༄༅། །མཎྜལ། །

mandel

།ས་གཞི་སྤོས་ཀྱིས་བྱུགས་ཤིང་མེ་ཏོག་བཀྲམ།

sashi pukyi jukshing metok tram,

།རི་རབ་གླིང་བཞི་ཉི་ཟླས་བརྒྱན་པ་འདི།

rirab lingshi nyinde gyenpa di,

།སངས་རྒྱས་ཞིང་དུ་དམིགས་ཏེ་དབུལ་བར་བགྱི།

sangye shingdu mikte ulwar gyi,

།འགྲོ་ཀུན་རྣམ་དག་ཞིང་ལ་སྤྱོད་པར་ཤོག །།

drokun namdak shingla chupar shok.

།ཨི་དཾ་གུ་རུ་རཏྣ་མཎྜ་ལ་ཀཾ་ནིརྻ་ཏ་ཡ་མི། །

Idam guru ratna mandalakam niryatayami.

Offering the Mandala

Here is the great Earth,
Filled with the smell of incense,
Covered with a blanket of flowers,

The Great Mountain,
The Four Continents,
Wearing a jewel
Of the Sun, and Moon.

In my mind I make them
The Paradise of a Buddha,
And offer it all to You.

By this deed
May every living being
Experience
The Pure World.

Idam guru ratna mandalakam niryatayami.

༄༅། །སྐྱབས་འགྲོ་སེམས་བསྐྱེད། །

kyabdro semkye

།སངས་རྒྱས་ཆོས་དང་ཚོགས་ཀྱི་མཆོག་རྣམས་ལ།

sangye chudang tsokyi choknam la,

།བྱང་ཆུབ་བར་དུ་བདག་ནི་སྐྱབས་སུ་མཆི།

jangchub bardu dakni kyabsu chi,

།བདག་གིས་སྦྱིན་སོགས་བགྱིས་པའི་བསོད་ནམས་ཀྱིས།

dakki jinsok gyipay sunam kyi,

།འགྲོ་ལ་ཕན་ཕྱིར་སངས་རྒྱས་འགྲུབ་པར་ཤོག །།

drola penchir sangye druppar shok.

Refuge and The Wish

I go for refuge
To the Buddha, Dharma, and Sangha
Until I achieve enlightenment.

By the power
Of the goodness that I do
In giving and the rest,

May I reach Buddhahood
For the sake
Of every living being.

༄༅། །བསྔོ་བ། །

ngowa

།དགེ་བ་འདི་ཡིས་སྐྱེ་བོ་ཀུན།

gewa diyi kyewo kun,

།བསོད་ནམས་ཡེ་ཤེས་ཚོགས་རྫོགས་ཤིང་།

sunam yeshe tsok-dzok shing,

།བསོད་ནམས་ཡེ་ཤེས་ལས་བྱུང་བའི།

sunam yeshe lejung way,

།དམ་པ་སྐུ་གཉིས་འཐོབ་པར་ཤོག །།

dampa kunyi topar shok.

Dedication of the Goodness of a Deed

By the goodness
Of what I have just done
May all beings

Complete the collection
Of merit and wisdom,

And thus gain the two
Ultimate bodies
That merit and wisdom make.

༄༅། །མཆོད་པ། །

chupa

།སྟོན་པ་བླ་མེད་སངས་རྒྱས་རིན་པོ་ཆེ།

tonpa lame sanggye rinpoche,

།སྐྱོབ་པ་བླ་མེད་དམ་ཆོས་རིན་པོ་ཆེ།

kyoppa lame damchu rinpoche,

།འདྲེན་པ་བླ་མེད་དགེ་འདུན་རིན་པོ་ཆེ།

drenpa lame gendun rinpoche,

།སྐྱབས་གནས་དཀོན་མཆོག་གསུམ་ལ་མཆོད་པ་འབུལ།

kyabne konchok sumla chupa bul.

A Buddhist Grace

I offer this
To the Teacher
Higher than any other,
The precious Buddha.

I offer this
To the protection
Higher than any other,
The precious Dharma.

I offer this
To the guides
Higher than any other,
The precious Sangha.

I offer this
To the places of refuge,
To the Three Jewels,
Rare and supreme.

THE ASIAN CLASSICS
INSTITUTE

The Asian Classics Institute
Course XI: Guide to the Bodhisattva's Way of Life, Part II

Level Four of Middle Way Philosophy (Madhyamika)

Course Syllabus

The following contemplations are based on the *Guide to the Bodhisattva's Way of Life (Bodhisattvacharyavatara; Byang-chub-sems-dpa'i spyod-pa la 'jug-pa)* of the Buddhist master Shantideva (circa 700 AD), and the commentary upon it by Gyaltsab Je Darma Rinchen (1364-1432) entitled *Entry Point for Children of the Victorious Buddhas (rGyal-sras 'jug-ngogs).*

The content of the contemplations is translated directly from the root text and commentary; the names of the contemplations are not a part of the original text, but are based on the divisions of Gyaltsab Je's commentary and have been supplied for reference. The folios numbers correspond to ACIP electronic editions TD3871 and S5436, respectively. Each lesson is accompanied by the full detailed outline of the relevant section from Gyaltsab Je's commentary.

****

Reading One
Contemplations on the Perfection of Patience, Part I

Contemplation One: Anger destroys good karma
(ROOT TEXT FOLIO 14B; COMMENTARY FOLIOS 57A-58A)

Contemplation Two: Anger ruins our happiness and our relationships
(RT 14B; COM 58A)

Contemplation Three: Anger begins with being upset, and it is useless ever to be upset
(RT 14B-15A; COM 58B-59A)

Contemplation Four: Perfect patience is like any other habit, and can be developed with practice
(RT 15A; COM 59B-60A)

Contemplation Five: Patience is a decision, a state of mind
(RT 15A; COM 60A-60B)

Contemplation Six: Learn to disregard wounds in battle
(RT 15A; COM 60B)

Reading Two

Contemplations on the Perfection of Patience, Part II

Contemplation Seven: We should then be angry at unwitting physical objects (RT 15B; COM 61A-61B)

Contemplation Eight: Who really made the things that make us angry? (RT 15B; COM 62A-62B)

Contemplation Nine: People do so much hurt to themselves that it is no surprise if they hurt us (RT 16A; COM 63B)

Contemplation Ten: If people are harmful by nature, it is no surprise when they hurt us; if they are only harmful at moments, we should bear with them (RT 16A; COM 63B-64A)

Contemplation Eleven: Should we be angry at sticks? (RT 16A; COM 64A)

Contemplation Twelve: Who it is that actually created the objects that bring us anger (RT 16A-16B; COM 64A-64B)

Reading Three

Contemplations on the Perfection of Patience, Part III

Contemplation Thirteen: What harm can words really do us? (RT 16B; COM 65B)

Contemplation Fourteen: What to do if someone tries to hurt the teaching or a teacher (RT 17A; COM 66B-67A)

Contemplation Fifteen: On not being able to bear the happiness of others (RT 17B; COM 68B)

Contemplation Sixteen: On taking joy in the misfortunes of those you dislike (RT 18A; COM 69B-70A)

Contemplation Seventeen: How those we dislike help us in our practice (RT 18B; COM 72B)

Contemplation Eighteen: Serve living beings as you do the Enlightened Ones (RT 19A; COM 73A-73B)

Contemplation Nineteen: To serve living beings is to please the Enlightened Ones (RT 19A; COM 74B)

Reading Four

Contemplations on the Perfection of Effort, Part I

Contemplation One: What moves the flame? (RT 20A; COM 77A)

Contemplation Two: Effort is joy (RT 20A; COM 77A)

Contemplation Three: What stops effort?

(RT 20A; COM 77A-77B)

Contemplation Four: What causes laziness?
(RT 20A; COM 77B)

Contemplation Five: Lambs to the slaughter
(RT 20A; COM 77B-78A)

Contemplation Six: "I still have time"
(RT 20A-20B; COM 78A)

Contemplation Seven: What it feels to die
(RT 20B; COM 78B)

Contemplation Eight: Examine your expectations
(RT 20B; COM 79A)

Reading Five

Contemplations on the Perfection of Effort, Part II

Contemplation Nine: The armies of the King
(RT 20B; COM 79B)

Contemplation Ten: On feeling discouraged
(RT 20B; COM 79B-80A)

Contemplation Eleven: The courage of no choice
(RT 20B-21A; COM 80A-80B)

Contemplation Twelve: The lesser pains of the physician's treatment
(RT 21A; COM 80B)

Contemplation Thirteen: A blissful path to bliss
(RT 21A; COM 80B-81A)

Reading Six

Contemplations on the Perfection of Effort, Part III

Contemplation Fourteen: The joyful gift of life
(RT 21A; COM 81A-81B)

Contemplation Fifteen: The use of power
(RT 21A-21B; COM 81B-82A)

Contemplation Sixteen: On being unstoppable
(RT 22A; COM 84A-84B)

Contemplation Seventeen: Alone, by myself, if need be
(RT 22A; COM 84B-85A)

Contemplation Eighteen: The dead snake
(RT 22A; COM 85A)

Contemplation Nineteen: Determination, but not pride
(RT 22B; COM 85B)

Contemplation Twenty: The lion
(RT 22B; COM 86A)

Contemplation Twenty-One: Child's play
(RT 22B; COM 86B)

Contemplation Twenty-Two: The razor and the honey
(RT 22B; COM 86B-87A)

Contemplation Twenty-Three: The duel
(RT 23A; COM 87A-87B)

Contemplation Twenty-Four: The pot and the sword
(RT 23A; COM 87B)

Reading Seven
Contemplations on the Perfection of Meditation, Part I

Contemplation One: Quietude
(RT 23A-23B; COM 89A-89B)
Contemplation Two: Attachment to the world
(RT 23B; COM 89B)
Contemplation Three: Stopping attachment
(RT 23B; COM 90A)
Contemplation Four: The rewards of attachment
(RT 23B; COM 90A-90B)
Contemplation Five: Don't be with children
(RT 23B; COM 90B-91A)
Contemplation Six: On seeking to please the world
(RT 24A; COM 92A-92B)
Contemplation Seven: On the joys of solitude
(RT 24A-24B; COM 92B-93A)
Contemplation Eight: Die before death
(RT 24B; COM 93B-94A)
Contemplation Nine: On men and women
(RT 25A; COM 95A-95B)
Contemplation Ten: The living cemetery
(RT 26A; COM 97B-98A)
Contemplation Eleven: Life in the world
(RT 26A; COM 98A-98B)
Contemplation Twelve: On the futile service of money
(RT 26A-26B; COM 98B-99A)

Reading Eight
Contemplations on the Perfection of Meditation, Part II

Contemplation Thirteen: Where to devote yourself to meditation
(RT 26B; COM 99B-100A)
Contemplation Fourteen: What to meditate upon: the service of others
(RT 27A; COM 100A-100B)
Contemplation Fifteen: They are a part of you too
(RT 27A; COM 100B)
Contemplation Sixteen: What makes pain mine?
(RT 27A; COM 100B-101A)
Contemplation Seventeen: Logical proofs for compassion and love
(RT 27A; COM 101A)
Contemplation Eighteen: The democracy of love
(RT 27A; COM 101A-101B)

Reading Nine
Contemplations on the Perfection of Meditation, Part III

Contemplation Nineteen: Being beyond oneself
(RT 27A-27B; COM 101B-102A)
Contemplation Twenty: Are we only what we control?
(RT 27B; COM 102A-102B)
Contemplation Twenty-One: The power of habit

(RT 27B-28A; COM 103B-104A)

Contemplation Twenty-Two: The sources of all happiness and pain
(RT 28A; COM 104A)

Contemplation Twenty-Three: How far can we go?
(RT 28A; COM 104A)

Contemplation Twenty-Four: On the definition of "myself"
(RT 28A; COM 104B)

Contemplation Twenty-Five: The enemy of the body
(RT 28A; COM 105A)

Contemplation Twenty-Six: On the evil we do for the body
(RT 28A; COM 105A-105B)

Contemplation Twenty-Seven: If I use it myself, what will I have to give others?
(RT 28A-28B; COM 105B)

Contemplation Twenty-Eight: No many words are needed
(RT 28B; COM 106A)

Reading Ten

Contemplations on the Perfection of Meditation, Part IV

Contemplation Twenty-Nine: On the ultimate and immediate pains of selfishness
(RT 28B; COM 106A-106B)

Contemplation Thirty: Let the fire go
(RT 28B; COM 106B)

Contemplation Thirty-One: The master and the servant
(RT 29A; COM 107A)

Contemplation Thirty-Two: The exchange of yourself and others
(RT 29A; COM 107B)

Contemplation Thirty-Three: Bodhisattva talking to yourself
(RT 29A; COM 107B-108A)

Contemplation Thirty-Four: Don't hurt us by hurting yourself
(RT 29A; COM 108A-108B)

Contemplation Thirty-Five: Bodhisattva watching out for yourself
(RT 29A-29B; COM 108B-109A)

Contemplation Thirty-Six: The foolishness of thinking you get nothing out of serving others
(RT 29B; COM 109B-110A)

Contemplation Thirty-Seven: A few drops of sperm and blood
(RT 29B; COM 110A)

Contemplation Thirty-Eight: The secret life of bodhisattvas
(RT 30A; COM 110B-111A)

Contemplation Thirty-Nine: The endless thirst of attachment to your own needs
(RT 30A; COM 112A)

Contemplation Forty: Satisfaction, the ultimate pleasure
(RT 30A-30B; COM 112A-112B)

Contemplation Forty-One: The suffering of deciding what is "me"
(RT 30A-30B; COM 112B)

Contemplation Forty-Two: The ingratitude of the body
(RT 30B; COM 112B-113A)

Contemplation Forty-Three: The goals of quietude
(RT 30B; COM 113B-114A)

The Asian Classics Institute
Course XI: Guide to the Bodhisattva's Way of Life, Part II

Reading One: Contemplations on the Perfection of Patience, Part I

The following contemplations are based on the *Guide to the Bodhisattva's Way of Life (Bodhisattvacharyavatara; Byang-chub-sems-dpa'i spyod-pa la 'jug-pa)* of the Buddhist master Shantideva (circa 700 AD), and the commentary upon it by Gyaltsab Je Darma Rinchen (1364-1432) entitled *Entry Point for Children of the Victorious Buddhas (rGyal-sras 'jug-ngogs).* The relevant sections are found at folios 14B-15A and 57A-61A, respectively, in the ACIP electronic editions TD3871 and S5436.

The content of the contemplations is translated directly from the root text and commentary; the names of the contemplations are not a part of the original text, but are based on the divisions of Gyaltsab Je's commentary and have been supplied for reference. Each lesson is accompanied by the full detailed outline for the section from Gyaltsab Je's commentary.

****

Contemplation One
Anger destroys good karma

།བསྐལ་པ་སྟོང་དུ་བསགས་པ་ཡི།

།སྦྱིན་དང་བདེ་གཤེགས་མཆོད་ལ་སོགས།

།ལེགས་སྤྱད་གང་ཡིན་དེ་ཀུན་ཡང་།

།ཁོང་ཁྲོ་གཅིག་གིས་འཇོམས་པར་བྱེད།

A single instance of anger
Destroys whatever good deeds
You may have amassed in thousands
Of eons spent in practices
Like giving, or making offerings
To Those Who have Gone to Bliss.

།ཞེ་སྡང་ལྟ་བུའི་སྡིག་པ་མེད།

།བཟོད་པ་ལྟ་བུའི་དཀའ་ཐུབ་མེད།

།དེ་བས་བཟོད་ལ་ནན་ཏན་དུ།

།སྣ་ཚོགས་ཚུལ་དུ་བསྒོམ་པར་བྱ།

There is no kind of deed
As evil as the act of anger;
There is no spiritual hardship
Like patience. Practice it then,
Concentrate on patience,
In many different ways.

ཁོང་ཁྲོའི་ཉེས་དམིགས་དང་། བཟོད་པའི་ཕན་ཡོན་བསམ་པའོ། །དང་པོ་ལ་གསུམ། མ་མཐོང་བའི་ཉེས་དམིགས་དང་། མཐོང་བའི་ཉེས་དམིགས་དང་། ཉེས་དམིགས་བསྡུས་ཏེ་བསྟན་པའོ། །དང་པོ་ལ་གཉིས། ཁོང་ཁྲོས་དགེ་རྩ་འཇོམས་པ་དང་། ཁྲོ་བ་དང་བཟོད་པའི་སྐྱོན་ཡོན་ཤེས་ནས་བཟོད་པ་བསྒོམ་པ་ལ་འབད་པར་བྱ་བའོ། །དང་པོ་ནི།

We must contemplate upon the problems that anger causes, and upon the benefits that come from patience. The problems we will cover in three steps: those that we cannot see, those that we can see, and then a summary of the problems. The problems that we cannot see will be presented in two parts: how anger destroys our store of good karma, and advice to make efforts in the practice of patience, once we have learned well the problems of anger and the corresponding benefits of patience. Here is the first.

དགེ་བའི་ཆོས་རྣམས་སྐྱེ་བ་དང་གནས་པའི་གེགས་བྱེད་མཐར་ཐུག་པ་ཁོང་ཁྲོ་ཡིན་པས་དེའི་ཉེས་དམིགས་བསམས་ནས་དེ་འགོག་པ་ལ་བརྩོན་པར་བྱ་སྟེ། བསྐལ་པ་བརྒྱ་དང་སྟོང་དུ

བསགས་པ་ཡི་སྦྱིན་པ་ལས་བྱུང་བའི་དགེ་བ་དང་བདེ་གཤེགས་མཆོད་པ་ལ་སོགས་དཀོན་མཆོག་གསུམ་མཆོད་པ་དང་། བསྒོམ་པ་དང་ཚུལ་ཁྲིམས་ལས་བྱུང་བའི་ལེགས་སྤྱད་གང་ཡིན་པ་དེ་ཀུན་ཀྱང་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་ལ་དམིགས་པའི་ཁོང་ཁྲོ་གཅིག་གིས་རྩ་བ་ནས་འཇོམས་པར་བྱེད་དོ།

Anger is the ultimate obstacle that prevents the initial growth and then continuation of every virtuous thing. As such we should contemplate upon the problems it brings to us, and then make great efforts to stop it. This is because of its effects on *whatever good deeds you may have amassed in* hundreds or *thousands of eons spent in practices like giving, or making offerings to Those Who have Gone to Bliss* (or to any of the other members of the Three Jewels), or meditating, or maintaining an ethical way of life. *A single instance of anger* focused upon a bodhisattva *destroys* all this virtue, from the root.

།དེར་མ་ཟད་ཐམས་ཅད་ཡོད་སྨྲའི་སྡེ་པས་འདོན་པའི་ལུང་བསླབ་བཏུས་སུ་དྲངས་པ་ལས། དགེ་སློང་གིས་དེ་བཞིན་གཤེགས་པའི་དབུ་སྐྲ་དང་སེན་མོའི་མཆོད་རྟེན་ལ་སེམས་དད་པས་ཕྱག་བྱས་པའི་ལུས་ཀྱིས་ཇི་ཙམ་ནོན་པའི་གསེར་གྱི་འཁོར་ལོ་ལ་ཐུག་པའི་བར་གྱི་རྡུལ་གྱི་གྲངས་ཇི་སྙེད་ཡོད་པ་སྟོང་འགྱུར་གྱི་འཁོར་ལོ་བསྒྱུར་བ་ཐོབ་པའི་དགེ་བ་དེ་ཚངས་པ་མཚུངས་པར་སྤྱོད་པ་ལ་རྨ་བྱུང་བས་འཇོམས་པར་གསུངས་སོ། །ཁོང་ཁྲོས་བསྐལ་པ་བརྒྱ་དང་སྟོང་དུ་བསགས་པའི་དགེ་རྩ་གཅོད་པའི་ཁོང་ཁྲོའི་ཡུལ་ལ་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་དགོས་པར་གསུངས་སོ། །དེ་བཞིན་དུ་དབུ་མ་ལ་འཇུག་པ་ལས་ཀྱང་བཤད་དོ།

Beyond all this is a quotation found in the *Compendium of the Trainings,* one which is recited by the Buddhist group known as "Those Who Profess Them All":

> Suppose a monk, heart filled with devotion, prostrates himself before an offering shrine containing the holy hair or fingernails of One Who has Gone Thus. Imagine the number of atoms contained in the ground which his body covers, going all the way down into the planet up to the point where it touches the disk of gold. Then imagine that each of these atoms represents the amount of good karma required to attain a birth as the Emperor of the Wheel, the King of the World. Now multiply all that by

> a thousand. This is the amount of good karma which you destroy by speaking badly of one of those persons who is maintaining the pure way of life—that is, an ordained person.

It is stated, by the way, that for an instance of anger to destroy the store of good karma that one has amassed over hundreds or thousands of eons, it must be anger which is focused at a particular object: that is, at a bodhisattva. This same point is described in *Entering the Middle Way.*

།གནས་མལ་གཞིའི་མདོའི་འདུལ་བ་རྒྱ་ཆེར་འགྲེལ་ལས། ཁོང་ཁྲོས་སྡོམ་པ་གཙོད་པར་བཤད་པ་ནི། ཁོང་ཁྲོ་སྟོབས་ཅན་གྱིས་དགེ་རྩ་བཅད་པ་ལ་བཞེད་པར་གསལ་ལོ། །གཞན་ཡང་རྟོག་གེ་འབར་བར་ལོག་ལྟ་དང་གནོད་སེམས་ཀྱིས་དགེ་རྩ་འཇོམས་པར་བཤད་པས་ཁོང་ཁྲོ་སོགས་བསྲུང་བ་ལ་འབད་པར་བྱའོ།

In the opening section of the *Monastic Practices relating to Arrangements for Housing* there is also a discussion of the statement in the *Extensive Commentary on Vowed Morality* where it says that anger can destroy your vows. This discussion clarifies the fact that the statement refers to the destruction of stores of good karma by anger of tremendous intensity. It is moreover stated in the *Blaze of Reasoning* that one's store of good karma can be destroyed by wrong view and by malice. Given all this, we must make great efforts to shield our minds from anger and the rest.

།གཉིས་པ་ནི། ལམ་སྐྱེ་བའི་གེགས་བྱེད་པ་དང་དགེ་བ་འཇོམས་པ་ལ་ཞེ་སྡང་ལྟ་བུའི་སྡིག་པ་མེད་ལ། ཉོན་མོངས་ཀྱི་ཚ་གདུང་འཇོམས་པ་ལ་བཟོད་པ་ལྟ་བུའི་དཀའ་ཐུབ་མེད་པ་དེ་བས་ན་བཟོད་པ་བསྒོམ་པ་ལ་ནན་ཏན་དུ་སྒོ་དང་ཐབས་སྣ་ཚོགས་ཀྱི་ཚུལ་གྱི་བསྒོམ་པར་བྱའོ།

Here next is the advice. *There is no kind of deed as evil as the act of anger* for the way in which it acts as an obstacle to prevent the growth of the spiritual path within us, and destroys our good karma. *Nor is there any spiritual hardship like patience* for breaking the relentless heat of the mental afflictions. You should *practice it then, concentrate on* the practice of *patience,* and use the method of finding *many different ways,* an entire variety of techniques, to do so.

Contemplation Two
Anger ruins our happiness and our relationships

།ཞེ་སྡང་ཟུག་རྔུའི་སེམས་འཆང་ན།
།ཡིད་ནི་ཞི་བ་ཉམས་མི་མྱོང་།
།དགའ་དང་བདེ་བའང་མི་འཐོབ་ལ།
།གཉིད་མི་འོང་ཞིང་བརྟན་མེད་འགྱུར།

If you hold to the sharp pain
Of thoughts of anger, your mind
Can know no peace;
You find no happiness,
No pleasure. Sleep stays away,
And the mind remains unsettled.

།གང་དག་ནོར་དང་བཀུར་སྟི་ཡིས།
།དྲིན་བྱིན་དེ་ལ་བརྟེན་གྱུར་པ།
།དེ་དག་ཀྱང་ནི་སྡང་ལྡན་པའི།
།རྗེ་དཔོན་དེ་ལ་གསོད་པར་རྒོལ།

Suppose there were a master
Who bestowed upon all those
Within his care both wealth
And honor as they wished;
Still they'd rise to kill him
If he lived in fury.

།དེ་ཡིས་མཛའ་བཤེས་སྐྱོ་བར་འགྱུར།
།སྦྱིན་པས་བསྡུས་ཀྱང་བསྟེན་མི་བྱེད།

It leaves your friends and family
Tired of being with you;
They refuse to stay on even though
You may entice them with gifts.

།མདོར་ན་ཁྲོ་བ་འདེར་གནས་པ།

།དེ་ནི་འགའ་ཡང་ཡོད་མ་ཡིན།

།ཁྲོ་བའི་དགྲ་ཡིས་དེ་ལ་སོགས།

།སྡུག་བསྔལ་དག་ནི་བྱེད་པར་འགྱུར།

To put it simply,
There is no one with anger
Who can be happy.
Anger our enemy
Brings us these
And other pains as well.

།གཉིས་པ་ལ་གཉིས། ཁོང་ཁྲོས་ལུས་སེམས་བདེ་བའི་སྐབས་མེད་པར་བྱེད་པ་དང་། མཛའ་བཤེས་སོགས་འཇོམས་པར་བྱེད་པའོ། །དང་པོ་ནི། སྡུག་བསྔལ་དྲག་པོ་བསྐྱེད་པས་ཞེ་སྡང་ཟུག་རྔུ་ལྟ་བུའི་སེམས་འཆང་ན་ཡིད་ན་སྡུག་བསྔལ་ཞི་བའི་དགའ་བ་ཉམས་སུ་མི་མྱོང་ཞིང་ཡིད་དགའ་བ་དང་། ལུས་བདེ་བའང་མི་འཐོབ་ལ་གཉིད་མི་འོང་ཞིང་སེམས་རྣལ་དུ་ཕབས་པའི་བརྟན་པའང་མེད་པར་འགྱུར་རོ།

We will discuss the problems of anger that you can see in two parts: how anger denies you any feelings of physical comfort or mental peace, and how it destroys friends, relatives, and the like. Anger is like a *sharp pain* in that it causes you a fierce feeling of suffering. *If you hold to thoughts of it* then *your mind can know no*ne of the joy that one feels when he or she has reached the *peace* where suffering is gone. A person with anger also *finds no happiness* mentally, *nor* any *pleasure* in the body. *Sleep stays away, and the mind remains unsettled,* off balance.

།གཉིས་པ་ནི། ཁོང་ཁྲོ་ཅན་གང་དག་ནོར་དང་བཀུར་སྟི་ཡིས་དྲིན་བྱིན་ཏེ་བསྐྱངས་པ་ཕན་བྱེད་དེ་ལ་བརྟེན་པར་གྱུར་པ་དེ་དག་ཀྱང་ནི་ཞེ་སྡང་དང་ལྡན་པའི་རྗེ་དཔོན་དེ་ལ་གསོད་པར་རྒོལ་བ་ཡོད་དོ།

Suppose there were a master of an estate *who bestowed upon all those within his care both wealth and honor as they wished;* that is, who supported them, and gave

them every help. *Still if the master* were the kind of person who *lived* constantly *in* the emotion of *fury,* then even *these* dependents *would rise* against him, *and kill him.*

།ཁོང་ཁྲོ་དེ་ཡིས་མཛའ་བཤེས་ཀྱང་ཡིད་སྐྱོ་ནས་སྐྱོ་བར་འགྱུར་ལ་སྦྱིན་པས་བསྡུས་ཀྱང་དགའ་བས་བསྟེན་པར་མི་བྱེད་པས་དེ་སྤོང་བ་ལ་འབད་པར་བྱའོ།

It—meaning anger—*leaves your friends and family tired of being with you,* since you cause them so much trouble. *Even though you may* try to *entice them with gifts, they* will find it no pleasure to be around you, and will *refuse to stay.* This again is a reason why you should put forth great efforts to eliminate this state of mind.

།གསུམ་པ་ནི། མདོར་ན་ཁྲོ་བས་བདེ་བར་གནས་པ་དེ་ནི་འགའ་ཡང་ཡོད་པ་མ་ཡིན་པས་དེས་ན་ཁྲོ་བའི་དགྲ་ཡིས་སྔར་བཤད་པའི་ཉེས་དམིགས་དེ་ལ་སོགས་པ་འདི་ཕྱིའི་སྡུག་བསྔལ་དག་ནི་བྱེད་པར་འགྱུར་བའི་རྒྱུ་ཕུལ་དུ་ཕྱིན་པའོ།

To put it simply, there is no one with anger who can be happy, and so it is that *our enemy, anger, brings us pains* in the form of the problems just mentioned, *and others as well*—it is the perfect way to suffer.

Contemplation Three
Anger begins with being upset, and it is useless ever to be upset

།ཡིད་མི་བདེ་བའི་ཟས་རྙེད་ནས།

།ཞེ་སྡང་བརྟས་ཏེ་བདག་འཇོམས་སོ།

Anger feeds on the food
Of feeling upset, then strengthened
Turns to smash me.

།དེ་ལྟས་བདག་གིས་དགྲ་བོ་དེའི།

།ཟས་ནི་རྣམ་པར་གཞོམ་པར་བྱ།

And so then I will smash
The sustenance that feeds
This enemy of mine.

།འདི་ལྟར་བདག་ལ་གནོད་པ་ལས།

།དགྲ་འདི་ལ་ནི་ལས་གཞན་མེད།

My foe knows no other
Kind of work at all
Except to cause me pain.

།ཅི་ལ་བབ་ཀྱང་བདག་གིས་ནི།

།དགའ་བའི་ཡིད་ནི་དཀྲུགས་མི་བྱ།

།མི་དགའ་བྱས་ཀྱང་འདོད་མི་འགྲུབ།

།དགེ་བ་དག་ནི་ཉམས་པར་འགྱུར།

No matter what happens
I will never allow
My joy to be disturbed.
Feeling upset cannot accomplish
My hopes, and only makes me lose
The goodness that I have.

།གལ་ཏེ་བཅོས་སུ་ཡོད་ན་ནི།
།དེ་ལ་མི་དགར་ཅི་ཞིག་ཡོད།

If there is something
You can do about it,
Why should you feel upset?

།གལ་ཏེ་བཅོས་སུ་མེད་ན་ནི།
།དེ་ལ་མི་དགའ་བྱས་ཅི་ཕན།

If there is nothing
You can do about it,
What use is being upset?

།དང་པོ་ནི། ཁོང་ཁྲོས་སྡུག་བསྔལ་བསྐྱེད་པའི་ཚུལ་ཇི་ལྟ་བུ་ཞེ་ན། རང་དང་རང་གི་བ་ལ་མི་འདོད་པ་བྱས་པ་དང་འདོད་པ་འགྲུབ་པའི་གེགས་བྱས་པ་ལས་བྱུང་བར་གྱུར་པའི་ཡིད་མི་བདེ་ནི་ཞེ་སྡང་འཕེལ་བའི་ཟས་ཡིན་པས་ཡིད་མི་བདེ་བའི་ཟས་རྙེད་ནས། ཞེ་སྡང་གི་ལུས་བརྟས་ཏེ་སྟོབས་རྒྱས་ནས་འདི་དང་གཞན་དུ་བདག་འཇོམས་སོ།

Here is the first point, on the nature of the causes of anger, and the problems they bring. "Just how is it," one may ask, "that anger leads me to suffering?" Consider the emotion of becoming upset, when something you don't want to happen does happen, either to you, or to someone or something you consider yours. Consider this same emotion when something happens to prevent you from getting what you do want. This *feeling upset* is a kind of *food* that *anger feeds upon.* When anger finds this food, its body is *strengthened*—fortified—and *then* it *turns to smash me,* in both this and my future lives.

།གཉིས་པ་ནི་དེ་ལྟ་བས་ན་བདག་གི་དགྲ་བོ་ཞེ་སྡང་དེའི་ཟས་ཡིད་མི་བདེ་བ་ནི་རྣམ་པར་གཞོམ་པར་བྱ་སྟེ། འདི་ལྟར་བདག་ལ་གནོད་པ་བྱེད་པ་ལས་བདག་གི་དགྲ་ཞེ་སྡང་འདི་ལ་ནི་ལས་གཞན་མེད་པས་དགྲའི་གཙོ་བོ་འདི་གཞོམ་པ་ལ་འབད་པར་བྱའོ།

Here next is the point about making efforts in the methods of stopping anger. *And so then I will smash* the emotion of feeling upset, *the sustenance that feeds this enemy of mine,* this anger. I will put all my effort into destroying *my* anger, who is worst of *foes,* for he *knows no other kind of work at all except to cause me pain.*

།གསུམ་པ་ལ་གཉིས། ཡིད་མི་བདེ་བསྐྱེད་མི་རིགས་པ་དང་། དེའི་རྒྱུ་མཚན་ནོ། །དང་པོ་
ནི། འོ་ན་ཡིད་མི་བདེ་ཇི་ལྟར་སྤང་ཞེ་ན། སྡུག་བསྔལ་དང་དུ་བླངས་པའི་ཕན་ཡོན་
བསམས་ནས་ཅི་ལ་བབ་ཀྱང་བདག་གིས་ནི་རང་གི་དགའ་བའི་ཡིད་ནི་དཀྲུག་པར་མི་བྱ་
སྙམ་དུ་ལེགས་པར་བསམས་ཏེ། ཡིད་དགའ་བ་ནི་ཡིད་མི་བདེ་བའི་གཉེན་པོ་ཡིན་པས་མི་
འདོད་པ་ཅི་བྱུང་ཡང་དེ་ལ་མི་དགེ་བ་བྱས་ཀྱང་འདོད་པའི་དོན་མི་འགྲུབ་ཅིང་འདོད་པའི་
འབྲས་བུ་འབྱིན་པའི་དགེ་བ་དག་ནི་ཉམས་པར་འགྱུར་བས་སྡུག་བསྔལ་མཐའ་དག་བསྐྱེད་
པར་འགྱུར་རོ།

The third point, on the actual methods for stopping anger, has two parts: a description of how very wrong it is to become upset, and then the reasons why it is so wrong. Here is the first.

"How can I get rid of the emotion of being upset?" you may ask. You should first contemplate the benefits of learning to accept suffering gladly. Then you must learn to think to yourself, clearly, *"No matter what happens, I will never allow my joy to be disturbed."* Joy is the antidote for *feeling upset;* and no matter what happens that you don't like, doing something which is non-virtuous in return *cannot accomplish your hopes, and only makes you lose the goodness that you* do *have,* the goodness that can in fact produce the result you are hoping for. If this happens, then every other sort of suffering will come as well.

།གཉིས་པ་ནི། གང་ལ་ཡིད་མི་བདེ་སྐྱེ་བའི་ཡུལ་དེ་ལ་གལ་ཏེ་བཅོས་སུ་ཡོད་ན་ནི་དེ་ལ་མི་
དགའ་བར་བྱ་བའི་རྒྱུ་ཅི་ཞིག་ཡོད། དེ་མ་ཐག་བཅོས་པས་ཡིད་མི་བདེ་བ་མེད་པར་འགྱུར་
བའི་ཕྱིར་རོ། །གལ་ཏེ་བཅོས་སུ་མེད་ན་ཡང་དེ་ལ་མི་དགའ་བ་བྱས་པས་ཅི་ཕན་ཏེ་ནམ་
མཁའ་ཐོགས་བཅས་ཀྱིས་སྟོང་པ་ལ་མི་དགའ་བ་བྱས་ཀྱང་མི་ཕན་པ་བཞིན་ནོ།

Let us consider any of the objects over which we feel upset. *If there is something you can do about it,* then *why should you* ever *feel upset* at all? You could take the necessary action to fix it immediately, and never need to feel upset. *If* on the other hand *there is nothing you can do about it,* then *what is the use of being upset?* It would be as useless as getting upset at empty space, at a place where nothing was.

Contemplation Four
Perfect patience is like any other habit, and can be developed with practice

།གོམས་ན་སླ་བར་མི་འགྱུར་བའི།

།དངོས་དེ་གང་ཡང་ཡོད་མ་ཡིན།

།དེ་བས་གནོད་པ་ཆུང་གོམས་པས།

།གནོད་པ་ཆེན་པོ་བཟོད་པར་བྱོས།

There is nothing in the world
Which does not come easily
If you make a habit of it;

Make then a habit
Of bearing the small pains,
And thus endure the greater.

།དང་པོ་ནི། བཟོད་པ་གོམས་ན་སྡུག་བསྔལ་ཡང་བཟོད་པར་འགྱུར་ཏེ་སེམས་ཀྱི་འཛིན་སྟངས་ཐམས་ཅད་གོམས་པའི་རྒྱ་བ་ཅན་ཡིན་པས་གོམས་ན་སླ་བར་མི་འགྱུར་བའི་སེམས་ཀྱི་ཆོས་ཀྱི་དངོས་པོ་དེ་གང་ཡང་ཡོད་པ་མ་ཡིན་ནོ།

Here is the first point, which is establishing that patience is easy to rely upon once you have accustomed yourself to it. If you make a habit of patience, then you will be able to endure any kind of suffering. The way we think of anything is based primarily on how we have become accustomed to think, on our mental habits. As such *there is nothing in the world*—that is, no quality of the mind—*which does not come easily if you make a habit of it.*

།རྒྱུ་མཚན་དེ་བས་ན་ཚ་གྲང་དང་གཞན་གྱིས་ཚིག་རྩུབ་སྨྲ་བ་ལ་སོགས་པའི་གནོད་པ་ཆུང་ངུ་དང་དུ་བླངས་ནས་བཟོད་པ་བསྒོམས་པས་དམྱལ་བའི་མེ་ལ་སོགས་པའི་གནོད་པ་ཆེན་པོའང་བཟོད་པར་འགྱུར་བར་སེམས་པར་བྱོས་ཤིག

For this reason *then you should* learn to think this way: "Suppose I can *bear,* and learn to accept gladly, *the small pains*—things like feeling too hot or too cold, or else situations like having someone say something unpleasant to me. If I

make a habit of this, I will *thus* be able to *endure the greater* pains as well: things like the fire of the hell-worlds, and so on.

།ཡབ་སྲས་འཛལ་བའི་མདོ་ལས། བཅོམ་ལྡན་འདས་ཆོས་ཐམས་ཅད་ལ་བདེ་བར་འགྲོ་བ་ཞེས་བྱ་བའི་ཏིང་ངེ་འཛིན་མཆིས་ཏེ། ཏིང་ངེ་འཛིན་དེ་གང་གིས་ཐོབ་པས་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་དམིགས་པའི་དངོས་པོ་ཐམས་ཅད་ལ་བདེ་བའི་ཚོར་བ་ཤ་སྡུག་མྱོང་བར་འགྱུར་ཞིང་སྡུག་བསྔལ་གྱི་ཚོར་བ་མི་མྱོང་ང་ལ། ཞེས་པ་ནས། དེ་ལ་སེམས་ཅན་དམྱལ་བའི་གནོད་པས་གནོད་པ་བགྱིས་ཀྱང་བདེ་བའི་འདུ་ཤེས་ཉེ་བར་གནས་པར་འགྱུར་བ་དང་། ཞེས་སོགས་རྒྱ་ཆེར་གསུངས་སོ།

The sutra entitled *The Meeting of the Father and the Son* describes this in greater detail, for example in a section that begins:

> Oh Victorious One, there is a kind of concentration called "living in happiness over everything that is." Any bodhisattva who attains this type of concentration feels a sensation of pleasure, and only pleasure, whenever they focus on any object at all; they never feel any kind of unpleasantness...

The sutra then continues with,

> . . . These types of persons could even be assailed by the sufferings of the realms of hell, and yet still maintain their perception of it as pleasure.

Contemplation Five
Patience is a decision, a state of mind

།ལ་ལ་བདག་གི་ཁྲག་མཐོང་ན།

།དཔའ་བརྟན་ལྷག་པར་སྐྱེ་འགྱུར་ཡོད།

།ལ་ལ་གཞན་གྱི་ཁྲག་མཐོང་ན།

།བོག་ཅིང་བརྒྱལ་བར་འགྱུར་བ་ཡོད།

Some when they catch sight
Of their own blood
Rise to a higher ferocity.
Some when they see
Another person's blood
Faint and fall unconscious.

།དེ་ནི་སེམས་ཀྱི་དང་བརྟན་དང་།

།སྡར་མའི་ཚུལ་ལས་གྱུར་པ་ཡིན།

All of this derives
From either steadfastness
Or cowardice, in the mind.

།དེ་བས་གནོད་པ་ཁྱད་བསད་ཅིང་།

།སྡུག་བསྔལ་རྣམས་ཀྱིས་མི་ཚུགས་བྱོས།

།མཁས་པས་སྡུག་བསྔལ་བྱུང་ཡང་ནི།

།སེམས་ཀྱི་རབ་དང་རྙོག་མི་བྱ།

Learn then to disregard
Harms, and never allow
Any pain to touch you.
Hurt may come; but the wise
Never let suffering cloud
Their clarity of mind.

།བཞི་པ་ནི། སྐྱེས་བུ་དཔའ་བ་ལ་ལ་རང་ལ་གཞན་གྱིས་མཚོན་བསྣུན་པའི་བདག་གི་ཁྲག་མཐོང་ན་དཔའ་བརྟན་ལྷག་པར་སྐྱེ་བར་འགྱུར་བ་ཡོད་ལ། བརྫར་མ་ལ་ལ་གཞན་གྱི་ཁྲག་མཐོང་ན་ཡང་བོག་ཅིང་བརྒྱལ་བར་འགྱུར་བ་ཡང་ཡོད་པས་དེ་ནི་ཕྱི་རོལ་གྱི་དངོས་པོ་གཅིག་མཐུ་ཆེ་ཆུང་དུ་གྱུར་པ་དང་། ལུས་ལ་སྲ་སྙི་སོགས་ཀྱི་ཁྱད་པར་མ་ཡིན་གྱི་སེམས་ཀྱི་དང་བརྟན་པ་དང་བརྫར་མའི་ཚུལ་ལས་གྱུར་པ་ཡིན་པས་སྡུག་བསྔལ་དང་ལེན་གྱི་བཟོད་པ་བསྒོམ་པ་ལ་འབད་པར་བྱའོ།

Here is the fourth point, where an example is presented to show how, once you have accustomed yourself to it, patience can be made very powerful. There are *some* kinds of people, warriors, who *when they catch sight of their own blood* after another person has struck them with a weapon are incited, and *rise to a higher* level of *ferocity* in the battle. There are also *some* other types, cowards, who *when they see* even *someone else's blood faint and fall unconscious.*

These reactions are not something which depends upon any distinction such as the relative force of the external blow, or the amount of resilience to the blow exhibited by the body. Rather *all of this derives* from something *in the mind, either steadfastness or cowardice.* Therefore we should exert ourselves in learning to practice the kind of patience where we can take suffering upon ourselves gladly.

།གཉིས་པ་ནི། དེ་བས་ན་སེམས་བརྟན་པར་གྱིས་ལ་རང་ལ་གནོད་པ་བྱུང་བ་ཁྱད་དུ་བསད་ནས། སྡུག་བསྔལ་རྣམས་ཀྱིས་མི་ཚུགས་པར་གྱོས་ཤིག ། ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་ལམ་བསྒོམ་པ་ལ་མཁས་པས་ཚོར་བ་སྡུག་བསྔལ་བྱུང་ཡང་མི་བཟོད་པར་བྱས་ནས་སེམས་ཀྱི་རབ་ཏུ་དང་བ་ཁྲོ་བས་རྙོག་པར་མི་བྱའོ།

Next is a summary on the points mentioned above. For these reasons *then* we should *learn* to make our minds tough, and *to disregard* the *harms* that come to us: *never allow any type of pain to touch you.* Feelings of *hurt may come, but* those who are *wise*—in the sense of being skilled in the greater way—should *never let* anger *cloud the clarity of their mind,* no matter what *sufferings* they may meet with.

Contemplation Six
Learn to disregard wounds in battle

།ཉོན་མོངས་རྣམས་དང་གཡུལ་འགྱེད་ལ།

།གཡུལ་འགྱེད་ཚེ་ན་གནོད་པ་མང་།

།སྡུག་བསྔལ་ཐམས་ཅད་ཁྱད་བསད་ནས།

།ཞེ་སྡང་ལ་སོགས་དགྲ་འཇོམས་པ།

།དེ་དག་རྒྱལ་བྱེད་དཔའ་བོ་སྟེ།

།ལྷག་མ་རོ་ལ་གསོད་པའོ།

We are locked in combat
With mental affliction, and in war
Many wounds are sustained.
Ignore then any pains
That might come; smash
The foes of anger and such.

Conquering these is the thing
That makes a warrior; the rest
Are killing only corpses.

།བཞི་པ་ནི། ཁྲོ་བ་ལ་སོགས་པའི་སྤང་བྱ་ཉོན་མོངས་རྣམས་དང་གཉེན་པོ་གཡུལ་འགྱེད་པ་ལ་གཡུལ་འགྱེད་པའི་ཚེ་ན་སྡུག་བསྔལ་གྱི་གནོད་པ་མང་ཡང་། འཇིག་རྟེན་པ་མཆོན་ཐོག་པའི་སྡུག་བསྔལ་ཁྱད་དུ་བསད་ནས་དགྲ་གསོད་པ་དཔའ་བོར་བྱེད་ན་ལུས་སེམས་ཀྱི་སྡུག་བསྔལ་ཐམས་ཅད་ཁྱད་དུ་བསད་ནས་ཞེ་སྡང་ལ་སོགས་པ་ཉོན་མོངས་པའི་དགྲ་འཇོམས་པ་ཉོན་མོངས་དེ་དག་ལས་རྒྱལ་བར་བྱེད་པ་ལ་དཔའ་བོ་ཞེས་བྱ་སྟེ། ལྷག་མ་མ་བསད་ཀྱང་ངང་གིས་འཆི་བའི་སྐྱེ་བོ་བསོད་པ་ནི་རོ་ལ་གསོད་པ་དང་འདྲ་བས་དཔའ་བོ་ཞེས་མི་བྱའོ།

Here is the fourth point, on the benefits of making efforts to eliminate your mental afflictions. *We are locked in combat with mental affliction,* with thoughts such as anger and the like, things which we seek to eliminate from our minds.

And in a war, many wounds, many sufferings, *are sustained.* In the world a man or woman is counted a warrior if they can ignore the pains that come as others strike their body, and continue on to slay their foe.

We on the other hand are learning to *ignore any* kind of *pain that might* ever *come* in body or in mind, and to go on to *smash the foes of* our mental afflictions, *anger and such.* The act of *conquering these* mental afflictions *is the thing that makes you a* true *warrior; the rest* don't deserve to be called warriors, because it is the same as if they were *only killing corpses*—they are slaying people who, even if someone hadn't killed them, would have died on their own anyway, by the very nature of things.

Part One of An Outline of the Explanation of the Chapter on Patience from the *Guide to the Bodhisattva's Way of Life,* to accompany Reading One

I. Throwing oneself into the practice of patience by eliminating obstacles to finding and maintaining this antidote

A. Considering the problems caused by anger

1. Problems you cannot see

a. How anger destroys your store of good karma

b. Encouragement to make efforts in practicing patience, once you have grasped the disadvantages of anger and the benefits of patience

2. Problems you can see

a. How anger denies you any feelings of physical comfort or mental peace

b. How anger destroys friends, relatives, and the like

3. A summary of the problems caused by anger

B. Considering the benefits of patience

II. Focusing on methods of achieving patience

A. Meditating upon the benefits of putting a stop to the causes of anger

1. The nature of the causes of anger, and the problems they bring

2. Advice to make efforts in the methods of stopping anger

3. The actual methods for stopping anger

a. How wrong it is to begin feeling upset

b. Why it is wrong to feel upset

4. Making efforts in eliminating the causes of anger, through analyzing them in detail

a. A general presentation of the different types of objects that can incite you to anger

b. Stopping anger at those who cause what you don't want

i. Stopping anger at those who do you wrong

a) Keeping patience with those who cause you suffering

i) Practicing the kind of patience where you willingly take on suffering

a1. The contemplation of how the very nature of life is nothing more than impure and suffering anyway

b1. The contemplation of the benefits of practicing patience

c1. The contemplation of how, once you have accustomed yourself to it, relying on patience is no difficult thing

a2. A detailed explanation

a3. Establishing that patience is easy to rely upon once you have accustomed yourself to it

b3. Proving this point through the use of an example

c3. The objects towards which patience is practiced

d3. An example to show how, once you have accustomed yourself to it, patience can be made very powerful

b2. A summary

d1. The benefits of making efforts to eliminate your mental afflictions

e1. An expanded explanation of the benefits of meditating upon suffering

The Asian Classics Institute
Course XI: Guide to the Bodhisattva's Way of Life, Part II

Reading Two: Contemplations on the Perfection of Patience, Part II

The following contemplations are based on the *Guide to the Bodhisattva's Way of Life (Bodhisattvacharyavatara; Byang-chub-sems-dpa'i spyod-pa la 'jug-pa)* of the Buddhist master Shantideva (circa 700 AD), and the commentary upon it by Gyaltsab Je Darma Rinchen (1364-1432) entitled *Entry Point for Children of the Victorious Buddhas (rGyal-sras 'jug-ngogs).* The relevant sections are found at folios 15B-16B and 61A-64B, respectively, in the ACIP electronic editions TD3871 and S5436.

The content of the contemplations is translated directly from the root text and commentary; the names of the contemplations are not a part of the original text, but are based on the divisions of Gyaltsab Je's commentary and have been supplied for reference. Each lesson is accompanied by the full detailed outline for the section from Gyaltsab Je's commentary.

****

Contemplation Seven
We should then be angry at unwitting physical objects

།མཁྲིས་པ་ལ་སོགས་སྡུག་བསྔལ་གྱི།

།འབྱུང་གནས་ཆེ་ལ་མི་ཁྲོ་བར།

།སེམས་ཡོད་རྣམས་ལ་ཅི་སྟེ་ཁྲོ།

།དེ་དག་ཀུན་ཀྱང་རྐྱེན་གྱིས་བསྐུལ།

You fail to feel anger
For bile and such,
These major sources of pain;
Why then are you angry
At those with minds? They're all
Impelled by influences.

།དཔེར་ན་མི་འདོད་བཞིན་དུ་ཡང་།
།ནད་འདི་འབྱུང་བར་འགྱུར་བ་ལྟར།
།དེ་བཞིན་མི་འདོད་བཞིན་དུ་ཡང་།
།ནན་གྱིས་ཉོན་མོངས་འབྱུང་བར་འགྱུར།

Illness for example is something
Which occurs despite the fact
We never wished it to;
Just so the arrival
Of violent mental affliction
Is something we never wanted.

།ཁྲོ་བར་བྱ་ཞེས་མ་བསམས་ཀྱང་།
།སྐྱེ་བོ་རྣམས་ནི་གྱི་ནར་ཁྲོ།
།བསྐྱེད་པར་བྱ་ཞེས་མ་བསམས་ཀྱང་།
།ཁྲོ་བ་དེ་བཞིན་སྐྱེ་བར་འགྱུར།

Anger wells up in people
Despite themselves; no one says,
"I think I'll get angry now."
Anger comes then all the same,
And it starts without anyone saying
"I think I'll start it now."

།དང་པོ་ནི། ཕ་རོལ་པོས་བདག་ལ་གནོད་པ་བྱས་པས་ཁྲོ་བར་རིགས་སོ་ཞེ་ན། །མི་རིགས་ཏེ་རང་གི་མཁྲིས་པ་ལ་སོགས་པ་ཆ་མ་སྙོམས་པར་འཁྲུགས་པའི་སྡུག་བསྔལ་གྱི་འབྱུང་གནས་ཆེན་པོ་ལ་མི་ཁྲོ་བར་སེམས་ཡོད་ཀྱི་སྐྱེ་བོ་རྣམས་ལ་ཅི་སྟེ་ཁྲོ།

Here is the first point, where we cover the reasons why it is improper to feel anger towards people who have mental afflictions. "It is right," you may begin, "to be angry at another person, since they have hurt me." And yet it is not right, for *you fail to feel anger for bile and such, these* things which when they fall out of balance are *major sources of pain* for you. *Why then are you angry* only *at those with minds*—that is, with living beings?

མཁྲིས་པ་སོགས་རྐྱེན་གྱིས་རང་དབང་མེད་པར་བྱུང་བས་མི་ཁྲོའི་ཞེ་ན། གང་ཟག་ལ་ཡང་ཁྲོ་བར་མི་རིགས་པར་ཐལ། ཉོན་མོངས་ཅན་གྱི་གང་ཟག་དེ་དག་ཀུན་ཀྱང་ཡོན་མོངས་པའི་རྐྱེན་གྱིས་བསྐུལ་བས་ཁོ་ལ་རང་དབང་མེད་པའི་ཕྱིར་རོ།

"But it's not the same," you may object. "Bile and the rest do not occur of their own accord, but rather due to other influences. This is why I do not feel angry at them." In that case then it is very wrong for you to become angry at people either, because *they* too *are all impelled by* other *influences*—that is, by their mental afflictions—and are not acting out of their own accord.

