

# NẾP SỐNG TỈNH THỨC

CỦA ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA XIV

## Tập 1

Địa chỉ liên lạc:

**Huong Sen Buddhist Temple**

24615 Fir Avenue,

Moreno Valley, CA 92553, USA

Tel: 951 601 9659

Web: [www.chuahuongsen.com](http://www.chuahuongsen.com)

Email: [thichnugioihuong@yahoo.com](mailto:thichnugioihuong@yahoo.com)

TỬ SÁCH BẢO ANH LẠC  
THÍCH NỮ GIỚI HƯƠNG

# NẾP SỐNG TỈNH THỨC CỦA ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA XIV

**Tập 1**



(Trọn bộ 2 tập)

NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC 2012

# MỤC LỤC

Lời đầu.....	7
<i>Chương 1:</i> Đất Nước, Văn Hóa và Phật Giáo Tây Tạng .	11
<i>Chương 2:</i> Tiểu Sử của Đức Đạt Lai Lạt Ma.....	23
<i>Chương 3:</i> Truyền Thống Tái Sinh Huyền Bí của Các Lạt Ma.....	53
<i>Chương 4:</i> Quan điểm về Đạo Phật, Tôn giáo, Xã hội, Chính trị.....	97
Sách Tham Khảo .....	181

## LỜI ĐẦU

Mới đây theo công trình nghiên cứu của giáo sư Eric Sharp thuộc Đại học Sydney, Australia, trong số những thánh nhân của thế kỷ thứ 20 này, có ba thánh nhân người châu Á. Đó là cố thi hào Ấn Độ Rabindranath Tagore (1861-1941), Thánh Mahatma Gandhi (1869 - 1948) và một vị hiện sống là Tenzin Gyatso, Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ 14 (1935-?).

Vâng, Tenzin Gyatso, Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ 14 hiện nay được nhiều nơi trên thế giới công nhận là một hóa thân Quan Âm và một bậc thầy tâm linh vĩ đại của nhân loại. Chúng ta thật may mắn được sanh ra trong thế kỷ 20 và 21, được diện kiến, đánh lễ và nghe pháp thoại của ngài. Những lời dạy của ngài thật mênh mông như đại hải, nên tác giả phát tâm góp nhặt những ý chính cốt tủy và soạn lại thành một cuốn sách nhỏ nhằm giúp chúng ta dễ nắm bắt và dễ thực hành những tinh hoa sáng suốt của kho tàng trí tuệ vô giá mà chúng ta may mắn có được.

Trong mười năm du học ở Ấn độ tại trường đại học Delhi, vào những mùa nghỉ tác giả thường về thành phố Dharamsala (phía cực bắc Ấn Độ), một cao nguyên của rừng thông tuyết-hy phủ đầy sương mù vào mỗi buổi sáng, là nơi cư trú của Tenzin Gyatso, Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ 14 cùng dân chúng Tây Tạng ly hương. Dharamshala còn được gọi là Tiểu Lhasa bởi lẽ đến nơi đây, chúng ta sẽ thấy được sức sống đang chảy của truyền thống văn hóa và tôn giáo Tây Tạng như chúng ta đang ở tại thủ đô Lạp Tát (Lhasa) của Tây Tạng. Đức Đạt Lai Lạt Ma thường ban pháp thoại cho Phật tử địa phương và ngoại quốc từ các nước khác về tu tập rất đông. Sau này được định cư tại Hoa Kỳ, tác giả cũng được duyên tham dự thỉnh pháp Đức Đạt Lai Lạt Ma giảng trong những chuyến ngài đi hoằng pháp tại hải ngoại. Tác giả cũng được duyên đọc một số sách do ngài sáng tác cũng như nhiều trang website, báo chí viết về ngài. Những điều này đã giúp tác giả nuôi dưỡng việc hình thành bộ sách 2 tập “Nếp Sống Tinh Thức của Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ xiv” này. Bộ sách gồm có 10 chương.

**Tập 1** gồm bốn chương: 1. Đất Nước, Văn Hóa và Phật Giáo Tây Tạng; 2. Tiểu Sử của Đức Đạt Lai Lạt Ma; 3. Truyền Thống Tái Sanh Huyền Bí của Các Lạt Ma; 4. Quan điểm về Đạo Phật, Tôn giáo, Xã hội, Chính trị.

**Tập 2** có sáu chương: 5. Quan điểm về Đạo đức, Tâm lý, Thiên định, Tịnh độ; 6. Quan điểm về Đức hạnh,

Khiêm tốn, Giản dị; 7. Quan điểm về Tuổi trẻ, Tình bạn, Tình yêu, Hôn Nhân; 8. Quan điểm về Từ bi, Sân giận; 9. Quan điểm về Hạnh phúc, Đau Khổ, Vô thường, Chết; 10. Kết luận.

Từ chương 4 đến 9 là những chương chính của cuốn sách. Tác giả sẽ trích dẫn những chân ngữ của Đức Đạt Lai Lạt Ma biểu lộ nếp sống tinh thức của ngài. Tác giả xin thành tâm tri ân Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ 14 và ngài Tsultrim Dorjee, Phụ tá của Đức Đạt Lai Lạt Ma, đã cho phép tác giả được trích dẫn và tổng hợp các bài pháp thoại, các sách báo do Đức Đạt Lai Lạt Ma là tác giả và được sử dụng thông tin cũng như hình ảnh của ngài, đặc biệt trong webside: [www.dalailama.com](http://www.dalailama.com) là nguồn thông tin chính của Ngài.

Trong khuôn khổ nhỏ gọn của một cuốn sách, nên tác giả chỉ chọn những đoạn văn tâm đắc, ý nghĩa cô đọng có thể gợi cho chúng ta suy nghĩ về nhân cách thánh thiện, về nếp sống tinh thức của Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ 14, để giúp chúng ta có đời sống hướng thiện hơn về tâm linh. Lời dạy của ngài như tuôn vàng nhả ngọc, thâm đậm trí tuệ mà tác giả thì còn nhỏ, khả năng hiểu biết và chuyên ngữ còn nông cạn, nên không tránh được các lỗi lầm sẽ xảy ra. Kính mong các thiện hữu tri thức hoan hỉ chỉ dạy để tác giả được học hỏi, để những lần tái bản tác phẩm sẽ được hoàn hảo hơn và phục vụ độc giả hữu hiệu hơn.

Nguyện hồi hướng công đức này lên Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ 14 cùng dân chúng Tây Tạng của ngài luôn được vạn an và hạnh phúc.

Nguyện quý đọc giả gần xa trọn đầy pháp lạc!

Nam mô Hoan Hỉ Tạng Bồ-tát Ma-ha-tát.

*Mùa xuân trên thung lũng Moreno Valley,  
Chùa Hương Sen, ngày 02/ 02/ 2012*

**Thích Nữ Giới Hương**

## Chương 1

# ĐẤT NƯỚC, VĂN HÓA VÀ PHẬT GIÁO TÂY TẠNG

### TÂY TẠNG

Tây Tạng là một vùng đất ở Trung Á và là nơi cư trú của người Tây Tạng. Với độ cao trung bình vào khoảng 4.900 mét, cao nguyên này thường được gọi là 'Nóc nhà của thế giới'.

Nhìn lên bản đồ, chúng ta thấy Tây Tạng lớn gấp năm lần nước Nepal và gấp mười lần nước Bhutan, nằm phía bắc Ấn Độ và Nepal, và ở phía tây của Trung Quốc. Phần lớn dãy núi tuyết Hy mã Lạp sơn hùng vĩ nằm trong địa phận Tây Tạng. Đỉnh Everest cao nhất của dãy núi này nằm trên biên giới với Nepal. Khí hậu ở đây rất khô suốt chín tháng trong năm và nhiệt độ thấp nên có nhiều đồng bằng khô cằn mênh mông. Gió mùa từ Ấn Độ Dương gây ra một số ảnh hưởng ở phía đông Tây Tạng. Phía bắc Tây Tạng có nhiệt độ cao trong mùa hè và lạnh khủng khiếp về mùa đông. Tây Tạng là một trong những lãnh thổ có vẻ

độc đáo nhất về mặt sinh thái và sự đa dạng.

Nói đến Tây Tạng là chúng ta liên tưởng đến một vương quốc Phật giáo đầy sự bí ẩn được che giấu giữa những dãy núi tuyết Hy Mã Lạp Sơn. Hiện nay, Tây Tạng tổng cộng có hơn 1700 chùa chiền tổ chức hoạt động và có khoảng 46 nghìn tăng ni. Văn hóa và Phật giáo Tây Tạng ảnh hưởng rộng lớn tới các quốc gia láng giềng như Bhutan, Nepal, các khu vực kè sát của Ấn Độ như Sikkim và Ladakh, và các tỉnh kè bên. Kinh tế của Tây Tạng là nông nghiệp, trồng trọt, chăn nuôi và du lịch. Dân cư Tây Tạng chủ yếu là tộc người Tạng và các thiểu số như tộc Menba (Monpa), tộc Lhoba, tộc Mông Cổ và tộc người Hồi. Ước tính dân số Tây Tạng hiện nay khoảng 7,5 triệu. Ngôn ngữ chính của đất nước này là tiếng Tây Tạng và Trung Hoa.

Tây Tạng có nhiều danh lam thắng cảnh và một số phong tục tập quán lạ. Điển hình trong các phong tục là làm Mạn Đà La, tức là dùng cát khô nhiều màu để làm ra đủ loại hình thù biểu tượng của Phật pháp tăng. Cung điện Potala, trước đây là nơi ở của các Đạt Lai Lạt Ma, được Unesco tôn vinh vào danh sách di sản văn hóa thế giới (The World Heritage)<sup>1</sup>.

### PHẬT GIÁO TÂY TẠNG

Trước khi đạo Phật du nhập vào Tây Tạng thì người dân theo tín ngưỡng địa phương được gọi là đạo Bôn

<sup>1</sup> <http://vi.wikipedia.org/wiki/Taytang>; <http://www.nationsonline.org/oneworld/tibet.htm>.

(Bon). Theo sử Phật giáo Tây Tạng ghi rằng vào năm 650, Vua Song Tán Tu Cam (Songtsen Gampo) đã thống nhất Tây Tạng và cưới công chúa Bạch Ly (Bhrikuti) của nước Nepal và công chúa Văn Thánh (Wen



Bản đồ địa lý Tây Tạng

Cheng) của nước Trung Quốc làm vợ. Là Phật tử, nên cả hai cô cùng giúp chồng giáo hóa quần chúng theo Phật giáo. Năm 755, dưới triều của vua Nhật tức Song Đề tán (Trisong Detsen), Phật giáo trở thành quốc giáo và vua đã mời hai cao tăng Ấn Độ là ngài Tịch Hộ (Shantarakshita) và Liên Hoa Sanh (Padmasambhava) đến Tây Tạng truyền giáo. Theo truyền thuyết, chính Cao tăng Tịch Hộ đã cảm hóa các vị thần của tín ngưỡng Bôn thành các vị hộ pháp Phật giáo.

Dưới thời vua Lãng đạt ma (Glangdarma) (838-842), Phật giáo bị suy giảm, tín ngưỡng địa phương Bôn giáo của Tây Tạng lại được phục hồi và phái Bạch y của các vị cư sĩ tại gia được bảo tồn. Sau một thời gian bị lãng quên, Phật giáo lại được phục hưng trong thế kỷ 11, phát sinh hai trường phái Ca nhĩ cư (Kagyupa) và Tát ca (Saskyapa) và đây là thời gian mà rất nhiều kinh sách được dịch ra tiếng

Tây Tạng. Với sự hỗ trợ của đạo sư Ấn Độ Atisa Dipankara Shrijnana (980-1054), đạo Phật từ Ấn Độ lại được truyền bá lần thứ hai sang Tây Tạng. Từ đây, giới Phật giáo bắt đầu quan tâm đến các trường phái, nhất là các phái truyền tâm từ thầy qua trò theo dạng “khâu truyền” (passing down orally) và từ đó thành lập nhiều tu viện lớn của tông Tát-ca (1073), cũng như mời được nhà đại dịch giả Mã nhĩ ba (Marpa) sang Ấn Độ thu thập kinh sách để đem về truyền bá Phật giáo rộng rãi khắp Tây Tạng.

Một trong các vị Lạt-ma quan trọng nhất là ngài Tông Kha ba (Tsongkhapa), được mệnh danh là "nhà cải cách", bởi lẽ ngài thiết lập và tổ chức lại toàn bộ các tông phái.<sup>2</sup>



Bản đồ Tây Tạng<sup>2</sup>

Ngài cũng là người xây dựng tu viện Gaden năm 1409 và thành lập tông Cách lỗ (Gelugpa). Kể từ thế kỷ 14 trở đi, phái Cách lỗ thịnh hành, được xem là một trong bốn trường phái lớn của Phật giáo Tây Tạng.

Nói tóm lại, có bốn truyền thống Phật giáo chính ở Tây Tạng:

- 1) Trường phái Ninh mã (Nyingmapa): còn gọi là phái

<sup>2</sup> <http://en.wikipedia.org/wiki/Tibet>.

Mũ Đỏ là do đại sư Tịch Hộ thành lập. Ngài được xem như Guru Rinpoche - vị tổ Mật tông của Phật giáo Tây Tạng và ngài đã xây dựng tu viện Samyl (Bsam-ya) là tu viện Tây Tạng đầu tiên vào năm 770 gần thủ đô Lạp Tát (Lhasa) cho trường phái này. Đây là một trường phái Phật giáo lâu đời nhất của Tây Tạng và đã tiếp nhận năm điều của tín ngưỡng Bôn và cảm hóa đạo Bôn thành Phật giáo. Chủ trương của phái Mũ Đỏ là Mật tông pha lẫn Thiên tông của Trung Quốc. Ngày nay phái này hoạt động mạnh chẳng những ở Tây Tạng mà còn ở các nước như Ấn độ, Bhutan, Nepal, Bỉ, Đức, Pháp và Hoa Kỳ.

2) Trường phái Ca nhĩ cư (Gakyupa): còn gọi là phái Mũ Trắng do ngài Marpa (1012-1099) và đệ tử của ngài là Gampopa còn gọi là Dagpo Lhaje (1084-1161) thành lập. Tông phái này chú trọng về thiền định gọi là “Đại Pháp Ấn” (Mahamudra) và “khẩu truyền” từ thầy đến trò. Các vị Lạt Ma của phái này phải đắp y trắng khi hành pháp. Phái Mũ Trắng chia thành hai phái nhỏ là Xangba Gagyu và Tabo Gagyu. Trong khi phái Xangba Gagyu đã bị tiêu diệt vào thế kỷ thứ 14 nhưng những chi nhánh của phái Tabo Gagyu lại vững mạnh chẳng những ở địa phương Tây Tạng mà còn lan rộng ra các nước phong kiến nữa. Gyalwa Karmapa, Ogyen Trinley Dorje (sinh năm 1985) là vị Lạt Ma thứ 17 của tông phái này, hiện sống tại Lhathok, Tây Tạng.

3) Trường phái Tát ca (Sagyapa): còn gọi là phái Mũ Xám (grayish white in color). Đặc biệt của phái này là

chung quanh tu viện được sơn nhiều sọc đỏ, trắng và đen tượng trưng cho ba ý là Đức Phật trí tuệ, Chúa tể của lòng từ và Bàn tay kim cương. Cho nên phái này còn được gọi là phái ba viền (Stripe Sect). Năm 1073, ngài Khon Konchok Gyelpo xây dựng tu viện Sakya phía Nam Tây Tạng và đệ tử của ngài Khon Konchok Gyelpo (1034-1102) đã thành lập ra trường phái Tát ca này. Các Lạt Ma của phái Sakya đã cảm hóa hai vua Mông Cổ Godan Khan và Kublai Khan theo Phật giáo. Theo thời gian, tông phái này mở thêm hai hệ phái nữa là Ngor và Tsar. Ngor và Tsar lại thành lập thêm hệ phái thứ ba là *Sa-Ngor-Tsar-gsum* của trường phái chính Sakya. Lời dạy trung tâm của trường phái này là học và hành (Lamprey). Tu viện chính của trường phái này hiện tọa lạc tại thành phố Rajpur, tiểu bang Uttar Pradesh, Ấn độ. Ngawang Kunga Theckchen Rimpoche (sinh năm 1945) hiện là Lạt ma cao nhất của phái này.

4) Trường phái Cách lỗ (Gelugpa): là trường phái Mũ Vàng do nhà cải cách Phật giáo, ngài Rinpoche Je Tsongkhapa (1357-1419) thành lập. Tình hình Phật giáo lúc đó rất suy đồi, nhiều chư tăng dần thân vào chính trị và kinh tế, không lo tu tập. Ngài đã đi khắp nơi để hoằng pháp và cảnh tỉnh chư tăng cũng như ngài viết nhiều sách Phật giáo để kêu gọi chư tăng về lại với giới luật giải thoát của mình. Năm 1409, ngài khởi xướng một cuộc triệu tập chư tăng với quy mô lớn gọi là Hội Nghị Phật Giáo Grand Summons tại tu viện Jokhang, thủ đô Lhasa. Truyền thống cuộc hội nghị Phật giáo vẫn giữ cho tới ngày nay. Sự



thành công của hội nghị là trường phái Mũ Vàng với kỷ cương giới luật và chương trình tu học chặt chẽ đã được số đông chư tăng ni Tây Tạng tán thành và ủng hộ. Gelug cũng có nghĩa là giới luật (commandment) nên tông phái này nhấn mạnh về quy củ giới điều. Một thành công khác của hội nghị là tu viện đầu tiên cho trường phái này là tu viện Ganden đã được xây dựng. Sau đó nhiều tu viện thuộc tông phái này cũng lần lượt xuất hiện ở nhiều nơi như Zhaibung, Sera, Tashilhungpo, Tar và Labbrang. Phái Mũ Vàng đã có nhiều công hiến lớn cho Phật giáo đặc biệt phái đã thành lập được truyền thống tái sinh nổi tiếng của các Đức Đạt Lai Lạt Ma.

Ringpoche Sonam Gyatso (1543-1588) là vị Lạt Ma thứ ba của phái Mũ vàng này đã cảm hóa vua Mông Cổ Altan Khan và năm 1578 chính vị vua này đã ban tước vị Đức Đạt Lai Lạt Ma (*Dalai Lama*) cho Lạt ma Sonam Gyatso. Từ đó, “Đức Đạt Lai Lạt Ma” trở thành danh xưng cho các vị Lạt-ma cao nhất trong truyền thống Gelug. Lobsang Gyatso (1617-1682), Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ năm, là vị Lạt Ma đầu tiên trở thành vị nguyên thủ toàn lãnh thổ Tây Tạng, đã thành lập lực lượng vũ trang liên minh với vua Mông Cổ Gushri Khan. Năm 1642, vua Khan cùng hai tướng Mông Cổ xâm lăng Tây Tạng và vua Khan tuyên bố mình là vua Tây Tạng và Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ năm Lobsang Gyatso trở thành vị quốc sư của Tây Tạng. Lịch sử tiếp nối cho đến năm 1950, Trung Quốc tiếp quản Tây Tạng và năm 1959, Tenzin Gyatso, Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ mười bốn rời sang ở Ấn Độ. Các Đức Đạt Lai

Lạt Ma đã từng là lãnh đạo tinh thần Phật giáo Tây Tạng từ thế kỷ 17 đến nay, đều thuộc trường phái Gelug này.<sup>3</sup>

Nói chung, cả bốn phái Mũ Đỏ (Ninh mã), Mũ Trắng (Ca nhĩ cư), Mũ Xám (Tát ca) và Mũ vàng (Cách lỗ) đều là những hành giả của Mật Tông (*Vajrayana*). Một tông phái Phật giáo mang đậm dấu ấn văn hóa và phong cách đa dạng của Tây Tạng như Quán Đảnh, Trì Chú cùng với truyền thống tái sinh của các vị Đạt-Lai-Lạt-Ma (Phật sống).

Lạt ma hay Rinpoche là danh xưng để gọi quý sư tu theo Phật giáo Tây Tạng và Mông Cổ. Danh từ Lạt ma gần giống như Gu-ru là vị Đạo sư của Ấn Độ, hay quý Hòa Thượng theo Phật giáo Việt Nam. Sứ mệnh của các Lạt ma là giảng dạy giáo pháp, thi hành các nghi lễ và lãnh đạo các đạo trường. Các Lạt ma giỏi là vị đã đạt danh hiệu Geshe (Tiền Sĩ Phật học) và đã thông suốt các kinh Bát-nhã-ba-la-mật-đa (*Prajñāpāramitā*), Trung quán (*Mādhyamika*), Nhân minh hoặc Lượng học (*Pramāṇavāda*), A-tì-đạt-ma (*Abhidharma*) và Luật (*Vinaya*).

Phật giáo Tây Tạng thường được gọi là Lạt ma giáo, nghĩa là tôn giáo của các vị Lạt Ma. Lạt Ma giáo được truyền bá nhiều nơi gần dãy Hi-mã-lạp sơn như phía bắc Nepal, Bhutan, Ấn Độ (Arunachal Pradesh, Ladakh, Dharamsala, Lahaul, Himachal Pradesh, Sikkim), Mông Cổ, Buryat (miền nam Siberia) và Tây Tạng. Tuy

<sup>3</sup> [http://tibet.prm.ox.ac.uk/photo\\_1999.23.1.14.1](http://tibet.prm.ox.ac.uk/photo_1999.23.1.14.1).

nhiên, ngày nay với sự hoằng pháp đầy hiệu quả của Tenzin Gyatso, Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ 14 cùng Ban thiền Lạt ma của ngài, khiến khắp nơi trên thế giới đã biết đến Phật giáo. Nhiều Lạt Ma Tây Tạng đang giáo hóa tại các nước phương Tây, nhiều chùa Tây Tạng được xây dựng tại hải ngoại và Phật giáo Tây Tạng đang trên đà phát triển trong thế kỷ 21 này.

### DHARAMSALA

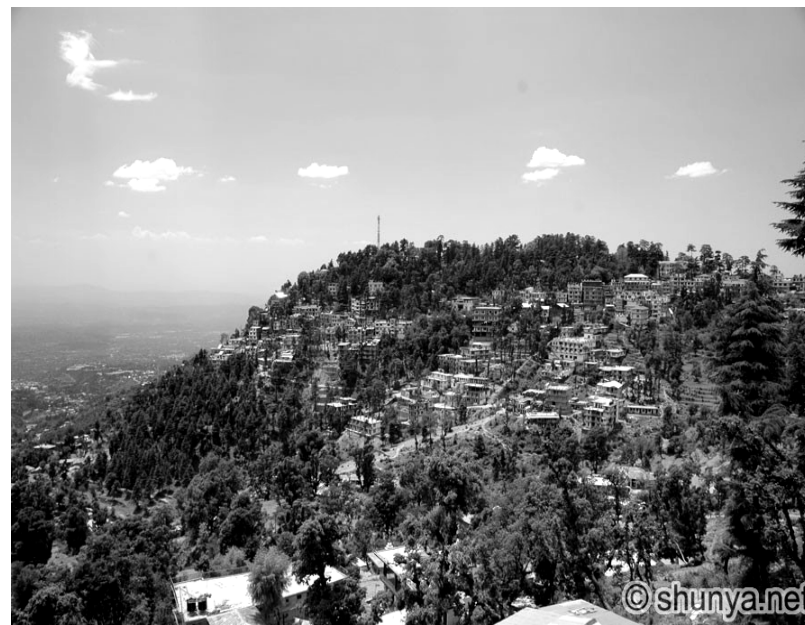
Ngày 17 tháng 3 năm 1959, đức Đạt Lai Lạt Ma đời thứ 14 Tenzin Gyatso, vị lãnh đạo tinh thần của xứ này cùng với Ban thiền Lạt ma rời thủ đô Lhasa, và cư ngụ tại cao nguyên Dharamsala, thuộc bang Himachal Pradesh, Ấn Độ.



*Dharamsala trong bản đồ Ấn Độ*

Dharamsala là một thành phố cao nguyên với những đồi dốc nhấp nhô thật thanh bình yên ả nằm xem lẫn trong những cánh rừng thông tuyết-hy cao xanh mượt. Với độ cao trên 1.600 mét thuộc phía cực bắc Ấn Độ và nằm dưới chân dãy Hy Mã Lạp Sơn, nên cao nguyên Dharamsala được xem là một trong những nơi có bầu không khí trong lành nhất của Ấn Độ bởi khí hậu quanh năm suốt tháng lúc nào cũng lành lạnh. Sương mù thường giăng kín khắp núi

đồi nhất là các buổi sáng mùa đông và khi hoàng hôn tắt nắng. Từ suốt tháng 12 cho đến tháng 1, nơi đây tuyết rơi đầy cùng với những cơn mưa đá dồn dập, nhiệt độ trung bình từ 0°C - 14,5°C. Tuy nhiên, trong suốt mùa hè, khí hậu rất mát mẻ, thường từ 22,2°C - 38°C.



*Cao nguyên Dharamsala<sup>4</sup>*

Dharamsala được chia thành ba vùng: Vùng cao nhất là Meleod Ganj, vùng chính giữa là Kotwali Baza và vùng thấp nhất giáp với đồng bằng là Kacheri. Đức Đạt Lai Lạt Ma, chư thiền Lạt ma, tăng đoàn và hầu hết người Tây Tạng theo Ngài định cư trên vùng núi cao nhất Meleod

<sup>4</sup> [www.dalailama.com/biography/from-birth-to-exile](http://www.dalailama.com/biography/from-birth-to-exile).

Ganj, vì thế nơi đây được gọi là “tiểu Lhasa”, tức là thủ đô Lhasa nhỏ của Tây Tạng. Hiện nay có hơn 120.000 dân sắc tộc Tây Tạng sinh sống tại đó, cũng có khoảng 20,000 chur tăng ni và 200 tu viện được xây dựng như tu viện Tsuglagkhang (trú xứ của Đức Đạt Lai Lạt Ma), tu viện Dip-Tse-Chokling, Nechung, Gadong, Namgyalma, Tushita vv... Hàng ngày có hàng ngàn Phật tử từ các nước Âu-Mỹ, Nga, Nhật Bản, Đại Hàn, Đài Loan, Ấn Độ đến đây để làm từ thiện, dạy tiếng Anh, tham dự khóa tu, hành thiền và nghe pháp thoại. Tiểu Lhasa còn có những đặc sắc như có nhiều khu phố mua bán, dịch vụ, trưng bày các pháp cụ, tượng Phật bằng đá quý hay gỗ trầm, chuỗi niệm Phật, những bức tranh Thangka, những công trình điêu khắc gỗ, tác phẩm thủ công mỹ nghệ, thảm thêu, tranh lụa, nữ trang, y phục sắc tộc Tây Tạng vv... Ngoài ra những bệnh viện, trường học, thư viện, bảo tàng, những khu vườn trà, những cánh rừng bao quanh triền núi, rừng thông già xứ tuyết yên tĩnh, chinh phục núi tuyết, đêm lửa trại trên cao, ngắm phong cảnh tại Dharamshala và cộng đồng người dân Tây Tạng ngụ cư chất phác vv... đã thu hút nhiều du khách đến đây để viếng thăm và chiêm ngưỡng. Chỉ cách thủ đô Delhi 514 cây số (km), nên Dharamshala cũng có các tiện nghi hiện đại đáp ứng nhu cầu khách chiêm bái du ngoạn như có phi cơ, xe lửa, xe buýt, taxi, phục vụ; nhiều khách sạn, nhà hàng đã được mọc lên trên những sườn núi khiến cho Tiểu Lhasa thực sự nhộn nhịp và ngày càng phát triển sinh động.



*Phố xá của Tiểu Lhasa<sup>5</sup>*

Tóm lại, với sự hiện diện của một vị Phật sống như Đức Đạt Lai Lạt Ma và Ban thiền Lạt ma của ngài, khiến cao nguyên sương mù Dharamshala nhỏ bé thâm lặng đã trở thành một trung tâm Phật giáo nổi tiếng thế giới, thu hút mọi giới từ các nơi về du lịch, hành hương chiêm bái, tu học, đánh lễ Đức Đạt Lai Lạt Ma và chiêm bái ngọc xá lợi Phật.

Dharamshala thật sự đã trở thành đất thiêng, thánh địa, một nơi của tâm linh an lạc trên thế giới.

\* \*

<sup>5</sup><http://www.shunya.net/Pictures/Himalayas/DharamshalaMcLeodGanj/Tsuglagkhangcomplex.htm>

## Chương 2

# TIỂU SỬ ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA

Tenzin Gyatso, nói đủ là Jetsun Jamphel Ngawang Lobsang Yeshe Tenzin Gyatso, là pháp hiệu của Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ 14 là vị đạo sư lãnh đạo tinh thần của người dân Tây Tạng và nhiều đạo tràng Phật Giáo trên thế giới. Đức Đạt Lai Lạt Ma là tước hiệu của vua Mông Cổ Altan Khan ban cho Lạt ma Sonam Gyatso vào năm 1578. Từ đó, “Đức Đạt Lai Lạt Ma” trở thành danh xưng cho vị Lạt ma cao nhất trong truyền thống Phật giáo Gelug (Mũ Vàng). Đạt Lai Lạt Ma (Dalai Lama) nghĩa là "Người bảo vệ đức tin" (Defender of the Faith), "Biển lớn của trí tuệ" (Ocean of Wisdom), "Vua của Chánh Pháp" (King of Dharma), “Viên bảo châu như ý” (Wishfulfilling Gem), “Hoa sen trắng” (White lotus) và Hóa thân Quan Âm (Kuan Yin Bodhisattva).

Người Tây Tạng tin rằng Lạt Ma là một vị giác ngộ, ngài đã chọn tái sinh nơi cõi đời này để mang lại lợi lạc cho tất cả quần sinh. Đức Đạt Lai Lạt Ma sinh vào ngày 06

tháng 07 năm 1935 trong một gia đình nông dân nghèo tại một ngôi làng nhỏ vùng Takster thuộc miền Đông Nam, tỉnh Amdo, Tây Tạng. Lhamo Dhondup nghĩa là Hoàn thành ý nguyện của Nữ Thần (Wish-Fulfilling Goddess) là tên thời thơ ấu của ngài. Lúc lên 2 tuổi, ngài được công nhận là hoá thân của Thubten Gyatso, Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ 13 và ngài được đưa về thủ đô Lhasa để chính thức làm lễ tấn phong là Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ 14



*Ngôi nhà nơi Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ 14 ra đời<sup>6</sup>*

### GIA ĐÌNH CỦA ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA

Ngôi làng Takster thuộc tỉnh Amdo là nơi gia đình của Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ 14 cùng khoảng hai mươi mái nhà

<sup>6</sup> <http://images.search.yahoo.com/images/view/dharamsala>.

lá nữa cư ngụ tại đây. Song thân của Đức Đạt Lai Lạt Ma là nông dân, chủ yếu sống bằng nghề trồng trọt khoai tây, lúa kiều mạch và chăn nuôi cừu. Phụ thân của ngài tên là Choekyong Tsering, phụ mẫu của ngài là Diki Tsering. Ngài có 16 anh em, nhưng chết hết bảy người, chỉ còn hai người chị và bốn người em trai. Tsering Dolma là chị cả lớn hơn Đức Đạt Lai Lạt Ma 18 tuổi. Khi Đức Đạt Lai Lạt Ma mới sanh ra, chị đã giúp mẹ ngài để chăm sóc ngài như một vú nuôi. Trong nhật ký “Đạt Lai Lạt Ma, Con Trai tôi: Nhật ký của Thân Mẫu” (Dalai Lama, My Son: A Mother’s Story) do Diki Tsering, thân mẫu ngài kể rằng khi Đức Đạt Lai Lạt Ma mới sanh, chị ngài thấy một con mắt của ngài không mở to, chị lấy ngón tay cái của mình kéo mí mắt của ngài lên và may mắn, ngài mở mắt bình thường được và không bị nhiễm khuẩn gì nơi mắt cả.

Người em kế của Đức Đạt Lai Lạt Ma là Thupten Jigme Norbu, cũng được công nhận là hóa thân của ngài Lama Taktser Rinpoche, Gyalo Thondup và Lobsang Samten. Em nhỏ nhất của Đức Đạt Lai Lạt Ma là Tenzin Cheogyal cũng là hóa thân của ngài Ngari Rinpoche. Dĩ nhiên, cũng không ai nghĩ ngài là một đứa trẻ đặc biệt hay gia đình lại có hơn một người là hóa thân (tuku/reincarnation) của các Lama. Khi Đức Đạt Lai Lạt Ma sinh ra thì cũng có điềm lành là phụ thân của ngài bỗng qua khỏi cơn bệnh nặng và có hai con quạ đến đậu trên nóc nhà. 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 cũng 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 Lạt Ma đó ra đời, có hai con quạ bay đến đậu ở trước nhà như Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ nhất được sinh ra trong chuồng bò, nơi mà gia đình họ đang nấu ở đó để tránh khỏi sự tấn công của bọn thổ phi. Cả gia đình đều bỏ trốn, để lại hài nhi được giấu sau những tảng đá và quấn trong tấm chăn ấm áp. Sáng hôm sau quay trở lại, họ vô cùng kinh ngạc khi thấy hài nhi được bình yên vô sự và một con quạ thật to đang canh gác cho cậu bé khỏi sự đe dọa của những bầy quạ, kên kên và những con chó hoang dã khác. 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 Đại Hắc Thiên (Mahakala). Lúc đó, ngài Đại Hắc Thiên đã nói rằng “Một vị như Lạt Ma đây đang hoằng dương Phật pháp, cần phải có một vị bảo hộ như tôi. Ngay trong ngày ngài ra đời, tôi là vị hộ pháp 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 thân Mahakala, những con quạ và các vị Đạt Lai Lạt Ma. Trong trường hợp của cậu bé Tsering Dolma cũng thế, lúc đầu không có ai để ý, nhưng mới đây, thân mẫu Diki Tsering đã nhớ lại chuyện bà đã nhìn thấy hai con quạ bay tới đậu trước nhà vào mỗi sáng sớm và một lúc lâu chúng lại bay đi. Một chuyện nữa xảy ra mà thân mẫu Diki Tsering nhớ rất rõ là ngay sau khi cậu bé Tsering Dolma đến Lhasa, cậu liền nói rằng rằng của cậu 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 răng của vị Đạt Lai Lạt Ma thứ 13 đang nằm ở đó. Cậu bé Tsering Dolma đã chỉ vào cái hộp và nói rằng răng của ta đây (It's mine).



Lhamo Dhondup (Đức Đạt Lai Lạt Ma phía cực trái) cùng với gia đình

Thuở nhỏ như những đứa trẻ khác, cậu bé Tsering Dolma cũng vô tư vui đùa cùng chúng bạn và thích gia nhập vào nhóm yếu hơn. Ngài cũng thích ngồi gần ổ gà là giả bộ kêu tiếng “cục cục” như con gà. Ngài cũng có sở thích hay xếp đồ vào túi như chuẩn bị sắp đi xa và ngài tuyên bố “Con sẽ đi đến thủ đô Lhasa. Con sẽ đi đến Thủ đô Lhasa và con sẽ đem cả phụ mẫu và gia đình cùng đi”<sup>7</sup>. Hay đến giờ ăn, ngài cũng thường dành ngồi vào ghế đầu bàn, chỗ của các vị lớn mặc dù mới có 2 tuổi. Đây là những điềm cho thấy sau này ngài sẽ là một vị lãnh đạo lớn.

<sup>7</sup> [http://en.wikipedia.org/wiki/14th\\_Dalai\\_Lama](http://en.wikipedia.org/wiki/14th_Dalai_Lama).

## TÌM THẤY ĐƯỢC ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA THỨ XIV

Trong cuốn phim Kundu (1997) do Martin Scorsese sản xuất, chiếu về cuộc đời của Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ 14 từ lúc tuổi thơ ấu đến trưởng thành trong hoàn cảnh đặc biệt giữa Tây Tạng và Trung Quốc. Đặc biệt chiếu về cảnh cậu bé Lhamo Dhondup được tăng đoàn và chánh quyền Tây Tạng nhận ra là hóa thân của Thupten Gyatso, Đức Lạt Ma thứ 13. Vị Lạt Ma thứ 13 đã nhập Niết bàn vào năm 1933, hưởng thọ 57 tuổi. Bộ phim rất được tán thưởng và trình chiếu khắp nơi trên thế giới. Năm 1935, vị quan nhiếp chính (Regent) là một trưởng lão Lama, đi đến hồ thiêng Lhamo, phía nam Tây Tạng, cách thủ đô Lhasa khoảng 90 dặm. Đây là hồ thiêng mà người dân Tây Tạng tin rằng nhìn vào có thể đoán được tương lai. Quả vậy, trên mặt nước hồ thiêng yên tĩnh, ngài thấy hiện lên ba mẫu chữ Tây Tạng “Ah, Ka và Ma” và một ngôi chùa ba tầng với mái ngói ngọc bích và có con đường dẫn lên một ngọn đồi có một căn nhà nhỏ có máng xối rất kỳ lạ. Ngài quả quyết rằng chữ “Ah” là tỉnh Amdo, phía đông bắc, vì thế phái đoàn Tây Tạng hướng về Amdo để tìm vị Lạt Ma kế vị. Chữ “Ka” tức ám chỉ ngôi chùa ba tầng ở Kumbum gần nhà của chú bé. Chữ “Ma” là ám chỉ cho ngôi tu viện Karma Rolpai Dorje ở trên ngọn núi của ngôi làng gần bên và bây giờ Ban thiền Lạt Ma chỉ có hướng lên đỉnh đồi để đi tìm căn nhà. Khi Ban thiền Lạt ma tìm thấy căn nhà với chiếc máng xối kỳ lạ của cha mẹ cậu bé Lhamo Dhondup, phái đoàn nghĩ rằng ngài Đạt Lai Lạt Ma sẽ không ở xa nơi đây vì quang cảnh nơi này giống y như hình ảnh hiện

trên mặt nước hồ thiêng.<sup>8</sup>

Buổi tối hôm đó, tăng đoàn Tây Tạng xin nghỉ lại nhà cậu bé Lhamo Dhondup để quán sát. Kewtsang Rinpoche, tu viện trưởng Tu viện Sera, là trưởng phái đoàn, giả bộ làm thị giả và chơi với cậu bé. Bé Lhamo Dhondup đã nhận ra ngài và gọi “Sera Lama, Sera Lama” (Xin chào Viện trưởng Tu Viện Sera! Xin chào Viện trưởng Tu Viện Sera!). Đây cũng là một bằng chứng cho thấy cậu bé Lhamo Dhondup là hóa thân của vị Lạt Ma thứ 13 cho nên dù mới 3 tuổi mà đã biết đến một vị viện trưởng như vậy. Để xác chứng thêm, Lạt ma Kewtsang đưa ra một chuỗi niệm Phật của Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ 13 và cậu bé Lhamo Dhondup đã nhận ra là của mình. Lạt Ma Kewtsang hỏi tiếp ngài là ai, Lhamo Dhondup liền trả lời ngay bằng một loại tiếng lóng của địa phương là "Sera aga", nghĩa là "Lạt ma ở tu viện Sera". Tăng đoàn đã để lẫn các vật dụng của ngài Thupten Gyatso giữa những vật dụng của người khác, nhưng cậu bé Lhamo Dhondup chỉ nhặt đúng ngay những đồ dùng thường ngày của Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ 13 như hàm răng giả, cây gậy, chiếc lắc linh, cuốn kinh và nhiều pháp cụ khác là của mình. Cậu bé thốt lên: “Của tôi”, “Của tôi” (It’s mine. It’s mine). Tăng đoàn vô cùng mừng rỡ xác nhận chính đây là vị Lạt Ma thứ 14 là hậu thân của Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ 13 và sẽ tiếp nối truyền thống Đức Đạt Lai Lạt Ma của trường phái

<sup>8</sup> Dalai Lama, My Son: A Mother’s Story, Diki Tsering, New York: Viking Erkana, 2000, 89.

