



## UÔNG DÒNG SUỐI NÚI

*Những Bài Ca của vị Thánh được  
Mến Yêu của Tây Tạng, Milarepa*

THIỆN TRI THỨC

# UÔNG DÒNG SUỐI NÚI

*Những Bài Ca của vị Thánh được*

*Mến Yêu của Tây Tạng, Milarepa*



**Drinking the Mountain Stream**

Song of Tibet's Beloved Saint, Milarepa

Translated by Lama Kunga Rinpoche & Brian Cutillo,

Wisdom Publications, 1995

**UÔNG DÒNG SUỐI NÚI**

Những bài ca của vị Thánh được mến yêu của Tây Tạng,  
Milarepa

Việt dịch: Tha Nhân - NXB Thiện Tri Thức, 2002

*Tất cả nước uống mà bạn đã dùng  
Trải qua thời gian vô thủy cho đến hôm nay  
Đã không thỏa mãn cơn khát hay làm bạn hài lòng.  
Bởi thế hãy uống dòng suối này  
Của tâm giác ngộ, hồi những ai có phước.*

– Milarepa

## MỤC LỤC

Lời Nói Đầu .....	8
Dẫn Nhập .....	13
Thế giới của Milarepa.....	15
Hệ thống Phật giáo về giải thoát.....	23
Dòng phái Kagyu của sự thực hành Phật giáo.....	35
Tính cách con người Milarepa.....	66
NHỮNG BÀI CA.....	68
Về Những Bài Ca .....	70
1 Milarepa kể câu chuyện của mình.....	78
2 Bài ca cho các thí chủ nghèo .....	96
3 Bài ca trong mưa của Mila .....	106
4 Mila gặp gỡ một thiên giả.....	114
5 Những biểu tượng cho Kinh Nghiệm Thiền.....	125
6 Bài ca về những người hướng dẫn con đường.....	132
7 Bài ca Chứng Ngộ trong Hang Tịnh Quang .....	138
8 Sự bối rối của Rechungpa.....	145
9 Sự gặp gỡ của Mila với Dampa Sangye .....	157
10 Bài ca Cây Gậy Sừng.....	167
11 Trừ sạch ham muốn .....	174

12 Mila thu nhận một nữ đệ tử trẻ tại buổi tiệc làng ...	184
13 Mila giải thoát cho một bà lão .....	195
14 Từ “Sáu Bài Ca Kim Cương” .....	209
15 Mila Thăm Viếng Một Trung Tâm Tôn Giáo .....	222
16 Đối mặt với một thầy tu đạo Bön .....	242
17 Cuộc Du hành của Mila do một Giác Mộng Gọi Ý	260
18 Milarepa Có Chết Không?.....	276
Bài Kệ Kết Thúc .....	286
Chú Thích .....	289
Thuật Ngữ.....	297

# LỜI NÓI ĐẦU

của *Lama Kunga Rinpoche*  
*trước kia là Thartse Shabthung của Tu Viện Ngor,*  
*Tây Tạng*

Milarepa là một trong những đạo sư tâm linh nổi tiếng nhất của mọi thời. Ngài không những là một nhà lãnh đạo kiệt xuất của dòng phái Kagyu, mà cũng là một đạo sư rất quan trọng đối với mọi trường phái của Phật giáo Tây Tạng. Ngài là một ngôi sao của Phật giáo sơ thời Tây Tạng, và là một ngôi sao sáng chói của Thiền, soi sáng con đường Phật pháp ngày nay. Chắc chắn ngài không phải là một người hoang tưởng bỏ xã hội và ẩn nơi những chỗ hiểm hóc động sâu. Thật ra, ngài là một người phiêu lưu đã đạt đến chót đỉnh của ngọn núi cao với một cái nhìn toàn cuộc về sanh tử. Ngài là một chiến sĩ đích thật đã thành công trong việc chiến thắng kẻ thù thật sự, như thể trở thành một người cứu độ cho chúng sanh.



Ngài là người có ba năng lực. Thân thể ngài tương đương với thân của Vajrapani (Bồ tát Kim Cương Thủ), lời nói của ngài là lời của Manjusri (Bồ tát Văn Thù Sư Lợi), và cái nghe của ngài là cái nghe của Avalokitesvara (Bồ tát Quán Thế Âm). Milarepa là một con người khỏe mạnh, đầy sức sống với một sự kiên trì vô địch trong sự tìm kiếm giải thoát. Lời nói ngài đẹp đẽ và có thể diễn đạt bất cứ sự gì thành bài hát tự phát, với ngôn ngữ đó ngài đã phát biểu tinh túy của Phật pháp theo những cách có thể hiểu cho tất cả mọi loại người nghe. Cái nghe của ngài thông thấu như của Quán Thế Âm, vị Bồ tát đại bi mà người Tây Tạng gọi là Chenrezi, người nghe thấu tiếng nói của tất cả chúng sanh.

Người bình dân Tây Tạng có câu nói, “Trong rừng khỉ và vượn là nhanh nhẹn nhất. Trong trang trại bò và cừu thì đàn độn nhất. Trong núi cao Milarepa là người thiện xảo nhất trong thiên định.” Như tôi đã nói, Milarepa là một thiền giả rất nổi tiếng ở Tây Tạng, và có lẽ là người được biết đến nhiều nhất ở phần còn lại của thế giới. Khi bổn sư của ngài là Marpa Lotsawa đến Ấn Độ để học với Naropa, Naropa đã nói với Marpa: “Con cần biết rằng trong tương lai con sẽ có một đệ tử còn vượt hơn cả thầy của con. Con thì lớn hơn cha, và cháu sẽ còn lớn hơn cả hai chúng ta.” Rồi ngài chấp hai tay trước ngực, đánh lễ về hướng Tây Tạng, và chúc tụng vị thiền giả tương lai với bài kệ:

*Xin đánh lễ vị Phật kia  
Có tên “Mila sung sướng lắng nghe”,  
Sáng như mặt trời trên các đỉnh tuyết  
Trong sự tối tăm của Xứ Tuyết.*

Milarepa đã hát nhiều bài ca trong suốt cuộc đời ngài. Người ta nói rằng phần nhiều chúng đã bị những dakini lấy mất. Hình như Milarepa cũng là một vị thầy được cả loài phi nhân quý chuộng! Tuyển tập những bài ca chúng tôi dịch ra trong cuốn sách này chưa bao giờ được chuyển dịch thành ngôn ngữ Tây phương trước đây. Chúng tôi rất may mắn tình cờ gặp được cuốn sách hiếm quý này và đã có thể dịch nó với sự bảo trợ của Trung Tâm Lotsawa và Ewam Chöden.

Nếu độc giả chờ đợi một cái gì như một phần thưởng thần kỳ và tức thời từ cuốn sách này, tôi cho là khá khó khăn, nhưng hãy làm cái gì khác. Cuốn sách này không phải là một hợp tuyển những câu chuyện giải trí ngắn. Nó cần được đọc như một bản đồ chỉ đường khi du hành qua những con đường nội tâm không quen thuộc để tiến đến thung lũng trung tâm của tâm thức giác hoàn toàn, nơi nó bạn có thể cắm trại một cách an bình. Nó không giống như nhử dụ một đứa trẻ bằng những đồ chơi plastic ở ngoài tầm tay với. Đây là một sự việc thật, như một đứa trẻ được nuôi dưỡng bởi một bà mẹ tốt. Thế

nên hãy đọc cuốn sách này cẩn thận với một sự chú tâm tinh tảo của một người du hành. Tuy nhiên, mọi sự sẽ không hiểu ngay liền được. Khi du hành bằng bản đồ và đến một thành phố không quen biết, người ta phải dừng lại và lấy thêm thông tin chi tiết của địa phương nó không rõ ràng ở trên bản đồ. Tương tự, người đọc cuốn sách này nên tìm sự giúp đỡ để hiểu ý nghĩa của những bài ca này từ một vị thầy chuyên môn, thông thạo trong chủ đề đặc biệt này. Cuốn sách, người đọc, và vị thầy sẽ cùng nhau tạo ra một cái gì có giá trị, hữu dụng. Thật tốt khi đọc loại sách này, nhưng nghiên cứu nó thì tốt hơn. Và tốt hơn nữa là rút ra ý nghĩa của nó để đưa vào thực hành.

Tôi rất biết ơn người đồng dịch của tôi Brian Cutillo, sự hiểu biết của anh về Tây Tạng và những chủ đề Phật giáo và kinh nghiệm trong việc dịch những tác phẩm Phật giáo đã làm cho việc hợp tác này thành công. Tôi cũng biết ơn những người đã trợ giúp vào cuốn sách này, đặc biệt là Vivian Sinder và James Wallace trong sự hình thành và ấn hành cuốn sách *Uống Dòng Suối Núi*, Acarya Losang Jamspal đã làm sáng tỏ một số điểm khi tôi vắng mặt, và Nathan Swin đã cung cấp một bản Tây Tạng.

Tôi thành thật mong muốn mọi người đọc những bài ca của Milarepa này sẽ tìm thấy nguồn cảm hứng để thực hành

và cuối cùng thực hiện được ý nghĩa chân thật của đời người. Như thế cuốn sách này được hồi hướng cho công trình của Ewam Chöden và cho mọi hành giả ở bất cứ nơi đâu.

# DẪN NHẬP





## Thế giới của Milarepa

Đạo sư Ấn Độ Phadampa Sangye một lần nói với Jetsün Milarepa: “Dòng phái của ông giống như một dòng sông – nó sẽ chảy rất dài.” Và quả thật, nó đã giữ được sinh lực và sống động cho tới ngày nay. Không phải ngẫu nhiên mà những lời dạy ứng khẩu thành bài hát của Milarepa đang nhận được sự chú ý từ những hành giả của thế giới Tây phương, bởi vì tình hình tôn giáo của chúng ta rất giống với thời của Mila.

Cho đến khi Phật giáo đi vào Tây Tạng, dân chúng hầu hết là những người chất phác về tôn giáo, theo một sự tôn thờ bùa phép phức tạp. Khi Phật giáo bắt đầu được thâm hóa qua giáo huấn của đại diện nhiều trường phái, một tiến trình đánh giá, thích ứng và hòa nhập xảy ra, để lại trên lối đi của nó những tâm hồn tôn giáo thức tỉnh mới mẻ. Cũng như thế ở Tây phương, những truyền thống tôn giáo của chúng ta đã được thiết lập từ hàng nhiều thế kỷ như là một chấp nhận mặc

nhiên một số niềm tin và giáo điều hơn là một sự thực hành để giải thoát cho chính mình. Và ở đây ảnh hưởng của những hệ thống tôn giáo Đông phương cũng có sự thúc đẩy phụ trợ cho sự sanh ra một ý thức hiểu biết hơn về bản chất tâm linh của chúng ta và tiềm năng của nó.

Một yếu tố chính cho sự chuyển đổi sâu xa trong bất kỳ thời nào là sự rối loạn bất định. Đối mặt với nhiều sự lựa chọn trong niềm tin và thực hành như vậy, người Tây Tạng vận dụng cảm quan căn bản của họ trong viễn cảnh và khuynh hướng về sự thống nhất, cũng như chúng ta, với tính cách hướng đến sự xác định những nguyên lý thống nhất của sự vật, luôn luôn đi tới một quan điểm hợp nhất và trật tự về vũ trụ. Cả hai nền văn hóa đôi khi bị rơi vào cùng những lầm lẫn trong việc thâm hóa sự việc mới này: quá đơn giản hóa đến mức không dùng được, trộn lẫn những yếu tố khác biệt thay vì hội nhập chúng vào một hệ thống thống nhất, tư biện trí thức không khơi mở được sức sống mới, và sự gán bó giáo điều vào một cách giải thích hơn mọi thứ khác.

Trong những thời kỳ chuyển biến như vậy, những con người có khuynh hướng thực tiễn lưu ý trước tiên đến sự đánh giá những hệ thống tư tưởng khác nhau để xác định “sự thực hành chân chánh”. Milarepa xuất hiện trong lúc một số hành



giả cũng dần thân như vậy. Một số theo đuổi sự tìm kiếm trong những nhóm lớn hoặc nhỏ của các tu viện, trong khi số khác, như Milarepa lang thang núi đồng theo kiểu sống *sannyasin* của Ấn Độ – tóc dài, xa cách xã hội, không nhà cửa, tài sản, khát thực trên những đường làng và thềm đình trong những chôn ẩn cư hẻo lánh. Đây là sự khác biệt có ý nghĩa nhất giữa môi trường văn hóa của Milarepa với chúng ta. Trong xứ Tây Tạng thời Milarepa cũng như ở Ấn Độ trước đó, có sự công nhận của xã hội và ngay cả sự kính trọng đối với việc theo đuổi giải thoát cho chính mình. Dầu cho nó vượt khỏi quan kiến của đa số dân chúng, có một không gian hiện hữu ngoài những biên cương của những hình thức xã hội giành cho những ai muốn bỏ gia đình và tài sản vì cơ may mong manh đạt đến giác ngộ.

Dù với sự chấp nhận của xã hội, đời sống cũng không dễ dàng cho một thiền giả vào thời Milarepa. Có sự cạnh tranh từ những người ăn xin đói khát khác và từ những cơ cấu tôn giáo được thiết lập vững chắc hơn. Không luôn luôn dễ dàng để xin một bữa ăn từ những người nông dân nghèo đã mệt mỏi vì nhu cầu của những người xa lạ với cặp mắt hoang dã trong làng của họ. Đối với những dân làng này Milarepa là một kinh ngạc và thích thú thường trực. Ngài tiêu khiển cho họ bằng những bài hát, khiển trách và phê phán, tán tỉnh, kể những chuyện mua vui châm chọc, và khuyến khích họ với lòng đại bi của

mình. Ngài dạy họ Chánh Pháp, và qua mọi việc đó luôn luôn chiếu sáng tính độc nhất của nhân cách ngài, sức mạnh thâm thấu của trí năng ngài và sự tỏa sáng của sự chứng đắc của ngài.

Cuộc đời của Mila và nhiều kỳ công của ngài đã được kể lại rất hay trong tiểu sử và *Một Trăm Ngàn Bài Ca*. Ngài thường giải bày chính mình và kể câu chuyện đời ngài nhiều lần, như trong bài đầu tiên của cuốn sách này. Ngài sinh năm 1052 trong một đô thị nhỏ của miền quê Tây Tạng. Tên gia đình của ngài là Mila truyền từ một nội tổ được xem là có những thần lực phù thủy, và ngài được đặt là Thöpa Ga, Vui Vẻ Nghe. Nhờ công việc buôn bán thành công của cha, gia đình ngài giàu có trong làng; nhưng cái chết của cha ngài khi Mila và em gái còn con nít, đã làm cho họ thành kẻ không nhà. Họ còn là nạn nhân của bà cô và ông chú, ép buộc người mẹ và hai đứa con làm việc như đầy tớ và người lao động. Mila bỏ đi và theo lời chỉ bảo của mẹ, đến học với một người bùa phép thông thạo những năng lực siêu nhiên. Mila có một khuynh hướng tự nhiên với những điều huyền bí và đã nhanh chóng sở đắc những năng lực hủy hoại, đặc biệt là năng lực tạo ra những trận mưa đá tàn phá. Trang bị như vậy rồi, Mila trở về làng mình để làm thỏa mãn ước muốn báo thù của mẹ. Ngài phạm vào việc giết hại tất cả gia đình người cô và trốn đi. Sau đó ngài hối tiếc cho những hành động của mình và những nghiệp

quả khổng lồ của những hành động ấy. Hiểu rằng việc làm ấy cần được sửa chữa lại trong đời này để tránh một tái sanh rất xấu sau này, ngài đi tìm sự dạy bảo trong Phật giáo. Vị thầy đầu tiên của ngài thuộc về cựu phái, tức là phái Nyingma, bảo đảm với ngài rằng hệ thống của ông sẽ đem lại những kết quả chắc chắn và tức thời. Sau một thời gian thực hành không kết quả, vị thầy bảo với Mila rằng mối liên hệ nghiệp quả của ngài thì mạnh hơn với một lama khác tên là Marpa Lotsawa, “Dịch giả họ Mar”, và gọi Mila đến tìm gặp vị này.

Marpa là một người lạ thường. Ông là một người chủ gia đình, một bậc thầy Mật thừa vĩ đại, và là một dịch giả nhiều kinh điển Phật giáo tiếng Phạn, chúng đã trở thành một phần tiêu chuẩn của đại tạng kinh Tây Tạng. Ông đã sống sót sau vài chuyến đi khó khăn và nguy hiểm đến Ấn Độ trong đó nhiều bạn đồng hành đã chết. Ở Ấn Độ, vị thầy chính của ông là Naropa, và thầy của Naropa là Tilopa, vị này đã nhận những giáo pháp từ đạo sư bản nguyên của họ là Phật Vajradhara, đức Phật nguyên sơ của dòng phái Kagyu. Trở về Tây Tạng, Marpa dịch những kinh sách đã học được ở Ấn Độ và trao truyền những giáo pháp cho những đệ tử.

Trong dạy dỗ, ngài Marpa biểu lộ một nhân cách cứng rắn và đe dọa trên bản chất ám áp và từ bi của mình. Phương

cách làm việc này đối với các đệ tử tỏ ra đặc biệt thích hợp cho Milarepa, người có nhiều yếu tố tiêu cực và những chướng ngại về nghiệp lớn lao cần được tẩy trừ. Marpa bắt Milarepa chịu vài năm thử thách làm nản lòng trước khi trực tiếp chỉ dạy. Sau sự tịnh hóa và lòng thiết tha được kích thích dữ dội như vậy, Mila hoàn toàn hiến mình cho việc thực hành những giáo pháp này, mới được chuyển từ Ấn Độ qua trông trên đất Tây Tạng. Ngài đã thành công, hoặc người Tây Tạng đã tin như thế, và đạt đến mục đích của mình là xác chứng bằng kinh nghiệm hệ thống giải thoát của Phật giáo, để lại trên lối đi của mình những thể hệ hành giả thành tựu và rất nhiều chỉ dạy bằng bài ca.

Khi Mila đã từ già Marpa và sống tự mình, ngài đã theo đuổi sự thực hành liên tục, hầu hết là ở trong những động nơi núi non hẻo lánh của vùng tây nam Tây Tạng và tây Nepal. Sự thực hành khổ hạnh của ngài suốt năm chỉ mặc một chiếc áo vải khiến ngài có tên là “repa”, thêm vào với tên gia đình là “Milarepa”. thỉnh thoảng ngài viếng thăm một làng hay chỗ cắm lều của những người chăn gia súc để xin thức ăn, và đổi lại ngài hát những bài ca chỉ dạy ứng khẩu, một tục lệ đã có trong thời của ngài. Sự việc đôi khi khó khăn, nhưng Mila luôn luôn biểu lộ một sự can đảm không thể khuất phục được trong khi đối mặt với những cản ngại cho thực hành và những hoàn cảnh đối nghịch. Rồi tiếng đồn về ngài lan truyền trong

dân chúng, và người ta tin ngài là một siddha thành tựu.

Danh tiếng không làm vui lòng ngài, và ngài không dễ gặp được. Người ta có thể nghĩ ngài là một thiền giả quan tâm đến lợi lạc riêng đến nỗi mất mọi lưu ý đến những tương quan con người và nhìn sự tiếp xúc xã hội như là rắc rối không cần thiết. Mila đã ghi nhận những cảm giác như vậy trong những bài ca của mình, và hình như ngài luôn luôn từ chối những người muốn trở thành đệ tử và vật cúng dường của họ; nhưng đây đúng là một nghịch lý trong nhiều nghịch lý của nhân cách độc đáo của ngài – những nghịch lý ngài đã dùng rất thiện xảo trong việc giáo hóa dân chúng. Mila có một cảm thức khôì hài châm biếm nghiêng về sự chế giễu và tuyệt đối bộc trực và thẳng thắn với người khác. Nhưng không phải ngài không có phương pháp, trên bề mặt thì khác với cách của Marpa, nhưng phán đoán từ con số những đệ tử thành tựu, có khi còn hiệu quả hơn. Ngài có một số lớn đệ tử so với một người cố gắng tránh gặp gỡ con người như vậy. Họ bị lôi kéo về phía ngài, như những vệt tinh không cưỡng chống lại sức hút bất khả kháng của một hành tinh lớn: những người cô độc, những học giả, những đệ tử của các vị thầy khác. Và còn vô số nông dân và chủ gia đình mà ước mong siêu thoát được làm bùng cháy lên khi gặp gỡ thiền giả vĩ đại này.

Để hiểu biết Milarepa, hãy cân sức nặng những lời nói so với những hành động của ngài; chính trong những trái nghịch và bổ sung của chúng mà sự đối xử khéo léo của nhân cách Milarepa và những mối tương quan được mang ra ánh sáng.

## Hệ thống Phật giáo về giải thoát

Định nghĩa chính xác một hệ thống căn bản của thực hành Phật giáo là một điều bất khả vì số đông trường phái và kiểu cách cả ở Ấn Độ lẫn Tây Tạng. Tuy nhiên, có thể hình thành một bức tranh tổng quát của hệ thống Phật giáo Đại thừa như Milarepa đã giảng giải trong nhiều bài ca và câu chuyện của ngài. Biết rằng sự giải thích và nhấn mạnh của ngài thay đổi theo thính chúng, chúng ta có thể xây dựng lại một bản văn ngắn về “những giai đoạn của con đường” trong đó những yếu tố căn bản của các Thừa Tiểu, Đại và Mật được đặt vào phối cảnh trong một hệ thống nhất quán và hiệu quả. Điều này cho thấy rằng ngay trong giai đoạn sơ thời ở Tây Tạng đã có một khuynh hướng hội nhập ba thừa và những trường phái khác nhau của Phật giáo Ấn Độ vào một hệ thống thống nhất. Những đoạn trích ở sau là từ “Thiền định đầu tiên của Mila” và “Sự kiêu hãnh Đại Ấn của Rechungpa”, cả hai đều lấy từ đại hợp tuyển *Những Câu Chuyện và Bài Ca từ Truyền Thống Khẩu Truyền của Jetsün Milarepa*, từ đây mà mọi chất liệu trong cuốn sách này được rút ra.

Bước đầu tiên là hiểu được sự rỗi rãi và cơ hội may mắn cho giải thoát mà cuộc đời làm người có thể mang lại:

Thân thể máu thịt mong manh được phú bẩm với một tâm thức chủ quan có từ vòng xích mười hai duyên sanh – vô minh và vô vận. Nó là chiếc thuyền lớn của rảnh rỗi và cơ hội cho những ai được phú bẩm phước đức và lòng khát khao giải thoát. Tuy nhiên, với người xấu họ sẽ dùng nó để chất chồng thêm tội lỗi thì nó là một người dẫn đường đi đến những cõi thấp kém. Nó đứng giữa biên giới của phát triển và thoái hóa. Tôi đã chợt hiểu tình thế quyết định này, nó có thể dẫn đến sự tốt đẹp lâu dài hay hư hỏng lâu dài.

Mila giải thích thân phận tổng quát của sanh tử luân hồi trong cách này:

Chúng sanh trong sáu loài bị mê ám bởi vô minh và bám níu vào những hình tướng ảo huyền đã lạc loài khắp sanh tử từ đời vô thủy. Họ cho tính vô ngã này là một cái ngã, cái không có ta là một cái ta, và cứ thế mà trôi dạt trong biển cả khổ đau của sanh tử qua sự bám níu say mê vào những dấu vết hằn in của nghiệp xấu.



Mỗi hành động, mỗi kinh nghiệm đều để dấu vết của chúng in vào tâm thức chúng ta theo hình thức những “hạt giống” cho sự tái hồi những kinh nghiệm ấy. Sự in dấu ban sơ là sự in dấu của vô minh, nó sanh ra thế giới quan sai lầm về hiện hữu của cái ngã trong con người và tự tánh trong sự vật như chúng xuất hiện với người bình thường. Trong dòng chảy của cảm giác bản năng sai lầm này về thực chất kinh nghiệm của chúng ta, những phiền não thích, ghét... bắt đầu vận hành trò chơi của chúng.

Bây giờ giải thích việc làm bên trong của điều ấy: chúng sanh lang thang trong sanh tử do vì sự hoạt động của mười hai móc xích nhân quả của duyên sanh. Trước tiên, vô minh – có nghĩa là “không biết”, “không hiểu”, “không thấu hiểu” (tình trạng thật sự của sự vật trong kinh nghiệm của chúng ta) – cung cấp điều kiện cho hoạt động tổng hợp (của những yếu tố của đời sống sanh tử). Tiến trình này tiếp nối cho đến những khổ cảnh không tránh được của sanh, lão, bệnh, tử lập đi lập lại.

Chuỗi xích duyên sanh này là tiến trình do đó chúng sanh sanh đi sanh lại trong hoàn cảnh sanh tử với sáu loại sống: địa ngục, ngạ quỷ, súc sanh, người, thiên và a tu la. Tình trạng và hoàn cảnh của đời sống tái sanh của chúng sanh được xác định

bởi những phản ứng (nghiệp) của chúng đối với những kinh nghiệm trong các đời trước.

Phần đông chúng sanh tái sanh vào cảnh giới thấp (như địa ngục, ngạ quỷ hay súc sanh) qua sức mạnh của hành động xấu. Những tình trạng thấp kém ấy thì khôn khổ, và ngay cả đời sống trong ba cảnh giới cao hơn cũng có bản chất là khổ.

Phương cách để sửa chữa hậu quả này là hiểu biết ngay từ lúc bắt đầu sự khó có được nhân rồi và cơ hội (của cuộc đời được làm người) – rằng sự rảnh rỗi và cơ hội dù chỉ có thể tìm được một lần trong cả trăm lần sanh ra thì cũng vô thường và rằng thời gian chết thì không chắc chắn. Bạn phải nghĩ đến sự kiện không thể nào biết được mình sẽ sanh chỗ nào sau khi chết, và bởi vì bạn bị sức mạnh của nghiệp đẩy đi không thể cưỡng, bạn phải xem xét mỗi tương quan nhân quả của hành động.

Như thế theo Mila, bước đầu tiên là phải có một hiểu biết tận gốc tình trạng sanh tử và những nguyên nhân của nó, tham thiền về khổ, chết và vô thường để đẩy mạnh sự thôi thúc giải thoát thành một nỗ lực mạnh mẽ và hiểu rằng sự hiện hữu hiện thời trong thân phận con người là cơ hội khả dĩ tốt nhất để lật

đồ sự áp bức của vô minh và thành tựu giải thoát.

Được thúc đẩy bởi những hiểu biết này, bây giờ người ta đi vào cánh cửa của thực hành thực sự đạo Phật:

*Để được che chở khỏi sự tái sinh cõi thấp*

*Do sức mạnh của những hạnh nghiệp xấu xa,*

*Lama và Tam Bảo là nơi quy y duy nhất.*

Trong mọi phái Phật giáo, người sơ cơ quy y Tam Bảo, gồm Phật, bậc có thể hướng dẫn người khác qua sự tự giải thoát khỏi sanh tử của mình, Pháp (giáo lý của ngài), và Tăng (cộng đồng những người thực hành Pháp). Sự quy y, nương tựa này không nhất thiết phải bao gồm một chối bỏ những theo đuổi thế gian mà là đặt chúng trong phối cảnh hài hòa với những tác nhân hướng đạo hiệu quả đi đến giải thoát này. Bởi vì ban đầu Tam Bảo không thể là một hiện diện sống động đối với chúng ta, vị lama (guru) chính là sống thực của Tam Bảo. Như thế ở Tây Tạng vị lama được đặt quan trọng hàng đầu hơn cả chư Phật, bởi vì chính qua vị này mà chúng ta mới sẽ gặp được chư Phật. Mita gọi sự hiểu biết về cam kết với một lama này là “chìa khóa đầu tiên tối hệ trọng”.

Sau đó, cần thiết phải dựa trên một nền tảng được lập

nên bởi những lời nguyện tự giải thoát mình, với một thúc dục thoát khỏi sanh tử được thúc đẩy bởi tư duy về cái chết, vô thường, nhân quả của hành động, và sự khó tìm ra lại được sự rảnh rỗi và cơ hội (của kiếp sống làm người).

Sự cam kết với giải thoát cá nhân (*pratimoksa*) để chỉ những thệ nguyện của Tiểu thừa, nó được dùng như yếu tố hướng dẫn cho phép đạt đến Niết Bàn, sự giải thoát cho mình khỏi khổ đau. Từ đó mà có danh từ “Tiểu thừa” – người chỉ có thể chuyên chở chính mình. Cần phải mở rộng động lực này hơn nữa. Đại thừa bao trùm tất cả chúng sanh trong tầm nhìn của nó, bởi vì thật ra, mọi đời sống đều liên hệ chặt chẽ với nhau không thể tách lìa, và cuộc chiến đấu để giác ngộ phải được theo đuổi vì tất cả mọi người. Mila giải thích điều này như sau:

Tôi hiểu rằng định hướng như vậy đến sự an vui của riêng mình tạo nên Tiểu thừa, và Đại thừa bao gồm sự hồi hướng mọi hoạt động của mình cho lợi lạc của những người khác với lòng từ bi nhắm đến giác ngộ trong ước muốn giải thoát mọi chúng sanh khỏi sanh tử.

Sự nhấn mạnh này vào tâm nhắm đến giác ngộ (tâm Bồ đề) phân biệt Đại thừa và Tiểu thừa. Thiết yếu phải nhờ vào

sự thực hành Đại thừa, để cho trí huệ soi thấu mà nhờ nó cuối cùng chúng ta sẽ thấy tình trạng chân thật trống rỗng của mọi sự, được cân bằng với từ bi của tâm hướng đến giác ngộ, để tựu thành sự tự do hoàn hảo, không riêng biệt, khỏi sanh tử, tức là giác ngộ. Ngay trong Mật thừa, nó là sự tinh lọc trong phương pháp nhưng căn bản vẫn đồng với Đại thừa trong triết lý, thì tâm hướng đến giác ngộ là một tiền đề cần thiết cho sự thực hành. Từ Sanskrit của cái này, là tâm Bồ đề, có thể được định nghĩa như là tình trạng của tâm trong đó mọi hoạt động đều được tiến hành một cách tự nhiên vì lợi lạc cho tất cả. Chính từ một khao khát giải thoát cho chính mình mà người ta có khả năng hướng dẫn cho những người khác. Ngược lại, tâm Bồ đề tự nó không trực tiếp tạo ra giải thoát, vì trừ phi được tôi luyện bởi trí huệ, còn không nó chỉ ràng buộc hành giả chặt thêm vào sanh tử.

Những người đi một con đường làm phát sanh tâm hướng đến giác ngộ này qua những phương pháp mật thừa hay không phải mật thừa được gọi là những bồ tát, bodhisattva hay “những chiến sĩ cho giác ngộ” (Tiếng Sanskrit sattva nghĩa là “chúng sanh”, nhưng cũng có nghĩa thứ hai là anh hùng hay can đảm, và được dịch ra như vậy trong tiếng Tây Tạng). Mila tóm tắt theo cách này:

Nhận thức được sanh tử như một tù ngục, hiểu rằng mọi chúng sanh lạc lõng trong đó không ai khác hơn là cha mẹ chúng ta, những người đã cho chúng ta sự sanh ra đời suốt vô thủy kiếp. Với tình thương và bi mẫn đối với họ đang lạc lõng trong sanh tử luân hồi, làm phát khởi tâm nhắm đến giác ngộ tối thượng vì sự giải thoát cho họ.

Rồi cỡi lên những ngọn sóng lớn của sự thực hành nhắm đến giác ngộ: ba sự thực hành nền tảng của con đường, bốn phương tiện xã hội (bốn nhiếp pháp), và sáu cái siêu việt, như thế tích tập hai kho tàng và tịnh hóa hai chướng ngại.

Đoạn này tổng kết những thực hành chính yếu của Đại thừa. Ba thực hành nền tảng là giới nghĩa là thực hành về thái độ đối xử, định và huệ nghĩa là những thực hành về tâm thức. Bốn phương tiện xã hội—bồ thí, tương giao thích đáng, tham dự vào sự phát triển của người khác, và phụng sự như là một gương mẫu cho người khác—là những thực hành được hướng chủ yếu đến sự lợi lạc của người khác. Sáu cái siêu việt—bồ thí, giữ giới, nhẫn nhục, tinh tấn, định và trí huệ—được thực hành chủ yếu cho sự phát triển riêng mình, mặc dầu dĩ nhiên trong Đại thừa không có sự quan tâm cho riêng mình.

Những thực hành này có một hiệu quả đôi. Thứ nhất, chúng làm tăng thêm hai kho thân lực của mình – kho công đức đặt nền móng trên sự ứng xử đạo đức và cử hành nghi lễ, và kho trí huệ đặt nền móng trên sự khảo sát tình trạng của sanh tử và sự sửa chữa nó, từ những tin tức lượm lặt thông hiểu đầu tiên đến trí huệ siêu việt, siêu thế, vượt khỏi lời nói và tư tưởng. Thứ hai, chúng tiêu trừ hai thứ chướng ngại – phiền não chướng ngại sự thông tỏ Niết Bàn, và sở tri chướng, chướng ngại về đối tượng, nó che đậy thực tại của sự vật, và như thế ngăn ngại toàn giác của Phật tánh viên mãn.

Mila giải thích sáu siêu việt, đặc biệt là định và trí huệ, phải được phối hợp như thế nào trong một thực hành có hệ thống của con đường:

Bồ thí, giữ giới và nhẫn nhục là những phương tiện để tích tập kho công đức. Định và huệ là những phương tiện để tích tập kho hiểu biết. Hãy nỗ lực thêm nữa cả thầy chúng. Cái hiểu biết cao nhất là tâm của Phật. Người nào muốn đạt được nó cần áp dụng những phương pháp khác nhau này.

Sự chú tâm đặc biệt là dùng để phát triển định và huệ. Thiền định căn bản có thể chia thành sự tập trung chuyên chú,

hay làm bình lặng tâm thức, qua sự tập trung nhất tâm và tiến trình phân tích của trí huệ phát sanh qua nội quán siêu việt. Sự an định này, tiếng Sanskrit gọi là samatha, được gọi thế vì do tập trung nhất tâm mà hoạt động của tâm thức đứng lặng. Khi những tác động của tâm thức biến đổi, tâm thức đảm nhận những cách thức vận hành siêu bền khác nhau. Tám “cách thức khác nhau” này được gọi là cấp độ định (dhyana) và tương tự nhau trong vũ trụ luận về tâm thức của cả Phật giáo và Ấn giáo. Toàn bộ những cấp độ định ấy đều nằm trong sanh tử, dầu đa số có bản chất tinh lọc hơn ý thức bình thường, và là phạm vi của thiền định truyền thống. Bằng cách thực hành những trạng thái này, mọi thiền giả có được những thần lực và hỷ lạc.

Bởi vì lạc thú của tâm thức và thần lực siêu nhiên do chúng mang lại, những cấp độ định có thể được cho là một con đường đi đến giải thoát, nhưng không phải vậy. Phần nào, chúng chỉ là những căn cứ vững vàng để từ đó tâm thức siêu xuất vượt qua đến sự đối mặt trực tiếp với tánh Không qua đó trí huệ mới có thể hiển lộ. Bởi vì chúng phát triển và yên tĩnh hơn hoạt động tâm thức bình thường, chúng giống như cái bóng che gió bằng thủy tinh của ngọn đèn dầu, làm ổn cố ngọn lửa nhỏ của trí huệ khỏi những ngọn gió của tác động phiền não khuấy nhiễu.



Trí huệ được phát triển bằng sự thực hành nội quán, một tiến trình khảo sát và phân tích của tri giác chúng ta, một sự thúc đẩy của trí năng đến những giới hạn chót của chúng cho đến khi tia chớp của kinh nghiệm trực tiếp về thực tại xảy ra. Đây là kinh nghiệm về vô ngã của con người và về tánh Không, hay vô tự tánh trong sự vật. Chỉ có trạng thái thiền định mới có thể tẩy sạch những dấu vết của kinh nghiệm sai lầm làm nảy sinh những trạng thái phiền não và những ảo tưởng về thực tại. Như thế thực hành quán chiếu vượt quá sự thực hành định chỉ, cái này chỉ có thể đàn áp những hình thức hoạt động của những trạng thái phiền não của tâm thức.

Thiền giả phải đi qua năm con đường đến giác ngộ. Tiến trình tích tập hai kho công đức và trí huệ là con đường Tích Tập, và sự áp dụng trong tham thiền hai kho này vào tri kiến trực tiếp tánh Không gọi là con đường Áp Dụng. Tri kiến trực tiếp tánh Không chính là con đường Thấy, và sự phát triển và áp dụng lập đi lập lại cái tri kiến trực tiếp ấy để tẩy sạch hoạt động ám ảnh của những sự in dấu vết được gọi là con đường Thiền Định. Sự trừ sạch mọi dấu vết của hai thứ chướng ngại là con đường Cứu Cánh, hay con đường vượt khỏi sự thực hành, tương đương với Phật tánh trọn vẹn hay Phật quả. Mila tóm tắt:

Tóm lại, nền tảng là niềm tin, người trợ giúp là nỗ lực, cái đối trị là sự thu thập (đức hạnh) và sám hối (tội lỗi), nguyên nhân trực tiếp là sự phối hợp của trí huệ và phương tiện (phương diện hoạt động của tâm hướng đến giác ngộ), nguyên nhân phụ trợ là sự thực hành con đường tích tập và con đường áp dụng. Khi con đường thấy nhờ vậy được đạt đến, đó là kinh nghiệm trực tiếp của trí huệ quán chiếu.

Với sự đạt đến con đường thấy, người chiến sĩ Bồ tát đứng trên cấp bậc thứ nhất của mười địa bồ tát, và sau đó lần lượt vượt qua để đến cấp bậc thứ mười một, cấp bậc của giác ngộ.

## **Dòng phái Kagyu của sự thực hành Phật giáo**

Hệ thống thực hành của Milarepa, được biết có tên là Kagyu hay “Dòng phái của Lời Nói” được truyền từ nhân vật siêu sử Vajradhara đến guru Tilopa, vị này dạy lại cho Naropa. Marpa, vị lama của Milarepa, nhận những chỉ dạy này từ Naropa, dịch những bản văn của các vị trước và thiết lập chúng ở Tây Tạng. Milarepa có hai truyền nhân chính và nhiều đệ tử thành tựu khác tiếp tục truyền thống Kagyu trong một số dòng biến thể khác. Những lama về sau đưa vào tính cách con người riêng của họ, đến nỗi những thực hành Kagyu ngày nay không thể được xem là đồng nhất với kiểu thức riêng của Mila. Tuy nhiên chúng cũng giữ lại sự giống nhau nhiều. Chúng ta sẽ tìm cách tạo dựng lại bức tranh hệ thống của Milarepa từ lời giảng dạy của ngài trong *Những Câu Chuyện và Bài Ca từ Truyền Thống Khẩu Truyền của Đại Thiên Giả Milarepa*.

## *Mật thừa (Tantra)*

Những thực hành chủ yếu là những tantra. Mật thừa về triết lý thì đồng nhất với Đại thừa nhưng khác biệt lớn lao trong những kỹ thuật hiện thực của thực hành. Bởi vì nó tương đương với Đại thừa trong mục đích nhưng nhiều hiệu quả trong thực hành, Mila nói: “Để rời bỏ con đường thấp (của Tiểu thừa) và (thực sự) đi vào con đường của Đại thừa, người ta phải đi vào con đường Kim Cương thừa vô thượng (anuttarantra). [1]

Mọi yếu tố của Đại thừa đều hiện diện trong Mật thừa. Năm con đường và mười địa bồ tát được cô đọng trong hai giai đoạn: phát sanh và thành tựu. Trong giai đoạn phát sanh mở rộng, trước tiên thiền giả tự tịnh hóa bằng guru yoga và phát tâm Bồ đề. Rồi những dòng khí, kinh mạch và trung tâm (prana, nadi, cakra) của hệ thống tâm sinh lý Mật thừa được phát triển và sự làm chủ những vận hành của chúng được tìm thấy qua những thực tập thân tâm của con đường phương tiện, phương pháp. Những hóa thân bản tôn của Mật thừa, những nhân cách hóa nam và nữ của những tiến trình tâm linh như *heruka* và *dakini*, được “tạo ra” qua sự thực hành quán tưởng cho đến khi thực tại của chúng làm mờ đi thực tại của thế giới hình tướng bề ngoài. Sự tạo ra này dẫn thiền giả gặp gỡ

những tyến trình hiện thân trong mỗi hóa thân và chuyển hóa môi trường chung quanh nó thành cảnh giới của hóa thân ấy. Đặc biệt, thiên giả tạo thành một tương quan với một hóa thân riêng biệt, gọi là “bồn tôn” (Skt. *istadevata*; TT. *yidam*) qua những thực hành và quán tưởng hòa hợp với hóa thân ấy. Khi thiên giả có thể quán tưởng hóa thân bồn tôn riêng của mình đến lúc mà sự quán tưởng hình như có đời sống của chính nó, và khi người ấy có thể xem thấy môi trường chung quanh là thần thiêng, bấy giờ nó thực hành sự “kiêu hãnh thiêng liêng” của sự đồng hóa trực tiếp thân tâm mình với thân tâm của hóa thân bồn tôn.

