



# Tilopa's Mahamudra Instruction to Naropa in Twenty Eight Verses

Khẩu Truyền

## GIÁO PHÁP ĐẠI THỦ ẤN

TỔ TILOPA, NGƯỜI SÁNG LẬP TÔNG PHÁI KAGYU,  
TRUYỀN CHO NHỊ TỔ NAROPA.

*Lời người dịch: Con xin kính lạy nhị vị Đại Sư Tổ,  
Cho con được phép dịch sang tiếng Việt,  
Để chia sẻ ơn phước đến muôn loài,  
Trong cõi khổ đau hình chữ S.*

*(Đã có nhiều người dịch Mahamudra sang tiếng Việt nhưng đều từ những ấn bản khác nhau, bản dịch này theo ấn bản của tu viện Gyalwa Karmapa tại Rumtek, Sikkim, Tây Tạng; trong bộ sưu tập về Mahamudra được gọi là Do ha mdzod brygad ces bya ba Phyang rgya chen po'i man ngag gsal bar ston pa'i gzhung. Bản dịch sang tiếng Anh của Kunzang Tenzin năm 1977.)*

## ĐẠI THỦ ẤN

Chí tâm đánh lễ 84 Đại Thành Tựu Giả!

Chí tâm đánh lễ Đại Thủ Ấn!

Chí tâm đánh lễ Kim Cang Thánh Nữ!

Đại Thủ Ấn không thể truyền dạy. Nhưng Naropa, con là kẻ thông minh xuất chúng,

Con đã trải qua bao khổ hạnh,

Với lòng khoan dung nhẫn nại trong đau khổ và hết lòng với Đạo sư,

Hỡi con yêu dấu, hãy cất giữ mật truyền này vào tim con.

Có gì nâng đỡ không gian bao la không? Nó nương tựa vào đâu?  
Giống như không gian, Đại Thủ Ấn chẳng tựa vào đâu;  
Con hãy thanh thoi và an định trong thanh tịnh,  
Hãy nói lỏng và buông bỏ mọi ràng buộc.

Khi nhìn chăm chú thấu suốt vào bầu trời trống rỗng, thì nhãn quan  
chấm dứt; [*nhãn thức không còn;* ]  
Cũng như thế, khi tâm tự nhìn thấu tâm  
Thì chuỗi lan man và dòng ý niệm chấm dứt  
Lúc đó là đại ngộ. [*Không gian là không gian, tâm là tâm.*]

Như sương mù buổi sáng biến mất trong khí mỏng,  
Chẳng đi đâu nhưng tan biến hết,  
Những làn sóng ý niệm, xuất hiện trong tâm, rồi tan biến,  
Đó là lúc con ngộ ra chân tính của tâm. [*Lúc đó chính là tâm bản nhiên.*]

Không gian thật chẳng có màu chẳng có hình dạng  
Nên chẳng nhuộm đen hoặc trắng;  
Cũng như vậy, tâm bản nhiên không sắc không tướng  
Nên không thể là đen hay trắng.

Bóng tối vô tận chẳng có sức  
Làm đen tối tim sáng mặt trời;  
Cũng thế, những kiếp luân hồi vô tận chẳng có sức  
Che lấp nổi sự trong sáng của tâm bản nhiên.

Dù không gian được gọi là “trống không”,  
Nhưng thực ra làm sao diễn tả;  
Dù tâm bản nhiên được gọi là “trong sáng”,  
Nhưng đó chỉ là ngôn từ.

Tâm bản nhiên giống như không gian;  
Nó bao trùm và ôm trọn mọi vật trong ánh mặt trời.

Hãy cứ yên lặng và thoả mái trong thanh thản hồn nhiên,  
Hãy lắng im để âm thanh dội vang vang dội,  
Hãy để tâm con yên tịnh và theo dõi sự tận cùng của muôn thế giới.

Thân xác thật ra trống rỗng như cây sậy,  
Và tâm, như không gian thanh khiết, hoàn toàn không tư tưởng:  
Hãy thả lỏng trong thực tính mà chẳng buông bỏ hay kiểm soát-  
Tâm không đối tượng chính là Đại Thủ Ấn-  
Con hãy thực hành miên mật thích nghi [*viên mãn*], rồi con sẽ ngộ.

Sự trong sáng của Đại Thủ Ấn không thể hiển lộ  
Trong kinh sách hay những khảo luận siêu hình,  
Về Mật chú, Bát Nhã Ba La Mật hay Tam tạng kinh điển;  
Sự trong sáng đã bị che phủ bởi ý niệm và tư tưởng.