།དཔེར་ན་མི་འདོད་བཞིན་དུ་ཡང་རྐྱེན་ཚང་བས་ནད་འདི་འབྱུང་བར་འགྱུར་བ་ལྟར་དེ་བཞིན་དུ་ཞེ་སྡང་ཡང་གང་ཟག་དེ་མི་འདོད་བཞིན་དུ་ཡང་ཡིད་མི་བདེ་ལ་སོགས་པའི་རྒྱུས་ནན་གྱིས་ཉོན་མོངས་འབྱུང་བར་འགྱུར་བས། ཁྲོ་ན་ཉོན་མོངས་ལ་ཁྲོ་བར་རིགས་ཀྱི་གང་ཟག་ལ་ཁྲོ་བར་མི་རིགས་སོ།

Illness for example is something which occurs when all the conditions are there for it to occur, *despite the fact* that *we never wished it to. Just so the arrival of* anger *is something we never wanted; mental afflictions* occur when the causes for them—unhappiness and the like—press upon us *violently.* If you're going to get mad then, you should do so at the mental afflictions; it is wrong for you to be angry at the person.

།གཉིས་པ་ནི། ཕ་རོལ་པོས་གནོད་པ་བྱ་བར་བསམས་པས་ཉོན་མོངས་དང་མི་མཚུངས་སོ་ཞེ་ན། ཁྲོ་བ་རྒྱུ་རྣམས་ཀྱིས་བསྐྱེད་པར་བྱ་ཞེས་མ་བསམས་ཀྱང་རྒྱུ་ཚང་བས་སྐྱེ་བོ་རྣམས་ནི་གྱི་ན་རང་དགར་ཁྲོ་བ་བསྐྱེད་ལ། ཉོན་མོངས་བསྐྱེད་པར་བྱ་ཞེས་མ་བསམས་ཀྱང་ཁྲོ་བ་དེ་བཞིན་དུ་སྐྱེ་བར་འགྱུར་གྱི་རང་ལ་རང་དབང་མེད་པའི་ཕྱིར་རོ། །ཡང་ན་ཕྱེད་སྔ་མ་གང་ཟག་དང་ཕྱེད་ཕྱི་མ་ཉོན་མོངས་ཀྱི་རྐྱེན་ལ་བཤད་དོ།

Here is the second point, a demonstration that anger is not something which is felt at will. "But other people," you may object, "are not the same as the mental afflictions you've mentioned, for people do harm to me intentionally." *No one* though goes around *saying, "I think I'll get angry now,* I think I will see that all the causes for anger come and make it start now." *Anger* rather *wells*

up in people despite themselves, almost randomly, whenever the causes for it are all present; *it starts without anyone saying, "I think I'll start it,* get angry, right *now." All the same* though *anger comes then;* at this point we've no self-control of ourselves.

The last verse is also explained by dividing it into halves, with the first half referring to the influences that bring about the person who is angry, and the second half referring to those that bring about the mental affliction of anger.

Contemplation Eight
Who really made the things that make us angry?

།གཙོ་བོ་ཞེས་བྱར་གང་འདོད་དང་།

།བདག་ཅེས་བརྟགས་པ་གང་ཡིན་པ།

།དེ་ཉིད་བདག་ནི་འབྱུང་བྱ་ཞེས།

།ཆེད་དུ་བསམས་ཤིང་འབྱུང་བ་མེད།

This thing they believe
Called the "primal One,"
Or the supposed "Self-Existent Being,"
Never came about by thinking
For a purpose to themselves,
"Now I should occur."

།མ་སྐྱེས་པར་ནི་དེ་མེད་ན།

།དེ་ཚེ་སྐྱེ་བར་འདོད་པ་གང་།

།ཡུལ་ལ་རྟག་ཏུ་ག་ཡིང་འགྱུར་བ།

།འགག་པར་འགྱུར་བའང་མ་ཡིན་ནོ།

If it cannot be with a thing
That never grew itself, then what
Do you think can grow then?
It must forever shift its focus
To its object, a thing that never
Did come to an end.

།ཅི་སྟེ་བདག་དེ་རྟག་ན་ནི།

།མཁའ་བཞིན་བྱེད་པ་མེད་པར་མངོན།

།རྐྱེན་རྣམས་གཞན་དང་ཕྲད་ན་ཡང་།

།འགྱུར་བ་མེད་ལ་ཅི་བྱར་ཡོད།

Isn't it obvious, that if this Self
Were unchanging, then like empty space
It could never act to do something?
And even if it happened due to
Other influences, how could they
Act on something changeless?

།བྱེད་པའི་ཚེ་ཡང་སྔོན་བཞིན་ན།
།བྱེད་པས་དེ་ལ་ཅི་ཞིག་བྱས།
།དེ་ཡི་བྱེད་པ་འདི་ཡིན་ཞེས།
།འབྲེལ་པར་འགྱུར་བ་གང་ཞིག་ཡོད།

When they did then it would stay
Existing as it was before,
So doing would do nothing.
Where is something you can say
It does that has at all any kind
Of relationship with it?

།དེ་ལྟར་ཐམས་ཅད་གཞན་གྱི་དབང་།
།དེ་ཡི་དབང་གིས་དེ་དབང་མེད།
།དེ་ལྟར་ཤེས་ན་སྤྲུལ་ལྟ་བུའི།
།དངོས་པོ་ཀུན་ལ་ཁྲོ་མི་འགྱུར།

And so it is that everything
Depends on other influences,
They on other, inevitably.
Understand this, feel no anger
Towards any of these things
Like pictures of illusion.

རྩལ་ལྡན་སྙིང་སྟོབས་གསུམ་ཆ་མཉམ་པ་ལ་མཚན་ཉིད་ལྔ་ལྡན་གྱི་གཙོ་བོ་དང་། དེས་རྣམ་འགྱུར་གྱིས་བསྒྱུས་པའི་གནོད་པ་སོགས་རང་དབང་དུ་བསྐྱེད་དོ་ཞེས་བྱ་བར་གང་འདོད་པ་དང་ཤེས་རིག་གི་སྐྱེས་བུ་ལ་བདག་ཅེས་བརྟགས་ནས་ཡུལ་ལ་རང་དབང་དུ་ལོངས་སྤྱོད་

པར་བརྟགས་པ་གང་ཡིན་པ་དེ་མི་རིགས་པར་ཐལ། བདག་དང་གཙོ་བོའི་དེ་ཉིད་བདག་ཉིད་རང་དབང་དུ་ཡུལ་སྤྱོད་པ་དང་རྣམ་འགྱུར་བསྐྱེད་པའི་ཆེད་དུ་འབྱུང་བར་བྱ་ཞེས་ཆེད་དུ་བསམས་ཤིང་འབྱུང་བ་མེད་ལ་བྱ་བ་བྱེད་མི་ནུས་པ་རི་བོང་གི་རྭ་དང་མཚུངས་པའི་ཕྱིར་རོ།

Here is the first point, a refutation of the idea that the primal One could produce all the expressions of the world on its own accord. Consider now *this thing that they believe* in *called the "primal One,"* which is supposed to be made of equal parts of Particle, Darkness, and Courage, and is supposed to have five different qualities. They say it does, on its own accord, create harms and other such things, all included into what are considered its "expressions."

Or consider *the supposed "Self-Existent Being,"* otherwise known as the "Original Mental Being," which is said to experience its objects on its own accord. Neither of these though could be real, for the "Self-Existent Being" and the "primal One" *never came about by thinking to themselves,* all by themselves, *"Now I should occur, for a* specific *purpose*—so that I can experience objects, or create my expressions.*"* But in fact they could never make anything occur, they could never actually do anything, no more than the horns on a rabbit's head could.

།འབྲས་བུ་བསྐྱེད་པ་དེའི་ཚེ་གཙོ་བོ་དེ་ལས་འབྲས་བུ་སྐྱེ་བར་འདོད་པ་གང་ཡིན་པ་དེ་མི་རིགས་པར་ཐལ། གཙོ་བོ་དེ་ཉིད་མ་སྐྱེས་པའི་ཕྱིར། ཁྱབ་པར་ཐལ། རང་ཉིད་མ་སྐྱེས་པར་ནི་འབྲས་བུ་བསྐྱེད་པ་དེ་མེད་ན་སྐྱེ་མེད་པས་ཁྱབ་པའི་ཕྱིར་རོ།

Let's consider *what* it is that *you think can grow then,* at the point when the primal One is supposed to produce some result. It would be completely mistaken to believe that the One could produce any result, at all, since this One itself never grew from anything in the first place. And this must absolutely be the case, because it is logically impossible for anything to produce a result, *it cannot be, if* that *thing*—that is, because that thing—was such *that* it *never grew itself.*

།གཉིས་པ་ནི། ཤེས་རིག་གི་སྐྱེས་བུ་དེ་ཡུལ་ལ་ལོངས་མི་སྤྱོད་པའི་དུས་ཅན་གྱི་འགག་པར་འགྱུར་བ་མ་ཡིན་ནོ་སྙེ་མ་ཡིན་པར་ཐལ། ཡུལ་ལོངས་སྤྱོད་པའི་རྟག་དངོས་སུ་ཁས་བླངས་པ་གང་ཞིག་དེ་ཡིན་ན་ཡུལ་ལ་རྟག་ཏུ་ག་ཡེངས་པར་འགྱུར་བས་ཏེ། ཡུལ་མི་འཛིན་པའི་དུས་མི་སྲིད་པའི་ཕྱིར་རོ། །གཉིས་པ་ལ་གསུམ། རྟག་པས་འབྲས་བུ་བསྐྱེད་པ

མི་འཐད་པ་དང་། རྐྱེན་ལ་ལྟོས་པ་མི་འཐད་པ་དང་། རྐྱེན་དང་འབྲེལ་པ་མེད་པའོ། །དང་པོ་ནི།

Here is the second point, a refutation of the idea that the Original Mental Being could experience objects on its own accord. Let us consider this Original Mental Being. Isn't it true then that it would be *a thing* that could never have a time when it was *not* experiencing its object, *that never did come to an end*—that is, never could come to an end with each experience? This is because (1) you believe it to be an unchanging but functional thing which experiences its objects; and (2) if it were such a thing, then *it must forever shift its focus to its object.* And if this were the case, then it would be impossible for there to ever be a time when it were not holding to its object.

The second point here is a refutation of the idea that the self-existent being accepted by the Logicalists could ever exist of its own accord. Here there are three separate steps: a demonstration that it is incorrect to think that an unchanging thing could ever produce a result; a demonstration that it is incorrect to think that this same thing could rely upon some other influence; a demonstration that this same thing could never share a relationship with some influence. Here is the first.

རིགས་པ་ཅན་པ་བདག་གཟུགས་ཅན་དང་རྟག་དངོས་སུ་འདོད་ཅིང་། དེས་གནོད་པ་སོགས་བསྐྱེད་པར་འདོད་དོ། །ཅི་སྟེ་བདག་དེ་རྟག་དངོས་ཡིན་ན་ནི་འདུས་མ་བྱས་ཀྱི་ནམ་མཁའ་བཞིན་དུ་འབྲས་བུ་བསྐྱེད་པའི་བྱེད་པ་མེད་པར་མངོན་ཞིང་གསལ་བར་ཐལ་ལོ།

The Logicalists believe in a self-existent being that is both something physical and also an unchanging thing that can perform a function. They say then that it creates those things that do us harm. But *isn't it obvious,* isn't it very clear, *that if this Self were* an *unchanging* thing which could perform a function, *then it* would be *like empty space,* and *could never act to do something* like producing an effect?

།གཉིས་པ་ནི། རང་གི་ངོ་བོ་རྟག་ཀྱང་རྐྱེན་དང་ཕྲད་ནས་འབྲས་བུ་བསྐྱེད་ཅེ་ན། རྟག་པ་རྐྱེན་དང་ཕྲད་པ་མི་སྲིད་ཅིང་རྩོལ་བ་ལ་སོགས་པའི་རྐྱེན་རྣམས་གཞན་དང་ཕྲད་ན་ཡང་རྐྱེན་གྱིས་དེ་ལ་ཅི་བྱར་ཡོད་ཅུང་ཟད་ཀྱང་བྱར་མེད་པར་ཐལ། བདག་དེ་འགྱུར་བ་མེད་པའི་ཕྱིར། ཁྱབ་པར་ཐལ། རྐྱེན་གྱིས་ཕན་པ་བྱེད་པའི་ཚེ་ཡང་བདག་དེ་འབྲས་བུ་མི་སྐྱེད་པའི་དུས་ཀྱི་

སྔོན་གྱི་རང་བཞིན་ལས་མ་འདས་པ་གང་ཞིག་དེ་ལས་མ་འདས་ན་ཕན་པ་བྱེད་པས་བདག་དེ་ལ་ཅི་ཞིག་བྱས་ཏེ། ཁྱད་པར་ཅུང་ཟད་ཀྱང་མི་བྱེད་པའི་ཕྱིར་རོ།

Here is the second step. One may respond with the following: "Although this Self is by its nature unchanging, it produces results when it encounters certain influences." And yet it is impossible for an unchanging thing to encounter an influence; *and even if it* did *happen due to* its encountering some *other influences,* such as the will that something happen or the like, then *how could these* things, these influences, *act on something changeless?* It could never have any effect upon it at all, because this Self is changeless.

This logic is inescapable, because *when they*—any particular influences—*did* affect this Self in any way, *then* the Self would never budge, it would never change to have any other nature than it already had: *it would stay exactly as it was before.* And if the Self never changed, then *doing* something to it *would do nothing;* there wouldn't be the slightest difference between the way it was and the way it is.

།གསུམ་པ་ནི། ངོ་བོར་གྱུར་པའི་ཕན་པ་མི་བྱེད་ཀྱང་ཕན་པ་དོན་གཞན་བྱེད་དོ་ཞེ་ན། དེ་ཡང་མི་འཐད་པར་ཐལ། བདག་དེའི་འབྲས་བུ་བསྐྱེད་པའི་བྱེད་པ་ཕན་པ་དོན་གཞན་འདི་ཡིན་ཞེས་བདག་དང་འབྲེལ་བར་འགྱུར་བ་གང་ཞིག་ཡོད། བདག་གཅིག་དང་དེ་བྱུང་གི་འབྲེལ་པ་གང་ཡང་མེད་པའི་ཕྱིར་རོ།

Here is the third step. Someone may respond again, with the following: "Even though the Self doesn't affect anything else in a way that alters its basic nature, it does affect things in a way that is peripheral to itself." This too though is completely incorrect. *Where is something you can* point to *at all* and *say* that this is the peripheral effect, this is what the Self *does* in creating its result, *that* could *have any kind of relationship with it?* No relationship is possible, for there is neither the relationship of identity, nor the relationship of origination.

།གསུམ་པ་ནི། དེ་ལྟར་འབྲས་བུ་བསྐྱེད་པའི་བྱ་བ་ཐམས་ཅད་གཞན་གྱི་དབང་ཅན་ཡིན་ལ་རྐྱེན་དེ་རྣམས་ཀྱང་རྒྱུ་རྐྱེན་སྔ་མ་སྔ་མ་དེའི་དབང་གིས་འབྱུང་བས་འབྲས་བུ་དེ་འབྱུང་མི་འབྱུང་གི་དབང་མེད་པ་སྒྱུ་མ་དང་སྤྲུལ་པ་ལྟ་བུའོ། །དངོས་པོ་ཐམས་ཅད་རང་བཞིན་གྱིས་གྲུབ་པས་སྟོང་བཞིན་དུ་བྱ་བ་བྱེད་པ་དེ་ལྟར་ཤེས་ནས་སྤྲུལ་པ་ལྟ་བུའི་དངོས་པོ་ཀུན་ལ་ཁྲོ་

བར་མི་འགྱུར་བས། ཉོན་མོངས་ཀྱི་ས་བོན་འཇོམས་པའི་རྟེན་འབྱུང་རང་བཞིན་མེད་པར་རྟོགས་པ་ལ་བསླབ་པར་བྱའོ།

Here is the third point from before, which is an explanation of why it is improper to feel anger once you have understood that all beings are like a magical show. *And so it is that everything* in the production of a result *depends on other influences,* while *these* influences depend themselves *on other,* previous causes and influences, they on theirs, and so on. In a sense then it is *inevitable* whether a particular result will come out or not, it is all up to the causes, and so these things are like a magical show, like pictures of illusion. You must *understand this* fact, that each and everything which does something is empty of any nature of its own, and yet still functions perfectly well. If you do so, then you will *feel no anger towards any of these things* that are *like pictures of illusion.* Thus you must train yourself in the realization of the fact that dependent origination has no nature of its own, for it is this realization which destroys the very seeds of mental affliction.

Contemplation Nine
People do so much harm to themselves
that it is no surprise if they hurt us

།བག་མེད་པས་ནི་བདག་ལའང་བདག

།ཚེར་མ་ལ་སོགས་གནོད་པ་བྱེད།

།བུད་མེད་ལ་སོགས་ཐོབ་བྱའི་ཕྱིར།

།ཇམ་ཞིང་ཟས་གཅོད་ལ་སོགས་བྱེད།

There are those who, having lost
Their senses, hurt themselves
By themselves with thorns and such.
To get a woman or the like,
They become obsessed, and then do things
Like refusing to eat food.

།ཁ་ཅིག་འགག་ཅིང་གཡང་སར་མཆོང་།

།དུག་དང་མི་འཕྲོད་ཟ་བ་དང་།

།བསོད་ནམས་མ་ཡིན་སྤྱོད་པ་ཡིས།

།རང་ལ་གནོད་པ་བྱེད་པ་ཡོད།

Some go and hang themselves,
Leap from cliffs, and swallow poison
Or other harmful things.
Others go and hurt themselves
By living in a way
Against the virtuous life.

།གང་ཚེ་ཉོན་མོངས་དབང་གྱུར་པས།

།བདག་སྡུག་ཉིད་ཀྱང་གསོད་བྱེད་པ།

།དེ་ཚེ་དེ་དག་གཞན་ལུས་ལ།

།གནོད་མི་བྱེད་པར་ཇི་ལྟར་འགྱུར།

If people driven to it because
Of their mental afflictions even kill
Their own dear selves, then what
Surprise could it ever be to see
That they also act in ways that harm
The bodies of other people?

།ཉོན་མོངས་སྐྱེས་པས་དེ་ལྟ་བུར།

།བདག་གསོད་ལ་སོགས་ཞུགས་པ་ལ།

།སྙིང་རྗེ་རྒྱ་ལ་མ་སྐྱེས་ན།

།ཁྲོ་བར་འགྱུར་བ་ཅི་ཐ་ཚིག་དང་པོ་ནི།

Thus do people live,
Committing acts like suicide,
Driven by their own bad thoughts.
If by some chance you cannot
Feel some pity for them,
At the least withhold your anger.

གཞན་ལ་གནོད་བྱེད་ཀྱི་གང་ཟག་དེ་དག་ནི་བག་མེད་པ་ཉོན་མོངས་པའི་དབང་གིས་ནི་བདག་ལའང་བདག་རང་ཉིད་ཀྱིས་ཁ་ཅིག་ཐར་པའི་དོན་དུ་ཚེར་མ་ལ་འགྲེ་བ་དང་གཡང་དུ་མཆོང་བ་ལ་སོགས་གནོད་པ་བྱེད་པ་དང་། ཁ་ཅིག་བུད་མེད་དང་ནོར་ལ་སོགས་པ་ཐོབ་པར་བྱ་བའི་ཕྱིར་ཇམ་ཞིང་ཁྲོས་པས་ཟས་གཅོད་པ་ལ་སོགས་པ་བྱེད་པ་དང་། ཁ་ཅིག་ཉོན་མོངས་ནས་འགག་ཅིང་གཡང་སར་མཆོང་བ་དང་། དུག་དང་མི་འཕྲོད་པ་ཟ་བ་དང་བསོད་ནམས་མ་ཡིན་པ་ངན་འགྲོའི་རྒྱུ་སྡིག་པ་སྤྱོད་པ་ཡིས་རང་ལ་ཚེ་འདི་དང་ཕྱི་མར་གནོད་པ་བྱེད་པ་ཡོད་པས་རང་ལ་གཞན་གྱིས་གནོད་པ་བྱས་པ་རྒྱུ་མཚན་དུ་བྱས་ནས་ཁྲོ་བར་ག་ལ་རིགས།

Here is the first point, which is how some people, out of their own ignorance, even do harm to themselves. Let's consider the kinds of people who hurt other people. *There are those who, having lost their senses,* having lost control due to their mental afflictions, *hurt* even *themselves by themselves.* Some, thinking it

will lead them to some kind of nirvana, do all kinds of harm to themselves: they roll around in beds of *thorns,* jump from cliffs, *and* do other *such* things. Others, *to get a woman* or money *or the like,* start *becoming obsessed,* and out of anger *then do things like refusing to eat food. Some* others, oppressed by their mental afflictions, *go and hang themselves,* or *leap from cliffs,* or *swallow poison or other harmful things. Others go and hurt themselves,* in both this and their future births, *by living in a way against the virtuous life,* in a way that they commit many bad deeds which will lead them to the lower realms. Therefore it is impossible to justify your anger by saying that it is because you have been harmed by someone else.

གཉིས་པ་ནི། གང་གི་ཚེ་རང་ཉིད་ཉོན་མོངས་པའི་དབང་དུ་གྱུར་པས་བདག་རང་གི་སྙིང་དུ་སྡུག་ཅིང་ཕངས་པ་ཉིད་ཀྱང་གསོད་པར་བྱེད་པ་དེའི་ཚེ་དེ་དག་གཞན་གྱིས་ལུས་ལ་གནོད་པ་མི་བྱེད་པར་ཇི་ལྟར་འགྱུར་གནོད་པ་བྱེད་པ་མི་འཚམ་པར་གཟུང་ནས་ཁྲོ་བར་མི་རིགས་སོ།

Here is the second point, which describes how it is no great surprise that people do harm to others, since these ignorant ones even kill themselves. *If people driven to it because of their mental afflictions even kill their own selves,* so *dear* and precious to them, *then what surprise could it ever be to see that they also act in ways that harm the bodies of other people?* We should realize that this fits their way of life well, and thus understand how wrong it is to be angry with them.

།གསུམ་པ་ནི། དེས་ན་ཉོན་མོངས་སྐྱེས་པས་སྔར་བཤད་པ་དེ་ལྟ་བུར་གཞན་ལ་གནོད་པ་བྱེད་པ་དང་། བདག་གསོད་པ་ལ་སོགས་པ་ལ་ཞུགས་པ་ལ་སྙིང་རྗེ་བྱ་བར་འོས་ཤིང་སྙིང་རྗེ་རྒྱུ་ལ་མ་སྐྱེས་ནའང་དེ་དག་ལ་ཁྲོ་བར་འགྱུར་བ་ཅིའི་ཐ་ཚིག་ཡིན་ཏེ། ཁྲོ་བ་ཤིན་ཏུ་མི་རིགས་སོ།

Here is the third point, which demonstrates why it is, therefore, quite appropriate that we should feel compassion for such people. *Thus do people live,* as described above, doing harm to others and *committing acts like suicide* because they are *overpowered by their* mental *afflictions.*

They are truly worthy of our pity, and *if by some chance you cannot feel some* of this *pity for them,* then *at the least withold your anger:* realize how totally wrong it is to be angry with them.

Contemplation Ten
If people are harmful by nature, it is no surprise
when they hurt us;
if they are only harmful at moments,
we should bear with them

།གལ་ཏེ་གཞན་ལ་འཚེ་བྱེད་པ།

།བྱིས་པ་རྣམས་ཀྱི་རང་བཞིན་ན།

།དེ་ལ་ཁྲོ་བ་མི་རིགས་ཏེ།

།སྲེག་པའི་རང་བཞིན་མེ་བཀོན་འདྲ།

If it is the very nature
Of those who are children
To do harm to others,
Then being angry with them
Is wrong, as wrong as hating
Fire for the fact it burns.

།འོན་ཏེ་སྐྱོན་དེ་གློ་བུར་ལ།

།སེམས་ཅན་རང་བཞིན་ངེས་པ་ནའང་།

།འོ་ནའང་ཁྲོ་བ་མི་རིགས་ཏེ།

།མཁའ་ལ་དུད་འཐུལ་བཀོན་པ་བཞིན།

And if the nature of living beings
Is to be thoughtful, then all their faults
Are occasional, and being angry with them
Is wrong too, wrong as hating
A puff of smoke in the sky.

།དང་པོ་ནི། །གལ་ཏེ་གཞན་ལ་འཚེ་བར་བྱེད་པ་སླང་དོར་མི་ཤེས་ཤིང་ཤེས་ཀྱང་ཉོན་མོངས་ཤས་ཆེ་བའི་བྱིས་པ་རྣམས་ཀྱི་རང་བཞིན་ཡིན་ན་དེ་ལ་ཁྲོ་བར་མི་རིགས་ཏེ་བསྲེག་པའི་རང་བཞིན་གྱི་མེ་ལ་ཞེ་བཀོན་ཞིང་ཁྲོ་བར་བྱེད་པ་མི་རིགས་པ་དང་འདྲའོ།

Here is the first point, which describes how inappropriate it is to be angry, since it is the nature of children to be themselves. Now *if it is the very nature of those who are children*—of children who don't know what is right or wrong, or who are undergoing an attack of mental affliction at the moment—*to do harm to others, then being angry with them is wrong, as wrong as hating fire,* and being furious with fire, *for the fact that it burns,* something which is its very nature as well.

།གཉིས་པ་ནི། འོན་ཏེ་གཞན་ལ་འཚེ་བའི་སྐྱོན་འདི་གློ་བུར་དུ་བྱུང་ལ་སེམས་ཅན་གྱི་རང་བཞིན་མཛངས་ཤིང་ངེས་པ་ཡིན་ནའང་། འོ་ནའང་གནོད་བྱེད་ལ་ཁྲོ་བར་མི་རིགས་ཏེ་མན་མཁའ་ལ་གློ་བུར་དུ་དུད་པ་འཐུལ་ན་ནམ་མཁའ་ལ་ཞེ་བཀོན་ཞིང་སྨས་པ་མི་རིགས་པ་བཞིན་ནོ།

And here is the second point, which covers how inappropriate it would be to feel anger even if the problem of the harm they do to you were just something incidental. Or suppose then that this *fault* of tending to hurt other people *is* just something that happens *occasional*ly; that is, what *if the* basic *nature of living beings is to be* wise, and *thoughtful.* Even *then too* it would be *wrong to be angry with them, as wrong as hating* or feeling irritated by *a puff of smoke* that just happened to appear *in the sky* for a moment.

Contemplation Eleven
Should we be angry at sticks?

།དབྱུག་པ་ལ་སོགས་དངོས་བཀོལ་ཏེ།

།གལ་ཏེ་འཕེན་པ་ལ་ཁྲོ་ན།

།དེ་ཡང་ཞེ་སྡང་གིས་སྦྲད་པས།

།ཉེས་ན་ཞེ་སྡང་ལ་ཁྲོ་རིགས།

It's the stick or whatever
That delivers directly; if you're angry
At what impels it,
Then get mad if you really must
At anger itself, since it's the force
That sets the other into motion.

ཕ་རོལ་པོས་གནོད་པ་བྱས་པས་ཁྲོ་བར་རིགས་སོ་ཞེ་ན། དངོས་སུ་གནོད་བྱེད་ལ་ཁྲོ་ན་དབྱུག་པ་དང་མཚོན་ལ་སོགས་པ་དངོས་སུ་བཀོལ་ཏེ་དེ་དག་གིས་གནོད་པ་བྱས་པས། དེ་ལ་ཁྲོ་བར་རིགས་ལ་དེས་རང་དབང་དུ་གནོད་པ་བྱས་པ་མ་ཡིན་གྱི་སྐྱེས་བུས་འཕངས་པས་གལ་ཏེ་འཕེན་པར་བྱེད་པ་ལ་ཁྲོ་ན། སྐྱེས་བུ་དེ་ཡང་ཞེ་སྡང་གིས་རང་དབང་མེད་པར་བྲན་པས་ཉེས་ན་སྡེ་གཉིས་སུའམ། ཅིས་ཀྱང་ཁྲོ་ན་ཞེ་སྡང་ལ་ཁྲོ་བར་རིགས་སོ།

"But it is right for me to be angry," one may insist, "because the other person has hurt me." Now if you are going to be angry at what hurt you directly, then you should feel anger for *the stick* or the weapon *or whatever* it was that *delivered* the injury *directly,* since they are what caused the pain. Or suppose you say that you're not going to get *angry* at the stick or whatever, since it didn't act on its own accord, but rather *at what* made it move: at the person who *impelled* the stick. This *other* person though is not acting on his own accord either; rather, he himself is *set into motion* by the *force* of anger. So *if you really must* be angry—if you have no choice, if you cannot help yourself—*then* you should *get mad at anger itself.*

Contemplation Twelve
Who it is that actually created
the objects that bring us anger

།བདག་གིས་སྔོན་ཆད་སེམས་ཅན་ལ།

།འདི་འདྲ་བ་ཡི་གནོད་པ་བྱས།

།དེ་བས་སེམས་ཅན་འཚེ་བྱེད་པ།

།བདག་ལ་གནོད་པ་འདི་འབྱུང་རིགས།

I myself in days gone by
Perpetuated this very harm
On other living beings,
And so it's right that now the one
Who did the harm, myself,
Should have this hurt come to him.

།དེ་ཡི་མཚོན་དང་བདག་གི་ལུས།

།གཉི་ག་སྡུག་བསྔལ་རྒྱུ་ཡིན་ཏེ།

།དེས་མཚོན་བདག་གི་ལུས་ཕྱུང་ན།

།གང་ཞིག་ལ་ནི་ཁྲོ་བར་བྱ།

Their weapons and this body of mine
Both of them provide the causes
For the pain to come.
They produced the weapons,
And I produced the body—
At which should I be angry?

།ཤུ་བ་མི་ཡི་གཟུགས་འདྲ་བ།

།རེག་ཏུ་མི་བཟོད་སྡུག་བསྔལ་ཅན།

།སྲིད་མདོངས་བདག་གིས་བཟུང་གྱུར་ན།

།དེ་ལ་གནོད་པ་སུ་ལ་ཁྲོ།

This blister in the shape of a man,
Unbearable if someone touches it,
Filled with suffering—
It's me who driven by blind desire
Grasps to it, so who deserves
My anger when someone harms it?

།བྱིས་པ་སྡུག་བསྔལ་མི་འདོད་ཅིང་།

།སྡུག་བསྔལ་རྒྱུ་ལ་བརྐམ་པས་ན།

།རང་གི་ཉེས་པས་གནོད་གྱུར་པ།

།གཞན་ལ་བཀོན་དུ་ཅི་ཞིག་ཡོད།

Children want no suffering
But at the same time then they thirst
For the things that bring them pain.
If suffering comes to you because
Of some fault of your own,
Why feel hate for others?

།དཔེར་ན་དམྱལ་བའི་སྲུང་མ་དང་།

།རལ་གྲི་ལོ་མའི་ནགས་ཚལ་ལྟར།

།རང་གི་ལས་ཀྱིས་འདི་བསྐྱེད་ན།

།གང་ཞིག་ལ་ནི་ཁྲོ་བར་བྱ།

Take for example the guards of hell
And forests filled of trees with leaves
Made of blades of swords.

Every one of them was created
By the deeds you did yourself;
Who then deserves your anger?

།དང་པོ་ནི། བདག་གིས་སྔོན་ཆད་ཆོ་སྨྲ་མ་ལ་སེམས་ཅན་ལ་རང་ལ་འབྱུང་བ་འདི་འདྲ་བའི་

གནོད་པ་བྱས་པ་དེ་བས་ན་སེམས་ཅན་འཚེ་བར་བྱེད་པ་བདག་ལ་དེ་ལྟ་བྱུང་བའི་གནོད་པ་འདི་ལྟ་བུ་འབྱུང་རིགས་སྙམ་དུ་བསམས་ལ་བཟོད་པར་བྱའོ།

Here is the first point, which is the contemplation that it is your own fault when others do you harm. *I myself in days gone by*—that is, in my previous lives—*perpetuated on other living beings this very* same *harm* as the one which is happening to me now. *And so it is right that now the one who did the harm*—that is, *myself—should have this same hurt come to him.* Think this way to yourself, and learn to practice patience.

།གཉིས་པ་ནི། རྒྱུ་མཚན་འདིས་ཀྱང་ཁྲོ་བར་མི་རིགས་ཏེ་ཕ་རོལ་པོ་དེའི་མཚོན་དང་བདག་གི་ལུས་གཉིས་ཀ་རང་གི་སྡུག་བསྔལ་གྱི་རྒྱུ་ཡིན་ཏེ། འདི་ལྟར་གང་ཟག་དེས་མཚོན་ཕྱུང་བདག་གིས་ལུས་ཕྱུང་ནས་གཉིས་ཀས་རང་ག་སྡུག་བསྔལ་བྱས་པ་ཡིན་ན་གང་ཞིག་ལ་ནི་ཁྲོ་བར་བྱ་ཕ་རོལ་འབའ་ཞིག་ལ་ཁྲོ་བར་མི་རིགས་སོ།

Now comes the second point, which concerns the fact that your own grasping to your body is one of the problems which causes your suffering. Here is yet another reason why it is completely wrong for you to feel anger. The *weapons of these* other people *and this body of mine, both of them, provide the causes for the pain* that has *come* to me. The way it happened is that *they produced the weapons, and I produced the body:* and it took both of them to create my suffering. *At which* of the two then *should I be angry?* It's hardly fair that I should only be angry at the others.

།ཤུ་བ་མིའི་གཟུགས་འདྲ་བ་ཙུང་ཟད་ཙམ་ཡང་རེག་ཏུ་མི་བཟོད་པའི་སྡུག་བསྔལ་ཅན་ལུས་སོགས་ལ་སྲེད་པ་དང་། མ་རིག་པས་བློ་གྲོས་ཀྱི་མིག་འདོངས་པ་བདག་གིས་གཟུང་བར་གྱུར་ན་ཚེར་མས་ཀྱང་འཇོམས་ནུས་པས་དེ་ལ་གནོད་པ་སུ་ལ་ཁྲོ་རང་གི་ཉེས་པའོ་སྙམ་དུ་བསམ་པར་བྱའོ།

My body, *filled with suffering,* is a great *blister in the shape of a man,* and it is *unbearable if someone touches it* in the slightest way. *It's me who, driven by desire* and with the eyes of my intelligence *blind*ed by ignorance, *grasps to it,* and so I myself can be destroyed by something as insignificant as a thorn. *So when someone harms this* body, *who deserves my anger?* I should learn to think to myself how it's all my own fault.

།གསུམ་པ་ནི། བྱིས་པ་རྣམས་སྡུག་བསྔལ་མི་འདོད་ཅིང་སྲོག་གཅོད་སོགས་སྡུག་བསྔལ་གྱི་རྒྱུ་ལ་བརྐམ་ཞིང་སྲིད་པས་ན་སྔར་གྱི་རང་གི་ཉེས་པས་འཕངས་ནས་འབྲས་བུ་རང་ལ་གནོད་པ་བྱུང་བར་གྱུར་པ་ལ། གཞན་ལ་བཀོན་ཏུ་ཅི་ཞིག་ཡོད་རང་གི་ཉེས་པ་འབའ་ཞིག་གིས་བྱས་པའོ།

Next is the third point, which treats the fact that my own attachment to the causes of suffering in past lives has also created the problem. *Children want no suffering, but at the same time then they thirst for*—they crave—*the things that bring them pain,* actions like killing and the rest. *If suffering comes to me because* it is sent to me by some wrong deed I myself have done in the past, then *why* should I *feel hate for others?* It's *my own fault,* and my fault only, that all of this is happening.

།དཔེར་ན་དམྱལ་བའི་བསྲུང་མ་དང་རལ་གྲིལ་མའི་ནགས་ཚལ་སོགས་ཀྱིས་རང་ལ་སྡུག་བསྔལ་བསྐྱེད་པ་གཞན་གྱིས་ཆེད་དུ་མ་བྱས་ཀྱང་། རང་གི་ལས་ཀྱིས་བྱུང་བས་དེ་ལ་ཁྲོར་མེད་པ་ལྟར་རང་གི་ལས་ཀྱིས་ཚེ་འདིའི་གནོད་པ་བསྐྱེད་པ་ཡིན་ན་གང་ཞིག་ལ་ནི་ཁྲོ་བར་བྱ། རང་གི་ཉེས་པ་འབའ་ཞིག་ཡིན་པས་ཕྱིན་ཆད་སྡུག་བསྔལ་གྱི་རྒྱུ་སྤོང་བ་ལ་འབད་པར་བྱའོ།

Take for example the guards of the *hell* realms, *and* places there like the *forests filled of trees* that have *leaves* which are *made of* the *blades of swords.* There were not intentionally constructed there by some other person. Rather, *every one of them was created by the deeds I did myself.* The sufferings that come to me in this present life are the same, and created by my own past deeds. So *who then deserves my anger?* Again it is all my own fault only, and so from this moment on I will do all I can to give up the things that cause me suffering.

Part Two of An Outline of the Explanation of the Chapter on Patience from the *Guide to the Bodhisattva's Way of Life,* to accompany Reading Two

ii) Practicing the kind of patience where you concentrate on the Dharma

a1. An expanded explanation

a2. An explanation of how anger, and those who show anger, are things that depend on causes, and so do not exist on their own accord

a3. An explanation of how anger, and persons who show anger, are no things which exist on their own accord

a4. The reasons why it is improper to feel anger towards people who have mental afflictions

b4. A demonstration that anger is not something which is felt at will

c4. A demonstration that all problems arise through various factors, and that therefore the person who has them is not acting on its own accord

b3. An explanation of how the causes for anger and for those who show anger do not exist on their own accord

a4. A refutation of the idea that the Self-Existing Being and primal One accepted by the Numerists could ever exist on their own accord

a5. A refutation of the idea that the primal One could produce all the expressions of the world on its own accord

b5. A refutation of the idea that the Original Mental Being could experience objects on its own accord

b4. A refutation of the idea that the Self-Existent Being accepted by the Logicalists could ever exist of its own accord

a5. A demonstration that it is incorrect to think that an unchanging thing could ever produce a result

b5. A demonstration that it is incorrect to think that this same thing could rely upon some other influence

c5. A demonstration that this same thing could never share a relationship with some influence

c4. An explanation of why it is improper to feel anger once you have understood that all beings are like a magical show

c2. The need for stopping anger

b1. A summary

Course XI: Guide to the Bodhisattva's Way of Life, Part II
Reading Two

iii) Practicing the kind of patience where you don't mind it when others do you harm

a1. Bringing to mind the method of compassion

a2. How some people cause you harm only because of their own lack of understanding

b2. How it is no great surprise that people do harm to others, since some out of a lack of understanding even kill themselves

c2. Why it is, therefore, appropriate that we should feel compassion for such people

b1. Stopping the causes of anger

a2. How inappropriate it is to be angry, since it is the nature of children to be themselves

b2. How inappropiate it would be to feel anger even if the problem of the harm they do to you were something incidental

c2. Why, after examining the direct and indirect causes, it is inappropriate to feel anger

c1. Reflecting upon how it is your own fault when things happen to you that you don't like

a2. The actual discussion

a3. The contemplation that it is your own fault when others do you harm

b3. The fact that your own grasping to your body is one of the problems which causes the suffering

c3. The fact that your own attachment to the causes of suffering in past lives has also created the problem

d3. How inappropriate it is to feel anger, given that your own past actions are now leading others to things that will cause them suffering

e3. How anger is itself a misguided state of mind, and wrong

b2. Refuting the rebuttal

a3. Rejecting the idea that it is incorrect to say that others have helped us [by providing us with an opportunity to practice patience]

b3. Rejecting the idea that it is incorrect to say that we have hurt others [by being angry at them]

c3. Refuting the idea that, it others have helped us [by providing an opportunity to practice patience with them], then we should return the favor

The Asian Classics Institute
Course XI: Guide to the Bodhisattva's Way of Life, Part II

Reading Three: Contemplations on the Perfection of Patience, Part III

The following contemplations are based on the *Guide to the Bodhisattva's Way of Life (Bodhisattvacharyavatara; Byang-chub-sems-dpa'i spyod-pa la 'jug-pa)* of the Buddhist master Shantideva (circa 700 AD), and the commentary upon it by Gyaltsab Je Darma Rinchen (1364-1432) entitled *Entry Point for Children of the Victorious Buddhas (rGyal-sras 'jug-ngogs).* The relevant sections are found at folios 16B-15A and 19A-74B, respectively, in the ACIP electronic editions TD3871 and S5436.

The content of the contemplations is translated directly from the root text and commentary; the names of the contemplations are not a part of the original text, but are based on the divisions of Gyaltsab Je's commentary and have been supplied for reference. Each lesson is accompanied by the full detailed outline for the section from Gyaltsab Je's commentary.

****

Contemplation Thirteen
What harm can words really do us?

།ཡིད་ནི་ལུས་ཅན་མ་ཡིན་པས།

།སུས་ཀྱང་གང་དུའང་གཞོམ་མི་ནུས།

།ལུས་ལ་མངོན་པར་ཞེན་པས་ན།

།ལུས་ནི་སྡུག་བསྔལ་དག་གིས་གནོད།

The mind is not a thing
With a body, so couldn't be overcome
By anyone at any point at all.
It's due to the fact we grasp to it
That all these many pains
Can do harm to the body.

།བརྙས་དང་ཚིག་རྩུབ་སྨྲ་བ་དང་།
།མི་སྙན་པ་ཡི་ཚིག་དེ་ཡིས།
།ལུས་ལ་གནོད་པར་མི་འགྱུར་ན།
།སེམས་ཁྱོད་ཅི་ཕྱིར་རབ་ཏུ་ཁྲོ།

When someone criticizes me
Or says some harsh things to me,
Their words with their unpleasant sound
Can do no physical harm to me.
Why is it then my mind
That you feel such fury?

རང་གི་སེམས་བསྲུང་ན་ཡིད་ནི་ལུས་ཅན་མ་ཡིན་པས་ཚིག་རྩུབ་དང་མཚོན་ལ་སོགས་པ་སུས་ཀྱང་གང་དུའང་གཞོམ་མི་ནུས་པས་སོ། །དེས་ན་རྟོག་པས་ལུས་ལ་མངོན་པར་ཞེན་པས་ན་ལུས་ནི་སྡུག་བསྔལ་དག་གིས་གནོད་པས་ཁྲོ་བར་བྱེད་དོ་ཞེ་ན། གཞན་གྱིས་རང་ལ་བརྙས་པ་དང་ཚིག་རྩུབ་སྨྲ་བ་དང་། མི་སྙན་པ་ཡི་ཚིག་དེ་ཡིས་རང་གི་ལུས་ལ་ཅུང་ཟད་ཀྱང་གནོད་པར་མི་འགྱུར་ན་སེམས་ཁྱོད་ཅིའི་ཕྱིར་རབ་ཏུ་ཁྲོ་ཁྲོ་བར་མི་རིགས་སོ།

Assuming I am able to control my own thoughts, *the mind could never be overcome by anyone at any point at all* using harsh words or weapons or the like, *because* it *is not a thing that has a body.*

And it's true that you could say, "I relate to my *body* so strongly—that is, *due to the fact that I grasp to it* so strongly—that I get angry when *all these many pains do harm to* it." And yet *when someone criticizes you, or says some harsh things to you, their words with their unpleasant sound can do not* even the least *physical harm to you. Why is it then, my mind, that you feel such fury?* It's completely wrong to feel any anger.

Contemplation Fourteen
What to do if someone tries to hurt
the teaching or a teacher

།སྐུ་གཟུགས་མཆོད་རྟེན་དམ་ཆོས་ལ། །འབྲུལ་ཞིང་འཇིག་པར་བྱེད་པ་ལའང་། །བདག་གིས་ཞེ་སྡང་མི་རིགས་ཏེ། །སངས་རྒྱས་སོགས་ལ་གནོད་མི་མངའ།

It's completely wrong for me to feel
Anger even at those
Who speak against or try to destroy
Sacred images, shrines, or else
The holy Dharma, since the Buddhas
And such cannot be hurt.

།བླ་མ་གཉེན་ལ་སོགས་པ་དང་། །བཤེས་ལ་གནོད་པ་བྱེད་རྣམས་ལའང་། །སྔ་མའི་ཚུལ་གྱིས་རྐྱེན་དག་ལས། །འགྱུར་བར་མཐོང་ནས་ཁྲོ་བ་བཟློག

And even too when harm is done
To Lamas or relatives or the like,
And those who are our friends,
Turn back your anger by seeing the fact
That, as the way before,
It all comes from causes.

དང་པོ་ནི། རང་ཉིད་ལ་གནོད་པ་བྱེད་པ་ལ་ཁྲོ་བར་མི་རིགས་ཀྱང་དཀོན་མཆོག་ལ་གནོད་པ་བྱེད་པ་ལ་ཁྲོས་ཀྱང་ཉེས་པ་མེད་དོ་ཞེ་ན། སངས་རྒྱས་ཀྱི་སྐུ་གཟུགས་དང་བྱང་ཆུབ་ཆེན་པོའི་མཆོད་རྟེན་སོགས་དང་དམ་པའི་ཆོས་ལ་ངག་གིས་འབྲུལ་ཞིང་སྐྱོན་བརྗོད་པ་དང་།

ལུས་ཀྱིས་འཇིག་པར་བྱེད་པ་ཡང་བདག་གིས་ཞེ་སྡང་བྱ་བར་མི་རིགས་ཏེ་སངས་རྒྱས་སོགས་དཀོན་མཆོག་གསུམ་ལ་གནོད་པ་མི་མངའ་ཞིང་གནོད་བྱེད་ནི་སྙིང་རྗེའི་གནས་ཡིན་པས་བརྩེ་བ་བྱ་བར་རིགས་སོ། །དཀོན་མཆོག་གསུམ་ལ་ཡིད་མི་བདེས་སེམས་གཟིར་བའི་རྒྱུན་ལས་མི་འབྱུང་བའི་དོན་ཏོ།

Here is the first point, which covers the reasons why it is wrong to feel anger at those who are doing harm to holy images and the like. Someone may make the following argument: "I can admit that it is wrong to feel anger for someone who has hurt me personally. But there is nothing wrong with getting angry at those who have harmed the Three Jewels." Suppose though that someone expresses themselves, *speaking against sacred images* of the Buddhas, the *shrines* of great bodhisattvas and the like, *or else the holy Dharma. Or* suppose that they even act bodily to *try to destroy* these things. *It's completely wrong for me to feel anger even at these* kinds of people, *since the Buddhas and such,* the Three Jewels, *cannot be hurt.* In fact, the one who attempts to harm them is someone who deserves our pity, and so it is more appropriate to feel love for them. The point here is that the Three Jewels are incapable of sustaining any kind of injury brought about by mental discomfort due to feeling upset.

།གཉིས་པ་ནི། རང་ལ་ཆོས་སྟོན་པའི་བླ་མ་དང་དུས་གཅིག་པའི་གཉེན་ལ་སོགས་པ་དང་མཛའ་བཤེས་ལ་གནོད་པ་བྱེད་པ་རྣམས་ཡང་གཞན་གྱིས་གནོད་པ་བྱེད་པ་མཐོང་ན་ཁྲོ་བར་མི་རིགས་ཏེ་གཉེན་ལ་སོགས་པ་དེ་དག་གིས་སྔོན་མི་རིགས་པ་བྱས་པའི་ལས་ཀྱིས་བསྐུལ་བའི་སྔ་མ་སྔར་བཤད་པའི་ཚུལ་གྱིས་ལས་ཀྱི་རྒྱུན་དག་ལས་འབྱུང་བར་འགྱུར་བ་མཐོང་ནས་རང་ཉིད་ཁྲོ་བ་ལྡོག་པར་བྱའོ།

Here is the second point, which is why it is appropriate to practice, in the same way, patience for those who do harm to those who are close to us. *Even too* when you see someone hurting another, *when* persons *do harm to* the *Lamas* that are teaching you the Dharma; *or* else to the *relatives or the like* with whom you share a family relationship [reading *rus* for *dus* in the commentary]; *and* to *those who are your friends,* it is wrong to feel anger. This is because of the fact *that,* in the *way* that was explained *before,* what is happening to them has *all come* about *through* certain *causes:* that is, through their own past karma—the injuries are dictated by the karma come from the wrongs that these relatives and so on committed themselves before. And you should *turn back your* own *anger by seeing this fact.*

Contemplation Fifteen
On not being able to bear the happiness of others

།གཞན་གྱིས་ཡོན་ཏན་ལྡན་བསྟོད་ནས།

།གལ་ཏེ་དགའ་བའི་བདེ་ཐོབ་ན།

།ཡིད་ཁྱོད་ཀྱང་ནི་དེ་བསྟོད་ནས།

།ཅི་ཕྱིར་དེ་ལྟར་དགའ་མི་བྱེད།

Suppose that any person derives
Some kind of joy from praising
The qualities of another.
Why my mind then don't you sing
The praises of this person yourself,
And find the very same joy?

།ཁྱོད་ཀྱི་དགའ་བའི་བདེ་བ་འདི།

།བདེ་འབྱུང་ཁ་ན་མ་ཐོ་མེད།

།ཡོན་ཏན་ལྡན་པ་རྣམས་ཀྱིས་གནང་།

།གཞན་སྡུད་པ་ཡི་མཆོག་ཀྱང་ཡིན།

The happiness of taking this joy
Has been admitted by all of those
Who possess high qualities to provide
An irreproachable source of happiness.
It's also best for gathering others.

།གཞན་ཡང་དེ་ལྟར་བདེ་འགྱུར་ཞེས།

།གལ་ཏེ་ཁྱོད་བདེ་འདི་མི་འདོད།

།གླ་རྔན་སྦྱིན་སོགས་སྤངས་པའི་ཕྱིར།

།མཐོང་དང་མ་མཐོང་ཉམས་པར་འགྱུར།

If instead you say to yourself,
"But now he'll be as happy,"
And hope against this happiness,
Then you should deny any wages earned
And all the like; you'll come to fail
In both the seen and unseen.

།རང་གི་ཡོན་ཏན་བརྗོད་པའི་ཚེ།

།གཞན་ལ་བདེ་བའང་འདོད་པར་བྱེད།

།གཞན་གྱི་ཡོན་ཏན་བརྗོད་པའི་ཚེ།

།རང་ལའང་བདེ་བ་མི་འདོད་བྱེད།

When someone praises my own good qualities,
It's my hope that this other person
Finds some happiness too.
But I have no hope that I myself
Should ever find the happiness
That comes from praising others.

།སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདེ་འདོད་པས།

།བྱང་ཆུབ་ཏུ་ནི་སེམས་བསྐྱེད་ནས།

།སེམས་ཅན་རང་གིས་བདེ་རྙེད་ན།

།དེས་ཀོ་ཅི་སྟེ་ཁྲོ་བར་བྱེད།

By my hope that every living being
Should come to experience happiness,
I've developed the wish for enlightenment.
Why on earth does it make you angry
When one of these living beings
Finds some happiness by himself?

།དང་པོ་ནི། གང་ཟག་གཞན་གྱིས་བདག་གི་དགྲ་བོ་ལ་ཡོན་ཏན་དང་ལྡན་པ་ཡིན་ནོ་ཞེས་བསྟོད་ནས་གལ་ཏེ་བསྟོད་པ་པོ་དེ་ཉིད་ཀྱང་ཡིད་དགའ་བའི་བདེ་བ་ཐོབ་ན་བདག་གི་ཡིད་ཁྲོད་ཀྱང་ནི་དགྲ་དེ་བསྟོད་ནས་ཅིའི་ཕྱིར་གང་ཟག་གཞན་དེ་ལྟར་དགའ་བར་མི་བྱེད་དེ་དེ་

ལྷར་བྱས་ན་ཁྱོད་ཉིད་གཞན་གྱི་ཡོན་ཏན་ལ་དགའ་བའི་བདེ་བ་འདི། མ་འོངས་པ་ན་བདེ་བའི་འབྱུང་གནས་ཁ་ན་མ་ཐོ་བ་མེད་པར་རྒྱལ་བ་སྲས་བཅས་ཡོན་ཏན་དང་ལྡན་པ་རྣམས་ཀྱིས་གནང་ཞིང་བསྔགས་པ་དང་། གདུལ་བྱ་གཞན་སྡུད་པའི་མཆོག་ཀྱང་ཡིན་ནོ།

Here is the first point, which covers the reasons why it is appropriate to hope that someone will sing the praises of our enemies, since this can cause us to be happy ourselves. *Suppose that any* particular *person praises another,* our enemy, by saying, "They have certain good *qualities."* And suppose that he—meaning the one who does the praising—*derives some kind of joy from* doing so. *Why* is it, *my mind,* that *you don't then sing the praises of this person yourself, and find the very same joy* as the other has already?

