

༄༅། །མཇུག། །

mandel

།ས་གཞི་སྔོས་ཀྱིས་བྱུགས་ཤིང་མེ་ཏོག་བཟམ།

sashi pukyi jukshing metok tram,

།རི་རབ་སྤིང་བཞི་ཉི་ལྷས་བརྒྱན་པ་འདི།

rirab lingshi nyinde gyenpa di,

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

sangye shingdu mikte ulwar gyi,

།འབྲོ་ཀུན་རྣམ་དག་ཞིང་ལ་སྦྱོད་པར་ཤོག །།

drokun namdak shingla chupar shok.

།ཨི་དྲི་གུ་རུ་རྩ་མཇུག་ལ་ཀེ་རྩུ་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.

༄༅། །སྐབས་འགྲོ་སེམས་བསྐྱེད། །
kyabdro semkye

།སངས་རྒྱས་ཚེས་དང་ཚོགས་ཀྱི་མཚོག་རྣམས་ལ།
sangye chudang tsokyi choknam la,

།བྱང་རྒྱལ་བར་དུ་བདག་ནི་སྐབས་སུ་མཆིས།
jangchub bardu dakni kyabsu chi,

།བདག་གིས་སྤྱིན་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.

༄༅། །བཟླ་བ། །

ngowa

།དགེ་བ་འདི་ཡིས་སྐྱེ་བོ་ཀུན།

gewa diyi kyewo kun,

།བསོད་ནམས་ཡི་ཤེས་ཚོགས་ཚྲོགས་ཤིང་།

sunam yeshe tsok-dzok shing,

།བསོད་ནམས་ཡི་ཤེས་ལས་བྱུང་བའི།

sunam yeshe lejung way,

།དམ་པ་སྐྱུ་གཉིས་འཕྲོ་བ་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.

ལྷོ། མཚོད་པ། །
chupa

།སྟོན་པ་སྣ་མེད་སངས་རྒྱལ་རིན་པོ་ཆེ།
tonpa lame sanggye rinpoche,

།སྐྱོབ་པ་སྣ་མེད་དམ་ཚཱ་རིན་པོ་ཆེ།
kyoppa lame damchu rinpoche,

།འདྲེན་པ་སྣ་མེད་དགའ་འདུན་རིན་པོ་ཆེ།
drenpa lame gendun rinpoche,

།སྐྱབས་གནས་དཀོན་མཚོག་གསུམ་ལ་མཚོད་པ་འབྲུལ།
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

Course XIV: Lojong, Developing the Good Heart

Level Three of The Steps to Buddhahood (Lam Rim)

Course Syllabus

Readings One and Two

Subject: Introduction to the *lojong* tradition of practices for developing the good heart; *Eight Verses for Developing the Good Heart (Blo-sbyong tsigs brgyad-ma)*

Readings: Root text by the Diamond Lion, Dorje Senge of Langri Tang (1054-1123), with a commentary by Chekawa Yeshe Dorje (1101-1175), selected from *A Compendium of Texts on Developing the Good Heart (Blo-sbyong brgya-rtza)*, compiled by the great bodhisattva Muchen Konchok Gyeltsen (14th century), pp. 206-217

Additional reading: *The Essence of Mahayana Lojong Practice*, by Khen Rinpoche Geshe Lobsang Tharchin, pp. 1-111. [This book is published by the Mahayana Sutra and Tantra Press, and is available in bookstores.]

Reading Three

Subject: *The Advices of the Victorious One, Yang Gunpa (rGyal-ba Yang-dgon-pa'i gdams-ngag)*

Reading: Root text by Gyalwa Yang Gunpa (1213-1258), selected from the *Compendium of Texts on Developing the Good Heart*, pp. 335-337

Readings Four and Five

Subject: *Seven Points for Developing a Good Heart (Blo-sbyong don bdun-ma)*

Reading: Root text written down by the Kadampa Geshe Chekawa Yeshe Dorje (1101-1175), with a commentary, selected from the *Compendium of Texts on Developing the Good Heart*, pp. 51-95

Course XIV: Lojong, Developing the Good Heart
Course Syllabus

Readings Six and Seven

Subject: *Freedom from Four Attachments, as taught by the Holy One, Drakpa Gyeltsen (rJe-btzun Grags-pa rgyal-mtsan gyis mdzad-pa'i Zhen-pa bzhi bral)*

Reading: Text by Jetsun Drakpa Gyeltsen (1147-1216), selected from the *Compendium of Texts on Developing the Good Heart*, pp. 436-439

The Twelve-Point Instruction on Developing a Good Heart

A selection on why the lower realms really exist, from *The Sutra Requested by Upali*

Reading Eight

Subject: *The Crown of Knives (Theg-pa chen-po'i blo-sbyong mtson-cha'i 'khor-lo), Part One*

Reading: Text presented to Lord Atisha (982-1052) by the Indian master Dharma Rakshita; selected from the *Compendium of Texts on Developing the Good Heart*, pp 96-110, and corrected from an edition found in the PL480 publishing of the *gDams-ngag mdzod, bKa' gdams skor*

Reading Nine

Subject: *The Crown of Knives (Theg-pa chen-po'i blo-sbyong mtson-cha'i 'khor-lo), Part Two*

Reading: Text presented to Lord Atisha (982-1052) by the Indian master Dharma Rakshita; selected from the *Compendium of Texts on Developing the Good Heart*, pp 96-110, and corrected from an edition found in the PL480 publishing of the *gDams-ngag mdzod, bKa' gdams skor*

Course XIV: Lojong, Developing the Good Heart
Course Syllabus

Reading Ten

Subject: Two brief works on developing the good heart:

Reading: *The Instructions on Developing a Good Heart that Came Down through the Master Translator of Sumpa (Sum-pa lo-tza-ba'i snyan-brgyud kyi blo-sbyong)*

An exchange reported by Sumpa Lotsawa Dharma Yuntan (c. 1200), selected from the *Compendium of Texts on Developing the Good Heart*, pp. 150-152

Advice Given to Lord Atisha by Two Angels, telling Him to Develop a Good Heart (Jo-bo la rNal-'byor-ma gnyis kyis sems sbyongs shig ces gdams-pa)

Text granted to Lord Atisha (982-1054), selected from the *Compendium of Texts on Developing the Good Heart*, p. 145

[Please note that there are only ten classes in this Course, as one class was cancelled.]

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

Readings One and Two

༄༅། །བཀའ་གདམས་པའི་དགོ་བཤེས་སྒྲང་རི་ཐང་པ་
དོ་རྗེ་སིང་གོས་མཛད་པའི་སྒོ་སྒྲོང་ཚོག་བརྒྱད་མ་ལྷགས་སོ།། །།

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

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

(1)

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

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

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

(2)

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

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

(3)

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

།རང་བཞིན་ངན་པའི་སེམས་ཅན་ནི།
།སླིག་སྤྱི་བྱ་བ་ཤོས་ཅན་མཐོང་ཚོ།
།རིན་ཆེན་གཏེར་དང་འཕྲད་པ་བཞིན།
།རྟོན་པར་དཀའ་བས་གཅེས་འཇིག་ཤོག།

(4)

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

།བདག་ལ་གཞན་གྱིས་སྤྲོད་པའི་གིས།
།བཤེས་ལ་སོགས་མི་རིགས་པའི།
།གྲོང་ཁ་རང་གིས་ལེན་པ་དང་།
།རྒྱལ་ཁ་གཞན་ལ་འབྲུལ་བར་ཤོག།

(5)

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

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

(6)

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

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

(7)

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

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

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

(8)

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

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

Reading Three

༄༅། །རྒྱལ་བ་ཡང་དགོན་པའི་གདམས་ངག་བཞུགས་སོ། །

**Herein Contained are the Advices of the Victorious One,
Yang Gunpa**

The following advices are included in A Compendium of Texts on Developing the Good Heart (Blo-sbyong brgya-rtza), compiled by the great bodhisattva Muchen Konchok Gyeltsen (14th century), pp. 335-337. They were composed by Gyalwa Yang Gunpa (1213-1258), an illustrious master of the Kagyu tradition. The verses are old, and the copy that we have to work with seems to have a number of textual errors, which we have tried to work around but have largely left uncorrected.

