The Song of Essential Advice for Dharma Practice

Bài Ca Những Lời Khuyên Cốt Yếu về Tu Tập Chánh Pháp

Jetsun Milarepa

ENGLISH

Obeisance to my perfect Guru!

Property and possessions
Are like dew on the grass—
Give them without avarice away.

A human body that can practice Dharma is most precious—
[To attain it again] you should keep the Precepts well
As if protecting your own eyes!

Anger brings one to the Lower Realms,
So never lose your temper,
Even though your life be forfeit.

Inertia and slackness never bring Accomplishment—
Exert yourself therefore in devotion.

Through distractions Mahayana can ne'er be understood—
Practice therefore concentration.

Since Buddhahood cannot be won without,
Watch the nature of your mind within.

Like fog is faith unstable—
When it starts to fade, you should
Strengthen it more than ever.

TIẾNG VIỆT

Con đảnh lễ Đạo sư viên mãn của con!

Tài sản và của cải
Như những giọt sương trên cỏ—
Hãy bố thí mà không chút keo kiệt.

Thân người có khả năng thực hành Chánh pháp là vô cùng quý báu—
[Để lại được thân người ấy], hãy giữ gìn giới luật thật nghiêm cẩn,
Như bảo vệ chính đôi mắt của mình!

Sân hận dẫn chúng sinh vào các cõi thấp,
Vì vậy, đừng bao giờ để cơn giận chi phối,
Dẫu phải hy sinh cả mạng sống.

Biếng nhác và buông lung chẳng bao giờ đem lại thành tựu—
Vì vậy, hãy tinh tấn trong sự tu tập.

Khi tâm còn tán loạn, không thể thấu hiểu Đại thừa—
Vì vậy, hãy thực hành định tâm.

Vì không thể đạt được Phật quả nếu không có điều ấy,
Hãy quán sát tự tánh của tâm mình ở bên trong.

Đức tin không vững chắc tựa như sương mù—
Khi đức tin bắt đầu phai nhạt,
Hãy củng cố nó mạnh mẽ hơn bao giờ hết.

Source: Garma C. C. Chang (trans.), The Hundred Thousand Songs of Milarepa, Story 55, “Fulfillment of the Ḍākinīs’ Prophecy,” pp. 626–627.

Note: The bilingual song title is editorial, not the original book title.