

NAMAH  
AVALOKITÉSVARA  
BODHISATTVA

NGUYÊN-TÁC TÂY-TẠNG  
CỦA JETSUN MILAREPA, ĐẠI  
SƯ DU GIÀ TÂY-TẠNG  
NGUYÊN VĂN TIẾNG ANH  
DO SIR ILUMPHREY  
CLARKE TUYỂN DỊCH  
BẢN DỊCH TIẾNG VIỆT  
CỦA ĐỖ ĐÌNH ĐỒNG

**CÙNG NGƯỜI DỊCH :**

Góp Nhặt Cát Đá  
Milarepa, Con Người Siêu Việt  
Gửi Lại Trần Gian  
Ca Ngợi Cô Đơn  
Hòa Khúc Trầm Tư  
Ba Trụ Thiền

Thiền Sư Muju  
Rechung  
Milarepa  
K. Gibran  
Thiền Sư Amakuki Sessan  
Philip Kapleau

JETSUN MILAREPA

# GỬI LẠI TRẦN GIAN

Bản dịch: ĐỖ ĐÌNH ĐỒNG



## LỜI TỰA

Milarepa là Thánh St. Francis của Tây Tạng. Chúng ta không thể nhầm lẫn âm điệu của những ca khúc này với âm điệu của những ca khúc Fioretti; cũng cùng có một giọng điệu tình tự, cũng cùng một thiện cảm nồng nàn, cũng cùng mang một tính chất trần gian, đối với người Áo Vải cũng như đối với Poverello, toàn thể thiên nhiên là bạn cũng như một quyển sách thân yêu. Có khác nhau chăng là người trước học được bi tâm qua tri thức, trong khi người sau tìm được khôn ngoan qua tình thương. Mặc dù họ xa cách nhau trong không gian, song họ không cách biệt nhau về thời gian, bởi vì một người sống vào thế kỷ thứ mười hai thì người kia cũng sinh ra đời. Danh tiếng của mỗi người lan rộng trong quê hương họ một cách nhanh chóng và tiếp tục lan rộng mãi cho đến ngày nay: mọi trẻ con Tây Tạng đều biết câu chuyện một kẻ đại tội lỗi đã trở thành một bậc đại hiền triết, và Cuộc Đời \* ông, đã được Rechung, môn đệ đặc ý của ông ghi lại, là một kho tàng quý giá vô cùng. Trong đó chúng ta biết được làm sao sau cái chết không phải lúc của người cha ông, mẹ ông và em gái ông đã bị ông chú và bà thím độc ác cưỡng đoạt gia tài; làm sao ông đã ra đi, vì ngay lúc còn bé ông đã là cậu bé cam đảm, học huyền thuật với một phù thủy địa phương; đã kêu mưa hú gió tạo những trận bão tuyết để tàn phá hoa màu của họ, đánh sập ngôi nhà của họ và giết chết những thực khách trong bữa tiệc đầu mùa, làm sao sự ăn

---

\* Xin đọc : Milarepa, Con Người Siêu Việt  
Đỗ Đình Đồng dịch, Nguồn Sáng ấn hành

năn hối hận đã đến với ông vì những việc ông đã làm; rồi làm sao ông đã tuyên bố đi tìm chân lý và gặp vị đạo sư định mệnh của ông: Lạt ma Marpa, như là một sự trùng phạp, trong bảy năm trời đã giáo huấn ông dã man đến nỗi tinh thần ông hầu như đổ vỡ, nhưng cuối cùng đã truyền thụ Bí pháp cho ông; làm sao sau những năm thiền định lâu dài trong cô đơn nơi rừng núi, cuối cùng ông đã đạt được giác ngộ và được Marpa phong thánh chức như là người thừa kế y bát của ông, và làm sao ông đã sống cho đến lúc tuổi già chín muồi, giảng dạy tín ngưỡng, làm các phép lạ và đã chết trong hương thơm thánh tính.

Marpa, đạo sư của ông, người được biết như là một Dịch giả; mặc dù là người Tây Tạng, ông đã học tập nghiên cứu tại một trường đại học Ấn Độ lừng danh: đại học Nalanda, ông đã trở thành một học giả thông thạo Phạn ngữ (Sanskrit) và đã dịch nhiều tác phẩm Phật giáo sang tiếng mẹ đẻ của ông. Đồng thời ông cũng là môn đệ đặc ý của Naropa, một trong những pundit (bác học tăng) lừng danh thời đó, và ông đã trở về Tây Tạng truyền bá giáo lý của thầy.

Giáo lý của Naropa là một hệ thống nghi lễ chính yếu đặt căn bản trên các thần chú và linh phù (mantras và yantra) năng lực sử dụng chỉ có thể truyền thụ một cách trực tiếp từ thầy sang trò. Từ đây danh hiệu của môn phái ông, phái Kargyudpa, những người theo truyền thống khẩu truyền (ngày nay môn phái này vẫn còn thịnh hành ở vùng biên giới Nepal và Sikkim và nhất là ở Tây Tạng). Để cho một môn đệ có đủ khả năng nhận lãnh tặng phẩm uy lực này, anh ta phải trường trải qua một sự nghiên cứu, học tập về tinh thần lâu dài, cũng như thực hành một cuộc luyện tập kịch liệt các bài tập Du già (Yoga) dành cho việc

sản xuất luồng nội nhiệt (lửa tam muội) và bằng cơ chứng tỏ sự thành công là đủ khả năng chống lại cái rét cực độ trên các tuyết đỉnh của Hy Mã Lạp Sơn mà chỉ mặc không gì khác hơn là một chiếc y vải mong lạnh, rồi anh ta sẽ được phong tặng một danh hiệu đầy kiêu hãnh: danh hiệu Repa hay Người Áo Vải, như Milarepa. Nhưng sự gia tăng thân nhiệt sinh ra một thứ lửa nóng kịch liệt trong tâm người môn đệ mà anh ta ngây ngất sung sướng trong sự quán tưởng về các thế giới siêu cảm giác. Trong khi sự kiểm soát hơi thở đã làm cho anh ta đủ sức để kiểm soát năng lực tinh thần và nguồn sinh lực, để rồi quán sát những hóa thể của sinh lực trên bình diện xảo diệu. Bởi vì sinh lực không phải là máy móc, các hóa thể của nó xuất hiện trước tâm thiền giả như là các vị thần, những con quỷ tùy theo chúng hiền hay dữ, và bằng những thần chú đã học được, anh ta có thể điều khiển chúng theo ý muốn và dẫn dụ chúng. Nhưng anh ta không nên để chính mình bị năng lực mới đạt được đó trói buộc, và ở đây sự hướng dẫn của đạo sư rất cần thiết; bằng sự thiền định lâu dài về đại tượng Chân Không mà anh ta phải nhận thức tất cả những ảo ma này đều là chân không và không có gì khác nhau, như thế là anh ta đạt được kinh nghiệm tối thượng, cho phép sự giác ngộ xuất hiện một cách tự phát. Từ đó về sau anh ta tự do hiển mình trong từ bi để phụng sự loài người.

Bởi vì đạo Bon, tôn giáo nguyên thủy của Tây Tạng, là một tôn giáo có tính chất phù thủy (shamanistic) và thế giới của nó là thế giới quỷ thần. Người dân Tây Tạng hiểu dễ dàng tiếng gọi của một thứ Phật giáo rất gần với niềm tin của họ (Mật tông). Các đạo sư thuộc hàng tăng già chính thống, bắt đầu với Padma Sambhava (Liên Hoa

Sanh), chỉ cần có năng lực thần thông và tri thức cao hơn các phù thủy đạo Bon (Bon shamans) để chuyển hóa quần chúng mê tín. Và như thế Phật giáo đã chiếm toàn thể xứ sở này trong một thời gian ngắn.

Về phần Milarepa ở đây được ghi lại trong hai quyển sách: Cuộc Đời và Những Bài Hát của ông. Trong tác phẩm sau là một tổng số những biến cố quan trọng nhất trong sự nghiệp tinh thần của ông làm sườn cho các ca khúc, vì mỗi trường hợp ông đều diễn tả những tư tưởng uyên thâm nhất của ông trong bài hát giọng điệu của các ca khúc xếp loại từ tình tự đến huyền nhiệm và triết lý cao siêu. Những ca khúc trong tuyển tập này chỉ là một phần nhỏ trong con số vĩ đại của toàn thể nguyên tác, được tuyển chọn cẩn thận để bày tỏ mọi khía cạnh của giáo lý ông. Chỉ một ít ca khúc trong số này đã từng được dịch sang tiếng Anh nhưng không tác dụng nhanh chóng vào quần chúng. Bút pháp được áp dụng trong bản dịch này là cố ý dùng các cổ tự để gây một cảm tưởng tương tự ngôn ngữ của chính nguyên tác đem lại cho người Tây Tạng ngày nay. Nhưng sự trực dịch vẫn cần thiết hơn; phải có một phương pháp để làm cho độc giả Tây phương có thể hiểu được những vi tế của hình thức Phật giáo rắc rối cao độ trong các thuật ngữ, song điều đó nhờ ở sự hiểu biết và kính trọng các truyền thống bản xứ. Nhiều bài thơ giản dị đến nỗi có thể làm cho người đọc có thể nhầm lẫn và nhờ ở một sự khảo sát già dặn hơn, người đọc sẽ thấy chúng ẩn chứa những chân lý tâm linh sâu xa lắm lắm. Và mặc dù các con đường của Milarepa và Thánh Francis of Assisi cách biệt, nhưng ai dám bảo chúng không đồng qui nơi tối thượng?

*H.C.*



# **SỰ TRUY CẦU CỦA MILAREPA**

**1**

Khi đã gọi tên, ta là người cách biệt;  
ta là hiền nhân Tây Tạng;  
ta là Milarepa.

Ta nghe ít nhưng an ủi nhiều;  
ta suy tư ít nhưng kiên tâm nhiều;  
ta ngủ ít nhưng bền bỉ thiền định nhiều;  
Biết một sự ta kinh nghiệm tất cả mọi sự;  
biết mọi sự ta thấy rõ tất cả là một;  
ta có kinh nghiệm về chân thực tại.

Chiếc giường ta hẹp khiến ta co lại dễ dàng;  
áo quần mong manh làm thân ta ấm áp;  
thức ăn đạm bạc làm bụng ta thỏa mãn.

Ta là mục tiêu của chư đại thiện giả;  
ta là nơi họp mặt của những kẻ tín thành;  
ta là vòng sinh tử và hoại diệt.

Ta không có sự ưu tiên cho bất cứ quốc gia nào;  
ta không có quê hương nơi đâu cả;  
ta không tích tụ lương thực cho sự sống của ta.

Ta không ham thích vật chất;  
ta không phân biệt thức ăn sạch hay không;  
ta ít bị khổ đau dẫn dắt.

Ta ít dục vọng vì tự ái;

ta ít bị triển phược hay tà kiến;  
ta đã tìm thấy tự do của Niết bàn.  
Ta là kẻ an ủi của những người già yếu;  
ta là bạn nô đùa của những đứa trẻ thơ;  
là hiền nhân, ta rong chơi khắp cõi miền vương quốc  
trần gian.  
Ta cầu nguyện thần và người sống chung để dài.

Cúi đầu đánh lễ trước uy lệnh của chư bậc tôn sư.  
 Ta nhất tâm cầu nguyện được trú nơi ân từ của họ.  
 Khi các người nhìn ta thì ta là kẻ giải đãi, nhàn nhàn;  
 khi ta tự nhìn ta thì ta là người bận rộn, việc nhiều.  
 Vì trên cánh đồng bằng của vô cùng bất tác  
 ta đang tạo dựng, tạo dựng nhiều tháp chánh định;  
 ta không có thì giờ để tạo xây nhà cửa.  
 Vì trên triển dốc chân không chân thực  
 ta đang đập phá, đập phá xích xiềng đau khổ,  
 ta không có thì giờ để cày bừa ruộng đất gia đình.  
 Vì trong dòng nhất thể bất sinh,  
 ta đang khắc phục, khắc phục con quỷ thù: bản ngã,  
 ta không có thì giờ để khắc phục kẻ thù sân hận.  
 Vì trong lâu đài thức tâm siêu việt nhị nguyên,  
 ta đang chờ đợi, chờ đợi kinh nghiệm tâm linh như  
 chờ đợi tân nương,  
 ta không có thì giờ để tạo lập gia đình.  
 Vì trong vòng chư Phật của thân ta  
 ta đang chăm sóc, chăm sóc đứa con trí huệ,  
 ta không có thì giờ để chăm sóc những đứa con  
 khóc than giả dối.  
 Vì trong thân này, nơi ngự tọa của trọn niềm hoan hỷ;  
 ta đang dành dụm, dành dụm lời giáo huấn và sự  
 suy tư quý giá,

ta không có thì giờ để dành dụm của cải thế gian.  
Bởi vì trên núi cao của chân lý vô hạn  
ta đang canh giữ, canh giữ con ngựa hoang tự tri,  
ta không có thì giờ để canh giữ những con cừu.  
Bởi vì bên ngoài thịt xương đất sét  
ta đang chế tạo, chế tạo chiếc hộp thánh tích diệu kỳ,  
ta không có thì giờ để đúc xây thánh tượng.  
Bởi vì trên chóp đỉnh trái tim tam giác của ta  
ta đang nâng cao, nâng cao ngọn lửa tịnh quang,  
ta không có thì giờ để dâng lửa tế thần.  
Bởi vì trong điện đèn chân không vô sai biệt của  
miền cực lạc,  
trước hình ảnh của thức tâm an tĩnh,  
ta đang dâng, đang dâng những tế vật muôn đời,  
ta không có thì giờ để làm việc cúng bái thông thường.  
Bởi vì nơi thiền tâm khiết bạch  
ta đang viết, đang viết những lời vô dục,  
ta không có thì giờ để vẽ tranh thần thánh.  
Bởi vì trong chiếc sọ chân không  
ta đang khuấy động, khuấy động những phiền não  
độc dược,  
ta không có thì giờ để khuấy động lời nịnh hót  
thánh thần.  
Bởi vì trong nơi qui ẩn bí mật của thiện ý  
ta đang âu yếm, âu yếm những bợn bè

những hiện thể hữu tình của sáu loại chúng sinh,<sup>1</sup>  
ta không có thì giờ để âu yếm thân nhân quyến thuộc.  
Bởi vì trước mặt chư sư chư phụ,  
ta đang mang nặng, mang nặng những lời khuyên răn,  
ta không có thì giờ để sành sỏi những trò giải trí tầm  
thường.  
Bởi vì trong cô tịch của hang động trên núi cao  
ta đang hoàn thành, hoàn thành ánh sáng lòng ta,  
ta không có thì giờ để lãng quên trong giấc ngủ.  
Bởi vì trong chiếc tù-và tam giác của miệng ta;  
ta đang hát, đang hát khúc hát tâm linh,  
ta không có thì giờ để nói chuyện tầm phào.

---

<sup>1</sup> Các nơi có đánh số, xin xem bảng ngữ vựng ở cuối sách.



Cúi đầu đánh lễ chư sư, chư phụ.  
Núi cao không thiên lệch  
là tu viện của trí huệ ta.  
Những kẻ bổ thí, nam và nữ của vương quốc  
là những người cung cấp thực phẩm trí huệ ta.  
Ta nghĩ, ta - bậc hiền nhân sẽ đến cư ngụ  
trong các tu viện trên núi cao hoang vắng  
Lời khuyên răn mà thầy đã hoan hỉ ban cho,  
nếu mang vào sẽ nhẹ hơn lông  
nếu cất đi sẽ quý hơn vàng;  
nếu thực hành trong âu lo sẽ vững chãi hơn thành trì.  
Ta, bậc hiền nhân, là sư tử giữa loài người.  
Ba mùa đông rồi ta vui chơi trong rừng thẳm;  
ba mùa hạ rồi ta vui chơi trên đỉnh tuyết trắng phau;  
ba mùa xuân rồi ta vui chơi trên đồng cỏ cao  
nguyên;  
ba mùa thu rồi ta đã tìm của bổ thí bất cứ loại nào.  
Lòng ta đã vui với lời khuyên nhủ của thầy ta,  
miệng ta đã vui với những khúc hát của hồn ta,  
thân ta đã vui với chiếc áo vải xứ Nepal.  
Ta đã sống vui, sống vui như thế  
Ôi các người, các người có sống vui như thế hay  
không?





