## LỜI ĐẦU SÁCH

Lòng từ bi trong Đạo Phật được định nghĩa như nguyện ước tất cả mọi chúng sanh được thoát khỏi khổ đau. Buồn thay, chúng ta thật không thể thoát khỏi thế giới khổ đau. Chúng ta không thể tự đảm đương trách vụ ấy cho chính mình và không có phép thuật nào để chuyển biến phiền não thành hạnh phúc. Tuy vậy, chúng ta có thể phát triển tâm thức chúng ta trong đức hạnh và nhờ thế hổ trợ người khác cùng làm như vậy.

Vào tháng Tám năm 1999, Đức Thánh Thiện Đạt Lai Lạt Ma được cung thỉnh bởi Trung Tâm Tây Tạng và Tổ Chức Gere ban bố một loạt thuyết giảng ở New York City. Quyển sách này được hình thành từ những bài giảng ấy. Trong những trang sách tiếp theo, Đức Đạt Lai Lạt Ma chỉ vấn đề chúng ta có thể rộng mở trái tim của chúng ta và phát triển lòng từ bi chân thật và bền lâu đối với tất cả chúng sanh như thế nào. Cả cuộc đời ngài là một bài kinh về năng lực của trái tim rộng mở. Sự rèn luyện tâm linh của ngài bắt đầu khi ngài chỉ là một cậu bé. Trên việc công nhận như hậu thân của Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ 13 vào lúc hai tuổi, ngài được đưa từ quê nhà vùng Đông Bắc Tây Tạng đến thủ đô Lhasa. Ngài đã gánh vác vai trò lãnh đạo thế quyền Tây Tạng vào lúc 16 tuổi và được thúc đẩy đặt niềm tin của ngài trong bất bạo động và bao dung đối với những cuộc thử nghiệm nghiêm trọng nhất khi Hồng quân Trung Cộng xâm lược bạo tàn đối với non sông ngài. Ngài đã làm tất cả những gì có thể để bảo vệ đồng bào ngài và giữ những kẻ xâm lược trong sự lúng túng trong khi cũng theo đuổi việc học tập và thực hành trên con đường hóa độ của Phật Giáo.

Năm 1959, khi Hồng quân Trung Cộng chuẩn bị ném bom cung điện mùa hè - Norbulingka , Đức Đạt Lai Lạt Ma hai mươi lăm tuổi đã đào thoát khỏi quê hương. Hơn một trăm nghìn người Tây Tạng đã đi theo ngài. Sống ở Ấn Độ và khắp thế giới, bây giờ họ tận tâm với một cuộc vận động bất bạo động cho sự tự do của Tây Tạng. Từ thị trấn Dharamsala, nép mình bên triền Hy Mã Lạp Sơn, Đức Thánh Thiện đã thiết lập một chính phủ dân chủ để phụng sự đồng bào của ngài - những người vẫn còn ở bên trong quê hương Tuyết Sơn, một số lớn sống trong những trại định cư ở Ấn Độ, và một số sống ở những quốc gia khác. Đức Đạt Lai Lạt Ma đã làm việc một cách cần mẫn để bảo tồn tất cả những phương diện của nền văn hóa Tây Tạng, nhưng trung tâm nổ lực của ngài là truyền thống tâm linh Tây Tạng, đối với Tây Tạng, tâm linh và văn hóa là không tách rời nhau. Ngài đã duy trì sự thực hành của riêng ngài về nghiên cứu, quán chiếu, và thiền tập và đã giảng dạy một cách không mệt mõi con đường tu tập của Phật Giáo đến mọi người khắp thế giới. Ngài đã tận tình không mệt mõi để tái lập những tu viện, ni viện, và chương trình học tập và thực tập truyền thống, tất cả trong sự phục vụ để duy trì phương pháp thấu hiểu được trình bày bởi vị Khai Tổ Đạo Phật, Đức Thế Tôn Thích Ca Mâu Ni.

Lịch sử hình thành Đạo Phật đã quá quen thuộc với nhiều người. Vào thế kỷ thứ năm trước Công Nguyên, Hoàng tử Sĩ Đạt Ta đã lìa bỏ đời sống vương giả trong vương quốc của cha ngài bây giờ thuộc Nepal. Trong khi vẫn là một chàng trai trẻ, Sĩ Đạt Ta đã nhận ra sự vô nghĩa trong đời sống quyền quý của ngài. Chứng kiến tuổi già, bệnh tật, và cái chết trong đồng bào của ngài, ngài đã bắt đầu thấy qua bức màn lừa dối của của sự an nhàn và hạnh phúc thế gian. Một đêm nọ, vị hoàng tử vừa mới kết hôn chẳng bao lâu đã rời cung điện, cũng như vợ và đứa con trai bé bỏng. Ngài đã cắt mái tóc với thanh kiếm của ngài và đi vào rừng trong mục tiêu giải thoát khỏi đời sống thế gian và những khổ đau mà bây giờ ngài đã thấu hiểu là không tách rời với nó.