Cách lỗ (Gelugpa). Sau đó, cậu bé Lhamo Dhondup được đưa về tu viện Kumbum. Vị Lạt Ma thứ 14 tí hon này lúc đầu cũng rất buồn và nhớ song thân, anh chị em và bạn bè của mình, nhưng cũng may là có sư huynh của ngài là Lobsang Samten đã ở tu viện Kumbum trước đó, giúp đỡ ngài và thầy giáo thọ của ngài là một vị thầy già chuyên dạy học cho các chú sadi hình đồng cũng rất tốt và vui tính. Cuối cùng, vị Lạt Ma thứ 14 cùng với gia đình và tăng đoàn về đến thủ đô Lhasa.



*Đức Đạt Lai Lạt Ma lúc 3 tuổi*

Sau đó 18 tháng, Ma Bufeng, vị thủ lĩnh của Hồi Giáo địa phương đã từ chối chấp nhận Vị Lạt Ma thứ 14 mà không có đóng tiền lo lót. Cho đến mùa hè 1939, phái đoàn của ngài Lạt Ma thứ 14 gồm ngài Lạt Ma, song thân, sư huynh Lobsang Samten, thành viên trong tăng đoàn tìm ra ngài và nhiều chư Tăng Phật tử khác phải du hành khoảng ba tháng mới đến Lhasa. Trên đường đến Lhasa, Vị Lạt Ma thứ 14 được an vị trong chiếc kiệu nhỏ, cậu bé rất thích thú ngắm nhìn phong cảnh hai bên, những đàn bò, đàn lừa trên triền đồi cát Tây Tạng, những chú nai liếng thoáng chạy nhảy trong rừng và vô số những đàn chim bay theo nhiều kiểu hình dáng đặc kỳ ngộ nghĩnh. Còn khoảng hai dặm là đến thủ đô, một nhóm quan chức chánh quyền Tây Tạng đến tiếp đón và hộ tống phái đoàn đến

Doeguthang. Mùa đông ngày 22 tháng 2 năm 1940 tại Lhasa, thủ đô của Tây Tạng, Đức Đạt Lai Lạt Ma được chính thức tấn phong tước vị là nhà lãnh đạo tôn giáo cho sáu triệu người Tây Tạng và năm 1940, tại cung điện Potala tổ chức buổi lễ trang trọng chính thức công nhận Vị Lạt Ma thứ 14 là vị thầy lãnh đạo tinh thần của toàn nhân dân Tây Tạng.

### TU HỌC CẢ NỘI VÀ NGOẠI ĐIỂN

Đức Đạt Lai Lạt bắt đầu sự nghiệp tu học của mình vào lúc 6 tuổi. Ngài được đưa vào các tu viện chuyên đào tạo các vị Lạt Ma tại thủ đô Lhasa. Ngài nhập chúng ở tu viện Jokhang để thể phát xuất gia, đắp y như một chú đệ tử và bắt đầu hành sự tu tập với pháp danh là Jamphel Ngawang Lobsang Yeshe Tenzin Gyatso, nói gọn là Tenzin Gyatso.



*Đức Đạt Lai Lạt Ma Tenzin Gyatso lúc trưởng thành*

Năm 24 tuổi, Ngài đã tham dự kỳ thi đầu tiên tại các đại học Phật giáo Drepung, Sera và Ganden. Tháng 03 năm 1959, lúc ngài được 25 tuổi, kỳ thi cuối cùng được tổ chức tại Jokhang, thủ đô Lhasa, trước mặt khoảng 20.000 học giả, Đức Đạt Lai Lạt Ma đã đậu kỳ thi cuối cùng để

được phong chức Geshe (Tiến sĩ Triết học Phật giáo). Các môn học mà ngài phải thông suốt như Luận lý học (Logic), Văn hóa và Nghệ thuật Tây Tạng (Culture & Tibetan Art), Phạn ngữ (Sanskrit), Y học (Medicine), Triết học Phật giáo (Buddhist philosophy). Riêng môn Triết học này gồm có làm năm phần là Bát nhã (Prajnaparamita), Trung quán luận (Madhyamika), Giới luật (Vinaya), Luận A Tỳ Đạt Ma (Abidharma) và Nhân minh luận (Pramana) và các môn học phụ khác là: Biện luận (dialectics), Thơ ca (poetry), Âm nhạc (music), Kịch nghệ (drama), Thiên văn (astrology), Văn phạm (metre and phraseing), vv... tức là vị tiến sĩ phải học qua các học thuật và giáo lý của cả nội và ngoại điển.

### TÂY TẠNG TẠI DHARAMSALA, ẤN ĐỘ

Sau đó, do hoàn cảnh đất nước không thuận lợi, ngày 17 tháng 03 năm 1959, Ngài sang tỵ nạn tại thành phố cao nguyên Dharamsala, một ngọn đồi phía Bắc Ấn Độ, thuộc bang Himachal Pradesh. Ngài thành lập chánh quyền lưu vong Tây Tạng với hơn 30,000 dân Tây Tạng đang lưu lạc cùng về đây sinh sống lập nghiệp.

Các lĩnh vực nông nghiệp, kinh tế, văn hóa, an ninh xã hội, y tế, giáo dục, vv... đã dần dần được tái hoạt động tại Ấn Độ. Các trẻ em Tây Tạng được đi học và một Trường đại học Tây Tạng được thành lập tại Ấn Độ. Có hơn 20,000 chur tăng ni và 200 tu viện Tây Tạng được xây dựng để duy trì và bảo vệ truyền thống văn hóa và tôn giáo Tây Tạng.



Từ đó Dharamsala, cao nguyên sương mù thâm lặng đã trở thành một đất nước Tây Tạng thu nhỏ, một “Tiểu Lhasa” nhộn nhịp.

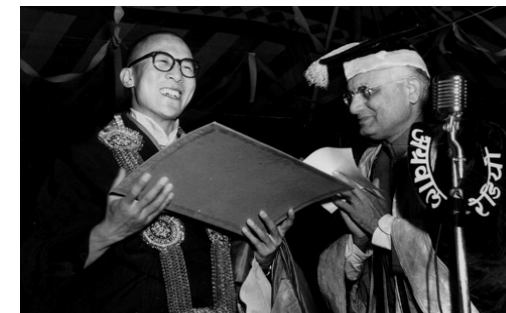
### THẾ GIỚI CÔNG NHẬN

Sau khi Đức Đạt Lai Lạt Ma và dân Tây Tạng ổn định, ngài đã đem hết sức mình để giảng pháp, hoằng dương chánh pháp. Không giống các vị Lạt ma tiền nhiệm của mình, Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ 14 đã đi hơn 62 nước trên sáu lục địa. Ngài đã tiếp kiến được nhiều Tổng thống, Thủ tướng và các nhân vật cao cấp trong nhiều đất nước. Ngài đã trao đổi với các nhà khoa học và các vị lãnh đạo tôn giáo cũng như xã hội ở Tây Úc, Bắc Mỹ, Liên Xô và Á Châu. Trong những chuyến du hành ở các nước ngoài, ngài đã mạnh mẽ vận động sự hiểu biết và tôn trọng lẫn nhau giữa các tôn giáo. Ngài đã tham dự vô số những buổi hội nghị liên tôn, chia sẻ thông điệp về bốn phạm toàn cầu, tình yêu và lòng từ bi. Vào ngày 5 tháng 10 năm 1989, ngài được trao tặng giải thưởng Nobel hoà bình.

### NHỮNG GIẢI THƯỞNG VÀ VĂN BẰNG

Từ năm 1959 đến nay, Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ 14 đã là tác giả của 72 cuốn sách. Ngài đã nhận được 137 giải thưởng và văn bằng Tiến Sĩ Danh Dự. Danh thơm của ngài như một vị Phật sống, một sứ giả của hòa bình, một bậc thầy tâm linh vĩ đại đã vang xa khắp thế giới. Tuy nhiên, bao giờ ngài cũng bày tỏ

sự khiêm cung, thân thiện, giản dị của một vị tăng Phật giáo. Ngài thường nói: “Tôi chỉ là một vị thầy tu” (I am only a simple Buddhist monk).



*Đức Đạt Lai Lạt Ma lãnh Văn bằng Tiến Sĩ tại trường Đại Học Benaras Hindu, India*

### NĂM 1957 - 1999

Stt	Thời gian	Văn Bằng Danh Dự	Địa điểm
1	1957	Tiến Sĩ Văn Chương	Trường Đại Học Benaras Hindu, India
2	31/8/1959	Ramon Magaysay	Cộng đồng Ramon Magaysay, Philippines
3	16/9/1959	Admiral Richard E. Byrd Memorial	International Rescue Committee, USA
4	23/1/1963	Huy Chương Lincoln	Research Institute of America, USA
5	1969	Huy Chương Lakett	Norwegian Refugee Council, Norway
6	17/6/1979	Huy Chương đặc biệt (Special Medal)	Asian Buddhist Council for Peace, Mongolia

7	17/9/1979	Tiến Sĩ Thân Học	Carol College, Waukesh, USA
8	27/9/1979	Tiến Sĩ Triết Học Phật Giáo	University of Oriental Studies, USA
9	4/10/1979	Tiến Sĩ Nhân Văn Học (Humanities)	Seattle University, USA
10	19/10/1979	Ánh Sáng Tự Do (Liberty Torch)	Gilbert Di Luchia Friends of Tibet, USA
11	16/1/1984	Tiến Sĩ Danh Dự	University of Paris, France
12	28/9/1987	Huy Chương Albert Schweitzer Humanitarian	Human Behavior Foundation, USA
13	16/6/1988	Huy Chương Leopold Lucas	University of Tuebingen, W. Germany
14	21/6/1989	Huy Chương Nhân Quyền Raoul Wallenberg Congressional Human Rights	Human Rights Foundation, USA
15	23/9/1989	Huy Chương Recognition of Perseverance	World Management Council, USA

		of Times of Adversity	
16	4/12/1989	Huy Chương Prix de la Memoire	Foundation Danielle Mitterrand, Paris, France
17	10/12/1989	Giải Nobel Hòa Bình (The Nobel Peace Prize)	Norwegian Nobel Committee, Norway
18	14/1/1990	Tiến Sĩ Thân Học	Central Institute for Higher Tibetan Studies, Sarnath, India
19	30/5/1990	Tiến Sĩ Danh Dự	University of Bologna, Bologna, Italy
20	6/6/1991	Tiến Sĩ Danh Dự	Karnataka University, India
21	8/12/1990	Huy chương Distinguished Peace Leadership Award 91	Nuclear Age Peace Foundation, USA
22	25/3/1991	Huy Chương Shiromani Award 1991	Shiromani Institute, India
23	17/4/1991	Huy chương Advancing Human Liberty	Freedom House, New York, USA
24	23/8/1991	Huy Chương	National Peace

		Hòa Bình và Thống Nhất (Peace and Unity Award)	Conference, Delhi, India
25	10/10/1991	Huy Chương Cùng Hợp Nhất (United Earth Prize)	Klaus Nobel United Earth, USA
26	10/10/1991	Huy Chương Chuyển Bánh Xe Pháp (Wheel of Life Award)	Temple of Understanding, New York, USA
27	16/2/1992	Tiến Sĩ Triết Học	Lafayette University, Aurora, USA
28	5/5/1992	Tiến Sĩ Luật Học	University of Melbourne, Australia
29	6/6/1992	Tiến Sĩ Danh Dự	University of Rio de Janeiro, Brazil
30	11/9/1992	Giáo Sư Danh Dự	Kalmyak State University, Kalmyk
31	17/9/1992	Giáo Sư Danh Dự	Novosibirsk State University, Buriat
32	26/11/1992	Tiến Sĩ Danh Dự	Jain Vishva Bharati University, Ladnun, India
33	14/3/1993	Huy chương International Valiant for Freedom Award	The Freedom Coalition, Melbourne, Australia

34	20/3/1994	Huy chương Fellow of University	Hebrew University, Jerusalem, Israel
35	21/4/1994	Huy chương The Wallenberg	University of Michigan, Detroit, USA
36	25/4/1994	Tiến Sĩ Văn Khoa	Berea College, Berea, USA
37	26/4/1994	Tiến Sĩ Nghệ Thuật và Nhân Văn	Columbia University, USA
38	27/4/1994	Huy Chương World Security Annual Peace	New York Lawyer's Alliance, USA
39	4/6/1994	Huy Chương Franklin D. Roosevelt, Freedom	Franklin & Eleanor Roosevelt Institute, USA
40	2/1/1995	Tiến Sĩ Văn Chương	Nagpur University, India
41	5/4/1995	Tiến Sĩ Triết học	Rissho University, Tokyo, Japan
42	26/7/1996	Huy Chương The President's Medal for Excellence	Indiana University, Bloomington, USA
43	23/3/1997	Tiến Sĩ Danh Dự	Chungshan University, Kaohsiung, Taiwan

44	31/3/1997	Tiến Sĩ Danh Dự	University of Colorado, Boulder, USA
45	1/6/1997	Tiến Sĩ Danh Dự	Regis university, Denver, USA
46	11/9/1997	Tiến Sĩ Khoa Học Quốc Tế (Doctor of International Diplomatic Science)	University of Trieste, Trieste, Italy
47	25/11/1997	Huy Chương Paulos Mar Gregorious	Paulos Mar Gregorious Committee, India
48	8/5/1998	Huy Chương Juliet Hollister	Juliet Hollister Foundation, New York, USA
49	8/5/1998	Tiến Sĩ về Nhân Văn Học	Brandeis University, Boston, USA
50	11/5/1998	Tiến Sĩ Thần Học	Emory University, Atlanta, USA
51	15/5/1998	Tiến Sĩ Luật Học	University of Wisconsin, Madison, USA
52	11/11/1998	Tiến Sĩ Danh Dự	Seton Hill College, Greensburg, USA
53	7/4/1999	Tiến Sĩ Danh Dự	University of Brasilla, Brazil
54	9/4/1999	Tiến Sĩ Danh Dự	University of Buenos Aires, Argentina

55	16/4/1999	Tiến Sĩ Thần học	Florida International University, USA
56	12/10/1999	Huy Chương Bồ Đề (Bodhi Award)	American Buddhist Congress, USA
57	24/11/1999	Huy Chương Life Time Achievement	Hadassah Women's Zionist, Israel
58	12/12/1999	Huy Chương Diwaliben Mohanlal Mehta Award for International Peace & Harmony	Diwaliben Mohanlal Mehta Charitable Trust, India

**NĂM 2000 – 2011**

<b>Stt</b>	<b>Thời gian</b>	<b>Văn Bằng Danh Dự</b>	<b>Địa điểm</b>
1	19/4/2000	Tiến Sĩ Danh Dự	Saitama Medical School, Saitama, Japan
2	16/10/2000	Tiến Sĩ Danh Dự	Cộng đồng Ramon Magaysay, Slovakia
3	10/6/2001	Huy Chương Ecce homo	Kancelaria Kapituluy Orderu,

		Order	Poland
4	26/11/2001	Tiến Sĩ Danh Dự	University of Lusiada Porto, Portugal
5	5/12/2001	Tiến Sĩ Danh Dự	University of Tromso, Norway
6	21/5/2002	Huy Chương Peace Award 2000	UN Association of Australia, Australia
7	6/6/2002	Huy Chương Man of the Year	Croatian Academic Society, Croatia
8	14/10/2002	Huy Chương về Nhân Quyền (Human Rights Prize)	University of Graz, Austria
9	7/11/2002	Tiến Sĩ Danh Dự	National University of Mongolia, Mongolia
10	7/11/2002	Tiến Sĩ Danh Dự	Mongolian University of Science & Technology, Mongolia
11	5/12/2002	Huy Chương Basavashree	Basavakendra, Sri Murugha Math, Chitradurga, India
12	3/6/2003	Huy Chương	Sigtuna

		Manfred Bjorkquist	Foundation, Stockholm, Sweden
13	5/9/2003	Tiến Sĩ Danh Dự	University of San Francisco, USA
14	19/9/2003	Huy Chương về Nhân Quyền (Human Right Award)	International League for Human Rights, New York, USA
15	9/10/2003	Huy Chương về Promotion of Human Rights	Foundation Jaime Brunet, Madrid, Spain
16	16/4/2004	Huy Chương 2nd Citizens Peace Building	University of California, Irvine, USA
17	19/4/2004	Tiến Sĩ Danh Dự	University Of British Columbia, Vancouver, Canada
18	20/4/2004	Tiến Sĩ Danh Dự	Simon Fraser University, Vancouver, Canada
19	27/4/2004	Tiến Sĩ Danh Dự	University of Toronto, Canada
20	27/4/2004	Huy Chương International	University of Toronto, Canada

		Acharya Sushil Kumar Peace	
21	28/5/2004	Humphreys Memorial Award for Services to Buddhism	Buddhist Society of U.K, UK
22	18/9/2004	Tiến Sĩ Danh Dự	Nova Southeastern University, Miami, USA
23	23/9/2004	Tiến Sĩ Danh Dự	University of Miami, USA
24	24/9/2004	Tiến Sĩ Danh Dự	University of Puerto Rico, San Juan, Puerto Rico (U.S.A.)
25	27/4/2004	Tiến Sĩ Danh Dự	University of Costa Rica, San Jose, Costa Rica
26	5/10/2004	The Gold Medal	National University of Mexico (UNAM), Mexico City, Mexico
27	7/10/2004	Tiến Sĩ Danh Dự	Universidad Iberoamericana, Mexico City, Mexico
28	27/7/2005	Huy Chương	Parliament of

		Hessian Peace	Hesse, Wiesbaden, Germany
29	12/8/2005	Huy Chương Manhae Peace	Manhae Foundation, South Korea
30	25/9/2005	Tiến Sĩ Danh Dự	Rutgers University, New Jersey, USA
31	6/11/2005	Huy Chương Inspiration & Compassion	American Himalayan Foundation, San Francisco, USA
32	16/2/2006	Huy Chương Ben Gurion Negev	Ben Gurion University, Be'er Sheva, Israel
33	4/5/2006	Tiến Sĩ Danh Dự	University of Santiago, Santiago, Chile
34	9/9/2006	Huy Chương Công Dân Danh Dự (Honorary Citizenship)	Canada
35	19/9/2006	Tiến Sĩ Danh Dự	University of Buffalo, New York, USA
36	14/10/2006	Tiến Sĩ Danh Dự	University of Rome 3, Rome, Italy
37	10/12/2006	Huy Chương Order of the	Kalmykia

		White Lotus	
38	9/5/2007	Tiến Sĩ Danh Dự	Smith College, Northampton, USA
39	12/7/2007	Huy Chương Bild	Bild Magazine, Germany
40	8/6/2007	Tiến Sĩ Danh Dự	Southern Cross University, Melbourne, Australia
41	20/9/2007	Tiến Sĩ Danh Dự	University of Muenster, Muenster, Germany
42	8/10/2007	Huy Chương Vô Hại (Ahimsa Award)	Institute of Jainology, London, UK
43	17/10/2007	Huy Chương Quốc Hội Mỹ (U.S. Congressional Gold Medal)	U.S. Congress, Washington, USA
44	22/10/2007	Huy Chương Presidential Distinguished Professor	Emory University, Atlanta, USA
45	14/4/2008	Tiến Sĩ Danh Dự	University of Washington, Seattle, USA

46	13/7/2008	Tiến Sĩ Danh Dự	Lehigh University, Bethlehem, USA
47	25/7/2008	Huy Chương Lãnh Đạo Toàn Cầu (Global Leadership)	Aspen Institute, Aspen, USA
48	8/12/2008	Tiến Sĩ Danh Dự	Jagiellonian University, Krakow, Poland
49	9/2/2009	Huy Chương Công dân Danh Dự	City of Rome, Rome, Italy
50	10/2/2009	Huy Chương Công Dân Danh Dự	City of Venice, Venice, Italy
51	10/2/2009	Huy Chương German Media	Editors of Germany, Baden Baden, Germany
52	7/6/2009	Huy Chương Công Dân Danh Dự	City of Paris, Paris, France
53	28/9/2009	Huy Chương University Medal	University of Warsaw, Warsaw, Poland
54	29/7/2009	Huy Chương Công Dân Danh Dự	City of Warsaw, Warsaw, Poland
55	3/8/2009	Tiến Sĩ Danh Dự	University of Marburg, Marburg,

			Germany
56	23/9/2009	Huy Chương International Freedom	National Civil Rights Museum, Memphis, USA
57	27/9/2009	Huy Chương Prize for Love and Forgiveness	Fetzer Institute, Vancouver, USA
58	30/9/2009	Tiến Sĩ Danh Dự	University of Calgary, Calgary, Canada
59	6/10/2009	Huy Chương The Lantos Human Rights	Lantos Foundation for Human Rights and Justice, Washington, USA
60	19/2/2010	Huy Chương Democracy Service	National Endowment for Democracy, Washington, USA
61	23/2/2010	Baccalaureate Honoris Causa	Broward College, Davie, USA
62	18/3/2010	Nirmala Deshpande Memorial Award for Peace and Global Harmony	Gandhi Ashram Reconstruction Trust, India
63	18/5/2010	Tiến Sĩ Danh	University of

		Dự	Northern Iowa, Cedar Falls, USA
64	23/5/2010	Huy Chương President's Medal	Hunter College, New York, USA
65	18/9/2010	Huy Chương Công Dân Danh Dự	City of Budapest, Budapest, Hungary
66	21/9/2010	Huy chương Menschen in Europa	Menschen in Europa, Passau, Germany
67	20/10/2010	Huy Chương International Freedom	National Underground Railroad Freedom Center, Cincinnati, USA
68	21/10/2010	Tiến Sĩ Danh Dự	Miami University, Oxford, USA
69	21/10/2010	Huy Chương Harry T. Wilkes Leadership	Harry T. Wilkes Foundation, Oxford, USA
70	18/11/2010	Huy Chương Mother Teresa Memorial International Award	Harmony Foundation, Delhi, India
71	23/11/2010	Tiến Sĩ Danh Dự	Jamia Millia Islamia University,



			New Delhi, India
72	4/5/2011	Huy chương Shine A Light Award	Amnesty International USA, Los Angeles, USA
73	8/5/2011	Tiến Sĩ Danh Dự	University of Minnesota, Minneapolis, USA
74	9/5/2011	Tiến Sĩ Danh Dự	Southern Methodist University, Dallas, USA
75	11/5/2011	Tiến Sĩ Danh Dự	University of Arkansas, Fayetteville, USA
76	13/7/2011	Huy Chương Lifetime Achievement	Caring Institute, Washington, USA
77	18/8/2011	Tiến Sĩ Danh Dự	University of Tartu, Tartu, Estonia
78	5/9/2011	Tiến Sĩ Danh Dự	Indira Gandhi National Open University, New Delhi, India
79	9/10/2011	Huy Chương Mahatma Gandhi International Award for Reconciliation	The Gandhi Development Trust, Durban, South Africa

		and Peace	
--	--	-----------	--



*Cựu Tổng Thống Geogre W. Bush trao Huy Chương Quốc Hội Hoa Kỳ (Congressional Gold Medal) lên Đức Đạt Lai Lạt Ma vào ngày 17 tháng 10 năm 2007 (bên trái là Bà Nancy Pelosi, Ông Nghị viện Robert Byrd and Tổng thống Mỹ George W. Bush)*

Tóm lại, Tenzin Gyatso, Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ 14 là một hóa thân Bồ tát, một người đã suốt đời hy sinh thân mạng mình để mang lại an lạc và hạnh phúc cho con người. Ngài đã xuất hiện như một định mệnh để thừa kế dòng tái sinh huyền bí của trường phái Cách lỗ (Gelugpa) Mũ Vàng. Ngài đã giữ tước vị Đức Đạt Lai Lạt Ma, Nguyên thủ quốc gia Tây Tạng, trong một giai đoạn bấp bênh nhất trong lịch sử Tây Tạng. Hiện nay, vẫn trong thân phận người tị nạn lưu vong, tuy nhiên, ngài rất lạc quan và hạnh phúc trong sứ mạng đem ánh sáng Phật

pháp, đem tự do, công bằng và hạnh phúc cho con người và thế giới. Những cống hiến của ngài chẳng những cho riêng Tây Tạng mà cho cả thế giới và ngày càng có nhiều nơi khắp năm châu bốn biển biết đến ngài. Do đó, chúng ta thấy ngài là một trong những người được kính tặng nhiều huy chương và văn bằng danh dự nhất (137 tấm từ năm 1957 đến năm 2011 và còn tiếp nữa). Văn bằng như là những biểu tượng của những thành quả hoa trái mà ngài đã cống hiến trong việc xây dựng con người và xã hội. Nhìn vào những thành quả mà ngài đạt được, chúng ta rất kính nể và vui mừng. Đây là niềm hãnh diện vô cùng cho tăng sĩ Phật giáo Tây Tạng nói riêng và Phật giáo trên thế giới nói chung.

Vâng! Thật là hạnh phúc thay! Có một Bồ tát Quan Âm hóa sanh tại trái đất này.

\* \*

### Chương 3

# TRUYỀN THỐNG TÁI SANH HUYỀN BÍ CỦA CÁC LẠT MA

Một trong những điểm huyền bí của Phật giáo Tây Tạng là truyền thống tái sinh (tuku/reincarnation). Sự tái sinh của các Đức Đạt Lai Lạt Ma là một hiện tượng xảy ra qua sự tình nguyện lựa chọn của cá nhân có liên hệ, hoặc ít nhất là cũng qua sức mạnh của nghiệp duyên, phước báu và năng lực cầu nguyện. Cá nhân người tái sinh có toàn quyền quyết định tái sinh ở đâu, ai là hậu thân của mình, bằng cách nào và với hình thức nào mà vị tái sinh sẽ được tuyên nhận. Đây là một hiện tượng có thật và tự nguyện chứ không ai có thể ép buộc.

Tenzin Gyatso, Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ 14 là hóa thân của Thupten Gyatso, Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ 13. Truyền

thống tái sinh này thuộc trường phái Cách lỗ (Gelugpa) hay Mũ Vàng là một trong những trường phái phát triển nhất của Phật giáo Tây Tạng. Danh sách 13 Đức Đạt Lai Lạt Ma theo truyền thống tái sinh của Tây Tạng như sau:

Stt	PHÁP HIỆU	NĂM SANH & CHẾT	NOI SANH	TUỔI THỌ
1	Gedun Drupa	1391-1474	Shabtod (U-tsang)	84
2	Gedun Gyatso	1475 - 1542	Tanag Segme (U-tsang)	67
3	Sonam Gyatso	1543 - 1588	Tolung (U-tsang)	45
4	Yonten Gyatso	1589 - 1617	Mongolia	27
5	Lobsang Gyatso	1617 - 1682	Chingwar Taktse (U-tsang)	91
6	Tsangyang Gyatso	1682 - 1706	Mon Tawang, India	24
7	Kelsang Gyatso	1708 - 1757	Lithang (Kham)	41
8	Jamphel Gyatso	1758 - 1804	Thobgyal (U-tsang)	47
9	Lungtok Gyatso	1805 - 1815	Dan Chokhor (Kham)	9
10	Tsultrim Gyatso	1816 - 1837	Lithang (Kham)	21
11	Khedrup	1838 -	Gathar (Kham)	18

	Gyatso	1856		
12	Trinley Gyatso	1856 - 1875	Lhoka (U-tsang)	20
13	Thupten Gyatso	1876 - 1933	Dagpo Langdun (U-tsang)	58
14	Tenzin Gyatso	1935 - ?	Taktser, Kumbum (Amdo)	?

### TIỂU SỬ 13 ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA

1) **Đức Đạt Lai Lạt Ma đầu tiên là Gendun Truppa** (còn gọi là Gendun Drub, Gendun Druppa và Gedun Drupa) (1391 – 1475) nghĩa là sự hoàn hảo của đức hạnh. Ngài sinh trong một gia đình sống bằng nghề chăn nuôi tại Shabtod. Khi còn là một đứa trẻ, cậu bé đã có những khả năng đặc biệt như biết khắc những câu mật chú và những lời chúc nguyện trên các tảng đá và cậu nói làm như thể là “để mang lại sự lợi lạc cho tất cả chúng sanh, mỗi người trong số họ đã từng là cha mẹ của tôi trong những kiếp quá khứ”. Lúc 14 tuổi, ngài xuất gia tại chùa Narthang, thọ Tỳ Kheo giới năm 1411 và ngài theo học đạo với Lama Tsongkhapa, người thành lập phái Gelugpa Mũ Vàng vào năm 1416. Đức Lama Tsongkhapa đã xé một mảnh y ca-sa của mình đưa cho Gendun Truppa và tiên đoán tương lai của Ngài Gendun Truppa sẽ thành công trong việc trì giữ và phát triển Phật giáo Tây Tạng. Năm 1447, ngài Gendun Drupa thành lập tu viện Tashi Lhunpo, được gọi là “núi

phúc lành” ở Tsang gần Shigatse, một trong những tu viện lớn nhất của trường phái Gelugpa và trở thành Đức Đạt Lai Lạt Ma đầu tiên. Ngài sáng tác bảy tập triết Phật giáo với hàng trăm đề tài, những chú giải về Giới và Luận, nhiều tiểu luận về tâm linh và thơ văn Phật giáo. Gedun Truppa đã trở thành bậc Đạo sư có năng lực và là một nhà tinh thông về biện chứng.

Năm 1474, ngài Gendun Drupa an nhiên thiền tọa mà thị tịch. Ngài tịch tọa trong tư thế tukdam, một trạng thái huyền bí giữa sống và chết và nhờ năng lực của định nên cơ thể ngài được duy trì khoảng 49 ngày, rồi sau đó ý thức dần dần rời khỏi tim và cuối cùng ngài viên tịch tại tu viện Tashi Lhunpo, hưởng thọ 84 tuổi.

2) **Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ 2 là Gendun Gyatso** (1475 - 1542). Ngài sanh trong một gia đình nông dân nhưng phụ thân của ngài là hành giả mật tông nổi tiếng của trường phái Ninh mã (Nyingmapa) hay Mũ Đỏ. Khi Gendun Gyatso mới bập bẹ biết nói, ngài nói với song thân rằng tên của ngài là Pema Dorjee (tức tên đời của vị Lạt ma thứ nhất) và nói ngài thích sống ở tu viện Tashi Lhunpo. Cùng lúc đó, phụ thân của ngài cũng nằm mơ thấy có một vị mặc áo trắng nói tên thật của con trai ông là Gendun Drupa.

Sau khi học xong cấp một, vào tuổi 11, cậu bé tự nhận mình là Gendun Drupa tức là Đức Đạt Lai Lạt Ma đầu tiên, đang thờ ở tu viện Tashi Lhunpo. Năm 1486, ngài xuất gia thọ giới sadi với đạo sư Panchen Lungrig Gyatso

và thọ Ty kheo giới với Lạt ma Choje Choekyi Gyaltsen, người đã đặt pháp hiệu cho ngài là Gendun Gyatso. Ngài bắt đầu học đạo ở tu viện Tashi Lhunpo và Drepung.

Năm 1517, Đức Đạt Lai Lạt Ma Gendun Gyatso trở thành viện trưởng tu viện Drepung và chủ trì đại lễ hội Monlam Chenmo cho tất cả chư tăng ni tại ba tu viện lớn của phái Gelugpa là Sere, Drepung và Gaden. Năm 1525, ngài trở thành viện trưởng của tu viện Sera và ngài viên tịch vào năm 1542, hưởng thọ 67 tuổi.

**3) Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ 3 là Sonam Gyatso** (1543 - 1588). Ngài sanh trong một gia đình quý tộc đông con, nhưng không may mắn tất cả đều chết, chỉ có ngài là còn sống nhờ được nuôi bằng sữa dê trắng. Vì thế, ngài có tên là Ranu Sicho Pelzang, nghĩa là đứa bé khỏe mạnh nhờ sữa dê. Lúc vừa chào đời, đứa bé đã bắt đầu tụng thần chú: “Án Ma Ni Bát Minh Hồng” (Om mani padme hum) và mới biết nói bập bẹ là cậu bé tuyên bố rằng mình chính là Gendun Gyatso tức Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ 2. Sau đó, cậu bé được hộ tống về tu viện Drepung làm lễ thế phát xuất gia. Khi 7 tuổi, ngài thọ sadi giới với đạo sư Sonam với pháp hiệu là Sonam Gyatso. Khi 20 tuổi, ngài thọ Ty kheo giới với đạo sư Gelek Palsang.

Năm 1552, Đức Đạt Lai Lạt Ma Sonam Gyatso trở thành viện trưởng tu viện Drepung và năm 1558 là viện trưởng tu viện Sera. Ngài trước tác hơn bốn mươi tác phẩm. Với lòng nhiệt huyết vì sự truyền bá giáo pháp, Ngài đã rất thành công trong công cuộc củng cố và truyền bá giáo lý

của ngài Tsongkhapa trên khắp đất nước Tây Tạng.

Năm 1574, ngài thành lập tu viện Namgyal, là nơi dành riêng cho tất cả các Đạt Lai Lạt Ma hành pháp tu tập, tọa lạc trên ngọn đồi Potala ngay bên ngoài Lhasa. Năm 1576, Vua Mông Cổ Atan Khan mời ngài Sonam Gyatso đến Mông Cổ hoàng pháp. Ngài Sonam Gyatso biết là mình bắt đầu thực hành lời hứa mà Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ 2 đã nguyện: “sẽ trở lại để hóa độ những người phương Nam (tức Mông Cổ)”. Sau đó, vua Atan Khan tặng cho ngài tước hiệu là Đức Đạt Lai Lạt Ma (Dalai Lama) nghĩa là “Trí tuệ lớn như Đại dương”. Từ đó, danh hiệu này được dùng cho các Đức Đạt Lai Lạt Ma tái sanh và ngài Sonam Gyatso cũng ban tặng danh hiệu “Đạo Vương Nghiêm Tĩnh” cho vua Altan Khan. Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ ba thành lập tu viện Kumbum tại nơi ngài Tsongkhapa chào đời (giáo chủ thành lập phái Gelugpa Mũ Vàng). Kumbum trở thành tu viện đầu tiên của trường phái Gelugpa Mũ Vàng ở miền Đông Tây Tạng. Năm 1588, ngài bị bệnh và thiên tọa thị tịch trong lúc đi hoàng pháp tại Mông Cổ. Xá lợi của ngài được thờ tại tu viện Drepung, Lhasa.

**4) Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ 4 là Yonten Gyatso** (1589 - 1617) sanh tại triều đình Mông Cổ. Khi Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ 3 sắp viên tịch, những người Mông Cổ đã tha thiết cầu khẩn ngài nán ở lại thêm một thời gian nữa để hoàng pháp. Ngài đã nhận sự thỉnh cầu ấy bằng cách hứa sẽ tái sinh ở Mông Cổ. Cho nên sau đó một thời gian,

vào năm 1589, một cậu bé đã ra đời trong Hoàng gia Altan Khan (cháu nội lớn của Altan Khan) và đã nhận ra các đồ dùng của Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ 3 là của mình. Triều đình liền mời ban Thiên Lạt Ma Tây Tạng sang để hướng dẫn cho Ngài và Ngài đã được làm lễ tấn phong với tước vị là Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ 4 tại Mông Cổ vào năm 1591 với pháp hiệu là Yonten Gyatso nghĩa là Biển Đức Hạnh.

Năm 1601, lúc 12 tuổi, Yonten Gyatso được Ban Thiên Lạt Ma và song thân người Mông Cổ hộ tống đưa về thủ đô Lhasa, Tây Tạng. Sanya Rinchen là vị Latma trụ trì chùa Gaden làm lễ thế phát và truyền sadi giới cho ngài. Năm 1614, lúc 25 tuổi, ngài thọ Tỳ kheo giới với đại sư Panchen Lama thứ tư, Lobsang Choegyal và ngài trở thành viện trưởng hai tu viện Drepung và Sera. Năm 1617, ngài bị bệnh thấp khớp phải đi đến những suối nước nóng để chữa trị. Đầu năm 1617, Ngài viên tịch tại tu viện Drepung khi vừa tròn 28 tuổi và có để lại vài tác phẩm do ngài sáng tác.

5) **Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ 5 là Lobsang Gyatso** (1617 - 1682), sanh tại Lhoka Chingwar Taktse, huyện Chongyas trên vùng biên giới phía Đông của Tsang. Năm 1619, Sonam Choephel là thị giả chính của Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ tư nghe về những kỳ lạ của cậu bé Chong Gya, nên thân hành đến thăm. Sonam Choephel đưa ra những đồ dùng của Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ tư thì đứa trẻ nhận là của mình. Sonam Choephel giữ kín chuyện bí mật này vì lúc đó những cuộc nội chiến đấu tranh đang lan tràn khắp

Tây Tạng và quân Mông Cổ đang tấn công vào các doanh trại quân đội của Tsang ở bên ngoài Lhasa. Sau đó vào năm 1621, vua Phuntsok Namgyal băng hà, nhờ đó sự đấu tranh về quân sự giữa Tây Tạng và Tsang có phần lắng dịu, nên việc phát hiện Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ 5 được thông báo và tại tu viện Drepung đã tổ chức lễ lớn tấn phong Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ 5. Ngài được thọ Tỳ kheo giới với ngài Lama Pachen thứ ba, Lobsang Chogyal và được đặt pháp hiệu là Ngawang Lobsang Gyatso. Từ đó, Ngawang Gyatso được giáo dưỡng theo quy chế dành cho các Đức Đạt Lai Lạt Ma gồm Kinh tạng, Mật tạng và cả về y học.

