



Lời Tâm Huyết Cuối Cùng Lúc Lâm Chung

Đại Sư Tsele Natsok Rangdrol

*Đại sư Tsele Natsok Rangdrol sinh năm 1608 tại Tây Tạng
và là tác giả của bản văn hướng dẫn về thân trung ấm mang tên
“Ngọn Đèn Soi Sáng Con Đường Giải Thoát”*

Dưới đây là những lời khai thị thốt ra từ đấng Kim Cang Trì Bất Tử vĩ đại vào thời điểm mà thân vật lý của ngài đang sửa soạn lìa khỏi thế gian này để bước vào Chân Pháp Giới.

Trong suốt tất cả các thời, và trong mọi hoàn cảnh, xin chí tâm đánh lễ và nương tựa đấng Đạo Sư tối thượng đầy phẩm hạnh, thấm đẫm lòng Đại Bi vô lượng—ngài chẳng khác nào Viên Ngọc Như Ý!

Khi mới bước vào cánh cổng của Phật Đạo cao quý, hãy buông bỏ mọi quan tâm cho cuộc đời này để đạt đến được trạng thái Giác Ngộ vô thượng!

Cha mẹ, gia đình, bạn bè và những kẻ khác đang đưa dẫn tâm con hướng về những mục đích phù du của các hoạt động thế gian; họ ban cho con đủ loại lời khuyên, nghe như tràn đầy tình cảm.

Nếu đại đột tuân theo những điều này thì kết quả duy nhất là sẽ có đủ loại chướng ngại cho việc thực hành Giáo Pháp.

Bởi thế, điều quan trọng là đừng nghe theo những lời lẽ ấy!

Ngoại trừ vị Đạo Sư đầy phẩm hạnh, chẳng thể nào tìm ra được ai là người có thể ban cho những lời khuyên dạy tâm linh chân chính. Nếu con thực sự muốn thực hành Giáo Pháp thì phải mau mau chuẩn bị cho **cái Chết!** Ngoài việc ấy ra, một người luôn lảng xảng với bao dự kiến nhất thời và tối hậu sẽ chẳng thể nào là một hành giả Giáo Pháp được đâu.

Ngày nay, bề ngoài người ta có thể giả vờ như đang nỗ lực và làm vui lòng tất cả mọi người, nhưng điều ấy chỉ chứng tỏ họ đang bị Ma Vương khống chế ở bên trong.

Hãy đặt niềm tin của con nơi Giáo Pháp và Đạo Sư!

Hãy ẩn tu nơi núi non, nơi những thung lũng vắng bóng người, hãy xem đấy là nơi cư trú!

Hãy buông bỏ sự bám luyến vào những niềm vui tạm bợ, như quần áo, thức ăn và những thứ tựa hồ như thế!

Hãy cắt đứt sự buộc ràng của những người thân trong gia đình!

Hãy ném qua bên tất cả những lời nịnh hót mang màu đạo đức giả, ném qua bên tất cả những vận động mánh mung!

Hãy nhất tâm hướng về bất kỳ điều gì Đạo Sư đã tuyên thuyết!

Hãy làm như thế, và công phu tu hành của con sẽ trở nên thanh tịnh.

Nói chung, con người thời đại này rơi vào vòng kiểm tỏa của Ma Vương. Nói riêng, những người phụ nữ biếng nhác và thiếu kiên định không noi theo lời chỉ dạy của Đạo Sư, mà lại nghe theo lời khuyên của người thân trong gia đình! Làm như thế thì chẳng khác nào đang đình chỉ điều nhất thiết phải làm ngay bây giờ, ngay lúc này: là tu học và rèn luyện công phu tu hành!

Chủ yếu là hình như họ đang bị mắc bẫy trong những hoạt động thế gian vô nghĩa, đang quy lụy gia đình, bạn bè, và [bị kẹt vào] những điều như thế.

Do đó, con ơi, hãy tự nắm lấy “chiếc giây xỏ mũi,” và đừng nghe lời ai khác!

Với tất cả sự chân thành, hãy ghi sâu vào tâm khảm một sự thật hiển nhiên, là thời điểm của cái Chết vô cùng bất định. Đã biết thế thì chẳng còn thời gian nào để phung phí, hãy tinh tấn nỗ lực thực hành tâm linh!

