

# Milarepa Hướng Dẫn Một Thanh Niên

## Giác Ngộ Chân Tâm

*Geshe Ngawang Dhargyey*  
*dựa vào bài ghi chép của Alexander Berzin*  
*Pauline Yeats hiệu đính tháng Sáu, 2008*  
*từ bài thông dịch của Sharpa Rinpoche*  
*Dharamsala, Ấn Độ, 1974*  
*Lozang Ngodrub dịch; Mai Tuyết Ánh hiệu đính*

Một ngày nọ, khi Milarepa đang ở trong hang động một mình thì hai vị khách tìm đến hỏi han.

- Ông ở một mình à? Ông không thấy cô đơn sao?
- Tôi luôn luôn sống với một người nào đó, không bao giờ đơn độc. Ngài trả lời.
- Nhưng ông sống với ai? Người trẻ tuổi hơn trong hai người hỏi ngài.
- Với bò đê tâm.
- Hấn đang ở đâu?
- Trong căn nhà ý thức của tôi.
- Đó là loại nhà gì vậy? Người khách lớn tuổi hơn thắc mắc.
- Đó là thân thể của tôi.

Người đàn ông tưởng Milarepa đang chế nhạo mình. Ông ta nói với người bạn trẻ rằng, “Chúng ta hãy rời khỏi nơi này, ở đây chỉ tốn thì giờ, vì ông ta chỉ nói mĩa mai.”. Người đàn ông trẻ bảo rằng, “Không đâu, có lẽ chúng ta có thể học hỏi được điều gì ở đây.”. Rồi anh ta lại quay về phía Milarepa.

- Có phải ông muốn nói ý thức là tâm và thân thể là nhà không?
- Đúng, đó chính là điều tôi muốn nói. Milarepa trả lời.
- Trong một căn nhà bình thường thì nhiều người có thể sống ở trong đó, nhưng có bao nhiêu tâm thức có thể trú ngụ trong một thân thể?

- Thông thường thì chỉ có một tâm thức thôi, nhưng tối nay, trong thời thiền, các ông hãy tìm kiếm nhiều tâm thức hơn trong thân thể của mình.

Milarepa nói như thế và các vị khách đồng ý, trở về nhà của họ. Tối hôm đó, người đàn ông trẻ hơn trong số hai người đã hành thiền và sáng sớm ngày hôm sau trở lại tìm Milarepa.

- Bỏ sư (guru) ơi! Tối qua, con đã hành thiền và như ngài nói, chỉ có một tâm thức thôi, nhưng có điều kỳ lạ là.... con không thể mô tả hình thù, màu sắc hay bất cứ điều gì về tâm thức này. Nếu con chạy theo nó thì không thể bắt được nó. Nếu con muốn giết nó thì nó không chết. Con càng chạy nhanh thì nó càng chạy nhanh hơn con. Không thể nào tìm ra nó được. Khi tưởng tượng là mình đã bắt được nó thì con không thể dẫm lên nó. Nếu con cố giữ nó ở một chỗ thì nó không chịu ở yên. Nếu con buông xả thì nó không di chuyển. Nếu con cố gom tụ nó lại thì nó không chịu tụ họp. Nếu cố nhận ra bản tánh của nó thì nó không chịu cho con thấy. Vì vậy nên con rất bối rối, không hiểu nó là gì. Con không biết bản tánh của nó, nhưng không thể chối bỏ sự có mặt của nó. Xin hãy ban cho con sự chỉ dẫn về tâm.

- Đừng mong ta nếm vị ngọt của đường giùm con! Milarepa nói. Hương vị của đường nâu không thể thấy bằng mắt, cũng không thể nghe bằng tai. Con phải hành thiền và tự mình tìm ra nó. Hãy nhớ rằng tâm không phải như ai đó mô tả. Đó chỉ là những manh mối thiền cận. Không thể nào mô tả được tâm. Với những manh mối con có được từ người khác, hãy tự mình quán sát nó. Con chỉ có thể thấy nó bằng nhận thức của riêng mình. Người thanh niên khẩn cầu thêm chỉ giáo.