Năm 1642, Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ 5 trở thành Nguyên Thủ đất nước Tây Tạng và ngài dùng kỹ năng của nền chính trị thần quyền để lãnh đạo quốc gia. Ngài thiết lập các luật lệ về tôn giáo và xã hội vững chắc như soạn thảo ra những bộ luật kỹ cương cho nhân dân cũng như chỉ định các bộ trưởng của các ngành như kinh tế, y tế, giáo dục, xã hội, an ninh, thương mại và các cấp chính quyền địa phương. Phía tôn giáo và học thuật, ngài đã sáng tác nhiều tác phẩm về nhiều lãnh vực như thuyết thần học huyền bí, tiểu sử các nhân vật nổi tiếng đương thời, lịch sử Tây Tạng, các luận giải về thơ văn cổ điển Ấn Độ, văn phạm, thuật chiêm tinh, văn xuôi và thơ ca, đặc biệt là nghệ thuật tu tập Mật tông. Việc phiên dịch các bản kinh Pali và Phạn văn với các nước láng giềng cũng phát triển. Dưới sự lãnh đạo tài ba của ngài, Tây Tạng đã trở thành

một quốc gia thống nhất và độc lập. Ngài đã tạo nên một hình thức chính quyền của Tây Tạng, hệ thống lãnh đạo được chia đều giữa Tăng sĩ và cư sĩ. Còn vua Gushri Khan vẫn được duy trì trên danh nghĩa là vua của Tây Tạng, nhưng chỉ là nhà bảo trợ và hộ trì cho Đức Đạt Lai Lạt Ma. Mỗi quan hệ mới giữa bậc Đạo sư và vị hộ pháp đã được chính thức thiết lập từ đây.

Năm 1655, vua Gushri Khan băng hà, hai hoàng tử kế vị của vua Gushri Khan chia nhau lãnh đạo Tây Tạng nhưng họ không để tâm vào việc chính sự này. Do đó, dần dần, tất cả quyền lực được giao lại cho đức Đạt Lai Lạt Ma thứ 5, kể cả quyền bổ nhiệm quan nhiếp chính. Năm 1662, Đức Panchen Lama viên tịch, thọ 91 tuổi. Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ 5 đã xác thực hóa thân của ngài Panchen Lama là một cậu bé ở tỉnh Tsang. Sau đó, cậu bé đợc đợa về Lhasa để thế phát xuất gia với pháp hiệu là Lobsang Yeshe. Từ khi Lobsang Yeshe xuất gia và cho mãi đến sau này, ngôi vị của đức Panchen Lama luôn được đặt ở vị trí thứ hai, sau đức Đạt Lai Lạt Ma thứ 5.

Một trong những thành tựu lớn nhất của đức Đạt Lai Lạt Ma thứ 5 là xây dựng cung điện Potala, là tu viện chính của các Đức Đạt Lai Lạt Ma và của chính quyền Tây Tạng tối cao trong hơn 300 năm. Bắt đầu từ năm 1645, công trình kéo dài đến gần 50 năm mới hoàn tất. Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ 5 viên tịch vào năm 1682, trong lúc Ngài đang thiền tọa, thọ 65 tuổi. Sau khi Ngài thị tịch, tu viện Potala vẫn được tiếp tục xây dựng và theo lời di giáo của

ngài, kinh thành tạm thời giữ kín việc ngài nhập tịch cho đến khi kinh thành xây xong. Do đó, ngày nay cung điện Potala trở thành một biểu tượng tâm linh vĩ đại của Lobsang Gyatso, Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ 5.



*Cung điện Portala ở Lhasa, Tây Tạng cao 13 tầng với một ngàn phòng và mười ngàn miếu thờ và lăng mộ của tám vị Đạt Lai Lạt Ma.*

**6) Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ 6 là Tsangyang Gyatso** (1682 - 1706) tại Mon Tawang, hiện nay thuộc Arunachal Pradesh, Ấn Độ. Quan nhiếp chính Desi Sangye Gyatso thực hiện lời nguyện của Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ 5 giữ kín việc ngài nhập tịch cho đến 15 năm sau để hoàn thành xong kinh thành Potala. Quần chúng Phật tử được thông báo là ngài nhập thất lâu năm và mỗi khi có những buổi lễ quan trọng, các hoàng tử Mông Cổ yêu cầu Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ 5 chứng minh thì Depa Dayrab, một Lạt ma

trường lão ở tu viện Namgyal giả trang Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ 5 để ngự trên ngai và đội mũ vàng Tây Tạng của ngài. Quan nhiếp chính Desi vẫn duy trì bí mật này mãi cho đến năm 1688 khi nghe có một đứa trẻ ở Mon biểu hiện những điều phi thường. Desi liền cử Ban thiềm Lạt Ma đến hộ tống đưa đứa trẻ về Nankartse, gần Lhasa để hướng dẫn đứa trẻ tu học. Cho tới năm 1697, Quan nhiếp chính Desi gửi sứ Shabdrung Ngawang Shonu đến triều đình Mãn Chu để thông báo với Hoàng Đế K'ang-si về sự nhập diệt của Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ năm và Quan nhiếp chính Desi đã tìm được Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ sáu - hóa thân của Lobsang Gyatso. Tin này cũng được loan báo khắp đất nước Tây Tạng. Người dân rất vui và cảm ơn Quan nhiếp chính Desi cho việc này. Thay vì than khóc một mặt trời trí tuệ đã ẩn (Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ 5 nhập diệt) thì họ vui mừng để chào đón một mặt trời khác đã mọc (Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ 6 đã được tìm thấy).

Quan nhiếp chính Desi mời Lobsang Yeshe, Lama Pachen thứ năm, đến Nankartse cho đứa trẻ thể phát xuất gia, thọ sadi giới và đứa trẻ được đặt pháp hiệu là Tsangyang Gyatso. Năm 1697, lúc 14 tuổi, ba tu viện lớn là Sera, Gaden và Drepung, Tsangyang Gyatso tổ chức lễ tấn phong Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ 6 dưới sự chứng minh của nhiều Ban thiềm Lạt ma, giới cao cấp chánh quyền, các hoàng tử Mông Cổ, đại biểu của triều đình K'ang Si và quần chúng Lhasa. Năm 1701, có một sự mâu thuẫn xảy ra giữa Quan nhiếp chính Desi và hoàng đế Mông Cổ Lhasang Khan. Hoàng đế Lhasang Khan đã giết Desi

Sangya Gyatso. Điều này khiến Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ 6 rất buồn và ngài xin sám hối với Lama Panchen ở Shigatse để hoàn tục. Tuy vẫn sống trong kinh thành Potala, nhưng ngài Tsangyang Gyatso thường đi chơi rong, ca hát với các bạn bè ngoài kinh thành. Sau đó, được biết ngài trở thành một nhà thơ vì có những tác phẩm thơ để lại. Năm 1706, ngài được mời đến Trung Quốc, nhưng ngài đã thâm niên tịch trên đường đi, hưởng thọ 24 tuổi.

7) **Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ 7 là Kelsang Gyatso** (1708 - 1757). Người dân Tây Tạng tin rằng Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ 6 Tsangyang Gyatso đã tiên đoán nơi tái sinh tương lai của ngài sẽ ở làng Lithang, tỉnh Kham, bởi lẽ bài thơ của ngài để lại như sau:

Con sếu trắng cho tôi mượn cánh của bạn  
Tôi sẽ không đi xa hơn Lithang  
Và rồi, tôi sẽ trở lại.

(White crane, lend me your wings  
I go no farther than Lithang,  
Anh thense, return again).

Quả nhiên như vậy, hai năm sau khi Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ 6 viên tịch, Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ 7 hóa sanh trong thân một đứa bé tại làng Lithang như lời thơ ngài đã nói. Ban thiềm Lạt Ma tại tu viện Thupten Jampaling, làng Lithang rất ngạc nhiên trước sự kỳ diệu của đứa trẻ. Tuy nhiên, lúc này tình hình chính sự đang rất rối loạn, Ban thiềm Lạt ma không thể hộ tống vị Lạt ma mới về thủ phủ Lhasa và vì thế nên đưa đứa bé về tu viện Kumbum để ngài



thể phát xuất gia với đại sư Ngawang Lobsang Tenpai Gyantsen. Vào năm 1720, tại kinh thành Potala, ngài thọ sadi giới với đạo sư Panchen Lobsang Yeshe và được đặt pháp hiệu là Kelsang Gyatso. Năm 1726, nhân dịp tháng tốt Saka Dawa, Kelsang Gyatso thọ Tỳ kheo giới với Rinpoche Panche và học đạo với Lạt Ma Panche Lobsang Yeshe, trụ trì chùa Gyumey và Shalu cũng như học triết Phật giáo với Lạt ma Ngawang Yonten. Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ 7 tỏ ra rất sáng suốt và học nhanh các kinh và luận và ngài cũng có sáng tác nhiều tác phẩm giá trị để lại cho đời.

Năm 1751, lúc 43 tuổi, Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ 7 thành lập triều chính Kashag để chính đốn lại chính quyền và hủy bỏ vị trí của quan nhiếp chính Desi, bởi lẽ quá nhiều quyền lực độc tài trong tay một người. Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ 7 trở thành vị Nguyên thủ quốc gia của triều chính Tây Tạng. Lúc 45 tuổi, ngài thành lập trường phái Tse trong cung điện Potala và xây một cung điện mới ở Norling Kalsang Phodrang. Đời sống đức hạnh và khiêm tốn của ngài đã dành được tình cảm của số đông Phật tử Tây Tạng yêu mến. Ngài thị tịch năm 1757, hưởng thọ 49 tuổi.

8) **Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ 8 là Jamphel Gyatso** (1758 - 1804). Ngài sanh tại làng Thobgyal, Lhari Gang, tỉnh Tsang, phía Tây Nam của Tây Tạng. Gia đình ngài vốn là người từ tỉnh Kham và đã tìm về tổ tiên ở Dhrala Tsegyal, một trong những nơi sản sinh ra các anh hùng huyền thoại của thiên anh hùng ca Gesar. Khi mẹ ngài mang thai, làng Lhari Gang đã liên tiếp trúng mùa mang

nhiều hoa lợi cho dân chúng và có những cầu vòng ngũ sắc rực rỡ đã bao quanh căn nhà khi ngài vừa ra đời. Đây là những điềm tốt báo rằng sẽ có một thánh nhân giáng sanh. Khi đứa trẻ vừa biết nói, cậu bé liền nói: “Ta sẽ đến Lhasa lúc 3 tuổi” (Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ 14 cũng nói câu này). Năm 1761, đứa bé được đưa về Lhasa và đức Panchen Lama đã thể phát xuất gia, truyền Ngũ giới và đặt pháp danh cho ngài là Jampal Gyatso. Năm 1777, ngài được thọ Tỳ kheo Cụ túc giới và học mật tông theo truyền thống Gelugpa Mũ Vàng cũng giống như Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ 7. Tuy nhiên, sau này, ngài đã kết hợp giáo lý của phái Gelugpa Mũ Vàng và Nyingmapa Mũ Đỏ trong quá trình hành pháp của mình.

Sau cái chết của viên quan nhiếp chính Jampal Delek, Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ 8 được yêu cầu lên nắm chính quyền nhưng ngài đã từ chối. Do vậy, ngài Ngawang Tsultrim ở chùa Tsernonling, là quốc sư của hoàng đế trong suốt 14 năm, đã được đề cử lên làm quan nhiếp chính để giúp Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ 8 về vấn đề chính trị. Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ 8 Jamphel Gyatso, viên tịch vào năm 1804, hưởng thọ 47. Tây Tạng luôn nhớ đến những phẩm chất tâm linh tuyệt diệu của ngài và sự đóng góp của ngài trong công trình xây dựng công viên mùa hè Norbulingka cho các Đức Đạt Lai Lạt Ma.

9) **Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ 9 là Lungtok Gyatso** (1805 - 1815). Ngài sanh tại làng Dan Chokhor, tỉnh Kham. Năm 1807, ngài được công nhận là hóa thân của

Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ 8 và được đưa về Lhasa. Năm 1810, lễ tấn phong Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ 9 được tổ chức rất long trọng tại cung điện Potala. Sau đó, ngài xuất gia và thọ Sadi giới với Rinpoche Pachen Lama và được đặt pháp hiệu là Lungtok Gyatso. Thật bất hạnh, năm 1815, ngài đã thấu thân tịch tịnh khi vừa mới 9 tuổi.

10) **Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ 10 là Tsultrim Gyatso** (1816 - 1837). Ngài sanh tại làng Lithang, tỉnh Kham. Năm 1822, ngài được công nhận là hóa thân của Đức Lạt Ma thứ 9 và được thế phát xuất gia, thọ sadi giới với đạo sư Panchen Lama, Tenpai Nyima và được đặt pháp hiệu là Tsultrim Gyatso. Năm 1826, lúc 10 tuổi, ngài đăng ký học triết Phật giáo tại tu viện Drepung và ngài tỏ ra rất xuất sắc cả về kinh và luận Phật giáo. Năm 1831, ngài tái xây dựng lại cung điện Potala và năm 1835, lúc 19 tuổi, ngài thọ Tỳ kheo giới với ngài Panchen Lama. Năm 1837, ngài bị bệnh nặng và viên tịch khi vừa tròn 21 tuổi.

11) **Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ 11 là Khedrup Gyatso** (1838 - 1856). Ngài sanh tại làng Gathar, tỉnh Kham Minyak. Năm 1841, ngài được công nhận là Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ 11 và được đưa về thế phát xuất gia với Rinpoche Panchen Lama, Tendai Nyipa và được đặt pháp hiệu là Khedrup Gyatso. Năm 1842, tại cung điện Potala tổ chức lễ tấn phong Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ 11 và ngài thọ giới sadi giới với đại sư Panchen Lama vào năm 1849. Mặc dù tuổi trẻ, nhưng ngài đã gánh vác trách nhiệm và sứ mệnh của một vị lãnh đạo tinh thần Tây Tạng. Tuy nhiên

vào năm 1856, ngài tịch tịnh bất ngờ tại cung điện Potala khi vừa tròn 18 tuổi.

12) **Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ 12 là Trinley Gyatso** (1856 - 1875). Ngài sanh tại Lhoka, gần thủ đô Lhasa. Năm 1858, lúc 2 tuổi ngài được công nhận là Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ 12 và được hộ tống về kinh thành Lhasa để thế phát xuất gia. Đại sư Reting Ngawang Yeshe Tsultrim Gyaltzen đã đặt pháp hiệu cho đứa trẻ là Trinley Gyatso. Lúc 5 tuổi, Trinley Gyatso thọ sadi giới tại tu viện Gaden với đại sư Lobsang Khenrab và tại cung điện Potala tổ chức đại lễ tấn phong ngài là Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ 12. Năm 1873, lúc 18 tuổi, ngài thọ Tỳ kheo giới và là vị lãnh đạo tinh thần và hành chính cho toàn Tây Tạng. Tuy nhiên, năm 1875, ngài viên tịch bất ngờ tại kinh thành Potala lúc vừa tròn 20 tuổi.

13) **Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ 13 là Thupten Gyatso** (1876 - 1933). Ngài sanh tại Thakpo Langdun thuộc miền Đông Nam Tây Tạng, trong gia đình nông dân du mục và thuần tín Tam Bảo. Theo như lời tiên tri của thần Nechung và Lạt Ma Gyudto nhìn vào mặt nước hồ thiêng Lhamoi Latso đã thấy nhà của cậu bé và phong cảnh xung quanh. Khi Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ 12 tịch tịnh trong tư thế ngồi với đầu hướng về phía Đông Nam, nên Ban thiền Lạt ma hướng về phía Đông Nam và đã tìm thấy đứa trẻ với căn nhà và phong cảnh giống trong hồ thiêng lúc đó cậu bé chỉ vừa được 10 tháng tuổi. Năm 1878, Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ 13 thế phát xuất gia với Lạt Ma Tenpai Wangchuk,

Panchen Lama thứ 8 và được đặt pháp hiệu là Ngawang Lobsang Thupten Gyatso Jigdral Chokley Namgyal, nói gọn là Thupten Gyatso. Năm 1879, lễ tấn phong Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ 13 được tổ chức tại cung điện Potala và ngài thọ sadi giới với Ringpoche Tatsak, Ngawang Palden Yeshe lúc 6 tuổi. Sau đó, ngài được học cả nội và ngoại điển và mặc dù mới 12 tuổi, nhưng ngài đã tỏ ra rất xuất sắc với những môn luận Phật giáo và đã thành công xuất sắc trong những buổi tranh luận với hàng trăm Tăng sĩ và các vị học giả nổi tiếng xuất thân từ ba trường đại học Phật giáo chính của Tây Tạng. Ngài thọ Ty kheo giới với Rinpoche Phurchok Ngawang Jampa ở tu viện Jokhang, Lhasa, vào năm 1895 và vào lúc 23 tuổi, Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ 13 đã tốt nghiệp Tiến Sĩ Triết Học (Geshe). Bắt đầu từ năm 1902, ngài nhập thất ba năm và đã chứng mật định Kim-cang thừa do các Đức Đạt Lai Lạt Ma trước ngài đã để lại.

Do thành công trong sở học và sở tu như thế, nên ngài có sáng tác nhiều tác phẩm. Tất cả được gom lại thành bảy tập bao gồm như cách hành trì Mật tông, cảm nang thiền tập (văn xuôi lẫn thơ ca), nghi thức tế lễ, tiểu sử, giáo trình sư phạm, những tâm thư khuyên dạy cho cá nhân và tập thể, văn thư cho chính quyền, vv... Các tác phẩm của ngài nói lên sự chứng ngộ mật định, sự cảm hóa chúng sanh, sự điều hành chính sự và xã hội của ngài. Năm 1888, ngài đã chủ trì lễ xuất gia cho đức Panchen Lama thứ 4, Chokyi Nyima, và truyền giới cho vị này vào năm 1902.

Năm 1904, tình hình chính sự đang gây căng giữa Tây Tạng và ngoại xâm. Khi quân đội Anh tiến gần đến thành Lhasa, Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ 13 phải lánh sang Mông Cổ và quan nhiếp chính Ganden Tri Rinpoche ở lại thủ phủ Lhasa thay ngài trông coi triều chính. Lúc ở Mông Cổ, Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ 13 đã thuyết pháp và cảm hóa cho hàng trăm bộ lạc của dân du mục Mông Cổ và ngài trở thành khách quý của Tăng thống Lama Jetsun Dampa, vị lãnh đạo cao nhất của Phật giáo Mông Cổ tại Urga (ngày nay là Ulan Bator). Năm 1906, Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ 13 đến miền đông Tây Tạng hoằng pháp và năm 1907 có cuộc thương lượng giữa Anh và Nga thừa nhận Tây Tạng thiết lập như một nước trung lập giữa Anh-Ấn và Nga dưới danh nghĩa quyền bá chủ của triều đình Trung Hoa.

Năm 1908, Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ 13 đến Bắc Kinh để đàm phán về sự lạm dụng của triều đình Trung Hoa trong vấn đề quyền lực thống trị ở tỉnh Kham. Nhà Thanh khẳng định rằng Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ 13 là cấp dưới của vị tân Hoàng đế Trung Hoa Mãn Chu, nhưng Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ 13 nhấn mạnh mối quan hệ giữa ngài và Trung Hoa như “Bậc Đạo sư và vị hộ pháp” mà trước kia Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ 5 đã thiết lập. Năm 1910, vừa đúng hai năm sau khi Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ 13 viếng thăm Trung Hoa, ngài phải đến tỵ nạn đến Ấn Độ, vì Trung Hoa muốn bắt ngài và họ đã treo giá cho thủ cấp (cái đầu) của ngài. Lu Chan là tể tướng của triều Mãn Chu kéo quân sang Lhasa, Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ 13 cùng Ban Thiên Lạt ma và các vị chức sắc cao cấp rời bỏ thành

Lhasa hướng về Ấn Độ ty nạn. Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ 13 khẩn xin Anh Quốc giúp đỡ, tuy nhiên, Anh quốc giữ vị trí trung lập, không can thiệp vào. Trung Hoa muốn tuyên bố bắt và cách chức Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ 13 nhưng không đủ sức nên đã yêu cầu Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ 13 trở lại và giữ chức vụ dưới quyền của triều Mãn Chu nhưng ngài đã khước từ. May mắn thay, năm 1911, triều đình Mãn Chu sụp đổ và quân Tây Tạng nắm lấy cơ hội này đánh đuổi lực lượng Mãn Chu rời khỏi Tây Tạng. Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ 13 trở lại Tây Tạng và ngài nỗ lực hiện đại hóa lại Tây Tạng, cũng như cố gắng loại bỏ những điểm nặng nề cố chấp cố hữu của hệ thống tu viện.

Trong thời gian sống lưu vong tại Ấn Độ, Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ 13 đã rất phấn khởi khi tận mắt nhìn thấy thế giới hiện đại, nên ngài cho du nhập những đồng tiền bằng đồng và giấy đầu tiên tại Tây Tạng. Ngày 13 tháng 2 năm 1913, ngài thiết lập năm điều hiến pháp để củng cố lại nền độc lập của Tây Tạng. Năm 1913, ngài thành lập bưu điện đầu tiên tại Tây Tạng và gọi bốn sinh viên Tây Tạng đi học ngành kỹ sư tại Anh Quốc. Năm 1914, ngài tổ chức các lớp huấn luyện đặc biệt để củng cố lượng lực vũ trang quân đội Tây Tạng. Năm 1917, ngài xây dựng Men-Tsee-Khang, một học viện Thiên văn và Y học Tây Tạng. Năm 1923, ngài thành lập Trụ Sở Trung Ương Cảnh Sát tại Lhasa. Cũng trong năm này, ngài thành lập trường học Anh ngữ đầu tiên cho người Tây Tạng ở Gyaltsse. Năm 1933, ngài thân thân viên tịch, hưởng thọ 58 tuổi.

Tóm lại, xem qua tiểu sử của 14 Đức Đạt Lai Lạt Ma, chúng ta thấy đa phần các ngài thị hiện ở Tây Tạng không lâu, tức tuổi thọ ngắn hơn Tenzin Gyatso, Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ 14 hiện tại. Các Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ 1, thứ 2, thứ 5, thứ 13 và thứ 14 là lưu lại ở thế giới ta bà này lâu hơn, cho nên sự cống hiến của các ngài đã để lại cho đời cũng nhiều hơn như Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ 14 đã cống hiến rất nhiều cho Phật giáo nói chung và Phật giáo Tây Tạng nói riêng, vì ngài đã khơi dậy nguồn cảm hứng của hàng triệu con người trên khắp thế giới về với đạo Phật, khiến họ biết tìm kiếm nguồn hạnh phúc và tình thương yêu ngay trong chính con tim của họ. Số lượng thính chúng nghe giảng và tu tập đến số ngàn, số triệu. Đây là một cống hiến đáng kể của dòng Lạt Ma Tây Tạng, đặc biệt của Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ 14.

#### **TRUYỀN THỐNG TÁI SANH CỦA TÔNG PHÁI GELUGPA**

Chúng ta thấy từ năm 1391 đến nay (2011) đã có 14 Đức Đạt Lai Lạt Ma tái sanh trong trường phái Cách lỗ (Gelugpa) hay Mũ vàng. Hình như mọi người đều mong truyền thống này sẽ tiếp nối và một Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ 15 sẽ xuất hiện trên thế giới ta bà đầy đau khổ này. Tuy nhiên, theo tin vào ngày 27 tháng 4 năm 2011, trong bài tâm nguyện của mình, Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ 14 đã tuyên bố và giải thích cặn kẽ những nguyên nhân của hai vấn đề rằng ngài xin rút khỏi cương vị một nhà lãnh đạo chính trị Tây Tạng và khi ngài được 90 tuổi, ngài và Ban Thiền Lạt ma Tây Tạng sẽ quyết định cho việc tiếp nối

dòng tái sinh của tông phái Gelugpa để có một Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ 15 nữa hay không. Bản tin Việt ngữ<sup>9</sup> do Konchog Jimpa Lhamo dịch từ tiếng Anh với nội dung như sau:

Đức Đạt Lai Lạt Ma tuyên bố ngài tình nguyện rút lui khỏi chính trường. Ngày 27, tháng 4 năm 2011, cuộc bỏ phiếu dân chủ đã bầu Tiến sĩ Lobsang Sangay, 43 tuổi, dân Tây Tạng, một học giả và thành viên của chương trình Đông Nam Á học tại trường đại học Harvard, Hoa Kỳ, lên thay ngài.

Đức Đạt Lai Lạt Ma đã phát biểu về việc tình nguyện chấm dứt việc nhận lãnh trách nhiệm như một người đứng đầu của ngài như sau:

Trong một chuỗi dài của việc duy trì truyền thống Phật giáo tại Tây Tạng, chúng tôi đã nuôi dưỡng một truyền thống Tây Tạng đặc thù, (đó là) công nhận sự tái sinh của các vị học giả cao thâm, là những người đã đóng góp một cách to lớn cho Giáo pháp và cho chúng sinh, đặc biệt hơn nữa là cho cộng đồng tu sĩ.

Kể từ khi đăng toàn giác Gedun Gyatso đã được nhận diện và tuyên nhận là hóa thân của ngài Gedun Drub vào thế kỷ thứ mười lăm, và từ khi Gaden Phodran Labrang tức là hệ thống tái sinh của đức Đạt Lai Lạt Ma được thiết lập, thì những vị hóa thân kế tiếp của đức Đạt Lai Lạt Ma

---

<sup>9</sup> Bản Việt ngữ được Konchog Jimpa Lhamo chuyển dịch từ bản Anh ngữ vào ngày 26/09/2011. <http://dalailama.com/messages/tibet/reincarnation-statement>.

cũng đã được tuyên nhận. Vị hóa thân thứ 3 trong truyền thống ấy, Lạt ma Sonam Gyatso, đã được ban cho pháp hiệu Đức Đạt Lai Lạt Ma. Đức Đạt Lai Lạt Ma đời thứ 5, ngài Ngawang Lobsang Gyatso, đã thành lập Chính Quyền Gaden Phodrang vào năm 1642, trở thành vị lãnh đạo tâm linh lẫn chính trị của Tây Tạng. Đã trải qua hơn 600 năm từ ngài Gedun Drub trở đi cho đến nay, một chuỗi dài bao gồm các vị hóa thân thuộc dòng truyền thừa của Đức Đạt Lai Lạt Ma đã được công nhận một cách hoàn toàn đúng đắn, không hề sai trật.

Các vị Đạt Lai Lạt Ma trong quá khứ đã nhận lãnh trách nhiệm như là những vị lãnh đạo chính trị và tâm linh của Tây Tạng trong suốt 369 năm từ năm 1642 cho đến nay. Giờ đây, bản thân tôi (Đạt Lai Lạt Ma đời thứ 14, Tenzin Gyatso) đã tình nguyện chấm dứt (việc nhận lãnh trách nhiệm) như trên. Tôi hãnh diện và hài lòng là giờ đây chúng tôi có thể noi theo một hệ thống chính quyền dân chủ là một hệ thống đang nở rộ ở khắp nơi trên thế giới. Thật ra, ngay từ năm 1969 xa xưa trở đi, tôi cũng đã từng nói một cách hết sức minh bạch rằng những ai có mối liên hệ (với đức Đạt Lai Lạt Ma và Tây Tạng), họ cần phải quyết định xem là các vị tái sinh của Đạt Lai Lạt Ma có nên tiếp tục trong tương lai hay không. Tuy thế, trong khi thiếu vắng những tôn chỉ rõ ràng, giả sử nếu cộng đồng những người liên hệ bày tỏ một ước nguyện mạnh mẽ mong muốn các vị tái sinh của Đạt Lai Lạt Ma tiếp tục hiện hữu, thì có thể có một nguy cơ rõ rệt là sẽ có những thể lực chính trị có chủ ý sẽ lợi dụng hệ thống tuyên nhận

hóa thân này để hoàn thành những chương trình (tham vọng) chính trị riêng tư. Do đó, trong khi tôi vẫn còn đầy đủ sức khỏe và tinh thần minh mẫn, tôi nghĩ rằng có lẽ điều quan trọng đối với tôi là chúng ta cần phải thiết lập những tôn chỉ rõ ràng để tuyên nhận vị Đạt Lai Lạt Ma kế nhiệm, không để bất kỳ khe hở nào cho sự hoài nghi hay gian trá. Để có thể hiểu được những tôn chỉ này một cách trọn vẹn, điều thiết yếu là phải thấu hiểu về hệ thống tuyên nhận Tulku (hóa thân) và về những khái niệm căn bản đằng sau hệ thống ấy. Bởi thế cho nên, tôi sẽ vấn tắt giải thích như sau:

Để có thể chấp nhận được thuyết tái sinh hay về thực tại của các vị Tulku (tức các vị hóa thân), chúng ta cần phải chấp nhận sự hiện hữu của đời trước và đời sau, của các kiếp quá khứ và kiếp vị lai. Chúng sinh hiện hữu trong cuộc đời hiện tại khởi đi từ những đời kiếp trước và chúng sinh đầu thai trở lại sau khi chết. Sự đầu thai trở lại một cách liên tục này được công nhận bởi tất cả các truyền thống tâm linh Ấn Độ cổ cũng như được công nhận bởi tất cả các trường phái triết học, ngoại trừ phái Charvakas (cũng thuộc Ấn Độ cổ), là một phong trào duy vật. Có một số các triết gia hiện đại chối bỏ kiếp trước kiếp sau dựa trên tiền đề cho là chúng ta không thể nhìn thấy được điều đó. Có những người khác thì lại không vẽ ra những kết luận quá rõ rệt dựa trên cơ sở này (của việc không “nhìn thấy” được là có kiếp trước kiếp sau).

Cho dù có rất nhiều truyền thống tôn giáo công nhận

việc đầu thai trở lại thì các truyền thống này lại có những cái nhìn khác nhau, chẳng hạn như là các quan điểm khác nhau về cái gì là cái đầu thai trở lại, đầu thai trở lại như thế nào, và sự việc xảy ra như thế nào khi đi qua giai đoạn chuyển tiếp giữa hai kiếp sống. Có một số truyền thống tôn giáo chấp nhận viễn ảnh của kiếp tương lai, nhưng lại chối bỏ khái niệm về những đời quá khứ.

Nói chung, người Phật tử tin tưởng rằng không có khởi đầu của sự chào đời và họ tin rằng một khi chúng ta đạt được giải thoát khỏi vòng xoay luân hồi, bằng cách khắc phục được nghiệp báo và các tâm thức tiêu cực thì chúng ta sẽ không phải bị đầu thai trở lại dưới sự lôi kéo của những điều kiện nghiệp duyên đó nữa. Do đó, người Phật tử tin rằng có thể chấm dứt việc đầu thai như là kết quả của nghiệp báo và các tâm thức tiêu cực, nhưng đa số các trường phái triết học Phật giáo đều không chấp nhận rằng có sự chấm dứt của dòng tâm thức. Việc chối bỏ quá khứ và chối bỏ sự đầu thai trong tương lai sẽ tương phản với các khái niệm Phật giáo liên quan đến (các giáo lý thuộc về) nền tảng, đạo và quả, và những điều này cần phải được giải thích dựa trên một cái tâm thuần thực (được chế ngự) hoặc một cái tâm bất thuần thực (không được chế ngự).

Đối với những ai có thể nhớ lại được tiền kiếp thì việc đầu thai trở lại là một kinh nghiệm rất rõ ràng. Tuy nhiên, đa số những người tầm thường đều quên đi tiền kiếp của họ khi họ phải trải qua quá trình của cái chết, của giai đoạn giao chuyển (thân trung ấm) và của việc đầu thai. Đối với

những người này thì đời quá khứ và đời tương lai có chút mù mờ, nên chúng ta phải dùng luận lý dựa trên chứng cứ rõ rệt để chứng minh cho họ về kiếp trước kiếp sau.

Có rất nhiều những lý giải tranh luận khác nhau được đưa ra dựa trên lời Phật dạy, cũng như dựa trên những luận giải tiếp nối sau ngài, để chứng minh về sự hiện hữu của kiếp trước kiếp sau. Một cách vắn tắt, những lý giải ấy đưa đến 4 điểm như sau:

i. Lý luận cho rằng mọi vật được sinh ra bởi một vật tương tự như nó trước đó.

ii. Lý luận cho rằng mọi vật được sinh ra bởi một nguyên nhân nguồn gốc chắc thực trước đó.

iii. Lý luận cho rằng tâm thức đã làm quen [huân tập] với những gì trong quá khứ.

iv. Lý luận cho rằng những gì trải qua trong quá khứ là những kinh nghiệm đạt được.

Một cách rót ráo, tất cả những lý giải tranh luận trên đây đều dựa trên khái niệm cho rằng bản tánh của tâm, cùng tánh thông suốt và tánh tỉnh giác (của tâm ấy), bắt buộc phải dựa trên sự sáng tỏ thông suốt và sự tỉnh giác như là các nguyên nhân chắc thực. Không thể nào có một thực thể nào khác, chẳng hạn như là một vật thể vô tri vô giác nào đó, (lại có thể trở thành) nguyên nhân nguồn gốc chắc thực (đưa đến sự hiện hữu) của bản tâm. Điều này tự nó có thể chứng minh được. Qua sự phân tích dựa trên luận lý, chúng ta có thể đi đến kết luận rằng một dòng chảy mới mẻ

của sự thông suốt và sự tỉnh giác (của bản tâm) sẽ không thể nào hiện hữu nếu không có được những nguyên nhân chắc thực, hoặc không thể nào hiện hữu với những nguyên nhân không liên can. Trong khi chúng ta quan sát để thấy được rằng tâm thức không thể nào được sản xuất ra từ một viện bào chế, thì chúng ta cũng có thể đi đến kết luận rằng chẳng gì có thể diệt trừ được sự tương tục của tánh thông suốt và tánh tỉnh giác vi tế (của bản tâm).

Theo cái hiểu biết trước giờ của tôi, không có một nhà tâm lý học, vật lý học hay thần kinh học hiện đại nào lại có thể quan sát và đoán trước rằng tâm là sản phẩm đến từ một chất đặc nào đó, hoặc tâm là một sản phẩm không đến từ một nguyên nhân nguồn gốc nào cả.

Có những người có thể nhớ lại được ngay cái kiếp mà họ vừa trải qua, kể cả nhiều đời kiếp trước nữa, và cũng có những người có thể nhận biết ra được những nơi chốn và bà con họ hàng từ những đời kiếp đó. Đây không phải là việc chỉ xảy ra trong quá khứ.

Ngay cả ngày nay cũng có rất nhiều người ở phương Đông và phương Tây có thể nhớ lại được những tình huống và kinh nghiệm từ những đời quá khứ. Nếu chối bỏ điều này trong khi làm khảo cứu thì đó không phải là một cách thức trung thực và sẽ phiến diện vô cùng, bởi vì điều ấy đi ngược lại với bằng chứng ở trên. Hệ thống Tây Tạng chứng nhận các vị hóa thân là một phương thức điều tra nghiên cứu trung thực dựa trên sự hồi nhớ về những đời kiếp trước của các cá nhân ấy.

Có thể có hai cách thức mà một người nào đó có thể đầu thai trở lại sau khi lìa đời: đầu thai trở lại do sự lôi kéo của nghiệp và các tâm thức tiêu cực nguy hại, và đầu thai trở lại nương vào sức mạnh của lòng từ bi và sự cầu nguyện. Đối với lại cách thứ nhất, bởi vì do vô minh mà các nghiệp lành và nghiệp ác được tạo ra và những dấu ấn của các nghiệp này tồn đọng lại trong tâm thức. Những dấu ấn ấy được kích hoạt trở lại qua sự tham luyến và bám chấp, đưa dẫn chúng ta đầu thai trở lại trong kiếp kế tới. Sau đó, chúng ta không tự nguyện mà vẫn cứ bị đầu thai trở lại trong các cõi cao hơn hoặc thấp hơn. Đây là cái cách mà các chúng sinh bình thường cứ liên tục, không đứt đoạn, quày tới quày lui trong vòng hiện hữu của luân hồi, y hệt như là một bánh xe quay. Nhưng ngay cả trong những hoàn cảnh như thế thì chúng sinh tâm thường với một tâm nguyện tốt lành cũng có thể nỗ lực tinh tấn tham gia vào các thiện hạnh trong đời sống hằng ngày. Họ huân tập bản thân trong các thiện hạnh để khi chết đi thì [những dấu ấn của] các thiện hạnh này lại được kích hoạt trở lại, trở thành những phương tiện giúp họ tái sinh vào những cõi cao hơn. Ngược lại, những vị Bồ tát tối thắng, là những người đã đạt đến con đường của cái thấy (kiến đạo), các vị ấy không đầu thai trở lại do bởi nghiệp lực hay các xúc cảm ô trược nguy hại lôi kéo, mà do bởi sức mạnh của lòng từ bi của các ngài dành cho chúng sinh và dựa trên những lời cầu nguyện muốn đem lại lợi lạc cho kẻ khác. Các vị ấy có thể lựa chọn nơi chốn và ngày giờ chào đời, cũng như lựa chọn cha mẹ tương lai. Một sự đầu thai như thế, duy nhất bởi vì lợi lạc

cho các chúng sinh khác, chính là sự đầu thai xuyên qua sức mạnh của lòng từ bi và sự cầu nguyện.

