

THE TWELVE HAPPINESSES OF YOGA

MƯỜI HAI NIỀM HẠNH PHÚC CỦA HÀNH GIẢ YOGA

Like avoiding the pitfalls of evil,
Happy is it to practice the Yoga of Renouncing-One's-Own-Land.

Như tránh khỏi những cạm bẫy của điều xấu,
Hạnh phúc thay khi thực hành pháp Yoga từ bỏ quê hương của mình.

Like a good horse freeing itself from the bridle,
Happy is it to practice the Yoga Free-from-Subject-and-Object!

Như con ngựa tốt tự thoát khỏi dây cương,
Hạnh phúc thay khi thực hành pháp Yoga thoát khỏi chủ thể và đối tượng!

Like wild beasts creeping on low ground,
Happy is it to practice Yoga in solitude!

Như thú hoang lặng lẽ đi trên vùng đất thấp,
Hạnh phúc thay khi thực hành Yoga trong cô tịch!

Like the eagle flying freely in the heavens,
Happy is it to practice the Yoga of Conviction!

Như đại bàng tự do bay giữa trời cao,
Hạnh phúc thay khi thực hành pháp Yoga của niềm xác tín!

Like vultures gliding freely through the sky,
Happy is it to practice Yoga without hindrances.

Như những con kền kền tự do lượn giữa bầu trời,
Hạnh phúc thay khi thực hành Yoga không chướng ngại.

Like a shepherd restfully watching his sheep,
Happy it is, in Yoga practice,
To experience the Illuminating Void.

Như người chăn cừu thảnh thơi trông đàn cừu,
Hạnh phúc thay trong thực hành Yoga,
được kinh nghiệm Tánh Không sáng tỏ.

Like the huge Mount Sumeru standing firm
On the ground at the world's center,
Happy it is to practice the steadfast Yoga without disturbance.

Như núi Tu-di hùng vĩ đứng vững
trên mặt đất ở trung tâm thế giới,
Hạnh phúc thay khi thực hành Yoga kiên định, không lay động.

Like the wide rivers flowing freely,
Happy is the continual sensation of the Yoga Experience.

Như những dòng sông rộng lớn tự do tuôn chảy,
Hạnh phúc thay khi kinh nghiệm Yoga liên tục không gián đoạn.

Like a corpse lying quiet in the cemetery
Doing nothing and having no worries,
Happy is the Yoga of Non-action.

Như một tử thi nằm yên trong nghĩa địa,
không làm gì và chẳng có gì phải lo âu,
Hạnh phúc thay pháp Yoga của Vô tác.

Like a stone thrown in the ocean, that never returns,
Happy is the Yoga of No-returning.

Như hòn đá ném xuống đại dương, không bao giờ trở lại,
Hạnh phúc thay pháp Yoga của Không trở lại.

Like the sun shining in the sky,
All other lights o’ershadowing,
Happy it is to practice the Yoga
Brighter than all lights.

Như mặt trời chiếu sáng trên bầu trời,
làm lu mờ mọi ánh sáng khác,
Hạnh phúc thay khi thực hành pháp Yoga
sáng hơn mọi ánh sáng.

Like leaves falling from the Dali tree,
That can never grow again,
Happy it is to practice the Yoga of No-birth.

Như lá rơi khỏi cây Dali,
không bao giờ mọc trở lại,
Hạnh phúc thay khi thực hành pháp Yoga của Vô sinh.

This is the song of the “Twelve Happinesses of Yoga.”
I now present it to you, my patrons, as a gift of Dharma.

Đây là bài ca “Mười Hai Niềm Hạnh Phúc của Yoga.”
Nay ta trao tặng bài ca này cho các thí chủ của ta như một món quà Pháp.

Source / Nguồn: Milarepa, The Hundred Thousand Songs of Milarepa, translated by Garma C. C. Chang, “The Enlightenment of Rechungpa,” printed pp. 225-226.
Vietnamese translation prepared from Chang’s English text.