Khi năm con cọp hết  
và năm con thỏ bắt đầu  
vào ngày mừng sáu tháng con chồn kêu,  
ta đã chán dần, chán dần sự vật thế gian này,  
bởi vì nồng nàn mến yêu cô tịch  
ta đã lên tận đỉnh Everest, nơi thánh địa hoang vu.  
Rồi trời đất khuyen nhau  
gửi gió lốc đi làm thiên sứ.  
Gió và nước sục sôi  
và mây đen bắc phương cuộn hội;  
đôi tinh cầu vô song, mặt trời và mặt trăng bị nhốt tù,  
hai mươi tám vì tinh tú của chị hằng buộc chặt vào  
nhau; tám hành tinh bị ném tung vào xiềng xích  
và giải ngân hà yếu đuối bị buộc ràng  
những vì sao nhỏ đã hoàn toàn bị hơi mù khâm liệt  
khi vụn vặt bị vùi lấp trong hỗn mang và chín ngày  
chín đêm tuyết trời băng giá  
rơi xuống, rơi xuống đều đặn mười tám lần.  
Khi tuyết rơi nhiều  
những bông tuyết lớn như những khối lông cừu,  
và rơi menh mang bập bênh như những đàn chim  
lông trắng.  
Khi tuyết rơi ít  
những bông tuyết chỉ nhỏ như những con thoi,  
và rơi quay tròn như những con ong;

những bông tuyết nhỏ như những hạt đậu ve hay  
hạt cải sen,  
và rơi quay tròn như những con quay cuộn chỉ.  
Tuyết luôn luôn vượt quá độ cao sâu,  
trên cao, đỉnh tuyết trắng cao vút trời xanh  
và dưới thấp, cây rừng cúi đầu chào đón.  
Tuyết trắng mặc áo những ngọn đồi âm u  
giá băng đóng ngập sóng mặt hồ  
và dòng Tsangpo\* xanh xanh dẫy dụa dưới lòng sâu.  
Trái đất giống như đồng bằng không núi đồi thung  
lũng,  
và dĩ nhiên, trong cuộc tuyết rơi vĩ đại như thế  
bậc phàm phu đâu nói được lời nào,  
đói chết cả các loài gia súc  
và nhất là các chú nai tơ không tìm được thức ăn,  
những chim trời thiếu thực phẩm,  
những chú sóc ngắn đuôi  
và những chú chuột đồng trốn chui vào hang  
ngách;  
đôi hàm răng của những con thú bắt mỗi cứng nhắc.  
Trong những tình cảnh hãi hùng như thế  
một định mệnh kỳ lạ đã đến với ta, Milarepa.  
Là ba thứ này: bão tuyết tự trời cao,  
cơ lốc băng giá mùa đông  
và chiếc áo vải mà ta, hiền nhân Mila, mặc;

---

\* Tức sông Brahmaputra.

cùng nhau đua tranh trên đỉnh tuyết trắng ngần.  
Tuyết rơi xuống tan thành nước lạnh;  
gió mặc dù cuồng liệt cũng tiêu tan,  
và chiếc áo vải của ta sáng lên như lửa đỏ.  
Sống và chết vật nhau tranh kỷ lục  
giáo và gươm mong chiến thắng giao đua.  
Thì nơi đó ta đã là kẻ vô địch trong cuộc đua tranh  
anh dũng  
ta sẽ là tấm gương cho những kẻ tén thành  
và sẽ là tấm gương cho những kẻ trầm tư,  
và nhất là đã chứng tỏ một tuyệt diệu  
của chiếc áo vải duy nhất và lửa ấm bên trong.  
Vì tất cả nguyên nhân ẩn kín của vô trật tự được  
quân bình  
và từ đây mối xung đột trong ngoài từ xưa được  
hòa giải.  
Cả hai hơi thở nóng và lạnh  
đã đem lại sự kiên cường  
và ta đã hoàn toàn khắc phục được con quỷ mặt tuyết  
mà nó đã hứa theo lệnh ta từ đó.  
Rồi ta đã ra lệnh được trong tĩnh lặng  
và không cần tụ tập những đoàn quân thể gian này  
vì hiền nhân là kẻ chiến thắng huy hoàng cuộc xung  
đột hôm đó.  
Vì ta là cháu của ông ta và ta mặc áo da cạp  
nên khi ta mặc áo da chồn không ai nói điều gì.

Ta là con của cha ta và ta thuộc dòng giống vô địch:  
nên chưa từng chiến bại trước kẻ thù nóng giận nào.  
Thuộc dòng họ sư tử là chúa tể sơn lâm:  
ta luôn luôn chỉ sống trong tuyết lạnh.  
Thế nên sự chuẩn bị của địch thủ ta trở thành vô ích.  
Nếu các người chịu vâng lời lão nhân này  
giáo lý tu tập nhiếp tâm  
từ đây sẽ lan rộng mãi và nhiều thánh nhân sẽ xuất  
hiện;  
và ta - hiền nhân Milarepa - sẽ là người lừng danh  
nhất  
của tất cả những vương quốc trần gian này.  
Các người, đệ tử của ta, những kẻ tụ hội nơi này  
sẽ tràn đầy tín đức  
và lời đồn đãi các người sẽ được bàn tán ra ngoài.

*Núi Tisé và hồ Mapang (được biết nhiều hơn với danh hiệu núi Kailas và hồ Manasnowar), chân núi nguyên là thánh địa của Bon Milarepa, tuy nhiên chúng ta biết rằng bậc thầy của các tu sĩ Bon huyền bí, từ đó đã giáo hóa họ và lấy danh hiệu Phật giáo. Cho tới ngày nay, nơi đó người ta vẫn còn tổ chức những cuộc hành hương quan trọng nhất của Phật giáo, nhiều hành giả yoga sinh hoạt và nhiều người hành hương thăm viếng hàng năm. Đây là ca khúc khai hoàn của Milarepa.*

Đây đỉnh Tisé băng giá trắng ngần danh vang dội  
 là núi cao tuyết phủ chập chùng,  
 chúng tỏ lời Phật đà khiết bạch.  
 Đây hồ Mapang bích ngọc danh vang  
 là nước biếc chảy qua miền nước lạnh  
 chúng tỏ rằng tạo vật dung thông.  
 Đây ta, Milarepa, danh vang lừng lẫy  
 chỉ là một ông lão trần trụi  
 chúng tỏ rằng ta đã từ bỏ và không cần tư lợi.  
 Đây ta là kẻ hát những khúc ca nho nhỏ,  
 chúng tỏ rằng ta đã đọc thế giới này như đọc quyển sách con.  
 Đây ta cầm tích trượng trong tay,  
 chúng tỏ rằng ta đã lợi qua biển luân hồi sanh tử.

Vì ta đủ năng lực khắc phục được cả thân tâm,  
khi ta biểu diễn những pháp thuật diệu huyền hùng  
mạnh, ta không còn lệ thuộc vào chư thần của thế  
gian này.

Đây Tisé, sơn vương của núi non trên mặt đất;  
là hùng lực đối với mọi kẻ theo Phật đà,  
nhất là với Milarepa, một Kargyudpa\* Tây Tạng.

---

\* Danh hiệu môn phái của Milarepa.

## HIỀN NHÂN

6

Ta, ta là bậc đạo sư tôn kính,  
đã dạo chơi trong thành phố huyền ảo của sáu loài  
chúng sinh (1)  
như một đứa trẻ thơ với những ấn tượng hư huyền  
đã dạo bước thong dong qua những ảo ảnh của  
hành động.

Đôi khi ảo giác về sự đói xuất hiện  
ta đã ăn của bố thí bất cứ loại nào.  
Đôi khi ta đã gặm đá vì giới luật,  
đôi khi ta được nuôi dưỡng bằng chân không,  
và đôi khi ta đã tập cho quen với thống khổ như việc  
nhất thời.

Đôi khi ảo giác về sự khát xuất hiện  
ta đã uống nước xanh mát của những khối đá đen.  
Đôi khi ta đã uống nước của riêng ta,  
đôi khi ta đã uống dòng từ ái,  
và đôi khi ta đã uống nước huyền bí của thiên nữ  
trên trời.

Đôi khi ảo giác về sự giá lạnh xuất hiện

ta đã mặc cho ta chiếc áo vải duy nhất.  
Đôi khi ta đã sưởi ấm bằng lửa tam muội bên trong,  
đôi khi ta đã tập cho quen với thống khổ như việc  
nhất thời.

Đôi khi ảo tưởng về tình bằng hữu xuất hiện  
và ta đã tin tri thức và trí tuệ như bạn bè.  
Ta đã thực hành mười thánh hạnh, (2)  
ta đã kinh nghiệm về chiêm ngưỡng siêu việt,  
và ta đã quán sát tâm thức tự tri.

Ta, bậc hiền nhân, là sư tử giữa loài người,  
đã dương chòm lông bờm bích ngọc của quán  
tưởng  
và đã chiếm được nanh vuốt của trầm tư  
giữa những đỉnh tuyết, đã tự đem mình làm thí  
nghiệm  
và hy vọng sẽ hái đứcc hạnh như hái trái cây tươi.

Ta, bậc hiền nhân, là hổ giữa loài người,  
đã thành tựu ba lực của thức tâm giác ngộ.  
Với nụ cười của pháp huệ bất khả phân  
hấn cư ngụ trong khu rừng tịnh quang lành mạnh  
và hy vọng hái sự tốt lành của đồng loại  
như hái trái cây tươi.



Ta, bậc hiền nhân, là linh thức giữa loài người  
đã dương đôi cánh lễ nghi huy hoàng của sáng tạo  
với bộ lông pháp phối của lễ nghi hoàn hảo (4)  
đã quay tròn trong bầu trời nhất thể siêu việt với lý  
chân.

Ta đã ngồi nghỉ trên núi đá của thực tại tuyệt đối  
và hy vọng hái được điều lành  
của đồng loại và của chính ta như hái trái cây tươi.

Ta, bậc hiền nhân, là kẻ thánh thiện giữa loài người  
ta là Milarepa.

Ta là kẻ đi con đường của mình;

ta là kẻ an ủi của mọi hoàn cảnh

ta là bậc hiền nhân không có nơi trú nhất định.

Ta là kẻ không bị ảnh hưởng trước bất kỳ việc gì xảy ra;

ta là kẻ tìm của bố thí không thực phẩm;

ta là kẻ trần truồng không quần áo;

ta là kẻ ăn mày không sở hữu.

Ta là kẻ không nghĩ đến ngày mai;

ta là kẻ không nhà, không nơi trú ngụ;

ta là kẻ chiến thắng vinh quang viên mãn.

Ta là tên điên coi tịch diệt là hạnh phúc

ta không có và không cần chi cả.



Thầy, lời khuyên và môn đệ là ba;  
 nhiệt tâm, nhẫn nhục và đức tin là ba;  
 trí huệ, từ tâm và an lạc là ba;  
 và đây là những mối đạo muôn đời.

Tịch tĩnh  
 là mối đạo dẫn đến quán tưởng trường tri.

Thánh sư Jetsun  
 là bậc đạo sư rọi sáng vô minh.

Đức tin không mệt mỏi  
 là mối đạo đưa đến an lạc.

Thấy rõ năm thức  
 là mối đạo đưa đến giải thoát nô lệ tình cảm.

Lời răn của thầy về Tăng hội Kargyudpa  
 là mối đạo bày tỏ ba thân (5).

Tam bảo và nơi nương náu  
 là mối đạo dẫn đến chân thật bất hư.

Được sáu mối đạo này dẫn dắt  
hiền nhân sẽ đến cõi cực lạc  
và ngụ trong cảnh giới vô phân biệt  
an vui trong cảnh tự tri và tự giải thoát của mình.

Vì hiền nhân tự định  
trong sự chứng ngộ chân lý và thực tại,  
và trong sa mạc hoang vu không người lai vãng  
hiền nhân hát khúc hoan ca này bằng giọng sấm sét  
rền vang.

Cơn mưa an lạc tưới xuống mọi miền  
và đóa hoa từ ái mở phôi từng cánh;  
quả trí huệ chín muồi khiết bạch  
và hạnh giác ngộ tràn đầy vạn vật.

Cúi đầu đánh lễ phụ thân,  
châu báu sẽ tràn đầy mọi khát vọng của ta.  
Cầu mong người gia ân ban cho đứa con của người  
gặp được trợ duyên  
và trong chính thân con, nơi cư ngụ của thần tính,  
khiến cho con được đón chào chân tri về thực tại.

Trong lúc sợ chết ta đã tạo dựng một ngôi nhà  
và ngôi nhà của ta là ngôi nhà chân không chân  
thực,  
và bây giờ ta không còn sợ chết.

Trong lúc sợ lạnh ta đã tìm kiếm áo quần,  
và áo quần của ta là áo quần tam muội chân hỏa;  
và bây giờ ta không còn sợ lạnh.

Trong lúc sợ thiếu ta đã tìm của cải  
và của cải của ta huy hoàng vô tận, bảy lần;  
và bây giờ ta không còn sợ thiếu.

Trong lúc sợ đói ta đã tìm thực phẩm  
và thực phẩm của ta là thực phẩm trầm tư chân lý;  
và bây giờ ta không còn sợ đói.

Trong lúc sợ khát ta đã tìm nước uống;  
và nước uống của ta là cam lồ chánh tri;  
và bây giờ ta không còn sợ khát.

Trong lúc sợ chán ta đã tìm bạn hữu  
và bạn hữu của ta là chân không miên trường lạc  
phúc;  
và bây giờ ta không còn sợ chán.

Trong lúc sợ lầm lạc ta đã tìm đường  
và đường của ta là đường nhất thể siêu việt;  
và bây giờ ta không còn sợ lạc.

Ta là một hiền nhân giàu sang  
chủ nhân của những kho tàng dự vọng tràn đầy  
và bất cứ nơi nào ta cư ngụ, hạnh phúc cũng bên  
tầm tay với.

Thành trì sư tử của hang cọp Yolmo  
mến yêu tiếng gầm loài cọp,  
và tiếng cọp gầm đã bức lui ta không cưỡng được.  
Tiếng cọp gầm thâm thiết khua động từ tâm  
làm ta bối rối khôn cầm  
trầm tư về giác ngộ.

Tiếng kêu chí chóc của con khi buộc phải chú ý  
làm ta bối rối khôn cầm  
trào dâng ngao ngán thế gian.

Tiếng kêu thét của con khi nhỏ khiến lòng bật cười  
làm ta bối rối khôn cầm  
trầm tư về thức tâm nhanh chóng.

Tiếng kêu than của chim tử qui khua động đáy hồn  
buồn làm ta bối rối khôn cầm  
giọt lệ tuôn rơi.

Tiếng hát của chim sơn ca quyến rũ bên tai  
làm ta bối rối khôn cầm  
dịu ngọt lắng nghe.

Tiếng kêu rợn rùng của loài quạ đen,  
bạn của hiền nhân, ban ân cho trí tuệ.

Kẻ nào ở những nơi như thế, hẳn an vui  
và nếu không có bạn, hẳn vẫn an lạc.  
Mong sao khúc hoan ca này của hiền nhân  
mang đi nỗi đau khổ của loài người.





Cũng sung sướng như thường nhân thoát khỏi bầy  
 hãm; khi bậc hiền nhân khước từ quyền thừa kế.  
 Cũng sung sướng như tuấn mã thoát khỏi giàm  
 cương,  
 khi bậc hiền nhân vượt qua phân biệt.  
 Cũng sung sướng như con thú tránh khỏi bị thương,  
 khi bậc hiền nhân cư ngụ một mình.  
 Cũng sung sướng như chim ó lượn giữa trời cao,  
 khi bậc hiền nhân được ngồi quán tưởng.  
 Cũng sung sướng như gió lạnh lùa qua không khí,  
 khi bậc hiền nhân bước đi trên đường vô ngại.  
 Cũng sung sướng như người chặn cừu ban phước  
 cho con cừu trắng,  
 khi bậc hiền nhân giữ tâm mình thông suốt.  
 Cũng sung sướng như núi Tu di giữa lòng vũ trụ  
 khi bậc hiền nhân tịch nhiên bất động.  
 Cũng sung sướng như dòng nước sông sâu,  
 khi bậc hiền nhân hưởng vui dòng tư tưởng.  
 Cũng sung sướng như xác chết trong nghĩa trang,  
 khi bậc hiền nhân từ bỏ những việc thế gian này.  
 Cũng sung sướng như viên đá ném vào lòng biển,  
 bậc hiền nhân sẽ không thối chuyển bao giờ.  
 Cũng sung sướng như vầng thái dương giữa bầu trời  
 thẳm

bạc hiền nhân sáng soi tất cả.  
Cũng sung sướng như chiếc lá ngô đồng lìa cành,  
bạc hiền nhân sẽ không tái sinh nữa.  
Đây là ca khúc mười hai miền hạnh phúc của hiền  
nhân,  
cầu mong mọi người chóng được tin tâm để học.

Hỡi những vua quan khát khao hạnh phúc,  
 nếu các người có được vương quyền của Milarepa  
 và giữ được nó thì các người sẽ hoàn toàn hạnh phúc  
 trong đời này và cả những đời sau.

Vương quyền của Mila nằm trong sự khôn ngoan này:  
 Bánh xe đức tin quý giá mang lại sự thực hành đạo  
 hạnh ngày đêm.

Châu ngọc trí huệ quý giá  
 làm tròn bốn phận của tất cả, với ta và đồng loại.  
 Người vợ quý giá sống đời đức hạnh  
 được tôn thờ bằng những món trang sức vô song.

Vị quan trầm tư sâu xa quý giá  
 tích trữ sự giàu sang công trạng và trí huệ gấp hai.

Con voi tiết tháo quý giá  
 mang nặng giáo lý Phật đà.

Sự thuần nhất của kiên tâm quý giá  
 đưa dẫn đến chốn không tội không ta.

Châu báu giáo huấn và suy tư  
 khắc phục kẻ thù khôn lanh giả dối.

Nếu các người có được vương quyền này,  
 các người sẽ là những vị vua cao quý và danh tiếng nhất;  
 sẽ luôn luôn chiến thắng địch thù;  
 sẽ khiến bấy tôi thi hành những việc hoàn toàn đạo đức.

Nguyện cầu tất cả chúng sinh đã sinh ta trong  
những đời trước,  
thành toàn vương luật của ta.

## **KHƯỚC TỪ**

**11**

Cúi đầu đánh lễ thầy ta, bậc chúa tuyệt hảo.  
Giàu sang giống như sương trên lá cỏ  
vì thế hãy bố thí không tham lam.

Khi người đạt được sự ban phúc toàn hảo của loài  
người,  
hãy giữ giới luật như giữ gìn vưu vật.

Nóng giận là cội rễ của tội lỗi  
vì thế dẫu đời người có thất bại, hãy trầm tư về nhân  
nhục.

Đừng biếng nhác trong việc cải thiện đồng loại và  
chính người  
nhưng hãy tỏ nhiệt tâm trong việc làm đạo hạnh.

Trong lâm lạc, Giáo lý Đại thừa vô nghĩa cho người,  
vì thế hãy trầm tư nghĩa Đại thừa với tâm duy nhất.

Khi người tìm Phật mà không thấy,  
hãy ngắm nhìn thể tánh của tâm người.

Lòng tin giống như sương mù mùa thu,  
vì thế khi nó biến mất hãy cầu chánh định.



Cúi đầu đánh lễ Marpa từ ái.

