

## Lời Khuyên Tôi Dành Cho Chính Bản Thân Mình

*Patrul Rinpoche (1808-1887)*



Vajrasattva, Đấng bốn tôn độc nhất, Bạc Minh Sư,  
Ngài ngự trên một đệm ngồi hoa sen – mặt trăng tròn của ánh sáng trắng  
Trong nụ hoa với ngàn cánh hoa nở rộ trẻ trung.

Xin hãy đoái tưởng tới con, hỡi Vajrasattva!  
Ngài là Đấng an trụ bất động trong sự phô diễn thị hiện  
Đó là Đại Ấn - Mahamudra, Không – Lạc thuần khiết.

Nghe này, Patrul già cõi ác nghiệp,  
Ông – kẻ ở trong xao lãng, tán tâm!

Ở thời này ông đã bị lừa gạt,  
Bị mê hoặc và trở thành trò hề bởi những sắc tướng bên ngoài.  
Ông có tỉnh giác về nó không? Ông có không?  
Hãy chỉnh đốn điều này lại ngay!  
Khi bị ăn bùa mê của nhận thức sai lầm  
Ông phải mở to mắt ra.  
Đừng để bản thân mình bị kéo đi cuộc sống trống rỗng và giả ảo này!

Tâm ông đang xoay vòng vòng  
Về việc thực hiện rất nhiều những dự định vô ích:

Đó là một sự lãng phí! Hãy từ bỏ nó!  
Nghĩ về hàng trăm kế hoạch ông muốn thực hiện,  
Với việc không bao giờ có đủ thời gian để hoàn thành chúng,  
Chỉ làm dè nặng tâm ông xuống.  
Ông đang hoàn toàn bị tán tâm  
Bởi tất cả những dự định này, thì không bao giờ đi đến một hồi kết,  
Mà chúng chỉ lan rộng ra hơn, như những ngọn sóng trong con nước.  
Đừng trở thành một kẻ ngốc: một lần thôi, hãy chỉ ngồi yên!

Lắng nghe những giáo lý – ông đã nghe hàng trăm giáo lý,  
Nhưng khi ông không nắm bắt được ý nghĩa của ngay cả một giáo lý,  
Vậy lắng nghe thêm nhiều hơn để làm gì?

Quán xét về các giáo lý - dù cho ông đã lắng nghe,  
Nhưng khi những giáo lý không xuất hiện trong tâm ông khi cần thiết,  
Vậy quán xét thêm để làm gì? Chẳng gì cả!

Thiền định theo những giáo lý -  
Nếu thực hành thiền định của ông  
Vẫn không chữa lành được những trạng thái che ám của tâm –  
Vậy quên nó đi!

Ông đã thêm biết bao nhiêu thần chú để hoàn thành -  
Nhưng ông không hoàn thành sự quán tưởng kyerim của  
giai đoạn phát sinh hay hoàn thiện.  
Ông có thể nhận lấy những sắc tướng của các Chư Tôn tốt đẹp và sáng tỏ -  
Nhưng ông không đặt hồi kết tới chủ thể và đối tượng.  
Ông có thể chế ngự được những gì xuất hiện như các hồn linh ma mị và dữ tợn,  
Nhưng ông không tu tập dòng tâm thức của chính mình.

4 thời khóa thực tập sadhana tốt đẹp của ông,  
Sắp xếp tỉ mỉ như thế, như thế -  
Quên chúng đi!

Khi ông ở trong một tâm trạng tốt,  
Thực hành của ông có vẻ như có rất nhiều sáng tỏ -  
Nhưng ông không thể thư thả vào nó.  
Khi ông chán nản,  
Thực hành của ông ổn định là đủ.  
Nhưng không có sự sáng chói với nó.  
Vì giác tánh,

Ông cố gắng ép bản thân mình vào một trạng thái giống giác tánh - rigpa,  
Chỉ tựa như đâm một cái cọc vào một mục tiêu!

Khi những vị trí và ánh mắt yogi ấy giữ tâm ông ổn định  
Chúng chỉ giữ cho tâm được cột chặt -  
Quên chúng đi!

Ban những bài thuyết giảng cao giọng  
Không làm cho dòng tâm có điều tốt đẹp nào.  
Con đường của lý luận phân tích là chính xác và sắc gọn -  
Nhưng nó chỉ là sự ảo tưởng thêm, phân dè chẳng có gì tốt.  
Những chỉ dẫn khẩu truyền dù rất thâm sâu  
Nhưng không, nếu ông không đưa chúng vào thực hành.