The Victorious One, Yang Gunpa, once said:

༄༅། །འདུས་བྱས་ལ་རྟག་པ་མེད་གྱི།

།ཞེན་མེད་གྱི་འབྲི་བ་ཆད།

།འཁོར་བ་ན་བདེ་བ་མེད་གྱིས།

།ངེས་འབྱུང་གི་སྐྱོ་ཤས་བསྐྱེད།

**Nothing that starts remains unchanged;
Have no attachment, cut the ties.
There's no happiness in this vicious circle;
Get tired of it, find renunciation.**

།འཇིག་རྟེན་ལ་སྣང་པོ་མེད་གྱི།
།རྩུན་ལ་སློབ་གཏུང་མ་བྱེད།
།རང་སེམས་སངས་རྒྱས་ཡིན་གྱི།
།ངོ་ཤེས་གྱི་ཞལ་མཇལ་གྱིས་གསུངས།

The world is hollow and meaningless;
Do not trust the lie.
Your own mind is the Buddha;
Go and meet your friend.

།ཡང་།

He also said:

།ཚེ་འདིའི་གྲིབ་སོ་ཡོལ་ལ།
།ཐར་ལམ་དོག་སྣ་བསྐྱལ་ཅིག།
།འདུ་འཇིག་སློབ་སྣ་རིངས་སོ།
།འཕྱི་བྱིས་སློབ་སྣ་བཏུངས་ཤིག།

The hour of life is passing;
Start down the road to freedom.
Send away the many thoughts of the busy life you lead;
Bring to your side the many thoughts of what will happen later.

།སློབ་ཡང་སློད་དབང་མེད་དོ།
།སྤྱི་མར་གང་པན་སོམ་ཅིག།
།དལ་འབྱོར་རྩུན་ཐོབ་དགའ་འོ།
།ཐོབ་ཚེ་སྣང་པོ་འོང་ཅིག།

Course XIV: Lojong, Developing the Good Heart
Reading Three

Everyone would like to stay, but no one has the power;
Try to think of something that will come and help you later.
It's hard to find a life with opportunity and leisure;
Now for once you have, so try to get the most from it.

།འཇུལ་པ་འདྲིས་པ་སྒྲོའ།
།དྲན་པའི་སོ་པ་རྒྱལ་ས་ཤིག།
།འདོད་ཡོན་འདྲིད་པ་མཁས་སོ།
།དགོས་མེད་ཞེན་པ་ལོག་ཅིག།

It's easy to get used to mistakes;
Post the sentry of your awareness.
The objects of the senses are good at tripping people up;
Learn to hate useless things.

།ཚོས་མིན་སྒྲིང་པོ་མེད་དོ།
།ཇི་དགུ་བྱེད་ལ་བོར་ཅིག།
།འཚི་བས་རྟིང་ནས་བརྟུབས་སོ།
།སྐྱུར་བའི་སྐྱམ་ཤ་ཟླ་ཅིག ཅེས་སོ།།

Nothing but the Dharma means anything at all;
Throw the rest out like trash.
It all boils down to dying;
Pack light and take off now.

།ཡང་།

He also said:

།འཚི་བ་སྒྲིང་ལ་བཞོག་དང་།
།བརྩོན་འགུས་ལ་བྲང་སྟོད་མེད་པའི་གནད་ཡིན།

Course XIV: Lojong, Developing the Good Heart
Reading Three

Put your death in your heart;
This is the key for checking
Whether your practice is tuned too tight or loose.

འཇམ་བའི་སྐྱོན་ཚང་སོམས་དང་།

ཞེན་པ་ཉིང་ནས་བརྗོད་པའི་གནད་ཡིན།

Think of the viper's nest of the problems of this life;
This is the key for stopping
Attachment at the bottom of your heart.

སློལ་གཞན་དོན་དུ་སྦྱངས་དང་།

ཅི་བྱས་ཚོས་སུ་འགོ་བའི་གནད་ཡིན།

Let every thought be of what others need;
This is the key for making
Everything you ever do the Dharma.

འབས་ཀྱི་སྤྲུལ་ལ་གྲིས་དང་།

འབྲུགས་ཡིད་གཅིག་ཏུ་འབྲས་པའི་གནད་ཡིན།

Don't think of anything but your Lama;
This is the key for turning
Your mind and Theirs into one.

སློད་བཅུད་ཡི་དམ་དུ་སྦྱངས་དང་།

འཇམ་ལ་གྲི་ཞེན་པ་བརྗོད་པའི་གནད་ཡིན།

See the world and people as Angels;
This is the key for stopping
The idea that life is ordinary.

།གང་ཤར་སོ་མར་བཞོག་དང་།

།འཁོར་བ་རང་གོལ་ལ་འགོ་བའི་གནད་ཡིན།

Whatever comes, make it crystal;
This is the key for making
This life turn to freedom, all by itself.

།གནད་དུག་གི་གདམས་པའོ།།

This last teaching is known as the "Advices on the Six Keys."

།རྒྱལ་པོ་བཞི་ནི།

The next one is called "The Four Kings."

།དད་པའི་རྒྱལ་པོ་འཆི་བ་རྗེས་སུ་དྲན་པ།

།སྦྱབ་པའི་རྒྱལ་པོ་འཇིག་རྟེན་སློལ་ཡིས་མཐོང་བ།

།མོས་གུས་ཀྱི་རྒྱལ་པོ་སྐྱ་མ་སངས་རྒྱས་སུ་མཐོང་བ།

།རྟོག་པའི་རྒྱལ་པོ་གཉིས་སྐྱང་གི་ལྟོས་ཚོས་ཟད་པའོ།

The King of Faith is thinking about your death.
The King of Practice is giving up on this world.
The King of Devotion is to see your Lama as the Buddha.
The King of Thoughts is to cut off your dependence
on seeing things as coming from their own side.

།གསུང་ཡང་།

He also said:

།བདེ་བ་ཐམས་ཅད་ལྡན་པར་འདོད་ན།

།འདོད་ཆགས་ལ་གཉིན་པོ་ཐོངས་དགོས།

Course XIV: Lojong, Developing the Good Heart
Reading Three

If you want to have every happiness,
You must use the antidotes that keep you
From liking things ignorantly.

།སྤྱུག་བསྐྱེལ་ཐམས་ཅད་དང་བྲལ་བར་འདོད་ན།
།ཞི་སྤང་ལ་གཉེན་པོ་ཐོངས་དགོས།

If you want to free yourself from all pain,
You must use the antidotes that keep you
From disliking things ignorantly.

།སློན་མེད་པའི་བྱང་རྒྱལ་ཐོབ་པར་འདོད་ན།
།གཉེན་སྦྱོར་ལ་གཉེན་པོ་ཐོངས་དགོས།

If you want to reach matchless Enlightenment,
You must use the antidotes that keep you
From being ignorant.

།མགོ་ཐོན་པར་འདོད་ན།
།ང་རྒྱལ་ལ་གཉེན་པོ་ཐོངས་དགོས།

If you want to stand independent on your own,
You must use the antidotes that keep you
From feeling any pride.

།གོགས་ཐམས་ཅད་སེལ་བར་འདོད་ན།
།ཕྱག་དོག་ལ་གཉེན་པོ་ཐོངས་དགོས།

If you want to stop all obstacles,
You must use the antidotes that keep you
From feeling jealousy.

།འདི་ལྟར་ཟབ་ཚོས་ཀྱི་གནད་མ་འདུས་པ་མེད་པས། གསོལ་བ་ཐོབ། གཞིག་པ་རྒྱལ།
གསུངས།

There is not a single important point in all of the teachings of the Dharma which is not found in these words. Go then and pray for blessings; go then and think hard about these things.

།ཡང་།

He also said,

།དད་པ་ལ་མི་རྟག་པའི་སོ་བ་རྒྱལས།
།དགོ་སྦྱོར་ལ་བརྩོན་འགྲུས་ཀྱི་ལྷགས་ཀྱིས་བྲབ།

Post the sentry of thinking about impermanence, and let him guard your faith.
Beat the horse of your spiritual practice with the whip of joyful effort.

།དམ་ཚིག་ལ་རང་སེམས་ཀྱི་དཔང་པོ་ཞིག
།དབྲ་དུག་ལྡེ་ལ་ཁ་ནང་དུ་ལྷོག་གིན་སྟོས།

Let your own mind be the witness who testifies whether you've kept your pledges.
If you need an enemy to fight, then stop the five poisons that live inside of you.

The "five poisons" are the mental afflictions of liking things ignorantly, disliking things ignorantly, being ignorant, pride, and jealousy; these have appeared in the verses just above.

།ཡང་།

He also said:

།ལྷ་ཚོས་ཀྱི་རྩ་བ་དད་པ།

།རྩོ་བཟངས་ཀྱི་རྩ་བ་ཞེན་ལོག།

།འགྲོ་དོན་གྱི་རྩ་བ་སྤྲིང་རྩེ།

།བྱིན་རྒྱབས་ཀྱི་རྩ་བ་མོས་གུས།

།སངས་རྒྱས་ཀྱི་རྩ་བ་རྟོགས་ཚད་གསུངས།

Faith is the very root of all the Dharma of the Gods.
Feeling sick of this life is the very root of all fine people.
Compassion is the very root of working to help others.
Devotion is the very root of receiving every blessing.
Whatever realizations you have are the very root of the Buddhas.

