
The Words of the Gem

Lời Của Viên Ngọc

From Story 48: The Story of Shindormo and Lesebum
The Hundred Thousand Songs of Milarepa · Garma C. C. Chang translation · Printed page 560

ENGLISH

Hearken, my rich Lesebum
With sparkling intelligence!

When you turn back and look into your body,
Meditate without craving for pleasures.

When you turn back and look into your mouth,
Meditate in silence and in quiet.

When you turn back and look into your mind,
Meditate without wavering thoughts.

Keep body, mouth, and mind from distractions,
And try to practice without practicing.

TIẾNG VIỆT

Lắng nghe, hỡi Lesebum giàu có của ta,
Với trí tuệ sáng ngời!

Khi quay lại nhìn vào thân,
Hãy thiền định không ham muốn khoái lạc.

Khi quay lại nhìn vào miệng,
Hãy thiền định trong lặng im và tĩnh lặng.

Khi quay lại nhìn vào tâm,
Hãy thiền định không để ý nghĩ dao động.

Giữ thân, khẩu, ý khỏi tán loạn,
Và hãy cố gắng thực hành mà như không thực hành.