Langri Thangpa: TÁM THI KỆ CHUYỂN TÂM

– *[Eight Verses for Training the Mind]* –
Tác Giả (Author): Geshe Langri Thangpa (thế kỷ thứ 12) –
Ngôn ngữ (language): Việt – English –
Việt ngữ: hồng như – bản dịch 2006

• Tiếng Việt
• English

Tám Thi Kệ Chuyển Tâm

1.
Với quyết tâm thành tựu
Lợi lạc lớn lao nhất
Nhờ tất cả chúng sinh,
Tôi nguyện luôn giữ gìn
Chúng sinh trong đáy tim,
Vì chúng sinh quí hơn
Cả bảo châu như ý.

2.
Khi gặp gỡ tiếp xúc
Với bất kỳ một ai,
Nguyện tôi luôn thấy mình
Là kẻ thấp kém nhất,
Từ đáy lòng chân thật
Luôn tôn kính mọi người
Như kính bậc tối cao.

3.
Nguyện trong từng hành động
Tôi luôn tự xét mình,
Phiền não vừa dấy lên,
Đe dọa mình và người,
Nguyện tức thì nhận diện,
Và tức thì dẹp tan.

4.
Khi gặp người hiểm ác
Vì bị tâm phiền não
Và ác nghiệp tác động,
Nguyện tôi quí người ấy
Như vừa tìm ra được
Kho tàng trân quí nhất.

5.
Khi gặp người vì lòng
Ganh ghen và đố kỵ
Miệt thị phỉ báng tôi,

Nguyện tôi nhận phần thua,
Nhường đi mọi phần thắng.

6.
Khi gặp người mà tôi
Giúp đỡ, đặt kỳ vọng,
Lại vong ân bội nghĩa
Gây tổn hại cho tôi,
Nguyện tôi xem người ấy
Là một đấng tôn sư.

7.
Tóm lại tôi xin nguyện
Trực tiếp và gián tiếp
Trao tặng mọi lợi lạc
Cho tất cả chúng sinh
Đều là mẹ của tôi
Từ vô lượng kiếp trước.
Nguyện âm thầm gánh chịu
Mọi ác nghiệp khổ não
Thay thế cho chúng sinh

8.
Nguyện những điều nói trên
Không bị vướng ô nhiễm
Bởi tám ngọn gió chướng.
Nguyện tôi thấy mọi sự
Hiện ra trong cõi đời
Đều chỉ như huyễn mộng
Cho tâm thôi chấp bám
Thoát ràng buộc luân hồi.

<< Đọc Tiếng Anh (Read the English Version) >>

• Tiếng Việt
• Tiếng Anh (English)

Eight Verses for Training the Mind

1. With the determination to accomplish
The highest welfare of all sentient beings,
Who excel even the wish-fulfilling jewel,
May I at all times hold them dear.

2. Whenever I associate with others
May I think of myself as the lowest of all.
And from the depth of my heart
Hold the others as supreme.

3. In all actions may I search into my mind,
And as soon as delusions arise
That endanger myself and others,
May I firmly face and avert them.

4. When I see beings of wicked nature,
Oppressed by violent misdeeds and afflictions,
May I hold them dear
As if I had found a rare and precious treasure.

5. When others out of envy treat me badly
With slander, abuse and the like,
May I suffer the loss and
Offer the victory to them.

6. When the one whom I have helped
And benelitted with great hope
Hurts me badly, may I behold him
As my supreme guru.

7. In short, may I directly and indirectly offer
Benefit and happiness to all my mothers.
May 1 secretly take upon myself the harmful actions
And suffering of my mothers.

8. May all this remain undefiled by the stains of
Keeping in view the eight worldly principles.
May I, by perceiving all phenomena as illusory,
Unattached, be delivered from the bondage of samsara.

<< Đọc Tiếng Việt (Read the Vietnamese Version) >>