

**RANH GIỚI GIỮA
HẠNH PHÚC và KHỔ ĐAU**

Milarepa





*Núi thiêng Lapchi nơi Đức Milarepa đã thành đạo
Hình: Tsering Lhamo*

***Kẻ nào an trú nơi tự [tánh] chiếu soi,
rõ biết,***

***Và qua đó, thể nhập được thực tại
nguyên sơ.***

***Đấy là một yogi¹ và luôn luôn hạnh
phúc.***

***Một người như thế ấy là một yogi và
luôn luôn hài lòng.***

Một hành giả giáo pháp đuổi bắt theo
mê vọng,

Vướng mắc trong việc tạo dựng con
rối khổ đau.

Đấy là một kẻ không có hạnh phúc dù
bất kỳ lúc nào.

Đấy là một kẻ luôn luôn đắm chìm
trong đau khổ.

¹ *Yogi (dô-ghi):* một hành giả du già

***Kẻ nào an trú nơi cảnh giới chân như,
không tạo tác,
Luôn thanh tịnh, bất biến, dù bất kỳ
chuyện gì xảy ra.
Đấy là một yogi và luôn luôn hạnh
phúc.
Một người như thế ấy là một yogi và
luôn luôn hài lòng.***

Một hành giả giáo pháp luôn vững
kết và phản ứng trước các hiện tượng,
Những điều ưa thích và không ưa
thích do họ tự chất chồng.
Đấy là một kẻ không có hạnh phúc dù
bất kỳ lúc nào.
Đấy là một kẻ luôn luôn đắm chìm
trong đau khổ.

***Kẻ nào chứng ngộ mọi hiện tượng
đều là Pháp thân,
Đoạn trừ mọi hy vọng, sợ hãi và tâm
nghi ngại.
Đấy là một yogi và luôn luôn hạnh
phúc.
Một người như thế ấy là một yogi và
luôn luôn hài lòng.***

Một hành giả giáo pháp thiếu chánh
niệm và giả trá,
Lại chẳng thể nào thắng vượt tám
pháp thế gian.
Đấy là một kẻ không có hạnh phúc dù
bất kỳ lúc nào.
Đấy là một kẻ luôn luôn đắm chìm
trong đau khổ.

***Kẻ nào thấu biết vạn pháp đều do
tâm tạo,
Biết vận dụng mọi hóa hiện như vận
dụng tài nguyên.
Đấy là một yogi và luôn luôn hạnh
phúc.
Một người như thế ấy là một yogi và
luôn luôn hài lòng.***

Một hành giả giáo pháp ngụy lặn
trong các thú vui trần thế,
Sẽ ân hận xiết bao khi chạm mặt tử
thần.
Đấy là một kẻ không có hạnh phúc dù
bất kỳ lúc nào.
Đấy là một kẻ luôn luôn đắm chìm
trong đau khổ.

***Kẻ nào có được ít nhiều chứng ngộ,
An được tâm ngay nơi hiện hữu như
nhiên.***

***Đấy là một yogi và luôn luôn hạnh
phúc.***

***Một người như thế ấy là một yogi và
luôn luôn hài lòng.***

Một hành giả giáo pháp bị kèm kẹp
trong tham dục,
Hưởng thụ trong vị kỷ và tìm kiếm sự
quan tâm.
Đấy là một kẻ không có hạnh phúc dù
bất kỳ lúc nào.
Đấy là một kẻ luôn luôn đắm chìm
trong đau khổ.

***Kẻ nào với suối nguồn chứng nghiệm
nội tâm không gián đoạn,
Giải phóng mọi sự định danh ngay
khi chúng vừa được đặt tên.
Đấy là một yogi và luôn luôn hạnh
phúc.
Một người như thế ấy là một yogi và
luôn luôn hài lòng.***

Một hành giả giáo pháp vương kẹt
trong ngôn từ ước lệ,
Chẳng thể nào rõ soi để ứng dụng cho
tâm.
Đấy là một kẻ không có hạnh phúc dù
bất kỳ lúc nào.
Đấy là một kẻ luôn luôn đắm chìm
trong đau khổ.

**Kẻ nào đã buông bỏ, không dựa vào
các đam mê thế tục,
Tự giải thoát mình khỏi các mục đích
nhỏ hẹp và lợi lạc bản thân,
Đấy là một yogi và luôn luôn hạnh
phúc.
Một người như thế ấy là một yogi và
luôn luôn hài lòng.**

Một hành giả giáo pháp luôn phấn
đấu cho cơm ăn áo mặc,
Với mục đích duy nhất là chăm lo cho
bằng hữu, gia đình.
Đấy là một kẻ không có hạnh phúc dù
bất kỳ lúc nào.
Đấy là một kẻ luôn luôn đắm chìm
trong đau khổ.

***Kẻ nào xa lìa được tham ái ngay nơi
nội tâm,***

Và nhận ra tất cả đều chỉ là hư ảo.

