

HEARTFELT ADVICE TO RECHUNGPA

LỜI KHUYÊN TỪ TẬN ĐÁY LÒNG DÀNH CHO RECHUNGPA

Story 51 · Garma C. C. Chang translation · The Hundred Thousand Songs of Milarepa · printed pp. 576-583

Obeisance to all Gurus.

At one time the Jetsun Milarepa was staying at Ramdin Nampu with his son-disciples, Rechungpa, Drigom Repa, and others. One day, while Rechungpa and Drigom Repa were having a long debate about the teachings of Naropa and Medripa, the Jetsun commented, “First listen to my song, then continue your discussion.”

Đảnh lễ tất cả chư Đạo sư.

Một thời, Jetsun Milarepa đang ở Ramdin Nampu cùng các đệ tử như con của Ngài là Rechungpa, Drigom Repa và những người khác. Một ngày nọ, trong khi Rechungpa và Drigom Repa tranh luận lâu về giáo pháp của Naropa và Medripa, Jetsun nói: “Trước hết hãy nghe bài ca của ta, rồi hãy tiếp tục cuộc thảo luận của các con.”

My gracious Guru always sits upon my head,
The Realization is always in my mind.
Oh how can one describe this joyful feeling!

Listen you two, one Repa and one priest,
Who still linger in the realm of action.
If you do not understand within,
Your noisy bark will but inflate
Your pride and egotism.

Is not the clearance of misunderstandings
Within called the “Endless View”—a yogi’s glory
Confirming reasons and the Scriptures?

Is not Nhamdog dissolving in the Dharmakaya
Called spontaneous practice—a yogi’s glory
Confirming meditation principles?

Is not self-purity of the Six Senses
Called the Action-of-One-Taste—a yogi’s glory
Responding freely to times and changes?

Is not the Experience of the Bliss-Void
Called the fruition of the Whispered Lineage—
A yogi’s glory conforming with
The Four Initiations?

Is not the art of brightening Sunyata
Called the Stages and Bhumis of the Path—
A yogi’s glory witnessing

The sign-posts on the Way?

Is not the consummation of Self-mind¹
Called the attainment of Buddhahood
In one life—a yogi's glory
Confirming the Four Bodies?

Is not a possessor of the Pith-Instructions
Of Reason and the Scriptures called
A Guru with Lineage—a yogi's glory,
Embodiment of Love and of Compassion?

Is not one with compassion and great faith
Called a disciple-with-capacity—
A yogi's glory embodying
The merit of veneration?

One must observe the mind to gain a decisive View.
To win progress one must meditate;
One must act to reach the consummation.
Perfection of Mind is the Accomplishment;
The Fourfold Body of Buddha is
A presence and Realization.
He who knows one, knows all.

*Guru từ ái của ta luôn ngự trên đầu ta,
Sự Chứng Ngộ luôn ở trong tâm ta.
Ôi, làm sao diễn tả được cảm giác hoan hỷ này!*

*Hãy nghe đây, hai con, một Repa và một tu sĩ,
Vẫn còn lưu lại trong phạm vi của hành động.
Nếu bên trong các con không hiểu,
Tiếng tranh luận ồn ào chỉ làm phồng lớn
Kiêu mạn và ngã chấp của các con.*

*Chẳng phải việc dứt sạch những hiểu lầm
Bên trong được gọi là “Kiến Vô Tận”—vinh quang của hành giả,
Xác chứng bằng lý lẽ và Kinh điển đó sao?*

*Chẳng phải Nhamdog tan hòa trong Pháp Thân
Được gọi là thực hành tự nhiên—vinh quang của hành giả,
Xác chứng những nguyên lý thiền định đó sao?*

*Chẳng phải sự tự thanh tịnh của Sáu Căn
Được gọi là Hành của Một Vị—vinh quang của hành giả,
Tự do ứng hợp với thời và biến đổi đó sao?*

*Chẳng phải Kinh nghiệm Lạc-Không
Được gọi là quả của Dòng Truyền Khẩu—
Vinh quang của hành giả phù hợp với
Bốn Quán Đảnh đó sao?*

*Chẳng phải nghệ thuật làm sáng tỏ Tính Không
Được gọi là các Giai Đoạn và Địa của Đạo—
Vinh quang của hành giả chứng kiến
Những cột mốc trên Đường đó sao?*

