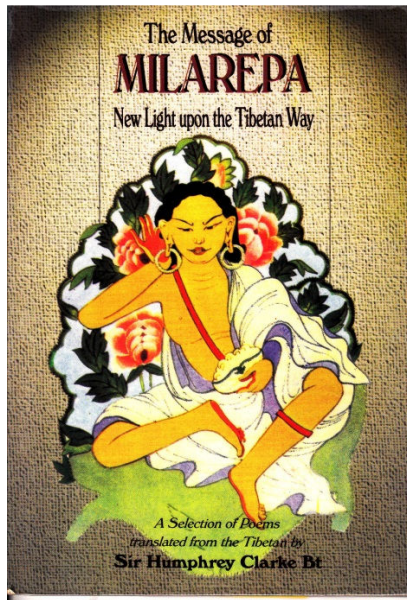


JETSUN MILAREPA

ĐỖ ĐÌNH ĐỒNG dịch

GỬI LẠI TRẦN GIAN



NAMAH AVALOKITÉSVARA

BODHISATTVA

Ghi chú:

Bản dịch tiếng Việt “Gửi Lại Trần Gian” này do chúng tôi thực hiện vào năm 1971 và được nhà xuất bản Hiện Đại ấn hành mấy năm sau đó tại Sài Gòn. Chúng tôi dịch từ bản văn tiếng Anh “The Message of Milarepa, New Light upon the Tibetan Way” do Sir Humphrey Clark tuyển dịch một số đạo ca tiêu biểu của Milarepa từ nguyên tác Tạng ngữ “Mila Grubum” (Đạo Ca Milarepa) và được John Murray xuất bản tại Luân đôn, Anh quốc, năm 1958. Gần đây chúng tôi có chút thì giờ xem lại bản dịch và hiệu đính theo bản văn tiếng Anh đã được J. L. Cranmer-Bying hiệu đính và nhà xuất bản Rupa & Co ấn hành tại New Delhi, Ấn độ năm 1996.

Frederick, Xuân 2014

Đỗ Đình Đồng

Nguyên tác: Tạng ngữ

Tác giả: Jetsun Milarepa,

Anh dịch: Sir Humphrey Clark tuyển dịch

Việt dịch: Đỗ Đình Đồng

Cùng người dịch:**Đã dịch:**

Góp Nhặt Cát Đá	<i>Thiền Sư Muju</i>
Ba Trụ Thiền	<i>Philip Kapleau</i>
Thiền Vô Niệm	<i>Daisetz T. Suzuki</i>
Dạo Bước Vườn Thiền	<i>Đồ Đình Đồng</i>
Tiếng Sáo Thép	<i>Thiên Khi Như Huyền</i>
Milarepa, Con Người Siêu Việt	<i>Rechung/Tsang Nyon</i>
Gửi Lại Trần Gian	<i>Jetsun Milarepa</i>
Đạo Ca Milarepa	<i>Jetsun Milarepa</i>
Du Già Tây Tạng	<i>Kong Ka và Drashi Namjhal</i>
Sáng Tỏ Tâm bình Thường	<i>Dakpo Tashi Namgyal</i>
Tánh Không Trong Truyền	
Thống Phật Giáo Tây Tạng	<i>Thrangu Rinpoche</i>
Trung Luận và Hồi Tranh Luận	<i>Bồ tát Long Thọ</i>

Đang dịch:

Phật Tánh Luận	<i>Di Lặc và Vô Trước</i>
----------------	---------------------------

Mục Lục

Lời Tựa	9
Sự Truy Cầu Của Milarepa	13
Hiền Nhân	28
Khước Từ	42
Khôn Ngoan Bất Chợt	58
Ngụ Ngôn	81
Nhiệm Vụ Của Con Số	112
Hạt Giống Giác Ngộ	135
Tuổi Già Và Sự Chết	152
Thuật Ngữ	164

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 của 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 trên 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,¹ 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 năn hối hận đã đến với ông vì những việc ông đã làm; rồi làm sao ông đã tuyên bố

¹ Ở đây dịch giả bản tiếng Anh theo những khảo cứu trước kia cho rằng Rechung là tác giả của *Mila Khabum* (Cuộc Đời của Milarepa). Hiện nay các học giả Tây tạng cũng như phương Tây, theo những khám phá gần đây, cho rằng tác giả của *Mila Khabum* là Tsang Nyon, không phải là Rechung. Về cuộc đời của Milarepa, xem "Milarepa, Con Người Siêu Việt". ND.

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 đã 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 cố 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 mỏng 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 Đạo Ca 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 từ ngữ cổ 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 dễ nhầm lẫn và nhờ ở một sự khảo sát kỹ lưỡng hơn, người đọc sẽ thấy chúng ẩn chứa những chân lý tâm linh rất sâu xa. 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?

Cala d'Or, Majorca
Tháng Chín, 1958

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 khuyên nhủ 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 duỗi 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 thiền giả;

ta là nơi họp mặt của những kẻ tén thành;

ta là vòng sinh tử và hoại diệt.

Ta không có sự ưu ái 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 triền 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 khẩn nguyện thần và người sống chung thoải mái.

2

Cúi đầu đánh lễ trước uy lệnh của chư bậc tôn sư.

Ta nhất tâm khẩn 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 triền dốc chân không chân thực

ta đang đập phá, đập phá xích xiềng khổ đau,

ta không có thì giờ để cày bừa ruộng đất gia đình.

Vì trong dòng nhất thể vô ngôn,

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 của 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 tuệ,

ta không có thì giờ để chăm sóc những đứa con khóc lóc sụt sùi.

Vì trong thân này, nơi ngự tọa của trọn niềm hoan hỷ;

ta đang dành dụm, dành dụm lời giáo huấn và sự tư duy quý giá,

ta không có thì giờ để dành dụm của cải thế gian.

Bởi vì trên núi 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 từ thịt xương đất sét

ta đang chế tạo, chế tạo chiếc rương 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 bơ tịnh quang,

ta không có thì giờ để dâng lửa tế thần.

Bởi vì trong điện đèn tánh không vô phân biệt của cực lạc,

trước hình tượng của tâm tĩnh lặng,

ta đang dâng, đang dâng những hiến vật muôn đời,
 ta không có thì giờ để làm việc cúng bái thông thường.
 Bởi vì nơi phiến 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 chén sọ tánh không
 ta đang khuấy động, khuấy động những phiền não độc dục,
 ta không có thì giờ để khuấy động lời nịnh hót thánh thần.
 Bởi vì trong nơi ẩn tu bí mật của thiện ý
 ta đang thương mến, thương mến như bạn bè
 những chúng sinh hữu tình trong sáu loại, (1)²
 ta không có thì giờ để thương mến 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 nơi sơn động
 ta đang hoàn thiện, hoàn thiện sự quang minh của tâm ta,

² Những chỗ có đánh số trong ngoặc, xem phần Thuật Ngữ ở cuối sách. ND.

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.

3

Cúi đầu đánh lễ chư sư, chư phụ.

Núi cao không thiên lệch

là tu viện của hiền nhân ta.

Những kẻ bố thí, nam và nữ, của vương quốc

là những người cung cấp thực phẩm cho hiền nhân ta.

Ta nghĩ, ta bậc hiền nhân sẽ đến cư ngụ

trong tu viện trên núi cao hoang vắng

Lời khuyên nhủ mà thầy đã hoan hỉ ban cho,

nếu mang vào sẽ nhẹ hơn lông

nếu cất đi sẽ thích thú hơn vàng quý;

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 bố thí thuộc 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
Các người cũng hãy sống vui, sống vui như thế.*

4

Khi năm con cọp hết
 và năm con thỏ bắt đầu
 vào ngày mừng sáu tháng con chồn kêu,³
 ta đã chán ngán sự vật thế gian này,
 và vì nòng nài mển yêu cô tịch
 ta đã lên Núi Everest, nơi thánh địa hoang vu.
 Rồi trời đất khuyên nhau
 gửi gió lốc đi làm sứ giả.
 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 bị buộc chặt vào nhau;
 tám hành tinh lần lượt bị ném tung vào xiềng xích
 và giải ngân hà yếu đuối bị đưa vào giam giữ;

³ Lịch Tây Tạng, tương tự như âm lịch Trung Hoa và Việt Nam, đặt căn bản trên chu kỳ mười hai năm, mỗi năm gọi tên theo một con vật; mười hai tháng trong năm cũng được gọi tên tương tự như thế.

những vì sao nhỏ đã bị hơi mù khâm liệm với nhau

và khi vạn vật bị vùi lấp trong sương mù dày đặc

tuyết rơi chín ngày chín đêm

rơi đều đặn suốt mười tám lần ngày và đêm.

Khi tuyết rơi nhiều những bông tuyết to như mảng lông cừu,

và rơi bập bênh như những con chim xòe cánh.

Khi tuyết rơi ít những bông tuyết nhỏ như những con thoi,

và rơi lượn vòng như những con ong;

Cũng có những bông tuyết nhỏ như những hạt đậu ve hay

hạt cải sen, và rơi quay tròn như những con quay cuộn chỉ.

Tuyết còn vượt quá độ cao sâu,

trên cao, đỉnh tuyết trắng cao vút trời xanh

và dưới thấp, cây rừng cúi đầu phủ phục.

Tuyết mặc áo trắng cho những ngọn đồi âm u

giá băng đóng ngập sóng mặt hồ

và dòng Tsangpo ⁴ xanh dấy dựa dưới lòng sâu.

Trái đất trở thành giống như đồng bằng không núi đồi thung lũng,

và dĩ nhiên trong cuộc rơi vĩ đại như thế

⁴ Tức sông Brahmaputra.

*hạng phàm phu đâu nói được lời nào;
đói chết cả các loài gia súc bốn chân,
và nhất là các chú nai con không tìm được thức ăn;
bên trên 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 mồi khẹp lại cứng ngắt.
Trong những tình cảnh hãi hùng như thế
định mệnh kỳ lạ đã đến với ta, Milarepa.
Là ba thứ này: bão tuyết thổi xuống tự trời cao,
cơn lốc băng giá giữa mùa đông,
và chiếc áo vải mà ta, hiền nhân Mila, mặc;
cùng nhau đua tranh trên đỉnh tuyết trắng ngàn.
Tuyết rơi xuống tan thành nước mát;
mặc dù cuồng liệt gió cũng tự tiêu tan,
và chiếc áo vải sáng lên như lửa đỏ.
Sống và chết vật nhau tranh kỹ lục
kiếm và đao mong chiến thắng giao đua.
Mà ở đó ta đã thắng cuộc đua tranh anh dũng*

sẽ là tấm gương cho tất cả những kẻ tín thành
và là tấm gương cho tất cả những người đại chiêm nghiệm;
và nhất là sẽ chứng tỏ một điều tuyệt diệu vĩ đại hơn
của chiếc áo vải duy nhất và lửa ấm bên trong.
Vì tất cả nguyên nhân ẩn kín của sự vô trật tự đã được quân bình
và từ đây mới xung đột trong và 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 triệu tập những đoàn quân của thế 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:
khi ta mặc áo da chồn không ai nói điều gì.
Ta là con trai của cha ta và ta thuộc giống dòng vô địch:
nên chưa từng đau khổ vì chiến bại trước kẻ thù nóng giận nào.
Thuộc dòng giống sư tử là chúa tể sơn lâm:
ta luôn luôn chỉ ở trong lòng tuyết lạnh.

Thế nên sự chuẩn bị của địch thủ của ta trở thành vô ích.

Nếu các người chịu vâng lời lão nhân này

giáo lý tu tập khẩn nguyện

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 thế gian này.

Các người, đệ tử của ta, những kẻ tụ hội nơi này sẽ tràn đầy tín đức

và lời tường thuật tốt của các người sẽ được bàn tán khắp nơi.

5

Núi Tisé và hồ Mapang (được biết nhiều hơn với danh hiệu núi Kailas và hồ Manasrowar), ở chân núi nguyên là thánh địa của đạo Bon. Tuy nhiên, Milarepa đã chứng tỏ là bậc thầy của các tu sĩ Bon về huyền thuật, đã đuổi họ đi và nắm quyền sở hữu với danh hiệu Phật giáo. Cho tới nay, nơi đó người ta vẫn tổ chức một trong những cuộc hành hương quan trọng nhất của Phật giáo, nơi mà nhiều hành giả yoga sống và nhiều người hành hương thăm viếng hàng năm. Đây là ca khúc khải hoàn của Milarepa.

Đây đỉnh Tisé bằng giá trắng ngàn danh vang dội

là núi cao tuyết phủ chập chùng,

chứng tỏ lời Phật đà khiết bạch.

Đây hồ Mapang bích ngọc danh vang

là nước biếc chảy qua miền nước lạnh

chứng tỏ rằng tạo vật dung thông.

Đây ta, Milarepa, danh vang lừng lẫy

chỉ là một ông lão trần trường

chứng tỏ rằng ta đã từ bỏ và không cần tư lợi.

Đây ta là kẻ hát những khúc ca nho nhỏ,

chứng tỏ rằng ta đã đọc thế giới này như một quyển đọc sách.