Nhất quyết xa lìa ngã tướng là vui.

Từ bỏ tình yêu quê hương là vui.

Thoát khỏi luật lệ làng xóm là vui.

Không làm kẻ cắp của cải tầm thường là vui.

Không có lý do để tham lam là vui.

Có nhiều của cải tinh thần là vui.

Không phải khổ vì kiếm ăn là vui.

Không sợ bị mất mát hay tiểu trừ là vui.

Không sợ suy đồi là vui.

Có tín tâm sâu xa là vui.

Vô ngại đối với tư lợi của kẻ bố thí là vui.

Giúp đỡ không chán là vui.

Không sống giả hình là vui.

Đi vào đức tin bằng mọi hành vi là vui.

Thích du hành không biết chán là vui.

Không sợ chết thành linh là vui.

Không sợ bị cướp giật là vui.

Gặp sự tinh tấn trên đường Đạo là vui.

Tránh hành động xấu là vui.

Cần mẫn làm việc hiếu thuận là vui.

Đã bỏ được tánh sân độc hại là vui.

Tránh kiêu mạn và ganh tị là vui.  
Nhìn thấy tám đường thế gian (6) đầy tội lỗi là vui.  
Xa lìa tám đường thế gian với lòng bình tĩnh là vui.  
Thoát khỏi hy vọng và sợ hãi là vui.  
Trong thế giới bất khả tri, tịnh quang là vui.  
Trong dòng vô phân biệt, trí huệ là vui.  
Trong trạng thái tự tạo tác, hiện thể nguyên sơ là vui.  
Điều động được tâm và thức là vui.  
Tịnh trí để điều khiển hành động là vui.  
Chấm dứt được sự đến và đi của trí tưởng là vui.

Đây là những niềm vui khác nhau của ta  
và đây là khúc hoan ca của hiền nhân  
ta không mong cầu một thứ hân hoan nào khác.  
Vì chết là vui nếu người không làm ác,  
và sống là vui nếu người tinh tiến hiếu thuận.  
Cơm áo là mối quan tâm của kẻ bổ thí, nhưng đây là  
ân huệ quý giá nhất của Đạo sư,  
và là thước đo an lạc của hiền nhân.



Đường thế gian hư ngụy:  
 nên ta khao khát thực tại chân như.  
 Bị những sở hữu thế gian lay chuyển là hư ngụy:  
 nên ta cố công siêu việt nhị nguyên.  
 Làm tôi tớ thế gian là hư ngụy:  
 nên ta rong chơi lẻ bóng trên núi cao.  
 Giàu sang và của cải là hư ngụy;  
 nên ta từ bỏ vì đức tin ta có.  
 Ngoại vật là hư ngụy:  
 nên ta quán sát tâm ta.  
 Tư tưởng phân biệt là hư ngụy:  
 nên ta theo trí huệ không hai.  
 Chân lý quy định là hư ngụy:  
 nên ta trầm tư về lời khuyên của truyền thống rĩ tai.  
 Triết luận là hư ngụy:  
 ta nghiên cứu đã lâu và thấy nó không lừa.  
 Sanh tử là hư ngụy:  
 nên ta chiêm ngưỡng chân lý đời đời.  
 Trí phàm phu là hư ngụy:  
 nên ta trau dồi trí huệ vô song.  
 Niềm vui do trí tưởng là hư ngụy:  
 ta cư ngụ đời đời trong thực tại chân như.



Khi ta ở trước mặt thầy ta  
một trạng thái tinh thần giống như bảo kiếm xuất hiện  
và hồn ta hân hoan giải trọn những nghi ngờ.

Khi ta đứng giữa sa mù dày đặc  
một trạng thái tinh thần giống như bảo đăng xuất  
hiện  
và hồn ta hân hoan tri giải những khuyên nhủ tinh  
thần.

Khi ta đứng trên đỉnh Gangkar  
một trạng thái tinh thần giống tiếng gầm của loài  
bạch sư xuất hiện  
và hồn ta hân hoan đánh bại những đối thủ tranh  
luận của ta.

Khi ta đứng trên triền núi Drakmar  
một trạng thái tinh thần giống như linh thú chúa  
xuất hiện  
và hồn ta hân hoan an định những đợt sóng đại  
dương ngoại cảnh.

Khi ta vô tư rong chơi qua nhiều vương quốc  
một trạng thái tinh thần giống cọp gấm trẻ xuất hiện  
và hồn ta hân hoan không khát khao tình cảm.

Khi ta ở trong vòng sinh tử luân hồi  
một trạng thái tinh thần giống như hoa sen xuất  
hiện  
và hồn ta hân hoan cõi bỏ tội lỗi thế gian.

Khi ta ở giữa đám đông nhân thế  
một trạng thái tinh thần giống như thủy ngân sáng  
chói xuất hiện  
và hồn ta hân hoan trần trướng nhận thức.

Khi ta ở giữa những kẻ thành tín lắng nghe  
một trạng thái tinh thần giống như thức tâm Mila  
tôn kính xuất hiện  
và hồn ta hân hoan rót lời thành ca khúc nhũ  
khuyên.  
Niềm hân hoan ta được nơi ân điển của thầy ta  
và cõi lòng thành thực này là nhiệt tâm Phật tính.

Con ơi, hãy hài lòng với xác thân làm tu viện,  
vì chất thân là cung điện của tinh thần.  
Hãy hài lòng với tâm thức của đạo sư,  
vì tri chân là khởi sự của thánh linh.  
Hãy hài lòng với ngoại vật làm kinh sách,  
vì số kia là biểu tượng của đạo mầu.  
Hãy hài lòng với chánh định làm thực phẩm,  
vì tịnh an là như thể của thần linh.  
Hãy dùng lửa bên trong làm y phục,  
vì nữ thân mặc áo ấm hân hoan.  
Hãy vui lòng từ bỏ bạn bè,  
vì cô đơn là chủ tọa cuộc hội thân.  
Hãy vui lòng tránh kẻ thù cuồng nộ,  
vì tính thù là khách du trên tà đạo.  
Hãy vui lòng thiền định về Chân Không,  
vì ma ảo đều do tâm thức tạo.



Kẻ nào nói năng không hùng biện  
 được hay không tặng phẩm của giảng rao.  
 Dù kẻ van xin hiện giờ không có,  
 song hẳn mang ý hướng tốt trong lòng.  
 Sáu thánh hạnh viên dung toàn giáo lý.

Từ ái là tánh vương của tôn giáo:  
 nếu một người trọn bỏ những gì mình có  
 hẳn sẽ nhận được nước lành của thượng đế.  
 Đức từ ái làm an vui lòng tín sĩ.

Sống trì giới là thang cao trời tự tại:  
 không một ai nối gót của Phật đà  
 dám từ bỏ thang kia không dùng đến.  
 Hỡi những người họp mặt nơi đây,  
 hãy trì giữ chân lý này thật kỹ.

Sống nhẫn nhục là đạo hành thánh thiện  
 mà kẻ nào theo gót đức Mâu ni  
 hãy tự mặc cho vừa phúc y nhẫn nhục,  
 loại áo ấy thực khó mặc cho vừa.

Kiên tâm là đường ngắn đưa đến tự do:  
là đường cần thiết đến toàn thánh tính,  
kẻ nào thiếu nó ắt lòng sẽ buồn vì thất vọng.  
Con người phải ngồi trên lưng ngựa kiên tâm.  
Không ai nghe và suy nghĩ sâu xa  
về công đức đạt được qua sự hành đạo  
dám đem cho con ngựa quý bao giờ.

Thiền định là đạo phẩm đem lại chân tri.  
Nó là nơi ẩn mật để đạt gấp đôi công đức.  
Vì chắc chắn sẽ cần sự ẩn cư bí mật,  
đây là phương thuốc chữa bệnh não phiền.  
Ta cầu mong mọi người tự áp dụng cho mình  
để mang lại thiện lành cho chính mình và kẻ khác.

Trí tuệ là đạo phẩm để tìm chân thực tại.  
Nó là kho tàng duy nhất chư Phật đà,  
là nguồn vui bất tận cho kẻ nào tìm thấy  
là sự giàu sang xóa tan nỗi nghèo khó của loài người.  
Nó trọn dứt tám mối dây chướng ngại,  
và ban cho phước lành cao cả nhất.  
Kẻ nào gạt hái chân tri đều quý hóa  
và từ từ thành tựu uy quyền.



Ôi vì các loài hữu tình thế gian:  
 chiếc bóng của ác nghiệp thì u minh đen tối;  
 những tên cắp của tư tưởng phân biệt vô cùng tàn nhẫn ấy  
 là nỗ lực theo đuổi viên ngọc niếp tâm  
 phải cố gắng bình tĩnh canh chừng;  
 kẻ ác nhân không nghĩ về tử thần đang đến.  
 Hỡi Rechung, con và ta phải cùng đi  
 lên đỉnh Hy mã Lạp sơn tuyết phủ.

Dòng thế tục là đường dài trên hố thẳm  
 những tên cướp của năm thức dã man vô hạn;  
 ấy là nỗ lực ghì ôm đũa trẻ thơ tri thức;  
 phải gắng tìm mối đạo khôn ngoan;  
 kẻ ác nhân không nghĩ về tử thần đang đến.  
 Hỡi Rechung, con và ta phải cùng đi  
 lên đỉnh Hy mã Lạp sơn tuyết phủ.

Núi tội lỗi là đỉnh cao chất ngất;  
 tên thợ săn đau khổ nóng lòng thúc giục chó săn lên;  
 ấy là nỗ lực giết con nai tịch diệt;  
 phải gắng trốn vào mục tiêu thực tại;  
 kẻ ác nhân không nghĩ về tử thần đang đến.  
 Hỡi Rechung, con và ta phải cùng đi  
 lên đỉnh Hy mã Lạp sơn tuyết phủ.

Trên ngôi nhà điêu tàn của xác thân hư giả  
cơn mưa ngày giờ đổ xuống  
trận mưa năm tháng đập lên.  
Ấy là nỗ lực tiêu diệt sự điêu tàn của thân xác,  
phải dùng cơn mưa rào sẵn sàng để chết;  
kẻ ác nhân không nghĩ về tử thần đang đến.  
Hỡi Rechung, con và ta phải cùng đi  
lên đỉnh Hy mã Lạp sơn tuyết phủ.

Biển thế gian là vực sâu thăm thẳm  
mà đưa trẻ thơ tri thức phải bơi.  
Ấy là nỗ lực đẩy lui những sóng cao ảo tưởng;  
phải gắng đến đảo tâm tự tại;  
kẻ ác nhân không nghĩ về tử thần đang đến.  
Hỡi Rechung, con và ta phải cùng đi  
lên đỉnh Hy mã Lạp sơn tuyết phủ.

Đồng ân ái là khoảng trời rộng rãi;  
vũng sinh lầy hôn phối, vực thăm sâu;  
ấy là nỗ lực hồi sinh con bò thù ghét;  
phải gắng theo đuổi trăm tư về tự tại;  
kẻ ác nhân không nghĩ về tử thần đang đến.  
Hỡi Rechung, con và ta phải cùng đi  
lên đỉnh Hy mã Lạp sơn tuyết phủ.

## ***KHÔN NGOAN BẮT CHỢT***

**18**

Ban đầu vợ là nữ thần hoa cười nụ đẹp  
và chồng là kẻ chiêm ngưỡng mặt nàng không bao  
giờ chán.

Chẳng bao lâu nàng trở thành ác quỷ với đôi mắt  
giống tử thi,  
nếu chàng mắng nàng một, nàng mắng lại hai  
nếu chàng giật tóc nàng, nàng sẽ kéo chân chàng;  
nếu chàng đánh nàng bằng gậy, nàng sẽ đánh  
chàng bằng vá.

Cuối cùng nàng trở thành ác bà không răng  
và lòng nàng hả hê với cái nhìn phẫn nộ.  
Ta đã chối từ một thiếu phụ gắt gỏng quỷ ma như thế  
và ta không cần tân nương trinh nữ làm chi.



Ban đầu con đẹp như vị thần nhỏ trong gia đình,  
mà lòng yêu thương cha mẹ khôn ngần.  
Chẳng bao lâu con trở thành mối nợ bất nhân,  
dù cha mẹ đã cho tất cả mà hấn không bao giờ thỏa  
mãn.  
Hấn mang về nhà một cô gái con của một người xa lạ  
và đui cha mẹ của hấn đi.  
Mặc cha gọi hấn không màng thừa gửi,  
mặc mẹ kêu hấn vẫn nín thinh luôn.  
Cuối cùng hấn trở thành kẻ ở trọ tính tình nóng nảy  
và đui cha mẹ bằng những lời phiến hà giả dối.  
Bây giờ kẻ thù vùng vẫy này  
phá phách không ngừng tâm trí của mẹ cha.  
Ta đã khước từ một cuộc thanh toán thế gian như  
thế  
và không cần có con cái nối dòng.



Ôi, tam bảo thiêng liêng, xin hãy là nơi con nương náu.

Ôi, đấng đại sư, xin ban cho ân huệ con hằng cầu nguyện.

Hỡi những kẻ an ủi tinh thần của thế gian  
không chuyển hóa tâm các người bên trong  
làm sao các người có thể chuyển hóa tâm kẻ mê bên ngoài?

Những vòm cây râm mát với những con công trắng  
xòe đuôi  
giống như ánh sáng ngời lên trong khoảnh khắc.  
Này, các người không phải là kẻ an ủi loại này sao?

Trà trong tu viện trên làng  
giống như tính tự dối mình gọi mời tai họa đến.  
Này, các người không phải là kẻ an ủi loại này sao?

Tính hối hả của thường nhân  
giống như kẻ thù nóng giận tấn công sau lưng.  
Này, các người không phải là kẻ an ủi loại này sao?

Ngựa, giàu sang và cừu, ba thứ phụ giúp cuộc sống này  
giống như bão gió thổi rạp ngọn cỏ xanh.  
Này, các người không phải là kẻ an ủi loại này sao?

Tấm thân hư giả chứa đầy tội lỗi này  
giống như xác chết được mạ vàng.  
Này, các người không phải là kẻ an ủi loại này sao?

Sự chủ tọa cuộc hội họp các ni cô đáng kính này  
giống như cuộc hội họp của dân quê thiếu người  
quyền quý.  
Này, các người không phải là kẻ an ủi loại này sao?

Sự khát khao thực phẩm của đại chúng này  
giống như sự tịch thân của đồn bót nhà đoan.  
Này, các người không phải là kẻ an ủi loại này sao?

Bói toán, phù thủy và chiêm tinh, ba thứ giả hình  
này  
giống như sự cãi bướng của những người dối láo.  
Này, các người không phải là kẻ an ủi loại này sao?

Khúc hát lừa gạt người nghe này của các người  
giống như tiếng rên ư ử vì sung sướng của con mèo  
độc ác.



Này, các người không phải là kẻ an ủi loại này sao?

Đám môn đồ tụ hội hăng say này  
giống như đoàn tùy tùng của nhà quý phái.  
Này, các người không phải là kẻ an ủi loại này sao?

Giáo lý của tín ngưỡng vô nghĩa này  
giống như sự dối láo của người lừa đảo.  
Này, các người không phải là kẻ an ủi loại này sao?

Kẻ nào sống bằng nghề nông mà không tìm tư lợi  
nhưng tư lợi kẻ lảng giềng là người đức hạnh rất  
nhiều.



*Ba bài thơ kể tiếp hợp thành một bài duy nhất.*

*Một hôm Milarepa đang thiền định tại một trong những am ông ở, một con nai bị săn đuổi chạy đến tìm nơi trốn lánh. Sau đó là con chó săn hối hả đuổi tới ngay. Cuối cùng, người thợ săn tay cầm cung tên chạy đến, nhưng anh ta ngạc nhiên khi thấy con nai đang nằm bình yên một bên Milarepa và con chó săn nằm một bên, trong lúc Milarepa hát khúc hát đầu tiên xoa dịu lòng con chó. Người thợ săn quá xúc động vì bài hát, anh ta đã được chuyển hóa và trong khúc hát thứ hai, anh ta dâng cho Milarepa sự sống của con nai và tất cả những vật anh ta có và cầu xin sự hướng dẫn tinh thần. Milarepa đã hướng dẫn anh ta trong khúc hát thứ ba. Bỗng nhiên anh ta từ bỏ thế gian và trở thành một trong những môn đệ của Milarepa.*

Con xin cúi đầu dưới chân chúa Marpa xứ Lhobrak.

Cầu nguyện người ban ân huệ cho tính sân hận của tất cả chúng sinh được an tịnh.

Mi, con vật mang thân chó và sắc mặt của sói hoang,

này, vật mang thân chó và sắc mặt sói hoang, hãy lắng nghe ca khúc của Mila.

Bởi vì bất cứ vật gì mi thấy mi cũng cho là kẻ thù và tâm mi bị bệnh sốt vì ý nghĩ sân hận xấu xa.

Mi đã sinh ra mang thân xác của một con chó ác và mi ở trong cảnh khổ cùng, đói khát;

không có sự an tịnh những thống khổ đau đớn cho mi.

Nếu mi không ghi ôm sắc thể của bản tâm bên trong

lợi ích chỉ khiến mi ôm giữ sắc thân kẻ khác bên ngoài.

Đã đến lúc mi phải ôm giữ bốn tâm của chính mi.

Hãy từ bỏ tâm sân và ở lại nơi này.

Theo ý mi hiện tại,

bị nuốt chửng bởi hiểm nguy và đau khổ bất kham, mi sợ rằng con nai sẽ chạy trốn sang triền núi bên kia

và hy vọng sẽ bắt nó trên triền núi gần này.

Bị cấu xé bởi hy vọng và sợ hãi mi lang thang khắp thế gian này.

Ta sẽ dạy mi sáu giáo lý của Sư tổ Naropa,(8)

và chỉ mi thiền định về biểu tượng Chân Không vĩ đại.

