



EIGHT-VERSE MIND TRAINING TÁM THI KỆ LUYỆN TÂM

Tác Luận: Langri Thangpa

Trích Nghi Thức Tụng Niệm FPMT Tập 1
hồng như chuyển Việt ngữ



Source: <http://www.lamayeshe.com/article/eight-verses-thought-transformation>

This mind training (lo-jong) root text was composed by Kadampa Geshe Langri Tangpa (1054–1123). The verses were translated by Lama Thubten Zopa Rinpoche at Kopan Monastery, 1980, and lightly edited by Ven. Constance Miller, 1997.

Chánh văn bài luyện tâm (lo-jong) này được viết ra bởi vị đạo sư dòng Kadampa: Geshe Langri Tangpa (1054–1123). Lama Zopa Rinpoche chuyển Anh ngữ tại Tu Viện Kopan, 1980, Ven. Constance Miller, nhuận văn 1997.

ཀྱོ བདག་ནི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ། །ཡིད་བཞིན་ལོ་རྒྱུ་ལས་སྣག་པའི། །
དོན་མཚོག་སྐྱབ་པའི་བསམ་བཤིས། །ཉལ་ཏུ་གཅེས་པར་འཇོན་པར་ཤོག།

1. Determined to obtain the greatest possible benefit from all sentient beings, who are more precious than a wish-fulfilling jewel, I shall hold them most dear at all times.

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 quý hơn / cả bảo châu như ý.

ལྟོ་གང་དུ་སྐྱེ་དང་འགྲོགས་པའི་ཚོ། །བདག་ཉིད་ཀྱི་ལས་དམན་བཟླ་ཞིང་། །
གཞན་ལ་བསམ་པ་ཐག་པ་ཡིས། །མཚན་དུ་གཅེས་པར་འཛིན་པར་ཤོག །

2. When in the company of others, I shall always consider myself the lowest of all, and from the depths of my heart hold others dear and supreme.

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.

ལྟོ་སྤྱོད་ལམ་ཀྱན་དུ་རང་རྒྱུད་ལ། །རྟོག་ཅིང་ཉོན་མོངས་སྐྱེས་མ་ཐག །
བདག་གཞན་མ་རུངས་བྱེད་པས་ན། །བཅོན་ཐབས་གདོང་ནས་བརྗོག་པར་ཤོག །

3. Vigilant, the moment a delusion appears in my mind, endangering myself and others, I shall confront and avert it without delay.

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.

ལྟོ་རང་བཞིན་ངན་པའི་སེམས་ཅན་རྣམས། །སྲིག་སྲུག་དྲག་པོས་ཚོན་མཐོང་ཚོ། །
རིན་ཚེན་གཏེར་དང་འཕྲད་པ་བཞིན། །རྗེད་པར་དཀའ་བས་གཅེས་འཛིན་ཤོག །

4. Whenever I see beings who are wicked in nature and overwhelmed by violent negative actions and suffering, I shall hold such rare ones dear, as if I had found a precious treasure.

4. Khi gặp người hiểm ác / vì bị tâm phiền não / và ác nghiệp tác động, / nguyện tôi qYuí người ấy / như vừa tìm ra được / kho tàng trân quý nhất.

ཡེ བདག་ལ་གཞན་གྱིས་ཕྱག་དོག་གིས། །གཤེ་བསྐྱར་ལ་སོགས་མི་རིགས་པའི།།
གྱོང་ཁ་རང་གིས་ལེན་པ་དང་། །རྒྱལ་ཁ་གཞན་ལ་འབྱུང་བར་ཤོག །

5. When, out of envy, others mistreat me with abuse, insults, or the like, I shall accept defeat and offer the victory to others.

5. Khi gặp người vì lòng / ganh ghen và đố kỵ / miệt thị phi báng tôi, / nguyện tôi nhận phần thua, / nhường đi mọi phần thắng.

ཨྱ གང་ལ་བདག་གིས་ཕན་བཏགས་པའི། །རེ་བ་ཆེ་བ་གང་ཞིག་གིས། །
ཤིན་ཏུ་མི་རིགས་གཞོན་ཅེད་ནའང་། །བཤེས་གཉེན་དམ་པར་བསྟོབ་པར་ཤོག །

6. When someone whom I have benefited and in whom I have great hopes gives me terrible harm, I shall regard that person as my holy guru.

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 đáng tôn sư.

ཇེ མདོར་ན་དངོས་སམ་བརྒྱུད་པ་ཡིས། །ཕན་བདེ་མ་རྣམས་ཀུན་ལ་འབྱུང། །
མ་ཡི་གཞོན་དང་སྤྱག་བསྐྱེལ་ཀུན། །གསང་བས་བདག་ལ་ལེན་པར་ཤོག །

7. In short, both directly and indirectly, do I offer every happiness and benefit to all my mothers. I shall secretly take upon myself all their harmful actions and suffering.

7. Tóm lại tôi xin nguyện / trực tiếp và gián tiếp / trao tặng
mọi lợi lạc / cho hết thầy chúng sinh. / Nguyện âm thầm
gánh chịu / mọi ác nghiệp khổ não / thay thế cho chúng
sinh.

ལེ་དེ་དག་ཀུན་ཀྱང་ཚེས་བརྒྱད་ཀྱི། །རྟོག་པའི་ངོ་མས་མ་སྐྱལ་ས་ཤིང་། །
ཚེས་ཀུན་སྐྱེ་མར་ཤེས་པའི་སྣོས། །ཞེན་མེད་འཚང་བ་ལས་གྲོལ་ཤོག །

8. Undeiled by the stains of the superstitions of the eight
worldly concerns, may I, by perceiving all phenomena as
illusory, be released from the bondage of attachment.

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.

ཅེས་པ་འདི་ནི་དག་བཤེས་སྣང་ཐང་བ་དོ་རྗེ་སེལ་འཇུག་ལོ། །།