*Đây ta cầm tích trượng trong tay,
chứng tỏ rằng ta đã lội qua biển luân hồi sanh tử.
Vì ta đủ năng lực khắc phục được cả hiện tượng và tâm,
khi ta thị hiện những pháp thuật diệu huyền hùng mạnh,
ta không lệ thuộc vào các thần của thế gian này.
Đây Tisé, hoàng tử của núi non trên mặt đất;
là hùng lực đối với mọi kẻ theo Phật đà,
nhất là với Milarepa, một Kargyudpa⁵ Tây Tạng.*

⁵ Danh hiệu của môn phái Milarepa. Kargyudpa có nghĩa là Khẩu truyền.
ND.

HIỀN NHÂN**6**

*Ta, bậc đạo sư tôn kính,
đã dạo chơi trong thành phố hư huyền của sáu loại chúng sinh (1)
như đưa trẻ thơ với những ấn tượng hư huyền
đã trải qua những ảo tưởng về hoạt động.*

*Đôi khi ảo giác về sự đối xuất hiện
ta đã ăn của bố thí bất cứ loại nào.
Đôi khi ta đã gặm đá vì giới luật,
đôi khi ta đã sống bằng chân không,
và đôi khi ta đã tự tập cho quen với khó nhọc như việc nhất thời.*

*Đôi khi ảo giác về sự khát xuất hiện
ta đã uống nước xanh mát của những phiến đá đen.
Đôi khi ta đã lấy phần nước của riêng ta,*

*đôi khi ta đã uống dòng từ ái,
và đôi khi ta đã uống huyền lực của các không hành nữ.⁶*

*Đôi khi ảo giác về sự giá băng xuất hiện
ta đã mặc cho ta tấm vải đơn.
Đôi khi ta đã sưởi ấm bằng lửa tam muội bên trong,
đôi khi ta đã tự tập cho quen với khó nhọc như việc nhất thời.*

*Đôi khi ảo tưởng về tình bằng hữu xuất hiện
và ta đã tin tri kiến 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 thấu triệt tâm tự tri.*

*Ta, bậc hiền nhân, là sư tử giữa loài người,
đã giương chòm lông bờm lam ngọc quán sát
và đã sở hữu nanh vuốt thiền định
giữa những đỉnh tuyết, đã tự đem mình thí nghiệm*

⁶ Xem phần giới thiệu ca khúc 27, trg. 79.

và hy vọng đạt được quả tốt.

*Ta, bậc hiền nhân, là hổ giữa loài người,
đã thành tựu ba lực của tâm giác ngộ. (3)*

*Với nụ cười của phương tiện và trí tuệ bất khả phân ly
y cư ngụ trong khu rừng tịnh quang lành mạnh
và hy vọng đạt được quả tốt cho lán giềng.*

*Ta, bậc hiền nhân, là linh thú giữa loài người
đã giương đôi cánh du-già sáng tạo⁷ sáng ngời
với bộ lông phấp phới của du-già hoàn thiện (4)⁸
đã quay tròn trong bầu trời nhất thể siêu việt với chân lý.
Ta đã ngồi nghỉ trên tảng đá thực tại
và hy vọng đạt được quả tốt
cho lán giềng và cho chính ta.*

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

⁷ Tiếng Anh: the ritual of creation.

⁸ Tiếng Anh: the ritual of perfection.

Ta là kẻ đi con đường của mình;

ta là kẻ có lời khuyên nhủ cho mọi hoàn cảnh;

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

Ta là kẻ không bị ảnh hưởng trước bất cứ 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 khát thực không sở hữu.

Ta là kẻ không nghĩ cho ngày mai;

ta là kẻ không nhà, không nơi trú ngụ ở chỗ nào;

ta là kẻ chiến thắng biết hoàn thành.

Ta là tên điên coi tịch diệt là hạnh phúc

ta là kẻ không có và không cần chi cả.

7

*Thầy, lời khuyên và đệ tử là ba;
nhiệt tâm, kiên trì và đức tin là ba;
trí tuệ, từ tâm và thấy an lạc là ba;
và đây là những mối đạo lâu dài.*

Tịch tĩnh

là mối đạo dẫn đến chiêm nghiệm trường trì.

Thánh sư Jetsun

là người dẫn đạo soi sáng vô minh.

Niềm tin không mệt mỏi

là mối đạo đưa đến đại hạnh phúc.

Thấy rõ năm thức

là mối đạo đưa đến giải thoát sự nô lệ tình cảm.

Giới luật của đạo sư 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 đại cực lạc

và trú trong cảnh giới vô phân biệt

an vui trong cảnh tự tri và tự giải thoát chân chánh của mình.

Vì hiền nhân tự ổn định vững vàng

trong 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 vang rền.

Cơn mưa hoan hỉ tưới xuống mọi miền

và đóa hoa từ ái mở phôi từng cánh;

quả trí huệ chín muồi trong khiết bạch

và hạnh giác ngộ tràn đầy vạn vật.

8

*Cúi đầu đánh lễ cha,
châu báu tràn đầy mọi khát vọng của con.
Nguyện người gia ân ban cho đứa con của người
gặp được trợ duyên
và trong chính thân con, nơi thần thức cư ngụ,
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 tánh không chân lý,
bây giờ ta không sợ chết.*

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

Trong lúc sợ thiếu ta đã tìm của cải

*và của cải của ta huy hoàng vô tận, bảy lần;
bây giờ ta không sợ thiếu.*

*Trong lúc sợ đói ta đã tìm thực phẩm
và thực phẩm của ta là thực phẩm thiền định chân lý;
bây giờ ta không sợ đói.*

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

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

*Trong lúc sợ lạc ta đã tìm đường
và đường của ta là đường hợp nhất siêu việt;
bây giờ ta không sợ lạc.*

Ta là một hiền nhân sở hữu

*nhiều kho tàng dực vọng
và ở bất cứ nơi nào ta cũng hạnh phúc.*

*Thành trì sư tử của hang cọp Yolmo
mến yêu tiếng gầm của cọp,
và tiếng cọp gầm đã bức lui ta không cưỡng được.*

*Tiếng kêu thương của chú cọp con khua động từ tâm
làm ta bối rối khôn cầm
thiền định về giác ngộ.*

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

*Tiếng kêu thét của con khỉ nhỏ khiến lòng bật cười
làm ta bối rối khôn cầm
thiền định về thức tâm nhanh chóng.*

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

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

*Tiếng kêu rộn ràng của con quạ đen,
bạn của hiền nhân, làm lợi ích trí thông minh.*

*Kẻ nào ở những nơi như thế thì an vui
và nếu không có bạn, hẳn vẫn vui vẻ.*

*Mong sao khúc hoan ca này của hiền nhân
mang đi nỗi đau khổ của loài người.*

9

*Cũng sung sướng như thường nhân thoát khỏi bẫy hãm,
khi hiền nhân khước từ quyền thừa kế.*

*Cũng sung sướng như tuấn mã thoát khỏi gài cương,
khi hiền nhân vượt qua thiên lệch.*

*Cũng sung sướng như con thú tránh khỏi bị thương,
khi hiền nhân cư ngụ một mình.*

*Cũng sung sướng như chim ưng lượn giữa trời cao,
khi hiền nhân được yên ổn, chiêm nghiệm.*

*Cũng sung sướng như gió rét lùa qua không khí,
khi hiền nhân đi trên đường không chướng ngại.*

*Cũng sung sướng như người chăn cừu giữ cho
con cừu lông trắng hạnh phúc,
khi hiền nhân giữ tâm mình rộng sáng.*

*Cũng sung sướng Tu di sơn vương giữa lòng vũ trụ,
khi hiền nhân tịch nhiên bất biến.*

Cũng sung sướng như dòng sông vĩ đại,

khi hiền nhân thưởng thức dòng tư tưởng.

Cũng sung sướng như xác chết trong nghĩa trang,

khi hiền nhân từ bỏ những việc thế gian này.

Cũng sung sướng như viên đá ném vào lòng biển,

khi hiền nhân sẽ không trở lại.

Cũng sung sướng như vầng thái dương giữa bầu trời

khi hiền nhân sáng soi tất cả.

Cũng sung sướng như chiếc lá ngô đồng lia cành,

khi hiền nhân sẽ không tái sinh nữa.

Đây là ca khúc mừng hai niềm hạnh phúc của hiền nhân,

mong tất cả các người chúng được tin tâm tu tập.

10

*Các người 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

mang lại sự thực hành đạo hạnh ngày đêm.

Ngọc trí tuệ quý

làm tròn bổn phận của tất cả, cho ta và đồng loại.

Người vợ quý sống đời đức hạnh

được trang điểm bằng những món trang sức sắc đẹp không bằng.

Vị quan thượng thư quý thiên định sâu xa

tích trữ hai thứ giàu sang công đức và trí tuệ.

Con voi trắng bạch quý

mang nặng giáo lý Phật đà.

Sự thuần nhất quý báu của kiên tâm

đưa dẫn đến chốn không tội không ta.

Viên ngọc giáo quý huấn và suy tư

khắc phục kẻ thù phân biệt sai lầm.

Nếu các người có được vương quyền này,

các người sẽ là những vị vua cao cả và danh tiếng nhất;

sẽ luôn luôn chiến thắng địch thù;

sẽ khiến bày tôi thi hành tất cả những việc làm đạo đức.

Nguyện tất cả chúng sinh đã sinh ta trong những đời trước,

thành toàn vương mệnh của ta.

KHƯỚC TỪ**11**

Cúi đầu đảnh lễ bậc chúa tuyệt hảo sư phụ của con.

Giàu sang giống như sương trên lá cỏ

vì thế hãy bố thí không tham lam.

Khi người đã có được phúc đức thực sự của loài người,

hãy giữ giới luật như giữ gìn con người của mình.

Nóng giận là cội rễ của tội lỗi

vì thế dù phải mất mạng, hãy thiền định về nhẫn nhục.

Đừng biếng nhác trong việc cải thiện láng giềng và chính người

mà hãy tỏ nhiệt tâm trong việc làm đạo hạnh.

*Trong lầm lạc, Giáo lý Đại thừa⁹ vô nghĩa với người,
vì thế hãy nhất tâm thiền định nghĩa Đại thừa.*

*Khi người tìm Phật mà không thấy,
hãy quán thể tánh của tâm người.*

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

⁹ Xem lời giới thiệu ca khúc 26, trg. 76.

12

Cúi đầu đánh lễ Marpa từ ái.

Nhất quyết xa lìa vị ngã là vui.

Từ bỏ tình yêu quê hương là vui.

Thoát khỏi luật lệ làng xóm là vui.

Không ăn cắp của chung là vui.

Không ham muốn tài sản của gia chủ là vui.

Không có lý do để tham lam là vui.

Có nhiều của cải tinh thần là vui.

Không màng khổ sở vì kiếm ăn là vui.

Không sợ bị mất mát hay giảm thiểu là vui.

Không sợ suy đồi là vui.

Có tín tâm sâu xa là vui.

Không bị cản trở bởi sự 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 hành trình không biết mệt là vui.

Không sợ chết đột ngột là vui.

Không sợ bị cướp giật là vui.

Gặp sự tinh tấn trên đường Đạo là vui.

Tránh hành vi xấu xa là vui.

Cần mẫn làm việc hiếu thuận là vui.

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.

Lìa bỏ tám đường thế gian với lòng bình tĩnh là vui.

Thoát khỏi hy vọng và sợ hãi là vui.

Trong thế giới tịnh quang bất khả tri là vui.

Trong dòng trí tuệ vô phân biệt là vui.

Trong trạng thái của hiện thể nguyên sơ tự tạo tác là vui.

Điều hành tâm và thức đúng là vui.

Tịnh trí điều hành hành động là vui.

Dừng được sự đến và đi của trí tưởng tượng là vui.

*Đây là những loại niềm vui của ta
và đây là khúc hoan ca của hiền nhân
ta không cầu một thứ cực lạc nào khác.
Vì chết là vui nếu người không làm ác,
và sống là vui nếu người tinh tiến hiểu thuận.
Cơ áo là mối quan tâm của kẻ bố thí,
nhưng đây là ân huệ quý giá nhất của Đạo sư,
và là thước đo niềm vui của hiền nhân.*

13

Đường thế gian hư ngụy:

ta khao khát thực tại chân như.

Bị những sở hữu thế gian lay chuyển là hư ngụy:

ta cố công siêu việt nhị nguyên.

Làm tôi tớ thế gian là hư ngụy:

ta rong chơi trong núi một mình.

Giàu sang và của cải là hư ngụy;

ta từ bỏ vì đức tin ta có.

Ngoại vật là hư ngụy:

ta quán sát tâm ta.

Tư tưởng phân biệt là hư ngụy:

ta theo trí tuệ khôn ngoan.

Chân lý quy ước là hư ngụy:

ta thiên định về lời khuyên của truyền thống rỉ tai.

Triết luận là hư ngụy:

ta nghiên cứu lâu cái không giả mạo.

Sanh tử là hư ngộ:

ta chiêm nghiệm chân lý bất tử.

Tri kiến phàm phu là hư ngộ:

ta tự trau dồi trong trí tuệ.

Niềm vui tâm tưởng là hư ngộ:

ta cư ngụ trong cảnh giới chân như.

