



Lời Khuyên của Dza Patrül Rinpoche về Điều Phục Tâm



Hình ảnh: Bản quyền của tu viện Schechen

Các đạo hữu gần xa thân mến,

Như thường lệ, tôi hi vọng các bạn luôn an nhiên, khoẻ mạnh và hạnh phúc khi nhận được lời nhắn này. Vào ngày vía Đức Liên Hoa Sinh lần này, tôi muốn chia sẻ với các bạn một số câu kệ về lời khuyên của Đức Dza Patrül Rinpoche.

Lời Khuyên Đầu Tiên:

“Giáo Pháp nào không làm lợi lạc cho tâm
Thì chỉ là Pháp trên danh nghĩa mà không đúng bản chất
Nếu tâm thức con không thay đổi dù đôi chút,
Thì cả trăm năm nhập thất chỉ tốn công sức nhọc nhằn.”

Trong thời điểm này, tất cả chúng ta đều phải đối mặt với những vui buồn, thăng trầm. Trước những hoàn cảnh đó, chúng ta hướng đến việc thực hành Pháp. Nhưng để làm được như vậy, điều cốt yếu là phải phát khởi lòng từ bi, đức tin và niềm tin vào nhân quả nghiệp báo trong tâm trí mình. Đây là những điểm mấu chốt của Phật pháp mà chúng ta cần ghi nhớ. Đừng thực hành Pháp chỉ trên danh nghĩa mà hãy thực hành Pháp đúng bản chất; lúc đó Giáo Pháp thực sự mang lại lợi ích cho tâm thức của bạn.

Lời Khuyên Thứ Hai:

“Có thể con thuần thực thiền giai đoạn phát triển và hoàn thiện,
Nhưng không hoà thực hành với tâm bồ đề chân thực,
Thì thực hành đó không giúp con chứng đắc sự toàn tri,
Mà chỉ gieo hạt giống tái sinh trong mê lầm của vòng sinh tử.”

Để đạt được trạng thái Phật quả, chúng ta cần phải thiết lập động lực tu tập, hoặc tri kiến đúng đắn (chánh tri kiến). Nếu bạn không thiết lập nền tảng cho tri kiến và động lực đúng đắn ngay từ đầu, thì bạn sẽ chỉ đi lạc đường và rời xa quả vị. Tuy nhiên, để có chánh tri kiến là rất khó, hoặc thậm chí không thể thiết lập ngay từ đầu. Đây là tri kiến về tính Không, hay bản chất của tâm, *rikpa*, trí huệ nguyên thủy. Nhưng vì chúng ta không thể đạt được chánh tri kiến ngay lập tức, chúng ta cần có động lực đúng đắn. Động lực đúng đắn chính là Tâm Bồ Đề, vốn phát sinh dựa trên lòng từ bi. Chúng ta cần Tâm Bồ Đề để thực hành sáu pháp ba la mật, cũng như thực hành thêm các giai đoạn phát triển và hoàn thiện. Vì vậy, hãy trau dồi Tâm Bồ Đề.

Lời Khuyên Thứ Ba:

“Điều phục tâm; điều phục tâm; điều phục tâm con bằng Giáo Pháp!
Nếu con điều phục bằng bốn niệm chuyển tâm,
Dù có thể không thực hành tri kiến, thiền định, trì tụng, phát triển và hoàn thiện.
Nhưng con sẽ không làm lạc trên con đường giải thoát.”

Nếu không điều phục tâm mình, thì dù bạn có tham gia vào thực hành nào cũng sẽ không thể đạt đến trạng thái tỉnh thức. Do đó, dù đang thực hành bất cứ pháp nào, bạn cũng cần phải dựa trên cơ sở đánh giá trải nghiệm của bản thân để tinh tấn trên đường đạo. Lý do tại sao chúng tôi gọi những người theo đạo Phật là “bên trong” (*nangpa*) và những người không theo đạo Phật là “bên ngoài” (*chipa*) trong tiếng Tây Tạng là vì những người không theo đạo Phật tin rằng tất cả các hiện tượng luân hồi và niết bàn đều phát sinh từ một nguyên nhân bên ngoài, chẳng hạn như một đấng sáng tạo, ví dụ như vậy. Các Phật tử tin rằng tất cả các hiện tượng luân hồi và niết bàn đều phát sinh từ nội tâm của mình. Vì vậy, các bậc thầy Phật giáo chủ yếu dạy về tâm: cách điều phục tâm, cách nhận biết bản chất của tâm, v.v. Do đó, chúng tôi gọi những người phi Phật giáo là “bên ngoài” không phải bởi vì họ không thuộc nhóm “bên trong” của chúng ta; thay vào đó, đây là

cách gọi dựa trên sự hướng tâm của một người, hướng vào trong hay hướng ra ngoài. Vì vậy, điều cực kỳ quan trọng là bạn phải điều phục được tâm thức của chính mình.

Do đó, lời cầu nguyện của tôi, lời nhắc nhở của tôi dành cho bạn khi đọc thông điệp vào ngày vía Đức Liên Hoa Sinh này, là hãy đảm bảo rằng bạn đừng tự lừa dối bản thân. Đừng tự lừa dối mình. Nhiều người thực sự lừa lọc và dối trá với chính bản thân họ. Nhưng làm ơn đừng khiến bạn lạc lối theo cách này.

Với tất cả tình yêu và những lời nguyện cầu của tôi,

Sarva Mangalam.

A handwritten signature in black ink, appearing to be in Tibetan or Sanskrit script, written in a cursive style. The signature is positioned above the name 'Phakchok Rinpoche'.

Phakchok Rinpoche