།རྩ་བ་ལྔའོ།

These are known as the "Five Roots."

།བསྐྱར་བ་ལྔ་ནི།

He also taught something called the "Five Changes":

།དྲི་བ་སེམས་འཆི་བར་བསྐྱར་བ།

།ཆགས་སེམས་སྐྱེ་མར་བསྐྱར་བ།

།སྐྱང་སེམས་སྤྲིང་རྩེར་བསྐྱར་བ།

།སྤྱོད་ལམ་ཚོས་སྤྱོད་ཏུ་བསྐྱར་བ།

།རྣམ་རྟོག་ལྟ་བར་བསྐྱར་བའོ་གསུངས།

Change your idea that nothing will change into thoughts of death.
Change your desire for things into the realization that everything is
an illusion.

Change your anger into compassion.
Change the way you live now into a life of Dharma.
Change all the ideas you have into worldview.

ཡང་།

And he also said:

འདས་པའི་ཇིས་སྤོད་པ་འགྲོད།

ཞེན་གྱི་ཕྱི་སྟོབས་ཡིན་གྱི་བཞོག།

The legacy of the past
Is a life you can well regret;
Dregs from your old attachments,
Leave that all behind now.

མ་འོངས་པའི་སྐུན་བསུ་བ།

རི་དོགས་ཀྱི་བསམ་རྒྱ་ཡིན་གྱི་ཞོག།

The thousand hopes you entertain
Are something standing far away
To lead you to the future;
Leave that all behind now.

ད་ལྟོ་བ་ལ་བཟོ་བྱེད་པ།

ཆགས་སྣང་གི་ཡོ་ལངས་ཡིན་གྱི་ཞོག།

Working for the things of now
Is a cauldron where you cook
Anger and attachment;
Leave that all behind now.

གང་ཤར་བཟོ་མེད་དུ་འཇོག་པ།

ཆོས་སྐུའི་ངོ་སྤོད་ཡིན་གྱིས་སྐྱོང་གསུངས།

Decide that all you see here is
The Realm of the Uncreated,
A taste of the Voidness Body;
Keep this with you now.

ཡང་།

And finally did the Victorious One, Yang Gunpa, speak the following:

ཀླ་ཚ་འདི་ཡང་དག་ཏུ་གྲུབ་པ་མེད་གྱི་འཛིན་ཕུར་ཐོན།
ཀླུ་རྗེ་བ་ཏུ་ལས་འབྲས་མི་བསྐྱུ་བ་ཡིན་གྱི་ལས་ངན་རྗེ་གསལ་སྐྱིབ་སྦྱོང་།
འོ་བོ་སློ་བུལ་ཡིན་གྱི་འཛིན་མེད་གྱི་ངང་དུ་བཞོན།
སྐྱེ་བྱེད་བདག་འཛིན་ཡིན་གྱི་རེ་དོགས་གྱི་འཁྲི་བ་ཚོད།
རང་གཤིས་ཚོས་སྐྱུ་ཡིན་གྱི་ན་ལུག་གི་རང་ཞལ་སྣོས།
གང་བྱུང་བྱིན་རྣམས་ཡིན་གྱི་ཅི་བྱུང་དངོས་གྲུབ་ཏུ་སོམ།
ཇི་དགུ་སེམས་གྱི་གང་ལའང་དུལ་མ་བྱེད།
ཚོས་བདུན་པོ་དེ་སེམས་ལ་ཞོན།
ཉམས་ལེན་ནང་ཐོག་ཏུ་སྦྱོངས་གསུངས་སོ།།

Keep these seven Dharma teachings in your heart, and let your Dharma practice be something that you do inside yourself:

- 1) This sickness didn't just happen by itself; so use the medicine and get rid of it.
- 2) On the level of appearances, karma and its consequences never fail; so clean away your bad karma, your bad deeds and your obstacles.
- 3) The reality of things is beyond the mind; so reside in a state where you hold to nothing. [This statement should not be taken literally, but rather interpreted in light of the teachings of the Middle Way.]
- 4) Grasping to things as self-existent is what forces you to take birth; so cut the ties of all your hopes and dreams.
- 5) Your inner nature is the Body of Voidness; so recognize how sick you are.
- 6) Whatever happens is a holy blessing; so think of everything that happens as an attainment.
- 7) Think whatever you want; but don't think of anything as pain.

Course XIV: Lojong, Developing the Good Heart
Reading Three

॥སང་ལུ་ལྷོ།

Sarva shubham!
May all be goodness and beauty!

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

Readings Four and Five

༄ ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་གདམས་ངག་
སློབ་སྦྱོང་དོན་བདུན་མའི་རྩ་བ་བཞུགས་སོ།

Herein Lies the Root Text of
"The Seven-Step Practice for Developing a Good Heart,"
Advices for Training Oneself in the Greater Way

The following version of the Seven-Step Practice for Developing a Good Heart was excerpted from a "short woodblock" (dpe-thung) format edition, including the text of Lord Atisha's Lamp for the Path, in the possession of Sermey Khen Rinpoche Geshe Lobsang Tharchin. The text is quite old and had a number of apparent problems; the following version has been compiled using several other editions for comparison.

།ཨོ་སྤྱི།

Om svasti!

Om! May there be goodness!

ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་གདམས་ངག་སློབ་སྦྱོང་གི་སྐོར་ལ། །འབྲིང་རྩལ་མི་འདྲ་བ་དུ་མ་ཡོད་ཀྱང་། དག་
བའི་བཤེས་གཉེན་འཆད་ཁ་བའི་ལུགས་ཀྱིས་དོན་བདུན་དུ་མཛད་དེ། སློན་འགོ་རྟོན་གྱི་ཚེས་བསྟན་
པ། དངོས་གཞི་བྱང་རྩལ་གྱི་སེམས་སྦྱོང་བ། རྒྱུན་ངན་བྱང་རྩལ་གྱི་ལམ་དུ་བྱེད་བ། །ཚེ་གཅིག་
གི་ཉམས་ལེན་དེའི་ནས་བསྟན་པ། །སློབ་སྦྱོང་ས་པའི་ཚད། །སློབ་སྦྱོང་གི་དམ་ཚིག་ །སློབ་སྦྱོང་གི་
བསྟན་བྱ་དང་བདུན་གྱི།

Course XIV: Lojong, Developing the Good Heart
Readings Four and Five

Now there are a great many ways of teaching those advices for training oneself in the greater way—the *lojong*, or instructions for developing the good heart. In the tradition of the spiritual friend, the geshe, Chekawa, these instructions are organized into a seven-part practice. These seven are:

- 1) Instructions on the foundation Dharma, the preliminary practices;
- 2) The actual practice for developing the Wish for Enlightenment [bodhichitta];
- 3) Learning to use problems as a path to Enlightenment;
- 4) A summary of an entire lifetime's practice;
- 5) The point at which one can say that he or she has successfully developed the good heart;
- 6) Pledges to keep for developing the good heart; and
- 7) Certain advices on developing the good heart.

དང་པོ་ནི། དང་པོ་སྒྲོན་འགྲོ་དག་ལ་བསྐྱབ། ཅེས་གསུངས་ཏེ། དེ་ལ་གསུམ། དལ་
འགྲོར་རྙེད་དཀའ། འཆི་བ་མི་དྲག་པ། འཁོར་བའི་ཉེས་དམིགས་བསྐྱོམ་པའོ།

Part One:
Instructions on the Foundation Dharma,
The Preliminary Practices

The first of these is expressed in the following line of the root text:

Train yourself first in the preliminaries.

These preliminaries come in three parts: meditating on your spiritual opportunities and fortunes, and considering how difficult it is to obtain them; meditating upon your own death, the fact that you are impermanent; and meditating upon the problems of this vicious circle of suffering.

