

The Song of Realization

Bài Ca Chứng Ngộ

Story 13 · English-Vietnamese · Source text: printed pp. 131-134

PAGE 131 — ENGLISH

Obeisance to all Gurus

The Jetsun Milarepa returned to Nya Non from the Happy Town of Mang Yul. His former patrons were all delighted [to see him again] and begged him to stay in Nya Non permanently. At the foot of a huge tree stood a belly-shaped rock, beneath which there was a cave, and Milarepa took up his abode there. Then the Venerable Shaja Guna and a number of patrons of Nya Non came and asked him what progress and Realization he had attained during his sojourn in other places. In answer he sang:

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.

TRANG 131 — TIẾNG VIỆT

Kính lễ tất cả các Đạo sư.

Tôn giả Jetsun Milarepa trở về Nya Non từ thị trấn hạnh phúc Mang Yul. Các thí chủ trước đây của Ngài đều vô cùng vui mừng [được gặp lại Ngài] và thỉnh cầu Ngài ở lại Nya Non vĩnh viễn. Dưới chân một cây lớn có một tảng đá hình cái

bụng, bên dưới là một hang động, và Milarepa đến cư trú tại đó. Sau đó, Tôn giả Shaja Guna cùng một số thí chủ ở Nya Non đến hỏi Ngài đã đạt được những tiến bộ và chứng ngộ nào trong thời gian lưu lại những nơi khác. Để trả lời, Ngài cất tiếng hát:

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.

PAGE 132 — ENGLISH

The patrons again asked Milarepa, “What else did you understand?” Milarepa replied, “Well, to please you, I will sing an appropriate, helpful song”:

One’s parents provide the outer cause
and conditions;
One’s Universal Seed Consciousness¹
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.²

Outwardly, the Three Kingdoms are self-liberated;
Inwardly, self-present Wisdom³ 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 one⁴
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;

TRANG 132 — TIẾNG VIỆT

Các thí chủ lại hỏi Milarepa: “Ngài còn hiểu được điều gì nữa?” Milarepa đáp: “Được, để làm các vị hoan hỷ, ta sẽ hát một bài ca thích hợp và hữu ích”:

Cha mẹ cung cấp nhân và duyên bên ngoài;
Tàng thức phổ quát¹ 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 quyến 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.²

Bên ngoài, Ba Cõi tự giải thoát;
Bên trong, Trí tuệ tự hiện³ chiếu sáng rực rỡ;
Giữa hai điều ấy, niềm tin vào Chứng 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.⁴
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;

PAGE 133 — ENGLISH

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

The Venerable Shaja Guna said to Milarepa, “My dear Jetsun, your mind has long been absorbed in Purity, yet though I was with you before, I never received a definitive and convincing teaching from you. Now, please give me the Initiations and instructions.” The Jetsun complied with his request, and made him start practicing.

After some time, Shaja Guna had an experience, and came to Milarepa, saying, “If Samsara and manifestations do not exist, there is no need to practice Dharma; if the mind is non-existent, there is no need for the Guru; but if there is no Guru, how can one learn the practice? Please explain the nature of these things and enlighten me upon the Essence of Mind.”

Milarepa then sang:

Manifestation is not [something] coming
into being;
If one sees something happen, it is merely clinging.
The nature of Samsara is the absence of substance;
If one sees substance therein, it is merely
an illusion.
The nature of mind is two-in-one;
If one discriminates or sees opposites,
It is one’s attachment and affection.
The qualified Guru is the Lineage-possessor;
It is then folly to create one’s own Guru.
The Essence of Mind is like the sky;
Sometimes it is shadowed by the clouds
of Thought-flow.
Then the wind of the Guru’s inner teaching
Blows away the drifting clouds;
Yet the Thought-flow itself is the illumination.
The Experience is as natural as sun- and moon-light;
Yet it is beyond both space and time.
It is beyond all words and description.
But assurance grows in one’s heart, like
many stars a’shining;

Whenever it so shines, great ecstasy arises.

TRANG 133 — TIẾNG VIỆT

Giữa hai điều ấy, và 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.

Tôn giả Shaja Guna thưa với Milarepa: “Jetsun kính quý, tâm Ngài từ lâu đã an trụ trong Thanh tịnh; tuy trước đây con từng ở cùng Ngài, con chưa bao giờ nhận được từ Ngài một giáo huấn dứt khoát và đầy sức thuyết phục. Nay xin Ngài ban cho con các Quán đảnh và chỉ dẫn.” Jetsun thuận theo lời thỉnh cầu và cho ông bắt đầu thực hành.

