

Eight Verses of Training the Mind

by Geshe Langri Thangpa

༄༅། །སློབ་སྦྱོང་ཚོག་བརྒྱད་མ་བཞུགས་སོ། །

བདག་ནི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ། །

ཡིད་བཞིན་ལོར་བྱ་ལས་སྦྱག་པའི། །

དོན་མཚོག་སྐྱབ་པའི་བསམ་པ་ཡིས། །

རྟོག་ཏུ་གཅེས་པར་འཛིན་པར་ཤོག། །

གང་དུ་སྐྱ་དང་འགྲོགས་པའི་ཚོ། །

བདག་ཉིད་ཀུན་ལས་དམན་བཟླ་ཞིང་། །

གཞན་ལ་བསམ་པ་ཐག་པ་ཡིས། །

མཚོག་ཏུ་གཅེས་པར་འཛིན་པར་ཤོག། །

སྦྱོང་ལམ་ཀུན་ཏུ་རང་རྒྱུད་ལ། །

རྟོག་ཅིང་ཉོན་མོངས་སྐྱེས་མ་ཐག། །

བདག་གཞན་མ་རུངས་བྱེད་པས་ན། །

བཅན་ཐབས་གདོང་ནས་བསྐྱོག་པར་ཤོག། །

རང་བཞིན་ངན་པའི་སེམས་ཅན་རྣམས། །

སྤྲིག་སྐྱུག་དྲག་པོས་ལོན་མཐོང་ཚོ། །

རིན་ཆེན་གཏེར་དང་འཕྲད་པ་བཞིན། །

རྗེད་པར་དཀའ་བས་གཅེས་འཛིན་ཤོག། །

བདག་ལ་གཞན་གྱིས་ཕྲག་དོག་གིས། །

གཤེ་བསྐྱར་ལ་སོགས་མི་རིགས་པའི། །



Geshe Langri Thangpa

(1054-1123)

Tib. དགེ་བཤེས་སླང་རི་ཐང་པ་

Wyl. *dge bshes glang ri thang pa*

གྲོང་ཁ་རང་གིས་ལེན་པ་དང་། །
རྒྱལ་ཁ་གཞན་ལ་འབྱུང་བར་ཤོག །
གང་ལ་བདག་གིས་ཕན་བདུགས་པའི། །
རེ་བ་ཆེ་བ་གང་ཞིག་གིས། །
ཤིན་ཏུ་མི་རིགས་གཞོན་ཕྱིད་ནའང་། །
བཤེས་གཉེན་དམ་པར་བརྟུན་བར་ཤོག །
མདོར་ན་དངོས་སམ་བརྒྱད་པ་ཡིས། །
ཕན་བདེ་མ་རྣམས་ཀུན་ལ་འབྱུང། །
མ་ཡི་གཞོན་དང་སྤྲུག་བསྐྱེད་ཀུན། །
གསང་བས་བདག་ལ་ལེན་པར་ཤོག །
དེ་དག་ཀུན་གྲང་ཚོས་བརྒྱད་གྱི། །
རྟོག་པའི་དྲི་མས་མ་སྤྲུགས་ཤིང་། །
ཚོས་ཀུན་སྐྱུ་མར་ཤེས་པའི་སྒོས། །
ཞེན་མེད་འཚིང་བ་ལས་གྲོལ་ཤོག །
ཅེས་པ་འདི་ནི་དགེ་བཤེས་སྐྱང་ཐང་པ་དོ་རྗེ་སེངྒའི་གསུང་ངོ་། །

1. With a determination to achieve the highest aim
For the benefit of all sentient beings,
Which surpasses even the wish-fulfilling gem,
May I hold them dear at all times.
2. Whenever I interact with someone,
May I view myself as the lowest amongst all,
And, from the very depths of my heart,
Respectfully hold others as superior.
3. In all my deeds, may I probe into my mind,
And as soon as mental and emotional afflictions arise --
As they endanger myself and others --
May I strongly confront them and avert them.
4. When I see beings of unpleasant character
Oppressed by strong negativity and suffering,
May I hold them dear -- for they are rare to find --
As if I have discovered a jewel treasure!
5. When others, out of jealousy,
Treat me wrongly with abuse, slander and scorn,
May I take upon myself the defeat
And offer to others the victory.
6. When someone whom I have helped,
Or in whom I have placed great hopes,
Mistreats me in extremely hurtful ways,
May I regard him still as my precious teacher.
7. In brief, may I offer benefit and joy
To all my mothers, both directly and indirectly,
May I quietly take upon myself
All hurts and pains of my mothers.
8. May all this remain undefiled
By the stains of the eight mundane concerns;
And may I, recognizing all things as illusion,
Devoid of clinging, be released from bondage.