14

Khi ta ở trước mặt thầy ta

một trạng thái tinh thần giống như kiếm bén xuất hiện

và hồn ta hân hoan giải trọn những nghi ngờ.

Khi ta ở giữa sa mù dày đặc

một trạng thái tinh thần giống như đèn sáng xuất hiện

và hồn ta hân hoan tri giải những khuyên nhủ tinh thần.

Khi ta ở trên đỉnh núi 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 ở 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 thức.

Khi ta vô tư rong chơi qua nhiều vương quốc

một trạng thái tinh thần giống như cọp gấm trẻ xuất hiện

và hồn ta hân hoan không ham muốn 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 cởi 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 trụi nhận thức.

Khi ta ở giữa những người nghe thành tín

một trạng thái tinh thần giống như tâm tôn giả Mila xuất hiện

và hồn ta hân hoan rót lời thành ca khúc nhủ khuyên.

Niềm hân hoan ta được nơi ân điển của thầy ta

và cõi lòng chân thực này là nhiệt tâm cầu Phật quả.

15

*Con ơi, hãy hài lòng với xác thân làm tu viện,
 vì bản chất của thân là cung điện của thần tính.*

*Hãy hài lòng với tâm thức làm đạo sư,
 vì tri chân là khởi đầu của thánh tính.*

*Hãy hài lòng với ngoại vật làm sách đọc,
 vì con số của chúng là biểu tượng của con đường giải thoát.*

*Hãy hài lòng với chánh định làm thực phẩm,
 vì tĩnh lặng thì hoàn toàn giống như thần tính.*

*Hãy bằng lòng mặc áo nội hỏa bên trong,
 vì không hành nữ mặc áo hơi ấm cực lạc.*

*Hãy vui lòng từ bỏ bạn bè,
 vì cô tịch là chủ tọa cuộc hội thảo.*

*Hãy bằng lòng tránh kẻ thù giận dữ,
 vì thù hận là khách du trên tà đạo.*

*hãy bằng lòng thiền định về Tánh Không với qui,
 vì ma hiện hình là những tạo tác của tâm.*

16

*Kẻ nói năng không hùng biện
được hay không tặng phẩm của giảng rao.
Dù kẻ khẩn nguyện hiện giờ không có nó,
song hẳn mang ý định tốt trong lòng.
Sáu thánh hạnh viên dung toàn giáo lý.*

*Bố thí là phẩm tính vương gia trong tôn giáo:
nếu một người trọn cho đi những gì mình có
hẳn sẽ nhận được vương quốc của vị thần cao nhất.
Hạnh bố thí làm vui lòng tín sĩ.*

*Giới luật là thang lên trời tự tại:
không tăng sĩ nào nối gót của Phật đà
có thể từ bỏ thang kia không dùng đến.
Hỡi những người họp mặt nơi đây,
hãy giữ lấy chân lý này thật kỹ.*

*Nhẫn nhục là thánh hạnh trong tôn giáo
mà kẻ nào theo gót Thích Ca Mâu Ni
hãy tự mặc cho vừa phúc y gia trì nhẫn nhục,
loại y đó thực là khó mặc.*

*Kiên tâm là đường ngắn đưa đến tự do:
là đường cần thiết đưa đến toàn thánh tính.
Kẻ nào thiếu nó ắt phải thất vọng.
Người ta phải leo lên chiến mã kiên tâm.
Không ai nghe và suy nghĩ sâu xa
về công đức đạt được qua hành trì đạo
có thể bỏ nó bao giờ.*

*Thiền định là đạo phẩm đem lại tri kiến.
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 phân tâm.
Ta cầu mong mọi người tự áp dụng cho mình
để mang lại điều lành cho chính mình và kẻ khác.*

Trí tuệ là đạo phẩm để nhìn vào chân thực tại.

Nó là kho tàng duy nhất của chư Phật đà,

là nguồn vui bất tận cho kẻ nào tìm thấy

là sự giàu sang làm vơi đi nỗi nghèo khó của tất cả loài người.

Nó trọn dứt tám mối chướng ngại, (7)

và ban cho sự gia trì tối thượng.

Quý là kẻ tích tụ tri kiến

và dần dần thành tựu uy quyền.

17

Hỡi ôi đối với những chúng sinh hữu tình của thế gian:
 chiếc bóng của ác nghiệp thì u minh đen tối;
 những tên cắp của tư tưởng phân biệt vô cùng tàn nhẫn;
 theo đuổi viên ngọc nhiếp tâm, ấy là nỗ lực lớn;
 cứ canh chừng không xao lãng là được;
 kẻ ác nhân không nghĩ cái chết đang đến.
 Hỡi Rechung, con và ta phải cùng đi
 lên Hy mã Lạp sơn tuyết phủ.

Dòng thế tục là đường dài trên hố thẳm
 những tên cướp năm thức, dã man náo loạn;
 nắm giữ đũa con tri kiến, ấy là nỗ lực lớn;
 tìm sự hướng dẫn của trí tuệ là được;
 kẻ ác nhân không nghĩ cái chết đang đến.
 Hỡi Rechung, con và ta phải cùng đi
 lên 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;
giết con nai xuất thần, ấy là nỗ lực lớn;
trốn vào mục tiêu thực tại là được;
kẻ ác nhân không nghĩ cái chết đang đến.
Hỡi Rechung, con và ta phải cùng đi
lên Hy mã Lạp sơn tuyết phủ.

Trên ngôi nhà điêu tàn của xác thân hư huyễn
cơn mưa ngày giờ đổ xuống
những giọt năm tháng đập lên.
Hủy diệt sự điêu tàn của thân xác, ấy là nỗ lực lớn,
dùng cơn mưa rào sẵn sàng để chết là được;
kẻ ác nhân không nghĩ cái chết đang đến.
Hỡi Rechung, con và ta phải cùng đi
lên Hy mã Lạp sơn tuyết phủ.

Biển thế gian là vực sâu thăm thẳm
đưa con tri kiến nên bơi là đủ.

Đi ngược những cơn sóng ảo tưởng, ấy là nỗ lực lớn;

đi đến hòn đảo tự tại là được;

kẻ ác nhân không nghĩ cái chết đang đến.

Hỡi Rechung, con và ta phải cùng đi

lên Hy mã Lạp sơn tuyết phủ.

Đồng cỏ ôn ái là khoảng trời rộng rãi;

vũng sinh lầy hôn phối, vực thăm sâu;

hồi sinh con bò không thích, ấy là nỗ lực lớn;

theo đuổi thiền định về giải thoát là được;

kẻ ác nhân không nghĩ cái chết đang đến.

Hỡi Rechung, con và ta phải cùng đi

lên Hy mã Lạp sơn tuyết phủ.

KHÔN NGOAN BẮT CHỢT

18

*Ban đầu vợ là nữ thần với 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 nắm 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.*

19

*Ban đầu con làm đẹp lòng như vị thần nhỏ,
mà lòng yêu thương cha mẹ khôn ngăn.
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 đuổi xua cha mẹ của hấn đi.
Mặc cha gọi hấn không màng thưa gửi,
mặc mẹ kêu hấn vẫn nín thinh luôn.
Cuối cùng hấn trở thành kẻ ở trọ tính tình nóng nảy
và xua đuổi cha mẹ bằng những lời phiền hà giả dối.
Bây giờ kẻ thù vùng vẫy này
dày vò không ngừng tâm trí mẹ cha.
Ta đã khước từ thứ cận bã thế gian như thế,
và không cần con cái làm chi.*

20

Ôi, tam bảo thần diệu, xin hãy là nơi con nương náu.¹⁰

Ôi, thầy, xin ban cho ân huệ con hằng khẩn nguyện.

Các người, hỡi những kẻ khuyển nhủ tinh thần của thế gian

không chuyển hóa tâm các người bên trong

làm sao các người có thể chuyển hóa tâm kẻ mê đắm bên ngoài?

Những vòm cây râm mát với những con công trắng xòe đuôi

thì giống như ánh sáng ngời lên trong khoảnh khắc.

Hãy nghĩ xem, các người không phải là kẻ khuyển nhủ loại này sao?

Trà trong tu viện trên làng

thì giống như tính tự dối mình gọi mời tai họa đến.

Hãy nghĩ xem, các người không phải là kẻ khuyển nhủ loại này sao?

Tính hối hả của thường nhân

¹⁰ Xem lời giới thiệu bài thơ 37, trg. 112.

thì giống như kẻ thù nóng giận tấn công phía hậu.

Hãy nghĩ xem, các người không phải là kẻ khuyên nhủ loại này sao?

Ngựa, của cải và cừu, ba thứ phụ giúp cuộc sống này

thì giống như gió bão thổi rạp ngọn cỏ.

Hãy nghĩ xem, các người không phải là kẻ khuyên nhủ loại này sao?

Tấm thân hư giả chứa đầy tội lỗi này

thì giống như xác chết được mạ vàng.

Hãy nghĩ xem, các người không phải là kẻ khuyên nhủ loại này sao?

Sự chủ tọa cuộc hội họp các ni cô đáng kính này

thì giống như cuộc hội họp của nông dân thiếu người quyền quý.

Hãy nghĩ xem, các người không phải là kẻ khuyên nhủ loại này sao?

Sự ham muốn thực phẩm của đại chúng này

thì giống như sự tịch thân của độn bót nhà đoan.

Hãy nghĩ xem, các người không phải là kẻ khuyên nhủ loại này sao?

Bói toán, phù thủy và chiêm tinh, ba thứ giả hình này

thì giống như sự cãi bướng của những người đối láo.

Hãy nghĩ xem, các người không phải là kẻ khuyên dạy loại này sao?

Khúc hát nhỏ lừa gạt người nghe này của các người

thì giống như tiếng rên ư ử vì sung sướng của con mèo độc ác.

Hãy nghĩ xem, các người không phải là kẻ khuyên nhủ loại này sao?

Chủ quyền về tài sản nhà và đất

thì giống như sự hăng hái dụ dỗ một gã khờ.

Hãy nghĩ xem, các người không phải là kẻ khuyên nhủ loại này sao?

Đám đệ tử tụ hội hăng say này

thì giống như đoàn tùy tùng của nhà quý phái.

Hãy nghĩ xem, các người không phải là kẻ khuyên nhủ loại này sao?

Giáo lý của tín ngưỡng vô nghĩa này

thì giống như sự dối láo của người lừa đảo.

Hãy nghĩ xem, các người không phải là kẻ khuyên nhủ loại này sao?

*Kẻ nào sống bằng nghề nông mà không tìm tư lợi
nhưng tìm lợi ích cho kẻ láng giềng là người đức hạnh.*

21

Ba bài thơ kể tiếp hợp thành một hồi duy nhất. Một hôm Milarepa đang thiền định trong một trong những am của ông, 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 cải hóa và trong khúc hát thứ hai, anh ta dâng cho Milarepa sinh mạng 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 đệ tử của Milarepa.

Con cúi đầu dưới chân chúa Marpa xứ Lhobrak.

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,

mi có thân chó và sắc mặt sói hoang,

hãy lắng nghe ca khúc của Mila.

Bởi vì thấy bất cứ vật gì mi cũng cho là kẻ thù

và tâm mi nóng lên vì ý nghĩ sân hận xấu xa.

Mi đã sinh ra mang thân của một con chó ác

và mi ở trong cảnh khổn cùng, đói khát;

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

Nếu mi không ôm giữ hình tướng của bản tâm bên trong

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

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

Hãy từ bỏ tâm sân và ở lại nơi này.

Hiện tại theo ý mi,

bị nuốt chửng bởi đau khổ bất kham và nguy hiểm,

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 giữa hy vọng và sợ hãi mi lang thang khắp thế gian.

Ta sẽ dạy mi sáu giáo pháp của Sư tổ Naropa,(8)¹¹

và chỉ mi thiền định về Đại thủ ấn.¹²

¹¹ Xem *Du Già Tây Tạng*, cùng người dịch.

¹² Xem *Sáng Tổ Tâm Bình Thường*, cùng người dịch.

22

*Con nai đen này bên tay phải của 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 cúng dường.
Cầu mong thầy dẫn dắt con nai đen này vào đường đại cực lạc;
con chó cái Ánh Chớp Đỏ này vào đường giác ngộ
và Gonpodorje vào đường giải thoát.*

*Con chó cái Ánh Chớp Đỏ 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 cúng dường.
Cầu mong thầy dẫn dắt con nai đen này vào nơi đại cực lạc;
con chó cái Ánh Chớp Đỏ 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 mút,
nếu đem dùng, con sẽ bắt được cả bò yak ở phương bắc.
Điều này con, kẻ không cần, Ôi thầy, con xin cúng dường.
Cầu mong thầy dẫn dắt con nai đen này vào nơi đại cực lạc;
con chớ cái Ánh Chớp Đỏ này vào đường giác ngộ;
và Gonpodorje vào đường giải thoát.

Chiếc áo khoát bằng da sơn dương của người thợ săn này
được tô điểm bằng da dê nhuộm,
nếu mặc vào con sẽ thấy ấm ngay cả khi trên núi tuyết trắng.
Điều này con, kẻ không cần, Ôi thầy, con xin cúng dường.
Cầu mong thầy dẫn dắt con nai đen này vào nơi đại cực lạc;
con chớ cái Ánh Chớp Đỏ này vào nơi giác ngộ;
và Gonpodorje vào nơi giải thoát.