Sau một thời gian, Shaja Guna có được một kinh nghiệm và đến gặp Milarepa, thưa rằng: “Nếu Luân hồi và các hiện tượng không tồn tại, thì không cần thực hành Pháp; nếu tâm không tồn tại, thì không cần Đạo sư; nhưng nếu không có Đạo sư, làm sao người ta có thể học pháp tu? Xin Ngài giải thích bản chất của những điều này và khai sáng cho con về Tinh yếu của Tâm.”

Milarepa liền hát:

Hiện tượng không phải là [một cái gì] sinh khởi;
Nếu thấy có điều gì xảy ra, đó chỉ là bám chấp.
Bản chất của Luân hồi là không có thực thể;
Nếu thấy có thực thể trong đó, đó chỉ là
một ảo tưởng.
Bản chất của tâm là hai-trong-một;
Nếu phân biệt hoặc thấy những đối cực,
Đó là sự bám luyến và ái trước của chính mình.
Vị Đạo sư đủ phẩm tính là người nắm giữ Dòng truyền thừa;
Vì thế, tự tạo ra Đạo sư của riêng mình là điều đại dột.
Tinh yếu của Tâm giống như bầu trời;
Đôi khi bị che phủ bởi những đám mây
của dòng tư tưởng.
Rồi ngọn gió từ giáo huấn tâm yếu của Đạo sư
Thổi tan những đám mây trôi;
Nhưng chính dòng tư tưởng ấy cũng là sự sáng tỏ.
Kinh nghiệm tự nhiên như ánh sáng mặt trời và mặt trăng;
Nhưng vượt ngoài cả không gian lẫn thời gian.
Nó vượt ngoài mọi ngôn từ và mô tả.

Tuy vậy, sự xác tín lớn dần trong tim,
như muôn vì sao tỏa sáng;
Mỗi khi nó chiếu sáng như thế, đại hỷ khởi lên.

PAGE 134 — ENGLISH

Beyond all playwords lies the nature of
the Dharmakaya;
Of the action of the Six Groups, it is
utterly devoid.
It is transcendent, effortless, and natural,
Beyond the grasp of self and non-self.
Dwelling forever in it is the Wisdom of
Non-clinging.
Wondrous is the Trikaya, Three in One.

He then told Shaja Guna not to become attached to pleasure, fame, and the world, but to devote himself to the practice of the Dharma all his life and urge others to do likewise.

Then Milarepa sang:

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;

TRANG 134 — TIẾNG VIỆT

Vượt ngoài mọi trò chơi ngôn từ là bản tính của
Pháp thân;
Nó hoàn toàn không có
hoạt động của Sáu Nhóm.
Nó siêu việt, không dụng công và tự nhiên,
Vượt ngoài sự nắm bắt về ngã và vô ngã.
An trụ mãi trong đó là Trí tuệ
Không Bám Chấp.
Kỳ diệu thay Tam Thân, Ba mà Một.

Sau đó Ngài bảo Shaja Guna đừng bám chấp vào khoái lạc, danh tiếng và thế gian, mà hãy dành trọn đời mình cho việc thực hành Pháp và khuyến khích người khác cũng làm như vậy.

Rồi Milarepa hát:

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 Thiên Tính

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

Milarepa, *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: reproduced from the pages supplied by the reader and checked against the same Chang edition. Vietnamese: translated from Chang’s English text for this bilingual study edition. No commentary has been added. The selection ends exactly where printed page 134 ends; the song continues on the following page.

Milarepa, *The Hundred Thousand Songs of Milarepa*, bản dịch và chú giải của Garma C. C. Chang, Tập I, Phần Hai: Milarepa and His Human Disciples, Truyện 13, “The Song of Realization,” trang in 131–134.

Anh ngữ: chép theo các trang người đọc cung cấp và đã đối chiếu với cùng ấn bản Chang. Việt ngữ: dịch từ bản Anh ngữ của Chang cho bản học Anh-Việt này. Không thêm bình luận. Phần tuyển chọn dừng đúng ở cuối trang in 134; bài ca còn tiếp tục ở trang sau.