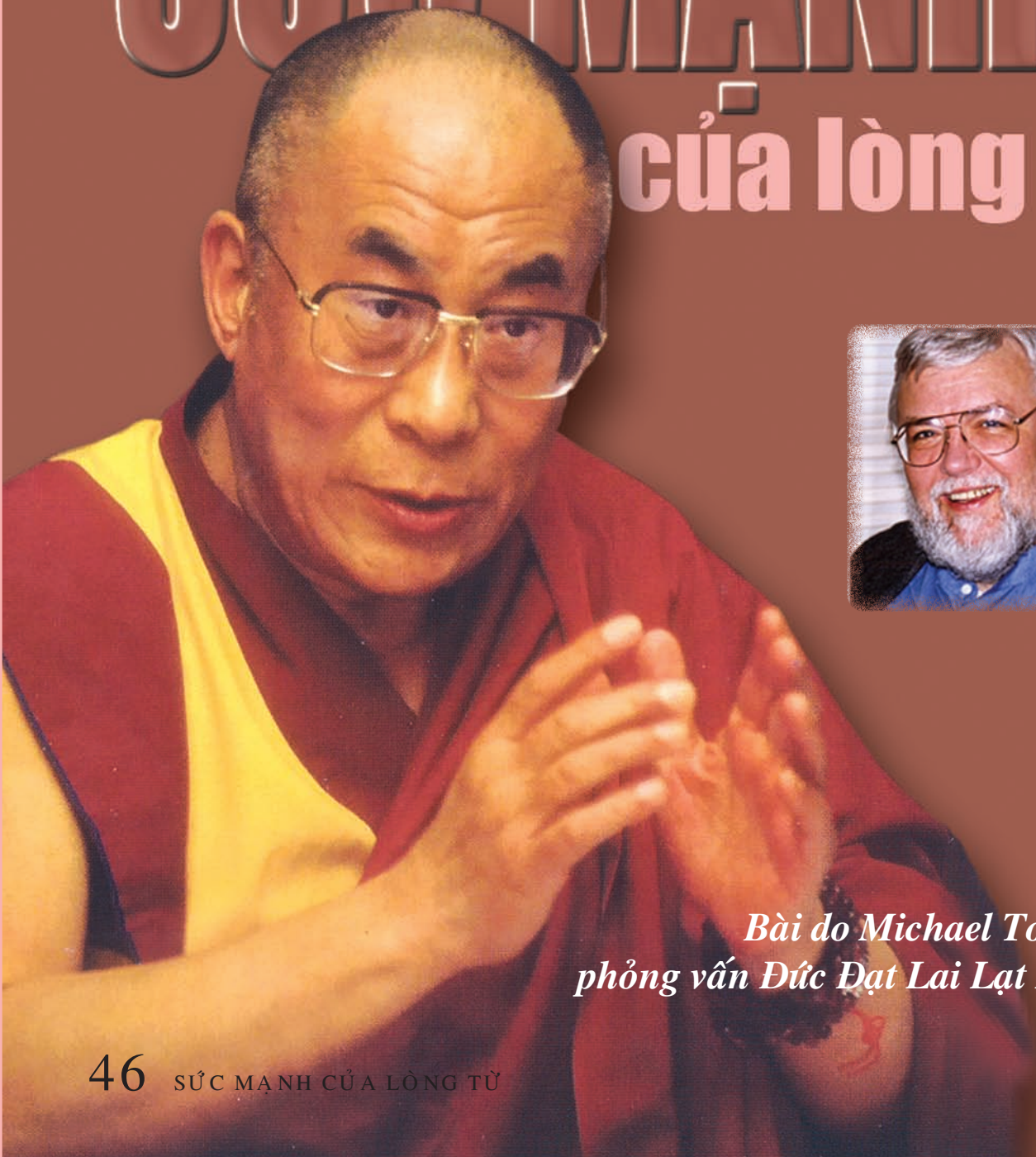


(The Power of Compassion)

SỨC MẠNH của lòng từ

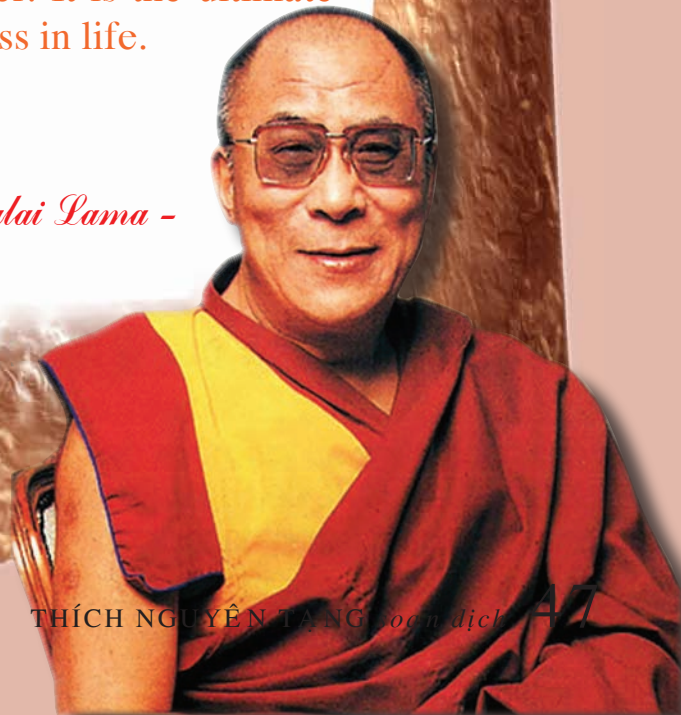


*Bài do Michael Toms
phỏng vấn Đức Đạt Lai Lạt Ma*

Chính khi vun xới sự nhiệt tình và thân thiện với người khác sẽ giúp tâm hồn ta trở nên nhẹ nhàng, thanh thản. Thực hành tâm từ bi này, chúng ta sẽ thanh tẩy hết mọi nỗi bất an hay sợ hãi nào xảy đến trong đời sống và chúng ta sẽ đạt được một sức mạnh tâm linh để có thể đối mặt với bất kỳ mọi chướng ngại. Đó là yếu tố căn bản để thành công trong cuộc sống

Cultivating a close, warm-hearted feeling for others automatically puts the mind at ease. This helps remove whatever fears or insecurities we may have and gives us the strength to cope with any obstacles we encounter. It is the ultimate source of success in life.