Con nai đen bên tay phải con được trang điểm bằng bộ sừng trắng màu vỏ ốc,

nếu giết đi, con sẽ được ăn ngon bảy ngày.

Điều này con: kẻ không cần, ôi thầy, con xin kính dâng lên.

Cầu mong thầy dẫn dắt con nai đen này vào đường cực lạc;

con chó Hồng Quang này vào đường giác ngộ  
và Gonpodorje vào đường giải thoát.

Con chó Hồng Quang bên tay trái con,

nếu thả ra, nó sẽ bắt cả những những chim trời.

Điều này con: kẻ không cần, ôi thầy, con xin kính dâng lên.

Cầu mong thầy dẫn dắt con nai đen này đến cõi cực lạc;

con chó Hồng Quang này vào đường giác ngộ;  
và Gonpodorje vào đường giải thoát.

Sợi dây thòng lọng màu đen này được tô điểm bằng chiếc vòng ở đầu nút,

nếu đem dùng, con sẽ bắt được cả bò từ phương bắc.

Điều này con: kẻ không cần, ôi thầy, con xin kính dâng lên.

Cầu mong thầy dẫn dắt con nai đen này vào đường  
cực lạc;  
con chó Hồng Quang này vào đường giác ngộ;  
và Gonpodorje vào đường giải thoát.

Chiếc áo da sơn dương này của người thợ săn được  
tô điểm bằng da dê nhuộm,  
nếu mặc vào con sẽ thấy ấm ngay cả khi trên núi cao  
tuyết trắng.

Điều này con: kẻ không cần, ôi thầy, con xin kính  
dâng lên.

Cầu mong thầy dẫn dắt con nai đen này vào đường  
cực lạc;  
con chó Hồng Quang này vào nơi giác ngộ;  
và Gonpodorje vào nơi giải thoát.

Cây tên mảnh con cầm nơi tay phải này,  
được tô điểm bằng bốn chiếc lông chim và mũi  
nhọn sơn son,  
nếu bắn ra, nó sẽ đâm thủng bất cứ vật gì gặp phải.

Điều này con: kẻ không cần, ôi thầy, con xin kính  
dâng lên.

Cầu mong thầy dẫn dắt con nai đen này vào cõi cực  
lạc;  
con chó Hồng Quang này vào nơi giác ngộ;  
và Gonpodorje vào nơi giải thoát.

Cây cung trắng tuyết hảo con cầm nơi tay trái này,  
được tô điểm bằng vỏ cây phong và sợi dây trương  
Trung Hoa,  
nếu buông ra, dây trương sẽ dật sấm như rồng thiên  
vỹ khúc.  
Điều này con: kẻ không cần, ôi thầy, con xin kính  
dâng lên.  
Cầu mong thầy dẫn dắt con nai đen này vào nơi cực  
lạc;  
con chó Hồng Quang này vào nơi giác ngộ;  
và Gonpodorje vào nơi giải thoát.





Hỡi kẻ đi săn, bây giờ hãy lắng nghe ta hát.  
 Dù to như sấm động nhưng chỉ là âm thanh trống  
 rỗng,  
 dù đẹp như màu sắc móng trời nhưng sẽ tan biến đi;  
 dù thế gian làm vui tâm hồn nhưng đó chỉ là giấc  
 mộng.

Dù những đối tượng của dục vọng đem lại lạc thú  
 nhưng chúng chỉ là nguyên nhân của những đảo  
 điên.

Cái đó có hôm qua, hôm nay không còn nữa;  
 người đã sống năm qua, năm nay đã chết.  
 Người bạn trung thành trở thành thù địch;  
 thức ăn ngon trở thành thuốc độc;  
 kẻ lễ phép tạ ân trở thành xác láo;  
 kẻ làm ác, tự hại chính mình.

Giữa trăm đầu người, đầu người là đầu thân yêu  
 nhất đối với người:

bất cứ ngón tay nào của người bị cắt người cũng  
 thấy đau;

trong nhà đông người, người yêu chính người.

Đã đến lúc để người ngẩng đầu lên trong độc lập;  
 cuộc sống phù du này sẽ biến mất rất nhanh;  
 đừng bỏ thực hành tín ngưỡng.

Thân nhân yêu mến ném người vào vòng thế tục;

bây giờ đã đến lúc phải tin cậy đạo sư.  
Hạnh phúc ở đời này mang lại hoan lạc trong đời  
sau;  
đã đến lúc để thực hành thánh đạo.

*Rechung, môn đệ đắc ý của Milarepa, cuối cùng được thầy cho phép ra đi với sứ mệnh đến Ủ, một tỉnh trung tâm Tây Tạng, nơi tọa lạc của kinh thành Lhasa. Trong bài thơ này, Milarepa khuyên dạy môn đệ những lời cuối cùng và chúc phúc cho Rechung. Trong bài kể Milarepa bi cảm cuộc ra đi của người môn đệ.*

Ôi, thầy,\* con ơi, con sẽ đến Ủ châu hay không?  
 Hỏi thầy, nếu con đi đến Ủ châu  
 đôi khi con sẽ có những ảo tưởng về thức ăn.  
 Khi con có những ảo tưởng về thức ăn này,  
 hãy ăn thức ăn chánh định bất tận  
 hãy biết rằng tất cả những vật ngọt ngào đều hư  
 ngụy  
 và hãy xem tất cả hiện tượng như chân thân.  
 Đôi khi con sẽ có những ảo tưởng về áo y.  
 Khi con có những ảo tưởng về áo y này,  
 hãy mặc áo y lửa bên trong  
 hãy biết rằng tất cả những vật dịu mềm đều hư  
 ngụy  
 và hãy xem tất cả hiện tượng như chân thân.

---

\* “Thầy” ở đây là danh từ chỉ tước hiệu trong đạo chú không chỉ người dạy mình, có lẽ tiếng Tây Tạng gọi là Lama (Lạt ma).

Đôi khi con sẽ có những ảo tưởng về quê hương.  
Khi con có những ảo tưởng về quê hương này,  
hãy biến quê hương con thành quê hương chân lý  
hãy biết rằng tất cả quê cha đều hư ngụy  
và hãy xem tất cả hiện tượng như chân thân.

Đôi khi con sẽ có những ảo tưởng về giàu sang.  
Khi con có những ảo tưởng về giàu sang này,  
hãy biến sự giàu sang của con thành bầy sự giàu  
sang cao cả, (9)  
hãy biết rằng tất cả sự giàu sang của thế gian đều hư  
ngụy  
và hãy xem tất cả hiện tượng như chân thân.

Đôi khi con sẽ có những ảo tưởng về bạn bè.  
Khi con có những ảo tưởng về bạn bè này,  
hãy biến bạn bè con thành nguồn trí huệ tự tuôn  
trào,  
hãy biết rằng tất cả bạn bè thế gian đều hư ngụy  
và hãy xem tất cả hiện tượng như chân thân.

Đôi khi con sẽ có những ảo tưởng về đạo sư.  
Khi con có những ảo tưởng về đạo sư này,  
hãy nguyện cầu đạo sư ngự mãi trên đầu con,  
và hãy nhớ trầm tư về lửa ấm bên trong.  
Đạo sư cũng chỉ là một giấc mơ hư ngụy.

Hãy biết rằng tất cả đều là ảo tưởng, nghe con.

Núi Gampoden phương đông  
giống như vua ngự ngai vàng;  
lưng núi giống như màn lụa trắng;  
mặt núi giống như đồng vật quý giá;  
đỉnh núi giống như vương miện ngọc ngà;  
bảy đỉnh đồi giống như bảy đại thần áo mào cúi  
chầu;  
và toàn thể giống như biểu tượng thiêng liêng bằng  
gỗ thếp vàng.

Trên đôi vai núi này là những nơi con phải chuyển  
hóa.

Từ đó con hãy đi làm lợi ích cho loài người.

Con ơi, con phải tiến hành phận sự con đi.



Đứa con yêu dấu đã được cha mẹ yêu thương ấp ủ,  
 có thể phụng sự họ trăm lần trong lúc tuổi già,  
 người đệ tử không lập trọng thệ ẩn tu,  
 có thể phụng sự cho thầy trăm lần lúc tuổi già.  
 Nhưng người cha này giống như con chó già bị bỏ  
 lại chốn hoang vu,  
 và đứa con giống như con bạch sư đã đi đến Ủ châu.  
 Người cha giống như con cáo già bị bỏ lại chốn  
 hoang vu và đứa con giống như cọp gấm trẻ đã đi  
 đến Ủ châu.  
 Người cha giống như gà trống trong sân trại bị bỏ lại  
 chốn hoang vu  
 và đứa con giống như chim linh thú oai hùng đã đi  
 đến Ủ châu.  
 Người cha giống như bò già bị thiến với chiếc cổ co  
 ro bị bỏ lại chốn hoang vu  
 và đứa con giống như bò mộng sừng cong đã đi đến  
 Ủ châu.  
 Hình dáng nó đẹp hơn thiên thần đã đi đến Ủ châu;  
 ngôn ngữ nó dịu dàng hơn lụa đã đi đến Ủ châu;  
 tư tưởng nó nhiều màu sắc hơn gấm thêu đã đi đến  
 Ủ châu;  
 hương thơm nó ngào ngạt hơn chiên đàn đã đi đến  
 Ủ châu.





*Trong bài thơ này Milarepa đã quở trách những con quỷ đã quấy phá cuộc thiền định của ông và ông cầu cứu đến uy lực của thầy ông, Marpa, để chống lại chúng. Ông giục chúng đến Marpa để Marpa chuyển hóa cho và ông dạy chúng giáo lý Đại Thừa cao cả hơn giáo lý Tiểu Thừa vì giáo lý Đại Thừa có thể đáp ứng với tư tưởng của Bồ Tát, người đã đạt được giác ngộ, tự hiến mình trong công việc phụng sự nhân loại.*

Hãy biết nơi dịch giả Marpa đã tinh luyện ngôn từ,  
 vị chúa từ ái vô song,  
 đang ngồi phô bày báo thân thanh tịnh  
 trên tòa sen ba cánh  
 như chòm tóc ngọc trên đầu người.  
 Ngài phóng hào quang ân huệ  
 trong sáng hơn mặt trăng trên bầu trời quang đấng  
 làm nở đóa hoa xinh đẹp  
 của sen lòng nồng nhiệt độ nhân,  
 và khiến cho nhụy hoa mính tính hải hùng.  
 Các người có nhìn thấy ngài không, hỡi những ma  
 thần  
 bị trần gian buộc ràng bằng những con mắt liếc?  
 Nếu các người không nhìn thấy ngài bởi vì  
 sự vô minh vĩ đại trong các người  
 và những tội lỗi ưu phiền của các người

từ những ngày trước của vòng tròn vô thủy che khuất.

Trừ phi các người sám hối tội lỗi  
các người không phải là những chiếc bình  
chứa nỗi sợ sâu xa của giáo pháp.

Xưa kia các người bị thù hận thiêu đốt  
nhưng từ đây các người phải tu sửa  
những con đường xấu xa, lừa dối của các người,  
nếu các người tự buộc mình vào tín ngưỡng với lời  
trọng thệ.

Biết rằng giáo lý này không có kết quả nào khác hơn  
trừ phi các người suy tư kỹ về nguyên nhân và hậu  
quả

của mọi hành vi thiện ác,  
các người sẽ chịu những khổ khổ vô cùng nơi địa  
ngục.

Ta cầu mong các người nhớ phải thận trọng trong  
những việc nhỏ,

vì dù nhỏ chúng vẫn có thể có ảnh hưởng nhiều.

Trừ phi các người nhìn thấy những đối tượng khoái  
lạc của giác quan

đầy tội lỗi, và tiêu diệt được dục vọng từ bên ngoài  
các người sẽ thoát khỏi tù ngục thế gian này.

Ta cầu nguyện cho các người biết trong tâm  
tất cả đều hư huyễn

và hãy tin cậy vào sự trợ giúp của lời dạy này  
khi bất cứ việc gì xảy đến.

Trừ phi các người bày tỏ lòng biết ơn bằng hành  
động  
với những chúng sinh từ ái của sáu đường (1)  
đã sinh ra các người trong những đời trước,  
các người hãy chia xẻ sự lầm lạc của Tiểu Thừa.  
Vì thế ta cầu nguyện tình thương vĩ đại dạy cho các  
người giác ngộ.  
Nếu các người lắng nghe và thực hành những lời  
khuyên dạy quý báu này  
các người sẽ trở thành hiền nhân của Đại Thừa Phật  
Giáo; chúng ta sẽ là anh em trong quán tưởng, tu  
hành  
đạo chúng ta trong đời này sẽ là một và giống nhau;  
và trong các cõi thanh tịnh siêu việt  
nơi đức năng viên mãn  
chúng ta sẽ gặp nhau: nghi ngờ đã hết.



*Tám phi thiên thân nữ đến cầu Milarepa chỉ dạy, ông đã giáo huấn họ trong bài hát này. Các nữ thân này tương tự như các thiên nữ của Phật Giáo, và họ cũng xem thường các định luật luân hồi thông thường. Họ có thể hiền lành hay hung dữ và thay đổi tùy theo mỗi hoá thân; khi hung dữ họ phải được khuyên răn để trở thành hữu ích. Để đạt được điều này, Milarepa tán khuyên họ đồng nhất hoá chính họ với thiện năng, như được tiêu biểu bằng vị thần giám hộ của ông, ông sẽ dẫn dắt họ vào chính đạo bằng uy lực bí mật. Rồi nếu họ chịu thiên định về tri thức đã truyền dạy cho họ như là chân không, họ sẽ bất ngờ đạt được giác ngộ.*

Cúi đầu đánh lễ Marpa xứ Lhobrak.

Ta cầu mong những tặng phẩm tinh thần  
từ ân huệ cha và thầy ta ban xuống.

Hỡi tám nàng con gái đẹp của thần linh,  
ta đã vui hưởng trầm tư sau khi các nàng dâng cơm  
trắng vì thế cuộc tịnh dưỡng này đã làm cho ta thêm  
sùng tín.

Để tạ ân, ta sẽ dạy giáo lý cho các nàng,  
hãy lắng nghe và áp dụng nơi lòng.

Vương quốc của chư thần thanh tịnh nhất  
mặc dù nó dường như hư không  
và sự tinh nghịch dịu dàng của chư thần nữ trẻ  
mặc dù đó là cảnh vui vẻ nhưng chóng tàn;  
ảo ảnh hư ngụy lường gạt nhãn quan

mặc dù đem lại niềm vui lớn, nó đưa dẫn đến diệt vong;  
Và sự đau khổ của sáu loại chúng sanh nơi trần thế khi xét đến, tim ta sẽ bị kích động nhiều.  
Vì thế các nàng muốn thực hành thánh giáo hãy cầu xin nơi Tam bảo chí tôn,  
nơi trú ngụ (10) của lòng tin kính tín,  
và hãy suy tư về sáu loại chúng sinh vì trước kia đã sinh ra các nàng trong vòng luân hồi sinh tử.  
Hãy cúng dường cho chúa cho thầy  
hãy bố thí cho kẻ nghèo thiếu thốn  
và hãy dành đức tâm để lợi ích loài người.  
Hãy luôn luôn trầm tư về sự bất định của giờ chết.  
Hãy tin rằng bản thân các nàng là vị thần hộ mệnh  
và hãy hành động theo lời của uy lực mật ngôn;  
hãy trầm tư tri thức như chân không vượt qua toàn hiểu biết  
và hãy ý thức luôn luôn về chân lý.

## NGỤ NGÔN

28

Hỡi những người nghe được ban phúc từng người  
trong chén thánh của thân này hợp tạo  
là xác thân của thần tính bẩm sinh.

Nếu các người có thể nâng cao ngọn đèn tịnh  
quang  
các người mới thật sự soi sáng được chân thân nội  
ngoại.

Trong tổ chim ưng của tư tưởng phân biệt  
là con ó con giác ngộ.

Nếu các người có thể tặng đôi cánh tri thức và nghệ  
thuật  
các người mới thực sự tung bay trong bầu trời toàn  
tri.

Trong núi tuyết uy nghi của thân này  
là con sư tử phân biệt.

Nếu các người có thể trầm tư không thiên lệch về  
đối tượng của tâm và thức  
các người mới thực sự siêu việt được thế giới này và  
thế giới bên kia.

Trong biển cả của vòng tròn bất giác  
là chiếc thuyền bé nhỏ của sáu loại chúng sinh (1).  
Nếu các người có thể bước lên chiếc thuyền lớn ba  
thân(5)  
các người mới thực sự được cứu vớt khỏi sóng thần  
đau khổ.

Trong xác thân này, nơi ác niệm của thức quan thao  
túng  
là tên cướp đánh cướp của chúng sự cứu vớt.  
Nếu các người có thể bắt hãn bằng chiếc nút thòng  
lọng tinh khôn  
các người mới thực sự thoát vòng sợ hãi.

Trong chân thân giống như bầu trời này  
là châu báu lấp đầy tất cả dục vọng và cần cầu.  
Nếu các người có thể bình tĩnh trầm tư  
như thế các người mới thực sự hái được ba thân như  
trái chín.

Trong sự canh giữ lâu dài thế gian này  
tất cả loài người đều bị xiềng xích.  
Nếu các người có thể tự giải thoát bằng sự khôn  
khéo của đạo sư  
các người mới thực sự không là tù nhân nữa.



Trong đấng đạo sư giống như viên ngọc vô giá  
là giòng thánh thủy của suối nhũ khuyên.  
Nếu các người có thể uống được nước suối này với  
đức tin kiên định  
mới thực sự làm các người đỡ khát.



Hỡi cha, kẻ chiến thắng vinh quang đoàn quân quý  
sứ,  
con xin kính chào người, hỡi dịch giả Marpa.

