

Phật Lịch 2551

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

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 hoằng 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.

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

Phật sống Tây Tạng

Pico Iyer (ghi chép)

Đêm Hy Mã Lạp Sơn vang lên tiếng chó sủa. Ánh sáng lập lờ 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 câu 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 lặng lẽ hơn nhiều”*. Giọng nói của ngài trở nên trầm ấm 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 chậm 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 tiên 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 giầy màu nâu cùng bộ y màu đỏ thẫm của mình, và cặp mắt vẫn có nét tính nghịch mà thuở 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 lạnh, 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 kiểng 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 cuộn phim mà ngài thích như loạt phim “Tarzan”, phim “Henry V, vua Anh Quốc”, và nhất là những cuộn 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 đứng 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 phi 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 đây ý nghĩa hay một ngày đây ý nghĩa”.*

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 cống 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 bỏ của Trung Quốc. Khi 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 chắp 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 củng cố 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 lộ 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 đốn 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 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 Lạt ma gốc người Trung Quốc coi sóc, 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 dừng 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 kể 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 thế 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

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 tỵ 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



Đức Đạt Lai Lạt Ma, năm 2 tuổi

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.

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 gọi 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 tinh 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 tiên 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 bỏ 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 bỏ 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 bỏ 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 bỏ 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 chờ cho rằng mọi việc đều tốt đẹp. Và đó là một điều khó khăn. Người ta cảm thấy mình dấn 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 quẫn 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*

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 tiền 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.

Không giống các vị tiền 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 phận 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 võ 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.



Michael Toms, người thực hiện cuộc phỏng vấn này

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.

Cổ 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

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 khỏi 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.

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.

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 dạc 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.

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 kín 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. Thế xác vật chất cũng biết cảm nhận và đáp ứng tình cảm con người và an lạc nội tâm.

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.

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 lãnh 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 thống 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 lãnh 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.

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 Hussein¹ 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?*”.

¹ Saddam Hussein (1937-2006) là tổng thống Iraq từ năm 1979 đến 2003, đã bị chính quyền Iraq treo cổ ngày 30-12-2006. Khi phóng viên của AP hỏi, Đức Đạt Lai Lạt Ma đã phản đối quyết định này, ngài nói “*Tôi phản đối việc treo cổ, con người cần chung sống trong hòa bình nhưng bạo lực không phải là giải pháp để đạt được điều đó, Phật giáo tin rằng mọi hình thức bạo lực đều là sai lầm*” (chủ thích của người dịch).

Vì vậy kể từ chiến tranh vùng Vịnh, tôi đã thệ 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.

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.

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 lợi ích 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 kiểm 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 bổ 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.

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.

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, kể 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 chuyên 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 tôn, 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 thêm 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 não 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.

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, chuyển 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 thầy 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 Thứu 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 tâm 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.

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 điễm 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, vả 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 đi diễn ra thông suốt và nhẹ nhàng. Phái đoàn cũng cảm ơn Đạo hữu Diệu An, đã làm bảng 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 Thuốc 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 tôn 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 cương 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 nấm, 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 khiếm 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 ngựa cựa 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 cần 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 thủy của Đức Thế Tôn lúc thị hiện Niết Bàn 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 Tinh 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. Tinh 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 tinh xá. Đây là tinh 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

kinh 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 tăng 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 tưởng 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 “*Từ 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 Hoát 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)*

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 ngài kiết già nhập định hòa vào ngọn lửa thiêu 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, 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 hướng 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 tấm 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 bỏ 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 diệm.

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 thị tư, như thị tu trì*

Thích Phổ Huân kính ghi

Translator's note

From the 6th to 16th of June 2007, His Holiness the Dalai Lama will visit Australia. This is his fifth trip here to teach the Buddha-Dharma. Everyone here is anxiously waiting for His arrival. His first four visits occurred in 1982, 1992, 1996 and 2002. In 2002, there were approximately 110,000 people (from cities like Geelong, Melbourne, Sydney and Canberra) who came to listen to his preaching, in order to change and develop their spiritual lives. It can be said that His Holiness the Dalai Lama is the greatest Buddhist preacher in the modern age and has written many books on Buddhism, These have attracted many western readers to read about Buddhism.

This book, published in the year of Lord Buddha's 2631st birthday, is a humble gift, offered to His Holiness the Dalai Lama on the occasion his Australian trip, and this Vietnamese translation also shares his message of compassion to all sentient beings in this suffering world.

May the Lord Buddha bless that Tibet regain their freedom and independence and may His Holiness the Dalai Lama return back to his homeland in the near future after many decades in exile.

Nam Mo Amitabha Buddha,
Quang Duc Monastery, Melbourne, Australia
Buddha's 2631st Birthday, the year of fire Pig, 2007
Translator, Ven. Thich Nguyen Tang

TIBET'S LIVING BUDDHA

By Pico Iyer

Dogs bark in the Himalayan night. Lights flicker across the hillside. On a pitch-black path framed by pines and covered by a bowl of stars, dew ragged pilgrims shuffle along, muttering ritual chants. Just before dawn, as the snowcaps behind take on a deep pink glow, the crowd, that has formed outside the three storey Namgyal Temple, in northern India falls silent. A strong, slightly stooping figure strides in, bright eyes alertly scanning the crowd, smooth face breaking into a broad and irrepressible smile. Followed by a group of other shaven-headed monks, all of them in claret robes and crested yellow hats, the newcomer clambers up to the temple roof. There, as the sun begins to rise, his clerics seated before him and the solemn drawn-out summons of long horns echoing across the valley below, the Dalai Lama leads a private ceremony to welcome the Year of the Earth Dragon.

On the second day of Losar, the Tibetan New Year, the man who is a living Buddha, to roughly fourteen million people, gives a public audience. By eight A.M. the line of petitioners stretches for half a mile along the winding mountain road outside his airy bungalow. Leathery mountain men in gaucho hats, long haired westerners, little girls in their prettiest silks, all the six thousand residents of the village and the thousands more. Later, thirty dusty visitors, just out of Tibet, crowd inside and as they set eyes on their exiled leader for the first time in almost three decades, fill the small room with racking sobs and sniffles. Through it all, Tenzin Gyatso, the absolute spiritual and temporal ruler of Tibet, incarnation of the Tibetan god of compassion and fourteenth Dalai Lama in a line that stretches back 597 years, remains serene.

In Tibet, he explains later, Losar used to be conducted on the roof of the thirteen storey Potala Palace, with cookies laid out for the masses. "Every year I used to be really worried when the people rushed to grab the cookies. First, that the old building would collapse, and second, that someone would fall over the edge. "Now," (the rich baritone breaks into a hearty chuckle) "now things are much calmer."

It was twenty-nine years ago last week that the Tibetan uprising against China's occupying forces propelled the Dalai Lama into Indian exile. Yet the spirit of his ancient, fairy-tale theocracy is still very much alive in Dharamsala, a former British hill station 250 miles north of New Delhi. Here, attended by a State Oracle, a rainmaking lama, various medicine men, astrologers and a four-man Cabinet, the Dalai Lama, at fifty-two, incarnates all he has done since first ascending the Lion Throne in Lhasa at age four.

Yet even as the "Protector of the Land of Snows" sustains all the secret exoticism of that otherworldly kingdom reimagined in the West as Shangri-La, he remains very much a leader in the real world. Since the age of fifteen, he has been forced to deal with his people's needs against the competing interests of Beijing, Washington and New Delhi. That always inflammatory situation reached a kind of climax last autumn, when Tibetans rioted in Lhasa, their Chinese rulers killed as many as thirty-two people, the Dalai Lama held his first major press conference in Dharamsala, and the U.S Senate unanimously condemned the Chinese actions. Riots have erupted in recent weeks, but even before that, the modest man in monk's raiment had found himself not only the spiritual symbol linking 100,000 Tibetans in exile to the six million still living under Chinese rule, but also, more than ever, a political rallying point. "The Fourteenth Dalai Lama may be the most popular Dalai Lama of all," he says smiling

merrily. “If the Chinese had treated the Tibetans like real brothers, then the Dalai Lama might not be so popular. So....,” (he twinkles impishly) “all the credit goes to the Chinese!”

On paper, then, the Dalai Lama is a living incarnation of a Buddha, the hierarch of a government-in-exile and a doctor of metaphysics. Yet the single most extraordinary thing about him may simply be his sturdy, unassuming humanity. The Living God is, in his way, as down to earth as the hardy brown oxfords he wears under his monastic robes, and in his eyes is still the mischief of the little boy who used to give his lamas fits with his invincible skills at hide-and-seek. He delights in tending his flower gardens, looking after wild birds, repairing watches and transistors and, mostly, just meditating. And even toward those who have killed up to 1.2 million of his people and destroyed 6,254 of his monasteries, he remains remarkably forbearing. “As people who practice the Mahayana Buddhist teaching, we pray every day to develop some kind of unlimited altruism,” he says. “So there is no point in developing hatred for the Chinese. Rather, we should develop respect for them and love and compassion.”

The Fourteenth God-King of Tibet was born in a cow shed in the tiny farming village of Takster in 1935. When he was two, a search party of monks, led to his small home by a corpse that seemed to move, a lakeside vision and the appearance of auspicious cloud formations, identified him as the new incarnation of Tibet’s patron god. Two years later, after passing an elaborate battery of tests, the little boy was taken amid a caravan of hundred into the capital of Lhasa, “Home of the Gods.” There he had to live alone with his immediate elder brother in the cavernous thousand-chamber Potala Palace and undertook an eighteen-year course in Metaphysics. By the age of seven, he was receiving envoys from the President Franklin Roosevelt and leading prayers before twenty thousand watchful monks; yet he remained a thoroughly normal little boy who loved to whiz around the hold compound in a pedal car and instigate fights with his siblings. “I recall one summer day, I must have been about seven, when my mother took me to the Norbulinka Summer Palace to see His Holiness,” recalls the Dalai Lama’s youngest brother Tenzin Choegyal. “When we got there, His Holiness was watering his plants. The next think I knew, he was turning the hose at me!”

It was at this time too, that the precocious boy first developed his prodigious gift for things scientific, teaching himself the principles of the combustion engine and fixing the palace’s generator whenever it went on the blink. To satisfy his insatiable curiosity about a world he was permitted to glimpse only through the silk-fringed curtains of his golden palanquin, the young ruler set up a projector by which he eagerly devoured Tarzan movies, *Henry V* and, best of all, home movies of his own capital. Often, he recalls, he would take a telescope onto the palace roof and wistfully gaze at the boys and girls of Lhasa carelessly going about their lives.

In 1950 the isolation of the “Wish-Fulfilling Gem” and his mountain kingdom was shattered as the Chinese attacked from eight different directions. Suddenly the teenage ruler was obliged to take a crash course in statesmanship, traveling to Beijing to negotiate with Zhou Enlai and Mao Zedong. Finally, in March 1959, when a bloody confrontation seemed imminent as thirty thousand steadfast Tibetans rose up against Chinese rule, the Dalai Lama slipped out of his summer palace, dressed as a humble soldier and set off across the highest mountains on earth. Two weeks later, suffering from dysentery and on the back of a dzo, (a hybrid yak) the “Holder of the White Lotus” rode into exile in India.

Since then, his has been a singularly delicate balancing act, the guest of a nation that would prefer him to remain silent and the enemy of a nation that much of the world is trying to court. Undeterred, the Dalai Lama has organized fifty-three Tibetan settlements in India and Nepal and set up institutes to preserve his country’s arts, its scriptures and its medical traditions. In recent years he has begun to race around the world like a Buddhist John Paul II; lecturing at Harvard, meeting the Pope and attending to his flock, be they unlettered peasants or the American actor Richard Gere (a student of Buddhism since

1982). Always inclined to see the good in everything, he feels that exile has in some respects been a blessing. “When we were in Tibet, there were certain ceremonial activities that took up a lot of time, but the substance was not much. All those exist no longer. That’s good, I think. Also, because we are refugees, we have become much more realistic. There’s no point now in pretending.”

