THE ENLIGHTENMENT OF RECHUNGPA

SỰ CHỨNG NGỘ CỦA RECHUNGPA — PART 3

ORIGINAL PRINTED PAGE / TRANG SÁCH GỐC: 233

ENGLISH — ORIGINAL

Profound meditation is the teaching of the
Skillful Path.
The Nac;Il and breathing exercises should be prac-
ticed too."

He said:

"Behold and recognize the face of the Innate-Born!
Put yourself in the hands of holy beings!
Do not dissipate your life by doing worthless
things."

He said:

"Behold and watch your unborn mind,
Look not for pleasures in Sarpsara,
Think not that all sufferings are ill."

He also said:

"When you realize your mind, you become a Buddha.
It is unnecessary to talk and do a lot!
There is no other teaching more profound than
this.
Follow and practice, then, all these
instructions!"

After hearing this song, Rechungpa, improved greatly in Realization and Understanding.

Later when Milarepa and his disciples were living ascetically during their retreat, many I)akinis came and offered them a sacramental feast. They addressed Milarepa thus: "It is good for you during your devotions to accept food and clothing from human beings, and also to receive a little heavenly nourishment from the I)akinis. We will always bring provisions for you." Milarepa replied, "The possessions, facilities, and food of the common people can never match the merits of Enlightenment and the power of Realization. Therefore, worldly needs are dispensible. Now, hearken to my song":

I bow down to all Gurus.

TIẾNG VIỆT

Thiền định sâu xa là giáo pháp của Con Đường Phương Tiện Thiện Xảo.
Cũng nên thực hành các bài tập kinh mạch Nāḍī và hơi thở.”

Ngài dạy:

“Hãy nhìn và nhận ra khuôn mặt của Tự Sinh!
Hãy phó thác bản thân cho các bậc thánh thiện!
Đừng phung phí cuộc đời vào những việc vô ích.”

Ngài dạy:

“Hãy nhìn và quan sát tâm vô sinh của con,
Đừng tìm kiếm khoái lạc trong Luân Hồi,
Đừng nghĩ rằng mọi khổ đau đều là điều xấu.”

Ngài còn dạy:

“Khi chứng ngộ tâm mình, con trở thành Phật.
Không cần nói năng và làm quá nhiều!
Không có giáo pháp nào sâu xa hơn điều này.
Vậy hãy tuân theo và thực hành tất cả những lời chỉ dạy ấy!”

Sau khi nghe bài ca này, sự chứng ngộ và hiểu biết của Rechungpa tiến bộ rất nhiều.

Về sau, khi Milarepa và các đệ tử sống khổ hạnh trong kỳ nhập thất, nhiều vị ḍākinī đến cúng dường một bữa tiệc nghi lễ. Các vị thưa với Milarepa: “Trong thời gian tu tập, Ngài nên nhận thức ăn và y phục từ loài người, và cũng nhận một ít dưỡng chất cõi trời từ các ḍākinī. Chúng con sẽ luôn mang vật phẩm đến cho Ngài.” Milarepa đáp: “Tài sản, tiện nghi và thức ăn của người thường không bao giờ sánh được với công đức Giác Ngộ và sức mạnh Chứng Ngộ. Vì vậy, những nhu cầu thế tục có thể bỏ qua. Giờ hãy lắng nghe bài ca của ta”:

Con đảnh lễ tất cả các Đạo sư.

ORIGINAL PRINTED PAGE / TRANG SÁCH GỐC: 234

ENGLISH — ORIGINAL

234 THE HUNDRED THOUSAND SONGS OF MILAREPA

From the realm of Absolute Reality
I, the Yogi Milarepa, sing this song;
From the realm of Universal Non-existence
I, Milarcpa, chant this hymn.
Please listen, Mothers and :Oakinis.

The Law of Cause and Effect is e'er supreme-
The convincing Buddhist doctrine.
How can common faiths e'er match it?

Supreme it is to live and meditate alone;
How can trance compare with this?

Samadhi is supreme, free from "this" and "that";
How can common knowledge e'er attain it?

"Essence" is supreme in the state of "After-
Meditation";
How can common practices ever equal it?

Mindfulness beyond all words also is supreme;
How can common actions e'er attain it?

The unison of Love and Voidness is supreme;
How can common accomplishment e'er reach it?

Supreme, too, is my cotton robe that's never cold;
How can the gaudy clothes of common people match it?

Supreme is my Samadhi that's never hungry;
How can meat and wine compare with it?

This drink of mine comes from the stream of Bodhi;
How can common drinks compare with it?

Within, my heart is brimming with contentment;
How can food and wealth o'ershadow it?

My Guru, the Translator Marpa, is supreme;
How can other yogis equal Him?

Seeing the Buddha-face of the Self-Mind is supreme;

TIẾNG VIỆT

Từ cảnh giới Chân Lý Tuyệt Đối,
Ta, hành giả du-già Milarepa, hát bài ca này;
Từ cảnh giới Vô Hiện Hữu Phổ Quát,

Ta, Milarepa, cất lên khúc tụng ca.
Xin lắng nghe, hỡi các Mẫu và các ḍākinī.

