

MILAREPA KHAI THỊ VỀ TÂM VÀ CÁCH THỰC HÀNH

Bài giảng của Garchen Rinpoche



Tượng Đức Milarepa trong Tu viện Drirapuk, Núi Kailash, Tây Tạng

Vào mùa thu Milarepa đi tới một địa điểm được gọi là Gepa Lesum, nơi người dân đang thu hoạch mùa màng. Ngài đang khát thực thì một thiếu nữ tên là Nyama Paldarbum nói: “Ông đi tới căn nhà ở đằng kia, con sẽ gặp ông và tặng ông thực phẩm.”

Milarepa tới trước căn nhà và dùng gậy gõ nhẹ vào cửa. Không có tiếng trả lời. Ngài gõ lại lần nữa, một bà lão bước ra và nói: “Những người được gọi là hành giả như các ông xin ăn rất nhiều và khi không có người ở nhà thì các ông xông vào và trộm cắp, đó chính là những gì ông đang dự định làm!”

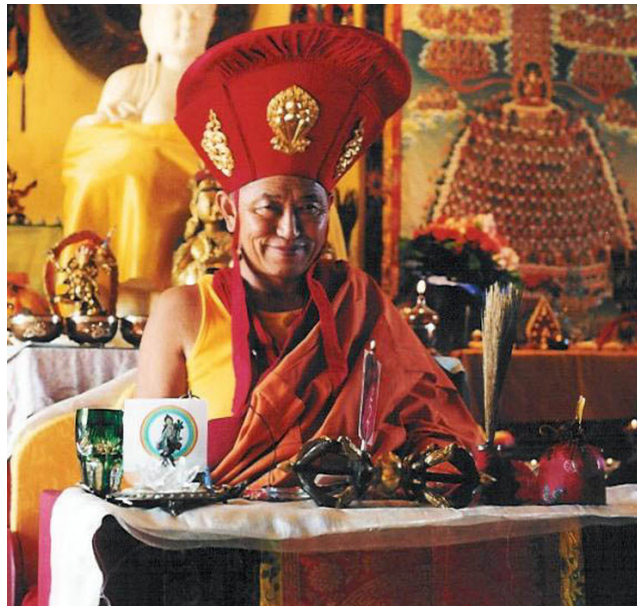
Milarepa hát cho bà lão nghe một bài ca tả lại nỗi khổ của tuổi già và trong những cảnh khổ đó ta phải thực hành Pháp và tuân theo một Đạo sư ra sao. Khi Milarepa hát xong, bà lão ngập tràn sự ân hận và tin tưởng ở ngài. Bà chấp tay khấn cầu ngài và mắt đầm lệ.

Vào lúc đó Paldarbum đi tới và cho rằng vị hành giả đã đánh bà lão, cô hỏi ngài: “Ông nghĩ rằng ông đang làm gì khi đánh một bà già?”

Bà lão nói: “Ngài không đánh đập hay lăng mạ bà; chính bà đã sỉ nhục ngài. Sau đó ngài giảng Pháp cho bà khiến bà phát khởi niềm tin vĩ đại nơi Giáo Pháp. Bà khóc vì cảm thấy vô cùng hối hận về những điều bà nói với ngài. Bà già quá rồi nhưng con còn trẻ, vì thế con nên phụng sự Đạo sư này, ngài Milarepa, và hãy khẩn cầu Pháp nơi ngài.”

Paldarbum nói: “Cả hai vị thật tuyệt diệu. Nếu ngài là Milarepa thì con thật may mắn được gặp ngài. Con nghe nói rằng khi các môn đồ được thuật lại về dòng truyền thừa của ngài, họ phát triển niềm tin to lớn và nhận thức của họ được chuyển hóa. Con được biết là ngài có những giáo huấn vô cùng sâu xa. Đó là gì?”

Milarepa nhận ra rằng cô gái này có thiện nghiệp để trở thành một môn đồ xuất sắc và vì thế ngài hát cho cô nghe những bài ca tâm linh mô tả sự sâu xa của dòng truyền thừa, những bài ca về Đạo sư của ngài, các quán đảnh và giáo huấn ngài đã nhận...



Garchen Rinpoche

Sau đó Nyama Paldarbum hỏi Đức Milarepa: “Bản tánh của tâm là gì?”