- His Holiness Dalai Lama -



PROLOGUE

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

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



On October 5, 1989, his Holiness was awarded the Nobel Peace Prize. The Nobel committee states that “the Dalai Lama... consistently has opposed the use of violence. He has instead advocated peaceful solutions based upon tolerance and mutual respect.” To Tibetans, the Dalai Lama is the embodiment of their faith, the symbol of their national identity, and their hope for freedom. To the

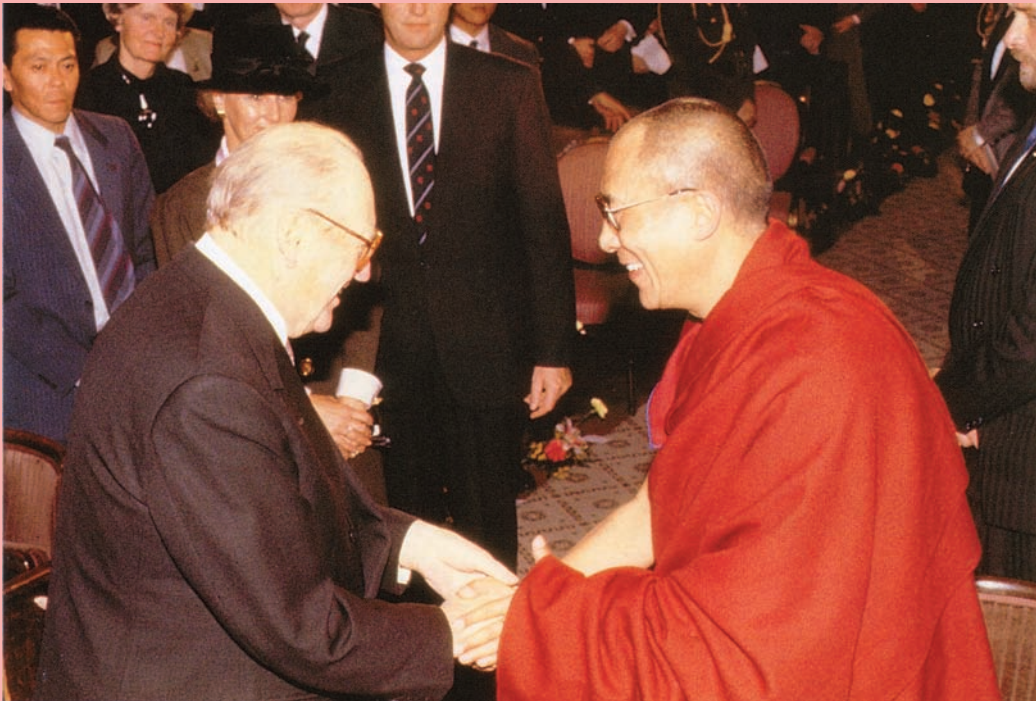
rest of the world, his Holiness is a devoted and highly respected advocate of universal compassion, justice, and peace.

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

LỜI DẪN:

Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ 14, Tenzin Gyatso, một dòng các vị quốc trưởng Phật Giáo hóa thân của Tây Tạng, có từ thế kỷ thứ 14, là một nhà lãnh đạo tinh thần hiện đại, người đã biểu lộ ý thức và sự quan tâm sâu xa đến những vấn đề xã hội ngày nay. Sinh ra trong một gia đình nông dân, vào năm lên hai tuổi, ngài được công nhận là hóa thân của Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ 13, vốn là vị tiền nhiệm của ngài, theo truyền thống Tây Tạng. Đức Đạt Lai Lạt Ma được xem là nhà lãnh đạo chính trị, tôn giáo và tâm linh của nhân dân Tây Tạng.

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



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

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

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

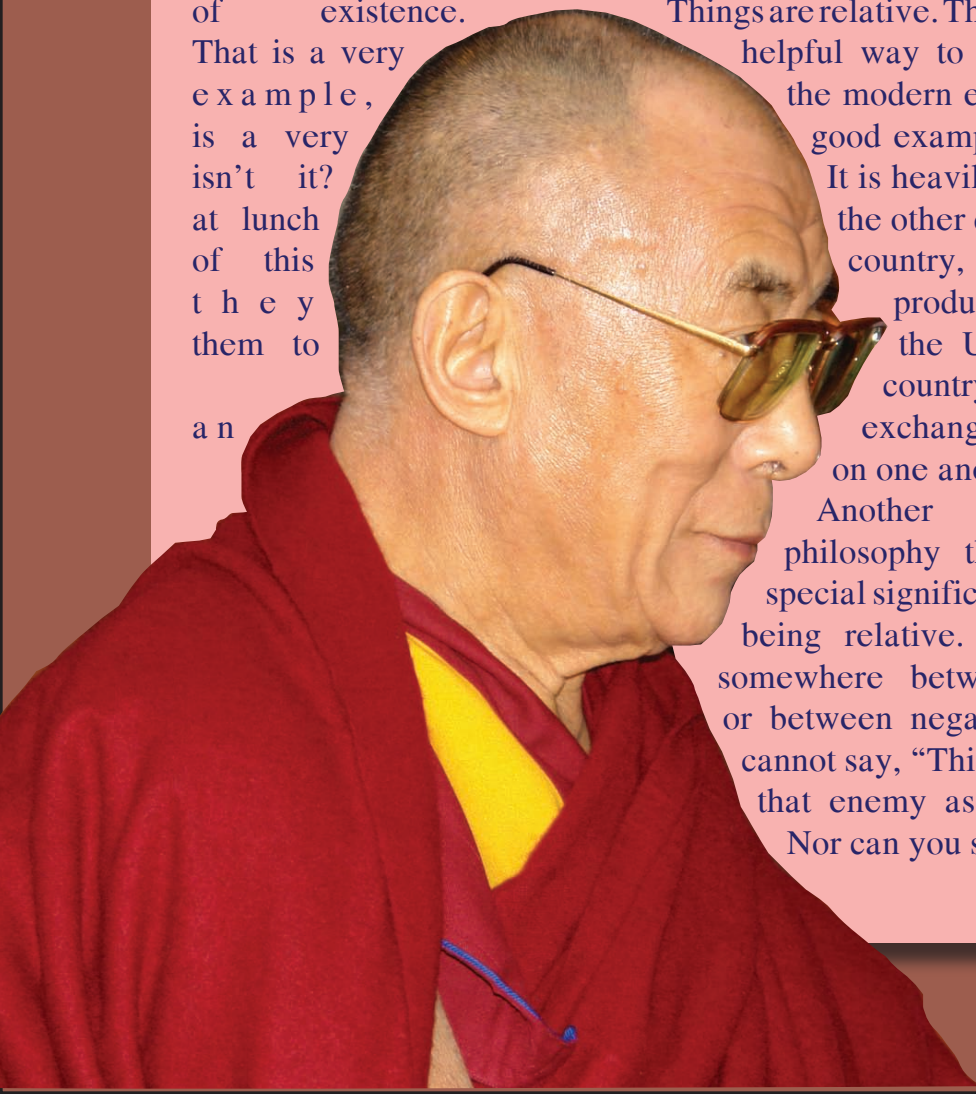
I believe that Buddhism, as with any other religion, has some potential to contribute, mainly through mental peace and by changing our outlook on life in terms of our neighbors and our environment. So that, I think, is what Buddhism can contribute. One special significance of Buddhism is the theoretical explanation of existence.