### **Ý nghĩa của Tulku (hóa thân)**

Có vẻ như là phong tục Tây Tạng về việc sử dụng danh hiệu “Tulku” (Thị Hiện Thân của Phật) dành cho những vị hóa thân đã khởi sự bắt đầu từ khi những người mộ đạo sử dụng từ Tulku đó như là một tước hiệu danh dự. Nhưng mà từ đó trở đi thì cách gọi này trở thành là một biểu lộ thông thường. Nói chung, từ Tulku ám chỉ một khía cạnh đặc biệt của đức Phật, là một trong ba hay bốn khía cạnh [phẩm tánh] đã được mô tả trong Kinh thừa. Dựa trên những giải thích về các phẩm tánh này của đức Phật, một người hoàn toàn thoát khỏi, không bị trói buộc bởi những tâm thức ô nhiễm nguy hại và không bị trói buộc bởi nghiệp, người ấy có khả năng đạt được Pháp Thân (Chân Thân) (*Truth Body-Dharmakaya*), và Pháp Thân ấy bao gồm Trí Pháp Thân (*Wisdom Truth Body*) và Thể Tánh Pháp Thân (*Nature Truth Body*). Trí Pháp Thân chỉ đến tâm giác ngộ của một vị Phật; tâm ấy, trong một khoảnh khắc có thể nhìn thấy trực tiếp mọi thứ, một cách đích xác như chúng thật là. Tâm ấy hoàn toàn tịnh hóa khỏi các xúc cảm nguy hại, kể cả hoàn toàn tịnh hóa khỏi các dấu ấn của các tâm thức tiêu cực ấy, xuyên qua việc tích lũy công đức và trí tuệ qua một thời gian dài. Sau đó, đến Thể Tánh Pháp Thân, là đang chỉ đến tánh không của chính tâm toàn tri toàn giác ấy. Đây là hai đặc tánh của chư Phật dành cho chính các ngài. Nhưng mà bởi vì các



phẩm tánh ấy không thể được trực tiếp tiếp cận bởi những người khác, chỉ có thể xuyên suốt được giữa các vị Phật với nhau, cho nên bắt buộc chư Phật phải hóa hiện trong hình tướng phàm để chúng sinh có thể tiếp cận và như vậy thì mới có thể giúp đỡ được chúng sinh. Vì vậy, khía cạnh sắc tướng cao nhất của một vị Phật chính là Thọ Dụng Thân (Báo Thân) (*Body of Complete Enjoyment* – *Sambhogakaya*), có thể được tiếp cận bởi chư Bồ Tát cao tột, và Thọ Dụng Thân thì có năm phẩm tánh, mà một trong năm phẩm tánh đó là an trú tại cung trời Sắc Cứu Cánh Thiên (Akanishta). Rồi từ Thọ Dụng Thân ấy lại hóa hiện ra vô lượng vô số Thị Hiện Thân của chư Phật (Hiện Thân) hoặc Tulku (Nirmanakaya – Hóa Thân). Các vị hiện ra như là chư Thiên hoặc loài người và có thể được tiếp cận bởi các chúng sinh bình thường. Hai đặc tánh mang hình tướng này của Phật được gọi là Sắc Thân (Form Bodies), có nghĩa là với dành cho những kẻ khác. Thị Hiện Thân (Emanation Body) gồm có ba phân loại:

a) Hiện Thân Tối Thượng (Supreme Emanation Body) giống như là đức Phật Thích Ca Mâu Ni, là đức Phật lịch sử, đã hóa hiện mười hai công hạnh của một vị Phật, chẳng hạn như là đản sanh vào nơi chốn mà ngài đã lựa chọn, vv...

b) Hiện Thân Mỹ Thuật (Artistic Emanation Body) để phụng sự người khác bằng cách thị hiện như là những nghệ nhân, nghệ sĩ, vv...

c) Hóa Hiện Thân (Hóa Thân) (Incarnate Emanation

Body) mà qua đó chư Phật hiện ra trong vô số hình tướng khác nhau như là con người, Hộ Phật, con sông, chiếc cầu, được thảo và cây cối để giúp đỡ chúng sinh.

Trong số ba loại Thị Hiện Thân này, sự tái sanh của các vị đạo sư tâm linh được công nhận và biết đến như là các vị Tulku tại Tây Tạng nằm trong loại Thị Hiện Thân thứ ba. Trong số các vị Tulku này, có thể có nhiều vị là những Hóa Thân đầy đủ phẩm tánh thực sự của chư Phật, nhưng điều này cũng không nhất thiết là áp dụng được cho tất cả các vị Tulku. Trong số các vị Tulku của Tây Tạng, có nhiều vị là tái sanh của các vị đại Bồ Tát tối cao, của các vị Bồ Tát trên con đường tích lũy (tu lương đạo) và con đường chuẩn bị (gia hạnh đạo), cũng như là tái sanh của những vị đạo sư, là những vị tuy qua minh chứng chưa thực sự bước vào đến con đường tu lương đạo và gia hạnh đạo ấy của chư Bồ Tát. Do đó, danh hiệu Tulku được dành cho các vị Lama tái sanh được đặt trên cơ sở rằng các ngài [không khác nào] giống như là các vị giác ngộ, hoặc do bởi các ngài có sự kết nối với một số các phẩm hạnh nào đó của chư vị giác ngộ. Như đức Jamyang Khyentse Wangpo đã có nói: “Tái sanh là chuyện xảy ra khi một người nào đó đầu thai trở lại sau khi vị tiền nhiệm qua đời; hiện thân là khi một sự hóa hiện xảy đến mà không cần có sự qua đời của vị [hóa thân] gốc.”

### **Tuyên nhận các hóa thân**

Việc tuyên nhận ai là ai qua việc nhận diện đời trước của một người nào đó, việc ấy xảy ra ngay cả khi chính

đức Phật Thích Ca còn tại thế. Có rất nhiều câu chuyện đã được tìm thấy trong Phạm thứ tư - Agama (Ngũ Bộ Kinh) của Luật Tạng, trong Truyện Tiên Thân Phật, trong Kinh Hiền Ngu, Kinh Bách Nghiệp, vv... Trong đó, Như Lai đã khai mở về luật vận hành của nhân quả, kể lại vô lượng vô số câu chuyện về những ảnh hưởng nghiệp báo của đời trước được một người nào đó trải nghiệm trong đời này ra sao. Thêm vào đó, trong chuyện cuộc đời của những vị đạo sư Ấn Độ là những người đã sống sau thời đại đức Phật, cũng khai mở cho ta thấy về những nơi chốn chào đời trong những kiếp quá khứ của các vị ấy. Có rất nhiều những câu chuyện như thế, nhưng hệ thống công nhận và thứ tự hóa các vị tái sinh đã không xảy ra tại xứ Ấn.

### **Hệ thống tuyên nhận các vị tái sinh tại Tây Tạng**

Trước khi đạo Phật đến Tây Tạng thì kiếp trước kiếp sau cũng đã được công nhận trong truyền thống bản xứ thuộc đạo Bon của Tây Tạng. Và từ khi Phật giáo được truyền bá tại Tây Tạng thì gần như tất cả mọi người dân Tây Tạng đều tin vào kiếp trước kiếp sau. Việc đi điều tra, tìm kiếm tái sinh của rất nhiều vị đạo sư tâm linh, là những người duy trì Phật pháp, cũng như phong tục cầu nguyện các vị ấy một cách vô cùng thành tín, tất cả đã trở thành những điều được thực hành rộng rãi ở khắp nơi trên xứ Tây Tạng. Có rất nhiều những kinh văn chính thống, các văn liệu bản xứ của Tây Tạng, chẳng hạn như Mani Kabum hoặc Giáo Lý Năm

Nhánh Kathang cùng những tài liệu tương tự như Tập Luận của Các Đệ Tử Kadam, Chuỗi Châu Bảo, Giải Đáp Các Thắc Mắc là những tài liệu được kể lại bởi vị đạo sư Ấn Độ vô song, ngài Dipankara Atisha của thế kỷ thứ 11 tại Tây Tạng, trong đó có kể lại về những câu chuyện của các tái sinh của Thánh giả Quán Thế Âm, Bồ Tát của Đại Từ Bi. Tuy thế, truyền thống chính thức tuyên nhận các vị tái sinh của các đạo sư như truyền thống tái sinh ngày nay đã khởi sự bắt đầu vào đầu thế kỷ thứ 13 qua sự việc ngài Karmapa Pagshi đã được chính các đệ tử của ngài tuyên nhận ngài là tái sinh của (vị tiền nhiệm) Karmapa Dusum Khyenpa, dựa trên chính những chỉ dẫn được để lại cho đệ tử bởi vị tiền nhiệm ấy. Từ đó trở đi, đã có 17 hóa thân Karmapa trong hơn chín trăm năm nay. Cũng giống như thế, bắt đầu từ việc tuyên nhận ngài Kunga Sangmo là tái sinh của ngài Khandro Choekyi Dronme của thế kỷ thứ 15 cho đến nay thì đã có 10 vị tái sinh của Samding Dorje Phagmo. Cho nên, trong số các Tulku được tuyên nhận tại Tây Tạng, có những vị là tu sĩ và những vị là hành giả Mật thừa, cả nam lẫn nữ. Hệ thống tuyên nhận các vị tái sinh dần dần lan truyền đến các truyền thống Phật Giáo Tây Tạng khác, kể cả đạo Bon, ở Tây Tạng. Ngày nay, có những vị Tulku được tuyên nhận trong khắp bốn truyền thống Phật Giáo Tây Tạng, Sakya, Geluk, Kagyu và Nyingma, cùng với Jonang và Bodong, là những vị hiển mình cho Giáo pháp. Nhýng cũng có những trường hợp cho thấy là trong số các vị Tulku ấy, có những vị đáng phải hổ thẹn.

Đấng toàn giác Gedun Drub, một đệ tử tâm truyền của ngài Je Tsongkhapa, đã khai lập tu viện Tashi Lhunpo tại vùng Tsang và đã chăm lo cho các đệ tử của ngài. Đại sư Gedun Drub thị tịch vào năm 1474 vào tuổi 84. Cho dù lúc đầu, chẳng có nỗ lực nào để nhận diện lại tái sinh của ngài, nhưng cuối cùng người ta bị buộc phải tuyên nhận đứa trẻ tên Sangye Chophel, ra đời vào năm 1476 tại Tanak ở vùng Tsang, bởi vì những gì đứa trẻ đó nói ra cho thấy nó có một trí nhớ cực kỳ tuyệt vời và không chút gì sai trật về cuộc đời trong quá khứ. Từ đó trở đi, một truyền thống tái sinh đã khởi sự bắt đầu, chuyên đi tìm kiếm và tuyên nhận lại những vị tái sinh kế tiếp của các vị Đạt Lai Lạt Ma do Gaden Phodran Labrang, và sau đó, do Chính Quyền Gaden Phodran, điều hành.

### **Cách thức tuyên nhận các vị tái sinh**

Sau khi hệ thống tuyên nhận các vị Tulku bắt đầu hiện diện (tại Tây Tạng), có nhiều cách thức khác nhau đã được khởi sự và phát triển. Trong số những phương cách khác nhau này thì phương cách quan trọng nhất liên quan đến lá thư tiên đoán của vị tiền nhiệm cùng với những hướng dẫn và những dấu hiệu khác nhau có thể xảy đến; hoặc qua cách vị tái sinh nhớ lại và kể lại một cách đáng tin cậy về chuyện đời trước; hoặc qua cách vị ấy nhận diện ra được những vật dụng thuộc về vị tiền nhiệm hoặc nhận diện ra được những người thân cận trong đời trước. Ngoài những phương thức ấy ra, còn có thêm những phương thức bổ túc khác, chẳng hạn như là thỉnh xin các tiên đoán của những

vị đạo sư tâm linh đáng tin cậy, cũng như hỏi xin tiên đoán của những vị thầy tiên tri thể tục (oracle) trong khi các vị này đang ở trong trạng thái xuất thần, hoặc quan sát các linh ảnh hiện ra trong những hồ nước thiêng của những vị hộ pháp như là Hồ Lhamoi Latso, là hồ nước linh thiêng ở về phía nam Lhasa.

Khi xảy ra sự việc có nhiều hơn là một người ứng tuyển tương lai có thể được tuyên nhận là một vị Tulku, và quyết định lựa chọn tối hậu trở thành việc quá khó khăn, thì có một phương pháp tiên đoán nữa được đem ra sử dụng, đó là việc dùng những viên bột (zen tak) ngay trước một linh ảnh trong khi khẩn thiết thỉnh nguyện năng lực của chân lý nhiệm mầu.

### **Hiện thân trước khi vị tiền nhiệm qua đời (ma-dhey tulku)**

Thông thường, một vị tái sinh phải là một người đầu thai trở lại làm một con người khác, sau khi vị tiền nhiệm qua đời. Thông thường, các chúng sinh bình thường không thể hóa thành ra một hiện thân khác trước khi họ chết (ma-dhey tulku), nhưng chư vị đại Bồ Tát tối cao, là những người có thể đồng lúc hóa hiện trong trăm ngàn hình tướng khác nhau, các vị ấy có thể hóa hiện ra một hiện thân ngay cả trước khi các vị ấy lìa đời. Trong truyền thống tuyên nhận Tulku của Tây Tạng, có những hiện thân thuộc vào cùng một dòng tâm thức với vị tiền nhiệm, có những hiện thân có sự liên hệ với nhau qua năng lực của

nghiệp duyên và sự cầu nguyện, và có những hiện thân đã hóa hiện như là kết quả của sự gia trì và phó thác.

Mục đích chính yếu của sự hóa hiện của một vị tái sinh là để tiếp tục công việc chưa hoàn tất của vị tiền nhiệm để hộ trì Giáo pháp và (hóa độ) chúng sinh. Trong trường hợp của một vị Lama như một người bình thường, thay vì có một vị tái sinh thuộc vào cùng trong một dòng tâm thức, thì một người nào đó với những liên hệ kết nối (tâm linh) với vị Lama ấy, xuyên qua phước duyên thanh tịnh và (năng lực) cầu nguyện thì người đó cũng có thể được công nhận là hiện thân của vị Lama. Một cách khác hơn nữa, cũng có thể là vị Lama sẽ bổ nhiệm một người kế thừa, và người kế thừa, có thể là một đệ tử hoặc một người nào đó trẻ tuổi hơn, sẽ được tuyên nhận là hiện thân của vị Lama kia. Bởi vì những sự lựa chọn như vậy cũng có thể xảy ra trong trường hợp của một chúng sinh bình thường, nên trường hợp có một vị hiện thân không thuộc vào cùng một dòng tâm thức cũng có thể xảy ra trước khi (vị tiền nhiệm) lìa đời. Trong một số trường hợp, một vị đại cao tăng Lama cũng có thể có một vài tái sinh khác nhau đồng một lúc, chẳng hạn như hiện thân của thân, hiện thân của khẩu và hiện thân của ý, vv... Trong thời hiện đại, có những trường hợp nhiều người biết đến, ấy là có những vị hiện thân đã hóa hiện trước khi [vị tiền nhiệm] lìa đời, chẳng hạn như là trong trường hợp của ngài Dudjon Jigdral Yeshe Dorje và ngài Chogye Trichen Ngawang Khyenrab.

## Sử dụng chiếc Lư Vàng

Bởi vì thời mạt pháp này ngày càng tệ mạt, và bởi vì các tái sinh của những vị Lama cao trọng được tuyên nhận ngày càng nhiều, lại có một số vị được tuyên nhận bởi các động lực chính trị, nên con số những vị tái sinh được công nhận qua các phương pháp không đúng đắn và đáng hồ nghi ngày càng cao, và kết quả của sự việc này là gây ra một tai hại hết sức to lớn cho Đạo pháp. Trong giai đoạn xung đột giữa Tây Tạng và Gurkha (1791-1793), chính phủ Tây Tạng đã phải cầu cứu sự hỗ trợ của quân đội Mãn châu (Manchu). Kết cuộc là quân đội Gurkha đã bị đánh đuổi khỏi lãnh thổ Tây Tạng, và sau đó, chính quyền Mãn châu đã soạn ra một bản kiến nghị 29 điểm dựa trên cái cơ là giúp cho cơ quan điều hành của Chính Phủ Tây Tạng thêm phần hiệu quả. Kiến nghị này gồm có những đề nghị về việc có thể bắt thăm từ một chiếc Lư Vàng (chiếc bình làm bằng vàng) để quyết định về việc công nhận tái sinh của các vị Đạt Lai Lạt Ma, của các vị Ban Thiền Lạt Ma (Panchen Lama) cũng như của các vị Hutuktu - một tước hiệu Mông Cổ dành cho những vị Lama cao trọng. Do đó, phương thức bắt thăm này đã được noi theo trong một vài trường hợp tuyên nhận hóa thân của Đạt Lai Lạt ma, Ban Thiền Lạt Ma hoặc một vài vị Lama cao trọng khác. Nghi thức cần phải noi theo đã được viết xuống bởi đức Đạt Lai Lạt Ma đời thứ 8, ngài Jamphel Gyatso.

Cho dù sau khi một hệ thống như vậy đã được giới thiệu trước đây, nhưng trong trường hợp của Đạt Lai Lạt

Ma đời thứ 9, thứ 13 và trong trường hợp bản thân tôi, Đạt Lai Lạt Ma đời thứ 14 thì phương thức bắt thăm từ chiếc Lư Vàng đã được bãi bỏ. Ngay cả trong trường hợp của Đạt Lai Lạt Ma đời thứ 10, vị hóa thân đích thực đã được tìm thấy và trên thực tế thì phương thức trên không hề được tuân theo, nhưng để làm vui lòng người Mãn châu, đã có một công bố ra đời, đơn giản báo cho họ biết rằng nghi thức đó đã được sử dụng.

Hệ thống chiếc Lư Vàng thật ra chỉ được sử dụng trong hai trường hợp duy nhất là Đạt Lai Lạt Ma đời thứ 11 và đời thứ 12. Tuy nhiên, Đạt Lai Lạt Ma đời thứ 12 đã được tuyên nhận trước khi phương thức chiếc Lư Vàng được áp dụng. Và vì vậy cho nên, chỉ có duy nhất một trường hợp Đạt Lai Lạt Ma được lựa chọn dựa vào chiếc Lư Vàng. Cũng như thế, trong số các hóa thân của Ban Thiền Lạt Ma, ngoại trừ đời thứ 8 và đời thứ 9, không có một trường hợp nào khác mà phương cách này được sử dụng. Hệ thống bắt thăm này đã được áp đặt bởi chính quyền Mãn châu, nhưng người Tây Tạng không có chút niềm tin nào vào điều này bởi vì việc này thật sự chẳng mang một tính cách tâm linh nào cả. Dù là như thế, nếu phương cách này được sử dụng một cách chân thành thì chúng ta cũng có thể xem đó tương tự giống như cách thức tiên đoán dựa trên việc sử dụng các viên bột (zen tak).

Vào năm 1880, trong thời điểm tuyên nhận Đạt Lai Lạt Ma đời thứ 13 là hóa thân của đời thứ Mười Hai, ta thấy vẫn còn hiện hữu những dấu vết của sự liên hệ Đạo Sư và

Bảo Hộ giữa Tây Tạng và Mãn châu. Đạt Lai Lạt Ma đời thứ 13 đã được tuyên nhận là vị hóa thân đích thực không hề sai trật từ đức Ban Thiền Lạt Ma đời thứ 8, từ những tiên đoán của các vị thầy tiên tri (oracle) thuộc [hai tu viện] Nechung và Samye, cùng với việc quan sát những linh ảnh hiện ra trong Hồ Lhamoi Latso, và do đó, nghi thức chiếc Lư Vàng đã không được noi theo. Ta có thể hiểu về điều này rất rõ ràng xuyên lá chúc thư cuối cùng của đức Đạt Lai Lạt Ma đời thứ 13, viết vào năm Con Khỉ Nước (1933), trong đó ngài có nói rằng:

“Nhu tất cả các vị đã biết, tôi đã được lựa chọn, không từ cái tập quán lựa chọn bắt thăm từ chiếc Lư Vàng, mà tôi đã được lựa chọn dựa trên những lời tiên tri và tiên đoán. Theo đúng như những lời tiên tri và tiên đoán mà tôi đã được tuyên nhận là tái sinh của Đạt Lai Lạt Ma và đã được tán phong.”

Khi bản thân tôi được công nhận là hóa thân đời thứ 14 của Đạt Lai Lạt Ma vào năm 1939 thì liên hệ Đạo Sư và Bảo Hộ giữa Tây Tạng và Trung Hoa đã chấm dứt (trước đó) rồi. Vì vậy cho nên, không có cần phải đặt câu hỏi về nhu cầu sử dụng chiếc Lư Vàng để xác nhận việc tuyên nhận hóa thân của tôi. Điều mà rất nhiều người biết là vị Nhiếp Chính của Tây Tạng vào thời điểm đó cùng với Hội Đồng Quốc Gia Tây Tạng đã tuân theo phương thức tuyên nhận Đạt Lai Lạt Ma dựa trên những tiên đoán của các vị Lama cao trọng, của các vị thầy tiên tri cùng với các linh ảnh hiện ra tại Hồ Lhamoi Latso; và Trung Hoa

không có bất kỳ một liên hệ dính líu gì đến việc này. Cho dù là như thế, có một số nhân viên cao cấp có liên hệ trong chính quyền Trung Hoa Quốc Dân Đảng (Guomintang), đã xảo quyệt tung ra những lời nói dối trong giới báo chí nói rằng họ đã đồng ý có những bước đi trước qua việc sử dụng cái Lư Vàng, và nói thêm rằng ông Wu Chung Tsin đã chủ tọa lễ tấn phong của tôi, v.v... Lời nói dối này đã được vạch trần bởi Ngabo Ngawang Jigme, Phó Chủ tịch Ủy Ban Thường Trực của Hội Nghị Quốc Gia Nhân Dân, một người được Cộng Hoà Nhân Dân Trung Hoa xem là nhân vật cấp tiến nhất.

Điều này đã trở nên rất rõ ràng trong Phiên Họp thứ Nhì của Hội Nghị Toàn Vùng Tây Tạng (ngày 31/ 07/ 1989), khi vào cuối bài diễn văn, ông ta đã giải thích chi tiết tường tận và trưng bày cho mọi người xem các văn kiện như là các chứng cứ. Rồi ông ta kết luận: “Có nhu cầu nào để cho Đảng Cộng Sản theo chân và tiếp tục những lời nói dối của Trung Quốc Quốc Dân Đảng không?”

### **Chánh sách giả dối và hy vọng hão huyền**

Trong thời gian đã qua, có những trường hợp của những người quản lý vô trách nhiệm, chuyên quản lý gia tài bất động sản giàu có kếp sù của những Lama. Những người này đã ham mê chạy theo những cách thức công nhận tái sinh một cách bất chính và điều này đã làm hại đến thanh danh của Giáo pháp, của cộng đồng tu sĩ cũng như của xã hội của chúng ta.

Thêm vào đó, từ thời Mãn châu đến nay, các giới chính trị có thể lực của Trung Hoa thường xuyên tham dự trong các phương tiện đầy xảo trá, sử dụng Phật giáo, các vị thầy của Đạo Phật cũng như các vị hóa thân Tulku như là các công cụ để hoàn thành các tham vọng chính trị của họ, qua việc họ can thiệp vào các vấn đề của Tây Tạng và Mông Cổ. Điều này thật là một sự xúc phạm và đáng bị hổ. Việc bắt ép tuân theo những cách thức không thích đáng khác nhau để công nhận các tái sinh (với mục đích) xóa sạch truyền thống đặc thù của văn hóa Tây Tạng hiện đang tạo ra những thiệt hại rất khó chữa lành.

Do đó, bởi vì tôi có trọng trách phải bảo vệ Giáo pháp và chúng sinh, và ngăn chặn các âm mưu nguy hại ấy, nên tôi phải đưa ra lời công bố sau đây.

### **Tái sinh kế tiếp của Đạt Lai Lạt Ma**

Như tôi đã có nhắc đến trước đây, tái sinh là một hiện tượng chỉ nên xảy ra, hoặc là qua sự tình nguyện lựa chọn của cá nhân có liên hệ, hoặc ít nhất là cũng qua sức mạnh của nghiệp duyên, phước báu và sự cầu nguyện. Bởi thế cho nên, cá nhân người tái sinh có toàn quyền quyết định là muốn tái sinh ở đâu, tái sinh bằng cách nào và qua hình thức nào mà vị tái sinh sẽ được tuyên nhận. Đây là một thực tại không ai có thể ép buộc, hoặc sử dụng mảnh khoe để thao tác.

Khi tôi vào khoảng 90 tuổi, tôi sẽ tham vấn với những vị Lama cao trọng thuộc các truyền thống Phật Giáo Tây

Tạng, cùng với cộng đồng Tây Tạng và những người có liên hệ đang noi theo Phật Giáo Tây Tạng. (Vào lúc đó) tôi sẽ thẩm định lại về cơ chế Đạt Lai Lạt Ma xem có nên tiếp tục hay không. Dựa trên căn bản đó, chúng ta có thể đi đến một quyết định. Nếu [vào lúc đó] có quyết định là tái sinh của Đạt Lai Lạt Ma cần phải tiếp tục và có nhu cầu để Đạt Lai Lạt Ma đời thứ 15 được tuyên nhận thì trọng trách của việc tuyên nhận hóa thân phần lớn sẽ nằm trong tay của những nhân viên có liên hệ [được ủy quyền], thuộc cơ quan Gaden Phodrang Trust của Đạt Lai Lạt Ma. Những vị này cần phải tham vấn với các vị thủ ngời trì giữ các truyền thống tu tập khác nhau trong Phật Giáo Tây Tạng, cùng tham vấn với những vị Hộ Pháp tín cẩn, là những vị đã được nối kết chặt chẽ không phân lìa và đã tuyên thệ (trung thành) với dòng truyền thừa của các vị Đạt Lai Lạt Ma. Những nhân viên (được ủy thác này) cần phải nhận lấy những lời khuyên và hướng dẫn từ các vị có liên hệ và thi hành phương thức tìm kiếm và tuyên nhận dựa theo truyền thống trong quá khứ. Tôi sẽ để lại những lời hướng dẫn rõ ràng minh bạch về việc này. Hãy ghi khắc trong tâm khảm rằng, ngoại trừ vị tái sinh được tuyên nhận xuyên qua những phương cách chính thống như thế, thì không thể công nhận hay chấp thuận một ứng viên nào được lựa chọn từ những lý do nào, bởi bất kỳ ai.

Tóm lại, bản tâm nguyện này của Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ 14 do chính ngài tuyên đọc vào ngày 27 tháng 4 năm 2011 tại Dharamsala, Ấn độ. Như vậy, chúng ta thấy ngài đã tuyên bố xin rút lui khỏi chính trường vì ngài muốn có

một xã hội Tây Tạng tự lực, dân chủ (như nhiều nước trên thế giới) hơn là dựa vào các Đức Đạt Lai Lạt Ma và điều này đã được thực hiện dưới sự chứng minh và hỗ trợ sáng suốt của ngài, Ban thiền Lạt ma và nhiều nhân vật cao cấp Tây Tạng. Ngài cũng tuyên bố khi ngài được 90 tuổi, ngài sẽ tham khảo với các vị cao tăng, quần chúng, và nhiều người khác trong đạo để xét xem có nên tiếp tục với “định chế của Đức Đạt Lai Lạt Ma” và có cần thừa nhận Lạt Ma đời thứ 15 hay không. Bởi vì ngài muốn tránh các sự công nhận tái sinh không theo truyền thống Tây tạng và nhất là lúc này nhiều hiện tượng tái sinh do mục tiêu phi Phật giáo đã đang xảy ra. Vì thế, nhà lãnh đạo tinh thần Tây Tạng cũng cho hay rằng ngài quyết định đưa ra “rõ ràng các hướng dẫn để nhận ra Đức Đạt Lai Lạt Ma đời sau” trong khi ngài vẫn còn “mạnh khỏe về thể chất và tinh thần” để “không có sự nghi ngờ hoặc giả trá” và chính ngài sẽ là người có toàn quyền quyết định về cách thức và những dấu hiệu nào để nhận ra sự tái sinh này.

#### **ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA CUỐI CÙNG**

Thỉnh thoảng Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ 14 tự hỏi liệu mình là Đức Đạt Lai Lạt Ma cuối cùng? Có thể! Vì hai lý do:

Một là vấn đề chính trị. Tôi trả lời rằng tôi không có trách nhiệm cho truyền thống của các Đức Đạt Lai Lạt Ma. Chính người Tây Tạng có trách nhiệm cho việc này. Tôi đã nói điều này nhiều lần. Người Tây Tạng muốn truyền thống của các Đức Đạt Lai Lạt Ma tiếp tục? Họ sẽ quyết định việc này theo đa số. Tôi sẽ rút lui. Trong trường hợp

này, tôi sẽ là vị Đạt Lai Lạt Ma cuối cùng.

Lý do thứ hai là về lịch sử. Nhiều người nghĩ rằng truyền thống của các đức Đạt Lai Lạt Ma là bản chất của Tây Tạng. Điều này là sai. Cho tới thế kỷ 14, Tây Tạng tồn tại mà không có đức Đạt Lai Lạt Ma nào. Như vậy, cũng có thể xảy ra giống như vậy trong tương lai.

Tuy nhiên! Vì vô số chúng sanh đau khổ trong thế gian này, chúng ta kính cầu nguyện Tenzin Gyatso, Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ 14 và những hóa thân kế tiếp của ngài sẽ tiếp tục xuất hiện và lưu dấu mãi ở Ta bà này như lời ngài đã nguyện:

Bao lâu thế giới này còn tồn tại,  
Chùng nào tất cả chúng sanh còn đau khổ,  
Tôi phát nguyện sẽ tiếp tục còn nỗ lực,  
Diệt trừ hết nỗi khổ đau của tất cả thế gian.

\*\*



## Chương 4

# QUAN ĐIỂM CỦA ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA VỀ ĐẠO PHẬT, TÔN GIÁO & CHÍNH TRỊ

### 1. AN LẠC NỘI TÂM & KHOA HỌC

Khi còn nhỏ, tôi đã thích khoa học và kỹ thuật. Tôi nhận thức rằng hơn lúc nào hết hiện nay sự tiến bộ vật chất rất cần thiết cho nhân loại. Cùng lúc tôi cũng tin rằng vật chất giúp đời sống con người thêm tiện nghi, nhýng không mang lại sự an lạc ở nội tâm. Ví dụ, những đức tính tốt của con người nhý ngay thẳng, thành thực và lòng từ bi không thể dùng tiền bạc để mua hay sản xuất bằng máy móc mà chỉ phát xuất từ chính nơi tâm của chúng ta. Chúng ta có thể gọi đó là ánh sáng tâm linh, phúc lành của Thượng đế hay đức hạnh của con người. Đây là điều thiết yếu của nhân loại.

*(Universal Responsibility and the Good Heart)*

### 2. BẢN ÁN TỬ HÌNH

Đức Đạt Lai Lạt Ma trả lời rằng án tử hình không thể chấp nhận được vì nhiều lý do và ngài mong mỗi rằng một ngày nào đó án tử hình sẽ được bãi bỏ trên toàn thế giới. Bởi lẽ đây là một hành vi cực đoan không cho phép kẻ bị kết án có một dịp may nào khác để chuộc tội.

Kẻ phạm pháp cũng là một con người, theo hoàn cảnh họ có thể trở thành người tốt; còn chúng ta đang là người tốt cũng có thể vì lý do gì đó bị rơi vào những hoàn cảnh khiến chúng ta trở thành tội tệt nhất. Thế nên, hãy cho kẻ tội phạm một cơ hội. Chớ nên xem họ là những thành phần nguy hại vĩnh viễn và phải loại trừ với bất cứ giá nào.

Ví dụ khi thân xác ta ốm đau, ta đâu có hủy diệt nó mà lại cố gắng tìm cách chữa trị cho nó.

Vậy thì tại sao ta lại hủy diệt những thành phần ốm đau của xã hội, thay vì chăm sóc cho những thành phần ấy?

### 3. BẢN CHẤT GIỐNG NHAU

Tất cả chúng ta nên nghĩ rằng những người mà chúng ta gặp trong bất cứ hoàn cảnh nào cũng đều là anh chị em thân thương của chúng ta. Dù cho khuôn mặt của họ là mới hay cũ, quần áo hay tính tình của họ khác nhau như thế nào, vẫn không có sự phân chia ngăn cách giữa chúng ta và họ. Thật là sai lầm khi chúng ta chú tâm đến sự khác biệt ở bề ngoài, mà không để ý đến bản chất căn bản của chúng ta là đều giống nhau.

*(The Compassionate Life)*

#### 4. BẠN THUỘC ĐẠO NÀO THÌ KHÔNG QUAN TRỌNG

Trong một buổi pháp đàm về Tôn giáo và Tự do giữa Đức Đạt Lai Lạt Ma và nhà thần học Leonardo Boff, giáo sư Leonardo có đưa ra vài câu hỏi và Đức Đạt Lai Lạt Ma đã trả lời.

“Thưa ngài Đức Đạt Lai Lạt Ma, đạo nào tốt nhất?

Leonardo nghĩ rằng Đức Đạt Lai Lạt Ma sẽ nói:

Phật Giáo Tây Tạng hoặc Phật Giáo Phương Đông lâu đời hơn Thiên Chúa Giáo.

Đức Đạt Lai Lạt Ma dừng lại đôi chút, mỉm cười và nhìn thẳng vào mắt Leonardo.

Leonardo rất ngạc nhiên cho câu trả lời của Đức Đạt Lai Lạt Ma vì giáo sư biết câu hỏi khéo ngầm của ông. Vâng đúng thế, Đức Đạt Lai Lạt Ma đã trả lời rất hay: Đạo tốt nhất là đạo giúp bạn gần gũi với Tâm. Chính Tâm làm cho bạn thành một người tốt hơn.

Để tránh bối rối trước câu trả lời khôn ngoan của Đức Đạt Lai Lạt Ma, Leonardo bèn hỏi tiếp: “Cái gì làm cho tôi trở nên tốt hơn?”

Đức Đạt Lai Lạt Ma trả lời tiếp: “Bất cứ đạo nào khiến cho bạn trở nên từ bi hơn, nhạy cảm hơn, buông xả hơn, bác ái hơn, nhân đạo hơn, có trách nhiệm hơn và đạo đức hơn. Những tôn giáo nào khiến cho bạn trở thành như vậy thì đó là tôn giáo tốt nhất.”

Tôi im lặng và ngay cả bây giờ tôi vẫn nhớ tới câu trả

lời thật sáng suốt và không thể bẻ gãy được của Đức Đạt Lai Lạt Ma như sau:

“Này bạn, tôi không quan tâm bạn có đạo hay không có đạo. Điều quan trọng đối với tôi là cách cư xử của bạn đối với bạn bè, với gia đình, với cộng đồng và thế giới.”

“Bạn nên nhớ rằng vũ trụ là âm vang của hành động và tư tưởng của chúng ta. Nhân và quả không chỉ bao gồm hình sắc vật lý mà còn bao gồm hể gieo thiện thì gặt hái quả thiện; gieo ác thì bị báo ứng ác.”

“Cha ông chúng ta đã nói chính đó là chân lý thuần túy. Bạn sẽ luôn luôn có cái mà bạn đã muốn cho người khác. Được hạnh phúc không phải là định mệnh mà là một sự lựa chọn.

Hãy quán chiếu những tư tưởng của bạn vì chúng sẽ trở thành lời nói.

Hãy quán chiếu những lời nói của bạn vì chúng sẽ trở thành hành động.

Hãy quán chiếu những hành động của bạn vì chúng sẽ trở thành thói quen.

Hãy quán chiếu những thói quen của bạn vì chúng sẽ hình thành tánh cách của bạn.

Hãy quán chiếu tánh cách của bạn vì chúng sẽ hình thành định mệnh và định mệnh sẽ là cuộc đời của bạn.

Không có tôn giáo nào cao hơn chân lý này.”

Kết luận bài này là Tôn giáo của tôi thật đơn giản. Lòng tốt là Tôn Giáo của tôi.

## 5. BẢO VỆ MÔI TRƯỜNG

Hành tinh này tự nó cũng được cấu tạo bởi nhiều nguyên tố sai biệt. Ví dụ đơn giản là luật thiên nhiên. Nếu chúng ta cố gắng phá hủy luật tự nhiên này, chúng ta sẽ bị hậu quả. Tôi nghĩ là cũng chưa quá trễ để chúng ta có mối liên hệ hữu ích hơn với quả đất của chúng ta. Trong thời gian đầu và ngay cả vào khoảng giữa thế kỷ hai mươi, rất ít người quan tâm đến vấn đề môi sinh tự nhiên như chúng ta ngày nay. Cho nên tôi hy vọng rằng chúng ta đã trở nên tinh thức hơn.

*(Worlds in Harmony)*

## 6. BẢO VỆ SỰ SỐNG

Tâm từ bi, tình thương, lòng vị tha và tinh thần huynh đệ như ruột thịt là bí quyết không những chỉ giúp cho việc phát triển, thăng hoa xã hội loài người mà còn bảo vệ sự sống còn trên quả địa cầu này.

*(The Compassionate Life)*

## 7. BẢO VỆ TRÁI ĐẤT

Chúng ta cũng phải quan tâm đến tình trạng môi sinh. Quả đất này là ngôi nhà duy nhất của chúng ta. Chúng ta vẫn thường nghe các khoa học gia bảo rằng họ có thể đưa người lên mặt trăng và hỏa tinh. Nếu chúng ta có khả năng thực hiện được điều đó với mọi sự thuận lợi thì rất tốt, tuy

nhiên tôi nghĩ việc ấy không dễ dàng. Bởi lẽ chúng ta cần phải trang bị một số dụng cụ máy móc để giúp con người có thể hít thở không khí và sống trên đó. Cho nên, tôi nghĩ quả đất xanh tươi của chúng ta đang sống rất là đẹp và thân thương với chúng ta. Nếu chúng ta hủy diệt trái đất hoặc do bất cẩn vô ý, chúng ta gây hư hại cho nó, rồi chúng ta biết đi ở đâu? Cho nên chúng ta cần phải bảo vệ và chăm sóc môi sinh vì nó là quyền lợi thiết yếu của chúng ta.

*(An Open Heart)*

## 8. BẤT BẠO ĐỘNG

Bất bạo động là cách duy nhất. Ngay cả bạn đạt mục đích của bạn bằng phương tiện bạo động thì bao giờ cũng ảnh hưởng hai mặt và những điều này nhiều khi còn tệ hơn cái bạn đạt được bởi lẽ bạo động chống lại bản chất con người.

## 9. BẤT BẠO ĐỘNG KHÔNG CÓ NGHĨA LÀ TIÊU CỰC

Chúng ta nên giải quyết mọi cuộc khủng hoảng trên thế giới trong tinh thần biết lắng nghe, thông cảm, hòa giải và luôn luôn nghĩ đến quyền lợi của các dân tộc khác. Chúng ta không thể tiêu diệt quốc gia láng giềng cũng như không quan tâm, đếm xỉa gì đến quyền lợi đất nước của họ. Hành động như vậy là chúng ta tự gây đau khổ cho chính mình. Cho nên, tôi nghĩ rằng ngày nay, quan niệm dùng bạo lực để giải quyết cuộc tranh chấp là không đúng. Bất bạo động không có nghĩa là chúng ta tiêu cực trong việc tìm cách giải quyết vấn đề mà trái lại, chúng ta thực

tâm muốn giải quyết tốt đẹp cuộc khủng hoảng chính trị đó. Tuy nhiên, chúng ta nên chọn giải pháp nào không chỉ mang lại lợi ích cho riêng mình. Chúng ta cần tránh hành động gây tổn hại cho quốc gia khác. Do đó, bất bạo động không những chỉ là không dùng đến bạo lực mà chúng ta còn phải có lòng từ bi, nghĩ tưởng đến sự đau khổ của kẻ khác. Chúng tôi mong rằng tư tưởng bất bạo động cần được phổ biến rộng rãi trong gia đình, ngoài xã hội quốc gia, và toàn thế giới. Mỗi cá nhân nên cố gắng đóng góp cho sự phát triển tình thương không bạo lực này.

