

The Song of a Yogi's Joy **Bài Ca Niềm Vui Của Hành Giả Du-Già**

From The Hundred Thousand Songs of Milarepa · Garma C. C. Chang translation ·
printed page 75

ENGLISH — ORIGINAL TRANSLATION

I, Milarepa, happily abide,
Meditating upon the void-illuminating Mind.
Oh, happy are the myriad manifestations!
The more ups-and-downs, the more joy I feel.
Happy is the body with no sinful Karma,
Happy indeed are the countless confusions!
The greater the fear, the greater the happiness I feel,
Oh, happy is the death of sensations and passions!
The greater the distress and passions,
The more can one be blithe and gay!
What happiness to feel no ailment or illness;
What happiness to feel that joy and suffering are one;
What happiness to play in bodily movement
With the power aroused by Yoga.
To jump and run, to dance and leap, is more joyful still.
What happiness to sing the victorious song,
What happiness to chant and hum,
More joyful still to talk and loudly sing!
Happy is the mind, powerful and confident,
Steeped in the realm of Totality.
The most extreme happiness
Is the self-emanation of self-power;
Happy are the myriad forms, the myriad revelations.
As a welcoming gift to my faithful pupils,
I sing of yogic happiness.

TIẾNG VIỆT

Ta, Milarepa, an trú trong niềm hoan hỷ,
Thiền định nơi Tâm Không-Sáng tỏ.
Ôi, muôn vàn hiển hiện thật hoan hỷ!
Càng nhiều thăng trầm, ta càng cảm thấy vui.
Hạnh phúc thay thân không tạo nghiệp bất thiện,
Hạnh phúc thay cả vô số mê lầm!
Sợ hãi càng lớn, niềm hoan hỷ ta cảm nhận càng lớn,

Ồi, hạnh phúc thay khi cảm thọ và đam mê lắng chết!
Phiền não và đam mê càng mạnh,
Người ta càng có thể vui tươi, thanh thản!
Hạnh phúc thay khi không cảm thấy bệnh tật hay đau yếu;
Hạnh phúc thay khi cảm nhận vui và khổ là một;
Hạnh phúc thay được vận động thân thể
Với năng lực được khơi dậy bởi Yoga.
Nhảy và chạy, múa và tung mình, còn vui hơn nữa.
Hạnh phúc thay được hát khúc ca chiến thắng,
Hạnh phúc thay được tụng và ngân nga,
Còn vui hơn nữa khi nói và cất tiếng hát vang!
Hạnh phúc thay tâm mạnh mẽ và đầy tự tin,
Thấm nhập trong cảnh giới Toàn Thể.
Niềm hạnh phúc tốt cùng
Là sự tự-hiển lộ của năng lực tự thân;
Hạnh phúc thay muôn vàn hình tướng, muôn vàn hiển lộ.
Như món quà chào đón dành cho những đệ tử tín tâm của ta,
Ta hát về niềm hoan hỷ của hành giả du-già.

SOURCE / NGUỒN

The Hundred Thousand Songs of Milarepa, translated and annotated by Garma C. C. Chang. "The Song of a Yogi's Joy," printed p. 75. The English text above follows Chang's published translation; the Vietnamese is a faithful translation prepared from that English text.

Nguồn: The Hundred Thousand Songs of Milarepa, bản dịch và chú giải của Garma C. C. Chang, "The Song of a Yogi's Joy," trang in 75. Phần tiếng Anh ở trên theo bản dịch đã xuất bản của Chang; phần tiếng Việt được dịch trung thành từ bản tiếng Anh này.