

# Tám Bài Kệ Luyện Tâm

1. Con nay đối với tất cả chúng sanh,  
Xem họ quý hơn viên ngọc như ý,  
Với tâm mong muốn đạt được mục đích tối thắng,  
Nguyện luôn luôn trân quý giữ gìn.
2. Khi tiếp xúc với bất cứ ai ở nơi nào,  
Con xin xem mình thấp hơn tất cả,  
Đối với tất cả chúng sanh con xin hạ quyết tâm,  
Nguyện trân trọng tôn vinh họ nơi cao tột .
3. Tất cả những hành vi mang tâm phân biệt và phiền não,  
Vừa mới phát sinh trong dòng tâm thức của con,  
Nếu do vì không thích hợp làm cho kẻ khác,  
Con nguyện lập tức dùng mọi cách hết sức đẩy lui.
4. Đối với các chúng sanh đầy ác hạnh,  
Khi thấy họ bị đè nén bởi tội lỗi và đau khổ cực kỳ,  
Như gặp phải kho tàng châu báu,  
Nguyện trân quý họ, một bảo vật khó tìm.
5. Khi những người khác vì ganh ghét con,  
La mắng, sai khiến không hợp lý và v..v..  
Con xin nhận lấy phần thua thiệt,  
Nguyện dâng hiến phần thắng cho họ.
6. Người mà con từng mang lợi ích đến,  
Và từng đặt hết hy vọng vào,  
Nhưng lại hại con tận cùng vô lý  
Nguyện xem họ là chân Thiện Tri Thức.
7. Tóm lại, bằng cách trực tiếp hay gián tiếp,  
Xin dâng lợi lạc cho các người mẹ.  
Còn đau khổ cùng thương tổn,  
Con nguyện âm thầm nhận lãnh tất cả.
8. Tất cả những việc kể trên không bị nhiễm ô  
Bởi mùi tâm phân biệt của tám pháp thế gian,  
Do liễu tri được chư pháp như huyễn,  
Nguyện cho con thoát khỏi tham chấp và ràng buộc.

**Trước tác:** Geshe Lãng Ri Thar Pa Kim Cang Sư dòng truyền thừa Ka Đam Pa  
**Chuyển ngữ:** Pháp Đăng Marie Võ phiên dịch từ Tạng ngữ nhân dịp Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ 14 thuyết giảng tại San Jose vào ngày 12 tháng 10 năm 2010  
**Hiệu đính:** Hồ Kiến Sự và Hiếu Mai