Cây tên mảnh mai con cầm nơi tay phải của con,
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 cúng dường.

*Cầu mong thầy dẫn dắt con nai đen này vào nơi đại cực lạc;
con chó cái Ánh Chớp Đỏ này vào nơi giác ngộ;
và Gonpodorje vào nơi giải thoát.*

*Cây cung trắng tuyết hảo này con cầm nơi tay trái của con,
được tô điểm bằng vỏ cây phong và sợi dây trượng Trung Hoa,
nếu buông ra, dây trượng sẽ dật sấm như rồng trời.*

Điều này con, kẻ không cần, Ôi thầy, con xin cúng dường.

*Cầu mong thầy dẫn dắt con nai đen này vào đường đại cực lạc;
con chó cái Ánh Chớp Đỏ này vào nơi giác ngộ;
và Gonpodorje vào nơi giải thoát.*

23

*Hỡi thợ săn, bây giờ hãy nghe đi, 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 lớn
nhưng chúng chỉ là nguyên nhân của sự điên rồ.
Cái có hôm qua, hôm nay không còn nữa;
người đã sống năm qua, chết năm nay.
Người bạn trung thành trở thành thù địch;
thức ăn ngon trở thành thuốc độc;
kẻ biết ơn vì lòng tốt trở thành xác láo;
kẻ làm ác tự hại chính mình.
Giữa trăm đầu người, đầu của người là đầu thân yêu nhất
đối với người;
bất cứ ngón tay nào của người bị cắt người cũng thấy đau;
trong nhà nhiều người, người yêu chính người.*

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

*Thân nhân yêu mến ném người vào vòng thế tục;
bây giờ đã đến lúc phải nương tựa đạo sư.*

*Hạnh phúc ở đời này mang lại cực lạc trong đời sau;
đã đến lúc để thực hành thánh tín.*

24

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

Ôi thầy,¹³ con ơi, con sẽ đi Û hay không?

Hỡi thầy, nếu con đi Û

đôi khi con sẽ có những ảo tưởng về thức ăn.

Khi con có những ảo tưởng này về thức ăn,

hãy ăn thức ăn chánh định bất tận

hãy biết rằng tất cả những vật ngọt ngào đều hư huyễn

và hãy xem tất cả hiện tượng như chân thân.

Đôi khi con sẽ có những ảo tưởng về y áo.

Khi con có những ảo tưởng này về y áo,

hãy mặc y áo lửa cực lạc bên trong

hãy biết rằng tất cả những vật dịu mềm đều hư huyễn

và hãy xem tất cả hiện tượng như chân thân.

¹³ “Thầy” ở đây chỉ tước hiệu trong đạo của một tu sĩ, không phải chỉ người dạy mình. ND.

Đôi khi con sẽ có những ảo tưởng về quê hương của con.

Khi con có những ảo tưởng về quê hương của con,

hãy biến quê hương của con thành quê hương trú ngụ của chân lý,

hãy biết rằng tất cả quê cha đều hư huyền

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 bảy sự giàu sang cao cả (9)¹⁴,

hãy biết rằng tất cả sự giàu sang của thế gian là hư huyền

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 này về bạn bè,

hãy biến bạn bè con thành nguồn trí tuệ tự phát,

hãy biết rằng tất cả bạn bè thế gian đều hư huyền

và hãy xem tất cả hiện tượng như chân thân.

¹⁴ Tiếng Anh: the wealth sevenfold sublime.

Đôi khi con sẽ có những ảo tưởng về đạo sư.

*Khi con có những ảo tưởng này về đạo sư,
hãy khẩn nguyện đạo sư luôn luôn ở trên đầu con,
và hãy thiên định về lửa ấm bên trong, chớ quên.*

Đạo sư cũng chỉ là một giấc mộng hư huyền.

Hãy biết rằng tất cả đều là hư huyền.

*Núi Gampoden ở phương đông
thì giống như vua ngự ngai vàng;
lưng núi giống như màn lụa trắng;
mặt núi giống như đồng vật quý;
đỉnh núi giống như vương miện trân châu;
bảy đỉnh đồi giống như những quan thượng thư cúi đầu;
và toàn thể giống như biểu tượng thiêng liêng bằng gỗ thếp vàng.*

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

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

Con ơi, con sẽ thành công trong việc làm được giao phó của con.

25

*Đưa 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 đạo sư trăm lần lúc tuổi già.
Nhưng người cha này giống như con chó già bị bỏ lại
chốn hoang vu,
và đưa con giống như con bạch sư đã đi ù.
Người cha giống như con chồn già bị bỏ lại chốn hoang vu
và đưa con giống như cọp gấm trẻ đã đi ù.
Người cha giống như gà trống trong sân trại bị bỏ lại
chốn hoang vu
và đưa con giống như chim linh thú huy hoàng đã đi ù.
Người cha giống như con bò già bị thiếu với chiếc cổ gục xuống
bị bỏ lại chốn hoang vu
và đưa con giống như bò yak tơ sừng cong đã đi ù.
Hình dáng của nó đẹp hơn thiên thần đã đi ù;*

lời nói của nó dịu dàng hơn lụa đã đi ù;

tư tưởng của nó nhiều màu sắc hơn gấm thêu đã đi ù;

mùi hương của nó dịu hơn chiêm đàn đã đi ù.

26

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

*Hãy biết nơi dịch giả Marpa thiện xảo trong ngôn từ,
vị chúa từ ái vô song,
ngồi phô bày báo thân thanh tịnh
trên tòa sen ba nhánh
như chòm tóc ngọc trên đầu người của ta.
Ngài phóng ánh sáng ân huệ
trắng và trong hơn mặt trăng trên bầu trời quang đãng
làm nở đóa hoa xinh đẹp
của sen lòng nồng nhiệt độ nhân,
và khiến cho nhụy hoa nội kiến rung động.
Các người có nhìn thấy ngài không, hỡi những con ma
bị trần gian ràng buộc bằng những con mắt liếc?
Nếu các người không nhìn thấy ngài, bởi vì*

sự vô minh to lớn trong các người
và những tội lỗi ưu phiền của các người
từ những ngày trước của vòng tròn vô thủy.
Trừ phi các người sám hối tội lỗi
các người không phải là những chiếc bình
chứa nổi giáo pháp sâu xa.
Xưa kia các người bị thù hận thiêu đốt
nhưng từ đây các người phải tu sửa
những cách thức xấu xa, lừa dối của các người,
nếu các người tự buộc mình vào đức tin bằng lời trọng thệ.
Biết rằng giáo lý này không có kết quả nào khác hơn,
trừ phi các người suy nghĩ kỹ về nhân và 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 có thể có hậu quả.
Trừ phi các người thấy những đối tượng khoái lạc của giác quan
là đầy tội lỗi, và xua đi dục vọng bên trong
các người sẽ không thoát khỏi tù ngục thế gian này.

*Cầu cho các người biết trong tâm rằng 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 trong sáu loại (1)
đã sinh ra các người trong những đời trước,
các người hãy chia xẻ sự lầm lạc của Tiểu Thừa.*

*Vì thế ta nguyện tình thương vĩ đại
dạy cho các người giác ngộ.*

*Nếu lắng nghe và thực hành những lời dạy hay đẹp này,
các người sẽ trở thành hiền nhân của đạo Đại Thừa;
chúng ta sẽ là anh em trong chiêm nghiệm, tu hành
con đường chúng ta đi trong đời này sẽ là một và giống nhau;
và, nơi đức năng viên mãn,
trong các cõi thanh tịnh siêu việt
chúng ta sẽ gặp nhau: không có nghi ngờ gì về điều đó.*

27

Tám không hành nữ đến cầu Milarepa chỉ dạy, ông đã giáo huấn họ trong bài hát này. Các nữ thần này tương đặng với các thiên nữ của Phật Giáo, và họ cũng xem thường các luật đi chuyển thông thường. Họ có thể hiền lành hay hung dữ và thay đổi hình dáng phù hợp; khi hung dữ họ phải được khuyên răn và khiến họ phục tùng. Để đạt được điều này, Milarepa tán thành họ tự đồng nhất với thiện lực, như được tiêu biểu bằng vị thần giám hộ của ông, sẽ dẫn dắt họ vào chính đạo bằng oai lực bí mật của ông. Rồi nếu họ thiện định về tri thức đã truyền dạy cho họ là tánh không, cuối cùng họ sẽ đạt được giác ngộ.

Cúi đầu đảnh lễ Marpa xứ Lhobrak.

Con cầu mong những tặng phẩm tinh thần

từ ân huệ của sư phụ con.

Hỡi tám nàng con gái đẹp của các thần,

ta đã vui hưởng thiên định sau khi dùng tặng phẩm

cơm trắng của các nàng

vì thế cuộc tịnh dưỡng này đã tăng thêm sùng mộ của ta.

Để tạ ân, ta sẽ giảng pháp,

hãy lắng nghe và áp dụng nơi tâm.

Vương quốc của chư thần thanh tịnh nhất

mặc dù nó dường như là thật nhưng không bản thể

và sự tinh nghịch dịu dàng của các thần nữ trẻ
mặc dù đó là cảnh vui vẻ nhưng chóng tàn;
ảo ảnh hư nguyệt lường gạt nhãn quan
mặc dù đem lại niềm vui lớn, nó dẫn đến diệt vong;
và sự đau khổ của sáu loại chúng sanh nơi thế gian (1)
khi xét đến, tim ta sẽ bị xúc động nhiều.
Vì thế các nàng muốn thực hành thánh giáo
hãy khẩn nguyện với Tam bảo quý nhất,
nơi qui y tín ngưỡng, (10)
và hãy thiền định về sáu loại chúng sinh vì trước kia
đã sinh ra các nàng trong vòng luân hồi sinh tử.
Hãy cúng dường cho chúa và thầy mình
hãy bố thí cho kẻ nghèo và thiếu thốn
và hãy dành đức hạnh để lợi ích loài người.
Hãy liên tục thiền định 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 thiền định tri kiến như là tánh không vượt qua bên kia hiểu biết
và hãy luôn luôn ý thức về chân lý.

NGỤ NGÔN

28

*Ôi các người, những người nghe có phúc,
trong chén thánh của thân này hợp tạo
là thân của vị thần 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 tư tưởng phân biệt
là con ó con giác ngộ.*

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

*Trong núi tuyết huy hoàng của thân này
là con sư tử con phân biệt.*

Nếu các người có thể thiền định không thiên lệch về đối tượng

của tâm và thức

các người sẽ thực sự khắc phục được thế giới này và thế giới bên kia.

Trong biển cả của vòng tròn vô minh

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 thoát khỏi những làn sóng đau khổ.

Trong thân này, nơi ác niệm của thức giác thao túng

là tên cướp đánh cướp của chúng ta sự cứu độ.

Nếu các người có thể bắt hãm bằng chiếc nút thông lọng tinh khôn

các người mới thực sự thoát khỏi 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 thiền định không phân tán

kết quả các người mới thực sự đạt được ba thân.

*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 phương tiện
thiện xảo của đạo sư
các người mới thực sự không là tù nhân nữa.*

*Nơi bậc đạo sư giống như viên ngọc có giá trị lớn
là dòng suối khuyên nhủ thánh thiện.
Nếu các người có thể uống được suối này với đức tin kiên định
các người mới thực sự làm mình hết khát.*

29

*Sư phụ, kẻ chiến thắng đoàn quân quý sú,
con đánh lễ người, Dịch giả Marpa.*

*Mặc dù ta không tự khoe tiền nhân ta,
ta là con của con bạch sư gầm thét.
Trong lòng mẹ ta, ta đã hoàn thành ba lực của tâm; (3)
trong những năm thơ ấu ta đã ở trong hang;
trong những năm tuổi trẻ ta đã canh giữ lối vào hang;
trong những năm trưởng thành ta đã bước đi trên
những vùng tuyết không người.
Dù bão tuyết quay cuồng ta không biết sợ;
dù vực thẳm ngoác mồm ta chẳng run.*

*Mặc dù ta không tự khoe tiền nhân ta,
ta là con của chim ưng, vua của các loài chim.
Còn trong trứng, ta đã mọc lông cánh,*

*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 chẻ đôi
vòm trời thẳm.*

*Dù trời cao mênh mông ta không biết sợ;
dù thung lũng trần gian nhỏ hẹp ta chẳng run.*

*Mặc dù ta không tự khoe tiền nhân ta,
ta là con của loài kinh ngư thân lấp lánh.
Còn trong lòng mẹ, ta đã đảo con mắt vàng;
trong những năm thơ ấu ta đã ở với bầy cá nhỏ;
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 gào dữ tợn ta không biết sợ;
dù lưới, câu nhiều ta chẳng run.*

*Mặc dù ta không tự khoe tiền nhân ta,
ta là con của đạo sư dòng 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 run.

Con sư tử trong tư thế sắp phóng mình trong tuyết cảm thấy lạnh
nơi móng vuốt;
nếu con sư tử cảm thấy lạnh nơi móng vuốt
có hoàn thành ba lực 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 cá đang bơi trong nước không thể chết đuối;
nếu con cá trong nước chết đuối
được 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 chảy cũng chẳng lợi bao nhiêu.*

*Ta, Milarepa, không sợ ma quỷ,
nếu Milarepa sợ ma quỷ,
có biết được thực tại cũng chẳng lợi bao nhiêu.*

30

Chí tâm đánh lễ Marpa từ ái.

