THE SONG OF “HOW TO GAIN HAPPINESS AND AVOID SUFFERING” — PART II

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

Chapter 40 · Printed pages 458–459 · English–Vietnamese / Anh–Việt

Yogis wandering in towns
Always yield themselves
To the will and favor
Of relatives and friends.
Their actions become pretentious,
Their talk nonsensical.
The light of the Void by hypocrisy is dimmed.
If in town one pays no attention to what people feel,
Troubles and worries will rain upon him.

Những hành giả du-già lang thang trong phố thị
Thường phó mặc chính mình
Theo ý muốn và sự ưu ái
Của thân quyến cùng bạn bè.
Hành vi của họ trở nên kiểu cách,
Lời nói trở thành vô nghĩa.
Ánh sáng của Tánh Không bị thói giả hình che mờ.
Nếu ở nơi phố thị mà không lưu tâm đến cảm nghĩ của người khác,
Phiền não và lo âu sẽ trút xuống người ấy.

To avoid fear and regret at the time of dying,
To escape the fatal chasm of Samsara,
One should conquer the enemy—desire.
Remember always transiency and death,
And ever meditate in solitude.

Để tránh sợ hãi và hối tiếc lúc lâm chung,
Để thoát khỏi vực thẳm hiểm nghèo của luân hồi,
Hãy chiến thắng kẻ thù là lòng tham muốn.
Luôn ghi nhớ vô thường và cái chết,
Và thường xuyên thiền định trong cô tịch.

He who observes not his mind nakedly,
Becomes apathetic and indifferent.
He who prays not with earnestness,
Is prone to be misled by false experiences.
If with great diligence and perseverance
He does not practice the profound teaching of the Skillful-Path,
He is prone to be vanquished by desires.
If he remains in a hermitage,
Merits will surely grow within him.

Người không trực tiếp quán sát tâm mình một cách trần trụi
Sẽ trở nên thờ ơ và lãnh đạm.
Người không cầu nguyện với lòng chân thành tha thiết
Dễ bị những kinh nghiệm sai lầm dẫn dắt.
Nếu không thực hành giáo pháp thâm sâu của Con Đường Phương Tiện
Với tinh tấn và kiên trì lớn lao,
Người ấy dễ bị tham muốn khuất phục.
Nếu an trú nơi am thất ẩn tu,
Công đức chắc chắn sẽ tăng trưởng trong người ấy.

Lan Gom Repa thought, “The Jetsun's words have hit the crux of the matter: he is right about my faults.” So he meditated in a hermitage without distraction until he gained superb Realizations. Then he came to report this progress to the Jetsun. Greatly pleased, Milarepa said, “That is very good; but you should still continue to practice like this until you attain Buddhahood. These are the important things you should always remember:

Lan Gom Repa nghĩ: “Lời của Đức Tôn giả đã chỉ đúng cốt lõi vấn đề: Ngài nói đúng về những lỗi lầm của ta.” Vì thế, ông thiền định trong am thất, không để tâm tán loạn, cho đến khi đạt được những chứng ngộ xuất sắc. Sau đó, ông đến trình bày tiến bộ của mình với Đức Tôn giả. Vô cùng hoan hỷ, Milarepa nói: “Rất tốt; nhưng con vẫn phải tiếp tục thực hành như thế cho đến khi thành Phật. Đây là những điều quan trọng con phải luôn ghi nhớ:

A son, a wife, and fame
Are three fetters for a yogi;
A Dharma-practicer should abandon them!
Goods, enjoyments, and prestige
Are three hindrances to a yogi;
A Dharma-practicer should abjure them!

Con cái, vợ và danh tiếng
Là ba xiềng xích đối với hành giả du-già;
Người thực hành Giáo pháp nên từ bỏ chúng!
Của cải, lạc thú và địa vị
Là ba chướng ngại đối với hành giả du-già;
Người thực hành Giáo pháp nên xả bỏ chúng!

