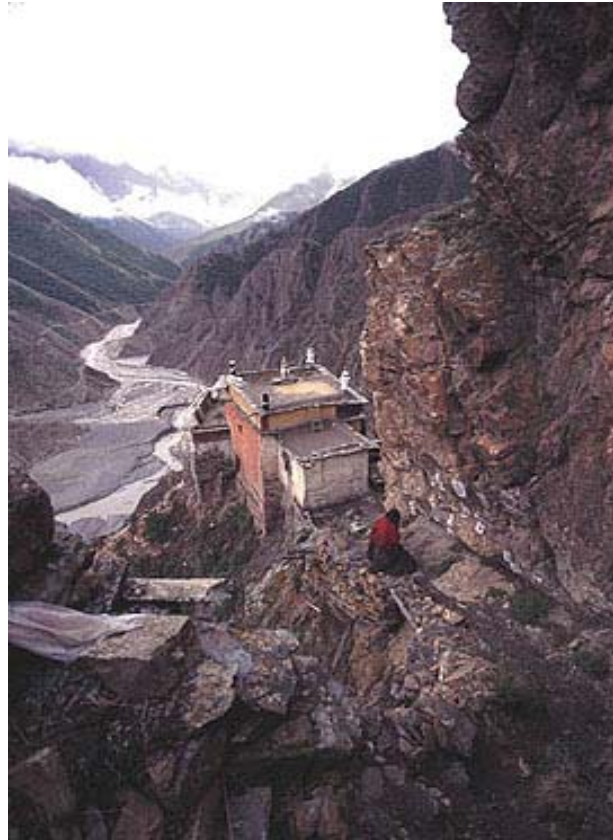


# Đại Chân Thật

## *The Ultimate Truth*

---

### Milarepa



*English translation by G.C.Chang*  
*Vô-Huệ-Nguyên Việt dịch*  
*English - Vietnamese*

☞ *Bức hình trang bìa là hình chụp am thất mang tên Drakar Taso, nơi **Milarepa** đã từng ẩn tu trong những khoảng thời gian cuối cuộc đời.*

☞ *The photo on the cover is taken of the retreat hut named Drakar Taso where **Milarepa** was said to be in meditation for some time during the last part of his life.*



*Trong ngày thiền định thứ nhì ở Linba Draug, một bà thần cốc, Draug Srin Mo, hiện ra quấy phá Milarepa. Sau một vài lời đe dọa và lắng nghe những bài đạo ca của Milarepa, bà thần cốc này đã tôn Milarepa làm thầy và xin qui y. Cảm hứng sự qui thuận của bà, Milarepa liền hát bài ca sau đây...*

*On the second day of meditation at Linba Draug, a demoness, Draug Srin Mo, appeared to taunt Milarepa. After exchanging a few threatening words and listening to Milarepa's songs of Dharma, the demoness revered Milarepa as her teacher and took refuge in him. Touched by the demoness's obeisance, Milarepa began to sing the following song to her...*

☞

Hỡi Phật tổ  
Hỡi Thầy tôn kính Marpa  
Con kính lạy dưới chân Ngài.<sup>1</sup>

Ta không phải một ca sĩ  
Nhưng vì người, hỡi loài yêu tinh  
Hôm nay ta hát cho người  
Bài ca “Đại Chân Thật”.

---

<sup>1</sup> Nguyên văn tiếng Anh là ‘*To a secret Buddha with a human body/To the incomparable Translator, Marpa, my father Guru/At your feet, I bow, oh Gracious One!*’ Câu này dịch giả quyết định dịch thoát ý là Phật-Tổ nhưng không ám chỉ đức Phật Thích Ca Mâu Ni mà chính là *Phật tính* (buddha nature)- Phật Tổ của chúng sinh - thị hiện ra thân xác phàm của Marpa, một bậc thầy vô song, để giáo huấn Milarepa.

Sấm sét, tia sáng và những đám mây  
Đang diễn ra trong bầu trời  
Lóe lên rồi lịm tắt (trong bầu trời).

