

CLOUDS, WAVES, AND THE ESSENCE OF MIND

Mây, Sóng và Bản Tánh của Tâm

Milarepa's instruction to Bardarbom / Lời chỉ dạy của Milarepa cho Bardarbom

If you felt fine in meditating on the sky, so be it with the clouds.

Clouds are but manifestations of the sky;

Therefore, rest right in the sphere of the sky!

Nếu con thấy an ổn khi thiền quán bầu trời, thì với những đám mây cũng vậy.

Mây chỉ là những biểu hiện của bầu trời;

Vì vậy, hãy an nghỉ ngay trong không gian của bầu trời!

The stars are but reflections of the sun and moon;

If you can meditate on them, then why not on the stars?

Therefore, absorb yourself in the light of the sun and moon!

Các vì sao chỉ là sự phản chiếu của mặt trời và mặt trăng;

Nếu con có thể thiền quán mặt trời và mặt trăng, thì tại sao không thể với các vì sao?

Vì vậy, hãy hòa mình trong ánh sáng của mặt trời và mặt trăng!

Bushes and trees are but manifestations of a mountain;

If you can meditate well on that, so be it with the trees!

Therefore, abide in the steadfastness of the mountain!

Cây cối và bụi rậm chỉ là những biểu hiện của núi;

Nếu con có thể thiền quán tốt trên núi, thì với cây cối cũng vậy!

Vì vậy, hãy an trú trong sự vững chãi của núi!

Waves are but the movement of the ocean;

If you can meditate well on that, why not on the waves?

Therefore, dissolve yourself right in the ocean!

Sóng chỉ là sự chuyển động của đại dương;

Nếu con có thể thiền quán tốt trên đại dương, thì tại sao không thể với những con sóng?

Vì vậy, hãy hòa tan ngay trong đại dương!

The disturbing Thought-flow manifests the mind;

If you can meditate well on that, so be it with the Thought-flow!

Therefore, dissolve yourself into the very Essence of Mind!

Dòng tư tưởng quấy động là sự biểu hiện của tâm;

Nếu con có thể thiền quán tốt trên tâm, thì với dòng tư tưởng cũng vậy!

Vì vậy, hãy hòa tan chính mình vào Bản Tánh của Tâm!

Source / Nguồn

Milarepa, The Hundred Thousand Songs of Milarepa, translated and annotated by Garma C. C. Chang, Story 14: A Woman's Role in the Dharma, pp. 147-148 (pagination in the cited edition).

Text note / Ghi chú văn bản: The English passage above follows the Garma C. C. Chang translation. The Vietnamese text is a faithful translation prepared for bilingual reading; it is not presented as an independent canonical translation.

Phần tiếng Anh ở trên theo bản dịch của Garma C. C. Chang. Phần tiếng Việt được dịch sát nghĩa để đọc song ngữ; không được trình bày như một bản dịch kinh điển độc lập.