*(An Open Heart)*

## **10. BẤT BẠO ĐỘNG VÀ LÝ NHÂN DUYÊN**

Căn bản của sự tu tập là bất bạo động. Tại sao bất bạo động là quan trọng? Vì theo lý nhân duyên sinh, tất cả vạn vật hiện hữu đều có tương quan tương duyên với nhau. Chẳng hạn sự sống cũng như hạnh phúc của mỗi cá nhân đều tùy thuộc vào nhiều nguyên nhân. Tương tự như thế, sự đau khổ và bất hạnh của mình cũng phát sinh từ nhiều lý do. Cho nên, nền tảng của Phật giáo và sự tu tập là bất bạo động và lý nhân duyên sinh. Bất bạo động có hai trường hợp: Một là, nếu có thể, bạn nên cứu giúp mọi chúng sanh; và hai là nếu không có thể, thì ít ra bạn đừng bao giờ làm hại đến kẻ khác.

*(Live In A Better Way)*

## **11. BOM NGUYÊN TỬ TẠI HIROSHIMA**

Chúng ta cần phải làm mọi điều có thể để chấm dứt

chiến tranh và giúp thế giới tránh khỏi sử dụng đến các vũ khí nguyên tử. Khi tôi đến viếng thăm thành phố Hiroshima (Nhật Bản) nơi mà quả bom nguyên tử đầu tiên đã được thả xuống, và khi nhìn thấy cảnh tàn phá với những câu chuyện thương tâm được nghe từ các người sống sót kể lại, lòng tôi cảm thấy vô cùng xúc động! Hàng trăm nghìn người đã chết trong nháy mắt! Còn không biết bao nhiêu nạn nhân đã bị thương và tàn phế! Sự tàn phá và nỗi đau khổ của con người do một cuộc chiến tranh nguyên tử gây ra thực khủng khiếp! Và không biết bao nhiêu tiền bạc đã chi dùng cho các loại vũ khí giết người tập thể hàng loạt như thế! Thực là điều xấu xa và nhục nhã cho nhân loại không thể tưởng tượng nổi!

*(How To Practice The Way To A Meaningful Life)*

## **12. CẢI ĐẠO**

Tôi thường bảo những người bạn Tây Phương rằng, quý vị nên cố gắng duy trì cái đạo gốc truyền thống của mình. Thay đổi tôn giáo là việc không dễ dàng và đôi khi còn gây điều bất lợi buồn phiền cho các bạn.

Tuy nhiên, những ai cảm thấy có duyên với đức Phật, và tâm mình vô cùng an lạc khi thực hành lời dạy của Ngài, bạn có thể quay trở về quy y theo Phật Giáo. Nhưng điều quan trọng nên nhớ là bạn đừng bao giờ chê bai, chỉ trích tôn giáo cũ để biện minh, bênh vực cho hành động cải đạo theo tôn giáo mới của mình. Điều này tôi mong quý vị tuyệt đối nên tránh. Bởi lẽ tín ngưỡng chúng ta theo trước đây, mặc dù hiện giờ không còn thích hợp với các

bạn nữa, nhưng điều ấy không có nghĩa là tôn giáo đó hoàn toàn vô ích đối với nhân loại. Trong tinh thần biết chia sẻ những ý kiến, quyền tự do của người khác, nhất là giá trị truyền thống tín ngưỡng của họ, quý vị nên kính trọng tôn giáo cũ trước đây của mình.

*(The Compassionate Life)*

### 13. CÁI THIỆN HOÀN CẢNH

***Hiện nay có những đổ vỡ và thất bại trong các tổ chức tôn giáo cũng như gia đình. Thưa Ngài, làm sao chúng ta có thể hàn gắn và cải thiện tình trạng không tốt ấy?***

Bằng hành động đạo đức, thông cảm, nhẫn nhục và có lòng từ bi, khoan dung, tha thứ cho nhau. Chẳng hạn, đôi bạn trẻ trước khi lập gia đình, chúng cần phải suy nghĩ chín chắn, không nên hấp tấp vội vàng quyết định. Ngoài ra, họ còn biết dự tính trước chương trình và kế hoạch để lo cho gia đình tương lai. Tôi nghĩ các điều này rất quan trọng. Khi gặp một đứa trẻ mà cha mẹ nó đã phải ly dị nhau, tôi cảm thấy rất buồn. Bởi lẽ, tôi nghĩ suốt đời em bé sẽ chịu ảnh hưởng không tốt về cuộc sống bất hạnh đó.

*(Ocean of Wisdom)*

### 14. CÁI THIỆN KINH TẾ

Một bầu không khí hiểu biết, thân thiện và hợp tác trên toàn thế giới thực sự khẩn cấp cần thiết vào lúc này. Trong thời hiện đại, các dịch vụ liên quan đến thương mại và kinh tế không còn giới hạn trong phạm vi gia đình hay ngăn cách bởi hàng rào quốc gia nữa, mà chúng liên hệ

đến nhiều nước khác và ngay cả lục địa. Kinh tế của mỗi quốc gia này tùy thuộc rất nhiều đến quốc gia khác. Muốn phát triển kinh tế xứ sở mình, chúng ta cần phải nghiên cứu kỹ lưỡng tình hình kinh tế của những nước bạn láng giềng. Thực vậy, sự cải thiện nền kinh tế của những nước trên thế giới gây ảnh hưởng trực tiếp đến sự phát triển của chính quốc gia các bạn.

*(The Compassionate Life)*

### 15. CẦN THỜI GIAN ĐỂ THAY ĐỔI

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.

## 16. CAO NGUYÊN DHARAMSALA

Cao nguyên Dharamsala là vùng đất tự do nơi con người có thể sống an lành, hòa hợp với vạn vật và thiên nhiên. Đó là khu vực mà các dân tộc khắp nơi trên thế giới có thể đến sống chung hòa bình với nhau, trí óc không bị căng thẳng và thúc ép như những sắc dân đang sống ở các phần đất khác. Cao nguyên Dharamsala có thể trở thành trung tâm phát triển và cổ võ cho nền hòa bình thế giới.

*(The Policy of Kindness)*

## 17. CHẤM DỨT HÀNH ĐỘNG BÁN VŨ KHÍ

Trên quả đất của chúng ta, có nhiều người đang sống cuộc đời xa hoa phung phí nhờ vào lợi tức thu được do bán vũ khí trong khi các thường dân tại vùng đất khác trên mặt đất này đã bị giết chết bởi các khí giới tàn ác đó. Cho nên, bước đầu tiên là phải chấm dứt hành động bán các loại vũ khí.

*(The Compassionate Life)*

## 18. CHẤP NHẬN NẾP SỐNG TÔN GIÁO

Con người sống ở khắp nơi đều cần có tín ngưỡng. Tôi tin rằng, mỗi tôn giáo lớn trên thế giới đều đóng một vai trò quan trọng của nó. Tuy nhiên các tôn giáo, nếu muốn góp phần hữu ích cho sự phúc lạc của nhân loại thì có hai vấn đề cốt lõi cần được cứu xét.

Trước hết là sự thực hành tôn giáo của mỗi cá nhân chúng ta phải chân thành. Những lời dạy của tôn giáo luôn luôn gắn liền chứ không thể tách rời khỏi cuộc sống của

chúng ta. Yếu tố thứ hai là sự hỗ tương giữa các đạo giáo trên thế giới. Ngày nay, do sự thay đổi, phát triển kỹ thuật và nền kinh tế toàn cầu, chúng ta sống lệ thuộc với nhau nhiều hơn trước. Những quốc gia và đại lục ngày càng thu nhỏ và hoạt động sống gần gũi, sát cánh nhau. Đời sống của nhân loại hỗ tương trên quy mô rộng lớn toàn cầu. Trong hoàn cảnh đó, sự chấp nhận nếp sống đa tôn giáo của nhiều tín ngưỡng trên thế giới là điều rất cần thiết.

*(The Compassionate Life)*

## 19. CHỈ CÓ MỘT TÔN GIÁO THẾ GIỚI TRONG THỜI ĐẠI NÀY?

Thống nhất giữa các tôn giáo trên thế giới không có nghĩa là tất cả tôn giáo nên hợp lại thành một tôn giáo. Mặc dù các tôn giáo có điểm chung, nhưng tôi không nghĩ là những cái đa dạng văn hóa và cách sống của từng tôn giáo biến mất. Chúng tôi muốn tiếp tục giữ truyền thống của chúng tôi. Một số người cảm thấy đạo Thiên chúa là hay bởi vì khái niệm Thượng đế sáng tạo. Một số người thích đạo Phật bởi vì tập trung vào hành động của cá nhân. Đây là những lý do tốt để ủng hộ những cái khác. Chúng ta không phải để những cái khác đó biến mất. Chúng ta cũng không thể thay thế chúng với một lòng tin chung mới. Các tôn giáo có trách nhiệm chung cho nền hòa bình thế giới cũng như có trách nhiệm cho từng cái riêng của từng tôn giáo. Từng truyền thống tôn giáo có thể tồn tại cạnh bên nhau. Các tôn giáo không nên chống đối lẫn nhau và cũng không nên hòa lẫn nhau.

*(Path of Wisdom, Path of Peace, 73-4)*

## 20. CHIẾN TRANH

Chính kẻ thù là người thật sự dạy ta đức hạnh từ bi và vị tha.

Chiến tranh khởi lên là do không hiểu nhau. Trong thời xưa khi có chiến tranh của con người với con người. Kẻ thắng trận là kẻ nhìn thấy máu của đối phương đổ xuống. Ngày nay, khủng khiếp hơn bởi vì một người chỉ cần bấm một cái nút nhỏ là hàng triệu con người phơi thây. Người bấm nút chưa bao giờ thấy cảnh thảm sát do y tạo ra. Sự cơ khí hóa của chiến tranh, sự cơ khí hóa mâu thuẫn của con người đã thúc đẩy mỗi hôm dọa nguy hiểm cho nền hòa bình.

*(Ocean of Wisdom, 6)*

## 21. CHÍNH TRỊ

Các nhà chính trị cần tôn giáo hơn cả một vị tu sĩ tu tập. Nếu vị ẩn sĩ tu tập với động cơ xấu, thì vị ấy sẽ hại chính mình. Nhưng nhà chính khách với động cơ xấu sẽ ảnh hưởng toàn xã hội, rồi nhiều người sẽ gặp bất lợi.

*(The Path to Tranquility, 33)*

## 22. CHÍNH TRỊ VÀ TU TẬP

***Là những người có tu tập, chúng con làm sao áp dụng sự tu tập trong vấn đề chính trị?***

Đây là một câu hỏi khó. Không khí có vẻ không lành mạnh cho lắm. Mọi người đều nói đến vấn đề hòa bình nhưng mọi việc lại toàn liên quan đến lợi nhuận cá nhân,

ít ai quan tâm đến vấn đề chiến tranh, giết người, cướp của, vv... Đây là một thực tế. Trong hoàn cảnh như vậy, bạn nên bình tĩnh và tu tập. Chúng ta cần có những chính sách lâu dài. Tôi cảm thấy chúng ta cần có những hệ thống giáo dục mới nhấn mạnh về tình thương, hòa bình và tình anh em bốn bề cho thế hệ trẻ. Nếu chỉ có một hay hai đất nước không thể làm điều này thì không nên. Nên cổ động thành một phong trào thế giới của nhiều nước dần thân vào thực hiện.

Thực tế cho thấy rằng nếu chúng ta sống đạo đức thì hẳn trong đời sống của chúng ta sẽ gặt nhiều thành quả tốt đẹp. Cho nên chúng ta nên tu tập. Đây là trách nhiệm của mình. Trước khi dạy người khác, trước khi thay đổi người khác, chúng ta nên thay đổi chúng ta. Chúng ta nên thành tâm, chân thật, tốt bụng. Đây là trách nhiệm của toàn nhân loại.

*(Ocean of Wisdom, 71-2)*

## 23. CHUNG MỘT GIA ĐÌNH

Thế giới tương lai con người hạnh phúc, không phải tùy thuộc vào các liên minh kinh tế hay quân sự rộng lớn mà do mỗi cá nhân biết thực hành tình thương và lòng từ bi. Ngày mai nhân loại muốn có một cuộc sống tốt đẹp, văn minh và an lạc hơn thì mọi người chúng ta ai cũng nên phát triển tâm lòng chân thực, rộng mở và khoan dung, xem nhau như anh chị em ruột thịt một nhà.

*(The Spirit of Tibet - Vision for Human Liberation)*

## 24. CHÚNG TA & NGƯỜI KHÁC

Quan niệm phân chia giữa “chúng ta” và “họ” hầu như không còn thích hợp nữa; vì quyền lợi của dân tộc láng giềng cũng chính là lợi ích của chúng ta. Chăm sóc, nghĩ đến quyền lợi của những người bạn hàng xóm cũng chính là quyền lợi tương lai của chúng ta. Ngày nay, một sự thực đơn giản là khi gây tai hại cho kẻ thù thì chính chúng ta cũng bị tổn hại. Tôi nhận thấy rằng do sự tiến bộ về khoa học kỹ thuật hiện đại và chủ trương kinh tế hóa toàn cầu của các quốc gia siêu cường cùng với sự gia tăng nhanh chóng dân số trên mặt đất khiến cho thế giới chúng ta đang sống ngày càng thu nhỏ lại. Tuy nhiên quan niệm về một thế giới đại đồng “tứ hải giai huynh đệ” (bốn biển là anh em) của chúng ta vẫn chưa thực hiện được bởi lẽ chúng ta đang còn tiếp tục bám víu vào những tư tưởng lỗi thời xưa cũ là kỳ thị, phân biệt giữa “chúng ta” và “người khác”, giữa đất nước này với quốc gia kia.

*(An Open Heart)*

## 25. CƠ HỘI TỐT

Tôi nói thế hệ tôi là thế hệ đen tối nhất trong lịch sử lâu đời của chúng tôi vì có sự thử thách lớn và sự không may mắn. Nhưng thật ra chính sự thử thách đó là một cơ hội cho chúng tôi đổi mới, một cơ hội để chúng tôi phơi bày ý chí và lòng quyết tâm của mình. Từ quan điểm đó, tôi nghĩ thế hệ tôi là một thế hệ may mắn.

*(The Path to Tranquility, 26)*

## 26. CÓ THỂ KHÔNG CÓ TÔN GIÁO

Có người nói tôn giáo là một loại xa hoa. Nếu các vị có tôn giáo thì đó là điều tốt. Nhưng cũng rõ ràng rằng không có tôn giáo chúng ta vẫn có thể sắp xếp cuộc đời của chúng ta được. Tuy nhiên, nếu không có những đức tính căn bản của con người như tình thương, lòng từ bi, lòng tốt thì chúng ta không thể tồn tại. Chúng cần thiết có sự an bình và vững chãi trong tâm ta.

*(The Dalai lama's Little Book of Inner Peace, 177)*

## 27. CÔNG HIẾN CỦA PHẬT GIÁO

*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?*

Tôi nghĩ rằng Phật Giáo cũng như bất cứ tôn giáo nào khác, có những tiềm năng để đóng góp, chính yếu là qua sự 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 Costa Rica. 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.

## 28. CỘNG SINH, CỘNG TÔN

Khoảng bốn hay năm trăm năm trước, những người dân da đỏ bản xứ tại đất nước này, đã sinh sống tại các cộng đồng nhỏ hẹp, họ có được sự độc lập nào đó dù mỗi gia đình ít có liên hệ với nhau. Tuy nhiên, ngày nay các quốc gia và ngay cả đại lục rộng lớn đều không thể tách rời biệt lập mà phải nương vào nhau để tồn tại chẳng hạn hàng nghìn chiếc xe mới đang di chuyển trên các đường phố ở Nữ Ước (New York), Hoa Thịnh Đốn (Washington D.C) và Los Angeles, nếu thiếu nhiên liệu thì không thể chạy được. Mặc dù trong giờ phút này, nhiều người được chuyên chở bởi những chiếc xe, nếu hết xăng nhớt thì con

người lại phải mang vác các chiếc xe nặng nề đó.

Sự thịnh vượng của một quốc gia còn tùy thuộc vào nhiều yếu tố tại các nước khác. Dù muốn hay không đời sống của chúng ta vẫn liên hệ mật thiết với nhau. Chúng ta không thể hoàn toàn độc lập mà tồn tại được. Chắc chắn chúng ta sẽ gặp nhiều khó khăn trừ khi chúng ta biết sống đoàn kết, hợp tác, thương yêu và giúp đỡ lẫn nhau. Khi chúng ta biết cần phải sống nương nhờ vào nhau, tại sao chúng ta không cố gắng làm như vậy.

*(Kindness, Clarity and Insight)*

## 29. CUỘC SỐNG TOÀN CẦU

Trong thời kinh tế hiện đại, mọi quốc gia đều phụ thuộc lẫn nhau. Ngay những nước thù nghịch cũng phải hợp tác kinh tế và sử dụng chung các tài nguyên của thế giới. Cho nên, cả cuộc sống trên toàn cầu và trong gia đình, con người cần có sự hợp tác và hòa hợp. Sự cộng tác thành thực không đến từ bạo lực mà qua sự kính trọng lẫn nhau. Thực hành lòng vị tha là yếu tố quyết định.

*(Worlds in Harmony)*

## 30. DA ĐEN & DA TRẮNG

Kinh nghiệm bản thân tôi cho thấy rằng dân tộc Tây Tạng không khác gì cảnh ngộ của người dân da đen ở đây. Nhưng nếu gặp cơ duyên thuận lợi, chúng tôi vẫn có thể phát triển tốt đẹp. Bằng chứng là chúng tôi sang Ấn Độ tị nạn trong bốn mươi năm và hiện nay dân Tây Tạng chúng tôi trở thành một cộng đồng tị nạn thành công nhất tại đó”.

Tôi bảo một người da đen rằng: “Tất cả chúng ta đều bình đẳng. Chúng ta có Phật tánh như nhau! Chúng ta đều là con người. Sự khác biệt màu da là không quan trọng. Quá khứ do sự kỳ thị của người da trắng cho nên quý vị không có cơ hội chứ thực ra thì dân tộc da đen của quý ông vẫn có khả năng như người da trắng.” Với nước mắt lưng tròng, người da đen nghẹn ngào đáp lại là: “Bây giờ tôi tin rằng mọi chúng ta đều giống nhau. Là con người, tất cả chúng ta đều có khả năng như nhau”.

*(An Open Heart)*

### **31. ĐẶC TRƯNG CỦA NẾP SỐNG TÂN TIẾN**

Tôi thường được nhắc nhở về sự mâu thuẫn trái ngược này khi đi ra nước ngoài. Điều hay xảy ra khi tôi đến một quốc gia mới, lúc đầu mọi sự đều bày tỏ hết sức vui vẻ, thoải mái. Mọi người tôi gặp đều rất thân thiện. Không có gì để than trách cả. Nhưng rồi, ngày qua tháng lại, tôi được nghe kể những nỗi khó khăn, các lo lắng và buồn phiền của họ. Bên dưới bề mặt, nhiều người cảm thấy bức bối và không thoả mãn với cuộc sống của mình. Họ cảm thấy cô đơn và chán nản. Kết quả, họ sống trong tình trạng bất an và đó là nét đặc trưng của thế giới tân tiến.

*(Ethics For The New Millennium)*

### **32. ĐẠI GIA ĐÌNH**

Thế giới trở nên nhỏ hơn. Các quốc gia trở nên tùy thuộc lẫn nhau hơn trước đó. Chúng ta đã đạt đến ngưỡng cửa của kỷ nguyên: Đại gia đình. Dù chúng ta thích hay không thích, tất cả thành viên trong vũ trụ này phải học

sống chung với nhau. Chúng ta cần phát triển trách nhiệm toàn cầu ở từng cá nhân và từng tập thể.

*(The Dalai lama's Little Book of Inner Peace, 136)*

### **33. ĐẠO ĐỨC CỦA KHOA HỌC GIA**

Nếu là một khoa học gia và nhận thấy chương trình nghiên cứu của mình đang thực hiện có thể gây tai hại cho người khác, vì tinh thần trách nhiệm, quý vị sẽ tự huỷ bỏ không làm. Tùy theo năng lực và giới hạn của hoàn cảnh, các bạn sẽ thực hiện được bất cứ điều gì có thể. Ngoài giá trị nhân bản đạo đức này, tôi không kêu gọi quý vị một sự dẫn thân nào khác.

*(Ethics For The New Millennium)*

### **34. ĐẠO ĐỨC XÃ HỘI**

Trong chuyến viếng thăm gần đây tại Nữu Ước (New York), một người bạn cho tôi biết từ vài năm qua, con số tử phú tại Hoa Kỳ từ mười bảy người đã lên đến vài trăm người. Nhưng đồng thời những người nghèo vẫn nghèo và lắm khi còn nghèo hơn nữa. Tôi xem điều này như hoàn toàn vô đạo đức. Đó cũng là nguồn gốc của những khó khăn của xã hội.

*(Ethics For The New Millennium)*

### **35. ĐẠO PHẬT ĐƯA RA NHỮNG NGUYÊN NHÂN LOGIC**

*Nếu không có Thượng đế, vậy các ngài cầu ai gia hộ?*

Trong đạo nhất thần thì họ tin vào Thượng đế điều hành những sự khó khăn trong cuộc sống của họ. Khái niệm quyền tuyệt đối của Thượng đế không giải thích

được tại sao đáng vạn năng đó lại cũng tạo đau khổ và bất công. Ngay cả chúng ta cũng có thể tưởng tượng vị tuyệt đối đó rất thô, bởi vì ngài đã để các chúng sanh vào thế giới này và ném đủ các đau khổ và buồn thương. Đức Phật đưa ra những nguyên nhân hợp lý cho những điều ngài giảng. Trong khi đáng sáng tạo không giải thích logic sự bắt đầu của tất cả các pháp. Tôn giáo tôn thờ đáng quyền năng như thế cảm con chiên của mình đặt nghi vấn về đáng tối thượng và ngay cả điều này có thể ngược với hiểu biết thông thường. Điều này đưa đến lòng tin mù quáng. Chúng ta biết lòng tin mù quáng không thể đưa chúng ta đi đến con đường giác ngộ. Đối với Phật giáo, chúng tôi không chú trọng vào thượng đế hay thần thánh, nhưng chúng tôi chú trọng vào sự giác ngộ. Chúng tôi tin chúng tôi là những đáng sáng tạo ra vận mệnh của chính mình. Đức Phật không tạo ra thế giới, ngài cũng không trách nhiệm cho những thiếu sót của nó. Nhưng Đức Phật dạy cho chúng tôi con đường làm thế nào chuyển hóa đau khổ hiện tại. Bởi vì lý do này nên Đức Phật không giảng về sự tồn tại của Thượng đế.

*(Path of Wisdom, Path of Peace, 52-4)*

### **36. ĐẠO PHẬT LÀ KHOA HỌC VỀ TÂM LINH**

Trong nhiều tôn giáo, Phật giáo được xem như đạo vô thần, vì không chấp nhận đáng tạo hóa hay Thượng đế. Trái lại, Phật giáo chủ trương tự cá nhân tạo tác, nghĩa là do hành động con người đã tạo nên chính cuộc sống của mình. Trong tinh thần này, Phật giáo được hiểu như không phải tôn giáo mà là môn khoa học về tâm linh.

Tiềm năng của mỗi người là như nhau. Cảm giác về mình “Tôi không có giá trị” là sai lầm, một sai lầm hoàn toàn. Chúng ta đang lừa dối chính mình bởi tất cả chúng ta đều có khả năng tư duy. Vậy thì chúng ta thiếu cái gì? Nếu chúng ta có sự tự chủ, chúng ta có thể thay đổi bất cứ điều gì. Cho nên, chính chúng ta là chủ nhân của chính mình.

### **37. ĐẠO PHẬT THÍCH ỨNG**

Đức Phật dạy đời sống là cái chúng ta rất quý. Chúng ta nên xem trọng mạng sống của người khác hơn chính bản thân chúng ta.

Một số ý thức hệ trở nên ít thích ứng với thời gian, nhưng thông điệp này của Đức Phật vẫn tồn tại cho đến ngày nay. Thật ra, trong thời hiện đại, khi thế giới đang bị sự tiêu hủy hâm dọa thì thông điệp của Đức Phật càng được thuyết phục và thích ứng chừng này.

*(The Dalai lama's Little Book of Inner Peace, 190)*

### **38. ĐẠO PHẬT UYÊN THÂM**

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. Thế nên, chúng ta càng phải học nhiều hơn nữa.

### **39. ĐÀU TƯ VÀO NGHÀNH GIÁO DỤC**

Tôi không thấy lối sống xa xỉ hoang phí có góp thêm được gì cho sự tiện nghi cá nhân. Là con người, chúng ta ai cũng chỉ có một cái bao tử với số lượng thức ăn hạn chế để nuốt vào. Tương tự, chúng ta chỉ có mười ngón tay, do

vậy chúng ta không thể đeo cả trăm chiếc nhẫn. Dù lý luận thế nào trong cách chọn lựa, vào lúc chúng ta mang nhẫn, sự dư thừa chẳng có một ý nghĩa gì. Các chiếc còn lại vẫn chỉ vô dụng nằm trong hộp. Sử dụng sự giàu có thích đáng nhất, như tôi đã từng trình bày với các thành viên trong một gia đình Ấn Độ rất giàu sang, là nên làm phước bố thí từ thiện. Trong trường hợp đặc biệt đó, khi họ hỏi, tôi đã đề nghị nếu có thể, nên dùng tiền vào sự phát triển giáo dục là tốt nhất.

*(Ethics For The New Millennium)*

#### **40. ĐI MỘT NGÀY ĐÀNG, HỌC MỘT SÀNG KHÔN**

Lúc còn sống ở Tây Tạng, ngoài Phật giáo, tôi ít có cơ hội liên lạc với tín đồ của những đạo khác, do vậy mà cảm tình của tôi đối với ngoại đạo rất là tiêu cực. Nhưng sau này, kể từ khi tôi có dịp gặp gỡ, tiếp xúc với những người khác tôn giáo, được học hỏi nhiều kiến thức và kinh nghiệm ở nơi họ, từ đó quan niệm hẹp hòi của tôi về các tín ngưỡng khác đã hoàn toàn thay đổi.

*(The Compassionate Life)*

#### **41. ĐIỂM CHUNG CỦA CÁC TÔN GIÁO**

Có lần tôi được dịp viếng thăm một linh mục Thiên Chúa đang sống tu tại một tu viện nổi tiếng trên núi Montserrat trong tỉnh Barcelona, vùng đông bắc Tây Ban Nha (Spain). Dân chúng địa phương cho biết rằng vị tu sĩ này đã tu thiền định nhiều năm trên một ngọn đồi ngay phía sau tu viện. Lúc tôi đến thăm, ông liền rời nơi ẩn tu

vui vẻ xuống gặp gỡ tiếp đón chúng tôi. Khi mặt đối mặt, vì trình độ Anh ngữ của ngài kém hơn tôi nhiều, cho nên tôi đã phải cố gắng hết sức và rất khó khăn để nói chuyện cho ngài hiểu. Tôi hỏi: “Những năm qua, ngài làm gì trên ngọn đồi ấy?”

Vị ẩn tu này nhìn tôi và trả lời: “Tôi thiền quán về lòng từ bi”. Chỉ có một câu ngắn ngủi nhưng qua ánh mắt nhìn hiền từ, ngài đã trao cho tôi một thông điệp của tình thương bao la. Nghe vậy, tôi thực sự hết sức ngưỡng mộ về hạnh tu ẩn dật và khắc khổ của ngài. Cuộc gặp gỡ này cũng giúp tôi tin tưởng rằng tất cả các tôn giáo trên thế giới, dù triết lý và lời răn đạo đức có khác nhau, nhưng cùng chung một mục đích là hướng dẫn mọi người cải tà quy chánh, bỏ ác làm lành. Mỗi tín ngưỡng đều chuyên chở một thông điệp riêng màu nhiệm của lòng bác ái và tình thương nhằm cứu giúp nhân loại.

*(The Compassionate Life)*

#### **42. ĐIỀU BÁT AN ĐÃ THEO CÙNG VỚI SỰ ĐÔ THỊ HÓA**

Tôi nghĩ những nông dân trong các cộng đồng nông nghiệp truyền thống được thụ hưởng một sự hoà hợp và an bình hơn các người dân sống ở thành phố. Ví dụ, như ở vùng Spiti phía bắc Ấn Độ, ngày nay dân chúng địa phương vẫn còn giữ phong tục của họ là không bao giờ khoá cửa nhà khi đi ra ngoài. Họ làm vậy với hy vọng nếu có người khách nào đến thấy nhà vắng sẽ vào để tự lấy thức ăn dùng bữa trong khi chờ người chủ nhà trở về. Ngày xưa Tây Tạng cũng có tập tục ấy. Điều này không có

nghĩa là tại nơi đó, tội ác chẳng bao giờ xảy ra. Tuy nhiên, tội ác thỉnh thoảng cũng có nghe nói đến. Nhưng khi ấy, người ta thường nhíu mày kinh ngạc. Đó là biến cố bất thường và hiếm hoi. Trái lại, trong vài đô thị tân tiến, ngày nào trôi qua mà không có giết người đó là một sự kiện đặc biệt. Như vậy, điều bất an đã đến cùng với sự đô thị hoá.

*(Ethics For The New Millennium)*

### **43. ĐỐI THOẠI**

Chiến tranh là một phần của lịch sử nhân loại. Nhìn lui quá khứ, cuộc sống của loài người trên mặt đất, chúng ta thấy rằng vào thời đó, sinh hoạt về kinh tế của các quốc gia, thành phố và ngay cả làng xã đều hoàn toàn độc lập, riêng rẽ với nhau. Trong hoàn cảnh như vậy, sau khi đánh bại tiêu diệt được kẻ thù có nghĩa là chúng ta đã hoàn toàn chiến thắng. Cho nên lúc bấy giờ con người chủ trương dùng bạo lực và chiến tranh, mạnh được yếu thua để giải quyết các cuộc tranh chấp là hợp lý. Nhưng ngày nay, sự tồn tại của mọi quốc gia, dù lớn hay nhỏ, đều có liên quan mật thiết với nhau. Cho nên theo tôi, việc sử dụng chiến tranh là không mấy thích hợp. Ngày nay, mọi sự tranh chấp và bất đồng ý kiến giữa các nước đều có thể giải quyết tốt đẹp qua những cuộc đối thoại. Đối thoại là phương cách duy nhất hợp lý.

*(An Open Heart)*

### **44. ĐÓNG GÓP**

Các sinh vật cư trú trên hành tinh này – đều là con người hay loài động vật nào – đều góp phần theo cách

riêng của mình để tô điểm cho cái đẹp và sự đa dạng phong phú, thịnh vượng của thế giới này.

### **45. ĐỒNG LÀ CON NGƯỜI**

Dưới ánh nắng sáng của mặt trời, tất cả chúng ta tụ họp đây với ngôn ngữ khác nhau, sắc phục khác nhau và tôn giáo khác nhau. Tuy nhiên, tất cả chúng ta đều là con người, và chúng ta đều có suy nghĩ “tôi” (I) và “chúng ta” (We) đều có cùng chí hướng là tìm kiếm hạnh phúc và tránh xa sự khổ.

*(Ocean of Wisdom, 10)*

### **46. ĐỨC PHẬT ĐÃ HOÀN THÀNH BỔN PHẬN**

Đức Phật dạy rằng điều mà ngài có thể làm được là chỉ dạy những kinh nghiệm của ngài đã đi qua để chúng ta cũng thoát khổ và đạt giác ngộ. Ngài đã xong bổn phận của ngài và vấn đề bây giờ là chúng ta có thực tập không?

*(The Path to Tranquility, 109)*

### **47. GIÁ TRỊ CỦA MỖI TÔN GIÁO**

Lúc ở Tây Tạng, qua tài liệu những sách báo hoặc tiếp xúc cá nhân, tôi biết rất ít về bản chất và giá trị của các truyền thống tôn giáo. Nhưng nay, tôi lại có nhiều cơ hội liên lạc gần gũi hơn với các tín ngưỡng khác, đặc biệt qua những cá nhân, và tôi đã có được sự hiểu biết sâu xa về giá trị của các tôn giáo bạn. Kết quả là giờ đây tôi nghĩ rằng mỗi tôn giáo đều có giá trị riêng của nó.

Dĩ nhiên, theo quan điểm triết học, tôi tin rằng triết học Phật giáo rất cao siêu, rộng rãi bao la và thậm thâm vi

diệu, nhưng các tín ngưỡng khác vẫn có khả năng và đã đóng góp, mang lại nhiều lợi ích cho nhân loại. Từ cách nhìn bao dung đó, tôi nghĩ thái độ của tôi đối với các tôn giáo bạn giờ đây đã hoàn toàn thay đổi. Ngày nay, bất cứ nơi đâu tôi đến và bất cứ lúc nào tôi gặp một người đang theo một tín ngưỡng khác, tôi hết sức hâm mộ sự thực hành cũng như vô cùng kính trọng tôn giáo của họ.

*(Book of Love and Compassion)*

#### **48. GIÁ TRỊ NHÂN BẢN**

Đánh giết, lường gạt, và áp bức lẫn nhau đã sập bẫy chúng ta rơi vào tình trạng hỗn loạn hiện nay, bây giờ chúng ta cần tu tập cải đổi hành động để tìm con đường thoát ra. Tuy có thể xem như là điều lý tưởng và không thực tế, nhưng chúng ta không có lựa chọn nào khác ngoài cách thực hành lòng từ bi, nhận thức rõ giá trị nhân bản và sự đồng nhất thể của con người. Đây là con đường duy nhất để thành đạt một nền hạnh phúc lâu dài.

*(How To Practice The Way To A Meaningful Life)*

#### **49. GIÁ TRỊ NHÂN BẢN CỦA SỰ SINH TỒN**

*Ngoài Phật Giáo, điều gì khác hơn là nguồn gốc cho sự cảm hứng của ngài?*

Những giá trị nhân bản. Khi tôi nhìn vào những con chim hay thú vật, sự tồn tại của chúng không có sự thống trị, không có những điều kiện, không có tổ chức, nhưng những bà mẹ chúng biết chăm sóc chúng một cách tốt đẹp. Đây là tự nhiên. Trong loài người cũng thế, cha mẹ, đặc

biệt là những bà mẹ và con cái có một mối liên hệ ràng buộc nào đó rất thiêng liêng. Sữa mẹ là một dấu hiệu của ảnh hưởng này. Chúng ta được tạo nên bằng sữa ấy. Sự tồn tại của đứa trẻ hoàn toàn tùy thuộc trên tác động của người khác. Do thế, một cách căn bản, sự sinh tồn của mỗi cá nhân là tùy thuộc trên xã hội. Chúng ta cần những giá trị nhân bản này. Tôi gọi đây là những đạo đức trần gian, những niềm tin thế tục. Không có mối quan hệ với bất cứ một tôn giáo đặc thù nào. Ngay cả khi không có tôn giáo, chúng ta vẫn có khả năng để thực hành những giá trị nhân bản này.

#### **50. GIAI CẤP**

Hiện nay tại Ấn Độ đang còn tồn tại chế độ phân chia giai cấp. Nhiều dân nghèo thuộc giai cấp hạ tiện thấp nhất vẫn bị khinh miệt xếp vào “hạng người không ai dám đụng tới”. Vào thập niên 1950, cố tiến sĩ Bhimrao Ambedkar thuộc giai cấp này, là một luật sư nổi tiếng, một bộ trưởng Tư Pháp đầu tiên, soạn ra bản Hiến Pháp của Ấn Độ, đã làm lễ quy y Tam Bảo và trở thành một Phật tử. Lúc bấy giờ noi gương tiến sĩ Bhimrao Ambedkar, hàng nghìn người đã phát nguyện xin quy y Phật, Pháp, Tăng. Mặc dù hiện nay họ tự nhận là Phật tử, nhưng vẫn sống trong cảnh nghèo khổ. Về mặt kinh tế, thực sự họ rất nghèo. Tôi thường bảo họ “Chính quý vị phải nỗ lực cố gắng làm việc với niềm tin để cải thiện đời sống của mình”.

*(An Open Heart)*

## 51. GIẢI NOBEL

Sự trao tặng giải Nobel Hòa Bình cho tôi, một nhà Sư bình dị, từ vùng đất Tây Tạng xa xôi đến xứ Na Uy (Norway). Hôm nay tại đây đã mang lại nhiều khích lệ cho chúng tôi.

Điều này cũng bày tỏ lòng kính trọng vị đạo sư của tôi, Thánh Gandhi (Ấn Độ) mà tấm gương đức hạnh của ngài là nguồn khích lệ lớn lao cho chúng tôi. Sự trao giải Hòa Bình Nobel năm nay cho tôi cũng chứng tỏ cho thấy ý nghĩa về trách nhiệm phổ quát toàn cầu đang được phát triển mạnh mẽ. Tôi vô cùng xúc động trước sự quan tâm của nhiều người tại quốc gia này và trên thế giới.

*(The Policy of Kindness)*

## 52. GIẢI QUYẾT VẤN ĐỀ

Xã hội ngày nay, loài người đang phải đối đầu với những nan đề như phát triển kinh tế, khủng hoảng năng lượng, sự cách biệt giữa các nước giàu và nghèo cũng như tranh chấp về biên giới vv... Các vấn đề này chỉ có thể giải quyết khi chúng ta biết thương yêu nhau trên tinh thần đồng loại biết tôn trọng quyền sống, chia sẻ những nỗi khó khăn, đau khổ của mọi người và cố gắng đoàn kết giúp đỡ lẫn nhau.

