

༄། ལྷོ་སྤྱོད་ཚིག་བརྒྱད་མ་བཞུགས་སོ། །

LO JONG / TSEEK GYAY / MA ZHOOK SO
The Eight Verses of Mind Training

Translation by David Curtis

1. བདག་ནི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ། །

DAK NI / SEM CHEN / TAM CHAY LA
May I always hold all sentient beings dear

ཡིད་བཞིན་འོར་བུ་ལས་ལྷག་པའི། །

YEE ZHIN / NOR BU / LAY LOCK PAY
With the thought to accomplish for them

དོན་མཚོག་སྐྱབ་པའི་བསམ་པ་ཡིས། །

DÖN CHOKE / DROOP PAY / SAHM PA YEE
The supreme benefit

རྟག་ཏུ་གཅིས་པར་འཇིན་པར་ཤོག། །

TAK TOO / CHAY PAR / DZIN PAR SHO
Which surpasses even a wish-fulfilling jewel.

2. གང་དུ་སྐྱ་དང་འགྲོགས་པའི་ཚོ། །

GANG DOO / SOO DANG / DROKE PAY TSAY
Whenever I associate with anyone at all,

བདག་ཉིད་ཀྱི་ལས་དམན་བལྟ་ཞིང་། །

DAK NYEE / KÜN LAY / MEN TA ZHING
May I view myself as inferior to everyone,

གཞན་ལ་བསམ་པ་ཐག་པ་ཡིས། །

ZHEN LA / SAM PA / TAK PA YEE
And may I hold all others as supremely dear

མཚོག་ཏུ་གཅིས་པར་འཇིན་པར་ཤོག། །

CHOKE TOO / CHAY PAR / DZIN PAR SHO
From the very depths of my heart.

3. ལྷོད་ལམ་ཀུན་ཏུ་རང་རྒྱུད་ལ། །

CHÖ LAM / KÜN TU / RANG GYÜ LA

In all my daily activities may I examine my own mind,

ཉོག་ཅིང་ཉོན་མོངས་སྐྱེས་མ་ཐག །

TOKE CHING / NYÖN MÖNG / KYAY MA TAK

And the moment afflictions arise,

བདག་གཞན་མ་རུངས་བྱེད་པས་ན། །

DAK ZHEN / MA RUNG / JAY PAY NA

May I forcefully avert them

བཙན་ཐབས་གདོང་ནས་བརྗོད་པར་ཤོག །

TSEN TOP / DONG NAY / DOKE PAR SHO

Since they do terrible harm both to me and to others.

4. རང་བཞིན་ངན་པའི་སེམས་ཅན་རྣམས། །

RANG ZHIN / NGEN PAY / SEM CHEN NAM
Whenever I see beings of negative nature or

སླིག་སྐྱབ་དྲག་པོས་ལོན་མཐོང་ཚོ། །

DIK DOOK / DRAK PUH / NUHN TŌNG TSAY
Those overcome by strong misdeeds and suffering,

རིན་ཆེན་གཏེར་དང་འཕྲད་པ་བཞིན། །

RIN CHEN / TER DANG / TRAY PA ZHIN
May I hold them more dear than something extremely rare,

སྟོན་པར་དཀའ་བས་གཅེས་འཛིན་ཤོག། །

NYAY PAR / KAH WAY / CHAY DZIN SHO
As if I had come upon a precious treasure.

5. བདག་ལ་གཞན་གྱིས་སྤྲུག་དོག་གིས། །

DAK LA / ZHEN GYEE / TRAH DOKE GEE
When due to jealousy,

གཞེ་བསྐྱར་ལ་སོགས་མི་རིགས་པའི། །

SHAY KOOR / LA SOKE / MEE RIK PAY
Others unconscionably revile me and so forth,

གྱོང་ཁ་རང་གིས་ལེན་པ་དང་། །

GYŌNG KA / RANG GEE / LEN PA DANG
May I take every defeat upon myself

རྒྱལ་ཁ་གཞན་ལ་འབུལ་བར་ཤོག། །

GYEL KA / ZHEN LA / BOOL WAR SHO
And offer every victory to them.

6. གང་ལ་བདག་གིས་ཕན་བྱས་པའི། །

GANG LA / DAK GEE / PEN TAK PAY

Even when someone whom I have helped with great hope

ེ་བ་ཆེ་བ་གང་ཞིག་གིས། །

RAY WA / CHAY WA / GANG ZHEEK GEE

Harms me unconscionably,

ཤིན་ཏུ་མི་རིགས་གཞོན་གྱིད་ནའང་། །

SHIN TOO / MEE RIK / NUH JAY NANG

May I look upon that person

བཤེས་གཉེན་དམ་པར་བལྟ་བར་ཤོག །

SHAY NYEN / DAHM PAR / TA WAR SHO

As a sacred spiritual mentor.

7. མདོར་ན་དངོས་སམ་བརྒྱད་པ་ཡིས། །

DOR NA / NGUH SAHM / GYEW PA YEE

In brief, directly and indirectly,

ཕན་བདེ་མ་རྣམས་ཀུན་ལ་འབྲུལ། །

PEN DAY / MA NAHM / KUHN LA BOOL

May I offer benefit and bliss to all my mothers.

མ་ཡི་གཞོན་དང་སྤྲུག་བསྐྱེལ་ཀུན། །

MA YEE / NUH DANG / DOOK NGEL KUHN

And may I secretly take upon myself

གསང་བས་བདག་ལ་ལེན་པར་ཤོག། །

SANG WAY / DAK LA / LEN PAR SHO

All my mother's harm and suffering.

8. དེ་དག་ཀུན་ཀྱང་ཚོས་བརྒྱད་ཀྱི། 1

DAY DAK / KUHN KYANG / CHUH GYAY KYEE
May all the above never be polluted by

རྟོག་པའི་དྲི་མས་མ་སྐྱགས་ཤིང་། 1

TOKE PAY / DREE MAY / MA BAK SHING
By thoughts of the Eight Worldly Concerns.

ཚོས་ཀུན་སྐྱུ་མར་ཤེས་པའི་སྒོས། 1

CHUH KUHN / GYOO MAR / SHAY PAY LUH
With a mind that understands all phenomena as illusory,

ཞེན་མེད་འཚིང་བ་ལས་གྲོལ་ཤོག། 1

ZHEN MAY / CHING WA / LAY DROL SHO
May I without any attachment whatsoever, be free from subjugation.

ཅེས་པ་འདི་ནི་དགེ་བ་ཤེས་སྤང་རི་བྱང་པ་དོ་རྗེ་སེར་གླིང་གསུང་ལོ། 11 11

CHAY PA DEE NEE GAY SHAY LONG REE TONG PA DOR JAY SENG GAY SOONG NGO
Thus: The enlightened speech of Spiritual Mentor, Langri Thangpa, Diamond Lion.