Many young Tibetans would like their leader to be more militant. Angrily noting that there are more than three thousand political prisoners in central Tibet alone and the Beijing has at least three hundred thousand troops on the “Rooftop of the World,” they advocate violence. But the Dalai Lama refuses to be intemperate. “Once your mind is dominated by anger,” he notes thoughtfully, “it becomes almost mad. You cannot take right decisions, and you cannot see reality. But if your mind is calm and stable, you will see everything exactly as it is. I think all politicians need this kind of patience. Compared with the previous Soviet leaders I think for example, that Gorbachev is much calmer, therefore more effective.”

Pacifism however, does not mean passivity. “Ultimately ...,” he continues, “... the Chinese have to realize that Tibet is a separate country. If Tibet was always truly a part of China then, whether Tibetans liked it or not, they would have to live with it. But that’s not the case. So we have every right to demand our rights.”

The Dalai Lama spends much of his time reflecting on how Tibetan Buddhism can teach and learn from other disciplines. He believes for example, that Buddhism can show Marxism how to develop a genuine socialist ideal “Not through force but through reason and through a gently training of the mind, through the development of altruism.” He sees many points of contact between his faith and psychology, cosmology, neurobiology, the social sciences and physics. “There are many things we Buddhists should learn from the latest scientific findings and that scientists can learn from Buddhist explanations. We must conduct research and then accept the results. If they don’t stand up to experimentation,” he says, beaming subversively, “Buddha’s own words must be rejected.”

Such quiet radicalism has at times unsettled followers so devout that they would readily give up their lives for their leader. In the draft constitution he drew up in 1963, the God-King included, against his people’s wishes, a clause that would allow for his impeachment. Now he is considering new methods for choosing the next Dalai Lama; adopting an electoral system similar to the Vatican’s perhaps, or selecting on the basis of seniority, or even dispensing with the entire institution. “I think the time has come, not necessarily to take a decision very soon, but to start a more formal discussion, so that people can prepare their minds for it.”

In the meantime, the exiled leader will continue to pursue a simple, selfless life that is close to the Buddhist ideal of the Middle Way. Neither hostile to the world, nor hostage to it. Buddhism’s supreme living deity still refuses to fly first class and thinks himself always, as he told the press last autumn, as a “simple Buddhist monk.” Though he is one of the most erudite scholars of one of the most cerebral of all the world’s philosophies, he has a gift for reducing his doctrine to a core of lucid practicality, crystallized in the title of his 1984 book, *Kindness, Clarity and Insight* (Snow Lion Publications). “My true religion,” he has said, “is kindness.”

It is in fact, the peculiar misfortune of the Chinese to be up against one of those rare souls it is all but impossible to dislike. Beijing has felt it necessary to call him a “political corpse, bandit and traitor,” a “red-handed butcher who subsisted on people’s flesh.” Yet everyone who meets the Dalai Lama is thoroughly disarmed by his good-natured warmth and by a charisma all the stronger for being so gentle.

To an outsider, the life of a living Buddha can seem a profoundly lonely one. In recent years, moreover, nearly all the people closest to the Tibetan ruler; his senior tutor, his junior tutor, his mother

and the elder brother, who in youth was his only playmate, have died. Yet this, like everything else, the Dalai Lama takes in the deepest sense, philosophically. “Old friends pass away, new friends appear,” he says with cheerful matter-of-factness. “It’s just like the days. An old day passes, a new day arrives. The important thing is to make it meaningful; a meaningful friend or a meaningful day.”

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

A life in the Day: The Dalai Lama

As told to Vanya Kewley

When I wake at four o'clock, I automatically start reciting the *Ngagihinlab* mantra. It's a prayer that dedicates everything I do, my speech, my thoughts, my deeds, my whole day, as an offering, a positive way to help others. Like all monks, I obey a vow of poverty, so there are no personal possessions. My bedroom has just a bed and the first thing I see when I wake is the face of the Buddha on a holy seventeenth-century statue from Kyirong, one of the very few that escaped the Chinese desecration. It's cold when I wake, as we are at 7,000 feet, so I do some exercises, wash and dress quickly.

I wear the same maroon robe as do all the monks. It's not of good quality and it's patched. If it was of good material and in one piece, you could sell it and gain something. This way you can't. This reinforces our philosophy of becoming detached from worldly goods. I meditate until five-thirty and make prostrations. We have a special practice to remind ourselves of our misdeeds and I make my confession and recite prayers for the well-being of all sentient beings.

Then at daybreak, if the weather is fine, I go into the garden. This time of day is very special to me. I look at the sky. It's very clear and I see the stars and have this special feeling of my insignificance in the cosmos. The realization of what we Buddhists call impermanence. It's very relaxing. Sometimes I don't think at all and just enjoy the dawn and listen to the birds.

Then Penjor or Loga, monks from Namgyal monastery who have been with me for 28 years, bring my breakfast. It's a half-Tibetan, half-Western mixture. Tsampa roasted barley flour and porridge. While I have breakfast, my ears are very busy listening to the news on the BBC World Service.

Then at about six, I move into another room and meditate until nine. Through meditation, all Buddhists try and develop the right kind of motivation, compassion, forgiveness and tolerance. I meditate six or seven times a day.

From nine until lunch I read and study our scriptures. Buddhism is a very profound religion and, although I have been studying all my life, there is still so much to learn.

Unfortunately nearly all our ancient books and manuscripts have been destroyed by the Chinese. It's as though all the Gutenberg bibles and Domesday books in the world had been destroyed. No record. No memory. Before the Chinese invasion, we had over six thousand functioning monasteries and temples. Now there are only thirty-seven.

I also try and read Western masters. I want to learn more about Western philosophy and science. Especially nuclear physics, astronomy and neurobiology. Often Western scientists come and discuss the relationship between our philosophy and theirs, or compare their work on the brain function and Buddhist experience of different levels of consciousness. It is an absorbing exchange, for all of us!

I often get up and go and fiddle with things. Change batteries for the radio, repair something. From childhood I have been fascinated with mechanical things; toys, small cars, aeroplanes. Things I could explore with my hands. We had an old movie projector in Lhasa that belonged to the Thirteenth Dalai Lama. It was looked after by an ancient Chinese monk. But when he died, no one else knew how to make it work. So I learnt how to make it go, but it was trial and error, as I couldn't read the instructions. I only spoke Tibetan. So now sometimes I work in my workshop repairing things like watches or clocks or

planting things in the greenhouse. I love plants, especially delphiniums and tulips, and love to see them grow.

At twelve-thirty I have lunch, usually non-vegetarian, though I prefer vegetarian. I eat what I'm given. Sometimes thupka soup with noodles, occasionally momo steamed dumplings with meat and skabakled deep fried bread with meat inside.

The afternoon is taken up with official meetings with the *Bha'zhag* (Tibetan cabinet in exile), or deputies from the Assembly of Tibetan People's Deputies. But there are always people coming from Tibet, with or without the permission of the Chinese. Mostly brave people who escape over the 17,000ft Himalayan passes.

It is very painful for me. They all have sad stories and cry. Practically everyone tells me the names of relatives who have been killed by the Chinese, or died in Chinese prisons or labor camps. I try to give them encouragement and see how I can help them practically, as they arrive here destitute and in very bad health.

Very often they bring their children here. They tell me it is the only way they can learn our language, faith and culture. We put the younger ones in the Tibetan Children's Village here or in Mussoorie. Older ones who want to be monks we send for training in our monasteries in South India.

Although Tibetans want me to return, I get a message from *inside*, not to return under the present circumstances. They don't want me to be a Chinese puppet like the Panchen Lama. Here, in the free world, I am more useful to my people as a spokesman. I can serve them better from outside.

Sometimes Pema, my younger sister who runs the Tibetan Children's Village for orphans here, comes and discusses problems. Like all monks, I don't see much of my family; my parents are dead. My elder brother, Norbu, is Professor of Tibetan studies in Bloomington, Indiana. Thondup, a businessman, lives in Hong Kong.

Unfortunately my middle brother, Lobsang Samden, died two years ago. We were very close. He lived and studied with me in the Potala where we used to get up to all sorts of mischief. Before his death, he worked here at the medical center. I miss him very much.

At six I have tea. As a monk, I have no dinner. At seven it is television time, but unfortunately they transmit discussion programs. And as one is from Amritsar and the other from Pakistan, and I don't know Punjabi or Urdu, it's all talk to me. But occasionally there is a film in English. I liked the BBC series on western civilization, and those wonderful nature programs.

Then it's time for bed and more meditation and prayers and by eight-thirty or nine I fall asleep. But if there is a moon, I think that it is also looking down on my people imprisoned in Tibet. I give thanks that, even though I am a refugee, I am free here; free to speak for my people. I pray especially to the patron deity of Tibet, Avalokitesvara, for them. There is not one waking hour when I don't think of the plight of my people, locked away in their mountain fastness.

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

HIS LIFE

An Interview by John Avedon

JA: What were your first feelings on being recognized as the Dalai Lama? What did you think had happened to you?

DL: I was very happy. I liked it a lot. Even before I was recognized, I often told my mother that I was going to go to Lhasa. I used to straddle a window sill in our house pretending that I was riding a horse to Lhasa. I was a very small child at the time, but I remember this clearly. I had a strong desire to go there. Another thing I didn't mention in my autobiography is that after my birth, a pair of crows came to roost on the roof of our house. They would arrive each morning, stay for a while and then leave. This is of particular interest as similar incidents occurred at the birth of the First, Seventh, Eighth and Twelfth Dalai Lamas. After their births, a pair of crows came and remained. In my own case, in the beginning, nobody paid attention to this. Recently however, perhaps three years ago, I was talking with my mother, and she recalled it. She had noticed them come in the morning; depart after a time, and then the next morning come again. Now, the evening after the birth of the First Dalai Lama, bandits broke into the family's house. The parents ran away and left the child. The next day when they returned and wondered what had happened to their son, they found the baby in a corner of the house. A crow stood before him, protecting him. Later on, when the First Dalai Lama grew up and developed in his spiritual practice, he made direct contact during meditation with the protective deity, Mahakala. At this time, Mahakala said to him, "Somebody like you who is upholding the Buddhist teaching needs a protector like me. Right on the day of your birth, I helped you." So we can see, there is definitely a connection between Mahakala, the crows, and the Dalai Lamas.

Another thing that happened, which my mother remembers very clearly, is that soon after I arrived in Lhasa, I said that my teeth were in a box in a certain house in the Norbulinka. When they opened the box, they found a set of dentures which had belonged to the Thirteenth Dalai Lama. I pointed to the box, and said that my teeth were in there, but right now I don't recall this at all. The new memories associated with this body are stronger. The past has become smaller, more vague. Unless I make a specific attempt to develop such a memory, I don't recall it.

JA: Do you remember your birth or the womb state before?

DL: At this moment, I don't remember. Also, I can't recall if at that time when I was a small child, I could remember it. However, there was one slight external sign perhaps. Children are usually born with their eyes closed. I was born with my eyes open. This may be some slight indication of a clear state of mind in the womb.

JA: When you were a little boy, how did you feel on being treated by adults as an important person? Were you apprehensive or even frightened at being so revered?

DL: Tibetans are very practical people. Older Tibetans would never treat me that way. Also, I was very self-confident. When I first approached Lhasa on the Debuthang plan, the Nechung Oracle came to further verify that I was the correct choice. With him came an old, much respected, and highly realized *geshay* from Loseling College of Drepung Monastery. He was deeply concerned whether or not I was the correct choice. To have made a mistake in the finding of the Dalai Lama would be very dangerous. Now he was a religious man, not someone in the government. He came into the tent, where I was in a group audience, and determined that I was unquestionably the right choice. So you see, though there were certain very proper old people who wanted to be sure, I apparently put on a good performance and convinced them (laughter). I was never uneasy in my position. Charles Bell has mentioned that I was

taking it all quite casually. To go with fear, there's one thing I remember clearly. One night I wanted to go visit my mother, who had come with the rest of my family to Lhasa. I was in the tent of the regent. A very large bodyguard was standing by the entrance. It was evening, sunset, and this man had a bad, damaged eye. I remember being scared, frightened then, to go out of the tent.

JA: Between the ages of sixteen and eighteen, after you assumed temporal power, did you change?

DL: Yes, I changed... a little bit. I underwent a lot of happiness and pain. Within that and from growing, gaining more experience, from the problems that arose and the suffering, I changed. The ultimate result is the man you see now (laughter).

