

Một Trái Tim Rộng Lớn và Một Tâm Trí Mạnh Mẽ (Khokpa Chenpo)

Quý Đạo hữu gần và xa thân mến,

Tôi hy vọng các bạn thật an lành, khỏe mạnh và hạnh phúc khi nhận được lời nhắn hôm nay, cũng là ngày Thánh vía Đức Liên Hoa Sinh đầu tiên của năm Canh Tý. Nhân dịp đầu năm mới, lời nguyện của tôi là mong ước cho các bạn nắm bắt được những điểm chính yếu của sự thực hành – đặc biệt là giữ cho mình một trái tim rộng lớn và một tâm trí mạnh mẽ, mà tiếng Tây Tạng gọi là “khokpa chenpo”.

Trước hết, thành thật mà nói thì chúng ta cần phải học hỏi để thấu đạt sâu hơn những kiến thức Phật Pháp, nhưng đến khi thực hành, thì việc giữ cho [sự thực hành] đơn giản lại là một nhân tố chủ chốt. Có vẻ là chúng ta có nhiều thực hành khác nhau cần thực hiện, và cũng có rất nhiều điều cần phải học – nhưng thực tế thì bạn nên học cách kết hợp mọi thứ theo một cách đơn giản. Tính đơn giản giúp chúng ta duy trì sự thực hành được thuần khiết hơn, chân thành hơn. Đừng thực hành như một người trí thức luôn đặt ra rất nhiều câu hỏi và những nghi ngờ: thực hành [Pháp] thì giống như đời sống này vậy, tốt nhất là hãy giữ nó thật giản đơn. Sự đơn giản trong thực hành sẽ giúp bạn tấn công trực diện hơn vào những điểm trọng yếu. Nhờ vậy, bất kể là bạn đang thực hành Pháp nào, chỉ cần tập trung vào những phẩm tính quan trọng như niềm tin, sự quan tâm, lòng bi mẫn, tính chắc chắn, và lòng sùng mộ... và đừng lo lắng quá nhiều về các chi tiết.

Đương nhiên việc học và quán chiếu là quan trọng, nhưng đôi khi chúng có thể khiến bạn lạc đường. Những vị học giả đã đọc qua rất nhiều sách thường dừng lại ở việc thảo luận về những *cách thức* khác nhau [của Pháp] *Đại Toàn Thiện (Dzokchen)* từ các vị Lạt Ma khác nhau... chẳng có một *kiểu cách Dzokchen* nào cả! Tâm không có *cách thức* nào! Tương tự, khi tiến vào thực hành, kiểu cách không phải là vấn đề, hoặc ngay cả những thực hành ‘cao’ hay ‘thấp’ cũng vậy, như Tổ Chokgyur Lingpa đã từng nói về tất cả những giáo huấn và dòng truyền thừa của Đạo Phật rằng, “mục tiêu tối thượng và đích đến là như nhau - duy chỉ có một mục đích cứu cánh của các Đấng Chiến Thắng, của tất cả Kinh Điển và Mật Điển, của những kinh văn và luận giảng.” Cũng chính vị Đại Khai Mật Tạng này đã nói rằng, dành thời

gian để tập trung vào những điểm khác biệt nhỏ nhất giữa các giáo huấn và các vị Thầy – những cách thức khác nhau khi họ đặt chuông và chày, và v.v... – [như thế] đều là vô nghĩa, mê lầm, và thậm chí còn có hại cho chính bản thân mình và người khác. Điều quan trọng nhất là hiểu được ra giá trị của tất cả những giáo huấn của Đức Phật là như nhau, và đều có cùng một mục đích.

Vì vậy, thay vì tập trung vào những khác biệt thiên cận [bên ngoài], hãy cố gắng ghi nhớ những điểm mấu chốt của thực hành, và những căn bản về sự sở hữu một trái tim lớn rộng và một tâm trí mạnh mẽ. Trái tim lớn rộng đó, chính là nền tảng của toàn thể nhân loại và những giá trị tâm linh. Nó sẽ hỗ trợ cho sự thực hành Pháp của bạn cũng như đem đến cho bạn những hạnh phúc thế gian. Định nghĩa của tôi về trái tim lớn rộng và tâm trí mạnh mẽ là gì? Tôi muốn đề cập đến trạng thái [tâm] ổn định, vững chắc, và nhẫn nại – không dễ bị kích động hoặc phiền não, không dễ trở nên phẫn khích hoặc nản lòng; một tâm trí cởi mở, tử tế, và thấu hiểu – không dễ bị ảnh hưởng bởi người khác hoặc phán xét quá nhanh. Khi sở hữu những phẩm tính này, chúng ta sẽ tạo tác ít lỗi lầm hơn, ít gây hại hơn, ít gây ra những hiểu lầm, và sống hạnh phúc hơn.

Trên đây là lý do vì sao tôi lại muốn nhắc tất cả các bạn về việc nuôi dưỡng một trái tim lớn rộng và một tâm trí mạnh mẽ trong ngày Thánh Vía Đức Liên Hoa Sinh đầu tiên của năm. Hãy cố gắng tự kiểm xét lại bản thân mình và để ý xem tư duy của mình rộng lớn và cởi mở được đến đâu, thái độ của mình đã tử tế và nhẫn nhục như thế nào, và trái tim của mình đã mạnh mẽ và vững chãi ra sao. Để tiến bộ trong thực hành, điều chính yếu là bạn phải luôn luôn nhắc nhở bản thân mình về những phẩm tính này, và khuyến bảo chính mình về việc trường dưỡng chúng. Nếu bạn thật sự giữ được những điều này trong tâm, bạn không thể nào đi lạc đường và như thế gọi là “khokpa chenpo”.

Nguyện mọi sự cát tường (*Sarva mangalam*)!



Kyabgön Phakchok Rinpoche