

# TẤM GƯƠNG ĐỂ PHẢN CHIẾU ĐIỀU TRONG YẾU NHẤT

*The final instruction on the ultimate meaning*

**Longchen rabjam**

Trong một Hiện thân của năng lực từ bi và các hoạt động nhân ái  
Của vô hạn mạn đà la của tất cả các bậc chiến thắng,  
Con luôn đánh lễ dưới gót chân Ngài.



Em! Nghe đây, hỡi các hành giả du già may mắn. Hiện tại chúng ta đã có được thân người với những sự tự do và những tiềm năng thiên phú. Chúng ta đã gặp những lời giáo huấn quý giá của đại thừa. Nay chúng ta có được sự tự chủ thật sự để áp dụng giáo Pháp linh thiêng, vì vậy đừng lãng phí cuộc đời của con vào những việc vô nghĩa. Mà hãy theo đuổi con đường đưa đến sự vĩnh cửu. Giáo Pháp có hàng hà sa số các loại. Cửa vào các trường phái thì có vô số. Ngôn từ được dùng để giải thích thì bao quát. Ngay cả nếu con thành công học thuộc hết hàng triệu bộ kinh điển, trừ khi con có thể thực hành được những điều trọng yếu, con không bao giờ biết chắc chắn rằng những thứ đó sẽ giúp được cho con vào giây phút khi cái chết đến. Và ngay cả kiến thức mà con đã học hỏi và nghiên cứu là vô biên, trừ khi con thành công trong việc hòa nhập với giáo Pháp, con cũng

không chế ngự được kẻ thù phiền não. Thậm chí nếu con thành công trong việc làm chủ hàng tỷ thế giới, trừ khi con có thể ngăn chặn được các kế hoạch của con từ nội tâm với suy nghĩ ta không cần thêm điều gì nữa, con sẽ không bao giờ biết đủ. Trừ khi con chuẩn bị cho mình với thái độ rằng cái chết có thể đến bất cứ lúc nào, con không thể chắc chắn rằng thành đạt được mục tiêu lớn sẽ giúp ích được gì vào thời điểm khi cái chết đến.

Con phải điều phục tâm thức và trau dồi tri giác thanh tịnh hoàn toàn, một thái độ thiên vị sẽ không phù hợp cho con gánh vác được giáo lý Đại thừa. Vì tất cả chúng sinh trong tam giới của lục đạo luân hồi, không một ngoại lệ đã từng là cha mẹ của con,

--Trừ khi con phát nguyện một cách thanh tịnh với lòng từ bi vô bờ bến và phát bồ đề tâm, con không thể mở được mỏ châu báu của các hành động vị tha.

--Trừ khi con có lòng sùng kính đối với vị đạo sư của con, thậm chí còn vượt qua cả việc đối diện với Đức Phật, con sẽ không cảm nhận sự ấm áp của phước lành.

-- Trừ khi con thực sự nhận được phước lành, chủng tử của kinh nghiệm và chứng ngộ sẽ không nảy mầm.

--Trừ khi sự chứng ngộ thể hiện từ nội tâm, các lý giải khô khan và luận thuyết sẽ không giúp gì được cho con đạt được kết quả của sự giác ngộ.

Nói tóm lại, trừ khi con hòa nhập tâm con với Pháp, chỉ là vô nghĩa nếu chỉ đánh bóng bằng một lớp vỏ tâm linh. Duy trì những thứ thật sự cần thiết để duy trì cuộc

sống đơn giản và tránh khỏi bị lạnh buốt; phản ánh rằng không có gì khác là thực sự cần thiết. Thực hành guru yoga và nhất tâm khẩn cầu. Hướng tất cả mọi thực hành tâm linh của con vì hạnh phúc của tất cả chúng sinh, mà họ cũng chính là cha mẹ của con. Dù tốt hay xấu, vui hay buồn xảy đến với con, tự quán rằng nó như là những điều dạy dỗ của chân sư.

Trong sự bao la của bản giác tự hữu, để cho được tự do, không sắp đặt và không giả tạo. Bất cứ ý tưởng gì sinh khởi, con cần phải nhận ra tự tánh để chúng tan biến như sự vận hành của Pháp tánh. Mặc dù con thực hành như vậy và thậm chí không có một cọng tóc của một tâm thức bám luyến để nuôi dưỡng qua công phu thiền quán, đừng đi lạc vào mê lầm hoa mắt của thế tục, dù chỉ một khoảnh khắc. Thay vì vậy, hãy giữ tâm thức không xao lãng, an trụ trong tất cả mọi khía cạnh của hoạt động hàng ngày của con. Dù chuyện gì xảy ra và con phải trải nghiệm như thế nào, cũng cố niềm tin rằng tất cả đều không phải là thật chỉ là ảo tưởng, để con có thể trải nghiệm điều này trong cảnh giới thân trung ấm.

Nói tóm lại, bất kỳ lúc nào và trong mọi tình huống, hãy chắc chắn rằng bất cứ việc gì con làm cũng trở thành Pháp thiêng liêng và hồi hướng tất cả mọi hành động đạo đức cho đại giác ngộ. Làm như vậy, con hoàn thành được tâm nguyện của đạo sư của con và phục vụ cho các đạo pháp; con sẽ đền đáp được lòng tốt của cha mẹ con



và thực hiện được lợi ích của chính mình và người khác. Hãy ghi nhớ điều này trong trái tim của con.

Thậm chí nếu con có hiện diện trước mặt ta, ta cũng không có lời khuyên nào siêu việt hơn để trao cho con, vì vậy hãy đưa nó vào trong thực hành từng khoảnh khắc và trong mọi tình huống.

*Lonchen Rabjam Zangpo wrote this on the slope of White Skull Snow Mountain (Gangri Tokar).*

*Mai Nguyen dịch sang Việt Ngữ cho Pháp hội Seattle 2015.*