Mi tìm kiếm cơ hội để chế nhạo ta

và tự hiện thân trong hình tướng ma quái hãi hùng,

mi là thần đá của núi đá Lingwa

mi không phải là con quỷ của những hành vi độc ác sao?

Ta không biết làm sao tạo khúc ca vừa ý

nhưng mi có lắng nghe lời ca chân lý.

Trên cao nơi vòm trời xanh thẳm

là mặt trời và mặt trăng, đôi tinh cầu cát tường.

Từ lâu đài của các thần vô song,

chúng phát hào quang cho hạnh phúc loài người.

Khi chúng đi vòng quanh bốn đại lục mỗi ngày

cầu mong quỷ xâm thực không nổi dậy chống chúng như kẻ thù.

Trên đỉnh pha lê hùng vĩ của núi tuyết phương đông

là tiếng gầm may mắn của con 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

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

Dưới tàng cây rậm mát của khu rừng phương nam

là con cọp gấm cát tường.

Nó là con thú bắt mồi vô địch

và như là dấu hiệu huy hoàng, nó không kiêng dè mạng sống.

Khi nó bước đi trên đường thẳng của vực sâu

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

Trong hồ Mapam lấp lánh màu lam ngọc phương tây

là con kinh ngư bụng trắng cát tường.

Nó là kẻ nhảy múa của thủy đại

và đảo tròn con mắt vàng kỳ diệu.

Khi nó bơi đi tìm thức ăn thích thú

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

*Trên núi đá đỏ thần bí phương bắc
là con linh thú cát tường, vua của loài chim.
Nó là kẻ tiên tri trong loài có cánh
và khôn ngoan lạ lùng, nó không cướp đoạt sự sống của ai.
Khi nó bay tìm thức ăn trên núi cao ba đỉnh
cầu mong bấy, thừng không nổi lên chống nó như kẻ thù.*

*Trên núi đá Lingwa, nơi chim linh thú xây tổ
là nơi Milarepa được gia trì.
Ông ta đang hoàn thành việc tốt cho hàng xóm và chính mình,
và như là dấu hiệu của chân lý, ông ta đã từ bỏ thế gian này
và thúc giục tâm mình đến giác ngộ tối thượng.
Khi mục đích duy nhất của ông ta là cố gắng
thành Phật trong một đời và trong một thân thôi,
Ô, thần đá Lingwa,
cầu mong mi không nổi lên chống lại ông ta như kẻ thù.*

*Khúc hát này là sáu lần năm ba mươi
hình ảnh ví von kèm thêm lời giải thích.*

Hỡi thần đá Lingwa, mi hiểu chẳng chân lý
đã kết lời của những thi tiết này như một chuỗi xích vàng?
Mi đã phạm trọng tội trong những hành vi tích lũy của mi.
Mi đừng cần mẫn gia tăng thêm nữa
mà từ đây mi phải chiến thắng ma tính của ác tâm mi.
Nếu một người không biết tất cả sự vật là tâm
thì quý của tâm phân biệt sẽ có cả đoàn,
và nếu y không biết chính tâm là không
làm sao y triệt hạ được những quỷ sai lầm này?
Hỡi quý nữ ác độc, đừng làm hại, đừng làm hại,
đừng làm hại ta là kẻ khởi hành từ đây.

31

*Con trả ân thầy con vì sự ưu ái của người
và cầu mong người vì từ tâm
mà ban cho hồn con được chín muồi trong giải thoát.*

*Với các người, những tín đồ được sự gia trì của đức tin
ngồi tại nơi này,
ta sẽ tặng sự khuyên nhủ quan trọng sâu xa trong bài hát,
hãy lắng tai và chăm chú nghe.*

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

Con linh thú oai hùng của Drakmar

xòe đôi cánh giữa thiên không
 hẳn không sợ rơi xuống vực sâu,
 vì thói quen kiêu hãnh của nó là vút cánh chế đôi vòm trời thăm.

Trong sông và biển bên dưới
 con kinh ngư mình lấp lánh lao đi
 hẳn không sợ chết đuối,
 vì thói quen kiêu hãnh của nó là lội bơi lấp lánh.

Trên những cành cây làm áo cho triền dốc núi Mon
 những con khỉ đuôi dài và đuôi ngắn diển trò khéo léo
 hẳn không sợ rơi,
 vì thói quen kiêu hãnh của chúng là diển lẫm trò vui.

Dưới những cành rậm lá của cây rừng
 con cọp gấm Ấn độ tỏ sự can đảm của mình
 hẳn không biết sợ,
 vì bản tánh của cọp là tự phụ tinh khôn.

Trong những khu rừng của Singghala

Milarepa thiền định về Tánh Không

hắn không sợ sự thiền định của mình thất bại,

vì thói quen kiêu hãnh của Milarepa là nhập định trường trì.

Trong chu kỳ thanh tịnh của tinh cầu chân lý

y vui hưởng kinh nghiệm không phân tán

hắn y không sợ sai lầm ý nghĩa,

vì thói quen kiêu hãnh của y là tự ổn định mình trong thực tại.

Trong kinh nghiệm về lực sống lưu hành dòng nội hướng

y bị phiền vì ảo ảnh mê hoặc đến cản ngăn

mà như thế y không lệch hướng ra ngoài chân tri giải,

vì với y sai lạc là huênh hoang về tiến bộ.

Từ năng lực vốn có của nhiếp tâm thành tựu

khiến y đầy vô số ý nghĩ cao siêu và hèn hạ

thế nhưng y không buông tâm theo ý nghĩ,

vì tâm là sân khấu mà hàng vạn ý nghĩ hiện ra.

*Bằng năng lực chín mùi theo nhân quả
y nhìn thấy hình dáng của đức hạnh và thói hư
hắn không bị quấy rầy trong chánh định,
vì lời y là lời chân lý không sai phân cách chúng.*

32

*Con tuấn mã của ta có nước nhanh của tâm phân biệt.
Nó hãnh diện huy hoàng trong những tua lụa bình tâm,
nó mang làn da cừu thành công giữa cuộc đời hư huyền
và chiếc yên loè loẹt của tự tri rục rở trên lưng,
được ba khổ thế gian (11) làm dây giàng buộc chặt.
Nó mang cái khâu đũa kiến thức và nghệ thuật, phần bổ sung
của nó;
trên đầu nó là chiếc cương duy trì hơi thở
nơi hai mày phe phẩy tua vải nhiếp tâm
trên chót mũi lúc bình minh, ngọc thiên và xẩm tối,
và trên trán nhô cao chòm lông bờm cơn lạt bình yên 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 cuộc đua trên
bình nguyên kinh nghiệm siêu việt.
Như thế đó là con ngựa giống của hiền nhân ta.*

Nếu chạy trốn nó sẽ thoát khỏi đầm lầy thế gian này.

Nếu theo đuổi, nó sẽ đến được cõi trời hoàn toàn thanh tịnh.

33

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

Hãy xem, cơ nghiệp ba vương quốc của thế gian này

bị khâm liệm trong u minh mịt mờ bất giác.

Những đồng cỏ khát vọng là hố bùn sâu thẳm.

Những vũng lầy ganh tỵ thì đầy gai nhọn.

Con chó hoang nóng giận sủa vang, cắn đớp.

Vùng đá chỏm kiêu mạn vươn cao trên đỉnh núi.

Khi ta lội qua dòng sông đời,

ta nguyện rằng ta có thể chạy đến trốn trong bình nguyên

đại cực lạc.

Nơi những chiếc giày của ta, tấm da dê lốm đốm mờ hư huyền

dễ tiêu vong

và đôi đế nỉ ý chí trái ngược của thế gian này

được may lại với nhau bằng niềm tin nhân quả.

*Được nạm bằng những nút đồng đeo đuổi thành tựu
được gắn bằng ba móc khóa triền phược căn bản: (12)
đây là đôi giày ống Trung hoa của hiền nhân ta đấy.*

34

*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 của họ
và ta, bậc hiền nhân, cũng cày ruộng của ta.
Trên nền đất cứng của đau khổ nguyên thủy
ta bón phân đức tin và điềm báo trước
và tưới no nê bằng năm thứ cam lồ (13).
Là một nông dân đầy tin tưởng,
ta đã gieo hạt giống tự do không làm lạc của tư duy.
Đã mắc ách vào cổ đôi bò siêu việt nhị nguyên
ta đã gắn lưỡi cày trí tuệ,
và được dẫn dắt bằng kinh điển thiêng liêng
đã kéo chiếc cày tịch nhiên bất động,
đã dùng chiếc roi nhiệt tâm tức khắc.
Hạt giống chắc và mạnh;*

mầm non thánh tính sẽ bung lên;
bông lúa sẽ chín vàng đúng lúc.
Ngươi 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 gặt xong, chắc chắn chúng ta sẽ cùng nhau vui vẻ.
Khúc hát này được hát lên như một ngụ ngôn;
đây là khúc hát dân cày của ta.
Hãy tu dưỡng tâm đức hạnh, hỡi kẻ đầy hơi kiêu mạn;
hãy tự làm lợi ích cho mình và tích lũy những hành vi công đức.

35

*Ôi kẻ bố thí đã hỏi dồn ta câu này sang câu khác,
ngươi là kẻ có thiện năng, hãy lắng nghe ta hát.*

Ngươi biết hay không biết tên ta?

Nếu ngươi 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.

Gậy trúc ta cầm trong tay này

đầu tiên đã mọc trên triền núi đá chập chùng bên Thiên Trúc,

sau đó được tri xuống và đốn ngã bằng con dao Ấn Độ

và cuối cùng được buộc bằng dây da mềm mại.

Nguồn gốc gậy trúc là núi Mon phương nam;

chuyên chở trên lưng con bò yak kéo xe Đại Thừa;

đi qua nhiều phố chợ;

cúng dường cho một trong những kẻ tín thành.

Gậy trúc của ta là như thế đó.

Người hiểu hay không ý nghĩa gậy trúc này?

Nếu người không hiểu,

hãy lắng nghe ta giảng giải.

Chặt trúc tại gốc

có nghĩa là cắt đứt căn nguyên của 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 một

có nghĩa là sự khước từ hai thước của hạng phàm phu.

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 tu dưỡng chân lý của bản tâm.

Tính dễ uốn cong của thân trúc ngay thẳng

có nghĩa là sự thực hành chân lý không sai.

Khe lõm trên thân trúc

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

Thân trúc bốn lóng

có nghĩa là sự hoàn thành bốn hạnh vô lượng (14).

Thân trúc ba mắc nối

có nghĩa là sự toàn hảo của ba thân (15) bất hoại.

Màu sắc không thay đổi của trúc

có nghĩa là tính bất biến của chân lý nền tảng.

Tính tròn của những lông trúc

có nghĩa là tính bất sinh của chân lý.

Men bóng trắng mãi của trúc

có nghĩa là tánh không tì vết của chân thân.

Tính rỗng của thân trúc

có nghĩa là tánh không của vạn vật bất hư.

Những vết đốm trên thân trúc

có nghĩa là chân tri là hạt giống 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 giáo pháp của hiền nhân.

Vẻ đẹp thanh nhã của trúc

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

Mảnh sắt bịt đầu gậy trúc

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

Bao đồng bịt nơi tay nắm

có nghĩa là năng lực của hiền nhân khắc phục được các

không hành nữ.

Những đinh sắt trên thân gậy trúc

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

Chiếc khâu đồng gắn nơi đó

có nghĩa là tuyệt diệu bên sung mãn trong của hiền nhân.

Sợi dây da buộc nơi đó

có nghĩa là sự khôn ngoan uyển chuyển của hiền nhân.

Hai tao của dây da

có nghĩa là tiến trình của hiền nhân trên đường hợp nhất

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 bằng xương đựng của bố thí gắn nơi đó

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

Chiếc túi nhỏ đựng bụi nhùi mồi lửa gắn nơi đó

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

Chiếc tù và bằng vỏ ốc màu trắng gắn nơi đó

có nghĩa là hình đồ thiêng liêng 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 sự ló sáng của trực giác 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 dục vọng bất tịnh của hiền nhân.

Xâu chuỗi kết bằng những hạt ngà gắn nơi đó

có nghĩa là dây tình thương của hiền nhân nối kết với thầy.

Bộ chuông 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 đa dạng của môn đệ hiền nhân.

Sự sử dụng gậy trúc trong tay hiền nhân

có nghĩa là sự cải hóa thường nhân bằng chánh pháp.

Tra vấn ý nghĩa của nó

có nghĩa là hướng về nơi tôn kính.

Hợp mặt cùng ta

có nghĩa là sự lập 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 thánh tín trong hạnh phúc.

