

**MILAREPA VÀ ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA**  
**BÀI CA CỦA MỘT ẮN SĨ**  
Bản dịch Việt ngữ của Thanh Liên

Để tạ ơn  
Tất cả chúng sinh  
là cha mẹ của tôi,  
Tôi thực hành tâm linh  
ở nơi này.  
Nơi chốn này như một hang ổ  
của những dã thú hung dữ;  
Trước cảnh tượng này,  
những người khác sẽ bị kích động  
đến độ phẫn nộ.  
Thực phẩm của tôi thì giống như thức ăn  
của những con heo và chó;  
Trước cảnh tượng này,  
những người khác sẽ phải  
xúc động đến độ nôn mửa.  
Thân thể tôi như một bộ xương;  
Trước cảnh tượng này một kẻ thù hung dữ  
sẽ phải khóc than.  
Cách cư xử của tôi dường như  
cách cư xử của một kẻ điên,  
Và em gái tôi đỏ mặt  
vì xấu hổ.  
Nhưng sự tỉnh giác của tôi  
thực sự là vị Phật;  
Trước cảnh tượng này  
Đấng Chiến Thắng hoan hỉ.  
Mặc dù những khúc xương của tôi  
chọc thủng thịt da  
trên sàn đá lạnh lẽo này,  
tôi đã rất kiên trì.  
Thân tôi, cả trong lẫn ngoài,  
đã trở thành như rau tầm ma,  
nó sẽ chẳng bao giờ mất đi  
vẻ xanh xao nhợt nhạt của nó.  
Trong hang động cô tịch  
nơi hoang dã,  
Ắn sĩ rất quen thuộc  
với cảnh cô đơn.  
Nhưng trái tim chung thủy của tôi  
chẳng bao giờ ngăn cách  
Với Đức Phật-Lạt Ma  
của Ba Thời.

*Trích từ "The Life of Milrepa"  
Translated by Lobsang P. Lhalungpa.*

Có lần có người hỏi Đức Đạt Lai Lạt Ma:

“Thưa Ngài, đâu là phương cách nhanh chóng nhất, dễ dàng nhất để chứng ngộ sự vô ngã?”

Đức Đạt Lai Lạt Ma đã trả lời với cảm xúc hết sức mạnh mẽ:

“Mặc dù tôi không thể khẳng định là đã đạt được một vài chứng ngộ cao cấp, nhưng ngay cả sự chứng ngộ nhỏ bé mà tôi có được về sự thấu suốt tánh vô ngã cũng là kết quả của một sự nỗ lực trong hơn 30 năm.”

Và sau đó Ngài cúi đầu và khóc.

“Khi Milarepa ban những giáo huấn cuối cùng cho một trong những đệ tử xuất sắc nhất của ngài là Gampopa, ngài đã chỉ cho ông ta những vết chai cứng trên móng đít ngài, kết quả của việc tọa thiền liên tục.”

‘Hãy nhìn đây!’ Milarepa nói với Gampopa. ‘Đây là những gì ta đã phải nhẫn chịu. Đây là dấu vết của sự thực hành của ta và đây là cách mà con phải nhớ rằng việc chứng ngộ Pháp đòi hỏi sự nỗ lực và hứa nguyện nhất tâm.’

Đức Đạt Lai Lạt Ma nhấn mạnh:

“Vì thế đừng nghĩ tới phương cách dễ dàng nhất, xuất sắc nhất hay tầm thường nhất! Hãy suy nghĩ nhiều hơn nữa, nỗ lực nhiều hơn nữa trong nhiều kiếp – đó là điều quan trọng! Mặc dù tôi hoàn toàn quả quyết rằng tôi không thể đạt được mức độ chứng ngộ – thậm chí bằng một phần trăm hay một phần ngàn của những gì Milarepa đã thành tựu – một điều không còn phải nghi ngờ gì nữa. Tôi sẽ dứt khoát thi đua với gương mẫu của Milarepa và nỗ lực đi theo dấu chân ngài!”

*Trích trong tạp chí Mandala tháng 3 năm 2001*

*Bản dịch Việt ngữ của Thanh Liên*