NAMO GURU MILAREPA

HOW TO GAIN HAPPINESS AND AVOID SUFFERING

BÀI CA VỀ CÁCH ĐẠT ĐƯỢC HẠNH PHÚC VÀ TRÁNH KHỔ ĐAU

The Hundred Thousand Songs of Milarepa · Chapter 40
Garma C. C. Chang translation · Printed pages 459–461

He who knows his own nature
And the immanent Truth,
Is ever joyful.
He who wrongly acts
Is ever sad.

> Người thấu biết tự tánh của mình
> Và Chân lý vốn hiện hữu bên trong,
> Luôn được an vui.
> Người hành động sai lầm
> Luôn chịu buồn khổ.

He who rests in the state of nature
And is ever spontaneously pure,
Is ever joyful.
He who surrenders to impulses and environments,
Being subject to hatred and to cravings,
Is ever sad.

> Người an trú trong trạng thái tự nhiên
> Và luôn thanh tịnh một cách tự nhiên,
> Luôn được an vui.
> Người buông mình theo những thôi thúc và hoàn cảnh,
> Bị sân hận và tham ái chi phối,
> Luôn chịu buồn khổ.

He who realizes that all things are the Dharmakaya,
Freed from all fears, hopes, and doubts,
Is ever joyful.
He who is impatient, talkative, and rash,
Being overpowered by worldly desires,
Is ever sad.

Người chứng ngộ rằng mọi pháp đều là Pháp thân,
Thoát khỏi mọi sợ hãi, hy vọng và nghi ngờ,
Luôn được an vui.
Người thiếu kiên nhẫn, nói nhiều và hấp tấp,
Bị những ham muốn thế gian chế ngự,
Luôn chịu buồn khổ.

He who knows that all things are his mind,
That all with which he meets are friendly,
Is ever joyful.
He who squanders his life away,
Carrying remorse to his grave,
Is ever sad.

Người biết rằng mọi sự đều là tâm mình,
Rằng mọi điều mình gặp đều thân thiện,
Luôn được an vui.
Người phung phí cả đời mình,
Mang theo hối hận xuống mồ,
Luôn chịu buồn khổ.

He who has a thorough Realization,
At ease in the self-sustaining Reality,
Is ever joyful.
He who is enslaved by his desires,
Insatiable and always longing,
Is ever sad.

Người có sự chứng ngộ thấu triệt,
An nhiên trong Thực tại tự duy trì,
Luôn được an vui.

Người làm nô lệ cho những ham muốn,
Không bao giờ thỏa mãn và luôn khao khát,
Luôn chịu buồn khổ.

He who is freed from all forms without effort,
Always immersed in the Experience,
Is ever joyful.
He who merely follows words,
Unseeing of the mind,
Is ever sad.

Người thoát khỏi mọi hình tướng mà không cần gắng sức,
Luôn an trú trong kinh nghiệm chứng ngộ,
Luôn được an vui.
Người chỉ chạy theo ngôn từ,
Không thấy được tâm,
Luôn chịu buồn khổ.

He who renounces all worldly things,
Free from worry and consideration,
Is ever joyful.
A Buddhist who measures and stores up grain,
Cherishing the women and relatives he loves,
Is ever sad.

Người từ bỏ mọi sự thế gian,
Thoát khỏi lo âu và tính toán,
Luôn được an vui.
Người tu Phật tích trữ, đong đếm lương thực,
Quyến luyến người nữ và thân quyến mình yêu thương,
Luôn chịu buồn khổ.

A yogi who discards all worldly ties,
Realizing all is magic and illusion,
Is ever joyful.
He who diverts himself, taxing
His body and mind with sensuality,

Is ever sad.

Hành giả du-già buông bỏ mọi ràng buộc thế gian,
Chứng biết tất cả đều như huyễn hóa,
Luôn được an vui.
Người mải tìm thú tiêu khiển, khiến
Thân tâm mệt nhọc vì dục lạc,
Luôn chịu buồn khổ.

A yogi who rides the horse of diligence
Towards the Land of Liberation,
Is ever joyful.
He who is weighted with a stone
That pulls him to the bottom of Saṃsāra
Is ever sad.

Hành giả du-già cưỡi con ngựa tinh tấn
Tiến về miền Giải thoát,
Luôn được an vui.
Người bị một tảng đá nặng đè xuống,
Kéo chìm xuống đáy luân hồi,
Luôn chịu buồn khổ.

He who avoids misunderstandings,
Amused at the play of his own mind,
Is ever joyful.
He who has sworn to practice Dharma
But indulges in sinful deeds,
Is ever sad.

Người tránh khỏi những nhận thức sai lầm,
Hoan hỷ ngắm nhìn sự hiển lộ của chính tâm mình,
Luôn được an vui.
Người đã phát nguyện thực hành Giáo pháp
Nhưng lại buông mình vào các hành vi bất thiện,
Luôn chịu buồn khổ.

He who has done away with fears, and hopes, and doubts,
Perpetually absorbed in the State of Origin,
Is ever joyful.
He who submits to the will of others—
Obsequious, artificial, and ingratiating,
Is ever sad.

> Người đã đoạn trừ sợ hãi, hy vọng và nghi ngờ,
> Luôn an trú trong trạng thái nguyên sơ,
> Luôn được an vui.
> Người chiều theo ý muốn của kẻ khác—
> Khúm núm, giả tạo và nịnh bợ,
> Luôn chịu buồn khổ.

He who leaves all “this and that” behind,
Always practicing pure Dharma,
Is ever joyful.

> Người bỏ lại mọi phân biệt “này và kia”,
> Luôn thực hành Giáo pháp thanh tịnh,
> Luôn được an vui.

SARVA MAṄGALAM

Nguyện mọi sự cát tường!

Source / Nguồn: The Hundred Thousand Songs of Milarepa, translated by Garma C. C. Chang, Chapter 40, printed pp. 459–461. The poem begins on p. 459 and ends on p. 461. Vietnamese translation prepared for bilingual reading. The narrative conclusion and editorial notes following the song are not part of the poem.