Cầu vồng, sương mù và hơi nước  
Đang khởi lên trong bầu trời  
Rồi tan biến đi.

Mật ngọt, cây trái và ngũ cốc  
Từ đất mà sinh ra  
Rồi lại trở về đất.

Hoa lá và rừng rậm  
Mọc lên từ đất  
Cũng lại trở về đất.

Những làn sóng biển và những ngọn thủy triều  
Nhấp nhô trong đại dương  
Rồi lại tĩnh lặng như nước.

Những ý tưởng, những bám chấp và những tham vọng  
Chúng khởi phát ra từ A Lại Da Thức  
Bùng lên rồi lại về đó.

Tự tỉnh thức, tự chiếu sáng và tự giải thoát  
Chúng xuất hiện từ bản tính của tâm  
Khuấy động lên rồi lại trở về tâm.

Cái gì không khởi phát ra  
Không dập tắt đi  
Và không được diễn tả  
Cái đó được phát xuất từ Pháp Tính  
Tất cả lại trở về Pháp Tính.

Những ảo tưởng, ảo giác và huyễn hoặc  
Tất cả đều là sản phẩm của Yoga  
Chúng xuất hiện rồi lại trở về đó.

Kẻ nào vướng mắc trong huyễn ảo  
Kẻ đó lằm lạc trong thiền định.  
Để Không-tánh hiển lộ,

Nếu người không biết tất cả chướng ngại  
Đều là sự thị hiện của tâm rỗng lặng  
Thì người đã bị phỉnh lừa trong thiền định.  
Đó là căn nguyên của tất cả lầm lạc  
Tất cả đều xuất hiện từ tâm.  
Kẻ nào phát hiện được tông tích của tâm  
Sẽ thần cảm được điều không đến và không đi.  
Hãy quan sát tính thể của sắc tướng  
Người sẽ hiểu được  
Chúng là huyễn ảo của tâm  
Lúc đó người sẽ thấu triệt được cả Không và Sắc.

Lại nữa,  
Thiền định là một ảo nghĩ  
Không thiền định cũng là một ảo tưởng  
Chúng giống nhau cho dù người thiền hay không thiền.

Trí phân biệt là mầm mống của mọi sai lầm  
Trong tất cả chẳng có gì là tất cả  
Trong quan điểm chẳng có gì là quan điểm  
Đó là tính thể của tâm.  
Lời dạy bảo về quán sát Pháp Tính  
Là nhìn thấu suốt vào không gian.  
Draug Srin Mo, người hãy nhìn qua bờ bên kia của ý tưởng  
Mà đi vào cõi tịch liêu của thiền định.  
Người hãy hành động tự nhiên  
Hãy để tự khởi phát  
Như ý thức của nguyên lý.

Bên ngoài ngôn ngữ là sự thành đạt  
Tự do bên ngoài hy vọng và sợ hãi  
Ta không có thì giờ để hát cho vui  
Và đùa nghịch lời vô nghĩa.  
Hãy trôi chảy theo Pháp  
Đừng hỏi và nêu nhiều ý kiến  
Hãy ngồi thoải mái  
Và tĩnh lặng an nhiên !!!

Đây là những lời khùng điên  
Ta ca hát theo lời người cầu khẩn  
Nhưng nếu người chân thành thực hành chúng

Niềm Đại An Lạc sẽ đến với người  
Khi khổ đau và đói khát.  
Hãy chia sẻ và giúp đỡ  
Những người đến với người.



**Milarepa** là một trong những vị thánh tăng Tây-Tạng lừng danh nhất, được tôn kính qua những vần thơ mà Ngài đã sáng tác trong suốt cuộc đời như tuyển tập *Trăm Ngàn Bài Đạo Ca Của Milarepa (the Hundred Thousand Songs of Milarepa)*. Lòng sùng tín đối với bậc thầy Marpa, tính kiên định phi thường và sự đạt đạo rốt ráo của Ngài đã làm cho đời Ngài trở thành một huyền thoại mang lại nguồn cảm hứng cho hàng triệu triệu người.