Vì đóng khung trong giáo lý cứng nhắc nên chân tính mật nguyện đã bị  
tổn hại,  
Nhưng khi chấm dứt hoạt động tâm trí thì mọi quan niệm cứng nhắc sẽ  
tan biến;  
Khi những làn sóng biển là sự yên tịnh sâu thẳm của chính nó,  
Khi tâm không còn lang thang trong vô định, vô tưởng,  
Thì chính mật nguyện kiên trì sẽ là ánh đèn soi sáng tâm đen tối.

Hãy dẹp bỏ tính thông minh tự mãn, từ bỏ những nguyên lý giáo điều,  
Thì chân tính của mọi truyền thống và kinh sách sẽ được hiển lộ.  
Khi hòa nhập trong Đại Thủ Ấn, là lúc con thoát khỏi ngục tù của luân  
hồi;  
Thênh thang trong Đại thủ Ấn, tội lỗi và tiêu cực tính sẽ tiêu tan;  
Khi là thầy của Đại Thủ Ấn, con sẽ là ánh sáng của Kinh điển.

Kẻ nào ngụp lặn trong vô minh là khinh thường Đại Thủ Ấn,  
Họ chẳng biết gì ngoài vùng vẫy trong biển luân hồi khổ đau.  
Hãy thương xót những ai đau khổ hằng khao khát!  
Luôn chán khổ và mong giải thoát, hãy trung thành với sư phụ,  
Khi ơn phước của Ngài chạm đến tim con thì tâm được giải phóng.

Con ơi! hãy lắng nghe với lòng an lạc!  
Dính mắc vào luân hồi là vô ích; đó là cội nguồn mọi khắc khoải lo âu.  
Vì say đắm trần gian là vô nghĩa, nên hãy kiếm tìm sự thật!

Vượt thoát khỏi tâm nhị nguyên là cái nhìn Tối thượng;  
Tâm tịch tĩnh lặng yên là Thiên Tối thượng;  
Tự nhiên như nhiên là pháp Hành Tối thượng;  
Rồi khi mọi hy vọng và sợ hãi không còn là Thành quả đã đạt.

Tâm trong treo tự nhiên ở bên kia bờ tâm ảnh:  
Hãy đi đường vô-đường để theo đường của chư Phật;  
Hãy nương theo vô-pháp để đạt đại ngộ.

Con ơi! Hãy lắng nghe với lòng thương cảm!  
Con hãy nhìn sâu vào những tình trạng khó hiểu buồn đau trong đời,  
Chẳng có gì tồn tại, chúng huyền ảo như mơ,  
Những ảo tưởng vô nghĩa chỉ mang lại buồn nản và nhàm chán  
Con hãy quay đi và buông bỏ những đeo đuổi trần gian.

Hãy cắt bỏ những dính mắc vào quê hương và bè bạn  
Mà thiền định đơn độc trong rừng sâu núi thẳm;  
Hãy ở đó trong trạng thái vô-thiên  
Và vô-chứng-đắc thì con sẽ ngộ ra Đại Thủ Ấn.

Một cây trở ra đầy cành và lá  
Nhưng khi rễ bị cắt thì chúng sẽ héo tàn;  
Cũng thế, khi gốc rễ của tâm bị cắt đứt,  
Thì cành lá của cây luân hồi sẽ rụi tàn.

Chỉ một ngọn đèn có thể xóa tan đen tối của hàng ngàn kiếp;  
Thì chỉ một ánh chớp của tâm trong sáng  
Cũng thanh tẩy được nghiệp chướng và vô minh.

Con ơi! Hãy lắng nghe trong an lạc!  
Sự thật bên kia bờ tâm thức không thể hấp thụ bởi tâm kiên cố;  
Ý nghĩa của vô-hành không thể hiểu được trong đam mê tạo tác;

Để thông suốt ý nghĩa của vô-hành và bên kia bờ tâm tưởng,  
Con hãy cắt bỏ mọi gốc rễ của tâm và an định trong sự tỉnh thức rộng  
rang.

Để dòng ô nhiễm của niệm tưởng được thanh tẩy;  
Con hãy tránh mọi vọng tưởng dù tích cực hay tiêu cực --  
Hãy để chúng xuất hiện như chúng là:  
Thế giới hiện tượng (mà) không thêm không bớt, chính là Đại Thủ Ấn.

Nền tảng vô sinh thường hằng làm tan rã những khát vọng và huyền  
tưởng của con:

Đừng tự cao hay tính toán mà hãy an định trong bản tính vô sinh  
Và hãy để những ý niệm của con và vũ trụ tan rã.