Milarepa trả lời và giảng rằng nền tảng của tâm an trụ giống như không gian, nó bao la như bầu trời và không có trung tâm hay biên bờ. Mục đích của thực hành là để nhận ra hai loại Bồ đề tâm. Tâm ta giống như nước vẫn đục. Tâm của chư Phật như nước trong lành. Nước trong lành và nước vẫn đục có cùng tính chất.

Ta cần phải thực hành để làm sạch bùn nhờn. Khi tâm được giải thoát khỏi các ý niệm, nó trống không, tinh khôi và an trụ như không gian. Đây là điều ta cần hiểu rõ từ việc thực hành của ta. Nền tảng của tâm thì đồng nhất nơi chư Phật và chúng sinh. Nó trong trẻo và không giả tạo. Nhưng ta thêm vào nó những tạo tác, giống như thêm bùn vào nước.

Nền tảng an trụ giống như không gian. Chư Phật an trụ trong Pháp Thân. Chúng sinh giống như nước bùn và trải nghiệm đau khổ. Nhưng có một con đường để tịnh hóa những che chướng của chúng ta. Thực hành này trụ trong khoảnh khắc khi những niệm tưởng quá khứ đã dứt và niệm tưởng tương lai chưa phát khởi. Trạng thái này là sự hoàn toàn trống trải, bao la. Không có sự bám chấp vào những niệm tưởng khi chúng phát khởi. Thậm chí khi những niệm tưởng này phát khởi, chúng không thể gây nên tác hại nào, bởi sau đó chúng diệt mất. Vì thế ta nên an trụ trong trạng thái đó.

Giả tạo hay bị tạo tác có nghĩa là gì? Hãy nhìn vào tâm. Người nhận biết các niệm tưởng là giác tánh của chúng ta. Khi các niệm tưởng xuất hiện, chúng lập tức tan biến. Đó là sự mở trống vĩ đại. Nhưng nếu ta đuổi theo các niệm tưởng, tâm ta bị ngăn che và trở nên giả tạo hay bị tạo tác. Ngay khi chúng ta ôm giữ một tư tưởng như sân hận, tâm trở nên bị ngăn che. Vì thế ta nên an trụ trong một trạng thái tinh giác. Kết quả là ta sẽ lập tức nhận ra các niệm tưởng khi chúng xuất hiện và không bám chấp vào chúng. Bởi nguyên nhân không giả tạo nên kết quả cũng sẽ như thế và tâm ta được tịnh hóa. Đây là trạng thái không giả tạo của mahamudra (Đại Ấn).

Mahamudra (*Chag gya chenpo*) có nghĩa là gì? Từ đầu tiên là “chag.” Nó tượng trưng cho những phẩm tính vô song của Phật. Phật ở đâu? Bạn không thể tìm thấy Phật ở bên ngoài mà chỉ tìm thấy ở bên trong. Đó là sự hợp nhất của quang minh và tánh Không của tâm. Ta cho tâm này tên gọi là Phật. “Chag” có nghĩa là lòng kính ngưỡng đối với tâm ta, là cái có bản tánh Phật. “Gya chenpo” nghĩa là bao la và không có trung tâm hay biên bờ. Tự mình phải nhận ra điều đó. Ta không thể diễn tả được nó, giống như một người cảm ăn mật đường. Không thể diễn tả bản tánh của tâm. “Gya chenpo” có nghĩa là nó bao gồm mọi hiện tượng của sinh tử và niết bàn. Có vô số chư Phật và chúng sinh. Thậm chí chỉ xem xét hệ thống thế giới này không thôi thì số lượng những hạt bụi trong đó thật không thể tính đếm. Tất cả những điều này chỉ là tâm.

Tâm đến từ tánh Không và tan hòa trở lại vào tánh Không, giống như nước đông lại thành băng và lại tan chảy ra. Khi đã nhận ra ý nghĩa của mahamudra, ta giải thoát khỏi sinh tử. Mọi hiện tượng không có tự tánh. Khi nhận ra điều này, ta không bám chấp vào chúng. Ta không bám chấp vào băng tan chảy khi nhận ra nó chẳng là gì ngoài nước. Mọi hiện tượng đều không có tự tánh, an trụ như không gian. Khi nhận ra bản tánh của tâm, ta sẽ giải thoát khỏi sinh tử.