གཉིས་པ་དངོས་གཞི་བྱང་རྒྱལ་གྱི་སེམས་སྦྱོང་བ་ལ་གཉིས། དོན་དམ་དང་། ཀུན་རྗེ་བ་བོ། །དང་
པོ་ལ་གསུམ། སྦྱོར་བ། དངོས་གཞི། རྗེས་སོ། དང་པོ་ནི། རྒྱལ་སེམས། གསོལ་གདབ།
ཡན་ལག་བདུན་པ་འབྱུལ། ལྷུས་བསྐྱང་། དབྱུགས་ཉེར་གཅིག་ཏུ་མ་འབྲུགས་པར་བགྱངས།

Course XIV: Lojong, Developing the Good Heart
Readings Four and Five

*Part Two:
The Actual Practice for Developing
The Wish for Enlightenment (Bodhichitta)*

The second part, on the actual practice for developing the Wish for Enlightenment, has two steps of its own: developing the ultimate Wish, and developing the apparent Wish. There are three sections within the first of these steps: the preparation, the actual practice, and the conclusion. For the preparation, you should do the following: bring to mind thoughts of taking refuge; make supplications; offer the various steps of the seven-part practice; take your meditation position with your body carefully straightened up; and then count your breaths up to 21, without losing track at all.

གཉིས་པ་ནི། ཚོས་རྣམས་མི་ལམ་ལྟ་བུར་བསམ། །མ་སྐྱེས་རིག་པའི་གཤེས་
ལ་དཔྱད། །གཉིན་པོ་ཉིད་ཀྱང་རང་སར་གྲོལ། །དོ་བོ་ཀུན་གཞིའི་ངང་དུ་
བཞག །

The second step, the actual practice, is found in the following lines of the root text:

**Learn to see all things as a dream;
Examine the nature of the mind, unborn.
The antidote itself is gone to is;
Let it go in the essence, source of all things.**

གསུམ་པ་ནི། བྱུང་མཚམས་སྐྱེ་མའི་སྐྱེས་བུར་བྱ།

The third step, the conclusion, is expressed in the next line of the root text:

Inbetween sessions, be a figment of the imagination.

གཉིས་པ་ཀུན་ཚོའི་བྱང་ཆུབ་སེམས་བསྐྱེད་པ་ལ་གཉིས། མཉམ་བཞག་དང་། རྗེས་ཐོབ་བོ།
།དང་པོ་ནི། གཏོང་ལེན་གཉིས་པོ་སྤེལ་མར་སྤྱང་། །དེ་གཉིས་རྒྱུང་ལ་བསྐྱེན་
པར་བྱ།

Course XIV: Lojong, Developing the Good Heart
Readings Four and Five

The second more general step, meditating on the apparent Wish for Enlightenment, has two sections: deep meditation, and the period after this. Here is the first:

**Practice giving and taking, alternately;
Let the two ride on the wind.**

གཉིས་པ་ནི། །ཡུལ་གསུམ་དུག་གསུམ་དག་ཅ་གསུམ། །སྤོང་ལམ་ཀུན་ཏུ་
ཚིག་གིས་སྦྱང་། །ལེན་པའི་གོ་རིམ་རང་ནས་བརྩམ།

And here is the second:

**Three objects, three poisons, three stores of virtue.
Practice throughout the day, in words.
The order of taking's to start with yourself.**

གསུམ་པ་རྒྱུན་ངན་བྱང་རྒྱུ་གྱི་ལམ་དུ་བསྐྱུར་བ་ནི། །སྤོང་བཅུད་སྤྲིག་པས་གང་བའི་ཚོ།
།རྒྱུན་ངན་བྱང་རྒྱུ་ལམ་དུ་བསྐྱུར། །ཞེས་གསུངས་ཏེ།

*Part Three:
Learning to Use Problems
as a Path to Enlightenment*

The third main part, learning to use problems as a path to Enlightenment, is found in the following lines of the root text:

**When the world and those in it are full of bad deeds,
Learn to use problems as a path to Enlightenment.**

འདི་ལ་གཉིས། །བསམ་པ་དང་། །སྤོང་བའོ། །དང་པོ་ལ་གཉིས། །ཀུན་རྫོབ་དང་། །དོན་དམ་མོ།
།དང་པོ་ནི། །ལེ་ལན་ཐམས་ཅད་གཅིག་ལ་བདེ། །ཀུན་ལ་བཀའ་དྲིན་ཆེ་བར་
བསྐྱོམ།

Here there are two different steps: how to think, and how to act. The first has two sections of its own: the apparent and the ultimate. Here is the first:

**The blame all belongs to only one person.
Practice seeing them all full of kindness.**

གཉིས་པ་ནི། འབྲུལ་སྐྱང་སྐྱུ་བཞིར་བསྐྱོམ་པ་ཡི། ལྷོང་ཉིད་སྐྱང་བ་སྐྱེན་མིད།

Here is the second:

**See the deception as being four bodies;
Emptiness is the matchless protector.**

ཁགཉིས་པ་སྐྱོར་བས་སྐྱང་བ་ནི། །སྐྱོར་བ་བཞི་ལྡན་ཐབས་ཀྱི་ཚོགས་བསགས། མིག་པ་
སྐྱང་། གདོན་ལ་མཚོད། ཚོས་སྐྱོང་མཚོད་པ། མཚན། མཚོག། །འབྲུལ་ལ་གང་ཐུག་
བསྐྱོམ་དུ་སྐྱང་།

Next is the step on how to practice in your actions:

**The four acts are the supreme method.
On the spot, turn all that happens to practice.**

Note by the Tibetan commentator: These four are accumulating masses of good karma; cleaning oneself of bad karma; making offerings to harmful spirits; and making offerings to protectors of the Dharma.

བཞི་པ་ཚེ་གཅིག་ཉམས་ལེན་དེ་ལ་ནས་བསྐྱན་པ་ནི། མན་ངག་སྣིང་པོ་མདོར་བསྐྱུས་པ།
།སྐྱོབས་ལྲ་འཕན་པའི། གོམས་པའི། དཀར་པོ་ས་བོན་གྱི། ལུན་འབྱེན་པའི། ལྷོན་ལམ་གྱི།
མཚན། དག་དང་སྐྱར་བར་བྱ། ཐེག་ཆེན་འཕྲོ་བའི་གདམས་ངག་ནི། །སྐྱོབས་
ལྲ་ཉིད་ཡིན་སྐྱོད་ལམ་གཅེས།

Part Four:

A Summary of an Entire Lifetime's Practice

**The brief essentials of the instruction
Are combined within five powers.
In the great way these same five are the advices
For sending your mind; cherish the act.**

Note by the Tibetan commentator: The five powers are those of resolutions for the future; of accustoming yourself; of pure white seeds; of destruction; and of prayer.

ལྷ་པ་འབྱུངས་པའི་ཚད་བསྟན་པ་ནི། །ཚོས་ཀུན་དགོངས་པ་གཅིག་ཏུ་འདུས། །རང་
བཞིན་གྱི་དཔང་པོ་གཉིས་ཀྱི་གཙོ་བོ་བཟུང་། །ཡིད་བདེ་འབའ་ཞིག་རྒྱུན་དུ་
བསྟོན། །ཡིངས་ཀྱངས་ཐུབ་ན་འགྲོངས་པ་ཡིན།

Part Five:
The Point at Which One Can Say
That He or She has Successfully Developed the Good Heart

**All Dharma comes down to a single point.
There are two judges; keep the main one.
Be joy alone, in an unbroken stream.
It's there when you can keep it unthinking.**

Note by the Tibetan commentator: The two judges here are yourself and others.
[Reading *rang gzhan* for *rang bzhin*.]

དུག་པ་སློབ་སྦྱོང་གི་དམ་ཚིག་བསྟན་པ་ནི། །སྤྱི་དོན་གསུམ་ཁས་སྲུང་དང་མ་འགལ་བ། རྩོམ་
མ་སོང་བ། ལྷོགས་རེར་མ་ལྷུང་བ་སྟེ། མཚན། ལ་རྟག་ཏུ་བསྟོན་པ། འདུན་པ་བསྐྱུར་ལ་
རང་སོར་བཞག། །ཡན་ལག་ཉམས་པ་བརྗོད་མི་བྱ། །གཞན་ལྷོགས་གང་ཡང་
མི་བསམ་མོ། །ཉོན་མོངས་གང་ཆེ་སོང་ལ་སྤྱང་། །འབྲས་བུ་རེ་བ་ཐམས་ཅད་
སྤང་། །དུག་ཅན་གི་ཟས་སྤང་། །གཞུང་བཟང་པོ་མ་བསྟོན། །ཤག་ངན་མ་
ཚོད། །འཕྲང་མ་བསྟོན། །གནད་ལ་མི་དབབ། །མཛོ་ཁལ་སྲུང་ལ་མི་འགྲོ།
།མགྲོགས་ཀྱི་ཕྱི་མི་གཏོད། །གཏོ་ལོག་མི་བྱ། །ལྷ་བདུད་དུ་མི་དབབ། །སྤྱིད་ཀྱི་
ཡན་ལག་ཏུ་སྤྱུག་མ་ཚོལ།

Course XIV: Lojong, Developing the Good Heart
Readings Four and Five

*Part Six:
Pledges to Keep for Developing the Good Heart*

**Keep to the three laws.
Change your mind and stay the same.
Speak not of what was broken.
Never worry about what they're doing.
Rid yourself of the biggest affliction first.
Never hope for any reward.
Stop eating poison food.
Don't let the stream flow smooth.
Forget repaying criticism.
Give up laying ambushes.
No going for the jugular.
Load your own truck, no passing the buck.
Don't get fixed on speed.
Don't feed the wrong face.
Don't turn the sweet angel to a devil.
Don't look for crap to make yourself happy.**

Note by the Tibetan commentator: The three laws are never acting in a way that contradicts what you have committed yourself to; never placing yourself in a dangerous situation; and never falling into the habit of discriminating between others.