Khi thực tại của thế giới hiện tượng bị che mờ bởi cường độ của của sự quán tưởng này, bấy giờ thiên giả đi vào giai đoạn thành tựu trong đó bản chất như huyền hay tánh Không của sự quán tưởng của thiên giả có thể được chứng ngộ, và cùng với nó là tánh Không của thế giới hiện tượng bình thường. Điều này do sự kiện là thế giới trong bản chất là một “quán tưởng” huyền hóa phát sanh từ bám níu say mê vào những thiên kiến thâm căn cố đế về bản chất của sự vật.

Chứng ngộ tánh Không không chỉ là kết quả duy nhất trong giai đoạn thành tựu, vì do giai đoạn phát sanh trước đó, thiên giả có được khá đủ những năng lực và phương tiện. Đặc

biệt, vào cực điểm của giai đoạn thành tựu, nó đã phát triển ba thân, hay những cách thức hiện hữu của một vị Phật. Pháp thân (*dharmakaya*) là hiện thân của sự chứng ngộ rằng mọi hình tướng – những tư tưởng và hiện tượng – thì vô tự tánh. Báo thân (*sambho-gakaya*) là những phương tiện nhờ đó vị ấy truyền thông với những hành giả đã tiến cao trong thiền định của họ. Hóa thân (*nirmanakaya*) xuất hiện trong thế giới như một thân thể vật chất bình thường; nhưng thật ra thân vật chất này không do sức mạnh của những hành động và trạng thái phiền não quá khứ tạo thành, mà hơn nữa là do sức mạnh của ý muốn và nguyện vọng trước kia cho lợi lạc của chúng sanh (*pranidhana*). Cả hai thân sau gọi là sắc thân; và là sự thống nhất của cả ba thân này gọi là thân tinh túy.

### ***Guru và Quán đảnh***

Trong thực hành Mật thừa, sự liên hệ với một guru (TT. lama) đã chứng đắc là đặc biệt quan trọng. Chính ngài là người hướng dẫn chúng ta trong con đường chân chính và là điểm then chốt trong việc mở tâm thức chúng ta với thực tại của chính chúng ta và của thế giới chúng ta.

*Lama linh thiêng là hiện thân của tất cả chư Phật.*

*Lời ngài diễn nói cái không thể nói.*

*Tâm ngài là ánh sáng mặt trời chiếu khắp của phương tiện và trí huệ.*

*Người nào thấu rõ rằng mọi hành động  
Của thân, ngữ, tâm của một lama (chân thật) –  
Trông trọng, lấy cấp, ngay cả giết hại – đều là công đức,  
Người ấy thấy chúng đặc biệt như những hành vi của một  
vị Phật,  
Là đệ tử tốt nhất để thực hành con đường thậm thâm.*

Nhưng không phải mọi lama là một vị thầy chân thật và mọi học trò là pháp khí xứng đáng. Câu trên chỉ áp dụng cho những đệ tử Mật thừa cao cấp trong một liên hệ trường tồn với một guru. Ngay cả một lama cao cấp và một đệ tử giỏi có thể thấy mối tương quan của họ là không hữu ích nhiều vì những nguyên tố trong sự cấu thành cá nhân của họ. Mối tương quan phải cung cấp những hoàn cảnh cho sự phân tích ban đầu những hành động và động lực của đệ tử và có thể khơi dẫn những phát giác tinh vi và xuyên thấu trong tiến trình phát triển.

Vị lama cũng phải có thể thực hiện những nghi thức quán đảnh một cách hiệu quả để mở cho người đệ tử bước vào thực hành Mật thừa thành công. Như Milarepa giải thích, “quán

đánh” nghĩa là “trao quyền có thể làm”. Quán đánh chỉ cho người sơ học một thoáng thấy về nội dung của sự thực hành; anh ta còn phải khéo léo trau dồi sự thực hiện và chứng ngộ thực sự của nó. Tiến trình nhập môn của Mila bằng bốn quán đánh và động lực của ngài được kể lại trong bài thứ hai của “Sáu Bài Ca Bí Mật”:

*Bây giờ tôi là Milarepa, nhưng tôi chần chẫn  
Thân thể nhàn rỗi và may mắn này sẽ được sử dụng  
Hẻm núi này của luân hồi là một vực thẳm bao la  
Và tôi sợ lối mòn chật hẹp của sanh và tử.*

*Khi tôi nghĩ rằng sự lang thang trong sanh tử này  
Sẽ kéo dài cho đến lúc những sức mạnh của nhân quả  
lặng dứt,  
Tôi biết đó là thời gian chấm dứt của bản ngã huyền ảo  
này.*

*Và làm sao tôi có thể chịu nổi khi những chúng sanh của  
sáu cõi này,*

*Những người mẹ tốt của chúng ta đang bị khổ đau hành  
hạ?*

*Như thế tôi tìm kiếm con đường thành tựu nhanh chóng  
Thân thể này của những người chiến thắng, những người  
lãnh đạo của chúng sanh.*



*Thứ nhất, bằng sự trao quyền của quán đánh cái bình,  
Thân thể bình thường của tôi được đồng hóa với thân thể  
bốn tôn.*

*Bấy giờ bằng quán đánh bí mật dòng của ngữ*

*Những dòng chảy trong hai kinh mạch phải và trái chảy  
vào kinh trung ương.*

*Bằng cách đốt lên cái lạc của quán đánh thứ ba (của trí  
huệ),*

*Tôi thấy người trinh nữ trần truồng của cảnh giới vô ngã,  
Và bằng sự nhận biết bốn thân được diễn tả một cách  
tượng trưng*

*Trong quán đánh thứ tư (của lời), tôi đối diện sự thống  
nhất của ba thân (2)*

*Sau khi đi vào những cánh cổng đầu tiên, tôi thực hành  
hai giai đoạn*

*Và hợp nhất với hư không và tánh giác*

*Thân bốn tôn được tạo ra trước đó trên con đường.*

*Sự hợp nhất này với hư không và tánh giác là Vajradhara.*

*Vì mục đích này hóa thân của Thích Ca Mâu Ni xuất hiện.*

*Đây là sự chiến thắng đối với sanh, chết và trung ám.  
Đạt được ba thân cho chính mình,  
Tôi không còn hy vọng hay sợ hãi về những kết quả nào  
khác.*

Sau quán đánh, khi thiền giả bắt đầu thực hành hăng say, nó phải tuân thủ những lời thệ nguyện chính và phụ của Mật thừa cũng như những thệ nguyện trong thực hành riêng. Mila cho vài ý niệm về những cam kết này trong bài thứ ba của “Sáu Bài Ca Bí Mật”:

*Qua phương tiện và trí huệ của lama duy nhất của tôi  
Cái nhìn của tôi về bạn bè và những người khác được tịnh  
hóa.*

*Tất cả mọi chúng sanh ấy là những người mẹ của tôi –  
Đui mù, điên cuồng bởi những phiền não –  
Yogi, làm sao ngươi có thể chịu đựng? Hãy hiến mình cho  
việc phụng sự chúng sanh.*

*Đàn bà chủ yếu là trí huệ,  
Nguồn của cái biết tự nhiên và thân huyền (3)  
Chớ bao giờ xem họ là thấp kém;  
Hãy cố gắng đặc biệt để thấy họ là Vajra Varahi (4)*

*Chớ bao giờ thờ phụng hóa thân bốn tôn với thức ăn và đồ mặc bình thường,*

*Như người tâm thường thờ phụng một nhà vua.*

*Khi những đồ vật thần lực được dùng theo những cách bình thường,*

*Thế cũng như đổ sữa sạch vào một bình chứa dơ bẩn.*

*(Người phải) giữ gìn và không bao giờ thiếu vắng*

*Đồ trang hoàng bằng xương, kim cương – chuông và v.v...*

Đệ tử cũng phải cam kết giữ bí mật về bản chất của những quán đánh, hóa thân bốn tôn và thực hành của nó. Vì những tantra là “tự thân bí mật”, nghĩa là nội dung thực sự của chúng không thể lượm lặt từ những bản văn tantra bởi một người chưa nhập môn, chúng có thể có hại cho thực hành và sự ổn định tâm thức nếu áp dụng sai.

### ***Tiến trình của thực hành: chỉ và quán***

Sau khi quy y, những đệ tử là pháp khí dưới sự dẫn dắt của một lama thông thạo cần phát sanh tâm nhắm đến giác ngộ, tích tập hai kho (công đức và trí huệ) bằng cách thực hiện bảy hành vi tôn kính, guru yoga, cúng dường

mạn đà la, cầu nguyện... và trừ sạch ngăn chướng (của những hành động xấu trước kia) bằng thiền định và trì tụng thân chú Vajrasattva một trăm âm.

Tôi quan trọng là kiên trì trong mọi cái này nhiều tháng hay ngay cả hàng năm cho đến khi những dấu hiệu của sự phát triển xảy ra. Dù sau khi những dấu hiệu và những chỉ dẫn ấy đã xảy ra, người còn phải hoàn thành sự tập trung tự nhiên bằng quá trình tiệm tiến của những trạng thái chứng ngộ thật sự đặt nền trên kho công đức được tích tập trước đó.

Hoàn thành sự tập trung “tự nhiên” hay “không cố gắng” không phải là một chuyện tự nhiên hay không cố gắng. Tiến trình an định (chỉ) qua tập trung nhất tâm, tiền đề cho thực hành có tính phân tích nhắm đến quán chiếu siêu việt, là một công việc chính yếu và chuyên nhất. Mila giải thích nó như sau:

(Trong sự thực hành an định) những người sơ học hoàn thành định tâm theo từng cấp độ, dòng tư tưởng của họ (ban đầu) ào ạt như một thác núi, cuối cùng đến khi tâm thức ở yên một cách tự nhiên tập chú nơi nào nó được đặt để. Đây gọi là “sự vững chắc tâm thức”, và vì nó là nền

tảng của bốn mức độ thiền (*dhyana*), không có bước tiến tới nào nếu không có nó.

Tiến trình tiến tới qua bảy giai đoạn trước khi đạt đến cấp độ tập trung tự nhiên. Sự tiến bộ gồm việc học hiểu để sửa chữa những cấp độ vận hành đối chọi khác nhau của tâm thức – đặc biệt là “hôn trầm” hay lơ đãng do tâm thức quá đắm mình vào đối tượng của nó, và “trạo cử” hay xáo động do phản ứng quá mức hay phân tán sự chú ý khỏi đối tượng đến những sự việc khác. Nó cũng gồm sự đàn áp sự lan man hay dòng tư tưởng bị khuynh hướng thói quen ám ảnh phải nhận dạng phân biệt và đặt tên cho những đối tượng của kinh nghiệm. Để thành tựu tập trung, thiền giả phải phát triển những cái đối trị: chánh niệm tỉnh giác, nó dùng để duy trì sự chú ý vào đối tượng bằng cách “nhớ” trạng thái và những lời dạy cho tập trung, và tỉnh giác phê phán, nó đánh giá trạng thái tâm thức vào mỗi lúc và xác định tâm thức đi lạc như thế nào.

An định bao gồm sự dẹp yên dòng tư tưởng bằng tập trung, trong khi tiến trình bỏ túc, quán chiếu phân tích, bao gồm sự thâm nhập vào tiến trình tư tưởng qua tu tập nhận thức trong khi ở trong một trạng thái an định tập trung. Sự thực hành quán chiếu nhắm đến kinh nghiệm trí huệ siêu việt qua sự truy tìm cách thế chân thực của con người và sự vật – tính

vô ngã hay tánh Không của chúng. Nó bắt đầu với việc học những sự kiện và lời dạy và rồi suy nghĩ về ý nghĩa của chúng trong chi tiết và chiều sâu. Nghiên cứu không bị Milarepa từ chối, mà cái bị bác bỏ là sự quá quan tâm đến sách vở. Sự tu hành chân thật của nhận thức là thiết yếu cho tiến trình quán chiếu phân tích. Mila giải thích điều này như sau:

Thiền định phân tích tùy thuộc vào sự khảo sát lập lại những giả định sai lầm nằm trong học và suy nghĩ (về những giáo lý của) một lama kinh nghiệm và thiện xảo về ý nghĩa hiển nhiên rõ ràng của kinh điển, khi phối hợp vững chắc với tập trung an định trước đó, được gọi là thiền định tập chú. Trong kinh nghiệm như vậy, cái hiểu về thực trạng (của sự vật, nghĩa là tánh Không của chúng), mục tiêu hiển nhiên của một phân tích như vậy, được gọi là hiểu. Những biến cố tâm thức khác nhau và những kinh nghiệm xuất hiện xảy ra trong tâm quân bình trong cái hiểu đúng đắn như vậy và đặt nền vững chắc trên an định được gọi là những kinh nghiệm (phát triển). Sự giáp mặt trực tiếp mục tiêu, trạng thái bản nhiên được hỗ trợ bởi những kinh nghiệm này là sự giác ngộ.

## ***Kinh nghiệm siêu việt***

Bấy giờ chứng ngộ là kinh nghiệm trực tiếp về mục tiêu của phân tích, gọi là trạng thái bốn nhiên hay tự nhiên trong hệ thống Kagyu. Đó là kinh nghiệm siêu việt, không thể diễn tả của tri giác trực tiếp về tánh Không, hay là vô tự tánh của con người (ngã) và những sự vật (pháp). Tất cả những kinh nghiệm trực tiếp về tánh Không có ba giai đoạn: 1) Một tiến trình chuẩn bị trong đó những yếu tố của tập trung và phân tích được áp dụng phối hợp để sản sinh ra sự an nhẫn, hay sẵn sàng về tâm thức, cho kinh nghiệm; 2) trạng thái chứng ngộ siêu việt thực sự trong đó tất cả tri giác và ý niệm bình thường về thế giới hình tướng bên ngoài bị triệt hạ bởi tri giác về tánh Không của chúng; 3) trạng thái sau chứng đắc trong sự “vang dội, phản hồi” của kinh nghiệm này tiếp tục trong thế giới của hình tướng, tháo cởi sự siết chặt của tiến trình ý niệm của lãnh vực kinh nghiệm giác quan bề mặt. Bản thân kinh nghiệm siêu việt trước hết là một tia chớp tức thời, nó dần dần tỏa rộng trong thực hành khi tâm thức thiền giả càng ngày càng kinh nghiệm và linh lợi hơn. Trạng thái sau chứng đắc là quan trọng lớn lao và phải được phát triển cho đến khi kinh nghiệm về tánh Không được tỏa rộng và hợp nhất với tri giác về thế giới hiện tượng bề ngoài, một sự thành tựu tương đương với sự đạt đến Phật quả.

## *Lối tiếp cận của Mật thừa*

Tất cả mọi cái ấy phù hợp với sự thực hành như trong Đại thừa, nhưng trong hệ thống Kagyu của Milarepa, nó được tiếp cận theo một cách Mật thừa:

Để chứng ngộ cái thấy thanh tịnh (về tánh Không), người ta cần những lễ nghi đúng và đầy đủ của bốn bộ quán đánh cử hành bởi một lama thông thạo ban cho trí huệ và phương tiện để nhận biết nó. “Quán đánh” nghĩa là “trao cho khả năng” để đạt được cái thấy sâu xa; rồi người ta phải traу dòі nó dần dần. Như thế khi được “trao quyền cho phép” tìm kiếm khảo sát sự vô ngã của con người, một bản ngã cá nhân được tìm kiếm qua nhiều thí dụ của kinh điển và lý trí luận lý. Nó không thể lẫn trốn, và như vậy đưa đến cái hiểu biết về vô ngã của cá nhân. Bây giờ tâm thức phải được đặt trong một trạng thái tập trung quân bình về sự không thể tìm thấy một bản ngã cá nhân này, và trong trạng thái này sự thoát khỏi những tạo tác tư tưởng xảy ra một cách tự nhiên do sự dừng dứt của những thành kiến (về bản tánh và đặc tánh của sự vật).

Khi trạng thái này kéo dài nhiều ngày, tháng hay ngay cả hàng năm mà không có ý thức về thời gian, đến nỗi người



ta phải được đem ra khỏi nó nhờ những người khác, đó là sự khởi đầu của an định (*samatha*). Khi trạng thái này được tôi luyện bởi tỉnh giác chánh niệm và tỉnh giác phê phán đến độ nó không bị ảnh hưởng bởi hôn trầm, trạo cử, thì sự sáng tỏ, vô tự tánh, sự tự do trong trẻo khỏi các tạo tác tư tưởng, và sự thanh tịnh sáng ngời và trần trụi là kinh nghiệm (phát triển) của an định. Đôi khi cái này được hiểu là quán chiếu phân tích (*vipasyana*), nhưng bởi vì quán chiếu thật sự không thể xảy ra trong một người bình thường (chưa kinh nghiệm trực tiếp tánh Không), tôi cảm thấy rằng quán chiếu thật sự chỉ được gặp nơi cấp độ thứ nhất của bồ tát, khi con đường thấy đã đạt được. Tôi cảm thấy rằng những kinh nghiệm khác trong thực hành an định – thị kiến về những hóa thân bốn tôn v.v... – chỉ là những dấu hiệu của thiền định và tự chúng thì vô nghĩa.

Hơn nữa, tôi đã thấu hiểu rằng đi trước bất kỳ kinh nghiệm an định nào, người ta phải được thúc đẩy bởi từ và bi và hướng dẫn bởi Bồ đề tâm nhắm đến phúc lợi của những người khác trong bất kỳ hoạt động nào. Suốt thực hành như vậy người ta cần thực hành bằng cái thấy thanh tịnh mà không có đối tượng để trụ tâm. Và sau đó, sự thực hành cần được đóng dấu bằng cái ấn của thế nguyện (*pranidhana*) bằng cách hồi hướng (tất cả những kết quả)

cho lợi lạc của những người khác.

Tôi đã nhận thức rằng chỉ sự hiểu biết về thức ăn không làm người đói được no, hiểu về mục tiêu tánh Không (một cách trí thức) thì không đủ; người ta phải trau dồi (kinh nghiệm trực tiếp về nó lập đi lập lại). Cũng thế, sự trau dồi quán chiếu phân tích đòi hỏi cố gắng rộng rãi gom chứa công đức và trừ khử các lỗi lầm trong trạng thái sau chứng đắc.

Tóm lại, bây giờ tôi hiểu rằng sự bình thản của tánh Không không thể diễn tả và quan niệm được trau dồi trong thiền định tạo thành cái thấy của Mật thừa liên hệ với bốn quán đảnh.

### ***Sự thực hành Đại Ấn của những nhà Kagyupa***

Sau khi thiền giả tu hành những cái chính yếu của an định và có thể đạt đến ít nhất là sơ thiền, và sau khi đã làm quen ở một mức độ nào với sự phân tích nhắm đến tri giác trực tiếp về tánh Không, nó được hướng dẫn vào sự thực hành chính yếu của truyền thống Kagyu, mahamudra (đại ấn). Giống như những giáo lý Đại Toàn Thiện của Nyingma và những thực

tập phân tích của các phái Kadam và Gelug, thực hành Đại Ấn nhằm trực tiếp đến việc phát giác thực tại tự nhiên của thế giới hiện tượng bề ngoài. Hệ thống được xếp vào những Tantra Yoga tối thượng, và sự thực hành và bản văn của nó bắt nguồn từ tám mươi bốn thành tựu giả Ấn Độ. Nó là một thí dụ của giai đoạn thấu suốt nhất, sâu xa nhất của yoga, và sự diễn tả của nó bằng lời thì nghịch lý và ẩn dụ một cách đặc trưng. Những giáo huấn then chốt được truyền miệng từ thầy qua trò, và quán đánh thứ tư, quán đánh các lời nói, liên hệ trực tiếp với nó:

*Được ban cho quán đánh thứ tư và tối thượng,  
Người ta chuyên chú vào trạng thái thoát khỏi tạo tác  
Nhờ thấy biết ý nghĩa nội dung của đại ấn.*

Nó không phải là một thực hành “đốn”, “thình lình” như những kinh văn của nó có vẻ như vậy. Cuộc tranh đấu để đạt đến mục đích của nó, trạng thái tự nhiên (TT. *gnas lugs*), trong đó cái tri giác tánh Không hoàn toàn hợp nhất với tri giác của thế giới hiện tượng bề mặt, thì lâu dài và gian khổ:

*Không chạm mặt với mục đích, trạng thái tự nhiên,  
Bạn sẽ không tìm thấy lối thoát đến giải thoát  
Khỏi những cõi cao và thấp của sanh tử.*

*Nếu bạn muốn thấy mục đích thực tại,*

*Hãy tẩy sạch những tội lỗi che chướng trước kia bằng  
thần chú một trăm âm,  
Và tích tập hai kho bằng mạn đà la v.v...*

*Rồi sau khi liên kết tâm bạn với tâm của lama  
Qua cầu nguyện khẩn thiết, mong mỏi,  
Hãy thực hành những giáo huấn từng bậc về an định  
Từ bước khởi đầu của định  
Đến những giai đoạn theo thứ bậc.*

*Bởi vì trạng thái tự nhiên là gốc,  
Nó có vẻ quá dễ nhưng rất khó khăn.  
Nhưng khi sự tỉnh giác tập chú vào thực tại  
Sau phân tích bằng học hỏi và tư duy,  
Đây là một sự chứng ngộ giải thoát trọn vẹn;  
Nó có vẻ quá khó nhọc nhưng rất dễ dàng.*

*Trên sự ổn định tốt đẹp như vậy  
Hãy gom lại cam lồ của những kinh liễu nghĩa.  
Rồi qua khảo sát bằng học hỏi và tư duy  
Về ý nghĩa sâu xa đã được dạy riêng  
Bởi một lama kinh nghiệm, chứng ngộ,*

*Hãy giữ lấy sự thực hành ngày nào đời sống còn kéo dài  
Qua những phối hợp của những thiên định tập trung và  
phân tích.*

*Hãy hợp nhất đại bi và tánh Không,  
Và với tâm nhắm đến giác ngộ vì lợi lạc của chúng sanh  
Và trí huệ suốt thông không có đối tượng để trụ,  
Hãy cỡi con ngựa của thế nguyện cầu xin tốt đẹp.*

*Bằng những sức mạnh của hiểu biết suốt thông,  
Hiểu biết về những then chốt thiên định,  
Và sự trau dồi thường trực như một dòng sông  
Của tiến trình con đường tiệm tiến ấy,  
Bạn sẽ thành tựu những dấu hiệu phát triển của con  
đường.*

*Bấy giờ những chúng ngộ sẽ xảy ra dần dần,  
Những hình tướng quy ước được thấy như là mộng huyễn,  
Duyên sanh là những công việc bên trong của sanh tử  
Và những hình tướng huyễn ảo được thấy là không căn  
cứ, không gốc rễ.*

*Bạn sẽ biết rằng chúng sanh là không cách hở với chư  
Phật*

*Rằng những danh từ “sanh tử” và “niết bàn” cũng không hiện hữu.*

*Sự thấu hiểu hiện trạng tự nhiên này –*

*Trạng thái hiện thực đang là – được thông suốt.*

*Những sự kiện khác nhau trong định nhất tâm*

*Là những kinh nghiệm thiên định;*

*Khi chúng đưa đến giáp mặt với mục đích,*

*Đó là chứng ngộ.*

Trong một chỉ dạy rất khác thường, giống như một bản văn, từ *Nhận Biết Trí Huệ Sáng Tỏ của Đại Ấn*, Milarepa giải thích rằng “đại ấn” nghĩa là ba cái: thực tại tối hậu của sự vật, gọi là nền tảng; sự thực hành dẫn đến chứng ngộ nó gọi là con đường; và trạng thái sáng tỏ của tâm thức là kết quả.

Thứ nhất, đại ấn như là *nền tảng* nghĩa là trạng thái tự nhiên nó là hiện trạng căn bản của sự vật, chủ định của Phật, thực tánh của chúng sanh. Nó không màu sắc hay hình dạng, không có chu vi hay trung tâm, thoát khỏi thiên chấp, không được kinh nghiệm như có hay không có, không huyền, không giải thoát, không duyên sanh, không ảnh hưởng bởi những điều kiện. Chư Phật thông tuệ không thể làm nó thêm tốt đẹp, chúng sanh si mê

không thể làm nó thành hư xấu. Nó không tốt thêm bởi chúng ngộ, cũng không hư đi vì vô minh. Bởi vì cái ấy là hiện trạng căn bản (của sự vật), nên tảng là đại ấn.

Thứ hai, đại ấn như là *con đường* nghĩa là khả tính của thực hành trên sự kiên cố của nền tảng này. Khi chú tâm, hãy chú tâm không đối tượng. Khi định, hãy được định không có phóng dật. Khi chuyển hướng, hãy chuyển hướng không nắm bắt. Khi những biểu hiện xảy ra, hãy kinh nghiệm chúng như là thực tại. Khi một giải thoát xảy ra, hãy để cho nó xảy ra tự nhiên.

Thứ ba, đại ấn như là *kết quả* nghĩa là tự do với bất kỳ cái gì được giải thoát và bất kỳ tác nhân nào của giải thoát, rỗng rang với hy vọng và sợ hãi. Nó vượt khỏi trí thức, khỏi những sự kiện, thoát khỏi (tri giác về) những tướng dạng, và siêu vượt khỏi ám ảnh của ý niệm hóa. Như thế nó siêu thoát khỏi tư tưởng và diễn tả.

Ba cái này – nền tảng, con đường và kết quả – là không thể phân chia trong thực hành.

Gampopa, vị truyền thừa trực tiếp của Milarepa, giải thích trạng thái tự nhiên và sự thực hành dẫn đến nó chi tiết

hơn trong *Định Nghĩa Con Đường Đại Ấn* của ngài:

Có năm điểm trong sự nhận ra trạng thái hiện thực. Trong đại ấn không có nguyên nhân, nhưng niềm tin và nguyện vọng là những nguyên nhân của đại ấn. Trong đại ấn không có những điều kiện (duyên), nhưng lama linh thiêng là điều kiện của đại ấn. Trong đại ấn không có phương pháp, nhưng tâm thức không sửa sang, thi thiết là phương pháp của đại ấn. Trong đại ấn không có con đường, nhưng tâm không phóng dật là con đường của đại ấn. Trong đại ấn không có kết quả, nhưng sự tự giải thoát của tâm thức vào thực tại là kết quả của đại ấn.

Có bốn điểm liên hệ đến tiến trình thực hành dẫn đến thực tại:

1. Thực hành chuẩn bị là thiền định guru yoga ba lần mỗi ngày và mỗi đêm với đức tin, kính ngưỡng và quyết tâm.
2. Trạng thái thiền định thực sự là tập chú rõ ràng đúng đắn và nắm lấy (hộ trì) tâm một cách không xao lãng trong trạng thái không sửa sang, thi thiết.
3. Sau đó, thực tập sự mềm dẻo, khai phóng của tâm thức,



thấu hiểu rằng bất cứ cái gì xuất hiện là tự tâm mình.

4. Kiên trì thiền định theo đường lối trong đó những kinh nghiệm xảy ra cho đến khi sự ý niệm hóa bị cạn sạch.

Về những đường lối trong đó những kinh nghiệm xảy ra, có hai loại kinh nghiệm xấu và tốt. Những cái trước là mọi kinh nghiệm xấu như hôn trầm và trạo cử, đau ốm, lo âu và kinh hãi, bối rối v.v... (5) Hãy hiểu rằng chúng đều là những sản phẩm của thiền định và như vậy chỉ là những kinh nghiệm. Qua thiền định, dùng bàn đạp của sự khai triển cái thấy đúng về thực tại, chúng sẽ chuyển thành những kinh nghiệm tốt.

Những kinh nghiệm tốt nằm trong kinh nghiệm về sự ổn định sơ khởi của tâm thức, kinh nghiệm về bản tánh trống không căn cứ trên đó, kinh nghiệm về chứng ngộ trực tiếp căn cứ trên đó, và kinh nghiệm về sự sửa lại tính cố chấp bám trụ (vào những thành kiến) căn cứ trên đó. Chỉ sự sửa sai cố chấp bám trụ thì không đủ; cần thiết phải thiền định cho đến khi Phật tánh được đạt đến vào lúc chấm dứt sự ý niệm hóa và những sự kiện bằng sự tự giải thoát của tâm thức vào thực tại.

Naropa, guru của Marpa, có tính thơ ca và gần gũi hơn với phong cách của những thành tựu giả trong điển tả đại ấn trong *Toát Yếu của Đại Ấn*:

1. Cái thấy đại ấn:

*Tôi sẽ nói về đại ấn:*

*Mọi sự là tự tâm của mình.*

*Những tri giác về những sự vật bên ngoài là ý niệm sai lầm,*

*Như mộng, không có bản chất.*

*Bản thân tâm thức là hoạt động của trí nhớ kết hợp*

*Không có tự tánh, được truyền sức mạnh nhờ khí (prana)*

*Không có tướng dạng, như không gian.*

*Mọi sự đều đồng như hư không.*

*Cái được gọi là đại ấn*

*Không hiện hữu bởi bản chất cố hữu nào,*

*Như thể thực tại của chính tâm thức*

*Là bản tánh của đại ấn*

2. Thiên định đại ấn:

*Trong nó không có sửa sang hay thay đổi.  
Khi người nào kinh nghiệm cái thấy thực tại,  
Toàn thể thế giới hiện tượng bề mặt là đại ấn,  
Pháp thân toàn khắp vĩ đại.*

*Hãy ở yên thành thoi trong sự không sửa sang tự nhiên.  
An trụ trong thiên định không có tìm kiếm  
Pháp thân không thể quan niệm;  
Thiên định có tìm kiếm là một ý niệm sai lầm.*

*Cũng như hư không và những cái thấy trong đó  
Thiên định và không thiên định không phải là hai –  
Cái nào là giải thoát hay không giải thoát?  
Như thế ấy một thiên giả tìm ra chúng ngộ.*

### 3. Cư xử hạnh đại ấn:

*Mọi hành động đức hạnh và xấu xa  
Đều được giải thoát bằng sự thấu hiểu đại ấn;  
Những trạng thái phiền não là đại trí huệ  
Giúp đỡ cho một thiên giả như một khu rừng giúp đỡ  
cho một ngọn lửa.*

*Nơi nào để đi và nơi nào để ở?  
Tại sao đi vào ẩn cư để thiền định?  
Người không chứng ngộ thực tại  
Sẽ không được giải thoát hơn là chỉ tạm thời.*

*Vào lúc chết người chứng ngộ thực tại  
Ở yên không dao động trong trạng thái này;  
Không thiền định, không sửa sai bằng đối trị,  
Không tịnh tĩnh cũng không sinh động.*

#### 4. Đại Án như là kết quả:

*Ở đây hoàn toàn không có gì thực sự hiện hữu:  
Những hình tướng là pháp giới giải thoát tự nhiên,  
Những tư tưởng là đại trí huệ giải thoát tự nhiên –  
Pháp thân bất nhị và hoàn toàn bình đẳng.*

*Giống như dòng chảy của một con sông hùng mạnh  
Bất cứ điều gì bạn làm đều trọn vẹn ý nghĩa.  
Đây là Phật tánh vĩnh cửu,  
Đại lạc vượt ngoài sự vươn tới của sanh tử.*

*Những sự vật đều tự nhiên vô tự tánh,  
Ý niệm về chính tánh Không cũng tự nhiên thanh  
tịnh –  
Thoát ngoài mọi ý niệm, hoàn toàn không trụ vào đâu –  
Đây là con đường của tất cả chư Phật.*

### ***Những thực hành phụ trợ***

Dòng Kagyu cũng có một số thực hành yoga để chuẩn bị cho và đi chung với thực hành đại ấn, như là sáu yoga nổi tiếng của Naropa. Loại yoga này thuộc về con đường phương tiện và liên hệ với sự làm chủ những dòng tâm sinh lý (khí, prana), nối lỏng những nút thắt của kinh mạch (nadi) mà khí chảy qua đó, và hướng dẫn chúng vào một số kinh mạch và trung tâm (luân xa, chakra) nào đó.

Cái thứ nhất, *tummo* hay yoga nội nhiệt, mà Milarepa thường nói đến. Những người thực hành nó, được gọi là “repa”, mặc chỉ một áo dài vải mỏng dù trong mùa đông. Mila giải thích ngắn gọn cho Rechungpa trong bài thứ năm của

“Sáu Bài Ca Bí Mật”:

*Phương tiện thực hành này là một lối tắt bí mật.*

*Đặc biệt, mắt thấy Vajra Varahi (6)*

*Về sau sẽ thấy ba giai đoạn tummo – thấp, trung bình  
và cao –*

*Lưỡi lửa, đầy phúc lạc và vân vân*

*Như thể từ trong mặt trời.*

*Những nút thắt của những kinh mạch phải và trái được  
nới lỏng thành trạng thái tự nhiên của chúng*

*Bằng thân chú Vajrasattva, (7) nó đưa khí vào và ra kinh  
mạch trung ương.*

*Con chó nhò vào một chỗ dựa tâm thức nào*

*Khác ngoài sự trì tụng thân chú Vajrasattva.*

*Cột nối dòng sinh khí từ trái tim (trung tâm)*

*Vào kinh mạch trung ương bằng yoga của khí thô và tế,*

*Kinh nghiệm như một bầu trời không mây khai triển.*

*Hãy làm quân bình biên độ những yếu tố trắng và  
đỏ (8) trong trung tâm rốn;*

*Kinh nghiệm chứng ngộ và nhiệt-lạc bảy giờ khởi dậy*

*trong tâm.*

Đoạn này, dùng những thuật ngữ kỹ thuật yoga, chỉ ra tâm thức và những khí là phụ thuộc nhau trong một tương quan gọi là “liên hợp tâm-khí”. Mọi chứng ngộ đều tất yếu bao gồm một biến đổi về khí, và những yoga này có mục đích là phát triển sự kiểm soát về chúng. Hơn nữa, trạng thái lạc có từ sự phát sanh của nhiệt tummo tự thân nó có giá trị trong sự phát triển.

Yoga thứ hai của Naropa, yoga thân huyễn, trực tiếp đối xử với tri giác sai lầm về bản ngã và môi trường bằng sự thấu hiểu cái tri giác ý niệm bình thường về thân thể thì tương tự với ảo giác, như Mila giải thích trong bài cuối của “Sáu Bài Ca Bí Mật”:

*Tổng quát có ba loại huyễn:*

*Huyễn mê lầm về những hình tướng xuất hiện và tánh Không,*

*Huyễn (được quán tưởng) của những bốn tôn do tâm tạo,*

*Và huyễn ảo giác từ (sự rối loạn) của tâm và khí.*

*Để hiểu những công việc của ba loại huyễn này,*

*Con phải dùng dòng chảy của kinh mạch phải và trái.*

*Sự dừng hơi thở bên trong và bên ngoài sẽ được tốt hơn.*

*Tâm và những dòng khí bấy giờ hòa nhập vào trạng thái tịnh quang.*

Thứ ba, yoga giác mộng bao hàm sự tương tự của tiến trình giác mộng với kinh nghiệm định kiến sai lầm về bản ngã và môi trường của nó trong ý thức bình thường:

*Khi những dấu in (trong tâm thức) của những giác mộng ảo tưởng được hiện hành,*

*Con phải nhận thức bản tánh của những hình tướng và tánh Không,*

*Nhờ sự nhận biết về ảo tưởng của giác mộng trong trạng thái trống không, vô sanh*

*Và con tạo ra (giác mộng của riêng con) những lưu xuất của những hình tướng trống không.*

*Con phải thực hành những chỉ dạy cho ba sự chuyển hóa:*

*Chuyển hóa tổng quát thế giới hình tướng bề ngoài thành cái thiêng liêng,*

*Chuyển hóa riêng biệt thành thân của hóa thân bốn tôn trong giác mộng nhờ tâm và khí,*

*Và những thân lưu xuất, thiên nhân v.v...*

Ba yoga còn lại của nhóm này – yoga tịnh quang, yoga



chuyển di (thức) và yoga bardo (trạng thái sau khi chết) – đối xử với những kinh nghiệm của đời sống chúng ta, khi thiền định hay sau thiền định, như là những cơ hội để có được sự làm chủ tâm và khí và nỗ lực thực hiện sự chấm dứt ảo tưởng huyền hoặc.

## Tính cách con người Milarepa

Như có nói ở trước, và như những câu chuyện sẽ bày tỏ, Milarepa là một nhân cách khác thường, hầu như lập dị. Những phát giác của ngài về bản chất của huyền và thực tại và về những chìa khóa để thực hành hiệu quả luôn luôn sắc sảo và đánh vào tâm điểm. Những câu chuyện chứng thực cho sự khắc nghiệt, gian khổ ngài đã chịu đựng và cho sự tự thúc đẩy thực hành tới cực điểm của ngài. Đoạn trích từ “Sáu Bài Ca Bí Mật” sau đây là một thí dụ rõ ràng. Nó là một thuật lại về “lời dạy tối hậu” của Milarepa ban cho Rechungpa lúc đó:

Khi ở trong động diệu kỳ (núi Ti Se), Jetsün Milarepa nói với Rechungpa, “Ông đã có những lời dạy của các Dakini tức là những *Tantra Nói Thâm Bên Tai* để hoàn bị sự truyền thừa của dòng chúng ta. Bây giờ ông phải thực hành chúng để thành tựu những kết quả ngay trong đời này.”

Rechungpa hỏi ngài, “Xin hát cho con một bài ca diễn tả chìa khóa để đạt đến thành tựu (siddhi) tối thượng (giác ngộ) trong đời này.”

Jetsün trả lời, “Lời dạy tối hậu của ta là đây”, và ngài xoay lưng, bày lộ hai cái mông đầy những cục chai do những thời kỳ ngồi thiền kéo dài. Thấy thế, Rechungpa tràn ngập thán phục vô bờ và tôn kính những khổ hạnh trong thực hành mà lama của mình đã trải qua. Những giọt nước mắt trào ra và ông nghĩ với niềm tin vững chắc, “Tôi cũng phải thực hành như thế này.”

# NHỮNG BÀI CA





## VỀ NHỮNG BÀI CA

Toàn bộ bản văn mà những tuyển chọn này rút ra có tên là *Những Câu Chuyện và những Bài Ca từ Truyền Thống Khẩu Truyền của Jetsün Milarepa*, mở đầu bằng lời nói đầu này:

Ở đây (Tây Tạng) vị thành tựu giả (siddha) vĩ đại, nổi tiếng là Milarepa, Vua của các Thiền giả, được chở đi trên con tàu của các thừa. Giữ gìn sự khiêm hạ, ngài thực hành những khổ hạnh và quen sống trong những hang động như một người đội một cái mũ. Ngài hoàn thiện sự thực hành tập trung nhất tâm và lưu xuất hai ngàn tám trăm bài ca từ kinh nghiệm và chứng ngộ. Nghe nói hai ngàn bài được các dakini giữ gìn và loài người không biết đến. Tám trăm bài khác được các thiền giả truyền tụng cho đến ngày nay và dùng cho sự thực hành của họ.

Tám trăm bài ca này được giữ gìn bằng cách viết ra thành ba tác phẩm chính. Tiểu sử của Milarepa như được kể cho đệ tử thân thiết nhất là Rechungpa được dịch ra tiếng Anh lần đầu bởi Kazi Dawa Samdup với cái tên đề Đại Thiên Giả Milarepa Tây Tạng (Evans-Wentz, n.x.b Oxford) và được dịch lại bởi Lob-sang Lhalungpa với cái tên *Cuộc Đời của Milarepa* (Dutton, NY, 1977; bản dịch tiếng Việt n.x.b Thiện Trí Thức, 2000). Bộ sưu tập lớn hơn các câu chuyện và bài ca, *Một Trăm Ngàn Bài Ca*, được Garma C. C. Chang dịch và in trong nhiều nhà xuất bản. Hai tác phẩm này chứa đựng những tài liệu về Milarepa quen thuộc với Đông lẫn Tây. Thêm nữa, có một hợp tuyển hiếm và ít được biết “từ truyền thống khẩu truyền” chứa đựng, với một ít ngoại lệ, một tài liệu hoàn toàn khác. Đây là *Những Câu Chuyện và Bài Ca từ Truyền Thống Khẩu Truyền của Jetsün Milarepa*, (9) từ đó tài liệu cho cuốn sách này và cuốn theo sau, *Hành Trình Kỳ Diệu* (Lotsawa, 1986). Thêm vào, là một ít cảm nang thực hành của Milarepa trong Kho Tàng các Lời Dạy và những nhóm chuyện và bài ca ở trong những bản in Tây Tạng ít được biết đến hơn.

Trong cố gắng khám phá ra một bức tranh về nhân cách của Milarepa, sự ca hát và phong cách chỉ dạy của ngài, tác phẩm này là có giá trị, có lẽ hơn so với hai tác phẩm tiêu chuẩn. *Một Trăm Ngàn Bài Ca* và cũng có thể tiểu sử, được viết ra từ những chuyện biên bằng miệng ở thời trước do

“Thiền Giả Điền xứ Tsang”, Tsang Nyön Heruka Rüs Pai rGyan. Việc ông đưa vào một số lớn sự khéo léo văn chương của ông vào bản viết có thể suy ra từ sự so sánh ít đoạn trong *Những Câu Chuyện và Bài Ca*. Chẳng hạn, “Sự Gặp gỡ của Mila với Phadampa Sangye” trong sách này tương đương với chương 53 của *Một Trăm Ngàn Bài Ca* do Chang dịch. Hai bản dịch cùng một sự việc này cho thấy những khác biệt đáng chú ý. Bản dịch trong sách này dài khoảng một nửa so với *Một Trăm Ngàn Bài Ca*, cả phần kể chuyện lẫn phần bài ca. Ý nghĩa hơn, phong cách thơ ít chải chuốt hơn và ít dùng những yếu tố làm đẹp và khai triển. Giọng điệu của nó tự nhiên hơn và nội dung nó trực tiếp hơn, nhất là khi đọc to tiếng. Sự so sánh như vậy cho thấy nó tùy ứng hơn là cố tình làm văn.