*(Kindness, Clarity and Insight)*

## 53. GIẢI TRỪ QUÂN SỰ

Vào lúc xảy ra cuộc khủng hoảng ở vùng vịnh Ba Tư, tôi tự phát nguyện dân thân sẽ dùng hết thời gian còn lại

của đời mình để đóng góp cho lý tưởng hành động giải trừ quân bị. Chúng ta nhận thấy rằng nhằm hoạt động cho sự giải trừ quân đội, yếu tố quan trọng vẫn là lòng từ bi yêu thương tất cả mọi người.

*(The Compassionate Life)*

## 54. GIẢI TRỪ VŨ KHÍ BÊN TRONG

Sự giải trừ vũ khí bên ngoài cần phải đi đôi với sự giải trừ vũ khí bên trong.

## 55. GIÁO DỤC TRẺ EM

Tương lai thế giới nằm trong tay của những con em chúng ta. Do đó, nếu muốn giúp cho xã hội có cuộc sống nhân đạo và từ bi hơn, điều quan trọng là nên giáo dục cho các trẻ em trở thành những người có trách nhiệm và biết yêu thương đồng loại.

*(Ethics For The New Millennium)*

## 56. HAI LOẠI TÔN GIÁO

Có hai loại tôn giáo. Một nhóm tôi gọi là các tôn giáo hữu thần như Thiên Chúa, Do Thái, Ấn Độ và Hồi Giáo. Các đạo giáo này tin vào một đấng Thượng Đế. Một nhóm khác gồm các tôn giáo vô thần như Phật Giáo và Kỳ Na Giáo vv... Họ không tin vào Thượng Đế, đấng Tạo Hóa và Toàn Năng. Phật giáo không chấp nhận lý thuyết có một linh hồn bất tử. Điều này phân biệt giữa những người Phật tử và không Phật tử. Giáo lý căn bản của đức Phật là phủ nhận có một linh hồn hay bản ngã thường còn.

Phật giáo còn chia làm hai giáo phái: Nguyên thủy hay Nam Tông và Đại thừa hay Bắc Tông. Người tu theo Phật giáo Nguyên thủy nhằm mục đích giải thoát cho chính mình bằng cách thực hành thiền định và nghiêm trì giới luật Phật chế. Còn mục tiêu của Phật giáo Đại Thừa, ngoài tự độ mình giải thoát, hành giả còn thực hành sáu phép Ba La Mật nhằm cứu giúp hết thảy mọi chúng sanh thoát khỏi vòng luân hồi sinh tử, để cuối cùng đạt đến quả vị thành Phật.

*(Live In A Better Way)*

#### **57. HAI Ý THỨC HỆ**

Chúng ta đang chứng kiến sự tranh chấp gần như vào giai đoạn chót giữa hai ý thức hệ căn bản. Tôi tin rằng cuộc đọ sức quan trọng giữa hai lực lượng này, giờ đây đã thấy rõ là đa số mọi người khắp nơi trên thế giới đều mong ước tư tưởng dân chủ và tự do sẽ chiến thắng.

*(The Spirit of Tibet - Vision for Human Liberation)*

#### **58. HÀNH TINH CỦA CHÚNG TA**

Hành tinh này là nhà của chúng ta. Giữ gìn trái đất giống như chăm sóc ngôi nhà quý vị. Đời sống của chúng ta phụ thuộc vào quả địa cầu này. Trái đất là mẹ chúng ta. Mẹ rất dễ thương, vì bất cứ điều gì chúng ta muốn làm, Mẹ đều hoan hỷ. Nhưng giờ đây đã đến lúc con người có khả năng hủy diệt nó đến nỗi Quả Đất Mẹ đã phải lên tiếng cảnh báo rằng quý vị hãy cẩn trọng. Dân số gia tăng và nhiều vấn đề khó khăn khác đã rõ ràng chứng tỏ, có phải vậy không?

Thiên nhiên cũng có những giới hạn của nó.

*(Worlds in Harmony)*

#### **59. HÒA BÌNH**

Hòa bình trong ý nghĩa vắng bóng chiến tranh chẳng có giá trị gì đối với người đang bị chết vì đói hay lạnh. Nó không chấm dứt được nỗi đau đớn vì bị tra tấn hành hạ trên thân xác của người tù. Nó không an ủi được những kẻ có người thân mất mát trong cơn lụt lội gây nên bởi hành động phá rừng vô ý thức của dân chúng tại một nước láng giềng. Hòa bình chỉ có thể tồn tại nơi nào mà các quyền làm người được tôn trọng, dân chúng được ấm áo no cơm cũng như mọi cá nhân và quốc gia được dân chủ, tự do.

Nền hòa bình chân thực của chính các bạn hay thế giới xung quanh chúng ta chỉ có thể thành đạt qua hành động tu tập, duy trì sự bình an trong tâm của mỗi quý vị. Một số vấn đề khác nêu ở trên cũng đều có tương quan với nhau. Chẳng hạn, chúng ta nhận thấy hành động làm sạch môi sinh, sự giàu sang phú quý hay nền dân chủ chẳng có ý nghĩa gì trong việc đối đầu với chiến tranh, nhất là cuộc chiến tranh nguyên tử. Do vậy, riêng sự phát triển vật chất không đủ bảo đảm hạnh phúc cho nhân loại.

*(The Policy of Kindness)*

#### **60. HÒA BÌNH ĐÍCH THỰC?**

Hàng trăm ngàn đủ loại vũ khí và đạn dược được nhiều hãng xưởng tại các đại cường quốc trên thế giới chế tạo sản xuất bán ra đã đổ thêm dầu vào ngọn lửa bạo lực.



Nhưng điều nguy hiểm hơn súng ống và bom đạn là tâm thù hận, thiếu lòng từ bi và sự kính trọng quyền sống của chúng ta đối với những kẻ khác. Bao lâu lòng người còn chứa đầy tham sân và hận thù thì không bao giờ có nền hòa bình đích thực.

*(How To Practice The Way To A Meaningful Life)*

### **61. HÒA BÌNH THẾ GIỚI**

Những năm qua, tôi gặp một số các nhà vật lý học đã từng đóng góp lớn lao vào công việc chế tạo các vũ khí nguyên tử, và hiện nay họ rất quan tâm sâu xa đến nền hòa bình thế giới. Vì vấn đề kỹ thuật và truyền thông đã quá nhanh chóng tiến bộ cho nên sự tương quan và liên hệ giữa các nước cũng phát triển. Do đó, ý niệm về “quốc gia” và “đại lục” đã giảm bớt ý nghĩa.

*(Worlds in Harmony)*

### **62. HÒA HỢP GIỮA CÁC QUỐC GIA**

Mục đích căn bản của việc tu tập hằng ngày là rèn luyện đức tính từ bi và nhẫn nhục, một nếp sống tâm linh chủ yếu cần thiết trong xã hội con người ngày nay nhằm thành đạt một sự hòa hợp chân thực giữa mọi quốc gia, chủng tộc, những người khác biệt tôn giáo, hệ thống chính trị và kinh tế.

*(How To Practice The Way To A Meaningful Life)*

### **63. HOÀNG THÁI HẬU ANH QUỐC**

Gần đây, tôi có dịp được diện kiến Hoàng Thái Hậu Anh Quốc. Bà là một khuôn mặt thân quen trong suốt cuộc

đời tôi cho nên tôi rất vinh hạnh được gặp Hoàng Hậu. Và điều đặc biệt nữa là được nghe ý kiến của Hoàng hậu rằng chính thế kỷ hai mươi này người ta biết thương yêu đến người khác nhiều hơn thời bà còn trẻ. Bà bảo xưa kia người ta chỉ nghĩ đến chính đất nước của mình trong khi ngày nay họ quan tâm nhiều hơn đến dân tộc các nước khác. Khi tôi hỏi bà có lạc quan về tương lai không, bà xác nhận có, không chút do dự.

*(Ethics For The New Millennium)*

### **64. HỢP TÁC**

Khi nhận biết rằng cuộc sống và hạnh phúc của chúng ta do sự hợp tác và đóng góp của vô số người khác, chúng ta nên có thái độ giao hảo thân thiện với tất cả mọi người. Chúng ta thường hay quên điều căn bản này. Ngày nay nhân loại đang sống với nền kinh tế toàn cầu hiện đại; cho nên biên giới quốc gia ngày càng thu hẹp lại. Không chỉ riêng những quốc gia mà ngay cả các châu trên thế giới vẫn phải sống nương nhờ vào nhau. Thực vậy, mỗi chúng ta không thể tách rời mà tồn tại.

*(An Open Heart)*

### **65. HƯỚNG ĐẾN MỤC ĐÍCH HÒA HỢP THẾ GIỚI**

Dù chúng ta có thể hay không thành đạt được sự hòa hợp thế giới hiện nay thì quý vị cũng chẳng có con đường nào khác là phải hoạt động hướng đến mục đích ấy. Đó là sự chọn lựa tốt đẹp nhất mà chúng ta nên làm.

*(Ocean of Wisdom)*

## 66. HY VỌNG MẶC DÙ CÓ MÂU THUÃN

*Có một sự khác giữa những người không có lòng tin tôn giáo, thiên giả và kinh giả (người thích tụng kinh)?*

Tôi tin rằng khi mỗi ngày chúng ta thực lời Phật dạy thì thái độ của chúng ta đối với đời sống cũng bắt đầu thay đổi. Đặc biệt khi có nhiều mẫu thuẫn xảy ra, tôn giáo sẽ cho chúng ta lòng tin vững chắc dù hoàn cảnh có xấu thế nào. Tôn giáo đã chỉ ra mặc dù có nhiều đau khổ nhưng vẫn có một cái gì tốt hậu không thể phá hoại được. Trong ý nghĩa thiêng liêng, tôn giáo đã cho nhân loại một món quà của hy vọng mạnh mẽ hơn tất cả những chướng ngại mâu thuẫn nào.

*(Path of Wisdom, Path of Peace, 69)*

## 67. KẼ THÙ CỦA TÔN GIÁO

Theo tiếng Latin từ tôn giáo (religion) là ràng buộc lại (to bind again). Làm thế nào mà ‘ràng buộc’ lại ứng dụng như là một từ chung cho tất cả các lời dạy khác nhau.

Thật ra, kẻ thù chung của tất cả tôn giáo hay các đạo sư là sự ích kỷ. Vì chính ích kỷ tạo ra tham, sân, si, là nguồn gốc của tất cả vấn đề trên thế giới.

*(The Path to Tranquility, 78)*

## 68. KÊU GỌI GIÁO DỤC NGƯỜI DÂN Ở NHỮNG ĐẤT NƯỚC THỨ BA

Vấn đề thật sự ở thế giới thứ ba là vô minh. Cùng với chấp thủ và sân hận, vô minh là một trong ba độc dược của tâm, là nguồn của mọi gốc khổ. Trong những đất nước thứ

ba, vô minh là điều nghiêm trọng nhất so với chấp thủ và sân hận. Ở Tây Phương, khi họ nhận thấy có điều sai, họ quán chiếu và cố gắng cân bằng lại.

Vì vậy, chúng ta cần giáo dục người dân ở những đất nước chậm tiến bởi vì họ ít hiểu biết. và điều này nên được thực hiện g một cách năng động, không có hổ thẹn. Nhu cầu này rất cấp bách. Chúng tôi muốn các vị ở những đất nước thứ ba rõ một điều là “Các vị đang đi sai đường. Dân số tăng quá nhanh. Điều này sẽ đưa đến sự khó khăn cho nền kinh tế. Một cách tự nhiên, các vị muốn sinh sống trong môi trường tốt và đầy tiêu chuẩn. Nhưng điều này không xảy ra cho tất cả mọi người”.

*(The Dalai lama's Little Book of Inner Peace, 131-2)*

## 69. KHÍ GIỚI GIẾT NGƯỜI

Chúng ta không nên dự trữ các kho vũ khí. Bởi lẽ, một khi vũ khí được sản xuất và cất chứa thì tương lai, sớm hay muộn sẽ có người sử dụng đến chúng. Một vài kẻ nghĩ rằng nếu không dùng thì quý vị đã phí phạm mất hàng triệu đô la chế tạo khí giới cho nên cuối cùng người ta bắt buộc phải dùng đến và nhiều trái bom được thả xuống; kết quả là vô số người dân vô tội đã bị sát hại thảm thương. Một người bạn kể cho tôi biết rằng tại Beirut (xứ Lebanon) có một thương gia đầu tư vào công việc chế tạo loại bom tự sát không ngoài mục đích để kiếm tiền. Do đó, hằng ngày có khoảng mười, mười lăm hay một trăm dân nghèo vô tội đã bị giết chết trên các đường trong thành phố. Hành động tàn ác này của ông ta đã gây ra là do vô minh, không

biết quý trọng mạng sống con người hay nói khác, là thiếu tình thương và lòng từ bi.

*(The Path of Compassion)*

#### **70. KHOA HỌC**

Trong khoa học hiện đại, các nhà vật lý học nghiên cứu bản chất của thực thể vật chất. Họ đến một giai đoạn, nơi họ mất khái niệm vật chất cụ thể, họ không thể kết luận với thực thể thật của vật chất. Vì vậy, họ bắt đầu nhìn thấy vạn pháp trong mối tương quan hơn là các vật chất cụ thể và độc lập.

*(The Path to Tranquility, 351)*

#### **71. KHOA HỌC TÂY PHƯƠNG VÀ TRIẾT LÝ ĐÔNG PHƯƠNG**

Dường như rằng khoa học Tây phương và triết lý Đông phương có thể kết hợp với nhau để tạo một cái gì đó hoàn hảo đầy đủ cho con người. Bằng cách này, con người sẽ trở thành một tổng thể mạnh mẽ. Thật ra, vượt cả vật chất và kiến thức này, điều mà thu hút tôi là cái gì làm nên chúng ta và chúng ta là cái gì.

*(The Path to Tranquility, 106)*

#### **72. KHOA HỌC & TÔN GIÁO**

Mặc dù sự liên hệ giữa khoa học và tôn giáo là một đề tài hóc búa, phức tạp và gay go, nhưng cả hai khoa học gia Einstein và đức Đạt Lai Lạt Ma đều phát biểu rằng, tôn giáo và khoa học có thể hợp tác, chung sống và đóng góp lợi ích cho sự tiến bộ, phát triển của xã hội con người. Tôn giáo và khoa học thuộc hai lãnh vực kiến thức và thực

hành khác nhau, tuy nhiên cả hai đều do nỗ lực của con người và cần thiết cho sự thăng hoa cuộc sống nhân sinh.

#### **73. KHÔNG CẢN TRỞ THÀNH MỘT NGƯỜI CÓ TÔN GIÁO**

Trên mọi bình diện của xã hội - gia đình, quốc gia và quốc tế - bí quyết để giúp cho thế giới nhân loại có được hạnh phúc và an lạc hơn là nên phát triển tâm từ bi. Chúng ta không cản trở thành một người có tôn giáo và đặc biệt phải tin theo bất cứ một chủ nghĩa hay ý thức hệ nào. Điều quan trọng là mỗi chúng ta nên tu tập nhằm phát triển những thiện tánh nơi chúng ta. Sự vun bồi hạnh phúc cá nhân có thể góp phần tích cực vào việc cải thiện đời sống toàn thể cộng đồng nhân loại.

*(The Compassionate Life)*

#### **74. KHÔNG CÓ ĐẮNG TẠO HÓA**

Lý nhân duyên sanh được diễn tả sai biệt tùy theo giáo lý khác nhau. Danh từ tương quan tương duyên có nghĩa là mọi vật hình thành đều do nhân duyên. Nghĩa là không có đấng tạo hóa, mỗi vật sinh ra đều có nguyên nhân, và các nhân này hiện hữu nhờ vào các nhân trước đó; và cứ như vậy tiếp tục mãi mà không có sự khởi đầu. Mọi vật thay đổi là do các nhân và duyên này. Nhân mới sanh ra quả mới và quả này trở lại làm nhân để tạo thành quả khác nữa. Đây là sự diễn tiến của lý nhân duyên.

Ví dụ, chúng ta tìm hiểu bản chất của cái hoa là gì, và khi quan sát kỹ chúng ta thấy nó gồm các cánh hoa tạo thành, cho nên nó là không thực. Điều này giúp chúng ta

hiểu rằng khi chúng ta gọi tên một vật nào thì vật đó do nhiều phần tử nhỏ hợp lại mà thành. Nếu chúng ta hỏi “Ta là ai?” thì chúng ta sẽ không bao giờ tìm thấy cái “ta” đích thực khi tách rời nó khỏi thân thể và tâm thức của mình. Nếu đi sâu hơn nữa để tìm hiểu bản thể sâu cùng của con người thì chúng ta sẽ không tìm thấy một cái ngã tồn tại độc lập. Chúng ta thường gọi chung cho cả hai thân và tâm này là “con người”. Chẳng hạn, chúng ta bảo rằng thân thể và tâm thức của con người Tây Tạng đến từ thành phố Amdo là “Đức Đạt Lai Lạt Ma Tenzin Gyatso”. Tuy nhiên, nếu phân tích đến tận cùng thì chúng ta sẽ không bao giờ tìm thấy con người đích thực của Đức Đạt Lai Lạt Ma cả.

*(Live In A Better Way)*

#### **75. KHÔNG CÓ NGĂN CÁCH GIỮA CÁC QUỐC GIA**

Tôi đã du hành từ quốc gia này đến quốc gia khác với ý tưởng tất cả chúng ta là một. Hàng chục năm qua, tôi đã luyện tập tâm của tôi theo ý tưởng ấy, cho nên khi gặp mọi người với nhiều nền văn hóa khác nhau, tôi vẫn cảm thấy không có hàng rào ngăn cách. Tôi nhận thức rằng dù khác biệt văn hóa, hệ thống chính trị và kinh tế, căn bản tất cả chúng ta đều giống nhau. Tôi càng gặp nhiều người, tôi càng tin tưởng vào sự đồng nhất thể của nhân loại với sự hiểu biết và kính trọng, xem đó như nền tảng cho sự hướng dẫn thực tế và có thể thành tựu được của chúng tôi. Đây là điều tôi đã thuyết giảng tại bất cứ nơi nào tôi có mặt.

*(How To Practice The Way To A Meaningful Life)*

#### **76. KHÔNG ĐỐI NGHỊCH**

Tôi nghĩ tôn giáo, ý thức hệ, kinh tế và chính trị là do con người sáng tạo. Vì chúng là do con người sáng tạo, nên chúng phải liên quan đến cảm xúc và tình cảm của con người. Nếu chúng được sử dụng với cảm xúc và tình cảm của con người thì chúng sẽ hoàn thành một số những kỳ vọng căn bản của con người.

Tôn giáo và ý thức hệ đa dạng là để phục vụ nhân loại chứ không phải để đối nghịch.

*(The Path to Tranquility, 13)*

#### **77. KHÔNG KỶ THỊ TÔN GIÁO**

Các tôn giáo lớn trên thế giới cũng cần có trách nhiệm phổ quát này. Mục đích của tôn giáo không phải chỉ lo xây cất những ngôi chùa và nhà thờ đồ sộ, nguy nga tráng lệ mà cần hướng dẫn con người tu tập các tánh tốt như từ bi, hỷ xả, khoan dung và tha thứ. Mọi tôn giáo dù triết lý có khác biệt như thế nào, vẫn cùng dạy con người bớt tham lam ích kỷ và cứu giúp nhân loại. Rất tiếc là đôi khi tôn giáo đã gây nên những cuộc xung đột chiến tranh hận thù chứ không mang lại hòa bình an lạc cho mọi người. Tín đồ các tôn giáo cần nhận thức rằng mỗi tín ngưỡng đều có một hệ thống giáo lý và phương pháp tu tập riêng để giúp hành giả đạt đến sự an lạc và hạnh phúc. Mỗi tôn giáo giống như một loại thức ăn không thể nào thỏa mãn tất cả mọi người. Tùy trình độ hiểu biết và khả năng tu hành khác nhau, vài người thích tôn giáo này, kẻ nọ lại chọn tín ngưỡng kia. Các đạo giáo, đôi khi giáo lý có phần mâu

thuần đối nghịch nhau nhưng cuối cùng tất cả đều hướng dẫn con người làm lành tránh ác, tìm về chân thiện mỹ. Do đó, chúng ta không nên có óc kỳ thị tôn giáo hay đức tin mù quáng mà cần biết kính trọng các tín ngưỡng với tinh thần cởi mở khoan dung.

*(The Spirit of Tibet - Vision for Human Liberation)*

#### **78. KHÔNG PHÂN CHIA GIAI CẤP**

Tất cả các tôn giáo đều chống đối sự bóc lột và những bất công xã hội. Chính đức Phật, với tư tưởng cách mạng, Ngài đã nghiêm khắc lên án và chống lại chế độ phân chia giai cấp lúc bấy giờ. Ngài đã thuyết giảng một hệ thống giáo lý, hướng dẫn tu tập cải đổi nội tâm dành cho tất cả mọi người đủ thành phần trong xã hội.

*(Universal Responsibility and The Good Heart)*

#### **79. KHÔNG TÁCH RỜI XÃ HỘI**

Từ bỏ thế giới này nghĩa là từ bỏ những chấp thủ của chúng ta đối với thế giới này, không có nghĩa là bạn phải tách mình ra khỏi xã hội. Mục đích của đạo Phật là phục vụ người khác. Để có thể phục vụ người khác, chúng ta phải ở trong xã hội này, chứ không tách rời họ.

*(The Path to Tranquility, 37)*

#### **80. KHÔNG THÍCH CHIẾN TRANH**

***Phân đông mọi người không bao giờ nói thích chiến tranh, nhưng rồi họ lại gây chiến. Tại sao vậy?***

Nguồn gốc căn bản là do vô minh. Có nhiều trạng thái tâm thức khác nhau. Trí tuệ rất cần thiết khi tâm con người

ngập tràn các ý tưởng tham sân, hận thù và tham đắm dục vọng. Khi tâm bị các tư tưởng xấu này không chế, thì đó là một thảm họa.

*(Ocean of Wisdom)*

#### **81. KHÔNG XEM TÔN GIÁO LÀ QUAN TRỌNG**

***Mặc khác có nhiều người thuộc cộng đồng tôn giáo này lại theo sự hướng dẫn của tôn giáo khác?***

Giữa năm tỷ người trên thế giới, có thể ít hơn một tỷ người thật sự có lòng tin sâu sắc trong tôn giáo và thực tập mỗi ngày. Có những người, nhờ lòng tin tôn giáo, khiến họ không mất sự trầm tĩnh của mình trong những thử thách khó khăn. Đối với những người khác thì tôn giáo chỉ đóng vai trò phụ giúp họ trong những sự việc trọng đại. Lòng tin của họ thật sự không có âm vang. Họ gọi họ là những con chiên của Thiên chúa giáo, Phật tử, tín đồ đạo Hindu, Hồi giáo, nhưng không có gì hết, tất cả chỉ là một danh hiệu xuông. Điều này thật sự đã xảy ra. Đó là tại sao tôi nghĩ rằng mọi người quyết định đời sống của mình dựa trên tôn giáo chứ không phải là theo số đông. Điều này cũng chỉ ra lý do tại sao nhiều người cảm thấy tôn giáo của họ không giữ vai trò quan trọng trong đời sống của họ.

*(Path of Wisdom, Path of Peace, 70)*

#### **82. KÍNH TRỌNG BẠN ĐẠO**

Khi đi ngang qua một vòi nước đang chảy nhỏ giọt chúng ta sẽ khoá chặt lại. Khi nhìn thấy một ngọn đèn cháy phí phạm một cách vô ích, chúng ta sẽ thổi tắt đi.

Nếu là một người đang hành đạo và ngày mai nếu gặp một tín đồ theo tôn giáo khác chúng ta cũng sẽ bày tỏ sự tôn kính đối với họ tương tự như chúng ta mong muốn họ kính trọng tín ngưỡng của chúng ta.

*(Ethics For The New Millennium)*

### **83. KÍNH TRỌNG CÁC TÔN GIÁO KHÁC**

Là Phật tử, khi thực hành giáo lý đức Phật, chúng ta nên kính trọng các tôn giáo khác như Thiên Chúa, Tin Lành, Do Thái và Hồi Giáo vv... Chúng ta cũng hoan hỷ công nhận và tán dương sự đóng góp của những đạo giáo đó qua nhiều thế kỷ cho xã hội con người và hiện tại. Chúng ta cần nỗ lực trong cố gắng chung để phục vụ cho nhân loại. Sự tôn kính với tấm lòng cởi mở và khoan dung đối với các tín ngưỡng khác là điều thiết yếu mà những người Phật tử mới như chúng ta cần nên ghi nhớ. (Kindness, Clarity and Insight)

### **84. LỊCH SỬ NHÂN LOẠI**

Lịch sử nhân loại cũng ghi chép nhiều câu chuyện của những kẻ tàn ác bắt nhân gieo rắc tai họa khủng khiếp như giết chóc, tra tấn hành hạ, mang lại vô vàn khổ đau cho đồng loại. Những hành động dã man này được xem như phản ánh khía cạnh đen tối nhất trong di sản chung của con người. Các biến cố ấy chỉ xảy ra khi con người có tâm giận dữ, hận thù, ganh ghét và lòng tham vô đáy.

*(The Compassionate Life)*

### **85. LIÊN HIỆP CÁC QUỐC GIA**

Nền kinh tế tân tiến như là một môi sinh không có biên giới. Ngay cả những quốc gia thù nghịch với nhau cũng phải hợp tác trong việc sử dụng các tài nguyên thiên nhiên của thế giới. Lấy ví dụ thông thường họ phải tùy thuộc chung vào một con sông. Và sự liên hệ kinh tế của chúng ta nương nhờ vào nhau thì tương quan chính trị càng phải hợp tác với nhau. Do vậy, chúng ta đã chứng kiến, chẳng hạn sự lớn mạnh của Liên Hiệp Châu Âu, khởi đầu chỉ từ vài khách hàng trao đổi mậu dịch nhỏ nhỏ dẫn đến sự kết hợp của các quốc gia thành một liên bang với số thành viên hiện nay đã tăng gấp đôi.

*(Ethics for the New Millennium)*

### **86. LIÊN TÔN GIÁO**

Nếu chúng ta khảo sát mỗi tôn giáo từ nhiều góc cạnh, quan điểm khác nhau, chứ không chỉ thuần túy về phương diện triết lý, thì chúng ta nhận thấy rằng các tôn giáo lớn trên thế giới đều cùng có một mục đích chung là giáo hoá hướng dẫn con người tu tập, cải tà quy chánh, bỏ ác làm lành. Đây là điều hiển nhiên. Nhờ kết thân, liên hệ chặt chẽ với nhiều đạo giáo khác đã giúp chúng ta có thái độ cởi mở khoan dung, bớt cố chấp kỳ thị và biết kính trọng các tín ngưỡng của người khác.

Riêng tôi nhờ tiếp xúc, giao hảo tốt với những tôn giáo bạn, chúng tôi đã học hỏi được nhiều ý kiến bổ ích về cách tổ chức điều hành, quản lý cơ sở và nhất là các

phương pháp hành trì mới lạ của họ để áp dụng chúng vào công việc tu tập của chính mình. Tương tự như thế, các linh mục và nữ tu Thiên Chúa cũng đã bắt chước áp dụng một vài phương pháp tu hành của Phật giáo như ngồi thiền hay luyện tập phát triển các đức tính khoan dung, tình thương và lòng từ bi vv... Thực vô cùng lợi lạc, nếu hành giả của nhiều truyền thống tôn giáo biết đoàn kết, hoà hợp cùng đến với nhau để gặp gỡ và trao đổi những kinh nghiệm tu tập.

*(The Compassionate Life)*

### **87. LOÀI NGƯỜI GIỐNG NHAU**

Dưới ánh sáng mặt trời, mọi người chúng ta đã quy tụ kết hợp lại cùng nhau chung sống với nhiều ngôn ngữ, sắc phục và ngay cả tín ngưỡng khác biệt. Tuy nhiên, tất cả chúng ta đều là con người, và mọi người chúng ta ai cũng nghĩ đến bản ngã “cái ta” của mình, cũng như đều giống nhau muốn có hạnh phúc và không thích khổ đau.

*(Ocean of Wisdom)*

### **88. LÒNG TIN BẤT ĐỘNG VỚI LÝ TỨ ĐẾ**

*Có khi nào Ngài nghi ngờ điều gì hay không?*

Có! Nhất định là có, trong tất cả mọi lãnh vực - nhưng không bao giờ tôi nghi ngờ bản chất vững chắc của Phật giáo như: Lý Tứ diệu đế, Bất bạo động, Lòng từ bi. Trái lại, tôi không chắc lắm là có đến mười ngàn vị Phật hay không? (cười)

### **89. LÒNG TỪ BI CẦN ĐƯỢC XEM NHƯ LÀ MỘT TÔN GIÁO PHỔ BIẾN TOÀN CẦU**

Ngày nay điều ai cũng nhận thấy rõ là bất cứ tôn giáo nào, cho dù giáo lý có hấp dẫn, cao siêu cách mấy, cũng chỉ thu hút được một số ít người chấp nhận và tin theo. Phần đông trong số năm hay sáu tỷ người trên quả đất này, tôi biết họ không theo tôn giáo nào cả. Tuy nhiên theo truyền thống, nguồn gốc và dòng giống của gia đình, họ có thể tự nhận thuộc nhóm theo tôn giáo này hay tín ngưỡng nọ. Ví dụ họ bảo: “Tôi là Phật tử” “Tôi theo Ấn giáo” hay “Tôi là Công Giáo” v...v...nhưng trên thực tế, những cá nhân này chẳng mấy quan tâm đến việc thực hành theo đạo giáo của họ.

Các vị đại giáo chủ thời xưa như đức Phật, đấng Đại Hùng (Mahavira), Chúa Giê-Su và Mô-Ha-Mét (Mohammed) đã thất bại trong việc hướng dẫn toàn thể nhân loại đặt niềm tin vào các tôn giáo. Thực ra, không một vị giáo chủ nào có khả năng làm được việc đó. Những người không tín ngưỡng nói trên được gọi là vô thần. Theo vài học giả Tây Phương, các Phật tử cũng được xem như là vô thần, bởi lẽ họ không chấp nhận tin có đấng Tạo Hoá toàn năng. Để phân biệt giữa người Phật tử, với những kẻ không tín ngưỡng nói trên, đôi lúc, tôi thêm vào một chữ “hoàn toàn” (extreme). Tôi gọi họ là những người “Hoàn toàn không có tín ngưỡng” (Extreme non-believers). Bởi lẽ, các phần tử này, chẳng những không có đức tin tôn giáo, mà họ còn cực đoan cho rằng không một hành động

đạo đức tâm linh nào có giá trị. Tuy nhiên chúng ta cần nên biết những người này vẫn là một phần của nhân loại và như mọi kẻ khác, họ cũng muốn có cuộc sống hạnh phúc và an lạc. Đây là điều quan trọng.

Mặc dù quý vị bảo rằng không có tín ngưỡng, nhưng bao lâu các bạn còn là một phần của nhân loại và là con người, quý vị vẫn cần đến tình thương cũng như lòng từ bi của con người. Đây là lời dạy căn bản của các tôn giáo. Nếu không có tình thương, tôn giáo có thể trở thành tai hại. Do đó, mặc dù có tín ngưỡng hay không, sự thực hành cốt yếu của bạn vẫn là thể hiện tâm từ bi cứu giúp mọi chúng sanh. Tôi xem “Tình thương và lòng Từ Bi của con người như là một tôn giáo phổ biến toàn cầu”. Bởi lẽ tình thương bao la sẽ là chất liệu nuôi dưỡng, giúp cho tâm chúng ta có an lạc và hạnh phúc. Vì thế, lòng từ bi rất cần thiết cho tất cả mọi người.

*(The Compassionate Life)*

#### **90. LUẬT CĂN BẢN CỦA THIÊN NHIÊN VŨ TRỤ**

Sự phụ thuộc lẫn nhau là luật căn bản của thiên nhiên vũ trụ. Không chỉ các hình thái cao đẳng của sự sống mà ngay cả loài côn trùng bé nhỏ nhất đều là những con vật xã hội mà chẳng cần bất cứ tôn giáo, luật pháp hay phương pháp giáo dục nào, chúng vẫn có thể sống còn nhờ biết liên kết, giúp đỡ lẫn nhau. Ngay ở trạng thái vi tế nhất của vật chất cũng bị chi phối và khống chế bởi luật hỗ tương tùy thuộc này. Tất cả hiện tượng ngoại giới, từ quả đất chúng ta đang ở cho đến đám mây trên trời, rừng cây và

bông hoa xung quanh các bạn đã phát sinh tùy thuộc vào các mẫu năng lượng vi tế nhất. Nếu không có sự tác động qua lại, ảnh hưởng lẫn nhau thích đáng thì chúng sẽ tan biến và hủy diệt.

*(The Compassionate Life)*

#### **91. MỞ TÂM KHOAN DUNG NHÌN NHAU**

Chúng ta thấy môi sinh 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.

*(Buddhism in the West)*

#### **92. MÔI SINH LÀ VẤN ĐỀ KHÓ NHẤT**

Dân số ngày càng tăng và sự nghèo nàn đang đè nặng trên con người. Khi nhiều dân tộc đang bị chết đói, họ ăn cả cỏ, côn trùng và mọi thứ. Họ chặt cây rừng khiến rừng trống không cây và khiến những tài nguyên trong rừng bị biến mất. Đó là vì sao trong 30 năm tới, chúng ta vẫn còn bàn bạc về vấn đề ‘môi sinh’ và môi sinh sẽ là vấn đề khó nhất mà nhân loại phải đối mặt.

*(The Path to Tranquility, 278)*



### 93. MÔI TRƯỜNG

Vì lợi lạc cho những thế hệ tương lai của chúng ta, chúng ta cần phải quan tâm đến hành tinh và môi trường sống của mình. Sự phá hoại môi sinh thường ngày càng tăng dần, không dễ nhận ra và đến lúc chúng ta nên ý thức về nó thì thông thường đã quá muộn rồi.

*(Buddhism in the West)*

### 94. MÔI TRƯỜNG THUẬN LỢI

Chắc chắn môi trường thuận lợi nhất để chúng ta gieo trồng hạt giống từ bi là sự giao hảo liên quan quốc tế. Trong những năm gần đây tình hình chính trị thế giới đã thay đổi khá nhiều. Tôi nghĩ tất cả chúng ta đều đồng ý rằng việc chấm dứt cuộc chiến tranh lạnh giữa hai siêu cường Nga Mỹ đã mở ra một trang sử mới cho nhân loại. Thế kỷ 20 vừa qua là thời kỳ tang thương nhất trong lịch sử loài người với số lượng vũ khí tàn phá khổng lồ được sản xuất, đã mang lại sự chết chóc và khổ đau cho con người nhiều hơn các thế hệ trước.

*(The Spirit of Tibet - Vision for Human Liberation)*

### 95. MỤC ĐÍCH CỦA CÁC TÔN GIÁO

Mẹ Teresa ở Ấn Độ là tín đồ tin tưởng vào Thượng Đế (Chúa Trời). Mẹ là người có tâm từ bi, đã dành hết năng lực của mình cho việc cứu giúp những kẻ nghèo khổ. Mẹ là nhân vật rất đặc biệt. Do việc làm cứu nhân độ thế qua sự thực hành giáo lý của đạo Chúa (Christianity) mà nói theo kinh sách Phật giáo, Mẹ đúng là một vị Bồ Tát. Tôi

không thể so sánh với Mẹ và tôi cũng chẳng biết là tôi có thể hành động với lòng từ bi bao la được như Mẹ hay không. Do đó theo tôi, sự khác biệt triết lý giữa các tôn giáo là không mấy quan trọng. Điều cốt yếu là chúng ta cần tìm hiểu nội dung và mục đích chính trong giáo lý đó để chúng ta có thể kính trọng và ngưỡng mộ đạo Thiên Chúa mà Mẹ Teresa đang theo.

*(Universal Responsibility and The Good Heart)*

### 96. MỤC ĐÍCH CỦA CUỘC SỐNG

Tôi tin rằng sự mãn nguyện, nguồn vui và hạnh phúc là mục tiêu của đời sống. Nguồn gốc căn bản của hạnh phúc là tấm lòng tốt, tình thương và lòng từ bi. Nếu chúng ta có các thiện tính này, dù sống giữa những kẻ thù địch, chúng ta vẫn cảm thấy bình an. Ngược lại, nếu thiếu lòng từ bi và với tâm đầy hận thù thì dù bất cứ trong hoàn cảnh nào, chúng ta vẫn không có an lạc.

Thiếu lòng từ bi, chúng ta cảm thấy cuộc sống bất an, lo âu, sợ hãi và không có tự tin. Ngay một việc nhỏ có thể gây xáo trộn cho nội tâm của chúng ta. Nhưng nếu chúng ta điềm tĩnh, dù gặp vấn đề rất khó khăn, quý vị vẫn có thể dễ dàng giải quyết. Để sử dụng đầy đủ tánh thông minh của con người, chúng ta cần có sự trầm tĩnh. Nếu chúng ta đánh mất tính ổn định vì giận dữ, chúng ta không thể dùng trí thông minh của mình một cách hữu hiệu được.

### 97. MỤC ĐÍCH CỦA KHOA HỌC

Chúng ta hãy nỗ lực cố gắng thể hiện lòng từ bi trong lãnh vực sinh hoạt của thế giới. Nền kinh tế không đồng

đều giữa các quốc gia giàu và nghèo, đã phát triển và kém mở mang là nguồn gốc gây nên nỗi khổ đau lớn nhất cho loài người trên quả đất này. Những nước giàu với nền kinh tế vững mạnh cần chia sẻ giúp đỡ cho các quốc gia nghèo khó, sẽ góp phần tạo sự ổn định cho tình hình chính trị và kinh tế trên toàn thế giới. Chúng ta cũng cần thẩm định lại giá trị của nền khoa học hiện đại trong sự đóng góp cho đời sống hạnh phúc của con người. Mặc dù mục đích chính của khoa học là nghiên cứu tìm hiểu về thực tại của vạn vật vũ trụ, nhưng mặt khác nó cũng cần giúp làm thăng hoa, mang phúc lạc đến cho con người. Nếu không có sự hướng dẫn của tình thương, các khoa học gia có thể chế tạo những vũ khí giết người tạo nên khổ đau cho đồng loại như chúng ta đã biết trong nhiều thập niên qua.