If you did, then *the happiness of taking this joy* in the good qualities of others would become an *irreproachable source of happiness* for you yourself in the future; the joy *has been admitted*—that is, praised—*by all of those who possess high qualities* (which refers to the victorious Buddhas and their sons and daughters) as being something which provides exactly this kind of source. This kind of behavior *is also* the very *best* method *for gathering other* disciples.

།གཉིས་པ་ལ་གཉིས། གཞན་བདེ་བ་མི་འདོད་ན་རང་གི་བདེ་བ་ཉམས་པར་འགྱུར་བ་དང་། དེས་ན་གཞན་བདེ་བ་འདོད་རིགས་པའོ། །དང་པོ་ནི།

Here is the second point, which is why it is inappropriate not to hope for this to happen, since it causes the other person—the one being praised—to be happy. There are two steps to this point itself: the fact that, if we wish against the happiness of others, it causes our own happiness to decline; and why it is, therefore, right to hope for the happiness of others. Here is the first.

གལ་ཏེ་གཞན་ལ་བསྟོད་པ་བསྟོད་ཡུལ་གཞན་ཡང་དེ་ལྟར་བདེ་བར་འགྱུར་རོ་ཞེས་གལ་ཏེ་ཁྱོད་གཞན་བསྟོད་པས་བདེ་བ་འདི་མི་འདོད་ན་རང་གི་བྲན་སོགས་ལ་གླ་རྔན་བྱིན་པས་དེ་བདེ་བར་འགྱུར་བས་གླ་རྔན་བྱིན་པ་སོགས་ཀྱང་སྤང་དགོས་པས་དེ་ལ་སོགས་པ་སྤངས་པའི་ཕྱིར། ཚེ་འདིར་བྲན་གྱིས་ལས་མི་བྱེད་ཅིང་ཕྱི་མར་བདེ་བ་མི་སྨྱོང་བ་མཐོང་བས་ཚེ་འདི་དང་། མ་མཐོང་བ་ཕྱི་མའི་བདེ་བ་ཉམས་པར་འགྱུར་རོ།

Now what *if instead you say to yourself, "But now he"*—meaning the person who is the object of the act of praising—*"will be as happy as well;"* that is, suppose that you hope against this happiness which occurs in the person being praised.

In this case *then you should deny any wages earned* by your own employees, *and all like* kinds of behavior, since these wages and so on make these people happy.

And if you do deny the wages and so on, you will find that, in this current life, your employees refuse to work for you. In your future lives too, this behavior will prevent you from experiencing any happiness. Thus it is that this way of acting *comes* to make you *fail* in your search for happiness, *in both the "seen"* (which refers to your present life) *and* the *"unseen"* (which refers to your future lives).

།གཉིས་པ་ནི། གཞན་གྱིས་རང་གི་ཡོན་ཏན་བརྗོད་པའི་ཚེ་གཞན་བརྗོད་མཁན་ལའང་ཡིད་བདེ་བ་འདོད་པར་བྱེད་ལ་རང་གིས་གཞན་གྱི་ཡོན་བརྗོད་པའི་ཚེ་བརྗོད་མཁན་རང་ལའང་བདེ་བ་མི་འདོད་པར་བྱེད་པ་མི་རིགས་ཤིང་འགལ་བས། རང་བསྟོད་པས་གཞན་དགའ་བར་འདོད་པ་བཞིན་དུ་གཞན་བསྟོད་དེ་རང་དགའ་བར་བྱའོ།

Here is the second step. *When someone* else *praises my own good qualities, it is my hope that this other person*—meaning the one who is doing the praising—*might* thereby *find some happiness. But at the same time I have no hope* or wish *that I myself* (the one doing the praising now) *should ever find* this same *happiness, the* happiness *which comes from praising others.* This kind of attitude is very wrong, very contradictory, and I should therefore try to praise others, and feel joy over it, in exactly the way that I hope that others will feel happiness whenever they sing my own praises.

།གཉིས་པ་ནི། སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བླ་ན་མེད་པའི་བདེ་བ་ལ་འགོད་པར་འདོད་པས་བྱང་ཆུབ་ཏུ་ནི་སེམས་བསྐྱེད་ནས་སྤྱོད་པ་ལ་སློབ་པར་ཁས་བླངས་པ་ལ། སེམས་ཅན་རང་གིས་བདེ་བ་ཅུང་ཟད་ཙམ་རྙེད་ནས་འདོད་པ་གྲུབ་པ་ལ་ད་ཀོ་ད་ནི་ཁྲོ་བར་བྱེད་དགའ་བར་རིགས་སོ།

Here is the second overall point, which is to give up any feeling of being unable to tolerate those people who bring happiness to our enemies. *By my hope that* I could bring *every living being* to the *experience* of matchless *happiness, I've developed the wish for enlightenment,* and pledged to train myself in the activities of a bodhisattva. *When* any *one of these living beings finds some* minor *happiness by himself,* my wishes have been accomplished. *Why on earth* then *does it make you angry,* my mind, when this happens? The proper thing would be to feel joy.

Contemplation Sixteen
On taking joy in the misfortunes of those you dislike

།གལ་ཏེ་དགྲ་ཞིག་མི་དགའ་ནའང་།

།དེ་ལ་ཁྱོད་དགར་ཅི་ཞིག་ཡོད།

།ཁྱོད་ཀྱི་ཡིད་སྨོན་ཙམ་གྱིས་ནི།

།དེ་ལ་གནོད་པའི་རྒྱུར་མི་འགྱུར།

And even should your enemy
Become upset, how then could
You feel glad about it?
It's not that some kind of harm
Has come to him or her
All caused by your hopes and wishes.

།ཁྱོད་ཀྱི་འདོད་པས་སྡུག་བསྔལ་དེ།

།གྲུབ་ནའང་ཁྱོད་དགར་ཅི་ཞིག་ཡོད།

།གལ་ཏེ་འཚིམས་པར་འགྱུར་ཞེ་ན།

།དེ་ལས་ཕུང་བའང་གཞན་ཅི་ཡོད།

Even should the suffering
You wished on them come to pass,
What's there to be glad at?
And if you say, "It satisfies
Me when I see it," what
Could better ruin you?

།ཉོན་མོངས་ཉ་པས་བཏབ་པ་ཡི།

།མཆིལ་པ་འདི་ནི་མི་བཟད་གཟེ།

།དེས་བཟུང་སེམས་དམྱལ་བུམ་པར་ཡང་།

།དམྱལ་བའི་སྲུང་མས་བདག་འཚེད་ངེས།

The iron hook that's jabbed in us
By the fisherman of affliction
Is merciless, unbearable;
Should it catch me it's a certainty
That hellguards keep me captive
In their hell-realm cauldrons.

།དང་པོ་ལ་གསུམ། དགྲ་མི་དགའ་བས་རང་ལ་མི་ཕན་པ་དང་། དགྲ་ལ་གནོད་སེམས་བསྐྱེད་པས་དེ་ལ་མི་གནོད་པ་དང་། རང་ལ་གནོད་པའོ། །དང་པོ་ནི། གལ་ཏེ་དགྲ་ལ་གནོད་པ་བྱུང་ན་དགའ་ཞིང་དེའི་གེགས་བྱེད་པ་ལ་ཁྲོ་ཞེ་ན། གལ་ཏེ་དགྲ་ཞིག་མི་དགའ་ཞིང་མི་བདེ་ནའང་དེ་ལ་ཁྱོད་དགའ་བར་འགྱུར་ཅི་ཞིག་ཡོད། ཁྱོད་ལ་ཕན་པ་མེད་ཅིང་གནོད་པའི་ཕྱིར་རོ།

The first point, which is why it is wrong to feel that we cannot tolerate things that block the harms which we wish upon our enemies, has three parts of its own: why disliking our enemies does no help to us; why hoping to harm out enemies does no harm to our enemies; and why it does hurt ourselves. Here is the first. Suppose you say, "If something happens to hurt my enemy, I feel glad; and if something happens to block these harms which I wish upon my enemy, I feel angry." But *even should your enemy become upset,* and unhappy, *how then could you feel glad about it?* It does absolutely no good to you, and in fact only hurts you.

།གཉིས་པ་ནི། དགྲ་ལ་གནོད་པ་བྱུང་ན་སྙམ་པའི་ཁྱོད་ཀྱི་ཡིད་སྨོན་ཙམ་གྱིས་ནི་དགྲ་དེ་ལ་གནོད་པའི་རྒྱུར་མི་འགྱུར་བས་ཁྱོད་ཀྱི་འདོད་དོན་ཅུང་ཟད་ཀྱང་མི་འགྲུབ་པས་ཁྲོ་བར་མི་རིགས་སོ།

Here is the second point. Suppose you think to yourself, "I wish something could happen to hurt my enemy." But *it's not that some kind of harm has come to him or her all caused by your hopes and wishes.* Nothing that you hope for in your own life has been accomplished to the least degree at all. As such it is very wrong for you to feel anger.

།གསུམ་པ་ལ་གཉིས། དགྲ་ལ་གནོད་པ་བྱུང་བ་ལ་དགའ་བར་མི་རིགས་པ་དང་། དེ་ལ་དགའ་བར་བཟུང་ན་རང་ཉིད་ལ་སྡུག་བསྔལ་ཆེན་པོའི་རྒྱུར་འགྱུར་པའོ། །དང་པོ་ནི།

Here is the third point, which has two parts of its own: why it is wrong to be glad when harm comes to our enemies; and why, if we maintain such a feeling of gladness, it turns into a cause that will produce massive suffering for none other than ourselves. We begin with the first.

དགྲ་མ་རུངས་པར་གྱུར་ཅིག་སྙམ་པའི་ཁྱོད་ཀྱི་འདོད་པས་ཕ་རོལ་པོ་ལ་སྡུག་བསྔལ་དེ་གྲུབ་ནའང་ཁྱོད་དགར་ཅི་ཞིག་ཡོད་ཕན་པ་ཅུང་ཟད་ཀྱང་མེད་པའི་ཕྱིར་རོ།

Suppose you think to yourself, "I wish something bad would happen to my enemy." *But even should the suffering you wished on them come to pass, what's there to be glad at?* This would not result in the tiniest benefit to you yourself.

།གཉིས་པ་ནི། གལ་ཏེ་དགྲ་ལ་གནོད་པ་བྱུང་ན་འདོད་པ་གྲུབ་པས་འཚེངས་པར་འགྱུར་རོ་ཞེ་ན། གནོད་སེམས་དྲག་པོ་སྐྱེས་པ་དེ་ལས་ཕུང་བའི་ཐབས་གཞན་ཅི་ཡོད་ངན་འགྲོ་བའི་ཕྱིར་རོ།

Here is the second. *And if you say, "It satisfies me when I see* something happen that harms my enemy, for my wishes have been fulfilled," then consider the following. *What better* method *could* you ever find to *ruin you*rself, to send yourself to the lower realms, than to allow yourself an intense emotion of malice like this?

།དཔེར་ན་ཉ་པ་རྣམས་ཀྱི་ལྕགས་ཀྱུས་ཉ་བཟུང་སྟེ་འཆེད་པ་ལྟར་ཉོན་མོངས་པ་ཞེ་སྡང་གི་ཉ་པས་བཏབ་པ་ཡི་གནོད་སེམས་དྲག་པོའི་སྡིག་པའི་ལས་ཀྱི་འཆིལ་པ་ལྕགས་ཀྱུ་འདི་ནི་མི་བཟོད་ཅིང་བཟེ་བས་ངེས་པར་ཟིན་པ་དེས་བཟུང་ནས་སེམས་ཅན་དམྱལ་བའི་བུམ་པར་ཡང་སྐྱེ་ཟངས་སུ། དམྱལ་བའི་བསྲུང་མས་བཙུག་ནས་བདག་འཚེད་པར་ངེས་པའི་ཕྱིར་རོ།

Think for example of fishermen, who use their *iron hooks* to *jab* or catch a fish. The mental *affliction* of anger is like the *fisherman,* and the hook that he jabs *in us* is the iron barb of negative karma created by an intense emotion of malice. His hook *is unbearable,* and *merciless;* it is certain to *catch me,* and *should it* do so then *it's a certainty that the guards of hell* will *keep me captive in*—throw me into—*their hell-realm "cauldrons,"* which refers to containers filled with molten metal.

Contemplation Seventeen
How those we dislike help us in our practice

།འཇིག་རྟེན་ན་ནི་སློང་བ་མོད།

།གནོད་པ་བྱེད་པ་དཀོན་པ་སྟེ།

།འདི་ལྟར་ཕར་གནོད་མ་བྱས་ན།

།འགའ་ཡང་གནོད་པ་མི་བྱེད་དོ།

The world may be full of beggars,
But finding someone to do me harm
Is truly a rare occurrence,
Since there could never be a person
Who hurt me any way at all
If I did not them first.

།དེ་བས་ངལ་བས་མ་བསྒྲུབས་པའི།

།ཁྱིམ་དུ་གཏེར་ནི་བྱུང་བ་ལྟར།

།བྱང་ཆུབ་སྤྱོད་པའི་གྲོགས་གྱུར་པས།

།བདག་གིས་དགྲ་ལ་དགའ་བར་བྱ།

Suppose that without an ounce
Of effort you came across
A treasure chest hidden in your house;
You should thus feel grateful for
Your enemies, who aid you in
Your bodhisattva practice.

།འདི་དང་བདག་གིས་བསྒྲུབས་པས་ན།

།དེ་ཕྱིར་བཟོད་པའི་འབྲས་བུ་ནི།

།འདི་ལ་ཐོག་མར་བདར་འོས་ཏེ།

།འདི་ལྟར་དེ་ནི་བཟོད་པའི་རྒྱུ།

Since he and I both bring it about,
It's fitting that from the outset itself
I devote to him the final result
That comes from being patient:
He has in the way described provided
Something for me to be patient about.

།དང་པོ་ནི་སྦྱིན་པའི་ཞིང་ལས་བཟོད་པའི་ཞིང་དཀོན་པས་དེ་ལ་དགའ་བར་རིགས་ཏེ། འཇིག་རྟེན་ན་ནི་སྦྱིན་པའི་ཞིང་སློང་བ་མོད་ལ་བཟོད་པའི་ཞིང་གནོད་པར་བྱེད་པ་དཀོན་པ་སྟེ། ཅི་ཕྱིར་ཅེ་ན། འདི་ལྟར་རང་གིས་ཕར་གནོད་མ་བྱས་ན་འགའ་ཡང་ཚུར་གནོད་པ་མི་བྱེད་དོ།

Here is the first point, which is that exceptional objects of virtue are extremely rare. Objects towards which you can practice your patience are much more rare than those towards which you can practice your charity, so the right thing to do would be to feel joy when you find them. Now *the world may be full of beggars, but finding someone to do me harm is truly a rare occurrence.* Why so? This is true *since there could never be a person who* did any *hurt* to *me* in *any way at all if I did not* do any hurt to *them first.*

།གཉིས་པ་ནི། བཟོད་པའི་ཞིང་དཀོན་པ་དེ་བས་ན་ཇི་ལྟར་ངལ་བས་མ་སྒྲུབ་པའི་ཁྱིམ་དུ་གཏེར་ནི་བྱུང་བ་ལྟར། བདག་གི་བཟོད་པ་སྒོམ་པའི་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སྤྱོད་པའི་གྲོགས་སུ་གྱུར་པས་བདག་གིས་དགྲ་ལ་དྲིན་དུ་གཟོ་བའི་བསམ་པས་དགའ་བར་བྱའོ།

Here is the second point: why it is right to be glad about those who block us from accomplishing merit. Think about the rarity of objects towards which you can practice patience. Now *suppose that, without an ounce of effort, I came across a treasure chest that had been hidden in my house. My enemies* are just the same: *I should thus feel* joy for them, by reflecting about how *grateful* I feel *for* the *aid* they give *me* when they provide me with objects towards which I can *practice* the activities of a *bodhisattva,* in the form of people towards whom I can develop patience.

།གསུམ་པ་ནི། དགྲ་འདི་དང་བདག་གིས་བཟོད་པ་འདི་བསྒྲུབས་པས་ན་གཉིས་ཀ་བཟོད་པའི་རྒྱུ་ལ་གཏོགས་པ་དེའི་ཕྱིར། བཟོད་པའི་འབྲས་བུ་བྱང་ཆུབ་ནི་གནོད་བྱེད་འདི་ལ་ཐོག

མར་བརྟར་ཞིང་བསྐྱོ་བར་འོས་ཏེ། འདི་ལྟར་དགྲ་དེ་ནི་བདག་གི་བྱང་ཆུབ་སྒྲུབ་པའི་བཟོད་པའི་རྒྱུ་སྦྱོར་བས་ལྡན་ཡིན་པའི་ཕྱིར་རོ།

Here is the third point, which is why it is right to feel the desire to be of benefit to these persons. *Since he*—my enemy—*and I both bring about "it"* (the practice of patience), both can be included into the cause which brings about the patience. And for this reason then *it's fitting that from the outset itself I devote* or dedicate *to him,* to the one who hurts me, *the final result that comes from being patient;* that is, enlightenment. The point here is that *he,* my enemy, *has in the way described provided something for me to be patient about,* and this will act as a very powerful cause for the patience which allows me to reach enlightenment itself.

Contemplation Eighteen
Serve living beings as you do the Enlightened Ones

།དེ་ཕྱིར་སེམས་ཅན་ཞིང་དང་ནི།
།རྒྱལ་བའི་ཞིང་ཞེས་ཐུབ་པས་གསུངས།
།འདི་དག་མགུ་བྱས་མང་པོ་ཞིག
།འདི་ལྟར་ཕུན་སུམ་ཕ་རོལ་ཕྱིན།

This is why the Able One
Described the field of living beings
And the field of the Victorious.
Many who succeeded in pleasing them
Were able in this way to reach
The perfection of the ultimate.

།སེམས་ཅན་རྣམས་དང་རྒྱལ་བ་ལས།
།སངས་རྒྱས་ཆོས་འགྲུབ་འདྲ་བ་ལ།
།རྒྱལ་ལ་གུས་བྱ་དེ་བཞིན་དུ།
།སེམས་ཅན་ལ་མིན་ཅི་ཡི་ཚུལ།

The qualities of an Enlightened One
Are attained by means of living beings
And the Victorious Buddhas alike.
Why then do you act this way,
Refusing to honor other beings
In the way you do the Victors?

དང་པོ་ནི། སེམས་ཅན་རྣམས་ལ་གུས་པར་བྱ་དགོས་པ་དེའི་ཕྱིར། ཆོས་ཡང་དག་པར་སྡུད་པའི་མདོ་ལས། སེམས་ཅན་གྱི་ཞིང་ནི་སངས་རྒྱས་ཀྱི་ཞིང་སྟེ། སངས་རྒྱས་ཀྱི་ཞིང་དེ་ལས་སངས་རྒྱས་ཀྱི་ཆོས་རྣམས་ཐོབ་པར་འགྱུར་གྱི། དེར་ནི་ལོག་པར་སྒྲུབ་པར་མི་རིགས་

སོ། །ཞེས་སོགས་བསོད་ནམས་ཀྱི་ས་བོན་རྒྱ་ཆེན་པོ་འདེབས་པའི་སེམས་ཅན་གྱི་ཞིང་དང་ནི་རྒྱལ་བའི་ཞིང་ཞེས་བསོད་ནམས་གསོག་པའི་ཞིང་སྟོན་པ་དང་འདྲ་བར་ཐུབ་པས་གསུངས་སོ།

Here is the first point, which covers how scripture itself states that living beings and Buddhas are equivalent as objects towards which to perform merit. It is absolutely necessary that we honor living beings; and *this is why* the sutra entitled *The Excellent Collection of Dharma Teachings* states that—

> The field of living beings is the field of the Buddhas; and it is from this field of the Buddhas that all the high qualities of the Buddhas are attained. To attempt the opposite is completely wrong.

The Able One is here *describing* how *the field of living beings* is a place to plant vast seeds of merit: he is calling this *the "field of the Victorious Buddhas,"* in the sense that sentient beings are similar to the Teacher himself in how they provide a field for collecting great merit.

།གཉིས་པ་ལ་གཉིས། སངས་རྒྱས་དང་སེམས་ཅན་ལ་དད་པས་འདོད་བྱ་མཐར་ཐུག་ཐོབ་པ་དང་། གཉིས་ཀ་ལ་དད་པས་སངས་རྒྱས་ཐོབ་པར་མཚུངས་པ་ལ་འདོར་ལེན་མི་རིགས་པའོ། །དང་པོ་ནི།

This brings us to the second part, where we establish this point with logic as well. Here there are two steps: how, by having faith in both the Buddhas and all living beings, we can reach our ultimate dreams; and why it is wrong to discriminate between them, since they are equivalent from the point of view that, by having faith in both, we can reach enlightenment. Here is the first.

སེམས་ཅན་མཐའ་དག་ལ་གུས་པར་རིགས་ཏེ། སངས་རྒྱས་དང་སེམས་ཅན་འདི་དག་ལ་དད་ཅིང་མགུ་བར་བྱས་པའི་གང་ཟག་མང་པོ་ཞིག་འདི་ལྟར་དོན་གཉིས་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པའི་ཕ་རོལ་ཏུ་ཕྱིན་པའི་ཕྱིར་རོ།

It is right to pay honor to every living being, because *many* persons who felt faith towards *them*—towards both Buddhas and living beings—and *who succeeded in pleasing* both *were able in this way to reach the perfection of the ultimate:* that is, the culmination of both their own needs and those of others.

།གཉིས་པ་ནི། རྒྱུ་མཚན་དེས་ན་སེམས་ཅན་རྣམས་དང་རྒྱལ་བ་གཉིས་ཀྱི་ཞིང་ལས་འབྲས་བུ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་ཆོས་སྟོབས་སོགས་འགྲུབ་པར་འདྲ་བ་ལ། རྒྱལ་བ་ལ་གུས་པར་བྱེད་པ་དེ་བཞིན་དུ་སེམས་ཅན་ལ་གུས་པར་བྱེད་པ་མིན་ཞེས་པ་འདི་ཅིའི་ཚུལ་ལུགས་ཡིན་ཏེ་མི་འཐད་པའི་ཕྱིར་རོ།

Here is the second step. For the reasons just stated, the qualities of an Enlightened One—that is, the powers of a Buddha and so on, the final result of our practice—are attained by means of both fields: that of living beings and of the Victorious Buddhas, alike. *Why then do you act this way,* in this manner, saying *"I refuse to honor other beings in the way that I do the Victors."* It is completely wrong.

Contemplation Nineteen
To serve living beings is to please the Enlightened Ones

།གཞན་ཡང་གཡོ་མེད་གཉེན་གྱུར་ཅིང་།

།ཕན་པ་དཔག་མེད་མཛད་རྣམས་ལ།

།སེམས་ཅན་མགུ་བྱ་མ་གཏོགས་པར།

།གཞན་གང་ཞིག་གིས་ལན་ལོན་འགྱུར།

Moreover what better method could there
Be to repay the kindness of those
Who act unimpelled as closest friends
And help to an infinite degree,
Than to please all living beings?

སེམས་ཅན་ལ་གུས་པར་བྱ་བའི་རྒྱུ་མཚན་གཞན་ཡང་གཡོ་མེད་པར་མ་བཅོལ་ཡང་། ཐུགས་རྗེ་ཆེན་པོས་དྲངས་ནས་འགྲོ་བ་མཐའ་དག་གི་གཉེན་དུ་གྱུར་ཅིང་སྦྱོར་བས་ཕན་པ་དཔག་མེད་མཛད་པའི་སངས་རྒྱས་རྣམས་ལ་སེམས་ཅན་མགུ་བར་བྱ་བས་ལན་ལོན་པ་མ་གཏོགས་པ། ཐབས་གཞན་གང་ཞིག་གིས་དྲིན་ལན་ལོན་པར་འགྱུར། སེམས་ཅན་གྱི་དོན་བྱེད་པ་ལས་མཆོག་ཏུ་གྱུར་པའི་སངས་རྒྱས་དགྱེས་པའི་མཆོད་པ་གཞན་མེད་དོ།

There is *moreover* yet another reason that we should pay honor to every living being. The Buddhas are persons *who act as closest friends* to a limitless number of living things: they are driven to do so by their great compassion, even though they may *never* be *impelled* or bidden to do so in any normal sense. *And* in their actual actions they accomplish *infinite degrees* of *help* for these beings as well. And there is only one way *to* truly *repay their kindness: what better method could there be* to do so, than to please all living beings?

Part Three of An Outline of the Explanation of the Chapter on Patience from the *Guide to the Bodhisattva's Way of Life,* to accompany Reading Three

Note: A row of asterisks indicates that the indentation levels have been changed to fit the outline on the page, not that any of the outline has been omitted—the outline is complete.

b) Keeping patience with those who try to insult us, or the like

i) The fact that insults, slander, and such can do no harm to our bodies

ii) How inappropriate it is for me to feel anger with a person who is himself wrapped in anger

iii) Why it is inappropriate to feel anger towards someone who has created an obstacle to our obtaining some possession

a1. How inappropriate it is to feel anger at someone for creating an obstacle to our obtaining some possession, since possessions are soon to be destroyed anyway

b1. Refuting the idea of obtaining possessions wrongfully

c1. Establishing, through the use of an example, that it is inappropriate to crave possessions

d1. Reasons why it is wrong to crave possessions

e1. Refuting the idea that it is right [to use anger] to obtain possessions

iv) Why it is inappropriate to feel anger towards someone who has caused others to lose faith in us

a1. Demonstrating how, if it is right for us to feel anger towards those who have slandered us and caused others to lose their faith in us, then it would be proper if we were to feel anger as well towards anyone who ever slandered anyone else

b1. Demonstrating how, if we can tolerate people's lack of faith in someone else, we should also tolerate their lack of faith in ourselves, since it comes about through mental affliction

ii. Stopping anger at those who do wrong to those close to us

a) Stopping anger by using the kind of patience where we concentrate on the Dharma

i) Reasons why it is wrong to feel anger at those who are doing harm to holy images and the like

ii) Why it is appropriate to practice, in the same way, patience for those who do harm to those who are close to us

b) Stopping anger by using the kind of patience where we don't mind it when others do us harm

i) Why it is inappropriate only to feel anger for what has a mind

ii) Reasons why it is inappropriate to feel anger

iii) Considering how it is our own fault

iv) Contemplating upon the benefits of patience

a1. Making efforts so that our own virtue is not diminished

b1. How, by willingly taking upon ourselves some minor suffering, we can stop what would cause the sufferings of the hells

a2. A metaphor

b2. The point of the metaphor

c1. Why it is appropriate to feel great pleasure over hardships that help us achieve a great purpose

a2. Feeling regret over the fact that, regardless of how many bodies we have wasted in the past, it has been of no benefit at all either to ourselves or to others

b2. Why it is appropriate that we feel great pleasure over the fact that, by maintaining patience over our current hardships, we will be able to achieve the goals of every living being

iii. Stopping anger at those who do good to our enemies

a) Giving up any feeling of being unable to tolerate those who sing the praises of our enemies, and who declare their fame

i) Why it is appropriate to hope for this to happen, since it can cause us to be happy ourselves

ii) Why it is inappropriate not to hope for this to happen, since it causes the other person [the one being praised] to be happy

a1. The fact that, if we wish against the happiness of others, it causes our own happiness to decline

b1. Why it is, therefore, right to hope for the happiness of others

b) Giving up any feeling of being unable to tolerate those who bring happiness to our enemies

c) Giving up any feeling of being unable to tolerate those who help our enemies to obtain things

i) Considering how our own wishes have been fulfilled

a1. Why it is appropriate to feel glad that living beings have obtained the possessions they wanted

b1. A metaphor

c1. Why, if we hope against these things, our wish for enlightenment will decline

ii) Considering how there is nothing not to want

a1. Why it is inappropriate to feel jealousy when others obtain possessions

b1. How wrong it is to discard our own good qualities

c1. Why it is appropriate to feel grief over our own bad deeds, rather than feeling jealousy over the good deeds of others

****

c. Stopping anger over the things that block us from what we want

i. Why it is wrong to feel that we cannot tolerate things that block the harms that we wish upon our enemies

a) Why disliking our enemies does no help to us

b) Why hoping to harm out enemies does no harm to our enemies

c) Why it does hurt ourselves

i) Why it is wrong to be glad when harm comes to our enemies

ii) Why, if we maintain such a feeling of gladness, it turns into a cause that will produce massive suffering for none other than ourselves

ii. Why it is wrong to feel that we cannot tolerate things that block the benefits that we wish upon ourselves and those on our side

a) Why it is wrong to feel anger over someone blocking us from getting a worldly object

i) Considering how wrong it is to feel anger towards someone who has blocked you from praise and fame

a1. The fact that there is no use to praise and fame per se

b1. Why mental pleasure itself is no appropriate object to strive for

c1. How it is a mistaken idea to think that this in itself is an object to strive for

a2. How there is no use to praise and fame perse

b2. How being upset about losing them is equivalent to the behavior of a child

d1. The reason why it is a mistake to think so

a2. Why it is wrong to feel attached to the good feeling we have towards those who praise us

b2. Why it is appropriate to bring good feelings to all living beings, if bringing a good feeling to someone else this way is something to strive for

a3. The point itself

b3. Why it is nothing more than the behavior of a child to feel pleased when others praise us

ii) Considering how they have actually helped you by doing so

a1. Why it is inappropriate to feel anger towards someone who has blocked you from praise and fame, since they have thereby blocked you from going to the lower realms

a2. How every bad quality grows from craving for praise and fame

b2. How blocking them acts to block a birth in the lower realms

b1. Why it is inappropriate to feel anger towards this same person, since they are thereby leading you out of the cycle of suffering existence

a2. Why, because the things that block you from praise and the rest also act to free you from the cycle of suffering, it is inappropriate to feel anger

b2. Why, because they act to shut the door to suffering, it is inappropriate to feel anger

b) Why it is wrong to feel anger over someone blocking us from accomplishing merit

i) Why it is wrong to feel anger over someone having blocked us from accomplishing merit

a1. Maintaining the highest form of asceticism

b1. How anything which blocks this acts as an obstacle to accomplishing merit ourselves

ii) The fact that they are not an obstacle to merit

a1. A general presentation

b1. Establishing the fact with an example

iii) Considering how they are an object for us to honor

a1. The fact that they are to be honored because they help us grow good qualities

a2. How they are of great benefit to us

a3. How rare exceptional objects of virtue are

b3. Why it is right to be glad about them

c3. Why it is right to feel the desire to be of benefit to these persons

b2. How their being so does not depend upon any intended benefit

a3. Why it is incorrect to think that, because they did not intend us any benefit, they are not worthy of our offerings

b3. Why it is incorrect to think that, because they did intend us harm, they are not worthy of our offerings

c3. Why therefore, as they have provided us with an object towards which to focus our patience, they are worthy of our offerings

c2. How to look upon them as if they were the Teacher

a3. An expanded explanation

a4. How scripture itself states that living beings and Buddhas are equivalent as objects towards which to perform merit

b4. Establishing this point with logic as well

a5. How, by having faith in both the Buddhas and all living beings, we can reach our ultimate dreams

b5. Why it is wrong to discriminate between them, since they are equivalent from the point of view that, by having faith in both, we can reach enlightenment

c4. Refuting any rebuttal

a5. Refuting the idea that, since their good qualities are not equal, it is incorrect to practice equivalent faith in them

b5. Why it is correct to practice equivalent faith in the two, since great faith in each is an equivalent cause for reaching enlightenment

c5. Why it is right to feel faith, since the merit from

making offerings to a living being who has even a fraction of the good qualities of a Buddha is limitless

b3. A summary

b1. Honoring the Teacher by having faith

a2. Honoring the Teacher by treating every living being as if they were our only child

a3. The fact that we thereby carry out the principal method that the Buddhas require of us

a4. Identifying the principal means of repaying the kindness that the Buddhas have shown us

b4. Carrying out this means

a5. Maintaining patience about the harms that living beings do to us

b5. Avoiding arrogance focused on living beings

c5. Avoiding harmful acts

a6. The reasons why harmful acts are wrong

b6. The fact that, should we do harm to living beings, we have no way of pleasing the victorious Buddhas

b3. Confessing what we have done previously that would have displeased them

c3. Resolving to restrain ourselves in the future

b2. A summary on the fact that we should therefore honor living beings

B. Considering the benefits of practicing patience

1. A brief presentation

2. Explaining the benefits through the use of an example

a. An example and its meaning, with regard to the benefits

i. The example

ii. Its meaning

b. An explanation of how the benefits are vastly superior to those expressed in the example

3. A brief listing of the various types of benefits

    a. An explanation of the primary result

    b. Results you see in this life

    c. Results that ripen over time

The Asian Classics Institute
Course XI: Guide to the Bodhisattva's Way of Life, Part II

Reading Four: Contemplations on the Perfection of Effort, Part I

The following contemplations are based on the *Guide to the Bodhisattva's Way of Life (Bodhisattvacharyavatara; Byang-chub-sems-dpa'i spyod-pa la 'jug-pa)* of the Buddhist master Shantideva (circa 700 AD), and the commentary upon it by Gyaltsab Je Darma Rinchen (1364-1432) entitled *Entry Point for Children of the Victorious Buddhas (rGyal-sras 'jug-ngogs).* The relevant sections are found at folios 20A-20B and 77A-79A, respectively, in the ACIP electronic editions TD3871 and S5436.

The content of the contemplations is translated directly from the root text and commentary; the names of the contemplations are not a part of the original text, but are based on the divisions of Gyaltsab Je's commentary and have been supplied for reference. Each lesson is accompanied by the full detailed outline for the section from Gyaltsab Je's commentary.

****

Contemplation One
What moves the flame?

།དེ་ལྟར་བཟོད་པས་བརྩོན་འགྲུས་བརྩམ།
།འདི་ལྟར་བརྩོན་ལ་བྱང་ཆུབ་གནས།
།རླུང་མེད་གཡོ་བ་མེད་པ་བཞིན།
།བསོད་ནམས་བརྩོན་འགྲུས་མེད་མི་འབྱུང་། །

Once you have practiced patience, begin
Your practice of effort, for enlightenment lies
In making these kinds of effort.
Without a breeze they never flicker,
And just so in the absence of effort
Merit can never occur.

སྔར་བཤད་པ་དེ་ལྟར་བཀའ་སྤྱོད་དང་གཞན་གྱི་གནོད་པ་ལ་བཟོད་པས་བྱང་ཆུབ་མྱུར་དུ་ཐོབ་པར་འདོད་ན་བརྩོན་འགྲུས་བརྩམ་པར་བྱ་དགོས་ཏེ། འདི་ལྟར་སྤྱོད་པ་ཕར་ཕྱིན་ལ་བརྩོན་པ་ལ་བྱང་ཆུབ་གནས་ཏེ་མར་མེ་ལ་སོགས་པ་རླུང་མེད་ན་གཡོ་བ་མེད་པ་བཞིན་དུ་བསོད་ནམས་དང་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་ཚོགས་ཀྱང་བརྩོན་འགྲུས་མེད་ན་འབྱུང་བར་མི་འགྱུར་བས་བླ་ན་མེད་པའི་བྱང་ཆུབ་ནི་བརྩོན་འགྲུས་ལ་རག་ལས་པས་འབད་པར་བྱའོ། །དབུ་མ་ལ་འཇུག་པ་ལས། ཡོན་ཏན་མ་ལུས་བརྩོན་འགྲུས་རྗེས་འགྲོ་ཞིང་། བསོད་ནམས་བློ་གྲོས་ཚོགས་ནི་གཉིས་ཀྱི་རྒྱུ། །ཞེས་བཤད་པ་ལྟར་རོ།

Once you have practiced patience as described above—that is, once you have learned to maintain your patience with various spiritual hardships, and with the harms that others do to you—then you must, if you hope to achieve enlightenment quickly, *begin your practice of effort.* This is *because enlightenment lies in making these kinds of effort* in the different perfections. Butter lamps and other such flames *never flicker without a breeze, and just so—in the absence of effort*—it *can never occur* that one manages to complete the collections of *merit* and wisdom. As such, the matchless state of enlightenment itself is something that all depends upon effort, and so we must make great efforts in practicing it. *Entering the Middle Way* makes this same point when it states,

> All good qualities are things that follow
> In the wake of the perfection of effort.
> It is the one cause that brings about both
> The collections of merit and knowledge.

Contemplation Two
Effort is joy

།བརྩོན་གང་དགེ་ལ་སྤྲོ་བའོ།

What is effort? It is joy
In doing good.

ཉོན་མོངས་ལ་སྤྲོ་བ་ལེ་ལོ་ཡིན་པས་བརྩོན་འགྲུས་གང་ཞེ་ན་དགེ་བའི་དམིགས་པ་ལ་སྤྲོ་བའོ། །དེ་ལ་དབྱེ་ན་གོ་ཆའི་བརྩོན་འགྲུས་དང་། སྦྱོར་བའི་བརྩོན་འགྲུས་དང་། མ་ཞུམ་ཞིང་མི་འཁྲུགས་པའི་བརྩོན་འགྲུས་དང་། ཆོག་མི་ཤེས་པའི་བརྩོན་འགྲུས་ཏེ་བཞིའོ།

"If laziness is defined as joy in mental affliction, then *what is effort?"* one may ask. Effort *is* a feeling of *joy* focused upon *doing* something *good.*

Effort can be divided into four different types: effort which is like armor; applied effort; effort where you never feel discouraged or upset; and effort where you are never satisfied.

Contemplation Three
What stops effort?

།དེ་ཡི་མི་མཐུན་ཕྱོགས་བཤད་བྱ།
།ལེ་ལོ་ངན་ལ་ཞེན་པ་དང་།
།སྒྱིད་ལུག་བདག་ཉིད་བརྙས་པའོ།

Here I will explain the things
That work against it: these are
Laziness, an attraction to what is bad,
And the feeling of being discouraged—
Belittling yourself.

བརྩོན་འགྲུས་དེའི་མི་མཐུན་ཕྱོགས་བཤད་པར་བྱའོ། །གང་ཞེ་ན། ལུས་དང་ཡིད་ལས་སུ་མི་རུང་བ་སྙོམ་ལས་ཀྱི་བདེ་བ་ལ་ཞེན་པའི་ལེ་ལོ་དང་། བྱ་བ་ངན་པ་ལ་ཞེན་པ་དང་། དགེ་བ་བསྒྲུབ་པ་ལ་སྒྱིད་ལུག་ནས་ངས་མི་ནུས་སྙམ་དུ་བདག་ཉིད་ལ་བརྙས་པའོ།

Here next *I will explain the things that work against "it"*—meaning effort. What exactly are they? First *there is laziness,* which is feeling attracted to the pleasant feeling of sloth, a condition where the mind and body become unfit to function well. Next there is *an attraction to* actions *which are bad, and* then finally *the feeling of being discouraged* when you try to accomplish some virtuous act—where you *belittle yourself* by saying, "This is something I could never accomplish."

།གཉིས་པ་ལ་གསུམ། སྙོམ་ལས་ལ་རོ་མྱང་བའི་ལེ་ལོ་སྤང་བ་དང་། བྱ་བ་ངན་པ་ལ་ཞེན་པའི་ལེ་ལོ་སྤང་བ་དང་། དགེ་བ་ལ་སྒྱིད་ལུག་པའི་ལེ་ལོ་སྤང་བའོ།

The second point, how to eliminate the things that work against effort, has three parts: eliminating the kind of laziness where you enjoy the pleasant feeling of sloth; eliminating the kind of laziness where you are attracted to bad activities; and eliminating the kind of laziness where you feel discouraged in the practice of virtue.

Contemplation Four
What causes laziness?

།སྙོམ་ལས་བདེ་བའི་རོ་མྱང་དང་།

།གཉིད་ལ་བརྟེན་པའི་སྲེད་པ་ཡིས།

།འཁོར་བའི་སྡུག་བསྔལ་མི་སྐྱོ་ལས།

།ལེ་ལོ་ཉེ་བར་སྐྱེ་བར་འགྱུར།

What promotes the feeling of laziness
Is sloth—the sweet enjoyment of
Some pleasure—as well as a craving
For time spent sleeping, all leading to
A failure to feel a sense of disgust
For the pain of the circle of life.

དང་པོ་ལ་གཉིས། ལེ་ལོའི་རྒྱུ་བརྟགས་ནས་སྤང་བ་དང་། ཇི་ལྟར་སྤོང་བའི་ཚུལ་ལོ། །དང་པོ་ནི། ལེ་ལོ་སྐྱེ་བའི་རྒྱུ་གང་ཞེ་ན། དགེ་བ་ལ་མི་འཇུག་པའི་སྙོམ་ལས་ལ་བདེ་བར་བཟུང་ནས་དེ་ལ་ཞེན་པའི་བདེ་བའི་རོ་མྱང་བ་དང་། གཉིད་ལ་བརྟེན་པའི་སྲེད་པ་ཡིས་ཀྱང་ལེ་ལོ་སྐྱེད་པར་བྱེད་ལ་འཁོར་བ་ལ་ཅུང་ཟད་ཀྱང་མི་སྐྲག་པར་འཁོར་བའི་སྡུག་བསྔལ་ལ་མི་སྐྱོ་བ་ལས། ལེ་ལོ་ཉེ་བར་སྐྱེ་བར་འགྱུར་བས་རྒྱུ་ངོས་བཟུང་ནས་ལེ་ལོ་འགོག་པ་ལ་བརྩོན་པར་བྱའོ།

The first point, eliminating the kind of laziness where you enjoy the pleasant feeling of sloth, has two parts of its own: examining the causes of laziness, so as to eliminate it, and then how to actually eliminate it. Here is the first.

"What is it," one may ask, "that causes laziness?" Laziness is produced first of all by *the sweet enjoyment of some pleasure,* which is a tendency to crave the feeling of *sloth.* Sloth itself is a reluctance to engage in virtuous activities, and the craving for it comes as one learns to think of it as something pleasant. Laziness is *as well* produced by *a craving for time spent sleeping. All this leads to a failure to feel a sense of disgust for the pain of the circle of life*—you fail to feel any fear at all for the circle. These are *what promote the feeling of laziness;* one must recognize these causes for what they are, and put forth great effort then to stop laziness altogether.

Contemplation Five
Lambs to the slaughter

།རང་སྐྱེ་རིམ་གྱིས་གསོད་པ་ཡང་།
།ཁྱོད་ཀྱིས་མཐོང་བར་མ་གྱུར་ཏམ།
།འོན་ཀྱང་གཉིད་ལ་བརྟེན་པ་གང་།
།གདོལ་པ་དང་ནི་མ་ཧེ་བཞིན།

Haven't you even got eyes to see
How those in the world with you
Have gone steadily to the slaughter?
To sit here still and enjoy your sleep
Is just the same as the oxen
Waiting for the butcher.

རྒན་གཞོན་བར་མ་ལ་སོགས་པའི་རང་སྐྱེ་འཆི་བདག་གིས་རིམས་ཀྱིས་གསོད་པ་ཡང་། ཁྱོད་ཀྱིས་མངོན་སུམ་དུ་མཐོང་བར་མ་གྱུར་ཏམ་དེ་ལྟར་མཐོང་ཡང་འོན་ཀྱང་གཉིད་ལ་བརྟེན་པའི་སྤྱོད་པ་གང་ཡིན་པ་དེ་ནི་མི་རིགས་ཏེ། དཔེར་ན་གདོལ་པས་རིམས་གྱིས་གསོད་པའི་མ་ཧེ་གཞན་གསོད་པ་མཐོང་ཡང་། སྐྲག་པ་མེད་ཅིང་དལ་བར་གནས་པ་གདོལ་པ་དང་ནི་མ་ཧེ་བཞིན་ནོ།

Those in the world with you—whether old, young, inbetween, or anything else—*have gone steadily to the slaughter,* killed by the Lord of Death. *Haven't you even got eyes to see* what's going on? If you do see it, then just *sitting here still and enjoying your sleep* is something very wrong. You are for example *just the same as the oxen waiting for the butcher;* that is, you are like an ox who can see that the other oxen are being steadily slaughtered by a butcher, and yet still feels no fear, and simply relaxes where he is.

Contemplation Six
"I still have time"

།མྱུར་བ་ཉིད་དུ་འཆི་འགྱུར་བས།
།ཇི་སྲིད་དུ་ནི་ཚོགས་བསག་བྱ།
།དེ་ཚེ་ལེ་ལོ་སྤངས་ཀྱང་ནི།
།དུས་མ་ཡིན་པར་ཅི་ཞིག་བྱ།

Death is coming to take you, moving
At incredible speed; in the time
You have left, try to amass good karma.
When the moment arrives it's true you may
Give up your laziness, but what good
Can it do at a time so wrong?

།འདི་ནི་མ་བྱས་བརྩམས་པ་དང་།
།འདི་ཕྱེད་བྱས་པར་གནས་པ་ལ།
།གློ་བུར་འཆི་བདག་འོངས་ནས་ནི།
།ཀྱི་ཧུད་བཅོམ་ཞེས་སེམས་པར་འགྱུར།

You haven't got to this just yet,
The other's just started, and yet another
Has half still left to do.
Suddenly then does the Lord of Death
Make his arrival, and in your mind
You can only cry, "He kills me!"

གཉིས་པ་ནི། ད་དུང་ཅུང་ཟད་ལོང་ཡོད་ཅེ་ན། མྱུར་བ་ཉིད་དུ་འཆི་བར་འགྱུར་བས་ཇི་སྲིད་དུ་འཆི་བདག་གིས་མ་ཟིན་པ་དེ་སྲིད་དུ་ནི་ཚོགས་བསག་པར་བྱའོ།

Here is the second point, which is why, since we are going to die quickly, we should exert ourselves in practicing virtue. You may say, "Oh, but I still have a little time left." *Death is coming to take you, moving at incredible speed; in the time* that *you* do *have left* before the Lord of Death captures you, you must *try to amass good karma.*

།གསུམ་པ་ནི། འཆི་བས་ཟིན་པ་དེའི་ཚེ་ལེ་ལོ་སྤངས་ཀྱང་ནི་དུས་མ་ཡིན་པར་འབད་པས་ཅི་ཞིག་བྱ། དགོས་པ་ཅུང་ཟད་ཀྱང་མི་འགྲུབ་པའི་ཕྱིར་རོ།

Here is the third point, which is why the moment of death is the wrong time to give up your laziness. When the moment arrives that Death grasps on to you, *it's true you may give up your laziness, but what good can it do* to try to make your efforts *at a time so wrong?* There would be absolutely no purpose served by doing so.

།བཞི་པ་ནི། མྱུར་དུ་འཆི་བས་ལས་འདི་ནི་མ་བྱས་པ་དང་ཅུང་ཟད་བརྩམས་པ་དང་། བྱ་བ་འདི་ཕྱེད་ཙམ་བྱས་པར་གནས་པ་ལ་གློ་བུར་དུ་འཆི་བདག་འོངས་ནས་ནི་འགྲོད་བཞིན་དུ་ཀྱི་ཧུད་བདག་བཅོམ་ཞེས་སེམས་ཤིང་བསྣུབས་པས་འགྲོད་པར་འགྱུར་ན། དེའི་ཚེ་ཅི་ཞིག་བྱ་ད་ལྟ་ཉིད་ནས་དགེ་བ་ལ་བརྩོན་པར་བྱའོ།

Here is the fourth point, which is why it is wrong to be lazy, given the fact that death will come suddenly, before you have a chance to do everything you wanted to do. And so you are going to die suddenly; *suddenly then does the Lord of Death make his arrival,* and there are things that you'd planned that you *haven't got to just yet,* and *others that are just* barely *started, and yet others that have* about *half still left to do.* With intense feelings of regret then *you can only cry OK in your mind,* stricken with the thought, *"He kills me!"* What can you possibly do when this moment comes? Better to devote all your efforts right now to the practice of good deeds.

Contemplation Seven
What it feels to die

།རང་སྡིག་དྲན་པས་གདུང་པ་དང་།
།དམྱལ་བའི་སྒྲ་ནི་ཐོས་པ་ཡིས།
།སྐྲག་པས་མི་གཙང་ལུས་གོས་ཤིང་།
།སྨྱོས་པར་འགྱུར་ཚེ་ཅི་ཞིག་བྱ།

What is it that you imagined you'd do
At that moment, tormented by the memory
Of the wrongs you've done, and with the roar
Of the hell realms in your ears bringing
Such terror that you cover your body in shit,
And reach the depths of insanity?

སྔར་རང་གིས་སྡིག་པ་བྱས་པ་དྲན་པས་སེམས་གདུངས་པ་དང་། དམྱལ་བར་སྡུག་བསྔལ་ཆེན་པོ་མྱོང་དགོས་པ་བསྐྱིག་པ་ལ་སོགས་པའི་དམྱལ་བའི་སྒྲ་ནི་ཐོས་པ་ཡིས་བདག་ཀྱང་དེར་འགྲོའོ་སྙམ་དུ་སྐྲག་པས་བྲེད་ནས། མི་གཙང་བས་ལུས་གོས་ཤིང་སེམས་སྨྱོས་པར་འགྱུར་པ་དེའི་ཚེ་སྐབས་མ་ཡིན་པ་ལ་བརྩོན་པས་ཅི་ཞིག་བྱ་ད་ལྟ་ཉིད་ནས་དགེ་བ་ལ་བརྩོན་པར་བྱའོ།

The time will come, on your deathbed, that your mind is *tormented by the memory of* all *the wrong* things that *you have* ever *done.* You will realize that these are going to force you to experience extraordinary suffering in the hells, *and the roar of* the fires and such in *the hell realms* will fill *your ears.* When you hear the roar, the thought "Now I must go there too!" will come, and strike you full of *terror.* This then will cause you to *cover your body in shit, and* to *reach* to *the depths of insanity.* So just *what is it that you imagined you'd do,* what efforts did you think you were going to make, *at that moment,* so much a very wrong time for anything? Again, you must make efforts to practice good deeds, beginning immediately.

Contemplation Eight
Examine your expectations

།བརྩོན་མེད་འབྲས་བུ་འདོད་པ་དང་།
།བཟེ་རེ་ཅན་ལ་གནོད་མང་ཞིང་།
།འཆི་བས་བཟུང་བཞིན་ལྷ་འདྲ་བ།
།ཀྱི་ཧུད་སྡུག་བསྔལ་དག་གིས་བཅོམ།

You set your hopes on results, unwilling
To make any effort; sufferings shower
Down on those least able to bear them.
Already in the embrace of death, you imagine
Yourself an immortal, cry out
When sufferings come to destroy you.

།མི་ཡི་གྲུ་ལ་བརྟེན་ནས་སུ།
།སྡུག་བསྔལ་ཆུ་བོ་ཆེ་ལས་སྒྲོལ།
།གྲུ་འདི་ཕྱི་ནས་རྙེད་དཀའ་བས།
།རྨོངས་པ་དུས་སུ་གཉིད་མ་ལོག

You must make use of this boat,
The human life you have, to cross over
The great river of suffering.
The boat is hard to find again later;
Do not sit then, ignorant one,
At this moment there asleep.

།དགའ་བའི་རྒྱུ་ནི་མཐའ་ཡས་པའི།
།དམ་ཆོས་དགའ་བའི་མཆོག་སྤངས་ནས།
།སྡུག་བསྔལ་རྒྱུ་ཡིས་ག་ཡེང་བ་དང་།
།རྒོད་སོགས་ལ་ཁྱོད་ཅི་ཕྱིར་དགའ།

You give up the highest kind of pleasure,
The holy Dharma, infinite numbers
Of causes that bring you pleasure.
Why is it you are attracted so much
To being distracted by causes for pain,
To busyness and the like?

བདེ་བའི་རྒྱུ་དགེ་བ་ལ་བརྩོན་པ་མེད་པར་འབྲས་བུ་བདེ་བ་འདོད་པ་དང་། སྡུག་བསྔལ་ཅུང་ཟད་ཙམ་ཡང་སྲན་ཆུང་བའི་བཟེ་རེ་ཅན་ལ་སྡུག་བསྔལ་གྱི་གནོད་པ་མང་ཞིང་། འཆི་བས་གཟུང་བཞིན་དུ་ལྷ་འདྲ་བར་ཡུན་རིང་དུ་གསོན་དུ་རེ་བ་རྣམས་ལ་འདོད་པ་མི་ཐོབ་ཅིང་མི་འདོད་པ་ཐོབ་པས་ཀྱི་ཧུད་སྡུག་བསྔལ་དག་གིས་བཅོམ་པར་འགྱུར་རོ།

Here is the third part, which is how contradictory it is to hope for happiness on the one hand, and on the other hand not to make any efforts in the practice of good deeds. Suppose *you* are the kind of person who is *setting their hopes on results,* meaning happiness itself, but who is *unwilling to make any effort* in what causes this happiness: that is, in the practice of doing good deeds. You are also one of those who is *least able to bear sufferings,* you cannot tolerate them at all, and yet all kinds of pain *shower down upon* you. And *already in the embrace of death, you imagine yourself* to be some kind of *immortal.* In this case then the things you hope for you will never find, and everything you hope to avoid will happen. *When* these *sufferings come to destroy you* then, you will *cry out* loud.

