



Tu Vô Thượng Tâm



Thân gửi các pháp hữu gần xa,

Như mọi khi, tôi hi vọng mọi người vẫn khỏe mạnh, bình an và hạnh phúc. Vào ngày thánh vía Guru Rinpoche tháng này, tôi muốn chia sẻ với quý vị một vài dòng trích từ A Đề Sa Tu Tâm Căn Bản Kệ Văn. Những dòng kệ này đem lại chỉ dẫn rõ ràng, đơn giản và thẳng thắn cho bất kỳ người nào muốn tu hành, hoặc đơn giản chỉ là cải thiện đời sống của mình thông qua việc thay đổi tư duy và hành vi của mình. Tôi muốn chia sẻ với quý vị những dòng kệ mà tôi nhận thấy là quan trọng nhất, là kết tinh yếu chỉ của giáo lý:

Giới hành vô thượng là tu dưỡng tâm tánh.

Phẩm đức vô thượng là bao dung rộng lòng.

Khẩu quyết vô thượng là quán tâm mọi thời (...)

Đạo hạnh vô thượng là bình tâm nhập thế.

Về cơ bản, giáo lý chứa đựng nơi quán chiếu và chuyển hóa nội tâm. Việc này chỉ khả thi nếu buông xả hết các mối bận tâm thế tục, điều được nhắc đến là “bình tâm nhập thế”. Các mối bận tâm thế tục đó là những kỳ vọng dựa trên bản ngã hoặc kiêu mạn: mong cầu lời khen, vinh dự, danh vọng và vân vân. Những việc này khá là bình thường với người sống trong thế giới này theo lối phàm tình. Tuy nhiên, chúng cũng đem lại nhiều khó khăn cho những ai dính mắc lấy chúng. Thay vào đó, chúng ta hãy nên nghĩ tưởng cho người khác.

Thành tựu vô thượng là hằng giảm ưu phiền.

Chứng hiệu vô thượng là thường ít mê vọng.

Kết quả của việc tu hành Phật Pháp là giảm trừ tâm tham, sự tham luyến vào bất kỳ thành tựu nào, và nói chung là bớt đi phiền não, cảm thụ tiêu cực, áp lực về tinh thần và thể chất. Nói ngắn gọn thì biết Pháp là biết mình, và tu Phật là chuyển hóa tự thân.

Do vậy, trong những dòng kệ này mà tôi chia sẻ với quý vị hôm nay, hãy chọn bất kỳ điều gì mà quý vị nhận thấy có ích nhất cho mình, có thể dùng làm một lời nhắc nhở hay một tấm gương soi lại bản thân mình. Nếu muốn tìm hiểu thêm về phạm trù tu tâm, quý vị có thể truy cập thêm các nội dung tại Samye Institute và [khóa học miễn phí](#) (có phiên bản tiếng Hoa, Indonesia, Bồ Đào Nha, Tây Ban Nha, Nga và Thái).

Tôi chúc tất cả quý pháp hữu tăng tiến trong công phụng u hành và đạt được chân an lạc. Hãy bảo trọng, nỗ lực tu thiền và chuyển hóa tâm thức của mình càng nhiều càng tốt.

Trân trọng.

Sarva Mangalam,

A handwritten signature in black ink, consisting of several loops and curves, characteristic of a personal or religious signature.

Phakchok Rinpoche