*(The Spirit of Tibet - Vision for Human Liberation)*

#### **98. NỀN DÂN CHỦ**

Dân chủ là nền tảng vững chắc nhất để xây dựng trên đó ngôi nhà chính trị toàn cầu thế giới. Hoạt động như một đại gia đình chung nhân loại, chúng ta nên kính trọng quyền bảo vệ nền độc lập cùng nếp sống văn hóa đặc thù của mọi dân tộc quốc gia.

*(The Spirit of Tibet - Vision for Human Liberation)*

#### **99. NỀN TẢNG CHO SỰ PHÁT TRIỂN TÂM LINH**

Tôi kêu gọi tất cả nên có lòng từ bi để giúp thế giới ổn định. Con người ai cũng mong ước hạnh phúc và không thích khổ đau. Tâm an lạc là nhu cầu căn bản của toàn thể

nhân loại. Tất cả mọi người: các chính trị gia, kỹ sư, nhà khoa học, nội trợ, bác sĩ, giáo sư và luật sư vv... đều nên cố gắng thúc đẩy con người thể hiện tâm từ bi vì đó là nền tảng cho sự phát triển cuộc sống tâm linh.

*(How To Practice The Way To A Meaningful Life)*

#### **100. NỀN TẢNG CỦA SỰ SỐNG**

Tôi đã du hành đến nhiều nơi trên thế giới và gặp gỡ đủ mọi thành phần trong xã hội, tôi nhận thấy rằng ngày nay nhiều người rất quan tâm đến các vấn đề từ bi này và tán thành với những ý kiến tôi đã trình bày ở trên. Câu hỏi căn bản là: Làm sao chúng ta có thể phát triển và duy trì lòng từ bi? Nếu bạn đã có tín ngưỡng, là điều rất tốt và hữu ích; nhưng nếu quý vị chưa theo tôn giáo nào, chúng ta vẫn có thể sống hoàn toàn hạnh phúc. Tuy nhiên, tình thương, lòng từ bi và sự tha thứ không phải là các xa xỉ phẩm. Chúng là nền tảng cho sự sống còn của chúng ta.

Khi nói đến sự quan trọng của lòng từ bi và tình thương, nhiều người hỏi tôi: Phương pháp để phát triển các thiện tính ấy là gì? Điều này không dễ dàng. Tôi không nghĩ có phương cách đặc biệt nào để giúp quý vị có thể phát triển ngay tức thì những đức tính tốt này. Bạn không thể bấm nút điện và chờ kết quả hiện ra. Tôi biết có nhiều người đang mong chờ các sự việc như vậy từ nơi đức Đạt Lai Lạt Ma; nhưng thực ra, tất cả những điều tôi có thể đóng góp chỉ là các kinh nghiệm riêng của tôi. Nếu quý vị thấy có điều gì lợi ích, tôi mong quý vị sẽ áp dụng

nó. Nhưng nếu không có gì thích thú, xin quý vị hãy bỏ qua và tôi cũng chẳng bận tâm.

*(Worlds in Harmony)*

#### **101. NGÔI NHÀ DUY NHẤT**

Chúng ta hãy nhìn vào tình trạng toàn cầu của chúng ta. Cuối cùng rõ ràng nhân loại chỉ là một và hành tinh bé nhỏ này là ngôi nhà duy nhất của chúng ta. Nếu chúng ta muốn bảo vệ nó, mỗi chúng ta cần thực hành lòng vị tha và từ bi phổ quát toàn cầu. Chỉ bằng cách đó, chúng ta mới có thể diệt trừ được tánh vị kỷ khiến con người hay lường gạt và lợi dụng lẫn nhau. Nếu chúng ta có một tấm lòng thành thực và rộng mở, tự nhiên tâm chúng ta sẽ cảm thấy bình an và không sợ ai làm hại đến mình.

*(The Compassionate Life)*

#### **102. NIỀM VUI TÔN GIÁO**

Tôi tin rằng tất cả những đạo giáo đều hữu ích cho nhân loại và mỗi tôn giáo đều góp phần giúp cho thế giới con người có cuộc sống tốt đẹp hơn. Trong nhiều thế kỷ qua, những niềm tin khác nhau thực sự đã mang lại sự an lạc và hạnh phúc cho loài người. Hiện nay có hàng trăm triệu tín đồ khắp nơi trên thế giới đã tìm thấy nguồn vui tinh thần từ các tôn giáo như Thiên Chúa, Phật Giáo, Ấn Độ, Do Thái và Hồi Giáo vv...

*(The Compassionate Life)*

#### **103. NỖI ĐAU CHUNG**

Nỗi đau của một kiếp người hay của một đất nước

cũng là nỗi đau chung của nhân loại. Và rằng hạnh phúc của một con người hay một quốc gia là hạnh phúc chung của nhân loại.

#### **104. NƯỚC HOA KỲ**

***Nước Hoa Kỳ có thể đóng góp cho hòa bình thế giới?***

Nước Hoa Kỳ cũng như những nước khác có những điểm tích cực và những điểm tiêu cực. Điều này bình thường. Đầu tiên, Hoa Kỳ được gọi là siêu cường quốc về mặt quân sự, kinh tế. Đó là mặt tích cực. Mặt tiêu cực là sự chênh lệch giữa giàu và nghèo.

Tình hình Hoa Kỳ hiện tại hình như không được phát triển cho lắm. Ngay khi quý vị thay đổi. Nó sẽ dễ thay đổi vì quý vị hùng mạnh. Nếu quý vị yếu hơn hay nhỏ hơn thì sẽ có nhiều khó khăn để thay đổi. Quý vị sẽ không đủ mạnh để đối mặt với những hậu quả của nó. Những đất nước hùng mạnh sẽ có cơ hội lớn hơn và có thể dẫn thân vào sự liêu lĩnh khi thay đổi hệ thống hiện tiền. Nhưng trong thời gian 30 năm gần đây, đối với tôi, quý vị đang đi một hướng ngược lại. Thật là buồn. Nhưng đây là việc của quý vị, không phải là việc của tôi.

*(Worlds in Harmony, 127)*

#### **105. Ô NHIỄM MÔI TRƯỜNG**

***Làm sao chấm dứt được tình trạng ô nhiễm trong vũ trụ?***

Đây không phải là vấn nạn của riêng một hay hai quốc

gia, mà là sự sống còn và sức khỏe của toàn nhân loại. Nếu chúng ta nhận thức rõ vấn đề này để tìm phương pháp đối phó một cách tích cực thì ít ra chúng ta có thể làm giảm thiểu bớt sự nguy hại của nó. Chẳng hạn, khoảng hai hoặc ba năm trước đây, khi tôi đến thăm thành phố Stockholm, Thụy Điển, gần một con sông lớn; vài người bạn cho tôi biết rằng khoảng mười năm trước, vì nước sông bị ô nhiễm nặng nên không có cá. Vào thời gian tôi viếng thăm thì một số cá bắt đầu xuất hiện, vì nước sông được kiểm soát bớt ô nhiễm. Điều này chứng tỏ rằng chúng ta có thể cải thiện môi trường sinh sống.

*(Book of Love and Compassion)*

#### **106. PHẬT GIÁO THÍCH HỢP CHO THỜI HIỆN NAY**

Phật giáo sẽ còn duy trì sự cần thiết và thích hợp của nó trong thế giới hiện đại, không những chỉ vì các vấn đề căn bản của con người vẫn còn tồn tại, mà cũng bởi lý do Phật giáo đã trình bày các triết thuyết liên quan đến đời sống tâm linh huyền bí của nhân loại.

*(Book of Love and Compassion)*

#### **107. PHẬT GIÁO VÀ TÔN GIÁO KHÁC**

Phật giáo là tôn giáo thích hợp nhất đối với tôi. Nhưng nói vậy không có nghĩa đạo Phật là tốt nhất đối với mọi người. Mỗi cá nhân có đời sống tâm linh khác nhau, cho nên tôn giáo này thích hợp cho số người này, nhưng nhóm người kia lại muốn chọn tín ngưỡng nọ. Do đó, nếu tôi kính trọng quyền chọn lựa của mỗi cá nhân, tôi phải tôn kính và chấp nhận giá trị của những tôn giáo khác biệt này

vì chúng phục vụ cho hàng triệu tín đồ của nhiều đạo giáo.

*(Book of Love and Compassion)*

#### **108. PHÁT TRIỂN Ý THỨC 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.

*(Buddhism in the West)*

#### **109. PHẬT TỬ**

Tôi thường khuyên những người Phật tử mới quy y rằng tu tập theo lời Phật dạy rất quan trọng nhưng không cần phải từ bỏ xã hội Tây Phương. Bất cứ chỗ nào họ sống, họ vẫn là công dân tốt của xã hội. Điều này quan trọng. Nếu là một vị tu sĩ thì khó để thâm nhập vào xã hội, tiếp xúc với mọi người trong xã hội để mang lợi ích. Về phương diện này thì nên làm Phật tử tại gia.

*(Worlds in Harmony, 76)*

### 110. PHƯƠNG TIỆN TRUYỀN THÔNG

*Làm cách nào để khắc phục thái độ và những tình cảm tiêu cực gây nên do ảnh hưởng của báo chí, thông tin, giải trí và truyền hình?*

Đúng vậy. Tôi thường bày tỏ sự quan tâm đến các điều ấy. Tuy nhiên như tôi đã trình bày, phần lớn đều tùy thuộc vào phong thái tâm linh của quý vị. Khi chúng ta xem các hình ảnh tiêu cực như bắn giết, khêu gợi tình dục hay bất cứ loại nào như thế. Nếu các bạn nhìn chúng dưới một góc cạnh khác thì đôi lúc cũng có lợi ích. Thỉnh thoảng quý vị có thể dùng các cảnh tượng bạo động và khêu gợi tình dục này theo đường hướng tích cực hơn. Do nhận thức hậu quả về bản chất phá hoại của những mối cảm xúc của con người, quý vị có thể dùng các hình ảnh tiêu cực đó để nhắc nhở đến bản chất gây tai hại của chúng. Trong khi các hình ảnh dục tính và bạo động có thể ban đầu hơi có phần hấp dẫn, lôi cuốn; nhưng nếu nhìn kỹ xa hơn, bạn có thể nhận thấy là chẳng có ích lợi gì hết.

*(Book of Love and Compassion)*

### 111. QUYỀN LỰC CỦA SÚNG ĐẠN

Mọi người cần nhận ra rằng quyền lực của sự thật và của từ bi thì hiệu quả hơn là quyền lực của súng đạn.

### 112. SỐNG LY HƯƠNG

Sống ly hương đã giúp người Tây Tạng. Người Tây Tạng có thể phản ứng trong hai cách khi gặp một thảm cảnh thực sự xảy ra. Chúng tôi có thể mất hy vọng, mất can đảm, dần thân vào rượu, thuốc và nỗi buồn vô tận.

Mặc khác chúng tôi có thể đứng lên, khơi dậy những năng lực, sức mạnh tiềm ẩn bên trong chúng tôi và hành động sáng suốt theo đó.

*(The Path to Tranquility, 308)*

### 113. SỰ CỘNG TÔN

Con người hay hạnh phúc của con người tùy thuộc rất nhiều vào đời sống của mọi người và chính sự sống của chúng ta là kết quả của sự đóng góp của nhiều người khác. Sự ra đời của chúng ta phụ thuộc vào cha mẹ chúng ta. Sau đó, chúng ta cần sự chăm sóc và tình thương của cha mẹ chúng ta trong nhiều năm. Sinh kế, nơi ở và phương tiện sinh sống của chúng ta; ngay cả sự thành công và danh tiếng của chúng ta cũng là kết quả của nhiều đóng góp của vô số người khác. Trực tiếp hay gián tiếp, nhiều người liên hệ đến sự tồn tại của chúng ta - chưa kể đến hạnh phúc của chúng ta.

*(An Open Heart)*

### 114. SỨ GIẢ HÒA BÌNH

Cộng đồng con người và nhân loại là do nhiều cá nhân họp lại. Sáng nay, một phóng viên đài truyền hình phỏng vấn tôi rằng tôi có tự xem mình như một sứ giả của hòa bình không? Tôi đã trả lời rằng: “Không, tôi chỉ là một con người bình thường”. Hòa bình là lý tưởng của mọi người và cá nhân mỗi người có trách nhiệm xây dựng cũng như bảo vệ nó. Theo quan điểm ấy, mỗi người là một sứ giả của hòa bình.

*(Worlds in Harmony)*

### 115. SỰ GIẢI TRỪ QUÂN BỊ

Nhìn chung, tình hình thế giới của chúng ta hiện nay đã hơi lằng địu. Cuộc chiến tranh lạnh giữa hai siêu cường Liên Bang Xô Viết trước đây và Hoa Kỳ đã kết thúc. Thay vì đi tìm những kẻ thù mới, giờ đây chúng ta nên suy nghĩ và thảo luận một cách nghiêm chỉnh về công cuộc giải trừ quân bị toàn cầu hay ít ra nêu lên ý kiến về hành động cần thiết này. Tôi thường nói với những người bạn Mỹ rằng: “Sức mạnh của quý vị không đến từ các vũ khí nguyên tử mà phải xuất phát từ những lý tưởng cao quý về tự do, nhân quyền và dân chủ”.

*(The Compassionate Life)*

### 116. SỰ GIỚI HẠN CỦA KHOA HỌC

Chúng ta cần nhận thức sự giới hạn của các tìm tòi về khoa học. Ví dụ, khi bước vào thiên niên kỷ, chúng ta bắt đầu chú ý đến tâm thức của con người và mặc dù đó là chủ đề nghiên cứu trong suốt lịch sử và nhiều khoa học gia đã cố gắng hết sức để tìm hiểu, nhưng họ vẫn chưa biết rõ thực sự nó là gì, tại sao nó hiện hữu và nó hoạt động bằng cách nào hoặc bản chất cốt yếu của nó ra sao? Khoa học không thể cho chúng ta biết rõ nguồn gốc khởi thủy của tâm thức là gì cũng như kết quả của nó thế nào? Hẳn nhiên tâm thức thuộc loại hiện tượng không có hình dáng, thể chất hay màu sắc. Nó không thuận lợi để nghiên cứu bằng các phương tiện bên ngoài. Nhưng điều đó không có nghĩa một sự vật như thế không hiện hữu chỉ vì khoa học không thể tìm thấy nó.

Tôi cũng không chủ trương bảo rằng mục đích của sự phồn vinh là vô giá trị đối với tất cả. Bởi vì bản chất của chúng ta, kinh nghiệm thân xác và vật lý nắm giữ một vai trò trọng yếu trong đời sống con người. Sự thành tựu của khoa học và kỹ thuật đã rõ ràng phản ảnh lòng ham muốn của con người là mong có một cuộc sống tốt đẹp và tiện nghi hơn. Điều ấy rất tốt. Ai lại chẳng ca tụng nhiều tiến bộ vượt bực của nền y khoa hiện đại?

*(Ethics For The New Millennium)*

### 117. SỰ HIỂU BIẾT TOÀN CẦU

Hiện nay thế giới đang có xu hướng phát triển tiến đến sự hiểu biết toàn cầu. Trong hoàn cảnh hiện tại, sự đoàn kết, thân hữu với những người khác đã trở thành một yếu tố cần thiết cho sự sống còn của chúng ta. Do đó, nhận thức về trách nhiệm phổ quát khắp thế giới được xây dựng trên lòng từ bi và tình anh chị em ruột thịt hiện nay hết sức cần thiết. Thế giới đang đối phó với nhiều cuộc khủng hoảng như khủng hoảng về ý thức hệ, tôn giáo và ngay cả trong gia đình. Tất cả những cuộc khủng hoảng này đều bắt nguồn từ lòng tham của con người; người ham vật này, kẻ muốn thứ kia. Nếu chúng ta cố gắng tìm hiểu các nguyên nhân gây ra những cuộc khủng hoảng trên, chúng ta sẽ thấy rằng chúng có nhiều lý do và nguyên cơ khác nhau, ngay cả trong chúng ta.

*(The Compassionate Life)*

### 118. SỰ HÒA ĐỒNG CÁC TÔN GIÁO

Nếu không hiểu rõ giá trị truyền thống của các tôn giáo

bạn thì chúng ta rất khó bày tỏ lòng kính trọng các tín ngưỡng khác biệt. Do đó, sự tôn kính lẫn nhau giữa các đạo giáo là nền tảng thiết yếu cho sự hoà hợp. Chúng ta nên thể hiện tinh thần bao dung, đoàn kết, không phải bởi lý do chính trị hay kinh tế mà đơn giản vì chúng ta nhận thức được giá trị các truyền thống tôn giáo của những người khác. Tôi luôn luôn cố gắng cố võ và khuyến khích cho sự hoà đồng giữa các tôn giáo.

*(The Compassionate Life)*

### 119. SỰ HỢP NHẤT

Trước khi chúng ta biết rõ nguyên do của những cuộc khủng hoảng thì chúng ta vẫn sẵn có tiềm lực và khả năng để chung sống hòa hợp với nhau. Tất cả mọi lý do khác đều là thứ yếu, không quan trọng. Mặc dù có nhiều nguyên nhân gây nên các cuộc khủng hoảng nhưng đồng thời chúng ta cũng có những yếu tố để sống đoàn kết và hợp tác. Đã đến lúc chúng ta cần chú tâm đến sự hợp nhất; nghĩ đến tình người và thực hiện lòng từ bi.

*(The Compassionate Life)*

### 120. SỰ KẾT HỢP GIỮA CÁC TÔN GIÁO

*Tôn giáo thế giới đến từ nhiều nền văn hóa khác nhau. Họ thường phát triển mà không nhận ra ngay cả sự tồn tại của các tôn giáo khác. Đặc biệt đối với những tôn giáo nhất thần, đã không kết hợp với những hệ thống lòng tin về chân lý tuyệt đối và ngay cũng chống lại những tôn giáo khác mình. Mặc dù vậy, cũng có cái gì đó hỗ trợ và kết hợp các tôn giáo lẫn nhau?*

Có, tình thương. Tình thương là một lực lượng thống nhất vượt trên tất cả những cái khác đó. Tất cả những tôn giáo lớn trên thế giới: Phật giáo, Do Thái giáo, Thiên Chúa giáo, Hồi giáo, Khổng giáo, Hindu giáo, Hỏa Thần giáo, Đạo Sik, Đạo thờ lửa vv... đều có một khái niệm chung là suy tôn tình thương. Ý nghĩa tối hậu và thực nghiệm tinh thần của tôn giáo là lòng vị tha. Các bậc đạo sư lớn của nhân loại đều muốn các đệ tử của mình xa rời nghiệp xấu, thực hành hạnh tốt theo lời họ dạy. Tất cả tôn giáo đều tìm đáp án chung cho những vấn đề tồn tại và dạy đạo đức cho đệ tử của họ. Các tôn giáo đều dạy đừng có giết người, ăn trộm, nói láo. Không có các điểm khác lớn nào ở đây. Theo lòng tin của tôi, các Đạo sư nên dạy đệ tử của mình thấy mọi người hay mọi tôn giáo khác như tứ hải giai huynh đệ. Đây mới là cách giúp chúng ta tiếp cận và học hỏi lẫn nhau trong tinh thần khoan dung và hiểu biết.

*(Path of Wisdom, Path of Peace, 66-5)*

### 121. SỰ PHI QUÂN SỰ HÓA

Sự phi quân sự hóa toàn cầu là một vấn đề cần quan tâm của nhiều người. Bước đầu tiên cho mục đích này là lệnh cấm toàn thế giới cho việc thương mại vũ khí và mở rộng vũ khí hạt nhân. Việc tháo dỡ kho vũ khí hạt nhân và cấm thử vũ khí hạt nhân mới đây được xem như một sự khuyến khích bắt đầu cho mục đích này.

*(The Path to Tranquility, 310)*

### 122. SỰ TIẾN BỘ VẬT CHẤT

Ban đầu, điều ấy khiến tôi ngạc nhiên. Mặc dù tôi chưa

bao giờ nghĩ tưởng rằng chỉ sự giàu có vật chất cũng có thể giúp con người vượt qua đau khổ, khi từ Tây Tạng – một vùng đất luôn luôn nghèo nàn, lạc hậu – nhìn vào thế giới phát triển. Tôi đã từng nghĩ sự phồn vinh có thể giúp làm giảm bớt phần nào nỗi khổ đau so với tình trạng hiện nay. Tôi hy vọng sự khổ nhọc thân xác sẽ được giảm thiểu vì đa số mọi người sống trong các nước phát triển kỹ nghệ, dễ thành đạt hạnh phúc hơn so với những kẻ sống trong hoàn cảnh khó khăn chậm tiến.

Thực vậy, sự tiến bộ vượt bực của khoa học và kỹ thuật hình như chẳng mang lại kết quả gì khá hơn. Trong nhiều trường hợp, tiến bộ hầu như không có nghĩa gì khác ngoài những con số lớn hơn của các ngôi nhà đồ sộ, nguy nga ở nhiều thành phố với nhiều xe cộ tấp nập. Hẳn nhiên có sự giảm bớt một vài nỗi đau khổ, đặc biệt là một số bệnh tật. Nhưng tôi thấy hình như không có sự giảm thiểu trên toàn diện.

*(Ethics For The New Millennium)*

### **123. SỰ TỎI THƯỢNG CỦA CON NGƯỜI**

Hôm nay chúng ta đối diện với nhiều vấn đề. Những thiên tai tự nhiên thì chúng ta phải chấp nhận và giải quyết hết sức của mình. Nhưng có những vấn đề do chính con người tạo ra từ hành vi hay đối xử của mình. Hoặc có những vấn đề khởi lên ý thức hệ hoặc chiến tranh tôn giáo. Thật ra tất cả tôn giáo và các hệ thống xã hội khác đều có mục đích chung là mang hạnh phúc đến cho con người. Vì vậy, chúng ta không nên đặt phương tiện lên trên mục

đích, nghĩa là hạnh phúc tối thượng của con người là trên cả vật chất. Điều này cần duy trì trong tất cả các thời đại.

*(The Path to Tranquility, 227)*

### **124. TAI HẠI PHẢN NGHỊCH CỦA VŨ KHÍ NGUYÊN TỬ**

Phương cách chủ yếu để thành đạt nền hòa bình lâu dài là con người cần phải biết tin tưởng, kính trọng, có lòng từ bi và thương yêu lẫn nhau. Duy nhất chỉ có con đường đó. Những mưu toan của các nước siêu cường trên thế giới muốn chinh phục lẫn nhau qua nhiều cuộc chạy đua vũ trang hoặc vũ khí nguyên tử, hóa học, vi trùng hay quy ước đều dẫn đến hậu quả tai hại phản nghịch lại.

*(How To Practice The Way To A Meaningful Life)*

### **125. TẤT CẢ LÀ HUYNH ĐỆ**

Tôi du hành đến nhiều nơi vòng quanh thế giới và khi thuyết giảng trước quần chúng, tôi có cảm nghĩ rằng tôi là một người bà con trong gia đình của họ. Mặc dù chúng tôi có thể mới gặp lần đầu tiên, tôi vẫn xem tất cả như là bạn thân quen. Thực vậy, chúng ta đã biết nhau như những con người cùng chia sẻ các mục đích căn bản là tất cả chúng ta đều muốn có hạnh phúc và không thích khổ đau.

*(How To Practice The Way To A Meaningful Life)*

### **126. TÂY TẠNG TRONG TƯƠNG LAI**

Một Tây Tạng giàu mạnh trong tương lai sẽ tìm cách giúp đỡ những người nghèo đói khổ đau khắp nơi trên thế giới cũng như sẽ bảo vệ thiên nhiên, môi sinh và phát triển cổ võ cho hòa bình. Tôi tin rằng bằng khả năng của dân



tộc Tây Tạng và phối hợp cùng những đức tính tốt của đời sống tâm linh mẫu nhiệm với hành động lợi tha thực tế sẽ giúp chúng tôi có thể đóng góp một cách khiêm nhường cho hạnh phúc của mọi người. Chúng tôi hy vọng sẽ đóng góp vào sự phát triển cho một thế giới tốt đẹp, hòa bình và nhân đạo hơn.

Đây là niềm hy vọng và tâm nguyện của chúng tôi.

### 127. THẾ GIỚI HÒA BÌNH LÂU DÀI

Mặc dù sự thành đạt một nền hoà bình qua việc tu tập cải đổi nội tâm nơi con người là điều rất khó làm, nhưng đó là phương pháp duy nhất cần phải thực hành nếu nhân loại muốn nhìn thấy một thế giới hoà bình lâu dài. Dù cho trong kiếp này tôi chưa thành đạt, nhưng tôi hy vọng các thế hệ tương lai và nhiều đời kế tiếp chúng ta sẽ thực hiện được nền hoà bình vĩnh cửu đó cho nhân loại. Tôi nghĩ mặc dầu khó khăn và điều ấy xem như ảo tưởng, nhưng rất cần thiết và bổ ích, bởi vậy chúng ta phải nỗ lực cố gắng. Do đó, đi tới đâu tôi cũng cổ vũ cho lý tưởng hoà bình thế giới này và khuyến khích mọi người thuộc đủ thành phần trong xã hội nên tích cực hưởng ứng.

*(The Path of Compassion)*

### 128. THẾ GIỚI THU NHỎ

Thế kỷ hiện nay có nhiều biến động. Qua các yếu tố, chính yếu là vật chất, thế giới chúng ta đang sống, ngày càng thu nhỏ lại, đã giúp cho các dân tộc trên quả đất này có nhiều thuận tiện để gặp gỡ, nhóm họp nói chuyện và

thảo luận với nhau. Các cuộc tiếp xúc đó đã tạo nhân duyên tốt đẹp làm tăng trưởng sự hiểu biết về nếp sống, triết lý và tôn giáo sai biệt giữa chúng ta và sự thông cảm này đã hướng dẫn các quốc gia biết kính trọng lẫn nhau. Vì thế giới này đã thu nhỏ lại mà hôm nay tôi mới có thể đến đây để hầu chuyện với quý vị.

*(Kindness, Clarity and Insight)*

### 129. THẾ GIỚI TÂN TIÊN

Khó khăn đối đầu của chúng ta ở đây là làm cách nào để vừa thụ hưởng sự hoà hợp và an bình trong các cộng đồng truyền thống trong khi vẫn được hưởng đầy đủ phúc lợi từ các tiến bộ vật chất trong thế giới hiện nay vào buổi bình minh của thiên niên kỷ mới. Ví dụ, đa số người dân du mục Tây Tạng đều rất vui mừng có được những áo quần sưởi ấm loại mới nhất cho mùa đông, dầu nấu ăn không bốc khói, các thứ thuốc tây công hiệu và một máy truyền hình di động trong lều của họ. Hẳn nhiên không lúc nào tôi muốn từ chối họ có những thứ đó.

Xã hội tân tiền với tất cả những tiện nghi và khuyết điểm đã vươn lên trong một hoàn cảnh của nhiều nguyên nhân và điều kiện. Nếu bảo rằng chỉ cần từ bỏ hết các tiến bộ vật chất ấy, chúng ta có thể khắc phục vượt qua những khó khăn thì thực là quá thiên cận. Như vậy là chúng ta đã quên đi các nguyên do căn bản khác. Hơn nữa, trong thế giới tân tiền vẫn còn nhiều điều đáng lạc quan.

Trên bình diện rộng lớn hơn, chúng ta có thể nói đến sự phát triển về mối quan tâm đến quyền làm người căn

bản trên toàn cầu và theo ý tôi, đây là tiêu biểu cho một sự tiến bộ rất tích cực.

*(Ethics For The New Millennium)*

### **130. THẾ GIỚI THU NHỎ THÌ LÒNG CHÚNG TA CÀNG MỞ RỘNG**

Sự nhận thức rằng chúng ta căn bản đều là những con người đang mong đi tìm hạnh phúc và không thích khổ đau đã giúp rất nhiều trong sự phát triển ý nghĩa của tình anh chị em ruột thịt - một cảm tình nồng nhiệt của tình thương và lòng từ bi đối với những kẻ khác. Đây là điều thiết yếu khi chúng ta đang sống trong một thế giới ngày càng thu nhỏ lại. Nếu mỗi chúng ta ích kỷ chỉ biết nghĩ đến quyền lợi riêng mình mà không quan tâm đến nhu cầu lợi ích của kẻ khác, thì chúng ta không những sẽ gây tai hại cho mọi người mà ngay cả chính chúng ta nữa.

*(The Policy of Kindness)*

### **131. THIÊN CHÍ HÒA ĐỒNG CỦA CÁC TÔN GIÁO**

Chẳng hạn năm 1987 tại Assisi, Ý Đại Lợi, các nhà lãnh đạo và đại biểu nhiều tôn giáo lớn trên thế giới đã tổ chức một hội nghị để gặp gỡ nhau và cầu nguyện cho thế giới hoà bình, mặc dù tôi chẳng hiểu phải chăng sự “Cầu nguyện” này là danh từ chính xác để diễn tả về hành động tụ tập của các tôn giáo này hay không? Nhưng dù sao thì điều quan trọng là những vị đại diện các tôn giáo chính yếu của thế giới đã cùng chung đến một nơi để gặp gỡ và tụng kinh cầu nguyện theo truyền thống mỗi tín ngưỡng riêng của mình. Điều ấy đã xảy ra và tôi nghĩ đây là một

việc làm thiện chí rất có ý nghĩa và xây dựng. Chúng ta cần nỗ lực nhiều hơn nữa nhằm phát triển tinh thần đoàn kết và hoà hợp giữa các tôn giáo trên thế giới hầu giúp con người vượt qua những khó khăn đã gây nên sự phân hoá trong cộng đồng nhân loại.

*(The Compassionate Life)*

### **132. THIÊN CHÚA VÀ PHẬT GIÁO**

Thiên chúa và Phật giáo trên căn bản có lời dạy giống nhau. Thế giới bây giờ trở nên nhỏ hơn vì phương tiện truyền thông của vệ tinh. Với sự phát triển đó, nhiều tôn giáo và nền văn hóa khác nhau trở nên gần nhau hơn. Tôi nghĩ điều này rất tốt. Nếu chúng ta hiểu cách sống, suy nghĩ, triết lý và tôn giáo khác nhau thì sẽ đóng góp cho sự hiểu biết lẫn nhau. Từ chỗ hiểu biết lẫn nhau, chúng ta sẽ phát sanh lòng kính trọng lẫn nhau. Từ đó, chúng ta sẽ phát triển sự hòa hợp và thống nhất chân thật. Tôi luôn luôn cảm thấy rằng sự phát triển bên trong này là cái gì đó rất quan trọng cho loài người.

*(Ocean of Wisdom, 9)*

### **133. THÔNG điệp CHO THIÊN NIÊN KỶ NĂM 2000**

Thế kỷ 20 đầy xung đột và chiến tranh. Từng bước, chúng ta bảo đảm thế kỷ tới sẽ có đặc tính bất bạo động và đối thoại, là điều kiện tiên quyết để cùng hiện hữu bên nhau trong hòa bình. Xã hội nào cũng có những khác biệt và xung đột. Tuy vậy, chúng ta cần phát triển niềm tin tưởng rằng: đối thoại và tình bạn là một đường lối chính

chấn để tránh bạo động. Trước thiên kỷ mới, điều mọi người cần thực hiện là tăng cường tinh thần trách nhiệm đối với quốc tế.

### 134. THÔNG điệp CHUNG CỦA CÁC TÔN GIÁO

Những tôn giáo ra đời vào các thời điểm và nơi chốn khác nhau. Tôi nghĩ rằng mọi tín ngưỡng đều giúp con người phát triển các tánh tốt và diệt trừ những tánh xấu. Nhiều tôn giáo lớn trên thế giới đều truyền đạt chung một bức thông điệp tình thương và lòng từ bi, mặc dù sự diễn đạt giáo lý có khác nhau. Mọi tín ngưỡng đều dạy con người biết thương yêu, lắng nghe và tha thứ cho nhau, cũng như xây dựng và phát triển các đức tánh tốt nơi con người.

Qua nhiều thế kỷ, hàng triệu nhân loại đã tiếp nhận nguồn phúc lợi vô biên từ các tôn giáo. Nhưng rất tiếc những tín ngưỡng khác biệt nhau đó đã gây nên sự xung đột hận thù, khủng bố và chiến tranh. Nếu hiểu biết rằng mục đích chung của các tôn giáo là nhằm hướng dẫn đào luyện chúng ta trở thành những con người đạo đức lương thiện thì chúng ta nên kính trọng tất cả các tôn giáo.

*(Live In A Better Way)*

### 135. THUỐC TỐT

*Thưa ngài không phải các tôn giáo nào cũng chịu chia sẻ quan điểm của mình, đặc biệt những ý kiến khác nhau về việc phục vụ con người đã quá nhiều trong các thư viện của thế giới?*

Nếu chúng ta trải qua quá nhiều thời gian để bàn về

những luận thuyết khác biệt giữa các tôn giáo đã khởi lên trong điều kiện văn hóa và lịch sử, chúng ta sẽ bị kẹt vào biển luận thuyết vô tận. Cá nhân tôi thì chú tâm vào công việc hàng ngày và cống hiến sức lực của mình trong việc làm những điều tốt trong xã hội.

Có thể chúng ta sẽ so sánh về phương pháp trị bệnh của các tôn giáo. Vị bác sĩ tài là vị biết chính xác thuốc nào thích hợp cho bệnh nhân. Mục đích của các phương tiện là giúp bệnh nhân lành bệnh. Tôi cũng so sánh với tôn giáo thế giới về các món ăn tâm linh khác nhau theo nhu cầu của từng bệnh nhân. Mặc dù có những điểm khác về triết lý nhưng điểm quan trọng chung là cùng nhau cống hiến cho một thế giới hòa bình và nhân dân an lạc.

*(Path of Wisdom, Path of Peace, 67)*

### 136. THƯỢNG ĐẾ ĐÃ NGỦ

Hình như Thượng đế đã ngủ ở đâu đó. Tôi nói giỡn cho vui, nhưng chúng ta có thể tưởng tượng từ khi chúng ta không có công nhận sự sáng tạo của Thượng đế thì ngài phải đi ngủ thôi. Thật ra, nếu ngài đi ngủ ở đâu đó thì chúng ta phải đánh thức ngài dậy. Không ai được đổ tội do Chúa làm mà tất cả là do nhân duyên quả báo của chính chúng ta. *(The Path to Tranquility, 247)*

### 137. TIẾP TẾ VŨ KHÍ GIẾT NGƯỜI

Dĩ nhiên mọi người đều chỉ trích Saddam Hussein và ai cũng biết rằng ông ta là người tàn ác, đã có nhiều hành

động sai lầm trong các vấn đề chính trị. Saddam Hussein cũng là nhà độc tài và dĩ nhiên con người độc tài thì rất nguy hiểm, có thể gây tai hại cho những kẻ khác.

Nhưng nếu không có quân đội và vũ khí thì Saddam Hussein không thể trở thành lãnh tụ độc tài được. Ai là người đã cung cấp vũ khí cho ông ta? Những người đã tiếp tế khí giới cho Saddam Hussein cũng phải chịu trách nhiệm. Nhiều quốc gia Tây Phương đã cung cấp vũ khí cho ông ta mà không nghĩ đến hậu quả khốc hại của nó. Chỉ biết có tiền và luôn luôn nghĩ đến việc bán vũ khí để kiếm lời là một điều thực khủng khiếp. Có lần tôi gặp một phụ nữ người Pháp đã từng sống nhiều năm tại Beirut thủ đô của Lebanon. Bà buồn bã kể cho tôi hay rằng trong thời gian xảy ra cuộc khủng hoảng chính trị tại Beirut, ở góc phố này, một số người đã bán vũ khí để thu lợi nhuận và cùng ngày đó, tại một khu vực khác trong thành phố, nhiều thường dân vô tội đã bị sát hại bởi chính các khí giới đó.

*(The Compassionate Life)*

### **138. TÔI KHÔNG CÓ GẮNG CHUYÊN ĐẠO BẤT CỨ AI**

Đạo Phật không phải là tôn giáo hay lời giải của một số người. Nhiều tôn giáo đáp ứng nhu cầu của nhiều người khác nhau. Tôi không cố gắng chuyên đạo bất cứ ai. Cái mà tôi cố gắng giải thích là chúng tôi là những đệ tử của Phật có thể cống hiến cho nhân loại những ý tưởng và giá trị đạo Phật của chúng tôi.

*(The Dalai lama's Little Book of Inner Peace, 189)*

### **139. TỘI TỬ HÌNH**

Tôi hoàn toàn chống đối luật tử hình. Những Lama trước tôi cũng bãi bỏ luật tử hình tại Tây Tạng. Tử hình thật là một bạo động dã man. Thật nguy hiểm vì nó có thể dẫn đến những bạo động khác. Hành phạt cao nhất nên là chung thân chứ không nên tử hình tàn nhẫn.

*(The Path to Tranquility, 248)*

### **140. TÔN GIÁO**

Tôn giáo là phương tiện tốt nhất giúp chúng ta thức liễm thân tâm để làm các việc lành. Tôn giáo tồn tại không ngoài mục đích hướng dẫn con người kiểm soát tâm của mình nhằm cải đổi những ý tưởng xấu ác như giận hờn, tham lam, ngã mạn, ganh ghét và hận thù trở thành các đức tính tốt. Khi nhận thức bản chất tai hại của những ác niệm, chúng ta cần thực hành tôn giáo để chế ngự, diệt trừ chúng và theo Phật giáo đại thừa, chúng ta tu tập như vậy không những chỉ lợi ích cho chính mình mà còn cứu giúp được nhiều người khác.

### **141. TÔN GIÁO CẢI THIỆN NỘI TÂM CON NGƯỜI**

Mỗi tín ngưỡng có một giá trị riêng thích hợp cho một số người với tâm tình và nếp sống tinh thần khác nhau. Trong thời đại con người dễ dàng giao hảo và liên lạc như hiện nay, chúng ta cần nỗ lực cố gắng tìm hiểu học hỏi nơi các tôn giáo bạn. Điều này không có nghĩa là chúng ta chủ trương gom tất cả tôn giáo lại làm một mà nên công nhận mục đích chung lợi ích của nhiều tôn giáo cũng như giá trị

các phương tiện tu hành sai biệt của chúng nhằm cải thiện nội tâm con người.

