

ཁ་རག་སྒོམ་ཆུང་གིས་མཇོང་པའི་
སྒོ་སྦྱང་ཨང་ཡིག་བདུན་ཅུ་ཙུ་གཉིས་པ་
ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ། །

RÈN LUYÈN TÂM:
BẢY MƯƠI HAI
VĂN KỆ KHÍCH LỆ

của Kharak Gomchung

KAGYU MONLAM
INTERNATIONAL

ཁ་རག་སྒོམ་ཆུང་གིས་མཛུགས་པའི་
སྒོ་སྦྱང་ཨང་ཡིག་བརྒྱུ་ཅུ་ཅུ་གཉིས་པ་
ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ། །



RÈN LUYỆN TÂM:
BẢY MƯƠI HAI VẤN KỆ KHÍCH LỆ

của Kharak Gomchung



KAGYU MONLAM INTERNATIONAL

སྒྲ་མ་ནམས་ལ་སྤྱག་འཆའ་ལྟོ།།

Con đánh lễ chư vị Đạo Sư

བཤེས་གཉེན་ལྟོ་སྤྱི་རིན་ཆེན་དང་།།

ཡི་དམ་ལྷ་དང་དཀོན་མཆོག་གསུམ།།

གཙུག་གི་རྒྱན་དུ་བཞུགས་སུ་གསོལ།།

གཙུག་གི་རྒྱན་དུ་བཞུགས་ནས་ཀྱང་།།

བྲིལ་མེད་སེམས་ལ་གཟིགས་སུ་གསོལ།།

Viên ngọc quý và người bạn tâm linh

Chư thiện thân Yidam, và Ba ngôi báu

Con khấn cầu Ngài – bậc Vương miện quý báu của con

Khi con được trang hoàng vương miện quý báu

Xin hãy xem tâm không tầm quý của con.



(1)

ཆོས་མེད་ཟོག་པོ་ཆོས་ཚུལ་མཁན།།

བྲིལ་མེད་ལྟོ་རྟོག་བསམ་པ་ལ།།

གཉེན་པོ་སེམས་ཀྱིས་གྲོས་ཤིག་འདེབས།།

ཡུན་དུ་པན་གྱིས་ཉོན་ཅིག་ཨང་།།

Đối với những người thực hành giả mạo, thiếu pháp
Và không có tâm quý, những ý định sai lầm
Tôi sẽ đưa ra lời khuyên như là phương thuốc trị bệnh,
Điều này sẽ giúp con lâu dài, vì vậy hãy lắng nghe!

(2)

མཚང་ནས་བྱས་ཤིང་མ་བཟབ་ན།
སྒྲིན་པ་བྱོང་ལ་གོ་བ་མེད།
བྱམས་པའི་གདམས་ངག་མ་ཉན་ན།
དམན་པའི་གནས་སུ་ལྷུང་ངོ་ཡང་།

Nếu không chỉ ra lỗi lầm của con,
Con sẽ không hiểu, con khờ khạo
Nếu con không nghe lời khuyên yêu thương,
Con sẽ ngày càng tệ.

(3)

བྱོང་གི་ད་ལྟའི་སྤྱག་བསྐལ་ཀུན།
སྒྲིན་ཆོ་ལས་ངན་སྦྱད་པས་ལན།
རང་གིས་ཉེས་གྱིས་སྤྱག་བསྐལ་བསྐྱེད།
གཞན་ལ་ཡུས་སུ་མ་ཆེ་ཡང་།

Tất cả những đau khổ hiện tại xảy ra
Vì con đã làm những sai lầm ở kiếp quá khứ.
Lỗi lầm do chính con, chuẩn bị chịu đựng khó khăn.
Không nên áp đặt những nền tảng đạo đức cao.

(4)

ད་ལྟའི་བདེ་དང་སྐྱུག་བསྐྱེལ་ཀུན། །
སྤེམ་མའི་ལས་ལ་རག་ལས་པས། །
ཁྱོད་ལ་གདམ་དུ་མི་བདོག་གིས། །
གང་བྱང་གྲོགས་སུ་བྱིར་ཅིག་ཨང་། །

Tất cả những đau khổ và niềm vui hiện tại
Phụ thuộc vào nghiệp quá khứ,
Vì vậy con không có bất kỳ lựa chọn nào.
Điều gì xảy ra, hãy kết nó làm bạn.

(5)

ཆོ་འདིའི་བདེ་བ་ཡུང་ཙམ་སྟེ། །
གཏན་གྱི་བདེ་བ་འབྱུང་འདོད་ན། །
ཆོ་འདིའི་སྐྱུག་བསྐྱེལ་སྤེམ་མ་ཀུན། །
ཁྱོད་གྱིས་དང་དུ་ལོངས་ཤིག་ཨང་། །

Niềm vui của đời sống này là tạm bợ
Nếu con muốn hạnh phúc lâu dài,
Con phải sẵn lòng chấp nhận
Tất cả những khổ đau nhỏ của kiếp này.

(6)

ད་ལྟའི་སྤྱད་བསམ་པ་མོས་ཀྱང་།
སྤར་བྱས་སྤྱད་བསམ་པ་ཟད་བྱས་ནས།
སྤྱི་མའི་དུས་ན་བདེ་འགྱུར་གྱིས།
སྤྱད་བསམ་དགའ་བ་སྤོམས་ཤིག་ཨང་།

Ngay cả những khổ đau hiện tại nhỏ nhất
Có thể làm cạn kiệt những khổ đau từ nghiệp quá khứ
Và biến thành niềm vui trong tương lai,
Vì vậy hãy tạo an lạc, thay cho khổ đau.

(7)

ཁྱེན་ངན་དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་ཡིན།
བར་ཆད་དགེ་སྦྱོར་བསྐྱེད་མ་ཡིན།
སྤྱད་བསམ་སྤིག་བའི་ཕྱགས་ཤིང་ཡིན།
མི་དགའ་བྱུང་དུ་མ་བཟུ་ཨང་།

Nghịch cảnh là một người bạn tâm linh
Chướng ngại làm động lực thực hành tâm linh.
Đau khổ là chổi quét của ác nghiệp.
Đừng buồn hay xem chúng là bất hạnh.

