

THE TWENTY-ONE EXHORTATIONS

HAI MƯƠI MỐT LỜI KHUYẾN TẤN

ENGLISH

Great indeed is the skilful path of the Secret Mantra,
And the Guru's quintessential instructions;
Great too are perseverance and determination:
These are the "Three Greatnesses."

TIẾNG VIỆT

Vĩ đại thay con đường thiện xảo của Mật thừa,
Cùng những khẩu quyết tinh túy của Guru;
Vĩ đại thay cả sự tinh tấn và quyết chí;
Đó là "Ba Sự Vĩ Đại."

ENGLISH

Place the dynamic life-force, prāṇa, at the vital point;
Place the essence of mind in its natural state;
And let awareness look directly into itself:
These are the "Three Penetrations."

TIẾNG VIỆT

Hãy đặt sinh khí Prāṇa năng động của sự sống vào điểm then chốt,
Đặt tinh túy của tâm trong trạng thái tự nhiên của nó,
Và để tâm thức tự soi xét chính nó;
Đó là "Ba Sự Thâm Nhập."

ENGLISH

Fulfil the Guru's teaching;
Accomplish the aspiration held within the heart;
And benefit others naturally, without effort:
These are the "Three Accomplishments."

TIẾNG VIỆT

Thành tựu lời dạy của Guru,
Viên mãn nguyện ước trong tâm,
Và lợi tha một cách tự nhiên, không dụng công;
Đó là "Ba Sự Thành Tựu."

ENGLISH

Outer obstacles and obstructing forces dissolve;
Inner desire and afflictions are extinguished;
Confusion and illness in the body are no more:
These are the “Three Absences.”

TIẾNG VIỆT

Chướng ngại và ma chướng bên ngoài tan biến,
Dục vọng và phiền não bên trong được dập tắt,
Rối loạn và bệnh tật nơi thân không còn nữa;
Đó là “Ba Sự Vắng Mặt.”

ENGLISH

Skill and adaptability in my speech;
Fluency in answering every question;
Knowledge of the nature and aspects of Mind:
These are the “Three Skills.”

TIẾNG VIỆT

Sự thiện xảo và linh hoạt trong lời nói của ta,
Sự lưu loát khi giải đáp mọi câu hỏi,
Sự hiểu biết về bản tánh và các phương diện của Tâm;
Đó là “Ba Sự Thiện Xảo.”

ENGLISH

I see clearly that bliss has no inherent substance;
I see all phenomena appear without discrimination;
I see clearly that which is beyond every word:
These are the “Three Seeings.”

TIẾNG VIỆT

Ta thấy rõ lạc thọ không có thực thể,
Ta thấy mọi hiện tượng hiển lộ mà không phân biệt,
Ta thấy rõ cái vượt ngoài mọi ngôn từ;
Đó là “Ba Sự Thấy.”

ENGLISH

When people gather in great numbers,
Means and enjoyments gather there as well,
And the ḍākinīs also assemble:
These are the “Three Gatherings.”

TIẾNG VIỆT

Khi con người tụ hội đông đảo,
Phương tiện và hưởng thụ cũng tụ hội nơi đó,
Và chư Dakini cũng hội tụ;
Đó là “Ba Sự Hội Tụ.”

ENGLISH

These twenty-one exhortations for the mind
Are the essence distilled from my meditative experience.
All who seek the Dharma should cherish them,
Especially my disciples and Dharma heirs.

Too many instructions will hinder liberation.
Therefore, practise according to these precious words.

TIẾNG VIỆT

Hai mươi một lời khuyến tấn dành cho tâm này
Là kết tinh từ kinh nghiệm thiền định của ta;
Tất cả những ai tìm cầu Pháp nên trân quý chúng,
Đặc biệt là các đệ tử và pháp tử của ta.

Quá nhiều chỉ dẫn sẽ cản trở sự giải thoát.
Vì vậy, hãy theo đó mà thực hành những lời quý báu.

A song of realization attributed to Jetsun Milarepa
Thiền ca chứng ngộ của Jetsun Milarepa