Milarepa sinh vào năm 1052, tức Năm Thủy Long (the Year of Water Dragon), dưới sự che chở của ngọn núi Tisi ở Tây Tạng. Ngài mang họ nội Mila và tên là Thopaga, có nghĩa là Tin Vui (Joy-to-Hear). Gia đình Ngài giàu có, nhưng vì cái chết của người cha, trong lúc Ngài và em gái còn thơ dại, đã để lại cho Ngài, mẹ Ngài và cô em gái nhiều đau thương trong sự vùi dập của vợ chồng chú thím tàn nhẫn ác độc. Họ đã tước đoạt sản nghiệp và bắt gia đình Ngài làm tôi tớ. Với sự đốc thúc của mẹ, cậu thiếu niên Thopaga đã đi tìm học với một thầy phù thủy để thỏa lòng báo thù rửa hận cho mẹ. Sau khi Thopaga thành công trong việc tôi luyện những năng lực huyền thuật thích ứng, cậu trở về làng quê tàn sát gần hết gia đình chú thím, rồi bỏ trốn. Chẳng bao lâu sau, cậu cảm thấy hối hận về những hành vi của mình, nhận thấy cần phải tịnh hóa nghiệp báo nên cậu đã lên đường tìm cầu Phật pháp. Sau một thời gian thực tập không có kết quả, vị thầy đầu tiên nói cho Thopaga biết là cậu có duyên nghiệp sâu dầy với một vị lạt ma khác có tên là Đại Dịch Giả Marpa Lotsawa, và bảo Thopaga tìm đến vị đạo sư này.

Marpa là chủ một gia đình, một bậc thầy vĩ đại và cũng là một đại dịch giả của nhiều tác phẩm Phật giáo bằng tiếng Phạn mà sau này trở thành tiêu chuẩn trong bộ đại tạng kinh Phật giáo Tây Tạng. Bổn sư của Marpa là Naropa ở Ấn Độ, bổn sư của Naropa là Tilopa, vị tổ sư khai sáng dòng truyền thừa Kagyu. Tuy đầy lòng từ bi và nồng hậu, ngài Marpa lại rất nghiêm khắc cứng rắn đối với Milarepa, một phương pháp đặc biệt thích hợp cho sự thanh tẩy nghiệp chướng. Ngài Marpa bắt buộc Milarepa phải nếm trải những năm dài gian nan thử thách thật đắng cay ê chề rồi mới đích thân truyền trao đạo pháp. Sau khi đã được tẩy rửa tịnh hóa gắt gao, Milarepa hiến trọn đời mình cho sự thực tập giáo pháp và đã thành đạt mục tiêu giải thoát tự thân.

Sau khi Milarepa từ giả đạo sư Marpa, Ngài miên mật theo đuổi con đường thực tập ở những chốn hoang sơ cùng cốc thuộc Tây Tạng và Nepal. Với nếp sống đơn sơ khổ hạnh, quanh năm

Ngài chỉ đắp trên người một mảnh vải nên Ngài có danh hiệu là “repa” (mảnh vải che thân).<sup>2</sup> Danh hiệu này được gắn liền với tên họ của Ngài thành ra “Milarepa.” Thỉnh thoảng Ngài tạm ngưng cuộc sống ẩn cư để đi khắp thực và đền đáp lại bằng những ca khúc ngẫu hứng khai thị và giáo huấn. Mặc dù Milarepa cam chịu bao nỗi khó khăn cùng cực gay go, ngài luôn biểu lộ một lòng dũng cảm cao độ và danh tiếng Ngài theo đó càng bay xa. Milarepa được biết đến qua tính khôi hài trêu đời cùng với lối sống chân thật, thẳng thắn. Ngài không bao giờ màng tới danh vọng và nhận rất ít đệ tử, điều này dường như mâu thuẫn nhưng lại đúng với phương pháp riêng của Ngài. Căn cứ trên sự nhận xét về con số đệ tử tài ba lỗi lạc của Ngài- đặc biệt so với những vị đã nỗ lực tu tập trong sự xa lánh thế nhân- thì Ngài đã gây được ảnh hưởng sâu rộng nhất trong nhân gian.

