công đức đó là công đức tất cả, và Thầy trụ trì hoan hỷ tâm đắc hơn ai hết!

Chúng tôi khách quan nhìn ngôi già lam Quảng Đức trong niềm tán thán, nhưng chủ quan trong đạo tình chung tùy hỷ. Vì chánh pháp lại hiện khởi lên từ nơi đất lạ, khi lòng người con Phật chẳng thấy khác ở khắp nơi. Đây quả đúng như hai câu đối mà Hòa Thượng Huyền Tôn đã đề tặng trong ngày khánh thành tu viện sắp tới:

*Quảng đại tâm pháp giới tùy duyên quy diệu dụng  
Đức lưu phương Tăng già nhập thể hiện chơn như*

Vậy thì từ đây, nhân duyên nào ghé thăm tiểu bang Victoria, chắc chắn tôi phải dừng chân nơi tu viện, mang tên vị Bồ Tát thiêu thân vì đạo, để chia sẻ niềm vui với người con Phật nơi này. Tôi lại thấy hai câu đối nữa không quên về tu viện do cố Thượng Tọa Thích Quảng Hiện đề tặng trong dịp ngài đến thăm tu viện:

*Quảng độ chúng sanh giữ trái tim son ngời Phật Pháp  
Đức trùm muôn loại đốt thân trí tuệ cứu quần sanh.*

Đó, bấy nhiêu lời kính ghi, chia sẻ niềm vui cùng chư vị tôn đức ngôi già lam Quảng Đức, chia sẻ niềm an lạc với Phật tử Melbourne, từ đây có duyên tu học ẩm cúng tiện nghi, để nung đúc bồ đề tâm ngày càng kiên cố.

Xin kính chúc Thầy Trụ trì luôn luôn an trụ an lạc để tiếp tục con đường hoằng hóa; lại kính chúc Thầy Nguyên Tạng người tạo dựng và phát huy trang nhà Quảng Đức văn hóa Phật Giáo ngày càng cập nhật đời sống hơn; cùng kính chúc Quý Thầy, Quý Sư Cô chúng già lam Quảng Đức thân tâm an lạc để đốt mãi ngọn đèn trí huệ ngày càng sáng rực hơn theo tinh thần truyền đăng tục diệt.

Tôi xin mạn phép trích hai câu đối của Hòa Thượng Bảo Lạc tặng Tu Viện Quảng Đức để thay lời kết, trong niềm kính chúc ý nghĩa nhất:

*Quảng nhiếp hàm linh chân thật ngữ, chân thật ý, chân thật hành nghi  
Đức khai phương tiện như thị văn, như thi tư, như thị tu trì*

*Thích Phổ Huân kính ghi*

---o0o---

**HẾT**