

# MILAREPA'S SONG OF GUARDING THE MIND

## BÀI CA CANH GIỮ TÂM CỦA MILAREPA

Descriptive title - From "Milarepa and the Pigeon," printed pages 92-93

Tiêu đề mô tả - Trích "Milarepa và Chim Bò Câu," trang sách 92-93

The Devas of Heaven said, "In ignorant beings like us, the Kleśas always follow the mind. Pray give us a teaching with which we can correct this fault, so we may depend upon it and practice it frequently."

In response to their request, Milarepa sang:

Các thiên nữ cõi trời thưa: "Đối với những chúng sinh vô minh như chúng con, phiền não luôn đi theo tâm. Xin Ngài ban cho chúng con một lời dạy để sửa chữa lỗi này, nhờ đó chúng con có thể nương tựa và thường xuyên thực hành."

Đáp lại lời thỉnh cầu, Milarepa cất tiếng ca:

Obeisance to Marpa, the gracious one!  
Pray grant me the blessing of virtuous remedy.

Đảnh lễ Marpa, bậc từ ái!

Xin Ngài ban cho con sự gia trì của phương thuốc thiện lành.

Should you, oh faithful lady Devas, intend  
To practice the Dharma often,  
Inwardly you should practice concentration  
And contemplation.

Hỡi các thiên nữ có lòng tin, nếu các vị muốn  
Thường xuyên thực hành Chánh Pháp,  
Bên trong, các vị nên tu tập định tâm  
Và quán chiếu.

The renunciation of external affairs is  
Your adornment.  
Oh, bear in mind this remedy for external  
Involvement!

Từ bỏ những việc bên ngoài  
Là món trang sức của các vị.  
Hãy ghi nhớ phương thuốc này  
Để đối trị sự vướng mắc vào ngoại cảnh!

## SONG OF GUARDING THE MIND

With self-composure and mindfulness, you  
Should remain serene.  
Glory is the equanimity of mind and speech!  
Glory is the resignation from many actions!

Với sự tự chủ và chánh niệm,  
Các vị nên an trú trong thanh thân.  
Vẻ đẹp rạng ngời là tâm và lời nói quân bình!  
Vẻ đẹp rạng ngời là buông bỏ quá nhiều hành động!

Should you meet disagreeable conditions,  
Disturbing to your mind,  
Keep watch upon yourself and be alert;  
Keep warning yourself:  
"The danger of anger is on its way."

Khi gặp những hoàn cảnh trái ý  
Làm tâm các vị xao động,  
Hãy canh giữ chính mình và tỉnh giác;  
Hãy luôn tự nhắc nhở:  
"Mối nguy của sân hận đang đến."

When you meet with enticing wealth,  
Keep watch upon yourself and be alert;  
Keep a check upon yourself:  
"The danger of craving is on its way."

Khi gặp của cải quyến rũ,  
Hãy canh giữ chính mình và tỉnh giác;  
Hãy tự kiểm soát và nhắc mình:  
"Mối nguy của tham ái đang đến."

Should hurtful, insulting words come to your ears,  
Keep watch upon yourself and be alert,  
And so remind yourself:  
"Hurtful sounds are but delusions of the ear."

Khi những lời gây tổn thương và xúc phạm lọt vào tai,  
Hãy canh giữ chính mình và tỉnh giác,  
Rồi tự nhắc nhở:  
"Những âm thanh gây tổn thương chỉ là huyễn hiện của tai."

## SONG OF GUARDING THE MIND

When you associate with your friends,  
Watch carefully and warn yourself:  
"Let not jealousy in my heart arise."

Khi giao tiếp với bạn bè,  
Hãy quan sát cẩn thận và tự nhắc nhở:  
"Đừng để lòng ganh tị sinh khởi trong tâm tôi."

When you are plied with services and offerings,  
Be alert and warn yourself:  
"Let me beware, lest pride should spring up  
In my heart."

Khi được phục vụ và dâng cúng,  
Hãy tỉnh giác và tự nhắc nhở:  
"Tôi phải thận trọng, kẻo kiêu mạn  
Sinh khởi trong tâm."

At all times, in every way, keep watch upon  
Yourself.  
At all times try to conquer the evil thoughts  
Within you!

Trong mọi lúc và bằng mọi cách, hãy canh giữ  
Chính mình.  
Trong mọi lúc, hãy cố điều phục những tư tưởng bất thiện  
Bên trong các vị!

Whatever you may meet in your daily doings,  
You should contemplate its void and  
Illusory nature.

Bất cứ điều gì gặp phải trong sinh hoạt hằng ngày,  
Các vị nên quán chiếu bản chất trống rỗng  
Và huyễn ảo của nó.

Were even one hundred saints and scholars  
Gathered here,  
More than this they could not say.

May you all be happy and prosperous!  
May you all, with joyful hearts,  
Devote yourselves to the practice of the Dharma!

Dù có một trăm bậc thánh và học giả  
Cùng tụ hội nơi đây,  
Họ cũng không thể nói gì hơn thế này.

Nguyện cho tất cả các vị được hạnh phúc và thịnh vượng!  
Nguyện cho tất cả, với tâm hoan hỷ,  
Hết lòng chuyên tâm thực hành Chánh Pháp!