Luật Nhân Quả mãi là tối thượng—
Giáo lý Phật giáo đầy sức thuyết phục.
Làm sao những tín ngưỡng thông thường sánh được?

Sống và thiền định một mình là tối thượng;
Làm sao trạng thái xuất thần sánh được với điều này?

Tam-muội là tối thượng, thoát khỏi "cái này" và "cái kia";
Làm sao tri thức thông thường đạt tới được?

"Tinh túy" là tối thượng trong trạng thái "Sau Thiền Định";
Làm sao những thực hành thông thường sánh được?

Chánh niệm vượt ngoài mọi lời nói cũng là tối thượng;
Làm sao hành động thông thường đạt tới được?

Sự hợp nhất của Tình Thương và Tánh Không là tối thượng;
Làm sao thành tựu thông thường đạt tới được?

Chiếc áo vải bông không bao giờ lạnh của ta cũng là tối thượng;
Làm sao y phục lộng lẫy của người đời sánh được?

Tam-muội không bao giờ đói của ta là tối thượng;
Làm sao thịt và rượu sánh được?

Thức uống của ta đến từ dòng suối Bồ-đề;
Làm sao thức uống thông thường sánh được?

Trong lòng, trái tim ta tràn đầy mãn nguyện;
Làm sao thức ăn và của cải che lấp được điều ấy?

Đạo sư của ta, Dịch giả Marpa, là tối thượng;
Làm sao những hành giả du-già khác sánh được với Ngài?

Thấy được khuôn mặt Phật của Tự Tâm là tối thượng;

ORIGINAL PRINTED PAGE / TRANG SÁCH GỐC: 235

ENGLISH — ORIGINAL

How can the common "patron Buddha" meditation
match it?

I, the Yogi Milarepa, am supreme;
How can other yogis match me?

My body is immune from pain and illness;
How can drugs or doctors so insure it?

Please listen and give judgement, oh :Oakinls,
Where there is no light, I see but brightness;
The light itself is very radiant too.
Where there is no warmth, I feel well-heated;
This single cotton robe has warmth in plenty.
Where' er discomfort is, I rest in ease;
This body of illusion is most comfortable.
Where there is no joy, I feel most joyful;
This life of dreams is itself delightful!
I, the Yogi, feel but happiness and joy!

Is not the Drajadorje Mountain high enough?
If not, why would vultures float above it?

If the cold December wind is not severe enough,
How can it freeze the waterfalls and rivers?

If my cotton clothing is not warmed by Inner-Heat,
How can a single robe shut out the coldness?

If Samadhi food does not sustain me,
How can I e'er endure insatiate hunger?

If there is no Stream-of-Bodhi for my drinking,
How can I live without water and not thirst?

If my Guru's Pith-Instructions are not profound enough,
How can I conquer hindrances and devils?

If a yogi has no Realization and Experience
[To make him confident and full of joy]
How can he ever meditate in solitude?

TIẾNG VIỆT

Làm sao phép thiền quán “Phật Bổn Tôn” thông thường sánh được?

Ta, hành giả du-già Milarepa, là tối thượng;
Làm sao những hành giả du-già khác sánh được với ta?

Thân ta không bị đau đớn và bệnh tật tác động;
Làm sao thuốc men hay thầy thuốc bảo đảm được điều ấy?

Xin hãy lắng nghe và phán xét, hỡi các ḍākinī,
Nơi không có ánh sáng, ta chỉ thấy rực sáng;
Chính ánh sáng ấy cũng vô cùng chói lọi.
Nơi không có hơi ấm, ta vẫn cảm thấy ấm áp;
Chiếc áo bông duy nhất này chứa đầy hơi ấm.
Nơi nào có khó chịu, ta vẫn an nghỉ thoải mái;
Thân huyễn hóa này thật vô cùng dễ chịu.
Nơi không có niềm vui, ta cảm thấy vô cùng hoan hỷ;
Chính cuộc đời như mộng này thật đáng vui!
Ta, hành giả du-già, chỉ cảm thấy hạnh phúc và hoan hỷ!

Chẳng phải núi Drajadorje đã đủ cao sao?
Nếu không, tại sao kền kền lại lượn phía trên?

Nếu gió tháng Mười Hai chưa đủ khắc nghiệt,
Sao nó có thể làm đông cứng thác nước và sông ngòi?

Nếu áo bông của ta không được Nội Hỏa sưởi ấm,
Sao một chiếc áo duy nhất ngăn được giá lạnh?

Nếu thức ăn Tam-muội không nuôi dưỡng ta,
Sao ta có thể chịu đựng cơn đói không bao giờ thỏa?

Nếu không có Dòng Suối Bồ-đề để uống,
Sao ta có thể sống không nước mà chẳng khát?

Nếu những chỉ dạy cốt tủy của Đạo sư ta chưa đủ sâu xa,
Sao ta có thể chiến thắng chướng ngại và ma quỷ?