Nyama Paldarbum hỏi Milarepa: “Điều gì sinh khởi trong tâm ngài?”

Milarepa dùng một hình ảnh tương đồng là mặt trời chiếu sáng trong bầu trời không mây.

Cô hỏi Milarepa: “Khi ngài thiền định, kết quả tối hậu là gì?”

Ngài trả lời rằng ta nhận ra mọi hiện tượng của sinh tử không có thực tại nội tại và ta không bám chấp vào sinh tử hay niết bàn. Trong trạng thái không xao lãng đó không có sự quy chiếu. Cái thấy (kiến) thì không hy vọng hay sợ hãi. Ước muốn duy nhất là tất cả chúng sinh có thể đạt được Phật quả. Không có sự sợ hãi khổ đau bởi mọi hiện tượng được nhận ra thì trống không.

Milarepa hỏi Nyama Paldarbum: “Con có muốn thực hành pháp này không?”

Cô gái phát khởi lòng kính ngưỡng đối với Đức Milarepa và xin ngài làm vị Thầy của cô.

Chúng sinh bình thường không nhận thức được lỗi lầm của các ác hạnh và không biết đến lợi lạc của các thiện hạnh. Họ thấy những gì đưa tới đau khổ thật đáng khao khát và những gì mang lại hạnh phúc thì không đáng ưa thích. Đây là một quan niệm sai lầm. Cũng giống như một ngày nhiều mây, bạn không thể nhìn thấy mặt trời chiếu rọi, hay vào mùa đông tuyết phủ bạn không thể nhìn thấy những bông hoa trong đồng cỏ. Tương tự như thế, tâm bị ngăn che và ta không nhận ra nó.

Nyama Paldarbum sám hối hành vi sai trái của mình và nói: “Kết quả của hành vi sai trái trong những đời trước là con bị sinh làm một đứa con gái không khá gì hơn một kẻ đầy tớ. Con chưa từng nghĩ đến sự vô thường và cái chết. Vì thế giờ đây con sẽ chuẩn bị cho cái chết và trở thành đệ tử của ngài.”

Milarepa trả lời: “Ta sẽ dạy Pháp cho con. Nhưng điều đó thật khó khăn. Nếu được ngợi khen, con trở nên kiêu ngạo, và nếu bị phê bình, con trở nên giận dữ.. Nhưng bởi con khẩn cầu nên ta sẽ dạy cho con.” Vì thế thông điệp gửi đến các bạn là đừng mất quá nhiều thời gian trong việc trang điểm và tắm gội. Thay vào đó, bạn nên tịnh hóa tâm bạn. Milarepa nói rằng đừng hướng tâm đến những bằng hữu sinh tử, hãy hướng tâm đến vị Thầy của bạn. Đừng bám chấp vào cuộc đời này, đừng quan tâm đến thân thể bạn. Thay vì bủn xỉn, hãy rộng rãi khi sử dụng của cải của bạn. Khi bạn còn trẻ, thật khó thực hành Pháp. Người trẻ như những con công tuyệt đẹp. Họ kiêu ngạo về bề ngoài của mình và không muốn thực hành. Với sự kiêu ngạo này, lòng từ và bi không thể phát khởi. Ta cần phải áp dụng một cách đối trị cho tánh kiêu ngạo và phương cách đối trị đó là lòng kính ngưỡng.

Nyama Paldarbum nói: “Xin đừng quở trách con. Con thực sự muốn thực hành Pháp nhưng chẳng bao giờ có cơ hội.”

Milarepa đáp: “Có thể con không có thời giờ để tu tập, nhưng con sẽ có thời giờ để chết không? So với những đời tương lai của con thì cuộc đời này thật ngắn ngủi. Con phải chuẩn bị cho tất cả những đời sau của con. Con có biết con sẽ ăn

gì vào lúc đó?” Việc bố thí trong đời hiện tại là sự chuẩn bị cho mọi đời sau của bạn. Tánh bủn xỉn là kẻ thù đích thực của bạn và bạn nên tiệt trừ nó. Ta thường chỉ nghĩ đến bản thân mình và kết quả là ta sẽ tái sinh làm một ngựa quý. Vì thế ta cần thực thành bố thí để chuẩn bị cho những đời sau.