Chất liệu trong *Những Câu Chuyện và Bài Ca* ở trong một trạng thái nói thì dài hơn hai tác phẩm tiêu chuẩn; như thế có lẽ chứa đựng một số chất liệu được thêm vào trong những cuộc nói lại giữa các thiền giả. Những đoạn loại này có thể được phân biệt với phần chính của bài bởi thơ ca kém, sự đề cập đến chủ đề dài dòng bất thường và cách nói không cảm hứng, nghèo nàn của chúng. Hầu hết không ngoại trừ, những chỗ thêm vào là những quả trách liên quan đến hậu quả của những hành động xấu, tái sinh trong các cõi thấp, những thống khổ của đời sống sanh tử, và những chủ đề căn bản khác đặc biệt thích hợp cho thính chúng không xuất gia và không



có kinh nghiệm thực hành. Giọng điệu nói về sự tra tấn ở địa ngục nhắc chúng ta rằng những bài ca này được những thiêng giả tụng đọc, họ giữ chúng trong trí nhớ và thường làm thế để đổi lại những đồ cúng dường lương thực từ những nông dân và người chăn cừu của miền quê Tây Tạng và Nepal.

Khi viết ra tài liệu chứa trong *Những Câu Chuyện và Bài Ca*, người sưu tập vô danh trong trung tâm tu viện lớn Trashi Gyi ở Amdo, Tây Tạng không chủ ý viết ra theo thể văn chương bóng bẩy. Một số bài ca hay câu chuyện chỉ là những đoạn phác họa; tuy nhiên những cái khác là những đoạn đặc biệt và có thể bị bỏ khỏi Trăm Ngàn Bài Ca bởi chúng không nói đến một sự việc nổi tiếng hay một cuộc gặp gỡ đầu tiên với một đệ tử chính, hay có lẽ vì chúng không được người sưu tập trước biết đến. Việc chúng là đích thực chính thống có thể phán định từ tính chất và phong cách của chúng, đồng thời hiểu rằng, trong truyền thống khẩu truyền còn tiếp tục đến ngày nay, có nhiều truyền bản có dị biệt của cùng những bài ca.

Một tính cách có ý nghĩa của tài liệu trong *Những Câu Chuyện và Bài Ca* là nó ít cố gắng thân tượng hóa nhân cách và thái độ đối xử của Mila hơn là trong *Một Trăm Ngàn Bài Ca* hoặc làm cho chúng dễ đọc hơn với độc giả. Ở đây những

hành động của ngài tức thời hơn, ít lịch sự hơn, tính khôi hài và trí huệ của ngài xuyên phá cắt đứt hơn, và những phản ứng của ngài nghịch lý hơn. Những bất ngờ và mâu thuẫn có ở đây – có một con người thực sự, rất người, đằng sau những dòng chữ. Cũng có những tư cách mới, có lẽ bởi vì chúng không bị làm biến chất bởi những tình cảm của người chuyên đọc, chỉ ra, chẳng hạn, rằng Mila không ít học như phần đông tin tưởng và ngài dạy sự quan trọng của học hỏi, nghiên cứu trước khi thực hành thiền định dững mãi.

Những lời chỉ dạy tốt đẹp luôn luôn thay đổi chủ đề và phong cách theo người nghe, và những bài ca của Mila được hát lên cho nhiều loại thính chúng. Với những nông dân ngài gặp qua lời nguyện khát thực của mình chỉ ở “cánh cổng đầu tiên” mỗi ngày và với những người chăn cừu du mục, thô ráp ngài gặp trong những cuộc lang thang, ngài hát về sanh và chết, liên hệ nhân quả của hành động, vô thường và hạnh kiểm trong một cách thức đơn giản và trực tiếp, dùng những sự vật và kinh nghiệm hàng ngày làm ví dụ. Với các đệ tử ngài hát những giáo huấn chính xác và đúng chỗ để khai mở tâm thức họ với sự thực hành và để dạy và sửa chữa họ. Với những đệ tử của những vị thầy khác, những thiền giả lang thang tìm kiếm ngài để hỏi và những học giả khao khát gặp một người thành tựu thực sự, ngài là một đạo sư đánh giá mức độ và những nhu cầu của một người. Với họ ngài tạo ra những bài ca làm sống

sờ với những phát lộ thấu suốt. Trong thính chúng có những quỷ ma không phải là người, với chúng ngài hát lên những thách thức và những cảnh cáo, và với những dakini ngài hát sự bí mật nhất và những tỏ ngộ cá nhân. Đôi khi ngài gặp những đạo sư có chứng đắc có thể so sánh với nhau được. Họ trao đổi những giáo lý và những thách thức, phép thuật và những phát giác, vinh danh cho những chứng đắc tâm linh của tâm thức thiền định đầy năng lực của họ.

Hầu hết những đoạn được hát lên để trả lời một câu hỏi, một thách thức, hay một đòi hỏi phải hát để có bữa xúp, Milarepa đáp ứng không chỉ đối với những câu hỏi mà với những động cơ đằng sau chúng và bối cảnh trong đó chúng được hỏi. Những bài ca không thay đổi lúc mở đầu với một dòng hay một câu cầu nguyện đến Marpa, lama của Mila, cầu xin sự hướng dẫn và những ban phước. Đối với Mila và các người theo ngài đó là vị có thần lực làm phát triển và gây cảm hứng cho sự thực hành của họ. Thỉnh thoảng Mila “cầu khẩn van xin” chư Phật và chư lama nhân danh những người nghe để hướng dẫn họ vào Pháp hay giúp đỡ họ trong thực hành. Khi ban cho một giáo lý, ngài thường bao bọc nó với một chuỗi thức dục cổ vũ súc tích gọi là những lời khuyên dạy. Hầu hết những bài ca đóng lại với một sự hồi hướng hay ban phước, chia sẻ công đức của sự thực hành của ngài với tất cả chúng sanh và đặc biệt để hồi trả cho những thí chủ đã yêu cầu bài ca

với một sự cúng dường. Về nội dung và hình thức của những bài ca được dịch trong cuốn sách này có những giới thiệu ngắn ở đầu mỗi đoạn.



Hãy để chương đầu này như một giới thiệu về chính Milarepa. Ở đây ngài đang ở trong tình huống thường xuyên đi khất thực từ một số dân làng nóng nảy và tình huống đó cũng dễ gây nổi giận: ngài sắp bỏ đi mà không ban cho một hồi hướng công đức như thông lệ thì sự phê bình của một nhà sư thúc đẩy ngài phải giải thích cách hồi hướng theo lối thiền đặc biệt của ngài và một số lịch sử riêng tư. Kỳ lạ vì người đi xin hùng biện khác thường này, họ hỏi danh tánh ngài. Mila trả lời với một phác lược cuộc đời trước kia của ngài, sự tu hành, những kinh nghiệm, những chứng ngộ và rồi dạy cho họ về thân phận sanh tử và cho những khuyên nhủ cho sự thực hành của họ. Câu chuyện này cũng kể lại sự gặp gỡ với Wangchuk Dorje, người đã trở thành một trong những đệ tử thường xuyên của Mila.

# 1

## Milarepa kể câu chuyện của mình

Một lần nọ, Milarepa bậc vĩ đại của những thiền giả, sau khi ở suốt mùa đông trong núi tuyết Lachi, đầu mùa hè đến khát thực trong vùng lân cận Nyekha xứ Tsang. Ngài đi vào làng và nói với vài người ở đó: “Chúng tôi những thiền giả có lời nguyện khát thực ở “cửa nhà đầu tiên”. Người sùng đạo nào trong các bạn cho chúng tôi một ít thức ăn.”

Một thí chủ trả lời: “Tôi sẽ cho thầy một bát thịt cá.” Nhưng Mila nói với người ấy: “Tôi không ăn thịt của những sinh vật bị sát hại.”

“Thầy không ăn thịt của sinh vật bị giết ư! Thật lạ lùng! Tôi không có thức ăn nào khác.” Người ấy bỏ đi, nhưng Mila vẫn đứng yên. Cuối cùng thí chủ trở lại với một bát đồ thừa có nước sữa chua, nói: “Tốt lắm, thầy có thể ăn thứ này.”

Mila ăn và khi sắp sửa đi, một nhà sư có mặt ở đó nói:

“Thầy không biết cả một sự hồi hướng hay cầu xin sao? Thầy không thể tìm được ngay cả một chiếc áo khoác sao? Thầy từ đâu đến? Thầy sắp đi đâu? Nếu thầy biết thế nào, hãy hát cho chúng tôi một bài ca.”

Rồi Jetsün hát bài ca này:

*Lama chân thật quý báu*

*Viên ngọc như ý mà chỉ nhớ đến là đã đủ,*

*Con cầu xin ngài bằng lòng sùng mộ nhiệt nồng*

*Hãy ban phước cho đưa con sùng tín của ngài.*

*Tôi đã đến từ những sườn núi Lachi*

*Sùng sững trong miền Nyanang.*

*Giờ đây tôi không có chỗ đến nhất định.*

*Tôi chưa từng góp nhặt chút tài sản nào;*

*Như một người ăn xin tôi nhận vật gì đến.*

*Khi được cho thức ăn tôi làm như sau:*

*Trong ngôi nhà này là nền tảng*

*Thân huyễn này được tạo ra từ bốn đại,*

*Tôi chuyển hóa các đại, khí, kinh mạch và hạt*

*Thành hóa thân bốn tôn dựa trên các thứ ấy.*

*Tôi biến thành cam lồ bất cứ thứ gì tôi ăn;  
Và từ miệng của mỗi bốn tôn  
Một cái lưới trống rỗng bằng ánh sáng vươn dài. (10)*

*Như một phản ảnh trong gương –  
Có xuất hiện mà không có chất thể –  
Bốn tôn dâng cúng cho những bốn tôn.  
Thực tại vui đùa trong môi trường của thực tại,  
Và trong trạng thái giải thoát khỏi mọi nghiệp ngập với  
ý niệm  
Tôi đóng dấu ấn của sự hồi hướng bình đẳng.  
Đó là cách tôi hồi hướng thức ăn.*

*Đôi khi trong núi sâu vắng vẻ bóng người  
Tôi tồn tại nhờ vào thức ăn cỏ cây của núi,  
Và thiền định về thức ăn của tôi cũng giống như trên.*

*Nhưng hầu hết tôi ăn thức ăn của định lực,  
Thiền định về thức ăn và sự hồi hướng của tôi  
Hòa lẫn với trí không phân biệt.  
Tôi dùng thức ăn của sự thực hành bí mật là như thế.*

*Bây giờ tôi sẽ giải thích cách mặc của tôi:*



Thuận với kiểu cách con người thế gian  
Tôi bọc mình trong một bộ quần áo vải  
Và thuận theo những người cao cấp  
Tôi tồn tại bằng nội nhiệt của trí huệ.

Giống như con thằn lằn và con cóc  
Da tôi thô nhám và tái xanh  
Và giống như khí và vượn  
Thân tôi lông xám phủ đầy.

Và giống như con sâu của cây tầm ma  
Thân tôi kẻ sọc những đường nhăn bản thủ  
Và giống như một đứa bé  
Mông tôi không có gì để phủ che.

Theo cách những người hành khát  
Tôi tìm thức ăn như một con chim,  
Và theo một cách nào, tôi giống như một người giàu có  
Với sự sung túc thỏa nguyện bên trong.

Giống như người chết đói  
Tôi không để dành thức ăn cho ngày mai,

*Và như người điên  
Tôi không có ý niệm phải làm gì hay phải đi đâu.*

*Giống như người rất khôn ngoan  
Tôi giữ chắc quyền làm người của tôi,  
Và giống như những gã khờ  
Tôi không biết gì về những quy ước xã hội.*

*Giống như người vĩ đại nhất của các vị thầy  
Tôi cũng biết làm thế nào để dạy Pháp  
Và giống như những con sư tử tuyết vĩ đại  
Tôi cũng sống trong núi thẳm hoang vu.*

*Tôi bắt chước những con chuột túi  
Thiên định trong những hang hốc dưới đất sâu,  
Và giống như những con chồn hoang  
Tôi sống trong những hẻm khe rặng núi.*

*Giống như những thánh nhân cổ thời  
Tôi đã gánh vác khổ hạnh một thời gian lâu,  
Và giống như chim garuda  
Tôi bay vút qua khoảng không của bầu trời.*

Ở trên giải thích xong cách thức ăn mặc  
Và cách tôi hành thiền.  
Bây giờ tôi sẽ hát một bài ca tham thiền,  
Vì các bạn nói, “Hãy hát một bài ca! Hãy hát một bài  
ca!”  
Lời nói bô bô ấy làm tôi vui thích.

Sau khi rời bỏ quê nhà,  
Tôi thực hành trong những núi non hoang vu.  
Cái nghe bằng tâm thoải mái và dễ chịu này  
Không vướng mắc vào chuyện thuế má, nợ nần và quân  
đội  
Đã được một kẻ ăn xin là tôi, thành tựu  
Kỳ diệu thay! Tình trạng phúc lạc này!

Tôi bỏ lại đằng sau căn nhà đẹp đẽ của cha,  
Tôi nào cần sửa sang, che lợp lại mái nhà.  
Ngôi nhà bằng đá đẹp đẽ của thiên định này  
Đã được một kẻ ăn xin là tôi dựng nên.  
Kỳ diệu thay! Tình trạng phúc lạc này!

Bỏ lại đằng sau cánh đồng phì nhiêu của cha

*Tôi thuần hóa đất đai lởm chởm của tâm mình.  
Sự phục hóa và mềm dẻo dễ dàng này của tâm,  
Sự hoàn hảo rớt ráo này của từ và bi  
Đã được một kẻ ăn xin là tôi, thành tựu.  
Kỳ diệu thay! Tình trạng phúc lạc này!*

*Những người yêu thì bị phiền nhiễu nên tôi không lập  
gia đình,  
Mà chăm sóc người phối ngẫu Tịnh Quang.  
Sự kết hợp này của phương tiện và trí huệ,  
Sự bất nhị này của trạng thái bản nhiên,  
Đã được một kẻ ăn xin là tôi hoàn tất.  
Kỳ diệu thay! Tình trạng phúc lạc này!*

*Xa lìa loạn động và mê lầm  
Tôi nuôi nấng đứa con của tỉnh giác trống không  
Sự rục rờ này của pháp thân tịnh quang  
Trong tự do vô điều kiện với mọi định kiến  
Đã được dựng lên bởi tôi, một kẻ ăn xin.  
Kỳ diệu thay! Tình trạng phúc lạc này!*

*Tôi không bao giờ góp nhặt sự sung túc thế gian*

*Mà dựa vào sự sung túc của thỏa nguyện.*

*Bảy kho tàng cao cả này*

*Thoát khỏi những âu lo và phiền nhiễu,*

*Đã được một kẻ ăn xin là tôi sở đắc*

*Kỳ diệu thay! Tình trạng phúc lạc này!*

*Tự tôi đã hoàn thành niềm vui như thế;*

*Nếu các bạn nghĩ đó là phúc lạc, các bạn hãy làm đi.*

*Thế là các bạn có bài ca tham thiền của tôi.*

Tất cả bọn họ đều kinh ngạc và đánh lễ ngài, rồi hỏi: “Bậc vĩ đại của những thiền giả, ngài sinh ở đâu? Tên của tu viện ngài là gì? Lama của ngài là ai? Ngài có đệ tử nào không? Tên ngài là gì? Xin hãy nói cho chúng tôi.”

Milarepa hát một bài ca khác:

*Bậc Pháp vương và cứu độ cho con người*

*Dưới chân lama nhân từ của con, con xin đánh lễ.*

*Giờ đây, các thí chủ hãy tụ lại ở đây,*

*Tôi sẽ trả lời ngắn gọn những câu hỏi các bạn.*

*Sinh quán của tôi là đô thị Kyanga Tsa*

*Trên đồng bằng Gungthang của thung lũng Ngari.  
Cha tôi là Mila Sherab Gyentsen  
Và mẹ là Nyangtsha Kargyen.  
Tôi được đặt tên là Thöpa Ga,  
Và em tôi là Peta Gonkyit.*

*Khi còn nhỏ cha tôi chết đi,  
Sự sung túc cũng mất bởi bà con xấu  
Cả ba chúng tôi bị bắt buộc làm việc như tôi tớ.  
Mặc quần áo rách rưới như lưới đánh cá  
Và được cho ăn như chó, vất vả như lừa.  
Mẹ tôi, do uất ức quá độ xúi dục  
Bảo tôi đi học bùa chú để tiêu diệt họ,  
Nhưng về sau tôi hối hận và trở về với Pháp.*

*Lama của tôi là ngài Marpa họ Lhodrak  
Vì tôi không có gì để dâng cúng ngài  
Tôi cúng dường sự phụng sự của thân, khẩu, ý.  
Và bằng cách chiết ra cam lồ của những giáo lý thậm  
thâm,  
Ngài ban cho tôi những bí mật tinh túy nhất của tâm  
ngài.*

*Không một chút dấu vết của biếng lười*

*Tôi theo đuổi mục đích là thực tại*

*Cho đến khi kinh nghiệm và chứng ngộ sanh trong tâm  
tôi.*

*Tôi đã có vài đệ tử trẻ.*

*Chúng tôi ở lại trong tu viện toàn hảo của núi non,*

*Uống nước suối của khổ hạnh*

*Ăn côn trùng và cây cỏ trên núi,*

*Hay thỉnh thoảng khát thực làng quê.*

*Pháp danh của tôi là Dorje Gyentsen,*

*Nhưng tôi được người ta biết như là thiền giả Milarepa.*

*Tôi đi bất cứ nơi nào tôi cảm thấy thích đi.*

Đây là sự trả lời của tôi cho những câu hỏi các bạn.

Nhà sư kêu lên: “Tôi đã có nghe một vị thành tựu giả tên là Milarepa – ngài đúng là lama ấy! Bây giờ tôi đã thấy ngài bằng chính mắt tôi và nghe ngài nói bằng chính đôi tai tôi!” Nhà sư ấy lễ lạy và đặt bàn chân Mila trên đầu mình, rồi nói: “Lama quý giá, vào cuối khúc hát ở trước ngài có nói “như chim garuda, tôi bay vút qua khoảng không của bầu trời”. Tôi chắc là ngài không nói dối, nhưng chúng tôi cần một dấu hiệu

về sự chứng đắc của ngài.”

Mila hát:

*Hiện thân của lòng nhân từ bi mẫn bao la,  
Pháp thân toàn khắp của Tịnh Quang,  
Pháp giới vương hợp nhất với hư không –  
Dưới chân Marpa tốt lành con xin đánh lễ.*

*Tôi thiền giả Milarepa  
Đã từng thiền định với đức tin nhiệt thành.  
Sau lễ nhập môn, truyền pháp và chỉ dạy  
Tôi thực hành với quyết tâm mạnh mẽ.*

*Tôi đi vào chỗ ẩn tu và làm những thực hành khó khăn  
Cho đến khi chứng ngộ và kinh nghiệm sanh ra trong  
tâm.*

*Tôi thấu rõ bản chất nội tại của sanh tử,  
Thấy bản tánh tự nhiên của tâm,  
Phá tan xiềng xích của sanh tử, luân hồi,  
Và mở tung nút thắt của chấp ngã.  
Bóp cổ con quỷ của niềm tin vào cái ta  
Và bay vút lên trời xanh bao la khỏi mọi nghiệp ngập vào*



*ý niệm,*

*Tôi nhìn, không bằng mắt cõi giới thấy được,*

*Nghe, không với lỗ tai, âm thanh của tánh Không,*

*Ngửi, không cần mũi, hương thơm của trạng thái bản  
nhiên,*

*Nếm, không cần lưỡi, vị ngọt ngào của thực tại,*

*Đạt đến, không với thân, thân kim cương cầu vòng,*

*Và, không với tâm thức, chìm đắm trong trạng thái*

*đại ấn (mahamudra).*

*Eh ma! Những sự vật của ba cõi luân hồi*

*Không hiện hữu – nhưng chúng chỉ xuất hiện!*

*Chúng xuất hiện – nhưng chính là tánh Không!*

*Đó là bản chất như huyễn của thế giới hiện tượng.*

*Về bản tánh của thực tại tôi không thể nói –*

*Một họa sĩ không có tay*

*Vẽ những bức tranh trên bầu trời,*

*Không có mắt, thấy vô số vật*

*Trong cái thấy hoàn hảo toàn thiện không có chuyển  
động hay nỗ lực.*

Sau khi hát bài ca này, ngài bay lên không trung đến độ

cao của một tầng lầu. Người thí chủ kêu lên kinh ngạc: “Đây là một trò bịp huyền thuật hay ảo tưởng thị giác?”

Để trả lời Mila hát một bài khác:

*Con đánh lễ dưới chân Lama Marpa  
Người đã cho con Phật tánh trong bàn tay của người  
Bằng cách đưa con giáp mặt với thực tại  
Qua sự hiển hiện của bản tánh bản nhiên.*

*Hãy nghe đây, những thí chủ sùng đạo:  
Trong thành phố huyền hóa của sanh tử  
Những con người huyền hóa hoàn toàn lâm lạc;  
Họ tác thành những hành động huyền hóa trong sáu  
trạng thái của đời sống.*

*Chúng sanh, những tạo thành huyền thuật của nghiệp,  
Không biết gì về công việc tạo thành ấy  
Nghĩ rằng họ hiện hữu độc lập với sự tạo thành,  
Nhưng sự tạo thành tự bản chất là huyền hóa.*

*Nào! Tất cả các bạn tụ họp ở đây hãy lắng nghe –  
Hãy nhìn tâm và thân như thế này:*

Tâm thì vô bản chất, là tánh Giác trống không,  
Thân là một bọt nước của thịt và máu.

Nếu cả hai là một thứ, không thể phân chia,  
Thì tại sao lại có một thể xác bị bỏ lại  
Vào lúc chết khi tâm thức bỏ đi?  
Và nếu chúng hoàn toàn tách lìa  
Thì làm sao tâm cảm nghiệm đau đớn  
Khi có gì làm thương tổn đến thân?

Như thế, những hình tướng như huyễn là kết quả  
Của niềm tin vào sự có thực của cái bề ngoài,  
Mà không biết sự hợp dòng do nghiệp gây ra này là  
ảo huyễn.

Nếu các bạn muốn hiểu sự huyễn này,  
Hãy phụng sự một lama thiêng liêng ngài đã xa lìa ảo  
huyễn.  
Hãy thực hành Pháp thiêng liêng hủy diệt ảo tưởng,  
Và chứng ngộ khuôn mặt của tâm không hề ảo huyễn.  
Khi ảo tưởng đi rồi, không còn lầm lạc, vô minh.

Bọn họ hết sức kinh ngạc. Vài người ngất đi và thấy một

số thị kiến. Đặc biệt nhà sư thành sẵn sàng cho một sự chứng ngộ trực tiếp trạng thái bản nhiên của tâm. Cuối cùng họ hỏi ngài: “Lama quý báu, mặt kia của vùng này có một chỗ ẩn cư trên núi rất đẹp gọi là Cái Bình của Người Đàn Bà Giàu. Xin người hãy ở tại đó từ đây trở đi, hay một vài năm, hay ít ra là mùa hè và mùa đông này.”

Mila nói ngài đến ở đó trong mùa hè và đi đến Cái Bình của Người Đàn Bà Giàu. Khoảng mười lăm người do nhà sư và thí chủ dẫn dắt cùng đi với ngài. Tất cả họ đều học Pháp và được chứng ngộ tuyệt vời do thực hành. Nhà sư đã có thể nhìn thấy mục đích chân thật. Khi ông nhận sự truyền thọ Pháp sâu xa, ông được đặt tên là Wangchuk Dorje. Sau này ông trở thành một thành tựu giả (siddha).

Mila ở lại ba tháng; họ cầu xin ngài ở lâu hơn, nhưng ngài không nhận. Họ nói: “Nếu ngài nhất định không chấp thuận sự yêu cầu của chúng tôi và phải rời chúng tôi bây giờ, xin hãy ban cho vài khuyến bảo về thực hành trong tương lai đời này và đời tới.”

Mila bèn hát cho họ bài ca này:

*Hãy nghe đây, những đại thiên giả, thiện nam và tín nữ:*

*Tốt nhất là các người thực hành khổ hạnh*

Ở núi non trong suốt phần còn lại của đời mình.  
Tốt tiếp theo là lang thang ở nông thôn,  
Không thiên chấp, không phương hướng, không dính dấp  
với cuộc đời này.

Tốt tiếp theo, làm theo như tôi, thoát khỏi quê nhà,  
Ít ra cho đến khi đã tự đầy đủ,  
Học thánh pháp từ một lama chân chính –  
Có kinh nghiệm và chứng ngộ – và nhớ những điểm then  
chốt.

Tránh ba khuyết điểm của một cái bình (11) khi nghe  
Pháp.

Kiểm chế thân, khẩu, ý và hãy tư duy ý nghĩa của nó.  
Bám chắc vào những lời gây tác động.  
Ngăn chặn sự bùng nổ của những phiền não.  
Hãy làm cho thánh pháp các người đã nghe thành quả.

Về những sự việc của cuộc đời này hãy nghĩ như sau –  
Về sự dính líu vào mọi việc rắc rối  
Của chính trị và nhà cầm quyền, hãy nghĩ thế này:

Tham muốn đã đạt lại tăng thêm khát khao như nước

*muối.*

*Công việc thì không cùng như sóng gợn lăn tăn của một dòng sông.*

*Thịnh và suy như đầy và khô của một ao nước.*

*Những thức tình định kiến ám ảnh này*

*Là một tấm màn che lấp sự sanh lên các cõi cao và giải thoát,*

*Một móc sắt kéo chúng ta vào các cõi thấp trong sanh tử,*

*Những hạt giống để sanh đi sanh lại muôn phiên,*

*Một đám mây dày mưa xuống những điều bất hạnh,*

*Một tên trộm đánh cướp đức hạnh và giá trị của chúng ta.*

*Gốc rễ nảy sinh mọi lầm lỗi của chúng ta.*

*Thăm dò sâu vào căn để của các bạn:*

*Vô minh và lầm lạc là chính các bạn*

*Định kiến là chính các bạn*

*Là phái viên do các bạn gọi đến.*

*Từ vô thủy đến giờ các bạn đã tự kéo mình vào*

*Đầm lầy của nghiệp xấu trong đại dương sanh tử.*

*Giờ hãy quán xét mình kỹ càng:*

*Tự chính các bạn không có màu sắc, không hình thể.*

*Nếu gọi bạn đi, bạn sẽ không đi.*

*Nếu giữ bạn lại, bạn không ở lại.*

*Nếu tìm kiếm bạn, bạn không thấy được.*

*Nếu nắm bắt bạn, bạn không thể bắt.*

*Trước kia không biết tự tánh của mình,*

*Các bạn xoay tròn bánh xe khổ não trong đại dương cuộc sống.*

*Bây giờ, trong lâu đài của định tâm và an thân,*

*Hãy quán xét trước mặt bạn với đôi mắt tỉnh giác rạch ròi*

*Và ở đằng sau người canh giữ sự tỉnh giác trầm tư.*

*Hãy trở về trạng thái bản nhiên của bạn mà không cố gắng hay lơ đãng.*

*Hãy biết con đường buông xả như vậy, những người may mắn kia.*

Rồi Mila bỏ đến núi Lachi cùng với Wangchuk Dorje và vài người khác, nơi đó họ tu hành.

## 2

### **Bài ca cho các thí chủ nghèo**

Một lần, khi Jetsün ở tại Núi Khối Đỏ, một thí chủ tên là Vận May đến gặp ngài. Sau khi lễ chào Mila, ông nói: “Hỡi Cha, Jetsün quý báu, ngài đã sống trong những chôn ản cư núi non hoang vắng mà không hối tiếc gì. Giờ đây, khi đêm ngày dần thân vào sự triển khai sức mạnh tâm linh sâu xa để đem lại thịnh vượng và hạnh phúc cho chúng sanh, xin ngài hãy ngó đến chúng tôi, những người dân Thung Lũng Dam, với lòng đại bi. Chúng tôi nghèo nàn niềm tin và không có cơ hội thực hành. Chúng tôi đã hoàn toàn đi vào trong những công việc của cuộc đời này. Chúng tôi nghèo túng đến nỗi không đủ bột để làm lễ dâng cúng tormas. Xin ngài hãy hướng sức mạnh tâm linh sâu xa nhắm vào chúng tôi, và dù chúng tôi không có cách nào cúng dường thích hợp, xin hãy nói cho chúng tôi một thời Pháp để gieo hạt giống giải thoát qua cái thấy bi mẫn của ngài.”



Jetsün bèn dạy họ Pháp về tương quan nhân quả của hành động và sau đó hát bài ca này:

*Con cầu nguyện dịch giả nổi danh*

*Tên là Marpa Lotsawa*

*Con người tuyệt vời họ Lhodrag*

*Với năng lực quý báu nói hai thứ tiếng.*

*Tôi, Milarepa, được nuôi dưỡng tốt đẹp*

*Do lòng tốt của lama thiêng liêng của tôi,*

*Không biết gì nhiều về những chuyện đời;*

*Nhưng khi tôi ở trong núi non vắng hắt bóng người –*

*Không góp nhặt thức ăn và sự sung túc –*

*Những thí chủ, đàn ông và đàn bà sùng tín,*

*Tụ tập lại như một đàn ong*

*Trên đóa hoa sen thơm ngát ngọt ngào.*

*Mọi thứ đó là do lòng tốt vị lama của tôi –*

*Xin ban cho con ân phước thường trực của ngài.*

*Tôi, Mila của những chốn ẩn cư trên núi,*

*Không đi vào công chuyện hay bán buôn;*

*Nhưng khi tôi sống trong núi non hoang vắng,*

*Không nhờ vào của bố thí để sống còn,  
Những thí chủ, đàn ông và đàn bà sùng tín,  
Dem cho tôi đồ ăn thức uống ngon lành.*

*Mọi thứ đó là do lòng tốt vị lama của tôi.  
Con dâng cúng lòng tôn kính để trả ơn lòng tốt ấy –  
Xin ban cho con ân phước thường trực của ngài.*

*Tôi, Mila của những chón ẩn cư trên núi,  
Không nương dựa vào thức ăn của những lễ cúng  
Hay vào những tinh chất của những viên thuốc của thiên  
giả; (12)*

*Nhưng khi tôi trong những chón ẩn cư núi non hoang  
vắng*

*Những thí chủ, đàn ông và đàn bà sùng tín,  
Cung cấp cho tôi thức uống cao lương mỹ vị.*

*Mọi thứ đó là do lòng tốt vị lama của tôi.  
Con dâng cúng lòng tôn kính để trả ơn lòng tốt ấy –  
Xin ban cho con ân phước thường trực của ngài.*

*Tôi, thiên giả repa của núi non,*

*Không muốn áo quần lụa mềm xinh tốt  
Do lòng ham thích sự hào nhoáng hay đẹp đẽ;  
Nhưng khi tôi sống trong núi non vắng hắt bóng người  
Những thí chủ, đàn ông và đàn bà sùng tín,  
Cung cấp cho tôi những áo dài bằng len bền chắc.*

*Mọi thứ đó là do lòng tốt vị lama của tôi.  
Con dâng cúng lòng tôn kính để đáp đền lòng tốt ấy –  
Xin ban cho con ân phước thường trực của ngài.*

*Đây là tất cả những thứ bên ngoài,  
Bây giờ tôi sẽ nói câu chuyện bên trong của tôi:*

*Khi tôi thực hành như đã được chỉ dạy  
Bởi lama chân thật và thiêng liêng của tôi,  
Dâng cúng ngài thân, khẩu và ý,  
Những ân phước và thành tựu rơi xuống như mưa,  
Và hơi ấm phúc lạc của kinh nghiệm nóng rực trong thân.  
Đây là cách tốt nhất để phụng sự một nhà cai trị –  
Tôi đã bỏ mọi nhà cai trị thế gian lại đằng sau.*

*Khi tôi lưu tâm đến những việc gần cạnh*

Và gánh vác gánh nặng của khổ hạnh,  
Những việc thế gian hoàn toàn bị quên lãng.  
Sự ảnh hưởng trực tiếp như vậy vào bốn đại  
Và sự bổ dưỡng bằng thức ăn của định  
Là cái tốt nhất trong mọi phương tiện dinh dưỡng –  
Tôi đã bỏ thức ăn và đồ uống thế gian lại đằng sau.

Khi tôi uống dòng suối của giác ngộ,  
Hay nước xanh mát của thác núi;  
Đó là quyền sở hữu không người nào khác có,  
Trà và bia đậm cả hai đều bị bỏ đi.  
Sự làm dịu khổ đau của phiền não như vậy  
Là cách tốt nhất để giải khát –  
Tôi đã bỏ trà và bia lại đằng sau.

Khi tôi phát triển khí, kinh mạch v.v..  
Chỉ mặc một áo vải dài của những repa,  
Áo quần sang trọng, lụa là trưởng giả,  
Và đồ len mềm đẹp đều bị bỏ đi.  
Cái lạt nóng cháy ấy của tummo  
Là cách tốt nhất để mặc y phục –  
Tôi đã bỏ áo quần lụa đẹp ở lại đằng sau.

*Khi tôi làm nhà tôi trong hang núi,  
Những tòa nhà và ngoại ô lộn xộn  
Của quê hương đã bị bỏ đi.  
Một ngôi nhà tốt đẹp của định như thế  
Và quê nhà của tâm an trụ  
Là cách tốt nhất để trú ngụ –  
Tôi đã bỏ quê hương và nhà đẹp ở lại đằng sau.*

*Khi tôi vun bồi tình bạn với trí tuệ,  
Tôi bỏ đi những vấn đề  
Của một gã đàn ông luôn luôn rắc rối.  
Sự phối hợp như vậy giữa phương tiện và trí tuệ  
Đặt nền vững chắc trên từ bi  
Là loại tốt nhất của kết hợp lứa đôi –  
Tôi đã bỏ những vấn đề của hôn nhân ở lại đằng sau.*

*Khi tôi nuôi dưỡng đứa con của tịnh quang,  
Tôi bỏ đi những phàn nàn của những đứa con không thân thiện  
Chúng ngược lại với sự chăm sóc thương yêu  
Là điều rắc rối chính của cha mẹ chúng lúc tuổi già.*

Mối tương quan đó giữa thực tại mẹ và con  
Được đặt an nghỉ trong cái nôi của trạng thái bản nhiên.  
Là cách tốt nhất để nuôi dưỡng con ruột –  
Tôi đã bỏ sự bất hạnh về những đứa con thân yêu lại  
đàng sau.

Khi tôi dựa vào bẫy kho tàng cao cả (13)  
Tôi bỏ đi ưa thích, ghét bỏ và xung đột  
Những thứ làm nên sự sung túc trôi buộc vào sanh tử.  
Còn sự sung túc này của sự thấu hiểu mọi pháp là như  
huyễn  
Và của sự biết đủ  
Là cách tốt nhất để gom góp kho tàng –  
Tôi đã bỏ mọi sung túc thế gian lại đàng sau.

Khi tôi hàng phục kẻ thù chấp ngã  
Và gắn bó với sự khiêm nhường,  
Tôi bỏ đi đất đai cho ba độc sanh ra.  
Sự giải thoát khỏi những phiền não thù nghịch  
Qua sự thấu hiểu rằng mọi chúng sanh là cha mẹ  
Là cách tốt nhất để thuần hóa những kẻ thù –  
Tôi đã bỏ sự chiến đấu với địch thủ thuộc thế gian lại  
đàng sau.

*Khi tôi hồi thức người ta tiến đến mục đích là thực tại,  
Tôi đọc con đường sáu siêu việt  
Và hướng dẫn với bốn phương tiện xã hội  
Đó là những thân thuộc đã từ ái nuôi nấng tôi  
Khắp hết không gian của sanh tử.  
Đấy là mối tương quan thân thuộc tốt nhất –  
Tôi đã bỏ những tương quan thân thuộc thế gian lại đằng  
sau.*

*Khi tôi làm việc cho sự tự do của tất cả chúng sanh,  
những bà mẹ của chúng ta,  
Với ý định tốt đẹp của tâm Bồ đề,  
Công việc đa dạng ấy cho lợi lạc của chúng sanh  
Bằng cách chỉ bày cho họ những cấp bậc của các thừa  
Hợp với nhu cầu tâm linh của từng người  
Là cái tốt nhất trong mọi loại tình bạn –  
Tôi đã bỏ những tình bạn thế gian lại đằng sau.*

*Đó là câu chuyện bên trong của tôi,  
Giờ tôi sẽ kể câu chuyện bí mật của tôi:*

*Mặc dù sự giác ngộ về thực tại*

*Trong đó không có ta không có người,  
Không nhị nguyên, không phân chia – không hình tướng  
Nhưng không phải trống không,  
Cũng chẳng phải không phải trống không,  
Rốt ráo không có mảy may người nhận biết.  
Eh ma! Cho đến khi một thiền giả núi non  
Thấu rõ suốt ý nghĩa của điều này,  
Nó chớ làm hư hoại nhân quả!*

*Mong rằng các bạn thí chủ, đàn ông đàn bà tụ tập nơi  
đây,  
Có may mắn sống lâu, không bệnh tật,  
Với sự thọ hưởng nguồn an lạc miên trường.*

*Mong các bạn có cái may mắn Pháp thân mặc dù cái  
chết,  
Và cái may mắn chứng ngộ Thân Phật trong thân các  
bạn,  
Lời Phật trong lời các bạn.  
Và Tâm Phật trong tâm các bạn.  
Mong rằng các bạn có cái may mắn của ba thân  
Tự nhiên thành tựu với thân, khẩu và ý.  
Hát lên bài ca tốt lành về kinh nghiệm này,*



*Trong chốn ẩn cư núi non tốt lành này,  
Hãy chiêm ngưỡng Cái May Mắn Tốt Lành, vô số dakini.  
Tụ hội tốt lành nơi đây  
Và đám đông những người may mắn  
Tôn vinh họ bằng bài ca tốt lành.*

Trần ngập bởi xúc cảm mạnh mẽ, những thí chủ phục vụ ngài và cầu xin ngài ở lại. Bài ca này thuộc vào nhóm đầu tiên những bài ca được hát khi ngài ở Núi Khôi Đỏ.

### 3

## Bài ca trong mưa của Mila

Một lần khi Jetsün đang ở trong động Pelma Gel, ngài đi khát thực tại một chỗ đóng trại rộng lớn. Một nữ thí chủ trẻ lễ bái và cho một mẩu bơ nhỏ. Nhớ ra mình đã nhận phần thức ăn hàng ngày, ngài nói: “Ta không có ngay cả một thùng chứa để cất giữ món bơ này, hãy giữ nó cho con.”

Người đàn bà lấy làm lạ và xin ngài ở lại một buổi. Ngài nhận lời, ngồi ở ngoài xa. Một trận mưa như thác đổ rơi xuống, và bà nói với ngài: “Ô, hãy để tôi dựng tấm bạt che đầu.”

Mila trả lời với bài ca này:

*Con đánh lễ dưới chân viên ngọc quý trang sức cho đầu con,*

*Người đáp ứng mọi ước mong và nhu yếu.*

*Người đàn bà duyên dáng được ban ơn với con cái và  
sung túc,*

*Quản lý một kho dồi dào những tặng vật,*

*Mặc chiếc áo len của phước đức –*

*Hãy nghe đây, phu nhân sùng đạo.*

*Nếu bà không biết tên tôi,*

*Tôi là Milarepa của bình nguyên Gungthang –*

*Một người khát thực tự ý lang thang.*

*Xúc động bởi sự khốn khó của tôi vì gió và mưa,*

*Bà trao cho sự giúp đỡ này trong tinh thần nhân từ chân  
thật.*

*Những ý định tốt đẹp như vậy thật đáng ngạc nhiên.*

*Tôi đã du hành qua những đồng bằng của sáu cõi huyễn*

*Nơi cơn mưa của thống khổ rơi không ngừng nghỉ*

*Và sương mù tối tăm của vọng tưởng dày đặc quanh tôi.*

*Tôi đã không có cái mũ rộng của chánh kiến,*

*Áo mưa của niềm tin không nao núng,*

*Và hang động khô ấm của sự quy y tốt đẹp.*

*Bị cuốn trôi bởi dòng sông tâm thức khát khao.  
Bị sưng phồng vì những cơn mưa quất của nghiệp xấu,  
Tôi đã bị đem tới chân trời xa của đại dương thống khổ,  
Đẩy đưa trên những ngọn sóng của ba cõi thấp,  
Và va vào những tảng đá của nghiệp dữ.*

*Sợ hãi những khổ đau không thể chịu nổi như thế  
Trong những đời tương lai không thể tính đếm,  
Tôi dựng lên chiếc lều trắng của chánh kiến  
Trên bình nguyên bao la của niềm tin không nao núng.*

*Tôi siết chặt những sợi thừng cột lều của kinh nghiệm  
thiền định.*

*Đóng chắc những cọc lều của sự thực hành không làm  
lỗi*

*Dựng thẳng những cây chống của ba thân có được,  
Và dựng lên ngọn cờ của tịnh hạnh.*

*Tôi truyền bá tiếng trống thánh pháp đi mọi hướng,  
Và trên ngai của thế giới bên ngoài đa dạng  
Uống nước cốt của mọi giáo lý thâm sâu.*

*Trên cao nguyên rộng lớn của tình thương và bi mẫn,*

Tôi chẵn dắt đàn cừu của sáu cõi ra khỏi bờ vực  
Và gom góp cam lồ của toàn trí  
Không chướng ngại đối với mọi sự vật.