Đọc qua đọc lại những văn bản pháp ấy  
Chỉ làm choán chỗ tâm trí và khiến ông nhúc nhích -  
Quên nó đi!

Ông chơi chút trống Damaru - ting, ting -  
Và khán giả của ông nghĩ rằng nó thật quyến rũ khi nghe.  
Ông đang tụng niệm những lời dâng cúng lên thân thể mình,  
Nhưng ông vẫn chưa dừng lại việc nắm giữ thân thể, cho nó là trân quý.  
Ông đang làm chũm chọe của mình đập chặt lại, cling – cling -  
Mà không cần giữ mục tiêu tối hậu trong tâm.

Tất cả pháp khí thực hành này  
Dường như có vẻ thật cuốn hút -  
Quên nó đi!

Ngay lúc này, các đệ tử này còn đang học tất cả rất khó như vậy,  
Nhưng cuối cùng, họ không thể giữ nó tiến bộ lên.

Hôm nay, họ dường như có được ý tưởng,  
Nhưng sau đó, không có một dấu vết nào còn lại.  
Ngay cả khi một trong số họ khảo sát việc học của mình lại một chút,  
Họ hiếm khi áp dụng "sự học" của mình vào hành vi ứng xử của họ.

Những đệ tử pháp thanh lịch ấy  
Quên họ đi!

Năm nay, họ thực sự quan tâm đến con,  
Năm tới, thì không phải như vậy.  
Lúc đầu, họ có vẻ khiêm tốn,  
Sau đó, họ mọc ra tính cao thượng và hào hoa.  
Ông càng biết nuôi dưỡng và trân trọng họ,  
Họ càng phình lớn thêm khoảng cách.

Những người bạn thân này,  
Những người thể hiện những khuôn mặt tươi cười như thế vào lúc đầu  
Quên họ đi!

Nụ cười của cô ấy dường như đầy hoa hỷ -  
Nhưng ai mà biết đó có thực sự là vậy không?  
Có lúc, nó là niềm vui thuần khiết,  
Sau đó, nó là 9 tháng nổi đau tinh thần.  
Nó có thể tốt trong một tháng,  
Nhưng sớm hay muộn sẽ có rắc rối.

Họ quấy rầy; lôi kéo tâm trí ông  
Bạn gái của ông -  
Quên cô ta đi!

Những vòng vèo bất tận của cuộc trò chuyện  
Chỉ là bám chấp và ác cảm -  
Nó chỉ là thêm phân dê, không có gì khác cả.  
Vào lúc đó nó có vẻ vui thú kỳ diệu,  
Nhưng thực sự, ông chỉ đang lan man, mở rộng xoay quanh  
Những câu chuyện về những sai lầm, lầm lỗi của người khác.  
Khán giả của ông có vẻ như đang nghe một cách lịch sự,  
Nhưng sau đó họ nảy sinh sự xấu hổ về ông.

Nói chuyện vô nghĩa chỉ khiến ông khô họng -  
Quên nó đi!

Ban các giáo lý về các bản văn thiên định  
Trong chính bản thân mình không có được thể nghiệm thực tế qua thực hành,  
Thì cũng giống như tụng niệm một chỉ dạy về nhảy múa lớn tiếng  
Và nghĩ rằng nó cũng giống như thực sự nhảy múa.

Mọi người có thể lắng nghe ông với lòng sùng mộ,  
Nhưng nó là không thực chất.

Sớm hay muộn, khi những hành động của riêng ông mâu thuẫn với các giáo lý,  
Ông sẽ cảm thấy xấu hổ.

Chỉ nói các từ ngữ giả nhân giả nghĩa,  
Ban các luận giảng Pháp nghe thật hùng hồn -  
Quên nó đi!

Khi không có một văn bản, ông ngóng trông nó;  
Sau đó, khi cuối cùng đã nhận được nó, hầu như ông không nhìn vào nó.

Số lượng các trang có vẻ đủ một vài trang,  
Nhưng đó là một chút khó khăn để tìm thấy thời gian sao chép tất cả chúng.  
Ngay cả khi ông đã sao chép lại tất cả các văn bản Pháp trên trái đất,  
Ông cũng sẽ không được hài lòng, thỏa mãn.