That is a very helpful way to look at the world. For example, the modern economic structure itself is a very good example of interdependency, isn't it? It is heavily interdependent. I was at lunch the other day with the Archbishop of this country, and he mentioned that they produce bananas here and sell them to the United States. And this country buys U.S wheat. It is an exchange; things are dependent on one another.

Things are relative. Things are interdependent. That is a very helpful way to look at the world. For example, the modern economic structure itself is a very good example of interdependency, isn't it? It is heavily interdependent. I was at lunch the other day with the Archbishop of this country, and he mentioned that they produce bananas here and sell them to the United States. And this country buys U.S wheat. It is an exchange; things are dependent on one another.

Another aspect of Buddhist philosophy that I think has some special significance is the idea of things being relative. God is always found somewhere between black and white or between negative and positive. You cannot say, "This is my enemy," and see that enemy as 100 percent negative.

Nor can you say, "This is my friend,"



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

Trước khi nhận giải Nobel hòa bình ít lâu, ngài đến thăm Trung Mỹ và Costa Rica lần đầu tiên và tham dự cuộc hội nghị liên tôn quan trọng lần đầu tiên được tổ chức ở Trung Mỹ. Tại hội nghị “Tìm ý nghĩa đích thực của hòa bình”, Ngài là một diễn giả chính cùng với Tổng Thống Oscar Aricas của Costa Rica, người cũng được tặng giải thưởng Nobel hòa bình. Trong hội nghị này Michael Toms (Sáng lập viên và giám đốc New Dimension Radio ở California, USA) đã phỏng vấn ngài tại một nữ tu viện Ky Tô Giáo, nơi ngài lưu trú, ngoại ô thủ đô San Jose, Costa Rica.

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

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

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

Đức Đạt Lai Lạt Ma: Tôi nghĩ rằng Phật Giáo cũng như bất cứ tôn giáo nào khác, có những tiềm năng để đóng góp, chính yếu là qua an lạc nội tâm và bằng việc thay đổi quan niệm sống của chúng ta đối với người khác và đối với môi trường. Tôi nghĩ đó là những gì mà Phật Giáo có thể đóng góp. Một điều đặc biệt quan trọng của Phật Giáo là lý thuyết giải thích về sự sống.

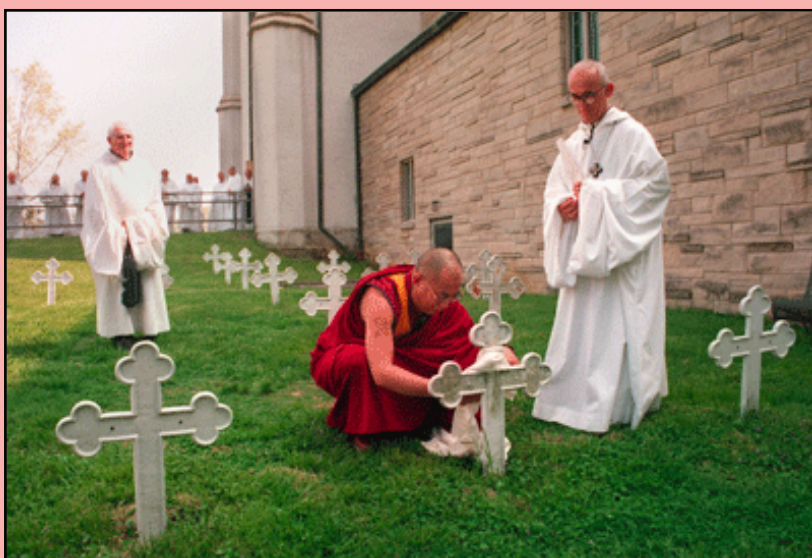
and see the friend as 100 percent positive. That is impossible. Basically, this is the same situation. It is that kind of attitude that is very helpful in reducing hatred. I always say, “Talk to people.” Religious people should not think only of how to propagate their religion, but also of how much they can contribute to humanity.

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

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

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

That was a very pleasant meeting. And also, due to meeting with him, my



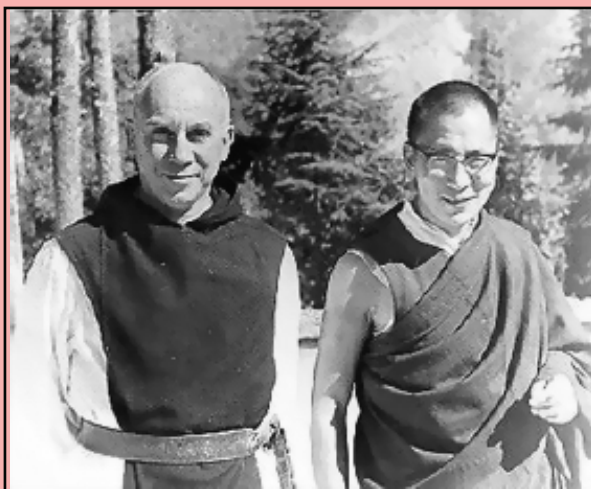
Mọi sự vật có tính cách tương đối. Mọi sự vật đều tùy thuộc lẫn nhau. Đó là cách nhìn thế giới rất lợi ích cho chúng ta. Nền kinh tế hiện đại là một thí dụ rất điển hình về sự tùy thuộc vào nhau. Hôm nọ tôi ăn trưa với Đức Tổng Giám Mục của quốc gia này. Ngài nói rằng ở đây người ta trồng chuối để bán sang Hoa Kỳ, còn Hoa Kỳ thì xuất cảng lúa mì sang quốc gia này. Đó là một sự trao đổi với nhau và mọi thứ khác trên đời này cũng luôn tùy thuộc vào nhau như vậy đó.