*(Universal Responsibility and The Good Heart)*

#### 142. TÔN GIÁO CỨU RỖI

Điều tôi muốn nói ở đây là những người theo giáo lý hữu thần thì họ đặt niềm tin căn bản vào Thượng Đế là đấng tạo lập nên thế giới vũ trụ hiện hữu. Chẳng hạn, các tín đồ Thiên Chúa không chấp nhận lý thuyết luân hồi, cho nên họ không tin có đời trước và kiếp sau. Họ chỉ biết cuộc sống hiện tại và tin rằng, chính đời sống này là do đức Chúa Trời tạo dựng nên. Do vậy, họ cảm thấy sống gần gũi kính yêu dưới sự che chở và cứu rỗi của Ngài. Hơn nữa, giáo lý Thiên Chúa cũng dạy chúng ta nên mến thương đồng loại, vì tất cả mọi người đều là con của Chúa và do đức Chúa Trời tạo ra. Cho nên, tôi nghĩ những ai theo Thiên Chúa, đã từng khuyên bảo kẻ khác thờ kính mến yêu Chúa mà chính họ lại không biết thương yêu và giúp đỡ những kẻ khốn cùng nghèo khổ thì đó thực là điều không thể có.

#### 143. TÔN GIÁO HỮU THẦN & VÔ THẦN

*Phật giáo Tây Tạng nghĩ thế nào về tôn giáo vô thần và có thần?*

Phật giáo và Đạo Lão thể được xem là những tôn giáo vô thần. Do Thái giáo, Hồi giáo và Thiên Chúa giáo tin vào có đấng sáng tạo ra thế giới. Mỗi tôn giáo có cách giảng khác nhau về sự sáng tạo thế giới, lý nhân quả của hạnh

phúc và khổ đau. Phật giáo được xem là đạo vô thần bởi vì đạo Phật không tin có một đấng sáng tạo thế giới, nhưng đạo Phật tin có những bồ tát đã trải qua tiến trình thanh tịnh tâm linh. Mỗi một chúng sanh đều có tiềm năng đạt đến quả vị cao nhất. Đạo Phật cũng tin có nhiều loại chúng sanh khác nhau. Học thuyết căn bản của đạo Phật là Tứ diệu đế. Đạo Phật không tin vào Thượng đế trong khi các đạo khác thì xem đây như là căn bản. Nhưng điểm chung của các tôn giáo là tình thương và sự thân thiện khiến con người trở nên tốt hơn. Trong đạo Phật, đại bi tâm (Mahakaruna) hướng đến tất cả mọi loài là điều quan trọng nhất trong Phật giáo đại thừa. Chúng tôi có thể phát nguyện sẽ không nhập niết bàn nếu còn một chúng sanh nào còn khổ trên trần gian. Chúng tôi có thể phát triển lòng từ nhiều hơn nữa bởi lẽ tình thương vô hạn không có biên giới.

*(Path of Wisdom, Path of Peace, 51-2)*

#### 144. TÔN GIÁO LÀ PHƯƠNG TIỆN CỦA NĂNG LỰC

*Tại sao lại có khoảng cách giữa tôn giáo và thực tế? Tại sao lại có nhiều cuộc chiến tranh đẫm máu mặc dù mục đích của các tôn giáo là tạo hòa bình thế giới. (Như ở phía bắc của Ái Nhĩ Lan (Northern Ireland) và sự mâu thuẫn vô nhân đạo ở Cựu Yugoslavia đã xảy ra giữa các tôn giáo?)*

Thật là đáng tiếc, tôn giáo đã bị sử dụng như là một dụng cụ của quyền lực để bắt người này nghe theo người kia. Trong những trường hợp này thì đây không phải là động cơ tôn giáo mà chỉ là cho mục đích ích kỷ của mình

khiến cho tôn giáo càng có nhiều mâu thuẫn xảy ra. Cho nên đối với tôi, sự trải rộng tôn giáo của tôi cũng quan trọng nhưng quan trọng hơn trong tình hình hiện nay là sự ngòai lại với nhau giữa các tôn giáo.

*(Path of Wisdom, Path of Peace, 67)*

#### **145. TÔN GIÁO THÍCH HỢP**

*Tôn giáo là con đường thực hành thích hợp trong thế giới hiện đại?*

Tín ngưỡng rõ ràng đang còn phù hợp với thế giới ngày nay. Con người, bất luận là ngày nay hay 100, 1.000, 4.000, hay 5.000 năm trước, căn bản vẫn giống nhau. Dĩ nhiên, có một số các nền văn hóa và phương cách sinh hoạt đã thay đổi, nhưng chúng ta vẫn không khác nhau là những con người. Do đó, các vấn đề căn bản và khổ đau của con người như sự già, bệnh, chết, tranh chấp và mọi thứ phiền não khác vẫn còn đó. Tôi không biết hình dáng của con người sẽ như thế nào, khoảng 10.000 hay 100.000 năm sau, không ai rõ được. Nhưng trong vài ngàn năm tới, tôi nghĩ con người bản chất vẫn giống nhau. Cho nên, tôi tin rằng nhiều tôn giáo khác biệt thực tế vẫn còn gắn liền với các vấn đề và nỗi khổ đau căn bản của kiếp người. Trên bình diện đó, vì sự khổ và bản chất của con người không có gì thay đổi, do vậy, tôn giáo vẫn còn cần thiết.

*(Book of Love and Compassion)*

#### **146. TÔN GIÁO THỎA MÃN NHU CẦU TÂM LINH**

Mấy ngày qua, tôi có dịp nói chuyện với ông Thống đốc tiểu bang Sikkim (Ấn Độ) về vấn đề là người Phật tử

không tin đấng Thượng Đế toàn năng. Các triết gia phái Số Luận (Samkhya) thuộc Ấn Độ giáo và những tu sĩ đạo Kỳ Na (Jaina) cũng không chấp nhận Thượng Đế. Nhiều tôn giáo khác lại tin tưởng vào Thượng Đế. Do đó, các bạn thấy rằng có sự khác biệt lớn lao giữa các tôn giáo. Tín ngưỡng này tin, tôn giáo khác lại không tin Thượng Đế. Nhưng các bạn không nên nhận xét vấn đề chỉ trên khía cạnh đó mà chúng ta cần nghiên cứu và tìm hiểu rõ về giáo lý không tin Thượng Đế. Tôi nghĩ rằng nó cũng chẳng khác gì triết lý chấp nhận có Thượng Đế bởi lẽ cả hai đều hướng dẫn các tín đồ tu tập để trở thành những con người tốt. Tâm thức và ý tưởng của mọi người khác biệt nhau cho nên một triết lý không thể đáp ứng cho số đông mà cần có nhiều giáo lý để thỏa mãn nhu cầu tâm linh cho đủ hạng người trong xã hội.

*(Universal Responsibility and The Good Heart)*

#### **147. TÔN GIÁO TRONG QUÁ KHỨ VÀ HIỆN NAY**

Thời xưa, khi các cộng đồng nhân loại sống hoàn toàn cách biệt cho nên sinh hoạt của những tôn giáo cũng ít liên hệ với nhau, do đó mỗi địa phương có một tín ngưỡng riêng là điều hợp lý. Nhưng ngày nay tình hình đã thay đổi và cuộc sống của xã hội con người cũng hoàn toàn khác hẳn. Cho nên, hiện tại điều chủ yếu là chúng ta nên chấp nhận sự có mặt của nhiều tôn giáo và để phát triển tinh thần kính trọng các tín ngưỡng khác biệt, chúng ta cần tạo sự thông cảm, đoàn kết và thân hữu giữa các đạo giáo với nhau. Được vậy, các tôn giáo trên thế giới mới có thể đóng góp

hữu ích, mang phúc lợi và hạnh phúc đến cho con người.

*(The Compassionate Life)*

#### **148. TRÁCH NHIỆM TOÀN CẦU**

Tuy rằng có dấu hiệu phân hóa trầm trọng giữa những nước giàu và nghèo và giữa các nhóm người phú quý và bần cùng trong một quốc gia, nhưng sự nứt rạn mâu thuẫn giữa những nền kinh tế này có thể hàn gắn chữa lành nhờ ý thức mạnh mẽ về sự hỗ tương giúp đỡ và trách nhiệm toàn cầu. Dân tộc của quốc gia này nên đối xử với dân tộc của đất nước khác như tình anh chị em ruột thịt nhằm góp phần vào sự phát triển tiến bộ chung cho quê hương của họ.

*(How To Practice The Way To A Meaningful Life)*

#### **149. TRÁCH NHIỆM VỀ MÔI TRƯỜNG**

Nửa đầu của thế kỷ 20, chúng ta ít biết về trách nhiệm đối với quả địa cầu. Vô số công ty trải rộng và thải những ô nhiễm vào trong thiên nhiên. Không một ai để ý việc này. Kết quả là tiêu diệt phần lớn bầu khí quyển của 65 tỷ năm. Là những phật tử, chúng tôi cũng chống đối việc này. Trong quá khứ, những hậu quả lâu dài về hành động của chúng ta, ít có bằng chứng. Nhưng hôm nay, nhờ khoa học và kỹ thuật, chúng ta có khả năng mang lại lợi ích lớn hoặc là tai hại khủng khiếp lớn.

Mối hăm dọa về vũ khí hạt nhân và khả năng con người có thể tiêu diệt môi trường đã báo động. Và có một hiện tượng hầu như không thể nhận ra nữa là sự cạn kiệt tài nguyên thiên nhiên và đặc biệt là sự xói mòn của đất.

Những điều này thật nguy hiểm bởi vì một khi chúng ta nhận ra rõ thì chúng ta đã quá trễ.

Hành tinh này là ngôi nhà của chúng ta. Hãy chăm sóc thế giới này. Hãy chăm sóc trái đất như là người mẹ của mình. Người mẹ thật tốt và nhẫn nại với những gì mình làm. Khi thời gian đến, khi năng lực hủy diệt của chúng ta quá mạnh đến nỗi người mẹ phải gọi chúng ta nhìn lại mình. Vấn đề bùng nổ dân số cũng là một dấu hiệu tiêu diệt thiên nhiên? Thiên nhiên có sức chứa giới hạn của mình.

*(The Dalai lama's Little Book of Inner Peace, 145)*

#### **150. TRÁI ĐẤT KHÔNG CÓ RANH GIỚI**

Hãy nhìn kỹ những vấn đề khó khăn mà nhân loại đang phải đối đầu hiện nay, chúng ta nhận thấy rằng tất cả đều do chúng ta gây ra. Tôi không nói đến các tai trời ách nước mà những cuộc khủng hoảng chính trị hay chiến tranh đẫm máu, phần lớn đều do con người tạo nên; bắt nguồn từ quốc gia chủ nghĩa hoặc tranh chấp biên giới giữa các nước với nhau. Nếu từ ngoài không gian vũ trụ nhìn xuống thế giới này, chúng ta chẳng thấy biên giới gì cả, nhưng duy nhất chỉ là một quả đất nhỏ mà thôi. Vì chúng ta vạch đường ranh giới giữa quốc gia này với đất nước kia, từ đó chúng ta mới nảy sinh ý tưởng phân biệt giữa chúng ta và người khác; sắc dân này với chủng tộc nọ. Khi chúng ta có óc kỳ thị phân chia như vậy, chúng ta khó nhận thấy được thực trạng của vấn đề. Tại nhiều nước ở Châu Phi và gần đây, một vài quốc gia Đông Âu như

Nam Tư chẳng hạn, mọi cuộc tranh chấp xảy ra tại đó đều do óc hẹp hòi vì chủ nghĩa quốc gia.

*(An Open Heart)*

#### **151. TRÁNH SỰ TRANH CHẤP**

Sự giận dữ và căm thù không thể mang lại tinh thần hòa hợp. Hành động kiểm soát vũ khí và giải trừ quân bị khó đạt kết quả tốt trong sự tranh chấp và lên án kết tội lẫn nhau. Những thái độ thù nghịch chỉ đổ thêm dầu vào lửa. Trái lại, nhờ sự thông cảm hiểu biết và kính trọng lẫn nhau, từ từ sẽ giúp cho tình hình lắng dịu tránh khỏi phải đối đầu xung đột. Chúng ta cần thấy rõ điều mâu thuẫn thường xảy ra giữa sự lợi ích ngắn hạn và tai hại dài hạn.

*(Universal Responsibility and The Good Heart)*

#### **152. TRẬT TỰ THẾ GIỚI**

Hằng ngày, qua báo chí, đài phát thanh, truyền hình và trên mạng lưới (internet), chúng ta đọc nghe và xem thấy nhiều tin tức về khủng bố, tội ác và chiến tranh xâm lược. Những bản báo cáo và thông tin đó đã trở thành đề tài thu hút nhiều ký giả, độc giả cũng như khán thính giả. Tuy nhiên, đa số mọi người đều không thích sự tàn phá, giết chóc và rất ít trong số hơn năm tỷ người trên quả đất này ham muốn chiến tranh. Phần đông chúng ta ai cũng ước mong được sống trong hòa bình.

*(The Spirit of Tibet - Vision for Human Liberation)*

#### **153. TRẬT TỰ THẾ GIỚI MỚI**

Khi viếng thăm Hoa Kỳ năm 1991, tôi có dịp được gặp

Tổng thống George Bush tiền nhiệm trước đây. Vào lúc đó, tôi có thảo luận với tổng thống về “Trật Tự của Thế Giới Mới” và tôi đã nói với Tổng thống rằng “Thế giới mới chỉ có thể ổn định với tâm từ bi, và tôi không chắc là Trật Tự Thế Giới có duy trì được hay không nếu thiếu lòng từ bi.”

*(The Compassionate Life)*

#### **154. TỰ CHỌN TÔN GIÁO THÍCH HỢP**

Trong tôn giáo không có biên giới quốc gia hay do con người tạo ra. Bất cứ dân tộc hay cá nhân nào cũng có thể theo tôn giáo khi nhận thấy có lợi ích cho họ. Điều quan trọng của mỗi tín đồ là tự chọn lựa cho mình một tôn giáo thích hợp nhất. Tuy nhiên tôi tin rằng khi một người theo tôn giáo đặc biệt như Phật giáo không có nghĩa là họ chống đối lại tín ngưỡng khác hay quay lưng với chính cộng đồng của họ.

*(Universal Responsibility and the Good Heart)*

#### **155. TÙ NHÂN**

Tôi nhận thấy trong xã hội tiến bộ ngày nay, thực là điều sai lầm khi chúng ta chối bỏ không quan tâm đến các tù nhân phạm tội. Vì điều này khiến tù nhân mất cơ hội để cải thiện hoàn lương. Họ không có dịp sửa đổi mong trở thành những con người biết sống có kỷ luật và trách nhiệm. Tôi nghĩ rằng để cứu giúp các tù nhân phạm pháp này, chúng ta nên gửi đến họ những lời khuyên thành thật như sau: «Các bạn là những phần tử trong xã hội của



chúng tôi. Các bạn cũng có một ngày mai tươi sáng. Chúng tôi mong rằng quý vị nên sửa đổi những hành động lầm lỗi của mình và tương lai đừng bao giờ tái phạm nữa. Chúng tôi hy vọng quý vị sẽ sống một cuộc đời lương thiện và trở thành những người công dân tốt ».

*(An Open Heart)*

#### **156. TƯƠNG LAI CỦA NHÂN LOẠI**

Tôi tin tưởng rằng nếu mọi người trên thế giới này có tâm từ bi và luôn biết thực hành đức tánh bất bạo động trong cuộc sống hàng ngày của mỗi cá nhân thì chắc chắn thế kỷ tương lai toàn thể nhân loại sẽ sống trong một thế giới hòa bình và an lạc vĩnh cửu.

*(The Spirit of Tibet - Vision for Human Liberation)*

#### **157. VẬT CHẤT & TINH THẦN**

Chúng ta phải cố gắng giữ thăng bằng giữa tiến bộ vật chất và giá trị tinh thần. Kỹ thuật, khoa học và sự tiến bộ chỉ giúp cho đời sống bên ngoài dễ hơn, nhưng chúng không thể giúp thay đổi bất cứ những vấn đề nền tảng nào của con người.

*(Cover of Path of Wisdom, Path of Peace)*

#### **158. VÌ MỌI NGƯỜI**

Công việc của con người là giúp người khác. Đây là lời dạy của tôi, lòng tin và thông điệp của tôi. Vấn đề căn bản là nên có mối quan hệ tốt hơn giữa các con người và đó là những gì mà tôi góp sức vào.

*(The Path to Tranquility)*

#### **159. XÃ HỘI LÝ TƯỞNG**

Chỉ có tiến bộ về vật chất thì không đủ để đạt đến một xã hội lý tưởng. Ngay cả ở những nước có nền vật chất phát triển thì những vấn đề tinh thần vẫn sanh khởi. Xã hội được ổn định hay xáo trộn trong xã hội tùy thuộc vào thái độ của người dân. Vì vậy, sự phát triển tinh thần hòa hợp với sự phát triển vật chất là quan trọng.

*(The Path to Tranquility, 14)*

#### **160. XÂY DỰNG XÃ HỘI VĂN MINH**

Là con người, căn bản chúng ta đều giống nhau. Tất cả chúng ta đều sống chung trên quả đất này. Mọi người đều có cùng một ước nguyện là muốn sống hạnh phúc và không thích khổ đau. Tất cả chúng ta đều yêu thương chính mình và mong gặp điều may mắn. Hiện nay, về phương diện phát triển đời sống vật chất, chúng ta đã thành đạt rất nhiều điều và mọi quốc gia trên hành tinh này đang nhắm đến một cuộc sống toàn hảo và xây dựng một xã hội văn minh phồn thịnh hơn.

*(Live In A Better Way)*

#### **161 XEM QUYỀN LỢI CỦA NGƯỜI KHÁC NHƯ CHÍNH MÌNH**

Thế giới ngày nay đòi hỏi chúng ta phải chấp nhận tính chất duy nhất của một cộng đồng nhân loại. Thời xưa, các gia đình, đoàn thể và bộ lạc đều sống rời rạc cách xa nhau. Nhưng ngày nay, bất cứ biến cố gì xảy ra tại một quốc gia nào thấy đều ảnh hưởng đến toàn cả thế giới. Cho nên chúng ta cần nhận thức rằng khi ở địa phương gặp phải vấn đề khó khăn thì các nơi khác đều gánh chịu hậu quả

chung của nó. Nếu chúng ta sống biệt lập với óc kỳ thị, phân chia về quốc gia, chủng tộc, chủ nghĩa hay tôn giáo thì chúng ta rất khó thành công trong cuộc đời. Chúng ta nên đoàn kết, biết tương trợ giúp đỡ lẫn nhau và luôn luôn xem quyền lợi kẻ khác như của chính mình.

*(The Spirit of Tibet - Vision for Human Liberation)*

#### **162. XIN RA TAY TIẾP GIÚP**

Tất cả chúng ta sống trên hành tinh này. Chúng ta là anh em trong một đại gia đình với thân thể giống nhau, cấu trúc giống nhau, nhu cầu và vấn đề giống nhau. Chúng phải cống hiến những gì có thể để hoàn thiện tiềm năng của con người và cải thiện chất lượng sống của con người. Nhân loại đang kêu cứu. Những ai có khả năng giúp đỡ mọi người. Đây là lúc phải ra tay tiếp giúp.

*(The Path to Tranquility, 382)*

#### **163. Ý CHÍ CỦA THẾ HỆ HIỆN TẠI**

Sự thành công hay thất bại của nhân loại trong tương lai căn bản tùy thuộc vào ý chí và sự quyết tâm của thế hệ hiện tại. Nếu chính chúng ta không biết sử dụng mọi khả năng ý chí và trí tuệ của mình vào công việc lợi ích này thì không ai khác có thể bảo đảm sự an toàn cho tương lai và thế hệ sắp tới của chúng ta. Chúng ta không thể hoàn toàn chỉ trích, đổ lỗi cho các chính trị gia hay những phần tử trực tiếp có trách nhiệm đến các vấn đề trên mà cá nhân chúng ta cũng có phần nào chịu trách nhiệm.

*(The Compassionate Life)*

#### **164. Ý THỨC TRÁCH NHIỆM TOÀN CẦU**

Sự việc này trở nên rõ ràng hơn trong thời hiện đại. Chúng ta biết rằng, chẳng hạn ngày nay nếu gây ra một cuộc chiến tranh nguyên tử thì đó là một hành động tự sát hay làm ô nhiễm bầu không khí và biển cả nhằm thu được các quyền lợi ngắn hạn sẽ dẫn đến kết quả là hủy diệt sự sống căn bản của chúng ta. Vì những cá nhân và quốc gia ngày càng phải sống liên hệ và tùy thuộc với nhau nhiều hơn cho nên không có cách nào khác là chúng ta cần phải kêu gọi đến ý thức trách nhiệm phổ quát toàn cầu.

*(The Policy of Kindness)*

\* \*

## SÁCH THAM KHẢO

365 Dalai Lama: Daily Advice from the Heart. The Dalai Lama. Edited by Matthieu Richard. London: Harper Collins. 2004.

Advice on Dying and living a Better life. His Holiness Dalai Lama. Edited by Jeffrey Hopkins. New York: Atria Book. 2002.

An Open Heart: Practicing Compassion in Everyday Life. The Dalai Lama. Edited by Nicholas Vreeland. 2001.

Buddhism in the West: New Dimensions. Michael Toms. California: Hay House. 1998.

Dalai Lama, My Son: A Mother's Story. Diki Tsering. New York: Viking Arkana. 2000.

Ethics for the New Millennium. The Dalai Lama. Great Britain: Harper Perennial. 1991.

Emotional Awareness: Overcoming the Obstacles to Psychological Balance and Compassion. Forward by Danial Goleman. New York: Times Books. 2008.

How to Be Compassionate: A Handbook for Creating Inner Peace and a Happier World. His Holiness The Dalai Lama. New York: Atria Books. 2011.

How to Practice: The Way to a Meaningful Life. His Holiness The Dalai Lama. Edit by Jeffery Hopkins. New York: Atria Books. 2002.

Imagine All the People: A Conversation with the Dalai Lama on Money, Politics, and Life as It Could Be. The Dalai Lama. Boston: Wisdom Publications. 1999.

Live in a Better Way: Reflections on Truth, Love, and Happiness. The Dalai Lama. New York: Penguin Compass. 2002.

Ocean of Wisdom: Guidelines for living Dalai Lama. The Dalai Lama. New Mexico: Clear Light. 1989.

Path of Wisdom, Path of Peace: A Personal Conversation with the Dalai Lama. The Dalai Lama. New York: Crossroad. 2004.

The Art of Happiness: A Handbook for Living. The Dalai Lama and Howard C Cutler M.D. New York: Riverhead Books. 10<sup>th</sup> Edition. 2009.

The Art of Happiness in a Troubled World. The Holiness Dalai Lama and Howard C Cutler M.D. New York: Crown Publishing. 2009.

Transforming the Mind: Teaching on Generating Compassion. London: Thorsons. 2000.

The Dalai Lama's Little Book of Inner Peace: The Essential Life and Teachings. The Dalai Lama. Virginia: Hampton Roads. 2009.

The Path to Tranquility: Daily Wisdom. The Dalai Lama. Compiled and Edit by Renuka Singh. New York: Penguin Compass, 1998.

Worlds in Harmony: Compassionate Action for a Better World. The Dalai Lama. California: Parallax Press. 2008.

Worlds in Harmony: Dialogues on Compassionate Action. The Dalai Lama. California: Parallax. 1992.

Cho và Nhận. Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ 14. HT Thích Trí Chơn chuyển ngữ. Nhà Xuất Bản Phương Đông. 2010.

### WEBSITE

[www.dalailama.com](http://www.dalailama.com)

[www.quangduc.com/14th\\_Dalai\\_Lama](http://www.quangduc.com/14th_Dalai_Lama)

[www.buddhismtoday.com/14th\\_Dalai\\_Lama](http://www.buddhismtoday.com/14th_Dalai_Lama)

[www.en.wikipedia.org/wiki/14th\\_Dalai\\_Lama](http://www.en.wikipedia.org/wiki/14th_Dalai_Lama)

## MỤC LỤC CHI TIẾT

### Mục Lục Chương 4

#### QUAN ĐIỂM CỦA ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA VỀ ĐẠO PHẬT, TÔN GIÁO, XÃ HỘI & CHÍNH TRỊ

1. An lạc nội tâm và khoa học
2. Bản án tử hình
3. Bản chất giống nhau
4. Bạn thuộc đạo nào thì không quan trọng
5. Bảo vệ môi trường
6. Bảo vệ sự sống
7. Bảo vệ trái đất
8. Bất bạo động
9. Bất bạo động không có nghĩa là tiêu cực
10. Bất bạo động và lý Nhân Duyên
11. Bom nguyên tử tại Hiroshima
12. Cải Đạo
13. Cải thiện hoàn cảnh
14. Cải thiện kinh tế
15. Cần thời gian để thay đổi
16. Cao nguyên Dharamsala
17. Chấm dứt hành động bán vũ khí
18. Chấp nhận nếp sống tôn giáo
19. Chỉ có một tôn giáo thế giới trong thời hiện đại này?
20. Chiến tranh
21. Chính trị
22. Chính trị và Tu tập
23. Chung một gia đình
24. Chúng ta và người khác

25. Cơ hội tốt
26. Có thể không có tôn giáo
27. Công hiến của Phật giáo
28. Cộng sinh, cộng tồn
29. Cuộc sống toàn cầu
30. Da đen & da trắng
31. Đặc trưng của nếp sống tân tiến
32. Đại gia đình
33. Đạo đức của Khoa học gia
34. Đạo đức xã hội
35. Đạo Phật đưa ra những nguyên nhân logic
36. Đạo Phật là khoa học về tâm linh
37. Đạo Phật thích ứng
38. Đạo Phật uyên thâm
39. Đầu tư vào ngành giáo dục
40. Đi một ngày đàng, học một sàng khôn
41. Điểm chung của các tôn giáo
42. Điều bất an đã theo cùng với sự đô thị hóa
43. Đối thoại
44. Đóng góp
45. Đồng là con người
46. Đức Phật đã hoàn thành bổn phận
47. Giá Trị của mỗi tôn giáo
48. Giá trị nhân bản
49. Giá trị nhân bản của sự sinh tồn
50. Giai cấp
51. Giải Nobel
52. Giải quyết vấn đề
53. Giải trừ quân sự

54. Giải trừ vũ khí bên trong
55. Giáo dục trẻ em
56. Hai loại tôn giáo
57. Hai ý thức hệ
58. Hành tinh của chúng ta
59. Hòa bình
60. Hòa bình đích thực?
61. Hòa bình thế giới
62. Hòa hợp giữa các quốc gia
63. Hoàng thái Hậu Anh Quốc
64. Hợp tác
65. Hướng đến mục đích hòa hợp thế giới
66. Hy vọng mặc dù có mâu thuẫn
67. Kẻ thù của Tôn giáo
68. Kêu gọi giáo dục người dân ở những đất nước thứ ba
69. Khí giới giết người
70. Khoa học
71. Khoa học Tây phương & Triết lý đông phương
72. Khoa học và tôn giáo
73. Không cản trở thành một người có tôn giáo
74. Không có Đấng tạo hóa
75. Không có ngăn cách giữa các quốc gia
76. Không đối nghịch
77. Không kỳ thị tôn giáo
78. Không phân chia giai cấp
79. Không tách rời xã hội
80. Không thích chiến tranh
81. Không xem tôn giáo là quan trọng
82. Kính trọng bạn đạo

83. Kính trọng các tôn giáo khác
84. Lịch sử nhân loại
85. Liên hiệp các quốc gia
86. Liên tôn giáo
87. Loài người giống nhau
88. Lòng tin bất động với lý Tứ-đế
89. Lòng từ bi cần được xem như là một tôn giáo phổ biến toàn cầu
90. Luật căn bản của thiên nhiên vũ trụ
91. Mở tâm khoan dung nhìn nhau
92. Môi sinh là vấn đề khó nhất
93. Môi trường
94. Môi trường thuận lợi
95. Mục đích của các tôn giáo
96. Mục đích của cuộc sống
97. Mục đích của khoa học
98. Nền dân chủ
99. Nền tảng cho sự phát triển tâm linh
100. Nền tảng của sự sống
101. Ngôi nhà duy nhất
102. Niềm vui tôn giáo
103. Nỗi đau chung
104. Nước Hoa kỳ
105. Ô nhiễm môi trường
106. Phật giáo thích hợp cho thời hiện nay
107. Phật giáo và các tôn giáo khác
108. Phát triển ý thức của loài người
109. Phật tử
110. Phương tiện truyền thông

111. Quyền lực của súng đạn  
112. Sống ly hương  
113. Sự công tòn  
114. Sứ giả hòa bình  
115. Sự giải trừ quân bị  
116. Sự giới hạn của khoa học  
117. Sự hiểu biết toàn cầu  
118. Sự hòa đồng các tôn giáo  
119. Sự hợp nhất  
120. Sự kết hợp giữa các tôn giáo  
121. Sự phi quân sự hóa  
122. Sự tiến bộ vật chất  
123. Sự tối thượng của con người  
124. Tai hại phản nghịch của vũ khí nguyên tử  
125. Tất cả là huynh đệ  
126. Tây Tạng trong tương lai  
127. Thế giới hoàn bình lâu dài  
128. Thế giới thu nhỏ  
129. Thiện chí hòa đồng của các tôn giáo  
130. Thế giới tân tiến  
131. Thế giới thu nhỏ thì lòng chúng ta càng mở rộng  
132. Thiên chúa và phật giáo  
133. Thông điệp cho thiên niên kỷ 2000  
134. Thông điệp chung của các tôn giáo  
135. Thuốc tốt  
136. Thượng đế đã ngủ  
137. Tiếp tế vũ khí giết người  
138. Tôi không cố gắng chuyển đạo bất cứ ai  
139. Tội tử hình

140. Tôn giáo  
141. Tôn giáo cải thiện nội tâm con người  
142. Tôn giáo cứu rỗi  
143. Tôn giáo hữu thần và vô thần  
144. Tôn giáo là phương tiện của năng lực  
145. Tôn giáo thích hợp  
146. Tôn giáo thỏa mãn nhu cầu tâm linh  
147. Tôn giáo trong quá khứ và hiện nay  
148. Trách nhiệm toàn cầu  
149. Trách nhiệm về môi trường  
150. Trái đất không có ranh giới  
151. Tránh sự tranh chấp  
152. Trật tự thế giới  
153. Trật tự thế giới mới  
154. Tự chọn tôn giáo thích hợp  
155. Tù nhân  
156. Tương lai của nhân loại  
157. Vật chất và tinh thần  
158. Vì mọi người  
159. Xã hội lý tưởng  
160. Xây dựng xã hội văn minh  
161. Xem quyền lợi của người khác như chính mình  
162. Xin ra tay tiếp giúp  
163. Ý chí của thế hệ hiện tại  
164. Ý thức trách nhiệm toàn cầu

## PHƯƠNG DANH AN TỔNG

Nhóm vô danh quen Viên Vinh \$520, Trần Hải T \$20, Lê Bạch Tuyết \$10, Đồng Thuận \$10, Vô danh \$10, Diệu Uyên \$10, Trần Thanh \$20, Vô danh \$20, Chân Nguyên \$7, Diệu Đều \$10, Trí Lê \$20, Lê T Xuân Lan \$10, Diệp Nguyễn \$10, Như Khiết \$20, Lai Hình \$10, Điền Ngọc \$10, Tâm Như \$20, Diệu Mỹ \$20, Diệu Quảng \$10, Nguyễn Sinh Ba \$100, Diệu Quý \$20, Diệu Thanh \$20, Tịnh Duyên \$10, Bạch T Vân (Tịnh Hồng) \$20, Cung Ty-thi & Duong Nguyen \$50, Đái Lan \$100, Nguyễn Văn \$20, Huỳnh T Nga \$50, Thanh Hong Phan \$20, Jimmy Huỳnh Lý \$100, Lu Tuấn Nguyễn \$20, Phương Lan \$20, Hảo Đỗ Nguyễn (Diệu Thiên) \$40, Nguyễn T Phương \$100, Trần T Tâm (Diệu Tịnh) \$50, Phan Kim Yên \$20, Minh Tràm T Nguyễn (Thiện Từ) \$70, Khanh P Tan (Tuệ Trí) \$50, Đỗ T Hồng Vân \$20, Diệu Đức & Tuyết Mai \$50, Gia đình Diệu Minh \$100, Gia đình Diệu Mỹ \$100, Diệu Thu \$100, Tân D Trần \$50, Be Nguyen & Dung Ly \$100, Nguyễn T Thanh Hiền \$40, Nguyen Luc & Ly Lan \$50, Tâm Đặng & Lan Trần \$200, Debbie Nguyen (Pd Tâm Duyên) \$50, Hoàng K Ngô \$50, Ngô Thị Phượng \$50, Viên Hoa & Viên Bảo Đệ \$100, Dương Trường Loan \$50, Lâm Thị Sên \$50, David Dương \$25, Gia đình Đức Nguyễn và Diệu Hảo \$100, Gia đình Long Tài và Viên bảo Thanh \$50, Loan Thu N Ho \$20, Connie Hoa Huynh \$50, Hoa Ba Nguyen \$30, Jennifer Mai To \$50, Phyllis La \$100, Hien T Pham \$ 50, Viên Bảo Thoát \$100, Quang V Hoang \$30, Phan Vĩnh Thạnh (Minh Hành) \$100, Diệu Hòa, Minh Thông, Diệu Xuân và Diệu Nhân \$100, Trần Kim Hàm (Quảng Từ) \$200, Lâm Hữu Hồ, gia đình và thân hữu \$140, Tammy Anh Bui (Nguyên Ân) \$100, Phyllip Ho \$50, Thanh Vo ( Diệu Thắng) \$100, Diệu hạnh \$100, Giác Thủy \$100, An Water \$20, Tiffany C Duong \$80, Mạch Yên Phương \$100, Le Van Tu \$50, Hạnh & Hoàng \$100, Hồ Hương Lộc (Nguyên Minh) \$50, Đồng Từ Nhơn Nguyễn \$200, Bạch Tuyết Mai \$30, Kỳ Lâm & Quyên Dương \$20, Đoàn Triều \$5, Thiện Tâm & Giác Liên \$200, Thạch Thao P Nguyen \$50, Kha X Nguyen \$40, Trinh Nguyen \$100, Johnny Doan \$50, Phạm Quốc Sùng & Lê T Huỳnh Hoa \$50.

## TỦ SÁCH BẢO ANH LẠC

1. *Bodhisattva and Sunyata in the Early and Developed Buddhist Traditions*, Delhi-7: Eastern Book Linkers, 1<sup>st</sup> print 2004, 2<sup>nd</sup> reprint 2005 & Vietnam Buddhist University: 3<sup>rd</sup> reprint.
2. *Bồ-tát và Tánh Không Trong Kinh Tạng Pali và Đại Thừa*, Thích Nữ Giới Hương, Delhi-7: Tủ Sách Bảo Anh Lạc, 2005; Tái bản lần hai, NXB Tổng Hợp Tp HCM, 2008.
3. *Ban Mai Xứ Ấn* (3 tập), Thích Nữ Giới Hương, Delhi-7: Tủ Sách Bảo Anh Lạc, 2005; và tái bản lần hai năm 2006; Tái bản lần ba, Nhà Xuất Bản Văn Hoá Sài Gòn, 2008.
4. *Vườn Nai – Chiếc Nồi Phật Giáo*, Thích Nữ Giới Hương, Delhi-7: Tủ Sách Bảo Anh Lạc, 2005; Tái bản lần hai, NXB Phương Đông, 2008.
5. *Xá Lợi Của Đức Phật*, Tham Weng Yew, Thích Nữ Giới Hương chuyên ngữ, Delhi-7: Tủ Sách Bảo Anh Lạc, 2005 và tái bản lần hai tại Delhi 2006; Tái bản lần ba, NXB Tổng Hợp Tp HCM, 2008.
6. *Quy Y Tam Bảo và Năm Giới*, Thích Nữ Giới Hương, Tủ Sách Bảo Anh Lạc, Wisconsin, USA, 2008.
7. *Vòng Luân Hồi*, Thích Nữ Giới Hương, NXB Phương Đông: Tủ Sách Bảo Anh Lạc, 2008.
8. *Hoa Tuyết Milwaukee*, Thích Nữ Giới Hương, NXB Văn Hoá Sài Gòn: Tủ Sách Bảo Anh Lạc, 2008.
9. *Luân Hồi trong Lăng Kính Lăng Nghiêm*, Thích Nữ Giới Hương, NXB Văn Hoá Sài Gòn: Tủ Sách Bảo Anh Lạc, 2008. Tái bản lần thứ 2, 2012.

10. *Nghi Thức Hộ Niệm Cầu Siêu*, Thích Nữ Giới Hương biên soạn, Delhi-7: Eastern Book Linkers, 2008.

11. *Sen Nở Nơi Chốn Tử Tù*, Nhiều tác giả, Thích Nữ Giới Hương chuyển ngữ, NXB Văn Hoá Sài Gòn: Tủ Sách Bảo Anh Lạc, 2010.

12. *Nữ Tu và Tù Nhân Hoa Kỳ*, (2 tập), Thích Nữ Giới Hương, NXB Văn Hoá Sài Gòn: Tủ Sách Bảo Anh Lạc, 2010; tái bản lần 2 năm 2011.

13. *Nếp Sống Tỉnh Thức của Đức Đạt Lai Lạt Ma Thứ XIV* (2 tập), Thích Nữ Giới Hương, NXB Hồng Đức: Tủ Sách Bảo Anh Lạc, năm 2012.

14. *A-Hàm: Mưa pháp chuyển hóa phiền não*, (2 tập), Thích Nữ Giới Hương, NXB Hồng Đức: Tủ Sách Bảo Anh Lạc, năm 2012.

# NẾP SỐNG TỈNH THỨC

Tập 1

**Thích nữ Giới Hương**

---

*Chịu trách nhiệm xuất bản:*

**BÙI VIỆT BẮC**

*Biên tập:* **Thế Vinh**

*Sửa bản in:* **Quỳnh Trang**

*Bìa & Trình bày:* **Quảng Tâm**

**NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC**

A2 - 261 Thụy Khuê - Tây Hồ - Hà Nội

ĐT: 08044806 - Fax: 08043538

---

In lần thứ nhất 1000 quyển, khổ 14.5x20.5 cm, tại Xí nghiệp In Fahasa, 774 Trường Chinh, Tân Bình, TP.HCM.

Giấy phép xuất bản số: 321-2012/CXB/18-08/HĐ. Cấp ngày 22 tháng 03 năm 2012. In xong và nộp lưu chiểu tháng 05 năm 2012.