(8)

སྒྲིབ་གྲགས་བརྒྱུད་གྱི་མྱོ་གཏོར་ཡིན། །
བསྐྱེན་བཀྱར་འཆིང་བའི་ཞགས་པ་ཡིན། །
བསོད་ནམས་དགེ་སྦྱོར་བར་ཆད་ཡིན། །
རྒྱལ་ལ་སྒྲིབ་རྒྱུ་མ་བཟོ་ཨང་། །

Danh tiếng là cám dỗ của các ma
Cung kính là dây thòng lọng trời buộc.
Vận may tốt là trở ngại thực hành tâm linh
Đừng xem chất độc như là thuốc uống.

(9)

སྒྲིབ་སྒྲིབ་སྒྲིབ་འདྲིགས་མ་ཆོད་ན། །
ཅི་བྱས་སེམས་ལ་བདེ་རྒྱས་མེད། །
སྒྲིབ་འདྲིགས་ཆོད་པའི་མཁས་པ་ལ། །
ཁྱེན་ངན་གྲོགས་སུ་འཆར་རྒྱུ་ཨང་། །

Nếu con không cắt đứt những ý tưởng con hoạch định,
Bất cứ điều gì con làm, con sẽ không bao giờ được hạnh phúc
Để những người nhìn thấy thông qua kế hoạch của chính họ,
Bất hạnh xuất hiện như một người bạn.

(10)

རང་གི་སེམས་ཀྱིས་མ་བྲེལ་ན། །
མི་ཡི་འཕྲ་སྒྲོན་སྐྱེ་མ་ཡིན། །
གཞན་གྱི་ཁ་ལ་མ་ཉན་པར། །
རང་སེམས་དཔང་རྟུ་ཚུགས་ཤིག་ཨང་། །

Nếu chính tâm con không biết tự hổ thẹn,
Khiến trách của người khác là đánh lừa.
Đừng nghe lời những người khác.
Thay vào đó, hãy làm thẩm phán cho chính con.

(11)

ཆོས་མིན་ཆོས་ལྟར་བཅོས་པ་ཡི། །
ཆོས་ལ་བརྟེན་པའི་གཡོ་སྐྱེ་ཡིས། །
ཆེ་འདིའི་ཆེ་ཐབས་མ་སྐྱབ་པར། །
འདིག་ཉན་སྒྲོ་ཡིས་ཐོངས་ཤིག་ཨང་། །

Đừng xây lắp cho con chỉ trong đời sống này
Lừa dối hành động bằng cách sử dụng pháp
Làm trái ngược pháp như thể đó là pháp.
Đặt thế giới ra khỏi tâm thức của con.

(12)

ཆོ་འདི་འི་སྒྲ་གསུང་བསོད་ནམས་དང་།
སྒྱི་མར་པན་པའི་འཆི་ཆོས་གཉིས།
གར་སྒྲགས་གར་བྱིར་མ་བྱེད་པར།
ངེས་པར་འཆི་ཆོས་གྱིས་ཤིག་ཨང་།

Hai trong số danh tiếng và hào phóng của kiếp này
Và pháp giúp cho kiếp sau,
Không chỉ làm bất cứ điều gì xảy đến
Hoặc bất cứ điều gì khác mang con đi.
Nhất định phải thực hành Pháp cho kiếp sau.

(13)

དད་གུས་འཁོར་ལས་དགོན་པ་མེད།
མི་ངན་དཔོན་ལས་སྤྱག་པ་མེད།
བཟང་པོའི་དཔོན་ཆ་མ་འཛིན་པར།
ངན་པའི་དཔོན་ཆ་རྩལ་ཤིག་ཨང་།

Không có gì hiếm hơn một đoàn tùy tùng với niềm tin và kính trọng.
Không có gì tệ hơn một kẻ vô lại là nhà lãnh đạo.
Đừng hành động như một vị quan to, được mọi người ngưỡng mộ.
Chấp vào các khía cạnh khiêm cung hèn mọn.

(14)

ཁྱོད་ནི་འཇིག་རྟེན་ཁམས་ན་དམན།
རང་གི་སྒྲིན་ལ་མ་བྲིལ་བར།
བསོད་ནམས་ལྡན་པ་གཞན་དག་ལ།
ཕྱག་དོག་འབྲན་སེམས་འབྲུལ་ལོ་ཡང་།

Con là người thấp nhất trong thế giới
Ghen tị và cạnh tranh
Đối với công đức người khác trong khi không biết xấu hổ
Với chính lỗi lầm của con là một sai lầm.

(15)

སྤང་བ་ཡུལ་གྱི་འདོད་ཡོན་ལ།
ཞེན་པ་གཏིང་ནས་མ་ལོག་པའི།
བཙུན་དུ་རེ་བའི་ཚུལ་འཚོས་གྱིས།
མི་ནག་བསྐྱེད་མ་བྱེད་ཡང་།

Nếu không xoay vào sâu thẳm bên trong.
Dù mong muốn xuất hiện, các đối tượng giác quan,
Đừng hành động để lừa dối cư sĩ
Bằng cách giả vờ ước muốn được tôn kính.

(16)

ཀུལ་བས་གསུངས་པའི་མདོ་སྒྲགས་གྱི།
ངེས་ཤེས་སློལ་མ་ཤར་བར།
ཐ་སྙད་ཆོག་ལ་ཞེན་པ་ཡི།
མདོན་པའི་ང་ཀུལ་མ་ཆེ་ཡང་།

Trừ khi con chinh phục trong tâm con
Về Kinh điển và Mật điển Đức Phật đã dạy,
Đừng quá kiêu ngạo và lừa gạt chính con
Bằng cách bám chấp vào biệt ngữ và từ ngữ.