Một phương diện khác của triết lý Phật Giáo mà tôi nghĩ có sự quan trọng đặc biệt là ý tưởng sự vật có tính chất tương đối. Thượng Đế luôn luôn được tìm thấy ở khoảng giữa trắng và đen hay ở giữa tốt và xấu. Người ta không thể nói: “Đây là kẻ thù của mình” và thấy kẻ thù đó xấu một trăm phần trăm. Người ta cũng không thể nói: “đây là bạn của mình” và thấy người bạn đó tốt một trăm phần trăm. Không thể có như vậy được. Về căn bản thì hai trường hợp này chỉ là một. Cách quán xét sự việc như vậy giúp rất nhiều cho người ta giảm bớt sân hận. Tôi luôn luôn nói “hãy nói chuyện với mọi người”. Các nhà tôn giáo không nên chỉ nghĩ đến việc truyền bá tôn giáo của mình mà nên nghĩ đến việc họ có thể đóng góp bao nhiêu cho loài người.

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

Đức Đạt Lai Lạt Ma: Có thể nói mối liên hệ giữa các tôn giáo trong mấy năm qua đã được cải thiện nhiều, đặc biệt là giữa Phật Giáo Tây Tạng và Thiên Chúa Giáo. Hai bên có mối liên hệ thân mật hơn nhiều. Hai bên đã có sự hiểu biết sâu xa hơn nhiều. Đức Giáo Hoàng John Paul đệ nhị và tôi đã có dịp thảo luận với nhau về điều này. Tôi cũng đã thảo luận vấn đề này với nhiều nhân vật quan trọng khác trong cộng đồng Thiên Chúa và Tin Lành Giáo. Tôi nghĩ rằng chúng tôi đã gây dựng những mối liên hệ rất tốt và thân mật.

Và như vậy rất hữu ích cho việc học hỏi lẫn nhau. Chúng tôi đã học được nhiều điều từ Thiên Chúa Giáo có lợi ích và thời, các huynh Chúa Giáo cũng vài pháp tu của sử dụng trong pháp tử bi và quan đến sự chú



Và như vậy rất hữu ích cho việc học hỏi lẫn nhau. Chúng tôi đã học được nhiều điều từ Thiên Chúa Giáo, vốn rất thực tế. Đồng đệ bên Thiên học được một Phật Giáo để đời sống, như tha thứ, liên tâm và luyện

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

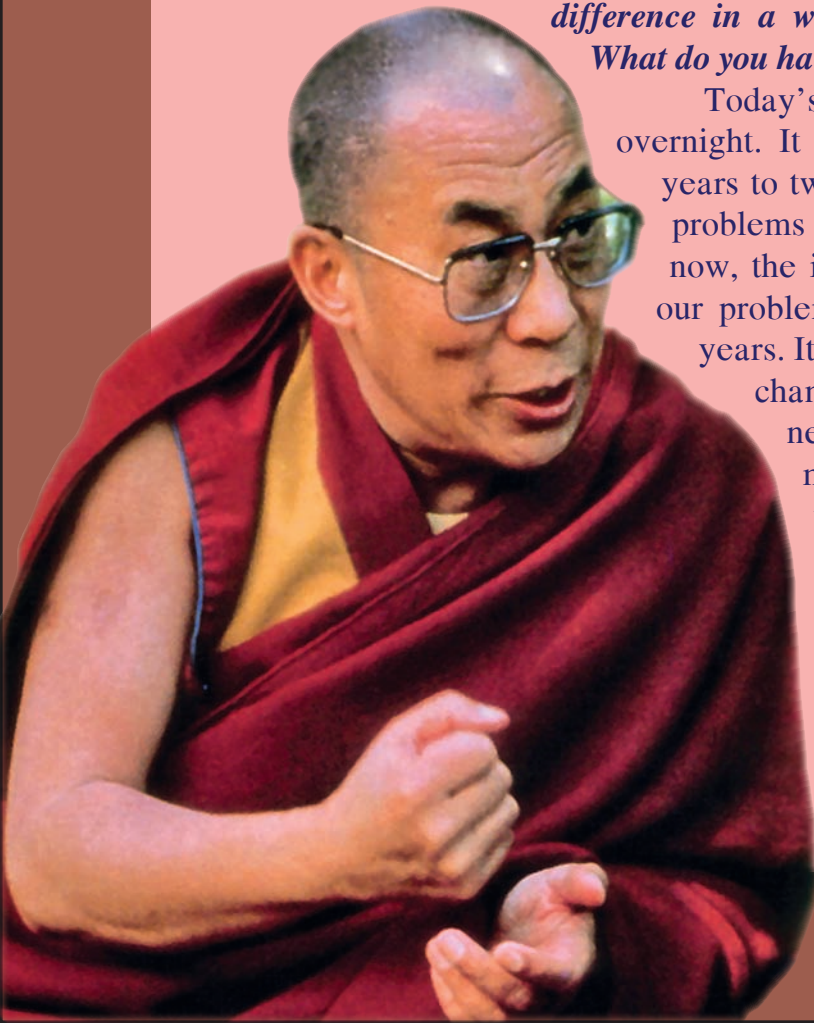
You have spoken about compassion and love producing an inner courage and inner peace. Could you explain?

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

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

What do you have to say to that?

Today's problems did not spring up overnight. It could be anywhere from two years to two centuries that brought these problems where they are today. So now, the issue is to reduce or eliminate our problems, which may also take 100 years. It takes time; that's the nature of change. Basically, many of these negative things are essentially man-made. If we do not want these things to exist, we have to make an effort to change them. No one else is here to take care of them. We have to face them ourselves. There is



tâm. Đó là Samatha hay thiền định, pháp trụ tâm. Pháp tu này trong Phật Giáo, trong triết lý Đông Phương, vẫn còn là một truyền thống sống động và hiệu quả. Tôi nghĩ rằng điều này có ích lợi cho một số hành giả Thiên Chúa Giáo của chúng ta.