བདུན་པ་སློབ་སྦྱོང་གི་བསྐྱབ་བྱ་བསྟན་པ་ནི། རྣལ་འབྱོར་ཐམས་ཅད་གཅིག་གིས་བྱ།
ལོ་ག་གཞོན་ཐམས་ཅད་གཅིག་གིས་བྱ།

*Part Seven:
Certain Advices on Developing the Good Heart*

**Do all the practices with but one.
Let all the mistakes be made by one.**

འགྲོག་མཐའ་གཉིས་ལ་བྱ་བ་གཉིས། །གཉིས་པོ་འབྱོར་རྒྱད་གཉིས་སོ། །གང་བྱུང་
བཟོད་པར་བྱ། །གཉིས་པོ་ཚེས་སྦྱི་དང་། །སློབ་སྦྱོང་གི་དམ་ཚིག་ །འགྲོག་དང་བསྐྱོས་ལ་

བསྐྱེད་ཀྱི་

**Do two at the two of beginning and end.
Bear with whichever comes of the two.
Keep the two at the cost of your life.**

Note by the Tibetan commentator: The "two" in the second line are being well off and being poor. The "two" in the third line are your general spiritual pledges and the pledges of the instructions on developing the good heart.

།དཀའ་བ་གསུམ་ཉོན་མེད་ས་པ་སྐྱེས་པ་ན། དམ་པ། བརྗོད་པ། རྒྱུན་ཚེད་པ་གསུམ། ལེ་
བསྐྱེད་པར་བྱ། །རྒྱ་ཡི་གཙུག་པོ་རྣམ་གསུམ་སྐྱེས་མཇུག་ལ། ཚོས་ཉམས་སུ་ལོན། ཚོས་
ཀྱི་མཐུན་རྒྱུན་འཇོམས་པ་སྟེ། རྒྱུད་། །ཉམས་པ་མེད་པ་རྣམ་གསུམ་མོས་གུས། རྒྱུ་བ།
བསྐྱེད་པར་བྱ། བསྐྱེད་པར་བྱ། ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་དག་བ་དང་། འབྲེལ་མེད་གསུམ་དང་ལྟན་

པར་བྱ།

**Train yourself in the three kinds of hardship.
Take to yourself the three main causes.
Live in three ways that never get weaker.
Keep the three that should never be lost.**

Note by the Tibetan commentator: The "three hardships" are learning to detect the start of a mental affliction; to stop it; and to stop the habit. The "three main causes" are finding a Lama, practicing the Dharma, and having all the support you need to practice the Dharma come together. The "three ways" are feeling devotion [for your Lama], joy [for practicing the *lojong* or instructions for developing a good heart], and keeping your various vows and commitments [through strong awareness and recollection]. The "three that should never be lost" are virtuous actions in your actions, your words, and your thoughts.

།ཡུལ་ལ་སྤྱོད་པ་མེད་དག་ཏུ་སྤྱོད། ལུས་དང་གཏིང་འབྲེལ་ས་ཀུན་ལ་གཅེས།
།བཀོལ་བ་རྣམས་ལ་རྟུག་ཏུ་བསྐྱེད། །རྒྱུན་གཞན་དག་ལ་སྟོམ་མི་བྱ།

Act towards each one free of bias;
Spread your love, and make it deep.
Constantly think of the special ones;
Don't let it depend on circumstances.

།ད་རིས་གཙོ་བོ་ཉམས་སུ་སྒྲང་། །གོ་ལོག་མི་བྱ། །རིས་འཇོག་མི་བྱ། །དོལ་
ཚོད་དུ་སྒྲང་། །བརྟག་དབྱེད་གཉིས་ཀྱིས་ཐར་བར་བྱ། །ཡུས་མ་སྒོམས། །ཀོ་
ལོང་མ་སྒོམས། །ཡུད་ཅམ་པ་མི་བྱ། །འོར་ཆེ་མ་འདོད། །ཅམ་སོ། །དེ་ལྟ་བུའི་
བསྐྱབ་བྱ་ལ་ལེགས་པར་བལམ་པས།

Act now, do the most important thing.
Don't get it backwards.
Don't be on and off.
Make up your mind and stick to it.
Figure out both and free yourself.
Stop thinking all the time about how wonderful you are.
Don't let little things get to you.
Don't change from moment to moment.
Don't expect any thanks.

Note by the Tibetan commentator: When you have trained yourself well in these, then you will be able to do the following:

སྒྲིགས་མ་ལུ་པོ་བདེ་བ་འདི། །བཟོད་པ། །འདུན་པ། །རོ་མྱང་། །སྒྲིང་ཇེ། །གཉེར་སེམས།
ཡིད་རང་། །བྱང་རྒྱུ་ལམ་དུ་བསྐྱུར་བ་ཡིན། །གདམས་ངག་གི་ཁྱད་སྒོམ་པ་ནི།
།མན་ངག་བདུད་རྩིའི་སྒྲིང་པོ་འདི། །གསེར་གྲིང་པ་ནས་བརྒྱུད་པ་ཡིན།

Turn these five signs of the days of darkness
Around us into a path to enlightenment.
These words of advice are the essence of nectar;
They were passed down through Serlingpa.

Note by the Tibetan commentator: The five signs are transformed into learning to endure without anger; feeling inspired to practice; a feeling of sweetness; thoughts of compassion; and great aspiration—and so the mind itself becomes

Course XIV: Lojong, Developing the Good Heart
Readings Four and Five

the path. [The five signs of the days of darkness, which are said to be going on now, are: the darkness of the times, marked by strife; the darkness of lifespans, which have dropped to less than a hundred; the darkness of worldviews, very mistaken and difficult to change in people; the darkness of mental afflictions, strong and protracted; and the darkness of beings themselves, with minds and senses that are out of control.] The last two lines are meant to indicate that this instruction is one with an authoritative source.

ནལ་འབྱོར་གྱི་དབང་སྤྱད་ཆེན་པོ་འཆད་ཀ་པ་རང་ཉིད་སྤྱད་ལེགས་པར་འབྱོར་པ་ལ་བརྟེན་
གདམས་ངག་ལ་ཆེད་དུ་བརྗོད་པ་ནི། ལྷོན་སྤྱངས་ལས་ཀྱི་འཕྲོ་སད་པས། །རང་གི་
མོས་པ་མང་བའི་རྒྱས། །སྤྱད་བསྐྱེལ་གཏམ་ངན་བྱུང་བསད་ནས། །བདག་
འཛིན་འདུལ་བའི་གདམས་ངག་ལྷུས། །ད་ནི་ཤི་ཡང་མི་འབྱོད་དོ། ཞེས་སོ།
།དེ་ལྟར་ཅུ་ཆོག་འདི་ལ་རྒྱས་བསྐྱེལ་དང་གོ་རིམ་མང་ནའང་། འདིར་རྒྱལ་སྤྱོད་ཐོགས་མེད་རིན་
པོ་ཆེའི་འཁྲིད་ཡིག་ཇི་ལྟར་བ་བཞིན་བཀོད་པའོ།། མཚུ་ལོ།

**Karmic seeds from following this practice in my past lives
Were awakened, and the urge to teach this to others came to me
On many occasions. And so I have finished it, these words
Of instruction for beating the tendency of seeing things
As having some nature of their own, and I have ignored
All kinds of trouble and the derision of others to do so.
Now I can die,
Without a shred of regret.**

Note by the Tibetan commentator: In these words, that king of all deep practitioners, Chekawa, expresses the greatness of the instruction, for he has succeeded in applying it to his own heart.

Incidentally, there are many different versions of this root text: some are longer or shorter, and in others the lines come in a different order. I've set this one down here following the version found in the book of instruction by the bodhisattva Tokme.