(17)

ཐོག་མེད་རུས་ནས་གོམས་པ་ཡི།
ལྷག་རྟོག་ཅིག་ཅར་མི་སྤྲོད་གིས།
ཉ་ཅང་བཟང་པོ་མ་སྤྲོད་བར།
སློབ་སྦྱང་རིམ་གྱིས་ཐོན་ཅིག་ཡང་།

Ăn sâu từ vô thủy,
Những quan niệm sai lầm không được loại bỏ ngay lập tức.
Vì vậy đừng kỳ vọng xuất sắc quá sớm
Phải phát triển tâm con dần dần.

(18)

འགན་སེམས་སློབ་གཉེར་བྱེད་པ་དང་།
ལོ་འདྲིང་སྟོན་པ་བྱེད་པ་དང་།
མཁས་འདྲིང་ང་རྒྱལ་སྤྱོད་པ་གསུམ།
ཆོས་སུ་འགྲོ་འམ་སྤྲོས་ཤིག་ཨང་།

Học tập cạnh tranh,
Làm thầy giáo vì danh tiếng và lời nói
Với niềm tự hào muốn uyên bác:
Hãy nghĩ rằng ba người này có thể trở thành pháp không?

(19)

རང་གི་སློལ་མ་ཤར་བར།
གཞན་ལ་བཤད་པས་ཕན་པ་མེད།
སྤྱོད་ཡང་བདག་ལ་ཞེ་བྲིལ་གྱིས།
ཉིད་ཕྱིར་དམ་ཆོས་མ་འཆོང་ཨང་།

Không có lợi ích trong việc dạy người khác
Những gì đã không khởi lên trong chính tâm con.
Con nên hồ thẹn với chính mình
Vì vậy đừng bán pháp chân thật để được lợi.

(20)

སྐྱོ་ཤས་གཏིང་ནས་མ་སྐྱེས་པའི།
ཆོས་བརྒྱད་ཞི་ཤུགས་བཞག་པ་ཡིས།
གཞན་ལ་སྐྱོ་ཚུལ་འཆོས་པ་ཡི།
ཨ་ཅང་སྤྱག་སྦྲད་མ་ཆེ་ཨང་།

Không thật sự cảm thấy chán ngắt với thế gian,
Con giữ tám mối quan tâm trong tim con
Và giả vờ từ bỏ những người khác
Đừng phàn nàn quá nhiều.

(21)

ཁ་དད་ཆེ་ལ་གཏིང་དད་ཚུང་།
བྱ་འོ་སྒྲམ་ལ་བྱ་སྒོ་གས།
འཇུག་པ་སྤྲུལ་སྤྲིན་པ་བྱུལ།
རང་ལ་བྲིལ་བར་སྒོམས་ཤིག་ཨང་།

Miệng con thì nói có niềm tin lớn; Bên trong, con có ít.
Trong khi con nghĩ con sẽ làm điều gì, con phải già đi.
Con xuất phát nhanh chóng nhưng chậm trưởng thành.
Thiên về sự chán ghét với chính con.

(22)

མེ་ཡི་རང་བཞིན་ཆ་བ་ལྟར།
སེམས་ཅན་སྐྱོན་གྱི་རང་བཞིན་ཡིན།
གཞན་གྱི་སྐྱོན་ལ་མ་རྟོག་པར།
རང་སྐྱོན་རྟོག་ལ་སྤོངས་ཤིག་ཨང་།

Giống như bản chất của lửa là nóng,
Bản chất của chúng sanh là phải có lỗi lầm.
Thay vì nghĩ về sai sót của người khác,
Hãy xem lại chính con và từ bỏ chúng.

(23)

ཐེག་ཆེན་སྟོན་པའི་བླ་མ་ཡི།
སྤྱི་རྣམས་སྐྱོད་ལམ་མི་མངོས་ཀྱང་།
ནང་གི་སྤྱགས་དགོངས་མི་ཤེས་པས།
བླ་མའི་སྐྱོན་ལ་མ་རྟོག་ཨང་།

Hành vi của một đạo sư đại thừa.
Nhìn bề ngoài có thể không tốt
Nhưng bạn không biết những ý nghĩ sâu kín của họ,
Vì vậy, đừng suy ngẫm về những lỗi của Đạo sư.

(24)

ཁྱོད་ཀྱི་སེམས་ལ་ཅི་མཛོ་བ། །
རྒྱལ་བའི་ཐུགས་ལ་མ་སྒྲིབ་གསལ། །
རང་གི་ཡི་དམ་ལྟ་བུའི་བའི། །
བསམ་ངན་ཡིད་ལ་མ་རྒྱུ་ཨང་། །

Bất kỳ suy nghĩ trong tâm con rõ ràng
Và không bị che khuất tuệ giác của Đức Phật.
Đừng để cho những ý nghĩ tối tệ xúc phạm
Vị thân Yidam làm khuấy động trong tâm con.

(25)

ཡོང་བའི་བྱང་ན་མིག་ཅན་ལྟར། །
སངས་རྒྱས་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་དག། །
ཉག་ཏུ་སྒྲིབ་མེད་སྦྱན་གྱིས་གཟིགས། །
སྦྱོད་ངན་ཕག་ཏུ་མ་བྱེད་ཨང་། །

Giống như người có khả năng nhìn thấy trong số người mù,
Hết thấy chư Phật và chư Bồ tát
Luôn nhìn với tâm nhìn không bị che khuất.
Đừng cư xử tồi tệ riêng tư.

(26)

ས་སའི་སྐྱེ་བོ་མགུ་དཀའ་བས། །
འདྲིས་ནས་ཡོན་ཏན་མི་མཐོང་ཞིང་། །
སྐྱོན་མཐོང་ནས་ནི་སྒོད་འགྱུར་གྱིས། །
གཅིག་སྤར་ཉམས་སུ་ལོངས་ཤིག་ཨང་། །

Rất khó làm vui lòng chúng sinh bình thường,
Từ sự quen thuộc, thay vì phẩm chất của con,
Họ sẽ thấy lỗi của con và chỉ trích con.
Hãy thực hành nơi vắng vẻ.