།བཞི་པ་ནི། འོ་ན་ཇི་ལྟར་བྱ་ཞེ་ན། དལ་འབྱོར་ཐོབ་པའི་རྟེན་ལ་འབད་ན་སྡུག་བསྔལ་མཐའ་དག་ལས་སྒྲོལ་නུས་པས་མིའི་ལུས་ཀྱི་གྲུ་ལ་བརྟེན་ནས་ནི་འཁོར་བའི་སྡུག་བསྔལ་གྱི་ཆུ་བོ་ཆེ་ལས་སྒྲོལ་ཅིག་ཅེས་པ་དལ་འབྱོར་དོན་ཆེ་བའོ། །དལ་འབྱོར་གྱི་བསྐྱབ་པ་ཤིན་ཏུ་དཀོན་པས་ན་གྲུ་འདི་ཕྱིས་ནས་རྙེད་དཀའ་བས་རྨོངས་པ་ཞེས་བོས་ནས། གྲུ་རྙེད་པའི་དུས་སུ་གཉིད་མ་ལོག་པར་སྐྱེས་བུ་ཆུང་འབྲིང་ཆེན་པོ་གསུམ་གྱི་ལམ་ཉམས་སུ་བླངས་པའི་སྒོ་ནས་འཁོར་བའི་ཆུ་བོ་ལས་སྒྲོལ་བར་བྱའོ། །དལ་འབྱོར་རྙེད་དཀའ་བ་རྙེད་པའི་དུས་སུ་འདོད་དགོས་པར་བསྟན་ཏོ།

Here is the forth point, which is an urgent request from Master Shantideva that we make efforts in the various methods to escape from pain. "Well then," one may ask, "what should I be doing about it?" The text here is describing how important it is that you have found a life complete with all the various spiritual leisures and fortunes; it is saying you have found now a human form that has all the spiritual leisures and fortunes. If you make efforts to use it well—that is, if you *make use of this boat, the human life* and body *you* now *have*—then it can allow you *to cross over* each and every kind of pain there is. So please, *you must* make the crossing now, over *the great river of* the *sufferings* of the circle of life.

།གཉིས་པ་བྱ་བ་ངན་པ་ལ་ཞེན་པའི་ལེ་ལོ་སྤང་བ་ནི་འདི་ཕྱི་ཐམས་ཅད་དགའ་བའི་རྒྱུ་ནི་མཐའ་ཡས་པའི་ཐབས་དམ་པའི་ཆོས་ཉམས་སུ་ལེན་པ་ལ་དགའ་བའི་མཆོག་སྤངས་ནས། འབྲས་བུ་སྡུག་བསྔལ་གྱི་རྒྱུ་སྡིག་པ་དང་འདུ་འཛི་མང་པོའི་ག་ཡེང་བ་དང་རྒོད་པ་སོགས་བྱ་བ་མ་ཡིན་པ་མང་པོ་ལ་ཁྱོད་ཅིའི་ཕྱིར་དགའ། དགའ་བར་མི་རིགས་ཏེ་སྡུག་བསྔལ་གྱི་རྒྱུ་ཡིན་པའི་ཕྱིར་རོ།

To achieve a life of these leisures and fortunes is something very rare, and thus *this boat is* something *hard to find again later.* And so Master Shantideva calls to us, "Oh *ignorant ones, do not sit there, at this* present *moment* when you have found this boat, quietly *asleep.* You must cross over now the great river of the circle of suffering, by putting into practice the three paths designed for people of lesser, medium, and greater scope." This is a teaching then on the need to make efforts when you have finally found the spiritual leisures and fortunes which are so very hard to find.

Here is the second overall point, which is eliminating the kind of laziness where you are attracted to bad activities. *The highest* kind of *pleasure* is that which comes from putting into actual practice *the holy Dharma,* which is a specific method for planting *infinite numbers of causes that bring you pleasure* in this and your future lives. And yet in your actions *you give up* this highest pleasure, and then you throw yourself into negative behavior: into bad deeds that will only act as *causes* that bring you the result *of pain;* into the *distraction* that comes from exposing yourself to great hustle and bustle; and into *busyness* of the mind, *and the like. Why is it* that *you are attracted so much* to these things? It is something very wrong, for they can only bring you suffering.

Part One of An Outline of the Explanation of the Chapter on Effort from the *Guide to the Bodhisattva's Way of Life*, to accompany Reading Four

I. An explanation of the text of the chapter

A. Master Shantideva urges us to undertake the perfection of effort

1. The actual urging
2. Identifying what effort is

B. The way in which to undertake the perfection of effort

1. Eliminating the things that work against effort

a. Identifying the things that work against effort
b. How to eliminate these things

i. Eliminating the kind of laziness where you enjoy the pleasant feeling of sloth

a) Examining the causes of laziness, so as to eliminate it
b) How to eliminate laziness

i) Eliminating laziness by considering the problems it causes for this present life

a1. Describing, through the use of an example, how we will quickly be destroyed by death

a2. How the way in which death destroys things is something we can observe directly

b2. Using an example to describe this fact

b1. Why it is wrong to think that we have much time left, since we ourselves are at the mercy of death

a2. Why it is wrong for me to be lazy, since I myself am at the mercy of the Lord of Death

b2. Why, since we are going to die quickly, we should exert ourselves in practicing virtue

c2. Why the moment of death is the wrong time to give up your laziness

d2. Why it is wrong to be lazy, given the fact that death will come suddenly, before you have a chance to do everything you wanted to do

c1. How, if we fail exert ourselves in the practice of virtue, we will be tormented by suffering

a2. How, when death comes, we are tormented by grief

b2. How, if we fail to exert ourselves in the practice of good deeds immediately, we will fail to reach our goals

ii) Eliminating laziness by considering the problems it causes for future lives

a1. How certain it is that suffering will come

b1. How difficult it will be to bear this suffering

c1. How contradictory it is to hope for happiness on the one hand, and on the other hand not to make any efforts in the practice of good deeds

d1. An urgent request that we make efforts in the various methods to escape from pain

ii. Eliminating the kind of laziness where you are attracted to bad activities

The Asian Classics Institute
Course XI: Guide to the Bodhisattva's Way of Life, Part II

Reading Five: Contemplations on the Perfection of Effort, Part II

The following contemplations are based on the *Guide to the Bodhisattva's Way of Life (Bodhisattvacharyavatara; Byang-chub-sems-dpa'i spyod-pa la 'jug-pa)* of the Buddhist master Shantideva (circa 700 AD), and the commentary upon it by Gyaltsab Je Darma Rinchen (1364-1432) entitled *Entry Point for Children of the Victorious Buddhas (rGyal-sras 'jug-ngogs).* The relevant sections are found at folios 20B-21A and 79B-81A, respectively, in the ACIP electronic editions TD3871 and S5436.

The content of the contemplations is translated directly from the root text and commentary; the names of the contemplations are not a part of the original text, but are based on the divisions of Gyaltsab Je's commentary and have been supplied for reference. Each lesson is accompanied by the full detailed outline for the section from Gyaltsab Je's commentary.

****

Contemplation Nine
The armies of the King

།སྒྱིད་ལུག་མེད་དང་དཔུང་ཚོགས་དང་།

།ལྷུར་ལྡང་བདག་ཉིད་དབང་བྱ་དང་།

།བདག་དང་གཞན་དུ་མཉམ་པ་དང་།

།བདག་དང་གཞན་དུ་བརྗེ་བར་གྱིས།

Never feel discouraged, assemble the forces,
Engage yourself gladly, come to find
Complete command of yourself,

See yourself and other people
As equal, and finally exchange
Yourself and others as well.

རྒྱལ་པོ་ཆོས་བཞིའི་སྒོ་ནས་དགྲ་ལས་རྒྱལ་བར་བྱེད་པ་ལྟར་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་ཡང་ཐོག་མར་སེམས་གཟེངས་སྟོད་དེ། ལམ་ལ་སློབ་པ་ལ་བསམ་པ་སྒྲིད་ལུག་པ་མེད་པ་གོ་ཆའི་བརྩོན་འགྲུས་དང་།

Here is the first point, which is advice to make efforts in applying the antidotes for feeling discouraged. A king defeats his enemies by making use of the four traditional armed forces, and warrior bodhisattva do the same. They open their practice by inspiring themselves—for this they utilize "armor effort," which enables them *never* to have thoughts where they *feel discouraged* in their practice of the path.

སྦྱོར་བས་ཚོགས་གཉིས་ཀྱི་དཔུང་ཚོགས་གསོག་པ་སྦྱོར་བའི་བརྩོན་འགྲུས་དང་། དངོས་གཞི་དྲན་པ་དང་ཤེས་བཞིན་གྱིས་ཉམས་སུ་ལེན་པ་ལྷུར་བླང་བ་དང་། ལུས་སེམས་ལས་རུང་དུ་གྱུར་པའི་སྒོ་ནས་བདག་ཉིད་དབང་དུ་བྱ་བ་དང་སྟེ་བྱས་ནས་འོག་ནས་འཆད་པ་ལྟར་བདག་དང་གཞན་དུ་མཉམ་པ་དང་། གཞན་དང་བདག་ཏུ་བརྗེ་བར་གྱིས་ཤིག་པའོ།

Then they make use of "working effort," where they work or apply themselves to the task of *assembling the* two great armed *forces,* the two collections. Then when the actual fight begins, they use engaged effort, where as they actually undertake their virtues they *engage themselves gladly* with constant recollection and awareness. Lastly they bring to bear their *self-command,* a state of *complete* control where you *find* yourself able to make your body and mind do anything that you ask them to do.

When you have done all this then you must *as well* undertake the practices of *seeing yourself and other people as equal,* and *finally exchanging yourself and others,* in the manner that we will describe these two below [in the chapter on meditation].

Contemplation Ten
On feeling discouraged

།བདག་གིས་བྱང་ཆུབ་ག་ལ་ཞེས།

།སྒྲིད་ལུག་པར་ནི་མི་བྱ་སྟེ།

།འདི་ལྟར་དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་ནི།

།བདེན་པ་གསུང་བས་བདེན་འདི་གསུངས།

Never allow yourself the feeling
Of being discouraged, of having the thought
"How could I ever become enlightened?"
About this Those Who have Gone Thus,
The Ones who speak the truth, have spoken
The following words of truth:

།སྦྲང་བུ་ཤ་སྦྲང་བུང་བ་དང་།

།དེ་བཞིན་སྲིན་བུར་གང་གྱུར་པ།

།དེས་ཀྱང་བརྩོན་པའི་སྟོབས་བསྐྱེད་ན།

།བྱང་ཆུབ་ཐོབ་དཀའ་བླ་མེད་འཐོབ།

Those beings who are flies and gnats,
Or bees, and even those
Who live as worms as well
Can reach unmatched enlightenment,
So difficult to reach,
If they develop the force of effort.

།བདག་ལྟ་རིགས་ཀྱིས་མིར་སྐྱེས་ལ།

།ཕན་དང་གནོད་པའི་ངོ་ཤེས་པས།

།བྱང་ཆུབ་སྤྱོད་པ་མ་བཏང་ན།

།བདག་གིས་བྱང་ཆུབ་ཅིས་མི་འཐོབ།

Someone like me, someone born
As a member of human kind,
Can tell what helps or hurts.
Assuming then that I never give up
The bodhisattva's way of life,
Why shouldn't I reach enlightenment?

གཉིས་པ་ནི། སངས་རྒྱས་ཉིད་ནི་དཔའ་པོ་ནོན་པོ་བརྩོན་འགྲུས་བརྩམས་པ་བསོད་ནམས་ཀྱི་ཚོགས་མཐའ་ཡས་པ་བསགས་པ་ཤིན་ཏུ་བྱ་དཀའ་བའི་སྤྱོད་པ་བསྐལ་པ་གྲངས་མེད་དུ་མར་ཉམས་སུ་ལེན་པས་སྒྲུབ་པར་བྱ་བ་ཡིན་ན། བདག་ནི་དེ་ལྟ་བུ་མ་ཡིན་པས་བདག་གིས་བྱང་ཆུབ་ག་ལ་ཐོབ་ཅེས་ཞུམ་ནས་སྒྲིད་ལུག་པར་ནི་མི་བྱ་སྟེ། འདི་ལྟར་དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་ནི་བདེན་པ་འབབ་ཞིག་གསུང་པས་བདེན་པ་འདི་གསུང་ངོ། ཕྱིན་ཅི་ལོག་གསུང་པའི་རྒྱུ་མེད་པས་ཡིད་བརྟན་དུ་རུང་བའི་ཕྱིར་རོ།

Here is the second point, which presents an explanation from scripture on how to put these antidotes into practice. Now you might *have the* following *thought:*

> The state of Buddhahood is something that people of very great powers of intellect achieve only after applying incredible effort—over a period of many "countless" eons—in the pursuit of extremely difficult practices, and thereby amassing a virtually limitless amount of meritorious karma. I am nothing like these people; so *how could I ever become enlightened?*

Never though *allow yourself the feeling of being discouraged* in this way, of despairing that you could ever accomplish these things. *About this Those Who have Gone Thus, the Ones who* can only *speak the truth, have spoken the following words,* which are *truth* and which are something we can believe in, since They have absolutely no reason ever to say something which is wrong.

།ཇི་ལྟར་གསུངས་ཞེ་ན་ལག་བཟང་གིས་ཞུས་པ་ལས། གཞན་ཡང་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་འདི་ལྟར་ཡང་དག་པར་རྗེས་སུ་སློབ་སྟེ་གང་དག་སེང་གེ་དང་། སྟག་དང་། ཁྱི་དང་། ཅེ་སྤྱང་དང་། བྱ་རྒོད་དང་ཁྲུང་ཁྲུང་དང་བྱ་རོག་དང་འུག་པ་དང་སྲིན་བུ་དང་། སྦྲང་མ་དང་སྦྲང་བུ་དང་ཤ་སྦྲང་དུ་གྱུར་པ་དེ་དག་ཀྱང་བླ་ན་མེད་པར་བྱང་ཆུབ་ཏུ་འཚང་རྒྱ་བར་འགྱུར་ན་

བདག་མིར་གྱུར་བཞིན་དུ་སྲོག་གི་ཕྱིར་ཡང་བྱང་ཆུབ་ཐོབ་པའི་བརྩོན་འགྲུས་རྩོམ་པར་བྱེད་སྙམ་མོ། །ཞེས་པ་དང་། དཀོན་མཆོག་སྤྲིན་ལས་ཀྱང་གསུངས་སོ།

And what are the words which they spoke? They come from the *Sutra Requested by Subahu*—

> Bodhisattvas must, moreover, master the following way of thinking: "Even those beings who are lions, or tigers, or dogs, or wolves, or vultures, or cranes, or crows, or owls, or worms, or flies, or bees, or gnats can bring about the matchless state of enlightenment. And here am I, someone who is living the life of a human—now, no matter what, even if it costs me my life, I will put forth whatever effort is needed to reach enlightenment.

This same point is made in the sutra known as *The Cloud of the Jewels* as well.

།གསུམ་པ་ལ་བཞི། བརྩོན་པའི་སྟོབས་བསྐྱེད་ན་བྱང་ཆུབ་ཐོབ་ནུས་པར་བསམ་པ་དང་། བྱང་ཆུབ་སྒྲུབ་པའི་དཀའ་སྤྱད་ལ་ངན་འགྲོའི་སྡུག་བསྔལ་གྱི་ཆ་ཙམ་ཡང་མེད་པས་བཟོད་རིགས་པ་དང་། སྨན་པའི་རྒྱལ་པོས་ཆོ་ག་འཇམ་པོས་ནད་ཆེན་པོ་གསོ་བར་མཛད་པས་བཟོད་རིགས་པ་དང་། དེ་ལ་སྡུག་བསྔལ་མེད་ཅིང་བདེ་བ་རྒྱས་པས་དགའ་བར་རིགས་པའོ། །དང་པོ་ནི།

The third section, describes how, if we make effort, we will be able to stop our laziness, and then achieve enlightenment. Here there are four parts: contemplating the fact that, if we are able to raise the force of effort, we will find ourselves able to achieve enlightenment; why it is right to bear gladly those hardships required to reach enlightenment, given the fact that they involve not even the tiniest fraction of the pain of the lower realms; why it is right to bear gladly with any pain required, given the fact that the King of Physicians cures the great illness with a technique which is very gentle; and why it is right for us to feel glad over the treatment of our great illness, since it involves no pain at all, but rather causes our happiness to flourish. Here is the first.

སྔར་བཤད་པ་ལྟར་སྦྲང་བུ་ཤ་སྦྲང་བུང་བ་དང་། དེ་བཞིན་སྲིན་བུར་ཡང་གྱུར་པ་དེས་ཀྱང་བརྩོན་པའི་སྟོབས་བསྐྱེད་དེ། ཚོགས་བསགས་ན་བྱང་ཆུབ་ཐོབ་དཀའ་བ་བླ་མེད་ཐོབ་པར་

གསུངས་ན། བདག་ལྟ་བུ་རིགས་ཀྱིས་ཁྱད་པར་དུ་འཕགས་པ་མིར་སྐྱེས་ཏེ་བསམ་པ་ཁྱད་པར་ཅན་བྱང་ཆུབ་བསྒྲུབ་པ་ལ་ཕན་པ་དང་གནོད་པའི་བླང་དོར་ངོ་ཤེས་པས་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སྤྱོད་པ་བླངས་ཏེ། མ་གཏང་ན་བདག་གིས་བྱང་ཆུབ་ཅིས་མི་འཐོབ་ངེས་པར་ཐོབ་ནུས་སྙམ་དུ་བསམ་པར་བྱའོ།

As we just noted, it has been spoken that even *those beings who are flies and gnats, or bees, and even those who live as worms as well can reach unmatched enlightenment,* which is *so difficult to reach, if they "develop the force of effort";* which is to say, if they amass the necessary good karma. We can thus think to ourselves,

> And then there is *someone like me, someone born as a member of* a *kind* of being which is truly extraordinary: I have been born *human.* And I possess as well an extraordinary mental ability; that is, I *can tell what* will *help or* what will *hurt* me in my pursuit of the state of enlightenment. *Assuming then that I never give up the bodhisattva's way of life*—which is to say, assuming that I can continue to practice the activities which bodhisattvas do continually—*why shouldn't I reach enlightenment?* Of course I can.

Contemplation Eleven
The courage of no choice

།འོན་ཏེ་རྐང་ལག་ལ་སོགས་པ།
།བཏང་དགོས་བདག་ནི་འཇིགས་ཤེ་ན།
།ལྕི་དང་ཡང་བ་མ་དཔྱད་པར།
།རྨོངས་པས་བདག་ནི་འཇིགས་པར་ཟད།

Now suppose you say, "But I feel a fear
For the act of having to give away
My arms and legs and such,"
But it's nothing more than ignorance,
A failure to judge what's really heavy
Or light that makes you afraid.

།བསྐལ་པ་བྱེ་བ་གྲངས་མེད་དུ།
།ལན་གྲངས་དུ་མར་བཅད་པ་དང་།
།དབུག་དང་བསྲེག་དང་གཤེགས་འགྱུར་གྱི།
།བྱང་ཆུབ་ཐོབ་པར་མི་འགྱུར་རོ།

Over countless millions of eons
Infinite times your body's been sliced,
Or stabbed or scorched with fire,
Or chopped up into pieces;
Yet still you were not able then
To reach to enlightenment.

གཉིས་པ་ལ་གསུམ། རྐང་ལག་སོགས་གཏོང་བའི་དཀའ་སྤྱད་ཀྱིས་འཇིགས་མི་རིགས་པ་དང་། ངན་འགྲོའི་སྡུག་བསྔལ་ཆ་ཙམ་ཡང་སྤྱོང་མི་དགོས་པ་དང་། ནད་ཆེན་པོ་གསོས་པའི་ཆེད་དུ་སྡུག་བསྔལ་ཆུང་ངུ་བཟོད་རིགས་པའི་དཔེའོ། །དང་པོ་ནི།

Here is the second point, which is why it is right to bear gladly those hardships required to reach enlightenment, given the fact that they involve not even the tiniest fraction of the pain of the lower realms. Within this point there are three topics: why it is wrong to fear spiritual hardships such as giving away one's arms and legs or the like; how one will not have to experience even a fraction of the sufferings found in the lower realms; and a metaphor to illustrate why it is right that we should bear with minor pains in order to destroy the great illness. Here is the first.

འོན་ཏེ་བརྩོན་པས་སྒྲུབ་ནུས་ཀྱང་རྐང་ལག་དང་མགོ་ལ་སོགས་པ་སྦྱིན་པར་བཏང་དགོས་པས་བྱ་དཀའ་བའི་སྤྱོད་པ་དེ་དག་བདག་གིས་མི་ནུས་པས་བདག་ནི་འཇིགས་ཞེ་ན། དེ་དག་སྦྱིན་པར་གཏང་དགོས་ཀྱང་སྡུག་བསྔལ་ལྗི་བ་དང་ཡང་བའི་ཁྱད་པར་ལེགས་པར་མ་དཔྱད་པར་འདོར་ལེན་ལ་རྨོངས་པས་བདག་ནི་འཇིགས་པ་ཟད་ཀྱི་

Now suppose you say the following: "It may be true that I can reach enlightenment if I exert a certain amount of effort, *but* it is said that at some point I will *have to* do things like *giving away my arms and legs,* and head *and such.* I don't think I would ever be able to undertake these very difficult *acts,* and so *I feel a fear for* them." It may actually be necessary at some point to give away these things, *but it is nothing more than* your *ignorance* of what is appropriate *that makes you feel afraid:* you have simply *failed to judge* carefully *what* kinds of pain *are heavy,* and which are *light.*

འཇིགས་མི་དགོས་ཏེ། ཐོག་མ་མེད་པ་ནས་འཁོར་བར་འཁོར་བའི་ཚེ་དམྱལ་བར་བསྐལ་པ་བྱེ་བ་གྲངས་མེད་དུ་ལན་ཅིག་མ་ཡིན་པར་ལན་གྲངས་དུ་མར་ལུས་བཅད་པ་དང་། དབུག་པ་དང་། མེས་བསྲེག་པ་དང་། མཚོན་གྱིས་གཤེགས་པའི་སྡུག་བསྔལ་མྱོང་བར་འགྱུར་གྱི་དེ་ཙམ་མྱོང་ཡང་ལུས་དོན་མེད་ལ་ཆུད་ཟོས་པ་མ་གཏོགས། བླ་ན་མེད་པའི་བྱང་ཆུབ་ཐོབ་པར་མི་འགྱུར་རོ།

In truth there is no need to feel afraid. You have been wandering around the circle of suffering life for time with no beginning, and *over* this time you have spent *countless millions of eons* in the hells. *Infinite times,* not just once or twice, you have experienced there the suffering of having *your body sliced, or stabbed, or scorched with fire, or chopped* up *into pieces* with various bladed weapons. *Yet still* you were only wasting bodies meaninglessly; *you were not able then* to use this experience *to* help you *reach to enlightenment.*

Contemplation Twelve
The lesser pains of the Physician's treatment

།བདག་གིས་བྱང་ཆུབ་སྒྲུབ་པ་ཡི།
།སྡུག་བསྔལ་འདི་ནི་ཚོད་ཡོད་དེ།
།ཟུག་རྔུ་ཁོང་བརྣག་གནོད་བསལ་ཕྱིར།
།ལུས་རྨ་བཏོད་པའི་སྡུག་བསྔལ་བཞིན།

The sufferings now that I must bear
To reach enlightenment
Are something that has a limit.
They are like the pain that one endures
When a cut is made to stop
Some agony spreading inside the chest.

།སྨན་པ་ཀུན་ཀྱང་གསོ་དཔྱད་ཀྱི།
།མི་བདེ་བ་ཡིས་ནད་མེད་བྱེད།
།དེ་བས་སྡུག་བསྔལ་མང་པོ་དག
།གཞོམ་ཕྱིར་མི་བདེ་ཆུང་བཟོད་བྱ།

Every doctor as well makes use
Of treatments that cause discomfort
To cure some greater illness.
I should then learn to bear some minor
Hurt for the sake of bringing destruction
Upon a multitude of pains.

གཉིས་པ་ནི། ངན་འགྲོའི་སྡུག་བསྔལ་ལ་བསམས་ན་བདག་གིས་བྱང་ཆུབ་སྒྲུབ་པའི་དཀའ་སྤྱད་ཀྱི་སྡུག་བསྔལ་འདི་ནི། སྔ་མ་ལ་ལྟོས་ན་དུས་ཐུང་ཞིང་ཤིན་ཏུ་ཆུང་བའི་ཚོད་ཡོད་ཅིང་བཟོད་སླ་བ་ཞིག་སྟེ། ནད་ཀྱི་ཟུག་རྔུ་ཁོང་པར་རྣག་པའི་གནོད་པ་བསལ་བའི་ཕྱིར་དུ་ལུས་ལ་རྨ་ཅུང་ཟད་གཏོད་པའི་སྡུག་བསྔལ་བཟོད་ནུས་པ་བཞིན་ནོ།

Here is the second part, [continued from the previous contemplation]. Consider the difference between the sufferings of the three lower realms and *the sufferings that I must now bear to reach enlightenment.* Compared to the former, the latter are *something that has a limit;* that is, they are relatively very brief and insignificant, and quite easy to bear. *They are like the pain that one* is able to *endure when a small cut is made* on the body, in order *to stop* the *agony* of *some* dangerous illness which is beginning to *spread inside the chest.*

།གསུམ་པ་ནི། དེ་ལྟར་སྨན་པ་ཀུན་ཀྱང་མི་བདེ་བ་ཙུང་ཟད་ཙམ་པ་ཡིས་ནད་མེད་པར་བྱེད་པ་བཞིན་དུ། བྱང་ཆུབ་སྒྲུབ་པའི་དཀའ་སྤྱད་ཀྱང་སྡུག་བསྔལ་ཤིན་ཏུ་ཆུང་བ་དེ་བས་ན་འཁོར་བའི་སྡུག་བསྔལ་མང་པོ་དག་གཞོམ་པའི་ཕྱིར་ཏུ་དཀའ་སྤྱོད་ཀྱི་མི་བདེ་བ་ཆུང་ངུ་དེ་ཡང་བཟོད་པར་བྱ་སྟེ། རང་གཞན་གྱི་དུས་དཔག་ཏུ་མེད་པའི་སྡུག་བསྔལ་ཞི་བར་བྱེད་པའི་ཕྱིར་རོ།

Here is the third part. *Every doctor* there is *makes use as well of treatments that cause* some minor bit of *discomfort,* in order *to cure some greater illness.* The pains which I may experience with the hardships that I undertake for the sake of achieving enlightenment are very minor. *I should then*—meaning therefore—*learn to bear* with the *minor hurt* involved in these hardships, performed as they are *for the sake of bringing destruction upon the multitude of pains* found here in the circle of suffering life. The whole reason for me to endure these pains is that I am going to extinguish the sufferings that I myself, and others as well, must endure over a limitless period of time.

Contemplation Thirteen
A blissful path to bliss

།གསོ་དཔྱད་ཕལ་པ་འདི་འདྲ་བ།

།སྨན་པ་མཆོག་གིས་མ་མཛད་དེ།

།ཆོ་ག་ཤིན་ཏུ་འཇམ་པོ་ཡིས།

།ནད་ཆེན་དཔག་མེད་གསོ་བར་མཛད།

The Supreme Physician does not perform
His treatments in a way that's like
Those other, ordinary ones.
He cures the massive and infinite ills
Using a particular kind of technique
That's gentle in the extreme.

།ཚོད་མ་ལ་སོགས་སྦྱིན་པ་ལའང་།

།འདྲེན་པས་ཐོག་མར་སྦྱོར་བར་མཛད།

།དེ་ལ་གོམས་ནས་ཕྱི་ནས་ནི།

།རིམ་གྱིས་རང་གི་ཤ་ཡང་གཏོང་།

At the beginning the Guide directs us
To acts of charity such as giving
Vegetables and the like.
Once we have grown accustomed to these,
Then gradually, in good time, we find
We can offer even our flesh.

།གང་ཚེ་རང་གི་ལུས་ལ་ནི།

།ཚོད་སོགས་ལྟ་བུའི་བློ་སྐྱེས་པ།

།དེ་ཚེ་ཤ་ལ་སོགས་གཏོང་བ།

།དེ་ལ་དཀའ་བ་ཅི་ཞིག་ཡོད།

There comes a point when we reach a state
Of mind where we can view
Our bodies just like the vegetables.
At that stage then why is it we
Would feel it difficult at all
To offer our flesh or the rest?

།གསུམ་པ་ལ་གསུམ། སྟོན་པས་གསོ་སྤྱད་ཀྱི་སྡུག་བསྔལ་ཙམ་ཡང་སྨྱོང་མི་དགོས་པར་ནད་ཆེན་པོ་གསོ་བའི་ཐབས་སྟོན་པར་མཛད་པ་དང་། ལུས་གཏོང་བ་ལ་དཀའ་བའི་བློ་ཡོད་པའི་ཚེ་གཏོང་པ་བཀག་པ་དང་། ཚོད་མ་གཏོང་བ་དང་འདྲ་བར་གོམས་པའི་ཚེ་ལུས་གཏོང་བར་གསུངས་པས་དཀའ་བ་མེད་པའོ།

The third part concerns why it is right to bear gladly with any pain required, given the fact that the King of Physicians cures the great illness with a technique which is very gentle. Here there are three different topics: how the Teacher shows us a method to cure the great illness which does not require us to experience the slightest bit of pain during the treatment; how the Teacher has prohibited us from giving away our body so long as we perceive it as something difficult to do; and how it will come to be nothing difficult to give away our own body, since the Teacher has instructed us to do so only when we have become so accustomed to giving away things that we view it as something similar to giving away vegetables.

།དང་པོ་ནི། བྱང་ཆུབ་སྒྲུབ་པའི་ཚེ་དཀའ་སྤྱད་ནད་གསོ་བའི་གསོ་སྤྱད་ཕལ་པ་འདི་འདྲ་བའང་ཐུབ་པའི་དབང་པོ་སྨན་པའི་མཆོག་གིས་མ་མཛད་དེ། ལམ་བདེ་བས་འབྲས་བུ་བདེ་བ་ཐོབ་པའི་ཐབས་ཆོག་ཤིན་ཏུ་འཇམ་པོ་ངལ་ཞིང་དུབ་པ་དང་། འདོད་པ་བསོད་ཉམས་ཀྱི་མཐའ་གཉིས་སྤངས་པ་ཡིས་འཁོར་བར་འཁྱམ་དགོས་པའི་ཉོན་མོངས་པའི་ནད་ཆེན་པོ་དཔག་མེད་གསོ་བར་མཛད་པས་དཀའ་སྤྱད་ལ་འཇིགས་པར་ག་ལ་རིགས།

Here is the first. Consider the hardships that one must undertake to achieve enlightenment. *The Supreme Physician,* the Lord of the Able Ones, *does not perform* these *treatments of his in a way that's like those other, ordinary ones* that are used to cure some illness. Rather *he uses a particular kind of technique* or method *that's gentle in the extreme,* a blissful path to reach a blissful goal. It is a path which avoids both extremes: it neither leaves one spent and exhausted, nor leads to the thoughtless consumption of resources. *He* uses it to *cure the*

massive and infinite ills of the mental afflictions, which force us to continue wandering in the circle of suffering. It could never be right then for you to fear these spiritual hardships.

།གཉིས་པ་ནི། ཐོག་མར་སྦྱིན་པ་ལ་མ་གོམས་པའི་ཚེ་ཟན་ཚང་ཚོད་མ་ལ་སོགས་པ་སྦྱིན་པ་ལའང་འདྲེན་པ་སངས་རྒྱས་ཀྱིས་ཐོག་མར་སྦྱོར་བར་མཛད་ལ་དེ་ལ་དཀའ་བའི་བློ་མེད་པ་གོམས་ནས་ཕྱིས་ནས་ནི་རིམས་ཀྱིས་རང་གི་ཤ་ཡང་གཏོང་བ་ཡིན་པས་སོ།

Here is the second. *At the beginning*—meaning until such time as we become more familiar with the perfection of giving—*the Guide directs us to* begin our *acts of charity* with deeds *such as giving* away pressed scraps of dough, or *vegetables, and* anything of *the like. Once we have grown accustomed to these* and thus overcome our tendency to think of such acts as something difficult, *then gradually, in good time, we find* that *we can offer even our flesh.* This is another reason.

།གསུམ་པ་ནི། དེ་ལྟར་གོམས་པས་གང་གི་ཚེ་རང་གི་ལུས་ལ་ནི་ཚོད་མ་གཏོང་བ་སོགས་ལྟ་བུའི་བློ་སྐྱེས་ནས་དེའི་ཚེ་ཤ་ལ་སོགས་པ་གཏོང་བས། དེ་ལ་དཀའ་བ་ཅི་ཞིག་ཡོད་ཅུང་ཟད་ཀྱང་མེད་པས་དཀའ་སྤྱད་ལ་འཇིགས་པར་མི་རིགས་སོ།

Here is the third. *There comes a point when,* because we have accustomed ourselves to these acts as just described, *we reach a state of mind where we can view* giving away *our bodies just like* we view giving away *the vegetables* and such. *At that stage then why is it we would feel it difficult at all to offer our flesh or the rest?* We wouldn't feel the least difficulty at all. And so it is wrong for you to feel any kind of fear for undertaking the hardships of a bodhisattva.

Part Two of An Outline of the Explanation of the Chapter on Effort from the Guide to the Bodhisattva's Way of Life, to accompany Reading Five

iii. Eliminating the kind of laziness where you feel discouraged in the practice of virtue

a) Advice to make efforts in applying the antidotes for feeling discouraged

[Contemplation Nine is found here]

b) An explanation from scripture on how to put these antidotes into practice

[Contemplation Ten begins here]

c) How, if we make effort, we will be able to stop our laziness, and then achieve enlightenment

i) Contemplating the fact that, if we are able to raise the force of effort, we will find ourselves able to achieve enlightenment

[Contemplation Ten ends here]

ii) Why it is right to bear gladly those hardships required to reach enlightenment, given the fact that they involve not even the tiniest fraction of the pain of the lower realms

a1. Why it is wrong to fear spiritual hardships such as giving away one's arms and legs or the like

[Contemplation Eleven is found here]

b1. How one will not have to experience even a fraction of the sufferings found in the lower realms

[Contemplation Twelve is found here]

c1. A metaphor to illustrate why it is right that we should bear with minor pains in order to destroy the great illness

iii) Why it is right to bear gladly with any pain required, given the fact that the King of Physicians cures the great illness with a technique which is very gentle

a1. How the Teacher shows us a method to cure the great illness which does not require us to experience the slightest bit of pain during the treatment

[Contemplation Thirteen begins here]

b1. How the Teacher has prohibited us from giving away our body so long as we perceive it as something difficult to do

c1. How it will come to be nothing difficult to give away our own body, since the Teacher has instructed us to do so only when we have become so accustomed to giving away things that we view it as something similar to giving away vegetables

[Contemplation Thirteen ends here]

The Asian Classics Institute
Course XI: Guide to the Bodhisattva's Way of Life, Part II

Reading Six: Contemplations on the Perfection of Effort, Part III

The following contemplations are based on the *Guide to the Bodhisattva's Way of Life (Bodhisattvacharyavatara; Byang-chub-sems-dpa'i spyod-pa la 'jug-pa)* of the Buddhist master Shantideva (circa 700 AD), and the commentary upon it by Gyaltsab Je Darma Rinchen (1364-1432) entitled *Entry Point for Children of the Victorious Buddhas (rGyal-sras 'jug-ngogs).* The relevant sections are found at folios 21A-23A and 81A-87B, respectively, in the ACIP electronic editions TD3871 and S5436.

The content of the contemplations is translated directly from the root text and commentary; the names of the contemplations are not a part of the original text, but are based on the divisions of Gyaltsab Je's commentary and have been supplied for reference. Each lesson is accompanied by the full detailed outline for the section from Gyaltsab Je's commentary.

****

Contemplation Fourteen
The joyful gift of life

།སྡིག་པ་སྤང་ཕྱིར་སྡུག་བསྔལ་མེད།
།མཁས་པའི་ཕྱིར་ན་མི་དགའ་མེད།
།འདི་ལྟར་ལོག་པར་རྟོག་པ་དང་།
།སྡིག་པས་སེམས་དང་ལུས་ལ་གནོད།

Since they have stopped bad deeds,
They feel no pain; and because
They are wise, there's no dislike.
This is due to the fact that thinking of things
The wrong way, and doing negative deeds,
Harm the body and mind.

བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་སྙིང་རྗེའི་བསམ་པ་དག་པ་དེས་ལུས་གཏོང་བ་ལ་ལུས་ཀྱི་སྡུག་བསྔལ་མེད་དེ། སྒོ་གསུམ་གྱི་སྡིག་པ་མཐའ་དག་སྤྱངས་པའི་ཕྱིར་ལུས་གཏོང་བའི་དུས་ལ་མཁས་པའི་ཕྱིར་ན་ཡིད་ལ་མི་དགའ་བ་ཡང་མེད་ལ། རྒྱུ་མཚན་འདི་ལྟར་གང་ཟག་གི་བདག་དང་བདག་གིར་ཞེན་པའི་ལོག་པར་རྟོག་པ་དང་། སྲོག་གཅོད་སོགས་སྡིག་པའི་སེམས་དང་ལུས་ལ་གནོད་པ་ཡིན་གྱི་སེམས་དཔའ་ཆེན་པོ་རྣམས་ལ་གནོད་པའི་རྒྱུ་ལོག་པས་སོ།

Bodhisattvas who have reached the point where their thoughts of compassion are completely pure *feel no pain* in their bodies when they give them away. This is the case *since they have stopped* each and every kind of *bad deed. Neither* when they give their bodies away *is there* any kind of *dislike* for the act, *because they are wise* in knowing when it is right for them to do so.

This is due to the fact—this is caused by the reason—*that thinking of things the wrong way* (believing that a person or the things which belong to a person could ever have any self-nature), along with *doing negative deeds* such as taking life and the rest, *harm the body and mind;* and great bodhisattvas have managed to stop these sources of harm.

Contemplation Fifteen
The use of power

།སེམས་ཅན་དོན་སྒྲུབ་བྱ་ཕྱིར་དཔུང་།
།མོས་བརྟན་དགའ་དང་དོར་བ་ཡིན།
།མོས་པ་སྡུག་བསྔལ་འཇིགས་པ་དང་།
།དེ་ཡི་ཕན་ཡོན་བསམ་པས་བསྐྱེད།

The armies used for achieving the goals
Of living kind are will, steadfastness,
Joy, and finally leaving off.
Will is developed by fearing pain,
And engaging in the contemplation
Of the benefits that it gives.

།དེ་ལྟར་མི་མཐུན་ཕྱོགས་སྤངས་ཏེ།
།མོས་དང་ང་རྒྱལ་དགའ་དང་དོར།
།ལྷུར་ལེན་དབང་བསྒྱུར་སྟོབས་ཀྱིས་ནི།
།བརྩོན་འགྲུས་སྤེལ་ཕྱིར་འབད་པར་བྱ།

Eliminate then what acts against us;
Work hard to use the various forces
Of will, confidence, joy, and also
Leaving off, and being engaged, and the
Feeling of self-command, in order
To increase your capacity for effort.

སེམས་ཅན་གྱི་དོན་འགྲུབ་པར་བྱ་བའི་ཕྱིར་དུ་བརྩོན་འགྲུས་ཀྱི་མི་མཐུན་ཕྱོགས་འཇོམས་པའི་དཔུང་ཚོགས་བསྐྱེད་པ་ནི། རྒྱལ་པོ་དཔུང་ཚོགས་བཞིས་གཞན་སྡེ་འཇོམས་པ་ལྟར་ལས་འབྲས་བསམས་ནས་འདོར་ལེན་བྱེད་པ་ལ་འདུན་པ་བསྐྱེད་པ་མོས་པའི་སྟོབས་དང་།

There are certain *armies* that we must assemble and *use* to smash the things that work against our practice of effort *for achieving the goals of living kind.* A king uses his four armed forces to destroy those who oppose him; just so, we must make use of four forces that provide support for our practice of effort.

The first of these is the force of *will,* where first we contemplate the laws of actions and their consequences, which helps us then to develop a strong aspiration to give up the things that we should give up, and take up those which we should take up.

མ་བརྟགས་པར་ཅི་རུང་རུང་དུ་མི་འཇུག་ལ་བརྟགས་ནས་ཞུགས་པ་མཐར་འབྱིན་པ་བརྟན་པའི་སྟོབས་དང་།

Next is the force of *steadfastness.* Here we learn not to engage unexamined in just any activity that presents itself, but rather to analyze the activity first, then engage in it, and finally to bring it to a successful conclusion.

བྱིས་པ་རྩེད་མོ་ལ་འཇུག་པ་ལྟར་འཕྲོ་མི་གཅོད་ཅིང་ངོམས་པ་མེད་པར་བརྩོན་འགྲུས་རྩོམ་པ་དགའ་བའི་སྟོབས་དང་། བརྩོན་འགྲུས་བརྩམས་པས་ལུས་སེམས་དུབ་ན་ངལ་གསོས་ཏེ་གསོས་མ་ཐག་རྩོམ་པ་དོར་བའི་སྟོབས་དང་བཞི་ནི་བརྩོན་འགྲུས་ཀྱི་མཐུན་རྐྱེན་ཡིན་ནོ།

Third is the force of *joy,* where we put forth a kind of effort which never takes a break, and is never satisfied; where we act like a child playing a game.

Finally there is the force of *leaving off,* where we apply effort until our body or mind becomes tired; then we rest and refresh ourselves, and rise to make efforts again as soon as we have recovered.

།མོས་པའི་སྟོབས་ལ་མཚོན་ཏེ་བཤད་ན་མོས་པའི་སྟོབས་ནི་འཁོར་བའི་སྡུག་བསྔལ་གྱིས་འཇིགས་པ་དང་། མོས་པ་དེའི་ཕན་ཡོན་བསམ་པས་བསྐྱེད་པར་བྱའོ།

We will explain these forces in more detail by taking the force of *will* as a model. It should be *developed by* learning to *fear* the *pain* of the circle of suffering, *and* by *engaging in the contemplation of the benefits that* this same will *gives* to us.

།དེ་ལྟར་དགེ་བའི་ཆོས་སྒྲུབ་ནུས་སུ་མཐོང་ཡང་མི་འཇུག་པ་དང་། བདག་གིས་ག་ལ་ནུས་

སྙམ་དུ་ཞུམ་པའི་མི་མཐུན་ཕྱོགས་སྤངས་ཏེ་མཐུན་རྐྱེན་མོས་པ་དང་། ང་རྒྱལ་ཏེ་བརྟན་པ་དང་། དགའ་བ་དང་། དོར་བའི་སྟོབས་བཞི་བསྐྱེད་ལ་དངོས་གཞི་དྲན་ཤེས་ཀྱིས་བརྩོན་འགྲུས་ལྷུར་ལེན་པ་དང་། རྗེས་ལུས་སེམས་ལ་དབང་སྒྱུར་བའི་སྟོབས་ཀྱིས་ནི་བརྩོན་འགྲུས་གོང་ནས་གོང་དུ་སྤེལ་བའི་ཕྱིར་དུ་འབད་པར་བྱའོ།

We must *eliminate then what acts against us:* one tendency of not engaging in some good activity even when we see that we are capable of accomplishing it, and another tendency of feeling incapable, of thinking to ourselves, "How could I ever do that?" We must *work hard* to cultivate the qualities that support effort—*to use the* four, the *various forces of will, confidence* (which refers to being steadfast), *joy, and also leaving off.*

As we actually perform our good deeds we must *be engaged* in our effort, in the sense of utilizing recollection. After this we must try hard to use the force of a *feeling of self-command,* control of our body and mind, *in order to increase our capacity for effort* to increasingly higher levels.

Contemplation Sixteen
On being unstoppable

།རྡོ་རྗེ་རྒྱལ་མཚན་ཆོ་ག་ཡིས།

།བརྩམས་ནས་ང་རྒྱལ་བསྒོམ་པར་བྱ།

།དང་པོར་འབྱོར་པ་བརྟགས་ནས་ནི།

།བརྩམ་མམ་ཡང་ན་མི་བརྩམ་བྱ།

།མ་བརྩམས་པ་ནི་མཆོག་ཡིན་གྱི།

།བརྩམས་ནས་ལྡོག་པར་མི་བྱའོ།

Utilize the technique described
In the *Diamond Victory Banner* to practice
The confidence once one has begun.

At the very beginning appraise yourself
To see if you have the resources needed,
And then decide to act or not.
The very highest thing to do
Would be not even to start a thing;
But once you have begun then never
Allow yourself to stop.

ཕལ་པོ་ཆེའི་འཕགས་པ་རྡོ་རྗེ་རྒྱལ་མཚན་གྱི་མདོའི་བསྔོ་བ་དྲུག་པ་ལས། དཔེར་ན་ལྷའི་བུ་ཉི་མ་འཆར་བ་ནི་དམུས་ལོང་དང་རི་མི་མཉམ་པ་ལ་སོགས་པའི་ཉེས་པས་མི་ལྡོག་པར་འོས་སུ་གྱུར་པའི་ཡུལ་རྣམས་སྣང་བར་བྱེད་པ་ལྟར་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་གཞན་གྱི་དོན་དུ་འཆར་བ་ཡང་སེམས་ཅན་གྱི་ཉེས་པ་སྣ་ཚོགས་ཀྱིས་མི་ལྡོག་ཅིང་། འོས་སུ་གྱུར་པའི་གདུལ་བྱ་རྣམས་སྨིན་པ་དང་གྲོལ་བར་བྱེད་དོ། །ཞེས་གསུངས་པའི་ཆོ་ག་ཡིས་དགེ་བའི་ལས་བརྩམས་ནས་མཐར་ཕྱིན་པར་བྱེད་པའི་ང་རྒྱལ་བསྒོམ་པར་བྱའོ།

The sixth chapter of the sutra known as *the Victory Banner of Diamond*, which belongs to the "majority" section of scripture, includes the following passage:

> We can give, oh son of the gods, the example of the rising sun. Its shining is in no way stopped by the fact that some people might be blind, or that a line of mountain tops might be uneven, or any other such problem. It simply lights up any area which is ready to receive the light. Just so do bodhisattvas shine, for the sake of others, and their shining is in no way stopped by the various problems that individual living beings might have. They simply act to ripen, and to liberate, any disciple who is ready to receive their light.

We must *utilize the technique described* here *to practice the* kind of *confidence* that is required to bring to a successful conclusion any particular virtuous activity, *once one has begun* it.

།བྱ་བ་ལ་འཇུག་པའི་དང་པོར་རང་གི་བློའི་འབྱོར་པ་ནུས་པ་ཡོད་མེད་ལེགས་པར་བརྟགས་ནས་ནི། ནུས་ན་བརྩམས་པར་བྱ་བའམ་ཡང་ན་མི་ནུས་ན་མི་བརྩམ་པར་བྱའོ། །མ་བརྩམས་པ་ཉིད་མཆོག་ཡིན་གྱི་བརྩམས་ནས་མཐར་མ་ཕྱིན་བར་དུ་དེ་ལས་ལྡོག་པར་མི་བྱའོ།

At the very beginning, as you first engage in any particular action, you must *appraise yourself* well, *to see if you have the* mental *resources,* or ability, that will be needed. If you find that you do have the ability, *then* should you *decide to act;* but if you find that you do not possess this ability, then you should decide *not* to act. *The very highest thing to do would be not even to start a thing; but once you have begun, then* you should *never allow yourself to stop* until you have brought the activity to a successful conclusion.

Contemplation Seventeen
Alone, by myself, if need be

།བདག་ཉིད་གཅིག་པུས་བྱའོ་ཞེས།

།འདི་ནི་ལས་ཀྱི་ང་རྒྱལ་ཉིད།

The confidence of accomplishment
Is when you say, "I am willing to do
This thing all by myself."

།ཉོན་མོངས་དབང་མེད་འཇིག་རྟེན་འདིས།

།རང་དོན་སྒྲུབ་པར་མི་ནུས་པས།

།འགྲོ་བས་བདག་ལྟར་མི་ནུས་ཏེ།

།དེ་བས་བདག་གིས་འདི་བྱའོ།

The entire world lives at the mercy
Of their mental afflictions; they're incapable
Of helping themselves at all.
Beings can't do what I can do;
And thus I'll be the one
To do what must be done.

།དང་པོ་ནི། གཞན་གྱིས་བྱ་བར་འོས་པའི་ལས་མཐོང་ན་བདག་ཉིད་གཅིག་པུས་བྱའོ་ཞེས་བློའི་སྟོབས་བསྐྱེད་པ་འདི་ནི་ལས་ཀྱི་ང་རྒྱལ་ཉིད་དོ།

Here is the first point, which is identifying the confidence of accomplishment. Suppose you see someone else undertaking some worthy activity. *The confidence of accomplishment is when you* raise the mental power to *say* to yourself, *"I am willing to do this thing all by myself."*

།གཉིས་པ་ནི། སེམས་ཅན་གྱི་བྱ་བ་གཞན་ལ་མི་ལྟོས་པར་རང་གིས་བསྒྲུབ་པར་བྱ་སྟེ། ཉོན་མོངས་པས་དབང་མེད་པར་གྱུར་པའི་འཇིག་རྟེན་པ་འདིས་རང་དོན་ཡང་སྒྲུབ་པར་མི་

ནུས་པས། འགྲོ་བས་བདག་ལྟར་གཞན་དོན་དུ་དགེ་བ་ལ་བརྩོན་པར་མི་ནུས་ཏེ། དེ་དག་ལ་ལྟོས་ཀྱང་ཕན་པ་མེད་པ་དེ་བས་བདག་གིས་གཞན་དོན་གྱི་བྱ་བ་འདི་ཐམས་ཅད་བྱའོ་སྙམ་པའོ།

Next is the second point, which is the reason why we should feel this confidence. You must undertake deeds for the benefit of living beings without depending on others to help you. This is because the inhabitants of *the entire world live at the mercy of their mental afflictions,* and *are* therefore *incapable of helping* even *themselves at all.* Given this fact, *beings can't do what I can do,* in making efforts at good deeds for the sake of others. Even if I did try to rely on them for help then it would be useless, *and thus* you must think to yourself, *"I'll be the one to do what must be done* for the sake of others."

Contemplation Eighteen
The dead snake

།ཤི་བའི་སྦྲུལ་དང་ཕྲད་གྱུར་ན།
།ཁྭ་ཡང་མཁའ་ལྡིང་ལྟ་བུར་སྤྱོད།
།གལ་ཏེ་བདག་ཉིད་ཉམ་ཆུང་ན།
།ལྟུང་བ་ཆུང་ངུའང་གནོད་པར་བྱེད།
།ཞུམ་བཅས་རྩོལ་བ་དོར་བ་ལ།
།ཕོངས་ལས་ཐར་པ་ཡོད་དམ་ཅི།

If he encounters a snake that's dead already,
Even the crow can emulate
The deeds of the great garuda.
If I continue to act like a weakling,
Even a minor slip in a vow
Will be able to do me damage.
Do you really think you could ever be free
Living in the destitution
Of effort lost to discouragement?

ཉོན་མོངས་འཇོམས་པ་ལ་གཉེན་པོའི་སྟོབས་བསྐྱེད་པར་བྱ་སྟེ། ཤི་བའི་སྦྲུལ་དང་ཕྲད་པར་གྱུར་ན་བྱ་ཁྭ་ཏ་ཡང་མཁའ་ལྡིང་ལྟ་བུར་སྤྱོད་པ་དེ་བཞིན་དུ་གལ་ཏེ་བདག་ཉིད་གཉེན་པོ་ཉམས་སྟོབས་ཆུང་ན། ལྟུང་བ་ཆུང་ངུའང་ལམ་ལ་བར་ཆད་ཀྱིས་གནོད་པར་བྱེད་པས་བསམ་པ་ཞུམ་པར་བྱས་ནས་དོན་གཉིས་སྒྲུབ་པའི་རྩོམ་བ་དོར་བ་ལ་ཕོངས་པའི་གནས་སྐབས་ལས། ནམ་ཡང་ཐར་པ་ཡོད་དམ་ཅི་ལེ་ལོས་བཅོམ་ནས་ལུས་སེམས་ཀྱི་འདུག་པ་ཉམས་པར་འགྱུར་བའི་ཕྱིར་རོ།

One should raise the power of the antidotes, in order to destroy one's mental affliction. *If he encounters a snake that's dead already*, then *even the* small *crow can emulate the deeds of* that *great* mythical bird, *the garuda.* The situation with me

is the same: suppose that *I continue to act like a weakling* in the level of strength with which I apply the antidotes. *Even a minor slip in a vow will be able to* lay an obstacle in the path, and thus *do me damage.* This will lead me to *discouragement,* and then eventually I will *lose* my ability to make *efforts* towards achieving the goals of myself and others. And how could *I really think I could ever be free* then, *living in such destitution?* How could it ever come, where laziness has destroyed me, and torn down all the efforts I make with my body and mind?