📖 *Bài đạo ca Đại-Chân-Thật được trích từ pho sách ‘Trăm Ngàn Bài Ca của Milarepa’ (The Hundred Thousand Songs of Milarepa) do Garma C.C. Chang chuyển Anh-ngữ: Ấn bản của Oriental Studies Foundation (1962) (pp 51-54)*

*Nguyên tựa đề tiếng Anh của bài đạo ca này là ‘The Immutable and Real Dharma on the Twenty-Seven Vanishments. Cư-sĩ Vô-Huệ-Nguyên chuyển Việt ngữ và đổi tựa đề thành Đại-Chân-Thật (The Ultimate Truth) (1999).*

📖 *Tiểu sử của đại đạo sư Milarepa do Tâm-Diệu-Phú chuyển Việt-ngữ (9/2006) dựa trên tiểu sử bằng Anh-ngữ được đăng tải trên trang nhà [www.milarepamovie.com](http://www.milarepamovie.com)*

---

📖 *Mọi sơ sót là của người chuyển Việt-ngữ. Mọi công đức xin hồi hướng pháp giới chúng sinh.*

*Viet\_Vajra Foundation ấn tống tháng 10/2006*  
*Trang nhà: [www.vietvajra.org](http://www.vietvajra.org)*

---

<sup>2</sup> Từ đó về sau, giòng truyền thừa Kagyu (the lineage of Oral Transmission) tức giòng Khẩu Truyền, đôi khi cũng còn được gọi là giòng “áo vải.” Sơ Tổ của giòng Khẩu Truyền là đại thành tựu giả Tilopa, xuống đến ngài Naropa, rồi đến đại dịch giả Marpa, truyền xuống đến Milarepa cho đến tận ngày nay.

## *The Ultimate Truth*

---

### **Milarepa**



To the secret Buddha with a human body,  
To the incomparable Translator, Marpa, my father Guru,  
At your feet I bow, oh Gracious One!

I am not a singer who wishes to display his art,  
But you, specter, entreat me to sing and sing again.  
Today I will sing to you of the Ultimate Truth.

Thunder, lightning, and the clouds,  
Arising as they do out of the sky,  
Vanish and recede back into it.

The rainbow, fog, and mist,  
Arising as they do from the firmament,  
Vanish and recede back into it.

Honey, fruit, and crops grow out of the earth;  
All vanish and recede back into it.

Flowers, leaves, and forests,  
Arising as they do out of the earth,  
Vanish and return back into it once more.

The ripple, tide, and flux,  
Arising as they do from the great ocean,  
Also vanish and into it return.

Habitual-thinking, clingings, and desires,  
Arising as they do from the Alaya Consciousness,  
All vanish and return to the Alaya.

Self-awareness, self-illumination, and self-liberation,

Arising as they do from the Mind-Essence,  
All vanish and dissolve back into mind.

Non-arising, Non-extinction, and Non-description,  
Arise from the Dharmata  
And all return to it again.

Phantasms, hallucinations, and visions of demons,  
All are produced from Yoga,  
And all go back and vanish into it again.

Should one cling to the reality of visions,  
He would be confused in his meditation.  
If he knew not that all obstacles  
Reveal the Void, the manifestation of Mind,  
He would be misled in his meditation.  
The very root of all confusion  
Also comes out of the mind.  
He who realizes the nature of that mind,  
Sees the great Illumination without coming and going.  
Observing the nature of all outer forms,  
He realizes that they are but illusory visions of mind.  
He sees also the identity of the Void and Form.

Moreover, to meditate is an illusory thought;  
Not to meditate is illusory, too.  
It is the same whether or not you meditate.

Discrimination of "the two" is the source of all wrong views.  
From the ultimate viewpoint there is no view whatsoever.  
This is the nature of Mind.  
The teaching of observation of  
The Dharma-nature is illustrated through the simile of space.  
You, Draug Srin Mo, should look into the meaning of beyond-thoughts;  
You should enter the non-distracted realm in meditation;  
You should act naturally and spontaneously,  
Ever conscious of the Essence.