(27)

ཆོ་འདིའི་ས་མ་སུ་ཆ་དང་། །
ཉེ་གཞི་རྩ་ལག་ཐམས་ཅད་ཀྱན། །
མགོན་པོ་གནས་མཐུན་འཛོམ་གྱིས་ལྟར། །
འབྲེལ་མེད་ཡིད་ལ་གྱིས་ཤིག་ཨང་། །

Tất cả cha mẹ, con cái, cháu gái và cháu trai,
Cô cậu và quyến thuộc trong đời này
Có phải giống như du hành đến và rời đi một chỗ?
Chính trong tâm con, không cảm thấy liên hệ.

(28)

ལག་སྟོང་སྒྲིན་མོར་འགྲོ་ཅ་ན། །
དབུལ་ཡང་ལྷག་མ་ལུས་པ་ལ། །
ཕྱིག་བསྐྱོས་ལོངས་སྟོད་མ་གསོག་པར། །
སློ་ཕུགས་སྒྲང་ལ་གཏོད་ཅིག་ཨང་། །

Lúc con bỏ lại tay không và trần truồng.
Mặc dù nghèo nàn, con vẫn bỏ lại mọi thứ phía sau.
Đừng thu thập những thứ bằng việc làm sai trái.
Từ sâu thẳm bên trong, cam kết làm hành khát.

(29)

བདག་གིས་བརྟུན་པའི་མཁར་སྤེལ། །
གཏན་དུ་སྡོད་དབང་མི་བདོག་གིས། །
དོན་མེད་མཁར་ལས་མ་བྱེད་པར། །
རི་བྱོད་དགོན་པ་འགྲིམས་ཤིག་ཨང་། །

Con không có năng lực ở lại mãi mãi
Trong những ngôi nhà cao mà con xây dựng.
Vì vậy đừng làm công việc xây dựng vô nghĩa.
Hãy giữ việc ẩn tu nơi núi rừng.

(30)

བཟའ་མེད་བྱིས་ཐབ་བྱས་པ་ན། །
དགོས་མེད་བྱ་ཚ་བྱང་ནས་ནི། །
བྱིས་མེད་སྤང་པ་བྱ་དགོས་ཀྱི། །
གྲོས་ཉེས་ཚུང་མ་མ་ལེན་ཨང་། །

Khi người độc thân kết hôn,
Những đứa trẻ họ không cần được sinh ra,
Họ sẽ là những kẻ hành khát không biết xấu hổ.
Đừng lắng nghe lời khuyên tôi để lấy một người phối ngẫu.

(31)

ཞེན་ཆགས་བྲལ་བའི་དམ་པ་ལ། །
ལས་ཀྱི་ཕྱག་རྒྱས་དགོས་པ་མེད། །
ཞེན་ཆགས་སེམས་དང་འབྲེས་པ་ཡི། །
ཕྱག་རྒྱས་ངན་འགྲོར་འབྲིད་དོ་ཨང་། །

Những chúng sanh vĩ đại thoát khỏi ham muốn
Không cần có một người phối ngẫu.
Khi tâm bị trộn lẫn với ham muốn,
Phối ngẫu sẽ dẫn con xuống các cõi thấp hơn.

(32)

ཆས་མིན་སྟོང་པ་འབྱུང་བའི་རྒྱ།
འོག་མའི་ངན་དཔེ་མ་བལྟ་བར།
དམན་པ་སྤྱིང་རྗེའི་གནས་སུ་སྒྲུབ་ས།
གྲུབ་ཐོབ་རྗེས་སུ་སྤྱིགས་ཤིག་ཡང་།

Dừng nhìn vào những ví dụ xấu của người kém cỏi.
Những nguyên nhân của hành vi vô pháp.
Thay vì, xem chúng như tù bi đáng khen ngợi.
Và đi theo dấu chân các bậc đại hành giả.

(33)

སྤྱིག་པའི་གྲོགས་པོ་ཐབས་ཀྱིས་སྟོང་ས།
མཁས་བཙུན་ཡོན་ཏན་ལྡན་པ་དང་།
འཇིག་རྟེན་སློ་ཡིས་བཏང་བ་ཡི།
བཤེས་གཉེན་དམ་པ་བསྟེན་ཅིག་ཡང་།

Khéo léo từ bỏ những người bạn xấu.
Theo những người bạn tâm linh xuất chúng
Với học thức và phẩm chất đáng kính
Của người đã từ bỏ thế gian.

(34)

བསམ་འཕེལ་ཡིད་བཞིན་རིན་ཆེན་ལྟར། །
བྱིན་ཆེན་བས་རང་སེམས་གུས་ལས་འབྱུང་། །
ལྷ་དང་སྒྲ་མ་དགོན་མཆོག་ལ། །
མོས་གུས་དྲག་པོ་གྱིས་ཤིག་ཡང་། །

Như viên ngọc ước hoàn thành ý nguyện,
Ban phước đến từ sự tôn kính trong tâm con.
Có lòng sùng kính đối với các vị thần,
Các bậc đạo sư, và ba ngôi báu.

(35)

བདག་ལ་མ་ནོར་ལམ་སྟོན་པའི། །
ས་མཁན་དག་བའི་བཤེས་གཉེན་གྱིས། །
རྗེས་སུ་བསྟན་པའི་གདམས་ངག་ལ། །
སྐྱབ་པ་སྟོང་པོ་གྱིས་ཤིག་ཡང་། །

Những người hướng dẫn và bạn tâm linh,
Chỉ cho con đạo lộ không lỗi lầm.
Đưa ra những khai thị họ đã được dạy
Vào trong cốt lõi thực hành của con.