This English version is an excerpt from 'Transforming the Mind: Teachings on Generating Compassion,' His Holiness the Dalai Lama (translated by Thupten Jinpa), Thorsons of Harpers Collins Publishers, 2000

Tám Bài Kệ Chuyển Hóa Tâm

1. Với quyết tâm thành tựu mục đích tốt cùng cao cả
Làm lợi lạc hết thảy chúng hữu tình,
Tâm hạnh trân quý còn hơn cả viên bảo châu như ý,
Nguyện luôn yêu thương giữ gìn tất cả mọi chúng sinh.

2. Mỗi khi gặp gỡ tiếp xúc bất kỳ ai,
Con nguyện coi mình là kẻ thấp kém nhất.
Sâu thăm tận đáy lòng, con nguyện xin tôn trọng,
Và kính quý người khác như những bậc tối cao.

3. Trong mỗi một hành động, con nguyện tự soi xét,
Và ngay khi các cảm xúc ô nhiễm vừa dấy khởi,
Gây ra phiền não, hại mình, hại người,
Con nguyện tức thì đối diện và phá tan tâm ô nhiễm ấy.

4. Bất kỳ khi nào nhìn thấy kẻ ác trược,
Bị thống trị bởi bao phiền não và tiêu cực,
Con nguyện mở lòng thương quý kẻ ấy,
Như kho tàng châu bảo hiếm hoi vừa khám phá.

5. Lại khi có kẻ do lòng ganh tị,
Đối xử tàn tệ, vu khống hay nhục mạ con,
Nguyện con nhận chịu hết mọi thua thiệt,
Và trao cho họ mọi thắng lợi vẻ vang.

6. Ngay cả khi có kẻ con đã từng giúp đỡ,
Hoặc là người con từng kỳ vọng rất nhiều,
Nay đối xử tệ mật làm tim con tan nát,
Nguyện con vẫn xem họ chẳng khác nào bậc tôn sư.

7. Tóm lại, dù là trực tiếp hay gián tiếp,
Con nguyện xin dâng hiến mọi phúc lạc
Đến tất cả chúng sinh mẹ hiền,
Và nguyện xin thay họ cam chịu mọi đớn đau khổ não.

8. Nguyện tất cả các hạnh nguyện kể trên
Không bị tám pháp thế gian tầm thường làm cho ô nhiễm.
Nguyện con nhận ra mọi sự đều chỉ là hư huyễn,
Tâm không dính mắc, thoát khỏi mọi ràng buộc thường tình.

Tâm Bảo Đàn chuyển Việt ngữ nhân Pháp Hội do Đức Đạt Lai Lạt thuyết giảng vào tháng 10, 2014 tại Boston, USA.

Geshe Langri Tangpa (Tib. དགེ་བཤེས་གླང་རི་ཐང་པ་, Wyl. *dge bshes glang ri thang pa*) (1054-1123), aka. **Langthangpa Dorje Senge** (གླང་ཐང་པ་རྡོ་རྗེ་སེང་གེ་ *glang thang pa rdo rje seng+ge*) — a famous Kadampa master and disciple of Potowa Rinchen Sal, who is best known for composing the *Eight Verses of Training the Mind*.

Kyabjé Trulshik Rinpoche says:

Among the Kadampa masters, there was one called Geshe Langri Thangpa, who was an incredible teacher and a really great master. He is said to have set the standard for meditation on the defects of samsara. In fact, he was even known as ‘Langthangpa Gloomy Face,’ because he never ever smiled. Except, that is, on one occasion when a mouse tried to move a piece of turquoise on his mandala plate. The mouse was trying desperately to push the turquoise but could not manage, so he called over another mouse to come and help him and together they tried to move it. That made Langri Thangpa smile, it is said, but apart from that, he had a permanently gloomy expression, and so people used to call him “gloomy face.” Once, it is said, his attendant told him how people were calling him “gloomy face” because he never smiled, and he replied, “When I think about all the endless suffering in the different realms of samsara, how could I ever possibly smile?”