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

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

PART III · Printed pages 459–462 · Garma C. C. Chang translation

THE SONG / THIỀN CA

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 các xung động 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 sự 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 dục vọng 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 vạn pháp đều là tâm mình,
> Rằng mọi điều mình gặp đều là bạn hữu,
> Luôn được an vui.
> Người phung phí cả cuộc đời,
> Mang theo hối hận đến tận nấm 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 trọn vẹn,
Ung dung trong Thực tại tự duy trì,
Luôn được an vui.
Người bị những ham muốn của mình nô dịch,
Không bao giờ thỏa mãn, luôn 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 tự nhiên thoát khỏi mọi hình tướng, không cần gắng sức,
Luôn đắm mình 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 Phật tử đong đếm và tích trữ thóc lúa,
Quyến luyến những người phụ nữ và thân quyến mình yêu,
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 ngộ rằng tất cả đều như huyễn thuật và ảo ảnh,
Luôn được an vui.
Người đắm mình trong thú vui, làm hao tổn
Thân và tâm bởi những khoái lạc giác quan,
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 Samsara
Is ever sad.

Hành giả du-già cưỡi con ngựa tinh tấn
Hướng đến miền Giải thoát,
Luôn được an vui.
Người mang nặng một tảng đá
Kéo mình 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 hiểu lầm,
Hoan hỷ trước sự hiển lộ của chính tâm mình,
Luôn được an vui.
Người đã phát nguyện thực hành Giáo pháp
Nhưng lại buông theo 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 dứt bỏ sợ hãi, hy vọng và nghi ngờ,
Luôn an trú trong Trạng thái Nguyên sơ,
Luôn được an vui.
Người phục tùng ý muốn của kẻ khác—
Khúm núm, giả tạo và xu nịnh,
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 “cái này, cái kia”,
Luôn thực hành Giáo pháp thanh tịnh,
Luôn được an vui.

CONCLUSION / KẾT THÚC

Lan Com Repa and the other disciples were all greatly inspired [and filled with] joy. With the power of absorbing themselves in the unwavering Samadhi of Mahamudra, they were able to further their spiritual progress in this magic-like world of forms. The Jetsun was very pleased with Lan Gom Repa, who later became the patron, the disciple, and the Dharma brother of the Dagpo Rinpoche [Gampopa].

Lan Com Repa và các đệ tử khác đều được khơi dậy niềm cảm hứng sâu sắc [và tràn đầy] hoan hỷ. Nhờ năng lực an trú trong Tam-ma-địa Đại Thủ Ấn không lay chuyển, họ có thể tiếp tục tiến bộ trên con đường tâm linh giữa thế giới hình tướng như huyễn này. Đức Tôn giả rất hài lòng về Lan Gom Repa, người về sau trở thành thí chủ, đệ tử và pháp huynh đệ của Dagpo Rinpoche [Gampopa].

This is the story of Milarepa’s intimate son, Lan Gom Repa.

Đây là câu chuyện về người đệ tử thân cận của Đức Milarepa, Lan Gom Repa.

NOTES / CHÚ THÍCH

1. Meditation-of-Distinctive-Observations, or Meditation and Observation of the Distinctive Wisdom (T.T.: So.So.rTog.Pahi.Shes.Rab.Kyi.rTog.dPyod.).

1. Thiền quán phân biệt, hay thiền định và quán sát bằng trí tuệ phân biệt đặc thù (thuật ngữ Tây Tạng được ghi trong nguyên tác).

2. Action-of-Equality (T.T.: Ro.sNoms): To set one free from fear and hope, likes and dislikes, Tantrism provides a practice for advanced yogis, known as the “Action of Equality.” In the execution of this practice, the yogi is urged to do things against the standard of conventional values.

2. Hạnh Bình đẳng (Tạng: Ro.sNoms): Để giải thoát khỏi sợ hãi và hy vọng, yêu thích và ghét bỏ, Mật thừa có một pháp thực hành dành cho những hành giả du-già cao cấp gọi là “Hạnh Bình đẳng”. Khi thực hành, hành giả được khuyến khích làm những điều trái với chuẩn mực giá trị thông thường.

Source: The Hundred Thousand Songs of Milarepa, translated by Garma C. C. Chang, Story 40, printed pp. 459–462. Vietnamese translation prepared for bilingual reading.