(36)

ཀུལ་བས་གསུངས་པའི་མེ་སྒྲོན་ལ།
སྒྲོ་སྒོས་ལེགས་པར་སྤྱངས་པ་ཡིས།
མི་ཤེས་ཐེ་ཚཇ་དང་བྲལ་བ།
གཞོན་པའི་དུས་ན་སྒྲོབས་ཤིག་ཨང་།

Bằng cách học tốt với trí thông minh
Những tạng Kinh điển của Đức Phật,
Giải thoát con khỏi sự không biết và nghi ngờ.
Học tập trong lúc con còn trẻ.

(37)

བཤེས་གཉིན་དམ་པས་མ་བེན་ན།
སྒྲོན་ངན་ཞབས་ནས་ཟགས་པ་ལྟར།
ཟག་བཅས་ཤེས་པ་བརྗེད་ངེས་པས།
ཐོས་པ་བསམ་པས་སྒྲོངས་ཤིག་ཨང་།

Nếu con không được chăm sóc bởi người bạn tuyệt vời,
Cũng giống như một cái nồi kém chất lượng bị rò rỉ ở đáy,
Tâm nhiễm ô con bị quên lãng, vì vậy hãy bảo vệ
Bằng cách quán chiếu những gì con đã lắng nghe.

(38)

དལ་འབྱོར་མི་ལུས་ཐོབ་པའི་རྒྱ།
ཚུལ་ཁྲིམས་བསྐྱབ་པ་རིན་པོ་ཆེ།
རང་གི་རྒྱད་ལ་ཐུབ་ཚད་ཀྱིས།
དྲི་མེད་གཙང་མ་སྤངས་ཤིག་ཨང་།

Với tất cả năng lực sẵn có trong con,
Giữ tinh sạch không có bất kỳ tỳ vết
Sự rèn luyện quý giá về kỷ luật—
Là nguyên nhân có được một thân người quý báu.

(39)

ཤེས་པ་འཕྲོ་ལ་ལུས་ལ་གནོད།
མཁས་བརྩན་ནམས་ཀྱིས་སྦྱང་པའི་གནས།
ཉེས་པ་ཐམས་ཅད་འབྱུང་བའི་རྒྱ།
ཆང་དང་བུད་མེད་སྤངས་ཤིག་ཨང་།

Chúng khuấy động tâm thức và làm hại thân thể.
Chúng đã bị lên án bởi những người học thức và đáng kính.
Chúng là nguồn gốc của tất cả sai lầm
Từ bỏ rượu và tình dục.

(40)

སྒྱིབ་དམན་པའི་སྲུང་མེད་གྱི།
ལལོར་ལ་ཕན་སེམས་ཆེས་པ་ན།
སྒྲིང་རྩེར་བརྩུས་པའི་ཆགས་སེམས་གྱིས།
ཆོས་གྱི་བར་ཆད་བྱེད་དོ་ཨང་།

Khi con cảm thấy quá hữu ích đối với
Phụ nữ ở giữa các đệ tử của con
Ham muốn giả trang như là lòng từ bi.
Có thể tạo ra những trở ngại cho pháp.

(41)

བདག་ལ་སྒྲུག་བསྐྱེད་སྒྱིད་བྱེད་པའི།
ཉོན་མོངས་དག་པོ་འཛོམས་པ་ལ།
འཇིགས་དང་ཁྱུ་པ་མ་བྱེད་པར།
མངོན་པའི་ང་རྒྱལ་བསྒྱིད་ཅིག་ཨང་།

Để chinh phục những phiên não của kẻ thù,
Người đã tạo ra đau khổ cho con,
Đừng sợ hãi hay nản lòng.
Đánh thức niềm tự hào của sự tự tin.

(42)

ཁོང་ནད་སེལ་བའི་གཏར་སྒྲིག་ལྟར།
ངན་སོང་སྤྱག་བསྐྱེལ་སེལ་བའི་ཐབས།
ཚས་ཀྱི་དཀའ་ཐུབ་དྲག་པོ་ལ།
མི་བཟོད་འཇིགས་པར་མ་བྱིད་ཨང་།

Cũng như chảy máu và đốt nóng
Là phương thuốc chữa các bệnh nội khoa,
Những khổ hạnh khắc nghiệt của pháp là phương tiện
Để chữa những khổ đau của cõi thấp.
Đừng quá yếu ớt và sợ hãi.

(43)

ད་ལྟའི་སྤྱག་བསྐྱེལ་འདི་འདྲ་ཡང་།
བདག་གིས་བཟོད་པར་མི་རྒྱས་ན།
ངན་སོང་གསུམ་གྱི་སྤྱག་བསྐྱེལ་ལ།
བཟོད་དུ་རེ་བ་འབྱུང་ལོ་ཨང་།

Nếu con không thể chịu đựng được
Những khổ đau hiện tại như vậy,
Con hy vọng chịu đựng những đau khổ
Trong ba cõi thấp là mê lầm.

(44)

བདག་གི་སྒྱུད་པ་འདི་འདྲ་ཡིས།
མི་ལྷན་རིན་ཆེན་མི་འཛོལ་ན།
སངས་རྒྱས་ཐོབ་དུ་རེ་བ་ཡི།
ལྷ་བ་མཐོ་བ་འབྲུལ་ལོ་ཨང་།

Nếu con không có được thân người quý báu
Thông qua cách cư xử con làm,
Hy vọng đạt được quan điểm cao
Phật quả là nhầm lẫn.

(45)

དལ་འབྱོར་མི་ལྷན་རིན་པོ་ཆེ།
ཉིད་པར་དཀའ་བ་ཐོབ་པ་ལ།
ཐོབ་པ་ཡལ་བར་མི་གཏོང་བར།
གཏན་གྱི་སོ་ནམ་གྱིས་ཤིག་ཨང་།

Con đã đạt được những gì khó có được,
Thân người quý báu với những nhàn rỗi và vui sướng.
Đừng để những gì con có được biến mất
Hãy trông vụ mùa vĩnh cửu.

