



རྗེ་བཙུ་མི་ལ་བཞད་པ་དོ་རྗེ་འོ་སྐྱབ་རྒྱུན་ཁྱེར་བཞུགས་སོ།

**A Daily Guru Yoga Practice of Jetsun Mila Shepa Dorje**  
**Pháp Hành Trì Bốn Sư Du Già Milarepa (Jetsun Mila Shepa Dorje)**

རན་གི་སྐྱི་བོར་པད་རྒྱའི་སྟེང།	rang gi chiwor peday teng	<i>Above my head upon a lotus and moon,</i> <b>Trên đỉnh đầu con là đài sen</b>
རྗེ་བཙུ་བཞད་པ་དོ་རྗེ་འོ།	je tsun shaypa dorje ni	<i>resides Jetsun Shepa Dorje</i> <b>nơi Jetsun Shepa Dorje <sup>1</sup>(Milarepa) ngự trị,</b>
སྐྱུ་མདོག་སྐྱོ་སེམས་རས་དཀར་གསོལ།	kundok ngo sang re kar sol	<i>with a pale green body dressed in white cotton.</i> <b>với sắc thân mượt xanh, <sup>2</sup> áo vải trắng choàng quanh.</b>
དབུ་རལ་གྱེན་དུ་ཕྱོགས་པ་ཡི།	u-ral gyendu chogpa yi	<i>Pushing his hair upwards,</i> <b>[Bàn tay phải] vén cao mở tóc,</b>
ཕྱགས་ཡས་སྟེ་གྱི་ཐད་ཀར་བསྟེན།	chagye nyenji taykar ten	<i>is his right hand resting at the level of his ear.</i> <b>dựa vào ngang tầm tai.</b>
གཡོན་པས་མཉམ་བཞག་ཐོད་ཞལ་བསྐྱམས།	yun pay nyam shak trushal nam	<i>The left hand in the meditation mudra holds a kabala skullcup.</i> <b>Bàn tay trái trong ấn thiền định, trên tay có bình bát bằng sọ người.<sup>3</sup></b>

<sup>1</sup> Jetsun có nghĩa là Tôn Sư. Danh hiệu này thường được dùng cho những vị thành tựu giả chúng đấng sâu dày nhưng không khoác áo nhà tu (không phải là tăng). Shepa Dorje là pháp hiệu của ngài Milarepa, có nghĩa là ‘Laughing Vajra’ hay ‘Tiếng Cười Kim Cương.’ Milarepa (Mila-repa) có nghĩa là ‘Mila khoác áo vải.’  
<sup>2</sup> Ngài Milarepa khi tu tập thiền định nhiều năm nơi thâm sơn cùng cốc, không có gì khác để ăn ngoài rau xanh ‘tầm ma’ (nettle). Ăn loại ‘thực phẩm’ rau dại như vậy liên tiếp trong nhiều năm nên thân xác ngài biến thành màu xanh.  
<sup>3</sup> Trong các pháp tu Mật Tông (Tantric), bình bát làm bằng sọ người là để nhắc nhở hành giả phải luôn quán về cái chết và vô thường.