36

Ở đây Milarepa, bằng lối ngụ ngôn, bày tỏ những nguy hiểm mà người đệ tử có thể gặp phải trong nhiếp tâm quán tưởng vi tế và ông mô tả cách giữ mình cho người đệ tử khỏi bị nguy hại trong những cuộc tấn công ma quỷ như thế. Người đệ tử phải kiên gan và đứng vững, dùng uy lực của thần chú huyền bí mà thầy đã dạy buộc kẻ thù ma quỷ phải phục tùng rồi dẫn dụ họ, như thế tâm người đệ tử sẽ được an tịnh và 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 thực hiện việc làm của mình với sự chăm chú bên trong

nàng sẽ hoàn thành tấm lụa của nàng.

Nơi phương bắc trong vương quốc Hoa Hạ¹⁵

một chiến sĩ vô địch hùng dũng đi đến chiến trường.

¹⁵ Tiếng Anh: lower Hor. Đây chỉ là phóng dịch, không rõ nước nào. ND.

*Nếu người chiến sĩ không khơi dậy sự nổi loạn thế giới
ma quái bên trong
y sẽ không sợ đoàn quân của Gesa bên ngoài,
mà tự bảo vệ mình bằng thuật trừ yêu quái
sẽ chiến thắng vinh quang.*

*Nơi phương tây trong vương quốc Ba Tư trũng thấp
là cổng thành bằng đồng của đám chiến binh.
Nếu biển đồng tan chảy bên trong không bị khuấy sai
nó sẽ không đầu hàng tên ná bên ngoài
mà khi không có sai lầm bên trong
nó sẽ chống lại cuộc tấn công của địch.*

*Nơi phương nam trong miền đất Népal sấm sét
là cây chiên đàn chữa bệnh.
Nếu lưới rìu quái ác không búa vào nó bên trong
nó sẽ không bị bỏ đời bởi lưới búa của tiều phu núi Mon bên ngoài,
nhưng, khi chống lại tất cả sức tàn phá bên trong
nó sẽ lớn lên trong khu rừng ấy.*

Nơi cô tịch Chubar xứ Drin

là mi, Milarepa, thiền giả có duyên.

Nếu không tạo sự phân biệt bên trong thành con quỷ thù địch

mi sẽ không sợ sự tấn công của ma quỷ bên ngoài,

nhưng, thanh tịnh bốn tâm bên trong

sẽ trở thành hiền nhân.

Mi đã tự tập kiểm soát những tưởng tượng nhục cảm của mi

và trên núi tánh không chân lý chập chùng

mi đã tìm ra lâu đài quán sát bất động;

đã mặc vào chiếc áo giáp giác ngộ tâm linh

và đã mài bén khí giới trí tuệ và từ tâm.

Mặc dù những đoàn quân ma quỷ vây quanh

mi sẽ không chạy trốn vào thành phố sở thích.

Dù vua của cõi chết nổi dậy chống mi như kẻ thù

mi sẽ không chiến bại với đoàn quân diêm chúa

nhưng mi chắc chắn sẽ chiến thắng rất mực vinh quang.

Song nên biết bề ngoài của ngoại vật đáng ham muốn

là kỳ diệu để nhìn,

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 mi bị chìm trong dòng ảo tưởng vượt qua hiểu biết
 con quỷ phân biệt khôn lanh tìm phương tiện thù địch.
 Bao giờ cũng nằm chờ trên ngõ hẹp giữa hố thẳm hy vọng và sợ hãi
 y có thể bắt mi bằng chiếc nút thông lọng vị kỷ.
 Nhưng mi hãy canh giữ trí nhớ và ý thức của mi
 và, là kẻ giỏi canh gác lâu đài, mi là một hiền nhân.

Bài hát này gồm bốn tỉ dụ với lời giải thích là năm.
 Lời nó được kết thành như những viên ngọc đeo trên
 sợi dây chuyền,
 và lời giảng giải là tấm gương đẹp cho tâm hồn.
 Hãy học cho hiểu, hỡi người đệ tử may mắn.

NHIỆM VỤ CỦA CON SỐ

37

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 cho tính phân tách và xếp loại, mà nó thường làm cho Kinh điển Phật giáo trở nên rất chán nản đối với độc giả Tây phương. 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 Ky-tô, 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 muốn ba đạo sư đó,

hãy theo người áo vải che thân.

Đạo sư, thần giám hộ và không hành nữ là ba:

ba nơi này là nơi sùng phụng của Mila.

Nếu người muốn những nơi sùng phụng 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 muốn ba nơi nương náu đó,

hãy theo người áo vải che thân.

Quán tưởng, thiền định và thành tựu là ba:

ba việc này là bài tập của Mila.

Nếu người muốn 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 tựu của Mila.

Nếu người muốn ba nơi thành tựu đó,

hãy theo người áo vải che thân.

Nai, sơn dương và cừu núi là ba:

ba con này là gia súc trong chuồng của Mila.

Nếu người muốn ba loại gia súc đó,

hãy theo người áo vải che thân.

Mèo rừng, beo và chó sói là ba:

ba con này là chó giữ cửa của Mila.

Nếu người muốn ba loại chó đó,

hãy theo người áo vải che thân.

Sáo đen, gà gô trắng và diều hâu là ba:

ba con này là gia cầm trong sân của Mila.

Nếu người muốn ba loại 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 muốn ba loại ánh sáng 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 muốn ba người láng giềng đó,

hãy theo người áo vải che thân.

Khỉ, sóc và gấu là ba:

ba con này là bạn chơi đùa của Mila.

Nếu người muốn ba người bạn đó,

hãy theo người áo vải che thân.

Cực lạc, cảnh an lạc và siêu việt tư tưởng là ba:

ba cái này là nguồn an ủi của Mila.

Nếu người muốn ba nguồn an ủi đó,

hãy theo người áo vải che thân.

Tầm ma, củ cải đỏ và bồ công anh là ba:

ba cây này là thực phẩm của Mila.

Nếu người muốn 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 muốn ba thứ nước đó,

hãy theo người áo vải che thân.

Hơi thở, khí lực và sinh lực là ba:

ba thứ này là áo của Mila.

Nếu người muốn ba loại áo đó,

hãy theo người áo vải che thân.

38

*Ta ca tụng và tôn thờ bằng thân, khẩu, ý
dưới chân thầy, đại dịch giải Marpa,
nơi cư ngụ của sự hoàn thành mọi cần cầu và ước muốn
núi cao đức hạnh huy hoàng.*

*Dẫn đạo, thiền định và khuyên dạy, ba thứ này
gây nên đau khổ do thiên vị.*

*Nếu người muốn tự thành không thiên vị
người biết thế nào là nhân hạ ngu ngơ?*

*Tài sản, giàu sang và độ lượng, ba thứ này
gây nên triền phược trong vòng ba cõi (15).*

*Nếu người muốn thoát khỏi dòng sông đau khổ
người biết làm sao dứt trọn mền yêu?*

Tự ham muốn, tự lừa dối và gian lận, ba thứ này

khiến rơi vào ba địa ngục.

*Nếu người muốn được đường tự do thiên quốc
người biết làm sao giữ tâm ngay thẳng?*

*Giáo lý, tình bạn và tranh luận, ba thứ này
gây nên kiêu mạn, ganh ghét.*

*Nếu người muốn giữ thánh đạo trong lòng
người biết thế nào chọn chỗ ngồi dưới thấp?*

*Quê hương, địa vị và xem trọng dư luận, ba thứ này
phá hoại sự thiên định của hiền nhân.*

*Nếu người muốn giữ gìn trí tuệ bẩm sinh
người biết thế nào là bất sĩ hạ mình?*

*Chủ, tớ và đệ tử, ba thứ này
gây nên sự nghiêm phạt điên cuồng.*

*Nếu người muốn học biết 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 hậu

người biết thế nào là hồng tước ôn nhu?

Bài hát về bảy phương thuốc chữa trị này

cho bảy nguyên nhân vi phạm thánh đạo

ắt chiếu sáng tâm người và nên thọ nhận nơi tâm.

Hãy biết rằng người thành tựu quang minh qua đức hạnh.

39

Ôi, chúa, người dẫu thần tính trong hình hài nhân thế

Hỡi dịch giả của những hạn từ khó tả

Xin đánh lễ người, Ôi từ phụ Marpa.

Mặc dù con không phải là kẻ hát để nhóm lên tình cảm,

Song vì người nói: hát đi, hãy hát một bài

nên con hát bài tánh bản nguyên vạn vật.

Sấm, chớp và mây phương nam là ba

Khi chúng đến chúng đến từ bầu trời

Khi chúng biến mất chúng biến mất nơi bầu trời.

Mống trời, sương mù và sa 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 đất

Khi chúng biến mất chúng biến mất nơi đất.

Rừng, hoa và lá là ba

Khi chúng đến chúng đến từ núi

Khi chúng biến mất chúng biến mất nơi núi.

Sông, bọt nước và sóng là ba

Khi chúng đến chúng đến từ biển

Khi chúng biến mất chúng biến mất nơi biển.

Sở thích, ham muốn và nắm giữ là ba

Khi chúng đến chúng đến từ ngã thức

Khi chúng biến mất chúng biến mất nơi ngã thức.

Tự tri, tự ngộ và tự giải thoát là ba

Khi chúng đến chúng đến từ tâm

Khi chúng biến mất chúng biến mất nơi tâm.

Vô sinh, vô ngại và vô ngôn là ba

Khi chúng đến chúng đến từ chơn như

Khi chúng biến mất chúng biến mất nơi chơn như.

Hiện tướng, 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 mê hoặc nếu cho là có thực,

không biết rằng những thị kiến của mình là không.

Vì cội rễ của mê hoặc đến từ tâm

và kẻ nào biết hướng vào tâm

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

Và khi tâm bị hiện tướng của ngoại vật lừa gạt,

nhận thấy rõ bản tánh của hiện tướng

tâm biết rằng không có sự phân biệt giữa hiện tướng và

tánh không.

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

*nó cũng thấy rõ cái gì không phải là thiền định,
và cũng thấy rõ không có gì khác biệt giữa hai cái đó.
Vì tư tưởng phân biệt là cội rễ của mê hoặc
và như thế tư tưởng không bao giờ là chân lý tối hậu.
Nhưng hiền nhân xem bản tính của hư không
như bản tánh của tâm và tất cả những tạo tác của nó
là nhận thức thực tại đúng.
Vì thế, khi chiêm nghiệm hãy chiêm nghiệm chân lý vượt
qua tri thức
khi thiền định hãy nhập vào tinh cầu tịch nhiên bất động
khi hoàn thành hãy trọn tin vào tánh tự phát vô ngại
và khi kết quả hãy từ chối những phân biệt về hy vọng và sợ hãi.
Như thế hãy làm tròn vận mệnh tôn giáo của người.*

40

Trọn tin vào bậc thầy trí tuệ

gọi là người chỉ đường của thế giới này và thế giới bên kia.

Bố thí không giữ lại gì

là tích trữ lương thực cho cuộc hành trình.

Nhìn thấy mặt trăng hiện lên trong bóng tối tri giác

là cất giữ một mối đạo.

Dâng hiến mọi vật có được cho niềm tin

là dự trữ một con thuyền.

Nếu sự quán sát của người thoát khỏi phân biệt

thì sự thiền định của người thoát khỏi phân tán;

và nếu sự hoàn thành của người hợp với đức tin

thì lời thánh thệ của người sẽ làm hài lòng sư phụ;

và thành quả của người là không tiếc nuôi trong giờ chết.

*Kẻ khuyên bảo, kẻ bố thí và đệ tử là ba
và ta, bậc hiền nhân, ít cần đến họ
nhưng các người là kẻ thế gian cần đến họ.*

*Lễ bái, lễ phép và nịnh bợ là ba
và ta, bậc hiền nhân, ít cần đến chúng
nhưng các người là kẻ thế gian cần đến chúng.*

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

*Tắm rửa, tịnh hóa và xét nét là ba
và ta, bậc hiền nhân, ít cần đến chúng
nhưng những người tuổi trẻ cần đến chúng.*

Đây là mười hai thứ không cần thiết

và ta không có thì giờ cho bất cứ thứ nào:

hiền nhân áo vải ta khoe khoan như vậy đó

và các ngươi, những người tỵ hội nơi đây, hãy ghi vào lòng.

Nếu các người ước mơ hạnh phúc

hãy thực hành thánh tín.

Nếu các người chán cảnh xô xao

hãy trung thành với chốn cô liêu.

Nếu các ngươi có nhiệt tâm vĩ đại

hãy gửi mình vào chốn cô tịch.

Nếu các ngươi khát khao giác ngộ

hãy chuyên cần thiền định

và chắc chắn các ngươi sẽ chiến thắng kẻ thù ma quỷ.

41

Chí tâm đảnh 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 nhận trú như ta.

Đạo sư, thần giám hộ và không hành nữ là ba

Ba nơi này là nơi trú đời đời.

Ta vui nhận ba nơi làm chỗ trú

Còn gì bằng nếu các người cũng nhận trú như ta.

Hơi thở, khí lực và sinh lực là ba

Ba nơi này là nơi trú bí mật.

Ta vui nhận ba nơi làm chỗ trú

Còn gì bằng nếu các người cũng nhận trú như ta.

Hiện tượng, Tánh Không và vô phân biệt là ba

Ba nơi này là nơi trú của lý chân.

Ta vui nhận ba nơi làm chỗ trú

Còn gì bằng nếu các người cũng nhận trú như ta.