JA: How about when you just entered adolescence? Many people have a difficult time defining themselves as an adult. Did this happen to you?

DL: No. My life was very much in a routine. Two times a day I studied. Each time I studied for an hour, and then spent the rest of the time playing (laughter). Then at the age of 13, I began studying philosophy, definitions, debate. My study increased and I also studied calligraphy. It was all in a routine though, and I got used to it. Sometimes, there were vacations. These were very comfortable; happy. Losang Samten, my immediate elder brother, was usually at school, but sometimes he would come to visit. Also, occasionally my mother would bring special bread from our province of Amdo. It was very thick and delicious. She made this herself.

JA: Did you have an opportunity to have a relationship with your father when you were growing up?

DL: My father died when I was 13.

JA: Are there any of your predecessors in whom you have a special interest or with whom you have a particular affinity?

DL: The Thirteenth Dalai Lama. He brought a lot of improvement to the standards of study in the monastic colleges. He gave great encouragement to the real scholars. He made it impossible for people to go up in the religious hierarchy, becoming an abbot and so forth, without being totally qualified. He was very strict in this respect. He also gave tens of thousands of monks ordinations. These were his two main religious achievements. He didn't give many initiations, or many lectures. Not, with respect to the country, he had great thought and consideration for statecraft, the outlying districts in particular, how they should be governed and so forth. He cared very much about how to run the government more efficiently. He had great concern about our borders and that type of thing.

JA: During the course of your own life, what have been your greatest personal lessons or internal challenges? Which realizations and experiences have had the most effect on your growth as an individual?

DL: Regarding religious experience, some understanding of *shunya* (emptiness: lack of independent self-nature) some feeling, some experience, and mostly *bodhichitta*, altruism. It has helped a lot. In some ways, you could say that it has made me into a new person, a new man. I'm still progressing. Trying. It gives you inner strength, courage, and it is easier to accept situations. That's one of the greatest experiences.

JA: On the bodhichitta side, are you speaking about a progressive deepening of realization or a certain moment associated with external experience?

DL: Mainly internal practice. There could also be external causes or circumstances. External factors could have played a part in the development of some feeling for bodhichitta. But mainly, it has to come from internal practice.

JA: Can you cite a specific moment from your practice when you crossed a threshold?

DL: Regarding shunya theory, first shunya theory, then bodhichitta feeling... Around '65, '66, in that period. This is really a personal matter. For a true religious practitioner, these things must be kept private.

JA: OK. Not asking you about your own deepest experience, but in terms of the course of your life, the events of your life, how have these affected you as a man? How have you grown through experiencing them?

DL: Being a refugee has been very useful. You are much closer to reality. When I was born in Tibet as the Dalai Lama, I was trying to be realistic, but somehow because of circumstances, there was some distance, I think. I was a bit isolated from the reality. I became a refugee. Very good. So there was a good opportunity to gain experience and also determination or inner strength.

JA: When you became a refugee, what helped you gain this strength? Was it the loss of your position and country? The fact of everyone suffering around you? Were you called on to lead your people in a different way than you had been accustomed to?

DL: Being a refugee is a really desperate, dangerous situation. At the time, everyone deals with reality. It is not the time to pretend things are beautiful. That's something. You feel involved with reality. In peace time, everything goes smoothly. Even if there is a problem, people pretend that things are good. During a dangerous period, where there's a dramatic change then there's no scope to pretend that everything is fine. You must accept that bad is bad. Now when I left the Norbulinka, there was danger. We were passing very near the Chinese military barracks. It was just on the other side of the river, the Chinese checkpost there. You see, we have definite information two or three weeks before I left, that the Chinese were fully prepared to attack us. It was only a question of the day and hour.

JA: At that moment, when you crossed the Kyichu River and met the party of Khamba guerillas waiting for you, did you assume a direct leadership capacity? Who, for instance, made the decisions on your flight?

DL: As soon as we left Lhasa, we set up an inner group, a committee to discuss each point. Myself and eight other people.

JA: Was it your idea to make it unanimous?

DL: Yes. Those who were left behind in Lhasa also established a People's Committee. Something like a revolutionary council. Of course, from the Chinese viewpoint, this was a counter revolutionary committee. Chosen by the people, you see, within a few days... they set up that committee and all major decisions were made by it. I also sent a letter to that committee, certifying it. In our small committee, those who were escaping with me, we discussed the practical points each night. Originally, our plan was to establish our headquarters in southern Tibet, as you now. Also, I mentioned to Pandit Nehru, I think on the 24th of April, 1959, that we had established a Tibetan temporary government, shifted from Lhasa to southern Tibet. I mentioned this casually to the Prime Minister. He was slightly agitated (laughter). "We are not going to recognize your government," he said. Although this government had been formed while still inside Tibet, and I was already in India...

JA: I'd like to ask you about being the incarnation of the bodhisattva of infinite compassion, *Avalokiteshvara* [Tibetan: *Chenrezi*]. How do you personally feel about this? Is it something you have an unequivocal view of one way or another?

DL: It is difficult for me to say definitely. Unless I engaged in a meditative effort, such as following my life back breath by breath, I couldn't say exactly. We believe that there are four types of rebirth. One is the common type, wherein a being is helpless to determine his or her rebirth, but only incarnates in dependence on the nature of past actions. The opposite is that of an entirely enlightened Buddha, who simply manifests a physical form to help others. In this case, it is clear that the person is a Buddha. A third is one who, due to past spiritual attainment, can choose, or at least influence, the place and situation of rebirth. The fourth is called a blessed manifestation. In this the person is blessed beyond his normal capacity to perform helpful functions, such as teaching religion. For this last type of birth, the person's wishes in previous lives, to help others, must have been very strong. They then obtain such empowerment. Though some seem more likely than others, I cannot definitely say which I am.

JA: From the viewpoint then of the realistic role you play as Chenrezi, how do you feel about it? Only a few people have been considered, in one way or another, divine. Is the role a burden or a delight?

DL: It is very helpful. Through this role I can be great benefit to people. For this reason I like it: I'm at home with it. It's clear that it is very helpful to people, and that I have the karmic relationship to be in this role. Also, it is clear that there is a karmic relationship with the Tibetan people in particular. Now you see, you may consider that under the circumstances, I am very lucky. However, behind the word luck there are actual causes or reasons. There is the karmic force of my ability to assume this role as well as the force of my wish to do so. In regard to this, there is a statement in the great Shantideva's *Engaging in the Bodhisattva Deeds* which says, "As long as space exists, and as long as there are migrators in cyclic existence, may I remain, removing their suffering." I have that wish in this lifetime, and I know I had that wish in past lifetimes.

JA: With such a vast goal as your motivation, how do you deal with your personal limitations, your limits as a man?

DL: Again, as it says in Shantideva, "If the blessed Buddha cannot please all sentient beings, then how could I?" Even an enlightened being, with limitless knowledge and power and the wish to save all others from suffering, cannot eliminate the individual karma of each being.

JA: Is this what keeps you from being overwhelmed when you see the suffering of the six million Tibetans, who on one level, you are responsible for?

DL: My motivation is directed towards all sentient beings. There is no question, though, that on a second level, I am directed towards helping Tibetans. If a problem is fixable, if a situation is such that you can do something about it, then there is no need to worry. If it's not fixable, then there is no help in worrying. There is no benefit in worrying whatsoever.

JA: A lot of people say this, but few really live by it. Did you always feel this way, or did you have to learn it?

DL: It is developed from inner practice. From a broader perspective, there will always be suffering. On one level, you are bound to meet with the effects of the unfavorable actions you yourself have previously committed, in either body, speech or mind. Then also, your very own nature is that of suffering. There's not just one factor figuring into my attitude, but many different ones. From the point of view of the actual entity producing the suffering, as I have said, if it is fixable, then there is no need to worry. If not, there is no benefit to worrying. From the point of view of the cause, suffering is based on past unfavorable actions accumulated by oneself and no other. These karmas are not wasted. They will bear their fruit. One will now meet with the effects of actions that one has not done oneself. Finally, from the viewpoint of the nature of suffering itself, the aggregates of the mind and body have as their actual nature, suffering. They serve as a basis for suffering. As long as you have them you are susceptible to suffering. From a deep point of view, while we don't have our independence and are living in someone else's country, we experienced a certain type of suffering, but when we return to Tibet and gain our independence, then there will be other types of suffering. So, this is just the way it is. You might think that I'm pessimistic, but I am not. This is the Buddhist realism. This is how, through Buddhist teaching and advice, we handle situations. When fifty thousand people in the Shakya clan were killed one day, Shakyamuni Buddha, their clansman, didn't suffer at all. He was leaning against a tree, and he was saying, "I am a little sad today because fifty thousand of my clansmen were killed." But he, himself, remained unaffected. Like that, you see (laughter). This was the cause and effect of their own karma. There was nothing he could do about it. These sorts of thoughts make me stronger; more active. It is not at all a case of losing one's strength of mind or will, in the face of the pervasive nature of suffering.

JA: I'm interested in what you do to relax: gardening and experimenting with electronics.

DL: Oh, my hobbies. Passing time (laughter). When I can repair something, it gives me real satisfaction. I began dismantling things when I was young because I was curious about how certain machines functioned. I wanted to know what was inside the motor, but these days I only try to fix something when it breaks.

JA: And gardening?

DL: Gardening in Dharamsala is almost a hopeless thing. No matter how hard you work, the monsoon comes and destroys everything. You know, a monk's life is very gratifying; very happy. You can see this from those who have given up the robes. They definitely know the value of monkhood. Many have told me how complicated and difficult life is without it. With a pretty wife and children you might be happy for some time. In the long run, though, many problems naturally come about. Half of your independence, your freedom, is lost. If there is some benefit or meaning to experience the trouble which arises on giving up your independence, then it is worthwhile. If it is an effective situation which helps people, then it is good - The trouble becomes worthwhile. But if it isn't, it is not worthwhile.

JA: But none of us would even be here talking about this unless we have mothers and fathers!

DL: I'm not saying that having children is bad, or that everyone should be a monk. Impossible! (laughter).

I think that if one's life is simple, contentment has to come. Simplicity is extremely important for happiness. Having few desires, feeling satisfied with what you have is very vital. There are four causes which help produce a superior being. Satisfaction with whatever food you get. Satisfaction with rags for clothing, or acceptance of any covering, not wishing for fancy or colorful attire. Satisfaction with just enough shelter to protect yourself from the elements. And finally, an intense delight in abandoning faulty states of mind and in cultivating helpful ones in meditation.

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

THE POWER OF COMPASSION

The Dalai Lama and Michael Toms

PROLOGUE

His Holiness Tenzin Gyasto, 14th Dalai Lama in a line of incarnate Buddhist monarchs dating back to the 14th century, is a modern spiritual leader who manifests an acute awareness and concern for contemporary social issues. Born to a peasant family, his Holiness was recognized at the age of two, in accordance with Tibetan tradition, as the reincarnation of his predecessor, the 13th Dalai Lama. The Dalai Lama is the political, religious, and spiritual leader of the Tibetan people.

Unlike his predecessors, his Holiness has traveled extensively in the Western world, meeting with major religious and secular leaders in Western Europe, North America, the Soviet Union, and Asia. During his travel abroad, his Holiness has spoken strongly for better understanding and respect among different faiths. He has made numerous appearances at interfaith services, imparting the message of universal responsibility, love, compassion, and kindness. Since his first visit to the West, his Holiness' reputation as a scholar and a man of peace has grown steadily. Western universities and institutions have conferred peace awards and honorary doctoral degrees upon him in recognition of his distinguished writing and Buddhist philosophy, and for his leadership in the service of freedom and peace.

On October 5, 1989, his Holiness was awarded the Nobel Peace Prize. The Nobel committee states that "the Dalai Lama...consistently has opposed the use of violence. He has instead advocated peaceful solutions based upon tolerance and mutual respect." To Tibetans, the Dalai Lama is the embodiment of their faith, the symbol of their national identity, and their hope for freedom. To the rest of the world, his Holiness is a devoted and highly respected advocate of universal compassion, justice, and peace.