Contemplation Nineteen
Determination, but not pride

།ང་རྒྱལ་ཅན་དགྲའི་དབང་མི་འགྲོ།

།དེ་དག་ང་རྒྱལ་དགྲ་དབང་འགྱུར།

།ཉོན་མོངས་ང་རྒྱལ་གྱིས་ཁེངས་ནི།

།ངན་འགྲོར་ང་རྒྱལ་གྱིས་ཁྲིད་ཅིང་།

།མི་ཡི་དགའ་སྟོན་བཅོམ་པ་དང་།

།གཞན་གྱི་ཟས་ཟའི་བྲན་དང་ནི།

།གླེན་པ་མི་སྡུག་ཉམ་ཆུང་དང་།

།ཐམས་ཅད་དུ་ནི་བརྙས་པར་འགྱུར།

**Those of confidence never become
Slaves of the enemy, pride;
Others have turned to slaves.**

**Those whose hearts are filled up with
The affliction of pride are by this thought
Dragged to the lower realms;
The feast of a human life is too
Destroyed for them; as servants then
They eat the crumbs from another's table;
They are stupid, and ugly, and always feel
Uncertain of themselves; and every
Person they meet abuses them.**

།དང་པོ་ནི། འགྲོ་བ་གང་སེམས་ཁེངས་པའི་ང་རྒྱལ་གྱིས་བཅོམ་ཞིང་ཕུང་བ་དེ་ཉོན་མོངས་པའི་གཞན་དབང་དུ་གྱུར་པས་ང་རྒྱལ་ཆེན་པོ་ཅན་མ་ཡིན་ཏེ། ང་རྒྱལ་ཅན་ནི་དགྲའི་དབང་དུ་མི་འགྲོ་བ་རིགས་པ་ལ་སེམས་ཁེངས་པའི་འགྲོ་བ་དེ་དག་ཉོན་མོངས་པའི་ང་རྒྱལ་གྱི་དགྲའི་དབང་དུ་འགྱུར་བའི་ཕྱིར་རོ།

Here is the first point, which is a denunciation of pride, an afflicted kind of confidence. Any particular individual who has been wasted and destroyed by arrogant confidence or pride has become a slave of the mental afflictions, and so the emotion they have is not something we consider the magnificent kind of confidence. It's simply *not* the case that *those* people who possess this kind *of confidence* could *ever become slaves that belong to the enemy. Others* though, those whose hearts are filled with arrogance, *have turned to slaves* of pride, a confidence which has become a mental affliction.

།གཉིས་པ་ནི། ཉོན་མོངས་པའི་ང་རྒྱལ་གྱིས་ཁེངས་པ་ནི་ཉེས་དམིགས་འདི་དག་ཡོད་དེ། ངན་འགྲོར་ང་རྒྱལ་གྱིས་ཁྲིད་ཅིང་མིར་སྐྱེས་ན་ཡང་ཡིད་བདེ་བ་སོགས་མིའི་དགའ་སྟོན་བཅོམ་པ་དང་ཟས་མེད་པར་སློང་མོས་འཚོ་བ་དང་། གཞན་གྱི་དབང་དུ་གྱུར་པས་གཞན་གྱི་ཟས་ཟ་བའི་བྲན་དང་ནི་ཤེས་པ་གླེན་པ་དང་། གཟུགས་མི་སྡུག་ཅིང་ཉམ་ཆུང་བ་དང་རང་གིས་དངོས་སུ་གནོད་པ་མ་བྱས་ཀྱང་གཞན་གྱིས་ལུས་ངག་གིས་ཐམས་ཅད་དུ་ནི་བརྙས་པར་འགྱུར་བས་སེམས་ཁེངས་པའི་ང་རྒྱལ་སྤང་བར་བྱའོ།

The second point covers the problems caused by pride. *Those whose hearts are filled up with the affliction of pride* encounter the following problems. They are first of all *dragged by this thought* of pride *to the lower realms.* And even if they do manage to take birth as a human, then *the feast of a human life*—meaning all kinds of contentment and the like—*is too destroyed for them;* they have nothing to eat, and must support themselves by begging.

They find themselves controlled by others, and *as servants then they* must *eat crumbs from another's table.* Their minds turn *stupid,* their appearance *ugly,* and they *always feel uncertain of themselves. Every person they meet abuses them* in every way, physically and verbally, even though they themselves have done no harm to these people directly. As such we must give up this arrogant confidence, pride.

Contemplation Twenty
The lion

།ཉོན་མོངས་ཕྱོགས་ཀྱི་ཁྲོད་གནས་ན།

།རྣམ་པ་སྟོང་དུ་སྲུན་གཟུགས་ཏེ།

།ཝ་ལ་སོགས་པས་སེང་གེ་བཞིན།

།ཉོན་མོངས་ཚོགས་ཀྱིས་མི་ཚུགས་བྱ།

When you find yourself in the enemy's camp,
And surrounded, look for a thousand ways
To shield yourself from them;
Be like a lion with foxes and such,
Never allowing the mass of mental
Afflictions to break through to you.

།ཉམ་ང་ཆེ་ཐང་བྱུང་གྱུར་ཀྱང་།

།མི་ཡིས་མིག་ནི་བསྲུང་བ་ལྟར།

།དེ་བཞིན་ཉམ་ང་བྱུང་གྱུར་ཀྱང་།

།ཉོན་མོངས་དབང་དུ་མི་འགྱུར་བྱ།

A person may find themselves in the middle
Of a desert forsaken, yet still they try
To act to protect their eyes.
You may be the same, and find yourself
Hard pressed, but never allow
Your afflictions to master you.

།དང་པོ་ནི། ཁྲོ་བ་སོགས་ཉོན་མོངས་པའི་ཕྱོགས་ཀྱི་ཁྲོད་ན་གནས་ན་ཐབས་མི་འདྲ་བ་རྣམ་པ་སྟོང་དུ་གཉེན་པོའི་སྟོབས་ཀྱིས་སྲུན་གཟུགས་པར་བྱ་སྟེ། དཔེར་ན་ཝ་ལ་སོགས་པས་སེང་གེ་ལ་མི་ཚུགས་པ་བཞིན་དུ་ཉོན་མོངས་པའི་ཚོགས་ཀྱིས་མི་ཚུགས་པར་བྱའོ།

Here is the first point, on developing the power of the antidotes to mental affliction. *When you find yourself in the camp of the enemy, surrounded* by the mental afflictions of anger and the rest, you must *look for a thousand ways,* different methods, *to shield yourself from them* with the power of spiritual antidotes. *Be* for example *like a lion,* which never lets *foxes and* other *such* animals to touch it; *never allow the mass of mental afflictions to break through to you.*

།གཉིས་པ་ནི། ཉམ་ང་ཆེ་ཐང་སྐྱེ་ཉོན་མོངས་ཀྱི་འཇིགས་པ་ཆེན་པོ་བྱུང་བར་གྱུར་ཀྱང་། མི་ཡིས་མིག་ནི་གཅེས་སྤྲས་ཆེན་པོས་བསྲུང་བ་ལྟར་དེ་བཞིན་དུ་ཉོན་མོངས་པའི་དབང་དུ་འགྲོ་ལ་ཁད་པའི་ཉམ་ང་བ་བྱུང་བར་གྱུར་ཀྱང་ཉོན་མོངས་པའི་དབང་དུ་མི་འགྱུར་བར་བྱའོ།

The second point is on assuring that we never become even the least bit influenced by mental afflictions. Suppose *a person finds themselves in the middle of a forsaken desert;* that is, suppose they find themselves threatened seriously by the mental afflictions. *Still they try to act to protect their eyes,* which they consider so very precious to them. *You may be the same, and find yourself hard pressed,* in the sense of being on the verge of surrending yourself to your mental afflictions. *But* you should *never allow* these mental *afflictions to become your master.*

Contemplation Twenty-One
Child's play

།རྩེད་མོའི་བདེ་འབྲས་འདོད་པ་ལྟར།
།འདི་ཡིས་བྱ་བའི་ལས་གང་ཡིན།
།ལས་དེ་ལ་ནི་ཞེན་བྱ་སྟེ།
།ལས་དེས་མི་ངོམས་དགའ་བར་བྱ།

Like those who seek a feeling of fun
From playing a game, these ones as well
Should cultivate a craving for
This work, all those that work for them,
And come to be insatiable
In seeking it, and taking joy.

བྱིས་པ་ཁ་ཅིག་རྩེད་མོའི་བདེ་བའི་འབྲས་བུ་འདོད་པ་ལྟར་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་འདི་ཡིས་གཞན་དོན་བྱ་བའི་ལས་གང་ཡིན་པའི་ལས་ཐོས་བསམ་དང་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་བསྒོམ་པ་ལ་སོགས་པའི་ལས་དེ་ལ་ནི་ཞེན་པ་སྟེ་སྲེ་བཞིན་དུ་བྱ་སྟེ། ལས་དེས་མི་ངོམས་ཤིང་རྒྱུན་མ་ཆད་པར་བྱ་བར་འདོད་པས་དགའ་བར་བྱའོ།

Think about children *playing a game, from* which *they seek a feeling of fun. These ones as well,* these bodhisattvas, *should cultivate a craving for*—that is, come to feel excited about doing—*all those* kinds of activities where they *work for* the sake of others: this work of studying and contemplating, and then meditating upon the wish for enlightenment. We should try to reach a point where we *become insatiable in seeking this work;* and where we want do it continuously, without a break; in short, we should *take* great *joy* in it.

Contemplation Twenty-Two
The razor and the honey

།བདེ་བའི་དོན་དུ་ལས་བྱས་ཀྱང་།
།བདེ་འགྱུར་མི་འགྱུར་གཏོལ་མེད་ཀྱི།
།གང་གི་ལས་ཉིད་བདེ་འགྱུར་བ།
།དེ་ལས་མི་བྱེད་ཇི་ལྟར་བདེ།

People work for happiness,
But there's no certainty that what
They do will make them happy.
How can you ever be happy if
You fail to do that single work,
Their own, which makes you happy?

།སྤུ་གྲིའི་སོར་ཆགས་སྦྲང་རྩི་ལྟའི།
།འདོད་པ་རྣམས་ཀྱིས་མི་ངོམས་ན།
།རྣམ་སྨིན་བདེ་ལ་ཞི་བ་ཡི།
།བསོད་ནམས་ཀྱིས་ལྟ་ཅི་སྟེ་ངོམས།

You never feel satisfied
With objects of desire, honey
Smeared on a razor blade;
Why at the same time are you always
Content with the sum of merit you have
For the happiness of the fruits, and peace?

འཇིག་རྟེན་པ་རྣམས་ལུས་སེམས་བདེ་བའི་དོན་དུ་ཞིང་ལ་སོགས་པའི་ལས་བྱས་ཀྱང་དེའི་འབྲས་བུ་བདེ་བར་འགྱུར་མི་འགྱུར་གཏོལ་མེད་ཅིང་། བདེ་བ་ཐོབ་པའི་ངེས་པ་མེད་ཀྱི་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་གང་གི་ལས་ཉིད་གནས་སྐབས་དང་མཐར་ཐུག་ཏུ་ངེས་པར་བདེ་བར་འགྱུར་བ་དེ་ལྟ་བུའི་ལས་མི་བྱེད་པ་ཇི་ལྟར་བདེ་འདི་ལྟ་བུའི་བདེ་བ་མི་འབྱུང་ངོ།

People in the world spend their time with farming and other kinds of *work for* the sake of finding some physical and mental *happiness. But there is* absolutely *no certainty that what they do will* ever end up *making them happy;* there is no guarantee that by doing these things they will reach any kind of happiness. There does though exist a *single* kind of *work,* the activities of bodhisattvas, *"their own," which* invariably *makes you happy,* in both a temporal and an ultimate way. *How can you ever be happy if you fail to do* this particular kind of work? It will never happen.

།སྤུ་གྲིའི་སོར་ཆགས་པའི་སྦྲང་རྩི་ལྕེས་མྱངས་པས་རོ་ཙུང་ཟད་མྱོང་ཡང་ལྕེ་ཆད་པའི་སྡུག་བསྔལ་མྱོང་བ་ལྟ་བུའི་གཟུགས་སྒྲ་ལ་སོགས་པའི་འདོད་པ་རྣམས་ཀྱིས་འཁོར་བར་ཇི་ཙམ་སྤྱད་ཀྱང་མི་ངོམས་ན། གནས་སྐབས་ཀྱི་འབྲས་བུ་རྣམ་སྨིན་ལྷ་དང་མིའི་མངོན་མཐོ་ཁྱད་པར་ཅན་ཐོབ་པས་བདེ་ལ། མཐར་ཐུག་སྡུག་བསྔལ་ཐམས་ཅད་ཞི་བའི་བདེ་བ་ཐོབ་པར་བྱེད་པའི་རྒྱུ་སྦྱིན་སོགས་བསོད་ནམས་ཀྱིས་ལྟ་ཅི་སྨོ་ངོམས་ངོམས་པ་མེད་པ་གོམས་པར་བྱའོ།

Consider the various *objects of desire:* visual objects, sounds, and so on. They are just like *honey smeared on a razor blade*—if you lick the blade you might experience a hint of good taste, but then you suffer as it slices open your tongue. No matter how much you have of these sense objects here in the circle of suffering, *you* can *never feel satisfied.*

Now consider the various deeds of merit: giving and the rest. They are *happiness* in that they allow you to reach short-term types *of* karmic *fruits* or results—an exceptional type of birth in the higher realms, life as a worldly pleasure being or human. *And* ultimately they allow you to achieve as well the happiness of *peace,* of having put to rest each and every suffering that there is. *Why* is it that, *at the same time* as you are never satisfied with sense objects, *you are always content with the sum of the merit you have for* reaching these other kinds of happiness?

Contemplation Twenty-Three
The duel

།འཐབ་སྟིང་དགྲ་དང་ལྷན་ཅིག་ཏུ།

།གཡུལ་ངོར་རལ་ཁ་ལྟགས་པ་བཞིན།

།ཉོན་མོངས་མཚོན་ལས་གཟུར་བྱ་ཞིང་།

།ཉོན་མོངས་དགྲ་རྣམས་གཞོམ་པར་བཏེག

Think of the blade of a sword that's thrust
In your direction during a duel
With an enemy seasoned in war.
In just this way you must evade
The sword of afflictions, and seek to deliver
A death blow to these foes.

།གཡུལ་དུ་རལ་གྲི་ལྷུང་གྱུར་ན།

།འཇིགས་པས་མྱུར་དུ་ལེན་པ་ལྟར།

།དེ་བཞིན་དྲན་པའི་མཚོན་ཤོར་ན།

།དམྱལ་བའི་འཇིགས་དྲན་མྱུར་དུ་བླང་།

Imagine yourself in battle; your sword
Slips from your hand, you race in fear
To take it up again.
And if the blade of recollection
Should slip away, recall the terrors
Of hell, recover it quickly.

།དང་པོ་ནི། འཐབ་མོ་བ་སྟིང་པ་མཚོན་ཆའི་ལས་དང་དགྲ་ཐབས་ལ་མཁས་པའི་སྐྱེ་བོ་དགྲ་དང་ལྷན་ཅིག་ཏུ་གཡུལ་ངོར་རལ་ཁ་ལྟགས་པའི་ཚེ་ན་རང་མཚོན་ལས་བཟུར་ཞིང་། དགྲ་ལ་མཚོན་འདེབས་པ་བཞིན་དུ་རང་ཉོན་མོངས་པའི་མཚོན་ལས་བཟུར་ནས་ཕྱོག་པར་བྱ་ཞིང་

སྙེ་ཉོན་མོངས་པས་མ་བཅོམ་པ་དང་། ཉོན་མོངས་པའི་དགྲ་རྣམས་གཉེན་པོའི་མཚོན་གྱིས་འཇིབས་པར་བཏབ་ཅིང་རྩ་བ་ནས་ཕྱུང་ངོ་།

Here is the first point, which is throwing ourselves into the practice of carefulness. Suppose you have an *enemy* who is *"seasoned in war,"* meaning one who has mastered the use of weapons and the arts of conflict. *Think of the blade of a sword that* this enemy *thrusts in your direction during a duel;* you do all you can to evade his sword yourself, and in addition whatever you can to strike back with your own weapon. *In just this way you must evade the sword of the* mental *afflictions,* and stop it. You must see to it that the afflictions never destroy you, and *seek* rather *to deliver a death blow to these foes* with the sword of the antidotes that stop these afflictions; that is, you must rip the afflictions out of your mind from their root.

།གཉིས་པ་ནི། གཡུལ་སྤྱོད་པའི་ཚེ་གཡུལ་དུ་ལག་ནས་རལ་གྲི་ལྷུང་བར་གྱུར་ན་གཞན་གྱིས་བསོད་དོགས་པའི་འཇིགས་པས་མྱུར་དུ་ལེན་པ་ལྟར་དེ་བཞིན་དུ་དགེ་བའི་དམིགས་རྣམ་མ་བརྗེད་པའི་དྲན་པའི་མཚོན་ཤོར་ན་ཉོན་མོངས་ཀྱིས་བཅོམ་ནས་དམྱལ་བར་སྐྱེ་བས་དམྱལ་བའི་འཇིགས་པ་དྲན་པའི་དྲན་ཤེས་ཀྱི་གཉེན་པོ་མྱུར་དུ་བླང་བར་བྱའོ།

The second point concerns throwing ourselves into the practice of recollection and awareness. *Imagine yourself in* the midst of a *battle,* and that *your sword* has *slipped from your hand. You* would *race in fear to take it up again,* out of terror that the other person is about to kill you. *And* just so, you may find that *the blade of recollection*—the ability to avoid forgetting whatever virtuous object you wish to focus upon—*slips away* from you. At that moment you must *recall the terrors of* taking a birth in the *hells,* terrors that will come to you once your mental afflictions have wrought their destruction upon you. *And* then you must *recover* the antidote, your recollection, *quickly.*

Contemplation Twenty-Four
The bowl and the sword

།ཇི་ལྟར་ཁྲག་ལ་བརྟེན་བཅས་ནས།

།དུག་ནི་ལུས་ལ་ཁྱབ་འགྱུར་བ།

།དེ་བཞིན་གླགས་ནི་རྙེད་པ་ན།

།ཉེས་པས་སེམས་ལ་ཁྱབ་པར་འགྱུར།

Poison makes its way throughout
The entire body, riding upon
The coursing of the blood.
Just so, should they find an opening,
Then negativities make their way
Throughout the entire mind.

།ཡུངས་མར་བཀང་བའི་སྣོད་བཀུར་ལ།

།རལ་གྲི་ཐོགས་པས་དྲུང་བསྡད་དེ།

།བོ་ན་གསོད་བསྡིགས་འཇིགས་པ་ལྟར།

།བརྟུལ་ཞུགས་ཅན་གྱིས་དེ་བཞིན་སྒྲིམས།

Suppose a person handed you
A bowl completely full of oil,
Then stood before you with a sword,
Threatening to take your life
Should a drop spill. You ascetics
Must concentrate like this.

།གསུམ་པ་ནི།   ཇི་ལྟར་དུག་ཅན་གྱི་མདའ་ལུས་ལ་ཟུག་ན་རྩ་སྦུབས་ཀྱི་ཁྲག་ལ་བརྟེན་བཅས་ནས་དུག་གིས་ལུས་ལ་ཁྱབ་པར་གྱུར་པ་དེ་བཞིན་དུ།   དྲན་པ་ཉམས་པ་སོགས་ཀྱི་ཉོན་མོངས་པས་གླགས་ནི་རྙེད་པར་གྱུར་ན་ཁྲོ་བ་སོགས་ཀྱི་ཉེས་པས་སེམས་ལ་ཁྱབ་པར་འགྱུར་བས་ཉོན་མོངས་ཅུང་ཟད་ཙམ་ཡང་ལྡོག་པར་བྱའོ།

Here is the third point, which is how recollection and awareness leave no opening for problems to arise. Imagine now that someone has shot you with a poison arrow, and that the *poison* is *making its way throughout* your *entire body, riding upon the blood* as it *courses* through your veins. *Just so* do the various mental afflictions, such as losing your recollection, act *should they find any opening* to do so. And when they do find an opening, *then* the different *negativities* of anger and the rest *make their way throughout the entire mind.* For this reason you must try to stop even the slightest mental affliction whenever it should arise.

།ཇི་ལྟར་སྒྲིམ་ཞེ་ན།   ཉུང་མར་གྱིས་བཀང་བའི་སྣོད་བསྐུར་ལ་ལམ་འདྲེད་པ་ལ་འགྲོར་བཅུག་སྟེ་རལ་གྲི་ཐོགས་པས་དྲུང་དུ་བསྡད་དེ་ཐིགས་པ་གཅིག་ཙམ་བོ་ན་གསོད་པས་བསྡིགས་ན་གསོད་པའི་འཇིགས་པས་འབད་པས་སྒྲིམ་པ་ལྟར་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་བརྟུལ་ཞུགས་ཅན་གྱིས་དེ་བཞིན་དུ་གཉེན་པོ་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་ལ་སོགས་པ་དྲན་ཤེས་ཀྱིས་བཟུང་ནས་བསྒྲིམ་པར་བྱའོ།

"How can I learn to concentrate on this?" you may ask. *Suppose a person handed you a bowl completely full of oil,* and made you walk down a slippery path. Suppose *then* that they *stood before you* holding *a sword, threatening to take your life should you spill* even *a single drop.* Out of complete fear, you would try your utmost to concentrate. Those of *you* who are *ascetics* in the sense of attempting to follow the life of a bodhisattva must be *like this;* you must *concentrate* by keeping tight hold on your recollection, aimed at the various antidotes such as the wish for enlightenment, and the like.

Part Three of An Outline of the Explanation of the Chapter on Effort from the *Guide to the Bodhisattva's Way of Life,* to accompany Reading Six

iv) Why it is right for us to feel glad over the treatment of our great illness, since it involves no pain at all, but rather causes our happiness to flourish

a1. How, despite the fact that spiritual hardships may bring physical and mental discomfort to those persons who are not well versed in the stages required for practicing the path, they cause no pain to those who are well versed

[Contemplation Fourteen is found here]

b1. Why great bodhisattvas therefore have no reason to feel any distaste for living in the cycle of suffering

c1. How, for this reason, one is said to be better versed in travelling the path than those of the lower way

d1. Why it is therefore wrong to feel discouraged about engaging in the activities of a bodhisattva

2. How to increase the power of effort, which is the antidote

a. Increasing the power of the things that support the practice of effort

i. A brief presentation, in which the four forces are introduced

[Contemplation Fifteen is found here]

ii. A more detailed explanation

a) The force of will

i) The object of will

a1. Eliminating our faults

b1. Taking up good qualities

c1. Analyzing those things which we should do, and those which we should not

ii) The result of will

a1. How wrong it is to give up our will to practice the Dharma

b1. The reason why it is wrong

iii) The cause of will

a1. A presentation

b1. An explanation

a2. A contemplation of actions and consequences that are mixed

b2. A contemplation of actions and consequences that are purely white

c2. A contemplation of actions and consequences that are purely black

iv) A concluding summary

b) The force of steadfastness

i) Making one's effort steadfast

a1. Engaging in actions after one has analyzed them carefully

[Contemplation Sixteen is found here]

b1. The problems caused by quitting actions after one has begun them

ii) Making the actual commission of acts steadfast, once one has undertaken them

a1. A brief presentation

b1. Individual explanations

a2. The confidence of accomplishment

a3. Identifying the confidence of accomplishment

[Contemplation Seventeen begins here]

b3. The reason for having this confidence

[Contemplation Seventeen ends here]

c3. Feeling confidence for accepting responsibility even to help others in their lesser work

b2. Having confidence in one's ability to do something

a3. The problems caused by not having confidence in one's ability

[Contemplation Eighteen is found here]

b3. The benefits of feeling confidence

c3. Maintaining the kind of confidence that acts as an antidote

d3. Why it is wrong to feel pride, a kind of confidence which is a mental affliction

a4. A denunciation of pride, an afflicted kind of confidence

[Contemplation Nineteen begins here]

b4. The problems caused by pride

[Contemplation Nineteen ends here]

c4. How right it is to eliminate pride

e3. The benefits of the confidence which is an antidote

c2. Having confidence in our treatment of our mental afflictions

a3. Developing the power of the antidotes to mental affliction

[Contemplation Twenty begins here]

b3. Assuring that we never become even the least bit influenced by mental afflictions

[Contemplation Twenty ends here]

c3. Developing a very special kind of attitude, where we are steadfast in applying the antidotes

c) The force of joy

i) Exerting ourself in the practice of good deeds, without expectations about the karmic result

[Contemplation Twenty-One is found here]

ii) Accomplishing good deeds with the final goal in mind

[Contemplation Twenty-Two is found here]

iii) How to apply ourselves to the force of joy

d) The force of leaving off

i) Leaving off for the time being

ii) Leaving off altogether

b. Throwing yourself into carrying out activities with recollection and awareness

i. Throwing ourselves into the practice of carefulness

[Contemplation Twenty-Three is found here]

ii. Throwing ourselves into the practice of recollection and awareness

iii. How recollection and awareness leave no opening for problems to arise

[Contemplation Twenty-Four is found here]

iv. Stopping a problem immediately after it begins

v. Applying great efforts in actions which are appropriate

c. Gaining command over yourself so that you can accomplish activities

i. How quickly we rise to perform good deeds, once we have found practiced ease in body and mind

ii. A metaphor and its meaning

II. An explanation of the name of the chapter

The Asian Classics Institute
Course XI: Guide to the Bodhisattva's Way of Life, Part II

Reading Seven: Contemplations on the Perfection of Meditation, Part I

The following contemplations are based on the *Guide to the Bodhisattva's Way of Life (Bodhisattvacharyavatara; Byang-chub-sems-dpa'i spyod-pa la 'jug-pa)* of the Buddhist master Shantideva (circa 700 AD), and the commentary upon it by Gyaltsab Je Darma Rinchen (1364-1432) entitled *Entry Point for Children of the Victorious Buddhas (rGyal-sras 'jug-ngogs).* The relevant sections are found at folios 23A-26B and 89A-99A, respectively, in the ACIP electronic editions TD3871 and S5436.

The content of the contemplations is translated directly from the root text and commentary; the names of the contemplations are not a part of the original text, but are based on the divisions of Gyaltsab Je's commentary and have been supplied for reference. Each lesson is accompanied by the full detailed outline for the section from Gyaltsab Je's commentary.

****

Contemplation One
Quietude

།དེ་ལྟར་བརྩོན་འགྲུས་བསྐྱེད་ནས་ནི།
།ཡིད་ནི་ཏིང་ངེ་འཛིན་ལ་བཞག
།སེམས་ནི་རྣམ་པར་ག་ཡེངས་པའི་མི།
།ཉོན་མོངས་མཆེ་བའི་ཕྲག་ན་གནས།

Once you've developed your practice of effort
In the way described above, then place
Your mind in single-pointedness.
A person whose mind is in a state
Of constantly wandering lives his life
In the jaws of mental affliction.

།ལུས་དང་སེམས་ནི་དབེན་པ་ཡིས།
།རྣམ་པར་གཡེང་བ་མི་འབྱུང་ངོ་།

This constant wandering never occurs
With those who remain in isolation
Of body and the mind.

སྔར་བཤད་པ་དེ་ལྟར་དགེ་བ་ལ་སྤྲོ་བའི་བརྩོན་འགྲུས་བསྐྱེད་ནས་ནི། ཡིད་ནི་ཏིང་ངེ་འཛིན་ལ་གཞག་པར་བྱ་སྟེ་བྱིང་རྒོད་ཀྱིས་སེམས་ནི་རྣམ་པར་གཡེང་བའི་མི་ཉོན་མོངས་པ་གཅན་གཟན་གདུག་པ་དང་འདྲ་བའི་མཆེ་བའི་ཕྲག་ན་གནས་ཏེ། དེས་ནི་མྱུར་དུ་འཇོམས་པས་སོ།

Now *once you've developed your practice of effort*—your joy over doing good things—*in the way* it was *described* in the explanation *above, then* you must learn to *place your mind in single-pointed* meditation. *A person whose mind is in a state of constantly wandering,* due to mental dullness or restlessness, *lives his life in the jaws of mental affliction,* which is so much like a great and dangerous wild beast. The point is that such a person is very close to being destroyed completely.

།རྣམ་གཡེང་ཇི་ལྟར་སྤང་ཞེ་ན་ལུས་དང་སེམས་ནི་འདུ་འཛི་དང་འདོད་པའི་རྣམ་རྟོག་སོགས་ཀྱིས་དབེན་པ་ཡིས་ཏིང་ངེ་འཛིན་གྱི་མི་མཐུན་ཕྱོགས་རྣམ་པར་གཡེང་བ་མི་འབྱུང་ངོ་།

"How is it," one may ask, "that I can learn to eliminate this wandering state of mind?" The answer is that *this constant wandering*—the enemy of single-pointed concentration— *never occurs with those who remain in isolation of body and mind;* meaning with those who are able to keep themselves from the hustle and bustle of life physically, as well as from thoughts of desire and the like.

Contemplation Two
Attachment to the world

།ཆགས་པའི་ཕྱིར་དང་རྙེད་སོགས་ལ།

།སྲེད་པས་འཇིག་རྟེན་མི་སྤོང་སྟེ།

People are unable to give up the world
Because of their attachment, and craving for
Material gain and the like.

བདག་དང་བདག་གིར་ཞེན་པ་ལ་བརྟེན་ནས་ནང་སེམས་ཅན་ལ་ཆགས་པའི་ཕྱིར་དང་། ཕྱི་རྙེད་པ་དང་། བཀུར་སྟི་ཚིགས་སུ་བཅད་པ་སོགས་ལ་སྲེད་པས་འཇིག་རྟེན་གྱི་ཞེན་པ་མི་སྤོངས་ཏེ། དེ་བས་ཞེན་པའི་རྒྱུ་དེ་དག་སྤང་བར་བྱའོ།

People are unable to give up their craving for *the world* first *because of their attachment* inward to their own being, an attachment which grows from their belief in an independent "me" and "mine." *And* on the outside the cause is their *craving for material gain,* or for being honored by others, or for words of praise, *and the like.* This being the case, we should strive to eliminate these various causes of craving.

Contemplation Three
Stopping attachment

།ཞི་གནས་རབ་ཏུ་ལྡན་པའི་ལྷག་མཐོང་གིས།
།ཉོན་མོངས་རྣམ་པར་འཇོམས་པར་ཤེས་བྱས་ནས།
།ཐོག་མར་ཞི་གནས་བཙལ་བྱ་དེ་ཡང་ནི།
།འཇིག་རྟེན་ཆགས་པ་མེད་ལ་མངོན་དགས་འགྲུབ།

Understand first the fact that vision
Married close to quietude
Destroys the mental afflictions.
Begin then by seeking quietude;
It in turn is achieved by the bliss
Of losing attachment for the world.

དགེ་བའི་དམིགས་པ་གང་ལ་རྩེ་གཅིག་པ་གོམས་པར་བྱས་པས་བྱིང་རྒོད་དང་བྲལ་ཏེ། ལུས་སེམས་ཤིན་ཏུ་སྦྱངས་པའི་བདེ་བ་འདྲེན་པའི་ཞི་གནས་ཀྱི་རྟ་དང་རབ་ཏུ་ལྡན་པའི་སྟོང་ཉིད་རྟོགས་པའི་ལྷག་མཐོང་གིས་ཁམས་གསུམ་གྱི་ཉོན་མོངས་པ་ས་བོན་དང་བཅས་པ་རྣམ་པར་འཇོམས་པར་ཤེས་པར་བྱས་ནས་གནས་ལུགས་ཀྱི་དོན་ལ་དཔྱད་པ་བྱས་པའི་སྟོབས་ཀྱིས་ཤིན་སྦྱངས་འདྲེན་ནུས་པའི་ལྷག་མཐོང་བསྒྲུབ་པར་བྱ་ལ་དེ་ལ་ཡང་ཐོག་མར་ཞི་གནས་བཙལ་བར་བྱ་སྟེ་ཞི་གནས་སྔོན་དུ་མ་བསྒྲུབ་པར་ལྷག་མཐོང་སྐྱེ་མི་སྲིད་པའི་ཕྱིར་རོ།

You should *understand first the* following *fact.* Meditative quietude consists of practicing a state of single-pointedness upon some virtuous object until one has been able to eliminate mental restlessness and dullness from the mind; this then brings on a kind of bliss caused by the extreme manageability of the body and mind. This *quietude* is like a horse *married to* its rider, which is the special *vision* of realizing emptiness. The combination of the two then is able to *destroy* completely every *mental affliction* of the three realms, along with the seeds for these afflictions. Since this is the case, you must seek to achieve a special vision which brings on the state of manageability, which itself occurs through being able to analyze the true nature of existence. To achieve this vision though you must first *begin by seeking meditative quietude,* for it is impossible to develop special vision without first achieving this quietude.

།ཞི་གནས་དེ་ཡང་ནི་ཕྱི་ནང་གི་འཇིག་རྟེན་གྱི་ལུས་ལོངས་སྤྱོད་སོགས་ལ་ཆགས་པ་མེད་པས་མངོན་པར་དགའ་བས་འགྲུབ་སྟེ། དེ་དག་ལ་ཆགས་པས་བྱིང་རྒོད་ཀྱི་དབང་དུ་འགྲོ་བའི་ཕྱིར་རོ།

It—this quietude—*is in turn achieved by* a feeling of *bliss,* which is caused by *losing one's attachment to the world,* in both the inner and the outer sense; that is, attachment to the body, to possessions, and so on. The reason for this is that attachment to these things makes us slaves of mental restlessness and dullness.

Contemplation Four
The rewards of attachment

།མི་རྟག་སུ་ཞིག་མི་རྟག་ལ།
།ཡང་དག་ཆགས་པར་བྱེད་པ་ཡོད།
།དེས་ནི་ཚེ་རབས་སྟོང་ཕྲག་ཏུ།
།སྡུག་པ་མཐོང་བར་ཡོང་མི་འགྱུར།

How is it that one so impermanent
Could ever feel such sheer attachment
For other impermanent things?
This will prevent you for a thousand
Future lives from seeing anything
Beautiful at all.

དང་པོ་ལ་གཉིས། ཆགས་པའི་ཉེས་དམིགས་དང་། ཉེས་དམིགས་ཤེས་ནས་སྤང་བའོ། །དང་པོ་ལ་ལྔ། འདོད་པའི་དོན་དང་མི་ཕྲད་པ་དང་། འདོད་ཡོན་གྱིས་གཡེན་སྤྱོ་བ་དང་། ཐོབ་ཀྱང་ཚོག་མི་ཤེས་པ་དང་། ཐར་པ་ལ་གེགས་བྱེད་པ་དང་། དལ་འབྱོར་ཆུད་གསོན་པའོ། །དང་པོ་ནི།

Here is the first point, which is giving up inner attachment, to the person. This will be covered in two steps of explaining the problems caused by attachment, and then describing how to give up attachment, now that we have understood the problems it causes. The first step itself has five different parts, on the facts that we will not encounter the things we wish for; that we will be diverted by the objects of the senses; that, even if we achieve what we seek, we will never be satisfied; that we will be blocked from attaining freedom; and that we will waste our spiritual opportunity and fortune. Here is the first of the five.

ཆགས་པའི་ཉེས་དམིགས་ནི་རང་ཉིད་མྱུར་དུ་འཆི་བའི་མི་རྟག་པ་སུ་ཞིག་གཉེན་བཤེས་སོགས་མི་རྟག་པ་ལ་ཡང་དག་པར་ཆགས་པར་བྱེད་པ་ཡོད་སྡུག་པ་ལ་ཆགས་པ་དེས་ནི་

ཉམ་སྨིན་ཚེ་རབས་སྟོང་ཕྲག་ཏུ་ཡང་འདོད་པའི་ཡུལ་སྡུག་པ་མཐོང་བར་ཡོང་སྲེ་གཏན་ནས་མཐོང་བར་མི་འགྱུར་རོ།

Here are some of the problems caused by attachment. *How is it that anyone so impermanent* as myself, someone who is very soon to die, *could ever feel such sheer attachment for other impermanent things,* such as friends and relatives? *This* attachment to things that I find attractive will have a certain karmic consequence: it *will prevent me for* even so long as *a thousand future lives from seeing anything,* any object, which is *beautiful at all;* meaning it will stop me completely from encountering these things.

Contemplation Five
Don't be with children

།རྟག་པ་མེད་པའི་མཛའ་བཤེས་ཀྱིས།

།གཡུང་དྲུང་ཆོས་ཀྱང་འཇིག་པར་འགྱུར།

།བྱིས་དང་སྐལ་བ་མཉམ་སྤྱོད་ན།

།ངེས་པར་ངན་འགྲོར་འགྲོ་འགྱུར་ཏེ།

།སྐལ་མི་མཉམ་པར་ཁྲིད་བྱེད་ན།

།བྱིས་པ་བསྟེན་པས་ཅི་ཞིག་བྱ།

Those fleeting friends and relatives
Can bring to destruction even the Dharma,
That indestructible sphere.
If I spend my time with children
On my same level, then I will go
With certainty to the lower realms.
If being with them leads me down
To a different level, then why is it
I choose to stay with children?

མྱུར་དུ་འབྲལ་བས་རྟག་པ་མེད་པའི་མཛའ་བཤེས་ཀྱིས་མི་འགྱུར་བའི་གཡུང་དྲུང་གི་ཐར་པ་དང་དེ་ཐོབ་པའི་ཐབས་དམ་པའི་ཆོས་ཀྱང་འཇིག་ཅིང་ཉམས་པར་འགྱུར་ལ་བྱིས་པ་དང་སྐལ་བ་མཉམ་པ་སྟེ། དེ་དག་དང་སྤྱོད་པ་མཚུངས་པར་སྤྱོད་ན་ངེས་པར་ངན་འགྲོར་འགྲོ་བར་འགྱུར་ཏེ་འཕགས་པ་རྣམས་དང་ད་ལྟ་མི་ལུས་ཐོབ་པ་དང་སྐལ་བ་མི་མཉམ་པར་འཁྲིད་པར་བྱེད་ན། བྱིས་པ་སོ་སོའི་སྐྱེ་བོ་བསྟེན་པས་ཅི་ཞིག་བྱ་འདོད་དོན་མི་འགྲུབ་ཅིང་མི་འདོད་པ་འཕེལ་བའི་ཕྱིར་རོ།

My *friends and relatives, those* who are *fleeting* in the sense that I must quickly be torn from them, *can bring to destruction,* and cause me to lose, *even that indestructible sphere* of nirvana, along with *the* holy *Dharma* which is the means

of attaining this nirvana. And *if I spend my time with children, on my same level*—which is to say, if I act the same way they do—*then I will go with certainty to the lower realms. If being with these* children *leads me down to a level* which is *different* from that of realized beings, and different from my current state, where I have managed to attain a human body, *then why is it* that *I choose to stay with children?* If I do I will never get the things I want, but rather see the things I do not want continue to increase. [Note that "children" throughout this section refers to persons who have yet to see emptiness directly, and who are therefore not "realized beings" or *aryas.*]

Contemplation Six
On seeking to please the world

།སེམས་ཅན་མོས་པ་སྣ་ཚོགས་པ།
།རྒྱལ་བས་ཀྱང་ནི་མི་མགུ་ན།
།བདག་འདྲ་ངན་པས་སྨོས་ཅི་དགོས།
།དེ་བས་འཇིག་རྟེན་བསམ་བ་བཏང་།

Not even the victorious Buddhas possess
The ability to please all beings,
So different in their wishes.
Needless to say then someone as low
As me could never do so; thus
Give up all thought of the world.

།སེམས་ཅན་རྙེད་པ་མེད་ལ་སྨོད།
།རྙེད་པ་ཅན་ལ་མི་སྙན་བརྗོད།
།རང་བཞིན་འགྲོགས་དཀའ་དེ་དག་གིས།
།དགའ་བ་ཇི་ལྟར་སྐྱེ་བར་འགྱུར།

People put down those who have
No money, and say bad things about
Those who do have money.
If their very nature is that they are
So difficult to be with, how then
Could I ever make them happy?

སེམས་ཅན་མོས་པ་སྣ་ཚོགས་པ་མགུ་བར་མི་ནུས་ཏེ་འཕྲིན་ལས་སྣ་ཚོགས་ཀྱིས་དོན་མཛད་པ་རྒྱལ་བས་ཀྱང་ནི་མི་མགུ་ན་བསམ་པ་མི་ཞིས་པའི་བདག་འདྲ་བའི་ངན་པས་མགུ་མི་ནུས་པ་སྨོས་ཅི་དགོས། དེ་བས་ན་འཇིག་རྟེན་པ་དང་འགྲོགས་པའི་བསམ་པ་བཏང་བར་བྱའོ།

Not even the victorious Buddhas, who act on behalf of living kind through an infinite variety of mighty deeds, *possess the ability to please all beings,* who are *so different in* the things they *wish* for. *Needless to say then someone as low as me,* someone who is incapable of reading these beings' minds, *could never* please them either. *Thus I should give up all thought of* associating closely with *world*ly kinds of people.

།སེམས་ཅན་རྣམས་ནི་གྲོགས་རྙེད་པ་མེད་པ་ལ་འདི་ནི་སྔོན་བསོད་ནམས་མ་བྱས་པའོ་ཞེས་འཕྱ་ཞིང་སྨོད་ལ། རྙེད་པ་ཅན་ལ་ལོག་འཚོ་སྤྱོད་པའོ་ཞེས་མི་སྙན་པ་བརྗོད་དོ། །དེ་དག་གི་རང་བཞིན་འགྲོགས་དཀའ་བ་ཡིན་པ་དེ་བས་ན་བྱིས་པ་དེ་དག་གིས་བདག་ལ་དགའ་བ་ཇི་ལྟར་སྐྱེ་བར་འགྱུར། མི་འགྱུར་བས་འགྲོགས་པར་མི་བྱའོ།

People tend to criticize and *put down those* of their friends *who have no money,* saying things like "He or she must not have done any good deeds in the past." *And* they also *say bad things about those who do have money,* like "They must have gotten it through some kind of wrong livelihood." *If their very nature is that they are so difficult to be with, then how could I ever make these* children *happy* with me? I never could, so let me not be around them.

Contemplation Seven
On the joys of solitude

།ནགས་ན་རི་དྭགས་བྱ་རྣམས་དང་།

།ཤིང་རྣམས་མི་སྙན་བརྗོད་མི་བྱེད།

།འགྲོགས་ན་བདེ་བ་དེ་དག་དང་།

།ནམ་ཞིག་ལྷན་ཅིག་བདག་གནས་འགྱུར།

When you live in the forest, neither the wild
Animals, nor the birds, nor trees,
Ever say something unpleasant.
May there come a day when I may stay
Living together with these new friends,
So very easy to live with.

།ཕུག་གམ་ལྷ་ཁང་སྟོང་པ་འམ།

།ལྗོན་ཤིང་དྲུང་དུ་གནས་བཅས་ཏེ།

།ནམ་ཞིག་རྒྱབ་ཏུ་མི་ལྟ་ཞིང་།

།ཆགས་པ་མེད་པར་འགྱུར་ཞིག་གྱུ།

May I come to live in a cave somewhere,
Or in some abandoned temple, or else
At the foot of a forest tree.
May the day never come that I look back
At all, may I reach a place
Where I've finished with every attachment.

།ས་ཕྱོགས་བདག་གིར་བཟུང་མེད་པ།

།རང་བཞིན་གྱིས་ནི་ཡངས་རྣམས་སུ།

།རང་དབང་སྤྱོད་ཅིང་ཆགས་མེད་པར།

།ནམ་ཞིག་བདག་ནི་གནས་པར་འགྱུར།

May I one day live on land that no one
Thinks is something they own,
By nature open and wide.
May I stay there living free to do
Whatever I please, and totally free
Of feelings of attachment.

།དང་པོ་ནི། མང་དུ་ཐོས་པ་དང་ལྡན་པའི་མཁས་པ་དག་བྱིས་པ་དང་འགྲོགས་པ་སྤངས་ནས་ནགས་སུ་གནས་པར་བྱ་སྟེ། ནགས་ན་རི་དྭགས་དང་བྱ་རྣམས་དང་ཤིང་རྣམས་མི་སྙན་བརྗོད་པར་མི་བྱེད་པ་འགྲོགས་ན་བདེ་བ་དེ་དག་དང་ནམ་ཞིག་ལྷན་ཅིག་བདག་གནས་པར་འགྱུར་སྙམ་དུ་སྨོན་པར་བྱའོ།

Here is the first point, concerning the companions I will have when I go into isolation. Wise men, those who are possessed of great learning, should give up on the idea of being close to children, and go to live in the forest. *When you live in the forest, neither the wild animals, nor the birds, nor* the *trees ever say something unpleasant* to you, and thus *these new friends* are *so very easy to live with.* As such you should make a prayer to yourself, as follows: *"May there come a day when I may stay living together with them."*

།གཉིས་པ་ནི། གནས་བྲག་དང་སའི་ཕུག་གམ་ལྷ་ཁང་སྟོང་པའམ་ལྗོན་ཤིང་གི་དྲུང་དུ་ཇི་སྲིད་འདོད་པར་གནས་བཅས་ཏེ་ཁྱིམ་ལ་སོགས་པ་སྔར་སྤངས་པ་དེ་དག་ཕྱིར་ལེན་པར་མི་འདོད་པས་ན་ནམ་ཞིག་རྒྱབ་ཏུ་མི་བལྟ་ཞིང་། དེ་དག་ལ་ཆགས་པ་མེད་པར་ནམ་ཞིག་འགྱུར་ཞིག་གུ་སྙམ་དུ་སྨོན་པར་བྱའོ།

Here is the second point, on where I should go into isolation. Make to yourself the following prayer as well: *"May I come to live* exactly as I please, *in a cave somewhere,* or in some hollow, *or* perhaps *in some abandoned temple, or else at the foot of a forest tree. May the day never come that I look back at all,* when I think of the home and other things that I used to have and then gave up; may I never get any wish at all to have them back. *May I reach,* in short, *a place where I've finished with every* kind of *attachment* for any of these things."

།ས་ཕྱོགས་གཞན་གྱིས་བདག་གིར་བཟུང་བ་མེད་པ་རང་བཞིན་གྱིས་ནི་ཡངས་པ་རྣམས་སུ་རང་དབང་དུ་སྤྱོད་ཅིང་ལུས་ལོངས་སྤྱོད་གང་ལ་ཡང་ཆགས་པ་མེད་པར་ནམ་ཞིག་བདག་ནི་

གནས་པར་འགྱུར་སྨམ་དུ་སྨོན་པར་བྱའོ།

Make to yourself then a final prayer, one in which you say to yourself, *"May I one day live on* some *land that no one* else *thinks is something* that *they own,* on land that is *by nature open and wide. May I stay there living free to do whatever I please, and totally free of feelings of attachment* for anything at all, whether it be my body, or possessions, or anything of the like."

Contemplation Eight
Die before death

།འཇིག་རྟེན་ཀུན་ནས་གདུང་བཞིན་དུ།
།ཇི་སྲིད་སྐྱེས་བུ་བཞི་ཡིས་ནི།
།དེ་ལས་དེ་ནི་མ་བཏེག་པ།
།དེ་སྲིད་དུ་ནི་ནགས་སུ་སོང་།

May I come to pass all of my days
Deep in the woods, from this moment till
The hour comes when those of the world
Are wrapped in grief, and four strong men
Come to lift me up and lead me
Forward from that place.

།བཤེས་མེད་འཁོན་པའང་མེད་བྱས་ནས།
།ལུས་འདི་གཅིག་པུ་དབེན་གནས་ཏེ།
།སྔ་ནས་ཤི་དང་འདྲར་བརྩིས་ནས།
།ཤི་ནའང་མྱ་ངན་བྱེད་པ་མེད།

You reach a place where there's no friend
Nor anyone for your suspicions;
Your body lives in isolation, alone.
There comes a day when you consider
Yourself already dead, and there's no
Grief when death arrives.

།དང་པོ་ནི། སྐྱེས་པའི་མཐའ་འཆི་བ་ལས་མ་འདས་པས་ཤི་བའི་ཚེ་གཉེན་བཤེས་ཀྱི་འཇིག་རྟེན་པ་མྱ་ངན་གྱིས་ཀུན་ནས་གདུང་བཞིན་དུ་ཇི་སྲིད་སྐྱེས་བུ་བཞི་ཡིས་ནི་ཁྱིམ་ནས་ཕྱི་དེ་ལས་རོ་དེ་ནི་མ་བཏེག་པའི་གོང་རོལ་དེ་སྲིད་དུ་ནི་ནགས་སུ་སོང་ནས་དབེན་པ་བསྟེན་པར་བྱའོ།

Here is the first part, on why it is right for wise people to go into isolation. Birth never ends in anything but death, and so *the hour* will *come when those of the world,* meaning my friends and relatives, *are wrapped in grief, and four strong men come to lift my* corpse *up and lead me forward* on a stretcher *from "that place,"* meaning from my home. *May I come to pass all of my days from this moment* on up *till* that final hour living in isolation, *deep in the woods.*

།གཉིས་པ་ལ་གསུམ། མྱ་ངན་གྱིས་གདུངས་པ་སོགས་མེད་པ་དང་། དགེ་བའི་ཕྱོགས་མི་ཉམས་ཤིང་འཕེལ་བ་དང་། དེས་ན་བདག་ཉིད་དབེན་པ་བསྟེན་པར་རིགས་པའོ། །དང་པོ་ནི།

Here is the second part, on the benefits of going into isolation. This part has three sections of its own, on the fact that if you go into isolation you will never be tormented by grief, or anything of the like; how your virtuous side will never degenerate, but rather continue to increase; and why therefore it is something very right for each of us to go into isolation. Here is the first of the three.

ནགས་ན་གནས་པ་ལ་ཕན་ཡོན་ཅི་ཡོད་ཅེ་ན། ཆགས་སྡང་སྐྱེ་བའི་བཤེས་མེད་ཅིང་གནོད་པ་བྱས་དོགས་པའི་ཁོན་པའང་མེད་པར་བྱས་ནས་རང་གི་ལུས་འདི་གཅིག་པུ་དབེན་པར་གནས་ཏེ། གཉེན་བཤེས་རྣམས་དོར་བས་ཤི་བའི་སྔ་ནས་ཀྱང་ཤི་བ་དང་འདྲ་བར་བརྩིས་ནས་ཆགས་པ་དང་བྲལ་བས་ཤི་ནའང་མྱ་ངན་བྱེད་པ་སུ་ཡང་མེད་དོ།

One may ask the following question: "Just what are the benefits that one gets from going to live in the forest?" If you do so, then *you reach a place where there's no friend* over whom you can begin to feel attachment or anger. *Nor* is there *anyone* to raise *your suspicions* that they might do you some kind of harm. *Your body lives in isolation, alone; there comes a day when,* because you have already abandoned all your friends and relatives, *you consider yourself* as if you were *already dead. And* since you have stopped your attachment, then *there's no* one at all to feel *grief* even *when death* itself *arrives.*

Contemplation Nine
On men and women

།ཕོ་ཉ་ཕོ་ཉ་མོ་ཡིས་སྔོན།

།གང་ཕྱིར་དུ་མར་གསོལ་བཏབ་ཅིང་།

།སྡིག་པ་རྣམས་སམ་གྲགས་མིན་ལའང་།

།གང་གི་དོན་དུ་མ་འཛེམས་པར།

།འཇིགས་པ་ལ་ཡང་བདག་ཞུགས་ཤིང་།

།རྫས་ཀྱང་ཟད་པར་བྱས་གྱུར་ཏེ།

Men and women lovers first
Make their propositions
To get the thing they want;
And so too for this thing avoid
No evil deed nor any loss
Of their own reputation;
Engage in even actions which
Are dangerous for them;
Exhausting their material wealth as well.