An lạc bên trong, tôi không áp ú  
Cái ý niệm “Tôi đang khổ đau”  
Khi cơn mưa không dứt đổ xuống bên ngoài.

Ngay cả trên những đỉnh núi tuyết trắng xóa  
Ở giữa cơn mưa tuyết xoáy cuộn  
Theo những ngọn gió đông đầu năm  
Cái áo vải này cũng rực lên như lửa.

Người đàn bà trẻ xúc động với lòng tin mạnh mẽ. Chiều hôm đó bà bà cầu xin ban phước và lễ nhập môn, cúng dường một lễ cúng. Mọi người khác của chỗ đóng trại ấy cũng đến để kết duyên với Jetsün. Họ dâng nhiều thứ cúng dường, nhưng ngài không nhận, hát bài ca này:

Con cầu nguyện dưới chân lama từ ái của con.  
Mọi đồ ăn thức uống các bạn đã dùng  
Qua suốt sanh tử từ vô thủy  
Cho đến đời hiện nay

*Đã không cho các bạn sự thỏa mãn hay hài lòng.  
Bởi thế hãy ăn thức ăn này  
Của chánh định, hỡi những người có phước.*

*Mọi sự thịnh vượng các bạn đã sở đắc  
Từ thời vô thủy đến nay  
Đã thất bại không thể đáp ứng mọi ham muốn của các  
bạn.  
Bởi thế hãy trau dồi viên ngọc như ý này  
Của sự điều độ, hỡi những người có phước.*

*Mọi bạn bè của bạn đã biết  
Từ thời vô thủy đến nay  
Đã không bao giờ ở lại bên cạnh bạn.  
Bởi thế hãy giữ sự bầu bạn trường cửu  
Với Đại Ấn bốn nguyên, hỡi những người có phước.*

*Biết rằng tài sản tích trữ rồi cũng bị bỏ lại đằng sau,  
Tôi không khao khát sự thịnh vượng của một người giàu,  
Và vì thế tôi không muốn các đồ cúng dường của các  
bạn.*

*Mong các bạn sống lâu, hạnh phúc và sức khỏe,*

*Thoát khỏi khổ đau và cái chết bất ngờ,  
Và tái sinh trong một cõi thanh tịnh của Phật.*

Rồi Mila bỏ đi đến Núi Khôi Đỏ đồng bằng Gungthang.







Một thiền giả đến để khám phá về con người mà danh tiếng đã lan truyền khắp Tây Tạng. Như thế, bài ca đầu tiên của Mila nhằm vào bản chất lừa dối của tên tuổi và tiếng tăm. Thiền giả bối rối khi thấy hoàn cảnh đơn độc, khổ hạnh mà Mila thích ở để tu hành – cực kỳ nhàm chán đối với những hành giả đương thời. Mila hát cho ông nghe một bài ca về tính không sợ hãi của hành thiền và một bài ca về những giáo huấn-ngắn, những bài phát biểu cốt lõi như là những chìa khóa để hiểu và thực hành. Ở đây chúng đề cập đến bản chất giải thoát tự nhiên của thế giới hình tướng và phương cách trừ sạch những thành kiến sai lầm khiến chúng ta tri giác lầm lẫn thế giới như chúng ta vẫn thường làm. Dầu cho không được đề cập đến, những giáo huấn này ám chỉ sự thực hành Đại Ấn và là những chỉ hướng chính xác.

## 4

### Mila gặp gỡ một thiền giả

Một ngày ấm áp khi Jetsün Repa vĩ đại đang tu hành ở Núi Khối Đỏ trên đồng bằng Gungthang, một thiền giả đi đến. Mila hỏi ông: “Thầy đến từ đâu?”

Ông trả lời: “Tôi đến từ vùng Ü sau khi nghe danh tiếng của một lama Jetsün tên là Milarepa. Thánh giả Jetsün ấy sống ở đâu?”

Để trả lời Mila hát cho ông bài ca này:

*Con đánh lễ dưới chân Marpa, vị siêu việt của loài người,*

*Không cách ly mây tóc với Vajradhara vĩ đại.*

*Xin hãy hướng dẫn con, tâm ngài không mây may chệch hướng,*

*Khỏi trạng thái của thực tại bất biến.*

*Ông, nhà khổ hạnh xứ Û, đến từ vùng đất thấp,  
Tìm kiếm thiên giả Mila để xin những lời chỉ dạy.  
Vậy thì, hãy thấu hiểu sự giải thích này!*

*Trong ba tháng xuân khi chúa của hơi ẩm xuất hiện  
Và những nguyên tố của nóng và lạnh cạnh tranh nhau,  
Tiếng “ù ù” vang dội trong bầu trời  
Được gọi là Con Rồng Xanh.*

*Dầu cho tên gọi và danh tiếng là vĩ đại,  
Nhưng khi gặp hình thể thực của nó  
Nó có một miệng rộng, cổ nhỏ, đuôi dài.*

*Dầu cho tên gọi và hình thể không khớp nhau,  
Tiếng của nó được xem là điềm rất tốt lành.  
Thế nên nó được gọi là con rồng vĩ đại của bầu trời,  
Kẻ chia mùa hạ và mùa đông,  
Viên ngọc trai của mùa mưa đúng thời.  
Hãy hiểu đây là một điều kinh ngạc lớn!*

*Dưới những dòng nước của đại dương ngoài kia  
Trên cái bục bằng vàng của đại dương,  
Vị chủ tể của biển cả ngồi đó  
Được gọi là Con Rùa Vàng Vĩ Đại.*

*Dẫu cho tên gọi và danh tiếng là lớn lao,  
Nhưng khi gặp hình thể thực của nó  
Nó giống như một cái bình đất sét lật úp  
Với miệng thì rộng còn chân ngắn ngủn.*

*Dẫu cho tên gọi và hình thể không khớp nhau,  
Nó được gọi là Rùa Vàng Vĩ Đại.  
Nó là sự trang sức vĩ đại cho những đại dương,  
Là thuốc để thuần hóa những hồn linh thiên nhiên,  
Vũ khí bảo vệ những vùng thảm họa,  
Và là kẻ chinh phục những con rắn độc.  
Hãy hiểu đây là một điều kinh ngạc lớn!*

*Ở Tây Tạng này, những con quỷ mặt đỏ,  
Yaksha (dạ xoa), và vô số hồn ma  
Luôn luôn tìm cơ hội làm hại.  
Còn chính tôi, người nổi tiếng như là Milarepa;*

Và dầu cho tên gọi và danh tiếng là lớn lao,  
Nhưng khi gặp hình thể thực của tôi,  
Tôi trần truồng, thân xanh như lá.

Dầu cho tên gọi và hình thể không khớp nhau,  
Tôi có khả năng thực hành pháp khổ hạnh;  
Như thế tôi là vương miện của những người cầu Pháp,  
Một thiền giả giữ gìn những giáo lý  
Với sức mạnh chiến thắng những quỷ ma.  
Hãy hiểu đây là một kinh ngạc lớn!

Ba cái này – bài ca, ví dụ và ý nghĩa,  
Là cách giải thích của Mila  
Nhưng thật ra Milarepa này  
Chỉ là tên gọi, biểu tượng và chỉ định –  
Trống rỗng như vỏ trấu, không có chất thể,  
Vô tự tánh – như thế tôi không hề chỉ dạy.

Đây là quà tặng cho ông, hỡi thiền giả.  
Bạn có nắm được ý nghĩa không, hỡi nhà khổ hạnh?

Trần đầy thân phục, thiền giả lễ lạy, đi nhiều vòng quanh

Mila và rồi quý gối chấp tay: “Lúc ban đầu tôi đã không biết chính là ngài. Tha thứ cho tôi. Tôi kinh ngạc khi thấy ngài có thể ở trong một chỗ ẩn cư hoang vắng mà không sợ hãi, lo âu.”

Jetsün trả lời: “Nếu một thiền giả sợ phải ở nơi ẩn cư núi non, người ấy không nếm được thậm chí mùi hương của thiền định. Ông phải nhận biết mục đích, nó là trạng thái bản nhiên, qua học tập và tư duy. Rồi sau khi nhận những giáo huấn sâu xa từ một vị lama chân chính và cắt đứt những tạo tác tâm thức, thấu rõ mục tiêu của thiền định nhất tâm. Một người như vậy mới được gọi là “thiền giả”. Những người lang thang khắp miền mà không có bằng chứng của kinh nghiệm và chứng ngộ, khát thực thức ăn và làm điều gì họ thích là những người bị tà ma nhiếp phục. Bởi thế, hãy nghe và suy xét kỹ bài ca này của tôi.”

*Pháp vương của lòng tốt không lay chuyển,  
Dịch giả mà tên tuổi hiếm được nghe đến –  
Hồi dịch giả vĩ đại Marpa  
Con cầu nguyện – xin ban cho con ân phước!*

*Khi Đại Án vĩ đại đã biểu lộ,  
Một thiền giả không sợ ngay cả tiêu tan cái thân như  
huyền này.*

*Vừa lúc thấu rõ rằng những kinh nghiệm bên trong và  
bên ngoài đều như huyễn,  
Một thiền giả không sợ ngay cả những đạo quân của bốn  
loại Ma.*

*Khi đã chấm dứt sự bám luyến vào cuộc đời,  
Một thiền giả không sợ ngay cả sự hoại diệt toàn bộ của  
ba cõi.*

*Khi có thể điều phục những năng lực trong thân  
Một thiền giả không sợ phải lang thang trong sương mù  
của ba cõi.*

Thiền giả tràn đầy xúc cảm và thốt lên: “Lama Jetsün quý báu, ngài có danh tiếng lớn, và điều đó thật như vậy. Kỳ diệu thay! Kỳ diệu thay! Bây giờ xin ngài giải thích như thế nào thế giới hình tướng này xuất hiện.”

Mila bèn hát bài ca này:

*Con đánh lễ dưới chân của lama chân thật  
Người đã chỉ cho con rằng mọi tướng đều như huyễn.*

*Ông có biết những hình tướng này là gì ư?  
Nếu không biết, tôi sẽ nói cho ông:  
Những hình tướng này xuất hiện khắp nơi;*

Với người không chứng ngộ thì chúng là sanh tử,  
Nhưng với người chứng ngộ, chúng chiếu diệu như là  
Pháp thân.

Khi những hình tướng chiếu diệu như là Pháp thân  
Chớ tìm kiếm một tri kiến nào khác từ những nguồn nào  
khác.

Ông có biết làm sao để trưởng dưỡng cái tâm ư?

Nếu không biết, tôi sẽ nói cho ông:

Chớ tìm cách chinh trị, thao tác gì với tâm;

Chớ cố gắng khiên cưỡng kiểm soát tâm.

Hãy an nhiên buông xả như một trẻ nhỏ.

Hãy như đại dương không sóng.

Như một ngọn đèn tự chiếu sáng,

Và như một xác chết không đòi sống.

Hãy bỏ những đặt tên, cường điệu ra khỏi tâm vốn là  
thanh tịnh.

Ông có biết làm thế nào để kinh nghiệm ư?

Nếu không biết, tôi sẽ nói cho ông:

Như sương tan mất bởi sức mạnh của mặt trời

Và bị xua tan không bằng cách nào khác,

Định kiến, ý niệm được tan sạch bởi sức mạnh của chứng  
ngộ.



*Không bằng cách nào khác để trừ sạch ý niệm.  
Hãy kinh nghiệm chúng như là giấc mơ không căn cứ.  
Hãy kinh nghiệm chúng như là bọt nước phù du.*

*Hãy kinh nghiệm chúng như là cầu vồng không chất thể.  
Hãy kinh nghiệm chúng như là hư không không thể phân chia.*

*Ông có biết làm thế nào để bổ sung kinh nghiệm u?  
Nếu không biết, tôi sẽ nói cho ông:  
Ngay cả một cơn gió mạnh bản chất cũng trống rỗng.  
Ngay cả một làn sóng lớn cũng chính là đại dương  
Ngay cả những đám mây dày phương nam cũng không  
có chất thể như bầu trời.*

*Ngay cả tâm ồn náo cũng vốn tự nhiên là vô sanh  
Để làm tâm vận hành  
Hãy dùng những giáo huấn để thức cỡi trên khí.  
Khi thất niệm vì kẻ trộm là ý niệm,  
Hãy dùng những giáo huấn để nhận ra kẻ trộm.  
Khi tâm bị phân tán theo các đối tượng  
Hãy xử dụng giáo huấn về cách bay của con quạ từ một  
một chiếc tàu. (14)*

*Ông có biết làm sao để thực hành u?*

*Nếu không biết, tôi sẽ nói cho ông:*

*Hãy thực hành như một con sư tử lớn đứng.*

*Hãy thực hành như một hoa sen mọc lên trong bùn.*

*Hãy thực hành như một con voi mê đẫm.*

*Hãy thực hành như một hòn pha lê trong suốt.*

*Ông có biết làm thế nào để hiển lộ những kết quả u?*

*Nếu không biết, tôi sẽ nói cho ông:*

*Pháp thân được hiển lộ trong vô niệm.*

*Báo thân được hiển lộ trong lạc.*

*Hóa thân được hiển lộ trong sự sáng tỏ.*

*Tự tánh thân được hiển lộ trong tánh Không bản nhiên.*

*Với những ai giỏi về ngôn ngữ thì có ba thân,*

*Nhưng trong Pháp thân thì không có sự chia biệt nào.*

*Cái thấy, trưởng dưỡng, kinh nghiệm,*

*Bổ sung, thực hành và những kết quả –*

*Sáu cái này bao gồm sự chứng nghiệm trong thiền.*

*Ông có nắm nghĩa lý của tôi không, hỡi con người xú Ụ?*

*Ông có hiểu tôi không, hỡi nhà khổ hạnh?*

Thiền giả một lần nữa tràn đầy cảm kích, và sau khi xin ban nhập môn và sự chỉ dạy sâu nhiệm bèn bắt đầu việc thực hành. Người ta nói ông trở thành một người thiền định lão luyện nhờ sự chứng ngộ tối hậu mọc sáng trong tâm thức ông.



Một bài ca về thiền khác của Milarepa, lần này là cho đệ tử thân cận là Rechungpa. Đây là một kiểu mẫu tiêu biểu về cách thức Mila tạo thành những chỉ dạy về thiền cho các đệ tử riêng. Sự bộc phát tự nhiên này chỉ để đáp ứng yêu cầu của Rechungpa đang chấp tay, phản ánh những hoàn cảnh thư thái trong sự độc nhất và quy mô của thể loại này. Dùng kiểu cách ẩn dụ như ngài thích, Mila lấy những vật trực tiếp chung quanh và dặt chúng vào một tấm vải biểu tượng phong phú để xiển dương những điểm chính yếu của giáo lý ngài.

## 5

### Những biểu tượng cho Kinh Nghiệm Thiền

Sau khi làm cái nhà mùa đông ở Lachi, Jetsün Milarepa và vài đệ tử đến bình nguyên Gungthang ở mùa hè, trú ngụ trong Động Răng Ngựa Đá Trắng.

Một hôm Mila và Rechungpa đi lên phía Thượng Yerpo để cho thân thể được tĩnh dưỡng. Rechungpa yên lặng chấp tay hướng về lama của mình và họ cùng ngồi xuống nghỉ một lúc.

Những con kên kên bay lượn trên đầu họ. Những con gà gô kêu bên phải họ. Những con nai thận trọng gặm cỏ bên trái họ trong khi con của chúng chơi đùa. Và phía dưới họ là một thác nước ào ào phóng mình vào sông Tsangpo.

Thấy thế, Mila vui thích hát bài ca này:

*Con lạy dưới chân lama tôn kính của con.*

*Hãy nghe đây con, Rechung Dorje Drak,  
Những con kên kên này, hàng xóm chúng ta, vua của loài  
chim,  
Kên kên bay lượn trong bầu trời,  
Tìm thức ăn trên ba đỉnh núi này,  
Và nghỉ ngơi trên sườn Núi Đỏ.*

*Mọi thứ ấy là những biểu tượng của cái thấy Thiền:  
Cái thấy ấy không có chu vi hay trung tâm.  
Chim kên kên của sự thấu hiểu tánh Không  
Từ bi bay lượn tìm kiếm thức ăn là sự lợi lạc cho người  
khác  
Và ngủ trên núi đá của sự hợp nhất tối hậu.*

*An lạc thay những thiên giả hoàn toàn hiến mình vào  
Pháp.  
Con có hiểu nghĩa ta nói không, Rechungpa?  
Nhìn xem đó, lòng chúng ta vui sướng.*

*Những con gà gô này, hàng xóm chúng ta, những con*

*chim thần thánh,  
Kêu lạnh lớt từ những bụi cây bên sông trên núi,  
Tìm trái cây trong đồng cỏ cao nguyên,  
Và ngủ trong những lùm cây của Núi Đất Sét.*

*Mọi thứ ấy là những biểu tượng của thiền định:  
Con chim duyên dáng này của trạng thái thiền tự nhiên.  
Kêu êm ái với tiếng giọng của hiện thể nguyên sơ,  
Ẩn trong đám cỏ của tịch tĩnh không chao động,  
Và ngủ trong trạng thái quán chiếu tự sáng tỏ.*

*An lạc thay thiền giả đã đạt đến chân tánh của tâm.  
Con có hiểu nghĩa ta nói không, Rechungpa?  
Nhìn xem đó, lòng chúng ta vui sướng.*

*Những con nai cảnh giác này, hàng xóm chúng ta,  
Bỏ ba đỉnh núi cần cỗi này  
Đi xuống ăn cỏ trong cánh đồng xanh non.  
Ở đó chúng vui chơi trong những điều kiện thoải mái,  
Và ngủ ở Núi Hùng Vĩ.*

*Mọi thứ ấy là biểu tượng của thực hành Thiền:*

*Sự tự do tự nhiên bắt gặp trong thực hành  
Là sự tỉnh giác cân nhắc kinh nghiệm tốt và xấu.  
Nó đi xuống những cánh đồng cỏ của từ và bi,  
Vui chơi với sự lợi lạc của tất cả chúng sanh,  
Và thân thiết với ngọn núi của sự hồi hướng bình đẳng.*

*An lạc thay thiên giả mà tâm thức tỉnh giác.  
Con có hiểu nghĩa ta nói không, Rechungpa?  
Nhìn xem đó, lòng chúng ta vui sướng.*

*Nước chúng ta uống, dòng sông núi mát lạnh này,  
Tự khởi nguồn trong những đồng cỏ của Núi Trắng,  
Chảy đầy chỗ trũng của Núi Đất Sét,  
Và tiếp tục trôi không dứt qua.*

*Mọi thứ này là biểu tượng của những kết quả Thiên:  
Những kết quả ấy, những thân vốn sẵn đủ của Phật,  
Chính chúng tự khởi lên như kết quả trên nền tảng,  
Lấp đầy chỗ trũng của sự khản cầu trong sạch,  
Và làm đầy lợi lạc cho chúng sanh đến hết thời sanh tử.*

*An lạc thay thiên giả tự do khỏi lo âu.*



*Con có hiểu nghĩa ta nói không, Rechungpa?  
Nhìn xem đó, lòng chúng ta vui sướng.*

*Trong hang Núi Trắng, chỗ tu hành của thầy,  
Thầy phát sanh sức mạnh chú tâm vượt khỏi thiền định.  
Những chiến sĩ và dakini tụ lại như mây  
Thầy trải qua đêm tỉnh giác, trong tánh Giác phúc lạc.  
No nề với mọi loại điềm triệu tốt lành.  
Ban ngày, sự chứng ngộ thấu suốt chiếu sáng như kinh  
nghiệm phúc lạc;  
Thiền định như thế, thầy là Đại Thiên giả Repa.*

*Hãy thả bay trong gió những quan tâm tới cuộc đời này,  
Và in vào trong con thời gian chết khi nào không biết.  
Nhớ sự khổ đau của sanh tử,  
Thì tại sao còn mong đợi điều vô ích?*

*Hãy sống đời người trong thung lũng vô ngã,  
Hãy giữ chắc chỗ ngồi của lòng can đảm không lay  
chuyển,  
Và đáp ứng những lợi lạc của chính con và của những  
người khác.*

*Con có hiểu nghĩa ta nói không, Rechungpa?  
Mila đã xem thấy điều này và lòng nó vui sướng.*

*Con xin dâng tặng bài ca sùng mộ này, hồi lama tôn  
kính!*

*Xin hãy dự phần trong bữa tiệc âm thanh này, hồi những  
dakini!*

*Hãy cất đi sự ngăn che của các người, những loài phi  
nhân!*

*Hãy trông nom bài ca tốt lành này của lòng sùng mộ!*



Sự hướng dẫn tối hậu là tự tánh của chính mình; hay nói rõ hơn, đó là cách mà kinh nghiệm của đời con người và sự thực hành được thấu hiểu và được dùng cho lợi lạc lớn lao tốt đẹp nhất. Chính nó là sự chỉ dẫn duy nhất đích thực cho việc ở đâu và đi đâu. Các đệ tử của Mila muốn hành hương đến một thắng tích danh tiếng, bởi thế Mila chỉ ra sự không thích hợp của những thủ tục hình thức này và giải thích cái gì là quan trọng.

## 6

### Bài ca về những người hướng dẫn con đường

Jetsün ở với năm đệ tử trong Động Răng Ngựa Đá Trắng tới khi thời tiết lạnh của mùa thu kéo đến. Những repa hỏi lama của họ: “Bây giờ là mùa thu. Chúng ta có nên gom góp lương thực cho việc thực hành trong mùa đông bằng cách đi khát thực đồ dự trữ không? Làm như thế chúng ta có dịp giúp người khác thêm công đức. Và cũng vui thích sẽ có dịp được viếng tượng Đức Phật Quý Báu ở Kyirong. (15) Xin để chúng con đi.”

Vị lama trả lời họ: “ ‘Đức Phật Quý Báu’ thì hoàn toàn ở trong các con. Và cũng không tốt đẹp lắm cho những thiền giả phải đi khát thực. Bởi thế, hãy tiếp tục thực hành tám con đường kim cương này.” Và ngài hát bài ca này cho những repa trẻ trong Động Răng Ngựa Đá Trắng:

*Hiện thân vinh quang của vua pháp giới,  
Sự chữa lành tốt nhất cho bệnh tật của ba độc,  
Con người tuyệt vời của Lhodrak –  
Con xin đánh lễ nhà dịch giả Marpa!*

*Răng Ngựa Đá Trắng, thành lũy của Trung Đạo,  
Chỗ tụ hội cho những dakini cao thượng,  
Nơi gọi hứng cho đức tin chân thành vào cổ nhân,  
Chốn thực hành của lòng tự tin –*

*Trong chỗ tốt nhất của các chốn ẩn cư này  
Hãy nhận một bài ca kinh nghiệm về trạng thái bỗng nhiên.  
Hãy nghe bài ca này, năm huynh đệ repa –  
Những đứa con của thầy, Lodro, Shergon Dorje và những  
người khác.*

*Thức nền tảng, vĩnh cửu và bất biến dịch  
Là người dẫn đường để thoát khỏi sanh tử luân hồi.  
Hạnh phúc thay cho người nào biết được sanh tử và niết  
bàn là bất nhị;  
Kỳ diệu thay, sự gieo trồng cho vụ mùa này!*

*Vị lama thiêng liêng, chân thực này  
Là người dẫn đường để xua tan bóng tối vô minh.  
Hạnh phúc thay cho người nào thấy lama như Phật;  
Kỳ diệu thay, sự chiêm ngưỡng và niềm tin bất tận này!*

*Chón ẩn cư núi non này không phương hướng  
Là người dẫn đường cho thiền định nuôi dưỡng.  
Hạnh phúc thay cho người nào xem thân thể là chón ẩn cư;  
Kỳ diệu thay sự an trụ bất động này!*

*Thế giới đối vật này xuất hiện với những giác quan  
Là người dẫn đường để trau dồi tánh giác tự nhiên.  
Hạnh phúc thay cho người nào hướng dẫn chúng vào  
kinh mạch trung ương;  
Kỳ diệu thay sự tràn ngập bởi lạc tỏa khắp thân tâm này!*

*Những giáo huấn này để chuyển di tâm thức  
Là những người dẫn đường để vượt qua những thị kiến  
của bardo.  
Hạnh phúc thay cho người nào có thể vượt qua với tánh  
Giác;  
Kỳ diệu thay sự hợp lưu này của quá khứ, hiện tại và*

*tương lai!*

*Những hiện thân quý báu của tình thương và bi mẫn  
Là những người dẫn đường cho sự cứu độ bình đẳng  
chúng sanh.*

*Hạnh phúc thay cho người nào được bao quanh bởi  
người chứng ngộ;*

*Kỳ diệu thay sự cứu độ chúng sanh bằng hóa thân này!*

*Sự tu hành định thanh tịnh, không phóng dật này*

*Là người dẫn đường cho tánh Giác tinh khiết.*

*Hạnh phúc thay cho người nào biết cái hiện tiền là bất  
nhị;*

*Kỳ diệu thay tánh Giác thanh tịnh như hư không này!*

*Cái áo vải này trên thân thể các con*

*Là người dẫn đường để chế phục những ngọn núi tuyết  
khắc nghiệt này.*

*Hạnh phúc thay cho người nào ngủ trần truồng trong  
tuyết;*

*Kỳ diệu thay sự tự do với cả nóng lẫn lạnh này!*

*Bài ca này ta hát về tám con đường kim cương*

*Chính là một người dẫn đường tự nói lên như tiếng vang.  
Hạnh phúc thay cho thiên giả nào nhớ bài ca kinh nghiệm này;*

*Kỳ diệu thay âm thanh kim cương tự nói này.*

*Con dâng cúng bài ca tôn sùng này, hồi lama thiêng liêng!*

*Xin hãy dự phần trong bữa tiệc âm thanh này, hồi những dakini!*

*Hãy cất đi sự ngăn che của các người, những loài phi nhân!*

*Hãy trông nom bài ca tốt lành này của lòng sùng mộ!*

Khi ngài hát, hoa rơi xuống từ trời và mùi hương chưa từng có thơm đầy. Mỗi người trong năm đệ tửpa trải nghiệm một thị kiến khác nhau. Họ cùng nhau đánh lễ và cúng dường một mạn đà la với yêu cầu tha thiết Mila ở lại với họ. Được cảm hứng bởi đức tin không thể kiềm chế được như vậy, những kinh nghiệm thuận lợi của thiền định cháy lên trong họ, và họ làm những cố gắng mới trong thực hành.





Mila hiến tặng bài ca tụng về sự chứng ngộ này cho mọi thiền giả. Ngài mở đầu bằng một đoạn nói về sự thực hành Chỉ và Quán. Sau một đoạn xuất thân diễn tả sự tiến bộ tâm linh ngài đã đạt được từ thực hành ấy, Mila đóng lại bằng một số lời khuyên bảo trong hình thức châm ngôn.

## 7

### Bài ca Chứng Ngộ trong Hang Tịnh Quang

Jetsün Milarepa rời Động Răng Ngựa Đá Trắng và trở lại Hang Tịnh Quang ở Gungthang. Khi ở đó, sự chiếu sáng trong trẻo tiến triển mạnh mẽ trong tâm tập trung và ngài hát bài này:

*Kính lễ lama thiêng liêng của con.*

*Tôi, thiền giả Milarepa,*

*Hiển tặng kinh nghiệm và chứng ngộ của tôi*

*Cho tất cả thiền giả khắp mười phương.*

*Tâm tôi thanh thoi trong trạng thái tự nhiên của nó*

*Không cứng cõi hay căng thẳng*

*Qua sự nuôi dưỡng dịu dàng, không phóng dật.*

Tôi nhìn thẳng phía trước với con mắt của tỉnh giác quán xét,

Ở đằng sau người canh giữ của tỉnh giác tập trung,

Và giữ thân tâm thoải mái tỉnh thức.

Tâm thức tôi ở yên trong trạng thái bốn nhiên của nó

Thoát ngoài hôn trầm và xáo động,

Những lầm lạc của con mắt tâm tôi

Và những kinh nghiệm khác nhau trong định

Đều tan biến và trở về cội nguồn bốn nhiên của chúng.

Trong kinh nghiệm của định tĩnh vô niệm

Tâm sáng tỏ lấy lại sức mạnh vốn có của nó,

Trần trụi – trong trẻo và thuần khiết.

Đây đúng là kinh nghiệm định tĩnh

Một số người cho đó là quán chiếu,

Nhưng tôi không đồng ý như vậy. (16)

Trên con ngựa định tĩnh tốt đẹp như thế

Tôi cỡi lên sự tỉnh giác thấu rõ

Tỉnh vô ngã của người (ngã) và vật (pháp)

Qua sự kiểm tra tinh tế bằng trí huệ phân tích.

*Mang theo những ban ân của lama như lương thực,  
Chúng có được từ sự cầu nguyện thành tâm.  
Tôi đồng hành với trí huệ và phương tiện  
Với những tính cách của tánh Không và Đại Bi.*

*Thúc đẩy bởi động lực sâu xa, lớn lao và sắt thép  
Của thiện ý được phát động mạnh mẽ,  
Tôi nhìn trở đi trở lại vào thực tại nền tảng  
Với sự chăm sóc dịu dàng không chênh mảng  
Tự do ngoài mọi hy vọng và thất vọng.*

*Hãy biết rằng tôi đã du hành qua con đường thiền định  
tốt đẹp này  
Giờ đây tôi nhìn nó với quán thấy tỏ suốt.  
Hãy biết tôi đã đến trong xứ sở không còn phải du hành;  
Hãy biết tôi có bột mà không cần xay.*

*Hãy biết rằng tôi đang xem quang cảnh không thể thấy.  
Hãy biết rằng tôi đã tìm ra quê nhà phúc lạc.  
Hãy biết rằng tôi đã tìm ra người phối ngẫu thường hằng.  
Hãy biết rằng tôi cung cấp lợi lạc cho chính tôi và những  
người khác.*

*Đây là những kho tàng của Milarepa;*

*Nếu tôi đang ở trên con đường sai lầm, xin hãy sửa tôi  
cho đúng.*

*Eh ma! Cho đến khi các bạn, những hành giả trong mười  
phương*

*Đạt đến Phật tánh viên mãn*

*Chớ bác bỏ nhân quả của hành động!*

*Cho đến khi chứng nghiệm trạng thái hiện thực hiện tiền.*

*Chớ chuyện trò vô nghĩa, trống không!*

*Cho đến khi các bạn có thể đổi lợi ích, quan tâm của  
mình cho người khác*

*Chớ có nói: “Tôi đã đạt đến Bồ Đề Tâm.”*

*Cho đến khi thân các bạn phản chiếu như thân bốn tôn*

*Chớ có nói: “Tôi đã đạt đến giai đoạn phát sanh!”*

*Cho đến khi cả hai giai đoạn đã đạt đến.*

*Chớ có nói: “Tôi là một thiên giả của những mật chú!”*

*Khi nào kinh nghiệm định tĩnh còn lộn xộn*

*Và những hình tướng huyền hóa trong giấc mộng còn  
gây lầm lẫn,*

*Chớ có vất bỏ những tiên tri có ý nghĩa*

*Mà cho là đã có tri giác siêu nhiên.*

Sự tin tưởng mạnh mẽ vào những giáo huấn của lama dâng trào trong các đệ tử của ngài. Họ tiếp tục có những nỗ lực mới mẻ trong thực hành thiền định không xao lãng, sâu xa liên tục như một dòng chảy của một con sông.



Phần này xoay quanh bản chất của quán chiếu phân tích và trí huệ siêu việt phát sanh từ đó. Sự thiềđịnh của Rechungpa đã bị xáo trộn bởi một số ảo giác tràn ngập. Ông có thể nhận ra rằng chúng do sức mạnh thiềđịnh của mình khơi dẫn ra và đã áp dụng những biện pháp sửa sai, nhưng đối diện với ảo giác hư vô của cái trống không rốt ráo ông đã bất lực. Đây là một kinh nghiệm chung: những ảo tưởng là những tri giác lầm lạc thuộc vật chất thì dễ đối phó hơn là những tri giác lầm lạc vào tà kiến hư vô.

Mila nói đúng điều đã xảy ra bằng những từ của việc thiềđịnh – rằng những kinh nghiệm đó đi kèm theo những tiến bộ tích cực của Rechungpa – và rồi giải thích điếm chính yếu; rằng trí huệ siêu việt bao gồm sự chứng ngộ tính bất nhị của chủ thể và đối tượng. Tâm không thể tự thấy chính nó; bản tánh của nó chỉ có thể chứng ngộ qua sự loại trừ những tri giác

sai lầm và định kiến che khuất tâm và những đối tượng của nó. Tâm thức bình thường, thế tục diễn dịch kinh nghiệm bằng những quy ước danh xưng, sự đồng thuận thuộc ý niệm về thế giới được quy định trước khi sanh ra, và sau đó được bổ sung chi tiết bởi những sự điều kiện hóa của kinh nghiệm lầm lạc. Kinh nghiệm trực tiếp tánh Không là sự tri giác về sự không có tính chất độc lập (vô tự tánh) trong tất cả mọi sự. Nó được đạt đến qua sự loại trừ có hệ thống những giả định sai lầm đã diễn dịch thế giới như là cái gì hơn hay là cái gì kém so với nó thực là. Không có tính chất, vô ngã, vô tự tánh tuy nhiên hiện tượng đa dạng của thế giới chủ quan và khách quan xuất hiện – đó là sự chứng ngộ vào lúc chót của quá trình thiền định quán chiếu phân tích.



## 8

### Sự bối rối của Rechungpa

Một buổi sáng khi Jetsün Milarepa và “con” của ngài là Rechungpa đang ở trong động Núi Khối Đỏ, Rechungpa đến gần ngài. Sau khi đánh lễ nhiều lần, ông quỳ gối chấp tay và nói:

*Con tán thán hiện thân của Jetsün:*

*Thân thể trần trụi mà sáng chói,*

*Lời nói hiện bày âm thanh kim cương ngọt ngào không dứt,*

*Tâm chìm trong cảnh giới thanh tịnh của thực tại.*

*Con, Rechungpa Dorje Drak,*

*Sinh trong đồng bằng Gungthang thượng*

*Có được thân người do phước đức đã gom*

*Và gặp ngài, bậc cứu độ vinh quang của chúng sanh.*

*Được dẫn dắt bởi lòng từ bi bao la của Thầy  
Con bắt đầu đi vào giáo pháp của con đường sâu xa.  
Đặc biệt, con nỗ lực trong giáo lý tummo,  
Và khi kinh nghiệm và chứng ngộ ban sơ khởi lên,  
Thầy đã phát hiện cho con cái tối hậu.  
Niềm tin vào cái thấy đã sinh ra ở bên trong,  
Và con có được đức tin không lay chuyển.*

*Jetsün, rồi Thầy đã nói với con,  
“Mọi kinh nghiệm như huyễn xảy ra  
Đều là những tạo tác huyễn hóa của tâm.  
Hãy đi đến trạng thái thực tại bốn nhiên.”*

*Đã xảy như thế này:  
Con lạc khỏi tỉnh giác trong sáng tự nhiên  
Và rơi vào sự xáo động của những ảo tưởng tâm thức.*

*Đôi khi những ảo giác thuộc đất xảy ra:  
Trong khi những biển có khủng khiếp như bầy sập, đất  
chuồi và đá rớt,  
Con chú tâm vào thật tánh của chúng,*

Và dòng chảy của những hình tướng tư tưởng đa dạng  
chiếu sáng

Như là những quang minh của ánh sáng rực rỡ, vàng  
chói.

Đôi khi những ảo giác thuộc nước xảy ra:

Con bị cuốn đi bởi nước trôi ào ạt

Và ném vào những làn sóng của đại dương –

Và chúng chiếu sáng như những quang minh màu xanh  
đậm.

Đôi khi những ảo giác thuộc lửa xảy ra:

Những lưỡi lửa lóe sáng; và con rơi vào một cánh rừng  
rợn,

Bị bao phủ trong lửa đỏ sậm và khói –

Và chúng chiếu sáng như là những quang minh bốc lửa.

Nhưng có khi những ngọn gió lớn gầm thét,

Con bị thổi vào khoảng tối của không gian

Và lắc lư tới lui với âm thanh gập gáp.

Không có điểm định hướng nào trong tâm

Con bị nỗi sợ hãi cái trống không cùng cực khống chế.

*Khi những ảo giác phá hoại ấy xảy ra  
Thiên định bị đứt quãng và lạc đường.  
Con phải đối phó với điều ấy như thế nào?  
Lama nhân từ, xin hãy nói.*

Để trả lời Mila hát:

*Với thân, khẩu, ý kính cẩn  
Con cầu nguyện dịch giả Marpa  
Người đặt con vào con đường không hư huyền  
Bằng cách đập tan chuông cũi huyền hoặc.*

*Giờ hãy nghe, Rechungpa:*

*Đôi khi đang chú tâm vào trạng thái thực tại  
Ảo giác thuộc về đất được kinh nghiệm,  
Và cũng như thế với nước, lửa, gió và hư không.  
Do chúng mà sợ hãi tấn công,  
Những màu sắc sáng tự nhiên của các đại chiếu sáng,  
Và những sáng tạo như huyền và đa dạng xuất hiện.*

*Thân thể này có được là từ hành động (nghiệp)  
Đã tích tập bởi vô minh qua thời gian vô thủy,  
Chính cái tâm thức tác nhân chủ yếu*

Tiếp tục gieo những hạt của hành động vô minh  
Vào miếng đất của tâm thức căn bản.

Từ thời vô thủy đến nay  
Con đã lạc mất mình trên cánh đồng bao la của huyền  
hoặc  
Trong những thân như huyền tạo thành cách sai lầm đó.

Bây giờ do những giáo huấn của lama  
Tâm thức con bị ép lại một chút,  
Và những ảo giác gây khổ đau được trải nghiệm  
Bởi sự xâm nhập yếu ớt của bốn đại vào cửa những kinh  
mạch –  
Dấu hiệu của sự nở lỏng bớt những kinh mạch bị thắt  
gút  
Và sự khơi động khí và hạt trắng.

Tại sao lại khổ sở hay sợ hãi  
Hay kinh hoàng bởi việc này?  
Đó là dấu hiệu khó chịu của sự thực hành tốt,  
Một chút nhỏ của kinh nghiệm thiền định  
Dấu hiệu mở ra của những kinh mạch,  
Sự phát hiện vẻ huy hoàng của bốn đại.

