

MILAREPA'S SONG OF REALIZATION

BÀI CA CHỨNG NGỘ CỦA MILAREPA

From "The Song of Realization," Story 13, printed pages 131–134

Trích "Bài Ca Chứng Ngộ," Truyện 13, trang sách 131–134

Milarepa returned to Nya Non from Mang Yul. His patrons asked what progress and realization he had attained. In response, Milarepa sang:

Milarepa trở về Nya Non từ Mang Yul. Các thí chủ hỏi Ngài đã đạt được những tiến bộ và chứng ngộ nào. Để đáp lại, Milarepa cất tiếng hát:

I make obeisance to Marpa, the Translator.

During my stay elsewhere
I realized that nothing is;
I freed myself from the duality of past and future;
I apprehended that the Six Realms do not exist.
I was delivered once and for all from life and death,
And understood that all things are equal.
I shall cling no more to happiness or sorrow.
I realized as illusion all that I perceive,
And was freed from taking and from leaving.
I realized the truth of Non-difference,
And was freed from both Samsara and Nirvana.
I also realized as illusions the Practice, Steps, and Stages.
My mind is thus devoid of hope and fear.

Con kính lễ Marpa, Đại Dịch Giả.

Trong thời gian lưu lại nơi khác,
Ta chứng ngộ rằng không có gì thực hữu;
Ta giải thoát mình khỏi tính nhị nguyên của quá khứ và tương lai;
Ta thấu hiểu rằng Sáu Cõi không thực hữu.
Ta đã một lần dứt khoát thoát khỏi sinh và tử,
Và hiểu rằng mọi sự đều bình đẳng.
Ta sẽ không còn bám chấp vào hạnh phúc hay khổ đau.
Ta nhận ra mọi điều ta tri giác đều như huyễn,
Và thoát khỏi sự nắm giữ và loại bỏ.

Ta chứng ngộ chân lý Bất Phân,
Và thoát khỏi cả Luân hồi lẫn Niết-bàn.
Ta cũng nhận ra Pháp tu, các Bước và các Địa đều như huyễn.
Vì thế tâm ta không còn hy vọng và sợ hãi.

One's parents provide the outer cause and conditions;
One's Universal Seed Consciousness is within;
The acquired pure human body is between these two.
With these three endowments one stands apart from the Three Miserable
Realms.

By observing the wearisome process of birth in the outer world,
The longing for renunciation and the faith for Dharma will grow from within.
In addition, one should e'er remember the teaching of Buddha;
Thus will one be freed from worldly kinsmen and enemies.

The Father-Guru provides help from without;
Self-discrimination arises from the effort within;
Between these two grows confidence and conviction.
Thus is one freed from all doubt and confusion.

One thinks of sentient beings in the Six Realms without,
While unbounded love shines from the mind within.
Between the two come the experiences of meditation.
Thus one is freed from all partial compassion.

Outwardly, the Three Kingdoms are self-liberated;
Inwardly, self-present Wisdom brightly shines;
Between the two, faith in Realization stands firm.
Thus fade anxiety and fear.

The Five Desires manifest without;
Non-clinging Wisdom shines within;
A feeling of [the two] tasting as one is experienced in between.
Thus one is freed from the distinction of weal and woe.

The absence of act and deed appears without,
The departure of fear and hope is seen within;

Between the two, and from you apart,
Is the sickness that comes from effort.
Thus one is freed from choosing between good and evil.

Cha mẹ cung cấp nhân và duyên bên ngoài;
Tàng thức phổ quát ở bên trong;
Thân người thanh tịnh có được nằm giữa hai điều ấy.
Với ba điều kiện này, người ta tách khỏi Ba Cõi Khổ.

Khi quan sát tiến trình mệt mỏi của sự sinh ra trong thế gian bên ngoài,
Lòng mong cầu xuất ly và niềm tin nơi Pháp sẽ lớn lên từ bên trong.
Ngoài ra, người ta nên luôn ghi nhớ lời dạy của Đức Phật;
Nhờ vậy sẽ thoát khỏi sự ràng buộc bởi thân quyền và kẻ thù thế gian.

Đạo sư như người Cha ban sự trợ giúp từ bên ngoài;
Khả năng tự phân định phát sinh từ nỗ lực bên trong;
Giữa hai điều ấy, lòng tin và xác tín tăng trưởng.
Nhờ vậy người ta thoát khỏi mọi nghi ngờ và mê lầm.

Bên ngoài, người ta nghĩ đến chúng sinh trong Sáu Cõi,
Trong khi tình thương vô lượng chiếu sáng từ tâm bên trong.
Giữa hai điều ấy xuất hiện những kinh nghiệm thiền định.
Nhờ vậy người ta thoát khỏi mọi lòng bi có thiên vị.

