

# Phỏng vấn Đức Đạt Lai Lạt Ma 14

Bài do ký giả John Avedon phỏng vấn

Thích Nguyên Tạng dịch

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



**Lời người dịch:** Đức Đạt Lai Lạt Ma 14, tên thật là Tenzin Gyatso, là một nhà lãnh đạo thế quyền và giáo quyền của nhân dân Tây Tạng. Ngài chào đời tại làng Taktser, vùng Đông Bắc Tây Tạng vào ngày 6 tháng 7 năm 1935 (Át Hợi) trong một gia đình nông dân. Ngài được thừa nhận là Dalai Lama vào năm 2 tuổi theo truyền thống Tây Tạng như là hóa thân của Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ 13. Ngài được tấn phong tước vị Dalai Lama vào ngày 22 tháng 2 năm 1940 tại Lhasa, thủ đô của Tây Tạng, chính thức là người lãnh đạo chính trị và tôn giáo cho 6 triệu người Tây Tạng. Tuy nhiên ngài đã thừa kế tước vị Dalai Lama trong một giai đoạn bấp bênh nhất của toàn bộ lịch sử với danh hiệu cao quý này, vì Trung Cộng đã xâm chiếm Tây Tạng và ngài đã đến tỵ nạn ở tiểu bang Dharamsala, miền Bắc nước Ấn Độ từ năm 1959. Từ đó, ngài đã ủng hộ triệt để cho chính sách bất bạo động, ngay cả những lúc đối đầu với những cuộc tấn công khủng khiếp nhất. Chính vì thế mà năm 1989, ngài được trao giải thưởng Nobel về hòa bình. Hiện nay, cũng trong thân phận người tỵ nạn, ngài thường xuyên đi đến nhiều miền đất trên thế giới để kêu gọi hòa bình, để rồi khi có thể, ngài nói lên tiếng nói tự do giải phóng cho dân tộc Tây Tạng. Từ ngày 6 đến ngày 16 tháng 6 năm 2007 này, Đức Đạt Lai Lạt Ma sẽ viếng thăm Úc Châu, đây là chuyến thăm Úc lần thứ năm của Ngài để giảng dạy Phật Pháp. Mọi người đang trông đợi sự xuất hiện của ngài. Dưới đây là bài phỏng vấn của John Avedon, một ký giả người Mỹ của tạp chí New York Time, sẽ giúp quý độc giả biết thêm về cuộc đời của vị Phật vương này, bài phỏng vấn này được thực hiện vào năm 1989 sau khi ngài lãnh giải thưởng Nobel về hòa bình.

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

**Dalai Lama:** Tôi rất hạnh phúc. Tôi rất thích sự kiện này. Trước khi người ta tìm tôi, tôi đã thường nói với mẹ tôi rằng tôi sẽ đi tới Lhasa (thủ đô của Tây Tạng). Tôi thường ngồi thả chân ở hai bên bậu cửa sổ, làm ra vẻ như đang cưỡi ngựa đến Lhasa. Lúc đó tôi còn rất nhỏ, nhưng tôi nhớ rõ chuyện này. Tôi muốn đi về Lhasa. Một chuyện khác mà tôi đã không nói trong tập tự truyện (*in lần đầu tiên năm 1961*), là sau khi tôi ra đời, có hai con quạ bay đến đậu trên mái nhà chúng tôi. Chúng đến vào mỗi buổi sáng, đậu ở đó một lúc rồi bay đi. Điều này rất đáng chú ý, vì đã có những hiện tượng tương tự xảy ra trong thời gian mới chào đời của các vị Đạt Lai Lạt Ma thứ nhất, thứ bảy, thứ tám và thứ mười hai. Sau khi các vị đó ra đời, có hai con quạ bay đến đậu ở trước nhà. Trong trường hợp của tôi, lúc đầu không có ai để ý, nhưng mới đây, khoảng ba năm trước, khi tôi nói chuyện với mẹ tôi, bà đã nhớ lại chuyện này. Bà đã nhìn thấy hai con quạ bay tới đậu trước nhà vào mỗi sáng sớm và một lúc lâu chúng lại bay đi. Buổi tối sau khi đức Đạt Lai Lạt Ma thứ nhất ra đời, bọn cướp đột nhập vào nhà gia đình ngài. Cha mẹ ngài bỏ chạy để lại đứa trẻ. Ngày hôm sau, khi trở về nhà, họ tìm thấy em bé ở trong một góc nhà, có một con quạ đứng trước nhà để bảo vệ. Về sau, khi Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ nhất lớn lên và tu tập có kết quả, trong lúc thiền quán, ngài tiếp xúc trực tiếp với các vị thần hộ pháp Mahakala (Đại Hắc Thiên). Lúc đó ngài Mahakala đã nói rằng “*Một người như ngài đang làm công việc hoàng dương Phật pháp, cần phải có một vị bảo hộ như tôi. Ngay trong ngày ngài ra đời, tôi đã bảo hộ ngài*” (*somebody like you who is upholding the Buddhist teaching needs a protector like me. Right on the day of your birth, I helped you*). Như vậy chúng ta thấy rõ ràng có sự liên quan giữa Mahakala, những con quạ và các vị Đạt Lai Lạt Ma.

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

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

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

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

**Dalai Lama:** Người Tây Tạng là một dân tộc thực tế, những người Tây Tạng lớn tuổi không bao giờ đối xử với tôi như vậy. Tôi cũng rất tự tin. Trên đường đi đến Lhasa lần đầu tiên, ở vùng đồng bằng Debuthang, vị Bốc Sư Nechung tới để chứng thực thêm tôi là người được chọn đúng. Đi cùng với vị này là một “*geshay*” già, rất được kính trọng và đã đạt chứng ngộ cao ở Trường Loseling của Tu Viện Drepung. Vị tiên sĩ này rất quan tâm đến việc tôi có phải đúng là người cần phải tìm hay không. Phạm sai lầm trong việc tìm vị Đạt Lai Lạt Ma là điều nguy hiểm. Vị này là một tăng sĩ nhưng không phải là một viên chức của chính phủ. Ông ấy đi vào lều nơi tôi có mặt với một nhóm người tới thăm, và xác quyết rằng tôi đúng là người cần tìm. Như vậy, dù có một số người già

nghiêm khắc, muốn sự việc phải chắc chắn, tôi cũng đã hành xử tốt và đã chinh phục được họ (cười). Tôi không bao giờ cảm thấy khó chịu trong vị trí của mình.

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

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

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

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

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

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

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

**Dalai Lama:** Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ mười ba. Ngài đã cải tiến nhiều những tiêu chuẩn học ở các Phật học viện. Ngài khuyến khích rất nhiều những học sinh thành tâm. Ngài ngăn cản những người thiếu năng lực mà lại muốn tiến thân trong tăng đoàn, muốn trở thành sư trưởng hay những mục tiêu khác. Về phương diện này ngài rất nghiêm khắc. Ngài cũng làm lễ truyền giới cho mấy chục ngàn tăng sĩ. Đó là hai thành tựu tôn giáo chính yếu của đời ngài. Ngài không ban nhiều lễ truyền pháp, cũng không thuyết pháp nhiều. Đối với đất nước thì ngài đã có những tư tưởng lớn và đã quan tâm và cải cách về hành chánh, đặc biệt là đối với những vùng ở xa, làm sao để công việc hành chánh ở những nơi đó được tốt. Ngài rất chú trọng tới việc điều hành chính phủ một cách có hiệu quả hơn. Ngài còn chú ý nhiều điều tương tự.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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