Trong đời này có ánh sáng của mặt trời và mặt trăng. Nhưng trong bardo (trạng thái trung ấm) thì không có. Hãy thiền định về sự sáng ngời như một chuẩn bị cho bardo. Một số người có thể nghĩ rằng họ không có gì để bố thí nhưng điều đó không đúng. Nếu ta có nhiều, ta nên bố thí. Nhưng nếu ta không có gì hết, ta có thể hiến tặng sự che chở sinh mạng và bố thí Pháp bằng cách tụng "**om mani padme hum**." Thầy quay bánh xe cầu nguyện liên tục là để nguyện cầu cho tất cả chúng sinh. Vì thế lúc nào ta cũng có thể bố thí.

Khi ta đi tới đời sau, ta sẽ không mang theo bầu bạn hay bằng hữu. Ta sẽ mang ai đi theo khi ta một mình đi tới cõi bardo? Khi ta thực hành Bồn Tôn, Bồn Tôn sẽ đi cùng ta trong bardo. Người gây trở ngại cho ta là những người hiện đang thân thiết với ta. Họ tạo ra những vấn đề khi ta còn sống và không thể giúp đỡ ta khi ta chết. Dĩ nhiên là ta nên từ tế với họ. Nhưng chỉ có Bồn Tôn yidam mà ta thiền định mới đi cùng ta trong bardo.

Thiền định về Bồn Tôn yidam cũng làm lợi lạc cho ta trong đời này. Tôi đã nhận được nhiều lời kêu cứu về những vấn đề của con người. Tôi luôn luôn bảo mọi người thiền định về Đức Tara. Khi tâm đau khổ, nó bị ngăn che bởi sự chấp ngã. Vào lúc này ta cần quán tưởng Bồn Tôn rõ ràng như một hình ảnh trong gương. Nếu ta làm điều này, tâm ta sẽ trở nên trong trẻo và thanh tịnh. Nếu bạn tụng mật chú mà không có lòng từ và bi thì điều đó chỉ mang lại chút ít lợi lạc. Nhưng ta nên biến toàn bộ bản thân ta thành Bồn Tôn, bao gồm cả lòng từ và bi của các ngài. Nếu ta làm được điều này thì sẽ thật lợi lạc cho đời này cũng như những đời sau.

Đời sau dường như rất xa. Ta nên chuẩn bị cho nó ra sao? Ta nên tự chuẩn bị cho đời sau bằng sự tinh tấn. Khi có một lúc rảnh rỗi, ta nên thực hành quán tưởng Bồn Tôn. Điều đó giống như một ngọn đèn bơ. Khi bơ cạn thì đèn không cháy được nữa. Nếu ta thực hành, khi nghiệp của ta cạn kiệt, ta sẽ không đau khổ và đi tới cõi tịnh độ. Vì thế ta nên cưỡi trên lưng con tuấn mã tinh tấn.

Kẻ thù của tinh tấn là sự lười biếng. Lười biếng làm hại ta ngay cả trong đời này. Nếu ta không tu tập ngày hôm nay thì ta sẽ làm gì vào ngày mai khi ta chết?

Khi Milarepa nói xong, Nyama Paldarbum suy nghĩ và nói: “Con không chuẩn bị gì cho đời sau của con. Từ nay trở đi con phải cam kết thực hành Pháp.”

Milarepa nói: “Nếu thực hành, con không cần phải từ bỏ gia đình, nhưng con cần thiền định trong mọi lúc. Con không cần đi vào sơn thất. Nếu con làm điều này, con có thể sống với gia đình.”

Vì thế cô hỏi: “Con nên thiền định ra sao?”

Milarepa đáp: “Hãy để tâm con nghỉ ngơi và nhìn vào nó, không có trung tâm hay biên bờ.”

Một hình ảnh tương đồng với bản tánh của tâm là bầu trời. Khi ta nhìn tâm như nó là, không có trung tâm hay biên bờ, ta nhận ra là nó an trụ giống như không gian. Hình ảnh tương đồng thứ hai là mặt trời và mặt trăng. Tâm có thể bị ngăn che bởi những cảm xúc phiền não, giống như mặt trời và mặt trăng bị những đám mây che khuất. Nhưng khi ta chánh niệm và tỉnh giác, mỗi khi cảm xúc phiền não phát khởi, nó bị tiệt trừ ngay nơi nó sinh khởi. Điều đó cũng giống như khi ta nhìn thấy một đóa hoa đẹp. Không có sự tỉnh giác, ta muốn mua nó. Với sự tỉnh giác, ta nhận ra rằng nó như một ảo ảnh. Vì thế giống như mặt trời, tâm luôn luôn chiếu rọi mặc dù nó có thể bị ngăn che trong chốc lát.