*Chẳng phải sự viên mãn của Tỳ Tâm¹
Được gọi là thành tựu Phật quả
Trong một đời—vinh quang của hành giả,
Xác chứng Bốn Thân đó sao?*

*Chẳng phải người sở hữu những Khẩu Quyết Cốt Yếu
Của lý lẽ và Kinh điển được gọi là
Một Guru có Dòng Truyền—vinh quang của hành giả,
Hiện thân của Từ ái và Bi mẫn đó sao?*

*Chẳng phải người có lòng bi mẫn và đại tín tâm
Được gọi là một đệ tử có căn cơ—
Vinh quang của hành giả, hiện thân
Của công đức tôn kính đó sao?*

*Phải quan sát tâm để đạt một Kiến quyết định.
Muốn tiến bộ phải thiền định;
Phải thực hành để đạt đến viên mãn.
Sự viên mãn của Tâm là Thành tựu;
Bốn Thân của Phật là
Sự hiện diện và Chứng Ngộ.
Người biết một, biết tất cả.*

Hearing this song, their misunderstandings were all cleared. Then the Jetsun told Rechungpa that if one determines to practice the Dharma, he should practice like this; whereupon he sang:

Nghe bài ca này, mọi hiểu lầm của họ đều được giải tỏa. Sau đó Jetsun nói với Rechungpa rằng nếu một người quyết tâm thực hành Pháp, người ấy nên thực hành như thế này; rồi Ngài hát:

Listen, my son, the Illumination-Holder.
To practice the Dharma you should know these things:

That your Guru who produces merit,
The embodiment of all the Buddhas,
Is the Dharmakaya in Itself.
Rechungpa, are you thus convinced?

You should know his instructions
Are superb, nectar-like antidotes
That cure the Five Poisonous Desires.
Rechungpa, are you thus convinced?

His deeds and acts are those
Of the Nirmanakaya.
Son, are you thus convinced?

The mind's ever-flowing thoughts are
Void, intrinsically groundless;
[They seem] to rise, and yet they ne'er exist.
In unwavering mindfulness
You should have a firm belief.
Rechungpa, are you thus convinced?

The pleasures that heavenly beings love
Are subject to change and transience.
Firmly believe that in Samsara
True happiness can ne'er be found.
Rechungpa, are you thus convinced?

All things with form are momentary and fleeting,
Like flowing water and incense smoke, like lightning
In the sky. Know that leisure in this life is rare.
Rechungpa, are you thus convinced?

That all on earth will die is certain—
There's no escape: for Beyond-death strive.
Rechungpa, are you thus convinced?

*Hãy nghe đây, con của ta, người trì giữ Sáng Tổ.
Muốn thực hành Pháp, con nên biết những điều này:*

*Guru của con, người làm phát sinh công đức,
Là hiện thân của tất cả chư Phật,
Chính là Pháp Thân.
Rechungpa, con có xác tín như vậy không?*

*Con nên biết những chỉ dạy của Ngài
Là những phương thuốc tuyệt hảo, như cam lồ,
Chữa lành Năm Độc dục vọng.
Rechungpa, con có xác tín như vậy không?*

*Những việc làm và hành động của Ngài
Là những hành hoạt của Hóa Thân.
Con, con có xác tín như vậy không?*

*Những tư tưởng luôn tuôn chảy của tâm
Là Không, tự bản chất không có nền tảng;
[Chúng dường như] sinh khởi, nhưng chưa từng thật hiện hữu.
Trong chánh niệm không dao động
Con nên có niềm xác tín vững chắc.
Rechungpa, con có xác tín như vậy không?*

*Những lạc thú mà chư thiên yêu thích
Đều chịu sự biến đổi và vô thường.
Hãy vững tin rằng trong Luân hồi
Không bao giờ tìm được hạnh phúc chân thật.
Rechungpa, con có xác tín như vậy không?*

*Mọi vật có hình tướng đều nhất thời và chóng qua,
Như nước chảy và khói hương, như tia chớp
Trên bầu trời. Hãy biết rằng nhân duyên trong đời này rất hiếm.
Rechungpa, con có xác tín như vậy không?*

*Mọi người trên thế gian chắc chắn sẽ chết—
Không có lối thoát: hãy nỗ lực hướng đến cái Vượt-Khỏi-Cái-Chết.
Rechungpa, con có xác tín như vậy không?*

Hearing this song, all the son-disciples gained further understanding.