Tri kiến cao nhất sẽ mở ra các cửa;  
Thiền định tối thượng sẽ dẫn đến các điểm sâu vô tận;  
Pháp hành tối thượng là kiên trì mà không bị kiểm chế;  
Và sự thành tựu cao nhất là sự hiện hữu bình thường không có hy  
vọng hay sợ hãi.

Lúc đầu, nghiệp lực của con như giòng sông đổ vào thung lũng dốc;  
Rồi nhẹ nhàng lang thang như khúc giữa của sông Hằng;  
Và cuối cùng, như giòng sông trở thành một với đại dương,  
Nơi bất nhị, mẹ và con là một.

Nếu tâm con u tối không thể thực hành lời dạy bảo này,  
Hãy giữ hơi thở tự nhiên và tổng ra nhựa sống của nhận thức,  
Hãy tập nhìn chăm chú – phương pháp tu luyện nhất tâm,  
Hãy kiên trì kỷ luật đến khi hoàn toàn an trú trong tỉnh thức.

Khi thực hành [*dấu ấn hành động*], thì tính giác của đại lạc và không  
tính sẽ thức dậy:

Được hợp nhất trong ơn phước của tuệ giác và phương tiện,  
Sẽ từ từ chảy xuống, dừng lại rồi ngược về *tâm bồ đề*,

Nối kết với cội nguồn, rồi lan tỏa khắp châu thân.  
Nếu con không còn tham ái và bám chấp thì tính giác sẽ khơi dậy.

Con sẽ trường thọ và trẻ mãi như mặt trăng tròn đầy,  
Luôn rạng rỡ và trong sáng, năng lực như sư tử,  
Con sẽ mau thành tựu sức mạnh trần gian và đại giác ngộ.

Nguyện cho lời chỉ dạy cốt tủy này về Đại Thủ Ấn  
Sẽ tồn tại mãi mãi trong tim những chúng sinh may mắn.

Vô Huệ Nguyên

Việt dịch 6/2006

[vohuenguyen@yahoo.com](mailto:vohuenguyen@yahoo.com)

## **Tilopa's Mahamudra Instruction to Naropa in Twenty Eight Verses**

### **MAHAMUDRA**

Homage to the Eighty Four Mahasiddhas!

Homage to Mahamudra!

Homage to the Vajra Dakini!

Mahamudra cannot be taught. But most intelligent Naropa,  
Since you have undergone rigorous austerity,  
With forbearance in suffering and with devotion to your Guru,  
Blessed One, take this secret instruction to heart.

Is space anywhere supported? Upon what does it rest?  
Like space, Mahamudra is dependant upon nothing;  
Relax and settle in the continuum of unalloyed purity,  
And, your bonds loosening, release is certain.

Gazing intently into the empty sky, vision ceases;  
Likewise, when mind gazes into mind itself,  
The train of discursive and conceptual thought ends  
And supreme enlightenment is gained.

Like the morning mist that dissolves into thin air,  
Going nowhere but ceasing to be,  
Waves of conceptualization, all the mind's creation, dissolve,  
When you behold your mind's true nature.

Pure space has neither colour nor shape  
And it cannot be stained either black or white;  
So also, mind's essence is beyond both colour and shape  
And it cannot be sullied by black or white deeds.

The darkness of a thousand aeons is powerless  
To dim the crystal clarity of the sun's heart;  
And likewise, aeons of samsara have no power  
To veil the clear light of the mind's essence.

Although space has been designated "empty",  
In reality it is inexpressible;  
Although the nature of mind is called "clear light",  
Its every ascription is baseless verbal fiction.

The mind's original nature is like space;  
It pervades and embraces all things under the sun.

Be still and stay relaxed in genuine ease,  
Be quiet and let sound reverberate as an echo,  
Keep your mind silent and watch the ending of all worlds.

The body is essentially empty like the stem of a reed,  
And the mind, like pure space, utterly transcends the world of thought:  
Relax into your intrinsic nature with neither abandon nor control -  
Mind with no objective is Mahamudra -  
And, with practice perfected, supreme enlightenment is gained.

The clear light of Mahamudra cannot be revealed  
By the canonical scriptures or metaphysical treatises

Of the Mantravada, the Paramitas or the Tripitaka;  
The clear light is veiled by concepts and ideals.

By harbouring rigid precepts the true samaya is impaired,  
But with cessation of mental activity all fixed notions subside;  
When the swell of the ocean is at one with its peaceful depths,  
When mind never strays from indeterminate, non-conceptual truth,  
The unbroken samaya is a lamp lit in spiritual darkness.