Nếu tâm là Phật thì tại sao ta cần phải thiền định? Đó là bởi ta cần phải phát triển một trạng thái quang minh khi ta luôn luôn chánh niệm và tỉnh giác. Nếu ta làm được như thế thì khi cảm xúc phiền não sinh khởi, chúng không thể tác hại ta. Có bốn loại che chướng (1). Che chướng thứ nhất là không nhận ra tâm như nó là. Kết quả của việc này là khi các cảm xúc phiền não phát khởi, những hành động thuộc về nghiệp (hành nghiệp) xuất hiện và những hành nghiệp này tạo thành những dấu vết về nghiệp. Những dấu vết này tạo nên thân thể nhất thời của chúng ta và thân này không còn tồn tại khi nghiệp bị cạn kiệt. Vì thế đây là bốn che chướng.

Ta luôn luôn nghe nói rằng những cảm xúc phiền não của chúng ta là cội nguồn của khổ đau nhưng ta không biết cách tiệt trừ chúng. Để làm được điều này, ta cần phải thiền định. Để nhận ra cái thấy (kiến), ta cần tập cho tâm quen thuộc với nó. Là những hành giả sơ cơ, trí tuệ nhỏ bé của ta chính là lý do khiến ta không thể tiệt trừ những cảm xúc phiền não. Trí tuệ nguyên sơ, hay *yeshe*, thì luôn luôn ở đó và trí tuệ này nhận thức mọi sự như chúng là. Ta có *yeshe* này, nhưng nó như một ngọn lửa nhỏ. Nó không đủ sức để thiêu đốt những ý niệm và cảm xúc của ta. Nhưng bởi càng lúc trí tuệ đó càng mạnh mẽ hơn, nó sẽ có sức mạnh để thiêu rụi những ý niệm và cảm xúc. Đây là thiền định mà Đức Milarepa đã dạy. Milarepa nổi danh về việc hành xử với quỷ ma và chướng ngại. Đó là kết quả của sự thiền định mạnh mẽ của ngài, ngài đã không bám chấp vào chúng như điều gì thật có.

Milarepa giảng về cách an lập tâm thức trong thiền định với ba hình ảnh tương đồng: tâm như ngọn núi, tâm như đại dương, và tâm như không gian. Ngọn núi không thể bị gió lay chuyển. Khi tâm như một ngọn núi, nó sẽ không bị lay chuyển bởi những ý niệm. Khi tâm như một đại dương, đáy sâu của nó không bị xáo động mặc dù trên mặt nước có thể có sóng. Bản văn đưa ra một hình ảnh tương đồng khác: hãy canh giữ tâm bạn như canh giữ một viên ngọc để không bị kẻ trộm lấy đi. Sự tương đồng cuối cùng là đừng nghi ngờ rằng tâm như thế này hay thế kia, giống như không gian không có những tính chất.

Sau đó Nyama Paldarbum được truyền dạy về bảy tư thế của Tỳ lô giá na. Khi bạn thiền định, điều quan trọng là xương sống phải thẳng để các kinh mạch và

khí được thăng thẩn. Khi đó ta sẽ có thể di chuyển các khí vào kinh mạch trung ương. Cũng có những giáo huấn về tâm đi cùng với giáo huấn về tư thế vật lý này. Nyama Paldarbum đã thiền định như thế trong một thời gian nhưng sau đó cô có những câu hỏi. Cô đã dùng những ví dụ như bụi cây trên núi và những vì sao quanh mặt trăng để tượng trưng cho những ý niệm nhỏ bé sinh khởi trong thiền định. Vì thế cô hỏi Milarepa về điều này.

