



SAMYE

**Lời Nhắn Ngày Thánh Vía Đức Liên Hoa Sinh
Ngày 30 tháng 06 năm 2020**

Làm Sao Để Trở Nên Thanh Tịnh?

Quý Đạo Hữu gần và xa thân mến,

Như mọi khi, tôi hy vọng các bạn thật an lành, khỏe mạnh và hạnh phúc khi nhận được lời nhắn này. Ngày Thánh Vía Đức Liên Hoa Sinh hôm nay và tháng tiếp theo đều rất đặc biệt, vì tháng thứ Năm theo Tạng lịch là tháng Thân, còn tháng Sáu tiếp đến là tháng Dậu – cả hai tháng đều có thể xem là tháng [đản sanh] của Đức Liên Hoa Sinh. Do vậy, vào ngày đặc biệt này, tôi muốn nêu lên vài điểm quan trọng.

Trong những lời nhắn trước, tôi đã nói với các bạn về tầm quan trọng của việc sở hữu một tấm lòng quảng đại và một Tâm thức mạnh mẽ (*khokpa chenpo*), trở nên đáng tin cậy (*gyü tenpo*), có khả năng kham nhẫn mà không nuôi tiếc (*zöpa yö la gyöpa mepa*), và nhìn thấy được lỗi lầm của bản thân mà không đánh mất phẩm giá của mình (*rang kyön tong tupa, sem pa ma shorpa*). Nhưng hơn cả những phẩm tính vừa kể ra, phẩm chất quan trọng nhất mà tôi muốn nêu bật lên hôm nay là việc có được trạng thái Tâm điềm tĩnh, thư thái (*lhö cha*), và mãn nguyện (*tsimpa*), xét về bản chất thì hai phẩm tính này có liên hệ với nhau. Khi nói đến sự mãn nguyện, ở đây tôi không đề cập đến cách thức thông thường để đem lại sự thỏa mãn – là cách chúng ta đặt ra các mục tiêu cho bản thân, theo đuổi chúng và cuối cùng đạt được chúng. Thay vào đó, tôi muốn nói đến sự mãn nguyện dựa trên nền tảng của lòng tốt và việc trưởng dưỡng trạng thái nhẹ nhàng của Thiền Chỉ (*shamatha*), trạng thái an-định (*zhi né*).

Cảm giác mãn nguyện trong trạng thái an-định này là vô cùng quan trọng. Ngày nay, nhiều người nói về tầm quan trọng của giây phút hiện tại, và về việc hành thiền. Ngay cả trong quyển sách Chân Hạnh Phúc (*Radically Happy*), tôi đã đề cập đến việc khởi tạo không gian và sống với khoảnh khắc hiện tại. Nhưng thật sự, để tạo ra được loại trạng thái an tĩnh này, một người cần phải có cảm giác mãn nguyện từ sâu tận bên trong mình, là cảm giác chỉ có thể xuất hiện thông qua việc hành thiền có phẩm chất. Phẩm chất rất quan trọng đối với sự hành thiền, vì trong khi hành

thiền, chúng ta không xác lập một mục tiêu nào cả. Nếu như Tâm không đeo đuổi bất kỳ điều gì, bạn chỉ cần tập trung 100% vào việc hành thiền, thì bạn sẽ trải nghiệm được sự mãn nguyện và an tĩnh ngay trong khoảnh khắc thực tại.

Thứ hai, tôi muốn nêu ra sức ảnh hưởng lan rộng của mạng truyền thông xã hội với nhiều kênh phương tiện của nó trong thời đại ngày nay, kênh Youtube là một thí dụ. Chúng có thể tạo nên sức ảnh hưởng, nhưng chúng ta cũng cần phải cẩn trọng trong việc chọn lựa “người nào” và “thứ gì” để dùng làm khuôn mẫu trong số tất cả nội dung của mạng xã hội. Lựa chọn người nào đó làm hình mẫu thì đó phải là những người có lòng từ bi chân thật; khiêm nhường nhưng lại đầy đủ phẩm chất; sống kỷ luật; và siêng năng tinh cần. Con người hoặc những câu chuyện nào thể hiện được các giá trị đó sẽ trở thành nguồn cảm hứng cho bạn, ngay cả khi họ đã tồn tại từ cách đây 100 năm hay 1,000 năm về trước. Vì vậy, hãy luôn cảnh giác về phẩm chất của những đối tượng truyền sự hứng khởi cho bạn và ghi nhớ bốn tập hợp của những phẩm tính mà tôi đã xác định phía trên: lòng từ bi chân thật, khiêm nhường với đầy đủ phẩm chất, kỷ luật và tinh cần.

Cuối cùng nhưng không kém phần quan trọng, dù cho bạn là người theo Tôn Giáo nào, có thiên hướng tâm linh, là người theo Thuyết Bất Khả Tri, hay thuộc phái Trung Lập, thì điều quan trọng nhất là không được thiên vị và tự mãn (*chok ri mepa*). Tất cả chúng ta đều nghĩ rằng mình đang ở về phía đúng của mọi sự việc, cho rằng quan điểm, tính cách hoặc niềm tin của riêng chúng ta thì tốt hơn của những người khác, v.v. Chúng ta luôn luôn làm việc dựa trên một hệ thống thứ bậc phân định các tiêu chuẩn đúng sai của riêng mình để đối đãi với những hoàn cảnh lỗi lầm của người khác. Nhưng tôi muốn nói với tất cả các bạn là, nếu như bạn thật sự muốn tu tập, cho dù bạn chỉ có đức tin, hay chỉ thực hành về lòng bi mẫn, Thiền chánh niệm, hay đặc biệt là những thực hành Thiền cao cấp hơn của Đại Thủ Ấn, Tánh không, v.v.: hãy giảm bớt những thành kiến thiên lệch, cục bộ, và tính tự cao tự đại của bạn.

Như vậy, vào ngày Thánh vía Đức Liên Hoa Sanh của tháng Thân này, tôi muốn yêu cầu tất cả các bạn hãy cảnh giác và kiểm tra lại chính mình để bạn không phải tìm đủ mọi lý do bào chữa và rơi vào cái bẫy phổ biến của việc tin rằng những quan điểm hay các hành vi của mình thì tốt hơn mọi người, dù là trong phương diện đạo đức, tâm linh, pháp lý, hoặc bất kỳ phương diện nào khác. Trong tiếng Tây Tạng, những lỗi này được gọi là “xem quan điểm của mình là tốt nhất” (*tawa chok dzin*) và “xem cách hành xử của mình là hay nhất” (*chöpa chok dzin*). Chúng là kết quả của bản ngã và sự phán xét, và chỉ có thể dẫn đến việc gia tăng sự khởi sinh không

ngừng những ý niệm tiêu cực. Vì vậy, hãy ý thức rõ điều này và giảm bớt tính thiên vị và thành kiến của bạn.

Nói tóm lại, vào ngày Thánh Vía Guru Rinpoche đặc biệt này, tôi muốn nhắc nhở tất cả các bạn hãy trường dưỡng cảm giác an bình mãn nguyện thông qua việc hành thiền; lựa chọn người làm gương mẫu dựa vào nhân phẩm của họ; và, buông bỏ tính thiên vị và định kiến.

Gửi đến các bạn lời cảm ơn, và thật nhiều tình yêu thương.

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



Kyabgön Phakchok Rinpoche