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

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

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

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

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

Đức Đạt Lai Lạt Ma: Những vấn đề của thế giới ngày nay không phải đột ngột phát sinh. Chúng có thể đã xuất hiện từ hai năm trước cho đến hai thế kỷ trước, và rồi ngày hôm nay nó đưa đến chỗ chúng ta. Vậy điều cần phải làm bây giờ là giảm thiểu hay giải trừ những vấn đề của chúng ta, và việc này có thể cũng mất khoảng một trăm năm. Cần phải có thời gian, vì tính chất của sự thay đổi là trải qua thời gian. Về căn bản thì nhiều chuyện xấu

no other choice. But the initiative must come from the individual. First there is one individual, then another joins, then a third person joins, until there are 100, then 1,000. After all, human society, human community, means a group of individuals. A big change will not take place because of one individual effort, but by the combined efforts of individuals.

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

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

They were completely nonviolent in their demands for more freedom,

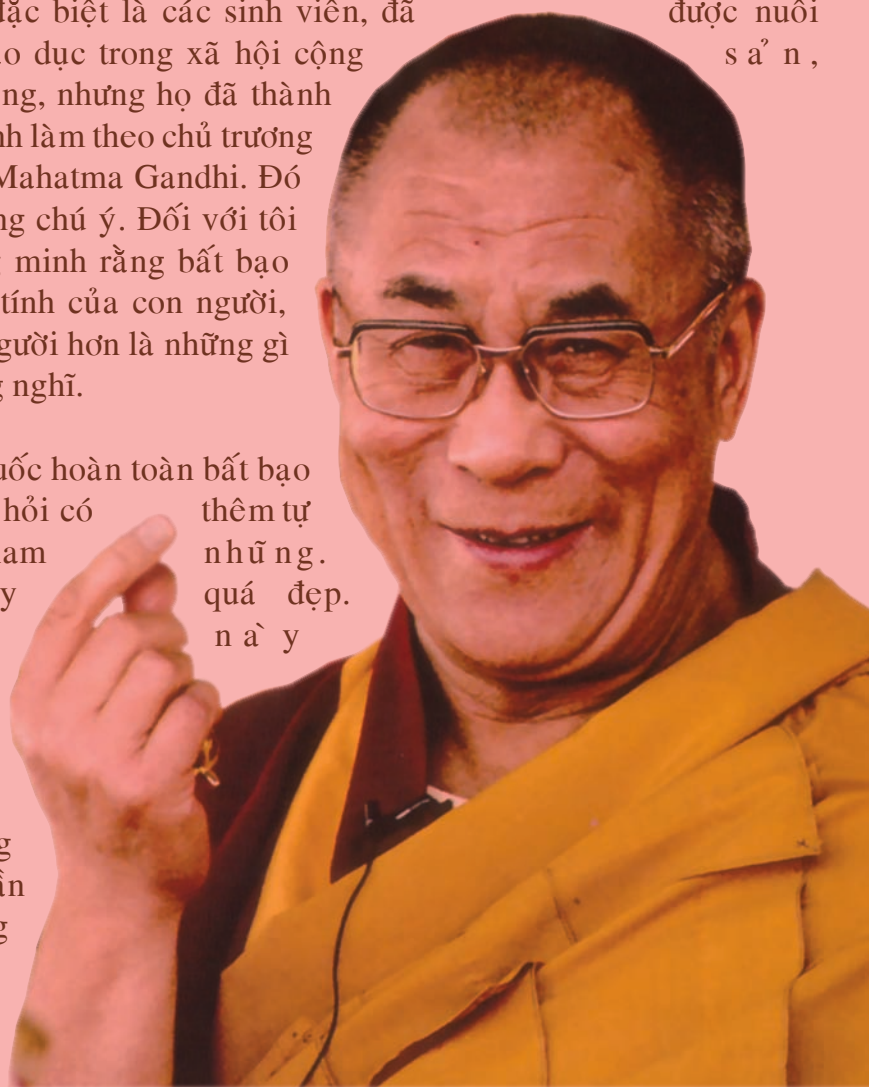


này chính yếu là do con người tạo ra. Nếu không muốn những vấn đề này tồn đọng, chúng ta phải cố gắng thay đổi chúng. Không có người nào khác ở đây để lo cho chúng, mà chính mỗi người chúng ta phải đối diện với vấn nạn ấy. Không có cách nào khác. Mỗi cá nhân phải khởi sự. Trước hết là một người, rồi những người khác tham dự, cho đến khi có hàng trăm, hàng ngàn người. Sau cùng là xã hội loài người, cộng đồng nhân loại. Một sự thay đổi lớn sẽ không diễn ra vì nỗ lực của một cá nhân, mà chỉ có thể có được bằng nỗ lực phối hợp của nhiều cá nhân.

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

Đức Đạt Lai Lạt Ma: Trong lúc này chính phủ Trung Quốc có chính sách cứng rắn nên chính sách của Tây Tạng cũng vậy. Nhưng có một cái gì khác so với những gì diễn ra ở Trung Quốc. Tôi nghĩ đó là một sự kiện quan trọng trong lịch sử của chúng tôi. Một điều gây ấn tượng cho tôi là mặc dù nhân dân Trung Quốc, đặc biệt là các sinh viên, đã được nuôi dưỡng và được giáo dục trong xã hội cộng sản, vốn có tính bạo động, nhưng họ đã thành tâm và nghiêm chỉnh làm theo chủ trương bất bạo động của Mahatma Gandhi. Đó là một điều rất đáng chú ý. Đối với tôi điều này đã chứng minh rằng bất bạo động gắn với bản tính của con người, hay tinh thần con người hơn là những gì mà người ta thường nghĩ.