*Giờ đây là giáo huấn của lama của con về điều ấy,  
Sự cố vũ của ngón tay ngài chỉ bày –  
Hãy mang nó trong tâm, đưa con cao quý!*

*Nếu con muốn cái thấy của trí huệ thực sự,  
Hãy khám phá bản tánh của tâm  
Với chính tâm theo lối này:  
Tâm này tự bản tánh trong sáng và trống không,  
Như hư không tự do với mọi vật;  
Không chút gì hiện hữu  
Để có thể biến nó thành một đối tượng cho sự hiểu biết.*

*Lấy ví dụ, điều này giống như sự bất lực  
Của một con mắt để thấy chính nó,  
Hay của hư không để phát lộ  
Bản chất không thể phát lộ của mình.*

*Tâm không thể thấy chính nó –  
Chủ thể và đối tượng không thể là hai;  
Bởi thế, để thấy tâm  
Con phải nhìn và thăm dò bằng con mắt của trí huệ.*

*Khi thăm dò và khảo sát cặn kẽ  
Với sự thâm sát và khám phá theo lối phân tích  
Cái tâm thì giống như tim bắc của một ngọn đèn  
Chiếu sáng chỉ qua sự tỏa sáng của chính nó.*

*Cũng thế, dù cái tâm tự nhiên, tự sáng này  
Thì trong sáng và thoát khỏi mọi che tối,  
Nó sanh và diệt theo nhân quả  
Trong mỗi niệm của tánh Giác  
Và chỉ biết nó qua phân tích quán sát.  
Bấy giờ cách thức nào cho sự chứng ngộ ấy?*

*Trong chứng ngộ tánh Không nhờ cái giác bất nhị,  
Phúc lạc, trong sáng và thoát khỏi dòng tư tưởng,  
Ngay sự chứng ngộ này do cái giác ấy  
Thoát khỏi nhị nguyên của chủ thể và đối tượng,  
Của người biết và cái được biết,  
Thì sự chứng ngộ này cũng chỉ là một quy ước danh xưng.  
Hãy biết rằng những quy ước danh xưng  
Không thể xem là hiện hữu  
Một cách chủ quan, khách quan hay cả hai.*

*Để tóm tắt, nó như thế này:*

*Tâm thức nền tảng này*

*Tự trong chính nó là không có gì hết thấy.*

*Trong tánh Không của thực tại*

*Không có người-chứng-ngộ và cái được-chứng-ngộ  
được chứng ngộ,*

*Không có người thấy và cái bị-thấy được thấy,*

*Không có người biết và cái để biết được biết,*

*Không có người tri giác và đối tượng tri giác được tri  
giác.*

*Như thế, bằng cách chặt đứt những giả định lầm lạc của  
con từ bên trong.*

*Bằng cách chứng ngộ, thấy, biết và tri giác.*

*Sự không hiện hữu của bất kỳ một trung tâm nào ở trong  
tâm,*

*Hãy hiểu rằng mọi hình tướng này –*

*Những chuyển hóa đa dạng của tâm –*

*Là Một Vị trong tánh Không của thực tại.*

*Trong tánh Không, không có tăng thêm hay giảm bớt –*

*Không có xuất hiện, biến mất hay thay đổi.*



*Thực tại này của tâm tự giác,  
Dầu cho nó xuất hiện như hợp lưu của nhiều làm lỗi,  
Tự bản chất vốn thoát khỏi sanh hay diệt,  
Đến hay đi, hay biến dịch sát na.  
Trong đó, không có hơn hay thiếu, không đầy hay khuyết,  
Không có sự giúp đỡ hay làm hại, không có hiện hữu hay  
không hiện hữu chút nào.*

*Thức nền tảng này của Tự Tâm  
Không có nền tảng khởi nguyên,  
Không có nhân hay duyên tạo tác  
Vì sự thường hằng của nó, không có cái gì để cần làm  
cho sáng tỏ  
Trong những chức năng ý thức phù du của nó;  
Và lúc cuối cùng không có sự chấm dứt.*

*Tánh Giác rớt ráo trong sáng và thông tỏ này.  
Không phân biệt với hư không,  
Mà chỉ là đồng nhất  
Tuy nhiên do những duyên cho đối tượng mà cái nhiều  
xuất hiện;  
Cái nhiều xuất hiện, mà chỉ là một –  
Và trong đó không có đặc tính nào được tri giác thấy.*

Mở cánh cửa ra tánh Không của đặc tính (vô tự tánh),  
Giác trong sáng thanh tịnh tràn ngập khắp nơi,  
Và dầu khắp nơi, không ở nơi đâu một đặc tính có thể  
được tìm thấy.

Dầu vô tự tánh hiện diện trong trạng thái của thực tại,  
Những huyền hóa chớp nhoáng lóe qua tâm.  
Dầu những lỗi lầm đa dạng xảy ra,  
Không có căn cứ hay góc gác nào trong chúng có thể  
được nắm bắt.

Hãy trau dồi sự hòa nhập này vào trạng thái bốn nhiên  
Qua thẩm sát và khám phá triệt để  
Bằng trí huệ phân tích.

Như thế, hôm nay ta đã tiết lộ cho con ta  
Lời khuyên bảo này của người cha;  
Sau khi thực hiện ý nghĩa tối hậu của nó,  
Mong con có phước đức hướng dẫn  
Cho tất cả chúng sanh đến giải thoát.



Phadampa Sangye, một đạo sư Ấn Độ có những thành tựu phi thường, đến Tây Tạng năm 1092. Ngài được kể lại trong chương 30 của *Một Trăm Ngàn Bài Ca* như là một trong năm thiền giả giác ngộ của thời đại. Ngài là một đệ tử của những thành tựu giả Ấn Độ Nagarjuna và Virupa và thuộc về phái Mật thừa của Tu viện Vikramasila. Dòng giáo lý của ngài, được gọi là “Sự làm bình yên khôn khổ” (TT. *sdug bsngal zhi byed*) đã không tồn tại như một hệ thống độc lập, như ngài tiên đoán trong câu chuyện đó. Tuy nhiên, ngài cũng đem những giáo lý “Cắt Đứt” (TT. *gcod*) đến Tây Tạng và Nepal và dạy cho nữ thiền giả Nepal nổi tiếng Ma Chig Lab Drön, người đã sáng tạo ra hình thức “Cắt Đứt” đặc biệt của riêng mình. Hệ thống Cắt Đứt tiếp tục nguyên vẹn đến ngày nay và là dòng phái duy nhất đã truyền trở lại Ấn Độ sau khi phát triển ở Tây Tạng.

Câu chuyện này gồm hai bài ca nổi tiếng – “Bài Ca Điền” và “Bài Ca Không Sợ Hãi” của Mila – cả hai nằm trong *Một Trăm Ngàn Bài Ca*. Những giáo huấn chót của Phadampa Sangye cho dân chúng Dingri, thành phố phía tây nam Tây Tạng nơi ngài đã lập ra một tu viện và chính Mila thường đi đến đó, đã được đưa vào cuốn sách *Sách Tây Tạng về Đại Giải Thoát* (của Evans Wentz).

## 9

### Sự gặp gỡ của Mila với Dampa Sangye

Một lần, đạo sư Ấn Độ Phadampa Sangye nghĩ rằng, “Milarepa này của Tây Tạng được nói là một thành tựu giả hạng nhất. Ta phải gặp ông ta ít nhất một lần.” Rồi ngài bay từ Ấn Độ vào lúc rạng đông và đến đỉnh Đèo Thongla xứ Nyanang khi những tia mặt trời đầu tiên lộ sáng. Nơi đó, ngài hóa hiện thành nhiều hình tướng đạo sư giống như ngài và ngồi ở giữa họ.

Khi ấy Mila đi từ miền dưới của bình nguyên Dingri cùng với một vài người lái buôn, gặp ngài ở trên đỉnh đèo. Nhận ra Dampa là người với thái độ khiêm hạ giữa các đạo sư, Jetsün cung kính đánh lễ.

Vị đạo sư nói: “Ở đây không có ai thấp hơn tôi. Chớ có tôn kính tôi một cách vô nghĩa. Chắc ông đã điên rồi, thiên

giả.”

Mila trả lời bằng bài ca:

*Con cầu nguyện lama toàn giác của con –  
Xin ban cho con ân phước.*

*Thiền giả Ấn Độ, xin ngài hãy nghe:*

*Khổ sở bởi ma vô minh*

*Hầu hết chúng sanh trong sáu nẻo đều điên.*

*Đã chứng ngộ các hình tướng đều như huyễn*

*Đặc biệt Milarepa cũng điên.*

*Với sự thấu biết siêu nhiên tâm người khác*

*Vị cha già Marpa Lotsawa là điên.*

*Với sự can đảm trong khó nhọc vì chánh pháp*

*Sư ông, đại học giả Naropa, là điên.*

*Với những năng lực chuyển hóa không thể nghĩ bàn*

*Sư cố Tilo Sherab Sangbo là điên.*

*Luôn luôn ban cho cái lạc tự nhiên*

*Vajrayogini cũng điên.*

*Được ôm ấp trong sự kết hợp không bợn nhơ của đại lạc,*

*Nguyên tổ của dòng, Vajradhara là điên.*

*Thử tự che dấu mình với tôi  
Hỡi Dampa tôn kính – ngài cũng điên nốt!  
Cha ngài điên, con ngài điên, ông ngài điên!  
Ngài điên, tôi điên, mọi người đều điên!*

*Một số người điên vì hành động vô minh.  
Một số người điên vì dòng sông tham ái.  
Một số người điên vì sân hận.  
Một số người điên vì sương mù si mê.  
Một số người điên vì thuốc độc kiêu hãnh.*

*Ngài điên do biết được tâm người khác,  
Tôi điên do thấu suốt trạng thái bản nhiên.*

*Ngài điên bởi chứng đắc chủng tử tự.  
Tôi điên bởi chứng đắc vô sanh.*

*Ngài điên bởi sự thực hành làm cho an bình.  
Tôi điên bởi kinh nghiệm Đại Ấn.*

*Bài ca của sự gặp gỡ của những người điên này*

*Là tiếng vang trống không của Đại Ấn.*

Bấy giờ Dampa hiện thân thật của ngài và nói: “Ông đã hát lên mọi Pháp và giáo huấn bí mật thành bài ca! Ông thuyết Pháp sâu xa ở nơi chợ búa! Hơn nữa, thái độ của ông là tùy tiện và điên rồ! Ông sẽ làm gì khi những dakini gởi tới sự phán xét của họ?”

Mila bèn hát:

*Đến lama, thần bốn tôn, và những dakini  
Con cầu nguyện – hãy ban cho con ân phước.*

*Trong sự tử to lớn của tâm vô hạn  
Ba cái thiện xảo không sợ hãi đều đầy đủ,  
Và nó ngủ trong tuyết không làm tan tuyết.  
Hãy để cho cái chết đến với người nắm giữ cái thấy này –  
Khi tôi chết, tôi hoan hỷ trong cái chết;  
Khi cái chết đến, tôi sẽ chết một cách phúc lạc.*

*Tâm tôi là một con kên kên không có hy vọng hay sợ hãi  
Nó dương đôi cánh của phương tiện và trí huệ hợp nhất  
Và ngủ trên ngọn núi của thực tại bốn nhiên.  
Hãy để cho cái chết đến với người thiền giả này –*



*Khi tôi chết, tôi hoan hỷ trong cái chết;  
Khi cái chết đến, tôi sẽ đến trong lạc phúc.*

*Tôi là một con cọp trẻ thoát khỏi lấy hay bỏ,  
Mim nụ cười của không hoạt động,  
Ngủ thoải mái trong rừng của trí tuệ rớt ráo.  
Hãy để cho cái chết đến với hành giả này –  
Khi tôi chết, tôi hoan hỷ trong cái chết;  
Khi cái chết đến, tôi sẽ đến trong lạc phúc.*

*Tôi là một con cá nhỏ của cái biết trạng thái bản nhiên  
Bơi lội nơi chiều sâu của đại dương thực tại,  
An trụ trong trạng thái bất biến của pháp thân.  
Hãy để cho cái chết đến với người sở hữu những kết quả  
này –  
Khi tôi chết, tôi hoan hỷ trong cái chết;  
Khi cái chết đến, tôi sẽ đến trong lạc phúc.*

*Bên phải tôi những chiến sĩ đứng như sư tử,  
Bên trái tôi những nữ anh hùng nhảy múa.  
Những hộ pháp chờ đợi phía trước tôi như những người  
giúp việc,  
Và những hành giả theo tôi như những con chó.*

*Dòng Phái của Thế Giới (17) uốn vòng bên trên như một mái vòm,*

*Và dưới nó, những dakini bay lượn như mây.*

*Một thiền giả repa như thế*

*Không sợ gì sự chuyển đến lời phán xét.*

Dampa tự nghĩ, “Quả thật, ông ta đã có sự tự tin lớn lao của cái thấy – nhưng thần lực của ông ta thì sao?” Bởi thế để thử nghiệm ngài, Dampa Sangye biến thành nhiều hóa thân ngồi trên mỗi viên nhỏ của đồng phân thú vật. Nhưng Jetsün cũng tự hóa ra nhiều thành mỗi Milarepa trên đầu mỗi cọng cỏ. Ngạc nhiên Dampa nói, “Những thần lực của ngài thật đúng như ngài đã nêu ra trong bài ca của ngài! Bây giờ chúng ta, hai thành tựu giả của Ấn Độ và Tây Tạng đã gặp nhau, chúng ta nên ăn mừng sự hòa hợp của chúng ta bằng một bữa tiệc. Ngài muốn rút ra nước hay làm ra lửa?”

Jetsün trả lời, “Tôi sẽ rút ra nước.” Ngài đi đến một con suối và vốc nước xanh đặc như thạch vào một cái túi. Khi trở lại, Dampa nói, “Nước này không đủ cho chúng ta, hai thành tựu giả. Chúng ta phải dâng cúng phần đầu tiên của bữa tiệc cho những chiến sĩ và dakini, rồi phần còn lại cho tất cả các vị thầy và thương gia tụ hội ở đây.”

Mila trả lời, “Hãy đốt lửa lên.”

Dampa bèn làm bật lên ngọn lửa trong đồng đá trên đỉnh đèo. Jetsün nói, “Chúng ta cần một cái nồi.” Dampa tạo ra một cái tô sọ người từ nách mình, và khi để nó trên lửa, nó lớn ra thành một kích thước khổng lồ. Jetsün rút nước từ không khí và rót đầy cái tô sọ người. Rồi ngài khuấy nó và không cần thêm vào gì cả nó biến thành đầy những thức ăn. Đặt nó trước mặt Dampa ngài cúng phần thứ nhất của bữa tiệc cho những dakini và chia phần còn lại đều cho các vị thầy và những thương gia. Có một phần còn lại. Jetsün nói, “Tôi nên cúng phần này cho ai?” Từ trời cao, những dakini trả lời:

*Tam Bảo và những hộ pháp vui lòng với sự phục vụ của ngài,*

*Mẹ và những dakini thỏa thích với bữa tiệc của ngài,*

*Dampa Sangye bằng lòng với đồ cúng của ngài,*

*Những người tỵ hội nơi đây đã nhận được phần của họ –*

*Hãy lấy nó cho ngài, thiền giả repa.*

Hát như thế, những dakini sửa soạn những món dâng cúng kỳ diệu và cử hành bữa tiệc. Họ trình diễn những bài ca kim cương và âm nhạc, và hoa mưa xuống từ trời. Mọi người hiện diện đều ngạc nhiên và nhận được những ân phước rất lớn lao. Vào lúc chấm dứt lễ tiệc vòng tròn này, tất cả những

tâm thức hòa trong một sự thông cảm sâu xa. Họ bàn nhiều về Pháp, sau đó Jetsün hát:

*Con lạy dưới chân lama thiện xảo của con.  
Vị Dampa Sangye người Ấn Độ này  
Đến Thongla, Nyanang, xứ Tây Tạng.  
Thiền giả Mila cũng đến  
Để nhìn thấy mặt của con người vĩ đại này.  
Chúng tôi đã phô diễn những thần lực kỳ diệu,  
Và cử hành lễ tiệc thiêng liêng.  
Chúng tôi được tôn vinh theo nhiều cách bởi những da-  
kini –  
Một trận mưa hoa từ bầu trời  
Và âm thanh du dương của âm nhạc lừng vang.*

*Chúng tôi đã chuyện văn nhiều về Pháp,  
Tâm chúng tôi hòa hợp trong những chiều sâu của thực  
tại.  
Tất cả các bạn ở đây đã được ban cho nhiều lợi lạc.*

*Một con đại bàng non của tâm thức nền tảng,  
Tôi sai đôi cánh của phương tiện và trí huệ hợp nhất  
Và bay vào bầu trời mênh mông của thực tại.*

Với đôi mắt dò tìm tôi nhìn khắp mọi hướng –  
Tôi thấy vực thẳm của ba cõi thấp  
Và ánh sáng mặt trời mặt trăng mờ nhạt của các cõi cao.  
Tôi thấy những đám mây tụ hội của hành động tốt và xấu.  
Và mặt trời mặt trăng lên xuống của sanh và tử.  
Tôi thấy bầu trời của thực tại hiện tiền  
Tôi thấy thế giới hình tướng như là mộng huyễn.  
Tôi thấy cái Tuyệt Đối không thể diễn tả, không thể nghĩ  
bàn.

*Eh ma! Hiện tượng của sanh tử hình tướng  
Không hiện hữu – mà xuất hiện! Lạ lùng thay!*

Dampa nói: “Dòng pháp của ta như một ngọn lửa – một khi cháy lên nó sẽ cháy hết. Còn của ngài như một dòng sông – nó sẽ chảy dài dài. Bây giờ tôi không cần ngài và ngài cũng không cần tôi.”

Lúc đó cả hai bay lên trời, đi theo con đường riêng của họ như những con kên kên bay tán loạn từ một xác chết.



## 10

### Bài ca Cây Gậy Sừng

Jetsün và Seben Repa cùng đến Nyang Thượng trong tỉnh Tsang. Qua một vùng xa lạ, họ đến ven một làng nơi có một số người tụ tập. Mila nói với họ, “Chúng tôi hai thiên giả có lời nguyện chỉ khát thực ở “cửa nhà đầu tiên”. Có người nào nhiều đức tin xin cho tôi một ít thức ăn.”

Một người đàn ông trẻ, khoảng hơn ba mươi, hỏi, “Các thầy từ đâu tới?”

“Chúng tôi đến Tsang từ Tây Tạng Thượng.”

“Người ta nói rằng một thiên giả tốt thì có thể rút ra những thí dụ từ bất cứ vật hay việc gì. Hãy hát cho chúng tôi một bài ca về những ý nghĩa tượng trưng của cây gậy sừng sơn dương trong tay thầy; rồi tôi sẽ cúng thức ăn.”

Bấy giờ Jetsün hát bài ca này:

*Con cầu nguyện dưới chân Marpa, người tốt nhất trong  
loài người,*

*Ngài đã nuôi nấng con với đại bi không giới hạn*

*Khi đắm mình trong tịnh quang của Đại Ấn*

*Trong cung điện Pháp thân trống không và thoát khỏi  
mọi tạo tác.*

*Xin hãy ban phước cho tất cả chúng sanh để hướng họ  
đến chánh pháp!*

*Hãy nghe điều này, thí chủ hỏi đạo:*

*Cái sừng này*

*Mà tôi, thiền giả cầm trong tay –*

*Nó từ đâu có?*

*Nó đến từ vùng đất phương bắc của chư thiên của sự  
thịnh vượng.*

*Nguồn gốc nó từ xứ sở chư thiên của thịnh vượng*

*Tượng trưng sự thịnh vượng của tôi qua tri túc.*

*Nó mọc trên đầu một con sơn dương.*

*Nó lớn trên đầu một chúng sanh*

*Tượng trưng thực tế quy ước.*



Cái sừng thì vô tri, không có sự sống.  
Sự vô tri và không có người tri giác này  
Tượng trưng thực tế tối hậu.

Cắt nó từ đầu con vật  
Tượng trưng sự phân ly của thân và tâm;  
Phân gốc đồ sộ của nó  
Tượng trưng về sự hiểu biết về cội gốc ẩn khuất của sanh tử,  
Và nhiều sống của nó  
Tượng trưng những ngọn sóng chìm ngập của khổ đau  
Trên đại dương sanh tử luân hồi.

Ba chỗ cong của cái sừng này  
Tượng trưng sự đi lạc vào ba cảnh giới thấp  
Qua những việc xấu sanh ra từ ba độc;

Những đoạn thẳng giữa những chỗ cong  
Chỉ rằng dù hiện giờ chúng ta đang lang thang trong  
sanh tử,  
Thì mục đích tối hậu sau cùng sẽ được đạt đến.

Cái sừng này trống rỗng bên trong

*Tượng trưng sự trống không của sanh tử;  
Màu sậm của nó,  
Là tính bất biến của thực tại;  
Và sự bền chắc và cứng rắn của nó,  
Là sự chuyên cần không thối chuyển trong Pháp  
Của tôi, thiền giả repa Tây Tạng.*

*Mũi nhọn này ở dưới cái sừng  
Chỉ ra rằng tôi, thiền giả repa Tây Tạng,  
Bay như một mũi tên bắn đi  
Qua không gian của sáu cõi sanh tử.*

*Mười cái nút của sợi dây thừng ở phần đuôi sừng  
Chỉ ra rằng tôi, thiền giả repa Tây Tạng,  
Đã đạt đến cung điện của pháp thân  
Bằng cách du hành qua mười địa của bồ tát.*

*Cắm đầu sừng xuống đất  
Tượng trưng sự dẫn dắt cho chúng sanh địa ngục ở bên  
dưới.  
Hay đôi khi tôi để nằm trên mặt đất  
Để chỉ sự dẫn dắt cho ma quỷ và thú vật lạc lăm.*

Đôi khi tôi chỉ nó lên trời  
Để tượng trưng sự thuần hóa chư thiên và bán-thiên,  
Và đôi khi tôi cầm lấy nó và dạo chơi các miền  
Tượng trưng sự thuần hóa và dẫn dắt loài người.  
Lỗ hồng trên cán này được khoan xuyên qua gậy  
Chỉ rằng tâm tôi xuyên suốt những hình tướng không  
chướng ngại;  
Cái bọc cán da hoẵng mềm mại này  
Chỉ ra tính cách nhu nhuyến của tâm thiền giả.  
Cái dây cán gậy bền dai không thể đứt này  
Chỉ rằng tôi, thiền giả repa Tây Tạng  
Không sợ phải rơi vào những cảnh giới thấp.

Bài ca này diễn tả ý nghĩa hiện thực,  
Nhưng không chắc những biểu tượng được thấu hiểu;  
Vậy thì bây giờ hãy nhận một bài ca giải thích:

Mang cây gậy sừng này  
Tượng trưng sự chiến đấu của tôi với những con chó dữ  
của sân hận  
Khi lang thang các miền không mục đích.

Bài ca ngắn này từ đôi môi tôi

*Chỉ rằng tôi kiếm đồ nuôi dưỡng bằng khát thực;  
Và ngôn ngữ tượng trưng của bài ca  
Chỉ ra chuyện tâm phào trẻ con của một thiền giả.*

*Hãy hiểu ý nghĩa của nó, chư thiên và loài người!  
Hãy biến nó thành một nguồn cảm hứng cho đức hạnh!  
Hãy dùng nó như một nhắc nhở cho niềm tin!*

Mọi người tràn ngập xúc động và xin Mila ban phước, họ nói, “Bây giờ chúng tôi đã được gặp mặt đối mặt với Milarepa mà chúng tôi vẫn thường nghe nói.” Họ cúng dường và thỉnh cầu dạy Pháp, nhưng Mila nhin ăn ở đó trong ba ngày rồi ra đi.



Nhân cách năng động và cuộc đời hoạt động của Mila chứng minh sự kiện rằng thành tựu giác ngộ không phải là một loại “cái chết tình cảm” như một số người tưởng tượng. Phật quả không đạt được chỉ bằng đàn áp những xúc cảm; thật vậy, Mật thừa dùng những yếu tố thường là quấy nhiễu này như chính nhiên liệu của thực hành. Sự hiểu lầm về phương tiện phát triển cá nhân đã xảy ra ở mọi thời, thế nên Mila giải thích sự chứng đắc Phật quả nghĩa là gì. Ngài bác bỏ những ý tưởng cho rằng trẻ con và thú vật thì giác ngộ một cách tự nhiên, rằng những thần lực siêu nhiên là một dấu hiệu của chứng ngộ và sự thực hành những cấp độ nhập định đầy phúc lạc dẫn về hướng giác ngộ. Rồi ngài tóm lược hành trình của con đường đến giác ngộ và kết thúc với một chuỗi dài những chỉ bảo.

## 11

### Trừ sạch ham muốn

Một hôm khi Jetsün đang ở trong thung lũng Dục Liệu vùng Chu Bar dạy Pháp cho vài đệ tử, Thiền giả Ortön Gendun đến gần ngài và hỏi, “Lama quý báu, trong những lời giáo huấn của vài geshe (pháp sư), ngài nổi danh như một vị Phật. Họ nói ngài đã hoàn toàn diệt trừ ham muốn. Có thật vậy không?”

Jetsün trả lời: “Họ nói vậy đó. Nhưng có nhiều cách để loại trừ ham muốn. Không có ai trong họ chắc chắn đạt được Phật tánh. Ông có thể hiểu ý nghĩa của danh từ “Phật” khi nghe bài ca của lão già này.”

*Con lay dưới chân Marpa vĩ đại,*

*Lotsawa nói hai thứ tiếng,*

*Người với cái nhìn thấu suốt ba thời*

*Đã chứng ngộ thực tại của cái nhiều như là một.*

*Đặc biệt, người nào đã tẩy sạch và hoàn toàn loại bỏ  
Khối chông chát những định kiến và dấu vết in tiêu cực  
Và những che ám của phiền não và hành động  
Gây ra bởi sức mạnh của vô minh;  
Người nào đã làm tan sự làm lạc tối tăm  
Che ám sự hiểu biết về thế giới khách quan  
Và đạt được những sức mạnh, niềm tin và những tài sản  
độc nhất (18)*

*Qua sự thấu suốt của trí huệ về trạng thái bản nhiên –  
Với người đã phát triển  
Mọi phẩm tính của toàn giác như vậy  
Danh từ “Phật” được đặt tên cho.  
Một vị Phật hoàn hảo như thế  
Hoàn toàn thoát khỏi mọi ham muốn.*

*Nói rằng ngay những con rệp trên cây  
Và trẻ nhỏ thiếu nhận thức rõ ràng  
Là những vị Phật là lời nói của kẻ ngu.  
Vì thiếu những ý niệm rạch ròi  
Như sở hữu và bạn bè,*

*Chúng còn bị khổ sở vì những phản ứng  
Vội nóng và lạnh, đói và khát.  
Những liên kết gốc rễ này dần dần phát triển  
Thành những ý niệm đã nở trọt của ham muốn.*

*Người ngoại đạo, hiền triết và tà giáo  
Cũng có nhiều sở đắc  
Như bay ngang qua bầu trời,  
Cái biết thiên nhãn không chướng ngại  
Nhiều sự biến hóa huyền thuật  
Và thoát khỏi những khao khát những đối tượng của ham  
muốn.*

*Nhưng họ xoay tròn trong sanh tử hoài hoài  
Vì lỗi lầm trong nguồn gốc quy y sai  
Và không có cái thấy  
Của trí huệ phân tích và thiện xảo trong phương tiện.*

*Cũng thế, với những hành giả Phật giáo  
Dầu họ đã du hành qua bốn thiên  
Và bốn thiên vô sắc giới  
Đạt đến đỉnh cao nhất của sanh tử nơi không có ham  
muốn*



*Nhưng nếu họ không đầy đủ trí huệ và phương tiện,  
Họ cũng sẽ xoay tròn trong sanh tử như trước.*

*Bởi thế, Phật quả không bao giờ đạt được  
Chỉ bằng sự ngưng dứt ham muốn mà không có hợp nhất  
Của phương tiện và trí huệ qua sự thiện xảo trong phương  
tiện.*

*Vậy điều ấy tiến hành như thế nào?*

*Nghiên cứu những con đường của ba loại nhân cách: (19)*

*Sáu cái siêu việt là bố thí, trì giới vân vân  
Bốn phương tiện xã hội và bốn tâm vô lượng,  
Ba thừa và ba căn bản của thực hành,  
Và sự hòa nhập của đại bi và tánh Không.*

*Rồi nỗ lực tích tập một kho lớn công đức*

*Bởi bố thí, trì giới và nhẫn nhục siêu việt.*

*Xây dựng nên kho trí huệ rất ráo*

*Bằng cách thực hành những siêu việt định và huệ.*

*Nghị lực hỗ trợ cho cả hai*

*Bằng cách tăng cường nỗ lực của tâm thức.*

*Dù cho mọi sự là tánh Không hiện tiền,  
Thì sự khăng khít chỉ với danh xưng “tánh Không”  
Mà không có sự chứng ngộ thực sự  
Chỉ dẫn đến sự chới bỏ hành động và kết quả,  
Là nguyên nhân lớn của địa ngục và mất hết tự do.  
Bởi thế, đối với hành động tốt, xấu và kết quả của chúng,  
Phải tránh tội lỗi trong một mức độ nhỏ nhất,  
Và trau dồi đức hạnh đến một phạm vi lớn nhất.*

*Cũng cố gắng trau dồi sự kết hợp không thể phân chia  
Của trí huệ và thiên định,  
Vì với định tâm thức được an định,  
Và với huệ những đi lạc được nhận biết.*

*Cũng như thế, với tánh Không và đại bi,  
Trau dồi sự hòa nhập của trí huệ và phương tiện,  
Vì nhờ vào phương tiện cao cả của lòng đại bi này  
Lợi lạc của chúng sanh trong vòng sanh tử được thành  
tựu,  
Và nhờ vào cái thấy của trí huệ tánh Không*

*Pháp thân cho chính mình được thực hiện.*

Từ hạt giống cầu nguyện được trồng  
Thấm nhuần với phương tiện thiêng liêng của lòng bi  
Sắc thân có hai cái được khởi ra từ đó.  
Và bởi những hóa hiện không thể nghĩ bàn của sắc thân.  
Những hy vọng, mong muốn và nhu cầu của chúng sanh  
Được đáp ứng theo những cách phù hợp với lợi lạc của  
họ,  
Như một viên ngọc ban cho mọi ước muốn,  
Hay một cây thỏa nguyện, hay một cây thiêng liêng để  
tôn sùng.

Và toàn giác, thoát khỏi định kiến, ý niệm,  
Đáp ứng những hy vọng của mọi người tu hành  
Như những tia sáng mặt trời tuôn chảy và không thể nghĩ  
bàn  
Làm tan sương mù của mọi thế giới.

Những cấp bậc của sự tu hành ấy  
Chan chứa trong tâm của Marpa,  
Vị vua của mọi nhà dịch giả.  
Là phạm vi chứng ngộ của Mila.  
Ta đã giải thích cho con, Ortön,  
Sự thấu hiểu này của thiền giả khát thực –

*Hãy mang nó trong lòng, hồi con người cao quý.*

*Cho đến khi nào trạng thái bỗng nhiên hiện tiền được giáp mặt*

*Qua sự kết hợp của Pháp và tâm tinh túy của con,  
Chớ chệnh mảng với nhân và quả.*

*Cho đến khi nào con đã đạt được thiện xảo  
Trong mọi kinh, tantra và luận,  
Chớ dạy Pháp một cách vu vơ.*

*Cho đến khi nào thân, ngữ và tâm được hưởng tới lợi lạc của người khác  
Bằng cách chặt đứt sự dính vương với tham muốn của riêng con,  
Chớ cư xử với mong đòi và mảnh lối.*

*Cho đến khi nào con đã chặt đứt sự dính vương với tham muốn của riêng con  
Và có thể hy sinh cuộc đời để làm lợi lạc cho người khác  
Chớ có nói, “Tôi là một bồ tát.”*

*Cho đến khi nào tham dự vào sự lợi lạc của người khác*

*với bốn phương tiện xã hội*

*Qua sự khởi đầu của từ bi hỷ xả trong tâm*

*Chớ có nói, “Tôi làm việc cho lợi ích của người khác.”*

*Cho đến khi nào lòng con là một với lama của con*

*Và con cầu nguyện ngài bốn thời trong mỗi ngày,*

*Chớ có nói, “Tôi có lòng kính ngưỡng.”*

*Cho đến khi nào chúng sanh và thế giới chiếu sáng như  
thần linh, không luyến chấp,*

*Và thân huyễn được tịnh hóa vào tịnh quang,*

*Chớ có nói, “Tôi là một hành giả của thừa thân chủ.”*

*Cho đến khi nào những dakini tụ lại ở bữa tiệc của con*

*Và những đồ cúng thiêng liêng biến thành cam lồ*

*Chớ có nói, “Tôi cử hành lễ tiệc tôn giáo.”*

*Cho đến khi nào làm chủ được hạt trắng, khí và kinh  
mạch,*

*Và những đại có thể bỏ hay giữ,*

*Chớ có cử hành karmamudra.*

*Cho đến khi nào sức mạnh của tánh Giác trong sáng*

*khởi hiện*

*Trong tĩnh lặng rục rờ, thoát khỏi tư tưởng,  
Chớ có nói, “Tôi thiên định về tám cấp bậc định.”*

*Cho đến khi nào thực tại chân thực được sinh ra trên  
trần*

*Qua khảo xét bằng trí tuệ phân tích, bốn nguyên,  
Chớ có nói, “Chúng ngộ đã mọc lên.”*

*Con có hiểu nghĩa ta nói không, thiên giả?*

*Xúc động bởi niềm tin mạnh mẽ, thiên giả hát:*

*Eh ma! Đại thiên giả repa!*

*Eh ma! Người bảo vệ chúng sanh trong ba cõi!*

*Eh ma! Phật với hình tướng con người!*

*Con lay dưới chân ngài, cha Jetsün vĩ đại.*

*Mây của tình thương và bi mẫn*

*Nhóm tụ trong bầu trời vô biên của tâm ngài,*

*Và với sấm sét vang rền của lời ngài*

*Một trận mưa giảng Pháp rơi xuống.*

Ngài đã gieo hạt giống của những giáo huấn sâu xa  
Trong đất cằn khô, không canh tác của tâm con,  
Được tưới với những sự phát giác rõ ràng,  
Tránh khỏi trận mưa đá của tư tưởng sai lầm,  
Và được chăm sóc với sự thiện xảo đúng thời, bi mẫn  
trong phương tiện.

Dù quả toàn giác chưa chín  
Do căn cơ thấp kém của con,  
Cũng không có ai hơn được ngài trong phương tiện.

Từ bây giờ đến lúc đạt được giác ngộ  
Nguyện con theo cùng ngài, vua của những thiên giả,  
Luôn luôn không rời như bóng với hình.

Cùng sống với ngài nguyện con chứng được  
Tinh túy của trạng thái bản nhiên, và đạt giác ngộ vô  
thượng.  
Nguyện rằng bấy giờ con làm việc cho lợi lạc của những  
người khác  
Và do đó giải thoát cho tất cả chúng sanh.

## 12

### Mila thu nhận một nữ đệ tử trẻ tại buổi tiệc làng

Một lần nọ Jetsün Milarepa vĩ đại du hành trong vùng Yard-rog và khát thực. Ngài đi trên con đường làng Bay Nyön và đến một nhà nơi đó có nhiều người đàn bà vào ra. Ngài ngồi ngay ngoài cửa. Một người đàn ông đến nói với ngài, “Chúng tôi đang uống bia ở bên trong. Thầy có muốn vào với chúng tôi không, thiền giả?” Mila trả lời, “Tôi vui lòng, nhưng họ không phiền trách chứ?”

“Họ chẳng nói gì đâu.” Người ấy cột con chó lại, báo ngài biết, và đi vào.

Đám đông nhóm họp cho một buổi tiệc mừng đưa bé trai của một người đàn bà giàu mới sinh. Người đàn ông gọi từ phía trong, “Này thiền giả ngoài cửa, tôi mời thầy vào! Đến



với phần của thầy đây!”

Nhiều người đàn bà có mặt ở đó, nói chuyện lú lo. Vài người bình phẩm đại loại: “Này thiền giả, ông đã từng có vợ chưa?” “Ai lấy cắp mất áo quần của thầy?” “Hôm nay chúng tôi tốn tiền cũng xứng – chúng tôi được xem màn biểu diễn da thịt.” “Đây là một thiền giả vô liêm sỉ! Nếu ông biết mặc quần áo, tôi sẽ cho ông một bộ đồ cũ.”

Họ giễu cợt và chọc ghẹo ngài như vậy, cho đến lúc một cô cháu hai mươi một tuổi của chủ nhà cúng dường ngài một cái bánh lúa mạch và một miếng thịt với một ly lớn bia. Cô có cảm tưởng vị thiền giả này là một người rất tốt và nói với ngài, “Đại thiền giả, những hành động thấp kém đè nặng lên những người đàn bà này. Bia đã đến tay họ, và họ đã tích thêm một mớ nghiệp xấu. Sao ngài không hát về những lỗi lầm của những người đàn bà ấy?”

Mila trả lời, “Tôi không biết gì về chuyện đó.”

Nhưng cô gái kiên trì, “Con có thể nói qua cách ăn mặc ít ỏi của ngài rằng ngài chắc đã thực hành cao trong thiền định. Với thái độ cởi mở, bậc trực ngài chắc đã chứng ngộ tánh Không nền tảng của thế giới huyễn mộng. Với sự chịu đựng và

nhẫn nhục với chọc gheo này, ngài phải có nhẫn nhục để thực hành Pháp. Với một ánh sáng rạng rỡ như thể chiếu sáng qua màu da xanh như cây sậy của thân thể ngài, không bị sự mất quân bình của bốn đại của ba yếu tố tính khí (20) làm phiền nhiễu, ngài chắc chắn là một hành giả chứng đắc của Pháp khó làm. Với đôi chân trần không bị sỏi đá và gai góc đe dọa và không ngại gió lạnh và tuyết, ngài phải đạt được sự làm chủ khí và kinh mạch. Tâm thức mạnh mẽ của ngài, lưỡi dài, mềm mại của ngài đẹp như một cánh hoa sen, và cổ họng cao rộng của ngài chỉ ra rằng ngài phải hiện thân một kho tàng bài ca kim cương. Hơn nữa, ngài là một người hảo tâm vĩ đại. Tất cả mọi thứ ấy đã chứng tỏ như vậy. Tại sao ngài không hát một bài?”

Cha người đàn bà trẻ ngắt lời, “Tôi đã hy vọng con gái tôi phải tốt hơn thế! Con không tự tỏ ra hảo tâm tí nào. Chớ có yêu cầu ngài hát cho chúng ta, những người thô lỗ – hãy để ngài nghỉ.”

Mẹ cô thêm vào, “Tôi chỉ thấy một người xin ăn bình thường, và ông ta có thể nói một cách trần trụi như vậy thôi! Chỉ có con mới ca ngợi một người như thế. Nếu con quá xúc động như thế, hãy theo ông ta đi!” Nói xong, bà ném một nắm đồ dơ bẩn vào cô.

Những người khác tiếp tục giễu cợt và cười đùa, Jetsün nghĩ, “Nếu ta không hát, người đàn bà trẻ này sẽ nghĩ ta là một người ngu, và những người khác sẽ lại tạo thêm nghiệp xấu. Và thiên giả nào về sau đến đây khát thực sẽ được đón tiếp rẻ rúng.” Thế rồi thành linh đứng lên, đặt tay phải lên má và cầm đầu cứng của cây gậy dài vào đất với bàn tay trái, ngài hát bài ca này:

*Hãy nghe đây, các thí chủ có lòng tin,  
Thường khinh người như các vị thần,  
Và xúc phạm tôi một cách đặc biệt –  
Hãy nghe, các bà trẻ và già:*

*Tôi sanh từ hạt giống của vị lama – cha độc nhất của tôi,  
Thường được nuôi dưỡng bởi người mẹ cái thấy trí huệ.  
Tôi ôm ấp bầu sữa của sự tuân thủ nhân quả  
Và thường sưởi ấm bởi hơi nóng của những giáo huấn  
sâu xa.*

*Tôi ăn đi ăn lại thực phẩm của định tâm  
Và uống dòng nước của tâm giác ngộ.  
Tôi mặc áo quần sức nóng phúc lạc đẹp đẽ của tummo  
Buộc khăn thắt lưng của tinh giác chánh niệm.*

*Tôi mang đôi giày nâng cao cái nhìn vào chân  
Cột với quai của trí tuệ soi thấu,  
Vai khoác tấm da hươu của khiêm nhường,  
Và mặc tấm da cừu của nhẫn nhục kiên trì đằng sau.*

*Tôi buộc cái gương của nội quán sáng tỏ bên hông  
Và trang sức thân bằng đồ trang sức đẹp của đạo đức,  
Ngồi thư giãn trong định tĩnh vững chắc,  
Miệng và thân được kiểm soát bởi lương tâm và hổ thẹn.*

*Trí tuệ tôi chói sáng với chánh niệm,  
Mặt được làm tôn lên với nội quán,  
Và trí thức gồm cả năm khoa học (ngũ minh). (21)*

*Phu nhân tịnh quang xinh đẹp của sự kết hợp phương  
tiện và trí tuệ,  
Là đủ cho một người vợ để giúp đỡ chúng sanh;  
Pháp thân tự nhiên là đủ cho tôn giáo.*

*Mọi người có mặt ở đây trong căn nhà đông đúc này,  
Nhất là các “bà cao quý” trẻ và già,*

*Và đặc biệt người đàn bà trẻ liếng thoắng này,*

*Hãy dùng sự ồn ào và lắng nghe bài ca:*

*Chẳng lẽ tôi không thể*

*Trụ vững trước những trò vô nghĩa của các người –*

*Đó chỉ là tính khí riêng của các người.*

*Hãy giữ điều này trong tâm, hồi những người tầm thường:*

*Bám chặt vào thân thể các người, đóng thịt máu này,*

*Là lẽ tự nhiên.*

*Thân thể các người bị điều khiển bởi những quy định, xu hướng tâm thức xấu,*

*Và bị thổi tung bởi những ngọn gió vô thường.*

*Khi các người bị kích động không thể kiểm chế,*

*Thì cũng giống như một bãi đất của heo và chôn trong mùa hè.*

*Chớ canh chừng kẻ lang thang này,*

*Đầu các người xoay trên vai*

*Như những con dê nhiễm độc vì cỏ ba lá.*

*Mắt các người phóng đi khắp chốn, không thể kiểm soát,*

*Như lé đi khi nhìn vào ánh mặt trời làm đui mắt*

*Lúc nhìn thấy một người đàn ông đẹp trai.*

*Miệng các người lú lo những điều vô nghĩa*

*Như một kẻ lên đồng bị ma ám.  
Tâm và thân các người búng nhảy  
Như những con cá mắc cạn trên đất liền.  
Mọi nẻo đường đầy tiếng ồn ào của các người,  
Mọi đường lộ trong xứ đầy sự tới lui của các người.  
Các người treo cái giỏ len từ đầu với một cái quai  
Và giữ xương sống như một cái giáo.*

*Khi các người cùng nhau khâu vải vụn, nó là một cái bị  
để ăn cắp.*

*Và khi hàng xóm các người than phiền về việc đó, các  
người tranh cãi –*

*Nếu có cơ hội các người còn lấy luôn cái quần lót của  
mẹ mình!*

*Nếu các người thấy cái gì đẹp, cái mặt như khi của các  
người cười như miệng một cái chuông;*

*Còn nếu không thích, mặt các người như một con lạch đà  
cầu kính*

*Khi làm công việc nhà*

*Các người giữ con nhỏ trong lòng như một món nợ chưa  
trả.*

*Khi xay ba lon lúa mạch,*

Các người ăn hết một lon,  
Làm đổ một nửa lon trên đất,  
Và kiêu căng với vài nắm còn lại.  
Các người nói chuyện với cái miệng tọng đầy thức ăn,  
Kẹp ống thổi lửa bằng đùi,  
Ngồi ngay trên những bao bột,  
Và làm đổ dầu lung tung khắp lò.