Shortly before receiving the Nobel Peace Prize, his Holiness visited Central America and Costa Rica for the first time and participated in the first major interfaith gathering ever to be held in Central America. He was a keynote speaker along with President Oscar Arias of Costa Rica, also a Nobel Peace Prize laureate, at the "Seeking the True Meaning of Peace" conference. It was during this conference that I had the rare opportunity to have a private interview with his Holiness, at a convent of Catholic nuns where he was staying outside of San Jose, Costa Rica.

MICHAEL TOMS: *What are your impressions of Costa Rica?*

THE DALAI LAMA: What I have seen of the country itself is very beautiful. Its people, it seems, are not rushing as in New York and other places. This country has no military forces, no production of military equipment. These things, I think, are very important, as everyone talks about peace and disarmament, trying to reduce arms production, and arms competition. I really was impressed when they instituted this practice in the '40s. At that time, I saw no one else practicing this kind of idea. And also, you see, things were very complicated at that time, in the 1940s and 1950s, during World War II. So I am very impressed. And I feel that we could learn many things from this country's experience.

What do you think Buddhism offers people that live in these times? What do you think that Buddhism brings to us today?

I believe that Buddhism, as with any other religion, has some potential to contribute, mainly through mental peace and by changing our outlook on life in terms of our neighbors and our environment. So that, I think, is what Buddhism can contribute. One special significance of Buddhism is the theoretical explanation of existence. Things are relative. Things are interdependent. That is a very helpful way to look at the world. For example, the modern economic structure itself is a very good example of interdependency, isn't it? It is heavily interdependent. I was at lunch the other day with the Archbishop of this country, and he mentioned that they produce bananas here and sell them to the United States. And this country buys U.S. wheat. It is an exchange; things are dependent on one another.

Another aspect of Buddhist philosophy that I think has some special significance is the idea of things being relative. God is always found somewhere between black and white or between negative and positive. You cannot say, "This is my enemy," and see that enemy as 100 percent negative. Nor can you say, "This is my friend," and see the friend as 100 percent positive. That is impossible. Basically, this is the same situation. It is that kind of attitude that is very helpful in reducing hatred. I always say, "Talk to people." Religious people should not think only of how to propagate their religion, but also of how much they can contribute to humanity.

How do you see the connection and the relationship between Buddhism and Christianity here and in the rest of the Western world?

Generally, the relationship among various religions during the last few years is much improved—particularly between Tibetan Buddhism and Christianity. They have a much closer relationship: a much deeper understanding has developed. The present Pope and I have had several occasions to discuss this. And I've also discussed this with many other important figures in the Catholic and Protestant communities. I think we've developed very positive, close relationships. And that is very helpful to mutual learning. We have learned many things from Christian brothers and sisters and they have also learned some new techniques from us. For example, there is the practice of love and compassion and forgiveness. There is also a certain Buddhist technique adopted or utilized that involves concentration, or discipline. It is the Shamata, the one-pointedness of mind. That practice in Buddhism, in Eastern philosophy, is still a living tradition. It is something that I think is useful for some of our Christian practitioners.

In 1968, Thomas Merton came to Asia on his first visit out of the States. You had a chance to meet with him. He was a Catholic Trappist monk who was very interested in Tibetan Buddhism. What do you remember of your meeting with Thomas Merton?

That was a very pleasant meeting. And also, due to meeting with him, my understanding of Christianity was expanded, adding to my genuine respect for Christian practitioners and their contribution to humanity. I consider Thomas Merton a very strong, solid bridge between East and West. Since his sudden death, I've felt a great loss. I think he made one big contribution regarding a closer understanding and relation between Christians in general, and Catholics in particular, and Tibetan Buddhists.

You have spoken about compassion and love producing an inner courage and inner peace. Could you explain?

Compassion is a concern for people, for other sentient beings. And it is not merely a feeling of sympathy and pity, but a desire to do something to help. That is the kind of compassion that opens one's mind and one's self to others. It automatically develops a feeling that the other is part of you. And I think that helps. You see, there is no barrier; fear and suspicion are reduced. That in turn, gives you courage and will.

Many people feel overwhelmed and oppressed when they look at the external world and its many problems. They feel unable to do anything. How can one small individual make a difference in a world with so many problems? What do you have to say to that?

Today's problems did not spring up overnight. It could be anywhere from two years to two centuries that brought these problems where they are today. So now, the issue is to reduce or eliminate our problems, which may also take 100 years. It takes time; that's the nature of change. Basically, many of these negative things are essentially man-made. If we do not want these things to exist, we have to make an effort to change them. No one else is here to take care of them. We have to face them ourselves. There is no other choice. But the initiative must come from the individual. First there is one individual, then another joins, then a third person joins, until there are 100, then 1,000. After all, human society, human community, means a group of individuals. A big change will not take place because of one individual effort, but by the combined efforts of individuals.

How do you see what went on in China in June 1989 in relation to what has been going on in Tibet? How do you see the future of Tibet relative to that unrest?

For the time being, because the Chinese government practices hard-line policy, it is Tibetan policy, too. But there is something else going on in China. Something really great, I think, of historical importance. One thing that impresses me is that although the Chinese people, particularly the students, are brought up and educated in the communist society, which is of a violent nature, the people sincerely and strictly follow Mahatma Gandhi's teachings of non-violence. That is something really remarkable. This is a kind of confirmation for me, that non-violence is much closer to basic human nature, or human spirit, than is generally credited.

They were completely nonviolent in their demands for more freedom, more democracy, and less corruption. That, also, I think, is very beautiful. And although for the time being they lost, I think they made a great impact in the Chinese people's mind and on the world outside, too. Because of their strong human spirit and sincere motivation, it is only a question of time, I think, until their wish will be fulfilled. And I pray for their goal. China is the most populated nation in the world. As a Buddhist monk, when I pray for all sentient beings, that means a greater part of my prayer includes China because it has the largest population. Even small things can have a big effect in that country, because it affects so many people- more than a billion human souls.

MICHAEL TOMS: *That interview took place with the Dalai Lama in Costa Rica in June 1989. In October 1989, his Holiness led the chanting during the performance of a traditional Tibetan Lhasang ceremony designed to heal the environment. This ceremony was performed atop Mt. Tamalpais in Marin County just north of San Francisco. There are those who claim that the earthquake damage to the Bay area was considerably less than it might have been because of his Holiness' visit just prior to its occurrence.*

I had the opportunity to ask his Holiness a question at a press conference held immediately following the Lhasang ceremony. I asked him about the coming together of East and West and what that really means.

THE DALAI LAMA: As I mentioned earlier, these things are a very positive change, a positive development. At a certain stage in a society's development, an authoritarian, very rigid system may work. An example of that might be when the Russian Revolution took place and the Chinese Communist Revolution took place. For a certain period of time, it worked. But I believe that even though this system or ideology had the potential to break through the existing system, it has very little to offer as a new, meaningful way of life. The reason, to me, is quite clear. These revolutionary movements mainly come from hatred, not from love.

Of course, there are advances and a certain kind of love and concern involved. As far as working-class people and less-privileged people are concerned, the advances can seem very good. But compare the hate and energy of power with the energy of love. Compare the force of hatred with the force of compassion. I think the hatred force may be 60, 70, or perhaps 80 percent and only 20 to 30 percent compassion. Therefore, things cannot work properly and now we are seeing people who are realizing this situation. People are either compelled to change or compelled to accept things as they are. That's human history, right?

I consider the 20th century one of the most important in human history. Within this century, we've gained many experiences, positive as well as negative. As a result, I think humanity has become more discerning. When things become so dangerous and delicate and fearful, that helps develop human awareness. It took the nuclear attack, so awful, so powerful, to wake up the desire for world peace. After World War II, many people thought a third world war would inevitably. But because of the nuclear threat, people developed their awareness. So that is hopeful.

The same is true with the environment. We see that it is damaged. The signs of damage are already there. Again, that helped develop human awareness. In the religious field also, I feel that human awareness is being developed. In the name of different religions, human have suffered and inflicted great misery. By developing an awareness of other religions, we can open our eyes, our minds, and look with tolerance at the message of different religions.

EPILOGUE

The Dalai Lama serves as a model of kindness and compassion for each of us. Here is a man who has lost friends, family and his nation (more than one million Tibetans have lost their lives since the Chinese takeover in 1959, and this from a nation with less than a population of five million), yet he still exemplifies the ideals he speaks about.

In an emerging global society, the Dalai Lama also addresses the importance of recognizing the sameness inherent in all human beings, whatever their religion, race, or status in society. It's clear that this realization begins at home for each of us. As we are able to practice more kindness and compassion in our daily life, so too will the world change.

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

Dimensions of Spirituality

The Dalai Lama

TWO LEVELS OF SPIRITUALITY

BROTHERS AND SISTERS, I would like to address the topic of spiritual values by defining two levels of spirituality.

To begin, let me say that as human beings our basic aim is to have a happy life; we all want to experience happiness. It is natural for us to seek happiness. This is our life's purpose. The reason is quite clear: when we lose hope, the result is that we become depressed and perhaps even suicidal. Therefore, our very existence is strongly rooted in hope. Although there is no guarantee of what the future will bring, it is because we have hope that we are able to continue living. Therefore, we can say that the purpose of our life, our life's goal, is happiness.

Human beings are not produced by machines. We are more than just matter; we have feeling and experience. For that reason, material comfort alone is not enough. We need something deeper, what I usually refer to as human affection, or compassion. With human affection, or compassion, all the material advantages that we have at our disposal can be very constructive and can produce good results. Without human affection, however, material advantages alone will not satisfy us, nor will they produce in us any measure of mental peace or happiness. In fact, material advantages without human affection may even create additional problems. Therefore, human affection, or compassion, is the key to human happiness.

THE FIRST LEVEL OF SPIRITUALITY: **THE RELIGIONS OF THE WORLD AND THEIR VALUE FOR HUMANITY**

The first level of spirituality, for human beings everywhere, is faith in one of the many religions of the world. I think there is an important role for each of the major world religions, but in order for them to make an effective contribution to the benefit of humanity from the religious side, there are two important factors to be considered.

The first of these factors is that individual practitioners of the various religions; that is we ourselves, must practice sincerely. Religious teachings must be an integral part of our lives; they should not be separated from our lives. Sometimes we go into church or temple and say a prayer, or generate some kind of spiritual feeling, and then, when we step outside the church or temple, none of that religious feeling remains. This is not the proper way to practice. The religious message must be with us wherever we are. The teachings of our religions must be present in our lives so that, when we really need or require blessings or inner strength, those teachings will be there even at such times; they will be there when we experience difficulties because they are constantly present. Only when religion has become an integral part of our lives can it be really effective.

We also need to experience more deeply the meanings and spiritual values of our own religious tradition- we need to know these teachings not only on an intellectual level but also through our own deeper experience. Sometimes we understand different religious ideas on an overly superficial or intellectual level. Without a deeper feeling, the effectiveness of religion becomes limited. Therefore, we must practice sincerely, and religion must become part of our lives.

THE IMPORTANCE OF A CLOSE RELATIONSHIP AMONG RELIGIONS

The second factor is concerned more with interaction among the various world religions. Today, because of the increasing technological change and the nature of the world economy, we are much more dependent on one another than ever before. Different countries, different continents, have become more closely associated with one another. In reality the survival of one region of the world depends on that of others. Therefore, the world has become much closer, much more interdependent. As a result, there is more human interaction. Under such circumstances, the idea of pluralism among the world's religions is very important. In previous times, when communities lived separately from one another and religions arose in relative isolation, the idea that there was only one religion was very useful. But now the situation has changed, and the circumstances are entirely different. Now, therefore, it is crucial to accept the fact that different religions exist, and in order to develop genuine mutual respect among them, close contact among the various religions is essential. This is the second factor that will enable the world's religions to be effective in benefiting humanity.

When I was in Tibet, I had no contact with people of different religious faiths, so my attitude toward other religions was not very positive. But once I had had the opportunity to meet with people of different faiths and to learn from personal contact and experience, my attitude toward other religions changed. I realized how useful to humanity other religions are, and what potential each has to contribute to a better world. In the last several centuries the various religions have made marvelous contributions toward the betterment of human beings, and even today there are large numbers of followers of Christianity, Islam, Judaism, Buddhism, Hinduism, and so forth. Millions of people are benefiting from all these religions.