།གང་ལ་ཡོངས་སུ་འཁྱུད་པས་ན།

།མཆོག་ཏུ་དགའ་འགྱུར་དེ་དག་ཉིད།

།ཀེང་རུས་ཉིད་ཡིན་གཞན་མིན་ན།

།རང་དབང་དང་ནི་བདག་མིན་ལ།

།རབ་ཏུ་འདོད་ཅིང་ཡོངས་ཞེན་ནས།

།ཅི་ཕྱིར་མྱ་ངན་འདས་མི་འགྲོ།

Think of those objects you hold in your arms
To find your feelings of ecstasy;
These very same things are nothing more
Than simple skeletons.

Why do you pass up travelling on
To nirvana, choosing instead to crave
And believe in a thing which is helpless,
A thing which has never possessed
Any nature of being itself?

།གང་ཞིག་དང་པོ་འབད་དེ་བཏེག

།དྲངས་ཀྱང་ངོ་ཚས་འོག་ཏུ་ལྟ།

།སྔོན་ནི་མཐོང་ངམ་མ་མཐོང་ཡང་།

།གོས་ཀྱིས་གདོང་ནི་གཡོགས་པར་གྱུར།

At the beginning you strive to raise it up,
And even should you reveal it
She looks demurely to the ground.
Go though in advance to where
The faces are wrapped in cloth regardless
Of whether someone looks or not.

།ཁྱོད་ཉོན་མོངས་པའི་གདོང་དེ་ནི།

།ད་ལྟ་མངོན་སུམ་གྱུར་པ་བཞིན།

།བྱ་རྒོད་ཀྱིས་བསལ་བྱས་མཐོང་ནས།

།ད་ལྟ་ཅི་ཕྱིར་འབྱེར་བར་བྱེད།

Why is it now you turn and flee
When a vulture comes and reveals to you
That very same thing,
The lovely face that stands right now
Exposed to your sight, the object of
The afflictions of your mind?

དང་པོ་ནི། ཕོ་ཉ་དང་ཕོ་ཉ་མོ་ལ་ཁྱིམ་ཐོབ་པ་གང་གི་ཕྱིར་ཏུ་བདག་ཆེ་གོ་མོ་དང་ལྷན་ཅིག་གནས་པར་གྱིས་ཞེས་ལན་དུ་མར་གསོལ་བ་བཏབ་ཅིང་། སྡིག་པ་རྣམས་སམ་གཏམ་ངན་གྱི་གྲགས་མིན་ལའང་བྱུང་མེད་གང་གི་དོན་དུ་མ་འཛེམས་པར་ཁྲིད་དུ་བསད་དེ་གནོད་པ་ལ་

སོགས་པའི་འཇིགས་པ་ལ་ཡང་བདག་ཞུགས་ཤིང་དེའི་ཆེད་དུ་རྫས་ཀྱང་ཟད་པར་བྱས་པར་གྱུར་ཏེ།

Here is the first point, which is how there is no result you gain from tasting pleasure. *Men and women lovers,* looking *to get the thing that they want*—someone to set up a household with—*make their propositions* over and over to one another, begging with the words, "My name is such-and-such, and I want you to live with me." *And so too for this thing,* for a woman, men *avoid no evil deed, nor any loss of their own reputation,* throwing it all away for her. They *engage* moreover as well *even in actions which are dangerous for them,* things that will hurt them physically and the like, and for this same goal *exhaust their material wealth as well.*

བུད་མེད་ཀྱི་ལུས་གང་ལ་ཡོངས་སུ་འཁྱུད་པས་ན་མཆོག་ཏུ་དགའ་ཞིང་ཆགས་པར་འགྱུར་བའི་ལུས་དེ་དག་ཉིད་ཀེང་རུས་ཉིད་ཡིན་གྱི་གཞན་མིན་ན་དང་པོ་ནས་རང་དབང་དུ་གྱུར་པ་དང་ནི་བདག་ཏུ་ཡོངས་སུ་བཟུང་བ་ཡང་མིན་པ་ལ་དགོས་པ་ཙུང་ཟད་ཀྱང་མེད་པར་རབ་ཏུ་འདོད་ཅིང་ཡོངས་སུ་ཞེན་ནས་ཅིའི་ཕྱིར་མྱ་ངན་ལས་འདས་པར་མི་འགྲོ།འདོད་པ་སྤངས་ནས་ཐར་པའི་ལམ་ལ་བརྩོན་པར་བྱའོ།

Think though *of those objects,* the bodies of women, that *you hold in your arms to find your feelings of ecstasy,* and towards which you feel such attachment. *These very same things,* these bodies, *are nothing more than simple skeletons. Why do you pass up travelling on to nirvana, choosing instead to crave and believe* from your heart *in a thing which is helpless* at the mercy of other conditions, *a thing which has never possessed any nature of being itself,* despite the fact that you hold it to? You must give up these things you crave for, and make great efforts in practicing the path to freedom.

།གཉིས་པ་ནི།　　བུད་མེད་གང་ཞིག་དང་པོ་གསར་པའི་ཚེ་འབད་དེ་འདོད་པ་བཏེག་ནས་ དྲངས་ཀྱང་ངོ་ཚ་བས་འོག་ཏུ་ལྟ་བར་བྱེད་ལ། དུར་ཁྲོད་དུ་སོང་བ་ལས་སྔོན་ནི་གཞན་གྱིས་མཐོང་ངམ་མ་མཐོང་ཡང་གོས་ཀྱིས་གདོང་ནི་གཡོགས་པར་གྱུར་པ་ལ་ཁྱོད་ཉོན་མོངས་ཤིང་ཆགས་པའི་གདོང་དེ་ནི་ད་ལྟ་མངོན་སུམ་དུ་གྱུར་པ་བཞིན་དུ། ཤི་བའི་ཚེ་འདུར་ཁྲོད་དུ

བྱ་རྒོད་ཀྱིས་གོས་བསལ་ཏེ་ཤིན་ཏུ་གསལ་བར་བྱས་པ་མཐོང་ནས་དེ་ལྟར་ཅིའི་ཕྱིར་འབྲོས་ཞིང་འབྱེར་པར་བྱེད་དེའི་ཚེ་ཡང་ཆགས་པར་རིགས་སོ།

Here is the second point, which describes how—in the end—there is never anything more to life than being discarded upon the burial ground. *At the beginning,* when she is still new to you, *you strive* with great desire *to raise up* the veil which covers the face of some woman; *and even should you reveal* this face, *she looks demurely to the ground.* You must *go though in advance to* the burial ground, *where the faces are wrapped in cloth regardless of whether someone* wants to *look or not.* Think of *the lovely face that stands right now exposed to your sight, the object of the afflictions of your mind.* When she dies the *vultures* in the cemetery will *come and reveal to you,* they will lift the cloth and show you very clearly, *that very same thing. Why is it* then that *you turn and* run, you *flee,* when you see such a face in the graveyard? You should have just as much attachment for it after death as you do before.

Contemplation Ten
The living cemetery

།བདག་ལ་རྨོངས་པའི་འབད་པ་ཡིས།
།སྨྱོས་པས་ས་འདི་ཀུན་ཏུ་འཁྲུགས།
།རུས་གོང་འབའ་ཞིག་མཐོང་ནས་ནི།
།དུར་ཁྲོད་དུ་ནི་ཡིད་འབྱུང་ན།
།གཡོ་བའི་རུས་གོང་གིས་ཁྱབ་པའི།
།གྲོང་གི་དུར་ཁྲོད་ལ་དགའ་འམ།

Our entire planet is chaos, and filled
With madmen created by the struggle
Of ignorance with a "self."
Your heart fails whenever you go
To a burial ground and see nothing there
But stacks of sun-dried bones;
Why then is it you take such pleasure
Here in the city, a cemetery
Covered with bones in motion?

དེས་ན་སྐྱེ་བོ་རྣམས་བདག་ལ་རྨོངས་པའི་འབད་པ་ཡིས་ཉོན་མོངས་པས་རྒྱུད་འཁྲུལ་པའི་སྨྱོས་པས་ས་འདི་ཀུན་ཏུ་འཁྲུགས་པ་སྟེ། གང་ཞིང་ཁྱབ་པ་ཡིན་ནོ། །དུར་ཁྲོད་དུ་རུས་གོང་འབའ་ཞིག་མཐོང་ནས་ནི་ལུས་ལ་དུར་ཁྲོད་དུ་ནི་ཡིད་འབྱུང་ན་ཀུན་སློང་གི་དབང་གིས་འགུལ་ཞིང་གཡོ་བའི་རུས་གོང་གིས་ཁྱབ་པའི་གྲོང་གི་དུར་ཁྲོད་ལ་དགའ་བ་འམ་དགའ་བར་མི་རིགས་སོ།

And so *our entire planet is chaos, and filled* to overflowing, covered, *with* people who are *madmen,* mad with a madness *created* by the error brought to their minds by the mental afflictions, *by the struggle of ignorance with* some so-called *"self."* You know *your heart fails,* and you think of your own body in a graveyard, *whenever you go to a burial ground and see nothing there but stacks of sun-dried bones. Why then is it* that *you take such pleasure here in the city, a cemetery covered* as it is *with bones* driven *in*to *motion,* goaded into moving, by nothing more than will power? You should feel no such pleasure at all.

Contemplation Eleven
Life in the world

།བྱིས་པ་ནོར་སྒྲིལ་མི་ནུས་པས།
།དར་ལ་བབ་ན་འདི་ཅི་བདེ།
།ནོར་སོགས་པ་ཡིས་ཚེ་གཏུགས་ན།
།རྒས་ནས་འདོད་པས་ཅི་ཞིག་བྱ།

If children find themselves unable
To build up wealth, then as adults
What will they have to make them happy?
If then they devote their lives to collecting
Money, they'll only get old; so what
Will they do with the thing they wanted?

།འདོད་ལྡན་ངན་པ་ཁ་ཅིག་ནི།
།ཉིན་རངས་ལས་ཀྱིས་ཡོངས་དུབ་སྟེ།
།ཁྱིམ་དུ་འོངས་ནས་ཆད་པའི་ལུས།
།རོ་དང་འདྲ་བར་ཉལ་བར་བྱེད།

Some poor souls who live for things
Go and exhaust themselves completely
Laboring till the day is done;
They come back home and throw their bodies
Dissipated, just like corpses,
On their beds and sleep.

།ཁ་ཅིག་བྱེས་བགྲོད་ཉོན་མོངས་དང་།
།རིང་དུ་སོང་བའི་སྡུག་བསྔལ་ཅན།
།བུ་སྨད་འདོད་བཞིན་བུ་སྨད་རྣམས།
།ཁྱུད་འཁོར་ལོས་ཀྱང་མཐོང་མི་འགྱུར།

Some distressed are sent on missions,
And go through different sufferings
Far away from home;
They have a craving for a woman,
But in the course of an entire year
Can't even lay their eyes on one.

།བདག་ལ་ཕན་འདོད་རྣམ་རྨོངས་པས།

།གང་དོན་ཉིད་དུ་བཙོང་བ་ཡང་།

།དེ་མ་ཐོབ་པར་དོན་མེད་པའི།

།གཞན་གྱི་ལས་ཀྱི་རླུང་གིས་བདས།

There are ignorant ones who, hoping
To bring some good to themselves,
Sell themselves for some purpose;
Then without attaining the thing
They wanted, they're driven on by the wind
Of meaningless work for others.

།དང་པོ་ནི། བྱིས་པ་གཞོན་ནུའི་དུས་སུ་བུད་མེད་རྙེད་པའི་དོན་དུ་ནོར་སྒྲུབ་མི་ནུས་པས་དང་ལ་བབ་པ་ན་དེ་མི་རྙེད་པས་ལོངས་སྤྱོད་འདྲིས་ཅི་བདེ། དར་ལ་བབ་པའི་ཚེ་ནོར་གསོག་པ་ཡིས་ཚེ་གཏུགས་པར་གྱུར་ན་ལུས་རྒས་ནས་འདོད་པས་ཅི་ཞིག་བྱ་བསྙེན་པར་མི་ནུས་སོ།

Here is the first point, which concerns the fact that we will have no opportunity to enjoy the thing we wanted. Certain *children,* during their younger days, *find themselves unable to build up* the *wealth* they want in order to attract a woman. *What then as adults will they have to make them happy,* since they have not been able to attract this person? Suppose that *then,* during their adult years, *they devote their lives to collecting money; they'll only* have *gotten old* in their bodies, *so what* then *will they* be able to *do with*—how will they be able to enjoy—*this thing they wanted* so badly?

།གཉིས་པ་ནི། འདོད་ལྡན་བྲན་ལ་སོགས་པ་ངན་པ་ཁ་ཅིག་ནི་ཉིན་རང་ལས་ཀྱིས་ལུས་ཡོངས་སུ་དུབ་སྟེ་མཚན་མོ་ཁྱིམ་དུ་འོངས་ནས་ཆད་པའི་ལུས་རོ་དང་འདྲ་བར་ཉལ་བར་བྱེད་པས། འདོད་པ་མི་དྲན་ཅིང་བསྙེན་མི་ནུས་སོ།

The second point concerns how the suffering of exhaustion prevents us from enjoying the thing we wanted. *Some poor souls who live for things,* working people and the like, *go and exhaust themselves,* their bodies, *completely by laboring the entire day.* At night then *they come back home and throw their bodies, as dissipated* then *as corpses, on their beds and* fall a*sleep.* They don't even have time to think about this person they were working to get, and have no time to enjoy them either.

།གསུམ་པ་ནི། ཁ་ཅིག་བྲེས་སུ་བགྲོད་པའི་ཉོན་མོངས་པ་དང་། རང་གི་ཡུལ་ལས་རིང་དུ་སོང་བའི་སྡུག་བསྔལ་ཅན་དག་བུད་མེད་དང་ཕྲད་པར་འདོད་བཞིན་དུ་བུད་མེད་རྣམས་ཡུན་རིང་པོ་འབྱུད་འཁོར་ལོས་ཀྱང་མཐོང་བར་མི་འགྱུར་ན། འདོད་པ་བསྟེན་པ་ལྟ་ཅི་སྨོས།

The third point addresses how, because of the geographic distance that separates us from the thing we wanted, it is difficult for us to make contact with it. *Some* people *are sent* away *on missions* by those in charge of them; they are *distressed* by this, *and go through different sufferings far away from* their *home*s. *They* start then to *have a craving for a woman, but in the course of* a very long time, such as *an entire year, cannot even lay their eyes on one,* much less act out their desires.

བཞི་པ་ནི། བདག་ལ་ཕན་པར་འདོད་པ་རྣམས་དེའི་ཐབས་ལ་རྨོངས་པས་རྙེད་པ་སོགས་གང་གི་དོན་ཉིད་དུ་རང་གི་ལུས་བཙོངས་པ་ཡང་གླ་རྔན་དེ་མ་ཐོབ་པར་རང་ལ་ཕན་པའི་དོན་མེད་པའི་གཞན་གྱི་ལས་ཀྱི་རླུང་གིས་རང་དབང་མེད་པར་བདས་ནས། འདི་ཕྱི་གཉིས་ཀར་སྡུག་བསྔལ་མྱོང་ཞིང་འདོད་པའི་དོན་ཐོབ་པར་མི་འགྱུར་རོ།

The fourth and final point describes how, because we will live at the mercy of others, many things will come to us that we do not want. *There are* certain *ones who hope to bring some good to themselves,* but who are *ignorant* about the proper method for doing so. They go out to *sell their* own bodies *for* the *purpose* of *some* material gain or the like. They *fail* though *to attain the thing they wanted,* they fail to get the payment they hoped for, and then *they are driven on* like a feather *by the wind of work for others* which—for them at least—is *meaningless,* in that nothing comes of it for themselves. They thus come to experience great suffering in both this and their future lives, and are never able to get the thing that they wanted.

Contemplation Twelve
On the futile service of money

།ལ་ལ་རང་གི་ལུས་བཙོང་ཞིང་།

།དབང་མེད་གཞན་གྱིས་བཀོལ་བྱར་ཏེ།

།ཆུང་མ་དག་ཀྱང་བུ་བྱུང་ན།

།ཤིང་དྲུང་དགོན་པར་བབ་བབ་འབྱུང་།

Some go and barter their very bodies,
Thus losing their freedom, and becoming
Slaves at the bidding of others.
The women get pregnant and bear their children
Wherever they can, in some protected
Hollow, or at the foot of a tree.

།འདོད་པས་བསླུས་པའི་གླེན་པ་དག

།འཚོ་འདོད་འཚོ་བར་བྱའོ་ཞེས།

།སྲོག་སྟོར་དོགས་བཞིན་གཡུལ་དུ་འཇུག

།ཁེ་ཕྱིར་བྲན་དུ་འགྲོ་བར་བྱེད།

Some fools, deceived by thoughts of desire
And hoping to live on, say to themselves
"I need these to support myself";
They march then to battle, where you never know
If you'll have to give your life, and thus
For profit they serve as servants.

།འདོད་ལྡན་ལ་ལ་ལུས་ཀྱང་བཅད།

།ཁ་ཅིག་གསལ་ཤིང་རྩེ་ལ་བཙུགས།

།ཁ་ཅིག་མདུང་ཐུང་དག་གིས་བསྣུན།

།ཁ་ཅིག་བསྲེགས་པ་དག་ཀྱང་སྣང་།

In this world we also see
Others driven by desire
Who are cut to pieces, or else impaled
The length of their bodies upon a pole,
Or pierced throughout with spears, and even
Burned alive as well.

།བསགས་དང་བསྲུང་དང་བརླག་པའི་གདུང་བ་ཡིས།
།ནོར་ནི་ཕུང་ཁྲོལ་མཐའ་ཡས་ཤེས་པར་བྱ།

You must understand how money then
Is an endless waste of life, in the torment
Of collecting and keeping and losing it.

དང་པོ་ནི། སྐྱེས་བུ་ལ་ལ་རང་གི་ལུས་བྲན་དུ་བཙོངས་ཞིང་དབང་མེད་གཞན་གྱིས་བཀོལ་བར་གྱུར་ཏེ། དེར་ཆུང་མ་དག་ཀྱང་བུ་བྱུང་ན་རང་གི་ཁྱིམ་མེད་པས་ཤིང་དྲུང་ངམ་དགོན་པ་གང་བབ་བབ་ཏུ་འབྱུང་ཞིང་བཙའ་བར་བྱེད་དགོས་པ་དང་།

Here is the first point, which describes how attachment steals our freedom, and forces us quickly to give up our lives. *Some go and barter their very bodies* into the service of others, *thus losing their freedom and becoming slaves* who must act *at the bidding of others. The women* here with them *get pregnant and,* since they have no home of their own, must *bear their children*—go through their labor—*wherever they can, at the foot of a tree, or in some protected hollow.*

འདོད་པས་བསླུས་པའི་གླིན་པ་དག་སྲོག་ཡུན་རིང་དུ་འཚོ་འདོད་པས་རྙེད་པས་འཚོ་བར་བྱའོ་ཞེས་རྙེད་པའི་ཆེད་དུ། སྲོག་སྟོར་དོགས་བཞིན་དུ་གཡུལ་དུ་འཇུག་པར་བྱེད་དོ། །རང་ལ་ཁེ་བཙལ་བའི་ཕྱིར་བྲན་དུ་འགྲོ་བར་བྱེད་པས་སྡུག་བསྔལ་སྣ་ཚོགས་མྱོང་བར་བྱེད་དོ།

Some fools, deceived by thoughts of desire and hoping that they will thus be able *to live on* for a long time, *say to themselves, "I need these* material things *to support myself."* Then in order to obtain the things they march to engage in battle, where you never know if you'll have to give up your own life. For profit thus they go to serve as servants, and force themselves to undergo an entire range of pain.

།གཉིས་པ་ནི། འདོད་པའི་ཆེད་དུ་འདོད་ལྡན་ལ་ལ་ལུས་ལ་བཅད་པ་དང་། ཁ་ཅིག་རྒྱལ་པོའི་ཆད་པས་བསལ་ཤིང་གི་རྩེ་ལ་བཙུགས་པ་དང་། ཁ་ཅིག་མདུང་ཐུང་དང་རལ་གྲི་ལ་སོགས་པ་དག་གིས་བསྣུན་ཅིང་ཁ་ཅིག་ནན་གྱིས་མེར་བསྲེགས་པ་དག་ཀྱང་སྣང་ངོ་།

Here is the second part, which describes how attachment makes us slaves, and exposes us to a constant stream of a great variety of sufferings. *In this world we also see others driven by desire who,* for the sake of the things they desired, end up being *cut to pieces; or else* others who for the same sake are *impaled*—as a punishment for crime—*the* entire *length of their bodies upon a pole; or* still others who are *pierced throughout with spears,* or stabbed with swords or the like; *and* yet others who are *even* tortured and *burned alive* in fire *as well.*

།ནོར་བསག་པ་དང་བསྲུང་བ་དང་ཐ་མར་བརླག་པའི་གདུང་བ་ཡིས་ནོར་ནི་དུས་ཐམས་ཅད་དུ་ཕུང་ཁྲོལ་མཐའ་ཡས་པའི་རྩ་བར་ཤེས་པར་བྱའོ།

You must come to *understand then how money is* forever the very root of *an endless waste of life, in the torment* it causes you as you try to *collect it,* and then try to *keep it,* and finally come to *lose it.*

Part One of An Outline of the Explanation of the Chapter on Meditation from the Guide to the Bodhisattva's Way of Life, to accompany Reading Seven

I. An explanation of the text of the chapter

A. Advice to engage in the practice of meditation

1. The reason why we must achieve meditative quietude

[Contemplation One is found here]

2. Advice to eliminate those things which work against meditative quietude

B. Eliminating those things that work against meditative quietude

1. Giving up the busyness of the world, and such

a. Identifying the things that cause us to have attachment to the world

[Contemplation Two is found here]

b. How to give up these things

i. Identifying the antidote

a) Advice to give up attachment

b) Identifying the antidote which allows us to give up attachment

[Contemplation Three is found here]

ii. How to develop the antidote

a) Giving up inner attachment, to the person

i) The problems caused by attachment

a1. The fact that we will not encounter the things that we wish for

[Contemplation Four is found here]

b1. The fact that we will be diverted by the objects of the senses

c1. The fact that, even if we achieve what we seek, we will never be satisfied

d1. The fact that we will be blocked from attaining freedom

e1. The fact that we will waste our spiritual opportunity and fortune

ii) Giving up attachment, once we have understood the problems it causes

a1. Considering the problems it causes

a2. An extensive explanation

a3. How a great goal will be destroyed, and we will be dragged to the lower realms

[Contemplation Five is found here]

b3. The fact that we should not associate with children, and comments on the difficulty of such association

c3. How such association will do us no benefit, and even lead us to harm

b2. A summary

b1. How to give it up

b) Giving up outer attachment, to gain, respect, and the like

i) Problems caused by the subject mind

a1. Problems caused by pride

b1. Problems caused by attachment

ii) Problems caused by the object of the mind

a1. The fact that we cannot trust the things that we hope for

b1. The fact that praise cannot help us, nor criticism harm us

iii. The problems caused by busyness

a) How we should avoid the busyness of associating with children, since this association is so difficult

[Contemplation Six is found here]

b) Evidence to support this fact

iv. The benefits of practicing isolation

a) The companions

[Contemplation Seven is found here]

b) The place

c) Details of how to support yourself

d) Details of the realizations

i) Realizations regarding the antidote for attachment to the body

ii) Realizations regarding the antidote for attachment to friends and family

a1. The fact that it is very wrong to be attached to friends and family

b1. The reasons why it is so wrong

c1. A contemplation where we learn to see ourselves as being the same as a guest who is visiting someplace for a single day

e) Details of avoiding distraction

i) Why it is right for wise people to go into isolation

[Contemplation Eight begins here]

ii) The benefits of going into isolation

a1. You will never be tormented by grief, or anything of the like

[Contemplation Eight ends here]

b1. Your virtuous side will never degenerate, but rather continue to increase

c1. Why therefore it is something very right for each of us to go into isolation

2. Giving up the completely wrong way of thinking of things

a. Practicing disgust for the objects of the senses

i. A contemplation on how the results of engaging constantly in the objects of the senses are something very frightening

a) Advice to put great efforts into the practice of virtue

b) A contemplation upon the problems caused by the objects of the senses

ii. A contemplation upon the fact that the real nature of the body and so on is something filthy

a) A contemplation upon various problems, engaged in by looking at the condition of a burial ground

i) How there is no result you gain from tasting pleasure

[Contemplation Nine begins here]

ii) How in the end there is never anything more than being discarded upon the burial ground

[Contemplation Nine ends here]

iii) How wrong it is to maintain your own and others' bodies through an attitude of possessiveness

iv) How wrong it is to dress oneself in ornaments

v) How right it is to live in terror

vi) How wrong it is to feel attachment for something wrapped up in clothes

b) A contemplation based upon applying these to live objects

i) How very wrong it is to feel attachment, given that the filthiness [of the body of one of the opposite sex] is something obvious

a1. How it is wrong to feel attachment for the touch

b1. Stopping the perception that these things are clean

c1. How the body and the mind are not, taken individually, something that one would feel attachment for

d1. A contemplation wherein we apply these same problems to ourselves

e1. Why the form is not the object of your attachment

ii) How very wrong it is to feel attachment, given that what we can understand from reasoning

a1. Contemplating upon the fact that, since it is the source of such filth, the body itself is filthy

b1. Contemplating upon the fact that, since its results are so filthy, the body itself is filthy

c1. Illustrating, through the use of a metaphor, just how filthy the body is

d1. A contemplation upon one's own body as being something filthy

a2. Contemplating how filthy the body is

b2. How, if we are going to be attached to this body, then we should also be attached to bodies in a burial ground

iii) A resulting refutation that these things are clean

a1. The fact that artificial ornaments cannot make the body something clean

a2. The fact that sandalwood and other fragrances can never make the filthy body clean

b2. The fact that it is improper to feel attachment for an object just because it is covered in fragrance, something that is basically unrelated to it

b1. The fact that the body can never be anything more than something which is perishable in nature

c1. Contemplating how the body is something that should make us feel renunciation

[Contemplation Ten is found here]

iii. A contemplation that these objects bring upon you many things you don't want

a) A basic presentation

b) An expanded explanation

i) How they will never bring us what we hope for

a1. The fact that we will have no opportunity to enjoy the thing we wanted

[Contemplation Eleven starts here]

b1. How the suffering of exhaustion prevents us from enjoying the thing we wanted

c1. How, because of the geographic distance that separates us from the thing we wanted, it is difficult for us to make contact with it

d1. How, because we will live at the mercy of others, many things will come to us that we do not want

[Contemplation Eleven ends here]

ii) How they involve the problem of many things that we do not want

a1. How attachment steals our freedom, and forces us quickly to give up our lives

[Contemplation Twelve begins here]

b1. How it makes us slaves, and exposes us to a constant stream of a great variety of sufferings

[Contemplation Twelve ends here]

c1. How it blocks us from reaching freedom, and wastes the spiritual leisure and fortune of this life we have found

d1. How we can develop the aspiration to achieve freedom by contemplating the various problems that attachment causes

e1. A contemplation upon how attachment to the objects of the senses is the source of every problem

a2. A contemplation upon the problems caused by desire

b2. Practicing a feeling of joy for being in isolation

[Note: The wording of this segment of the outline appears to be a mistaken repetition of the wording for segment "b.," which is the next section, and which is where the outline resumes in Reading Eight.]

The Asian Classics Institute
Course XI: Guide to the Bodhisattva's Way of Life, Part II

Reading Eight: Contemplations on the Perfection of Meditation, Part II

The following contemplations are based on the *Guide to the Bodhisattva's Way of Life (Bodhisattvacharyavatara; Byang-chub-sems-dpa'i spyod-pa la 'jug-pa)* of the Buddhist master Shantideva (circa 700 AD), and the commentary upon it by Gyaltsab Je Darma Rinchen (1364-1432) entitled *Entry Point for Children of the Victorious Buddhas (rGyal-sras 'jug-ngogs).* The relevant sections are found at folios 26B-27A and 99B-101B, respectively, in the ACIP electronic editions TD3871 and S5436.

The content of the contemplations is translated directly from the root text and commentary; the names of the contemplations are not a part of the original text, but are based on the divisions of Gyaltsab Je's commentary and have been supplied for reference. Each lesson is accompanied by the full detailed outline for the section from Gyaltsab Je's commentary.

****

Contemplation Thirteen
Where to devote yourself to meditation

།རྩོད་དང་ཉོན་མོངས་ཀྱིས་སྤོང་བ།

།ཞི་བའི་ནགས་ཀྱི་ནང་དག་ཏུ།

།སྐལ་ལྡན་ཟླ་འོད་ཙནྡན་གྱིས་བསིལ་བའི།

།ཡངས་པའི་རྡོ་ལེབ་ཁང་བཟངས་ཉམས་དགའ་བར།

།སྒྲ་མེད་ཞི་བའི་ནགས་རླུང་གཡོ་བ་ཡིས།

།གཞན་ལ་ཕན་དོན་སེམས་ཤིང་འཆག་པར་བྱེད།

We spend our days in gentle walks and thoughts
Of helping others, here in the silent
Peace of the forest, flowing in soft breezes;
We live doing as we please in our mansion
Of a wide flat rock, cool with the touch
Of moonlight and sandalwood scent of the holy,
Living deep within the woods
Of peacefulness, completely emptied
Of conflict and the afflictions.

།ཁང་སྟོང་ཤིང་དྲུང་ཕུག་དག་ཏུ།

།གང་དུ་ཇི་སྲིད་འདོད་གནས་ཤིང་།

།ཡོངས་འཛིན་བསྲུང་བའི་སྡུག་བསྔལ་སྤངས།

།ལྟོས་པ་མེད་པར་བག་ཡངས་སྤྱོད།

We live where we please, as long
As we like, in abandoned houses
Or caves, or else at the foot of a tree.
We have given up the suffering
Of owning and protecting things,
Carefree we live, relying on nothing.

།དང་པོ་ནི། དབེན་པའི་གནས་ཇི་ལྟ་བུར་གནས་པར་བྱ་ཞེ་ན་འཁོར་ལོ་སྒྱུར་བའི་རྒྱལ་པོ་འགྲན་ཟླ་བ་དང་བྲལ་ཞིང་འདོད་པའི་ཡོན་ཏན་ལ་བདེ་བར་ལོངས་སྤྱོད་པ་ལྟར། ཕྱིའི་རྩོད་པ་དང་གཞན་གྱི་ཆགས་སྡང་གི་རྒྱུན་ལ་སོགས་པའི་ཉོན་མོངས་ཀྱིས་སྟོང་བའི་རྣམ་གཡེང་ཞི་བའི་ནགས་ཀྱི་ནང་དག་ཏུ། སྟོན་ལེགས་པར་སྤྱད་པའི་སྐྱེ་བོ་སྐལ་ལྡན་དག་ཟླ་འོད་བསིལ་བ་ཙན་དན་གྱིས་བྱུགས་ནས་བསིལ་བའི་གནས་ལྟར། ཤིན་ཏུ་ཡངས་པའི་རྡོ་ལེབ་ཁང་བཟང་དང་འདྲ་བ་ཉམས་དགའ་བར་ཡིད་དང་མི་མཐུན་པའི་སྒྲ་མེད་ཅིང་། འཇམ་ཞིང་ཞི་བའི་ནགས་ཀྱི་རླུང་གཡོབ་པ་ཡིས་མཛེས་པར་བྱས་པའི་གནས་སུ་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་བསྒོམ་པ་ལ་སོགས་པ་གཞན་ལ་ཕན་པའི་དོན་སེམས་ཤིང་འཆག་པར་བྱེད་པས། རྣལ་

འབྱོར་པ་རྣམས་ཀྱིས་དབེན་པ་བསྟེན་པ་ནི་འཇིག་རྟེན་པའི་བདེ་བ་གང་ལས་ཀྱང་ཁྱད་པར་དུ་འཕགས་པའོ།

Here is the first point, which describes one of the feature of living in isolation: that the place and so on are so perfectly excellent. "If I go into isolation," you may ask, "where should it be?" Think of a wheel-empowered emperor, who has no one at all to compete with him, and who revels in the objects of the senses at his own complete leisure. Just like this emperor do *we live, deep within the woods of peacefulness,* at rest from all the various distractions, in a place *completely emptied of* both any outer *conflict and* any kind of mental *affliction*—completely free of any of the objects that could trigger within us emotions such as liking or disliking another person.

We live doing as we please under some very *wide, flat rock* as a roof, which is just like a *mansion for us.* The place is cool, made *cool by the touch of* sweet *sandalwood scent* smeared all over—the soft *moonlight* of the presence *of the holy beings* who have stayed there in the past.

Here the forest is silent, with no kinds of sound to clash with our thoughts, and *peace*ful with the *soft* velvet *breezes* that *flow* past to grace the ground of our meditation. *We spend our days* here *in gentle walks, and thoughts of* things we can do that will *help others*—in the practice of the wish for enlightenment. And so it is, that when great practitioners go into isolation, the pleasure they feel is infinitely greater than anything felt by those who follow the worldly way of life.

།གཉིས་པ་ནི། སྐྱེ་བོ་གཞན་མེད་པའི་ཁང་སྟོང་དང་། ཤིང་དྲུང་དང་། རི་ཕུག་དག་ཏུ་གནས་ནས་གང་དུ་ཇི་སྲིད་སྤོད་འདོད་པ་དེ་སྲིད་དུ་གནས་ཤིང་ཡོ་བྱད་མང་པོ་ཡོངས་སུ་འཛིན་པ་དང་། དེ་དག་མི་ཉམས་པར་བསྲུང་བའི་སྡུག་བསྔལ་སྤངས་ཏེ། རེ་དོགས་ཀྱི་ལྟོས་པ་མེད་པར་བག་ཡངས་སུ་སྤྱོད་པས་གནས་པའོ།

Here is the second point, that another benefit I will achieve from living in isolation is my independence. In isolation *we live where we please,* and *as long as we like,* in places where there are no other people: *in abandoned houses, or* in *caves, or else at the foot of a tree. We have given up* both *the suffering of owning* many different material *things, and the suffering of* trying to *protect* these *things* from being lost. In short, *we live carefree, relying on nothing:* no hopes, and no plans.

Contemplation Fourteen
What to meditate upon: the service of others

།དེ་ལ་སོགས་པའི་རྣམ་པ་ཡིས།

།དབེན་པའི་ཡོན་ཏན་བསམ་བྱས་ནས།

།རྣམ་རྟོག་ཉེ་བར་ཞི་བ་དང་།

།བྱང་ཆུབ་སེམས་ནི་བསྒོམ་པར་བྱ།

Think of these considerations
And others as well, contemplate
The benefits of isolation.
Put an end to useless
Thoughts, and meditate upon
The wish for enlightenment.

།བདག་དང་གཞན་དུ་མཉམ་པ་ནི།

།དང་པོ་ཉིད་དུ་འབད་དེ་བསྒོམ།

།བདེ་དང་སྡུག་བསྔལ་མཉམ་པས་ན།

།ཐམས་ཅད་བདག་བཞིན་བསྲུང་བར་བྱ།

From the very beginning exert yourself
In the practice of treating others
And yourself the same.
When the happiness and the sufferings
Are the same, then you will care for all
Just as you do yourself.

སྔར་བཤད་པ་དེ་ལ་སོགས་པའི་རྣམ་པ་ཡིས་འདུ་འཛི་ལ་སོགས་པས་དབེན་པའི་བས་མཐའི་གནས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་བསམ་པ་བྱས་ནས་འདོད་པ་དོན་དུ་གཉེར་བ་ལ་སོགས་པའི་རྣམ་རྟོག་ཉེ་བར་ཞི་བ་དང་། བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་ནི་བསྒོམ་པར་བྱའོ།

Think of these considerations—the ones presented up to this point—*and others as well,* in order to *contemplate the benefits of* living in some faraway place, *isolated* from the hustle and bustle of life and other such distractions. *Put a* complete *end to* all *useless thoughts* like striving after the objects of the senses, *and* spend your time *meditating upon the wish for enlightenment.*

།ཐབས་གང་གི་སྒོ་ནས་བསྒོམ་ཞེ་ན་བདག་དང་གཞན་དུ་མཉམ་པ་ནི་དང་པོ་ཉིད་དུ་འབད་དེ་བསྒོམ་པར་བྱའོ། །ཇི་ལྟར་ཞེ་ན། བདག་གི་བདེ་བ་ཆེད་དུ་བསྒྲུབ་ཅིང་སྡུག་བསྔལ་ཆེད་དུ་འགོག་པ་བཞིན་དུ་གཞན་གྱི་བདེ་སྡུག་ལ་ཡང་འདོར་ལེན་དེ་ལྟར་བྱེད་པས་གཞན་གྱི་བདེ་བ་བསྒྲུབ་པ་དང་སྡུག་བསྔལ་སེལ་བར་མཉམ་པས་ན་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདག་བཞིན་གཅེས་པར་གཟུང་ནས་བསྲུང་བར་བྱའོ།

"What is the method," you may ask, "which I should use to meditate upon this wish?" You should, *from the very beginning, exert yourself in the practice of treating others and yourself the same.* "And how do I do that?" you may ask. We spend our time working to achieve happiness for ourselves, and working to stop any suffering for ourselves. We must learn to act just the same way towards the happiness and the sufferings of others; we should make our attempts to achieve *happiness and* to stop *suffering the same,* for both ourselves and others. *When* we do so, *then we will* come to *care for* and cherish *all* living beings *just as we do ourselves.*

Contemplation Fifteen
They are a part of you too

།ལག་པ་ལ་སོགས་དབྱེ་བ་རྣམ་མང་ཡང་།
།ཡོངས་སུ་བསྲུང་བྱའི་ལུས་སུ་གཅིག་པ་ལྟར།
།དེ་བཞིན་འགྲོ་བ་ཐ་དད་བདེ་སྡུག་དག
།ཐམས་ཅད་བདག་བཞིན་བདེ་བ་འདོད་མཉམ་གཅིག

There are many separate parts, the hands
And all the rest, but we dearly care
For them all, as a single body.
Just so shall I work for the happiness of every different being,
Treating all as equal, all as one,
Thinking of their joy and pain as if it were my own.

སེམས་ཅན་མཐའ་ཡས་པ་དུ་མ་ཡིན་པས་དེ་ལ་ངའོ་སྙམ་པའི་བློ་བསྐྱེད་དུ་མི་རུང་བའི་ཕྱིར། དེ་དག་གི་བདེ་སྡུག་གི་འདོར་ལེན་ལ་རང་དང་མཚུངས་པར་ཇི་ལྟར་རུང་ཞེ་ན། རང་གི་ལུས་ལ་རྐང་པ་དང་ལག་པ་ལ་སོགས་པའི་དབྱེ་བ་རྣམ་པ་མང་ཡང་ངའི་སྙམ་དུ་གང་ཟག་གཅིག་གིས་ཡོངས་སུ་བསྲུང་བའི་ལུས་སུ་གཅིག་པ་ལྟར། དེ་བཞིན་ལྷ་དང་མི་ལ་སོགས་པའི་འགྲོ་བ་ཐ་དད་ཀྱང་། དེ་དག་གི་བདེ་སྡུག་དག་ལ་ཐ་དད་མེད་པ་སྟེ། ཁྱད་པར་མེད་པར་དམིགས་ནས་ཐམས་ཅད་བདག་དང་འདྲ་བར་བདག་ཏུ་གཟུང་ནས་བདེ་བ་འདི་བདག་གིས་བསྒྲུབ་པར་བྱ། སྡུག་བསྔལ་འདི་བདག་གིས་བསལ་བར་བྱའོ་སྙམ་དུ་འདི་ཀུན་དེ་དང་འདྲ་བར་སྒོམ་པའི་དོན་ཏོ།

One may make the following objection:

> I don't see how it could be the right thing to do to act towards the happiness and the sufferings of others exactly the same as I do towards those of my own; the reason I say this is that the

> number of living beings is absolutely infinite, and there is no way that I could ever think "me" about every one of them.

Think though about the many *separate parts* of your body: your feet, your *hands, and all the rest.* Even though *there are many* of these parts, we think of them all as "mine," and care dearly for all of them, as the single body of a single person. The various *different* types of *beings*—worldly gods, humans, and the like—are *just so.* Even though they are separate, there is no distinction between their individual *joys and* their individual *pains:* I can learn to view them as indistinguishable, and then conceive of all of them *as if* they *were my own* self, just as I conceive of myself as myself. The point here is that I could learn to think about *every* one of them in the same way, and say to myself, "*I shall work* to achieve this particular *happiness,"* and "I shall work to stop this particular suffering."

Contemplation Sixteen
What makes pain mine?

།གལ་ཏེ་བདག་གི་སྡུག་བསྔལ་གྱིས།

།གཞན་གྱི་ལུས་ལ་མི་གནོད་པ།

།དེ་ལྟའང་དེ་བདག་སྡུག་བསྔལ་དེ།

།བདག་ཏུ་ཞེན་པས་མི་བཟོད་ཉིད།

Suppose you object, and say
That your pain never hurts
The body of another.
Even so your pain is something
You can't bear for just one reason:
Your grasping to yourself.

།དེ་བཞིན་གཞན་གྱི་སྡུག་བསྔལ་དག

།བདག་ལ་འབབ་པར་མི་འགྱུར་ཡང་།

།དེ་ལྟའང་དེ་བདག་སྡུག་བསྔལ་དེ།

།བདག་ཏུ་ཞེན་པས་བཟོད་པར་དཀའ།

Just so even though it's true
That sufferings others feel
Never come and strike you,
Still it is your suffering,
Since you'll find them hard to bear
Once you grasp to yourself.

གཞན་གྱི་སྡུག་བསྔལ་གྱིས་བདག་ལ་མི་གནོད་པ་རང་གི་སྡུག་བསྔལ་གྱིས་གཞན་ལ་མི་གནོད་པ་དང་འདྲ་བས། དེ་ཆེད་དུ་སེལ་བ་རང་གི་སྡུག་བསྔལ་སེལ་བ་དང་མཚུངས་པ་མི་འཐད་དོ་ཞེ་ན། སྐྱོན་མེད་དེ། གཞན་གྱི་སྡུག་བསྔལ་གྱིས་རང་ལ་མི་གནོད་པ་ལྟར། གལ་

ཧེ་བདག་གི་སྡུག་བསྔལ་གྱིས་གཞན་གྱི་ལུས་ལ་མི་གནོད་པ་དེ་ལྟ་ནའང་དེ་བདག་གི་སྡུག་བསྔལ་ཡིན་ཏེ། རང་ལ་བདག་ཏུ་ཞེན་པས་རང་གི་སྡུག་བསྔལ་མི་བཟོད་པ་འབྱུང་བ་ཉིད་ཡིན་པ་དེ་བཞིན་དུ་སེམས་ཅན་གཞན་ཡང་བདག་ཏུ་གཟུང་བ་གོམས་པས་གཞན་གྱི་སྡུག་བསྔལ་དག་བདག་ལ་འབབ་པར་མི་འགྱུར་ཡང་། དེ་ལྟ་ནའང་སེམས་ཅན་གྱི་སྡུག་བསྔལ་དེ་བདག་གིས་བསལ་བར་བྱ་བའི་སྡུག་བསྔལ་ཡིན་ཏེ། སེམས་ཅན་ལ་རང་གིས་བདག་ཏུ་ཞེན་པས་དེ་ལ་སྡུག་བསྔལ་བྱུང་ན་བཟོད་པར་དཀའ་བར་འགྱུར་རོ།

One may make yet another objection:

> Two facts here are the same: the pain that others have doesn't hurt me; and the pain that I have doesn't hurt others. Therefore you are incorrect when you say that I should make very intentional efforts to remove their pain in exactly the same way that I make efforts to remove my own pain.

Yet there is no such problem in our reasoning. *Suppose you* do *object* this way, *and say that your pain never hurts the body of another,* any more than their pain hurts you. *Even so,* their pain is your pain. This is because *your* own *pain is something* you find *unbearable for just one reason: your* habit of *grasping to yourself* as yourself.

Suppose that, *just so,* you become accustomed to considering others yourself as well. *Even though it may be true* then *that* the *sufferings* which *others feel* may *never come and strike you* personally, *still* the suffering that these living beings feel *is your suffering* to work to remove, *since you'll find it hard to bear* it when sufferings come to them, *once you* have learned to *grasp to* them as being *yourself.*

Contemplation Seventeen
Logical proofs for compassion and love

།བདག་གིས་གཞན་གྱི་སྡུག་བསྔལ་བསལ།

།སྡུག་བསྔལ་ཡིན་ཕྱིར་བདག་སྡུག་བཞིན།

།བདག་གིས་གཞན་ལ་ཕན་པར་བྱ།

།སེམས་ཅན་ཡིན་ཕྱིར་བདག་ལུས་བཞིན།

I must stop the pain of others,
Because it's pain; it's like the pain
That I feel myself.
I must act to help all others
Because they're living beings; it's like
The body that I own.

སེམས་ཅན་གཞན་གྱི་སྡུག་བསྔལ་ཆོས་ཅན། བདག་གིས་བསལ་བར་རིགས་ཏེ་སྡུག་བསྔལ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། དཔེར་ན་བདག་གིས་སྡུག་བསྔལ་བཞིན་ནོ། །བདག་གི་གཞན་ལ་ཕན་པ་དང་བདེ་བ་བསྒྲུབ་པར་བྱ་རིགས་ཏེ། སེམས་ཅན་ཕ་རོལ་པོ་སེམས་ཅན་ཡིན་པའི་ཕྱིར། དཔེར་ན་བདག་གི་ལུས་ལ་བདེ་བ་བསྒྲུབ་པ་བཞིན་ནོ།

[The following section is presented by Gyaltsab Je as a pair of formal, logical proofs.]

Proof number one:

Consider *the pain of other* living beings.

It is right that *I must stop* it,

Because it is pain.

It is, for example, *like the pain that I feel myself.*

Proof number two:

It is something right that *I must act to* achieve whatever *helps* and brings happiness to *all others,*

Because each person out there is a *living being.*

It's like, for example, the way I work to bring happiness to *the body that I own.*

Contemplation Eighteen
The democracy of love

།གང་ཚེ་བདག་དང་གཞན་གཉིས་ག
།བདེ་བ་འདོད་དུ་མཚུངས་པ་ལ།
།བདག་དང་ཁྱད་པར་ཅི་ཡོད་ན།
།གང་ཕྱིར་བདག་གཅིག་བདེ་བར་བརྩོན།

Given the fact that both myself
And others are exactly the same
In wanting happiness,
What difference could there ever be
Between us, what reason that I work
Only for happiness for myself?

།གང་ཚེ་བདག་དང་གཞན་གཉིས་ག
།སྡུག་བསྔལ་མི་འདོད་མཚུངས་པ་ལ།
།བདག་དང་ཁྱད་པར་ཅི་ཡོད་ན།
།གང་ཕྱིར་གཞན་མིན་བདག་སྲུང་བྱེད།

Given the fact that both myself
And others are exactly the same
In not wanting pain,
What difference could there ever be
Between us, what reason that I protect
Myself and not all others?

བདག་གཞན་གྱི་བདེ་སྡུག་ལ་དམིགས་ནས་འདོར་ལེན་མཚུངས་པར་བྱེད་རིགས་པར་ཐལ། གང་གི་ཚེ་བདག་དང་གཞན་གཉིས་ཀ་བདེ་བ་འདོད་དུ་མཚུངས་པ་ལ་བདག་དང་གང་ཟག་གཞན་ཁྱད་པར་ཅི་ཡོད་ན་ཅི་ཡང་མེད་པའི་ཕྱིར། རྒྱུ་མཚན་གང་གི་ཕྱིར་ན་བདག་གཅིག་པུ་

བདེ་བར་བརྩོན་པར་བྱེད་ཅིང་གཞན་གྱི་བདེ་བ་ལ་མི་བརྩོན་པ་མི་རིགས་སོ། །གང་གི་ཆེ་བདག་དང་གཞན་གཉིས་ཀ་སྡུག་བསྔལ་མི་འདོད་པར་མཚུངས་པ་ལ་བདག་དང་གཞན་ཁྱད་པར་ཅི་ཡོད་ན་སྟེ་ཅི་ཡང་མེད་པའི་ཕྱིར་རོ། །རྒྱུ་མཚན་གང་གི་ཕྱིར་གཞན་གྱི་བདེ་བ་བསྲུང་བ་མིན་པར་བདག་གི་བདེ་བ་ཆེད་དུ་བསྒྲུབ་ཅིང་མི་ཉམས་པར་སྲུང་བར་བྱེད། གཉིས་ཀ་མཚུངས་པར་བསྒྲུབ་རིགས་སོ།

It is right that I should act exactly the same towards the happiness and sufferings of others as I do towards those of my own, for the following reasons. *Given the fact that both myself and others are exactly the same in* how we *want happiness, what difference* then *could there ever be between us*—between myself and others? There is no difference at all. And for *what reason* then do *I work only for happiness for myself*—what is my justification? Why do I not work the same for the happiness of others? What I'm doing now is not right.

Given the fact that both myself and others are exactly the same in how we do *not want any pain, what difference could there ever be between us,* between myself and others? There is no difference at all. And for *what reason* then do I *fail* to protect the happiness of *all others,* and concentrate instead on reaching *my own* happiness, and *protect*ing it from ever being lost? The two happiness are exactly the same, and it is right for me to work to achieve them both.

Part Two of An Outline of the Explanation of the Chapter on Meditation from the Guide to the Bodhisattva's Way of Life, to accompany Reading Eight

b. Practicing a feeling of joy for being in isolation

[Note: please see the end of the outline in the previous reading for a comment upon an apparent problem in the original text at this section]

i. A brief presentation

ii. A detailed explanation

a) The feature that the place and so on are so perfectly excellent

[Contemplation Thirteen begins here]

b) The benefit that I will achieve independence

[Contemplation Thirteen ends here]

c) The benefit that I will feel satisfaction

C. How to engage in the practice of meditative quietude

1. How to engage in the practice of treating yourself and others the same

a. A brief presentation

[Contemplation Fourteen is found here]

b. A detailed explanation

i. An explanation of what it means to engage in the practice of treating yourself and others the same

[Contemplation Fifteen is found here]

ii. How to engage in the practice of treating yourself and others the same

a) Refuting any argument that it is wrong to treat ourselves' and others' happiness and suffering the same

[Contemplation Sixteen is found here]

b) An explanation of the reasons why it is right to engage in the practice of treating each other the same

i) An expanded explanation

a1. Setting forth the reasons

[Contemplation Seventeen is found here]

b1. Establishing the necessities

a2. The actual establishing of the necessities

[Contemplation Eighteen is found here]

The Asian Classics Institute
Course XI: Guide to the Bodhisattva's Way of Life, Part II

Reading Nine: Contemplations on the Perfection of Meditation, Part III

The following contemplations are based on the *Guide to the Bodhisattva's Way of Life (Bodhisattvacharyavatara; Byang-chub-sems-dpa'i spyod-pa la 'jug-pa)* of the Buddhist master Shantideva (circa 700 AD), and the commentary upon it by Gyaltsab Je Darma Rinchen (1364-1432) entitled *Entry Point for Children of the Victorious Buddhas (rGyal-sras 'jug-ngogs).* The relevant sections are found at folios 27A-28B and 101B-106A, respectively, in the ACIP electronic editions TD3871 and S5436.

The content of the contemplations is translated directly from the root text and commentary; the names of the contemplations are not a part of the original text, but are based on the divisions of Gyaltsab Je's commentary and have been supplied for reference. Each lesson is accompanied by the full detailed outline for the section from Gyaltsab Je's commentary.

****

Contemplation Nineteen
Being beyond oneself

།གལ་ཏེ་དེ་ལ་སྡུག་བསྔལ་བས།
།བདག་ལ་མི་གནོད་ཕྱིར་མི་བསྲུང་།
།མ་འོངས་པ་ཡི་སྡུག་བསྔལ་ཡང་།
།གནོད་མི་བྱེད་ན་དེ་ཅི་བསྲུང་།

Suppose you say that the reason why
You don't protect them is that their pain
Doesn't hurt to you.
Why then do you protect yourself
From future pain, since it doesn't
Do hurt to you either?