Các người ném những cái nhìn dữ tợn vào chồng mình  
Và hung dữ như một con cọp đối với mẹ chồng.  
Những đứa con dòng dõi của các người ngồi quanh đám  
lửa,  
Và các người thường đánh chúng bằng que khơi than.

Bắp chân các người đáng nên cứng chắc nhưng lại thông  
xuống;  
Tóc đáng ra chảy xuống, nhưng chĩa ngược lên,  
Sự ăn uống nghèo nàn đã làm hư làn da các người,  
Và thiếu quần áo tốt thật là tội tệ.

Các người làm trò phù thủy ngày đêm để xua đuổi kẻ thù.  
Với sự có mặt của một xác chết được sống lại như vậy  
Lò sưởi của các người chôn vùi trong một đồng tro

*Tích góp qua tháng này năm nọ  
Từ sậy được đốt như trong thời nạn đói.*

*Những người đàn bà sa đọa, ích kỷ!  
Khi các người chết, các người sẽ đi về xứ quỷ đói!*

*Nếu ta phê bình, ta sẽ phê bình thế;  
Các người không có chút cảm giác hay thận trọng gì  
Với ta, người hành thiện, kim cương tự sanh.*

*Tuy nhiên hãy nghe nữa, hỡi các bà;  
Tôi sẽ diễn tả một người đàn bà như hoàng hậu để noi  
theo:*

*Đôi tay và tư thế bà thư giãn và bình an,  
Miệng và thân được kiểm soát tốt đẹp.  
Thông minh và khéo léo trong thủ công,  
Bà hành động cân trọng nhờ tỉnh giác chánh niệm và phê  
phán.*

*Bà wa sạch sẽ, lễ phép kính cẩn và cương quyết,  
Thờ phụng Tam Bảo như cái tối cao,  
Và giúp đỡ cho những người nghèo thấp kém.*



*Bà đối xử với gia đình mình như cái gì quý báu,  
Kính trọng người già,  
Che chở tôi tớ như con cái mình,  
Và cư xử với mọi người theo phẩm chất của họ.*

*Bà làm thế nào để tích tập công đức bố thí  
Và giữ những lời nguyện giới cấm (22) vào lúc đúng thời.  
Bà thực hành Pháp của cư sĩ với lòng nhiệt thành,  
Và khi một thực hành thích hợp, bà đảm nhận nó.*

*Nguyện tất cả những người thích thú  
Hay không thích thú khi tiếp xúc với tôi  
Được chia phần trong giác ngộ.*

Mọi người vui vẻ đồng tình và đầy cảm hứng về Pháp. Cha của người đàn bà trẻ nói, “Rốt cuộc, con gái tôi thật khôn ngoan! Ngài quả đúng như nó nói.” Ông đánh lễ Jetsün và xin quy y với ngài.

Bấy giờ, người đàn bà trẻ hỏi cô có thể thực hành Pháp được không. Mẹ cô trả lời, “Quả thật nó luôn luôn nói nó muốn thực hành Pháp, nhưng còn có một vấn đề. Nó đã được hứa gả cho một người con trai xứng đáng của một người giàu

có vừa mới ngày hôm qua. Chúng ta phải làm cho hợp cách.”

Nhưng cha cô nói, “Đứa con gái của ta thông minh. Nó thích hợp với việc thực hành Pháp. Chớ có ngăn cản nó – những kết quả xấu của việc ngăn chặn sự thực hành Pháp là rất lớn. Nếu con muốn thực hành Pháp, cha sẽ có em gái con để tròn lời hứa hẹn. Thế là tốt đẹp rồi. Con hãy làm điều con muốn.”

Lúc ấy nhiều người đàn bà khác thúc dục cô, “Hãy tiến lên đi, hãy thực hành Pháp.”

Cô cầu xin Jetsün. Thấy cô quyết tâm, ngài ban cho cô lời dạy Pháp và những truyền pháp quán đảnh. Cô thực hành ở Semodo và về sau trở thành một đại thành tựu giả, sau đó giúp đỡ được nhiều người. Jetsün vĩ đại rất hài lòng.

## 13

### Mila giải thoát cho một bà lão

Bấy giờ Jetsün vĩ đại trở lại Hang Răng Ngựa Đá Trắng và chỉ dạy những repa trẻ, cầm đầu bởi Seban Repa, về tummo yoga. Ngài bảo họ, “Tất cả các con hãy hiến mình cho sự thực hành.” Rồi ngài đi với Rechung Dorje Drakpa đến cao nguyên Pelmo để khát thực.

Đến Ber Tser trên cao nguyên Pelmo, họ khát thực ở một nơi cắm trại lớn. Một người đàn bà già la lên, “Các thiền giả! Các người làm hư hại! Các kẻ giết người! Các người đang tìm cách đối gạt và cướp bóc ta ư? Các người nghĩ rằng ta không thể quản lý tài sản, nhà cửa, đàn ngựa và đàn cừu của ta sao? Những lều này bên phải thuộc về các con trai và các cháu trai ta. Những cái bên trái là lều các con rể ta. Tốt nhất là chớ đi quanh đây!”

Như thế Jetsün hát cho bà bài ca này:

*Con cầu nguyện bậc bảo vệ thiêng liêng của chúng sanh*

*Xin giữ gìn con trong sự chú ý không xao động.*

*Tóc đã ngả trắng, nhưng không nhớ gì về Pháp,  
Mặt đầy nếp nhăn, nhưng không để ý gì đến cái chết,  
Mất thụt vào trong thịt, nhưng chiếu tia giận dữ,*

*Miệng không còn răng, nhưng còn thốt lời nguyện rửa,  
Thân thì còng, nhưng cố gắng làm cho hấp dẫn.  
Hãy nghe đây, hỡi bà giàu có,  
Ích kỷ và đầy ngạo mạn:*

*Bà đang cỡi con ngựa tham dục mãnh liệt,  
Cầm trên tay ngọn thương thù ghét,  
Với dải đen của mê mờ cột quanh trên đầu.*

*Bị cái roi của lòng tham lam ghen tỵ dẫn dắt,  
Bà làm cho vùng quê đầy tiếng la kêu hãnh.  
Bà mang sức nặng của sự keo kiệt sau lưng  
Và dương cao khối nặng của tội lỗi.*

*Bà vây quanh mình với mười nghiệp ác  
Và quay lưng với Tam Bảo.  
Bà đã ném đi mười nghiệp thiện  
Và có mối thù địch thường trực với Pháp.*

*Mang theo sự giàu có những tội lỗi chín muồi này,  
Bà sẽ có chỗ nào đó trong cõi thú,  
Dừng một lát trong cõi ngạ quỷ,  
Và làm nhà trong những cõi địa ngục.*

*Sự khốn khổ của u mê thú vật thì còn ít;  
Còn tệ hơn là khốn khổ của đói và khát,  
Và tệ nhất là sự đờn đau của hành hạ địa ngục.*

*Ôi người đàn bà luôn luôn tìm kiếm điều lợi,  
Khi những khó khăn ấy rơi xuống trên đầu bà,  
Chớ có kêu la lớn tiếng!*

Trong cơn điên cuồng cùng cực bà rống lên, “Thiền giả, nếu ông có những chỉ trích xấu xa như vậy với người ta, tại sao ông đi khát thực vòng quanh làm gì?” Và cầm lấy một cây sào bên cạnh lều, bà đánh Jetsün nhiều cái.

Jetsün nói, “Hỡi Rechungpa, khi phiền não khởi lên, hãy áp dụng đối trị. Hãy tham thiền nhẫn nhục.” Và ngài hát bài ca này:

*Con cầu nguyện đến lama bi mẫn.*

*Tôi đã phát sanh tâm hướng đến giác ngộ tối thượng;  
Và chúng ngộ rằng tất cả chúng sanh là cha mẹ của tôi,  
Tôi đáp lại sự làm hại của họ bằng sự giúp đỡ –  
Làm sao tôi bao giờ có thể có một cảm giác giận dữ?*

*Người đàn bà già lão vướng mắc trong những hành động xấu,  
Nguyện điều hại này bà đã gây cho tôi  
Được là một nguồn giúp đỡ cho bà  
Trong mọi đời tới của tương lai.*

*Toàn bộ những quán đảnh tôi đã nhận  
Chuyển hóa thế giới hiện tượng bề ngoài thành thân thể  
bổn tôn,  
Khiến tôi nghe tất cả âm thanh là thần chú,  
Và soi sáng những hình tướng tư tưởng là pháp thân –  
Làm sao có bao giờ tôi nổi giận được với bà?*

*Mọi sự vật vốn như hư không.  
Bản thân hư không không có tính chất –  
Tự bản chất, nó không hiện hữu.  
Cũng không phải là không hiện hữu –  
Nó siêu việt tư tưởng có-không nhị nguyên.*

*Tôi, thiền giả như hư không,  
Đã thấy bản tánh của hư không.*

Nằm xuống bên bờ một khoảng đất cát, ngài ngủ. Khi vừa thức dậy lúc sáng sớm, ngài nghe tiếng khóc. Một lát sau, một người đàn ông đi đến, và sau khi làm lễ, nói rằng, “Lama tôn quý, người đàn bà đã già, mẹ tôi, đã chết tối hôm qua. Xin ngài tới giúp cho làm lễ tang.”

Rechungpa nói, “Đây chắc là sự kết án của những dakini.”

Thế rồi thầy và trò đi đến, và sau khi ban phước cho cái xác, Mila hát:

*Đánh lễ các lama cha của con –  
Xin ban phước cho chúng con được chánh niệm về vô  
thường và cái chết.*

*Nhìn lại quê hương nơi tôi đã sinh ra,  
Chốn vô thường như một đô thị của hồn ma,*

*Nó xuất hiện như một đô thị, nhưng không có gì cả – như  
thế tôi buồn rầu;*

*Nhưng xem đó, tâm tôi trở nên vui vẻ.*

*Chớ có xem quê hương là thường còn, hồi những người  
phước đức.*

*Nhìn lại những bạn bè tôi đã có,*

*Vòng quay vô thường như quán trọ ngoài chợ*

*Nơi người ta nhóm lại vào ban đêm và bỏ đi buổi sáng,*

*Họ là một vòng nhóm không tan vỡ, nhưng rồi tan tác –  
như thế tôi buồn rầu.*

*Chớ có xem bạn bè là thường còn, hồi những người  
phước đức.*

*Nhìn lại những tài sản tôi đã thu góp*

*Sự giàu có vô thường như một con ong,*

*Tôi gom góp, nhưng người khác hưởng – như thế tôi  
buồn rầu.*

*Chớ có xem giàu có là thường còn, hồi những người*



*phước đức.*

*Nhìn lại thế giới bề ngoài,*

*Những hình tướng vô thường như một cầu vồng trong  
bầu trời,*

*Như một cầu vồng biến mất – như thế tôi buồn rầu.*

*Chớ có xem những hình tướng là thường còn, hỡi những  
người phước đức.*

*Nhìn lại sự tự thức giác của tâm thức tôi,*

*Ý thức vô thường như một con chim non trên ngọn cây,*

*Nó không thể giữ yên chỗ đậu – như thế tôi buồn rầu.*

*Chớ có xem tâm thức là thường còn, hỡi những người  
phước đức.*

*Nhìn lại thân thể tôi đã được sinh ra này,*

*Thân vô thường như đêm vừa qua của người đàn bà già,*

*Và như người đàn bà già ấy, nó sẽ chết – như thế tôi  
buồn rầu*

*Nhưng xem đó, tâm tôi trở nên vui vẻ.*

*Chớ có xem thân thể là thường còn, hỡi những người  
phước đức.*

Mọi người hiện diện đều cảm xúc và cúng dường sự phục vụ của mình. Họ nói, “Bà lão không ý thức đã lãng mạ một vị Phật đến trước cửa bà. Bà tự đem tới hình phạt này.”

Họ khiêng xác đến bìa của cao nguyên. Jetsün ngồi nhập định và đưa tâm thức bà trở lại thân thể.

Rồi ngài dạy họ về cái chết với bài ca này:

*Kính lễ thân kim cương –*

*Tâm thức đã thanh tịnh trong trạng thái của trí huệ,*

*Hoàn thiện trong tịnh quang của thực tại*

*Lưu xuất các thân để đem lại sự giúp đỡ không thiên vị  
cho chúng sanh.*

*Với móc sắt của tập trung sâu xa*

*Tôi kéo cái thức đã mất thân*

*Của người đàn bà già này*

*Trở lại khỏi lang thang trong trung ám.*

*Với đại ấn trí huệ siêu việt của mahamudra*

*Bây giờ tôi đã đóng dấu nó vào trong thân thể bà,*

*Và bằng trì tụng những thân chú sâu xa*

Tẩy sạch những che ám và tập khí thiên về ác hạnh của nó.

Hãy để việc này là một cảm hứng cho các bạn;

Hãy tin nghe bài ca của ta:

Sự thay đổi của cuộc đời gọi là cái chết:

Da dẻ biến đổi; mặt trở thành xanh;

Mũi khô và ọp ẹp; răng phủ vàng xỉn.

Mắt lồi lên từ ổ mắt

Nhìn chăm chăm đáng sợ vào mặt những người khác.

Khi sự chám dứt đến gần, hơi thở trở nên

Hỗn hển khò khè trong cổ họng.

Người ta biết tất cả rồi sẽ bị bỏ lại –

Tài sản cất giữ và những người bạn mến thương.

Dầu không muốn, đã đến thời để ra đi.

Không có gì sẽ đi theo

Trừ đức hạnh và tội lỗi.

Thieu hủy bởi buồn rầu như thế

Những hấp hối của cái chết được cảm nghiệm.

*Trong đời này nó được kinh nghiệm chỉ một lần,  
Nhưng cái kinh nghiệm đời có một lần này  
Không là sự chấm dứt một lần cho tất cả.  
Trong những đời sau sẽ lại như thế,  
Như vòng quay của một bánh xe quay nước.*

*Để phá vỡ chu kỳ này,  
Hãy đạt đến trạng thái pháp thân.  
Như thế an định vào thực tại tự nhiên  
Những khốn khó của vô minh  
Được chấm dứt, mê mờ không còn.*

Họ đứng đó, mắt mở lớn khi một cái cầu vòng chiếu sáng từ thân người đàn bà. Jetsün lại hát:

*Con cầu nguyện đến những lama cha của con.*

*Người đàn bà già cả ích kỷ này  
Lang thang trong trung âm dẫn đến tái sanh  
Được chuyển hóa thành thân thể cầu vòng của bốn tôn  
Bằng giai đoạn phát sanh của thừa mật chú sâu xa  
Qua những cố gắng của chính Milarepa.*

*Thức bị tội lỗi đè nặng của bà được kéo lên  
Bằng móc sắt của tập trung với ấn,  
Vết bản che chướng của tội lỗi tức thời được tẩy sạch  
Bằng dòng chảy của trì tụng thần chú.*

*Bà được đặt mặt đối mặt với trạng thái hiện thực  
Bằng tinh túy của con đường phương tiện sâu xa của  
tâm, (23)  
Và chuyên chở đến cung điện pháp thân  
Trên con ngựa của Đại Ấn.*

*Nguyện tôi cung cấp sự giúp đỡ tự phát cho chúng sanh  
Đến khi nào sanh tử chấm dứt.*

Mọi người có mặt ở đó đều tràn ngập cảm xúc và thỉnh cầu Pháp, quán đảnh và những ban phước. Họ cúng dường nhiều thứ, nhưng Mila từ chối, hát rằng:

*Trong sở hữu sung túc tiện nghi  
Tôi thấy những tài sản thế gian có nhiều rắc rối.  
Tôi không muốn chúng – hãy giữ chúng cho các bạn.  
Tuy nhiên, qua công đức hồi hướng chúng cho tôi  
Những che chướng phiền não và sở tri  
Sẽ được thải ra khỏi tâm thức các bạn.*

*Và sau khi các bạn đi vào trung đạo*

*Hướng đến giải thoát khỏi sự tạo tác của bốn biên kiến  
(24)*

*Qua sự hoàn thành kho công đức và trí huệ,  
Nguyện cho các người đạt đến trí toàn giác.*

*Trong trạng thái của thực tại, mọi sự –  
Đức hạnh và tội lỗi – đều như huyễn.*

*Trong tịnh quang tự giác của pháp thân  
Mọi sự đều tan biến hoàn toàn vào bất nhị.*

Jetsün ở lại đó vài ngày, và tất cả mọi người đều mãn nguyện bởi mối liên hệ trong Pháp với ngài.





Nhóm có tiêu đề “Sáu Bài Ca Kim Cương” ghi chép những sự kiện của một hành trình dài ngày của Milarepa và Rechungpa. Nó cung cấp thêm những kiểu mẫu gặp gỡ và đối xử của Mila với dân chúng Tây Tạng. Nó tạo thành một sưu tập nhỏ, độc lập trong *Những Câu Chuyện và Bài Ca* từ Truyền Thống Khẩu Truyền của Jetsün Milarepa, với câu nói trong lời mở đầu của vị thí chủ đã chép và in:

Dù “Sáu Bài Ca Kim Cương” là rất thiêng liêng và bí mật, Lhe Tsünpa Rinchen Namgyel đã vừa cho in chúng chỉ với ý định giúp đỡ những người khác. Mong chư vị lama và chư dakini tha thứ cho tôi



## 14

### Từ “Sáu Bài Ca Kim Cương”

Một lần nọ, Jetsün và Rechungpa đi cùng với nhau một cuộc du hành lâu dài. Tới phía bắc của dòng sông Tsangpo, họ đến một nơi gọi là So. Ở đó có nhiều người chăn gia súc; thế nên các ngài đi khát thực. Một người đàn ông nói với họ, “Khát thực mỗi ngày là một vấn đề khó khăn. Tôi sẽ cho các vị một cái bao để các vị có thể cất thức ăn từ những người ở đây. Các vị còn không có áo quần thích hợp để ở lại đây dù ít lâu.”

Như thế Jetsün hát cho ông ta bài ca này:

*Bậc cứu độ quý giá, vô thượng của chúng sanh*

*Xin hãy đến ngự trên đỉnh đầu của chúng tôi,*

*Và hướng dẫn chúng tôi với sự chú tâm không lay động*

*Xin hãy để những ân phước cho thành tựu rơi xuống như  
mưa.*

*Này các thí chủ đầy đủ đức tin,  
Do món quà cái bao để mang của các bạn  
Và lời khuyên chu đáo  
Mong rằng những kho của các bạn được hoàn thành  
Và những che chướng được xóa sạch.*

*Chỉ có một hơi thở mong manh  
Trên biên giới của đời này và đời tới.  
Không biết tôi có còn ở đây đến sáng mai hay không,  
Vậy tại sao cố gắng đánh lừa cái chết  
Bằng những chương trình của cuộc đời cho một tương  
lai trường tồn?  
Tôi ăn thứ gì tôi có được;  
Dùng sự nuôi dưỡng như những nhà khổ hạnh vẫn dùng.  
Tôi đã làm thế suốt cuộc đời làm người của mình,  
Và bây giờ sẽ tiếp tục cách bình thường của tôi.  
Tôi không muốn cái bao của những thí chủ.*

Xúc động bởi niềm tin mạnh mẽ, người chăn đàn gia súc đánh lễ, nói, “Tôi không có áo bông lạnh lặn. Xin hãy chấp nhận cái áo ni này.”

Để trả lời Mila hát một bài khác:

*Bị dẫn dắt bởi phiền não và hành động do mê làm gây nên,*

*Tâm thức trần trụi, không bản chất này*

*Lang thang trong thành phố của sáu cõi huyễn mộng*

*Và ngủ trên những đại lộ của sanh, chết và trung ám.*

*Nó bị dẫn dắt bởi những cơn sóng của tham dục ám ảnh,*

*Đốt cháy bởi những ngọn lửa của thù hận bùng bùng,*

*Và bọc kín trong đám mây tối tăm của vô minh.*

*Lung lay trên vực thẳm từ chót đỉnh của lòng kiêu mạn,*

*Bị quất giạt bởi ngọn gió lạnh buốt của ghen ghét,*

*Nó chìm trong bãi lầy của thèm thường sanh tử.*

*Leo nơi vách đá của trung ám và giấc mộng,*

*Nó rơi vào vực thẳm của phiền muộn và bản năng,*

*Bị cuốn trôi bởi dòng hành động xấu xa, mê tối.*

*Cháy bùng với những ý niệm mê vọng về cái bên ngoài giả dối,*

*Nó chỉ nghỉ ngơi trong bóng tối của vô thức.*

*Chiến đấu qua trung ám vực thẳm đến sự tái sanh*

*Nó bị thổi tung bởi những ngọn gió nghiệp mạnh mẽ đi  
khắp mười phương.*

*Bón đại trong thân của nó trở lại chống chính nó;  
Địa đại bão hòa với nước,  
Không đại hoàn toàn cháy tiêu trong lửa.  
Bóng tối thăm thẳm của nghiệp phủ xuống  
Khi nó chìm vào bãi lầy của những cảm thọ dữ dội, sợ  
khiếp.*

*Nhưng từ một lama có năng lực để ban phước  
Hãy cầu xin những giáo huấn sâu xa cho con đường  
Nó dẫn dắt đến nơi giải thoát  
Khỏi những biến cố đáng sợ do những hành động như  
thé mang lại.*

*Hãy phát giác trạng thái chân thực của sanh, chết và  
trung ám!*

*Hãy xé rách toang cái bao những lừa dối của trung ám  
và giấc mộng!*

*Hãy phá bung bày lộ bản tánh chân thật của trung ám  
tái sanh!*

*Hãy dẹp tất mọi huyễn hoặc bên trong!*

*Hãy nhìn thấy tinh túy thực sự của tâm.*

*Hãy để sự chứng ngộ trạng thái tự nhiên được chiếu sáng.*

*Vứt đi sự luyến bám của chấp ngã.*

*Hãy giải thoát sự chấp trụ gắn vào sự vật.*

*Với hơi nóng phúc lạc của tummo cháy trong thân tôi*

*Cái áo vải đơn giản này là đã đủ.*

*Tôi ăn thức ăn làm sẵn của định,*

*Rút vào tinh túy của tâm ma và đá. (25)*

*Giải cơn khát của tôi ở dòng giác ngộ.*

*Ngay cả ném một ít nước tiểu và phân của chính tôi. (26)*

*Tôi nương tựa sự sung túc thường trực của sự bằng lòng,*

*Và buồn bã cho những người bạn trong sáu cõi sanh tử.*

*Đôi khi tôi đi khát thực không chọn lựa chỗ nào,*

*Luôn luôn lang thang ở nơi hoang vu không mục đích.*

*Mùa đông tôi ngủ trong những chón ẩn cư núi non,*

*Áo vải bông cháy như đám lửa*

*Mùa hè tôi ngủ trong những thung lũng nóng và khô,*

*Áo vải bông mát lạnh như ngọn gió.*

*Vào xuân tôi ở trên những hẻm núi,*

*Áo vải bông như len.*

*Vào thu tôi ra ngoài khát thực,*

*Áo vải bông nhẹ như một lông chim.*

*Bạn thật sự hạnh phúc, phải thế không, thiền giả?*

*Có ai khác hạnh phúc như tôi?*

Với bài ca này ngài từ chối áo ni. Mọi người đều cảm xúc mạnh mẽ và cầu xin đi vào giáo pháp với ngài. Vị thí chủ đặc biệt ấy bỏ tất cả công việc của mình và theo Jetsün, cuối cùng trở thành một thiền giả với một vị trí vững chắc trên đường đạo.

Sau khi vượt sông Tsangpo, họ du hành về phía Nam, xuống những cánh đồng và trang trại xứ Mar. Ở một góc làng, một đám đông đang tụ hội và Jetsün kêu lên, “Người nào có lòng tin – hãy cho hai thiền giả chúng tôi thực phẩm ngày hôm nay!”

Một người trẻ trả lời, “Tôi đã thấy những người ăn mày, nhưng không ai tòi tàn bằng hai người! Các ông không có áo

để che thân hay một cái bao đựng thức ăn hay ngay cả một thái độ khiêm tốn. Các ông khỏi phải xin tôi – các ông đã cho tôi một màn trình diễn chính công!”

Một người đàn bà trẻ sửa soạn bột lúa mạch và đưa cho cùng với bơ và một chén ya-ua, nói rằng, “Bây giờ các vị có thể thu nhận đồ ăn từ những người khác nữa.”

Jetsün trả lời, “Đủ cho hôm nay rồi. Chúng tôi giữ lời nguyện chỉ khát thực ở “cửa nhà đầu tiên”. Dù nếu chúng tôi khát thực ở những người khác, chúng tôi cũng không có đồ đựng hay bao bị để mang chúng.”

Người trẻ tuổi lại nói, “Các ông không có bài ca, khúc hát, không trống, không ban phước, không cầu nguyện, không cảm kích, không cảm ơn, không áo quần và không biết hộ thẹn.”

Người đàn ông khác thêm vào, “Nếu các ông có bài ca nào, hãy hát đi.”

Thế nên Jetsün hát bài ca này:

*Lama quý báu, người hướng dẫn con đường chân chánh,  
Con cầu nguyện ngài – cho con ân phước.*

*Giờ hãy nghe, người đàn ông trẻ hùng biện:  
 Bằng lòng tốt của lama-cha độc nhất của tôi  
 Tôi được nuôi nấng với phương tiện và tình thương thuộc  
 cha,  
 Dưỡng dục nơi vú trí huệ tánh Không thuộc mẹ,  
 Và sống bằng thực phẩm của sự hợp nhất sâu xa.*

*Giờ tôi đã hoàn thiện kinh nghiệm và thiện xảo.  
 Sự chuyên hóa do quán tưởng thành cái thiêng liêng,  
 Với tỉnh giác đầy thân lực về trạng thái tự nhiên,  
 Sức mạnh bên trong của cái thấy, thiền định và thực  
 hành,  
 Và hơi nóng phúc lạc của AH của tummo ngời sáng trong  
 thân.*

*Cỡi con ngựa huyễn của tâm và khí.  
 Tôi phóng xa khỏi tâm với của Thần Chết.  
 Và đi qua thành phố của giải thoát đầy phúc lạc.  
 Nhờ công đức của tặng vật của người đàn bà này  
 Nguyên cho tất cả chúng sanh, dẫn đầu là bà,  
 Có cuộc đời mạnh khỏe, dài lâu và hạnh phúc –  
 Và cuối cùng đạt đến Phật tánh hoàn hảo.  
 Hồi người đàn ông trẻ, vào thời điểm chết của ông,*



*Mong ông được vào tịnh quang của pháp thân  
Với tâm thức và trí nhớ không bị che ám,  
Trải nghiệm những giai đoạn của cái chết đến khi tịnh  
quang mọc lên.*

Mọi người kính lễ và bao quanh ngài. Người đàn ông trẻ tạ lỗi, và trong sự tin tưởng lớn lao người đàn bà trẻ thỉnh cầu chỉ dạy, cỡi một viên ngọc bích từ cổ làm vật cúng dường. Jetsün, từ chối bằng bài ca:

*Con cầu nguyện những lama của con –  
Xin các ngài ban phước cho những người tín mộ này.*

*Viên ngọc quý này của tịnh quang  
Của nhất thiết trí thanh tịnh bản nhiên  
Được giữ chặt trong cái móc gài của đại bi và tánh  
Không,  
Được đánh bóng bởi sự sáng tỏ của nội quán,  
Và xâu trên xâu chuỗi của trạng thái tự nhiên.*

*Đây là hòn đá nơi sanh ra của tôi, người hành thiền.  
Tôi không muốn vật quý giá của bà;  
Nhưng do công đức cúng dường nó cho tôi  
Với lòng tin và sùng mộ,*

*Nguyện bà hoàn thành hai kho công đức và trí huệ.  
Và may mắn có được sắc thân tuyệt hảo  
Trang hoàng với tất cả tướng tốt.*

*Mong bà có may mắn được cuộc đời sống lâu sung túc.  
Mong bà có may mắn được hạnh phúc bây giờ  
Mong bà có may mắn được niết bàn vào lúc cuối  
Mong bà có may mắn được pháp thân cho chính bà,  
Và sắc thân vì lợi lạc của những người khác.*

Được dân chúng mời, họ ở lại vài ngày để dạy đạo, sau đó họ đi du hành một ngày qua Tra Rum. Họ ở trong một căn nhà bỏ hoang đêm ấy và bỏ đi sáng sớm hôm sau. Trên đường họ gặp một người đàn bà xách nước. Mila cầm gầu áo bà và nói, “Nào, cho những thiên giả chúng tôi chút đồ ăn sáng!”

“Các thiên giả tham ăn!”, bà trả lời, giật gầu áo lại, “Các vị đến từ đâu, mà chộp lấy tôi và hỏi tôi có gì cung cấp cho cái bụng của các vị? Các vị cần để ý đến cái bao tử của tôi! Tôi chắc chắn các vị có một chỗ cho riêng các vị – hãy đi canh tác nó mà ăn. Các vị cũng có một thân thể như tôi vậy.”

Như thế Mila hát cho bà bài ca này về sự phân biệt cái

tương tự:

*Tâm đích thực, trong sáng và trống không,  
Giống như hư không –  
Nhưng sự so sánh tâm với hư không sẽ không vững,  
Vì tâm thì biết, dù trống không,  
Trong khi hư không thì trống không, không có thức giác.  
Chúng tương tự trong sự trống không của chúng,  
Nhưng thực tế rất khác nhau.*

*Tâm đích thực, trong sáng và trống không,  
Giống như mặt trời và mặt trăng –  
Nhưng sự so sánh tâm với mặt trời và mặt trăng sẽ không  
vững,  
Vì tâm thì trong sáng và không chất thể;  
Trong khi mặt trời và mặt trăng thì trong sáng nhưng  
cứng đặc.  
Chúng tương tự trong sự trong sáng của chúng,  
Nhưng thực tế rất khác nhau.*

*Tâm hiện thực này, trong sáng và trống không,  
Giống như trái núi trụ vững ở đây –  
Nhưng sự so sánh tâm với trái núi sẽ không vững,  
Vì tâm thì không hợp tạo*

*Trong khi trái núi kia tạo thành bởi các nguyên tử.  
Chúng tương tự trong sự không biến động của chúng,  
Nhưng thực tế rất khác nhau.*

*Tâm hiện thực này, trong sáng và trống không,  
Giống như dòng sông chảy xuống ở đây –  
Nhưng sự so sánh tâm với dòng sông sẽ không vững,  
Vì tâm thì không hợp tạo  
Trong khi dòng sông kia là sự tụ hội của nhiều dòng suối.  
Chúng tương tự trong sự trôi chảy thường trực của chúng  
Nhưng thực tế rất khác nhau.*

*Tâm hiện thực này, trong sáng và trống không,  
Giống như nhau giữa tôi và bà –  
Nhưng sự so sánh giữa tôi với bà sẽ không vững.  
Bà đắm mình trong những công việc thế gian:  
Phóng dật với lao nhọc buồn chán suốt ngày,  
Mê mờ với giấc ngủ ban đêm,  
Một kẻ nô lệ cho tham ái từ bình minh đến hoàng hôn.*

*Tôi là một thiên giả khổ hạnh:  
Tôi làm việc cho lợi lạc của chúng sanh suốt ngày,*

*Tôi đắm mình trong tịnh quang suốt đêm,  
Thờ cúng với những torma từ bình minh đến hoàng hôn.  
Chúng ta tương tự trong thân thể người,  
Nhưng rất khác nhau trong thành công của đời sống  
chúng ta.*

Người đàn bà cực kỳ xúc động và cuối cùng mời họ vào nhà và tiếp đãi rất tôn kính. Bà cắt tóc, đổi tên và thỉnh cầu giáo huấn về thực hành đại ấn, dâng cúng một cục vàng cho lễ nhập môn. Về sau bà trở thành một người đàn bà chứng ngộ tuyệt hảo.

## 15

### Mila Thăm Viếng Một Trung Tâm Tôn Giáo

Một mùa hè sau khi ở mùa đông tại Lachi, Jetsün vĩ đại đi khất thực trong vùng thượng Tây Tạng. Du hành qua những cao nguyên của vùng này, ngài đến một trung tâm tôn giáo rộng lớn. Một đám đông người nhóm họp cho một buổi tiệc tôn vinh vị trưởng trung tâm vừa được bổ nhiệm. Đi thẳng vào trong, ngài ngồi xuống nơi hàng những nhà sư và tự mình lấy một ít thức ăn. Một người đàn ông trẻ nói với ngài, “Thiền giả, ngài có vẻ có một điều kiện thể lực tốt như bất kỳ ai sinh ra trong thế giới này – không quá già cũng không quá trẻ. Bây giờ, trong lúc khỏe mạnh nhất, ngài nên kiếm thực phẩm bằng lao động của mình; ngài không phải xin thức ăn. Tại sao lại chịu mặc những quần áo rách rưới như thế này?”

Nói thế, anh ta đưa cho Jetsün, vài hạt với cải chua và để đáp lại Mila hát cho anh bài ca này:

Bậc Pháp vương quý báu mà chỉ nhớ đến là đã đủ  
Xin ban cho chúng con ân phước từ trạng thái không  
biểu lộ của ngài.

Người trẻ tuổi thượng lưu được cha tốt lành nuôi nấng,  
Người đàn ông can đảm được mẹ già dưỡng dục –  
Dòng dõi của anh được xây trên công đức đã tích tập  
Và sự vinh hiển hiện giờ của anh phát sanh từ nhân đức  
trước kia.

Sở đắc kiến thức nhờ trí thông minh,  
Hấp dẫn với y phục được trang sức,  
Anh là rường cột của gia đình thân yêu.  
Với sức mạnh và can đảm anh thắng vượt những kẻ thù,  
Và với tính khí rộng rãi làm vui lòng thân thuộc.

Đi vào Pháp nhờ lòng tin tự nhiên,  
Rộng rãi với tôn giáo nhờ ít gắn bó với giàu có,  
Anh sùng mộ Pháp từ sâu thẳm lòng mình.  
Một đứa con trẻ trung như thế  
Ngay ta cũng phải yêu thích.  
Nhưng trước mặt cha, anh dữ dằn như một con cọp;  
Trước mặt mẹ, anh dữ dằn như một con báo.

*Trước vợ anh, anh chồm lên như một con gấu,  
Đối diện với một kẻ thù anh thoát lẹ như một con chồn.*

*Giữa bạn bè anh đứng như một con sư tử;  
Gặp những người ăn xin, anh gằm lên như sấm  
Anh thấy những nhà sư như những kẻ thù,  
Và đối xử với người thường như những vị trời.*

*Anh làm việc từ sự thèm khát rượu bia.  
Ban ngày anh đi săn nai và tàn sát thú vật,  
Ban đêm buông thả cho tà dâm và ăn trộm,  
Cuộc đời anh đầy những lời hứa trống rỗng.*

*Với mọi thứ trộm cắp và ngoại tình này  
Cùng với những người tân hôn ngang cấp  
Một ngày nào anh sẽ mất vào tay những kẻ cướp  
Hay gây ra sự bất bình của những người đồng hương.*

*Một ngày nào thân thể anh xem rất thương quý  
Sẽ bị giáng cho mọi loại hình phạt.  
Do những luật lệ của chính quyền địa phương.  
Bị ném vào ngục tối không thể chịu đựng,*



*Có lẽ anh mất cuộc đời quý báu của anh  
Hay máu – hay một con mắt –  
Hay bị đi đày với chỉ bộ quần áo trên lưng,  
Mọi giàu có sẽ bị tịch thu.  
Bấy giờ, trong con đói không thể chịu đựng,  
Mọi người sẽ khinh anh như một kẻ ăn mày.*

*Tôi là một thiên giả chỉ cảm thứ gì khi chúng đến –  
Tôi có hạnh phúc cả đời này và đời sau.  
Tôi chỉ nói với anh điều này, anh bạn trẻ  
Vì tôi cảm kích nhiều bởi sự trao tặng của anh.*

Người đàn ông trẻ trả lời, “Bài ca của ngài nói rất đúng! Ngài quả là một thiên giả nhanh trí và hùng biện. Nhưng chẳng phải ngài hơi quá đáng với những cách thức sơ sài và nghiêm ngặt của ngài sao? Tôi e rằng những vị Độc Giác Phật cũng không nói là không cần mặc áo quần để bảo vệ thân thể. Bởi vì công việc không thích hợp với ngài, ngài có thể ở lại nơi một trung tâm tôn giáo nào thích hợp và làm một người hướng dẫn cho cư sĩ nhờ sự rất thiện xảo về Pháp của ngài – như vị trụ trì của tu viện chúng tôi vậy. Tôi nghĩ ngài sẽ có một tương lai ứng ý trong đời này và đời sau. Ngài nghĩ sao, thiên giả?”

Để trả lời Mila hát bài này:

*Con cầu nguyện đến chân của lama.*

*Trước hết, cắt đứt sự mê lầm của học hỏi;*

*Rồi suy nghĩ ý nghĩa của điều đã được học;*

*Và cuối cùng thiên định ý nghĩa của nó như đã được dạy.*

*Thấm nhuần với đại bi và tánh Không*

*Bằng thiện xảo trong ba phần của kinh điển (27)*

*Và trong những mệnh lệnh của ba sự cam kết (28)*

*Ở nơi gốc của tất cả Phật pháp,*

*Và kích động bởi lòng từ và bi,*

*Hãy có được thiện xảo trong chỉ dạy và hướng dẫn người khác.*

*Giữ gìn tâm nhìn cao thượng trong khi hướng về những quan tâm của anh,*

*Bằng cách cân đo những lợi lạc của mình và những người khác.*

*Thế rồi góp nhặt công đức từ cái nhỏ nhất trở lên,*

*Tránh cái xấu từ cái nhỏ nhất trở xuống,*

*Cân trọng tuân thủ nhân và quả,*

Và nắm chắc Bồ đề tâm  
Không ngó ngang gì đến phúc lợi riêng của anh  
Và làm cho người khác bất cứ điều gì anh có thể làm.  
Một người giữ gìn Phật pháp như thế ấy  
Sẽ làm dựng lông tóc trên thân người nào được thấy hay  
nghe.

Nhưng ban đầu bị điều động bởi tám mối quan tâm thế  
gian,  
Muốn những điều đẹp đẽ trong đời này,  
Người ta tự dựng mình vào vị trí làm thầy  
Và lấy tên là Geshe Tönba. (29)

Người ta học cách cử hành những lễ nghi vì thức ăn và  
đồ uống,  
Làm việc nhiều để góp chừa của cải vật chất.  
Mọi người đều thích thú – “Xương tụng tuyệt vời!”  
Bởi thế người ấy được bổ nhiệm là trưởng một trung tâm  
tôn giáo.  
Mọi người đều lễ lạy và tôn kính.  
Khi mỉm cười người ấy tiếp đón những người con của  
giới quý tộc.  
Nhưng người ấy sẽ không thấy ngay cả một người đói

*Và dù duyên dáng khi được cúng những tài sản và thực phẩm,*

*Không có món cúng nào người ấy có thể được thỏa mãn.*

*Người ấy quy tụ một số nhà sư bắt chước bao quanh*

*Và giả vờ cúng những lễ tiệc*

*Thích thú suốt nhiều ngày với thức ăn đồ uống,*

*Nhận lời khen vì “công đức lớn” của mình.*

*Cả hết cuộc đời người ấy bị tiêu phí trên con đường lừa đảo ấy –*

*Trong giao dịch kinh doanh, cho vay, trông trọt và dịch vụ*

*Được dẫn dắt bởi lừa gạt và mưu mô hợp pháp.*

*Một người lừa gạt và thiếu trung thực như thế*

*Hoàn toàn dấn thân vào mọi loại hành động xấu*

*Được gọi là cột trụ của trung tâm tôn giáo!*

*Một khi thọ giới đi vào Phật pháp,*

*Người ta cần từ bỏ những gắn bó với sự vật vật chất –*

*Chỉ lấy cái gì tự nó đến –*

*Và giữ chắc Bồ đề tâm*

*Nhắm đến sự lợi lạc cho những người khác.*

*Nhưng sau khi mang chiếc y vàng,  
Họ có nhiều công việc làm ăn còn hơn người thường!  
Họ biến cơ hội này của đời làm người  
Có được chỉ một lần trong cả trăm lần tái sanh  
Thành một cái neo ném vào biển sanh tử!  
Một cái chổi để quét sạch sự giải thoát của chính họ!  
Một người hướng dẫn tự đưa họ đến những cảnh giới  
thấp!  
Dù họ có tiếc nuôi nó khi chết, còn làm được gì?*

*Tôi đã thấy một số người như vậy.  
Tôi không có quan tâm trong việc điều hành một trung  
tâm.  
Hãy xem đây là sự trả lời cho câu hỏi của anh.*

Người đàn ông trẻ đứng lên và mời Jetsün một vò bia, nói với ngài, “Điều ngài nói là đúng; làm một lama là một công việc rất tinh tế. Nếu ngài hiến mình cho sự thực hành Pháp, những công việc tu viện sẽ bị bỏ bê, và nếu ngài dấn thân vào công việc tu viện, sự thực hành Pháp của ngài sẽ thiệt thòi. Nhưng sự thiếu thốn áo quần của ngài vẫn còn làm cho tôi bận tâm. Nếu ngài có một sự ủng hộ nào đó, sự thực hành

của ngài sẽ được lợi hơn. Ngài sẽ không quá cùng kiệt trong những nhu cầu hàng ngày của mình. Xin ở lại đây, nơi tu viện này và tham dự vào thực hành và cả trợ giúp vật chất. Nếu lúa mạch và các nhu cầu khác không được cung cấp đủ, tôi sẽ phụ thêm phần tôi. Những người khác cũng sẽ trợ giúp ngài. Riêng tôi hôm nay sẽ cúng ngài đủ vải len để làm một cái áo dài. Xin hãy nhận sự dâng cúng của tôi.”