Lòng từ của cha mẹ chỉ có thể được đền đáp xuyên qua việc thực hành Giáo Pháp, chẳng có lợi lạc nào để báo ơn cha mẹ bằng những thành quả thế gian. Lòng từ của sư phụ chỉ có thể được đền đáp xuyên qua việc thực hành thiền định; chẳng thứ gì khác có thể báo được ơn thầy.

Dứt khoát, con chỉ có thể đem lại lợi lạc cho chúng sinh xuyên qua Bồ Đề Tâm, qua sự trưởng dưỡng và qua sự phát nguyện tâm Bồ đề ấy; nếu đem so với tâm Bồ Đề, thì lợi lạc đến từ bất kỳ hành động nào trước mắt cũng rất nhỏ nhoi.

Riêng đối với các giới nguyện và mật nguyện, trừ phi con dựa vào lương tâm của mình như một chứng nhân, còn bằng không con sẽ trở thành kẻ đạo đức giả cho dù bề ngoài đang sắm vai giữ gìn giới hạnh thanh tịnh.

Hãy ẩn mình tu luyện nơi vùng thung lũng và núi non cô tịch, bởi vì tất cả các pháp thực hành tâm linh, nếu hành trì giữa đám đông, sẽ chỉ làm cho con vướng mắc vào đủ mọi loại hoàn cảnh. Nếu con chẳng thể điều phục tâm mình thì cho dù đã thọ giới và hứa nguyện rất nhiều, những điều ấy cũng chẳng đem đến lợi lạc bao nhiêu.

Trừ phi con chứng ngộ được tinh túy của Tánh Biết Như Nhiên---là **thấu suốt một điều mà giải thoát tất cả**---thì sẽ chẳng tìm ra được điều gì vững chắc khi đuổi bắt theo những thông tin bất tận tưởng chừng như “quan trọng.”

Để tóm tắt những điểm trọng yếu: Với tư tưởng rằng, “chắc chắn tôi sẽ chết!” hãy mau chóng thúc đẩy việc hành trì Giáo pháp!

Bởi vì Đạo Sư là niềm hy vọng duy nhất của con, hãy khẩn nguyện ngài bằng tất cả con tim!

Bởi vì tất cả mọi phúc lạc và khổ đau, bất kỳ điều gì rơi rớt xuống trên con, cũng là quả báo của bao đời quá khứ, [bởi thế], đừng vẽ vờ quá nhiều dự kiến!

Hãy đặt người thiện, kẻ ác lẫn những người vô tư lên đỉnh đầu con, và luôn luôn nhận lấy chiếc ghế ngồi thấp nhất!

Hãy rèn luyện một tri kiến thuần tịnh không thiên vị, và đừng bao giờ xem thường người khác!

Hãy nhận lấy những lỗi lầm của riêng mình và đừng thiên định về những khuyết điểm của người khác!

Do bởi điểm trọng yếu của tất cả các Giáo Lý nằm trong chính Tâm con, hãy luôn luôn quán sát tự tánh [bản tánh chân thật của Tâm ấy]!

Hãy ném qua bên khuôn sáo của công phu hành trì dựa vào một đề mục, và thay vào đó, hãy giải phóng Giác Tánh, giải phóng Tánh Biết của con vào tự tại rỗng rang!

Hãy dứt khoát tin rằng bất cứ điều gì con trải nghiệm cũng đều là sự đùa cợt, hiển bày của Giác Tánh; *đừng cố gắng phát triển điều thiện và sửa sai điều ác!*

Tất cả mọi trải nghiệm chính là Tâm con, và Tâm ấy, siêu vượt cái đến cái đi, là thể tánh của Ba Thân của Đạo Sư. Đạo Sư ở đây là không tách lìa khỏi Tánh Biết Như Nhiên của chính con. Sự Chiếu Tỏa Chói Ngời thấu biết [của Tâm] bao trùm tất cả những gì xuất hiện và hiện hữu.