Sao chép lại các văn bản là một sự lãng phí thời gian  
(Trừ khi ông được trả tiền) -  
Vì vậy, quên nó đi!

Hôm nay, họ hạnh phúc như những con sò -  
Ngày mai, họ giận dữ.  
Với tất cả tâm trạng đen và trắng,  
Mọi người không bao giờ hài lòng, thỏa mãn  
Hoặc thậm chí nếu họ đủ tốt đẹp,  
Họ có thể không thông suốt khi ông thực sự cần họ,  
Thất vọng của ông thậm chí còn nhiều hơn.

Tất cả sự lịch sự này,  
Làm đầy lên một xử sự nhã nhặn -  
Quên nó đi!

Công việc thế tục và tôn giáo  
Là trách nhiệm, lĩnh vực của các quý ông.  
Patrul, chàng già - điều đó không phải dành cho ông.  
Ông không nhận thấy những gì luôn xảy ra sao?

Một con bò già, một khi ông đã đi đến những rắc rối từ việc vay mượn  
Ông cho các việc của mình,  
Dường như là hoàn toàn không mong muốn nào còn lại trong ông ở tất cả -  
(Trừ việc đi ngủ trở lại).

Hãy như thế - không có mong cầu!

Chỉ ăn, ngủ, ỉa, đái.  
Không có gì khác trong cuộc đời phải hoàn thành.

Đừng dính vào với những thứ khác:  
Chúng không phải điểm chính yếu.

Giữ một hồ sơ thấp kém,  
Ngủ.

Trong tam giới  
Khi ông thấp kém hơn đồng bạn của mình  
Ông nên ngồi vào chiếc ghế thấp.

Ông có nên xảy ra là như một thượng cấp,  
Đừng trở nên kiêu ngạo!

Tuyệt đối không cần phải có bạn bè thân thiết;  
Ông nên chỉ gìn giữ cho riêng mình.

Khi ông không có bất kỳ nghĩa vụ thế tục hay tôn giáo nào,  
Thì không nên tiếp tục khao khát để giành được một số thứ gì đó!

Nếu ông buông bỏ mọi thứ -  
Mọi thứ, mọi thứ -  
Đó mới là điểm chính yếu thực sự!

*Lời khuyên này đã được viết bởi hành giả Trime Lodro (Patrul Rinpoche) cho người bạn thân thiết của mình là Ahu Shri (chính ngài Patrul Rinpoche), để đưa ra lời khuyên chính xác phù hợp với năng lực của mình.*

*Lời khuyên này nên được đưa vào thực hành.*

Mặc dù bạn không biết làm thế nào để thực hành, thì chỉ cần buông bỏ tất cả - đó là những gì tôi thực sự muốn nói. Mặc dù bạn không thể thành công trong thực hành Pháp của mình. Hãy đừng tức giận!

Cầu mong nó trở thành đức hạnh!

Patrul Rinpoche (1808-1887) là bậc minh sư lang thang Đại Viên Mãn của miền Đông Tây Tạng, bậc yêu mến của chúng dân. Ngài lòng danh như kẻ phiêu lãng giác ngộ.

Được biên dịch ra Anh ngữ bởi Constance Wilkinson

Được biên dịch ra Việt ngữ bởi Dharma Dipo

Nhiều câu hỏi về bản văn đã được làm sáng tỏ theo những lời luận giảng vô cùng thiện tâm của Đức Chogyal Namkhai Norbu Rinpoche, trong suốt thời gian ông ở lại thành phố New York, và theo những luận giảng chi tiết của Khenpo, Rigdzin Dorje từ dòng Nyingmapa Shedra, Bansbari, Kathmandu, Nepal.

Cảm ơn tới Matthieu Ricard của Shechen Tennyi Dargyeling, và Anne Burchardi của viện dịch thuật Marpa vì lời khuyên của họ đối với việc cố gắng khiến cho bản dịch này trung thành với cả chữ và nghĩa của bản Tây Tạng ban đầu.

Mọi lầm lỗi và hiểu lầm là của người dịch. Cầu mong bài ca này, bất chấp mọi thiếu sót từ bản dịch của nó, được phụng sự cho lợi ích chúng sinh.

*Sarva Mangalam*  
*Cầu mong tất cả cát tường*