Relatives, patrons, and disciples
Are three obstacles to a yogi;
A Dharma-practicer should forsake them!
Wine, fatigue, and sleep
Are three robbers of a yogi;
A Dharma-practicer should avoid them!

Thân quyến, thí chủ và đệ tử
Là ba trở ngại đối với hành giả du-già;
Người thực hành Giáo pháp nên buông bỏ chúng!
Rượu, sự mệt mỏi và giấc ngủ
Là ba tên trộm của hành giả du-già;
Người thực hành Giáo pháp nên tránh chúng!

Chatting, joking, and entertainment
Are three distractions to a yogi;
A Dharma-practicer should abjure them!
The Guru, the Instruction, and diligence
Are three refuges for a yogi;
A Dharma-practicer should e'er rely on them!

Trò chuyện, đùa giỡn và giải trí
Là ba điều khiến hành giả du-già phân tâm;
Người thực hành Giáo pháp nên từ bỏ chúng!
Đạo sư, giáo huấn và tinh tấn
Là ba nơi nương tựa của hành giả du-già;
Người thực hành Giáo pháp phải luôn nương tựa vào đó!

Solitude, merits, and good companions
Are three staffs for a yogi;
A Dharma-practicer should ever use them.
Non-distraction, non-thought, and bliss
Are three good friends to a yogi;
A Dharma-practicer should e'er consort with them!

Cô tịch, công đức và thiện hữu
Là ba cây gậy nâng đỡ hành giả du-già;
Người thực hành Giáo pháp nên luôn sử dụng chúng.
Không tán loạn, vô niệm và đại lạc
Là ba người bạn tốt của hành giả du-già;
Người thực hành Giáo pháp nên luôn gần gũi chúng!

Relaxation, spontaneity, and naturalness
Are the three attributes of a yogi;
A Dharma-practicer should ever keep them!
Non-desire, non-hate, and supernormal powers
Are three signs of a yogi's success;
A Dharma-practicer should e'er achieve them!

Thư thái, tự phát và tự nhiên
Là ba phẩm tính của hành giả du-già;
Người thực hành Giáo pháp nên luôn gìn giữ chúng!
Không tham muốn, không sân hận và các năng lực siêu thường
Là ba dấu hiệu thành tựu của hành giả du-già;
Người thực hành Giáo pháp nên đạt được chúng!

Lan Com Repa said, “Because of your blessing I have now relinquished all that should be relinquished, and can practice the right Dharma spontaneously and with ease. I feel happy and cheerful all the time.” The Jetsun replied, “Yes, my son, this is correct. A yogi who has completely abandoned all the faults and acquired all the merits is always happy. If he does the opposite he will suffer all the time. Therefore, he should always discriminate between right and wrong for his own happiness and safety.” Whereupon, he sang a song, “How to Gain Happiness and Avoid Suffering”:

Lan Com Repa thưa: “Nhờ sự gia trì của Ngài, nay con đã buông bỏ tất cả những gì cần buông bỏ, và có thể thực hành Chánh pháp một cách tự nhiên, dễ dàng. Con luôn cảm thấy hạnh phúc và vui tươi.” Đức Tôn giả đáp: “Đúng vậy, con trai ta, điều đó chính xác. Một hành giả du-già đã hoàn toàn từ bỏ mọi lỗi lầm và tích lũy đầy đủ công đức thì luôn hạnh phúc. Nếu làm ngược lại, người ấy sẽ luôn đau khổ. Vì vậy, vì hạnh phúc và sự an ổn của chính mình, người ấy phải luôn phân biệt đúng với sai.” Rồi Ngài hát bài ca “Làm thế nào để đạt hạnh phúc và tránh khổ đau”:

Source: Garma C. C. Chang (trans.), The Hundred Thousand Songs of Milarepa, Chapter 40, printed pp. 458–459. The opening line continues a stanza from p. 457; the final sentence introduces the next song on p. 460. Vietnamese translation prepared for this edition.