TRONG TÙ THẦY HÀNH TRÌ PHÁP TARA NGÀY QUA NGÀY VÀ HẠNH PHÚC TRONG TÂM

Không có gì tiêu cực hơn là việc tự sát – [đấy là khi] một người tạo ra một nguyên nhân rất mạnh mẽ kịch liệt dẫn đến sự khổ đau cùng cực bằng cách tự lấy đi sinh mạng của mình.

Con phải hiểu rằng tất cả mọi khổ đau đều có nguồn gốc từ tâm chấp ngã. Việc tìm cách thay thế thân xác không dẫn đến việc thay thế tâm thức – con không thể chạy trốn tâm thức của con được. Việc tự sát dẫn đến nhiều khổ đau hơn so [với những khổ đau] mà con đang phải chịu đựng trong lúc này; [và qua việc tự lấy đi sinh mạng của mình] con sẽ không thể đơn thuần xóa đi sự khổ đau của con được.

Con có nghiệp phải trả và quãng đời phải sống. Con phải để nghiệp tự vận hành và không được làm cho cuộc đời của con phải kết thúc sớm. Hơn nữa, khi giết hại thân xác của mình, con cũng giết đi hàng tỉ sinh thể đang sống trong cơ thể con và việc này lại khiến con gánh thêm nghiệp xấu.

Thay vào đó, con phải chuyển hóa tâm con. Khi con khổ đau thì hãy hành trì pháp hoán chuyển ngã - tha; hãy nhận lấy khổ đau của những người khác và nghĩ rằng làm như vậy thì khổ đau của họ sẽ biến mất. Mọi khổ đau đều là tạm thời; và hạnh phúc do duyên sinh cũng vậy. Tâm thức phải đạt được sự ổn định, bất động trước những hoàn cảnh vô thường. Chẳng bao giờ quá trễ để mà thực hành [Phật ph áp]. Chúng ta đã làng thang trong luân hồi từ lúc vô thủy, và đến một lúc nào đó, chúng ta phải bắt đầu thực hành [Phật pháp].

Đừng lo lắng về khoảng thời gian dài hàng đại kiếp mà con đã phí phạm trong quá khứ. Hãy bắt đầu thực hành [Phật pháp] ngay bây giờ rồi con sẽ không thấy hối tiếc gì vào phút lâm chung. Cái mà con sẽ thực hiện từ nay trở đi là điều quan trọng hơn. Khi cảm

thấy đau yếu trong người, hãy phóng tâm thức con vào hư không; đừng bám chấp vào thân xác. Hãy tách tâm thức ra khỏi thân xác và an trú trong hư không. Con cũng có thể quán tưởng đức Tara trong hư không và tụng chú của ngài. Bản thân thầy có nhiều đau đớn nhưng thầy không chú tâm vào những đau đớn này. Nếu thầy phóng tâm thức vào hư không và thiền định thì thầy không cảm thấy đau đớn. Chỉ khi nào thầy nghĩ về đau đớn thì thầy lại cảm thấy đau đớn.

Hơn nữa, con phải nghĩ rằng sự khổ đau của chính con khá là bé nhỏ so với sự khổ đau của biết bao chúng sinh khác. Chẳng hạn như khi thầy ở trong lào tù trong suốt hai mươi năm - con có thể xem việc này là một vấn nạn - nhưng thầy chẳng phút giây nào nghĩ đến lúc mình được phóng thích. Thầy chỉ hành trì pháp Tara ngày qua ngày, chẳng hề nghĩ đến việc tự sát và thật sự cảm thấy rất hạnh phúc trong tâm. Nếu con muốn thoát khổ thì con phải thay đổi tâm thức, chứ không phải là thân xác của con. Hãy khẩn nguyện đức Tara mọi lúc và tụng chú của ngài để con không bao giờ quên ngài. Rồi thầy sẽ có thể giúp con vì thầy luôn hành trì pháp Tara. Mỗi khi nào con cảm thấy đau đớn và khó khăn, hãy nhất tâm nghĩ đến đức Tara.

~ Trích "Những Lời Khai Thị Từ Bậc Tôn Quý", Garchen Rinpoche

Nguồn ảnh: Garchen Vietnam - Drigar Amitabha Center