One day some patrons of Nya Non arrived. They invited Rechungpa to accept hospitality in their village for a time, and the Jetsun gave him permission to sojourn there for a fortnight. Other Repas also went to the village for alms.

In the meantime Tsese, Ku Ju, and other patrons from Orin came to visit Milarepa. When they saw him sitting there with his penis freely exposed, they were shamed and horrified, and feared to go near him. Finally Tsese approached and offered him a covering-cloth. Whereupon all the visitors gathered round him and said, "Oh Jetsun, the manner in which you expose your naked body and organ makes us worldly men feel very embarrassed and ashamed. For our sake, please be compassionate and considerate enough to cover it."

When he heard this request, Milarepa suddenly stood up naked and sang:

Nghe bài ca này, tất cả các đệ tử như con của Ngài đều hiểu sâu thêm.

Một ngày nọ, vài thí chủ từ Nya Non đến. Họ mời Rechungpa về làng nhận sự tiếp đãi một thời gian, và Jetsun cho phép ông ở đó hai tuần. Những Repa khác cũng vào làng khất thực.

Trong lúc ấy, Tsese, Ku Ju và các thí chủ khác từ Orin đến thăm Milarepa. Khi thấy Ngài ngồi đó với bộ phận sinh dục để lộ tự nhiên, họ cảm thấy xấu hổ, kinh hãi và ngại đến gần. Cuối cùng Tsese tiến đến và dâng Ngài một tấm vải che. Rồi tất cả khách viếng tụ quanh Ngài và nói: "Ôi Jetsun, cách Ngài để lộ thân thể trần truồng và bộ phận sinh dục khiến những người thế tục như chúng con rất ngượng ngùng và xấu hổ. Vì chúng con, xin Ngài từ bi và lưu tâm mà che lại."

Nghe lời thỉnh cầu ấy, Milarepa bỗng đứng dậy trong thân trần và hát:

Through wandering long in many places,
I have forgotten my native land.
Staying long with my Holy Jetsun,
I have forgotten all my kinsmen.
Keeping for long the Buddha's teaching,
I have forgotten worldly things.
Staying for long in hermitages,
I have forgotten all diversions.
Through long watching of monkeys' play,
I have forgotten sheep and cattle.
Long accustomed to a tinder-box,
I have forgotten all household chores.
Long used to solitude without servant or master,
I have forgotten courteous manners.

Long accustomed to be carefree,
I have forgotten worldly shame.
Long accustomed to the mind coming and going
By itself, I have forgotten how to hide things.
Long used to burning Dūmo-heat,
I have forgotten clothing.
Long accustomed to practice non-discriminating Wisdom,
I have forgotten all distracting thoughts.
Long used to practicing the Two-in-One Illumination,
I have forgotten all nonsensical ideas.

These twelve “oblivions” are the teachings of this Yogi.
Why, dear patrons, do you not also follow them?

I have untied the knot of dualism;
What need have I to follow your customs?
To me, Bodhi is spontaneity itself!
The Dharma of you worldly people
Is too difficult to practice.
Caring for nought, I live the way I please.
Your so-called “shame” only brings deceit
And fraud. How to pretend I know not.

*Lang thang lâu ngày qua nhiều nơi,
Ta đã quên quê hương bản xứ.
Ở lâu bên Jetsun thánh thiện của ta,
Ta đã quên hết thân quyến.
Giữ gìn giáo pháp của Phật lâu ngày,
Ta đã quên chuyện thế gian.
Ở lâu trong những nơi ẩn tu,
Ta đã quên mọi thú tiêu khiển.
Nhìn khỉ vui đùa đã lâu,
Ta đã quên cừu và gia súc.
Quen lâu với hộp đánh lửa,
Ta đã quên mọi việc nhà.
Quen lâu với cô tịch, không tôi tớ cũng không chủ nhân,
Ta đã quên những phép lịch sự.
Quen lâu với sự vô tư,
Ta đã quên sự hổ thẹn thế gian.
Quen lâu với tâm tự đến tự đi,
Ta đã quên cách che giấu mọi thứ.
Quen lâu với sức nóng Dūmo bùng cháy,
Ta đã quên quần áo.
Quen lâu thực hành Trí Tuệ không phân biệt,
Ta đã quên mọi tư tưởng tán loạn.
Quen lâu thực hành Sáng Tổ Hai-trong-Một,
Ta đã quên mọi ý tưởng vô nghĩa.*

Mười hai sự “quên” này là giáo pháp của hành giả Du-già này.
Hỡi các thí chủ thân mến, sao các vị không làm theo?