(46)

གཞན་གྱིས་སྤྱད་པའི་དགེ་བ་ལ།
རྗེས་སུ་དགའ་བ་བསྐྱེད་བྱ་ཞིང་།
བྱ་མིན་ལས་ལ་འཇུག་འདོད་ན།
ལྷས་ངག་གཡོ་བ་སྒྲིམས་ཤིག་ཅང་།

Thiên định về hỷ lạc của đức hạnh
Mà người khác làm, nếu con có sự thúc đẩy
Để làm những gì con không nên, hãy kiềm chế
Vận hành của thân thể và lời nói của con.

(47)

བདག་གཞན་གཉིས་ཀྱི་བར་ཆད་སེལ།
ཐུན་མོང་མཚན་གི་དངོས་གྲུབ་འབྱུང་།
ཡི་དམ་ལྟ་ཡི་བཟླས་སྒྲིམ་ལ།
ཐེ་ཚོམ་མེད་པར་འབྱུངས་ཤིག་ཅང་།

Nguồn gốc của bậc giác ngộ tối thượng và bình thường,
Xua tan chướng ngại cho chính con và những người khác.
Chính con phải áp dụng mà không còn nghi ngờ gì nữa
Trong thực hành của các vị thần yidam.

(48)

སེམས་ཀྱི་སྒྲུང་པོ་ལྷན་པ་འདི། །
དམན་པའི་ཡུལ་ལས་དངས་པ་ན། །
ཉན་མོངས་རྒྱང་འཕྲུལ་ལྷང་འབྱུར་གྱིས། །
དྲན་པའི་ཐག་པས་བརྩུང་ཞིག་ཨང་། །

Một khi con voi say của tâm thức
Đã kéo xuống các đối tượng sai lầm,
Cơ lốc phiền não sẽ thổi dậy.
Vì vậy hãy nắm giữ nó bằng sợi dây chánh niệm.

(49)

ཐོས་པ་ཆོག་གི་ཞུལ་ཁང་གིས། །
ཉན་མོངས་དམག་དབྱང་ཐུབ་དཀའ་བས། །
བསམ་སྒྲུབ་འབད་པ་དྲག་པོ་ཡིས། །
ངས་ཤེས་མཁར་སྤྱི་བརྩིགས་ཤིག་ཨང་། །

Thật khó khăn cho ngôi nhà có tường thấp của từ ngữ và lắng nghe
Để chống lại quân đội phiền não.
Để xây dựng toà nhà chắc chắn,
Hãy phấn đấu hết mình bằng quán chiếu và thiền định.



(50)

མི་ཡི་གྲུ་ལ་བརྟེན་ནས་ནི།
སྤྱག་བསམ་ལ་ཚུ་བོ་ཆེ་ལས་སྒྲོལ།
གྲུ་འདི་ཕྱིས་ནས་རྟེན་དཀའ་བས།
རྟེན་ཆེ་ལེ་ལོ་མ་བྱེད་ཨང་།

Giải thoát chính con với chiếc thuyền thân người
Khỏi sông lớn của đau khổ.
Một chiếc thuyền như vậy là khó có được lại.
Bây giờ con đã có được nó, đừng lười biếng.



(51)

བརྟེན་ས་པ་འཇིག་ལ་བསགས་པ་ལྟས།
འབྲེལ་བའི་གཉེན་རྣམས་ཐོར་ནས་ནི།
གཅིག་སྤར་གར་འགོ་ཆ་མེད་ཀྱིས།
འགྲུལ་མི་སྒོ་སྒྲུ་མ་མང་ཨང་།

Những gì được xây dựng sẽ bị đổ xuống,
những gì thu thập phải bỏ lại phía sau.
Con sẽ rời xa quyền thuộc gần gũi
Và đi một mình, nhưng ai biết đi đâu.
Một người du hành không nên hoạch định quá nhiều.

(52)

མི་འཆི་སྔོན་པའི་ས་སྟོན་མེད། །
འཆི་ངེས་དེ་ཡང་ཟུར་དུ་འཆི། །
འཆི་ལ་ཅིས་ཀྱང་མི་ཕན་གྱིས། །
ཡང་མེད་རྒྱུ་དུ་བསྟེན་ཅིག་ཡང་། །

Không có nơi nào con có thể ở lại mà không chết.
Cái chết là chắc chắn và sẽ đến sớm.
Không gì có thể giúp con khi con chết.
Luôn giữ một cảm giác cấp bách.

(53)

གཏན་གྱི་མཐོ་རིས་བདེ་བ་དང་། །
ངན་སོང་གསུམ་གྱི་རླུག་བསྐལ་གཉིས། །
ད་ལྟ་རང་ལ་འདམ་ཁ་ཡོད། །
མཐོ་བསམ་བློ་འབྲེལ་ཐོངས་ཤིག་ཡང་། །

Bây giờ con có một sự lựa chọn giữa
Niềm vui lâu dài của các cõi cao
Và khổ đau của cõi thấp.
Suy ngẫm điều này một cách nghiêm túc.

(54)

གཡོ་སྤྱོད་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་སྤྱོད་དང་རྩོད། །
མ་གྱིན་ལེན་སོགས་དམན་པའི་ལས། །
ངན་སོང་སྤྱོད་བསྐྱེད་ལྟུང་བའི་རྩོད། །
ལས་ངན་སྤྱོད་པ་སྤོངས་ཤིག་ཨང་། །

Những hành động dễ tiện như xảo trá, lừa dối,
Gian lận, nói dối và lấy những gì mà không được cho
Tạo ra những khổ đau của các cõi thấp.
Từ bỏ những hành động xấu và sai trái.

(55)

ཆོ་འདིའི་བདེ་བ་ཡུང་ཙམ་སྟེ། །
གཏན་གྱི་བདེ་བ་ལྟུང་འདོད་ན། །
ལྟུང་ཅིང་རང་དབང་ཡོད་པ་ལ། །
སྤྱོད་སོགས་དགེ་ལ་ལྟུངས་ཤིག་ཨང་། །

Những niềm vui của cuộc sống này chỉ thoáng qua.