།བདག་གིས་དེ་ནི་སྐྱོང་སྙམ་པའི།

།རྣམ་པར་རྟོག་དེ་ལོག་པ་སྟེ།

།འདི་ལྟར་ཤི་བའང་གཞན་ཉིད་ལ།

།སྐྱེ་བ་ཡང་ནི་གཞན་ཉིད་ཡིན།

**Your idea that you do so because
You think to yourself that you will have
To experience it is all wrong, because
The person who has already died
Is one person, and the one who's taken
Birth is another altogether.**

།གང་ཚེ་གང་གི་སྡུག་བསྔལ་གང་།

།དེ་ནི་དེ་ཉིད་ཀྱིས་བསྲུངས་ན།

།རྐང་པའི་སྡུག་བསྔལ་ལག་པས་མིན།

།ཅི་ཕྱིར་དེས་ནི་དེ་བསྲུང་བྱ།

**And suppose that any particular pain
Were only something a particular one
Had to care about; if this
Were the case, then a pain in the foot
Would be nothing for the hand—
Why then does it care?**

།གལ་ཏེ་རིགས་པ་མིན་ཡང་འདིར།

།བདག་ཏུ་འཛིན་པས་འཇུག་ཅེ་ན།

།བདག་གཞན་མི་རིགས་གང་ཡིན་ཏེ།

།ཅི་ནུས་པར་ནི་སྤང་བྱ་ཉིད།

**Suppose you say that, although that's wrong,
You engage in this case due to the fact
That you hold onto a self.**

> **This "self" and "other" though are very**
> **Wrong, and nothing but something you should**
> **Reject, with all the strength you have.**

གལ་ཏེ་སེམས་ཅན་དེ་ལ་སྡུག་བསྔལ་བྱུང་བས་བདག་ལ་མི་གནོད་པའི་ཕྱིར་མི་བསྲུང་ངོ་ཞེ་ན། དེ་ནི་ཆེས་མི་རིགས་ཏེ་རྒས་པའི་ཚེ་སྡུག་བསྔལ་བྱུང་དོགས་ནས་གཞོན་པའི་ཚེ་ནོར་གསོག་པ་དང་། དེ་བཞིན་དུ་སང་དང་ཕྱི་དྲོ་སྡུག་བསྔལ་བྱུང་དོགས་ནས་དེ་རིང་དང་སྔ་དྲོའི་དུས་ནས་སྡུག་བསྔལ་སེལ་བའི་ཐབས་ལ་འབད་པར་མི་རིགས་པར་ཐལ། ཕྱི་མའི་དུས་ཀྱི་སྡུག་བསྔལ་མ་འོངས་པའི་སྡུག་བསྔལ་ཡང་སྔ་མའི་དུས་ཀྱི་གང་ཟག་དེ་ལ་གནོད་པར་མི་བྱེད་ན་དེ་བྱུང་དོགས་ནས་ཅིས་བསྲུང་བསྲུང་མི་རིགས་པར་ཐལ་ལོ།

Suppose you say the following: *"The reason why I don't* try to *protect* all living beings from their suffering *is that* when this *pain* comes to *them it doesn't hurt to me* personally." This though is totally wrong. According to this way of thinking, it must be a mistake for people to try to accumulate money during their younger years out of a concern that they will undergo some kind of suffering during their later years; or for any one of us to try to find some way today, or this morning, to prevent some suffering that we think may come to us tomorrow, or later in the day. *Why then do you* try to *protect yourself from some future pain,* from some suffering that you are afraid might come later, *since it doesn't do* any *hurt to you,* to the person who exists at the earlier point in time, *either?* According to your way of thinking, it must be incorrect to do so.

།ཚེ་འདིར་བདག་གིས་ཕྱི་མའི་སྡུག་བསྔལ་གྱི་རྒྱུ་ལྡོག་པར་མ་བྱས་ན་ཕྱི་མར་བདག་གིས་སྡུག་བསྔལ་མྱོང་དགོས་པས་དེ་ལྡོག་པའི་ཐབས་ལ་འབད་པར་རིགས་སོ་ཞེ་ན། ཚེ་འདིའི་བདག་གིས་ཕྱི་མའི་དུས་སུ་སྡུག་བསྔལ་དེ་ནི་མྱོང་སྙམ་པའི་རྣམ་པར་རྟོག་པ་དེ་ཕྱིན་ཅི་ལོག་པ་སྟེ། འདི་ལྟར་ཤི་བའི་གང་ཟག་དེའང་གཞན་ཉིད་ལ་སྐྱེ་བ་ཕྱི་མའི་གང་ཟག་དེའང་ནི་གཞན་ཉིད་ཡིན་པས་དེ་གཉིས་གཅིག་ཏུ་མི་རུང་བའི་ཕྱིར་རོ།

Someone may give the following reply:

> If in this life I fail to stop the causes that are going to bring me suffering in my later lives, then I myself will have to experience that suffering in my later life. As such, it is quite appropriate

> that I make efforts in the various methods of stopping these causes.

Here *you* have an *idea that you* must *do so because you think to yourself that* the *you* in this life *will have to experience the pain* in their future lives; but your idea *is all wrong.* This is *because the person who* in this case *has already died is one person, and the one who's taken birth* in the future lives *is another altogether;* it's completely wrong to say that these two are one and the same.

།འདི་ནི་སོ་སོ་ཐ་དད་ཡིན་པས་གཅིག་གི་སྡུག་བསྔལ་ཅིག་ཤོས་ཀྱིས་སེལ་མི་རིགས་པ་ལ་སྐད་ཅིག་སྔ་ཕྱི་སོ་སོ་ཐ་དད་པའི་མགོ་མཚུངས་ཀྱི་རིགས་པས་འགོག་པ་ཡིན་གྱི། དོན་དམ་ལ་ལྟོས་ནས་འགོག་པ་གཞུང་གི་དོན་མིན་ནོ།

By the way, the logic presented here is meant to refute the idea that, because two people are separate entities, it is wrong to say that either one of them is obliged to work to remove the suffering of the other. To accomplish this refutation, we present a parallel example involving the two separate versions of one person at successive points in time. It is not though the intent of the root text here to deny the fact that, in an ultimate sense, the successive versions of a person do constitute a single person.

།གཞན་ཡང་གང་གི་ཚེ་ཆ་གང་གི་སྡུག་བསྔལ་གང་ཡིན་པ་དེ་ནི་ལུས་ཀྱི་ཆ་དེ་ཉིད་ཀྱིས་བསྲུང་ཞིང་སེལ་དགོས་ན། ཚེར་མ་ཟུག་པ་ལྟ་བུའི་རྐང་པའི་སྡུག་བསྔལ་ལག་པའི་མིན་པས་ཅིའི་ཕྱིར་ལག་པ་དེས་ནི་རྐང་པའི་སྡུག་བསྔལ་དེ་བསྲུང་བར་བྱེད་མི་རིགས་པར་ཐལ་ལོ།

And suppose further *that* the *pain* of *any particular* part of the body *were only something* which that *one particular* part *had to care about* and try to remove. *If this were the case, then a pain* caused *in the foot* when a thorn pierced it *would be nothing for the hand* to worry about; *why then* would the *hand care* about the suffering that the foot was undergoing? According to you it would be wrong to do so.

།གལ་ཏེ་འབྲེལ་མེད་ཀྱི་སྡུག་བསྔལ་ཅིག་ཤོས་ཀྱིས་སེལ་བ་རིགས་པ་མིན་ཡང་། འདིར་བདག་ཏུ་འཛིན་པ་གོམས་པ་ལས་སྐྱེ་བ་སྔ་ཕྱི་དང་སྔ་དྲོ་ཕྱི་དྲོ་ལ་སོགས་པའི་ལུས་རྣམས

གང་ཟག་གཅིག་པོ་དེའི་བདག་གི་བར་འཛིན་པ་གོམས་པ་ལས་གཅིག་གི་སྡུག་བསྔལ་ཅིག་ཤོས་ཀྱིས་སེལ་བ་ལ་འཇུག་ཅེ་ན། རང་དབང་བའི་བདག་དང་གཞན་དུ་འཛིན་པ་མི་རིགས་པ་གང་ཡིན་པ་དེ་ཡང་ཅི་ནུས་པར་ནི་སྤང་བར་བྱ་བ་ཉིད་ཡིན་ཏེ། གང་ཟག་གི་བདག་ཏུ་འཛིན་པ་ཞེན་ཡུལ་ལ་འཁྲུལ་ཞིང་ངེས་ཕུང་ཁྲོལ་ཐམས་ཅད་བསྐྱེད་པའི་ཕྱིར་རོ།

Suppose you say now the following:

> *Although* it *is wrong* to assert *that* two objects which are unrelated should work to remove each other's suffering, here it's different. *In this case* we assume that I have become accustomed to *holding to a* particular *self:* I consider the bodies of the previous and succeeding lives, and the bodies of the earlier part of the day and the latter part of the day, and so on, to be one person. And it is *due to the fact that* I have become accustomed to thinking this way that one of these *engages* in attempting to remove the pain of the other.

It is *very wrong though* to hold to the existence of *this "self" and "other"* which are able to perform some action on their own. They are *nothing but something you should reject, with all the strength you have.* This is because the tendency to hold onto some self-nature of the person is mistaken in what it believes to exist, and is responsible for causing every kind of devastation.

Contemplation Twenty
Are we only what we control?

།རྒྱུད་དང་ཚོགས་ཞེས་བྱ་བ་ནི།
།ཕྲེང་བ་དམག་ལ་སོགས་བཞིན་བརྫུན།
།སྡུག་བསྔལ་ཅན་གང་དེ་མེད་པ།
།དེས་འདི་སུ་ཞིག་དབང་བར་འགྱུར།

The things we call a "continuum" and
A "collection" are unreal; they're like
A string of things, or an army.
That of one with suffering
Doesn't exist at all; so who
Is he that could ever control it?

།སྡུག་བསྔལ་བདག་པོ་མེད་པར་ནི།
།ཐམས་ཅད་བྱེ་བྲག་མེད་པ་ཉིད།
།སྡུག་བསྔལ་ཡིན་ཕྱིར་དེ་བསལ་བྱ།
།ངེས་པས་དེར་ནི་ཅི་ཞིག་བྱ།

Since the one who owns a pain
Does not exist, there can be no
Distinctions among then any.
If something is a kind of pain,
Then it's something to remove; what use
Is saying that it's fixed here?

།ཅི་ཕྱིར་ཀུན་གྱི་སྡུག་བསྔལ་ནི།
།བཟློག་པར་བྱ་ཞེས་བརྩད་དུ་མེད།
།གལ་ཏེ་བཟློག་ནའང་ཐམས་ཅད་བཟློག
།དེ་མིན་བདག་ཀྱང་སེམས་ཅན་བཞིན།

You can't continue your argument
Of asking why the pains of all
Are something you must stop.
If you're going to stop it, then
You must stop all of it; if not,
Then mine's like other beings'.

གསུམ་པ་ནི། དེ་གཉིས་མི་མཚུངས་ཏེ་གང་ཟག་སོ་སོ་བ་འབྲེལ་མེད་ཡིན་ལ་གང་ཟག་གཅིག་གི་རྐང་ལག་ཚོགས་པ་གཅིག་ཅིང་། རྒན་གཞོན་དང་ཚེ་སྔ་ཕྱི་རྒྱུད་གཅིག་ཡིན་པས་ཕྱི་མ་ལ་གཅིག་གི་སྡུག་བསྔལ་གཅིག་གིས་སེལ་བར་རིགས་ལ། སྔ་མ་ལ་དེ་མི་རིགས་སོ་ཞེ་ན། རང་དབང་བའི་རྒྱུད་དང་ཚོགས་པ་ཡང་མེད་པར་ཐལ། རྒྱུད་དང་ཚོགས་པ་ཞེས་བྱ་བ་ནི་ཕྲེང་བ་དང་དམག་ལ་སོགས་པ་རང་གི་ཆ་དུ་མ་ལ་བཏགས་པའི་རྫུན་པ་ཡིན་པ་བཞིན་དུ་རྒྱུན་ཅན་སྔ་ཕྱི་དུ་མ་དང་། ཚོགས་པ་ཅན་ལ་བཏགས་ནས་བཞག་པའི་རྫུན་པ་ཡིན་པའི་ཕྱིར།

Here is the third point, which is disproving the objection of thinking that it is wrong to engage in the practice of treating myself and others the same. Someone may make the following objection:

> The two cases are not the same; [in the former case, of myself and others,] the two beings involved are separate and have no connection. The feet and hands of any one person though are one collection of parts, and the person in his younger and older years, or else in his previous and succeeding lives, is one continuum. Therefore in this latter case it is logical that one of the members should undertake to remove the suffering of the other, whereas in the former case it is not logical.

Isn't it true though that there <u>is</u> no collection, and no continuum either, which can act on its own accord? Because isn't it the case that *the things we call a "continuum" and a "collection" are* simply *unreal,* in being concepts applied to multiple parts—just *like* the concepts of *a string of things* [such as a rosary of beads, or a garland of flowers], *or an army,* or anything similar? Isn't a continuum simply a concept applied to the combination of what came before and what came later, and isn't a collection simply a concept applied to the components that make it up? Aren't they both therefore unreal?

གང་ཟག་གཅིག་གི་བདག་གི་བས་བསྡུས་པ་གང་ཟག་དེའི་དབང་སྒྱུར་བྱ་ཡིན་པས་ཡུལ་དུས་ཐ་དད་ཀྱང་གཅིག་གི་སྡུག་བསྔལ་ཅིག་ཤོས་ཀྱིས་སེལ་ལོ་ཞེ་ན། སྡུག་བསྔལ་ཅན་གྱི་གང་ཟག་གི་བདག་གང་ཡིན་པ་དེ་མེད་པའི་ཕྱིར། གང་ཟག་རང་དབང་བ་དེས་བདེ་སྡུག་འདི་སུ་ཞིག་དབང་བར་འགྱུར་སུའི་ཡང་དབང་སྒྱུར་བྱ་མ་ཡིན་པར་མཚུངས་སོ།

One may make an additional objection:

> All those things which can be considered one of the things that any one person possesses are things which that person controls, and therefore the suffering of any one member is something that another member must try to remove, even though these members may be separate in either location or time.

That so-called "self" *of* any *one* person who *has suffering* though is something which *doesn't exist at all. So who is he* then, this person who supposedly acts on his own accord, *that could ever control "it,"* meaning their own happiness and pain? And how could these ever be anything that he controlled? The two are completely equal in being neither.

།རྒྱུ་མཚན་དེས་ན་སྡུག་བསྔལ་ལ་ཡོངས་སྤྱོད་པའི་རང་དབང་བའི་བདག་པོ་མེད་པར་ནི་བདག་དང་གཞན་གྱི་སྡུག་བསྔལ་ཐམས་ཅད་བྱེ་བྲག་མེད་པ་ཉིད་ཡིན་ལ་ཐ་སྙད་དུ་ཕན་ཚུན་ལྟོས་པའི་བདག་གཞན་དེ་དག་གི་སྡུག་བསྔལ་ཡང་ཡོད་པས། རང་གི་སྡུག་བསྔལ་བཞིན་དུ་གཞན་གྱི་སྡུག་བསྔལ་སེལ་བ་ལ་འབད་པར་རིགས་སོ།

Since this is true—that is, for the reason that *the one who* supposedly *owns a pain does not exist* anyway—*there can be no distinctions* at all *among then any* of the sufferings which myself and others experience. In a nominal sense though, in a relative sense, we can speak of the sufferings of "myself" and "others," and so we can say that it is "right to make efforts to remove the sufferings of others, just as we strive to remove our own sufferings."

།གཉིས་པ་དོན་བསྡུ་བ་ནི། དེས་ན་གཞན་གྱི་སྡུག་བསྔལ་དེ་ཡང་སྡུག་བསྔལ་ཡིན་པའི་ཕྱིར་དེ་རང་གིས་བསལ་བར་བྱ་བ་རིགས་ཀྱི་རང་དང་གཞན་རིགས་སུ་གཅོད་པའི་ངེས་པས་དེར་ནི་ཅི་ཞིག་བྱ། གཞན་གྱི་སྡུག་བསྔལ་མཐའ་དག་བསལ་དགོས་པས་ཅིའི་ཕྱིར་སེམས་ཅན་

ཀུན་གྱི་སྡུག་བསྔལ་ནི་བདག་ལ་མི་གནོད་པས། ཅིའི་ཕྱིར་ཟློག་པར་བྱ་ཞེས་བཙད་དུ་མེད་པས་རང་གི་སྡུག་བསྔལ་འདོད་བྱ་མ་ཡིན་པས་གལ་ཏེ་ཟློག་ན་ཡང་སྡུག་བསྔལ་ཐམས་ཅད་ཟློག་པར་རིགས་ལ། གཞན་གྱི་སྡུག་བསྔལ་སེལ་བ་དེ་མིན་ན་བདག་གི་སྡུག་བསྔལ་ཀྱང་སེམས་ཅན་གཞན་གྱི་སྡུག་བསྔལ་བཞིན་དུ། བསལ་བྱ་མ་ཡིན་པར་འགྱུར་བས་བདག་ལ་གཅེས་པར་འཛིན་པ་བཞིན་དུ་གཞན་གཅེས་པར་གཟུང་ནས་དེའི་སྡུག་བསྔལ་སེལ་བ་ལ་ཆེད་ཆེར་བྱའོ།

Here is the second more general point: a brief summary. Therefore, the pain that someone else is feeling *is something* that I must rightly work *to remove,* for the simple reason that it *is a kind of pain. What use is* it so *say here* that the distinction between myself and others *is* something that is *fixed?* We must undertake to eliminate each and every pain of every other person; *you can't* therefore *continue* this *argument* of *yours,* where you keep *asking why the pains of all* other beings *are something you must stop,* even though they don't do any hurt to you. Your own pain is not something that you ever wanted; so *if you're going to stop it, then* it is right that *you must stop all of the pain* that exists. But *if* the pain of others is *not* something that you should remove, *then your* own pain should *be* just *like* that of all *other beings:* meaning that your own pain then would never be something that you should work to remove either. Given all this, you must learn to cherish others just as you cherish yourself, and make dedicated efforts to remove their suffering.

Contemplation Twenty-One
The power of habit

།གོམས་པ་ཡིས་ནི་གཞན་དག་གི
།ཁུ་བ་ཁྲག་གི་ཐིགས་པ་ལ།
།དངོས་པོ་མེད་པར་གྱུར་ཀྱང་ནི།
།བདག་གོ་ཞེས་ནི་ཤེས་པ་ལྟར།

By accustoming yourself to the idea,
You have learned to think of
A few drops of semen and blood
That belong to other people
As being yourself, even though
There's no such thing at all.

།དེ་བཞིན་གཞན་གྱི་ལུས་ལ་ཡང་།
།བདག་ཅེས་ཅི་ཡི་ཕྱིར་མི་གཟུང་།
།བདག་གི་ལུས་ནི་གཞན་དག་ཏུའང་།
།བཞག་པ་དེ་ལྟར་དཀའ་བ་མེད།

Why then do you say you cannot
Think of the bodies of other people
As being yourself as well?
There isn't any difficulty
In deciding that the bodies of others
Are your own body too.

གཞན་གྱི་ལུས་ལ་ངའོ་སྙམ་པ་དང་གཞན་གྱི་མིག་ལ་ངའི་མིག་གི་སྙམ་པའི་བློ་མི་སྐྱེ་བས་
གཞན་གྱི་བདེ་སྡུག་ལ་རང་གི་དང་འདྲ་བའི་འདོར་ལེན་གྱི་བློ་ཇི་ལྟར་སྐྱེ་ཞེ་ན། མ་གོམས་ན་
བདེན་མོད་ཀྱི་གོམས་པ་ཡིས་ནི་གཞན་ཕ་དང་མ་དག་གི་ཁུ་བ་ཁྲག་གི་ཐིགས་པ་ལ་བདག་
གི་དངོས་པོ་གྲུབ་པ་མེད་པར་གྱུར་ཀྱང་ནི། གོམས་པའི་སྟོབས་ཀྱིས་བདག་གོ་ཞེས་ནི་ཤེས་

ཞེན་འཛིན་པ་ལྟར་དེ་བཞིན་དུ་གོམས་པར་བྱས་ན། གཞན་གྱི་ལུས་ལ་ཡང་བདག་ཅེས་ཅིའི་ཕྱིར་མི་གཟུང་སྟེ་གཟུངས་ཤིག་དང་། གོམས་པར་བྱས་ན་རང་གི་དང་འདྲ་བའི་བློ་སྐྱེའོ། །དེས་ན་གཞན་གཅེས་པར་འཛིན་པའི་ཕན་ཡོན་བསམས་ནས་གཞན་གྱི་སྡུག་བསྔལ་སེལ་བ་ལ་འབད་པར་བྱའོ།

One may continue with the following objection:

> I could never come to think of another's body as "me," or of the eye that belonged to another as being "my eye." How then could I ever reach the state of mind where I learn to act towards other people's happiness and suffering in exactly the same way that I do towards my own?

If in saying this you assume that you have not yet accustomed yourself to the idea, then we can agree that you never could reach this state of mind. *By accustoming yourself to the idea* though, *you have learned to think of,* to grasp to, *a few drops of semen and blood that belong to other people*—to your father and mother—*as being* "me," *yourself, even though there's no such thing* as your "self" *at all.* This is all done through the power of getting used to something. *Why then do you say* that *you cannot think of the bodies of other people as being yourself as well?* You should learn to think this way; if you get used to the idea, then you will be able to reach that state of mind where you think of their bodies as your own. Thus it is that we should contemplate carefully upon the great benefits that come from cherishing other people, and strive as best we can to remove their sufferings.

།འགྱུར་ཁ་ཅིག་ལས་དངོས་པོ་མེད་པར་གྱུར་ཀྱང་ནི་ཞེས་པའི་ཚིག་རྐང་མི་འབྱུང་ངོ་།

Incidentally the part of the verse that reads, "Even though there's no such thing at all" is not found in some translations of the root text.

།དེས་ན་བདག་གི་ལུས་འདི་གཅེས་པར་འཛིན་པ་ཆེད་དུ་བཀག་ནས་གཞན་དུ་ཡང་བཞག་པ་དེ་ལྟར་གོམས་ན་དཀའ་བ་མེད་པ་བདག་གཅེས་འཛིན་གོམས་པ་དང་འདྲའོ།

Thus it is that we should first resolve to stop our habit of cherishing our *own body,* and come to *decide that the bodies of others* can be the object of this cherishing *too;* if we get used to thinking this way, *there's isn't any difficulty* to it, for it's just like the way that we have already gotten accustomed to cherishing ourselves.

Contemplation Twenty-Two
The sources of all happiness and pain

།བདག་ཉིད་སྐྱོན་བཅས་གཞན་ལ་ཡང་།
།ཡོན་ཏན་རྒྱ་མཚོར་ཤེས་བྱས་ནས།
།བདག་འཛིན་ཡོངས་སུ་དོར་བ་དང་།
།གཞན་བླང་བ་ནི་བསྒོམ་པར་བྱ།

Come to understand that for
Myself it's wrong, but for all others
An ocean of fine qualities.
Discard completely your habit of caring
For yourself, and learn to take on
Every other being.

བདག་གཅེས་པར་འཛིན་པ་ནི་ཉེས་པ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་འབྱུང་ཁུངས་ཡིན་པས་སྐྱོན་དང་བཅས་པས་ཆེད་ཆེར་འགོག་པ་དང་སེམས་ཅན་གཞན་ལ་གཅེས་པར་འཛིན་པ་ཡང་ལེགས་ཚོགས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་འབྱུང་ཁུངས་ཡིན་པས་ཡོན་ཏན་རྒྱ་མཚོར་ཤེས་པར་བྱས་ནས། བདག་གཅེས་འཛིན་ཡོངས་སུ་དོར་བ་དང་གཞན་གཅེས་པར་འཛིན་ཞིང་བླང་བ་ནི་བསྒོམ་པར་བྱའོ།

You must *come to understand* the following things. This habit of cherishing *yourself* is the source of every negative personal quality, and so *it is wrong,* and something you must focus great efforts upon to stop. *But* cherishing *all other* living beings, on the other hand, is the source of every mass of goodness—it is like *a* great *ocean of fine qualities.* As such you must make it your practice to *discard completely your habit of caring for yourself, and learn to "take on every other being,"* in the sense of learning to cherish them.

Contemplation Twenty-Three
How far can we go?

།ཇི་ལྟར་ལག་པ་ལ་སོགས་པ།

།ལུས་ཀྱི་ཡན་ལག་ཡིན་འདོད་ལྟར།

།དེ་བཞིན་འགྲོ་བའི་ཡན་ལག་ཏུ།

།ཅི་ཕྱིར་ལུས་ཅན་རྣམས་མི་འདོད།

When you think of your hands and such
You do consider them all a part
Of your body; so why then don't you
Consider every creature that has
A body as being one of the parts
Of the body of all living kind?

སེམས་ཅན་མཐའ་ཡས་པས་བདག་ཏུ་གཟུང་བར་མི་ནུས་སོ་ཞེ་ན། ཇི་ལྟར་རང་གི་ལག་པ་ལ་སོགས་པ་སོ་སོ་ཐ་དད་ཀྱང་རང་གི་ལུས་ཀྱི་ཡན་ལག་ཡིན་པས་བསྲུང་བྱར་འདོད་པ་ལྟར། དེ་བཞིན་དུ་སེམས་ཅན་དུ་མ་ཡིན་ཡང་གཅེས་པར་འཛིན་པ་གོམས་ན་རང་གི་ལུས་ལྟར་གཅེས་པར་འཛིན་པའི་འགྲོ་བའི་ཡན་ལག་ཏུ་ཅིའི་ཕྱིར་ལུས་ཅན་རྣམས་བསྲུང་བྱར་མི་འདོད་དེ་འདོད་པར་རིགས་སོ།

One may make yet another objection: "Living beings are infinite; I could never manage to think of them all as being myself." *Your* own *hands and such* are separate things; yet *when you think of* them *you do consider them all* something you must care for, since they are all *a part of your body.* The different kinds of living beings, even though they are many, are still something that you can get used to cherishing; and if you do so, then you will come to cherish them as you do your own body. *So why then don't you consider every creature that has a body as being one of the parts of the body of all living kind?* The right thing to do would be to consider them this way.

Contemplation Twenty-Four
On the definition of "myself"

།ཇི་ལྟར་བདག་མེད་ལུས་འདི་ལ།

།གོམས་པས་བདག་གི་བློ་བྱུང་བ།

།དེ་བཞིན་སེམས་ཅན་གཞན་ལ་ཡང་།

།གོམས་པས་བདག་བློ་ཅིས་མི་སྐྱེ།

Because you've gotten used to it,
You're able to think "it's mine" of this body,
Which actually has no self.
Why do you say then you could never
Learn to think of others as "me"
If you got used to it?

།དེ་ལྟ་ན་ནི་གཞན་གྱི་དོན།

།བྱས་ཀྱང་ངོ་མཚར་སྙེམས་མི་འབྱུང་།

།བདག་ཉིད་ཀྱིས་ནི་ཟས་ཟོས་ནས།

།ལན་ལ་རེ་བ་མི་འབྱུང་བཞིན།

If you could then you would never
Feel that it was strange, nor conceited,
When you worked for others.
You don't expect congratulations
From yourself whenever you eat
Your dinner for yourself.

།དེ་བས་ཇི་ལྟར་ཆུང་ངུ་ན།

།མི་སྙན་ལས་ཀྱང་བདག་བསྲུང་བ།

།དེ་བཞིན་འགྲོ་ལ་བསྲུང་སེམས་དང་།

།སྙིང་རྗེའི་སེམས་ནི་གོམས་པར་བྱ།

For that reason, you must get used to a state
Of mind where you protect all beings,
And to thoughts of compassion as well,
Protecting them just the same way that
You protect yourself even from
The very least unkind word.

དང་པོ་ནི། བདག་གཞན་བརྗེ་བའི་བློ་གོམས་པར་མི་ནུས་སོ་ཞེ་ན། ཇི་ལྟར་གང་ཟག་གི་བདག་མེད་པའི་ལུས་འདི་ལ་གོམས་པས་བདག་གི་བར་འཛིན་པའི་བློ་འབྱུང་བ་དེ་བཞིན་དུ་སེམས་ཅན་གཞན་ལ་ཡང་གཅེས་འཛིན་གོམས་པས་བདག་གི་བའི་བློ་ཅིས་མི་སྐྱེ་གོམས་པས་ངེས་པར་སྐྱེའོ། །སེམས་ཅན་ཀུན་བདག་ཏུ་གཟུང་བ་གོམས་པ་དེ་ལྟ་ནའང་ནི་གཞན་གྱི་དོན་བྱས་ཀྱང་ངོ་མཚར་དང་རློམ་སེམས་མི་འབྱུང་ངོ་།

Here is the first point, how getting used to cherishing others enables us to exchange ourselves and others, and to put a stop to our delusions of grandeur. Now suppose you say, "I could never get used to the state of mind where I exchange myself and others." Think though of the fact that, *because you've gotten used to it, you are able to think of this body* and say *"it's mine,"* to hold it this way even though it is something *which does not have* any *self*-nature of being a person. *Why do you say then* that *you could never learn to think of other* living beings *as "me,"* even *if you got used to* cherishing them? If you do accustom yourself to it, then you can with every certainty learn to think this way. And *if you could* accustom yourself to this, to thinking of every living being as yourself, *then you would never feel that it was strange when you* devoted yourself to *working for others; nor* would you ever feel *conceited* about it.

།གཉིས་པ་ནི། དཔེར་ན་བདག་ཉིད་ཀྱིས་ནི་རང་གི་ཟས་ཟོས་ནས་ལན་ལ་རེ་བས་མི་འབྱུང་བ་བཞིན་ནོ། །ཕན་ཡོན་མཐའ་ཡས་པ་ཡོད་པ་དེ་བས་ན་ཇི་ལྟར་ཆུང་ངུ་ན་ཚིག་མི་སྙན་པ་ལས་ཀྱང་བདག་བསྲུང་བ་དེ་བཞིན་དུ་འགྲོ་བ་ལ་སྡུག་བསྔལ་ལས་བསྲུང་སེམས་དང་སྙིང་རྗེའི་སེམས་ནི་གོམས་པར་བྱའོ།

Here is the second point, which is advice to make efforts in this practice without hoping for any good karmic result. Think for example of *when you eat your dinner, for yourself. You don't expect any congratulations from yourself* for doing so. The case here is just the same. Consider how well you *protect yourself even from the very least unkind word* that someone might ever say to you.

You must try to *get used to* having *a state of mind where you protect all beings* in just the same way, from every pain; you must *as well* get used *to thoughts of compassion, for the reason* that this is of infinite benefit.

Contemplation Twenty-Five
The enemy of the body

།བདག་ལུས་གང་ལ་ཆགས་པ་ཡིས།
།འཇིགས་གནས་ཆུང་ལ་འཇིགས་སྐྱེ་བ།
།འཇིགས་པ་སྐྱེ་བའི་ལུས་དེ་ལ།
།སུ་ཞིག་དགྲ་བཞིན་སྡང་མི་འགྱིད།

Because of your attachment for
Your body, you feel great feelings of fear
For little frightening things.
Since this body then is a source of terror,
Who then wouldn't despise it like
They would some hated enemy?

བདག་གཞན་མ་བརྗེས་པར་བདག་གི་ལུས་གང་ལ་ཆགས་པ་ཡིས་སྡིག་སྦྲུལ་ལ་སོགས་པའི་འཇིགས་གནས་ཆུང་ངུ་ལ་ཡང་འཇིགས་པ་ཆེན་པོ་སྐྱེ་བ་ཡིན་པས་འཇིགས་པ་སྐྱེ་བའི་ལུས་དེ་ལ་མཁས་པ་སུ་ཞིག་དགྲ་བཞིན་དུ་སྡང་བར་མི་བྱེད་པར་གཅེས་པར་འཛིན་པ་མི་རིགས་སོ།

Now *because of your attachment for your body,* caused by your failure to practice exchanging yourself and others, *you feel great feelings of fear even for little frightening things* like scorpions or snakes or the like. *Since this body then is a source of* all this *terror, who*—that is, what wise person—*then wouldn't despise it like they would some hated enemy?* This being the case, it is completely wrong to cherish the body.

Contemplation Twenty-Six
On the evil we do for the body

།ལུས་གང་བཀྲིས་དང་སྐོམ་སོགས་ནད།

།གསོ་བའི་ཆོ་ག་བྱེད་འདོད་པས།

།བྱ་དང་ཉ་དང་རི་དྭགས་དག

།གསོད་པར་བྱེད་ཅིང་ལམ་སྒུགས་བྱེད།

We spend our days to find a technique
Of curing those illnesses of the body:
Hunger and thirst and the rest.
To do so we slaughter birds and fish,
And wild beasts of the forest too;
We lay in wait at crossroads;

།གང་ཞིག་ཁེ་དང་རིམ་གྲོའི་ཕྱིར།

།ཕ་དང་མ་ཡང་གསོད་བྱེད་ཅིང་།

།དཀོན་མཆོག་གསུམ་གྱི་དཀོར་བརྐུས་ནས།

།དེས་ནི་མནར་མེད་བསྲེག་འགྱུར་ན།

For it, for profit and to win
The honor others give us,
We would even kill our parents;
Stealing also things belonging
To the Triple Jewel, passing on
To burn for it in hell of Endless Torment.

།མཁས་པ་སུ་ཞིག་ལུས་དེ་ལ།

།འདོད་ཅིང་བསྲུང་དང་མཆོད་བྱེད་ཀྱི།

།འདི་ལ་སུ་ཞིག་དགྲ་བཞིན་དུ།

།བལྟ་བར་མི་བྱེད་བརྙས་མི་བྱེད།

What wise man could ever then
Desire this body, care for it,
And make onto it offerings?
Who is it that wouldn't see
The body as the enemy,
Who then not disdain it?

བདག་གཅེས་པར་གཟུང་བས་ལུས་གང་བཀྲེས་པ་དང་སྐོམ་པ་སོགས་ནད་གསོ་བའི་ཆོ་ག་བྱེད་འདོད་པས། བྱ་དང་ཉ་དང་རི་དྭགས་གསོད་པར་བྱེད་ཅིང་ལམ་དུ་འགྲོ་བ་ལ་ལམ་བསྒུགས་བྱེད་ཅིང་གཞན་གྱི་ནོར་འཕྲོག་པ་དང་། གཅེས་པར་གཟུང་བའི་ལུས་གང་ཞིག་ཁེ་དང་རིམ་གྲོའི་ཕྱིར་ཏུ་ཕན་བཏགས་པའི་ཕ་དང་མ་ཡང་གསོད་པར་བྱེད་ཅིང་། དཀོན་མཆོག་གསུམ་གྱི་དཀོར་བརྐུས་ནས་སྡིག་པ་དེས་ནི་མནར་མེད་དུ་བསྲེག་པར་འགྱུར་ན་མཁས་པ་སུ་ཞིག་ལུས་དེ་ལ་གཅེས་པར་གཟུང་ནས་འདོད་ཅིང་བསྲུང་བ་དང་མཆོད་པར་བྱེད་ཀྱི་རང་གི་ལུས་འདི་ལ་སུ་ཞིག་དགྲ་བཞིན་དུ་བལྟ་བར་མི་བྱེད་བརྙས་པར་མི་བྱེད། གཅེས་པར་འཛིན་པ་རྣམ་པ་ཐམས་ཅད་དུ་དགག་པར་བྱའོ།

Because we cherish the body so much, *we spend our days* trying *to find a technique of curing those illnesses that it has—hunger, and thirst, and the rest.* And *to do so we slaughter birds and fish, and wild beasts of the forest too.* We also *lay in wait at crossroads,* to ambush those who are travelling there, and steal the belongings of others.

For it, for this body that we cherish so greatly, and *for profit, and to win the honor that others give* to *us, we would even kill our* own *parents:* those who have been of such immense benefit to us. *We would steal also* the *things belonging to the Triple Jewel,* and for it, for this evil, *pass on to burn for it in* the *hell* known as *"Endless Torment."* This being the case, *what wise men could ever then desire this body,* in the sense of cherishing it, and *care for it, and make onto it offerings? Who is it that wouldn't see this body as the enemy,* and *who then* would *not disdain it?* We must then in every possible way stop this tendency to cherish the body.

Contemplation Twenty-Seven
If I use it myself, what will I have to give others?

།གལ་ཏེ་བྱིན་ན་ཅི་སྤྱད་ཅེས།

།བདག་དོན་སེམས་པ་འདྲེ་ཡི་ཚུལ།

།གལ་ཏེ་སྤྱད་ན་ཅི་སྦྱིན་ཅེས།

།གཞན་དོན་སེམས་པ་ལྷ་ཡི་ཆོས།

Thinking of yourself and saying,
"If I give, what will I have
For me?" is nothing but demonic.
To think of others and to say,
"If I use this for myself,
What will I give?" is Angel Dharma.

གལ་ཏེ་སེར་སྣའི་དབང་གིས་ནོར་ལ་སོགས་པ་གཞན་ལ་བྱིན་ན་རང་ཉིད་ཅི་ལོངས་སྤྱོད་ཅེས་བདག་དོན་འབའ་ཞིག་སེམས་པ་འདྲེའི་ཚུལ་ཏེ་འཇིགས་པ་བསྐྱེད་པའི་ཕྱིར་རོ། །གལ་ཏེ་རང་གིས་ལོངས་སྤྱད་ན་གཞན་ལ་ཅི་སྦྱིན་ཞེས་གཞན་དོན་འབའ་ཞིག་སེམས་པ་ལྷའི་ཆོས་ཏེ་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པ་ཐམས་ཅད་འབྱུང་བའི་ཕྱིར་རོ།

Suppose that, under the influence of an attachment to our possessions, we begin to *think* only *of ourselves, saying, "If I give* all my money and the rest of my things to other people, then *what will I have* to use *for myself?"* This way of thinking though *is nothing but demonic,* because like a demon it can only in the end create terror for us. Suppose on the other hand that we begin *to think* only *of others, and to say, "If I use this for myself,* then *what will I* have to *give* to them*?"* This *is* the *Dharma* of the *Angel,* in that every good and perfect thing comes from it.

Contemplation Twenty-Eight
No many words are needed

།འཇིག་རྟེན་བདེ་བ་ཇི་སྙེད་པ།
།དེ་ཀུན་གཞན་བདེ་འདོད་ལས་བྱུང་།
།འཇིག་རྟེན་སྡུག་བསྔལ་ཇི་སྙེད་པ།
།དེ་ཀུན་རང་བདེ་འདོད་ལས་བྱུང་།

The total amount of happiness
That exists in the world has come from
Wanting to make others happy.
The total amount of suffering
That exists in the world has come from
Wanting to make yourself happy.

།མང་དུ་བཤད་ལྟ་ཅི་ཞིག་དགོས།
།བྱིས་པ་རང་གི་དོན་བྱེད་དང་།
།ཐུབ་པ་གཞན་གྱི་དོན་མཛད་པ།
།འདི་གཉིས་ཀྱི་ནི་ཁྱད་པར་ལྟོས།

What need is there for many words?
The children of the world
Work for their own sake;
The able Buddhas do their labor
For the sake of others—
Come and see the difference.

ལྔ་པ་ནི། མདོར་ན་འཇིགས་རྟེན་ན་བདེ་བ་ཇི་སྙེད་ཡོད་པ་དེ་ཀུན་གཞན་བདེ་བ་འདོད་པ་གཞན་དོན་བྱས་པ་ལས་བྱུང་ལ་འཇིག་རྟེན་ན་ཡོད་པའི་སྡུག་བསྔལ་ཇི་སྙེད་པ་དེ་ཀུན་བདག་གཅེས་པར་འཛིན་པའི་རང་བདེ་བ་འདོད་པ་ལས་བྱུང་བས་བདག་གཅེས་འཛིན་འབད་པས་དགག་པར་བྱའོ།

Here is the fifth point, which is part of the expanded explanation in a listing of the respective problems and benefits of cherishing ourselves and cherishing others, from a point of view of help and happiness. To put it quite briefly, *the total amount of happiness that exists in the world has come from wanting to make others happy,* and from working for the benefit of others. And *the total amount of suffering that exists in the world has,* on the other hand, *come from* cherishing ourselves, from *wanting to make ourselves happy.* We must therefore make great efforts to stop in ourselves this tendency of cherishing ourselves.

།གཉིས་པ་དོན་བསྡུ་བ་ནི། མང་དུ་རྒྱས་པར་བཤད་ལྟ་ཅི་ཞིག་དགོས་ཏེ་བྱིས་པ་རང་གི་དོན་གཅེས་སྤྲས་སུ་བྱེད་པས་མི་འདོད་པ་ཐམས་ཅད་འབྱུང་བ་དང་། ཐུབ་པ་གཞན་གྱི་དོན་མཛད་པས་ཕུན་ཚོགས་ཐམས་ཅད་མཐར་ཕྱིན་པ་འདི་གཉིས་ཀྱི་ནི་ཁྱད་པར་ལྟོས་ལ་ཡིད་ཆེས་པར་གྱིས་ཤིག ༎

Here is the second point from above, which is a brief summary. So *what need is there for many words,* for any long explanation*? The children of the world work for their own sake,* for their own dear selves; and this makes every single thing that they ever hoped would not happen to happen to them. *The able Buddhas,* on the other hand, *do their labor for the sake of others,* and in so doing bring to its final perfection every good and excellent thing. *Come and see the difference* between these two, and come to believe in it.

Part Three of An Outline of the Explanation of the Chapter on Meditation from the Guide to the Bodhisattva's Way of Life, to accompany Reading Nine

b2. Disproving objections to these

[Contemplation Nineteen is found here]

c1. Disproving the objection of thinking that it is wrong to engage in the practice of treating myself and others the same

[Contemplation Twenty is found here]

ii) A brief summary

iii) A refutation of objections

a1. Why it is incorrect to think that bodhisattvas, because they focus upon the sufferings of others, are overwhelmed by suffering themselves

b1. The great goal served by contemplating upon suffering

iii. The benefits of engaging in this practice

a) How there is never any great suffering for those who are swept away by working for the sake of others

b) Why one should throw themselves into working for others, since this is the ultimate pleasure

c) How one's own arrogance will be put to rest

d) Practicing without any hope for something in return, or for some good karmic result

e) Why, for these reasons, it is something very right for us to engage in the practice of treating ourselves and others exactly the same

[Contemplation Twenty-One is found here]

iv. How, if we practice treating ourselves and others the same, we will gain the ability to do so

2. How to engage in the practice of exchanging yourself and others

a. A brief presentation

i. The method to exchange ourselves and others

[Contemplation Twenty-Two is found here]

ii. The reasons why it is right to follow this practice

[Contemplation Twenty-Three is found here]

b. An expanded explanation

i. An explanation of the method for exchanging ourselves and others

a) An expanded explanation

i) Getting used to cherishing others

a1. How it will enable us to exchange ourselves and others, and to put a stop to our delusions of grandeur

[Contemplation Twenty-Four begins here]

b1. Advice to make efforts in this practice without hoping for any good karmic result

[Contemplation Twenty-Four ends here]

c1. Why we should, therefore, concentrate intensely on working for others

d1. How, with practice, we can develop this attitude

e1. How to engage in the practice of exchanging ourselves and others through a wish to liberate both ourselves and others from suffering

ii) Making great efforts to eliminate our habit of cherishing ourselves

a1. A contemplation of the fact that cherishing ourselves is the cause of all our fears

[Contemplation Twenty-Five is found here]

b1. A contemplation of the fact that cherishing ourselves leads us on to every negative activity

[Contemplation Twenty-Six is found here]

iii) The respective problems and benefits of thinking mainly of ourselves and of others

a1. A listing of the respective problems and benefits of cherishing ourselves and cherishing others

a2. An expanded explanation

a3. From the point of view of giving

[Contemplation Twenty-Seven is found here]

b3. From the point of view of harm

c3. From the point of view of praise and fame

d3. From the point of view of what work it will lead us to

e3. From the point of view of help and happiness

[Contemplation Twenty-Eight begins here]

b2. A brief summary

[Contemplation Twenty-Eight ends here]

The Asian Classics Institute
Course XI: Guide to the Bodhisattva's Way of Life, Part II

Reading Ten: Contemplations on the Perfection of Meditation, Part IV

The following contemplations are based on the *Guide to the Bodhisattva's Way of Life (Bodhisattvacharyavatara; Byang-chub-sems-dpa'i spyod-pa la 'jug-pa)* of the Buddhist master Shantideva (circa 700 AD), and the commentary upon it by Gyaltsab Je Darma Rinchen (1364-1432) entitled *Entry Point for Children of the Victorious Buddhas (rGyal-sras 'jug-ngogs).* The relevant sections are found at folios 28B-30B and 106A-114A, respectively, in the ACIP electronic editions TD3871 and S5436.

The content of the contemplations is translated directly from the root text and commentary; the names of the contemplations are not a part of the original text, but are based on the divisions of Gyaltsab Je's commentary and have been supplied for reference. Each lesson is accompanied by the full detailed outline for the section from Gyaltsab Je's commentary.

****

Contemplation Twenty-Nine
On the ultimate and immediate pains of selfishness

།བདག་བདེ་གཞན་གྱི་སྡུག་བསྔལ་དག

།ཡང་དག་བརྗེ་བ་མ་བྱས་ན།

།སངས་རྒྱས་ཉིད་དུ་མི་འགྲུབ་ཅིང་།

།འཁོར་བ་ན་ཡང་བདེ་བ་མེད།

If you fail to practice perfectly
This exchange of your own happiness
With the suffering of others,
You will never reach that enlightenment,
And even here in the cycle of life
There is no happiness.

།འཇིག་རྟེན་ཕ་རོལ་ཕར་ཞོག་གི
།བྲན་གཡོག་ལས་མི་བྱེད་པ་དང་།
།ཇེ་དཔོན་ཛན་པ་མི་སྟེར་བའི།
།ཚེ་འདིའི་དོན་ཡང་འགྲུབ་མི་འགྱུར།

Forget the goals of the world beyond;
Even in this life none of the things
You hope to achieve will come about:
Those whose duty it is to serve you
Will do none of their work, and those
Masters you serve will never pay.

དང་པོ་ནི། བདག་གི་བདེ་བ་དང་གཞན་གྱི་སྡུག་བསྔལ་དག་ཡང་དག་བརྗེ་བ་སྔེ་སྔར་རང་གི་བདེ་བ་ཆེད་དུ་བསྒྲུབ་ཅིང་སྡུག་བསྔལ་ཆེད་དུ་སེལ་བ་དེ་ལས་ལྡོག་ནས་གཞན་གཅེས་པར་གཟུང་སྟེ། དེའི་བདེ་བ་ཆེད་དུ་བསྒྲུབ་ཅིང་སྡུག་བསྔལ་འབད་པས་སེལ་བ་མ་བྱས་ན་རང་ཉིད་སངས་རྒྱས་ཉིད་དུ་མ་འགྲུབ་ཅིང་དེ་མ་གྲུབ་ཀྱང་འཁོར་བར་གནས་པས་ཆོག་མོད་སྙམ་ན་འཁོར་བ་ན་ཡང་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པའི་བདེ་བ་མེད་དོ།

Here is the first point, on the problems of cherishing ourselves that we cannot see. We must learn *to practice perfectly this exchange of our own happiness with the suffering of others.* That is, in the past, we focused upon achieving happiness for ourselves, and upon eliminating our own suffering. Now though we must do the opposite, which is to cherish others. *If we fail* to focus on bringing about their happiness, and upon striving to eliminate their suffering, then *we* ourselves *will never reach that enlightenment. And even* if you think to yourself that it would be all right to stay *here in the cycle of life* without reaching enlightenment, still it is a fact that *there is* in this cycle *no* kind of *happiness* which is complete.

།གཉིས་པ་ནི། བདག་གཅེས་འཛིན་དོར་ཏེ་གཞན་གཅེས་འཛིན་གོམས་པར་མ་བྱས་ན་འཇིག་རྟེན་ཕ་རོལ་གྱི་ཉེས་དམིགས་ཕར་ཞོག་གི་ཚེ་འདིར་ཡང་བྲན་གཡོག་ལས་མི་བྱེད་པ་དང་། ཇེ་དཔོན་ལས་བྱས་པ་ལ་ཛན་པ་མི་སྟེར་བའི་ཚེ་འདིའི་དོན་ཡང་འགྲུབ་པར་མི་

འགྱུར་རོ།

Here is the second point, on the problems of cherishing ourselves that we can see. Suppose you fail to discard this tendency to cherish yourself, and to practice the exchange of yourself and others. You can *forget* then the problems this causes in reaching *the goals of the world beyond; even in this life none of the things* that *you hope to achieve will* ever *come about: those whose duty it is to serve you will do none of their work, and those masters you serve will never pay* you for work that you have done.

Contemplation Thirty
Let the fire go

།འཇིག་རྟེན་དག་ན་འཚེ་བ་གང་ཡོད་དང་། །

།འཇིགས་དང་སྡུག་བསྔལ་ཇི་སྙེད་ཡོད་གྱུར་པ། །

།དེ་ཀུན་བདག་ཏུ་འཛིན་པ་ལས་བྱུང་ན། །

།འདྲེ་ཆེན་དེས་ཀོ་བདག་ལ་ཅི་ཞིག་བྱ། །

Every single harm that comes in this
Entire world, every fear that comes, and so too
Every pain that ever comes,
Comes from grasping to myself;
What use for me then is this,
The single greatest demon?

།བདག་ཉིད་ཡོངས་སུ་མ་བཏང་ན། །

།སྡུག་བསྔལ་སྤང་བར་མི་ནུས་ཏེ། །

།ཇི་ལྟར་མེ་ནི་མ་བཏང་ན། །

།སྲེག་པ་སྤོང་བར་མི་ནུས་བཞིན། །

Until the day that you give up
Your own self, you'll not be able
To stop the suffering.
Until the day that you let go
Of fire, you will not be able
To stop your hand from burning.

འཇིག་རྟེན་དག་ན་མི་དང་མི་མ་ཡིན་པའི་འཚེ་བ་གང་ཡོད་དང་། སེམས་ཀྱི་འཇིགས་པ་དང་ལུས་ཀྱི་སྡུག་བསྔལ་ཇི་སྙེད་ཡོད་པར་གྱུར་པ་དེ་ཀུན་བདག་ཏུ་དམིགས་ནས་བདག་གཅེས་པར་འཛིན་པ་ལས་བྱུང་བར་བར་གྱུར་ན། མི་འདོད་པ་ཐམས་ཅད་བསྐྱེད་པའི་བདག་

གཅེས་འཛིན་གྱི་འདྲེ་ཆེན་དེས་ཁོ་སྐྱེ་དེས་ནི་བདག་ལ་ཅི་ཞིག་བྱ་ནན་གྱིས་སྤང་བར་བྱའོ། །བདག་ཉིད་གཅེས་པར་འཛིན་པ་ཡོངས་སུ་མ་བཏང་ན་རང་གིས་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་སྡུག་བསྔལ་སྤང་བར་མི་ནུས་ཏེ་ཇི་ལྟར་ཏེ་དཔེར་ན་མེ་ནི་ལག་པས་བཟུང་ནས་མ་བཏང་ན་བསྲེག་པ་སྤོང་བར་མི་ནུས་པ་བཞིན་ནོ།

Consider *every single harm that comes in this entire world,* whether it be from humans or from non-human creatures. Think too of *every fear that comes* in the mind, *and so too every pain that ever comes* in the body. All of them *come from grasping to,* from cherishing, *myself. What use for me then is this single greatest demon,* this cherishing of myself that causes everything there is that I don't want to happen? I should stamp it out.

Until the day that you give up this habit of cherishing *your own self* only, *you'll not be able to stop the suffering* of all living kind; it's like, for example, the following example: *until the day that you let go* of some coal *of fire* that you're holding in your hand, *you will not be able to stop your hand from burning.*

Contemplation Thirty-One
The master and the servant

།གཞན་དབང་མིག་ལ་སོགས་པ་ཡིས།
།རང་དོན་སྒྲུབ་པར་རིགས་མ་ཡིན།
།དེ་དོན་མིག་ལ་སོགས་པ་ཡིས།
།དེ་ལ་ལོག་པར་བྱ་མི་རིགས།

It's something very wrong to look
With eyes belonging to another
And work for only my own goals.
It's wrong as well to look with eyes
Working for them, and to do
Something that's not right.

།དེས་ན་སེམས་ཅན་གཙོར་བྱ་སྟེ།
།བདག་གི་ལུས་ལ་ཅི་མཐོང་བ།
།དེ་དང་དེ་ནི་ཕྲོགས་ནས་ཀྱང་།
།གཞན་དག་ལ་ནི་ཕན་པར་སྤྱོད།

Therefore I should make all other
People first priority; and anything
That I ever find upon my person
I should take away from me,
And seek some way to make a use
Of it for other people.