Mặc dù ta không tự khoe tiền nhân ta,  
ta là con của loài bạch sư gấm thét.  
Trong lòng mẹ ta, ta đã hoàn thành ba lực của tâm;  
(3) trong những năm thơ ấu ta đã ở trong hang cọt;  
những năm tuổi trẻ ta đã canh giữ lối vào hang;  
trong những năm trưởng thành ta đã bước đi trên  
những vùng tuyết giá hoang vu.

Dù bão tuyết quay cuồng ta không biết sợ;  
dù vực thẳm ngoác mồm ta chẳng hãi hùng.

Mặc dù ta không tự khoe tiền nhân ta,  
ta là con của chim ưng, vua của các loài cầm điểu.  
Ngay trong trứng, lông cánh ta đã mọc,  
trong những năm thơ ấu ta đã ở trong tổ chim ưng;  
trong những năm tuổi trẻ ta đã canh giữ lối vào cửa  
tổ;  
trong những năm trưởng thành ta đã vút cánh chế  
đôi vòm trời thẳm.

Dù trời cao mệnh mỏng ta không biết sợ;  
dù thung lũng trần gian nhỏ hẹp ta chẳng hãi hùng.

Mặc dù ta không tự khoe tiền nhân ta,  
ta là con của loài kinh ngư thân lấp lánh.  
Trong lòng mẹ ta, ta đã đảo đòi mắt vàng;  
trong những năm thơ ấu ta đã ở với bầy cá nhỏ;  
trong những năm tuổi trẻ ta đã là con cá đầu đàn;  
trong những năm trưởng thành ta đã lượn vòng  
theo mép bờ hồ.

Dù sấm gấm ác liệt ta không biết sợ;  
dù lưới câu nhiều ta chẳng hãi hùng.

Mặc dù ta không tự khoe tiền nhân ta,  
ta là con của đạo sư Kargyudpa;  
Trong lòng mẹ, đức tin đã xuất hiện trong ta;  
trong những năm thơ ấu ta đã hướng về giáo pháp;  
trong những năm tuổi trẻ ta đã là một môn đồ;  
trong những năm trưởng thành ta đã thiền định  
trên núi cao.

Dù quỷ ma đe dọa ta không biết sợ;  
dù chư thần hoá phép ta chẳng hãi hùng.  
Con sư tử trong tư thế sắp phóng mình trong tuyết  
giá thấy lạnh nơi móng vuốt  
có hoàn thành ba lặc cũng chẳng lợi bao nhiêu.

Con chim ưng đang bay xuyên trời thẳm không thể  
rơi xuống  
nếu con chim ưng vĩ đại bay qua trời thẳm rơi xuống  
có lớn dần đôi cánh cũng chẳng lợi bao nhiêu.

Con kinh ngư đang bơi trong nước không thể chết  
đuối;  
nếu con kinh ngư đang bơi trong nước chết đuối  
có sinh ra trong nước cũng chẳng lợi bao nhiêu.

Tảng thiết thạch không thể bị viên đá bổ đôi;  
nếu tảng thiết thạch bị viên đá bổ đôi  
có tan thành mảnh nhỏ cũng chẳng lợi bao nhiêu.

Ta, Milarepa không sợ ma quỷ,  
nếu Milarepa sợ ma quỷ,  
có đạt được chân tri thực tại cũng chẳng lợi bao  
nhiêu.



Chí tâm đánh lễ Marpa từ ái.

Mi tìm kiếm cơ hội để chế nhạo ta  
và tự hiện thân trong hình thức hãi hùng,  
hỡi thần đá của núi đá Lingwa,  
phải chăng mi là con quỷ của những hành vi độc ác?  
Ta không biết làm sao tạc khúc ca vừa ý  
nhưng mi có thực lắng nghe lời ca chân lý hay  
không?

Trên cao kia, nơi vòm trời xanh thẳm  
là vầng nguyệt và thái dương, đôi tinh cầu may mắn.  
Từ lâu đài của các thần vô song đó,  
phát hào quang cho hạnh phúc loài người.  
Khi chúng lượn vòng quanh bốn đại lục mỗi ngày  
cầu mong sao quỷ xâm thực không nổi dậy chống  
chúng như kẻ thù.

Trên đỉnh tuyết pha lê hùng vĩ phương đông  
là tiếng gầm may mắn của loài sư tử trắng.  
Nó là vua của tất cả thú quần thần  
và như là dấu hiệu cao cả, nó không ăn thịt xác chết.  
Khi nó xuống mép triền dốc đá xanh đen

cầu mong sao bão tuyết không nổi lên chống nó như kẻ thù.

Dưới tàng cây rậm mát của khu rừng phương nam là con cọp gấm may mắn.

Nó là con thú bắt mỗi vô địch và như là dấu hiệu huy hoàng không dành cho đời nó.

Khi nó bước đi trên con đường vực thẳng bên vực sâu

cầu mong sao bão sập không nổi lên chống nó như kẻ thù.

Trong hồ Mapam lấp lánh màu bích ngọc phương tây

là con kinh ngư bụng trắng may mắn.

Nó là kẻ nhảy múa trong thủy đại và đảo tròn đôi kim nhẫn một cách diệu kỳ.

Khi nó bơi đi tìm thức ăn thích thú

cầu mong sao lưới câu không nổi lên chống nó như kẻ thù.

Trên núi đá đỏ màu thần bí phương bắc

là con linh thú may mắn, chúa của loài chim.

Nó là kẻ thối thị trong loài có cánh

và trong sự khôn ngoan kỳ diệu, nó không cướp đoạt sự sống của ai.



Khi nó bay tìm thức ăn trên núi cao ba đỉnh  
cầu mong sao bấy thường không nổi lên chống nó  
như kẻ thù.

Trên núi đá Lingwa, nơi chim linh thú xây tổ  
là nơi Milarepa được ban phước lành.  
Hắn đang hoàn thành việc tốt cho đồng loại và  
chính hắn,  
và như là dấu hiệu của chân lý, hắn đã từ bỏ thế gian  
và đã giục tâm thức đến giác ngộ tối thượng.  
Như là mục đích duy nhất khi hắn khao khát  
thành Phật trong đời này và trong thân xác này,  
hỡi thần đá Lingwa  
cầu mong mi không nổi lên chống hắn như kẻ thù.

Khúc hát là sáu lần năm ba mươi  
hình ảnh ví von kèm thêm lời giải thích.  
Hỡi thần đá Lingwa, mi hiểu chăng chân lý  
đã kết lời như những chi tiết này như chuỗi xích  
vàng?  
Trong tích số những hành vi, mà mi đã gây bao tội  
nghiệp.  
Mi đừng cần mẫn gia thêm vào nữa  
mà từ đây mi phải chiến thắng ma tính ác tâm mi.  
Nếu một người không biết tất cả là tâm  
thì những quỷ dữ là tâm phân biệt sẽ có cả đoàn,

và nếu hắn không biết chính tâm là chân không  
làm sao hắn tiêu diệt được đoàn quân ma quỷ?  
Hỡi quỷ nữ ác độc, đừng làm hại, đừng làm hại,  
đừng làm hại ta là kẻ đã đến lúc khởi hành.

Ta tạ ân thầy ta vì ưu ái của người  
và cầu mong người vì từ tâm  
mà ban cho hồn ta được chín muồi trong giải thoát.

Với các người:  
những tín đồ được phúc lành của đức tin đã ngồi tại  
nơi đây,  
ta sẽ tặng sự khuyên nhủ quan trọng sâu xa trong lời  
hát,  
hãy lắng tai và chăm chú lắng nghe.

Con sư tử trắng của những cánh đồng tuyết giá trên  
cao  
đang há miệng giữa những đỉnh tuyết trắng phau  
hắn không sợ một con nào khác,  
vì thói quen kiêu hãnh của nó là vươn mình giữa  
vùng tuyết lạnh.

Con linh thú oai hùng của núi Drakmar hùng vĩ  
đang xòe đôi cánh giữa khoảng trời cao rộng  
hắn không sợ rơi xuống vực sâu,  
vì thói quen kiêu hãnh của nó là vút cánh chế đò  
vòm trời thẳm.

Trong dòng sông và biển hồ dưới thấp  
con cá kình mình lấp lánh lao đi  
hắn không sợ chết đuối,  
vì thói quen kiêu hãnh của nó là lội bơi lấp lánh.

Trên những cành cây làm áo cho triển dốc núi Mon  
những con khỉ đuôi dài và đuôi ngắn diễn trò khéo léo  
hắn không sợ rơi xuống dốc cao,  
vì thói quen kiêu hãnh của chúng là diễn lắm trò vui.

Dưới những cành rậm lá của cây rừng  
con cọp gấm Tây Thiên tỏ sự can đảm của mình  
hắn không biết sợ,  
vì bản tính của cọp là khôn ngoan rục rờ.

Trong những khu rừng của Singghala  
Milarepa thiền định về chân không  
hắn không sợ cuộc trầm tư mình thất bại,  
vì thói quen kiêu hãnh của Milarepa là nhập định lâu dài.

Trong chu kỳ thanh tịnh của tinh cầu chân lý  
hắn vui hưởng kinh nghiệm chẳng cưỡng điên  
hắn hẳn không sợ sai lầm ý nghĩa,

vì thói quen kiêu hãnh của hấn là đứng trong thực tại.

Trong kinh nghiệm về sức sống lưu hành dòng nội hướng

hấn bực mình vì ảo ảnh đến cản ngăn  
hấn như thế không lạc ngoài chân tri giải,  
vì sai lạc là huênh hoang về tiến bộ.

Từ năng lực bẩm sinh của nhiếp tâm thành tựu  
tuôn trào đầy cho hấn vô số tư tưởng cao siêu và  
hèn hạ

thế nhưng hấn không buông tâm theo tư tưởng  
vì tâm là sân khấu buộc ràng vô số ý hiện ra.

Bằng năng lực chín muồi theo nhân quả  
hấn ngồi nhìn chân thể của đức hạnh và thói hư  
hấn không bị quấy rầy trong chánh định  
vì lời hấn nói là: "chân lý không sai" phân chia thiện  
ác.



Con tuấn mã của ta có nước nhanh của tâm phân biệt.  
 Nó huy hoàng trong những núi lưa bình tâm,  
 nó mang làn da cừu thành công giữa cuộc đời hư ngụy  
 và chiếc yên loè loẹt của tự tri rục rở trên lưng,  
 được ba khổ thế gian (11) làm dây giùm buộc chặt.  
 Nó còn mang thêm dây buộc yên đuôi tri thức và nghệ thuật;  
 trên đầu nó là chiếc cương giữ cầm hơi thở  
 nơi hai mày phe phẩy tua vải nhiếp tâm  
 trên chóp mũi lúc bình minh, ngộ thiên, khi chiều xuống,  
 và trên trán nhô cao chòm lông bờm cơn lạt thanh bình bên trong.  
 Miệng nó được bộ cương thân huyền bí dắt đưa;  
 được thúc giục bằng chiếc roi dòng tâm tuôn chảy.  
 Nó được chứng minh đầu tiên trong chủng loại, trên đồng bằng kinh nghiệm siêu việt.  
 Như thế đó là con ngựa của hiền nhân ta.  
 Nếu chạy trốn nó sẽ thoát được đầm lầy thế gian này.  
 Nếu theo đuổi, nó sẽ đến được cõi trời hoàn toàn thanh tịnh.





*Một du khách đến bên đường cầu xin lời khuyên của Milarepa. Anh ta đang chán đôi giày ống của anh ta làm bằng da nai để nỉ mà người Tây Tạng thường dùng. Đôi giày được tô điểm bằng hình vẽ vui vui trên lụa và có nạm những nút đồng. Milarepa coi đôi giày như một biểu tượng thế gian và làm trở ngại hiền nhân.*

Hãy nhìn xem cơ nghiệp ba vương quốc thế gian này  
 bị khâm liệt trong u minh mịt mờ bất giác.  
 Những đồng cỏ khát vọng là hố thẳm bùn sâu.  
 Những vũng lầy ganh tỵ tràn đầy gai nhọn.  
 Con chó dại nóng giận sủa vang, cắn đớp.  
 Vùng đá chồm kiêu mạn vươn cao trên đỉnh núi.  
 Khi ta đã lội qua dòng sông đời,  
 ta cầu nguyện cho ta được trốn trong đồng bằng  
 cực lạc.  
 Trong những chiếc giày của ta đốm điểm mơ ảo ảnh  
 mong manh  
 và đôi đế nỉ cố ý sai lệch của thế gian này  
 được kết chặt với nhau bằng tin tưởng vào sự động  
 hành nhân quả.  
 Được nạm bằng những nút đồng đeo đuổi thành đạt  
 được gắn bằng ba móc khóa triển phước căn  
 nguyên (12)  
 là đôi giày Trung hoa của hiền nhân ta đấy.



Hỡi kẻ bố thí đầy hơi kiêu mạn,  
hỡi phú hộ Ngendzong, hãy lắng nghe ta hát.

Suốt ba tháng mùa xuân  
khi mọi người Tây Tạng cày ruộng họ  
và ta, bậc hiền nhân, cũng cày ruộng của ta.  
Trên mặt đất cứng đau khổ sơ nguyên  
ta bón phân đức tin và tiên tri  
và tưới nước no nê bằng năm thứ cam lồ (13).  
Là một nông dân đầy tin tưởng,  
ta đã gieo hạt giống tự do không lầm lạc của suy tư.  
Đã mắc ách vào cổ đôi bò siêu việt nhị nguyên  
ta đã gặt hết những luống cày trí huệ,  
và được dẫn dắt bằng kinh điển thiêng liêng  
đã kéo chiếc cày tịch nhiên bất động,  
đã dùng chiếc roi nhiệt tâm khoanh khắc.  
Hạt giống chắc và mạnh;  
mầm non thánh tín sẽ bung lên;  
bông lúa sẽ chín vàng đúng lúc.  
Người làm nông dân của thế gian này;  
ta làm nông dân của trường thành vĩnh cửu.  
Vào mùa gặt, chắc chắn chúng ta sẽ thấy gia tăng;  
và khi mùa gặt xong, chắc chắn chúng ta sẽ đưa  
nhau vui vẻ.

Khúc hát này được hát lên như một ngụ ngôn;  
đây là khúc hát dân cày của ta.  
Hãy tạo đức tin trong lòng người, hỡi kẻ đầy hơi kiêu  
mạn;  
hãy làm việc thiện cho chính người và tích tụ những  
hành vi xứng đáng.

Hỡi kẻ bố thí đã hỏi dồn ta câu này sang câu khác,  
 người là kẻ có thiện năng, hãy lắng nghe ta hát.  
 Người biết hay không biết tên ta?  
 Nếu người không biết tên ta,  
 ta là Milarepa.  
 Ta là người sám hối;  
 ta là người thiền định với hùng tâm tha thiết;  
 ta là hiền nhân đã quên phân biệt.  
 Tích trượng ta cầm tay này  
 đầu tiên đã mọc trên triển núi đá chập chùng bên  
 Thiên Trúc,  
 sau đó được trì xuống và đốn ngã bằng con dao Ấn  
 Độ  
 và cuối cùng được buộc bằng dây da mềm mại.  
 Nguồn gốc tích trượng là núi Mon phương nam;  
 được chuyên chở trên lưng con bò mộng kéo xe Đại  
 Thừa;  
 được du hành qua nhiều phố chợ;  
 được cúng dường cho một kẻ tín thành.  
 Tích trượng của ta là như thế đó.  
 Người hiểu hay không ý nghĩa tích trượng này?  
 Nếu người không hiểu,  
 hãy lắng nghe ta giảng giải.  
 Chặt trúc tại gốc

có nghĩa là cắt đứt nguyên nhân cội rễ thế gian này.

Chặt trúc tại ngọn

có nghĩa là cắt đứt lỗi lầm do nghi ngờ tạo tác.

Cái ngã xuống chỉ cao hai thước mọc

có nghĩa là sự từ bỏ thế gian của phàm phu cũng chỉ cao như thế.

Tính tốt tự nhiên và dễ uốn của trúc

có nghĩa là thiện tính trường tồn của tâm nguyên thủy.

Nhựa sống ngọt ngào và màu sắc đẹp đẽ của trúc

có nghĩa là sự bồi dưỡng chân lý của bốn tâm.

Tính dễ uốn cong của thân trúc ngay thẳng

có nghĩa là sự thực hành của chân lý không sai.

Khe lõm trên thân trúc

có nghĩa là con đường hoàn toàn đưa đến dòng thánh tính.

Thân trúc bốn lóng

có nghĩa là sự tràn đầy của bốn hạnh vô lượng (14).

Thân trúc ba mắc nối

có nghĩa là sự toàn hảo của ba thân (5) bất hoại.

Màu sắc không thay đổi của trúc

có nghĩa là tính bất di dịch của chân lý căn nguyên.

Tính tròn của những lóng trúc

có nghĩa là tính bất sinh của chân lý.

Men bóng trắng mãi của trúc

có nghĩa là tánh không ô nhiễm của chân thân.

Tính rỗng của thân trúc

có nghĩa là tánh không của vạn vật bất hư.

Những vết lổm đổm trên thân trúc

có nghĩa là chân tri như là hạt giống của thể tánh duy nhất.

Những chấm đen nhỏ trên thân trúc

có nghĩa là hiền nhân áo vải Tây Tạng có trí phân biệt tinh vi.

Tiền nhân cao quý đời đời của trúc

có nghĩa là sự chăm chỉ thực hành pháp giáo của hiền nhân.

Vẻ đẹp xinh tươi của trúc

có nghĩa là nhiệt tâm hiền tâm vì tín ngưỡng loài người.

Mảnh sắt nhọn bịt đầu trúc trượng

có nghĩa là sự rong chơi của hiền nhân trong núi cao rừng thẳm.

Bao đồng bịt nơi tay nắm

có nghĩa là năng lực của hiền nhân khắc phục được các nữ thiên thần.

Những đinh sắt đóng trên thân trúc trượng

có nghĩa là sự kiên tâm vĩ đại của hiền nhân.