*Ta đã tháo nút thắt nhị nguyên;
Ta cần gì phải theo phong tục của các vị?
Đối với ta, Bồ-đề chính là tự nhiên tự phát!
Pháp của những người thế tục các vị
Quá khó để thực hành.
Không bận tâm gì, ta sống theo cách mình muốn.
Cái gọi là “xấu hổ” của các vị chỉ đem lại đối trá
Và gian nguy. Ta không biết cách giả vờ.*

The patrons then made fine, bountiful offerings to Milarepa, and left. Meanwhile, Rechungpa remained in the village, and though he only stayed one day in each patron's house, it was many days before he could return to the hermitage. When he finally came back, he found that the door was shut. Rechungpa thought, "Was it because I stayed too long in the village that the Jetsun became displeased?" And he sang:

Sau đó các thí chủ dâng Milarepa những phẩm vật tốt đẹp và phong phú rồi ra về. Trong khi ấy Rechungpa vẫn ở trong làng; dù chỉ ở một ngày tại nhà mỗi thí chủ, nhiều ngày đã trôi qua trước khi ông có thể trở lại nơi ẩn tu. Khi cuối cùng trở về, ông thấy cửa đóng. Rechungpa nghĩ: “Có phải vì ta ở trong làng quá lâu nên Jetsun không hài lòng?” Và ông hát:

In the immanence of Dharma
There's no need to read the stars;
Those who consult the stars
Are far from Immanence.

The Great Perfection² has no dogmas;
If an obstinate creed arises,
It is not the Great Perfection.

In the Mahamudra there is no
Acceptance or rejection. If there
Be, it is not the Great Symbol.

In the Experience of Great Bliss
There is neither light nor shade.
If either of the two arises,
It is not Great Bliss.

The great Middle Way cannot be described;
Nor can it be defined, for if it could,
It would not be the Middle Way.

I, Rechungpa, have just returned;
Are you, my Father, well today?

*Trong tính nội tại của Pháp
Không cần xem tinh tú;
Những ai xem tinh tú
Còn xa tính nội tại.*

*Đại Viên Mãn² không có giáo điều;
Nếu một tín điều cố chấp sinh khởi,*

Đó không phải Đại Viên Mãn.

*Trong Đại Thủ Ấn không có
Chấp nhận hay loại bỏ. Nếu có,
Đó không phải Đại Ấn.*

*Trong Kinh nghiệm Đại Lạc
Không có ánh sáng cũng không bóng tối.
Nếu một trong hai sinh khởi,
Đó không phải Đại Lạc.*

*Trung Đạo vĩ đại không thể diễn tả;
Cũng không thể định nghĩa, vì nếu có thể,
Thì đó không phải Trung Đạo.*

*Con, Rechungpa, vừa trở về;
Hôm nay Cha có khỏe không?*

From over the top of the door Milarepa sang in reply this song:

Từ phía trên cánh cửa, Milarepa hát đáp lại:

There is no Buddha other than one's mind; there is
No faster Way than Prana and Nadi practice;
There is no cruelty or vengeance in the Three Refuges;
There is no experience greater than that of the Bliss-Void;
No grace is higher than the Jetsun Guru's—
The refuge and glory of all men.

By practicing the correct instructions
Conviction will grow in one's mind.
With complete Realization,
Those instructions are fulfilled.
Once a firm resolution has been made,
Experience and conviction blossom.
When in one's heart kindness grows,
One through love can help all others.
He who sees his Guru as the Buddha,
Will then receive the great blessing power.

Rechungpa, the quotations
You have made are excellent.
If you understand them,
You will find the Dharma
There. If not, your remarks
Are babble and jabber.
How have you been, my son Rechungpa?
Your old father is well and healthy.