Từ nhàm chán đau khổ không ngừng

trên nơi cư trú thối tha của xác thân hư huyễn

cơn mưa ngày giờ đổ xuống

và trận mưa năm tháng đập lên.

Nơi cư trú thối tha của thân hư huyễn thực sự biến mất.

Chuẩn bị cho mưa ấy bằng sự sẵn sàng để chết là được.

Như thế, tựa như những chiếc bóng lê thê của ngày hấp hối

mặc dù người chạy trốn càng lúc càng xa

nhưng chúng đuổi theo mỗi lúc một gần.

Thực ra 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 người giàu hấp hối

rao giảng rằng của cải là kẻ thù:

là hẳn thấy năng lực tặng cho nơi mọi vật.

Cảnh một người già hấp hối

rao giảng sự vô thường của cuộc đời:

là hẳn nhìn thấy phiền muộn nơi mọi vật.

Cảnh một thanh niên hấp hối

rao giảng rằng cuộc đời không chấp nhận nhàn cư:

là hẳn nhìn thấy nhiệt tâm nơi mọi vật.

Hạnh phúc là của mẹ cha

nhưng sao nên nếu những đứa con làm họ khổ?

Có sự ấm áp dưới lớp 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 là người không cười được?

Tu tập đức tin đem lại hạnh phúc cho đời

nhưng sao nên nếu không chịu tu tập.

Vì thế hãy tự nhịn ăn để bố thí

và nhịn ngủ để tu tập đức hạnh.

Hãy quan tâm những khổ đau nơi địa ngục;

hãy suy tư và thực hành thánh tín.

42

Hỡi các người những môn đệ thành tín đã đến nơi đây

Các người có nhiệt tâm tu tập thánh giáo hay không?

Trong thâm sâu các người niềm tin có phát sinh hay không?

Nếu các người có ý tu tập thánh giáo với tất cả trái tim mình

và niềm tin kiên định,

hãy lấy thế gian hư huyễn này làm thí dụ.

Hãy hỏi tâm mình 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 thứ nhất là mưa đá trên đồng bằng;

thứ nhì là đóa hoa màu lam ngọc;

thứ ba là nước lũ trên núi;

thứ tư là hoa màu ngô dợn sóng;

thứ năm là tơ lụa phong nhiêu;

thứ sáu là châu ngọc quý giá;

thứ bảy là vàng trắng trong ba biển trạnh;

thứ tám là một đứa con cứng.

*Cho đến bây giờ các người không lập lại những lời này
nhưng trừ phi các người lập lại phần còn lại của bài hát này
những lời ấy sẽ không vén khai nghĩa thật.*

Nếu các người biết được ý nghĩa những lời này:

*mưa đá trên đồng bằng biển mất vào bầu trời
cho một thí dụ về lẽ biến dịch;*

đây là theo tánh ngăn ngủi vô thường.

Hãy suy tư chân lý này và tu tập thánh pháp.

Đóa hoa màu lam ngọc tàn tạ vì sương giá;

cho một thí dụ về lẽ biến dịch;

đây là theo tánh ngăn ngủi vô thường.

Hãy suy tư chân lý này và tu tập thánh pháp.

Nước lũ trên núi bị lũng sâu bên dưới nuốt chửng;

cho một thí dụ về lẽ biến dịch;

đây là theo tánh ngăn ngủi vô thường.

Hãy suy tư chân lý này và tu tập thánh pháp.

Cánh đồng ngô gợn sóng bị gạt đi;

cho một thí dụ về lẽ biến dịch;

đây là theo tánh ngăn ngủi vô thường.

Hãy suy tư chân lý này và tu tập thánh pháp.

Tơ lụa phong nhiều bị dùi nhọn đâm thủng;

cho một thí dụ về lẽ biến dịch;

đây là theo theo tánh ngăn ngủi vô thường.

Hãy suy tư chân lý này và tu tập thánh pháp.

Châu ngọc quý giá có được bị mất đi;

cho một thí dụ về lẽ biến dịch;

đây là theo theo tánh ngăn ngủi vô thường.

Hãy suy tư chân lý này và tu tập thánh pháp.

Vàng trắng trong ba biển trảng, mọc, rồi lặn;

cho một thí dụ về lẽ biến dịch;

đây là theo tánh ngăn ngủi vô thường.

Hãy suy tư chân lý này và tu tập thánh pháp.

Đưa con cung được sinh ra rồi chết;

cho một thí dụ về lẽ biến dịch;

đây là theo tánh ngăn ngủi vô thường.

Hãy suy tư chân lý này và tu tập thánh pháp.

Tám thí dụ kỳ diệu này

ta giảng cho các người, những bạn đồng hành của ta

để đáp lại tấm lòng tôn kính đó.

Những việc mà mình có thể làm, không hết.

Hãy thực hành thánh giáo trong bất cứ việc gì mình thích.

Trong lúc các người nghĩ rằng mình có thì giờ nhàn rỗi

thì cuộc đời các người đã bị phí đi.

Bởi vì các người đâu biết giờ chết sẽ đến lúc nào

vì thế hãy suy tư chân lý này và thực hành thánh pháp.

HẠT GIỐNG GIÁC NGỘ

43

Đây, nơi cô liêu của Changchub-dzong¹⁶
 Bên trên, đỉnh tuyết trắng của những tháp ma hùng vĩ;
 bên dưới, những kẻ bố thí trung thành cư ngụ;
 phía sau, núi cao có màn lụa trắng che;
 phía trước, những chòm cây rừng làm thỏa mãn trái tim
 những đồng cỏ và những bãi cỏ mệnh mông trải rộng.
 Bên những đóa sen xanh xắn ngà ngọc 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
 những bầy chim xinh véo von những hòa khúc ngọt ngào.
 Trong cơn gió nhẹ trĩu nặng hương thơm

¹⁶ Có nghĩa là thành trì giác ngộ.

những cành cây cùng nhau khiêu vũ.

Trên những ngọn cây cao dễ thấy

những con khỉ đuôi dài và đuôi ngắn

biểu diễn những trò vui kỹ xảo.

Trên những cánh đồng cỏ xanh xum xuê rộng rãi

những con thú bốn chân gặm cỏ đó đây.

Những mục đồng

thích thú cất giọng hò 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 đấng xa

xem hiện tượng như vô thường tương tự tánh,

và thiền định về khoái lạc giác quan như bóng chiếu trong nước.

Ta nhìn đời này như ảo ảnh mộng mơ,

thiền định với tấm lòng trắc ẩn cho kẻ vô minh

và sống bằng dưỡng chất hư không.

Ta thiền định trong xuất thần không bị quấy nhiễu

và tất cả hình ảnh tạp đả xuất hiện trước tâm,

*α, vạn vật chứa trong ba cõi (15),
hiện ra hư ảo tuyệt trần.*

44

Với chúa Marpa, đạo sư của con, con dâng lời nguyện.

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

Nếu các người không biết những đạo hạnh nơi đây,

am này, thiên thành phúc lạc của bậc xuất thế gian.

Bên trên, mây tím phương nam vờn vũ;

bên dưới, nước xanh dòng Tsangpo cuộn chảy;

phía sau, núi đá đỏ cao vút thiên không;

phía trước, những đồng cỏ với bông hoa sặc sỡ;

những con thú bắt mỗi gầm thét ven bên;

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 diển trò khéo léo;

chim sơn ca hòa giọng véo von, chim mẹ với chim con;

con chim thần diệu, gà gô trắng, cất tiếng kêu vang;

dòng suối thích thú thì thào qua vùng đá.

Những tiếng nói đa dạng đang qua này

là những người bạn đồng hành của tâm hồn.

Đạo hạnh nơi đây không thể nghĩ bàn.

Ta đã diễn tả nỗi lòng hân hoan của ta trong khúc hát;

ta đã nói lời khuyên nhủ bằng môi ta.

Hỡi những kẻ bố thí, nam và nữ, tụ hội nơi này,

hãy theo ta và hãy làm như ta;

hãy từ bỏ điều xấu và làm điều tốt đẹp.

45

*Ôi, những người may mắn và thánh thiện,
Các người biết chẳng đời này là giả dối?
Các người biết chẳng lạc thú là hư huyễn?
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 phi báng là phi chân?
Các người biết chẳng hiện tướng chính là tâm?
Các người biết chẳng chính tâm là Phật tánh?
Các người biết chẳng Phật tánh là chân thân?
Các người biết chẳng chân thân là chân lý?
Khi các người tư duy, tất cả hiện tướng được đúc kết từ tâm.
Hãy quán tâm ngày đêm.
Từ quán tâm sinh ra cái thấy an lạc;
hãy ở trong an lạc đó.
Đối với sự xét xem thực tại,*

không gì thích hợp hơn đại ấn tánh không;
 hãy cư ngụ trong cảnh giới 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 khỏi bản ngã;
 bất cứ vật gì hiện ra cũng ở trong thể tánh rỗng không;
 ý thức các người sẽ thoát khỏi tưởng và phi tưởng;
 các người sẽ thưởng thức mùi vị của bất sinh.
 Nếu các người biết thiền định như thế
 các người phải thiền định về đại ấn hiệu lực này
 và về lực sống tập trung.
 Các người phải thiền định về thần, tụng thần chú,
 hãy thiền định về nguồn thanh tịnh và những gì cao cả như thế.
 Đây là những phương tiện nhập đạo Đại Thừa.
 Khi các người thiền định về những điều đó chuyên cần,
 mặc dù không thành công trong việc nhổ rễ 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 không.
 Nếu các người trú trong trí tuệ không thể phân ly

*tất cả việc trì giới, cúng dường và những điều tương tự,
như thế là được thành tựu hoàn toàn.*

46

*Ô Pedarbum hãy nghe,
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;
hành tinh và định tinh 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,
cây có trái là tạo phẩm huyền diệu của núi;
nàng hãy tự khiến mình giống như núi đó.*

*Nếu có vui trong thiền định về biển,
những làn sóng là tạo phẩm diệu huyền của biển;
nàng hãy tự khiến mình giống như biển đó.*

*Nếu có vui trong sự thiền 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.*

47

Với đạo sư thánh thiện, người hộ trợ của nàng,

lần lại lần hãy trọn tâm dâng lời khẩn nguyện.

Khi nàng thiền định về thần giám hộ và không hành nữ,

lần lại lần hãy thực hành bài tập sáng tạo trong toàn thể

tính trong sáng của nó.

Khi nàng thiền định về vô thường và cái chết,

lần lại lần hãy nghĩ đến tính bất định của giờ chết.

Khi nàng thiền định về đại ấn tánh không,

lần lại lần hãy thiền định về cái nhỏ bé vô cùng.

Khi nàng thiền định về chúng sinh vì đã sinh ra nàng

trong các đời trước,

lần lại lần hãy tử tế tạ ơn.

Khi nàng thiền định về những lời dạy rĩ tai sâu xa,

hãy phấn phát nhiệt tâm và năng lực.

Khi nàng theo đuổi thánh đạo đến tột cùng,

không có sự tôn xưng hay hạ bệ bảo tồn phương kế riêng tư.

*Khi nàng quán tưởng hợp với đức tin,
hãy quán một vật một thôi và đừng xao lãng.
Khi nàng tu dưỡng niềm tin thánh thiện,
hãy khước từ tất cả sự hoạt động thế gian.
Khi các thần đã cung cấp thức ăn
thì không cần phải lao tâm, phiền não.
Chứa chấp thèm khát không đem lại sự gia tăng
là sự thật được thừa nhận của các không hành nữ.
Vì thế hãy ném đi tất cả ý nghĩ vì tương lai;
vì thế hãy từ bỏ đời này trong tâm nàng.*

48

*Đạo sư tuyệt hảo đại bi tâm;
ngôi tam bảo thiện trú (10) ;
các không hành nữ, những bậc bảo vệ đức tin trong hùng lực:
con xin cúi đầu đảnh lễ.*

*Vì ta không biết làm sao tạo những khúc ca êm ái,
sức gia trì của người cha huyền diệu trên những lời này.
Trong chân lý, tư tưởng của Phật đã được bày tỏ.
Ô Salleo, nữ thiền giả trung thành,
trong tấm gương đã lau sạch của tâm ta
hãy nhìn rõ cõi trời không tì vết.*

*Hãy đi thiền định trên núi, nơi hoang liêu cô tịch
đã được thánh hóa bởi những hiền nhân thuở trước,
và trong khi tâm linh khiến nàng trú ở đó
hãy quán bản tánh của tâm, vị thống soái của chúng ta.*

*Ta sẽ giảng giải cách quán này,
vì thế hãy lắng nghe, Ô Salleo, với tâm không phân tán.*

*Đầu tiên khi nàng ở cửa vào pháp giáo,
lòng tin không lay chuyển là đại yêu cầu;
hãy lấy núi trên cao kia làm thí dụ
và hãy thiền định về cái bất động.*

*Để khơi dậy Phật hạnh
ta cầu cho nàng từ bỏ chiếc xe hạnh phúc và khổ đau;
hãy lấy sông dưới thấp kia làm thí dụ
và hãy thiền định về cái tuôn chảy không ngừng.*