*Mangalam!
May goodness prevail!*

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

Readings Six and Seven

༄༅། །ཞེན་པ་བཞི་བྲལ་གྱི་གདམས་ངག་བཞུགས། །

Herein Contained are the Advices known as
"Freedom from the Four Attachments"

༄༅། །ཨོ་སྐ་སྟི་སིད་རྟེ།

Om svasti siddhi!
Om, we reach goodness.

སྐ་མ་ས་སྐྱ་པ་ཆེན་པོ་དགུང་ལོ་བཅུ་གཉིས་ བཞེས་པའི་ཚེ། འཕགས་པ་འཇམ་པའི་
དབྱངས་ཀྱི་སྐྱབ་པ་ལྷ་བ་དུག་མཛད་པས་”

When the holy Lama, the Great One, the Sachen, was twelve years of age, he spent six months in a deep practice to reach the Realized One, Manjushri.

”དུས་གཅིག་གི་ཚེ། འོད་ཚོགས་ཀྱི་དབུས་ན་རིན་པོ་ཆེའི་ཁྲི་གཅིག་གི་སྟེང་ན་རྗེ་
བཙུན་འཇམ་དབྱངས་དམར་སེར་ཚོས་འཆད་ཀྱི་ཡུག་རྒྱ་ཅན། བཟང་པོའི་སྐྱབས་ཀྱིས་
བཞུགས་པ། འཁོར་བྱང་སེམས་གཉིས་གཡས་གཡོན་དུ་གནས་པ། མངོན་སུམ་དུ་
གཟེགས་ནས། གཙོ་བོའི་ཞལ་ནས།

Course XIV: Lojong, Developing the Good Heart
Readings Six and Seven

One day he had a direct vision of the Lord, Manjushri. His body was a russet gold, and he sat atop a throne of jewels, in the midst of a great mass of pure light. He held his hands in the gesture of teaching the Dharma, and sat with a look of perfect beauty, flanked by a pair of bodhisattvas. And then he spoke the following words:

ཚེ་འདི་ལ་ཞེན་ན་ཚོས་པ་མིན།

ཁམས་གསུམ་ལ་ཞེན་ན་ངེས་འབྱུང་མིན།

འབདག་དོན་ལ་ཞེན་ན་བྱང་སེམས་མིན།

འཇིན་པ་བྱུང་ན་ལྟ་བ་མིན།

A person who is still attached to this life is no Dharma practitioner.

A person who is still attached to the three worlds has no renunciation.

A person who is still attached to getting what they want is no bodhisattva.

A person who still grasps to things has no worldview.

ཅེས་གསུངས་པའི་དོན་ལ་དབྱུང་པས་པ་རེ་ལ་ཏུ་སྤྱིན་པའི་ལམ་གྱི་ཉམས་ལེན་ཐམས་

ཅད་ཞེན་པ་བཞི་དང་བལ་བའི་སློ་སྦྱོང་དུ་འདུ་བར་དགོངས་ཏེ། ཚོས་ཐམས་ཅད་ལ་

ངེས་ཤེས་བྱུང་པར་ཅན་ཐོབ་པ་ཡིན་ནོ།

And the Sachen thought carefully about the meaning of these words. And he came to realize that the entire practice of the path of the perfections could all be found here, in these words for developing the good heart, called "Freedom from the Four Attachments." And thus did he come to an extraordinary level of understanding all the things there are.

ཁ་སྐྱབྱ་མི་བྲི། །།

Samaptam iti!

With this, all is spoken.

༄༅ །ཇི་བཅུན་གྲགས་པ་རྒྱལ་མཚན་གྱིས་མཛད་པའི་
ཞེན་པ་བཞི་བྲལ་བཞུགས་སོ།།

Herein Contained is "Freedom from the Four Attachments,"
as Taught by the Holy Lama Drakpa Gyeltsen

། །བཀའ་བྲིན་ཅན་གྱི་སྣ་མ་དང་།
། །བྲུགས་ཇི་ཅན་གྱི་ཡི་དམ་ལྷ།
། །སྣོང་ནས་སྐབས་སུ་མཆིས་ལགས་གྱིས།
། །བདག་ལ་བྱིན་གྱིས་བརླབ་དུ་གསོལ།

From my very heart I go for protection
To the kind one, my Lama,
And to my close Angel, the compassionate one;
I beg that you grant me your blessing.

། །ཚོས་མིན་སྲོད་པ་དགོས་རྒྱ་མེད།
། །ཚོས་བཞིན་སྐབ་པར་བྱེད་པ་ལ།
། །ཞེན་པ་བཞི་བྲལ་གྱི་གདམས་ངག་འཚལ།
། །དེ་བྱེད་གྱི་སྣོན་དུ་གསོལ་བར་བགྱི།

I'll give the advices of freedom from four attachments,
For those who see no point in what's not Dharma,
And who hope to practice in keeping with it;
I beg you now to listen well.

། །ཚོ་འདི་ལ་ཞེན་ན་ཚོས་པ་མིན།
། །འཁོར་བ་ལ་ཞེན་ན་ངེས་འབྱུང་མིན།

།བདག་དོན་ལ་ཞེན་ན་བྱང་སེམས་མིན།

།འཇོན་པ་བྱང་ན་ལྷ་བ་མིན།

A person who is still attached to this life
is no Dharma practitioner.

A person who is still attached to the three worlds
has no renunciation.

A person who is still attached to getting what they want
is no bodhisattva.

A person who still grasps to things
has no worldview.

།དང་པོ་ཚེ་འདིར་མ་ཞེན་པ།

།རྒྱལ་བྲིམས་དང་ཐོས་བསམ་སྒོམ་པ་གསུམ།

།ཚེ་འདི་ལ་དམིགས་ནས་བསྐྱབ་པ་དེ།

།ཚོས་པ་མིན་གྱི་ཤོལ་ལ་ཞོག།

Here is the first. Give up attachment to this life.
Anyone who keeps the ethical life,
Or practices the three of learning,
Contemplation, and meditation,
Only for goals of this life has slipped
Into someone who is no practitioner of the Dharma.

།ཐོག་མར་རྒྱལ་བྲིམས་བཤད་ཅ་ན།

།མཐོ་རིས་བསྐྱབ་པའི་ཅ་བ་ཅན།

།ཐར་པ་བསྐྱབ་པའི་ཐེམ་སྐྱས་ཅན།

།སྐྱབ་བསྐྱལ་སྒོང་བའི་གཉེན་པོ་ཅན།

Suppose that first we talk about
The ethical life. If you keep it,
You've planted the roots of a higher life.
You stand on the stairway to freedom.
You've found the antidote that cures
Every form of pain.

འཇུག་གྲིམས་ལ་མེད་ཐབས་མི་འདུག་སྟེ།
ཚེ་འདི་ལ་ཞེན་པའི་འཇུག་གྲིམས་དེ།
ཚེས་བརྒྱད་བསྐྱབ་པའི་རྩ་བ་ཅན།
འཇུག་གྲིམས་ངན་ལ་གཤེ་བ་ཅན།
འཇུག་གྲིམས་ལྷན་ལ་སྤྲུག་དོག་ཅན།
འདྲ་གི་འཇུག་གྲིམས་ངོ་པག་ཅན།
འདྲ་འགྲོ་བསྐྱབ་པའི་ས་བོན་ཅན།
འབཅས་མའི་འཇུག་གྲིམས་ཤོལ་ལ་ཞེག། །

There's no way you can do without
Living the ethical life. But if you do so
Because you're attached to goals of this life,
Then you've planted the roots for living in
The eight worldly thoughts.
You'll disparage those whose ethics are less.
You'll feel jealous of those who keep
Their ethics well. The ethics you follow yourself
Will be done for the recognition of others.
You will plant the seeds for the lower realms.
You will slip into being a person
Whose ethical life is a sham.

ཐོས་བསམ་བྱེད་པའི་གང་ཟག་དེ།
ཤེས་བྱ་བསྐྱབ་པའི་ལོངས་སྤྱོད་ཅན།
མ་དེག་སེལ་བའི་སྒྲོན་མེ་ཅན།
འགྲོ་བ་འདྲེན་པའི་ལམ་རྒྱས་ཅན།
ཚེས་ཀྱི་སྐྱེ་ཡི་ས་བོན་ཅན།

Course XIV: Lojong, Developing the Good Heart
Readings Six and Seven

A person who follows the arts of learning
And contemplation gains resources
That will allow them to reach all knowable things.
People like this in the world are a lamp
That dispels the darkness of ignorance;
They're guides who show us the way to go,
And possess the seeds that will bring them
The Body of Reality.