Sinh viên Trung Quốc hoàn toàn bất bạo động trong khi đòi hỏi có thêm tự do dân chủ và bớt tham nhũng. Tôi thấy điều này quá đẹp. Và dù trong lúc họ thua, nhưng tôi nghĩ rằng họ đã gây chấn động lớn lao trong lòng người dân Trung Quốc. Với tinh thần mạnh mẽ và động lực thành tâm của

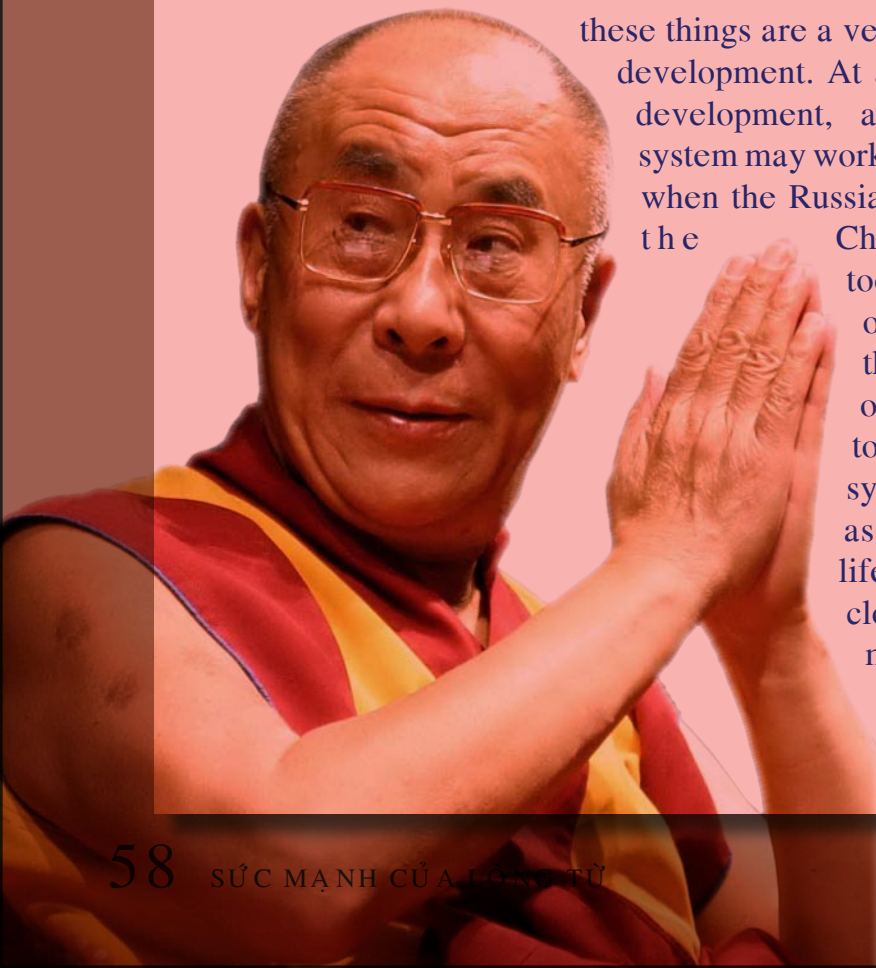


more democracy, and less corruption. That, also, I think, is very beautiful. And although for the time being they lost, I think they made a great impact in the Chinese people's mind and on the world outside, too. Because of their strong human spirit and sincere motivation, it is only a question of time,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

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

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

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



họ, tôi nghĩ đây chỉ là vấn đề thời gian trước khi ý nguyện của họ thành tựu. Và tôi cầu nguyện cho mục tiêu của họ. Trung Quốc là nước đông dân nhất thế giới. Là tu sĩ Phật Giáo, khi tôi cầu nguyện cho chúng sinh, như vậy, một phần lớn sự cầu nguyện của tôi bao gồm cả Trung Quốc, và vì nước này có dân số lớn nhất. Ngay cả những chuyện nhỏ cũng có thể có hiệu ứng trong xứ đó, vì nó ảnh hưởng đến nhiều người như vậy – hơn một tỷ sinh linh.

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

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

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

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

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

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

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

EPILOGUE

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

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

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

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

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

Lời kết:

Đức Đạt Lai Lạt Ma là khuôn mẫu từ bi cho mỗi người chúng ta. Đây là một người đã mất gia đình, bạn bè và tổ quốc của mình – hơn một triệu người Tây Tạng đã mất mạng từ khi người Trung Quốc chiếm đóng vào năm 1959 – và điều này đã xảy ra với một quốc gia chỉ có dưới năm triệu dân, nhưng ngài vẫn nêu gương những điều lý tưởng mà ngài vẫn nói với chúng ta. Với một xã hội toàn cầu như ngày nay, Đức Đạt Lai Lạt Ma cũng nói về sự quan trọng của việc nhận ra tính đồng nhất ở bên trong tất cả mọi người, không phân biệt tôn giáo, chủng tộc hay địa vị xã hội của họ. Rõ ràng là nhận thức này bắt đầu trở nên quen thuộc với mỗi chúng ta. Khi chúng ta biết thực hành tâm từ bi nhiều hơn trong đời sống hằng ngày của mình thì thế giới cũng sẽ đổi thay. ■

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





Nhìn lại hạnh phúc như là một mục tiêu chính đáng và quyết tâm tìm kiếm hạnh phúc một cách có hệ thống có thể thay đổi sâu xa phần đời còn lại của chúng ta.

The turning-toward happiness as a valid goal and the conscious decision to seek happiness in a systematic manner can profoundly change the rest of our lives.

- His Holiness Dalai Lama -



MỘT NGÀY SINH HOẠT CỦA ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA

Vanya Kewley ghi chép



A
life
in
the
Day:
The Dalai Lama

Tôi thức dậy đúng 4 giờ, tôi bắt đầu một thời công phu khuya thọ trì thần chú Ngagjhinlab. Tôi nguyện hiến dâng những gì tôi làm được trong suốt một ngày qua hành động, lời nói, ý nghĩ của tôi, tất cả như một sự cống hiến, một phương cách sống tích cực để giúp đỡ người khác...



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

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



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

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



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

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

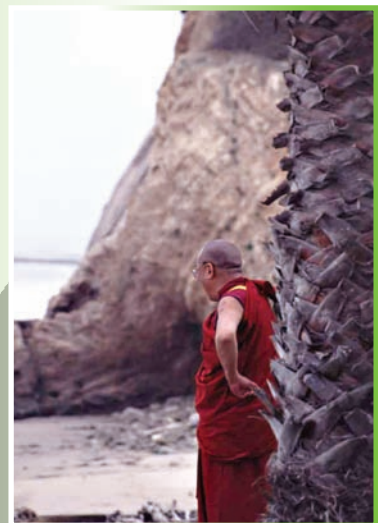


... Giống như những tăng sĩ khác, tôi nghiêm trì một lời phát nguyện an bản thủ đạo, không sở hữu bất cứ thứ gì thuộc về cá nhân. Phòng ngủ của tôi chỉ có một cái giường, và hình ảnh đầu tiên tôi nhìn thấy sau khi thức dậy là khuôn mặt của Đức Phật từ pho tượng có từ thời Kyirong thế kỷ thứ 17, bức tượng này là một trong số rất ít mà tôi mang theo được khi đào thoát khỏi sự báng bổ của Trung Quốc. Khí trời lạnh khi tôi thức dậy, vì chúng tôi đang ở trên độ cao 7000 bộ, nên tôi tập thể dục một chút cho ấm, tiếp đó rửa mặt và khoác thật nhanh chiếc y vào người.