*Để tìm sự gia trì của đạo sư
ta cầu cho lòng tôn kính của nàng không bao giờ dứt;
hãy lấy bầu trời này làm thí dụ
và hãy thiền định về cái không tâm điểm không chu vi.
Để quán chân lý của thực tại
ta cầu cho nàng hợp nhất nghệ thuật với trí tuệ;*

*hãy lấy cặp song sinh, mặt trời và mặt trăng, làm thí dụ
và hãy thiền định về tính quang minh không bóng tối.*

*Để biết rằng tất cả chúng sinh đã sinh nòng trong các đời trước
ta cầu cho nòng bao dung tất cả họ với bi tâm;
hãy lấy biển cả dưới kia làm thí dụ
và hãy thiền định về cái không bị quấy rầy.*

*Để thấy rõ bốn tâm của nòng
ta cầu cho nòng khẩn nguyện theo lời răn dạy của đạo sư.
Hãy lấy trái đất kiên cố này làm thí dụ
và hãy thiền định về cái không biến đổi.*

*Để trở thành bình chứa thích nghi với lời ta khuyên nhủ,
ta cầu cho nòng có đức tin trong tinh thần nguyên thủy.
Hãy quán bốn tâm này thực kỹ
và hãy thiền định về cái không minh định.*

Để khiến cho thế giới hiện tượng mở ra như quyển sách

*ta cầu cho nàng nghiên cứu bốn tâm,
hãy tích trữ lương thực bố thí không ngừng
trong mọi lúc và bằng mọi cách.
Hãy trang sức cho mình bằng ngọc đẹp trì giới;
hãy mặc cho mình áo phước nhẫn nhục;
hãy cười lên 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 sự hy sinh của tâm và hiểu biết.
Rồi nàng có thể bước vào chân lý,
Ôi trinh nữ đầy đức tin.*

49

*Vì quán chân chánh là quán bốn tâm
 nếu thầy tìm quán ở nơi nào khác hơn tâm
 sự thực thầy chỉ như người tìm đồ trang sức bằng đất sét.
 Ô thầy Lharje.*

*Vì thiền định chân chánh là không để cho quả phân tán
 phát sinh:
 nếu quả phân tán phát sinh
 sự thực thầy chỉ như người dùng đũa giữa ban ngày.
 Ô thầy Lharje.*

*Vì thành tựu chân chánh là không chấp cũng không bỏ thị kiến:
 nếu thầy tiếp tục chấp nhận và chối bỏ thị kiến của mình
 sự thực thầy chỉ như con ong mắc lưới.
 Ô thầy Lharje.*

Vì sự chắc chắn chân thật nằm trong sự biết chắc về cảnh an vui:

*nếu thầy tìm sự chắc chắn ở nơi nào khác sẽ không bảo đảm,
sự thực thầy chỉ như người đưa sỏi ngược lên đồi,
Ô thầy Lharje.*

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

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

*Thực ra tất cả hiện tượng là tạo tác của bốn tâm.
Ô thầy Lharje.*

TUỔI GIÀ VÀ SỰ CHẾT

50

Ô Pedarbum hãy nghe,

hãy lắng nghe hơi trinh nữ trang nghiêm đầy tín đức.

Cuộc hành trình của những đời sau còn dài hơn cuộc hành trình của đời này.

Nàng đã chuẩn bị sẵn sàng cho mình lương thực để đi chưa?

Nếu nàng chưa chuẩn bị sẵn sàng lương thực để đi

hãy nguyện cho nàng có tinh thần bổ thí, cúng dường.

Kẻ nào bị kẻ thù gọi là bần tiện nhất kìa,

mặc dù hẳn nghĩ hẳn đã tự lợi, hẳn chỉ tự hại đấy thôi.

Nàng biết chẳng bần tiện là kẻ thù?

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

Ô Pedarbum hãy nghe,

sự đen tối của những đời sau còn đen tối hơn sự đen tối

của đời này.

Nàng đã chuẩn bị sẵn sàng cho mình một ngọn đèn chưa?

Nếu nàng chưa chuẩn bị sẵn sàng một ngọn đèn

hãy nguyện cho nàng có được tịnh quang và 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 biết ném nó lại phía sau.

Ô Pedarbum hãy nghe,

sự sợ hãi của những đời sau còn to lớn hơn sự sợ hãi của đời này.

Nàng đã chuẩn bị sẵn sàng cho mình một hướng đạo chưa?

Nếu nàng chưa chuẩn bị sẵn sàng một hướng đạo

hãy nguyện cho nàng có thể thọ nhận và tu tập 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 Pedarbum hãy nghe,

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

Nàng đã chuẩn bị sẵn sàng cho mình một con ngựa để đi chưa?

Nếu nàng chưa chuẩn bị sẵn sàng một con ngựa để đi

hãy nguyện cho nàng có nhiệt tâm và tinh tấn.

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.

51

*Các người 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.

*Các người những kẻ hân hoan như thế trong đống lời chửi mắng,
hãy nhớ rằng khi chết các người sẽ đến một nơi
mà các người không có sự bảo vệ hay nương náu.*

*Các người 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 quen.*

*Các người 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.*

*Các người những kẻ hân hoan như thế trong sức mạnh, sắc đẹp
và kỹ năng,*

hãy nhớ rằng khi chết các người phải quán ba thân. (5)

*Các người những kẻ hân hoan như thế trong cái tâm khôn lanh và
xác thân khỏe mạnh,*

hãy nhớ rằng khi chết kiến thức các người trở thành vô dụng.

Các người những kẻ hân hoan như thế trong thức ăn ngon ngọt,

hãy nhớ rằng khi chết các người chỉ cầu xin nước uống mà thôi.

Vì thế, các người hãy ghi nhớ tất cả những điều này và

thực hành thánh tín.

52

*Bây giờ, hỡi kẻ bố thí hãy toàn tâm chú ý
để nghe giải thích sự khổ của tuổi già:
khi các thành phần cấu tạo của thân trở nên mong manh
thì sự khổ của tuổi già là sự tàn phá.
Hình hài thẳng đứng khi sinh ra bây giờ gù xuống;
bước chân đi vững vàng bắt đầu lảo đảo.
Mái tóc quăn đen bóng khi sinh ra trở thành bạc trắng;
con mắt, giác quan trong suốt nhất, trở nên mờ;
cái đầu, chủ tể của tứ chi, lúc lắc;
lổ tai, nghe âm thanh, lãng điếc;
vùng máu hồng trên đôi má khô đi;
chiếc mũi, phần nhìn đẹp mắt, cong đi;
hàm răng như vỏ ốc, là phần xương tốt nhất, rụng đi;
chiếc lưỡi, vị vua ngôn ngữ, thều thào;
chí rận nhiều như nợ nần ẩn nấp.*

Mặc dù người già mời bạn bè yến tiệc, họ chạy dài;
mặc dù y cố tránh thất vọng vì đau khổ, nó vẫn trở lại;
mặc dù y nói sự thật cũng chẳng ai nghe.
Con cái y đã nuôi nấng yêu chiều lại oán hận y;
không ai tỏ ra lòng biết ơn trước những sở hữu huy hoàng của y.
Y chậm chết, chúng nguyên rửa chẳng tiếc lời.
Hơn nữa, trừ phi kẻ nào hiểu chân lý siêu việt tuổi già,
sự đau khổ của tuổi già vượt quá sức tưởng tượng của y.
Quên thánh tín trong lúc tuổi già
là quả báo của những hành vi thuở trước.
Trong khi một người còn thở
thực hành thánh tín là tốt.

53

Hỡi ôi, các người, những chúng sinh hữu tình nơi thế gian!

*Mặc dù các người giữ gìn, giữ gìn thân xác của mình như ngọc quý
hoàn cảnh sẽ làm nó ngã đổ như cây già.*

Hãy chú ý món nợ ngẫu nhiên, không xao lãng.

*Mặc dù các người tích tụ, tích tụ giàu sang như mật ngọt
hoàn cảnh sẽ làm nó tiêu tan như sương giá.*

Hãy chú ý món nợ ngẫu nhiên, không xao lãng.

*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 chú ý món nợ ngẫu nhiên, không xao lãng.

*Mặc dù các người ấp ủ, ấp ủ con cái các người như trứng mỏng
hoàn cảnh sẽ đập vào chúng như hòn đá trên đường.*

Hãy chú ý món nợ ngẫu nhiên, không xao lãng.

*Mặc dù nhan sắc của các người đẹp như hoa chốn hoang vu
hoàn cảnh sẽ bao vây nó như trận mưa đá.*

Hãy tức khắc thức tỉnh thế gian về món nợ ngẫu nhiên.

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 thức tỉnh lòng thương xót chúng sinh về món nợ ngẫu nhiên.

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

bất hạnh sẽ vùi dập các người như gió lốc.

Hãy bố thí cho kẻ nghèo vì món nợ ngẫu nhiên.

Hơn nữa, các người những kẻ bố thí, nam và nữ, tụ hội nơi đây,

nếu các người không thực hành một phần đức tin thiêng liêng

và thần diệu

thì quãng đời dài của các người sẽ là một sự phạm tội lâu dài

và sự tận lực trong nhiều việc làm của các người sẽ là

một việc làm buồn khổ.

54

Con đánh lễ đầu dưới chân thầy, Phật của ba thời.

*Cầu xin người cải hóa tâm của đại chúng tụ họp nơi này
vào chánh pháp.*

Đời thì như bọt nước bập bềnh chóng vánh,

và lòng mong cầu đạo sư không mãi trường tồn.

Tính giải đãi thì giống như việc đánh cướp một ngôi nhà trống;

các người không biết xa lìa sự trống rỗng ấy sao?

Tuổi trẻ giống như đóa hoa mùa hạ;

nó sẽ không héo tàn và chết đi không báo trước hay sao?

Tuổi già giống như lửa bắt gỗ mồi;

các người không biết rằng nó sẽ cháy đến tận tim?

Sinh và tử giống như mặt trời mọc lặn;

chúng sẽ nối tiếp hoài hoài như Phật đà đã dạy.

Sự ốm đau giống như chim non trong cơn bão;
 các người không biết rằng dũng lực sẽ tiêu tan?
 Đời thì như ngọn đèn dầu;
 sự thực nó sẽ không còn đó mãi.
 Sự ác giống như thác nước trong khe suối;
 ta chưa từng thấy nó chảy ngược lên đời.
 Kẻ ác giống như thân cây độc;
 ai bám vào ắt sẽ mất đời.
 Sự chênh mảng bốn phận giống như đậu bị sương giá
 làm cóng buốt;
 kẻ nào không làm việc phải làm là kẻ vô ích.
 Sự tu tập đức tin giống như canh tác ruộng đồng;
 ai theo đuổi tận tâm sẽ gặt về điều lợi.
 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 thành tựu.
 Hành động thiện ác giống như vòng tròn hiện hữu;
 ai vi phạm ắt sẽ khổ đau.

Vòng luân hồi giống như gai có độc;

ai xông vào ắt đến số rồi.

Chết thì giống như cái bóng do mặt trời chiếu;

ta chưa từng thấy có ai ngăn được.

Khi thời gian của những điều như thế đến

mà xa lìa thánh tín

thì không ai đủ sức bảo vệ cho.

Thánh tín có từ chư Phật đã viên thành,

nhưng giờ đây không ai ham thích.

Chuyện hôn phối thế gian sinh nghiệp xấu

và nghiệp xấu đem lại sự ham muốn chuyện sinh.

Kẻ nào đẹp lòng nói về tín đức,

khi đối mặt với chơn như

tức khắc sẽ bị choáng ngợp.

Ô kẻ bố thí, chớ thêm lời hùng biện

nhưng hãy thực hành thánh tín.

THUẬT NGỮ

- 1. Sáu loại chúng sinh:** (hay Lục đạo chúng sinh) thiên, 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 ỷ ngữ, không lường 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 thành tựu.
- 4. Du-già phát sinh và hoàn thiện:** là phép khấn nguyện một vị thần hiền hay dữ và rồi thấm nhập vào 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 pháp của Naropa:** làm chủ luồng nội hỏa, nhận thức về tính hư huyền của thân, nhận thức về tính hư huyền của giác mộng; thị kiến an lạc về tánh không siêu việt; sự dẫn đạo qua trạng

thái trung gian giữa sinh và tử; và phép chuyển thức từ thân này qua thân khác và từ chỗ này sang chỗ khác. (Theo Book III bộ Tibetan Yoga and Secret Doctrines)

9. Bảy sự giàu sang (hay Thất giác ý): *niệm*: ký ức trong sáng; *phân biệt*: sự nhận thức vi tế về giáo lý; *ting tấn*: sự cố gắng tiến lên; *hỷ*: niềm vui thanh tịnh; *khinh an*: sự thiền định thanh tịnh; *định*: sự nhập định thanh tịnh; và *hành xả*: kinh nghiệm về tánh không siêu việt.

10. Ba nơi nương náu (qui y) 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, đau khổ lâu dài và khiêm tốn.

14. Bốn hạnh vô lượng: nghệ thuật toàn hảo, thệ nguyện toàn hảo lòng, dũng lực toàn hảo, và giác ngộ toàn hảo. (Không nên nhầm “Bốn hạnh vô lượng” với “Bốn tâm vô lượng: từ, bi, hỷ, xả – ND).

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