



SAMYE

**Lời Nhấn Ngày Vía Đức Liên Hoa Sinh
Ngày 02 tháng 05 năm 2020**

**Nhận ra Lầm Lỗi mà không đánh mất Phẩm Giá
(rang kyön tong tupa, sem pa ma shorpa) và
Kham Nhẫn mà không Hối Tiếc (zöpa yö la gyöpa mepa)**

Quý Đạo hữu gần và xa thân mến,

Như mọi khi, tôi hy vọng bạn vẫn đang sống thật an lành, khỏe mạnh và hạnh phúc khi nhận được lời nhấn này. Vào ngày Thánh vía Đức Liên Hoa Sinh hôm nay, tôi muốn chia sẻ với các bạn một số lời khuyên về hai phẩm tính quan trọng nữa đối với đời sống thế gian và việc thực hành Pháp.

Phẩm tính đầu tiên là có thể nhìn thấy lỗi lầm của chính mình mà không để mất đi phẩm giá của cá nhân. Nhiều người có thể nhìn thấy lỗi lầm của họ, và đây là điều tốt lành, nhưng sau đó họ dính mắc vào sự tự trách mình, tự ti và tự hạ thấp mình. Khi bạn nhìn thấy lỗi lầm của mình, bạn không nên trách mắng bản thân và cũng không nên chán nản. Đừng vướng vào những suy nghĩ luẩn quẩn như “ Oh tôi thật là kinh khủng, tôi sẽ không bao giờ thành công, tôi sẽ không thể nào tiến triển được, tôi thật tệ hại...” Kiểu suy nghĩ này chỉ khiến chúng ta suy sụp đến độ đánh mất hết lòng tự trọng của mình. Vì vậy, khi nhìn thấy lỗi lầm của bản thân, chúng ta không nên trách mắng người khác hoặc tự trách mình, mà hãy phấn chấn lên, giữ lấy phẩm hạnh của mình và suy nghĩ theo chiều hướng mang tính xây dựng. Điều này có thể áp dụng trong bối cảnh thế gian và cả trong vấn đề thực hành Pháp.

Phẩm tính quan trọng thứ hai là duy trì được tính nhẫn nại mà không cảm thấy hối tiếc. Tính kham nhẫn chân thật thì không phải là một điều gì đó đáng để tiếc nuối. Vì vậy, nếu chúng ta có thể chịu đựng hành vi tiêu cực của ai đó, và đối đãi với họ

trong sự nhẫn nhịn, thì chúng ta nên vui mừng về việc này, và không cần phải có bất kỳ sự hối tiếc nào. Chúng ta đã nghe rất nhiều về tầm quan trọng của sự kham nhẫn, nhưng cũng quan trọng tương đương nếu về sau này, một người nào đó đã không cảm thấy hối tiếc vì thái độ nhẫn nhịn của mình trước đó. Nhẫn nhịn mà không cảm thấy hối tiếc là thái độ đúng đắn, thậm chí thái độ này sẽ giúp bạn thẳng thắn và cởi mở hơn với người khác. Kiểu kham nhẫn này quan trọng đối với cuộc sống hàng ngày và trong việc thực hành Pháp.

Cả hai phẩm tính này sẽ không chỉ mang lại lợi ích cho bạn, mà còn cho những người xung quanh bạn, do đó mà chúng ta cần rèn luyện chúng. Làm thế nào để chúng ta thực hiện được? Chìa khóa là sự thấu hiểu khái niệm nằm phía sau những phẩm tính. Hiểu rằng bạn cần nhìn thấy lỗi của mình, nhưng không đánh mất lòng tự trọng, không trở nên quá khó với bản thân, và không đánh mất sự tích cực của mình. Cũng phải hiểu rằng kham nhẫn là một đức hạnh, vì thế [việc nhẫn nhịn] sẽ không dẫn đến những tiếc nuối về sau: nhẫn nhục thực sự thì không hàm lẫn tiếc nuối.

Hãy suy ngẫm về những phẩm tính này và cố gắng hiểu được luận lý (*logic*) của chúng, nguyên lý của chúng, từ đó bạn có thể áp dụng chúng trong đời sống hàng ngày và thực hành Pháp.

Tôi vẫn luôn giữ tất cả các bạn trong những lời cầu nguyện của mình.

Nguyện mọi sự cát tường (*Sarva Mangalam*),



Kyabgön Phakchok Rinpoche