གཉིས་པ་ནི། རང་ཉིད་སེམས་ཅན་གྱི་བྲན་དུ་བསྔོས་ན་གང་གི་བྲན་ཡིན་པ་དེ་ལ་རང་གི་མིག་ལ་སོགས་པས་ལོག་པར་བསྒྲུབ་པ་མི་རིགས་པས། སེམས་ཅན་གཞན་དབང་བའི་མིག་ལ་སོགས་པ་ཡིས་སེམས་ཅན་ལ་སྡང་མིག་བལྟ་བ་སོགས་དང་། རང་དོན་འབའ་

ཞིག་བསྒྲུབ་པར་རིགས་པ་མ་ཡིན་ལ་དེའི་དོན་བསྒྲུབ་དགོས་ཤིང་དེ་དབང་བའི་མིག་ལ་སོགས་པ་ཡིས་སེམས་ཅན་དེ་ལ་ལོག་པར་བསྒྲུབ་པ་བྱ་མི་རིགས་པས་སེམས་ཅན་ལ་སྒོ་གསུམ་གྱིས་ལོག་པར་བསྒྲུབ་པ་མཐོང་ན་ཡང་ཉེས་དམིགས་བསམས་ནས་ཡང་དང་ཡང་དུ་སྡོམ་སེམས་བྱའོ།

Here is the second point, which is trying to avoid acting in a wrong way, once we have done the exchange of ourselves with others. I have dedicated my life to be a servant of other beings, and it's wrong for me act in ways that are improper towards those whose servant I am; for example, in the way I look at them or anything of the like. *It's something very wrong for me to look with eyes* of anger at other beings, or something like this, when these eyes themselves *belong to the other* beings. *And* it's also wrong for me to *work only,* exclusively, *for my own goals.* I must try to *work for them,* for their goals; and since it since *it's* so *wrong to do something* towards them *that's not right, looking with* the *eyes* that belong to them to hurt them or such, I must watch myself to see if I am doing anything wrong to them through any of the three doors of expression. I must understand it when I am making a mistake, and I should develop a habit of restraining myself from such actions, through thinking over and over about the problems they will bring me.

།གསུམ་པ་ནི། རྒྱུ་མཚན་དེས་ན་སེམས་ཅན་གྱི་དོན་གཙོ་བོར་བྱས་ཏེ་ཟས་གོས་སོགས་བདག་གི་ལུས་ལ་ཅི་མཐོང་བ་དེ་དང་དེ་ནི་རང་ལ་ཕྲོགས་ནས་ཀྱང་སྟེ། བདག་གིར་འཛིན་པ་བསལ་ནས་སེམས་ཅན་གཞན་དག་ལ་ནི་ཕན་པར་སྤྱོད་པ་བྲན་གྱིས་རྗེ་པའི་ཟས་གོས་ལོངས་སྤྱོད་པ་ལྟར་དྲན་པ་མི་བརྗེད་པར་བྱའོ།

Next is the third point, which is acting in a way which is not mistaken, once we have done the exchange. *Therefore*—that is, given the above reasoning—*I should make all other people the first priority. Anything that I ever find upon my person*—food, clothing, or anything of the like—*I should take away from me* forcefully; that is, I should remove my tendency to see it as being "mine," *and seek some way to make a use of it for* these *other people.* I should never forget to think of my food and clothing as though they belonged to some great master, and that I am simply using them.

Contemplation Thirty-Two
The exchange of yourself and others

།དམན་སོགས་བདག་ཏུ་བྱས་པ་དང་།
།གཞན་ཉིད་དུ་ནི་བདག་བྱས་ནས།
།རྣམ་རྟོག་མེད་པའི་སེམས་ཀྱིས་སུ།
།ཕྲག་དོག་འགྲན་དང་ང་རྒྱལ་བསྒོམ།

Make those who are inferior to you
And so on be yourself; make yourself now
None other than the others.
Practice this with a state of mind
That's free of ideas the feelings of jealousy,
Competitiveness, and pride.

བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔས་སེམས་ཅན་རང་ལས་དམན་པ་དང་མཉམ་པ་དང་རང་ལས་ལྷག་པ་སོགས་དམིགས་ཡུལ་དུ་བྱས་ནས་བདག་ཏུ་བྱས་པ་དང་། བདག་ཉིད་གཞན་ཉིད་དུ་ནི་བྱས་ནས་ཏེ་བདག་གཞན་དུ་འཛིན་པའི་བློ་གོ་ས་སྤོས་ནས་ངེས་ཤེས་དྲངས་ཏེ་ཐེ་ཚོམ་གྱི་རྣམ་རྟོག་མེད་པའི་སེམས་ཀྱིས་སུ་བདག་གཞན་བརྗེ་བ་སྒོམ་པའི་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་ལྷ་སྦྱིན་ཡིན་ན། ལྷ་སྦྱིན་དེ་ལ་ཕྲག་དོག་དང་ནི་མཉམ་པ་ཡིན་ན་འགྲན་སེམས་དང་དམན་པ་ཡིན་ན་ང་རྒྱལ་བསྒོམ་པར་བྱའོ།

Here you, the bodhisattva, should focus upon *those* living beings *who are inferior to you,* those who are equal, those who are superior, *and so on.* Then you should *make* them *be yourself,* and you should *make yourself now* be *none other than these others;* that is, you should reverse the states of mind which hold to "me" and "other." When you engage in this *practice* of exchanging yourself and others *then* you should do so *with a state of mind* which is resolved, which is *free of* any *idea* such as hesitation about what you're doing. If you are the bodhisattva named "John" then you should practice *feeling jealous* of John; or if you're equal to him you should practice feeling *competitive* towards him; or if he's inferior to you, you should practice feeling *proud* towards him.

Contemplation Thirty-Three
Bodhisattva talking to yourself

།འདི་ནི་བཀུར་བྱས་བདག་ནི་མིན།

།འདི་བཞིན་བདག་གིས་མ་རྙེད་ཅིང་།

།འདི་ནི་བསྟོད་བྱས་བདག་ལ་སྨོད།

།འདི་བདེ་བདག་ནི་སྡུག་བསྔལ་ལ།

This one should receive the honor,
But not us; we should never get
The things he always does.
He should bask in praise, and we
Should be belittled; he should have
All happiness, and we the suffering.

།བདག་ནི་ལས་རྣམས་བྱེད་པ་དང་།

།འདི་ནི་བདེ་བ་ཉིད་དུ་གནས།

།འདི་ནི་འཇིག་རྟེན་ལ་ཆེ་དང་།

།བདག་དམན་ཡོན་ཏན་མེད་པར་གྲག

We should be the ones who have
To do all of the work, and he
Should sit in perfect leisure.
Throughout the world he should become
A great man; we should stay inferior,
And known as knowing nothing.

།ཡོན་ཏན་མེད་པས་ཅི་ཞིག་བྱ།

།བདག་ཀུན་ཡོན་ཏན་ལྡན་པ་ཉིད།

།གང་བས་འདི་དམན་དེ་ཡོད་ཅིང་།

།གང་བས་བདག་མཆོག་དེ་ཡང་ཡོད།

What's the use of having
No good qualities? We'll all strive
That they have them all.
There do exist those compared to whom
This one is inferior; there are also those
Compared to whom we're highest.

།ཚུལ་ཁྲིམས་ལྟ་བ་ཀྲུད་སོགས་ནི།
།ཉོན་མོངས་སྟོབས་ཀྱིས་བདག་དབང་མིན།

The state of our morality, views,
Troubles, and the rest is forced
By affliction, and not by choice.

བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་ལྷ་སྦྱིན་རང་ཉིད་ཀྱིས་བདག་གཞན་བརྗེ་བ་སྒོམ་པའི་ཚེ་ལྷ་སྦྱིན་འདི་ནི་གཞན་གྱིས་བཀུར་སྟི་བྱས་ལ་སེམས་ཅན་བདག་ཏུ་གཟུང་ནས་བདག་ནི་ཡོན་ཏན་དམན་པས་བཀུར་སྟི་བྱས་པ་མིན་ནོ། །ལྷ་སྦྱིན་འདི་བཞིན་བདག་གིས་བདེ་བའི་ཡོ་བྱད་མ་རྙེད་ཅིང་བྱང་སེམས་ལྷ་སྦྱིན་འདི་ནི་བསྟོད་པར་བྱས་ལ་བདག་ཅག་སེམས་ཅན་རྣམས་ལ་སྨོད་དོ།

When the bodhisattva named "John" engages in the practice of exchanging himself and others, he should think to himself, *"This one,* John, *should receive the honor* of others." Then he should think of other living beings as himself and say, *"But* since we are inferior in the good qualities that we possess, it should *not* be *us* who gets the honor." *We should* furthermore *never get the things* that make us happy in that way that *he,* this John, *always does. He,* the bodhisattva John, *should bask in praise, and we,* all of us sentient beings, *should be belittled.*

།འདི་བདེ་ལ་བདག་ཅག་རྣམས་ནི་སྡུག་བསྔལ་ལ་བདག་ནི་ཁུར་ཁྱེར་བ་ལ་སོགས་པའི་ལས་རྣམས་བྱེད་པ་དང་། ལྷ་སྦྱིན་འདི་ནི་བདེ་བ་ཉིད་དུ་གནས་སོ། །བྱང་སེམས་འདི་ནི་འཇིག་རྟེན་ལ་ཚུལ་ཁྲིམས་དང་ཐོས་པ་སོགས་ཀྱིས་ཆེ་བར་གྲགས་པ་དང་། བདག་དམན་པ་དང་ཡོན་ཏན་མེད་པར་གྲག་གོ

He should have all happiness, and we should have *the suffering. We should be the ones who have to do all of the work*—such as carrying heavy loads and the like—*and he,* John, *should sit* around *in perfect leisure. Throughout the world he,* this bodhisattva, *should become* known as *a man* who is *great* in his morality, his

learning, and all the rest, whereas *we should stay inferior, and known as knowing nothing.*

།དེ་ཡང་ཁྱོད་ཀྱིས་འབད་པས་ཡོན་ཏན་བསྒྲུབ་པ་ཡིན་ལ་བདག་ཅག་སེམས་ཅན་རྣམས་ཀྱང་ཡོན་ཏན་མེད་པས་ཅི་ཞིག་བྱ། བདག་ཅག་སེམས་ཅན་ཀུན་ཡོན་ཏན་དང་ལྡན་པ་ཉིད་དུ་འབད་པས་བསྒྲུབ་པར་བྱའོ།

Now you have taken great pains to gain good qualities; *what's the use of* this condition where we, all of us living beings, *have no* such *good qualities? We'll all strive* in order *that they,* all living beings, *have all of these* very same qualities.

།འདི་མཐོ་ལ་བདག་ཅག་དམན་པ་ཡང་བལྟོས་ས་ལ་ལྟོས་ནས་བཞག་པ་ཡིན་པས་ཡོན་ཏན་ཆེས་ལྷག་པའི་གང་ཟག་གང་བས་བྱང་སེམས་འདི་དམན་པ་དེ་ཡོད་ཅིང་སེམས་ཅན་དམན་པ་གང་བས་བདག་མཆོག་ཏུ་གྱུར་པ་དེ་ཡང་ཡོད་པས་བདག་ཅག་སེམས་ཅན་རྣམས་ཞུམ་པ་བྱེད་མི་དགོས་ཀྱི་འབད་བས་བྱང་ཆུབ་སྒྲུབ་པར་བྱའོ། སྙམ་དུ་གཞན་བདག་ཏུ་བཟུང་ནས་བསྒོམ་པར་བྱའོ།

The fact that he is so superior, and we so inferior, is all established by comparison. Remember then that *there do exist those* people of exceeding good qualities *compared to whom this* bodhisattva *is* himself *inferior. There are also those* miserable beings *compared to whom we are* the *highest.* Therefore there is no need for us, for us living beings, to feel discouraged; with effort, we can achieve enlightenment. Do the practice this way, thinking of others as being yourself.

།ཚུལ་ཁྲིམས་དང་ལྟ་བ་ཉམས་པ་སོགས་ཀྱི་དབང་གིས་བྱང་སེམས་ལྟ་སྤྱིན་ལས་ཁྱོད་དམན་ནོ་ཞེ་ན། ཚུལ་ཁྲིམས་དང་ལྟ་བ་ཉམས་པ་དང་འཚོ་བས་རྒུད་པ་སོགས་ལྟ་བ་དང་སྤྱོད་པ་ཉམས་པ་ནི་གློ་བུར་བའི་ཉོན་མོངས་པའི་སྟོབས་ཀྱིས་ཡིན་གྱི་བདག་ཉིད་ཀྱི་འདོད་པའི་རང་དབང་དུ་གྱུར་པའི་སྐྱོན་མིན་ནོ། །ཡང་ན་ཀྱང་པ་འདི་ལ་གློ་བུར་ཉོན་མོངས་རྣམས་ཀྱིས་མིན་ཞེས་འདོན་ནོ།

Suppose someone comes and says, "You are inferior to this bodhisattva John, due to the fact that your morality and your worldviews are degenerate, and the like." But the degenerate *state of our morality* and world*views,* and the fact that we have *troubles* making a living *and* all *the rest*—all this degeneration of both the way we think and the way we act—*is forced* upon us by temporary factors, *by* mental *affliction.* The problem here is *not* that we have *chosen* to be this way, not that we want to be this way. The relevant part of the root text here can also be read as "are rather forced by the temporary factor of affliction."

Contemplation Thirty-Four
Don't hurt us by hurting yourself

།ཅི་ནུས་བདག་ནི་གསོ་དགོས་ཏེ།
།གནོད་པའང་བདག་གིས་དང་དུ་བླང་།
།འོན་ཏེ་བདག་འདིའི་གསོ་བྱ་མིན།
།ཅི་ཕྱིར་བདག་ལ་བརྙས་པ་བྱེད།

You must care for us by using
All your strength, and we should too
Willingly take all the hurts.
Are we not though someone you
Should care for? Why is it
That you belittle us so?

།བདག་ལ་དེ་ཡི་ཡོན་ཏན་གྱིས།
།ཅི་བྱ་འདི་བདག་ཡོན་ཏན་ཅན།
།ངན་འགྲོ་གདུག་པའི་ཁར་གནས་པ།
།འགྲོ་ལ་སྙིང་རྗེ་མེད་པར་འདི།
།ཕྱིར་ལ་ཡོན་ཏན་སྙོམ་པ་ཡིས།
།མཁས་པ་དག་ལ་བདོ་བར་འདོད།

What use would we ever have
For the qualities that he has?
And he is a being of qualities!
He lives in the savage jaws
Of the lower births; he has
No compassion for living beings;
Even worse, his delusion that he
Possesses higher qualities
Seems hoping to pollute the wise.

བྱང་སེམས་ལྷ་སྦྱིན་ཁྱོད་སྙིང་རྗེ་དང་ལྡན་པ་ཡིན་ན་ཅི་ནུས་ཀྱིས་བདག་ནི་ཁྱོད་ཀྱིས་རྐྱུད་པ་གསོ་དགོས་ཏེ་ཡོན་ཏན་སྒྲུབ་པའི་དཀའ་སྤྱད་ཀྱི་གནོད་པའང་བདག་གིས་དང་དུ་བླང་དགོས་སོ། །འོན་ཏེ་བདག་ཅག་རྣམས་ལྷ་སྦྱིན་འདིའི་གསོ་བྱ་མིན་ཞིང་ཕན་མི་འདོགས་ན་ཅིའི་ཕྱིར་བདག་ཅག་སེམས་ཅན་རྣམས་ལ་བརྙས་པ་བྱེད། བདག་ལ་བྱང་སེམས་དེའི་ཡོན་ཏན་གྱིས་ཅི་བྱ་བྱང་སེམས་ལྷ་སྦྱིན་འདི་བདག་ཉིད་ཡོན་ཏན་ཅན་ཡིན་ཡང་བདག་ཅག་སེམས་ཅན་རྣམས་ལ་ཕན་པ་མེད་པས་སོ།

If you really have any compassion, you bodhisattva John, then *you must care for us,* and try to remove our troubles, *by using all your strength. And we too should willingly take* on *all the hurts* that come from the spiritual hardships needed to gain fine qualities. Let us *though* ask a question: *are we not someone you,* John, *should care for* and try to help? *Why is it* then that *you belittle us* living beings *so?* And *what use* anyway *would we ever have for the qualities that he,* this bodhisattva, *has?* Because *he is* indeed an extraordinary *being, of* great *qualities*—qualities that are doing absolutely no good for all us living beings.

།གཞན་ཡང་ཚུལ་ཁྲིམས་དང་ལྟ་བ་ཉམས་པས་ངན་འགྲོ་དང་སྦྲུལ་དང་གཅན་གཟན་གདུག་པ་ལྟ་བུའི་ཁར་གནས་པས་འགྲོ་བ་རྣམས་ལ་སྙིང་རྗེ་མེད་པ་ལྷ་སྦྱིན་འདི་རང་ཅག་སེམས་ཅན་རྣམས་ལ་ཕན་པ་མི་བྱེད་པར་མ་ཟད། ཕྱིར་ལ་རང་གི་ཡོན་ཏན་ཅན་དུ་རློམ་པ་ཡིས་བདག་ཅག་སྐྱེ་བོ་སེམས་ཅན་མཁས་པ་དག་ལ་བཙོ་བར་འདོད་པ་སྟེ། ལྷག་པར་འདོད་ཅིང་བརྙས་པ་བྱེད་པར་མི་རིགས་པའོ། །སེམས་ཅན་རྣམས་ལ་བདག་གི་བློ་བཞག་པ་དང་། བྱང་སེམས་ཉིད་གཞན་དུ་བྱས་ནས་རང་ཉིད་ལ་དེས་གནོད་པ་བྱེད་པ་སོགས་མི་རིགས་པར་སེམས་པའོ།

Moreover, this bodhisattva John has degenerated in his morality and his worldview, and so it is as though *he is living in the jaws* of some *savage* thing like *the lower births,* or a poisonous snake, or some great wild beast. Because of this fact *he has no compassion for living beings;* he is not only of no help to all us beings, he is *even worse* than no help. He has a *delusion that he possesses higher* spiritual *qualities,* and so it is almost *seems* as though he *hopes to pollute the "wise,"* meaning us sentient beings; it is not right, the way that he either

desires us to excess, or else derides us. And so it is that we must think carefully about how wrong it is for the bodhisattva to hurt himself, once he has decided to think of all living beings as himself, and himself as them.

Contemplation Thirty-Five
Bodhisattva watching out for yourself

།ཅི་ནས་བདག་གི་ཡོན་ཏན་ནི།

།འཇིག་རྟེན་ཀུན་ལ་བསལ་བ་དང་།

།གཞན་ཡང་འདི་ཡི་ཡོན་ཏན་གང་།

།སུས་ཀྱང་ཐོས་པར་མི་འགྱུར་བྱ།

No matter what we must see to it
That all the good qualities which we have
Are spoken all over the world;
We must moreover assure that what
Good qualities he may happen to have
Are known to no one at all.

།བདག་གི་སྐྱོན་ཡང་སྦ་བྱ་ཞིང་།

།བདག་ནི་མཆོད་འགྱུར་འདི་ལ་མིན།

།བདག་དེང་རྙེད་པ་ལེགས་རྙེད་ཅིང་།

།བདག་ནི་བཀུར་འགྱུར་འདི་ལ་མིན།

Any faults that we have must be
Hidden away; offerings must be
Made to us, but not to him.
We must gain with ease, and now,
The things we want, and we must win
All honor, but not him.

།འདི་ནི་མ་རུངས་བྱས་པ་ལ།

།ཡུན་རིང་བདག་ནི་དགའ་བས་ལྟ།

།འགྲོ་བ་ཀུན་གྱི་བཞད་གད་དང་།

།ཕན་ཚུན་སྨོད་པ་དག་ཏུ་བྱ།

When something wrong befalls him,
All of us will watch a long time,
Feeling a kind of joy.
We'll assure that he becomes
A laughing-stock for everyone,
Derided in all circles.

།གཉིས་པ་ནི། ཅི་ནས་བདག་ཅག་གི་ཡོན་ཏན་ནི་འཇིག་རྟེན་ཀུན་ལ་ལེགས་པར་བསྒྲགས་ཤིང་གསལ་བ་དང་། གཞན་ཡང་བྱང་སེམས་འདིའི་ཡོན་ཏན་གང་ཡོད་པ་སུས་ཀྱང་ཐོས་པར་མི་འགྱུར་བ་དེ་ལྟར་བྱའོ།

Here is the second point, which is competing with each other in a whole list of good things. *No matter what* now *we must see to it that all the good qualities which we have are spoken of* highly and publicized, *all over the world. We must moreover assure that what good qualities he,* this bodhisattva, *may happen to have are known to no one at all.*

གསུམ་པ་ནི། སེམས་ཅན་བདག་གི་སྐྱོན་ཡང་སྦ་བར་བྱ་ཞིང་འདིའི་སྐྱོན་རྣམས་བསལ་བར་བསྒྲགས་ནས་སེམས་ཅན་བདག་ནི་གཞན་གྱིས་མཆོད་པར་འགྱུར་བར་བྱ་ཞིང་། འདི་ལ་དེ་ལྟར་བྱེད་པ་མིན་པ་ལ་འབད་པར་བྱའོ། །བདག་དེང་ཟས་གོས་ལ་སོགས་པའི་རྙེད་པ་ལེགས་པར་རྙེད་ཅིང་གཞན་གྱིས་བདག་ནི་བཀུར་བར་འགྱུར་བར་བྱ་ལ་འདི་ལ་དེ་དག་འབྱུང་བ་མིན་ནོ།

Next is the third point, on learning to take joy when trouble comes to the other one. *Any faults that we,* all sentient beings, may *have must be hidden away;* and we—again all living beings—*must* make efforts to see that *offerings* are *made to us* by other beings, *but not to him. We must gain with ease, and now,* all *the things we* ever *want*ed—food, clothes, and the like—*and we must win all* the *honor* that others could give; *but* these should *not* come to *him.*

།བཞི་པ་ནི། བྱང་སེམས་ལྟ་སྦྱིན་འདི་ནི་མ་རུངས་ཤིང་བརླག་པར་བྱས་པ་ལ་ཡུན་རིང་པོའི་བར་དུ་བདག་ནི་དགའ་བས་བལྟ་བར་བྱའོ། །བྱང་སེམས་འདི་ནི་འགྲོ་བ་ཀུན་གྱི་བཞད་གད་ཀྱི་གནས་དང་ཕན་ཚུན་ཀུན་གྱིས་སྐྱོན་བརྗོད་པས་སྨོད་པ་དག་ཏུ་བྱའོ་ཞེས་བདག་གཞན་

བརྗེས་ནས་སེམས་ཅན་གཟེངས་སྟོད་ཅིང་རང་ཉིད་ཡོན་ཏན་གྱིས་རློམ་པ་དགག་པར་བྱའོ།

Here is the fourth point, learning to take joy when trouble comes to the other one. *When*ever *something wrong befalls him,* whenever this bodhisattva John suffers a loss, *all of us will watch* for *a long* length of *time, feeling a kind of joy. We will* also *assure that he becomes a laughing-stock for everyone,* for all beings, and that he is *derided in all circles,* and responds in the same way. Say to yourself these things, exchange yourself with others, and so raise the spirits of living beings, and stop any delusions you may have about having great spiritual qualities yourself.

Contemplation Thirty-Six
The foolishness of thinking you get nothing out of serving others

།གལ་ཏེ་ཁྱོད་ཀྱིས་སྔ་དུས་སུ།

།ལས་འདི་བྱས་པར་གྱུར་ན་ནི།

།སངས་རྒྱས་ཕུན་སུམ་བདེ་མིན་པ།

།གནས་སྐབས་འདི་འདྲར་འགྱུར་མི་སྲིད།

If you had at some point in
The past undertaken this very action,
Then it's completely impossible
That you'd be living like this,
In something so opposite
To the excellent bliss of Buddhahood.

གཞན་དོན་ཡུན་རིང་དུ་བྱས་ཀྱང་དེ་ལྟ་བུའི་འབྲས་བུ་མ་མཐོང་ངོ་ཞེ་ན། གལ་ཏེ་ཁྱོད་ཀྱིས་སྔ་རོལ་གྱི་དུས་སུ་བདག་གཞན་བརྗེ་བའི་ལས་འདི་བྱས་པར་གྱུར་ན་ནི་སངས་རྒྱས་ཀྱི་དོན་གཉིས་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པའི་བདེ་བ་མིན་པ་སྡུག་བསྔལ་སྤྱོད་པའི་གནས་སྐབས་འདི་འདྲར་འགྱུར་མི་སྲིད་པས། དོན་མེད་ཀྱི་བྱ་བས་དུས་འདས་པ་ལ་འགྱོད་པར་བྱས་ནས་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་བསྒོམ་པ་ལ་འབད་པར་བྱའོ།

Someone may make the following objection: "I've been working for others for a long time, but I haven't seen any of the good results that you have been describing." *If you had at some point in the past undertaken this very action* of exchanging yourself and others, *then it's completely impossible that you'd be living like this,* going through all this suffering, *in something so opposite to the bliss of Buddhahood*—the perfect and *excellent* completion of one's own and all others' goals. As such you should feel a deep sense of regret for all the time you have wasted in meaningless activities, and strive now with great energy to practice the wish for enlightenment.

Contemplation Thirty-Seven
A few drops of semen and blood

།དེ་བས་འདི་ལྟར་གཞན་དག་གི

།ཁུ་བ་ཁྲག་གི་ཐིགས་པ་ལ།

།ཁྱོད་ཀྱིས་ངར་འཛིན་བྱས་པ་ལྟར།

།དེ་བཞིན་གཞན་ཡང་གོམས་པར་གྱིས།

As such you must become accustomed
To thinking of others as you do
Of yourself when you believe that a couple
Of drops of semen and blood belonging
To someone else could ever be
The person you call yourself.

བདག་གཞན་བརྗེ་བ་བསྒོམས་པས་གོམས་པར་མི་ནུས་སྙམ་ན། གཞན་དོན་ལ་ཕན་ཡོན་དེ་ལྟ་བུ་ཡོད་པ་དེ་བས་ན་འདི་ལྟར་གཞན་ཕ་མ་དག་གི་ཁུ་བ་ཁྲག་གི་ཐིག་པ་ལས་གྲུབ་པའི་ལུས་འདི་ལ་ཁྱོད་ཀྱིས་ངར་འཛིན་གོམས་པར་བྱས་པ་ལྟར། དེ་བཞིན་སེམས་ཅན་གཞན་ཡང་བདག་ཏུ་གཟུང་ནས་གཅེས་པར་འཛིན་པ་གོམས་པར་གྱིས་དང་གོམས་པ་མཐར་ཕྱིན་པར་འགྱུར་རོ།

You might think to yourself the following: "I could try to practice exchanging myself and others, but I don't think I could ever become accustomed to it completely." *As such*—meaning that, since there are so many benefits which come from working for others—*you must become accustomed to thinking of others,* and you must bring this practice of thinking of others to its final end. When you think of others you must learn to cherish all these living beings just *as you do yourself, when you* get used to *believing that* your body, which has come from nothing more than *a couple of drops of semen and blood belonging to someone else*—that is, to your parents—*could ever be this person you call yourself.*

Contemplation Thirty-Eight
The secret life of bodhisattvas

།བདག་ནི་བྲན་གྱི་ཐ་མ་ལྟར།

།དོན་རྣམས་ཀུན་ལ་བཀོལ་བར་གྱིས།

།འདི་ནི་སྐྱོན་ཅན་རང་བཞིན་ཏེ།

།གློ་བུར་ཡོན་ཏན་ཆས་མི་བསྟོད།

།འདི་ཡི་ཡོན་ཏན་ཅི་ནས་ཀྱང་།

།འགའ་ཀྱང་མི་ཤེས་དེ་ལྟར་གྱིས།

Let me command myself to work
For every purpose, acting as if
I were the least of servants.
He is by his very nature
Wrong; refuse to praise him for
Some small accidental good.
See to it that any qualities
Which he does have aren't detected
By anyone else at all.

བདག་ནི་བྲན་གྱི་ནང་ནས་ཀྱང་ཁུར་ལྷག་པར་འཁུར་བ་ཐ་མ་ལྟར་ང་རྒྱལ་མེད་པར་སེམས་ཅན་གྱི་དོན་རྣམས་ཀུན་ལ་བཀོལ་བར་གྱིས་ཏེ་བདག་འདི་ནི་སྐྱོན་ཅན་གྱི་རང་བཞིན་དུ་བསམ་སྟེ། ཐོས་པ་སོགས་ཡོན་ཏན་ཅུང་ཟད་ཀྱི་སྒོ་ནས་བསྟོད་པར་བྱའམ་སྙམ་ན། གློ་བུར་གྱི་ཡོན་ཏན་ཆ་ཤས་ཙམ་གྱིས་ཀྱང་མི་བསྟོད་པར་བྱང་སེམས་གང་ལ་དམིགས་ནས་འདིའི་ཡོན་ཏན་ཅི་ནས་ཀྱང་གང་ཟག་འགས་ཀྱང་མི་ཤེས་པ་དེ་ལྟར་གསང་བར་གྱིས་ཤིག་པ་སྟེ། རང་གི་ཡོན་ཏན་མི་སྒྲོག་པར་བསམ་པའོ།

Let me command myself to work for every purpose needed by other living beings, *acting as if I were the least of servants,* accepting every extra load, without any kind of pride as I do so. Let me reflect upon how *he,* meaning me, *is by his*

very nature wrong. And if it occurs to me that I should praise him for some minute good quality that he might have, something like a little learning, then let me think the following. I will *refuse to praise him for some small* and insignificant *good* qualities he may acquire by *accident;* I will *see to it that any qualities which he,* this bodhisattva, *does have are not detected by anyone else at all.* And thus it is that we must be sure to keep our good qualities secret, and contemplate upon the practice of never publicizing them at all.

Contemplation Thirty-Nine
The endless thirst of attachment to your own needs

།ཇི་ལྟ་ཇི་ལྟར་ལུས་འདི་ནི།

།ཡོངས་སུ་སྐྱོང་བར་བྱེད་གྱུར་པ།

།དེ་ལྟ་དེ་ལྟར་ཤིན་ཏུ་ནི།

།བཟེ་རེ་ཅན་གྱུར་ཉིད་དུ་ལྟུང་།

The more it is that you take steps
To do what you must in order to care
For this, the body of yours,
The more it is that the body descends
To nothing more than a state in which
It can't bear pain at all.

།དེ་ལྟར་ལྟུང་བ་དེ་ཡི་ཡང་།

།འདོད་པ་ས་འདི་ཐམས་ཅད་ཀྱིས།

།རྫོགས་པར་ནུས་པ་ཡོད་མིན་ན།

།དེ་ཡི་འདོད་པ་སུས་བྱེད་ནུས།

།ནུས་མེད་འདོད་པ་ཉོན་མོངས་དང་།

།བསམ་པ་ཉམས་པའང་སྐྱེ་བར་འགྱུར།

And the fall is such that, even if
You were able to get every thing that was
Desirable on the surface of this planet,
It would never quench the desire.
Who then is it that could act
To give you all you want?
When they cannot, then this desire
Brings on mental afflictions and
A lessening of the thought.

གཞན་དོན་བྱེད་འདོད་པས་སྲེད་པས་ལུས་བསྐྱང་བར་བྱའོ་ཞེ་ན། དེ་ནི་མི་རིགས་ཏེ་ཇི་ལྟ་ཇི་ལྟར་རང་གི་ལུས་འདི་ནི་སྲེད་པས་གཅེས་པར་གཟུང་བས་ཟས་གོས་སོགས་ཀྱིས་ཡོངས་སུ་སྐྱོང་བར་བྱེད་པ་སྟེ་བསྐྱངས་པར་འགྱུར་པ་དེ་ལྟ་དེ་ལྟར་ཤིན་ཏུ་ནི་འདོད་པ་ཅུང་ཟད་ཙམ་མ་ཐོབ་ན་ཡང་སྡུག་བསྔལ་ཆེན་པོ་འབྱུང་ཞིང་སྡུག་བསྔལ་ཆུང་ངུ་ཡང་མི་བཟོད་པའི་གཟེ་རེ་ཅན་དུ་འགྱུར་བ་ཉིད་དུ་ལྷུང་བས་ཤིན་ཏུ་བསྐྱང་དཀའ་བར་འགྱུར་རོ།

Suppose someone makes the following argument: "I spend my time taking care of my body out of a special kind of craving: out of a desire to work for the good of others." But this way of thinking is wrong, because *the more it is* that you feel craving for this body of yours, and cherish it—the more it is *that you take steps to do what you must in order to care for this, for the body of yours,* with food and clothing and the rest—then the more it is that you get great pain when you fail to get even some small thing that you want; *the more it is that the body descends to nothing more than a state in which it cannot bear any pain at all,* cannot endure even small sufferings. When the body has fallen in this way, it becomes extremely difficult to care for.

།དེས་ཅིར་འགྱུར་ཞེ་ན་དེ་ལྟར་ལྷུང་བ་དེ་ཡི་ཡང་སྲེད་པ་ལེགས་པར་འཕེལ་ནས་འདོད་པས་ས་འདིའི་སྟེང་གི་ལོངས་སྤྱོད་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་ཀྱང་འདོད་པ་རྫོགས་པར་བྱེད་ནུས་པ་ཡོད་པ་མིན་ན་སྲེད་པ་དེའི་འདོད་པ་རྫོགས་པར་སུས་བྱེད་ནུས་ཏེ་འདོད་ཡོན་ལ་སྲེད་པས་ངོམས་པ་མི་སྲིད་དོ།

"And what happens then?" you may ask. *The fall is such that* the craving increases further and further, until it reaches a point where, *even if you were able to get every thing that was desirable on the surface of this planet, it would* still *never* be enough to *quench* your feelings of *desire. Who then is it that could act to give you all you want,* who could satisfy your craving? So long as you have a craving for the objects of the senses, it is completely impossible for you to be contented.

དཔེར་ན་རྒྱལ་པོ་ང་ལ་ནུ་གླིང་བཞི་དང་བརྒྱ་བྱིན་གྱི་སྟན་གྱི་ཕྱེད་ལ་ལོངས་སྤྱོད་པས་ཀྱང་མ་ངོམས་པར་གསུང་པ་བཞིན་ནོ། །འདོད་པ་རྫོགས་པར་བྱེད་པའི་ནུས་པ་མེད་བཞིན་དུ་འདོད་

པ་ལ་ལྷག་པར་ཡང་སྲིད་པས་ནི་ཆགས་སྡང་སོགས་ཀྱིས་ཉོན་མོངས་དང་། དགེ་བའི་
ཕྱོགས་ཀྱི་བསམ་པ་ཉམས་པར་འགྱུར་ཞིང་ཡིད་མི་བདེ་འབའ་ཞིག་སྐྱེ་བར་འགྱུར་རོ།

It is, for example, like the statement in scripture about the king named Nurse-from-Me, who had at his disposal the entire wealth of the four continents, and half of the throne of the great god Hundred Gifts himself. Yet still he could not be satisfied. And *when* the desires we have *cannot* be satisfied, *then* an intense craving for the objects of *desire* occurs, which *brings on mental afflictions* such as liking things, or disliking things, and all the rest. It also causes *a lessening of* what *thoughts* we do have which are tending towards the virtuous side of things. This inevitably leads us to a life filled only with unhappiness.

Contemplation Forty
Satisfaction, the ultimate pleasure

།གང་ཞིག་ཀུན་ལ་ལྟོས་མེད་པ།
།དེ་ཡི་ཕུན་ཚོགས་ཟད་མི་ཤེས།
།དེ་བས་ལུས་ཀྱི་འདོད་པ་ནི།
།འཕེལ་ཕྱིར་སྐབས་དབྱེ་མི་བྱ་སྟེ།
།གང་ཞིག་ཡིད་འོང་མི་འཛིན་པ།
།དེ་ནི་དངོས་པོ་བཟང་པོ་ཡིན།

The excellent things that come to those
Who depend on nothing at all
Are absolutely endless;
On the other hand is desire for
The body, which grows forever,
Leaving you no other chance.
He who is finished grasping to
Attractions has found the finest
Thing to possess of all.

གང་ཟག་གང་ཞིག་ལུས་ལོངས་སྤྱོད་ཀུན་ལ་ལྟོས་པ་མེད་པ་འདོད་པ་ཆུང་ཞིང་ཆོག་ཤེས་པ་དེའི་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པའི་ཡོན་ཏན་ཟད་མི་ཤེས་ཏེ། ནམ་ཡང་ལོངས་སྤྱོད་ཀྱིས་ཕོངས་པའི་བྲེལ་བ་མི་སྲིད་དོ།

Think about *those who depend upon nothing at all:* who care nothing for their body, or for possessions. *The excellent things that come to* them, their perfect qualities of feeling little need for things, and being easily satisfied, *are absolutely endless.* As such it is completely impossible for them to go through the frenetic way of life caused by not having enough material things.

།དེ་བས་ན་ལུས་ཀྱི་དོན་དུ་ལོངས་སྤྱོད་ལ་སྲེད་པའི་འདོད་པ་ནི་གཉེན་པོ་མ་བསྟེན་ན་གོང་

ནས་གོང་དུ་འཕེལ་བར་འགྱུར་བའི་ཕྱིར་འདོད་ཡོན་ལ་སྲེད་པས་སྐབས་དབྱེ་བར་མི་བྱ་སྟེ། གང་ཞིག་ཡིད་ཆགས་པར་འགྱུར་བའི་དངོས་པོ་ཡིད་འོང་མི་འཛིན་པ་དེ་ནི་ནོར་རྣམས་ཀྱི་མཆོག་ཏུ་གྱུར་པ་དངོས་པོ་བཟང་པོ་ཡིན་ནོ།

On the other hand is the *desire* where you crave material possessions *for the* sake of the *body;* if you fail to apply the antidotes for this attitude, then it *grows forever*—so that the craving for objects of the senses *leaves you with no other chance* in your life. *He who is finished grasping to* things which are *attractions,* he who has stopped holding them to be attractive, *has found the finest thing to possess of all.*

Contemplation Forty-One
The suffering of deciding what is "me"

།ཐ་མར་ཐལ་བའི་མཐར་གཏུགས་ཤིང་།
།མི་གཡོ་གཞན་གྱིས་བསྐྱོད་བྱ་བ།
།མི་གཙང་གཟུགས་ནི་མི་བཟད་པ།
།འདི་ལ་ཅི་ཕྱིར་བདག་ཏུ་འཛིན།

Its final destination is always the same:
The dust. On its own it is immobile,
Dependent upon another for its motion.
This body is a thing of filth,
And merciless too; why then do you
Hold it to be yourself?

།གསོན་ནམ་ཡང་ན་ཤི་ཡང་ལྟའི།
།བདག་ལ་འཁྲུལ་འཁོར་འདིས་ཅི་བྱ།
།བོང་སོགས་འདི་ཁྱད་ཅི་ཡོད་ན།
།ཀྱི་ཧུད་ང་རྒྱལ་སེལ་མི་བྱེད།

Whether it lives or dies, it doesn't
Matter to me; what's the use
Of this machinery, the body?
What's the difference between it
And a lump of rock? Why's it that
I cannot stop my pride for it?

ལུས་འདི་ནི་ཐ་མར་ཐལ་བའི་མཐར་བར་གཏུགས་ཤིང་དེར་ཟད་པ་དང་། ལུས་རང་ཉིད་མི་གཡོ་བས་གཞན་སེམས་ཀྱིས་བསྐྱོད་པར་བྱ་བ་དང་། ཞ་ཁྲག་སོགས་མི་གཙང་བའི་ཕུང་པོའི་གཟུགས་ནི་འཇིགས་པ་མི་བཟད་པ་དུ་མའི་གནས་ཡིན་པས་ལུས་འདི་ལ་ཅིའི་ཕྱིར་

བདག་ཏུ་འཛིན། བདག་ཏུ་གཟུང་ན་དམྱལ་བའི་སྡུག་བསྔལ་ཡང་མྱོང་དགོས་པས་གསོན་ནས་ཤི་ཡང་ལྟ་བདག་ལ་ལུས་ཀྱི་འཕྲུལ་འཁོར་འདིས་ཅི་བྱ་དགོས་པ་ཅུང་ཟད་ཀྱང་མེད་དོ། །ག་ཡོ་བ་མེད་པ་བོང་བ་སོགས་དང་ལུས་འདི་ཁྱད་ཅི་ཡོད་ན་ཀྱི་མ་ལུས་ལ་སྲེད་པ་མི་བཟོད་པས་ཀྱི་ཧུད་ཅིའི་ལུས་ཀྱིས་སེམས་ཁེངས་པའི་ང་རྒྱལ་སེལ་བར་མི་བྱེད་ང་རྒྱལ་རྣམ་པ་ཐམས་ཅད་དུ་སྤང་བར་བྱའོ།

The *final destination for it*—for this body—*is always the same: the dust,* and never anywhere else. *On its own the body is immobile,* and *depends upon another,* the mind, *for* getting it to *move. This body is a thing of filth,* a huge pile of filthy things like meat and blood, *and* the source of a great many *merciless* fears *too. Why then do you hold it to be yourself?* If you do hold it this way, then you will have to undergo the sufferings of the hells. And so *whether it lives or dies, it doesn't matter to me; what's the use of this machinery, the body?* There's no point to it at all. And *what difference is* there at all *between it,* this body, *and a lump of rock* that sits there motionless? Think about how terrible it is; how unbearable our craving for the body is. Think about how sad it is; *why is it that I cannot stop* the *pride* I feel, the arrogance, that I have *for the body?* I must act now, to wipe out every form of pride within me.

Contemplation Forty-Two
The ingratitude of the body

།ལུས་ཀྱི་ཁ་ཏ་བྱས་པ་ཡིས།

།དོན་མེད་སྡུག་བསྔལ་ཉེར་བསགས་ནས།

།རྗེས་སུ་ཆགས་དང་ཁོང་ཁྲོ་བ།

།ཤིང་མཚུངས་འདི་ལ་ཅི་ཞིག་བྱ།

In your worship of this body,
You've piled up many sufferings,
All of it meaninglessly.
What's the use of this thing,
No better than a piece of wood;
Why the love and hate?

།བདག་གིས་འདི་ལྟར་བསྐྱངས་པའམ།

།བྱ་རྒོད་སོགས་ཀྱིས་ཟོས་ཀྱང་རུང་།

།ཆགས་མེད་ཞེ་སྡང་ཡོད་མིན་ན།

།ཅི་སྟེ་དེ་ལ་ཆགས་པར་བྱེད།

Regardless of whether I continue to care
For the body, or whether the vultures
Come to feed upon it,
It has no feelings of attachment
Or anger; why then is it that
I have this attachment myself?

ཡིད་ཁྱོད་ལུས་ཀྱི་རིམ་གྲོའི་ཁ་ཏ་བྱས་པ་ཡིས་དོན་མེད་པའི་སྡུག་བསྔལ་མང་པོ་ཉེ་བར་བསགས་ནས། ཕན་གནོད་བྱེད་པ་ལ་རྗེས་སུ་ཆགས་པ་དང་ཁོང་ཁྲོ་བ་དུ་མ་བསྐྱེད་པའི་ལུས་བསྐྱངས་ཀྱང་དྲིན་གཟོ་མེད་པ་ཤིང་དང་མཚུངས་པའི་ལུས་འདི་ལ་ཆགས་པས་ཅི་ཞིག་བྱ་བྱེད་པར་མི་རིགས་སོ།

In your worship of this body, my mind, *you've* gone and *piled up many sufferings, all of it meaninglessly.* This body makes me feel *love* towards those who help me, *and hate* towards those who do me harm. Even if I do work hard to take care of it though, the body has no capacity of returning the kindness; it just sits there, *no better than a piece of wood.* So *what's the use of this thing,* why am I so attached to it? It's wrong for me to act like this.

།བདག་གིས་འདི་ལྟར་ཡོངས་སྐྱོད་ཀྱིས་བསྐྱངས་པའམ་བྱ་རྒོད་སོགས་ཀྱིས་ཟོས་ཀྱང་རུང་ལུས་ཕོ་རང་ལ་ཕན་གནོད་བྱེད་པ་ལ་ཆགས་པ་མེད་ཅིང་ཞེ་སྡང་ཡོད་པ་མིན་ན། རང་ཉིད་ཅི་སྟེ་དེ་ལ་ཆགས་པར་བྱེད་ཆགས་པར་མི་རིགས་སོ།

Regardless of whether I continue to care for the body with different material possessions, *or whether the vultures* and so on *come to feed upon it,* this body *has no feelings of attachment* towards those who help it, *nor* any *anger* for those that hurt it. Why then is it that I have this attachment for it myself? What I do is very wrong.

Contemplation Forty-Three
The goals of quietude

།དེ་བས་སྒྲིབ་པ་བསལ་བའི་ཕྱིར།

།ལོག་པའི་ལམ་ལས་སེམས་བླན་ཏེ།

།ཡང་དག་དམིགས་ལ་རྟག་པར་ཡང་།

།བདག་གིས་མཉམ་པར་གཞག་པར་བྱ།

And so, in order to clear away
The obstacles, I must collect my mind
To avoid the path that errs;
Always then I must place my thoughts
In balanced meditation upon
An object that's correct.

དེ་བས་ན་ཉོན་མོངས་པ་དང་ཤེས་བྱའི་སྒྲིབ་པ་མཐའ་དག་བསལ་བའི་ཕྱིར་དུ་ལྷག་མཐོང་བསྐྱེད་དགོས་ལ་དེ་ཡང་སྔོན་དུ་ཞི་གནས་བསྒྲུབ་དགོས་པས་ཞི་གནས་སྐྱེ་བའི་གེགས་ལོག་པའི་ལམ་འདོད་པའི་རྣམ་རྟོག་སོགས་མཐའ་དག་ལས་སེམས་བསླན་ཏེ། སྦྱོང་བའི་འདུ་བྱེད་བརྒྱད་ཀྱི་སྒོ་ནས་ཡང་དག་པའི་དམིགས་པ་ལ་རྟག་པར་ཡང་བདག་གིས་སེམས་མཉམ་པར་བཞག་པར་བྱའོ། །མདོར་ན་ཞི་གནས་ཐུན་མོང་བ་སྒྲུབ་ཚུལ་རྒྱས་པར་ཉན་ཐོས་ཀྱི་ས་ལས་གསུངས་པ་དང་། ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་བསྒྲུབ་ཚུལ་གཞུང་འདི་དང་སློབ་དཔོན་ཀ་མ་ལ་ཤི་ལས་སྒོམ་རིམ་ནས་གསུངས་པ་ལྟར་ཤེས་པར་བྱས་ནས། ཞི་གནས་སྒོམ་པའི་ཕན་ཡོན་དང་། མ་སྒོམ་པའི་ཉེས་དམིགས་བསམས་ནས་སེམས་གནས་པའི་ཐབས་དགུ་ལ་སོགས་པས་ཏིང་ངེ་འཛིན་བསྒོམ་པ་ལ་འབད་པར་བྱ་ཞིང་། རྒྱས་པར་ཕ་རོལ་ཏུ་ཕྱིན་པའི་ལམ་གྱི་རིམ་པ་ཆེ་ཆུང་ལས་གསུངས་པ་ལྟར་ཤེས་པར་བྱའོ།

And so it is, that *in order to clear away* all *the obstacles*—both those that relate to the mental afflictions and those that block a knowledge of all things—I must learn to develop the special vision of reality. To do this, I must first learn to develop meditative quietude. And for this, *I must collect my mind, to avoid the path that errs;* that is, to avoid the useless thoughts of desire and so on which act to prevent me from reaching quietude. I *must then* use the eight factors of eliminating the problems to meditation, in order to *place my thoughts always in balanced meditation upon an object that's correct.*

[The eight factors are:

1) an interest in learning to meditate;
2) effort which delights in meditating;
3) a kind of faith which believes in the benefits of meditation;
4) a pleasant feeling of self-control of body and mind in meditation;
5) recollection, which helps one to avoid losing the object being meditated upon;
6) awareness, which watches to see if either mental restlessness or dullness are occurring;
7) the thought to take action, which applies meditational antidotes in the mind when necessary; and
8) the thought to leave things alone, when restlessness and dullness have been shut off, and the mind is focused correctly.]

To summarize, we must undertake to learn in greater detail the shared method of achieving meditative quietude as it is found in the *Levels of Listeners,* as well as the unique method of achieving this quietude as it is found in the present root text, and in the *Stages of Meditation,* written by Master Kamalashila. We must consider carefully the great benefits that are derived from the practice of meditative quietude, and the serious problems caused by not meditating in this way. And then we must strive to make intense efforts in meditating upon single-pointed concentration, using the nine methods of fixing the mind, and so on. For greater detail, we must also study the presentations found in the greater and lesser books on the stages of the path of the perfections.

།གནས་ལུགས་མངོན་དུ་གྱུར་པའི་ལྷག་མཐོང་གིས།
།སྒྲིབ་གཉིས་ས་བོན་རྩད་ནས་འཇོམས་པ་ཡང་།
།གཡོ་མེད་ཏིང་འཛིན་གནས་ལ་རག་ལས་པས།
།ཐོག་མར་ཞི་གནས་སྒྲུབ་ལ་མཁས་པར་བྱ།

།བསྡུ་བའི་ཚིགས་སུ་བཅད་པའོ།

Here in summary is a final verse:

> We must learn to use the special vision,
> Which sees directly the nature of reality,
> In order to destroy the two types of obstacles,
> Ripping them out from the roots.
> All this though depends on achieving
> Unshakable one-pointed concentration;
> As such you must first seek to master
> The practice of quietude.

Part Four of An Outline of the Explanation of the Chapter on Meditation from the Guide to the Bodhisattva's Way of Life, to accompany Reading Ten

b1. Why cherishing ourselves is, therefore, something we should rightly discard

a2. Problems we cannot see

[Contemplation Twenty-Nine begins here]

b2. Problems we can see

[Contemplation Twenty-Nine ends here]

c2. A summary of the problems

d2. Why, therefore, cherishing ourselves is something we should rightly discard

[Contemplation Thirty is found here]

b) A brief summary

i) How to exchange ourselves and others

ii) Avoiding acting in a wrong way, once we have done the exchange

[Contemplation Thirty-One begins here]

iii) Acting in a way which is not mistaken, once we have done the exchange

[Contemplation Thirty-One ends here]

ii. How to proceed in our thoughts, once we have managed to do the exchange

a) An abbreviated presentation

[Contemplation Thirty-Two is found here]

b) An expanded explanation

i) Practicing the attitude of jealousy towards those who are higher than us

a1. How to do the practice

[Contemplation Thirty-Three is found here]

b1. What to actually do, once we have carried out the practice

[Contemplation Thirty-Four is found here]

ii) Practicing the attitude of competitiveness towards those who are on our same level

a1. Competing in material gain and honor

b1. Competing in how well known our good qualities become

[Contemplation Thirty-Five begins here]

c1. Competing in a whole list of good things

d1. Learning to take joy when trouble comes to the other one

[Contemplation Thirty-Five ends here]

iii) Practicing the attitude of pride towards those who are lower than us

a1. What it feels like to practice pride

b1. The great qualities of this practice

c1. What to actually do once you have engaged in this practice

d1. A contemplation of the problems that come when you are not having this kind of pride

iv) The result of doing the practice

a1. A contemplation of the problems caused by cherishing oneself

b1. Evidence for the infinite benefits of cherishing others

c1. An explanation of the benefits themselves

[Contemplation Thirty-Six is found here]

d1. Advice on how we should, therefore, strive to cherish others

[Contemplation Thirty-Seven is found here]

iii. How to proceed in our actions, once we have done so

a) The actual explanation

i) Sending all the good things that we have to others

a1. The actual explanation

b1. How right it is to feel jealousy for ourselves

ii) How I should always happily take the lesser position while I act for others

a1. Examining our own faults

b1. Admitting what we have done wrong to other living beings

c1. Being happy to take the lesser position

[Contemplation Thirty-Eight is found here]

iii) A brief summary of how we should proceed in actual deeds

b) Taking command of our minds when we are proceeding in actual actions subsequent to exchanging ourselves and others

i) How to put a stop to acting carelessly

ii) The problems caused by applying ourselves only to our own needs

a1. Discarding the habit of working only for our own purposes, once we have contemplated the problems of acting this way

b1. Applying ourselves to the needs of others

c1. A brief summary

iii) An examination of what's wrong with the body

a1. The problem of being insatiable

a2. Problems caused by craving the body

[Contemplation Thirty-Nine is found here]

b2. Why it is, therefore, right to practice being free of attachment for the body

[Contemplation Forty is found here]

b1. The problem of being immobile

[Contemplation Forty-One is found here]

c1. The problem of being completely ignorant

a2. Being completely ignorant of what is good and what is bad

[Contemplation Forty-Two is found here]

b2. Being completely ignorant of praise and derision

c2. Refuting any response

d2. How, despite the fact that desire for the body is the source of many evils, one must still take care of it, in order to get the essence out of this life of spiritual leisure and fortune

iv) Taking command of our minds

a1. Turning back obstacles to good deeds

b1. Developing the power of making great efforts in the antidotes

c1. Staying in balanced meditation which is focused one-pointedly upon a virtuous object

[Contemplation Forty-Three is found here]

II. An explanation of the name of the chapter