ཡེ་ཤེས་འོད་ལྔ་འབྲུགས་པའི་སྒོང།	yeshe o-nga truk pay long	<i>Within an expanse of whirling light rays of the five wisdoms, Giữa vòm hào quang ngũ trí rực rỡ sáng ngời,</i>
གཟི་བྱིན་རབ་རྒྱ་འབར་བར་བཞགས།	zijin rabtu barwar shug	<i>his blessing and majesty blazes intensely năng lực gia trì và oai lực của ngài huy hoàng phóng toả</i>
གཞམ་མེད་རྩོ་རྗེའི་མགུར་དབྱངས་སྐློགས།	shom may dorjai gur yang drog	<i>as he sings unceasing Vajra Dohas. trong khi ngài hát những bài Chúng Đạo Ca Kim-Cang vô tận.<sup>4</sup></i>
སྤྲུགས་རྗེས་བདག་ལ་བརྩེ་བས་དགོངས།	tugjay dagla tse way gong	<i>Lovingly regard me with your compassion! Xin hãy thương tưởng đến con với lòng từ bi!</i>
སྐྱུ་ལྔ་ཡེ་ཤེས་ལྔ་ཐོབ་བྱིན་གྱིས་སློབས།	ku nga yeshe nga tob jinji lob	<i>Give your blessing that I may attain the Five Kayas and the Five Wisdoms. Xin gia hộ cho con để con có thể chứng đắc Ngũ Pháp Thân <sup>5</sup> và Ngũ Trí.</i>
གནས་ལྷགས་རང་ཞལ་བཟལ་བར་བྱིན་གྱིས་སློབས།	naylug rang shal jalwar jinji lob	<i>Give your blessing that I may encounter my own face, the true nature. Xin gia hộ cho con để con có thể trực nhận bản tánh, chân tâm.</i>
ནམ་རྩོག་བསྐྱེམ་དུ་འཆར་བར་བྱིན་གྱིས་སློབས།	namtog gomdu char war jinji lob	<i>Give your blessing that thoughts may arise as meditation. Xin gia hộ cho con để vọng tưởng phát sinh thành thiền định.</i>

<sup>4</sup> Ngài Milarepa đã để lại cả Trăm Ngàn Bài Chúng Đạo Ca hay trăm ngàn bài thơ tuyệt trác cho hậu thế. Đây là những bài đạo ca mà khi còn sinh tiền, ngài đã ứng khẩu thành thơ để cất tiếng hát giảng dạy cho đệ tử và dân làng.

<sup>5</sup> Theo đức Liên Hoa Sanh thì Ngũ Pháp Thân (Five Kayas) gồm có: (1) Pháp Thân an bình để tự độ (peaceful Dharmakaya), (2) Báo Thân hợp nhất để lợi tha (unified Sambhogakaya), (3) Hoá Thân nương vào phương tiện thiện xảo để hoá độ chúng sinh (Nirmanakaya), (4) Pháp Thân Bò Đề vô nhiễm (true Bodhikaya) và (5) Kim Cang Thân hợp nhất tánh Không, luân hồi và niết bàn là một vị (Vajrakaya). *Tham khảo: www.khandro.net*

ཚེན་ངན་ལམ་དུ་ལོང་བར་བྱིན་གྱིས་སྐོབ་སེམས།	chen ngen lamdu longwar jinji lob	<i>Give your blessing that negative conditions may appear as the path.</i> <b>Xin gia hộ cho con để chướng duyên hoá hiện thành con đường tu.</b>
ལས་ངན་སྒྲིག་སྐྱེ་བ་དག་པར་བྱིན་གྱིས་སྐོབ་སེམས།	lay ngen digdrib dagpar jinji lob	<i>Give your blessing that negative actions, bad karma and obscurations may be purified.</i> <b>Xin gia hộ cho con để ác hạnh, ác nghiệp và chướng ma được tịnh hoá.</b>
ལྷ་བ་གོ་ལ་ས་ཚོད་པར་བྱིན་གྱིས་སྐོབ་སེམས།	tawa golsa churpa jinji lob	<i>Give your blessing that misleading views be rejected.</i> <b>Xin gia hộ cho con để tà kiến được loại trừ.</b>
ལའོར་བཞེན་ལོག་སྐྱེ་བར་བྱིན་གྱིས་སྐོབ་སེམས།	korwa shenlog charwar jinji lob	<i>Give your blessing that disenchantment with Samsara may arise.</i> <b>Xin gia hộ cho con để tâm chán ghét luân hồi sinh khởi.</b>
འཇའ་ལུས་མཁའ་སྐྱོད་འགྲུབ་བར་བྱིན་གྱིས་སྐོབ་སེམས།	jalu ka chur drubpar jinji lob	<i>Give your blessing that I may accomplish the 'Space Activity,' the Rainbow Body.</i> <b>Xin gia hộ cho con để con có thể chứng đắc 'Không Hạnh,'<sup>6</sup> đạt Pháp Thân Huyền Ảo (Thân Cầu Vòng).</b>
ཨོཾ་ཨུཾ་གུ་རུ་སྐ་ས་བཙུང་མུ།	<i>Mantra/ Minh Chú (Âm Việt):</i> <b>OM AH GURU HASA BENZA HUNG (ÔM A GU RU HA XA BEN ZA HUNG)</b>	
རྗེ་མི་ལ་བཞད་པ་དོ་རྗེ་ལ་གསོལ་བ་དེབ་སོ།	<i>Mantra/ Minh Chú (Âm Việt):</i> <b>JE MI-LA SHE-PA DOR-JE-LA SOL-WA DEB-SO (JÊ MI-LA SÊ -PA ĐO-JÊ-LA XÔ-OA ĐỆP-XÔ)</b>	