Nếu một hành giả du-già không có Chứng Ngộ và Kinh Nghiệm
[Để khiến người ấy tự tin và tràn đầy hoan hỷ],
Làm sao người ấy có thể thiền định trong cô tịch?

ORIGINAL PRINTED PAGE / TRANG SÁCH GỐC: 236

ENGLISH — ORIGINAL

These accomplishments are gained through the grace
of my Guru.
Thus should one concentrate on meditation practice.

Having heard this song, the l)akinis exclaimed, "What you have said is indeed wonderful! Tomorrow, a well-destined disciple will come here. Please take care of him." With these words, they all disappeared like the rainbow.
The next day, a few patrons came on a visit from Gu Tang. They asked Milarepa to preach the Dharma for them. Whereupon, the Jetsun imparted to them the Prayer of Taking Refuge, together with explanations on the benefits of practicing the Dharma. The patrons asked, "Do you also practice this Prayer of Taking Refuge?" Milarepa replied, "Yes. This prayer is my sole shelter, and I depend upon it alone in my devotion and practice. You sho:~ld also pray earnestly to your Guru and the Three Precious Ones, not merely by words but by sincerely taking them as your true Refuge. The benefit of this is very great as I have told you before. All of you should therefore be very happy and satisfied with this prayer." Milarepa then sang a song in which he described the different frames of reference in which the Refuges are set, and urged them to practice the Dharma.

Obeisance to all Gurus.

The Buddha, the Dharma, and the Sangha
Are the three outer Refuges;
Even I take them as my shelter.
By putting all my trust in them,
I have gained joy and satisfaction.
Fortune will come, if in them you take your refuge.

The Guru, the Patron Buddha, and the l)akinis
Are the three inner Refuges.
Even I take them as my shelter.
By putting all my trust in them,
I have gained joy and satisfaction.
Fortune will come, if in them you take your refuge.

The Nac;lis, PraQa, and Bindu are the three secret
Refuges;
Even I take them as my shelter.
By putting all my trust in them,
I have gained joy and satisfaction.

TIẾNG VIỆT

Những thành tựu này đạt được nhờ ân đức Đạo sư của ta.
Vì vậy, người ta nên chuyên tâm thực hành thiền định.

Nghe bài ca ấy, các ḍākinī thốt lên: “Những điều Ngài nói thật kỳ diệu! Ngày mai, một đệ tử có duyên lành sẽ đến đây. Xin Ngài chăm sóc người ấy.” Nói xong, tất cả các vị biến mất như cầu vồng.

Ngày hôm sau, một số thí chủ từ Gu Tang đến thăm. Họ thỉnh Milarepa thuyết Pháp. Tôn giả bèn truyền cho họ Lời Nguyện Quy Y, cùng lời giải thích về lợi ích của việc thực hành Giáo Pháp. Các thí chủ hỏi: “Ngài cũng thực hành Lời Nguyện Quy Y này sao?” Milarepa đáp: “Có. Lời nguyện này là nơi nương tựa duy nhất của ta, và ta chỉ nương vào đó trong việc sùng kính và thực hành. Các vị cũng nên chí thành cầu nguyện Đạo sư và Tam Bảo, không chỉ bằng lời nói mà phải chân thành nhận các Ngài làm nơi Quy Y đích thực. Lợi ích của điều này rất lớn, như ta đã nói với các vị trước đây. Vì thế, tất cả các vị nên rất hoan hỷ và mãn nguyện với lời nguyện này.” Rồi Milarepa hát một bài ca mô tả những phương diện khác nhau của các nơi Quy Y, và khuyến khích họ thực hành Giáo Pháp.

Đảnh lễ tất cả các Đạo sư.

Phật, Pháp và Tăng
Là ba nơi Quy Y bên ngoài;
Ngay cả ta cũng lấy các Ngài làm nơi nương tựa.
Đặt trọn niềm tin vào các Ngài,
Ta đã đạt được hoan hỷ và mãn nguyện.
Phước lành sẽ đến nếu các vị quy y nơi các Ngài.

Đạo sư, Phật Bổn Tôn và các ḍākinī
Là ba nơi Quy Y bên trong.
Ngay cả ta cũng lấy các Ngài làm nơi nương tựa.
Đặt trọn niềm tin vào các Ngài,
Ta đã đạt được hoan hỷ và mãn nguyện.
Phước lành sẽ đến nếu các vị quy y nơi các Ngài.

Kinh mạch Nāḍī, khí Prāṇa và giọt tinh túy Bindu là ba nơi Quy Y bí mật;
Ngay cả ta cũng lấy chúng làm nơi nương tựa.
Đặt trọn niềm tin vào chúng,
Ta đã đạt được hoan hỷ và mãn nguyện.

Source / Nguồn: Garma C. C. Chang (trans.), The Hundred Thousand Songs of Milarepa, Story 23, “The Enlightenment of Rechungpa,” printed pp. 233–236. Vietnamese translation from the English edition. No commentary.