Nếu con muốn hạnh phúc lâu dài,
Trong lúc con có khả năng hoàn thành điều gì đó,
Cố gắng những đức tính như lòng khoan dung.



(56)

ཐམས་ཅད་སྐྱུ་མའི་བསྐྱེད་བྱིན།
སྒོ་ལྟས་བྱས་ན་མི་བསྐྱེད་བ།
དགོན་མཆོག་གསུམ་ལས་མི་བདོག་གིས།
ཉག་ཏུ་སྐྱབས་སུ་སོང་ཞིག་ཨང་།

Mọi thứ là sự lừa dối của ảo giác.
Ngoài Tam bảo ra, không có gì cả
Rằng, nếu con tin tưởng, điều này sẽ không lừa dối con,
Vì vậy, luôn luôn quy y Tam bảo.



(57)

འཁོར་བ་པ་ལ་བདེ་བ་མིན།
མི་ནམས་འབྲས་དང་འདྲ་བ་ཡི།
སྐྱག་བསྐྱེད་གསུམ་དང་བརྒྱད་ཀྱིས་གདུངས།
འཁོར་བའི་ཉེས་དམིགས་སྒོ་མས་ཤིག་ཨང་།

Những người trong luân hồi không có hạnh phúc.
Bị ba và tám loại khổ.
Như ung thư, làm khổ con người
Thiên định về những nhược điểm của luân hồi.

(58)

ཉེ་བར་ལེན་པ་སྐྱུག་བསྐྱེལ་རྒྱ། །
གཏུན་འབྱུང་ལས་དང་ཉོན་མོངས་དག །
བདག་མེད་ལམ་གྱིས་སྤངས་པ་ཡི། །
ཞི་བདེའི་ཡོན་ཏན་སྐྱེམས་ཤིག་ཨང་། །

Chấp thủ là nguyên nhân của khổ đau,
Loại bỏ bằng con đường vô ngã
Cội rễ, nghiệp chướng và phiền não.
Con đường vô ngã loại bỏ chúng.
Rèn luyện những phẩm chất an lạc và hạnh phúc.

(59)

ཁྲོ་བས་རང་དོན་ཡལ་བར་འདོར། །
མཛེའ་བཤེས་གྲོགས་ནམས་སྐྱོ་བར་འགྱུར། །
ཆོག་རྩལ་དུག་མདའ་མ་འཕེན་པར། །
རྒྱད་དན་ཞེ་སྤང་སྤྱོདས་ཤིག་ཨང་། །

Từ giận dữ, con vứt bỏ mục tiêu của chính con
Làm buồn bạn bè và người thân.
Đừng ném phi tiêu độc, lời nói cay nghiệt;
Tù bỏ bản chất bịnh hoạn - hận thù của con.



(60)

བདེ་འདོད་སྤྱད་བསྐྱེད་མི་འདོད་པར། །
བདག་དང་སེམས་ཅན་ཆོས་མཚུངས་པས། །
རང་གི་ཉམས་ལ་དཔག་ནས་སྤྱ། །
བདག་གཞན་སྦྲོམས་པར་སྦྲོམས་ཤིག་ཨང་། །

Con và chúng sinh khác giống nhau
Trong việc muốn niềm vui và không muốn khổ đau.
Suy từ kinh nghiệm của chính con;
Thiên định rằng con và những người khác là bình đẳng.



(61)

སྤྱོད་ཆོ་པ་མར་གྱུར་པ་ཡི། །
དྲིན་ཅན་ཁམས་གསུམ་སེམས་ཅན་ལ། །
གཞོད་སེམས་འཆོ་བ་ཀྱན་སྤངས་ནས། །
བྱམས་དང་སྦྲིང་ཇི་སྦྲོམས་ཤིག་ཨང་། །

Đối với những chúng sinh tử tế trong ba cõi,
Người đã từng là cha mẹ của con trong kiếp quá khứ,
Từ bỏ mọi ác ý và thù địch
Trau dồi lòng yêu thương và từ bi.

(62)

སེམས་ཅན་རྣམས་ལ་གནོད་བྱས་ན། །
བྱ་གཅིག་བསད་པའི་ཕ་མ་བཞིན། །
ཐུགས་རྗེ་ལྡན་པའི་རྒྱལ་བ་རྣམས། །
ཅིས་ཀྱང་མཉེས་ཐབས་མེད་དོ་ཨང་། །

Khi con gây hại cho chúng sinh,
Các bậc từ bi chiến thắng cảm thấy
Giống như cha mẹ có đứa con duy nhất bị giết.
Không có cách nào khác có thể làm vui lòng họ.

(63)

འཁོར་བའི་སྤྱག་བསྐྱེལ་ཐམས་ཅད་ཀུན། །
ལས་དང་ཉོན་མོངས་རྒྱ་ལས་བྱང་། །
དེ་ཡང་བདག་རྟོག་ལས་བྱང་བས། །
བདག་མེད་དོན་ལ་ལྟོས་ཤིག་ཨང་། །

Tất cả những khổ đau của luân hồi
Phát sinh từ nguyên nhân, nghiệp chướng và phiền não.
Chúng khởi lên từ nhận thức của bản ngã,
Vì vậy, hãy nhìn vào vô ngã.

(64)

གཟུང་འཛིན་གཉིས་དང་བྲལ་བ་ཡི།
རང་སེམས་གདོད་ནས་མ་སྦྱིས་པ།
སློ་ཡི་ཡུལ་ལས་འདས་པའི་ཕྱིར།
ཞེ་འདོད་ཀྱན་དང་བྲལ་ལོ་ཨང་།

Thoát khỏi người hiểu biết và đã hiểu biết,
Chính tâm thức con chưa bao giờ khởi lên.
Nó vượt ra ngoài phạm trù của trí tuệ,
Vì vậy, con phải thoát khỏi tất cả tham muốn.

