

The Asian Classics Institute
Course XIV: Lojong, Developing the Good Heart

Readings One and Two

༄༅། །བཀའ་གདམས་པའི་དགོ་བཤེས་སྒྲང་རི་ཐང་པ་
རྩེ་སིང་གོས་མཛད་པའི་སློ་སྤྱོད་ཚིག་བརྒྱད་མ་ལུགས་སོ།། །།

*Eight Verses for Developing the Good Heart,
written by the Kadampa Geshe named Diamond Lion,
from the Plains of Langri*

༄༅། །བདག་ནི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ།
།ཡིད་བཞིན་ནོར་བུ་ལས་ལྷག་པའི།
།དོན་མཚོག་སྐྱབ་པའི་བསམ་པ་ཡིས།
།རྟོག་ཏུ་གཅིས་པར་འཛིན་པར་ཤོག།

(1)

May I think of every living being
As more precious than a wish-giving gem
For reaching the ultimate goal,
And so always hold them dear.

Course XIV: Lojong, Developing the Good Heart
Readings One and Two

།གང་དུ་སྐྱེ་དང་འགྲོགས་པའི་ཚེ།
།བདག་ཉིད་ཀུན་ལས་དམན་བཟོ་ཞིང་།
།གཞན་ལ་བསམ་པ་ཐག་པ་ཡིས།
།མཚོག་ཏུ་གཅིས་པར་འཇོན་པར་ཤོག།

(2)

When I'm with another, wherever we are,
May I see myself as the lowest.
May I hold the other as highest,
From the bottom of my heart.

།སྒྲོད་ལམ་ཀུན་ཏུ་རང་རྒྱུད་ལ།
།ཉོག་ཅིང་ཉོན་མོངས་སྐྱེས་མ་ཐག།
།བདག་གཞན་མ་རུངས་བྱེད་པས་ན།
།བཅོན་ཐབས་གདོང་ནས་བརྗོད་པར་ཤོག།

(3)

As I go through the day may I watch my mind,
To see if a negative thought has come;
If it does may I stop it right there, with force,
Since it hurts myself and others.

།རང་བཞིན་ངན་པའི་སེམས་ཅན་ནི།
།སླིག་སྐྱབ་དྲག་པོས་ལྷོད་མཐོང་ཚོ།
།རིན་ཆེན་གཏེར་དང་འཕྲད་པ་བཞིན།
།རྟོན་པར་དཀའ་བས་གཅེས་འཇིན་ཤོག།

(4)

At times I will meet bad people,
Tormented by strong bad deeds and pain.
They are hard to find, like a mine of gold;
And so may I hold them dear.

།བདག་ལ་གཞན་གྱིས་སྐྱབ་དོག་གིས།
།གཞུང་སྐྱར་ལ་སོགས་མི་རིགས་པའི།
།གྲོང་ཁ་རང་གིས་ལེན་པ་དང་།
།རྒྱལ་ཁ་གཞན་ལ་འབྲུལ་བར་ཤོག།

(5)

Some jealous person might do me wrong,
Insult me, or something of the like;
May I learn to take the loss myself,
And offer them all the gain.

།གང་ལ་བདག་གིས་ཕན་བཏགས་པའི།
།རི་བ་ཆེ་བ་གང་ཞིག་གིས།
།ཤིན་ཏུ་མི་རིགས་གནོད་བྱེད་ནའང་།
།བཤེས་གཉེན་དམ་པར་བལྟ་བར་ཤོག།

(6)

There may be times when I turn to someone
With every hope they'll help me,
And instead they do me great wrong;
May I see them as my holy guide.

།མདོར་ན་དངོས་དང་བརྒྱད་པ་ཡིས།
།ཕན་བདེ་མ་རྣམས་ཀུན་ལ་འབྲུལ།
།མ་ཡི་གནོད་དང་སྐྱུག་བསྐྱུལ་ཀུན།
།གསང་བས་བདག་ལ་ལེན་པར་ཤོག།

(7)

In brief may I give all help and joy
To my mothers, directly or some other way;
May I take all the hurt and pain of my mothers
In secret upon myself.

Course XIV: Lojong, Developing the Good Heart
Readings One and Two

།དེ་དག་ཀུན་གྱང་ཚེས་བརྒྱད་ཀྱི།
།ཉོག་པའི་དྲི་མས་མ་སྐྱབས་པར།
།ཚེས་རྣམས་སྐྱེ་མར་ཤེས་པ་ཡིས།
།ཞེན་པའི་འཚིང་བ་ལས་གྲོལ་ཤོག།

(8)

May none of this ever be made impure
By the eight ideas of things;
May I see all things are illusion, and free
Myself from the chains of attachment.