Người xuất gia trẻ tuổi nhanh chóng tình cờ bắt gặp năm vị đạo sĩ, và với họ ngài dã dành nhiều năm để thực hành thiền quán cùng những sự khổ hạnh khác một cách nghiệt ngã. Nhưng cuối cùng ngài nhận ra rằng điều đó không đưa ngài gần hơn chút nào với mục tiêu tuệ trí và giác ngộ, vì thế ngài đã rời bỏ những người đồng tu. Đã từ bỏ những cung cách khổ hạnh quá độ, bây giờ ngài quyết định tự tìm ra chân lý cứu kính. Ngài đã ngồi dưới cây cội cây tất bát la và nguyện rằng không di chuyển cho đến khi ngài đạt đến mục tiêu của sự thực chứng cuối cùng. Sau nhiều sự kiên nhẫn, hoàng từ Sĩ Đạt Ta đã thành công. Ngài đã thấy con đường chân thật mà tất cả mọi hiện tượng hiện hữu và do thế đã đạt đến sự giác ngộ hoàn toàn và thể trạng toàn giác của một Đức Phật, và cây tất bát la từ ấy được gọi là cây giác ngộ hay cây bồ đề.

Đức Phật Thích Ca Mâu Ni đã đứng lên từ sự thiền quán của ngài và đi vân du khắp miền Bắc Ấn cho đến khi ngài gặp lại năm vị đạo sĩ đồng hành một thuở nào của ngài một lần nữa. Ban đầu họ quyết định không chú ý đến sự hiện diện của ngài, khi họ tin rằng ngài đã từ bỏ con đường tâm linh chân chính của họ. Tuy nhiên, hào quang giác ngộ rực rở của ngài quá tác động họ nên họ đã thỉnh cầu ngài chia sẻ sự khám phá của ngài. Đức Phật đã đề ra Bốn Chân Lý Cao Quý: sự thật về khổ đau, nguồn gốc của nó, khả dĩ của việc ngừng dứt khổ đau, và con đường của việc ngừng dứt khổ đau. Đức Phật chỉ bản chất chân thật của tình trạng khổ đau của chúng ta. Ngài dạy những nguyên nhân đem đến tình trạng này. Ngài chứng minh sự tồn tại của một thể trạng mà trong ấy khổ đau của chúng ta và nguyên nhân của nó đi đến chấm dứt, và rồi thì dạy về phương pháp mà nhờ đấy đạt đến thể trạng này.

Trong khi ở thành phố New York, Đức Đạt Lai Lạt Ma đã có ba ngày giảng dạy tại Beacon Theatre. Chủ đề của những bài nói chuyện này tập trung trên những phương pháp mà nhờ đấy chúng ta đạt đến giác ngộ tối hậu. Ngài đã đan kết những nội dung của hai luận điển, Những Giai Tầng Thiền Quán - Bộ Vừa[[1]](#footnote-2), bởi đạo sư Ấn Độ vào thế kỷ thứ tám Liên Hoa Giới và Ba Mươi Bảy Phẩm Trợ Đạo Giác Ngộ [[2]](#footnote-3) của hành giả Tây Tạng Togmay Sangpo, thế kỷ mười bốn.

Những Giai Tầng Thiền Quán được sáng tác khi vị vua thứ 33 của Tây Tạng, Trisong Detsen cung thỉnh tác giả Ấn Độ của luận điển này sang Tây Tạng nhằm để bảo vệ phương pháp phân tích đối với sự thực hành Đạo Phật được ưu đãi trong những đại học tu viện của Na Lan Đà và Vikramalasila[[3]](#footnote-4). Hình thức này của Đạo Phật được giới thiệu vào Tây Tạng bởi đạo sư Liên Hoa Giới, Tịch Hộ đang bị thử thách bởi Hashang, người diễn giảng một quan điểm ngăn trở bất cứ một hành vi tinh thần nào. Nhằm để thiết lập hình thức Phật Giáo sẽ được lưu bố ở Tây Tạng, một cuộc tranh luận được diễn ra trước vị vua. Trong cuộc tranh luận giữa Liên Hoa Giới và Hashang[[4]](#footnote-5), Liên Hoa Giới có thể thiết lập một cách rành rành tầm quan trọng của lập luận tinh thần trong sự phát triển tâm linh và do thế được tuyên bố là người thắng cuộc. Để kỷ niệm sự chiến thắng của Liên Hoa Giới, vua thỉnh cầu ngài sáng tác một tác phẩm thiết lập vị thế của ngài. Ngài đã viết Những Giai Tầng Thiền Quán ba quyển: dài, vừa, và ngắn.