To give an example of the value of meeting people of different faiths, my meetings with the late Thomas Merton made me realize what a beautiful, wonderful person he was. On another occasion I met with a Catholic monk in Monserrat, one of Spain's famous monasteries. I was told this monk had lived for several years as a hermit on a hill just behind the monastery. When I visited the monastery, he came down from his hermitage especially to meet me. As it happened, his English was even worse than mine, and this gave me more courage to speak with him! We remained face to face, and I inquired, "In those few years, what were you doing on that hill?" He looked at me and answered, "Meditation on compassion, on love." As he said those few words, I understood the message through his eyes. I truly developed genuine admiration for this person and for others like him. Such experiences have helped confirm in my mind that all the world's religions have the potential to produce good people, despite their difference of philosophy and doctrine. Each religious tradition has its own wonderful message to convey.

For example, from the Buddhist point of view the concept of a creator is illogical; because of the ways in which Buddhists analyze causality, it is a difficult concept for Buddhists to understand. However, this is not the place to discuss philosophical issues. The important point here is that for the people who so follow those teachings in which the basic faith is in a creator, that approach is very effective. According to those traditions, the individual human being is created by God. Moreover, as I recently learned from one of my Christian friends, they do not accept the theory of rebirth and, thus do not accept past or future lives. They accept only this life. However, they hold that this very life is created by God, the creator, and that idea develops in them a feeling of intimacy with God. Their most important teaching is that since it is by God's will that we are here, our future depends upon the creator, and that because the creator is considered to be holy and supreme, we must love God, the creator.

What follows from this is the teaching that we should love our fellow human beings. This is the primary message here. The reasoning is that as we love God, we must love our fellow human beings because they, like us, were created by God. Their future, like ours, depends on the creator; therefore their situation is like our own. Consequently, the faith of people who say, "Love God," but who themselves do not show genuine love toward their fellow human beings is questionable. The person who believes in God

and in love for God must demonstrate the sincerity of his or her love of God through love directed toward fellow human beings. This approach is very powerful, isn't it?

Thus, if we examine each religion from various angles in the same way- not simply from our own philosophical position but from several points of view- there can be no doubt that all major religions have the potential to improve human beings. This is obvious. Through close contact with those of other faiths it is possible to develop a broadminded attitude and mutual respect with regard to other religions. Close contact with different religions helps me to learn new ideas, new practices and new methods or techniques that I can incorporate into my own practice. Similarly, some of my Christian brothers and sisters have adopted certain Buddhist methods- for example, the practice of one-pointedness of mind as well as technique to help improve tolerance, compassion, and love. There is great benefit when practitioners of different religions come together for this kind of interchange. In addition to the development of harmony among them, there are other benefits to be gained as well.

Politicians and national leaders frequently talk about "coexistence" and "coming together." Why not we religious people too? I think the time has come. At Assisi in 1987, for example, leaders and representatives of various world religions met to pray together, although I am not certain whether "prayer" is the exact word to describe the practice of all these religions accurately. In any case, what is important is that representatives of the various religions come together in one place and, according to their own belief, pray. This is already happening and is, I think, a very positive developing harmony and closeness among the world's religions. Since without such effort, we will continue to experience the many problems that divide humanity.

If religion were the only remedy for reducing human conflict, but that remedy itself became another source of conflict, it would be disastrous. Today, as in the past, conflicts take place in the name of religion, because of religious differences, and I think this is very, very sad. But as I mentioned earlier, if we think broadly, deeply, we will realize that the situation in the past is entirely different from the situation today. We are no longer isolated but are instead interdependent. Today, therefore, it is very important to realize that a close relationship among the various religions is essential, so that different religious groups may work closely together and make a common effort for the benefit of humankind.

Thus, sincerity and faith in religious practice on the one hand, and religious tolerance and cooperation on the other hand, comprise this first level of value of spiritual practice to humanity.

THE SECOND LEVEL OF SPIRITUALITY: COMPASSION AS THE UNIVERSAL RELIGION

The second level of spirituality is more important than the first because, no matter how wonderful any religion may be, it is still accepted only by a very limited number of people. The majority of the five or six billion human beings on our planet probably do not practice any religion at all. According to their family background they might identify themselves as belonging to one religious group or another- "I am Hindu"; "I am Buddhist"; "I am Christian"- but deep down, most of these individuals are not necessarily practitioners of any religious faith. That is all right; whether or not a person embraces a religion is that person's right as an individual. All the great ancient masters, such as Buddha, Mahavira, Jesus Christ, and Mohammed, failed to make the entire human population spiritually minded. The fact is that nobody can do that. Whether those nonbelievers are called atheists does not matter. Indeed, according to some Western scholars, Buddhists are also atheists, since they do not accept a creator. Therefore, I sometimes add one more word to describe these nonbelievers, and that is "extreme"; I call them *extreme* nonbelievers. They are not only nonbelievers but are extreme in their view in that they hold that spirituality has no value. However, we must remember that these people are also a part of humanity, and that they also, like all human beings, have the desire to be happy- to have a happy and peaceful life. This is the important point.

I believe that it is all right to remain a nonbeliever, but as long as you are a part of humanity, as long as you are a human being, you need human affection, human compassion. This is actually the essential teaching of all the religious traditions: the crucial point is compassion, or human affection. Without human affection, even religious beliefs can become destructive. Thus, the essence, even in religion, is a good heart. I consider human affection, or compassion, to be the universal religion. Whether a believer or a nonbeliever, everyone needs human affection and compassion, because compassion gives us inner strength, hope and mental peace. Thus, it is indispensable for everyone.

Let us, for example, examine the usefulness of the good heart in daily life. If we are in a good mood when we get up in the morning, if there is a warm-hearted feeling within, automatically our inner door is opened for that day. Even should an unfriendly person happen along, we would not experience much disturbance and may even manage to say something nice to that person. We could chat with the not-so-friendly person and perhaps even have a meaningful conversation. But on a day when our mood is less positive and we are feeling irritated, automatically our inner door closes. As a result, even if we encounter our best friend, we feel uncomfortable and strained. These instances show how our inner attitude makes a great difference in our daily experiences. Therefore, in order to create a pleasant atmosphere within ourselves, within in our families, within our communities, we have to realize that the ultimate source of that pleasant atmosphere is within the individual, within each of us- a good heart, human compassion, love.

Once we create a friendly and positive atmosphere, it automatically helps to reduce fear and insecurity. In this way we can easily make more friends and create more smiles. After all, we are social animals. Without human friendship, without the human smile, our life becomes miserable. The lonely feeling becomes unbearable. It is a natural law- that is to say, according to natural law we depend on others to live. If, under certain circumstances, because something is wrong inside us, our attitude toward fellow human beings, on whom we depend, becomes hostile, how can we hope to attain peace of mind or a happy life? According to basic human nature, or natural law, affection- compassion- is the key to happiness.

According to contemporary medicine, a positive mental state, or peace of mind, is also beneficial for our physical health. If we are constantly agitated, we end up harming our own health. Therefore, even from the point of view of our health, mental calmness and peacefulness are very important. This shows that the physical body itself appreciates and responds to human affection, human peace of mind.

BASIC HUMAN NATURE

If we look at basic human nature, we see that our nature is more gentle than aggressive. For example, if we examine various animals, we notice that animals of a more peaceful nature have a corresponding body structure, whereas predatory animals have a body structure that has developed according to *their* nature. Compare the tiger and the deer: there are great differences in their physical structures. When we compare our own body structure to theirs, we see that we resemble deer and rabbits more than tigers. Even our teeth are more like theirs, are they not? They are not like a tiger's. Our nails are another good example. I cannot even catch a rat with my human fingernails alone. Of course, because of human intelligence, we are able to devise and use various tools and methods to accomplish things that would be difficult to accomplish without them. Thus, as you can see, because of our physical fundamental human nature as shown by our basic physical structure.

COMPASSION AND CONFLICT RESOLUTION

Given our current global situation, cooperation is essential, especially in fields such as economics and education. The concept that differences are important is now more or less gone, as demonstrated by the movement toward a unified Western Europe. This movement is, I think, truly marvelous and very

timely. Yet this close work between nations did not come about because of compassion or religious faith, but rather because of necessity. There is a growing tendency in the world toward global awareness. Under current circumstances a closer relationship with others has become an element of our very survival. Therefore, the concept of universal responsibility based on compassion and on a sense of brotherhood and sisterhood is now essential. The world is full of conflicts; conflicts because of ideology, because of religion, even conflicts within families. Conflicts based on one person wanting one thing and another wanting something else. So if we examine the sources of these many conflicts, we find that there are many different sources, many different causes, even within ourselves.

Yet, in the meantime, we have the potential and ability to come together in harmony. All these other things are relative. Although these are many sources of conflict, there are at the same time many sources that bring about unity and harmony. The time has come to put more emphasis on unity. Here again there must be human affection. For example, you may have a different ideological or religious opinion from someone else. If you respect the other's rights and sincerely show a compassionate attitude toward that person, then it does not matter whether his or her idea is suitable for yourself; that is secondary. As long as the other person believes in it, as long as that person benefits from such a viewpoint, it is his or her absolute right. So we must respect that and accept the fact that different viewpoints exist. In the realm of economics as well, one's competitors must also receive some profit, because they too have to survive. When we have a broader perspective based on compassion, I think things become much easier. Once again, compassion is the key factor.

DEMILITARIZATION

Today, our world situation has eased considerably. Fortunately, we can now think and talk seriously about demilitarization, or at least the idea of demilitarization. Five years ago, or perhaps even as recently as two years ago, it was difficult even to think about it, but now the Cold War between the former Soviet Union and the United States is over. With regard to the United States, I always tell my American friends, "Your strength comes not from nuclear weapons but from your ancestors' noble ideas of freedom, liberty and democracy." When I was in the United States in 1991, I had the opportunity of meeting with former President George Bush. At the time we discussed the New World Order, and I said to him, "A New World Order" with compassion is very good. I'm not so sure about a New World Order with compassion."

I now believe that the time is ripe to think and talk about demilitarization. There are already some signs of weapons reductions and for the first time, denuclearization. Step by step, we are seeing a reduction in weapons, and I think our goal should be to free the world, our small planet, from weapons. This does not mean, however, that we should abolish all forms of weapons. We may need to keep some, since there are always some mischievous people and groups among us. In order to take precautions and be safeguarded from these sources, we should create a system of regionally monitored international police forces, not necessarily belonging to any one nation but controlled collectively and supervised ultimately by an organization like the United Nations or another similar international body. That way, with no weapons available, there would be no danger of military conflict between nations, and there would also be no civil wars.

War has remained, sadly, a part of human history up to the present, but I think the time has come to change the concepts that lead to war. Some people consider war to be something glorious; they think that through war they can become heroes. This usual attitude toward war is very wrong. Recently an interviewer remarked to me, "Westerners have a great fear of death, but Easterners seem to have very little fear death." To that I half-jokingly responded, "It seems to me that, to the Western mind, war and the military establishment are extremely important. War means death, by killing, not by natural death, because you are so fond of war. We Easterners, particularly Tibetans, cannot even begin to consider war;

we cannot conceive of fighting, because the inevitable result of war is disaster: death, injuries, and misery. Therefore the concept of war in our minds is extremely negative. That means we actually have more fear of death than you. Don't you think?" Unfortunately, because of certain factors, our ideas about war are incorrect. Therefore, the time has come to think seriously about demilitarization.

I felt this very strongly during and after the Persian Gulf crisis. Of course, everybody blames Saddam Hussein, and there is no question that Saddam Hussein is negative; he made many mistakes and acted wrongly in many ways. After all, he is a dictator, and a dictator is of course, something negative. However, without his military establishment, without his weapons, Saddam Hussein could not function as that kind of dictator. Who supplied those weapons? The suppliers also bear the responsibility. Some Western nations supplied him with weapons without regard for the consequences.