Free of intellectual conceits, disavowing dogmatic principles,  
The truth of every school and scripture is revealed.

Absorbed in Mahamudra, you are free from the prison of samsara;  
Poised in Mahamudra, guilt and negativity are consumed;  
And as master of Mahamudra you are the light of the Doctrine.

The fool in his ignorance, disdaining Mahamudra,  
Knows nothing but struggle in the flood of samsara.  
Have compassion for those who suffer constant anxiety!  
Sick of unrelenting pain and desiring release, adhere to a master,  
For when his blessing touches your heart, the mind is liberated.

KYE HO! Listen with joy!  
Investment in samsara is futile; it is the cause of every anxiety.  
Since worldly involvement is pointless, seek the heart of reality!

In the transcending of mind's dualities is Supreme vision;  
In a still and silent mind is Supreme Meditation;  
In spontaneity is Supreme Activity;  
And when all hopes and fears have died, the Goal is reached.

Beyond all mental images the mind is naturally clear:  
Follow no path to follow the path of the Buddhas;  
Employ no technique to gain supreme enlightenment.

KYE MA! Listen with sympathy!  
With insight into your sorry worldly predicament,  
Realising that nothing can last, that all is as dreamlike illusion,  
Meaningless illusion provoking frustration and boredom,  
Turn around and abandon your mundane pursuits.



Cut away involvement with your homeland and friends  
And meditate alone in a forest or mountain retreat;  
Exist there in a state of non-meditation  
And attaining no-attainment, you attain Mahamudra.

A tree spreads its branches and puts forth leaves,  
But when its root is cut its foliage withers;  
So too, when the root of the mind is severed,  
The branches of the tree of samsara die.

A single lamp dispels the darkness of a thousand aeons;  
Likewise, a single flash of the mind's clear light  
Erases aeons of karmic conditioning and spiritual blindness.

KYE HO! Listen with joy!  
The truth beyond mind cannot be grasped by any faculty of mind;  
The meaning of non-action cannot be understood in compulsive activity;  
To realise the meaning of non-action and beyond mind,  
Cut the mind at its root and rest in naked awareness.

Allow the muddy waters of mental activity to clear;  
Refrain from both positive and negative projection -  
Leave appearances alone:  
The phenomenal world, without addition or subtraction, is Mahamudra.

The unborn omnipresent base dissolves your impulses and delusions:  
Do not be conceited or calculating but rest in the unborn essence  
And let all conceptions of yourself and the universe melt away.

The highest vision opens every gate;  
The highest meditation plumbs the infinite depths;  
The highest activity is ungoverned yet decisive;  
And the highest goal is ordinary being devoid of hope and fear.

At first your karma is like a river falling through a gorge;  
In mid-course it flows like a gently meandering River Ganga;  
And finally, as a river becomes one with the ocean,  
It ends in consummation like the meeting of mother and son.

If the mind is dull and you are unable to practice these instructions,  
Retaining essential breath and expelling the sap of awareness,

Practising fixed gazes - methods of focussing the mind,  
Discipline yourself until the state of total awareness abides.

When serving a [*karmamudra*], the pure awareness of bliss and emptiness will arise:

Composed in a blessed union of insight and means,  
Slowly send down, retain and draw back up the *bodhichitta*,  
And conducting it to the source, saturate the entire body.  
But only if lust and attachment are absent will that awareness arise.

Then gaining long-life and eternal youth, waxing like the moon,  
Radiant and clear, with the strength of a lion,  
You will quickly gain mundane power and supreme enlightenment.

May this pith instruction in Mahamudra  
Remain in the hearts of fortunate beings.

Tilopa

<http://www.keithdownman.net/mahamudra/tilopa.htm>

*Chúng ta có thể tham khảo về Đại Thủ Ấn:*

- *Đại Thủ Ấn của T.T. Thích trí Siêu dịch (Thư viện Hoa Sen <http://www.thuvienhoasen.net/>)*
- *Sông Hằng: Lời Dạy Tâm Yếu về Đại Thủ Ấn của Cư Sĩ Nguyên Giác dịch (Thư viện Hoa Sen hoặc [www.vietnalanda.org](http://www.vietnalanda.org))*
- *Vào Google trong Thư viện Hoa Sen, mahamudra*
- *Vào <http://en.wikipedia.org/wiki/mahamudra>*
- *Sách Phật giáo Tây Tạng : [www.snowlionpub.com](http://www.snowlionpub.com) hay [www.wisdompubs.org](http://www.wisdompubs.org)*

This document was created with Win2PDF available at <http://www.win2pdf.com>.  
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.  
This page will not be added after purchasing Win2PDF.