*Không có Phật nào khác ngoài chính tâm mình;
Không có Con Đường nào nhanh hơn thực hành Prana và Nadi;
Trong Tam Quy không có tàn ác hay báo thù;*

*Không có kinh nghiệm nào lớn hơn Lạc-Không;
Không có ân phước nào cao hơn ân phước của Jetsun Guru—
Nơi nương tựa và vinh quang của mọi người.*

*Nhờ thực hành đúng những chỉ dạy,
Sự xác tín sẽ lớn lên trong tâm.
Với Chúng Ngộ trọn vẹn,
Những chỉ dạy ấy được viên thành.
Một khi quyết tâm vững chắc đã được lập,
Kinh nghiệm và xác tín sẽ nở hoa.
Khi lòng nhân ái lớn lên trong tim,
Nhờ tình thương, người ta có thể giúp tất cả chúng sinh.
Người thấy Guru của mình là Phật
Sẽ nhận được năng lực gia trì lớn lao.*

*Rechungpa, những lời trích dẫn
Con vừa nêu rất tuyệt.
Nếu con hiểu chúng,
Con sẽ tìm thấy Pháp
Trong đó. Nếu không, lời của con
Chỉ là huyền thoại và làm nhảm.
Con thế nào rồi, Rechungpa con ta?
Người cha già của con vẫn khỏe mạnh.*

The Jetsun then opened the door and Rechungpa went in. Milarepa said, “We will take a rest today, and have a talk. I see now that you still have great desires for worldly things. You should renounce them and meditate alone in the mountains. Now listen”:

Jetsun liền mở cửa và Rechungpa bước vào. Milarepa nói: “Hôm nay chúng ta sẽ nghỉ và nói chuyện. Ta thấy giờ đây con vẫn còn nhiều ham muốn đối với những việc thế gian. Con nên từ bỏ chúng và thiền một mình trên núi. Bây giờ hãy nghe đây”:

Through my Guru’s grace I have been
Able to stay in the mountains.
Pray enable me e’er to remain in solitude.

Listen attentively, well-gifted Rechungpa.
When you dwell in solitude,
Think not of whispered accusations
Lest you stir your mind with anger.

When you meditate with your Guru,
Think not of religious affairs
Lest you fall into confusion.

When you give Dormas³ to spirits,
Expect not assistance from them
Lest you, yourself, become a demon!

When engrossed in meditation,
Meet no friend or companion
Lest they interfere with your devotions.

When ascetically you persevere,
Think not of meat and wine lest
You be born a hungry ghost.

When you practice the Whispered Successions'
Skillful Path, yearn not for learning
Lest to the wrong path you stray.

When in the hills you dwell alone,
Think not of leaving lest
Evil thoughts arise.

My son, it is through perseverance
That the Holy Dharma is attained.
It is through hard work that the pains
Of Samsara are relieved.

My son, my vowed disciple,
Let your father help you to bring
Forth the true Enlightenment!
Let me help you to the Last Realization
That the Dharmakaya and all forms are one!

*Nhờ ân phước của Guru, ta đã
Có thể ở lại trên núi.
Xin cho ta mãi mãi được ở trong cô tịch.*

*Hãy chăm chú lắng nghe, Rechungpa đây căn cơ.
Khi con sống trong cô tịch,
Đừng nghĩ đến những lời buộc tội thì thắm,
Kẻo con khuấy động tâm mình bằng sân hận.*

*Khi con thiền cùng Guru,
Đừng nghĩ đến những việc tôn giáo,
Kẻo con rơi vào rối ren.*

*Khi con dâng Torma³ cho các thần linh,
Đừng mong họ trợ giúp,
Kẻo chính con lại trở thành một con quỷ!*

*Khi chuyên chú trong thiền định,
Đừng gặp bạn bè hay người đồng hành,
Kẻo họ làm gián đoạn sự tu tập của con.*

*Khi con kiên trì khổ hạnh,
Đừng nghĩ đến thịt và rượu,
Kẻo con sinh làm ngạ quỷ.*

*Khi con thực hành Con Đường Phương Tiện Thiện Xảo
Của Dòng Truyền Khẩu, đừng khao khát học thêm,*

Kéo con lạc vào đường sai.

*Khi con ở một mình trên núi,
Đừng nghĩ đến chuyện rời đi,
Kéo những tư tưởng bất thiện sinh khởi.*

*Con của ta, chính nhờ kiên trì
Mà Thánh Pháp được thành tựu.
Chính nhờ nỗ lực mà những khổ đau
Của Luân hồi được làm vơi.*

*Con của ta, đệ tử đã phát nguyện của ta,
Hãy để cha con giúp con làm phát sinh
Giác Ngộ chân thật!
Hãy để ta giúp con đạt Chứng Ngộ Tối Hậu:
Pháp Thân và mọi hình tướng là một!*

His song struck [to the root of] Rechungpa's hidden faults. Whereupon Rechungpa prostrated himself before the Jetsun and sang:

Bài ca của Ngài đánh trúng [tận gốc] những lỗi lầm ẩn kín của Rechungpa. Rechungpa liền đánh lễ trước Jetsun và hát:

I have through your blessing
The chance to practice Dharma.
When for good I left my parents,
Your grace was written in my heart.