To think only of money, of making a profit from selling weapons, is really terrible. I once met a French woman who had spent many years in Beirut, Lebanon. She told me with a great sadness that during the crisis in Beirut there were people at one end of the city making a profit selling weapons, and that every day, at the other end of the city, other innocent people were being killed with those very weapons. Similarly, on the one side of our planet there are people living a lavish life with the profits made from selling arms, while innocent people are getting killed with those fancy bullets on the other side of our planet. Therefore, the first step is to stop selling weapons. Sometimes I tease my Swedish friends: "Oh, you are really wonderful. During the last period of conflict you remained neutral. And you always consider the importance of human rights and world peace. Very good. But in the meantime you are selling weapons. This is a little bit of a contradiction, isn't it?"

Therefore, since the time of the Persian Gulf crisis I myself made an inner pledge, a commitment that for the rest of my life I will contribute to furthering the idea of demilitarization. As far as my own country is concerned, I have made up my mind that in the future, Tibet should be a completely demilitarized zone. Once again, in working to bring about demilitarization, the key factor is human compassion.

CONCLUSION: THE MEANING OF COMPASSION

I have talked a great deal about compassion without explaining its precise meaning. I would like to conclude by explaining the meaning of compassion, which is often misunderstood. Genuine compassion is based not on our own projections and expectations, but rather on the rights of the other: irrespective of whether another person is a close friend or an enemy, as long as that person wishes for peace and happiness and wishes to overcome suffering, then on that basis we develop genuine concern for his or her problem. This is genuine compassion.

Usually when we are concerned about a close friend, we call this compassion. This is not compassion; it is attachment. Even in marriage, those marriages that last a long time do so not because of attachment, although it is generally present, but because there is also compassion. Marriages that last only a short time do so because of a lack of compassion; there is only emotional attachment based on projection and expectation. When the only bond between close friends is attachment, then even a minor issue may cause one's projections to change. As soon as our projections change, the attachment disappears; because that attachment was based solely on projection and expectation.

It is possible to have compassion without attachment and similarly to have anger without hatred. Therefore, we need to clarify the distinctions between compassion and attachment, and between anger and hatred. Such clarity is useful in our daily life and in our efforts toward world peace. I consider these to be basic spiritual values for the happiness of all human beings, regardless of whether one is a believer or a nonbeliever.

Source: This teaching was given by His Holiness Dalai Lama at the National Tennis Centre, Melbourne, Australia. May 4, 1992, this teaching and others in booklet form by His Holiness the Dalai Lama, such

as *A Human Approach to World Peace* (65,000 copies in print), *Compassion and the Individual* (61,000 copies), *The Global Community and the Need for Universal Responsibility* (15,000 copies), and *Words of Truth: A Prayer for Peace in Tibet and Compassion in the World* (7,000 copies). Tens of thousands more copies of most of these booklets are also in print in many different languages. (Wisdom Publication, 1995).

AWARENESS OF DEATH

By Dalai Lama

*Just as when weaving
One reaches the end
With fine threads woven throughout,
So is the life of humans.
-BUDDHA*

It is crucial to be mindful of death, to contemplate that you will not remain long in this life. If you are not aware of death, you will fail to take advantage of this special human life that you have already attained. It *is* meaningful since, based on it, important effects can be accomplished.

Analysis of death is not for the sake of becoming fearful but to appreciate this precious lifetime during which you can perform many important practices. Rather than being frightened, you need to reflect that when death comes, you will lose this good opportunity for practice. In this way contemplation of death will bring more energy to your practice.

*You need to accept that death comes in the normal course of life. As Buddha said:
A place to stay untouched by death - Does not exist.
It does not exist in space, it does not exist in the ocean.
Nor if you stay in the middle of a mountain.
If you accept that death is part of life, then when it actually does come,
you may face it more easily.*

When people know deep inside that death will come but deliberately avoid thinking about it, that does not fit the situation and is counterproductive. The same is true when old age is not accepted as part of life but taken to be unwanted and deliberately avoided in thought. This leads to being mentally unprepared; then when old age inevitably occurs, it is very difficult.

Many people are physically old but pretend they are young. Sometimes when I meet with longtime friends, such as certain senators in countries like the United States, I greet them with, "My old friend," meaning that we have known one another for a long period, not necessarily physically old. But when I say this, some of them emphatically correct me. "We are not old! We are longtime friends." Actually, they *are* old- with hairy ears, a sign of old age, but they are uncomfortable with being old. That is foolish.

I usually think of the maximum duration of a human life as one hundred years, which, compared to the life of the planet, is very short. This brief existence should be used in such a way that it does not create pain for others. It should be committed not to destructive work but to more constructive activities, at least not to harm others, or create trouble for them. In this way our brief span as a tourist on this planet will be meaningful. If a tourist visits a certain place for a short period and creates more trouble, that is silly. But if, as a tourist, you make others happy during this short period, that is wise. When you yourself move on to your next place, you feel happy. If you create problems, even though you yourself do not encounter any difficulty during your stay, you will wonder what the use of your visit was.

Of life's one hundred years, the early portion is spent as a child and the final portion is spent in old age, often just like an animal feeding and sleeping. In between, there might be sixty or seventy years to be used meaningfully. As Buddha said:

Half of the life is taken up with sleep. Ten years are spent in childhood. Twenty years are lost in old age. Out of the remaining twenty years, sorrow, complaining, pain, and agitation eliminate much time, and hundreds of physical illnesses destroy much more.

To make life meaningful, acceptance of old age and death as parts of our life is crucial. Feeling that death is almost impossible just creates more greediness and more trouble, sometimes even deliberate harm to others. When we take a good look at how supposedly great personages, emperors, monarchs, and so forth, built huge dwelling places and walls, we see that deep inside their minds was an idea that they would stay in this life forever. This self-deception results in more pain and more trouble for many people.

Even for those who do not believe in future lifetimes, contemplation of reality is productive, helpful, scientific. Because persons, minds, and all other caused phenomena change moment by moment, this opens up the possibility for positive development. If situations did not change, they would forever retain the nature of suffering. Once you know things are always changing, even if you are passing through a very difficult period, you can find comfort in knowing that the situation will not remain that way forever. So, there is no need for frustration.

Good fortune also is not permanent; consequently, there is no use for too much attachment when things are going well. An outlook of performance ruins us: Even if you accept that there are future lives, the present becomes your preoccupation, and the future takes on little import. This ruins a good opportunity when your life is endowed with the leisure and facilities to engage in productive practices. An outlook of impermanence helps.

Being aware of impermanence calls for discipline, 'taming the mind', but this does not mean punishment, or control from the outside. Discipline does not mean prohibition; rather, it means that when there is a contradiction between long-term and short-term interests, you sacrifice the short-term for the sake of long-term benefit. This is *self-discipline*, which stems from ascertaining the cause and effect of karma. For example, for the sake of my stomach's returning to normal after my recent illness, I am avoiding sour foods and cold drinks that otherwise appear to be tasty and attractive. This type of discipline means protection. In a similar way, reflection on death calls for self-discipline and self-protection, not punishment.

Human beings have all the potential to create good things, but its full utilization requires freedom, liberty. Totalitarianism stifles this growth. In a complementary way, individualism means that you do not expect something from the outside or that you are waiting for orders; rather, you yourself create the initiative. Therefore, Buddha frequently called for "individual liberation," meaning self-liberation, not through an organization. Each individual must create her or his own positive future. Freedom and individualism require self-discipline. If these are exploited for the sake of afflictive emotions, there are negative consequences. Freedom and self-discipline must work together.

BROADENING YOUR PERSPECTIVE

From a Buddhist perspective, the highest of all aims is to achieve Buddhahood in order to be capable of helping a vast number of sentient beings; however, a medium level of achievement can liberate you from the painful round of birth, aging, sickness and death; a lower, but still valuable level of achievement is the improvement of your future lives. From the gradual improvement of your lives liberation can be attained. First, your perspective extends to include future lives; then by thoroughly understanding your own plight, your perspective deepens to include all of the rounds of suffering from one life to another, called cyclic existence or samsara. Finally this understanding can be extended to others, through the compassionate wish that all sentient beings be freed from suffering and the causes of suffering. This compassion drives you to aspire to Buddhahood.

You have to be concerned with deeper aspects of life that affect future lives before understanding the full nature of suffering and cyclic existence. This understanding of suffering, in turn, is required for the full development of compassion. Similarly, we Tibetans are seeking to achieve a measure of self-rule in Tibet in order to be of service to the beings in our homeland, but we are also striving to establish ourselves in a refugee situation in India. The accomplishment of the former, greater purpose depends upon our accomplishing the latter, temporary aim.

DISADVANTAGES OF NOT BEING MINDFUL OF DEATH

It is beneficial to be aware that you will die. Why? If you are not aware of death, you will not be mindful of your practice, but will just spend your life meaninglessly, not examining what sorts of attitudes and actions perpetuate suffering and which ones bring about happiness.

If you are not mindful that you might die soon, you will fall under the sway of a false sense of permanence “I’ll die later on, later on.” Then, when the time comes, even if you try to accomplish something worthwhile, you will not have the energy. Many Tibetans enter a monastery at a young age and study texts about spiritual practice, but when the time comes to really practice, the capacity to do so is somehow lacking. This is because they do not have a true understanding of impermanence.

If, having thought about how to practice, you make a decision that you absolutely have to do so in retreat for several months or even for many years, you have been motivated by your knowledge of impermanence. But if that urgency is not maintained by contemplating the ravages of impermanence again and again, your practice will peter out. This is why some people stay in retreat for years but experience no imprint on their lives afterward. Contemplating impermanence not only motivates your practice, but also fuels it.

If you have a strong sense of the certainty of death and of the uncertainty of its arrival, you will be motivated from within. It will be as if a friend is cautioning, “Be careful, be earnest, another day is passing.”

You might even leave home for the monastic life. If you did, you would be given a new name and new clothing. You would also have fewer busy activities; you would have to change your attitude, directing your attention to deeper purposes. If, however, you continued busying yourself with the superficial affairs of the moment; delicious food, good clothing, better shelter, pleasant conversation, many friends and acquaintances, and even making an enemy, if someone does something you do not like and then quarreling and fighting, you would be no better off than you were before you entered the monastery, and perhaps even worse. Remember, it is not sufficient to withdraw from these superficial activities out of embarrassment or fear of what your friends who are also on the path might think; the change must come from within. This is true for monks and nuns as well as lay people who take up practice.

Perhaps you are beset by a sense of permanence, by thinking that you will not die soon and that while you are still alive, you need especially good food, clothing, and conversation. Out of desire for the wondrous effects of the present, even if they are of little meaning in the long run, you are ready to employ all sorts of shameless exaggerations and devices to get what you want; making loans at high interest, looking down on your friends, starting court proceedings, all for the sake of more than adequate provisions.

Since you have given your life over to such activities, money becomes more attractive than study, and even if you attempt practice, you do not pay much attention to it. If a page falls out of a book, you might hesitate to retrieve it, but if some money falls to the ground, there is no question. If you encountered those who have really devoted their lives to deeper pursuits, you might think well of that devotion, but that would be all; whereas if you see someone dressed in finery, displaying his or her wealth, you would wish for it, lust after it, hope for it, with more and more attachment. Ultimately, you will do anything to get it.

Once you are intent on the fineries of this life, your afflictive emotions increase, which in turn necessarily bring about more bad deeds. These counter-productive emotions only lead to trouble, making yourself and those around you uncomfortable. Even if you briefly learn how to practice the stages of the path to enlightenment, you acquire more and more material things and get involved with more and more people to the point where you are, so to speak, practicing the superficialities of this life, meditatively cultivating desire for friends and hatred for enemies and trying to figure out ways to fulfill these afflictive emotions. At that point, even if you hear about real, beneficial practice, you are apt to feel, “Yes, that is so, but...”. One ‘but’ after another. Indeed, you have become accustomed to afflictive emotions throughout your initial, less cyclic existence. But now you have added on the very practice of superficiality. This makes the situation even worse, turning you away from what will really help.

Driven by such lust, you will find no comfort. You are not making others happy, and certainly not yourself. As you become more self-centered- “*my* this, *my* that, *my* body, *my* wealth”- anyone who interferes immediately becomes an object of anger. Although you make much out of “*my* friends” and “*my* relatives,” they cannot help you at birth or at death; you come here alone, and you have to leave alone. If on the day of your death a friend could accompany you, attachment would be worthwhile, but it cannot be so. When you are reborn in a totally unfamiliar situation, if your friend from the last lifetime could be of some help, that too would be something to consider, but it is not to be had. Yet, in between birth and death, for several decades it is “*my* friend,” “*my* sister,” “*my* brother.” This misplaced emphasis does not help at all, except to create more bewilderment, lust, and hatred.