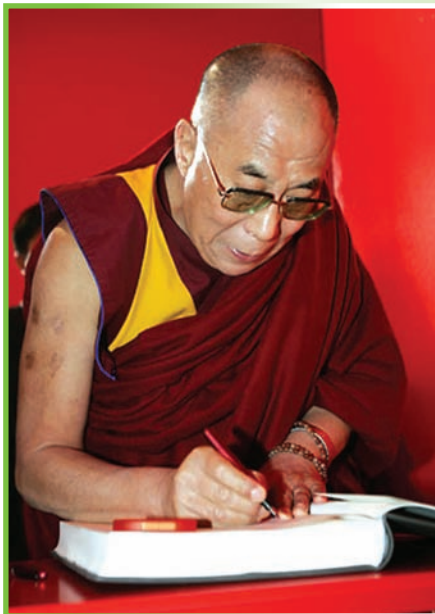
Cũng như tất cả tăng sĩ khác, tôi mặc y màu nâu đỏ thẫm. Loại vải này không làm từ chất liệu tốt, và chiếc y được chắp vá lại từ nhiều mảnh. Nếu vải được làm từ vật liệu tốt và liền một mảnh thì có thể bán để kiếm lợi, sự kiện này không thể xảy ra cho các tăng sĩ. Điều đó củng cố thêm triết học của chúng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

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

Tiếp đó, Thầy Penjor hay Thầy Loga, xuất thân từ Tu Viện Namgyal, những vị đã sống bên cạnh tôi từ 28 năm qua, mang thức ăn điểm tâm cho tôi. Thực đơn bữa sáng của tôi thường pha trộn một nửa Tây Tạng và nửa kia là Tây Phương, Tsampa, bánh mì làm từ lúa mạch và cháo. Tôi vừa ăn sáng và vừa bận rộn lắng nghe tin tức thế giới qua chương trình radio của đài BBC.



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



much to learn.

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

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



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

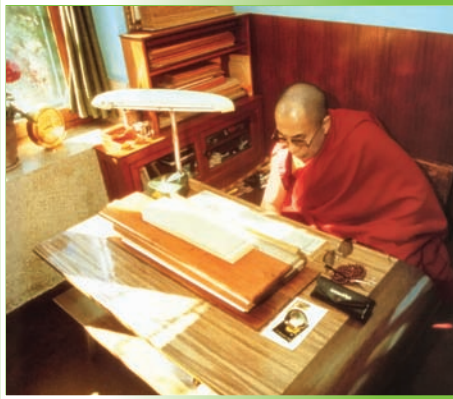
like watches or clocks or planting things in the greenhouse. I love plants, especially delphiniums and tulips, and love to see them grow.

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



The afternoon is taken up with official meetings with the *Bha'zhag* (Tibetan cabinet in exile), or deputies from the Assembly of Tibetan People's Deputies. But there are always people coming from

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



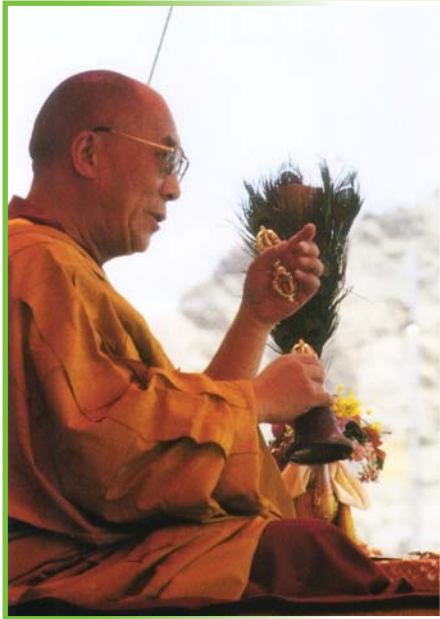
Tôi cũng cố gắng đọc những tài liệu về các bậc Thầy người Tây Phương. Tôi muốn học thêm về triết học và khoa học Tây Phương. Đặc biệt là môn vật lý hạt nhân, thiên văn học và sinh vật thần kinh học. Các nhà khoa học Tây Phương thường viếng thăm và thảo luận cùng với tôi về mối liên hệ giữa triết học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

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



Đúng mười hai giờ rưỡi trưa, tôi dùng ngộ trai. Tôi ăn những thứ mà tôi được cho. Đôi khi có món thupka, súp với bánh mì, thỉnh thoảng có món momo, bánh bao, bánh skabaklep, bánh mì chiên...

Buổi chiều tôi có cuộc họp chính thức với các thành viên nội các của chính phủ Tây Tạng lưu vong (Bka'zhag) hoặc các đại diện từ các cơ quan khác của chính phủ. Nhưng thường thì có những người đến từ Tây Tạng, có hoặc không có giấy phép



Tibet, with or without the permission of the Chinese. Mostly brave people who escape over the 17,000ft Himalayan passes.

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

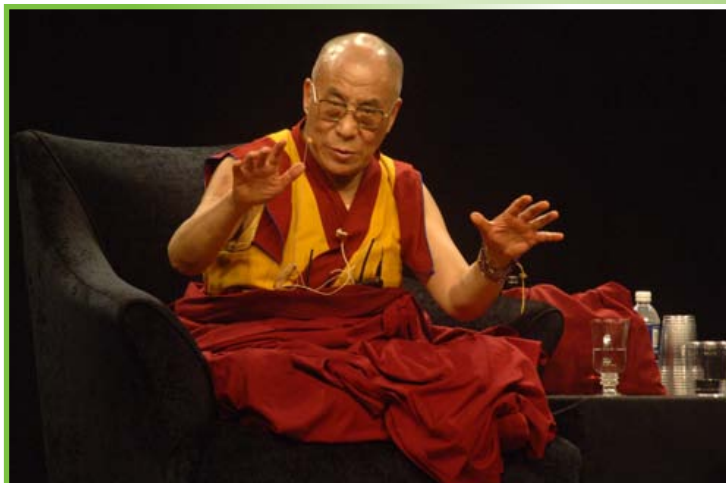
Very often they bring their children here. They tell me it is the only way they can learn our language, faith and culture. We put the younger ones in the Tibetan Children's Village here or in Mussoorie. Older ones who want to be monks we send for training in our monasteries in South India.