Do bởi tất cả các pháp -- những gì xuất hiện và hiện hữu, thấy đều là sự hiển lộ diệu kỳ của cảnh giới bao la của Giác Tánh, thì “cái thấy tối thượng” chính là nhìn ra được Tâm mình trong trạng thái tốt cùng trần trụi nguyên sơ.

“Thiền tập,” là liên tục duy trì được cái thấy này.

“Theo sau là một nhận thức,” tức là khi một tư tưởng được phóng chiếu.

“Hậu thiền định,” là nhận biết được sự phóng chiếu ấy.

“Cung cách hành xử” (Theo sau là sự thành tựu), tức là đi, đứng, [nằm, ngồi] và tất cả mọi hoạt động đều chan hòa trong trạng thái của Tánh Biết [nguyên sơ].

Sự hợp nhất không tách lìa giữa thiền định và hậu thiền định là liên tục không bị tán tâm hay rối loạn cho dù chỉ trong một khoảnh khắc; là không bị gián đoạn bởi những khoảng cách của an tĩnh hoặc niệm khởi. Khi sự hợp nhất trở nên toàn hảo [không gián đoạn] thì đây chính là bất nhị, không tách lìa giữa hiện tượng và Tâm, giữa ta vào người, giữa sung sướng và khổ não, giữa bạn và thù, giữa yêu và ghét. Nói tóm lại, “kết quả” [đạt được] sẽ là vĩnh viễn cạn kiệt tất cả mọi loại khái niệm bám chấp, đối đãi.

Khi điều này xảy đến thì Luân Hồi và Niết Bàn được tịnh hóa vào Pháp Giới rỗng rang bao la, và con đã chứng ngộ được sự có mặt rất Tự Nhiên của Ba Thân. Đây gọi là “thành tựu Phật Quả,” là “sự cạn kiệt của mọi hiện tượng và khái niệm,” là “trở thành một Thành Tựu Giả (Siddha).”

Khi ấy sẽ là thời điểm con có thể làm chủ được cái Sống, cái Chết cùng các nguyên tố vật lý (các đại). Và là thời điểm mà lòng Đại Bi không cần dụng công cùng với các công hạnh sẽ hoạt hiện hết sức Tự Nhiên trong toàn cõi vũ trụ.

Nói tóm lại, căn nguyên của vạn pháp chẳng là gì khác hơn ngoài Giác Tánh Như Nhiên đang có mặt nơi con. Do đó, điểm trọng yếu siêu phàm là hãy liên tục duy trì, không hề lìa xa Tánh Biết Tự Nhiên này trong suốt cả ngày lẫn đêm.

Còn tất cả những tư tưởng khởi hiện lên như là những biểu lộ của Tánh Biết Tự Nhiên ấy, cho dù là thô lậu hay vi tế, đừng phân tích chúng cũng đừng đuổi theo chúng. Đừng lôi kéo chúng trở lại trong [kinh nghiệm] thiền định, cũng đừng ngăn cản chúng. Nếu con thành công trong việc thuần túy nhận diện ra được sự khởi hiện bất chợt của một tư tưởng, thì [ngay đó] hãy cứ **đế yên** như thế.

Lỡ khi xảy ra việc loay hoay vướng mắc vào các tư tưởng gợi nhớ quá khứ hay dự phóng tương lai, thì [ngay đó] hãy cứ **ở yên** ngay trong Tánh Biết. Nếu chuỗi tư tưởng tiếp tục hoành hành, thì chẳng cần đến pháp đối trị nào khác, bởi vì bất cứ cái gì hiện ra rồi cũng sẽ tự giải phóng chính nó. Bất kỳ điều gì hiện đến một cách tự nhiên cũng đều là sự Chiếu Tỏa Chói Ngời của chính Tâm con. Nhìn thẳng vào Tâm ấy bằng cái nhìn Sáng Rõ Linh Động -- đây chính là Lời Hướng Dẫn Tâm Yếu!

Khuyh hướng bẩm sinh của Tâm con là phản chiếu một cách tự nhiên [không ép buộc hay gò bó]. Bởi thế, hãy sống trọn đời mình trong trạng thái rộng mở thành thoi bao la trùm khắp, một trạng thái có được định tâm trong vô-thiền-định, trạng thái thấu suốt **Một Điều Mà Giải Thoát Tất Cả**, [qua đó] tất cả những gì xuất hiện và hiện hữu đều là Pháp Thân, Luân Hồi và Niết Bàn hợp nhất không tách lìa, sự khởi hiện và sự giải phóng đồng [vận hành] cùng một lúc.