When friends are overemphasized, enemies also come to be overemphasized. When you are born, you do not know anyone and no one knows you. Even though all of us equally want happiness and do not want suffering, you like the faces of some people and think, “These are *my* friends,” and dislike the faces of others and think, “These are *my* enemies.” You affix identities and nicknames to them and end up practicing the generation of desire for the former and the generation of hatred for the latter. What value is there in this? - None. The problem is that so much energy is being expended on concern for a level no deeper than the superficial affairs of this life. The profound loses out to the trivial.

If you have not practiced and on your dying day you are surrounded by sobbing friends and others involved in your affairs, instead of having someone who reminds you of virtuous practice, this will only bring trouble, and you will have brought it on yourself. Where does the fault lie? In not being mindful of impermanence.

ADVANTAGES OF BEING MINDFUL OF IMPERMANENCE

However, if you do not wait until the end for the knowledge that you die to sink in, and you realistically assess your situation now, you will not be overwhelmed by superficial, temporary purposes. You will not neglect what matters in the long run. It is better to decide from the very beginning that you will die and investigate what is worthwhile. If you keep in mind how quickly this life disappears, you will value your time and do what is valuable. With a strong sense of the imminence of death, you will feel the need to engage in spiritual practice, improving your mind, and will not waste your time in various distractions ranging from eating and drinking to endless talk about war, romance, and gossip.

All beings want happiness and do not want suffering. We use many level of techniques for removing unwanted suffering in its superficial and deep forms, but it is mostly humans who engage in techniques in the earlier part of their lives to avoid suffering later on. Both those who do and do not practice religion seek over the course of their lives to lessen some sufferings and to remove others, sometimes even taking on pain as a means to overcome greater suffering and gain a measure of happiness.

Everyone tries to remove superficial pain, but there is another class of techniques concerned with removing suffering on a deeper level; aiming at a minimum to diminish suffering in future lives and,

beyond that, even to remove all forms of suffering for oneself as well as for all beings. Spiritual practice is of this deeper type.

These techniques involve an adjustment of attitude; thus, spiritual practice basically means to adjust your thought well. In Sanskrit it is called *dharma*, which means “that which holds.” This means that by adjusting counterproductive attitudes, you are freed from a level of suffering and thus *held back* from that particular suffering. Spiritual practice protects, or holds back, yourself and others from misery.

From first understanding your own situation in cyclic existence and seeking to hold yourself back from suffering, you extend your realization to other beings and develop compassion, which means to dedicate yourself to holding others back from suffering. It makes practical sense for you, just one being, to opt for taking care of many, but also, by concentrating on the welfare of others, you yourself will be happier. Compassion diminishes fright about your own pain and increases inner strength. It gives you a sense of empowerment, of being able to accomplish your task. It lends encouragement.

Let me give you a small example. Recently, when I was in Bodh Gaya, I fell ill from a chronic intestinal infection. On the way to the hospital, the pain in my abdomen was severe, and I was sweating a great deal. The car was passing through the area of Vulture Peak (Buddha taught here) where the villagers are extremely poor. In general, Bihar State is poor, but that particular area is even more so. I did not even see children going to or coming from school, just poverty and sickness. I have a very clear memory of a small boy with polio, who had rusty metal braces on his legs and metal crutches up to his armpits. It was obvious that he had no one to look after him. I was very moved. A little later on, there was an old man at a tea stop, wearing only a dirty piece of cloth, fallen to the ground, left to lie there with no one to take care of him.

Later, at the hospital, my thought kept circling on what I had seen, reflecting on how sad it was that here I had people to take care of me but those poor people had no one. That is where my thoughts went, rather than to my own suffering. Though sweat was pouring out of my body, my concern was elsewhere.

In this way, though my body underwent a lot of pain (a hole had opened in my intestinal wall) that prevented sleep, my mind did not suffer any fear or discomfort. It would only have made the situation worse if I had concentrated on my own problems. This is an example from my small experience of how an attitude of compassion helps even oneself, suppressing some degree of physical pain and keeping away mental distress, despite the fact that others might not be directly helped.

Compassion strengthens your outlook, and with that courage you are more relaxed. When your perspective includes the suffering of limitless beings, your own suffering looks comparatively small.

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

7

Visiting His Holiness the Dalai Lama at Dharamsala

By Steve Lowe - Nguyen Thien Bao

As you may already know, in November 2006, Venerable Thich Nguyen Tang was honoured to lead a pilgrimage of 51 Vietnamese Buddhist followers, a group consisting of people from Melbourne, Sydney & Perth (Australia) and Texas & California (USA). Between November 7th to 19th, we visited many holy

sites where the Lord Buddha had significant experiences in his life. Places such as Lumbini - where Buddha was born; Bodhgaya - the place Buddha attained enlightenment; Sarnath - where Buddha gave his first sermon; Kusinagar - where Buddha attended the Mahaparinirvana.

One highlight, of our pilgrimage in India, was hoped to be an audience with His Holiness the Dalai Lama, but nothing could guarantee we would be able to see Him. On November 17th we set out on a 2 day trip to Dharamsala, north of New Delhi. The first day was easier open roads, but most of the second day of our trip was spent driving up steep and winding mountain roads. It was a hard climb, the road often seeming quite dangerous, with barely enough room for vehicles to pass each other. But, some how, due to the merit and virtue of practicing Buddhism, our group arrived safely in Dharmasala at 8pm.

Once there, it became easier to understand some of the suffering which His Holiness and his people have been experiencing for so many decades, since 1959. The path leading here is difficult, so too the life here is hard.

At 9am, the next morning, November 18th, our group came to visit and pay our respects by prostrating ourselves before His Holiness. Although His Holiness had just returned from Japan and many television, radio and newspaper reporters had interviewed him, he was very happy to give us an opportunity to see him directly. He asked us to recite the Heart Sutra for him in Vietnamese. He also read of some of our Buddhist publications and saw photographs of our monastery in Melbourne. Venerable Thich Nguyen Tang was most honored to be able to present to him a publication of ours, authored by His Holiness, '*Compassion and the Individual*' which I had translated into Vietnamese from his original publication'.

"It is a true 'holy place' of India, if we compare with other holy places in India". They were a few of the words which Venerable Nguyen Tang said to His Holiness, when our group met him. Because Dharamsala is the location in which His Holiness, the living incarnation of the Buddha, is living, many hundreds of thousands of people around the world visit and practice Buddhism here every year. They also come here to share the sorrow and suffering of the Tibetan people.

Our group donated US\$1,000 and AU\$1,000 to this Living Buddha. His Holiness offered every one in our group a white Katag (scarf) and small golden Buddha statue. He was particularly careful to make sure all members had the opportunity take a group photo with him. It was a most wonderful experience, that day we met His Holiness.

We, the Vietnamese Buddhist members from Quang Duc Monastery, Melbourne, Australia, wish that His Holiness enjoys good health, longevity, peace and happiness and that all of His Buddhist works reach completion. We also pray that his country will soon get back her freedom and independence and that His Holiness the Dalai Lama may safely return back to his homeland in the near future.

Nam Mo Sakya Muni Buddha

Quang Duc Monastery

History, lineage and organisation

Vietnamese Australians are the largest single ethnic Buddhist group in Australia. According to the 2001 census there are a total of 154 833 Vietnam-born people in Australia, 56 664 or 36.6% of whom live in Victoria. The majority (33 145) of the Vietnam-born in Victoria are Buddhists, and the 17 Vietnamese Buddhist temples in Melbourne out-number those of any other single Buddhist group. This study looked at two Vietnamese temples in Melbourne: Quang Duc Temple and Quang Minh Temple. These will be described in the next two case studies.

Quang Duc Temple is a major Vietnamese Buddhist Centre for the northern and western regions of Melbourne. The temple is named after Most Ven. Thich Quang Duc, a Vietnamese monk, who in 1963 self-immolated while sitting in the lotus position as a protest against the oppression of Buddhist priests and the Buddhist community by the Diem government in South Vietnam.

Quang Duc Monastery incorporates Quang Duc Monastery as well as Quang Duc Buddhist Welfare Association of Victoria. Ven. Thich Tam Phuong, who came to Australia in 1987, is the Abbot of the Quang Duc Monastery as well as a director of the non-profit Quang Duc Buddhist Welfare Association of Victoria, and Ven. Thich Nguyen Tang is the Vice-Abbot of Quang Duc Monastery; Ven. Thich Nguyen Tang arrived in Australia in 1998 and was the first Buddhist monk to be granted permanent residency in Australia based on a religious visa application. In addition to the abbot and the Vice-Abbot there are two nuns residing at the Monastery. The Monastery is managed by a committee of 10 who are elected by the abbot. Quang Duc Monastery has 1000 members who receive the Monastery's newsletter, which is published once every three months in English and Vietnamese.

The members of the Monastery are mainly Vietnamese except for a small minority of around 20 Anglo-Australians. The first Anglo-Australians to come to the Monastery were local retirees who would come in every day to help; later they began to attend the meditation classes at the centre and to study Buddhism. Other Anglo-Australians at the Monastery have heard about the Monastery through the Moreland City Council, which provides information about the Monastery in their information booklet as well as on their website. The Monastery belongs to the *Lam Te* lineage of Vietnamese Buddhism.

Quang Duc Monastery was established in 1990 as an initiative of the local Vietnamese community who wanted to have a Monastery in the area. The community members set up a small three bedroom house in the northern suburb of Broadmeadows, and asked Ven. Thich Tam Phuong to take residence as the abbot. The house was used for worship, religious education and many other Buddhist activities. Over time the Monastery community grew, and it became evident that to meet the needs of its members as well as the Vietnamese Buddhist community of the northern region a larger place was needed. In May 1997 the centre purchased a former primary school, in the suburb of Fawkner, from the Victorian Education Department, on an area of nearly two acres. This was one of the approximately 200 primary Schools in Victoria which were sold due to cut backs in education funding. The Monastery also received approval from the local Moreland City Council to set up a Buddhist Welfare Centre as part of the complex. By 2001 plans were made for the construction of a large two story building. The first level is a multi-purpose community hall, the second level is a large Buddha Hall which is solely dedicated to religious practices such as meditation and chanting. The structure of the building reflects the dual focus of the Quang Duc Monastery on the preservation of Vietnamese traditions and culture as well as strictly

religious concerns. The foundation stone for the building was laid in 2001 and the construction was completed and the building opened at the end of 2003.

Activities

Since its inception in 1990 the main objective of the Monastery has been to serve the local Vietnamese communities living in the northern region through the provision of a range of activities and services. The religious activities at Quang Duc Monastery include weekly classes in Buddhist education, daily recitation of *sutras*, Buddhist Youth groups (which, as in Vietnam are modeled on the scouts) and Buddhist family groups. Regular prayer services are held, which include prayer for peace and happiness to promote quality of life for all sentient beings. Morning tea and discussion groups are held every weekend. The Monastery runs meditation classes for beginners and advance students; these are very popular and attended by the Vietnamese members and the Anglo-Australians. Three retreats are held at the centre annually in July, April (during Easter holidays) and in December; the latter is a very popular retreat and rotates between Vietnamese Monasteries around Australia. In 2005 it was held in Queensland, and was attended by 300 people. Other religious activities offered by the Monastery include marriage celebrations, special prayers for weddings, funerals and memorial services, and activities and entertainment for the aged members. The bulk of these activities take place on weekends, when over 200 people attend the centre.