Nhưng Mila lại trả lời bằng một bài ca:

*Con cầu nguyện đến chân lama cha con.*

*Này con – thí chủ có lòng tin – hãy nghe đây;*

*Hãy giữ gìn tịnh giới cho phần con,*

*Đầy đủ từ bi cho những người khác.*

*Hãy luôn luôn nỗ lực làm việc cho lợi lạc của cả hai.*

*Hãy đối xử kính trọng và tuân theo lời*

*Của những vị trụ trì, vị thầy và sư huynh.*

*Hãy hướng dẫn Pháp cho những người trẻ hơn con*

*Và thực hành không thiên vị và tôn trọng những người đồng lứa.*

*Rành rẽ những giới điều chủ chốt của ba cam kết*

Và hãy giữ những lời nguyện của con như giữ gìn con  
ngươi trong mắt.

Hãy thiện xảo trong những yếu tố chính của nghi lễ

Và hãy biến sự thực hành nồng nhiệt thành mối quan tâm  
tối thắng của con

Mà chẳng ngó ngang gì đến giàu có hay danh vọng.

Cực kỳ hiếm hoi là sự phụng sự hiến mình

Và hòa nhập với giáo lý –

Khó khăn cho ai thành tựu được.

Ở Tây Tạng này sự thực hành Pháp

Hầu hết là sự kiêu ngạo về đạo đức;

Oang oang chín giới sâu xa ngoài miệng,

Với lòng chỉ để tâm vào bạc và vàng.

Ghen ghét với người trên, tranh đua với người ngang  
cấp,

Những tiệc thết đãi chỉ vì lợi,

Từ thiện được làm chỉ vì danh,

Những màn phô diễn lớn được bày ra với ưa thích,

Và những nhu yếu được cung cấp để lấy lợi trở lại –

Những sự việc ấy tiếp tục

Giữa những người theo Pháp kiêu căng và tự phụ.

*Những người khác mặc y vàng –  
Ngẩn trong đức tin và dài trong niềm ghét,  
Vói ít nhẫn nhục và nhiều tham muốn –  
Phóng dật theo chuyện vật chất suốt ngày,  
Bị ám ảnh bởi thức ăn từ bình minh đến hoàng hôn,  
Và chìm vào sự hôn mê của giấc ngủ ban đêm.*

*Bê ngoài họ mặc y vàng,  
Nhưng trong nhà đầy tài sản kiếm được từ ý xấu,  
Bản ngã họ không hề hấn gì với cối xay bằng đá của  
Pháp.*

*Không thấu hiểu thật tánh của tâm thức họ,  
Họ tuôn những lời nói về tánh Không khỏi miệng  
Và tuyên thuyết giữa những người say  
Những bí mật của Pháp Mật thừa sâu xa.*

*Trước hàng những học giả  
Họ ngồi như những con bò câu câm,  
Nhưng khi giảng dạy Pháp sâu xa  
Họ tránh chủ đề với sự khéo léo.*



Tất cả cuộc đời họ phung phí trong những chuyện trò vô nghĩa.

Khi họ thấy một người đàn bà, họ có nụ cười mời mọc,  
Và không bằng lòng với những bạn đồng tu,  
Đi lòng vòng những nơi đàn bà hay lui tới.

Tâm thức đặc cứng như một cây khô,  
Nhân cách khó quản trị còn hơn một cánh đồng đầy cỏ,  
Họ có niềm tin còn nhỏ hơn hạt mè  
Và quan tâm tùy tiện trôi bập bềnh trên dòng sông Tsang.

Nếu có thực phẩm họ sẽ luân quản một bên,  
Nhưng xin lỗi vì bỏ rơi những bốn phận tôn giáo.  
Ở trước mặt người nào họ ca tụng và tán dương,  
Nhưng sau lưng quay nhanh đi để nhục mạ.

Những đạo hữu phá hỏng thế nguyện như vậy  
Là một nguyên nhân để tái sanh vào những địa ngục kim cương.

Tôi là một thiên giả lang thang không mục đích  
Tâm thức đùa giỡn trong xứ sở của an vui.

*Lời khuyên của anh phát từ mối quan tâm khó kham nhẫn  
Là ý định tốt và tuyệt diệu.*

*Nhưng thuở ban đầu tôi đến đây không quần áo và trần  
truồng*

*Từ trong bụng mẹ tôi,*

*Và khi những năng lực của cuộc đời này đã tiêu xài hết,*

*Tâm thức không có thân của tôi sẽ ra đi trần truồng.*

*Thế nên tôi để mọi sự như tự chúng.*

*Tôi không muốn đồ cúng dường của anh.*

Người đàn ông trẻ lại nói, “Rất đúng. Tôi muốn hỏi thêm nữa, nhưng tôi sẽ để lại sau. Khi đúc kết những giáo lý của các thừa, vị lama này đã dạy Pháp sâu sa có lợi ích cho đời sau, và đặc biệt lời khuyên tốt đẹp cho đời hiện tại này. Với trí óc tôi – về những nhà lãnh đạo trong đời hiện tại – vị trưởng trung tâm này có vẻ hoàn toàn có lý. Ngài có thể giải thích một số lầm lẫn nào có thể có của vị ấy chăng?”

Thế rồi Mila lại hát:

*Con cầu nguyện đến chân lama cha con.*

*Hãy đối xử với lòng tôn trọng cộng đồng các hành giả,*

Những người mong muốn hạnh phúc cho tất cả  
Qua nền tảng của tâm Bồ đề,  
Vì họ là tiêu chuẩn cho sự làm thẳng lại điều cong vạy  
Trong sự điều hòa những luật lệ xã hội bằng chánh pháp.

Hãy che chở những người tuyệt vọng bằng bi và từ;  
Là một người lãnh đạo của cái đáng tôn trọng và tốt đẹp,  
Và là một người sửa sai của cái thấp kém và xấu xa.

Bây giờ trong thời của thời đại suy đồi  
Một hệ thống xã hội lành mạnh thực sự như thế  
Được điều chỉnh tốt bằng chánh pháp  
Là rất, rất đổi hiếm hoi  
Bởi vì sự nghèo nàn tập thể của phước đức con người.

Thời buổi này những nhà cai trị và thầy dạy của Tây  
Tạng  
Đã phá gãy khuôn thước bằng vàng của luật lệ xã hội.  
Không được lãnh đạo, không luật lệ và chia manh mún,  
Xứ sở đầy kẻ trộm cướp  
Họ sống cuộc đời trong những theo đuổi xấu xa,  
Tán công và giết hại chỉ vì một bữa ăn.

*Những người chủ trương những đường lối của con người  
chính trực*

*Thì yếu ớt như sao lúc gần sáng,  
Trong khi những thủ lĩnh của đám phá hoại xấu xa  
Thì mọc cao như thân cỏ dại,  
Và những người bản cùng và kẻ ăn xin thêm khát  
Đầy đặc như lá mọc đầu xuân.*

*Những tâm hồn rộng rãi, đầy ơn ích  
Và người hành động với mưu điều thiện  
Thì hiếm hoi như sao ban ngày,  
Trong khi những thái độ phá hại cho chính mình và  
những người khác  
Và người hành động theo nghiệp xấu ác  
Mọc đầy như hạt giống tốt.*

*Trong một thời đại như thế này,  
Chớ có quan tâm hay bị hấp dẫn  
Bởi những người đang hành động như là người cai trị  
hay thầy dạy của người ta.*

*Ngay cả những nhà lãnh đạo của thời hoàng kim  
Mang chịu những tội lỗi đáng thương của tất cả  
Cũng phải tái sinh vào các cõi thấp.  
Bởi thế, những thí chủ có lòng tin,  
Chớ phân biệt đối xử đối với cái thấp kém.*

“Rất đúng”, anh ta lại đồng ý. “Những thầy dạy Mật thừa này nói họ có những phẩm tính lớn lao để đạt tới Phật quả trong chỉ một đời, hay trong lúc chết hoặc trung âm, hay sau bảy hay mười sáu đời là tối đa. Họ cũng nói rằng những lạc thú giác quan của cuộc đời này là chính bản thân con đường – rằng hoàn toàn đúng đắn khi gom góp của cải, có những người tình, sanh con cái và buông lỏng cho thức ăn và rượu. Có thật vậy không? Nếu làm thế là hoàn toàn đúng, thì tôi sẽ làm. Việc ấy thế nào?”

Mila lại trả lời bằng bài ca:

*Con lạy dưới chân lama của con.*

*Này con và thí chủ, hãy nghe và vui sướng:*

*Nói chung, anh muốn lìa bỏ sanh tử*

*Anh cũng phải từ bỏ tám mối quan tâm của thế gian.*

*Nếu anh muốn đạt được sự tự do của niết bàn,  
Anh phải kiên trì giới đức nền tảng của ba cam kết,  
Hãy thực hành con đường sáu ba la mật,  
Cẩn trọng tuân thủ luật nhân quả của hành động,  
Và khai triển sự thanh tịnh của tri kiến.*

*Bấy giờ anh có thể chứng nghiệm những hình tướng là  
thân thể bốn tôn,  
Thấu hiểu mọi âm thanh là thân chú,  
Rõ biết tất cả tư tưởng là pháp thân,  
Làm sáng tỏ những bốn tôn của giai đoạn phát sanh,  
Ổn cố yoga của giai đoạn thành tựu,  
Làm cho những dòng khí và kinh mạch phù hợp cho hoạt  
động,  
Và đưa những lạc thú giác quan vào con đường.  
Điều này được dạy vì sự lợi lạc của người tu hành.*

*Không thích hợp ở đây và lúc này  
Để đưa cho những lời chỉ dạy sâu xa và bí mật như thế.  
Thật ra, nếu khó giữ gìn chỉ những thế nguyện sơ học,  
Thì những cam kết sâu xa của Mật thừa  
Là cực kỳ khó khăn để hộ trì.*

Những vị thầy mật thừa của thời bây giờ  
Là những thiên giả trên danh nghĩa.  
Nếu giải thoát được chỉ bằng có một cái tên,  
Thì anh, chắc chắn, cũng có thể đạt giải thoát  
Bằng cách gọi chính anh là một vị Phật!

Riêng những vị thầy mật thừa này sống như những người  
thường,  
Được anh chấp nhận như vậy,  
Hầu hết lưu tâm tới cuộc đời hiện tại này  
Do sức mạnh của những phiền não.

Uống bia độc hại vào  
Họ đánh trống khua chiêng một cách vô nghĩa,  
Và trước mặt những người không thích hợp để nghe  
Thốt ra những mật chú  
Như thế sự sa đọa chánh thứ bảy (30) rơi trên đầu họ  
như mưa.

Bởi vì lạc tối thượng của Bồ đề tâm  
Trước hết phải được đánh thức trên đỉnh đầu,  
Nếu anh bắt đầu bằng cách kích động những phiền não,  
Anh chỉ làm ngược với Pháp mật thừa (31)

*Nếu ta nói quá nhiều về loại sự việc này  
Nó chỉ làm người khác tức giận,  
Nên chính giờ đây ta không nói thêm.*

*Có một cách ngôn thường nghe:*

*“Không có cách gì hoàn thiện những môn nhào lộn  
Mà không hề té lưng anh trên mặt đất.”*

*Cũng thế, không có sự thực hành khó khăn*

*Phật tánh không bao giờ đạt được.*

*Hãy giữ điều này trong tâm, hồi thí chủ thanh niên.*

Anh ta nắm lấy chân của Jetsün, và cầu xin ngài, “Lama quý báu, ngài là một người vĩ đại mà tâm thức đã không dính dáng đến những sự việc của đời này. Nếu ngài không chăm sóc cho tôi, mọi điều ngài đã nói đến giờ hóa ra vô ích. Nếu tôi không sở đắc Pháp sau khi gặp một thành tựu giả vĩ đại, thì chết còn tốt hơn – không cách gì khác ngoài việc được chết ngay đây!”

Ngài không ngăn cản. Bỏ sự đi vào cuộc sống gia đình, bạn hữu và của cải, anh theo lama của mình, và bằng sự kiên trì trong thực hành, về sau trở thành thành tựu giả có tên là Repa Sangye Gyap. (32)





Bön là tôn giáo bản địa của Tây Tạng. Cho đến lúc Phật giáo được đem vào, nó căn bản là một thuật bùa chú giản dị nhấn mạnh vào việc chữa bệnh, những khả năng siêu nhiên, những năng lực phá hủy v.v... Khi Phật giáo có được đất đứng, cả hai tôn giáo ganh đua về niềm tin và sự bảo trợ của dân chúng, sự tác động lẫn nhau đưa đến một mở rộng dần dần phạm vi và sự tha hóa những ý niệm Phật giáo bởi những người theo đạo Bön. Quá trình này tiến hành mạnh mẽ vào thời Mila, như được chỉ ra trong chuyện này, nhưng Mila rõ ràng dứt khoát phác họa tính vững chắc và những ưu điểm của con đường Phật giáo.

## 16

### Đối mặt với một thầy tu đạo Bön

Một lần nọ, con người vĩ đại Jetsün Milarepa đi đến núi tuyết Ti Se với năm đệ tử để thiền định. Một đệ tử bị bệnh và không thể tiếp tục, họ thiền định mùa hè trên một trái núi hoang vu trong miền Lowo Thượng. (33) Vài người thấy họ và tò mò: “Người nào mà có thể sống thời gian lâu trên ngọn núi trơ trọi ấy?” Biết đó là thiền giả Milarepa, họ đến đánh lễ và cầu pháp. Mila hát cho họ:

*Lowo là xứ tối tăm của ma quỷ.*

*Những thành phố là nhà giam của ma quỷ.*

*Kính trọng và địa vị là sợi thừng cột trời của ma quỷ.*

*Tiêu khiển là sự che ám của ma quỷ.*

*Ở đây, trong núi non vắng vẻ không người,*

*Tĩnh giác là thiền định nở hoa.*

*Ở đây sự chú tâm trưởng thành lớn mạnh.*

*Các bạn nhóm họp ở đây, hãy nghỉ ngơi đi –*

*Tôi cầu xin cho sự may mắn và sung túc tâm linh của các bạn.*

Nói rồi, ngài bắt đầu ra đi. Họ kêu gọi ngài, nhưng ngài không nghe. “Mùa thu hoạch tới rồi. Tất cả các bạn có việc phải làm. Tôi sắp đi tìm lương thực cho mùa đông.” Khi ngài lên đường những thí chủ nam nữ và con cái họ theo ngài đến đỉnh đèo Kora. Họ lễ lạy, đi nhiều quanh ngài và nồng nhiệt xin ngài ở lại. Cuối cùng họ nói, “Chúng tôi không thể gặp lại ngài, Jetsün vĩ đại. Xin ban cho chúng tôi sự che chở bây giờ, trong trung âm và trong những đời sau.”

Những sự kiện này và những bài ca của Mila được ghi lại trong *Một Trăm Ngàn Bài Ca*. (34)

Những đệ tử cũng đi với ngài đến đèo Kora rồi trở lại Lowo để khát thực. Trong khi đó, Jetsün tiếp tục đến Ti Se với Seben Repa. Trên cao nguyên trung tâm Droscho có nhiều người chăn gia súc tụ hội ở đó và Mila và Seben đến khát thực. Trước một lều lớn có một người có vẻ là thầy tu Bön đang nhận đồ cúng dường của những người chăn. Họ đến gần và ngồi xuống. Những đồ thừa từ những cúng dường cho vị thầy

tu Bön được gom lại để cho họ.

Mila và Seben ngồi yên suốt buổi phục vụ cho vị thầy tu Bön, nhưng khi ông sắp nói lời hồi hướng kết thúc, họ đứng dậy bỏ đi. Người tu sĩ hỏi họ, có vẻ giận dữ, “Tại sao các ông không nghe lời hồi hướng của tôi?”

“Sự hồi hướng của tôi thì khác với của các bạn. Chúng ta sẽ nói riêng phần mình.”

“Tốt lắm, hãy nói cái của các bạn đi.”

“Ông không cần thiết phải nghe sự hồi hướng của tôi.”

“Nào, tốt lắm, ông không cần phải lưu tâm đến một sự hồi hướng nhân danh cái đuôi và ngực của con trâu yak dành cho tôi.”

“Tôi cũng có quyền nói một lời hồi hướng vì miếng da còn lại này từ những cúng dường cho ông đấy.”

Tu sĩ giận dữ, “Tôi không thán phục sự hồi hướng của bạn, nhưng bạn có thể cầu nguyện vì miếng da thừa của bạn – tôi sẵn sàng nghe bạn nói.”

Thế rồi Mila hát:

*Lama từ ái muôn đời*

*Bổn tôn ban cho những thành tựu,*

*Tam Bảo đáng tôn kính của mọi người,*

*Vô số hộ pháp nhiều như biển của giáo lý –*

*Xin luôn luôn giữ gìn con trong tâm.*

*Do công đức*

*Của sự cúng dường thức ăn dư*

*Cho những thiền giả đi khát thực,*

*Nguyện cho tất cả chúng sanh, mà đâu hết*

*Là những thí chủ và con cái các bạn,*

*Có được hạnh phúc tốt nhất trong đời này.*

*Nguyện các bạn không có khổ đau vào lúc chết*

*Có được một thân người hay trời rồi rảnh và cơ hội may  
mắn*

*Trong mọi hoàn cảnh của tái sanh*

*Và sau khi hưởng thụ cái tốt nhất của mọi cuộc đời*

*Cuối cùng đạt được toàn giác.*

*Nguyện tất cả những thiền giả khát thực,*

*Vô số hồn linh v.v...*

*Thỏa mãn với sự cúng dường đồ thừa này*

*Đạt đến cảnh giới thanh tịnh của thực tại.*

*Trong thực tế, sự cúng dường, hồi hướng và những người cho,*

*Người yêu cầu hồi hướng, người hồi hướng v.v...*

*Đều như một giấc mộng, ảo huyền và tiếng vang,*

*Như ảo ảnh và những hoa đốm trong không trung.*

Vị lama đạo Bön bấy giờ nói, “Đây là một thí dụ của câu cách ngôn: “Từ đồng rác rưởi một con cạp vươn mình lên.” Ông là ai? Ông từ đâu đến? Dòng phái của ông là gì? Ông đã học hỏi ở đâu? Sự thực hành của ông là gì?”

Trả lời, Mila hát bài ca này:

*Con lễ lạy chân lama của con.*

*Ngài chuyển hóa đất thành vàng,*

*Vàng thành viên ngọc như ý,*

*Và viên ngọc như ý thành nguồn của mọi phẩm tính tốt đẹp.*

*Bây giờ con sẽ đưa ra vài câu trả lời*

*Cho những câu hỏi của vị thầy đạo Bön này:*

*Quê hương tôi là Tsa Rön trên đồng bằng Gungthang.*

*Tôi đến Ū và Tsang để học.*

*Vào thời trẻ tôi đã hủy diệt những kẻ thù đáng ghét của  
tôi*

*Với tà lực, nguyên rửa và mưa đá.*

*Sau đó tôi cảm thấy hối hận vô cùng*

*Và đi gặp Marpa dịch giả.*

*Nhận được pháp, tôi lấy thực hành làm mối quan tâm  
duy nhất.*

*Và khai quang xuyên qua mê lầm đến trạng thái tự nhiên.*

*Với sự chứng ngộ trạng thái hiện thực sanh ở bên trong,*

*Giờ đây tôi không còn sợ ngay cả cái chết.*

*Cái nhìn của tôi là thấy thực tại;*

*Tôi trau dồi những khí, kinh mạch và hạt.*

*Tôi thực hành trong trạng thái của thực tại hiện tiền –*

*Ba thân tự nhiên là kết quả của tôi.*

*Lama của tôi là Marpa Lotsawa,*

*Dòng của ngài truyền từ Tilopa và Naropa*

*Cho đến bậc chiến thắng Vajradhara.*

*Tôi theo sự thực hành những Tantra Nói Thâm Vào Tai  
(35)*

*Và như thế đạt được sự làm chủ những khí và kinh mạch.*

Vị thầy tu đạo Bön xúc động mạnh, “Tôi kinh ngạc! Và những người thực hành Pháp các vị nói gì về tôn giáo Bön, cái swastika (nghĩa là thực tại) tối hậu?”

Mila tiếp tục:

*Hãy nghe, vị thầy Bön – tôi sẽ làm an ổn những nghi ngờ,  
Lông cũi mê lầm và suy nghĩ sai của ông.*

*Trước tiên, về nguồn gốc của Pháp*

*Ngài được gọi là Phật*

*Ngài đã khai triển trí huệ sáng soi*

*Qua sự loại trừ mọi huyền hoặc.*

*Phật thì không có bắt đầu hay kết thúc –*

*Phật nguyên sơ (36) thì không có nguyên nhân –*

*Điều này thường được nói trong kinh điển.*

*Chúng sanh vô minh từ khởi thủy,*

*Thu góp hành động (nghiệp) qua vô minh ấy.*



Họ có những thân thể tương ứng,  
Và như trước, thu góp những hành động khác nhau  
Với cái thân mới này.

Hành động (nghiệp) có ba thứ – tốt, xấu và trộn lẫn.  
Hành động bị điều động bởi ba đức  
Giận ghét dẫn sanh về địa ngục,  
Tham muốn dẫn sanh hôn ma không thỏa mãn,  
Và mê làm dẫn sanh thành thú vật.  
Hành động trộn lẫn sanh ra những kết quả khác nhau  
trong ba trạng thái này.

Hành động tốt dẫn đến những trạng thái cao hơn,  
Và hành động tốt tối cao  
Làm tăng trưởng hai kho công đức và trí huệ  
Bồ thí, trì giới và nhẫn nhục  
Là nguồn của công đức;  
Và định và huệ,  
Trong cuộc sống làm người hay làm trời,  
Là nguồn của đại trí huệ.

Tuy nhiên định mà không có trí huệ thấm nhuần,

*Dầu có tốt đến bao nhiêu,  
Chỉ dẫn sanh bốn thiên và bốn xứ  
Ở trên đỉnh của hiện hữu sanh tử. (37)  
Khi nghiệp quả đã hết tận,  
Người ta lại lang thang trong sanh tử luân hồi.*

*Tinh tấn tham dự vào tất cả các ba la mật kia: (38)  
Và trí huệ được hoàn thiện  
Bằng cách hòa hợp định và huệ  
Qua sự chứng ngộ trạng thái tự nhiên như nó vốn là.*

*Những kết quả của việc hoàn thành hai kho  
Công đức và trí huệ theo lối này  
Gồm pháp thân như hư không cho chính mình,  
Do bởi trí huệ thanh tịnh,  
Bảo thân như một mặt trời giữa hư không  
Dành cho sự tu hành của những đệ tử đã phát triển,  
Và hóa thân như những tia sáng mặt trời  
Dành cho những người tu hành kém phát triển,  
Cả hai đều từ kho công đức.*

*Cấu trúc này được gọi là*

“Ba thân tự nhiên là quả”;  
Mẫu nhỏ hấp dẫn của giáo lý như thế  
Là một phần nhỏ của giáo pháp.

Những người ngu càn rỡ của thời trước  
Nói rằng Bön và Pháp là anh em.  
Lý do của điều này  
Được những người đạo Bön ngày xưa giải thích như sau:

“Vào khởi thủy không có đất hay trời.  
Nước, lửa, không khí không hiện hữu.  
Từ trạng thái trống không nguyên thủy này  
Mẹ Bön “Kho Tàng-Không Gian” nổi giận  
Thở nguyên tố không khí từ miệng bà,  
Phát ra nguyên tố nước như là nước tiểu,  
Và chớp sáng ra lửa từ hơi nóng của tâm mình.

“Bà ép răng và móng tay thành nền đất  
Trên đó cái trứng của hiện hữu được tự sinh,  
Và từ sự bể vỡ của cái trứng này  
Sáu loại chúng sanh, thế giới hình tướng và cả đạo Bön  
khởi sanh.”

*Họ tuyên bố Pháp khởi sinh sau đạo Bön!  
Vì lý do đó chúng là anh em của nhau  
Theo sự càn rỡ của những người ngu ấy.*

*Vào khởi thủy trời không hiện hữu.  
Trời thì tương đương với không gian.  
Không gian thì tự nhiên trống rỗng  
Và không thể nói là hiện hữu hay không.*

*Một “bà mẹ-không gian” trong cái trống không ban sơ  
này*

*Cũng là điều xằng bậy của những người ngu –  
Hãy bịt tai ông với hai bàn tay  
Trước tiếng vang của điều càn rỡ đó.*

*Theo những nguồn tài liệu mới mẻ hơn  
Một pháp sư Phật giáo rất thông tuệ  
Ở trong xứ Ấn Độ  
Đến thăm nhà một cô gái điếm.*

*Thức dậy trước bình minh, ông mặc y phục,  
Nhưng do lầm lẫn ông mặc vào  
Cái váy của người đàn bà thay vì của mình.*

*Trở về tu viện lúc bình minh  
Người ta thấy ông mặc một cái váy xanh  
Và ông bị đuổi khỏi cộng đồng.*

*Sau cùng ông tìm đường đến Tây Tạng  
Và với cảm nhận khắc nghiệt trong xứ sở lưu đày này  
Đã sáng tạo một tôn giáo sai lầm và đặt tên là Bön.  
Vào lúc đó ở miền Thượng Tây Tạng (39)  
Một đứa con trai do một người đàn bà sanh ra  
Bởi một con rồng đen vĩ đại và thần lực.*

*Nó có hai tai rất lớn  
Và như thế được biết  
Với cái tên Đứa Bé-Lừa.*

*Dù nó là con của một con rồng thần lực,  
Mẹ nó theo đạo Bön,  
Thế nên khi cậu bé lớn lên  
Cũng được học đạo Bön,  
Và được gọi là người-Lừa Shenrab. (40)*

*Bấy giờ nghe danh tiếng*

*Của vị thầy đạo Bön là Váy Xanh,  
Shenrab đi qua bình nguyên bao la miền Bắc để đến với  
ông.*

*Dòng đạo Bön mới này  
Chỉ có từ Váy Xanh và Shenrab.  
Như thế nếu ông nghĩ: “Nếu cả hai đều dẫn đến cái tối  
hậu,  
Đâu là sự khác biệt giữa Pháp và đạo Bön?”  
Tôi sẽ trả lời rằng tổ tiên của đạo Bön  
Là người thoát hóa tôn giáo, rỗng thân lực và ma quỷ –  
Làm sao nó đưa đến cái tối hậu?*

*Như thế đạo Bön có một dòng dõi tổ tông thấp kém,  
Và giống như mọi tôn giáo “ngoại đạo”  
Khác với Pháp ở nguồn gốc quy y:  
Tam Bảo là nơi quy y cho những người Phật tử,  
Trong khi Brahma, Isvara và Visnu cho những người  
ngoại đạo.*

*Đức Phật toàn hảo là bậc  
Có thể giải thoát cho những người khác  
Dù ngài đã giải thoát khỏi sanh tử;*

Nhưng những vị trời thế gian như Isvara,  
Họ còn bị trói buộc vào sanh tử,  
Chỉ có thể ban cho  
Những thành tựu thế gian nhất thời –  
Làm sao họ có thể ban cho sự tự do của giải thoát?  
Đó là lý do họ được gọi là “ngoại đạo”.

Quả thực những người thực hành đạo Bön,  
Có thể chữa bệnh, xóa bỏ những ngăn chướng,  
Và sở đắc những thành tựu bình thường.  
Nhiều thành tựu giả đạo Bön  
Cỡi những cái trống bay qua bầu trời,  
Đốt những đám lửa lớn trên nước,  
Cắt sắt bằng một lông vũ, vân vân.  
Nhưng nếu ông nghĩ đây là những dấu hiệu của sự phát triển,  
Tôi sẽ giải thích nó như vậy:

Thiên định về thế giới rộng không, như huyễn, hình tướng bên ngoài  
Sẽ chuyển thành tương ứng –  
Ông đã nghe trở thành một con cọp  
Bằng cách quán tưởng thân thể ông là một con cọp?

*Thiên định về đất, không khí, lửa và nước  
Cũng tạo ra như những kết quả,  
Nhưng gốc rễ của ảo tưởng này  
Chỉ một vị Phật mới chặt đứt được –  
Không ai khác có thể phá hủy ảo tưởng.*

*Như thế con đường chân thật được du hành  
Khi thực hành những lời dạy của một vị Phật không còn  
mê lầm –  
Phật quả không đạt được bằng bất kỳ con đường nào  
khác.*

*Nếu người ta bị hạn cuộc vào những thành tựu thế gian,  
Làm sao người ta đạt đến cái tối hậu  
Bằng Ấn giáo, Bön, hay những đường lối khác?  
Và nếu bay trên trời là đủ  
Thì mọi con chim phải là những vị Phật!*

*Bởi thế, mọi thứ này  
Chỉ là những dấu hiệu của chúng đấng thế gian  
Có một bản chất hình tướng bề ngoài, như huyễn  
Không thể đưa người ta đến giác ngộ.*



*Khi mọi sự được thiên định là hoàn toàn trống không  
Để có được sự chứng nghiệm về trống không  
Và cắt đứt ảo tưởng của tâm thức  
Về huyễn ảo có từ vô thủy,  
Nó dẫn đến lý thuyết hư vô khiến sa vào các trạng thái  
thấp  
Và không thể ngăn ngừa sự tăng trưởng của thống khổ.  
Hơn nữa, ham muốn có những thành tựu là theo vật chất,  
Nó cũng cột trói người ta vào sanh tử.*

*Như thế nếu ông muốn đi vào con đường không sai lầm,  
Hai thực tại cần được biết:  
Thế giới giả tạo và cái tuyệt đối.*

*Cái giả tạo cũng có hai:  
Cái giả dối và không thực.  
Và cái thực nhưng theo điều kiện mà có.*

*Cái trước, cái giả tạo hư giả –  
Như cái phản chiếu trong nước hay trong gương –  
Không được xem là thực thậm chí với con trẻ ở đời.  
Cái sau, tất cả mọi hiện tượng bề ngoài –*

*Cho đến khi đạt đến Niết Bàn*

*Có vẻ là thực –*

*Như vậy đều là thực một cách bề ngoài giả tạo.*

*Để chứng ngộ thực tại tuyệt đối,*

*Hãy dẹp bỏ những ngăn chướng của hành động và của  
phiền não*

*Bằng cách thu góp một kho vĩ đại công đức*

*Nhờ bố thí, trì giới, nhẫn nhục và tinh tấn.*

*Và hãy dẹp bỏ sự ngăn chướng với toàn giác*

*Bằng tập trung thâm nhuần trí huệ.*

*Bấy giờ bằng cách hòa nhập định tĩnh thuần khiết và  
quán chiếu,*

*Thực tại tuyệt đối được giáp mặt.*

Đó là con đường chứng ngộ của những thiên giả repa.

Sự giải thích chi tiết của Mila về những điểm này qua trung gian ngôn ngữ hùng biện của ngài gợi ra niềm tin vững chắc nơi những người nghe. Khi tiếp xúc với Jetsün, tu sĩ đạo Bön từ bỏ tôn giáo của mình và xin được quán đánh và dạy dỗ. Ông xoay hướng cái nhìn về mục tiêu thực tại và sau khi hoàn

thành giai đoạn phát triển được đòi biết đến như một thiền giả  
lão luyện, tuyệt hảo.

## 17

# Cuộc Du hành của Mila do một Giấc Mơng Gợi Ý

Sau khi giáo hóa cho người dân Lowo và những người chẵn cừu mùa thu năm đó, chúa tể vĩ đại của các thiên giả quyết định đi về hướng đồng bằng Kuthang. Ngài nói với Seben và các repa khác, “Các ông đi đến vùng dưới và khắt thực một vòng. Khi mùa đông đến, hãy tiếp tục thực hành ở Động Răng Ngựa Núi Trắng. Ta đi đến đồng bằng Kuthang theo sự gợi ý của một giấc mơng đêm rồi.”

Họ xin ngài, “Xin đem chúng con theo.”

Ngài trả lời, “Nếu tất cả chúng ta đều đi, sẽ không có lương thực cho mùa đông. Các con hãy đến Núi Trắng – sự thực hành của các con sẽ phát triển ở đó.” Và để khuyên bảo họ, ngài hát bài ca này:

*Con cầu nguyện dưới chân lama của con.*

*Seben thành tín, tôn kính và rất sùng mộ,  
Tâm cởi mở, định hướng đúng, hòa hợp với tất cả,  
Dũng mãnh và chuyên cần trong thực hành –  
Dù con là một repa trẻ  
Con là một đứa con đáng yêu ta nuôi nấng.*

*Con là một đứa con quý báu thân thiết với lòng ta,  
Một đứa con giàu có, thừa tự những lời dạy của ta,  
Một đứa con có thể mang gánh nặng,  
Một đứa con may mắn với một chỗ an toàn trên con  
đường.*

*Giờ hãy nghe, kẻ thành tín:*

*Chúng ta sanh ra một mình;  
Chúng ta sẽ chết một mình – tự chúng ta –  
Có ai có thân lực để ở lại mãi mãi?  
Bây giờ khi chúng ta có dịp may,  
Mỗi chúng ta hãy tự mình thực hành.*

*Chúng ta sẽ thấy ai có chứng ngộ lớn hơn,*

*Ai có kiên nhẫn và trí huệ hơn,  
 Ai là tốt hơn trong thực hành Pháp.  
 Tất cả các con, những repa trẻ  
 Hãy thực hành như Seben chỉ dẫn.  
 Hãy ngồi nghiêm ngặt trên bồ đoàn của mình.*

Rồi họ đi xuống đồng bằng Gungthang trong khi Mila hướng về Kuthang. Sau khi ngang qua Thang và Khum, (41) ngài gặp một thí chủ. Mila hỏi ông, “Ông có thể cho thiền giả này thức ăn chăng?”

Ông trả lời, “Nhà tôi ở dưới miền thấp. Tôi có ở đây vì công việc. Ngài đến từ đâu, hỡi thiền giả? Ngài trông không giống như những vị hành giả khác. Sao thế?”

Mila hát bài ca này để trả lời:

*Kính lễ các lama thiêng liêng.*

*Thí chủ hỏi, hãy nghe:*

*Tôi là Milarepa*

*Tôi là một hành khát khổ hạnh,*

*Một thiền giả lão luyện, kẻ tìm đồ bỏ thí,*

*Người chấp nhận những gì đến trên con đường của tôi.*

*Hãy nghe đây, tôi sẽ giải thích tại sao*

*Những đường lối của tôi khác với những người khác:*

*Những người khác chăm lo công việc của đời này;*

*Tôi quan tâm đến những đời tương lai của tôi.*

*Những người khác tìm kiếm một người khác phái vừa lòng;*

*Tôi chỉ bị quấy rối bởi một người vợ.*

*Những người khác tìm kiếm chỗ đứng trong đời này;*

*Tôi luôn luôn ở một vị trí tâm thường.*

*Những người khác trang hoàng mình bằng áo quần, đồ trang sức;*

*Tôi mặc một áo rách, không có gì đẹp quý.*

*Những người khác cố gắng làm cho thân họ hấp dẫn;*

*Tôi chỉ hành động thoải mái và tự nhiên.*

*Những người khác tìm kiếm đồ ăn thức uống ngon;*

*Tôi tìm thực phẩm của tôi như một con chim. (42)*

*Ông hiểu điều này không, hỡi người thắc mắc?*

Thí chủ kêu lên, “Ngài là Mila thiên giả! Tôi không đã nhận biết ngài!” Ông bày tỏ sự tôn kính và xin ban phước, và rồi nói, “Tên tôi là Gureb Darma Gyel. Sao ngài không đến chỗ tôi?”

Mila không đến đó, mà đi Naphu. Thí chủ cung cấp cho ngài lương thực cho ba tháng, đáp lại Mila dạy Pháp cho ông rất nhiều. Một hôm Mila nói với ông, “Bây giờ, tôi sắp đến một chỗ vắng vẻ”, và không nghe lời năn nỉ của thí chủ, ngài ra đi. Đến một khúc đèo, ngài gặp một người du mục và hỏi, “Theo hướng này có một hang động nào tốt không?”

Anh ta trả lời, “Qua đèo này, trên sườn phía bắc của núi, có một hang động gọi là Pong Lung.”

Quyết định đến đó, Mila đi qua một hẻm núi và gặp một thiếu nữ đang trông coi dê và cừu. Khi đến gần, cô nói:

*Tôi đang thấy loại người nào đây?*

*Tôi thấy một nhà khổ hạnh trần truồng.*

*Tôi thấy một người không biết hổ thẹn.*

*Tôi thấy một người không bị đói lạnh ảnh hưởng.*

*Chớ dừng nơi đây – hãy đi đến Núi Xám –*

*Chắc chắn ông sẽ thành tựu mục đích của mình.*



Nói xong cô và cả đàn cừu biến mất như một mống cầu vồng. Mila đến ở lại tại Pháp Đài Kim Cương Núi Xám. Ở đó ngài dùng hết thức ăn để thiền định, mặc áo choàng dùng cho khổ hạnh, và ngồi dưới vòm của hang như một người đội mũ. Năng lực tâm thức và sự sáng tỏ trong treo của ngài khai triển mạnh mẽ, và ngài hát bài ca này:

Kính lễ dưới chân của lama cha tôi.

*Tôi, thiền giả Milarepa,  
Xin dâng bài ca này trong trạng thái tự nhiên,  
Nhảy múa và hát ca trong cõi giới đại lạc.  
Hãy nghe đây mẹ và chư dakini.*

*Sự không sợ hãi nóng và lạnh này  
Niềm tin bình thường không thể nào sánh.*

*Khả năng nhất tâm trong cô quạnh này.  
Sự tập trung bình thường không thể ngang bằng.*

*Cái bình thân không có những phóng chiếu thành đối tượng này  
Bất cứ cái thấy bình thường nào cũng không thể nào sánh.*

*Hậu chứng đắc không thể diễn tả này  
Thiền định bình thường không thể ngang bằng.*

*Tỉnh giác thông suốt này  
Sự thực hành bình thường không thể nào sánh.*

*Sự hợp nhất của tánh Không và lòng bi này  
Những thành tựu bình thường không thể ngang bằng.*

*Áo choàng giải thoát khỏi lạnh này  
Những áo dài bình thường không thể nào sánh.*

*Sự tập trung thoát khỏi đói này  
Thịt và bia bình thường không thể sánh bì.*

*Ngụm này nơi suối nguồn của giác ngộ  
Thức uống bình thường không thể sánh bì.*

*Sự thỏa mãn sanh từ bên trong này  
Kho tàng bình thường không thể ngang bằng.*

*Dịch giả Marpa Lotsawa  
Những thành tựu giả bình thường không thể ngang*

*bằng.*

*Cái thấy tự tâm như là khuôn mặt của bốn tôn  
Nhưng bốn tôn dành cho cá nhân không thể ngang  
bằng.*

*Thân huyền này thoát khỏi ốm đau  
Thì tốt hơn nhiều so với thuốc thang bình thường.*

*Thiền giả Milarepa này  
Nhưng hành giả tham thiền bình thường không thể  
ngang bằng.*

*Ông có hạnh phúc không, hỡi thiền giả?*

*Hãy nghe thêm nữa, chư dakini:*

*Trong Động Pháp Đài Kim Cương Núi Xám*

*Tôi tìm định-như-kim-cương (43)*

*Tịnh quang vô sanh này của bản thân tâm thức*

*Thâm nhuần tánh Không và lòng bi*

*Bây giờ tôi hiểu rằng nó là sanh tử*

*Đối với người không chứng ngộ, trong khi với người  
chứng ngộ*

*Nó chiếu sáng như là pháp thân.*

*Bây giờ tôi hiểu sự hiển lộ  
Của pháp thân linh thánh cho lợi lạc của riêng tôi  
Trong thực tại bất sanh bất diệt,  
Rạng rỡ, trong treo, không chút dấu vết nhiễm ô.*

*Thúc đẩy bởi tình thương và lòng bi  
Cho những ai chưa chứng ngộ  
Một trạng thái tự nhiên như vậy,  
Tôi hồi hướng mọi hoạt động cho sự lợi lạc của những  
người khác  
Với sự mong muốn mạnh mẽ họ được giải thoát.  
Bây giờ tôi đã biểu lộ sắc thân của tôi  
Cung cấp lợi lạc cho những người khác theo nhu cầu  
của họ.*

*“Chết” chỉ là một định kiến;  
Tôi đã thấu rõ định kiến cũng là pháp thân  
Tự do với sanh, tự do với tử.*

*Kỳ diệu! Kỳ diệu! Những sự vật trong sanh tử  
Không hiện hữu, mà chỉ xuất hiện! Kỳ diệu vĩ đại!*

*Con dâng cúng bài ca này của lòng tôn kính, lama*

*thiên liêng!*

*Hãy chia sẻ buổi tiệc tiếng nói này, chúng hội dakini!*

Ngài lại dẫn thân vào thiền định. Một hôm thí chủ Darma Gyel đến mang theo một bao bột và một lườn thịt, nói rằng, “Con chờ ngài đã lâu. Con mang bột và lương thực đến.” Sau khi nhìn quanh, ông nói, “Không có cả một chậu đựng nước mưa ở phía ngoài hang. Hẳn ngài phải có điều bất tiện.”