Tác phẩm của Liên Hoa Giới trình bày một cách rõ ràng và chính xác những gì được gọi là những giai tầng "bao la" và "thậm thâm" của con đường đến giác ngộ tối thượng. Mặc dù thường không được chú ý ở Tây Tạng, nhưng tác phẩm có một giá trị bao la, và Đức Đạt Lai Lạt Ma đã cống hiến nhiều nổ lực để đem tác phẩm đến thế giới bên ngoài.

Tác phẩm thứ hai, Ba Mươi Bảy Phẩm Trợ Đạo Giác Ngộ Tây Tạng[[5]](#footnote-6) là một sự diễn giải chính xác và rõ ràng vấn đề sống một đời sống như thế nào để cống hiến cho người khác. Tác giả của tác phẩm này, Togmay Sangpo, truyền cảm hứng cho chúng ta thay đổi những khuynh hướng thói quen vị kỷ và để thay vì thế hành động trong việc nhận thức sự phụ thuộc của chúng ta trên đồng loại của chúng ta. Chính Togmay Sangpo đã đưa đời sống của một vị thầy tu giản dị, tự dâng hiến chính mình một cách vô ngã vị tha đến người khác qua sự thực hành rộng mở trái tim với từ ái và bi mẫn.

Qua những bài giảng này, thông dịch viên Geshe Thubten Jinpa đã trình bày một cách tuyệt vời những khía cạnh vi tế của triết lý Phật Giáo được Đức Đạt Lai Lạt Ma giảng dạy khi cũng chuyển tải những sự tiếu lâm dễ thương luôn luôn hiện diện trong thuyết giáo của ngài.

Vào ngày cuối cùng thăm viếng của Đức Đạt Lai Lạt Ma, sáng chủ nhật, hơn 200.000 người tụ tập ở sân cỏ phía đông Central Park đề nghe ngài nói về Tám Đề Mục Chuyển Hóa Tâm[[6]](#footnote-7) một thi kệ của một vị thầy Tây Tạng sáng tác vào thế kỷ mười một, Langri Tangpa. Nói bằng Anh văn, Đức Thánh Thiện đã chuyển tải quan điểm của ngài về tầm quan trọng của việc tôn trọng láng giềng của chúng ta, đồng bào của chúng ta, quốc gia của chúng ta. và toàn thể nhân loại. Ngài đã chia sẻ cách chuyển hóa kiêu hảnh sang khiêm tốn và sân hận thành yêu thương. Ngài đã bày tỏ sự quan tâm của ngài đối với sự phân chia giữa giàu và nghèo. Ngài chấm dứt bằng việc hướng dẫn một lời cầu nguyện cho tất cả chúng sanh tìm thấy hạnh phúc. Việc chuyển dịch những bài giảng ở Central Park diễn tiến theo lời giới thiệu.

Tôi hy vọng và cầu nguyện rằng quyển sách này có thể hổ trợ và tất cả những ai đọc quyển sách này trong việc tìm cầu hạnh phúc của họ và rằng niềm hạnh phúc này có thể tiếp theo lan truyền đến những người khác vì thế tất cả những trái tim của loài người có thể thế nào đấy được mở ra.

*Nicolas Vreeland*

1. Với giảng luận của Đức Đạt Lai Lạt Ma Tuệ Uyển đang chuyển ngữ. [↑](#footnote-ref-2)
2. Ba Mươi Bảy Phẩm Trợ Đạo Giác Ngộ hay Ba Mươi Bảy Điều Thực Hành của Bồ Tát - Tuệ Uyển chuyển ngữ [↑](#footnote-ref-3)
3. Vikramaśīla University được thành lập bởi vua Dharmapala (783 - 820) trong sự đáp ứng lại sự suy giảm phẩm chất học bổng tại Na Lan Đà. Atisha một vị giáo sư học giả nổi tiếng, đôi khi được đứng trong danh sách những vị viện trưởng đáng chú ý. [↑](#footnote-ref-4)
4. Heshang Moheyan (和尚摩訶衍) Hòa Thượng Ma Ha Diễn [↑](#footnote-ref-5)
5. Đã được Tuệ Uyển chuyển ngữ [↑](#footnote-ref-6)
6. Đã được Tuệ Uyển chuyển ngữ [↑](#footnote-ref-7)