- Điều này vô dụng. Milarepa nói. Hãy về nhà rồi ngày mai trở lại đây, nói cho ta biết màu sắc và hình dáng của tâm con, và nó ở trong đầu hay trong đầu ngón chân của con.

Vào rạng sáng ngày hôm sau, người thanh niên quay trở lại.

- Con đã quán xét tâm mình chưa? Milarepa hỏi.

- Dạ có. Người thanh niên trầm tư. Tâm là một sự chuyển động, bản tánh của nó là sự di động. Thực thể cơ bản của nó là sự trong sáng và trong suốt. Màu sắc và hình thù không thể mô tả nó, nhận thức tâm bằng màu sắc và hình thù là điều bất khả dĩ. Tâm thấy được sắc tướng bằng cách dùng các cửa giác quan, chẳng hạn như mắt. Bằng các cửa giác quan, chẳng hạn như tai, tâm nghe được âm thanh. Bằng các cửa giác quan, chẳng hạn như mũi, tâm ngửi được mùi hương. Tâm nếm được vị bằng lưỡi. Tâm đi lại bằng cách sử dụng đôi chân. Chính tâm là điều khuấy động tất cả mọi thứ. Chính tâm nói nhảm nhí. Chính tâm tạo ra sự bất đồng ý kiến. Chính tâm đem lại kết quả.

- Con đã có thể quán sát khía cạnh thông thường của tâm. Milarepa nói với người thanh niên. Dựa vào tâm thông thường này mà chúng ta tích lũy nghiệp lực tiêu cực và trôi lăn trong luân hồi. Con đã hiểu tâm thông thường một cách đầy đủ. Bây giờ, với chứng ngộ này, nếu con muốn ta dẫn con vào Thành Thị Giải Thoát thì ta sẽ giúp con.

Thế là người đệ tử nhận Milarepa làm Thầy. Nhiều ngày sau đó, Milarepa hỏi tên của người thanh niên này. Tên của anh là Upasaka Sanggyay-kyab, chỉ mới mười sáu tuổi. Rồi Milarepa ban cho vị đệ tử mới giáo huấn đầu tiên về quy y.

- Bắt đầu từ tối hôm nay trở đi, đừng bao giờ phá vỡ mối liên hệ chặt chẽ của việc quy y Tam Bảo. Tối nay, con hãy thiền quán xem có phải là tâm bảo hộ và giúp ích cho con, hay thân thể làm việc này.

Ngày hôm sau, người đệ tử trình với Thầy rằng có lẽ thân không làm điều này.

Milarepa đã khéo léo hướng dẫn đệ tử thiền quán về Không tướng và vô ngã, nhưng không hề đề cập đến Không tướng, hay thổi phồng điều đó. Chỉ sau khi người đệ tử đã hành thiền và có được kinh nghiệm rồi thì ngài mới nói đó là Không tướng, và việc không cho biết trước là một phương tiện hữu hiệu. Khi bị chất vấn rằng thân hay tâm bảo hộ mình, người ta bắt buộc sẽ phải quán sát một cách sâu xa. Một người có thể khỏe mạnh về mặt thể chất, nhưng có thể bối rối và phiền não về mặt tinh thần. Chính tâm bảo hộ ta trong đời này và những đời sau.

Đây là cách mà Milarepa đã giảng dạy và dẫn dắt người khác đến chân tâm, bằng cách thiền quán về vô ngã.

**Nguồn:**[http://www.berzinarchives.com/web/vi/archives/advanced/mahamudra/karma\\_kagyuu\\_mm/milarepa\\_realize\\_true\\_nature\\_mind.html](http://www.berzinarchives.com/web/vi/archives/advanced/mahamudra/karma_kagyuu_mm/milarepa_realize_true_nature_mind.html)

---

Gửi lên: **Như Phong**

Ngày 15 tháng 4 năm 4894 - Ất Mùi (1/6/2015)

[www.vietnamvanhien.net](http://www.vietnamvanhien.net)