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

Children's Village for orphans here, comes and discusses problems. Like all

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



Unfortunately my middle brother, Lobsang Samden, died two years ago. We were very close. He lived and studied with me in the Potala where we used



của chính quyền Trung Quốc. Hầu hết họ đều trốn chạy khỏi Tây Tạng, họ đã dũng cảm băng qua những đường đèo cao vút của dãy Hy Mã Lạp Sơn ở độ cao mười bảy ngàn bộ.

Đó là điều đau đớn cho tôi. Tất cả những câu chuyện của họ là đau buồn và đầy nước mắt. Ai cũng kể cho tôi nghe chuyện người thân của họ bị người Trung Quốc sát hại hoặc chết trong lao tù hoặc chết ở

những trại cải tạo lao động. Tôi cố gắng khuyến khích họ và giúp đỡ một cách rất thực tế để họ ổn định đời sống ban đầu, phần lớn họ đến đây đều thiếu thốn mọi thứ và sức khỏe suy sụp.

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

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



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

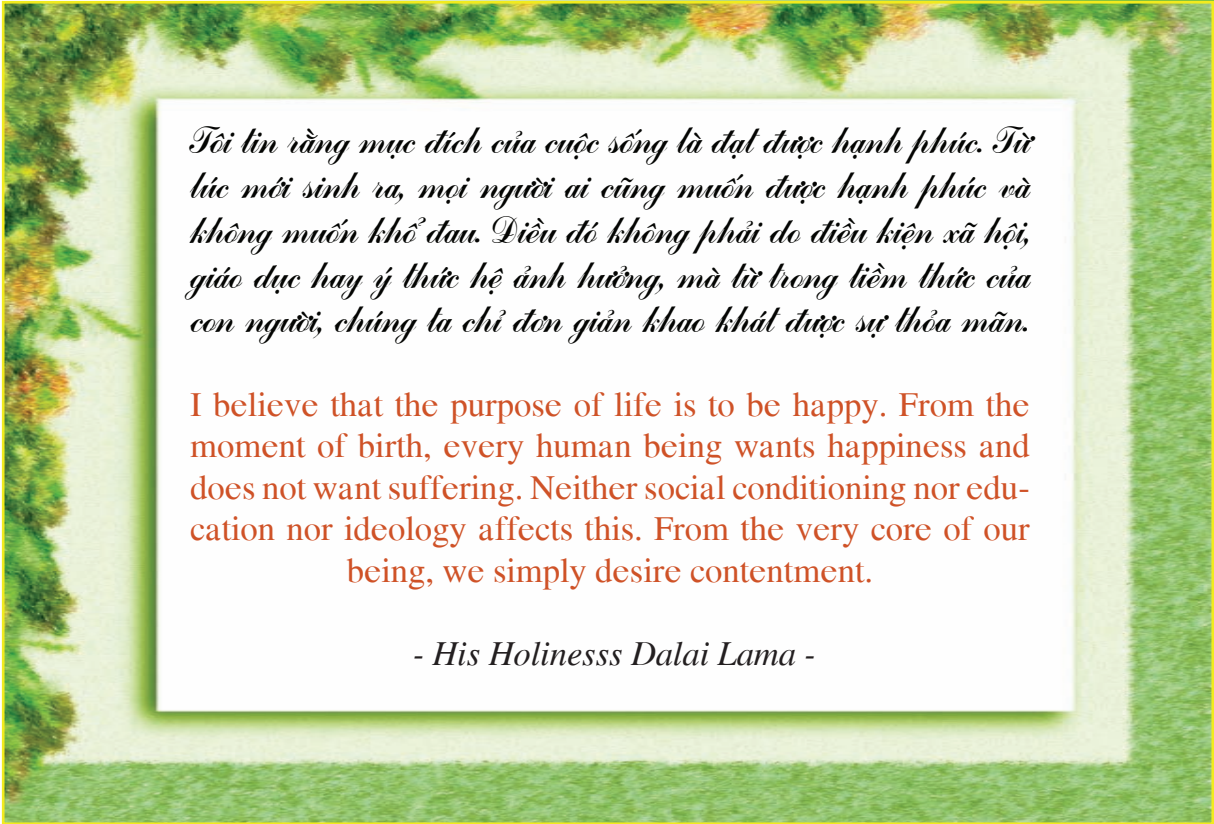
Sáu giờ chiều tôi dùng trà. Như một tăng sĩ, tôi không ăn tối. Bảy giờ tối tôi xem tivi, có bữa không may họ phát chương trình nghị luận. Như một người từ Amritsar và một

to get up to all sorts of mischief. Before his death, he worked here at the medical center. I miss him very much.

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

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

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



Tôi tin rằng mục đích của cuộc sống là đạt được hạnh phúc. Từ lúc mới sinh ra, mọi người ai cũng muốn được hạnh phúc và không muốn khổ đau. Điều đó không phải do điều kiện xã hội, giáo dục hay ý thức hệ ảnh hưởng, mà từ trong tiềm thức của con người, chúng ta chỉ đơn giản khao khát được sự thỏa mãn.

I believe that the purpose of life is to be happy. From the moment of birth, every human being wants happiness and does not want suffering. Neither social conditioning nor education nor ideology affects this. From the very core of our being, we simply desire contentment.

- His Holiness Dalai Lama -

người khác từ Pakistan, không nghe gì được, tôi không biết tiếng Punjab hoặc tiếng Urdu. Nhưng thỉnh thoảng có một phim tiếng Anh. Tôi thích loạt phim tài liệu về văn minh Tây Phương của BBC và các chương trình về thế giới tự nhiên khác.

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

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

*Hạnh phúc của cá nhân có thể góp phần vào sự cải thiện
một cách có hiệu quả và sâu rộng của toàn cộng đồng
nhân loại.*

Individual happiness can contribute in a profound and
effective way to the overall improvement of our entire
human community.

- His Holiness Dalai Lama -