Beyond words is the Accomplishment, free from hope and fear.  
I have no time to sing for fun, chatting with empty words.  
Oh, spirit! Think of the auspicious Dharma.

Ask little, do not raise so many questions;  
But be relaxed and sit at ease!

I sing as you requested;  
These are my mad words.  
If you can practice them,  
You will eat the food of Great Bliss when hungry,  
And drink the Nectar when thirsty.  
Then you can help yogis by your actions.



**Milarepa**, one of the most widely known Tibetan saints, is also revered for the verses he composed throughout his life, known as the Hundred Thousand Songs of Milarepa. His faithful devotion to his teacher, Marpa, astonishing perseverance, and ultimate attainment made his life story into a legend, inspiring millions.

Milarepa was born in 1052, the Year of the Water Dragon, in the shadow of Mount Tisi, in Tibet. His family name, Mila, came from a paternal ancestor, and he was given the surname Thopa Ga, Joy-to-Hear. His family was wealthy, but his father's death, while he and his younger sister were still children, left Thopaga, his mother and sister at the mercy of a ruthless uncle and aunt, who robbed them of every possession, and forced them into servitude. At his mother's urging, Thopaga sought the teaching of a sorcerer, in order to fulfill his mother's desire for vengeance. Once he acquired the adequate powers, Thopaga returned to his village, murdered most of his aunt's and uncle's family and then fled. He soon regretted his actions and, realizing the need to purify his karma, sought instruction in Buddhism. After a period of fruitless practice, his first teacher told Thopaga that his karmic connection was stronger with another lama named Marpa Lotsawa, "The Translator of Mar," and sent Thopaga to find him.

Marpa was a married householder, a great teacher, and the translator of many Sanskrit Buddhist works that have become a standard part of the Tibetan canon. In India his principal guru was Naropa, whose principal guru was Tilopa, a direct successor of the Kagyu lineage. While basically warm and compassionate, Marpa could be quite stern, a method especially appropriate for purifying karmic obstructions. Marpa subjected Milarepa to several years of frustrating trials before he taught him directly. After much intense purification, Milarepa thoroughly devoted himself to practicing these teachings, and achieved his goal of personal liberation.

After Milarepa left Marpa, he pursued his practice continually, living mostly in caves in the desolate mountains of Tibet and Nepal. His austere habit of wearing only a single cotton robe year round earned him the title "repa," (cotton clad) which, added to his family name, became "Milarepa." Occasionally he interrupted his solitude to beg for food, and in return would recite extemporaneous teaching songs. Although Milarepa endured great difficulties, he always exhibited great courage, and his reputation grew far and wide. Milarepa was known for a wry sense of humor and for his candid and direct style. Milarepa never welcomed fame, however, and it seemed as if he often rejected would-be disciples; but this is one of many paradoxes of his unique approach. Judging from the number of his accomplished disciples -- particularly for someone who made such an effort to avoid people -- he was extremely effective.

🔗 The song of the 'Ultimate Truth' was excerpted from *'The Hundred Thousand Songs of Milarepa'* translated into English by **Gama C.C. Chang**. An Oriental Studies Foundation Edition (1962) (pp 51-54).

The original title of this song was "The Immutable and Real Dharma on the Twenty-Seven Vanishments." **Vô-Huê-Nguyên** translated into Vietnamese and changed the title to 'Đại-Chân-Thật' (The Ultimate Truth) (1999).

🔗 The English version of the biography of Milarepa was taken from the website [www.milarepamovie.com](http://www.milarepamovie.com) and translated into Vietnamese by **Tâm-Diệu-Phú** (9/2006)

---

🔗 All errors and omissions are the sole responsibilities of the translators. All merits are dedicated to all beings in the six realms.

Published by Viet\_Vajra Foundatin for free distribution in October 2006. Homepage: [www.vietvajra.org](http://www.vietvajra.org)