

마음을 닦는 여덟 가지의 계승

계세 랑리 탐빠

소원을 들어주는 보석보다
더 소중한 모든 존재를 위하여
최상의 목표를 성취하고자 하니
언제나 제가 그들을 소중하게 여기게 하소서.

다른 사람과 함께 있을 때
나를 가장 낮은 사람으로 여기고
마음 깊이
다른 사람을 윗사람으로 받들게 하소서.

그 무엇을 행하건 내 마음을 잘 살피기를
그리고 나와 남들을 위협에 빠뜨리는
변뇌가 일어나면 바로
단호히 맞서 물리치게 하소서.

매우 부정적이며 고통에 억눌려
성품이 밝지 않은 사람을 보면
마치 귀한 보물을 찾은 듯이
그들을 소중하게 여기게 하소서.

남들이 나를 시기하여
부당하게 욕하고 비난하고 조롱해도
좌절은 내 몫으로 받아들이고
승리는 그들에게 바치게 하소서.

내가 도움을 주었거나
큰 기대를 걸었던 사람이
몹시 나를 고통스럽게 해도
변함없이 그를 존경하는 스승으로 여기게 하소서.

요약하면 이익과 기쁨은
직간접으로 내 어머니였던 모든 중생께 드리며
내 어머니의 모든 상처와 고통은
은밀히 내가 떠맡게 하소서.

이러한 모든 행이 세속 팔풍에 물들어
더럽혀지지 않게 하시고
모든 것이 환영임을 깨달아
애착 없이 윤회의 굴레에서 벗어나게 하소서.