Chiếc khâu đồng gắn nơi đó

có nghĩa là hoàn toàn thừa thãi bên trong của hiền nhân.

Sợi dây da buộc nơi đó

có nghĩa là sự khôn ngoan nhu nhuyễn của hiền nhân.

Hai tao của dây da

có nghĩa là tiến trình của hiền nhân trên đường hợp nhất của hai thành một.

Sự xoắn vào nhau của dây nguyên thủy với một dây tương tự

có nghĩa là sự hợp nhất của hiền nhân với ba thân nguyên thủy.

Chiếc đĩa đựng của bố thí bằng xương gắn nơi đó

có nghĩa là sự rong chơi của hiền nhân khắp cả trần gian.

Chiếc túi nhỏ đựng bụi nhùi mỗi lửa gắn nơi đó

có nghĩa là sự tình bằng hữu của hiền nhân hướng về mọi vật.

Chiếc tù và bằng vỏ ốc trắng gắn nơi đó

có nghĩa là linh phù về chân lý của hiền nhân.

Mảnh da cọp nhỏ gắn nơi đó

có nghĩa là sự hoàn toàn vô úy của hiền nhân.

Tấm gương soi gắn nơi đó

có nghĩa là cảnh bình minh của trực thức hoàn toàn bên trong hiền nhân.

Con dao bén gắn nơi đó

có nghĩa là sự cắt đứt những khổ não của hiền nhân.

Viên pha lê duy nhất gắn nơi đó

có nghĩa là sự khước từ tính bất tịnh của dục vọng của hiền nhân.



Xâu chuỗi kết bằng những hạt ngà gắn nơi đó  
có nghĩa là dây tình thương của hiền nhân nối buộc  
với thầy.

Bộ chuông mõ gắn nơi đó  
có nghĩa là sự rao giảng đạo lý của hiền nhân khắp  
miền khắp cõi.

Chiếc y bằng len trắng vải đỏ gắn nơi đó  
có nghĩa là sự tạp đả của môn đệ hiền nhân.

Sự sử dụng trúc trượng trong tay hiền nhân  
có nghĩa là sự chuyển hóa thường nhân bằng chánh  
pháp.

Tra vấn ý nghĩa của nó  
có nghĩa là hướng ý về nơi tôn kính.

Hộp mặt cùng ta  
có nghĩa là việc làm của kẻ cầu nguyện xưa kia.

Bài hát về ý nghĩa của chiếc gậy trắng này  
tất cả thần và người đều hiểu được.

Nhờ lòng tin chân thành khiến người có được đạo  
nghĩa của nó,

hãy luôn luôn thực hành đức tin thánh linh trong  
hạnh phúc.



*Ở đây Milarepa, bằng lối ngụ ngôn, bày tỏ những nguy hiểm mà người môn đệ có thể gặp phải trong cuộc nhiếp tâm quán tưởng xảo diệu và ông mô tả cách giữ mình cho người môn đệ khỏi bị nguy hại trong những cuộc tấn công ma quỷ như thế. Người môn đệ phải kiên gan và đứng vững, dùng uy lực của thần chú huyền bí mà thầy đã dạy buộc những kẻ thù ma quỷ phải phục tùng rồi lại dẫn dụ họ, như thế tâm người môn đệ sẽ được an tịnh và thấy được cảnh an lạc.*

Nơi phương đông trong đế quốc Trung Hoa huy hoàng  
một thiếu phụ Trung Hoa dệt lụa.

Nếu con thoi mang sợi chỉ bên trong của nàng  
không sai lệch

nàng sẽ không chán nản vì cơn gió thời gian nhanh  
chóng bên ngoài,

nhưng nàng làm việc với sự chăm chú bên trong  
nàng sẽ hoàn thành tấm lụa của nàng.

Nơi phương bắc trong vương quốc Hoa Hạ  
một chiến sĩ vô địch đi đến chiến trường.

Nếu người chiến sĩ không đứng lên chống lại thế  
giới ma quái bên trong

hắn sẽ không sợ đoàn quân của Gesa bên ngoài,

nhưng hắn tự bảo vệ mình bằng thuật trừ ma quái  
hắn sẽ chiến thắng vinh quang.

Nơi phương tây trong vương quốc Ba Tư trũng thấp  
là cổng thành bằng đồng của đoàn chiến sĩ du mục.  
Nếu biển đồng tan chảy bên trong không được  
khuấy đều  
nó sẽ không sản xuất được tên súng bên ngoài  
nhưng thoát khỏi đường nứt bên trong  
nó sẽ chống lại cuộc tấn công của địch.

Nơi phương nam trong miền đất Népal sấm sét  
chiên đàn hương đứng xoa dịu giữa rừng.  
Nếu lưới rìu quái ác không bủa vào bên trong  
nó sẽ không bị bỏ đời bởi lưới búa của tiểu phu núi  
Mon bên ngoài.  
nhưng chống lại tất cả sức tàn phá bên trong  
nó sẽ lớn cao trong rừng rậm.

Nơi cô tịch Chubar xứ Drin  
là mi, Milarepa, kẻ trầm tư thiện nghệ.  
Nếu không tạo sự phân biệt bên trong thành con  
quỷ thù địch  
mi sẽ không sợ sự tấn công của ma quái bên ngoài,  
nhưng thanh tịnh bốn tâm bên trong  
mi sẽ thành hiền nhân đích thực.

Mi đã tự tập kiểm soát những tưởng tượng nhục cảm của mi  
và trên núi đá chập chùng của chân không chân lý  
mi đã tìm thấy lâu đài trầm tư tịch nhiên bất động;  
đã mặc vào chiếc áo giáp giác ngộ tâm linh  
và đã mài bén vũ khí trí huệ và từ tâm.  
Mặc dù những đoàn quân quỷ sứ vây quanh  
mi sẽ không chạy trốn vào thị thành khoái lạc.  
Mặc dù thế giới diêm vương nổi dậy chống mi như  
kẻ thù mi sẽ không chiến bại với đoàn quân diêm chúa  
nhưng mi sẽ chiến thắng rất mực vinh quang.  
Song nên biết bề ngoài ước mơ của ngoại vật là kỳ diệu,  
và sự nhiếp tâm tịch tĩnh bên trong gây nhàm chán,  
lòng ham muốn lạc thú giác quan là người bạn đồng hành trường thọ,  
và khi mơ chìm trong dòng ảo tưởng chảy qua tri thức  
con quỷ phân biệt tinh ranh tìm kiếm phương tiện thù hằn,  
bao giờ cũng nằm chờ trên ngõ hẹp giữa hố thăm hy vọng và sợ hãi  
nó có thể bắt mi bằng chiếc nút thông lọng ích kỷ.  
Nhưng mi hãy canh giữ trí nhớ và ý thức mi  
và, là kẻ giỏi canh gác lâu đài, mi sẽ là hiền nhân.

Bài hát này gồm bốn ẩn dụ với lời giải thích thành năm.

Lời hát được kết thành khéo léo như chuỗi ngọc  
nạm trên mặt dây chuyền,  
và lời giảng giải là tấm gương đẹp tặng linh hồn.  
Hãy học cho hiểu, hỡi những môn đồ may mắn.

## NHIỆM VỤ CỦA CON SỐ

Sáu bài thơ sau đây được chọn để chứng tỏ sự quan trọng của những con số trong giáo lý của Milarepa. Tâm hồn người Ấn Độ được phú bẩm tính phân tách và xếp loại, điều này thường khiến độc giả Tây phương nản lòng. Chúng ta gặp nhiều thí dụ điển hình như thế trong bản văn này: hai công đức, ba mối triền phược, tám đường thế gian, v.v.. Nhưng đối với Milarepa, con số có một ý nghĩa siêu hình như đối với Aristotle; mỗi một số nguyên được giao phó một nhiệm vụ riêng trong sự cấu tạo vũ trụ, vai trò của số ba có một tầm quan trọng đặc biệt. Như trong mặc khải của đức Christ, Milarepa dạy nhất thể cũng là một thể ba ngôi.

Các đạo sư; Tilopa, Naropa và Marpa là ba:  
ba người này là đạo sư của Mila.  
Nếu người thích ba đạo sư đó,  
hãy theo người áo vải che thân.

Đạo sư, thần giám hộ và nữ thiên thần là ba:  
ba nơi này là nơi thờ phượng của Mila.  
Nếu người thích những nơi thờ phượng đó,  
hãy theo người áo vải che thân.

Phật, Pháp và Tăng là ba:  
ba nơi này là nơi nương náu của Mila.  
Nếu người thích ba nơi nương náu đó,  
hãy theo người áo vải che thân.

Quán tưởng, thiền định và viên mãn là ba:  
ba việc này là bài tập của Mila.  
Nếu người thích ba bài tập đó,  
hãy theo người áo vải che thân.

Núi khoáng thạch, núi tuyết trắng và núi đá đen là  
ba:  
ba núi này là nơi thành đạt của Mila.  
Nếu người thích những nơi thành đạt đó,  
hãy theo người áo vải che thân.

Nai, sơn dương và cừu núi là ba:  
ba con này là gia súc của Mila.  
Nếu người thích ba loài gia súc đó,  
hãy theo người áo vải che thân.

Mèo hoang, beo rừng và chó sói là ba:  
ba con này là chó giữ cửa của Mila.  
Nếu người thích ba loài chó đó,  
hãy theo người áo vải che thân.



Sáo đen, gà rừng và diều hâu là ba:  
ba con này là gia cầm trong sân của Mila.  
Nếu người thích ba loài gia cầm đó,  
hãy theo người áo vải che thân.

Mặt trời, mặt trăng và tinh tú là ba:  
ba thứ này là ánh sáng của mắt Mila.  
Nếu người thích ba loại hào quang của mắt đó,  
hãy theo người áo vải che thân.

Quý, thần và ẩn sĩ là ba:  
ba người này là láng giềng của Mila.  
Nếu người thích ba người láng giềng đó,  
hãy theo người áo vải che thân.

Khỉ, sóc và gấu là ba:  
ba con này là bạn đùa giỡn của Mila.  
Nếu người thích ba người bạn đó,  
hãy theo người áo vải che thân.

Đại hạnh phúc, cảnh an lạc và siêu việt tư tưởng là  
ba:  
ba cái này là nguồn an ủi của Mila.  
Nếu người thích ba nguồn an ủi đó,  
hãy theo người áo vải che thân.

Tầm ma, củ cải tía và bồ công anh là ba:  
ba cây này là thực phẩm của Mila.  
Nếu người thích ba loại thực phẩm đó,  
hãy theo người áo vải che thân.

Nước đá tảng, nước băng hà và nước đất sét là ba:  
ba thứ này là nước uống của Mila.  
Nếu người thích ba thứ nước đó,  
hãy theo người áo vải che thân.

Hơi thở, thần lực và sinh lực là ba:  
ba thứ này là y áo của Mila.  
Nếu người thích ba loại y áo đó,  
hãy theo người áo vải che thân.

Ta ca tụng và tôn thờ bằng thân, khẩu, ý  
dưới chân thầy, đại dịch giả Marpa,  
là nơi cư ngụ tràn đầy mọi cần cầu và ước muốn  
là núi cao đức hạnh huy hoàng.

Dẫn đạo, thiên định và an ủi: ba thứ này  
gây nên đau khổ của phân chia.  
Nếu người muốn tự thành vô phân biệt  
người biết thế nào là nhàn hạ ngu ngơ?

Tài sản, giàu sang và độ lượng: ba thứ này  
gây nên triền phược sâu xa vào ba cõi (15).  
Nếu người muốn thoát dòng sông đau khổ  
người biết thế nào là dứt trọn mền yêu?

Tự dục, tự dối và lừa đảo, ba thứ này  
gây nên sa đọa vào ba tuần địa ngục.  
Nếu người muốn được đường tự do thiên quốc  
người biết thế nào là tâm giữ thẳng ngay?

Giáo lý, tình bạn và tranh luận, ba thứ này  
gây nên kiêu mạn, ghét ghen.  
Nếu người muốn cho lòng theo thánh đạo  
người biết thế nào lựa chỗ ngồi khiêm hạ?

Quê hương, địa vị và xem trọng dư luận, ba thứ này  
phá hoại sự thiển định của hiền nhân.  
Nếu người muốn giữ gìn trí huệ  
người biết thế nào là bất sỉ hạ mình?

Chủ, tớ và môn đệ, ba thứ này  
sinh ra sự nghiêm phạt cuồng điên.  
Nếu người muốn học hành cô tịch  
người biết thế nào là chủ tớ đều không?

Phù thủy, ảo thuật và ác ngữ, ba thứ này  
gây hại cho cuộc sống hiền nhân.  
Nếu người muốn theo đuổi thánh đạo tối thượng  
người biết thế nào là hồng tước ôn nhu?

Bài hát về bảy phương thuốc chữa trị,  
bảy nguyên nhân vi phạm thánh đạo này.  
Lòng người hãy bình minh đón nhận.  
Hãy biết đạt tinh minh qua đức hạnh của mình.

Ôi, chúa, người dẫu thần tính trong hình hài nhân thế  
 Hỡi dịch giả của những hạn từ khó dịch  
 Xin đánh lễ người, ôi từ phụ Marpa.  
 Mặc dù con không phải là kẻ hát cho cảm quan  
 nhóm lửa  
 Song vì người bảo: hát đi, hãy hát một bài  
 nên con hát bài tính bản nguyên vạn vật.

Sấm, chớp và mây phương nam là ba  
 Khi chúng đến, chúng đến từ trời cao  
 Khi chúng biến mất, chúng biến mất nơi trời cao.

Mống trời, sa mù và sương mù là ba  
 Khi chúng đến, chúng đến từ hư không  
 Khi chúng biến mất chúng biến mất nơi hư không.

Nhựa sống, hoa màu và trái cây là ba  
 Khi chúng đến, chúng đến từ trời cao  
 Khi chúng biến mất chúng biến mất nơi núi cao.

Rừng, hoa và lá là ba  
 Khi chúng đến, chúng đến từ lòng đất  
 Khi chúng biến mất chúng biến mất nơi lòng đất.

Sông, bọt nước và sóng là ba  
Khi chúng đến, chúng đến từ biển sâu  
Khi chúng biến mất chúng biến mất nơi biển sâu.

Ưa thích, ham muốn và ôm giữ là ba  
Khi chúng đến, chúng đến từ tự thức  
Khi chúng biến mất chúng biến mất nơi tự thức.

Tự tri, tự ngộ và tự giải thoát là ba  
Khi chúng đến, chúng đến từ bốn tâm  
Khi chúng biến mất chúng biến mất nơi bốn tâm.

Vô sinh, vô ngại và vô ngôn là ba  
Khi chúng đến, chúng đến từ thực tại  
Khi chúng biến mất chúng biến mất nơi thực tại.

Hiện tượng, nhận thức và ác niệm là ba  
Khi chúng đến, chúng đến từ hiền nhân  
Khi chúng biến mất chúng biến mất nơi hiền nhân.

Khi ma quỷ là màn ảo thuật của tâm  
thì hiền nhân sẽ bị dối gạt nếu cho là có thực  
Không biết rằng những ảo tưởng của mình là hư  
không  
vì cội rễ của hư huyền đến từ bốn tâm  
và kẻ nào biết hướng vào bốn tâm

sẽ thấy rằng tịnh quang bên trong không đến cũng không đi

và khi tâm bị hiện tượng của ngoại vật lừa gạt,

đã nhận rõ bản tánh của ngoại vật

nó biết rằng không có sự phân biệt giữa hiện tượng và chân không.

Lại nữa, khi tâm thấy rõ bản tánh của thiền định

nó cũng thấy rõ cái gì không phải là thiền định.

Như thế không có gì khác biệt giữa hai cái đó

vì tư tưởng phân biệt là cội rễ của hư huyền

và tư tưởng như thế không thể là chân lý tối thượng.

Nhưng hiền nhân xem bản tính của hư không

là như tính của bản thể tâm thức và tất cả.

Mọi sự do bản tánh của hư không tạo tác

đều chứa mầm non chân thực tại

vì thế người hãy làm như là sự quán tưởng chân lý bên kia tri thức

và như là sự thiền định bước vào tinh cầu tịch nhiên bất động

và như là sự viên mãn trọn tin vào tự tánh vô ngại

và như là thành quả tránh những phân biệt về hy vọng và sợ hãi.

Như thế hãy làm tròn thiên mệnh cao cả của người.





Trọn tin vào bậc thầy trí huệ  
gọi là đạo sư của thế giới này và thế giới bên kia.

Phát từ tâm vô lượng  
là tích trữ lương thực cho cuộc du hành.

Nhìn thấy mặt trăng hiện lên giữa cõi vô minh của tri  
giác  
là cất giữ một đạo sư.

Dâng hiến mọi vật đạt được cho tín ngưỡng  
là cất giữ một con thuyền.

Nếu sự quán sát của người thoát khỏi phân biệt  
thì sự thiền định của người thoát khỏi điên cuồng  
và nếu sự viên mãn của người hợp với đức tin  
thì lời thánh thệ của người làm hài lòng sư phụ;  
và thánh quả của người là không tiếc nuôi trong giờ chết.

Kẻ an ủi, kẻ bố thí và môn đệ là ba  
và ta, bậc hiền nhân, ít cần đến họ  
nhưng các người là kẻ thế gian cần đến họ nhiều.

Tôn kính, lễ phép và nịnh hót là ba  
và ta, bậc hiền nhân, ít cần đến chúng  
nhưng các người là kẻ thế gian cần đến chúng nhiều.

Vật dụng, của cải và trò giải trí là ba  
và ta, bậc hiền nhân, ít cần đến chúng  
nhưng thế gian này cần đến chúng nhiều.

Tắm rửa, thanh tẩy và xét nét là ba  
và ta, bậc hiền nhân, ít cần đến chúng  
nhưng người tuổi trẻ cần đến chúng nhiều.