Milarepa nói rằng khi bạn thiền định về tâm như không gian, những đám mây sẽ xuất hiện. Nhưng chúng sẽ biến mất vào bầu trời. Khi bạn thiền định về tâm như ngọn núi, đừng bám chấp vào các bụi cây. Khi bạn thiền định tâm như đại dương, đừng như sóng rất mạnh mẽ, nhưng những con sóng ấy có cùng bản tánh như đại dương và tan hòa trở lại vào đại dương. Tương tự như thế, khi một cảm xúc sinh khởi, hãy nhận ra bản tánh của nó và nó sẽ biến mất vào tâm. Đôi khi những xúc cảm hay cảm nhận về hỷ lạc phát khởi và chúng rất mạnh mẽ. Khi sân hận phát khởi, đừng nói năng trong sự giận dữ. Chỉ nhận ra nó và sân hận sẽ bớt dần đi. Một ngày kia bạn sẽ có thể giải thoát khỏi những cảm xúc phiền não khi chúng phát khởi.

Thực hành theo cách này, Nyama Paldarbum đã không đi vào ẩn thất trong núi non hay cạo đầu. Cô vẫn là một gia chủ và đã đạt được thân cầu vòng. Vì thế chúng ta nên nghiên cứu tiểu sử của cô.

Một đệ tử khác của Milarepa tên là Ngigum Repa. Ông được gọi là repa bởi ông đã thành tựu pháp *tummo* (nội hỏa) và chỉ cần khoác một chiếc áo vải. Ông hỏi Milarepa về cách tu tập tâm thức. Milarepa đáp lại rằng ông cần phải nhìn vào bản tánh của tâm. Bản chất của nó không bị tạo tác giống như không gian, không hiện hữu mà cũng chẳng phải là không hiện hữu. Không có gì cần phải làm với nó, nó chỉ an trụ. Đây là cách ta thực hành. Bản chất của tâm không bị tạo tác giống như không gian. Khi ta để mặc nó như nó là, ta nhận ra bản tánh của mọi hiện tượng (của vạn pháp). Các sự việc (vạn pháp) vẫn xuất hiện nhưng ta không bám chấp vào chúng và nhận ra rằng chúng không thể gây tác hại cho ta. Thật khó nhận ra rằng mọi hiện tượng đều trống không. Trước tiên ta phải nương tựa vào việc học tập, nghiên cứu và đọc tụng Kinh điển. Lúc đầu ta phụ thuộc vào sự hiểu biết nhờ việc lắng nghe và ta vẫn còn ý thức về ta và người. Nhưng khi ta nhìn vào bản tánh của tâm, ta nhận ra rằng nó không có sự hiện hữu chân thực. Khi đó bạn nhận ra rằng bám chấp của bạn không có nền tảng.

Những hành giả sơ cơ khó có thể hiểu được điều này. Khi bạn nói một người không có tự tánh, họ sẽ bảo là bạn ngu đần. Nhưng khi bạn hiểu được bản tánh của một người, bạn sẽ thấu hiểu bản tánh của tất cả chúng sinh. Khi bạn hỏi họ người nào đó có phải là con người không, họ sẽ nói “phải”. Nhưng khi bạn hỏi rằng một xác chết có phải là con người không, họ sẽ nói “không”, tâm là con người. Nhưng khi bạn nghiên cứu về tâm thì nó là gì? Đức Phật nói rằng nó như một giấc mộng. Khi ta đi ngủ, ta thức dậy và nói giấc mộng không có thực. Cuộc đời hiện tại này hiện hữu như một giấc mộng. Sau khi ta chết, khi ta nhận biết, ta sẽ ở trong trạng thái bardo. Như thế nếu ta hiểu rằng những hiện tượng bên ngoài sẽ bị hủy diệt bởi vì tất cả chúng đều là những hiện tượng duyên hợp và

vô thường, và những hiện tượng bên trong cũng vô thường, tâm sẽ trở nên an tĩnh và thanh thản. Các khoa học gia biết rằng các hiện tượng bên ngoài sẽ bị hủy diệt. Nhưng tâm sẽ không bao giờ thôi hiện hữu. Nếu ta nhận ra mọi hiện tượng đều vô thường, ta sẽ không có sự bám chấp hay sợ hãi. Vì thế Milarepa đã dạy rằng không có khác biệt giữa hạnh phúc và khổ đau. Khi ta không bám chấp vào các hiện tượng, tâm sẽ an trụ trong trống và không bị hoen ố. Khi ta nhận ra điều này, ước muốn thiền định cũng biến mất. Tâm ta vẫn như nó là, an trụ như không gian. Ta nhận ra tâm là tâm Phật và ta siêu vượt các niệm tưởng thực hành hay không thực hành. Nước là một ví dụ cho việc tất cả chúng sinh là Phật. Khi nước được dùng để giặt quần áo, nó trở nên dơ bẩn. Nhưng mặc dù dơ bẩn, nó vẫn là nước. Ta có thể lọc nước để làm cho nó trong sạch trở lại. Nhờ thực hành, tâm ta có thể được tịnh hóa và trở lại thành tâm Phật.

