

*The Eight Verses of Thought Transformation*

# TÁM THI KỆ CHUYỂN TÂM

ཨ་མ་གཤམ་མཁུ་པའི་དགོང་ལོ་ལྟེ་སྒྲུང་གི་ཐང་པ་རྟོ་རྟེ་སེང་གེས་  
མཛད་པའི་སྒྲོ་སྒྲོང་ཚིགས་བརྒྱད་མ་བཞུགས་སོ།།



by Langri Thangpa

English Translation: Lama Zopa Rinpoche

Việt dịch: Thubten Munsel - Hong Nhu

Thư Viện Nalanda  
Vietnamese Nalanda Library  
01/2009

TIBETAN - ENGLISH - VIETNAMESE



The Eight Verses of Thought Transformation

TÁM THI KỆ CHUYỂN TÂM



1. Dag ni sem chän tham chä la / Yi zhin nor bu lä lhag päi  
Dön chhog drub päi sam pa yi / Tag tu che par dzin par shog  
**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.
2. Gang du su dang drog päi tshe / Dag nyi kün lä män ta zhing  
Zhän la sam pa thag pa yi / Chhog tu che par dzin par shog  
**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.
3. Chö lam kün tu rang gyu la / Tog ching nyön mong kye ma thag  
Dag zhän ma rung chhe pä na / Tsän thab dong nä log par shog  
**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.
4. Rang zhing ngän päi sem chän ni / Dig dug drag pö nön thong tshe  
Rin chhen ter dang thra pa zhin / Nye par kaa päi che dzin shog  
**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 quý người ấy / như vừa tìm ra được / kho tàng trân quý nhất.
5. Dag la zhän gyi thrag dog gi / She kur la sog me rig päi  
Gyong kha rang gi len pa dang / Gyäl kha zhän la bul war shog  
**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 phỉ báng tôi, / nguyện tôi nhận phần thua, / nhường đi mọi phần thắng.
6. Gang la dag gi phän tag päi / Re wa chhe wa gang zhig gi  
Shin tu me rig nö che naang / She nyen dam par ta bar shog  
**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 tôi thường / 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. Dor na ngö dang gyü pa yi / Phän de ma nam kün la bul  
Ma yi nö dang dug ngäl kün / Sang wä dag la len par shog  
**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 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. De dag kün kyang chhö gyä kyi / Tog päi dri mä ma pag shing  
Chhö kün gyu mar she päi lö / Zhen me chhing wa lä dröl shog  
**8. Undeified 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.//