Nếu con sử dụng toàn bộ cuộc đời mình cho các hoạt động tâm linh trong một trạng thái [Tâm] như thế, khi người suy tưởng và đối tượng của suy tưởng là một sự Hợp Nhất không tách lìa, [thì khi ấy], chẳng còn chút gì hoài nghi là con sẽ thể nhập “Thành Trì Của Sự Bất Thối Chuyển” ngay chính trong đời này!

Nơi mà kẻ đang sống trong đó đã từ bỏ hết mọi hoạt động [buông lung],
thì ngay đấy là một Cõi Phật.

Nếu con có thể khẩn nguyện với tâm bất nhị,
thì tất cả những gì hóa hiện và hiện hữu đều là Mạn Đà La của Đạo Sư.

Vừa ngay khi con đón được gốc rễ của Quỷ Ma Chấp Ngã,
thì sẽ vĩnh viễn thoát khỏi mọi chướng ngại, bất hạnh và Ma Vương.

Vào giây phút con hiểu rằng Đạo Sư không tách lìa Tâm con,
thì cái [hiểu biết] mê lầm tưởng chừng như có hợp có tan sẽ tự nhiên tan vỡ.

Một khi đã dứt khoát tin rằng Luân Hồi và Niết Bàn chỉ là sự hiển bày của Giác Tánh,
thì làm gì còn có ai để trải qua sự thống khổ của một cõi thấp?

Một khi đã ngộ ra rằng Tánh Biết Tự Nhiên là Pháp Thân tự do từ vô thủy,
thì có gì phải loay hoay với hy vọng và sợ hãi về những con đường tu và các địa [Bồ Tát]?

Trong cuộc hội ngộ thân quen qua sự huân tập của Ánh Sáng Quang Minh Mẹ và Con,
thì nghĩa lý gì phải sợ hãi sự rã tan của tấm thân huyền ảo?

Khi lìa đời, hãy chết đi trong cảnh giới bao la của Ánh Sáng Quang Minh từ vô thủy!

Trong khi sống, chẳng gì quan trọng hơn là rèn luyện công phu thiền định
bằng một sự tinh tấn không mệt mỏi!

Con có thể đối chiếu tất cả các Kinh điển, Mật điển và lời dạy khẩu truyền,
nhưng tinh túy của Chứng Ngộ chẳng là gì khác hơn điều này!

Lời khuyên dạy tâm yếu và tối hậu, đích xác chính là điều này!

Và những lời di huấn cuối cùng của ta bên Cửa Tử
cũng chẳng là gì khác hơn ngoài điều này!

Tất cả những ai là người xứng đáng và có tín tâm nơi ta,
hãy đem được ý nghĩa của điều này [vào thực hành],
đừng chỉ dừng lại ở đầu môi chót lưỡi.

Nhờ thế, kinh nghiệm của Tỉnh Giác Nguyên Sơ sẽ lưu xuất từ trong tâm,
và con sẽ đến được quả vị Phật chỉ trong

khoảnh khắc!

Nương vào bất kỳ công đức nào có thể phát sinh từ lời khuyên này,
nguyện cho tất cả những bà mẹ già của ta, là chúng sinh tràn khắp không gian,
đều được Giải Thoát!

Mangalam

Bản tiếng Anh được tìm thấy tại: <http://zzmijewski.blogspot.com/2012/02/final-heart-advice.html>.