Bên ngoài, Ba Cõi tự giải thoát;
Bên trong, Trí tuệ tự hiện chiếu sáng rực rỡ;
Giữa hai điều ấy, niềm tin vào Chúng ngộ đứng vững.
Nhờ vậy lo âu và sợ hãi tan biến.

Năm Dục hiện khởi bên ngoài;
Trí tuệ không bám chấp chiếu sáng bên trong;
Ở giữa, người ta kinh nghiệm [hai điều ấy] cùng một vị.
Nhờ vậy người ta thoát khỏi sự phân biệt giữa vui và khổ.

Bên ngoài hiện ra sự vắng mặt của hành động và tạo tác,
Bên trong thấy sự rời bỏ sợ hãi và hy vọng;
Giữa hai điều ấy, tách khỏi chính bạn,
Là căn bệnh phát sinh từ sự dụng công.

Nhờ vậy người ta thoát khỏi việc lựa chọn giữa thiện và ác.

After further instruction and practice, Shaja Guna asked Milarepa about Samsara, manifestations, the Guru, and the Essence of Mind. Milarepa taught that the Essence of Mind is like the sky, while thought-flow appears like clouds; the Guru's inner teaching is like the wind that clears them. He then urged Shaja Guna to devote himself to Dharma.

Sau khi nhận thêm giáo huấn và thực hành, Shaja Guna hỏi Milarepa về Luân hồi, các hiện tượng, Đạo sư và Tinh yếu của Tâm. Milarepa dạy rằng Tinh yếu của Tâm giống như bầu trời, còn dòng tư tưởng như mây; giáo huấn tâm yếu của Đạo sư như ngọn gió làm tan mây. Sau đó Ngài khuyên Shaja Guna hiến mình cho Pháp.

Hear me, you well-gifted man!
Is not this life uncertain and delusive?
Are not its pleasures and enjoyments like a mirage?
Is there any peace here in Samsara?
Is not its false felicity as unreal as a dream?
Are not both praise and blame empty as an echo?
Are not all forms the same as the Mind-nature?
Are not Self-mind and the Buddha identical?
Is not the Buddha the same as the Dharmakaya?
Is not the Dharmakaya identical with Truth?

The enlightened one knows that all things are mental;
Therefore one should observe one's mind by day and night.
If you watch it, you can still see nothing.
Fix then your mind in this non-seeing state.

There is no self-entity in Milarepa's mind;
I, myself, am the Mahamudra;
Because there is no difference between Static and Active Meditation,
I have no need for the different stages in the Path.
Whatever they may manifest, their essence is Voidness;
There is neither mindfulness nor non-mindfulness in my contemplation.

I have tasted the flavor of Non-existence;

Hãy nghe ta, hỡi người có căn cơ tốt!
Đời này chẳng phải bất định và hư vọng sao?
Những khoái lạc và hưởng thụ của nó chẳng phải như ảo ảnh sao?
Trong Luân hồi này có bình an nào chẳng?
Niềm vui giả tạm của nó chẳng phải không thật như giấc mộng sao?
Khen và chê chẳng phải đều trống rỗng như tiếng vang sao?
Mọi hình tướng chẳng phải đồng một bản tính với Tâm sao?
Tự tâm và Phật chẳng phải đồng nhất sao?
Phật chẳng phải đồng với Pháp thân sao?
Pháp thân chẳng phải đồng nhất với Chân lý sao?

Bậc giác ngộ biết rằng mọi sự đều thuộc về tâm;
Vì vậy, người ta nên quán sát tâm mình cả ngày lẫn đêm.
Nếu quán sát, bạn vẫn không thể thấy gì.
Vậy hãy an định tâm trong trạng thái không-thấy ấy.

Trong tâm Milarepa không có một tự thể;
Chính ta là Đại Thủ Ấn;
Bởi không có khác biệt giữa Thiền Tĩnh và Thiền Động,
Ta không cần các giai đoạn khác nhau trên Đạo.
Bất cứ điều gì hiện khởi, tinh yếu của chúng là Tính Không;
Trong sự quán chiếu của ta, không có niệm cũng không có vô niệm.

Ta đã nếm hương vị của Phi-hữu;

SOURCE / NGUỒN

The Hundred Thousand Songs of Milarepa, translated and annotated by Garma C. C. Chang, Volume I, Part Two: Milarepa and His Human Disciples, Story 13 — “The Song of Realization,” printed pp. 131–134.

English verses reproduced from the pages supplied by the reader. Vietnamese translation prepared for MilarepaDharma. No commentary added. The text continues on printed page 135.

Các câu kệ Anh ngữ theo những trang sách người đọc cung cấp. Bản Việt được dịch cho MilarepaDharma. Không thêm bình luận. Văn bản còn tiếp tục ở trang in 135.