(65)

ལས་དང་པོ་ཡི་རྟོགས་པ་ལ།
གསལ་ཆ་ཡོད་དེ་བརྟན་ཆ་མེད།
རྟོག་པའི་རྒྱུང་ལ་མ་བསྐྱར་བར།
དྲན་པའི་ཐག་པས་བྱངས་ཤིག་ཨང་།

Nhận thức của một người bắt đầu là rõ ràng,
Nhưng nó không có sự chắc chắn.
Đừng tung nó vào cơn gió suy nghĩ;
Giữ nó bằng sợi dây chánh niệm.

(66)

གནས་ལྷགས་ཅི་ཡང་མ་གྲུབ་པས། །
མཐའ་བཞི་ངང་གིས་བྲལ་བ་ལ། །
ཤེས་པ་ཅི་ཡང་མི་རྟོག་པས། །
འདྲིན་རྟོག་བྲལ་བར་གྱིས་ཤིག་ཨང་། །

Không có bản chất nào có thể được thiết lập,
Vì vậy, nó vốn đã thoát khỏi bốn cực đoan.
Trong đó, không có tâm thức có thể được hình thành,
Vì vậy, không có bất kỳ suy nghĩ của một người hiểu biết.

(67)

ཆོས་ཀྱན་མི་ལམ་སྒྱུ་མ་འདྲ། །
བདེན་པའི་དངོས་པོ་ཅི་ཡང་མེད། །
མེད་བཞིན་སྤང་བའི་དངོས་པོ་ལ། །
མཛོན་པར་ཞེན་པ་མ་ཆེ་ཨང་། །

Tất cả hiện tượng giống như những giấc mơ và ảo giác.
Không có điều gì thật cả.
Đừng có quá nhiều ấn định
Đối với những thứ xuất hiện mặc dù không tồn tại.

(68)

གནས་ལུགས་དོན་ལ་མ་གྲུབ་ཀྱང་། །
མི་ལམ་དུས་ཀྱི་རྒྱ་འབྲས་ལྟར། །
འབྲུལ་པའི་ལས་འབྲས་མི་སྦྱི་ཡི། །
སྤྲིང་སྤྲིང་དགེ་ལ་འབྲུངས་ཤིག་ཨང་། །

Giống như nguyên nhân và hậu quả trong giấc mơ,
Mặc dù không được thiết lập trong bản chất thực tế,
Nghiệp và kết quả lâm lẩn không bao giờ -
Từ bỏ những hành vi sai trái và phấn đấu đức hạnh.

(69)

སྤར་བྱས་སྤིག་ལ་འགྲོད་པ་སྦྲེམས། །
སྤྱིན་ཆད་སྤྲིག་ལ་བབ་ཀྱང་སྦྲེམ། །
རྟག་དུ་སྦྱབས་འགྲོ་སེམས་བསྐྱེད་ཀྱི། །
གཉེན་པོ་དགེ་ལ་འབྲུངས་ཤིག་ཨང་། །

Luyện tập hối tiếc cho những hành động sai trái trong quá khứ của con,
Và từ bây giờ trở đi, hãy kiềm chế chúng,
Ngay cả khi nó sẽ định giá cuộc sống của con.
Luôn luôn cố gắng giải trừ,
Bằng thiện hạnh quy y và bồ đề tâm.

(70)

དགེ་བའི་དངོས་པོ་ཚུང་དུ་ཡང་། །
འབྲས་བུ་མི་ཟད་ཆེན་པོར་འགྱུར། །
དུས་གསུམ་བསྔོ་བ་ཐམས་ཅད་ལ། །
སེམས་བསྐྱེད་སྔོན་དུ་སྦངས་ཤིག་ཨང་། །

Ngay cả một điều đạo đức tâm thường
Sẽ trở thành một kết quả vô tận.
Trước tiên tất cả hồi hướng cho ba thời
Với quyết tâm của bồ đề tâm.

(71)

འདིར་བསྟན་གྲོས་དང་སྒོ་མཐུན་ན། །
ངན་སོང་སྤྱད་བསྐྱེད་ཀྱན་བལ་ཏེ། །
གནས་སྐབས་མངོན་པར་མཐོ་བ་ཡི། །
ལྷ་མིའི་བདེ་བ་འབྱུང་ངོ་ཨང་། །

Nếu tâm thức con hòa hợp vào bên trong
Với lời khuyên dạy này, con sẽ được giải thoát
Khỏi tất cả khổ đau ở các cõi thấp,
Và trong thời gian ngắn, con sẽ đạt được những niềm vui
Của các cõi cao hơn ở cõi trời và người.

(72)

མཐར་ཐུག་སྒྲིབ་གཉིས་བྱང་བ་དང་།
སྐྱ་གསུམ་ཡེ་ཤེས་བཞི་ལྡན་ཏེ།
འཁོར་འདས་གཉིས་ལ་མི་གནས་པའི།
སྤྲ་མེད་བྱང་ཆུབ་འགྲུབ་ཐོ་ཡང་།

Cuối cùng, con sẽ tịnh hóa hai chương ngại
Có ba thân và bốn trí tuệ.
Con sẽ đạt được giác ngộ vô song
Không trụ trong luân hồi hay niết bàn.

ཞེས་པ་གཙང་ཁ་རག་སྒྲིམ་ཆུང་གིས་ཁ་རག་ཆའི་དགོན་པར་བཅམས་པའི་ཡང་ཡིག་བདུན་ཅུ་ཙུ་
གཉིས་པ་རྫོགས་སོ།

Đây là hoàn tất 72-vần kệ khích lệ do Kharak Gomchung viết ở Tsang tại Tu
Viện Kharak Tsa.

Kagy Monlam
Kagyupa International Monlam Trust
Sujata Bypass Bodhgaya, 823231
Gaya, Bihar, India



This work is licensed under [Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/). For any other usage or distribution, contact executive@kagyumonlam.org for permission.

Dịch giả: Thích Nữ Hạnh Nhẫn (Karma Sherab Pemo)

First e-book edition January 2020.

KAGYUMONLAM.ORG

DHARMAEBOOKS.ORG