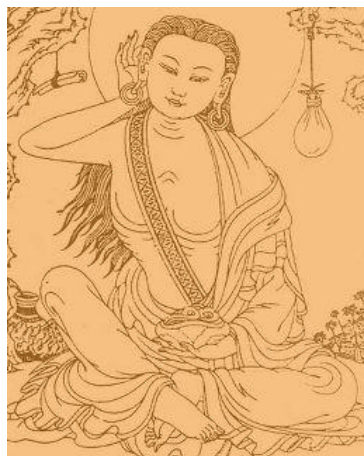


**A Song Called "Bring All Manifestations to the Path" by Milarepa...**  
*Bài đạo ca "Hãy Đưa Tất Cả Mọi Hóa Hiện Vào Con Đường Đạo" của đức Milarepa...*



**When you walk, identify your perceptions with Mind-Essence. This is self-liberation when you walk.**

**When you sit, relax and be at ease. This is Heart-Teaching of how to sit.**

**When you sleep, sleep in the Realm of Equality. This is the way to sleep in the Great Light.**

**When you eat, eat in the Realm of Emptiness. This is the way to eat without dualism.**

**When you drink, drink the water of Compassion and Wisdom. This is the way to drink without cessation.**

**When you walk, sit or sleep, always look at your mind. This is a worthy practice without pause or interruption.**

Khi con bước đi, hãy nhận chân mọi vọng tưởng bằng Cốt Tủy Chân Tâm. Đây chính là tự giải thoát trong khi đi.

Khi con ngồi, hãy thư giãn và thoải mái. Đây chính là Giáo Lý Tâm Yếu của cách ngồi.

Khi con ngủ, hãy ngủ trong Cảnh Giới Bình Đẳng. Đây chính là cách ngủ trong Đại Tịnh Quang.

Khi con ăn, hãy ăn trong Cảnh Giới của Tánh Không. Đây chính là cách ăn không đối đãi.

Khi con uống, hãy uống nước Từ Bi và Trí Tuệ. Đây chính là cách uống bất diệt.

Khi con đi, ngồi, hoặc ngủ, hãy luôn luôn nhìn vào tâm con. Đây chính là pháp hành xứng đáng, không ngừng nghỉ và không gián đoạn.