The centre also offers a range of cultural activities which include Bo De Vietnamese Language School, children's cultural classes designed to help them retain their Vietnamese Buddhist tradition and culture, and Kong Fu classes, which are very popular and attended by around 50 on weekends. The Monastery also hosts a vegetarian lunch once every three months; this is both a social gathering and a fundraising event. Ven. Thich Nguyen Yang emphasized the importance of fostering the Vietnamese culture and language among the young Australian- Vietnamese members:

The second generation of Vietnamese in Australia have lost their way, they have lost their culture, they lost their land. 20% of young Vietnamese people are put in jail; this is a very high level. So, as Buddhists we would like to do something for the Vietnamese young generation. We can give them their culture and their language and this is important, because within the families there is a lack of communication between the parents and the children. The parents are busy all the time and don't have time to talk to their children. The children speak English 24 hours a day and the parents speak Vietnamese so they can't communicate [...] the Monastery is bringing the families back together, parents and children attend the Monastery together, children to do activities and study and parents have other activities like working in the garden and the kitchen, or pray in the Buddha Hall for the deceased. These activities are followed by Dharma talks and a free vegetarian lunch, which gives everyone more opportunity to socialise.

The major events celebrated at the centre include the *New Year Celebration (Tet)*, the *Buddha's Birthday* and the *Parents' Day*. The Monastery is active in the area of welfare and community service. It is involved in the prison chaplaincy program and visits Vietnamese and other Buddhist inmates once a month. The centre also makes monthly visits to Footscray Hospital, Sunshine Hospital, St. Vincent's Hospital and the Royal Children's Hospital to offer prayer. The Monastery offers monthly tours of the Monastery to primary schools in the area, which includes an introductory talk on Buddhism and Vietnamese culture. Quang Duc Monastery offers a one-to-one counseling service to help community members with family problems, social problems and, in particular, gambling related problems. It offers temporary accommodation and a referral service to those in the Vietnamese community affected by domestic violence, gambling and substance abuse. Some of these services are provided in partnership with agencies such as the Vietnamese Women's Association, the Community Health Centre in Footscray and Centrelink. The Monastery has sought the help of various government agencies to enhance welfare services to the Vietnamese community. For instance, employing gambling and financial counsellors, expanding the temporary accommodation available for homeless people (which is at present limited to three rooms), employing paid staff to coordinate the growing number of families and individuals who need emergency assistance at the Monastery, and the construction of facilities designated for welfare services and counselling.

Quang Duc Monastery also runs Work for the Dole projects through CVGT Employment and Training Specialists. The projects which have helped the participants in gaining a variety of useful skills include the construction of a garden at the centre and work on a new building at the centre currently under construction. The Monastery runs an informal overseas aid program. Ven. Thich Nguyen Tang, together with other members of the Monastery, have travelled to Vietnam to deliver food to the poor and the needy. According to Ven. Thich Nguyen Tang the welfare activities of the Quang Duc Monastery are a new phenomenon, and involve a shift from the traditional responsibilities and concerns of Buddhist Monasteries in Vietnam, which are more narrowly defined and largely limited to meeting the religious demands and needs of the community.

The Monastery has close association with other Buddhist centres in Melbourne. The local Sri Lankan Buddhist community uses the facilities at Quang Duc Monastery to hold children's language and Dharma classes. The Monastery also takes part in the activities of the Tibetan Buddhist Society, where Ven. Thich Nguyen Tang has spoken about the Vietnamese Buddhist tradition. The Monastery works closely with Quang Minh Vietnamese Buddhist Monastery in planning and coordinating activities for the Vietnamese community.

By Shiva Vasi

(source: Profile and Contribution of Buddhists in Victoria, Buddhist Council of Victoria, 2006)

**Phương danh Phật tử phát tâm ấn tống
sách về Đức Đạt Lai Lạt Ma**

**List of Virtuous Sponsors who made donations toward
the publication of this free distributed book**

Melbourne: Sư Cô Hạnh Nguyên: \$200; Quảng Chơn Thiên Hương: \$500; Từ Phúc Thương Thương: \$500; Bạch Vân: \$100; Diệu Phước: \$100; Quảng Thi (Giàu): \$100; Quảng Niệm: \$100; Quảng Như: \$100; Quảng Lạc: \$100; Tâm Quang: \$100; Tâm Thuận: \$100; Diệu Trí: \$100; Nguyên Khai: \$100; Nguyên Đà: \$50; Tịnh Châu: \$50; Diệu Toàn: \$100; Tâm Quang (Camperfield Post Office): \$200; Huệ Thuyền: \$100; Thục Đức: \$50; Linh Hoa: \$50; Diệu Toàn: \$100; Tâm An: \$50; Như Huyền: \$100; Nguyên Giác - Thục Hà: \$100; Nguyên Thiện Bảo: \$100; Nguyên Thiện Hạnh: \$100; Nguyễn Thị Bích Vân: \$200; Tô Tử Hùng: \$100; Quảng Hạnh: \$100; Hồng Hạnh: \$100; Thanh Phi: \$100; Tiêu Trường Hưng - Tú Mỹ: \$100; Đức Nghiêm: \$200; Quảng Ý: \$100; Diệu Hải: \$50; Bích Hương: \$150; Kim Thư: \$100; Quảng Hương: \$50; Quảng Trí - Quảng Liên: \$50; Nguyễn T - Minh Vân: \$50; Quảng Phước - Quảng Tịnh: \$50; Nguyễn Thị Thanh: \$10; Tâm Quang Nguyễn T. Hoa: \$50; Diệu Nghĩa Nguyễn T. Mai: \$50; Diệu Bảo: \$100; Nguyên Lượng: \$200; **Adelaide:** Thiên Hữu Trần Thị Thiện - Thiện Anh Tô Minh Tuấn: \$500; Hải Hạnh-Giác Định: \$200; **Sydney:** Giác Thùy Julia Đỗ: \$500; Quảng Hội Vũ Năng Hiền: \$100; Chơn Minh Bửu: \$50; Tâm Bảo Ngọc: \$50; **Japan:** Chúc Phước - Quảng Trục: \$10000Yen; **Europe:** Trần Quang Viễn (Belgium): \$100; Hướng Dương (Germany): \$50; **USA:** Samuel Goodwin-Nguyên Phúc, Joanne, Edward: \$1000; Diệu Phước: \$100; Quảng Thoại-Nguyên Thanh: \$1000; Kathy, Lee, Jamies, Vee & David Dang US\$1000, Quảng Thanh: \$1,080; Hằng Nguyễn: \$100; Diệu Thủy - Trí Viên: \$200; Nguyên Viên: \$250; Ngọc Hà: \$20; Lý Tú Phương: \$30; Nguyệt Hà: \$70; Hoàng Huệ: \$100; Hoàng Nhiên: \$50; Nguyệt Mỹ: \$100; Lương Thị Mùi: \$30; Tạ Sương: \$40; Huỳnh Hiền: \$50; Lý Mai Ngọc: \$50; Từ Văn Khai: \$50; Từ Kim Hoa: \$50; Trần Thái Phi: \$100; Lê Phương Mai: \$50; Lê Khánh Linh: \$50; Huỳnh Ngọc vân: \$100; Giảng Phong: \$50; Hoàng Nga: \$50; Phước Ngọc: \$80; Khôi Cát: \$20; Anh-H- Ly: \$50; Lịch V. Phan: \$50; Anh Hòa: \$50; Lan Du: \$200; ; Bác Chánh Thông: \$50; - Nguyễn Hoàng Phương - Diệu Phước: \$50; G/đình Nguyễn văn Huỳnh - Tâm Thiện, Hứa Thị Liên- Diệu Bạch và các con: \$200; Đặng Thế Luân - Tâm Pháp: \$50; Nguyễn Bạch Cúc - Thanh Đức: \$60; Các Phật tử: Ngụy Kim- Diệu Hảo; Ngụy Hình - Nguyên Huy; La Song Hi - Nguyên Tịnh; La Tiểu Phương; La Phương Nhuận; Ngụy Trí An - Nguyên Bình; Phạm Điệp; Ngụy Mỹ An - Nguyên Như; Ngụy Khai Trí - Nguyên Tuệ; Nguyễn Xuân Thảo; Ngụy Phụng Mỹ - Nguyên Khang; Đặng Thế Hòa; Ngụy Mộng Đức - Nguyên Trường; Trần Trâm Anh; Ngụy Mỹ Anh; Trần Chí Hoàng: \$240; **Việt Nam:** Cụ Tâm Thái: \$100; Trúc Giang - Trúc San: \$200



SỨC MẠNH của lòng từ

(The Power of Compassion)

Tỳ Kheo Thích Nguyên Tạng
soạn dịch

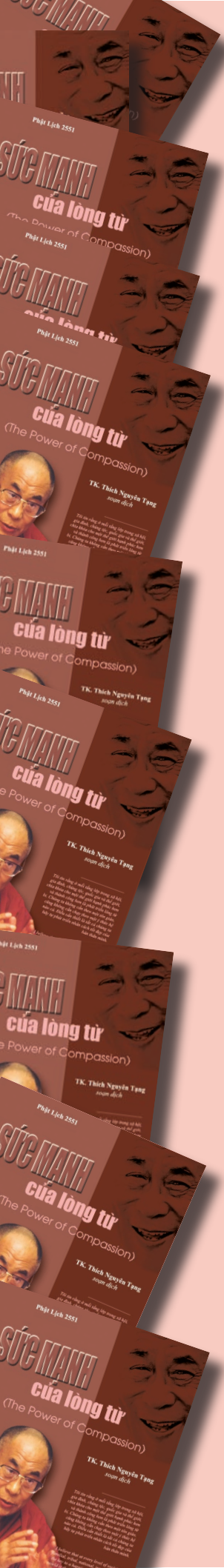
Cung cấp tài liệu tiếng Anh: *Nguyễn Phúc Goodwin - Quảng Định Alexandra*

Đánh máy vi tính: *Kim Thu, Kim Chi*

Sửa bản in: *Nhị Tường, Thanh Phi, Nguyễn Thiện Bảo*

Trình bày sách: *Trúc Giang, Trúc San*

Bìa: *Diệu An – Lê Hiếu*



**Sách ấn tống
không được bán**

Như thường lệ những kinh sách do Tu Viện Quảng Đức ấn hành là để phổ biến giáo lý Phật Đà đến cho mọi người, chứ không phát hành để lấy tiền. Nếu độc giả nghĩ đến công lao của những người đóng góp để có được tập sách này, xin hãy cố gắng dành thời gian để tu tập, tránh ác làm lành, đặc biệt áp dụng lời khuyên của Đức Đạt Lai Lạt Ma vào trong đời sống hằng ngày của mình, phát khởi Bồ đề tâm, đại bi tâm, không làm khổ đau người, làm vui bớt khổ đau của người, hướng dẫn người quy y Tam Bảo, để tu tập, để đạt được giác ngộ và giải thoát. Ngoài ra quý Phật tử cũng có thể đóng góp từ thiện để giúp đỡ cho dân tộc Tây Tạng. Xin quý vị liên lạc trực tiếp văn phòng của Đức Đạt Lai Lạt Ma:

The Office of His Holiness the Dalai Lama
Thekchen Choeling
P.O. McLeod Ganj
Dharamsala H.P. 176219. India
Tel: +91-(0) 1892 221343/221879
Fax: +91-(0) 1892 221813
Email: info@dalailama.com
Website: www.dalailama.com

**This book is for
free distribution, it
is not for sale**

As usual, all books published by Quang Duc Monastery are not to be sold, are for free distribution only. We do this in our work to provide the light of Buddha to all sentient beings. We ask that readers keep in mind the dedication and labor of those who contributed to this publication, to assist us through practicing mindfulness, to take time in practicing Buddhist precepts to be aware of ones actions, to do good, not evil, not play a role in others suffering, to make an effort to reduce suffering wherever possible through kindness and assistance. We all shoulder the responsibility to carry peace and happiness to all living things. We all need to apply compassionate wisdom in our daily lives, and guide others people into this spiritual path by our own examples. We do this in order to promote a more peaceful compassionate world. You may also feel inclined to donate whatever you can to support the work for world wide peace undertaken by His Holiness the Dalai Lama. You may contribute using the contact address as follows;

The Office of His Holiness the Dalai Lama
Thekchen Choeling
P.O. McLeod Ganj
Dharamsala H.P. 176219. India
Tel: +91-(0) 1892 221343/221879
Fax: +91-(0) 1892 221813
Email: info@dalailama.com
Website: www.dalailama.com/

Printed and donated for free distribution by Quang Duc Buddhist Monastery
105 Lynch Road, Fawkner, Vic 3060. Australia
Email: quangduchomepage@gmail.com; website: www.quangduc.com
1000 copies; April 2007