མཐོས་བསམ་ལ་མིད་ཐབས་མ་གཤམ་སྟེ།

ཚོ་འདི་ལ་ཞེན་པའི་ཐོས་བསམ་དེ།

ཁང་རྒྱལ་བསྐྱབ་པའི་ལོངས་སྤྱོད་ཅན།

མཐོས་བསམ་དམན་ལ་བརྟམ་པ་ཅན།

མཐོས་བསམ་ལྡན་ལ་ཕྲག་དོག་ཅན།

འཇམ་པོར་དང་ལོངས་སྤྱོད་ཚོལ་བ་ཅན།

ཁང་ན་འགྲོ་བསྐྱབ་པའི་རྩ་བ་ཅན།

ཚོས་བརྒྱད་ཀྱི་ཐོས་བསམ་ཤོལ་ལ་ཞོག། །

There's no way you can do without
Learning and contemplation. But a person
Whose learning and contemplation are done
Attached to worldly kinds of goals
Is only gaining the resources which
Will allow them to reach the state of pride.
They will speak badly of those whose learning
And contemplation are less than theirs.
They will be jealous of others
Whose learning and contemplation are good.
The people around them, and all they own,
Will never be very stable.
They are planting roots to grow
As a birth in the lower realms.
They have slipped into learning and contemplation
That is lost to the eight worldly thoughts.

།བསྐྱོམ་པ་བགྱིད་པའི་གང་ཟེག་ཀུན།

།ཉོན་མོངས་སྤོང་བའི་གཉེན་པོ་ཅན།

།ཐར་ལམ་བསྐྱབ་པའི་རྩ་བ་ཅན།

།སངས་རྒྱས་བསྐྱབ་པའི་ས་བོན་ཅན།

Every person who follows the practice
Of meditation gains a medicine
That removes the mental afflictions.
They plant the roots of freedom,
They plant the seeds of enlightenment.

།བསྐྱོམ་པ་ལ་མེད་ཐབས་མི་གདའ་སྟེ།

།ཚེ་འདི་ལ་དམིགས་པའི་བསྐྱོམ་པ་སྟེ།

།དབེན་པར་སྤྲད་པའི་འདུ་འཇི་ཅན།

།ཡོང་གཏམ་སྒྲ་བའི་ཁ་ཐོན་ཅན།

།ཐོས་བསམ་བྱེད་ལ་སྐྱུར་བ་ཅན།

།བསྐྱོམ་པ་གཞན་ལ་སྤྲུག་དོག་ཅན།

།ཚོས་བརྒྱད་ཀྱི་བསམ་གཏན་ཤོལ་ལ་ཞོག།

There's no way you can do without
Learning to meditate. But a person
Whose meditation is focused upon
Achieving worldly kinds of goals
Is a person who in the midst of the forest
Is living in a downtown crowd.
The prayers that they recite
Are worthless blabber.
They put down those who study and contemplate.
They feel jealous of others who meditate.
Their meditative concentration
Has slipped into one-pointedness of mind
Upon these same eight worldly thoughts.

།སྤྱི་དཀྱིལ་འདས་པ་བསྐྱབ་པ་ལ།

།ཁམས་གསུམ་གྱི་ཞེན་པ་སྤང་ཡང་འཚལ།

།ཁམས་གསུམ་གྱི་ཞེན་པ་སྤོང་བ་ལ།

།འཁོར་བའི་ཉེས་པ་དྲན་པར་འཚལ།

If you wish to reach to nirvana, then
You must also seek to eliminate
All attachment to the three realms.
To abandon your attachment to
These three, you must now seek
To remember all the problems here
In the vicious circle of suffering.

།དང་པོ་སྤྱད་བསྐྱེད་ཀྱི་སྤྱད་བསྐྱེད་དེ།

།དཀྱིལ་སྤོང་གསུམ་གྱི་སྤྱད་བསྐྱེད་ཡིན།

།དེ་ལེགས་པར་བསམས་ན་རྒྱུ་ཤ་འབྱུངས།

།ཐོག་ཏུ་བབས་ན་སྤྱད་ཐབས་མེད།

།སྤོང་བའི་དགོ་བ་མི་བསྐྱབ་པར།

།དཀྱིལ་སྤོང་གི་སོ་ནམ་བྱེད་བྱེད་པ།

།དེ་གང་ན་འདུག་ཀྱང་ཐེ་ལེ་ལ།

First comes the pain of pain;
The sufferings of the lower realms.
If you really think them over,
Your efforts in the spiritual life
Will consume every atom of your being.
If they suddenly happened to you,
You would never be able to bear it.
He who fails in accomplishing
The virtue of giving up anything
That hurts another being

Course XIV: Lojong, Developing the Good Heart
Readings Six and Seven

Is a farmer plowing the fields
Of the lower realms for himself;
And pity the man or woman
Who ends up in those realms.

།འགྲུར་བའི་སྤྱག་བསྐྱེལ་བསམས་ཅོན།

།མཐོ་རིས་ངན་འགྲོར་འགྲོ་བ་ཡོད།

།བརྒྱ་བྱིན་ཐ་མལ་དུ་སྐྱེ་བ་ཡོད།

།ཉི་ཟླ་མུན་པར་འགྲོ་བ་ཡོད།

།འཁོར་ལོས་བསྐྱར་རྒྱལ་བུན་དུ་སྐྱེ་བ་ཡོད།

Think about the pain of change.
People in the higher births
Fall to the lower realms.
The King of the Gods
Becomes a normal person.
The Sun and the Moon
Pass into darkness.
The Emperor of the World,
The Mighty One of the Wheel,
Turns into someone's servant.

།དེ་ལྟང་ལ་བརྟེན་ནས་ཡིད་ཆེས་ཀྱང་།

།པལ་བས་རྟོགས་པར་མི་ལུས་བས།

།རང་སྐྱང་མི་ཡི་འགྲུར་བ་ལྟོས།

།མི་སྤྱག་པོ་སྐྱང་པོར་འགྲོ་ཡིན་འདུག།

།ཁ་དག་པོ་ཞན་པོར་འགྲོ་ཡིན་འདུག།

།མི་མང་པོ་གཅིག་ཏུ་འགྲོ་ཡིན་འདུག།

།དེ་ལ་སོགས་པ་བསམ་མི་བྱེད།

Course XIV: Lojong, Developing the Good Heart
Readings Six and Seven

You can believe that all these things exist,
Because they are spoken in the Word of the Buddha.
Most ordinary people though
Still cannot grasp that they are true.
Look then around you, at the world
Of human beings you can see.
Rich men turn to poor.
The arrogant are humbled.
Masses of people
Are whittled down to one alone.
These and everything like them
Are simply beyond our minds.

།འདུ་བྱེད་གྱི་སྐྱུག་བསྐྱེལ་བསམས་ཅོ་ན།
།བྱ་བའི་ལས་ལ་བྱིན་པ་མེད།
།མི་མང་ཡང་སྐྱུག་སྟེ་ཉུང་ཡང་སྐྱུག་
།ཉོར་སྐྱུག་ཀྱང་སྐྱུག་སྟེ་ལྟོགས་ཀྱང་སྐྱུག་
།མི་ཚོ་ཐམས་ཅད་གྲབས་ལ་བྱད།
།གྲབས་བྱེད་པའི་འཕྲོ་ལ་ཐམས་ཅད་འཆི།
།ལི་ཡང་གྲབས་ལ་བྱིན་པ་པ་མེད།
།ཚོ་སྤི་མའི་གྲབས་གྱི་མགོ་ལ་འཇུག་
།འཁོར་བ་སྐྱུག་བསྐྱེལ་གྱི་སྐྱུང་པོ་ལ།
།ཞིན་པར་བྱེད་རྣམས་ཐེ་ལི་ལ།

Think of the universal pain.
The things you have to do
Will never end.
It hurts to be around many people,
And it hurts to be around few.
It hurts to have money,
And it hurts to be hungry.

Course XIV: Lojong, Developing the Good Heart
Readings Six and Seven

Everyone alive is standing in line,
And the line moves to the final end.
When they reach the front of the line,
Everybody dies.
But the lines don't end there.
You join the back of the line
In the next realm you must go.
Pity the man or woman
Who feels any attachment
To the mind and body of a being
In this vicious circle of pain.

ཞིན་པ་བྲལ་ན་སྤྱི་ངན་འདས།

སྤྱི་ངན་འདས་ན་བདེ་བ་ཐོབ།

ཞིན་པ་གཉིས་བྲལ་ཉམས་གྱི་དབྱུངས།

Freeing yourself from all attachment is nirvana.
Nirvana is happiness itself.
I sing to you of the joy
Of freedom from two attachments.

