



SAMYE INSTITUTE

Lời Khuyên từ Đức Dza Patrül Rinpoche



Image: Courtesy of Schechen

Chào các bạn gần xa,

Như thường lệ, tôi hi vọng các bạn luôn mạnh khỏe, an khang 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 lời khuyên dưới hình thức bài kệ của Đức Dza Patrül Rinpoche:

*Rèn luyện tâm, rèn luyện tâm, hãy rèn luyện tâm mình.
Nếu con rèn luyện tâm với hạnh nguyện bồ đề,
Dù không thành tựu một đức hạnh đơn lẻ nào về thân hay ngữ
Thì lợi lạc cho bản thân con và chúng sinh vẫn viên mãn tự nhiên.*

Tất cả chúng ta đều được học nhiều phương cách thực hành Giáo Pháp: thiền định, rèn luyện tâm, trì tụng minh chú, toàn bộ tiến trình của con đường, bắt đầu từ các thực hành nền tảng – tất cả các phương cách khác nhau để tích lũy công đức. Tuy nhiên, chúng ta cần biết rằng tất cả các phương cách này, mọi chỉ dẫn cốt tuỷ của chư Phật, Đức Liên Hoa Sinh và các đạo sư lỗi lạc đều có chung một mục tiêu: để điều phục tâm.

Và cách duy nhất để biết được mình rèn luyện có hiệu quả hay không là hãy quán xét lại bản thân mình: bạn có can dự vào các bất thiện nghiệp của thân, ngữ và tâm không? Tâm bạn có bị phiền nhiễu bởi các cảm xúc tiêu cực, ngũ độc, chấp ngã, nghi hoặc, tà kiến, bẻ phái hay phán xét? Hãy kiểm nghiệm những phiền não này và xem thử khả năng chuyển hoá những điều này của bản thân mình. Ngoài ra, hãy xem xét mình đã tu dưỡng lòng từ bi tới đâu. Xem thử mình tin vào luật nhân quả đến mức nào. Hãy luôn đảm bảo rằng mình đang giảm thiểu phiền não. Vậy đó! Như Dza Paltrül Rinpoche dạy, không có gì khác ngoài những điểm đó về việc thực hành Pháp của chúng ta; do vậy, nếu bạn không điều phục tâm theo cách này thì thực hành của bạn không đi đúng con đường.

*Giáo Pháp mà không làm lợi lạc cho tâm con
Chỉ là Giáo Pháp trên danh nghĩa, không thực tế.
Nếu tâm con không chuyển hoá dù đôi chút,
Thì nhập thất trăm năm cũng là nguồn khổ mà thôi.*

Như được dạy ở trên, dù là bất cứ Giáo Pháp nào mà bạn đang thực hành, nó cần phải có lợi ích cho tâm trí của bạn. Cho dù chúng ta đang nói về việc làm lợi lạc cho chúng sinh hay trì giữ Giáo Pháp, tất cả đều hướng tới sự chuyển hoá tâm. Nếu bạn có thể đem lại hạnh phúc và sự thư thái cho tâm trí mình, bạn cũng sẽ học được cách là như vậy cho các chúng sinh khác. Và nếu bạn có thể giảm bớt được những phiền não trong tâm trí, bạn sẽ trì giữ Giáo Pháp. Vậy nên cả chúng sinh và Giáo Pháp sẽ được hộ trì nếu bạn chuyển hoá tâm trí của mình.

*Dù con có hoàn thành nhiều tháng năm nhập thất,
Và hoàn tất túc số trì tụng hàng triệu lần,
Nhưng nếu sự tham, sân và si của con không giảm đi,
Hãy hiểu rằng thực hành của con là hoàn toàn vô nghĩa*

Có thể chúng ta nghĩ rằng mình đã dành thời gian dài nhập thất, trì tụng một túc số lớn về minh chú, hành thiền trong nhiều giờ, hoặc đã nghiên cứu sâu xa và do đó đã tích tập được nhiều công đức. Tuy nhiên, nếu sự tham, sân và si không giảm bớt, chúng ta nên

hiểu rằng tất cả các thực hành của mình đều vô dụng, như Đức Dza Paltrül Rinpoche đã dạy.

Xin hãy nhập tâm hai bài kệ này. Những lời dạy của các bậc đạo sư vĩ đại như Dza Paltrül Rinpoche hàm chứa sự gia trì lớn lao và chỉ cho chúng ta hướng đi của chánh Pháp đích thực. Bản thân tôi cũng được lợi lạc rất nhiều từ những lời khuyên này, và những lời khuyên này đã giúp tôi không lạc lối.

Gửi tới các bạn tất cả tình thương và lời cầu nguyện của tôi.

Sarva Mangalam.



Phakchok Rinpoche