Though long ago I left my home,
I still long for companionship,
Thinking of food, and dress, and wealth.

An ascetic, I have lived and dwelt in caves,
Far from temptations in the world.
Yet the thought of gathering
And gaining still rises in my mind.

What I now see is the accomplished being,
What I possess are the Whispered Pith-Instructions.
I have meditated long and hard,
Yet I still think of seeing other Gurus
To learn more teachings from them.

I have tried to serve my Guru,
I have strived to reach
Buddhahood in this life,
I have stayed in lonely places,
Yet I still think of doing this and that.

My Jetsun Guru, the Immutable Essence,
Dorje-Chang, pray help, bless, and convert your son!

*Nhờ sự gia trì của Ngài,
Con có cơ hội thực hành Pháp.
Khi con vĩnh viễn rời cha mẹ,
Ân phước của Ngài đã khắc trong tim con.*

*Dù con đã rời nhà từ lâu,
Con vẫn khao khát bạn đồng hành,
Vẫn nghĩ đến thức ăn, áo quần và cửa cải.*

*Là một khổ hạnh giả, con đã sống trong hang động,
Xa những cám dỗ của thế gian.
Thế nhưng ý nghĩ tích góp
Và thu được vẫn sinh trong tâm con.*

*Điều con đang thấy là một bậc thành tựu,
Điều con đang có là những Khẩu Quyết của Dòng Truyền Khẩu.
Con đã thiền lâu và khổ công,
Thế nhưng con vẫn nghĩ đến việc gặp những Guru khác
Để học thêm giáo pháp từ các Ngài.*

*Con đã cố phụng sự Guru,
Con đã nỗ lực đạt
Phật quả ngay trong đời này,
Con đã ở những nơi cô tịch,
Thế nhưng con vẫn nghĩ đến làm việc này việc nọ.*

*Jetsun Guru của con, Tinh Túy Bất Biến,
Dorje-Chang, xin giúp đỡ, gia trì và chuyển hóa người con của Ngài!*

Milarepa then gave Rechungpa many verbal instructions, and as a result he made great progress.
After this incident, the patrons of Nya Non invited Milarepa and his son to dwell in the Belly Cave.

This is the story of Ramdin Nampu.

*Sau đó Milarepa ban cho Rechungpa nhiều chỉ dạy khẩu truyền, và nhờ vậy ông tiến bộ rất nhiều.
Sau sự việc này, các thí chủ của Nya Non mời Milarepa và người con đệ tử của Ngài đến ở tại
Hang Bụng.*

Đây là câu chuyện về Ramdin Nampu.

NOTES / CHÚ THÍCH

1. Self-mind: Chang notes that the Tibetan is more literally “the exhaustion of Self-mind.” In Mahayana, exhaustion and consummation may be inseparable: the exhaustion of desires and ignorance coincides with the consummation of transcendental Wisdom and Compassion.

1. *Tự Tâm*: Chang ghi chú rằng tiếng Tây Tạng sát nghĩa hơn là “sự tận diệt của Tự Tâm.” Trong Đại thừa, sự tận diệt và viên mãn có thể không tách rời: dục vọng và vô minh tận diệt đồng thời với sự viên mãn của Trí Tuệ và Bi Mẫn siêu việt.

2. The Great Perfection (Tib. Dzogchen): Chang describes it here as the mind-teaching of the Nyingma school, or the Nyingma version of the Mahamudra teaching.

2. *Đại Viên Mãn (Tạng: Dzogchen)*: Chang mô tả ở đây là giáo pháp về tâm của phái Nyingma, hay phiên bản Mahamudra của Nyingma.

3. Dormas (Tormas): ritual offering cakes; Chang refers the reader to Story 30, Note 7.

3. *Dormas (Torma)*: bánh cúng nghi lễ; Chang dẫn người đọc đến Story 30, Chú thích 7.

SOURCE / NGUỒN

Garma C. C. Chang (trans. & annot.), *The Hundred Thousand Songs of Milarepa*, Story 51, “Heartfelt Advice to Rechungpa,” printed pp. 576–583. English follows the Chang edition supplied by the reader; Vietnamese translation prepared faithfully for this bilingual edition. No commentary added.