Đây là mười hai thứ không cần thiết  
và ta không có thì giờ cho bất cứ thứ nào  
như thế đó là sự khoe khoang của hiền nhân áo vải  
và các người, những người tụ hội nơi này  
hãy khắc ghi vào tâm trí.

Nếu các người ước mơ hạnh phúc  
hãy thực hành thánh tín cho tròn.  
Nếu các người chán cảnh xô xao  
hãy trọn tin vào chốn hoang liêu cô tịch.  
Nếu các người có nhiệt tâm vĩ đại  
hãy gửi mình vào chốn cô liêu.  
Nếu các người khát khao giác ngộ  
hãy thiền định chuyên cần  
và chắc chắn các người sẽ chiến thắng kẻ thù ma quỷ.

Cúi đầu đánh lễ các chúa, các thầy  
 Phật, Pháp và Tăng là ba  
 Ba nơi này là nơi trú bên ngoài.  
 Ta, kẻ vui nhận ba nơi làm chỗ trú  
 Còn gì bằng nếu các người cũng vui trú như ta.

Đạo sư, thần giám hộ và nữ thiên thần là ba  
 Ba nơi này là nơi trú đời đời.  
 Ta, kẻ vui nhận ba nơi làm chỗ trú  
 Còn gì bằng nếu các người cũng vui trú như ta.

Hơi thở, thần lực và sức sống là ba  
 Ba nơi này là nơi trú bí mật.  
 Ta, kẻ vui nhận ba nơi làm chỗ trú  
 Còn gì bằng nếu các người cũng vui trú như ta.

Hiện tướng, chân không và vô phân biệt là ba  
 Ba nơi này là nơi trú của lý chân.  
 Ta, kẻ vui nhận ba nơi làm chỗ trú  
 Còn gì bằng nếu các người cũng vui trú như ta.

Từ sự nhàm chán đau khổ không ngừng  
 trên nơi cư trú thối tha của xác thân giả hợp

cơn mưa ngày giờ đổ xuống  
và trận mưa năm tháng đập lên.  
Thực sự nơi cư trú thối tha của xác thân hư giả sẽ tự  
diệt  
Phải chuẩn bị đón mưa bằng sự sẵn sàng để chết.  
Giống như những chiếc bóng lê thê của ngày hấp  
hối  
mặc dù người ta chạy trốn càng lúc càng xa  
nhưng chúng đuổi theo mỗi lúc một gần.  
Thực sự kẻ nào chạy trốn sẽ không thấy mình giải  
thoát.

Cảnh một tín đồ hấp hối  
rao giảng sự can đảm hướng về đức hạnh  
là hẳn nhìn thấy niềm vui nơi mọi vật.

Cảnh một kẻ tội lỗi hấp hối  
rao giảng sự khác biệt giữa đức hạnh và thói hư  
là hẳn nhìn thấy sự ăn năn nơi mọi vật.

Cảnh một kẻ giàu hấp hối  
rao giảng rằng của cải giống như kẻ thù  
là hẳn thấy đủ sức đem cho nơi mọi vật.

Cảnh một người già hấp hối  
rao giảng sự vô thường của cuộc đời

là hẩn nhìn thấy nỗi buồn nơi mọi vật.

Cảnh một thanh niên hấp hối  
rao giảng rằng cuộc đời không chấp nhận nhàn cư  
là hẩn nhìn thấy nhiệt tâm nơi mọi vật.

Hạnh phúc: quyền của mẹ cha  
nhưng sao nên nếu những đứa con làm họ khổ?

Có sự ấm dưới áo lông mềm mại  
nhưng sao nên nếu không chịu mặc vào?

Hoa màu gặt lên đánh tan nghèo khổ  
nhưng sao nên nếu không chịu ra tay?

Tuấn mã có nước nhanh như gió  
nhưng sao nên nếu kỵ mã không rành?

Tu tập đức tin khiến đời hạnh phúc  
nhưng sao nên nếu không chịu thực hành.  
Vì thế các người hãy tự nhin ăn để bố thí  
và nhin ngủ để thực hành đức hạnh  
Hãy quan tâm những khổ đau nơi địa ngục  
Hãy suy tư và thực hành thánh tín cho tròn.



Hỡi các người những môn đệ trung thành đã đến  
 nơi đây  
 Các người có nhiệt tâm thực hành thánh giáo.  
 Trong thâm sâu hiện thể các người có tin tâm có có?  
 Nếu các người trọn tâm thực hành thánh giáo và  
 kiên định niềm tin,  
 hãy lấy thế gian hư huyền này làm thí dụ.  
 Hãy tra vấn tâm ý nghĩa thí dụ này  
 Các người có xem hiện tượng bên ngoài như thí dụ  
 hay không?  
 Khi các người xem hiện tượng bên ngoài như thí dụ  
 thì thí dụ đầu tiên là mưa đá trên cánh đồng bằng  
 thí dụ thứ nhì là đóa hoa ngọc bích  
 thí dụ thứ ba là nước lũ mênh mông  
 thí dụ thứ tư là hoa màu gợn sóng  
 thí dụ thứ năm là tơ lụa đầy nhà  
 thí dụ thứ sáu là ngọc châu quý giá  
 thí dụ thứ bảy là vầng trăng trong ba biển trạng  
 thí dụ thứ tám là một đứa con cưng.  
 Như thế cho đến khi nào các người không còn lập lại  
 những lời này  
 mà chỉ lập lại dư âm bài hát  
 nhưng ngôn ngữ không vén khai chân thật nghĩa.

Nếu các người biết được ý nghĩa những lời này  
- mưa đá trên đồng bằng biển mất nơi bầu trời  
cho một thí dụ về lẽ biến dịch.

Điều này thuận theo tánh ngăn ngừa vô thường  
Hãy suy tư chân lý này và thực hành thánh giáo.

- Đóa hoa ngọc bích tàn tạ vì sương gió  
cho một thí dụ về lẽ biến dịch.

Điều này thuận theo tánh ngăn ngừa vô thường.  
Hãy suy tư chân lý này và thực hành thánh giáo.

- Nước lũ mênh mông bị lũng sâu nuốt chửng  
cho một thí dụ về lẽ biến dịch.

Điều này thuận theo tánh ngăn ngừa vô thường.  
Hãy suy tư chân lý này và thực hành thánh giáo.

- Hoa màu gợn sóng bị gạt đi  
cho một thí dụ về lẽ biến dịch.

Điều này thuận theo tánh ngăn ngừa vô thường.  
Hãy suy tư chân lý này và thực hành thánh giáo.

- Tơ lụa đầy nhà bị dùi nhọn đâm thủng  
cho một thí dụ về lẽ biến dịch.

Điều này thuận theo tánh ngăn ngừa vô thường.  
Hãy suy tư chân lý này và thực hành thánh giáo.



- Châu ngọc quý giá có được bị mất đi  
cho một thí dụ về lẽ biến dịch.  
Điều này thuận theo tánh ngăn ngủi vô thường.  
Hãy suy tư chân lý này và thực hành thánh giáo.

- Vầng trăng trong ba biển trạng, mọc lên và lặn  
xuống  
cho một thí dụ về lẽ biến dịch.  
Điều này thuận theo tánh ngăn ngủi vô thường.  
Hãy suy tư chân lý này và thực hành thánh giáo.

- Đứa con cứng được sinh ra rồi chết  
cho một thí dụ về lẽ biến dịch.  
Điều này thuận theo tánh ngăn ngủi vô thường.  
Hãy suy tư chân lý này và thực hành thánh giáo.

Tám thí dụ kỳ diệu này  
ta giảng cho các người, những kẻ đồng hành với ta  
để đáp lại tấm lòng tôn kính đó.  
Không có mục đích nào để cho hành vi có cơ tạo lập,  
hãy thực hành thánh giáo trong bất cứ việc gì mình  
thích.  
Trong lúc các người nghĩ rằng các người có thì giờ  
nhàn rỗi

thì cuộc đời các người cũng sắp tiêu ma.  
Bởi vì các người đâu biết giờ chết sẽ đến lúc nào  
vì thế hãy suy tư chân lý này và thực hành thánh  
giáo.

## HẠT GIỐNG GIÁC NGỘ

Đây, nơi cô liêu của Thành Trì Giác Ngộ\*  
 Trên cao, đỉnh tuyết trắng của những tháp ma hùng vĩ;  
 dưới thấp, những kẻ bố thí trung thành cư ngụ;  
 phía sau, núi cao có màn lụa trắng che ngang;  
 phía trước, cây rừng tràn đầy mơn trớn trái tim  
 những đồng cỏ khô, và những bãi cỏ mênh mông  
 trải rộng.  
 Bên những đóa sen xanh xắn ngào ngạt hương thơm  
 những con chuồn chuồn vo ve rộn rịp.  
 Trên bờ hồ, ao  
 những con chim nước quay đầu nhìn lại.  
 Trên những cành cây trải rộng  
 bầy chim xinh xinh véo von những hòa khúc ngọt  
 ngào.  
 Trong gió hiu hiu chiu nặng hương thơm  
 những cành cây cùng nhau khiêu vũ.  
 Trên những ngọn cây cao nổi bật  
 những con khỉ đuôi dài và đuôi ngắn  
 biểu diễn những hành động can đảm khéo thay.  
 Trên những cánh đồng cỏ xanh xum xuê rộng rãi

---

\* Tây Tạng: Changchub-dzong

những con thú bốn chân gặm cỏ đó đây.  
Những gã mục đồng  
thích thú cất giọng hoà theo tiếng sáo.  
Những tên nô lệ thèm khát của thế gian  
lãng xãng mua bán, bày hàng trên mặt đất.  
Nhìn cảnh này, ta, bậc hiền nhân  
trên tảng đá quý có thể trông thấy đằng xa  
xem hiện tượng như vô thường tương tự tánh,  
và trầm tư khoái lạc giác quan như bóng vật dòng  
sông.  
Ta nhìn đời này như ảo ảnh mộng mơ,  
trầm tư về vô minh với tấm lòng trắc ẩn  
và sống bằng dưỡng chất hư không.  
Ta trầm tư trong chánh định không đảo điên  
và tất cả hình ảnh tạp đả xuất hiện trước gương tâm.  
A, vạn vật chứa đầy trong ba cõi (15)  
đều hiện ra hư ảo tuyệt trần.

Hướng về chúa Marpa, đạo sư của ta, ta dâng lời cầu nguyện.

Các người biết hay không biết những đạo hạnh nơi này?

Nếu các người không biết những đạo hạnh nơi đây: am này, thiên thành hạnh phúc của bậc xuất thế gian.

Trên cao, mây tím phương nam vẫn vũ;  
 dưới thấp, nước xanh dòng Tsangpo cuộn chảy;  
 phía sau, núi đá đỏ màu cao vút thiên không;  
 phía trước, những đồng cỏ với bông hoa sặc sỡ;  
 những con thú bắt mỗi gặm thét trên bờ sông;  
 con kên kên uy dững dang xa;  
 và mưa đẹp từ trời cao rơi xuống;  
 những con ong ca hát không ngừng;  
 nai, lừa nhớn như đùa giỡn mẹ mẹ con con;  
 những con khỉ đuôi dài và đuôi ngắn diễn trò khéo léo;  
 chim sơn ca hòa giọng véo von, chim mẹ với chim con;  
 chim gà rừng thân dịu gáy vang;  
 và dòng suối thích thú thì thấm qua vùng đá chỡm.  
 Những âm điệu róc rách này

là những người bạn đồng hành của tâm hồn.  
Đạo hạnh nơi này không thể nghĩ bàn.  
Ta đã diễn tả nỗi lòng vui tươi của ta trong khúc hát;  
ta đã nói lời khuyên nhủ với môi ta.  
Hỡi những kẻ bố thí nam nữ đã tụ hội nơi này,  
hãy theo ta và hãy làm như ta:  
hãy từ bỏ việc xấu và làm điều tốt đẹp.

Hỡi những kẻ may mắn và thánh thiện,  
 Các người biết chẳng đời này là giả dối?  
 Các người biết chẳng niềm vui là hư ngụy?  
 Các người biết chẳng thế gian là màn kịch đang  
 qua?  
 Các người biết chẳng hạnh phúc là ảo mộng?  
 Các người biết chẳng ca tụng và phỉ báng là phi  
 chân?  
 Các người biết chẳng hiện tướng chính là tâm?  
 Các người biết chẳng chính tâm là Phật?  
 Các người biết chẳng Phật là chân thân?  
 Các người biết chẳng chân thân là chân lý?  
 Khi các người suy tư, tất cả hiện tướng được đúc kết  
 trong tâm.  
 Hãy quán tâm ngày đêm.  
 Từ quán tâm sinh ra an lạc;  
 hãy ở trong an lạc đó.  
 Không gì thích hợp hơn đại tượng chân không  
 đối với sự xét xem thực tại;  
 hãy cư ngụ trong cõi bên kia hiểu biết.  
 Khi các người đạt được bình tâm hữu ích  
 không bị những yêu mến nhiều phiền,  
 dòng thiền định các người sẽ thoát ngoài bản ngã;

bất cứ vật gì hiện ra cũng ở trong thể tánh trống  
không;  
ý thức các người sẽ thoát khỏi tướng và phi tướng;  
các người sẽ nắm sâu mùi vị của bất sinh.  
Nếu các người biết thiên định như thế  
các người phải thiên định về biểu tượng hiệu lực này  
và hãy thiên định về sức sống tập trung.  
Các người phải thiên định về thần tính và tụng linh  
ngôn  
hãy thiên định về nguồn thanh tịnh và những gì  
thanh cao như thế.  
Đây là những phương tiện nhập đạo Đại Thừa.  
Khi các người thiên định về những sự vật đó chuyên  
cần,  
mặc dù các người không thành công trong việc nhỏ  
rẻ dục vọng và thù ghét,  
các người cũng biết rằng bất cứ vật gì hiện ra cũng  
là bốn tâm  
và biết rằng chính tâm là chân không.  
Nếu các người không trú ngoài trí huệ  
thì tất cả việc trì giới, cúng dường và những điều  
tương tự  
như thế, đều viên mãn hoàn toàn.



Ô nữ thánh giả Pedarbum, hãy lắng nghe, hỡi trinh  
nữ đầy đức tin, cao quý.

Nếu có vui trong sự thiên định về bầu trời;  
mây phương nam là tạo phẩm huyền diệu của bầu trời;  
nàng hãy tự khiến mình như bầu trời đó.

Nếu có vui trong sự thiên định về hai vầng nhật  
nguyệt;  
tinh tú là tạo phẩm diệu huyền của hai vầng nhật  
nguyệt;  
nàng hãy tự khiến mình giống như nhật nguyệt.

Nếu có vui trong sự thiên định về núi cao,  
cây có trái là tạo phẩm huyền diệu của núi cao;  
nàng hãy tự khiến mình giống như núi đó.

Nếu có vui trong thiên định về biển cả,  
sóng nhấp nhô là tạo phẩm diệu huyền của biển cả;  
nàng hãy tự khiến mình giống như biển đó.

Nếu có vui trong sự thiên định về bốn tâm,  
tư tưởng phân biệt là tạo phẩm huyền diệu của bốn  
tâm;  
nàng hãy tự khiến mình giống như tâm đó.



Với đạo sư thánh linh, người hộ trợ của người,  
 lần lại lần hãy trọn tâm dâng lời cầu nguyện.  
 Khi người thiên định về thần giám hộ và nữ thiên  
 thần,  
 lần lại lần hãy thực hành bài tập sáng tạo trong cõi  
 trời ánh sáng.  
 Khi người thiên định về vô thường và sự chết,  
 lần lại lần hãy thiên định về tánh bất định của giờ  
 chết.  
 Khi người thiên định về đại tượng chân không,  
 lần lại lần hãy thiên định rằng nó bé vô cùng.  
 Khi người thiên định về chúng sinh vì đã sinh ra  
 người trong các đời trước,  
 lần lại lần hãy tử tế tạ ân.  
 Khi người thiên định về những lời rĩ tai sâu xa,  
 hãy phấn phát nhiệt tâm và năng lực.  
 Khi người theo đuổi thánh đạo đến mức tối cao,  
 không có sự tôn xưng hay hạ bệ theo phương kế  
 riêng tư.  
 Khi người quán tưởng hợp với đức tin,  
 hãy quán tưởng một vật một thôi và đừng xao  
 nhãng.  
 Khi người tu dưỡng lòng tin thánh thiện,  
 hãy khước từ tất cả thế gian vi.

Khi chư thần đã cung cấp thức ăn  
thì không cần phải vất vả, buồn phiền.  
Hàng rào dục vọng không đem gia tăng tiến triển  
là sự thực tri ân của chư nữ thiên thần.  
Vì thế hãy ném tất cả tư tưởng cho tương lai;  
vì thế trong tâm người hãy từ bỏ đời này.

Đạo sư tuyệt hảo đại bi tâm;  
 ngôi tam bảo thiện trú (10);  
 chư nữ thiên thân, chư hộ vệ của đức tin trong hùng lực:  
 tôi xin cúi đầu chào tất cả.

Vì ta không biết làm sao tạo những khúc ca êm ái,  
 phúc lành của người cha huyền diệu nằm trên  
 những lời này.

Trong chân lý lời ca, tư tưởng của Phật đà hiển lộ.  
 Hỡi Salleo, nữ thiên giả trung thành,  
 trong tấm gương đã lau sạch của tâm ta  
 hãy nhìn rõ cõi trời không tì vết.

Hãy thiền định trên núi cao, nơi hoang liêu cô tịch  
 đã được thánh hóa bởi những hiền nhân thuở trước,  
 và trong khi thần linh khiến nàng dừng chân ở đó  
 hãy ngắm nhìn bản tánh của tâm vương.

Ta sẽ giảng giải cách ngắm nhìn này,  
 vì thế hãy lắng nghe, hỡi Salleo, với tâm không điên đảo.

Đầu tiên khi nàng ở cửa vào pháp giáo,  
 hãy đổi lòng tin là việc rất cần;  
 hãy lấy núi trên cao kia làm thí dụ  
 và hãy thiền định rằng núi kia bất động.

