



Ba Chìa Khoá để Thực Hành được Thành Tựu



Hình ảnh: Đấng Toàn Tri Gampopa, bản quyền của [Himalayan Art Resources](#).

Các bạn gần xa thân mến,

Như thường lệ, tôi hi vọng các bạn luôn mạnh khoẻ, hạnh phúc và an khang khi nhận được lời nhắn này. Vào ngày vía Đức Liên Hoa Sinh lần này, tôi muốn chia sẻ một số lời khuyên cốt tuỷ với những người tu tập đang đọc email này.

Đôi lúc, ngay cả khi chúng ta thực hành đủ các loại pháp, và dành rất nhiều thời gian cũng như nỗ lực cho tu tập nhưng cũng không đi tới đâu cả. Những pháp này không đem lại nhiều lợi lạc. Lý

do cho điều này là vì thực hành của chúng ta không chạm tới cốt lõi – thiếu hụt những điểm mấu chốt.

Đó là lý do tại sao tôi muốn chia sẻ với các bạn đoạn văn cô đọng từ *Pháp Bảo của Sự Giải Thoát*. Trong ba dòng kệ này, Đấng Toàn Tri Gampopa đã ban cho chúng ta ba chìa khoá để tạo ra mọi thuận duyên giúp việc thực hành được thành tựu (sự tích tập công đức):

Sức mạnh của trí huệ giúp thực hành trở nên siêu việt

Sức mạnh của tri thức giúp thực hành được mở mang

Sức mạnh của sự hồi hướng giúp thực hành trở nên quảng đại

Sức mạnh của trí huệ nghĩa là không khái niệm hoá ba phạm trù: Bất kể bạn đang làm gì, bạn thực hiện việc đó mà không dính chấp vào ý niệm về chủ thể, đối tượng hay hành động. Ví dụ như, không có “bạn” đang hành thiền, không có đề mục để thiền hay bạn đang không thực hành pháp thiền nào cả.

Sức mạnh của tri thức ám chỉ ba điều thù thắng trong thời khoá: Phần chuẩn bị thù thắng, phần thực hành chính thù thắng và phần kết thúc thù thắng. Phần chuẩn bị thù thắng là động cơ bỏ để luôn dẫn lối trong mọi hoạt động hay mọi thực hành của các bạn. Phần thực hành chính thù thắng chính là sự vắng mặt của việc bám chấp vào những gì bạn đang làm. Phần kết thúc thù thắng là không có sự trông mong hay kì vọng vào một kết quả. Tôi biết là tất cả chúng ta đều kì vọng vào một kết quả nào đó, nhưng chúng ta cần từ bỏ tâm thế đó.

Cuối cùng, sức mạnh của sự hồi hướng là hồi hướng công đức theo cùng phương cách mà tất thầy chư Phật và chư Bồ Tát trước đây đã từng thực hiện. Ví dụ như cách hồi hướng đã được mô tả trong hai câu kệ dưới đây từ bài “Ước Nguyện cho Thiện Hạnh” của Đức Phật Phổ Hiền:

འཇམ་དཔལ་དཔལ་འབྲོ་མེ་ལྷོ་མཁའ་ལྷོ་ལྷོ་། |

jampal pawö jitar khyenpa dang

Như Bồ Tát Văn Thù đã chứng đắc sự toàn giác

ཀུན་ཏུ་བཟང་པོ་དེ་ཡང་དེ་བཞིན་ཏེ། |

küntuzangpo deyang dezhin té

cũng như cả Đức Phật Phổ Hiền

དེ་དག་ཀུན་གྱི་མེས་སུ་བདག་སྐྱོབ་ཕྱིར། |

dedak kün gyi jesu dak lop chir

mọi công đức con hồi hướng lúc này

དགོ་བའདི་དག་ཐམས་ཅད་རབ་ཏུ་བསྡོམ་། །

gewa didak tamché raptu ngo

là để rèn luyện và theo chân chư vị.

ལྷ ཏུས་གསུམ་གཤེགས་པའི་རྒྱལ་བ་ཐམས་ཅད་གྱིས། །

dü sum shekpé gyalwa tamché kyi

Như tất thầy chư Phật chiến thắng suốt ba thời

བསྡོམ་གང་ལ་མཚོག་ཏུ་བསྐྱེད་པ་དེས། །

ngowa gangla chok tu ngakpa dé

tán thán Hôi Hướng là thực hành siêu việt,

བདག་གི་དགོ་བའི་རྩལ་འདི་ཀུན་གྱིས། །

dak gi gewé tsawa di kün kyang

nên giờ đây con hồi hướng mọi cội nguồn công đức

བཟང་པོ་སྤྱོད་ཕྱིར་རབ་ཏུ་བསྡོམ་བཞི། །

zangpo chö chir raptu ngowar gyi

để tất thầy chúng sinh viên mãn các hạnh thiện lành.

Việc học thuộc hai bài kệ này dù bằng tiếng Việt hay tiếng Tạng đều rất hữu ích, để các bạn có thể luôn hồi hướng các thiện hạnh đúng như những gì chư Phật và chư Bồ Tát đã từng thực hiện.

Đây là lời khuyên cốt tuỷ của Đức Gampopa để thực hành được thành tựu, tôi hi vọng các bạn sẽ thành tâm ghi nhớ để việc tu tập của mình đạt kết quả.

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



Phakchok Rinpoche