*Bản tiếng Anh do Erik Pema Kunsang chuyển ngữ từ Tạng văn. Học viện Rangjung Yeshe Institute, Ka-Nying
Shedrup Ling Monastery, P.O. Box 1200 tại Kathmandu, Nepal giữ bản quyền.*

*Bản tiếng Việt do Tâm Bảo Đàn tạm dịch vào tháng 2 năm 2014 với sự đồng thuận của Erik Pema Kunsang.
Nguyện sám hối mọi sai sót trước Đại Sư Tsele Natsok Rangdrol và chư Thầy Tổ.*

** Chú thích: Trong bản dịch tiếng Việt, các cụm từ Giác Tánh, Tánh Biệt, Giác Tánh Như Nhiên, Tánh Biệt Như
Nhiên, Tánh Biệt Tự Nhiên đều mang cùng một nghĩa, được luân phiên sử dụng cho thích hợp với
vần điệu của câu văn.*

FINAL HEART ADVICE JUST BEFORE HE DIED

By Tsele Natsok Rangdrol

*THE ORAL INSTRUCTIONS GIVEN BY THE GREAT VIDYADHARA OF
IMMORTALITY WHEN HIS PHYSICAL BODY WAS ABOUT TO DEPART INTO
DHARMADHATU*

At all times and in all situations, I bow to and take Refuge in the sublime qualified Master endowed with boundless Compassion who is like a wish-fulfilling Jewel!

To attain the state of unexcelled Enlightenment, upon entering the gate of the precious BuddhaDharma, you must give up concerns for this life!

Your parents , family, friends and other people lead your mind towards the fleeting goals of this life's activities, and offering all kinds of seemingly affectionate advice.

Fooling yourself with all this will only result in various hindrances for Dharma practice.

So it is essential not to listen to their words!

Besides a qualified Master you won't find anyone who can give genuine spiritual advice. If you want to truly practice Dharma you must quickly make preparations for Death. Besides that, someone who entertains many temporary and ultimate plans will not be able to be a Dharma practitioner.

People nowadays may outwardly pretend to try and please everyone but that only proves they are possessed inwardly by Mara.

Place your trust in Dharma and your Master!

Take mountain retreats and un-peopled valleys as your dwelling place!

Give up clinging to the short lived pleasures of food, clothes and the like!

Cut your ties to close family members!

Cast away all hypocritical flattery and manipulation!

Focus one-pointedly on whatever your Master says!

By doing so your Dharma practice will be pure.

In general, people nowadays fall under Mara's reign. In particular, fickle and indolent women don't follow the advice of their teachers and instead take guidance from their family. By doing so they postpone doing what they definitely should be doing now: studying and training in Dharma practice.

They seem to be primarily caught up in pointless worldly activities, kowtowing to family and friends, and the like.

Therefore take hold of the "rope to your nose" and don't listen to others!

Sincerely take to heart the fact that the time of Death lies uncertain. Then knowing that there is not time to waste, diligently apply yourself to spiritual practice!

Your parent's kindness can only be repaid through Dharma practice, there is no benefit in repaying them in with mundane attainments. Your teacher's kindness can only be repaid by practicing meditation, nothing else will do.

You can only benefit sentient beings through the Bodhichitta resolve and by making aspirations; comparatively any other immediate action is of little benefit.

As for your vows and samayas, unless you take your own conscience as witness, you will only become a hypocrite even though you may maintain a superficially virtuous morality and exterior.

Remain in secluded valleys and mountain retreats, because any spiritual practice done among the masses will only get you caught up in one situation after another.

If you fail to take control of your own mind, even though you may make many promises and take many vows, they will result in hardly any benefit at all.

Unless you realize the key point of Natural Awareness ~~~ **that knowing one thing liberates all** ~~~ you won't find any certainty in pursuing endless seemingly "important" information.

To summarize all vital points: with the thought "I will surely die!" hasten your plans to practice the Dharma!

Since a Master is your only hope, supplicate him/her from your Heart!

Since all pleasure and pain, whatever befalls you, is a repayment from the past, don't entertain many plans!

Treat good, evil and impartial people as being above you and always take the lowest seat!

Train in impartial pure perception and do not belittle others!

Acknowledge your own faults and don't meditate on others' shortcomings!

Since the vital point of all the Teachings lies in your own mind, always scrutinize its nature!

Cast away the fixation of rigidly meditating upon a reference point and instead release your awareness into carefree openness!

Decide that whatever you experience is the playful expression of Awareness; don't try to improve good or correct evil!

All experience is your own Mind and this Mind, free from arising and ceasing, is the identity of the Trikaya Guru. This Guru is indivisible from your Natural Awareness. Its cognizant Radiance encompasses all that appears and exists.

