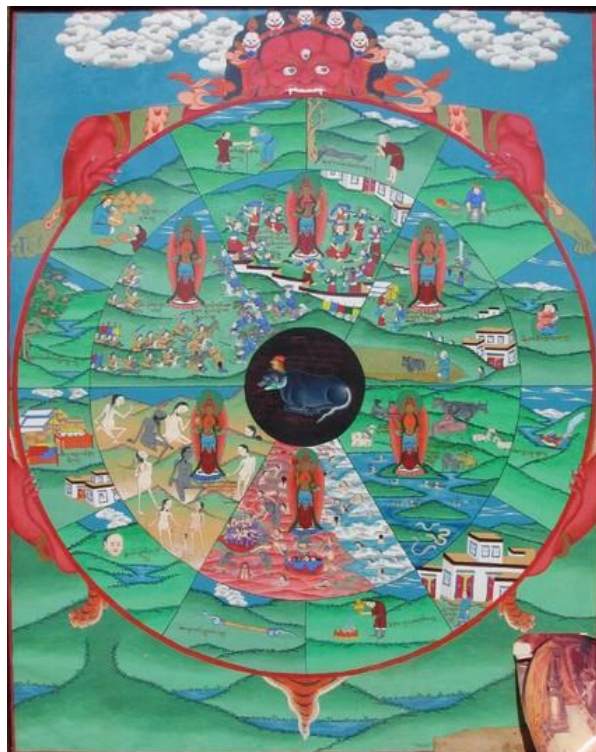




Luân Hồi Bên Ngoài, Bên Trong và Bí Mật



Bản quyền hình ảnh của [Himalayan Art Resources](#)

Chào các bạn gần xa,

Ngày vía Đức Liên Hoa Sinh lần này là ngày vía đầu tiên của năm Âm Lịch Giáp Thìn (Rồng Gỗ), vậy nên trước tiên tôi muốn chia sẻ những lời chúc chân thành của mình về một năm mới hạnh phúc và cát tường tới tất cả các bạn, các Pháp hữu của tôi.

Những thông điệp nhân ngày vía Đức Liên Hoa Sinh này dành cho bất kỳ ai đã thực hành chánh Pháp, hay con đường, cũng như cho bất kỳ ai quan tâm tới việc tra dồi hiểu biết về con đường chuyển hoá này, như đã được dạy bởi Đức Phật Thích Ca Mâu Ni, Thượng Sư Liên Hoa Sinh. Để tất cả chúng ta có thể đi theo con đường giải thoát khỏi luân hồi này, điều thiết yếu là chúng ta phải hiểu samsara hay luân hồi thực sự nghĩa là gì. Vì vậy mà trong thông điệp lần này, tôi muốn chia sẻ với các bạn về ba khía cạnh ngoài, trong và bí mật của luân hồi.

Để hiểu về luân hồi bên ngoài, trước tiên chúng ta phải thấy được rằng mọi trải nghiệm của bản thân phụ thuộc vào tâm thức của chúng ta. Bất cứ điều gì chúng ta nhìn, nghe hay cảm nhận đều

có kết nối với tâm trạng của bản thân: nếu chúng ta đang có tâm trạng tích cực, trải nghiệm của chúng ta sẽ tích cực. Nếu chúng ta đang có tâm trạng tiêu cực, trải nghiệm của chúng ta sẽ tiêu cực. Điều này thể hiện rõ ràng rằng tâm thức của chúng ta quyết định thế giới mà chúng ta trải nghiệm. Thế giới trải nghiệm này là luân hồi bên ngoài, là thế giới như chúng ta biết tới. Để có thể dần tiến bộ và thoát khỏi luân hồi, chúng ta cần học cách quan sát và quán chiếu xem tâm trí của chúng ta ảnh hưởng tới mọi trải nghiệm như thế nào.

Một khi chúng ta đã giảm bớt được các ý niệm và cảm xúc tiêu cực bằng cách quan sát tâm, chúng ta bắt đầu thấy được luân hồi bên trong, thế giới bên trong của bản ngã và ý thức về bản sắc cá nhân. Nhìn xuyên qua thế giới bên ngoài của trải nghiệm, chúng ta bắt đầu hiểu rằng không có thứ gì trong đó thực sự tồn tại, mà chỉ được tạo ra từ sự chấp ngã của chính mình. Đây chính là luân hồi bên trong.

Qua thực hành thiền, chúng ta có thể nới lỏng cảm nhận về cái tôi và có thể nhìn xuyên thấu luân hồi bên trong để đến với luân hồi bí mật, bao gồm từng quá trình hình thành ý nghĩ của chúng ta. Mỗi quá trình hình thành ý nghĩ cấu thành thế giới riêng của nó ở cấp độ vi tế, vậy nên chừng nào chúng ta vẫn còn dính chấp vào ý nghĩ thì chúng ta vẫn phải trải nghiệm luân hồi. Nhưng ngay khi chúng ta thấy được rằng mọi khoảnh khắc nhận thức, mọi ý nghĩ, cảm nhận hay cảm xúc tự tan biến ngay lập tức, chúng ta cũng nhìn thấu được luân hồi bí mật, ngộ ra bản chất trống rỗng của nó.

Đây là quá trình mà ý nghĩa của luân hồi dần dần thay đổi với chúng ta khi tiến bước trên con đường và cách chúng ta chạm tới các tầng vi tế hơn để có thể thực sự nhìn thấu qua nó và nhờ đó mà giải thoát cho bản thân. Thực hành Giáo Pháp không phải là nhắc lại như một con vẹt hay là bám chấp vào những niềm tin nhất định. Đó thực sự là việc đi theo con đường này để có sự hiểu biết và giác ngộ sâu sắc hơn. Cách để tiến bộ trên con đường này là nương vào sự giá trị từ những lời khẩn nguyện, tích lũy những thuận duyên và thực hành lòng từ bi vị tha và chân chính.

Vậy nên nhân dịp năm mới theo Tạng lịch lần này, tôi muốn chia sẻ với các bạn sự hiểu biết của tôi về những ý nghĩa sâu xa hơn của luân hồi. Và trong lúc thực hiện, tôi ước nguyện rằng tất cả các bạn sẽ đạt được trải nghiệm và sự giác ngộ, tìm được chỉ dẫn trên con đường.

Với tất cả tình yêu và lời cầu nguyện của tôi,
Sarva Mangalam.



Phakchok Rinpoche

Xin hãy đọc lời nhắn bên dưới:



Chào các bạn gần xa,

Phakchok Rinpoche và đội ngũ dịch thuật Samye xin gửi lời cảm ơn chân thành đến từng người trong số các bạn vì sự hỗ trợ hào phóng mà các bạn dành cho tổ chức dịch thuật Samye. Những đóng góp của các bạn đóng một vai trò quan trọng trong việc bảo tồn và hoằng truyền Phật Pháp. Với những ai muốn tiếp tục cúng dường trong Bumjur Dawa – Tháng Phép Màu cát tường, khi mà công đức được nhân lên gấp 100,000 lần – các bạn có thể tiến hành bằng cách [tham gia cùng chúng tôi trên Patreon](#) hoặc thông qua việc [cúng dường một lần](#).

Trân trọng,

Đội Ngũ Dịch Thuật Samye