***Đấy là một yogi và luôn luôn hạnh
phúc.***

***Một người như thế ấy là một yogi và
luôn luôn hài lòng.***

Một hành giả giáo pháp bước trên con
đường thất niệm,

Trở thành nô lệ cho chính thân và
khẩu của mình,

Đấy là một kẻ không có hạnh phúc dù
bất kỳ lúc nào.

Đấy là một kẻ luôn luôn đắm chìm
trong đau khổ.

**Kẻ nào cưỡi trên con tuấn mã của sự
tinh tấn,
Dong duỗi trên đạo lộ giải thoát,
xuyên qua các giai đoạn chứng tu.
Đấy là một yogi và luôn luôn hạnh
phúc.
Một người như thế ấy là một yogi và
luôn luôn hài lòng.**

Một hành giả giáo pháp bị gông cùm
trong lười biếng,
Sẽ chìm sâu như cái neo giữa biển
mặt luân hồi.
Đấy là một kẻ không có hạnh phúc dù
bất kỳ lúc nào.
Đấy là một kẻ luôn luôn đắm chìm
trong đau khổ.

***Kẻ nào luôn lắng nghe, tư duy và dứt
trừ lòng nghi ngại,
Lại thường xuyên quán chiếu cảnh
giới bao la của tâm.
Đấy là một yogi và luôn luôn hạnh
phúc.
Một người như thế ấy là một yogi và
luôn luôn hài lòng.***

Một hành giả giáo pháp cho rằng mình
đang hành trì giáo pháp,
Nhưng mọi hành vi đều thực sự giống
kẻ lười đường.
Đấy là một kẻ không có hạnh phúc dù
bất kỳ lúc nào.
Đấy là một kẻ luôn luôn đắm chìm
trong đau khổ.

***Kẻ nào cắt đứt được mọi hy vọng,
hoài nghi và sợ hãi,
Luôn an trú không gián đoạn nơi tâm
thái như nhiên.
Đấy là một yogi và luôn luôn hạnh
phúc.
Một người như thế ấy là một yogi và
luôn luôn hài lòng.***

Một hành giả giáo pháp để cho kẻ
khác kéo lôi, sai sử,
Luôn nịnh hót, làm vừa lòng người cốt
để được hoan nghênh.
Đấy là một kẻ không có hạnh phúc dù
bất kỳ lúc nào.
Đấy là một kẻ luôn luôn đắm chìm
trong đau khổ.

**Kẻ nào để lại sau lưng mọi lo toan
thế tục,
Luôn hòa mình trong công phu hành
trì giáo pháp thâm sâu.
Đấy là một yogi và luôn luôn hạnh
phúc.
Một người như thế ấy là một yogi và
luôn luôn hài lòng.**

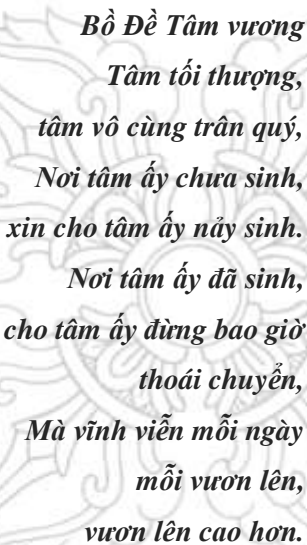


bodetam4all@gmail.com

Bài đạo ca “Ranh Giới Giữa Hạnh Phúc và Khổ Đau” được trích từ “Mười Bài Chứng Đạo Ca Vĩ Đại Nhất của Milarepa” do Jim Scott dịch qua Anh ngữ (Marpa Translation Committee, Kathmandu, Nepal, 1993).



Theo tôn ý của bốn sư Garchen Rinpoche, Tâm Bảo Đàn đã phỏng dịch qua Việt ngữ tại tu viện Rinchen Ling, Nepal và tại núi thiêng Lapchi vào hai tháng 7 và 8, 2012, dựa trên văn bản Tạng-Anh do Garchen Rinpoche trao cho. Bản Việt ngữ chỉ là một sự gắng sức phỏng dịch và đã được hiệu đính vào tháng 10, 2012 và tháng 2 năm 2017 tại Hoa Kỳ. Nguyện đức Milarepa và chư Thầy Tổ từ bi tha thứ mọi sai sót. Nguyện qua những lời đạo ca này, tâm thức của người đọc sẽ được khai mở để kết nối được với suối nguồn tâm giác ngộ bất sinh bất diệt của đại thánh sư du già Milarepa (1052-1135). Tuyển tập này được thực hiện nhân pháp hội do Garchen Rinpoche chủ trì tại Seattle (4/2017).



*Bồ Đề Tâm vương
Tâm tối thượng,
tâm vô cùng trân quý,
Nơi tâm ấy chưa sinh,
xin cho tâm ấy nảy sinh.
Nơi tâm ấy đã sinh,
xin cho tâm ấy đừng bao giờ
thoái chuyển,
Mà vĩnh viễn mỗi ngày
mỗi vươn lên,
vươn lên cao hơn.*