<sup>6</sup> Chúng được tánh Không và hoàn toàn làm chủ được ngũ đại (đất, nước, gió, lửa và khí). Khi đó, theo các pháp tu của Kim Cang Thừa, hành giả sẽ đắc được Pháp thân hay thân cầu vòng, nghĩa là sắc thân phàm, thô tế sẽ biến thành năng lượng ánh sáng và tan biến đi như cầu vòng.

རྗེ་བཙུ་བ་ཞལ་དེ་རྗེ་འཇམ་མཉེས།	jetsun shaypa dorji ku	<i>The body of Jetsun Shepa Dorje,</i> <b>[Pháp] thân của ngài Jetsun Shepa Dorje</b>
རང་སེམས་སྤོམ་གྱལ་གཉིས་མེད་འདྲེས།	rangsem tro dral nyimay dray	<i>inseparably mixes with my own complication-free mind,</i> <b>hợp nhất với bản tâm [thuần tịnh] vô nhiễm của con,</b>
རྩུ་ལ་རྩུ་བུར་བེམ་བ་ལྟར།	chula chupur timpa tar	<i>like a bubble merging into water,</i> <b>như bong bóng hoà vào với nước,</b>
དམིགས་མེད་ངང་དུ་མཉམ་པར་བཞག།	mig may ngang du nyampar shak	<i>free of duality, I rest in meditation.</i> <b>vắng bật tâm đối đãi, con an trụ trong thiền định.</b>
དགེ་བ་འདི་ཡི་ལྗུར་དུ་བཏག།	gewa diyi nyurdu dag	<i>Through this good action, may I quickly</i> <b>Nường nơi thiện hạnh này, xin cho con mau chóng</b>
བྱག་རྒྱ་ཚེན་པོ་འགྲུབ་གྱུར་ནས།	chag ja chenpo drub jur nay	<i>accomplish the Mahamudra,</i> <b>chúng đăc Đại Thủ Ấn,</b>
འགྲོ་བ་གཅིག་གྱ་ང་མ་ལུས་པ།	drowa chig chang malu pa	<i>and establish all beings without exception,</i> <b>và an lập tất cả chúng sinh không sót một ai,</b>
དེ་ཡི་ས་ལ་འགྲུད་པར་ཤོག།	deyi sala gurpar shog	<i>in that same state.</i> <b>trong cùng một quả vị.</b>

**ཨ** Kết thúc pháp hành trì này bằng những bài cầu nguyện và hồi hướng, cùng với những câu nguyện cát tường.

Pháp hành trì này do ngài Pawopa biên soạn (là một trong những vị [Hoá Thân] của Pawo Rinpoche).

**ཨ** Peter De la Cruz trình bày Tạng ngữ và Anh ngữ nhân pháp hội Milarepa do Đại sư Garchen Rinpoche thuyết giảng tháng 8 năm 2007 tại Arizona.

Tâm-Bảo-Đàn chuyển Việt ngữ để cúng dường Bản Sư Garchen Rinpoche tôn quý. Nguyện tất cả chúng sinh đồng thành tựu Đại Thủ Ấn, trong đời này hoặc trong các đời sau.