Since all of appearance and existence is the magical display of this single expanse of Awareness, the "ultimate view" is to see your Mind in utterly naked naturalness.

“Meditation training” is to remain in this continuously.

“Ensuing cognition” is when a thought is projected.

“Post-meditation” (Ensuing attainment) is to recognize that projection. “Conduct” is to mingle walking, sitting and all other activities with the state of awareness.

The indivisibility of meditation and post-meditation is to be continuously free from even a second of distraction or confusion, uninterrupted by gaps of stillness or thought occurrence. When perfected it is the indivisibility of appearance and Mind, of self and others, of pleasure and pain, enmity and friendship, and of love and hate. In short, “Fruition” is to have perpetually exhausted all kinds of duality fixating concepts.

When this has happened, samsara and nirvana are purified into the space of Dharmadhatu and you have realized the spontaneously present three Kayas. This is called “attaining Buddha-hood,” the “exhaustion of phenomena and concepts” or “becoming a Siddha.”

This is the time of gaining mastery over Birth and Death and the physical elements, and when effortless Compassion and activity spontaneously occur throughout the entire universe.

In brief, the basic cause of everything is nothing but your Present Natural Awareness. Therefore, the sublime Key Point is too continuously maintain your Natural Awareness throughout both day and night without any separation.

As for all the thoughts that do occur as the expression of this Natural Awareness, be they gross or subtle, don’t analyze them and don’t follow them either. Don’t try to bring them back into your meditation or obstruct them. If you succeed in simply recognizing the sudden occurrence of a thought, then *let it be* in just that.

When it happens that you do get involved in thoughts that recollect the past or entertain the future, then *let be* directly in Awareness. If a thought pattern continues, there is no need for a separate antidote since whatever takes place is liberated by itself. What occurs spontaneously is the Radiance of your own Mind. To See it with Vivid Clarity is the Essential Instruction!

It is your mind's natural disposition to spontaneously reflect. Consequently, spend your life within this state of carefree and pervasive openness, of undistracted nonmeditation, of knowing – **One Thing that Liberates All** – in which all that appears and exists is Dharmakaya, Samsara and Nirvana are indivisible, and arising and liberation are simultaneous.

If you spend your entire life in spiritual activities within this kind of state, in which the thinker and the object of thought are an undivided Unity, there is not a single doubt that you will capture the “Stronghold of Non-regression” in this very life!

*Wherever the person stays who has abandoned all activities,
that very place is the Buddhafield.*

*If you can supplicate without duplicity, all that appears and exists is then the
Guru's Mandala.*

*As soon as you cut the root of the Demon Ego-Clinging,
you are permanently free from obstacle, misfortunes and Mara.*

*The moment you understand that the Guru is indivisible from you own Mind, the
falsehood of seeming meeting and separation spontaneously collapses.*

*Once you resolve that Samsara and Nirvana are the display of Awareness, who is
there to experience the pain of any lower realm?*

*When realizing that your Natural Awareness is the primordially free
Dharmakaya, what is the point of entertaining hopes and fears about the paths
and bhumis?*

*In the meeting of the already acquainted Mother and Child Luminosities, what is
the use of fearing the collapse of the illusory body?*

When dying, die within the primordially pure space of Luminosity!

*While alive, there is nothing more important than training in meditation with
unflagging constancy!*

*You may compare all the sutras, tantras and oral instructions, but the essence of
Realization is nothing other than this!*

The ultimate and essential heart advice is precisely this!

And my last words at Death are also none other than this!

*All worthy ones who are devoted to me, don't pay lip-service to this,
but assimilate its meaning!*

*The experience of Original Wakefulness will then dawn from within your hearts,
and you will arrive at Buddhahood in a single instant!*

*By whatever merit which might arise from this advice, may all my old
mothers, sentient beings filling all of space, be Liberated!*

Mangalam.

<http://zzmijewski.blogspot.com/2012/02/final-heart-advice.html>

Translated by Erik Pema Kunsang

Copyrights: Rangjung Yeshe Institute,

Ka-Nying Shedrup Ling Monastery

Boudhanath, Nepal P.O. Box 1200, Kathmandu, Nepal