Khi có ai nói rằng tôi không phải là một Phật tử và không cần giáo lý này, hãy giải thích cho họ rằng theo quan điểm của Phật giáo thì Phật vốn sẵn có trong tâm tất cả chúng sinh. Nếu ai đó nói rằng tôi không thể đạt được giác ngộ, thì suy nghĩ đó là không đúng bởi nguyên nhân của giác ngộ nằm trong tâm của tất cả chúng sinh. Ngay cả các hiện tượng bên ngoài cũng là Phật bởi chúng trống không.

Garchen Rinpoche

7 tháng Giêng 2007

Trung tâm Thiền định Tây Tạng

<http://medicinebuddhasangha.org/teachings/milarepa.html>

Phụ lục

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

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

Nếu có vui trong sự thiền 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 thiền 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 bản tâm,
tự tưởng phân biệt là tạo phẩm huyền diệu của bản tâm;
nàng hãy tự khiến mình giống như tâm đó.

*
* *

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 bố thí, cúng dường.
Kẻ nào bị kẻ thù gọi là bần tiện nhốt kín,
mặc dù hấn nghĩ hấn đã tự lợi, hấn chỉ tự hại đấy thôi.
Nàng biết chẳng bần 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 thiên định.
Kẻ nào ngủ mê trong bàn tay kẻ thù gọi là vô minh,
mặc dù hấn nghĩ hấn đã tự lợi, hấn 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 hấn nghĩ hấn đã tự lợi, hấn 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 tuấn mã để đi?
Nếu nàng chưa tạo sẵn sàng tuấn 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 hấn nghĩ hấn đã tự lợi,
hấn chỉ tự hại đấy thôi.
Nàng biết chẳng giải đãi là kẻ thù?

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

(trích trong “**Gửi lại Trần gian**” của **Milarepa**, bản dịch Đỗ đình Đồng, Nhà Xuất bản Hiện Đại
http://www.thuvienhoasen.org/D_1-2_2-81_4-4392_5-50_6-1_17-8_14-1_15-1/)

Chú thích:

(1) Bốn che chướng:

- Che chướng do vô minh (vô minh chướng): Tập quán bám chấp vào các sự việc như thật có, không nhận ra chân tánh của tâm, không nhận ra rằng các hành động và khổ đau không có tự tánh.
- Che chướng do nhận thức (sở tri chướng): Sự bám chấp nhị nguyên, thấy có ta và người. Bởi ta đã sống vô lượng kiếp nên bám chấp này trở thành một tập khí, thành những dấu vết.
- Che chướng do các cảm xúc phiền não (phiền não chướng).
- Che chướng do nghiệp (nghiệp chướng): Những hành động được đặt nền trên các cảm xúc phiền não. Điều này tạo nên thân nghiệp.

Thanh Liên biên dịch dựa trên:

- “**Milarepa Talks with Nyama Paldarbum**”
by **Garchen Rinpoche**

<http://medicinebuddhasangha.org/teachings/milarepa.html>

- “**The Story of Nyama Paldarbum**”
commentated on by Khenchen Thrangu Rinpoche

<http://www.abuddhistlibrary.com/Buddhism/A%20-%20Tibetan%20Buddhism/Authors/Thrangu%20Rinpoche/Commentaries%20on%20The%20Songs%20of%20Milarepa/The%20Story%20of%20Nyama%20Paldarbum,%20Song%20of%20Milarepa.htm>

- “**Gửi lại Trần gian**” của **Milarepa**, bản dịch Đỗ đình Đồng, Nhà Xb Hiện Đại

http://www.thuvienhoasen.org/D_1-2_2-81_4-4392_5-50_6-1_17-8_14-1_15-1/)