

Sáu Phẩm Chất Mấu Chốt cho Người Sơ Tu trên Đạo Lộ



Hình ảnh: Gyelwa Longchenpa, bản quyền của [Himalayan Art Resources](#).

Chào các bạn gần xa,

Như thường lệ, tôi mong các bạn luôn mạnh khỏe an khang và hạnh phúc khi nhận được lời nhắn này. Chúc các bạn một ngày vía Đức Liên Hoa Sinh cát tường, và cầu nguyện các bạn luôn chăm sóc tốt sức khỏe thể chất và tinh thần của mình.

Vào ngày vía Đức Liên Hoa Sinh lần này, tôi muốn chia sẻ với các bạn một số lời dạy từ Kho Tàng của Những Chỉ Dẫn Cốt Tuỷ (*Mengak Dzö*). Những dòng kệ này phác thảo sáu phẩm chất cần thiết để hỗ trợ sự thực hành của chúng ta khi mới bước đi trên đạo lộ:

Sáu phẩm chất cần thiết khi bước vào đạo lộ là:

Duy trì tam học (giới, định, tuệ), nền tảng của con đường;

Học tập (văn) và quán chiếu (tư) nhiều giáo lý mà tâm không phân bì;

Tịnh hoá ba cửa và điều phục tâm trí;

Xa lánh tà hạnh và nhân rộng thiện hạnh;

Biết xấu hổ, thận trọng và trau dồi đức tin;

Và nương tựa một vị thầy tâm linh cùng bạn hữu thiện lành

Phẩm chất đầu tiên được đề cập ở đây là **duy trì tam học, nền tảng của con đường.** Thực vậy, nền tảng cốt lõi của con đường Phật giáo bao gồm tam học là giới (hành xử), định (thiền định) và tuệ (trí huệ). Hãy rèn luyện những điều này một cách đúng đắn, bởi vì toàn bộ đạo lộ hàm chứa trong ba khía cạnh này. Do vậy, rèn luyện trì giới chuyển hoá hành vi của chúng ta; rèn luyện thiền định chuyển hoá tâm trí chúng ta; rèn luyện trí huệ loại bỏ sự bám chấp, vị kỷ và các xúc tình phiền não.

Phẩm chất thứ hai là **“học tập và quán chiếu nhiều giáo lý mà tâm không phân bì”**. Như điều này chỉ ra, chúng ta nên nghiên cứu Phật Pháp một cách cởi mở nhất có thể và quán chiếu một cách chân thực về các giáo lý.

Việc học tập và quán chiếu này đều nên nhắm vào phẩm chất thứ ba, gọi là **“tịnh hoá ba cửa và điều phục tâm trí.”** Thực vậy, mục tiêu của việc văn (học tập), tư (quán chiếu), tu (thiền định) là để trở nên nhẹ nhàng hơn với hành vi qua cử chỉ, lời nói và suy nghĩ của chúng ta—nghĩa là, tất cả các hành động của chúng ta được thực hiện qua ba cửa thân, ngữ và tâm.

Người ta nói rằng việc học tập nên được thực hiện mà không có sự kiêu ngạo, thiền định nên được thực hiện mà không có sự tiêu cực. Do vậy mà khi chúng ta bước vào văn (học tập), tư (quán chiếu) và tu (thiền định), chúng ta luôn cần quan sát tâm trí mình, nhổ tận gốc mọi lỗi lầm mà chúng ta nhận thấy. Nếu không, càng học tập, chúng ta càng có khả năng trở nên kiêu ngạo; và càng quán chiếu, chúng ta càng có nguy cơ nghi ngờ. Điều này trái ngược với hiệu quả mong muốn.

Qua sự điều phục thân, ngữ và tâm, chúng ta cũng bắt đầu **“xa lánh tà hạnh và nhân rộng thiện hạnh”** Điều này nghĩa là ngay khi nhận thấy bản thân can dự vào các tà hạnh, chúng ta sẽ quay lưng lại và sám hối. Ngược lại, bất cứ khi nào chúng ta nhận ra mình đang thực hành thiện hạnh, chúng ta cần trau dồi và tu dưỡng những điều này hơn nữa. Để làm được như vậy, chúng ta cần quán chiếu hành vi nào là tích cực và tiêu cực để bản thân có hành động phù hợp.

Hành vi trì giới của chúng ta phải được hỗ trợ bởi **“Biết xấu hổ, thận trọng và trau dồi đức tin”**. Bất cứ khi nào chúng ta can dự vào tà hạnh, biết xấu hổ là điều quan trọng để chúng ta có thể quyết tâm không lặp lại hành vi đó trong tương lai. Sự thận trọng sẽ giúp chúng ta coi trọng sự quyết tâm này và niềm tin vào nhân quả hỗ trợ điều đó. Để thúc đẩy chúng ta tiến bộ trên đạo lộ, chúng ta cần phát triển hơn nữa ba loại đức tin: đức tin hứng khởi, đức tin thiết tha và đức tin xác tín.

Cuối cùng, nền tảng để phát triển đức tin là **“nương tựa một vị thầy tâm linh và bạn hữu thiện lành”**. Một vị thầy tâm linh phù hợp là một người có hành xử đạo đức, từ bi và uyên bác cũng như đầy đủ kinh nghiệm thiền định. Họ cũng là người trì giữ một dòng truyền đích thực mà bạn có thể tin tưởng. Một vị thầy tâm linh như vậy là sự hỗ trợ để phát triển mọi phẩm chất tốt đẹp trên đạo lộ.

Hơn nữa, chúng ta nên giao lưu với những người bạn thiện lành. Không may rằng những người bạn không giữ gìn giới nguyện, có mối quan hệ không tốt với vị thầy hay đạo hữu, không tu tập và đánh mất đức tin chính là những người có ảnh hưởng tiêu cực có thể tác động tới sự tiến bộ của chúng ta. Do vậy mà điều quan trọng là phải chọn bạn bè một cách khôn khéo.

Khi trau dồi sáu phẩm chất này, chúng ta đang tích lũy tất cả các trợ duyên cần thiết để bước đi trên con đường. Do vậy, xin hãy ghi nhớ chúng và thực hành thật tốt.

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

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Phakchok Rinpoche' written in a stylized, cursive script.

Phakchok Rinpoche