

༄༅། ། ཛ්වුද් ຂේ ස ත්‍රැනිඩ් ව්‍යුහ ස ජ්‍යා ।

THE MIND TRAINING IN EIGHT VERSES

By Langri Tangpa

ව ද ප ආ ත ම ප ප ප ප ප ප ප ප

Dakni semchen tamché la

Wishing to attain enlightenment for the sake of all sentient beings,

ຢ ය ද ප ප ප ප ප ප ප ප ප ප ප

Yizhin norbu lélhak pé

ද ම ම ම ම ම ම ම ම ම ම ම ම

Dönchok drubpé sampa yi

Who excel even the Wish-fulfilling Jewel, may I constantly cherish them all.

හ න ප ප ප ප ප ප ප ප ප ප ප

Taktu chépar dzinpar shok

ව ද ප ආ ත ම ප ප ප ප ප ප ප

Gangdu sutang drokpé tsé

Whenever I am with others, may I consider myself least important,

ව ද ප ආ ත ම ප ප ප ප ප ප ප

Daknyi künlé menta shing

ඳ ම ම ම ම ම ම ම ම ම ම ම

Zhenla sampa takpa yi

And, from the depth of my heart, cherish all and hold them supreme.

ව ද ප ආ ත ම ප ප ප ප ප ප ප

Choktu chépar dzinpar shok

ශ්‍රී ප ම ආ ත ම ප ප ප ප ප

Chölam küntu rang-gyü la

In all activities, may I examine my mind, and as soon as afflicting emotions arise,

හ න ප ප ප ප ප ප ප ප ප ප

Tokching nyönmong kyéma tak

ව ද ප ආ ත ම ප ප ප ප ප ප

Dakzhen marung jépé na

Endangering myself and others, may I firmly face and avert them.

ව ද ප ආ ත ම ප ප ප ප ප ප

Tsentab dongné dokpar shok

ව ද ප ආ ත ම ප ප ප ප ප ප

Rangzhin ngenpé semchen ni

Whenever I see an evil being, overwhelmed by intense negativity and suffering,

ව ද ප ආ ත ම ප ප ප ප ප ප

Dikduk drakpö nöntong tsé

ශ්‍රී ප ම ආ ත ම ප ප ප ප ප

Rinchen tértangtrépa zhin

May I cherish him as something rare, as if I'd chanced upon some priceless treasure.

བདག་ལ་གྱାତ୍ର གྱී ස གྲୁ ස ཁ ཁ ස ཁ ස ස ස ස ස

Dakla zhen-gyi trakdok gi

When others, out of envy, mistreat me with slander and abuse,

ସୁନ୍ଦର ଶିଳ୍ପ ପିତ୍ତ ପିତ୍ତ

Gyongkha rang-gi lenpa tang

May I take defeat upon myself and offer the triumph to others.

ଶେକୁର ଲୋ ମିରିକ ପେ

Shékür lasok mirik pé

ଶୁଣୁ ପାତ୍ର ପାତ୍ର ପାତ୍ର ପାତ୍ର

Gyalkha zhenla bülwar shok

May I take defeat upon myself and offer the triumph to others.

ଶାନ୍ତି ପଦଶାନୀ ଅଧିକାରୀ ପଦଶାନୀ

Gangla dakgi pentak pé

When someone whom I've helped with much hope and expectation

ଶିନ୍ତୁ ମିରିକ ଶାନ୍ତି ପାତ୍ର

Shintu mirik nöjé na-ang

Hurts me, deeply and unjustifiably, may I regard him as my sublime master.

ରେବା ଚେଵା ଗଙ୍ଗଶିକ ପଦଶାନୀ

Réwa chéwa gangshik gi

ଶେନ୍ୟେନ ଦମପାର ତାଵାର ପଦଶାନୀ

Shenyen dampar tawar shok

ଦର୍ନା ନୋତଙ୍ଗ ଗ୍ୟୁପା ଯି

Dorna ngötang gyüpa yi

In short, may I, directly and indirectly, offer happiness and peace to all my mothers;

ମାଯି ନୋତଙ୍ଗ ଦୁକନ୍ଗାଲ କୁନ୍ତା

Mayi nötang dukngal kün

All their evil and suffering, may I secretly take upon myself.

ପେନ୍ଡେ ମାନାମ କୁନ୍ଲା ବୁଲ

Pendé manam künla bül

ଶାଙ୍ଗ୍ୟେ ଦକ୍ଲା ଲେନପାର ପଦଶାନୀ

Sangwé dakla lenpar shok

ଦେଦାକ କୁନ୍କ୍ୟାଙ୍ଗ ଚୋଗ୍ୟେ କ୍ୟାଇ

Dédak künkyang chögyé kyi

In all this, may my mind be unstained by the eight ordinary concerns

ଚୋକୁନ ଗ୍ୟୁମାର ଶେପେ ଲୋ

Chökün gyumar shépé ló

And know all things to be illusion free of clinging, may I release all beings from bondage.

ଟୋକ୍ପେ ଡ୍ରିମେ ମାବକ ଶିଙ୍ଗ

Tokpé drimé mabak shing

ଶେନମ୍ଭେ ଚିଙ୍ଗ୍ୟା ଲେଦ୍ରୋଲ ପଦଶାନୀ

Shenmé chingwa lédröl shok