Để đánh thức Phật hạnh  
ta cầu nguyện cho nàng từ bỏ chiếc xe hạnh phúc  
khổ đau;  
hãy lấy sông dưới thấp kia làm thí dụ  
và hãy thiên định rằng sông kia tuôn chảy không  
ngừng.

Để thuận theo sự ban phúc của đạo sư  
ta cầu nguyện cho lòng tôn kính của nàng không  
bao giờ dứt;  
hãy lấy bầu trời này làm thí dụ  
và hãy thiên định bầu trời không tâm điểm không  
chu vi.

Để quán tưởng chân lý thực tại  
ta cầu nguyện cho nàng hợp nhất nghệ thuật với trí  
minh;  
hãy lấy cặp song sinh nhật nguyệt kia làm thí dụ  
và hãy thiên định về minh quang không bóng tối.

Để biết tất cả chúng sinh đã sinh nàng trong các đời  
trước  
ta nguyện cầu nàng bao dung họ với bi tâm;  
hãy lấy biển cả dưới kia làm thí dụ  
và hãy thiên định rằng biển kia không bị nhiễu.

Để thấy rõ bốn tâm  
ta cầu nguyện cho nàng làm phép gọi hồn theo lời  
dạy của đạo sư.  
Hãy lấy trái đất vững bền này làm thí dụ  
và hãy thiền định rằng đất không biến đổi.

Để trở thành bình chứa lời khuyên nhắn nhủ của ta,  
ta cầu nguyện cho nàng có đức tin trong tinh thần  
nguyên thủy.  
Hãy quán tưởng tâm này thực kỹ  
và hãy thiền định là nó không minh bạch.

Để khiến cho thế giới hiện tượng mở ra như quyển  
sách  
ta cầu nguyện cho nàng nghiên cứu kỹ bốn tâm,  
hãy tích trữ lương thực của bố thí không ngừng  
trong mọi lúc và bằng mọi cách.  
Hãy trang sức bằng mỹ châu trì giới;  
hãy mặc cho mình áo phước nhắn tiên;  
hãy leo lên yên huyền mã nhiệt tâm,  
hãy vội vã vào thành phố xuất thần cao cả;  
hãy giàu có bằng giàu sang trí tuệ.  
Và đừng quên ân nợ của đạo sư  
hãy dâng cúng một trăm lễ cúng dường tâm trí.  
Rồi nàng có thể bước vào chân lý,  
Ôi nàng trinh nữ đầy đức tin.





Vì quán tướng chân chánh là quán tướng bốn tâm  
nếu con tìm quán tướng ở nơi nào khác hơn tâm  
con

thực sự con chỉ như người tìm món trang sức bằng  
đất sét.

Ô thầy Lharje.

Vì sự thiền định chân chánh là không để cho trái  
phiền não hiện lên:

nếu trái phiền não hiện lên trong đó

thực sự con chỉ giống như người dùng đũa giữa  
ban ngày.

Ô thầy Lharje.

Vì viên mãn chân chánh là không chấp cũng không  
bỏ thị kiến:

nếu con tiếp tục chấp nhận và chối bỏ thị kiến của  
con

thực sự con chỉ giống như con ong mắc lưới.

Ô thầy Lharje.

Vì kiên định chân chánh nằm trong định tính của an  
vui:

nếu con tìm kiên định ở nơi nào khác, không có gì  
tin được

thực sự cho chỉ giống như người đưa tuổi ngược lên  
đổi.

Ô thầy Lharje.

Vì quả chân chánh là nuôi dưỡng chân tri trong tâm:  
nếu con tìm quả ở nơi nào khác, sẽ không thấy được  
thực sự con chỉ giống như con nhái nhảy hư không.

Ô thầy Lharje.

Vì đạo sư chân chính là tra vấn bốn tâm:  
nếu con tìm đạo sư ở nơi nào khác hơn tâm con,  
thực sự con chỉ giống như người đánh mất tâm  
mình.

Sự thực tất cả hiện tượng là sở tạo của bốn tâm.

Ô thầy Lharje.

## **TUỔI GIÀ VÀ SỰ CHẾT**

Ô thánh giả Pedarbum,  
 hãy lắng nghe hồi trình nữ kính tôn đầy tín đức.  
 Cuộc du hành của những đời sau còn dài hơn cuộc  
 du hành của đời này.  
 Nàng đã tạo sẵn lương thực để du hành?  
 Nếu nàng chưa tạo sẵn lương thực để du hành  
 hãy cầu nguyện cho nàng có tinh thần bổ thí, cúng  
 dường.  
 Kẻ nào bị kẻ thù gọi là bản tiện nhất kín,  
 mặc dù hẳn nghĩ hẳn đã tự lợi, hẳn chỉ tự hại đấy  
 thôi.  
 Nàng biết chẳng bản tiện là kẻ thù?  
 Nếu biết, nàng hãy biết ném nó lại phía sau.

Ô thánh giả Pedarbum, sự đen tối của những đời sau  
 còn đen tối hơn sự đen tối của đời này.  
 Nàng đã tạo sẵn ngọn đèn để soi sáng?  
 Nếu nàng chưa tạo sẵn ngọn đèn để soi sáng  
 hãy cầu nguyện cho nàng có ngọn tịnh đăng thiền định.  
 Kẻ nào ngủ mê trong bàn tay kẻ thù gọi là vô minh,  
 mặc dù hẳn nghĩ hẳn đã tự lợi, hẳn chỉ tự hại đấy  
 thôi.

Nàng biết chẳng vô minh là kẻ thù?  
Nếu biết, nàng hãy ném nó lại phía sau.

Ô thánh giả Pedarbum, sự sợ hãi của những đời sau  
còn nhiều hơn sự sợ hãi của đời này.

Nàng đã tạo sẵn cho mình lối thoát?

Nếu nàng chưa tạo sẵn cho mình lối thoát  
hãy cầu nguyện cho nàng đón nhận và thực hành  
thánh đạo.

Kẻ nào để mình bị kẻ thù gọi là thân nhân cản trở,  
mặc dù hẳn nghĩ hẳn đã tự lợi, hẳn chỉ tự hại đấy thôi.

Nàng biết chẳng thân nhân là kẻ thù?

Nếu biết, nàng hãy biết ném họ lại phía sau.

Ô thánh giả Pedarbum,

con đường của những đời sau còn dài hơn con  
đường của đời này.

Nàng đã tạo sẵn sàng một tuần mã để đi?

Nếu nàng chưa tạo sẵn sàng tuần mã để đi

hãy cầu nguyện cho nàng có nhiều nhiệt tâm và cần  
mẫn.

Kẻ nào bị kẻ thù gọi là giải đãi lung lạc,

mặc dù hẳn nghĩ hẳn đã tự lợi,

hẳn chỉ tự hại đấy thôi.

Nàng biết chẳng giải đãi là kẻ thù?

Nếu biết, nàng hãy biết ném nó lại phía sau.

Hỡi những kẻ hân hoan như thế trong các lâu đài và nhà lá,  
hãy nhớ rằng khi chết các người sẽ bỏ lại chỗ ở trống không.

Hỡi những kẻ hân hoan như thế trong đồng lời chửi mắng,  
hãy nhớ rằng khi chết các người sẽ đến một nơi mà các người không có chỗ nương tựa hay dung thân.

Hỡi những kẻ hân hoan như thế giữa thân nhân và bè bạn,  
hãy nhớ rằng khi chết các người sẽ chia tay với tất cả người thân.

Hỡi những kẻ hân hoan như thế giữa tôi tớ, vợ con và giàu có,  
hãy nhớ rằng khi chết các người sẽ ra đi với hai bàn tay trắng và thân thể trần truồng.

Hỡi những kẻ hân hoan như thế trong sức mạnh, sắc đẹp và tài năng,  
hãy nhớ rằng khi chết các người phải quán tưởng ba thân.(5)

Hỡi những kẻ hân hoan như thế trong khôn lanh và khỏe mạnh,  
hãy nhớ rằng khi chết tri thức các người đâu còn hữu dụng.  
Hỡi những kẻ hân hoan như thế trong cao lương mỹ vị,  
hãy nhớ rằng khi chết các người sẽ van xin nước lã.  
Vì thế, các người hãy ghi nhớ những điều này và thực hành thánh tín.

Bây giờ, hơi kẻ bố thí hãy chú ý thật nhiều  
 để tri giải tuổi già đau khổ:  
 khi các bộ phận của thân xác trở nên mong manh  
 thì sự đau khổ của tuổi già là tên phá hoại.  
 Hình hài thẳng đứng khi sinh ra gù xuống;  
 bước chân đi vững vàng trở thành lão đảo.  
 Mái tóc quăn đen bóng khi sinh ra bạc trắng;  
 con mắt, giác quan trong suốt nhất, trở nên mờ;  
 cái đầu, chủ tể của tứ chi, lúc lắc;  
 lỗ tai nghe âm thanh lãng điếc;  
 vùng máu hồng trên đôi má khô đi;  
 chiếc mũi, tạo phẩm đẹp mắt, xẹp xuống;  
 hàm răng như vỏ ốc, là phần xương tốt nhất, rụng  
 rơi;  
 chiếc lưỡi, vị vua ngôn ngữ, thều thào;  
 chí rận nhiều như nợ nần ẩn núp.  
 Mặc dù người già mời bạn bè yến tiệc, bè bạn chạy  
 dài;  
 mặc dù hấn cố tránh thất vọng đón đau, nó vẫn đến  
 luôn;  
 mặc dù hấn nói sự thật cũng chẳng ai nghe.  
 Con cái hấn đã nuôi nấng yêu chiều lại oán hận hấn;  
 không ai tỏ ra biết ơn trước những sở hữu huy  
 hoàng của hấn.

Hắn chậm chết, chúng nguyên rửa chẳng tiếc lời.  
Trừ phi kẻ nào hiểu chân lý mới luôn luôn siêu việt  
tuổi già,  
sự đau khổ của tuổi già vượt quá sức tưởng tượng  
của hắn.  
Lãng quên thánh tín trong lúc tuổi già  
là hình phạt của những hành vi thuở trước.  
Trong khi một người còn thở  
thực hành thánh tín là điều hay.



Ôi các người, những chúng sinh hữu tình nơi trần thế!

Mặc dù các người giữ gìn, giữ gìn thân xác các người như ngọc quý

hoàn cảnh sẽ làm nó gãy đổ như cây già.

Hãy bình tĩnh để phòng món nợ đòi không báo trước.

Mặc dù các người tích tụ, tích tụ giàu sang như mật ngọt

hoàn cảnh sẽ làm nó tiêu ma như sương bạc phù vân.

Hãy bình tĩnh để phòng món nợ đòi không báo trước.

Mặc dù các người kết giao, kết giao với bạn bè như nai núi

hoàn cảnh sẽ đến với họ như tên thợ săn.

Hãy bình tĩnh để phòng món nợ đòi không báo trước.

Mặc dù các người ấp ủ, ấp ủ con cái các người như trứng mỏng

hoàn cảnh sẽ đập vào chúng như viên đá trên đường.

Hãy bình tĩnh để phòng món nợ đòi không báo trước.

Mặc dù nhan sắc các người như hoa trong rừng  
thắm

hoàn cảnh sẽ vây quanh nó như trận mưa rào.

Hãy khoảnh khắc chuyển ngộ toàn thể thế gian về  
món nợ đòi không báo trước.

Mặc dù các người là bạn tốt, bạn tốt như mẹ với con  
hoàn cảnh sẽ khiến các người cãi nhau như thù địch.

Hãy đánh thức lòng thương xót chúng sinh về món  
nợ đòi không báo trước.

Mặc dù các người ấm áp trong hạnh phúc như mặt  
trời

cảnh bất hạnh sẽ dập vùi các người như gió lốc.

Hãy từ ái với kẻ nghèo vì món nợ đòi không báo trước.

Mãi mãi các người những kẻ bố thí tụ hội nơi đây,  
nam và nữ,

nếu các người không thực hành một tí đức tin  
thiêng liêng và cao cả

thì quăng đời lê thê các người như một khúc hát lê  
thê

và nỗ lực các người trong việc làm sẽ là một việc làm  
buồn khổ.

Con xin cúi đầu dưới chân thầy, Phật đà của ba thời  
tròn đủ.

Cầu nguyện người chuyển tâm của đại chúng nơi  
này vào chánh pháp.

Cuộc đời giống như bọt nước bập bênh chóng vánh  
và lòng mong cầu đạo sư không mãi mãi trường tồn.

Tính giải đãi giống như việc đánh cướp một ngôi  
nhà trống;  
các người không biết xa lìa cái trống ấy sao?

Tuổi trẻ giống như đóa hoa mùa hạ  
nó sẽ không héo tàn và chết đi không báo trước?

Tuổi già giống như lửa bắt gỗ mồi;  
các người sẽ không biết rằng nó sẽ cháy đến tận  
tim?

Sinh và tử giống như mặt trời mọc lặn;  
chúng sẽ nối tiếp hoài hoài giống như Phật đà đã  
dạy.

Sự ốm đau giống như chim non trong cơn bão;  
các người không biết rằng dũng lực sẽ tiêu ma?

Sự sống giống như ngọn đèn dầu;  
thực sự nó sẽ không trường tồn mãi mãi với thời gian.

Sự ác giống như thác nước trong vũng sâu;  
ta chưa từng thấy nó chảy ngược lên đồi.

Kẻ ác giống như thân cây độc;  
ai bám vào ắt sẽ mất đời.

Sự chảnh mắng bỗn phận giống như đậu ve bị băng sương phá hoại;  
kẻ nào không làm việc phải, ắt sẽ hư thân.

Sự thực hành đức tin giống như canh tác ruộng đồng;  
ai theo đuổi tận tâm sẽ gặt về điều lợi.

Bậc đạo sư giống như thuốc tẩm mật ong  
ai tin cậy sẽ được nhiều lợi ích.

Lời trọng thệ giống như chiếc tháp của lính canh;  
ai canh giữ thật tâm sẽ là người thừa kế.

Hành động thiện ác giống như vòng tròn hiện hữu;  
ai phạm vào ắt sẽ thấy khổ đau.

Vòng luân hồi giống như gai tằm độc;  
ai nhào vô ắt đến số rồi.

Sự chết giống như bóng dưới mắt trời;  
ta chưa từng thấy ai ngăn được.

Khi những điều như thế đến  
mà xa lìa thánh tín  
thì còn ai đủ sức bảo vệ mình?  
Thánh tín có từ chư Phật đã viên thành,  
nhưng giờ đây đâu còn ai ham thích.  
Chuyện hôn phối thế gian gây ra hành động xấu  
và hành động xấu cố gắng khao khát chuyện sinh.  
Kẻ nào vui lòng nói về tín đức,  
khi đối mặt với chân như  
sẽ được tươi bời chuấn choáng.  
Ôi, kẻ bố thí, xin chớ thêm lời hùng biện  
nhưng hãy thực hành thánh tín cho tròn.



## BẢNG NGŨ VỤNG

**1. Sáu loại chúng sinh:** (hay Lục đạo chúng sinh) tiên, thần, người, địa ngục, ngạ quỷ và súc sinh.

**2. Mười thánh hạnh** (hay Thập thiện): (về thân) không sát sinh, không trộm cắp, không tà dâm; (về ngữ) không vọng ngữ, không ý ngữ, không lưỡng thiệt, không ác khẩu; (về ý) không tham lam, không nóng giận, không ngu si.

**3. Ba lực của tâm:** quán tưởng, thiền định và viên mãn.

**4. Nghi lễ sáng tạo và thành toàn:** là nghi lễ gọi hồn một vị thần hiền hay dữ và dẫn dụ vị thần đó.

**5. Ba thân** (hay Tam thân): chân thân (hay pháp thân), báo thân và hoá thân.

**6. Tám đường thế gian** (hay Bát phong): được, mất, danh, ô danh, ca tụng, phỉ báng, hạnh phúc và bất hạnh.

**7. Tám mối chướng ngại:** tái sinh nơi địa ngục, nơi ngạ quỷ, nơi súc sinh, nơi thần A tu la, nơi người dã man, nơi người khiếm khuyết về tâm hay thân, nơi kẻ phản đạo và nơi Phật không xuất hiện.

**8. Sáu giáo lý của Naropa:** làm chủ luồng nội nhiệt, nhận thức về tánh hư huyền của bản tánh, nhận thức về tánh hư huyền của giấc mộng; cảnh an lạc của chân không siêu việt; sự dẫn đạo qua trạng thái trung gian giữa sinh và tử;

và sự truyền ý thức từ thân này qua thân khác từ chỗ này sang chỗ khác. (Theo Book III bộ Tibetan Yoga and Secret Doctrines)

**9. Bảy sự giàu sang** (hay Thất giác ý): Ký ức trong sạch (Niệm); sự nhận thức tinh vi về giáo lý (Phân biệt); sự cố gắng trong sạch (Tinh tấn); niềm vui trong sạch (Hỷ); sự tịch mặc trong sạch (Khinh an); sự nhập định trong sạch (Định); và kinh nghiệm về chân không siêu việt (Hành xả).

**10. Ba nơi nương náu và Tam Bảo:** Phật, Pháp và Tăng.

**11. Ba khổ** (Tam khổ): khổ về thân, ngũ và ý.

**12. Ba mối triền phược căn bản:** tham, sân và si.

**13. Năm nước cam lồ:** giải thoát dục vọng, nhẫn nhục, hiểu biết, bền bỉ chịu đựng và khiêm tốn.

**14. Bốn hạnh vô lượng:** nghệ thuật hoàn toàn, cầu nguyện hoàn toàn, lòng can đảm hoàn toàn và giác ngộ hoàn toàn.

**15. Ba cõi** (hay Tam giới): dục giới, sắc giới và vô sắc giới.

**SÁCH ẤN TỔNG – KHÔNG BÁN**