Mila hát để trả lời:

*Đại dịch giả Marpa,*

*Lama thiên liêng, quý báu, đầy đủ khả năng,*

*Con thường trực cầu nguyện ngài –*

*Che chở cho con với sự chú ý không dao động.*

*Hãy nghe, thí chủ tín tâm:*

*Cái gì không tịnh là thanh tịnh –*

*Tịnh quang này là giác.*

*Cái gì không ấm là ấm –*

*Cái áo vải chật hẹp này là ấm.*

*Cái gì không lạc phúc là lạc phúc –*

*Thân huyền này là lạc phúc.*

*Cái gì không hoan hỷ là hoan hỷ –  
Giác mộng này là hoan hỷ.*

*Ngài có hạnh phúc không, thiên giả?  
Hang Kim Cương Núi Xám có cao hay không?*

*Nếu Núi Xám không cao  
Làm sao chim kên kên có thể vút bay trên đó?*

*Nếu bờ đá này không lạnh,  
Làm sao những dòng suối và sông có thể đông cứng?*

*Nếu tôi không được sưởi ấm bởi cái lạc của nội nhiệt  
tummo,  
Làm sao một cái áo vải có thể giữ cho tôi ấm?*

*Nếu tôi không ăn thực phẩm của việc định tâm,  
Làm sao tôi có thể chịu đựng cơn đói không có lương  
thực?*

*Nếu tôi không uống dòng giác ngộ,*

*Làm sao tôi có thể chịu khát không có nước?*

*Nếu lời dạy của lama không sâu xa,*

*Làm sao chúng có thể chiến thắng những ma quỷ và những chướng ngại?*

*Nếu thiên giả này không chứng ngộ,*

*Làm sao nó có thể ở trong núi non hiu quạnh?*

*Do lòng tốt của lama khéo léo của tôi*

*Tôi đã làm cho thực hành thành sự quan tâm thiết yếu của tôi.*

*Làm sao người xem mọi sự như bạn*

*Lại tìm thấy cái gì khó chịu, bất tiện?*

*Xin sẽ gặp ông lại, Darma Gyel.*

Vị thí chủ mang lương thực đến vào một dịp khác, nhưng ông thấy bên trong hang hoàn toàn ngập nước. Nhớ lama của mình, ông khóc và ra đi. Người địa phương nói với ông rằng Mila còn sống ở đó nên ông trở lại kiểm. Ông lại thấy bên trong hang toàn là lửa cháy. Cầu nguyện lama của mình, ông bỏ đi. Người ta lại quả quyết ngài còn ở đó, nên ông trở lại và

thấy cái hang biến mất. Ông nghĩ ra rằng ông không thể tìm thấy Mila do nghiệp chướng của ông, thế nên ông ở lại đó và cầu nguyện mãnh liệt trong suốt ba ngày. Rồi vào buổi sáng, một hòm màu trắng đựng toàn thánh tích xuất hiện. Ông đánh lễ hòm đựng thánh tích và đi vòng quanh cầu nguyện. Rồi ba ngày sau vào sáng sớm ông thấy hòm chứa thánh tích biến thành Jetsün Milarepa. Vui mừng ông đánh lễ và sờ chân ngài. “Tại sao con không thể tìm thấy ngài quá lâu như vậy?” Mila hát:

*Lama Vajradhara linh thánh của con,  
Kính lễ Lotsawa, ngài phát lộ  
Tinh túy của đại ấn vô sanh,  
Con cầu nguyện – xin ban cho con những phước lành.*

*Tôi sẽ trả lời câu hỏi của ông,  
Thí chủ tín tâm – hãy chăm chú nghe:*

*Ở Động Pháo Đài Kim Cương Núi Xám  
Tôi, Milarepa Tây Tạng,  
Đến để thiền định theo sự hướng dẫn của chư dakini.  
Nhiều kinh nghiệm và chứng ngộ đã hiện lên  
Và bây giờ tôi đã thấy thật tánh của tâm thức tôi,  
Nhưng tôi sẽ không phát lộ những bí mật ấy ngay bây*



giờ.

*Thí chủ, khi ông đến trước đây  
Lúc ấy tôi đang tập trung  
Vào thiền quán về nước (44)  
Ông đã thấy cái hang ngập đầy nước.  
Sau đó ông thấy sự thiền quán về lửa  
Rồi sự thiền quán về không khí,  
Và cuối cùng hòm thánh tích màu trắng  
Xuất hiện khi tôi tập trung  
Vào thiền quán về đất*

*Khi nghiệp chướng của ông đã được dẹp bỏ, (45) ông  
thấy tôi.*

*Hãy ngậm miệng – chớ nói với ai.*

*Mọi hình tướng xuất hiện đều là giả ảo.  
Những xuất hiện giả ảo là mạn đà la của huyễn,  
Nhưng với người không chứng ngộ chúng có vẻ là thực  
theo điều kiện.*

*Ông có hiểu điều này không Darma Gyel?*

*Mục đích của Mila được tự nhiên thành tựu –*

*Một phước lớn cho những tín đồ*

*Như Darma Gyel khi đi vào con đường giác ngộ.*

Ông bị chìm ngập. Mùa đông năm ấy Mila dạy ông năm giai đoạn, (46) và qua kinh nghiệm chứng ngộ tốt đẹp ông có một chỗ đặt chân trên con đường.



## 18

### Milarepa Có Chết Không?

Vua vĩ đại của các thiền giả, Jetsün Milarepa, đang trú ở cung điện vinh quang Chu Bar dạy Pháp cho một số đệ tử. Ngay lúc mặt trời mọc ngày mùng tám Jetsün cất mình lên tầng ba trong không khí và ngồi kiết già giữa một ánh sáng cầu vồng.

Các đệ tử quỳ gối chấp tay và sau một lúc, dần dần, ngài hạ xuống. Các đệ tử thầm nghĩ, “Ngài đang chết chăng?” Họ khóc than và một số trong bọn họ như Shengom Repa nói:

*Thiền giả thành trụ giả quý báu,  
Thân ngài ngồi giữa móng cầu vồng,  
Đắm mình trong cõi không gian,  
Và biến mất khỏi tầm nhìn của chúng con,*

*Đây là thật hay giả?*

*Là có thật hay như huyền?*

*Lama Jetsün quý báu,*

*Nguyện ngài ở lại cho lợi lạc của chúng sanh.*

Họ cầu xin ngài như vậy, nước mắt đầm đìa. Sau một lúc, ngài cất mình lên trở lại ở độ cao bằng ngọn giáo, và hát bài ca này:

*Con lạy dưới chân dịch giả Marpa,*

*Con người cao tuổi của xứ Lhodrak*

*Người đáp ứng những hy vọng của các học trò –*

*Xin ban cho ân phước thường trực của ngài.*

*Nhờ lòng tốt của lama – cha độc nhất của tôi*

*Mọi hình tướng xuất hiện được kinh nghiệm là tâm,*

*Tâm tự chứng ngộ là không căn cứ, không gốc rễ,*

*Thức được tịnh hóa trong trạng thái trí huệ,*

*Và sanh tử và niết bàn được thấu hiểu là bất nhị.*

*Phật và chúng sanh chỉ là danh tự –*

*Trong thực tế không hiện hữu chút nào.*

*Không hiện hữu, nhưng mà xuất hiện.*

*Làm lỗi do từ hành động si mê –*

*Bám luyến vào huyễn, họ là chúng sanh,  
Lìa bỏ khỏi huyễn, họ là chư Phật.*

*Eh ma! Những thiên giả tụ tập nơi đây,  
Hãy nhìn thẳng vào cõi tâm vô sanh!  
Hãy để cho hiện lên sự hưởng thụ trò chơi không dứt!  
Khi thoát khỏi hy vọng và sợ hãi – đó là kết quả.  
Tại sao lại nói đến sanh và tử?  
Hãy đi vào trạng thái tự nhiên, không chỉnh tạo!*

*Vòm trời bao la không biên giới  
Thình lình bị đâm xuyên bởi một sừng thỏ!*

*Ngọn cờ của pháp thân bất biến  
Được đưa trẻ của một người đàn bà vô sanh cầm trên  
tay!*

*Eh ma! Mọi sự của sanh tử và niết bàn  
Không hiện hữu – mà xuất hiện –  
Xuất hiện – mà là trống không – tại sao?*

*Khi ta tập chú một chút*

Vào thiền quán không gian, (47)

Tại sao các con rên than vô nghĩa?

Khi tâm và không gian được hợp nhất

Qua sự hợp nhất của thân và tâm,

Pháp thân được hiển lộ

Và những mục tiêu từng mong muốn đã đạt được

Tại sao lại bất hạnh như vậy vì điều đó?

Bởi thế, các con không thấu hiểu Pháp.

Các con nghĩ ta đã bỏ sự lợi lạc của những người khác –

Nhưng ta đã đạt đến vương đài pháp thân cho chính ta

Nhờ sức mạnh của sự khẩn cầu trù mật khấp

Cho sự thành tựu tự nhiên lợi lạc của những người khác

Bằng sự hợp nhất của tánh Không và lòng bi.

Sắc thân hai phần của ta vì lợi lạc cho người khác

Sẽ tái xuất hiện cho đến khi nào sanh tử trống rỗng,

Một dòng chảy không đứt đoạn của sự cứu giúp chúng  
sanh

Như một viên ngọc như ý

Hay cây như ý được sùng phụng nơi nơi

*Cho những ai cần sự tu hành, dù họ ở bất cứ đâu.*

“Hơn nữa, ta – ông cha già của các con – đã chỉ cho các con tinh túy của trạng thái chân thật tự nhiên. Ta đã chọn thủng huyền thoại sanh tử, đập vỡ cốt lõi dẫu kín của ảo mộng, và bửa tách sanh tử và niết bàn. Ta đã cho các con Phật trong lòng bàn tay của ta. Các con còn muốn thêm cái gì nữa? Thế mà các con còn thờ thần vào sanh tử. Các con cầu nguyện và than khóc do bám luyến vào những hình tướng sanh tử. Chán chết!

“Vào lúc đời sống chấm dứt thì cái chết đến; vào lúc các kết cấu chấm dứt thì sự tiêu tan đến. Nhìn vào những sự cầu nguyện của các con, các con muốn ta sống thêm ít năm nữa, nhưng ta đâu thể ở lại mãi mãi. Thế nên bây giờ là lúc khai quang những nghi lầm của các con về những lời dạy của ta, phần đông các con cần như vậy.

“Bây giờ, sau khi đi vào giấc ngủ với đại lạc trong chiếc giường hư không của thực tại, ta sẽ cung cấp cho lợi lạc của những người tu hành khác. Cần gì phải rên than vì chuyện ấy? Các con phải nỗ lực trau dồi lòng bi mãnh liệt, tâm nhắm đến giác ngộ, và sự khẩn cầu trùm khắp và dài lâu bao giờ đời sống còn kéo dài cho những chúng sanh lạc loài trong sanh tử, mỗi mòn vì thống khổ.



*Con cầu nguyện dưới chân Marpa linh thánh.*

*Dịch giả quý báu tràn đầy lòng tốt,*

*Người chu cấp sự giúp đỡ cho chúng sanh,*

*Không lìa rời khỏi trạng thái pháp thân.*

*Xin hãy ban phước để được một chỗ đứng trên con đường*

*Cho con, cho những người theo con,*

*Và cho tất cả chúng sanh.*

*Hãy nghe một lát những người thành tín:*

*Nếu các con không thiên định về sự có được thì giờ và cơ hội hiếm hoi,*

*Các con không thể giữ giới cho thanh tịnh.*

*Nếu các con không thiên định về vô thường và cái chết,*

*Thì có sự hiểm nguy do dẫn thân vào những kế hoạch “thường còn” của cuộc đời.*

*Nếu các con không cẩn trọng xem xét hành động và kết quả,*

*Thì có sự hiểm nguy do lơ là nhân-quả.*

*Nếu các con không quy y Tam Bảo,*

*Thì có sự hiểm nguy lang thang trong ba trạng thái thấp của sanh tử.*

*Nếu các con không kiên trì gom góp hai kho,  
Thì có sự hiểm nguy còn sẽ lạc loài trong huyễn ảo.*

*Nếu các con không nhìn thấy tất cả chúng sanh như cha  
mẹ,  
Thì có sự hiểm nguy trở thành một Thanh Văn hay Độc  
Giác.*

*Nếu các con không tràn ngập từ bi  
Thì có sự hiểm nguy của giận và ghét.*

*Nếu tĩnh lặng không sanh trong tâm,  
Thì có sự hiểm nguy bị thổi phát phơ bởi gió phóng dật.*

*Nếu sự minh mẫn của tâm không được giữ cho trong  
sáng,  
Thì có sự hiểm nguy bị dẫn vào những trạng thái súc  
sanh.*

*Nếu tỉnh giác chánh niệm xem xét không được duy trì,  
Thì có sự hiểm nguy chìm trong đằm bùn của hôn trầm.*

*Nếu các con không kiên trì nhắm vào những mục tiêu,  
Thì có sự hiểm nguy bị gió trạo cử thổi tứ tán.*

*Nếu tám yếu tố chữa trị không được áp dụng,  
Thì có sự hiểm nguy sa vào năm lỗi lầm trong việc tập  
trung. (48)*

*Nếu không trang bị tốt bằng trí huệ phân tích,  
Thì có sự hiểm nguy lạc vào những tầng thiên.*

*Nếu tạo tác không bị chặt đứt bởi quán chiếu,  
Thì có sự hiểm nguy quay tròn mãi trong sanh tử.*

*Bởi thế, với sức mạnh của đức tin  
Hãy thiền định lama, bổn tôn và Tam Bảo  
Không rời trên đỉnh đầu các con,  
Và bằng câu nguyện nhiệt thành bốn thời mỗi ngày  
Hãy nhận sự ban phước của các ngài trong tâm và làm  
sáng tỏ tâm với chứng ngộ.*

*Trong những vùng núi non xa vắng  
Hãy nuôi dưỡng trạng thái không thiền định, không  
phóng dật.*

*Kinh nghiệm chứng ngộ sẽ sanh ra bên trong;  
Hơi nóng của lạc sẽ chói ngời trong thân thể.*

*Chớ đi khát thực vì thức ăn –  
Hãy ăn đá và uống nước của khổ hạnh! (49)  
Những phẩm tính tích cực sẽ sanh ra bên trong,  
Và các con sẽ có xác tín về tánh bình đẳng không  
ngiên lệch.*

*Khi các con đã đạt được thiện xảo trong những mục tiêu  
(50)  
Bấy giờ hơi nóng-lạc của tummo cháy bùng trong thân  
thể,*

*Và khi các con đã làm chủ những dòng kinh mạch,  
Những dấu hiệu và phẩm tính của giai đoạn phát triển  
sẽ sanh ra,  
Và chỉ cái áo vải này là đủ đủ.*

*Hãy đi đến cõi giới không phóng dật  
Của đại ẩn vô sanh –  
Tâm thức sẽ đạt đến trạng thái vô địch của nó,  
Và mục đích tự nhiên được thành tựu.*

*Các con có hiểu điều này không, các thiền giả?*

*Xin nhận bài ca của sự sùng kính này, lama quý báu*

*Hãy chia xẻ bữa tiệc tiếng nói này, hội dakini.*

*Hãy dẹp bỏ những ngăn chướng của các người, các loài  
không phải người.*

## Bài Kệ Kết Thúc

*Tôi là một thiền giả lang thang nơi đồng quê,  
Một người xin ăn du hành một mình,  
Một người rất nghèo không có gì cả.*

*Tôi đã bỏ lại đằng sau nơi chốn sanh ra,  
Quay lưng lại với ngôi nhà xinh đẹp,  
Và cho đi ruộng đất tốt tươi.*

*Tôi đã ở trong những chốn ẩn cư núi non hoang vắng,  
Thực hành trong những động đá tuyết phủ chung quanh,  
Và tìm thức ăn như loài chim chóc –  
Như vậy đó, sống cho đến bây giờ.*

*Không có lời nào nói về ngày chết của tôi,  
Nhưng tôi có một ý định trước khi tôi chết.  
Đó là câu chuyện đời tôi, thiền giả;*

*Bây giờ tôi sẽ cho các bạn vài lời khuyên:*

*Cố gắng kiểm soát những biến cố của cuộc đời này,  
Cố gắng và cố gắng khôn ngoan thông thái,  
Luôn luôn hoạch định thu xếp thế giới của bạn*

*Dấn thân vào những quan hệ xã hội mãi hoài –  
Giữa những sửa soạn này cho tương lai*

*Không hay biết, bạn đi đến những năm chót của mình,  
Không biết trán bạn hằn những vết nhăn,  
Không biết tóc bạn ngã sang màu trắng,  
Không thấy da mắt bạn thụng xuống,  
Không chấp nhận chỗ lõm của miệng và mũi.*

*Thậm chí khi bị những sứ giả của thần chết săn lùng  
Bạn vẫn hát ca và hưởng thụ lạc thú.*

*Không biết cuộc đời có kéo dài đến sáng mai,  
Bạn vẫn hình thành những kế hoạch cho tương lai xa  
lắc.*

*Không biết tái sinh sẽ xảy ra nơi đâu, bạn vẫn duy trì  
một hài lòng tự mãn.*

*Bây giờ là thời gian chuẩn bị cho cái chết –  
Đó là lời khuyên thành thật của tôi cho bạn;  
Nếu sự quan trọng của nó tác động nơi con người bạn,  
hãy bắt đầu sự thực hành của mình.*



## CHÚ THÍCH

1. Những đoạn trích trong chương này từ “Thiền định Bước Đầu Của Milarepa”, “Kiêu Hãnh Đại Ấn Của Rechungpa”, “Sáu Bài Ca Bí Mật” và “Mila Chi Dạy Hai Học Giả Làm Sao Để Thực Hành”, tất cả đều lấy từ *Những Câu Chuyện và Bài Ca từ Truyền Thống Khẩu Truyền*. Những chuyển dịch trọn bộ những bài ca này được in trong bộ thứ hai của công trình này, Hành Trình Kỳ Diệu (Lotsawa, 1986), nhà xuất bản Wisdom Publications.
2. Thân thứ tư là tự tánh thân, sự hợp nhất của pháp thân, báo thân và hóa thân.
3. Thân được tâm thức kiểm soát của một thiền giả thành tựu.
4. “Lợn Nái Kim Cương”, một hóa thân bổn tôn nữ của Mật thừa.
5. Xem bài ca số 8, “Sự Bối Rối của Rechungpa”.

6. Âm chỉ sự quán tưởng Vajra Varahi, “Lợn Nái Kim Cương”, trong giai đoạn đầu của tummo, yoga ngoại nhiệt. Những dòng sau nói về sự phát sanh nội nhiệt.

7. Thần chú một trăm âm Vajrasattva dùng để tịnh hóa.

8. Chất lỏng hay “hạt” (bindu).

9. Đầu đề tiếng Tây Tạng đầy đủ là: rje btsun mila ras pai rdo rjei mgyur druk sogs gsung rgyun thor bu pa ga, được kết tập và in ở Tu Viện Tashi Khyil, Amdo, Tây Tạng.

10. Điều này ám chỉ tiến trình đồng hóa thân và tâm với bốn tôn và rồi vị này cúng dường cho những hóa thân khác. Việc nhận đồ cúng dường của các vị được quán tưởng thành những cái ống từ miệng các vị nối dài đến phẩm vật cúng dường.

11. Chớ lơ đãng và bỏ lỡ những lời dạy, như một cái bình lật úp. Chớ quên mất những điều đã nghe được, như một cái bình rạn nứt. Chớ làm ô uế những lời dạy bằng những ý niệm định kiến, như một cái bình dơ.

12. Làm bằng những tinh chất của cỏ. Đôi khi chúng được các thiền giả dùng để giữ sinh lực trong những thời kỳ thiền định

dài không có thực phẩm.

13. Tin, giới hạnh, khiêm tốn, tiếp thu Pháp, chú ý, tâm từ thiện và trí huệ.

14. Khi tâm thức bị quá phân tán hay quá phóng dật bởi những đối tượng, có thể sửa chữa bằng cách tách nó ra nhờ kỹ thuật như hành động của một con quạ ở trên một con tàu giữa đại dương cố gắng thoát đi, nhưng khi bay khỏi tàu chỉ để trở lại vì không có chỗ nào khác để đậu.

15. Jowo Rinpoche ở Kyirong, hiện giờ là vùng Yambu của Nepal.

16. Điều này nhắm đến một số thiền giả làm lẫn sự định tĩnh phát triển cho là quán chiếu. Xem lời nói đầu.

17. Kagyu – tên dòng phái của Mila.

18. Nghĩa là cấp độ cao nhất của nhập định của tâm thức sanh tử.

19. Một giáo lý được Atisa đem đến Tây Tạng. Người căn cơ nhỏ có động cơ là hạnh phúc trong đời này và những đời tương

lai, người căn cơ bậc trung nhắm đến giải thoát cá nhân khỏi khổ đau của sanh tử, và nhân cách lớn nhắm đến tự giải thoát và cho tất cả chúng sanh. Những thực hành kê ra trong câu kệ này áp dụng cho họ theo những đường lối khác.

20. Hoi thở hay khí, mật và đờm.

21. Y học, luận lý, ngôn ngữ, mỹ nghệ và hiểu biết tâm linh.

22. Những lời nguyện của cư sĩ không giết, trộm, nói dối, tà dâm và trang sức.

23. Con đường của phương tiện là những thực hành thiền định nhắm đến phát triển sự làm chủ những dòng khí và những năng lực có từ đó.

24. Tạo tác (prapanca) nghĩa là dòng tạo tác của tâm ý về thực tại mà chúng sanh vô minh xem là thế giới thực. Nó là dòng tản mạn bên trong, loạn ý ở cả hai cấp độ vô thức (định kiến) và hữu thức (độc thoại bên trong). Bốn cực đoan là tin vào có hiện hữu, không hiện hữu, vừa có vừa không, và không cả hai.

25. Âm chỉ sự thực hành ngậm những viên đá sỏi trong miệng trong thời kỳ thiền định để làm dịu cơn đói.

26. Ám chỉ khác thường về sự thực hành mật thừa dùng “năm chất bất tịnh” sau khi chúng được chuyển hóa thành cam lồ.

27. Ba tạng: kinh, luật, luận.

28. Ba cam kết là lời nguyện giải thoát cá nhân, lời nguyện bỏ tất và lời nguyện mật thừa.

29. Điều này có thể là một ám chỉ đến Geshe Tönba nổi tiếng của phái Kadam, ngài rất cần cù trong việc xây dựng các tu viện và trung tâm dạy Pháp, hay có thể chỉ là một ám chỉ chung danh từ “bạn đạo”.

30. Sự sai lầm thứ bảy trong mười bốn sai lầm chánh trong Mật thừa là phát lộ những bí mật mật thừa cho những người không thích hợp để nghe.

31. Ám chỉ cách thức mật thừa phát triển Bồ đề tâm như là hạt (bindu) trắng trong trung tâm đầu phải được “nấu chảy” và “nhỏ giọt” vào kinh mạch trung ương. Nếu người ta tìm cách hội nhập những xúc tình phiền não vào con đường trước khi làm được điều này, nó chỉ dẫn đến những kết quả tiêu cực thậm chí tai hại.

32. Đây là Sangye Gyap Repa của Ragma, có nói đến trong Tiểu Sử và Trăm Ngàn Bài Ca.

33. Lowo là vùng ở Nepal, bây giờ có tên là Mustang.

34. *Một Trăm Ngàn Bài Ca*, chương 20, “Cuộc Gặp gỡ của Mila-repa với Kar Chung Repa”. Trong bản này người đệ tử chỉ giả bộ bị bệnh. Mila hát những bài ca “Thực Hành Yoga Chân Chính”, “Bài Ca về Sự Phù Du với Tám Ví Von”, và “Mười Khó Khăn”. Như thế ngài cải hóa Kar Chung Repa, về sau ông trở thành một trong những đệ tử thân thiết của ngài, và đem ông theo đến Ti Se.

35. Bộ Dakinikarnatantras.

36. Đối với phái Kagyu, Bốn Phật, Phật nguyên sơ (adibuddha) là Vajradhara.

37. Đó là trạng thái thiền tập trung cao nhất của tâm thức sanh tử.

38. Nỗ lực (tinh tấn) là cái thứ tư trong sáu ba la mật, năm cái kia là bố thí, trì giới, nhẫn nhục, tập trung và trí huệ.

39. Những vùng Ngari và Ladakh hiện đại. Những người đạo Bön xem tôn giáo họ phát sanh từ những vùng này.

40. Những người đạo Bön coi Shenrab là nhà sáng lập đầu tiên thuộc về loài người của tôn giáo họ.

41. Có lẽ là Thangboche và Sharkumku ở Bắc Nepal.

42. Ở Tây Tạng thành ngữ này có nghĩa hạnh phúc với bất cứ cái gì người ta có thể có được.

43. Vajropamasamadhi, sự tập trung, cái định ngay trước lúc giác ngộ.

44. Những thiền quán về các đề mục là một phương tiện yoga để kiểm soát được tri giác; thiền giả tạo ra một tri giác về sự thấy một trong các đại hay các màu cơ bản đủ mạnh để phủ lên hay tràn ngập tri giác thông thường của nó về sự vật. Vị thí chủ bị tác động chứng tỏ mức độ tập trung mạnh mẽ lớn lao của Milarepa.

45. Do buồn rầu và những cố gắng tìm kiếm Mila của ông.

46. Pancakrama, một trình bày khác của con đường mật thừa

theo các giai đoạn.

47. Xem chú thích 44.

48. Bài ca này là một tóm gọn “những giai đoạn của con đường” được dạy trong hình thức những nguyên tắc. Phần năm câu đầu nói về tiến trình khai triển định tĩnh. Năm lỗi và tám yếu tố để sửa chữa trong khi định: 1) lười biếng: được sửa bởi lòng tin, nguyện vọng, nỗ lực, mãnh liệt thực hành; 2) quên (các nguyên tắc): được sửa bởi tinh giác chánh niệm; 3) hôn trầm và trạo cử: được sửa bởi tinh giác xem xét; 4) không sanh ra những yếu tố sửa chữa: được sửa bởi phát sanh những yếu tố sửa chữa; 5) sanh ra những yếu tố không cần thiết: được sửa bởi tập chú vào đối tượng.

49. Xem chú thích 25.

50. Đó là trong tiến trình thiền định về những mục tiêu tiến dần lên của định tĩnh và quán chiếu.



## THUẬT NGŨ

*Ba thân.* Ba cách thể hiện hữu và tiếp thông của một bậc giác ngộ. Pháp thân là tánh Không và sự chứng ngộ tánh Không, Báo thân là phương tiện tiếp thông với những thiên giả cao cấp. Hóa thân xuất hiện như một thân thể vật chất trong thế giới, nhưng hình sắc và những hoạt động của nó được điều khiển một cách chủ ý và cốt ở việc giáo hóa, chỉ dạy cho những chúng sanh chưa phát triển. Một thân thứ tư, tinh túy thân hoặc tự tính thân(svabhavakaya) tiêu biểu cho sự hợp nhất của ba thân trên.

*Bön.* Tôn giáo bản địa của Tây Tạng.

*Bồ đề tâm.* Ý định đạt đến giác ngộ cho mình để giúp đỡ, giải thoát cho những chúng sanh khác. Nó không phải là bản thân giác ngộ, mà là sự nỗ lực mong muốn đạt đến giác ngộ vì lợi lạc của chúng sanh. Trong Đại thừa nó là cái bồ sung cần thiết cho quán chiếu thấu suốt vào tánh Không và trong Mật thừa là tiền đề sơ bộ để thực hành thật sự.

*cầu nguyện* (pranidhana). Sự cầu xin với chư Phật chư Bồ tát nhân danh tất cả chúng sanh, nhằm cung cấp cho họ lợi lạc, cả tâm linh lẫn tạm thời. “Cầu nguyện” gồm cả cầu nguyện và quyết tâm giúp đỡ chúng sanh, cái sau thay chỗ nghiệp và phiền não để tạo ra sự tái sanh và những khả năng siêu thường của một bồ tát.

*chiến sĩ* (TT. *dpa bo*). Nhân vật nam của mật thừa.

*chủng tử tự* (bija). Âm thanh một âm hiện thân một nguyên lý vũ trụ, một thực tại bốn tôn hay một tiến trình tâm linh.

*chướng*. Hai thứ Phiền não chướng (klesavarana) che chướng sự thoát khỏi khổ của niết bàn. Sở tri chướng (jneyavarana) là những tri giác sai lầm căn bản về thế giới, chúng che ám giác ngộ trọn vẹn.

*cõi pháp, pháp giới* (*dharmadhatu*). Thực tại tối hậu của mọi sự.

*Dakini*. Những vị thần mật thừa, phái nữ, giúp đỡ thiền giả và trông coi sự thực hành và hạnh kiểm của thiền giả.

*dấu in* (vasana) tập khí, ấn tượng. Những dấu vết tâm thức của kinh nghiệm và hành động quá khứ làm sanh khởi hoàn cảnh sanh tử hiện tại.

*đại ấn*. Một thực hành cao cấp được xếp vào hàng Vô thượng (anuttara) Tantra Yoga; nhằm đến sự phát hiện trực tiếp thực tại tự nhiên của thế giới biểu hiện bề ngoài.

*định tĩnh* (samatha). Sự làm yên tĩnh có hệ thống hoạt động tâm thức nhờ thực hành tập trung nhất tâm. Nó là phương tiện để đạt được tám cấp độ thiền và tiền đề để thực hành quán chiếu phân tích.

*geshe* (kalyanamitra). “Bạn tâm linh”; một danh hiệu dành cho một người có thẩm quyền đặc biệt về kinh điển và những chủ đề Phật giáo căn bản.

*giác ngộ*. Trạng thái Phật quả do hoàn thiện hai kho trí huệ và công đức và xóa bỏ hai chướng. Đó là cấp độ chứng đắc duy nhất vượt khỏi sanh tử.

*giai đoạn*, hai (krama). Hai giai đoạn của thực hành Mật thừa. Cái thứ nhất, giai đoạn phát sanh (utpattikrama) gồm sự phát sanh quán tưởng những bốn tôn và trụ xứ của các vị. Cái thứ hai, giai đoạn thành tựu (utpannakrama) là sự thành tựu của tiến trình này do tri giác tánh Không của mọi hình tướngxuất hiện.

*hạt* (bindu). “Những chất” của hệ thống tâm sinh lý của thiền giả. Trong mật thừa, bindu trắng hay chất trắng, tương đương với Bồ đề tâm. Nó phải được “nấu chảy” ở trung tâm đầu và “nhỏ giọt” xuống kinh mạch trung ương xuống các trung tâm phía dưới, tạo ra bốn cái “xuất thân”.

*hậu chứng đắc*. Trạng thái theo ngay sau bất kỳ kinh nghiệm trực tiếp, siêu việt nào về tánh Không, cái này gọi là “trạng thái chứng ngộ thực sự”. Trong trạng thái chứng ngộ thực sự, tri giác về thế giới bề ngoài nhường chỗ cho tri giác về tánh Không của thế giới, nhưng trong trạng thái hậu chứng đắc, tri giác định kiến về thế giới bề ngoài trở lại làm biến chất một cách vi tế kinh nghiệm trước đó.

*hiểu biết* (jnana). Tổng quát, là hiểu biết hay Trí; đặc biệt, là trí huệ nhờ đó thế giới giả tạo bề ngoài và thật tánh của nó được tri giác đồng thời.

*hình tướng xuất hiện, thế giới bề ngoài* (TT. *snang ba*). Thực tại như nó xuất hiện với một cá nhân bình thường. Với một người như vậy, tri giác của họ bị điều kiện hóa, bị méo mó khiến họ kinh nghiệm thực tại trong hình thức những sự vật rời rạc, cô lập. Đồng nghĩa: thế giới huyễn ảo, thực tại giả tạo bề ngoài.

*hồi hướng* (parinama). Sự chia xẻ với những người khác hành động đức hạnh của mình, thực hành thành công của mình và chứng đắc của mình. Nó cốt ở cầu nguyện, quán tưởng, và thái độ chúng khép lại mỗi thời thực hành, và cũng gồm sự hồi hướng theo thủ tục của những thiền giả khi nhận thực phẩm.

*huyễn, hư vọng* (*mayopama, bhranti*). Mayopama, “như huyễn, như một trò huyễn thuật”, nhấn mạnh sự kiện rằng tâm thức làm méo mó kinh nghiệm về thực tại theo kiểu một nhà ảo thuật làm sai lạc những tri giác của chúng ta. Tri giác bị quy định, bị điều kiện hóa của chúng ta khiến cho thế giới xuất hiện như một cái gì không là như vậy.

*khí* (prana). Những sức mạnh tâm-vật lý của tâm thức, thân thể và môi trường.

*kho, hai* (sambhara). Hai sự tích tập thần lực cá nhân: kho

công đức căn cứ trên hạnh kiểm và nghi lễ, và kho trí huệ. Khi đã đầy đủ, hai kho cung cấp những yếu tố cần thiết để hoàn thành kinh nghiệm trực tiếp về tánh Không.

*không phân biệt* (niravalamba). Trong trí huệ, tri giác thoát khỏi những sự bị quy định định kiến, chúng đã “tạo ra” những bản sắc độc lập của thế giới giả tạo bề ngoài.

*mantra* (thần chú). Âm thanh trong hình thức các chữ và lời có thể tương thông với những thực thể các bản tôn mật thừa, ban cho những thần lực siêu nhiên (siddhi) hoặc làm tịnh hóa và đưa đến chứng ngộ.

*niết bàn*. Sự dừng dứt của khổ đau cá nhân do nhờ dứt mọi phiền não. Trong Đại thừa, niết bàn được dùng phân biệt với giác ngộ. Giác ngộ bao gồm không chỉ sự nhờ dứt thống khổ mà còn là sự chứng đắc những khả năng chỉ có Phật chứng được và những huệ quán vào thực tại.

*phiền não*. Những tác động của tâm thức ngăn che sự tĩnh lặng của niết bàn. Có sáu phiền não chủ yếu: vô minh, tham, sân, nghi, kiêu mạn và những tà kiến; và một số phiền não phụ.

*phương tiện* (upaya). Sự biểu hiện năng động của Bồ đề tâm.

Nó là cái bổ sung của trí huệ ba la mật, làm quân bình những phát giác mãnh liệt của trí huệ và là cái mà bồ tát dùng để liên hệ với chúng sanh, khéo léo (thiện xảo) chuyển mỗi hoàn cảnh thành một cơ hội cho sự tiến bộ của tất cả.

*phương tiện xã hội, bốn* (samgrahavastu, tứ nhiếp pháp). Bốn thực hành của một bồ tát chủ yếu vì lợi lạc của những người khác: bố thí, giao thiệp tốt, tham dự vào sự phát triển của người khác và phụng sự như một tấm gương cho những người khác.

*quán chiếu phân tích* (vipasyana). Tiến trình khảo sát chi tiết đối tượng thiền định cũng như là cách thể hiện hữu của đối tượng đó. Nó bao gồm tư tưởng và nhằm thấu rõ tiến trình ý niệm. Kết quả của nó là sự tiếp nhận tri giác trực tiếp về tánh Không.

*repa*. Một thiền giả đã làm hoạt động nội nhiệt bằng yoga tummo và như vậy chỉ mặc một áo vải mỏng dù trong mùa đông.

*Siddha*. Thành tựu giả; người thành tựu những siddhi.

*siddhi*. Những thần lực siêu thường khai triển từ thực hành yoga: thiên nhãn thông, thiên nhĩ thông, bay lên, tha tâm

thông, và kiểm soát được thân thể và thể giới bên ngoài. Mọi thành tựu (siddhi) đều là thế gian, sanh tử, chỉ trừ sự thành tựu tối thượng là giác ngộ.

*tantra*. Những kinh điển của Phật Thích Ca và những vị Phật khác liên hệ đến sự thực hành bí mật, mật thừa.

*tánh Không* (sunyata). Bản tánh thực sự của mọi sự vật; sự không có bản sắc, tự tánh của bản ngã con người và của sự vật.

*tạo tác* (prapanca). Dòng bên trong của sự ý niệm hóa được điều khiển bởi những định kiến đã in dấu. Từ ngữ này gồm cả hai cái: dòng chảy bên trong của tư tưởng tạo dựng và cái ngã cùng môi trường sinh ra từ những định kiến đã in dấu đó.

*Thân-huyền*. Thân được tâm thức kiểm soát của một thiền giả thành tựu. Đồng nghĩa: thân-cầu vòng, thân-kim cương.

*thiền, những cấp độ thiền* (dhyana). Những trạng thái riêng biệt, siêu-vững chắc đạt được qua sự làm định tĩnh tâm thức bằng tập trung nhất tâm. Có tám cấp độ liên tiếp nhau của định tĩnh (tám thiền), loại trừ tư tưởng và những vọng động của tâm thức. Bốn cái đầu thuộc về cõi sắc và bốn cái sau thuộc về cõi vô sắc. Sự kéo dài của chúng thuộc vào sức mạnh của tiến



trình loại trừ vọng niệm. Chúng là những trạng thái chung cho mọi yoga và về bản chất hoàn toàn thuộc sanh tử.

*thức căn bản* (alayavijnana). Thức thứ tám, theo hệ thống Duy Tâm do Asanga phát triển trong thế kỷ thứ năm. Nó là tầng nền của thức cá nhân, mang theo những dấu in của những “chủng tử” của những kinh nghiệm quá khứ và tương lai.

*thực tại, hai* (satyadvaya). Hai cách thể hiện hữu của những hiện tượng. Thực tại bề ngoài (samvrtisatya, tục đế, chân lý quy ước) là thế giới xuất hiện trong hình thức những bản sắc độc lập theo tri giác bình thường bị quy định bởi những định kiến. Thực tại tuyệt đối (paramathasatya, chân đế, chân lý tuyệt đối) là tánh Không của tất cả mọi hiện tượng, đó là sự không có bản sắc, tự tính độc lập của chúng.

*thực tại bề ngoài, thế giới bề ngoài* (samvrtisatya). Thế giới như nó xuất hiện khi tri giác bị quy định bởi những quy ước ngôn ngữ. Danh từ “thực tại” nhấn mạnh sự kiện rằng do tính tự nhất quán của nó, nó có vẻ là một thực tại vững chắc với chúng sanh bình thường.

*tiệc vòng tròn*: Một tiệc cúng được chúng hội dakini tham dự.

*tịnh quang* (TT. od gsal, Skt. abhasvara). Kinh nghiệm về trạng thái tự nhiên, nguyên sơ, không tạo tác chĩnh trị của tâm thức.

*tummo* (canda). Sức nóng bên trong (nội nhiệt) được khai triển bởi một loại yoga mật thừa.

*tự tánh* (svabhava). “Bản sắc nội tại” của mọi sự. Tâm thức bình thường chia ngăn kinh nghiệm của nó thành những đối tượng xuất hiện như những thực thể độc lập, riêng rẽ. Sự vắng mặt bẩm sinh “bản sắc” trong con người và sự vật chính là tánh Không còn gọi là vô tự tánh, nó là cách thể hiện hữu chân thật.

*trạng thái tự nhiên* (TT. gnas lugs). Cách thể tự nhiên của sự hiện hữu của tất cả mọi sự; trạng thái tâm thức trong đó kinh nghiệm không bị méo mó bởi những tri giác định kiến về những bản sắc.

*trí huệ* (prajna). Tổng quát, mọi hiểu biết đúng. Đặc biệt, trí huệ siêu việt (ba la mật), trí huệ trực tiếp về tánh Không của người và vật. Trong một kinh nghiệm như vậy, tri giác về thế giới giả tạo bề ngoài tạm thời bị biến mất.

*Vajradhara*. Phật siêu sử, nguồn gốc của dòng Kagyu.



*Nguyện đem công đức này xin hồi hướng cho tất cả  
hữu tình chúng sinh trọn viên thành Phật Đạo.*



ཡི་གེ་ནི་རྒྱ་རྩ་དྲུག་པ་འདི་དཔེ་ཚལ་ནང་དུ་བཞག་ན་དཔེ་ཆ་དེ་ཅི་འདྲར་  
བསོ་སེམ་གྲང་ཉེས་པ་མི་འབྲང་བར་འཇམ་དཔལ་རྩ་རྒྱུད་ལམས་གསུངས་སོ།།