འདག་གཅིག་ཕྱ་ཐར་བས་ཕན་རྒྱུ་མིད།

ཁམས་གསུམ་སེམས་ཅན་པ་མ་ཡིན།

པ་མ་སྤྱི་བསྐྱེད་གྱི་གསེབ་ཏུ་བཞག།

འདག་བདེ་བར་འདོད་པ་ཐེ་ལེ་ལེ།

It's useless to reach freedom by yourself.
Every living being in all three realms
Is your father and mother.
Pity the man or woman
Who thinks only of their own happiness
And leaves their father and mother
Smothered in suffering.

།འཇམས་གསུམ་གྱི་སྤྱད་བསྐྱེད་བདག་ལ་སྒྲིན།
།བདག་གི་བསོད་ནམས་སེམས་ཅན་བྱིར།
།བསོད་ནམས་འདི་ཡི་བྱིན་བརྒྱབས་གྱིས།
།སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་སངས་རྒྱས་ཤོག །

Let all the pain of the three realms
Ripen upon me.
Let every living being
Take all of my goodness.
By the mystic power of this good deed,
May every living being
Reach their own enlightenment.

།བདག་ཇི་ལྟར་འདུག་ཀྱང་ཚོས་གྱི་ངར།
།འཇིན་དང་བཅས་པས་གྲོལ་བ་མེད།
།དེ་ཡང་ཞིབ་ཏུ་བཤད་ཅམ་ན།
།ཡོད་པར་འཇིན་ལ་ཐར་བ་མེད།
།མེད་པར་འཇིན་ལ་མཐོ་རིས་མེད།
།གཉིས་ཀར་འཇིན་པ་མི་ཤེས་གྱིས།
།གཉིས་མེད་གྱི་ངང་ལ་གང་དགར་ཞོག།

It doesn't matter who or where you are;
As long as you still grasp to things
And believe they have some nature of their own,
You will never be liberated.
The details go like this:
If you hold that things exist as they seem,
You will never go to freedom;
If you hold that things then can't exist,
You will never find a higher birth;
And you could hardly hold to both.

Course XIV: Lojong, Developing the Good Heart
Readings Six and Seven

Live then happily in that place
Where neither is the case.

ཚོས་ཀུན་སེམས་ཀྱི་སྤྱོད་ཡུལ་ཡིན།
ལྟ་དང་དབང་ཕྱག་ལ་སོགས་པ།
འབྱུང་བཞིའི་བྱེད་མཁན་མ་ཚོལ་བར།
སེམས་ཉིད་ཀྱི་ངང་ལ་གང་དགར་ཞོག །

Every object that exists
Is a world of the mind.
Don't go looking for
Some builder of the universe,
Some god who made all things.
Live now happily
In the nature of your mind.

སྣང་བ་སྣ་མའི་རང་བཞིན་དང་།
རྟོན་ཅིང་འབྲེལ་པར་འབྱུང་བ་ཡིན།
གསལ་ལྷགས་བརྗོད་པར་མི་ཤེས་ཀྱིས།
བརྗོད་བྲལ་གྱི་ངང་ལ་གང་དགར་ཞོག །

All the things that appear to you
Are as real as a magic trick;
All of them occur
In dependence on something else.
How could anyone really hear
These words we have to say?
Live now happily
In a place of wordlessness.

ཞེན་པ་བཞི་བྲལ་བཤད་པ་ཡི།
དག་བཤད་ཡི་བསོད་ནམས་གྱིས།
འགྲོ་བ་བདུན་པོ་མ་ལུས་པ།
སངས་རྒྱས་ས་ལ་འགོད་པར་ཤོག །

By the virtue of the virtuous deed
I've done in teaching these four kinds
Of freedom from attachment,
May every living being there is
Be sent to a world of enlightenment.

ཞེན་པ་བཞི་བྲལ་གྱི་གདམས་ངག་རྣལ་འབྱོར་པ་བྲགས་པ་རྒྱལ་མཚན་གྱིས་དཔལ་
ས་རྒྱའི་དགོན་པར་སྐྱར་བའོ།། །།

These words of advice, known as "Freedom from the Four Attachments," were written by the deep practitioner Drakpa Gyeltsen at the glorious monastery of Sakya.

༄༅། །སློབ་སྦྱོང་ནམ་མཁའི་བྲིམ་མ་བཞུགས་སོ། །

Herein Contained are the Instructions
on Developing a Good Heart Named
"The Celestial Mansions"

༄༅། །ཨོ་སྐྱ་ལྷོ།

Om svasti!

Om! Let there be goodness!

།ནམ་མཁའི་བྲོན་རྣམས་བྲིམ་གྲིས་བཞིན།

།སྐུ་དག་ཡོན་ཏན་བཅུ་གཉིས་ཀྲིས།

།གར་འི་ཐུ་གླུང་ལྷར་གང་ན།

།སློབ་འབྱོངས་ཚད་ནི་གྲུབ་པའི་ཏྟགས།

The true sign that they have succeeded
In developing the good heart
Has come to any person who
Is full of twelve spiritual qualities
As the Ganges is full of drops of water
And the way the expanse of the whole night sky
Is covered with the celestial mansions.

["Celestial mansions" is a code word for the number twelve, since there are twelve major constellations in ancient Asian astrology as well.]

།ཡིད་ཆེས་རུང་དང་བཀའ་བྲིན་བྲན།

།མི་ལ་རོགས་དང་ཀུན་ལ་འཇམ།

།གཞན་ལ་བྲལ་ཆེན་གཞན་གྱི་བྲན།

།དུལ་བར་ཉན་དང་འཇུམ་དཀར་ཅན།

Now you can always count on them,
They always repay the kindness received.
They lend a hand to all who come,
And are soft and gentle to everyone.
They are courteous in their behavior to others,
And act as a servant to all.
They listen well what needs to be done,
And greet you with a joyful smile.

ལྷན་རྒྱུ་བཟོ་ཡོད་དཔའ་རྟགས་ལྡན།
།དག་ཞིང་བཟོ་ཞིང་ཚོས་སེམས་ཤོལ།
།དེ་འདྲའི་སློ་སྦྱང་མཁའ་དབང་ནི།
།གཞོན་འདྲེན་ས་ལ་སྐྱུར་ཐོབ་འགྱུར།

They use with respect resources we share,
And their courage is always evident.
Their places are clean and simple,
They are getting their paradise ready,
And the Dharma has captured their hearts.
People like this are truly kings
Of the great soaring lords, the garudas;
They will pass with speed to the heaven
Where the Youthful Guide holds court.

[The "Youthful Guide" refers to Manjushri, the Angel of Wisdom, in his form as a vigorous young man.]

སེམས་མཛད་ལྔ།

Sarva mangalam!
May goodness ever prevail!

In his explanation of Freedom from Four Attachments, the holy lama Drakpa Gyeltsen describes the suffering of the three lower realms, and says we should "pity the man or woman who ends up in those realms." The following quotation, from Lord Buddha himself, is used by Je Tsongkapa and other eminent Lamas to explain just where these realms really exist:

ཉེ་བར་འཁོར་གྱིས་ཉུས་པའི་མདོ་ལས།
།སེམས་དམྱལ་འཇིགས་པ་ང་ཡིས་བསྟན་བྱས་ནས།
།སེམས་ཅན་སྣོང་ཕྱག་དུ་མ་སྐྱོ་བསྐྱེད་ཀྱང་།
།གང་དག་ཤི་འཕོས་ངན་འགྲོར་དྲག་འགྲོ་བའི།
།འགྲོ་བ་དེ་དག་ནམ་ཡང་ཡོད་མ་ཡིན།

Lord Buddha spoke the following, in the *Sutra Requested by Upali*:

When I taught you of the terrors
Of the realms of hell,
Many thousands of those among you
Were frightened and dismayed.
But I tell you now,
That those people who die and travel
To these terrible realms of pain
Don't even exist at all.

།གང་དག་རལ་གྱི་མདའ་ཆེན་མཚོན་འབྱིན་པའི།
།གཞོན་པ་བྱེད་པ་ཡོད་པ་མ་ཡིན་ཏེ།
།རྫོག་པའི་དབང་གིས་ངན་སོང་དེ་དག་ན།
།ལྷུས་ལ་འབབ་མཐོང་དེ་ན་མཚོན་ཆ་མེད།

There is no one to hurt you,
No one to cut you with a sword,
No one to thrust a spear through your body;
Everything that you see happening to you
Within these realms of terror
Is only a projection;
There are no instruments of pain there.

།སྣ་ཚོགས་ཡིད་དགའ་མེད་ལྟོག་ཁ་འབྱེད་ཅིང་།
།གསེར་གྱི་ཁང་མཚོག་འབར་བ་ཡིད་འོང་བ།
།འདི་ན་དེ་ལའང་བྱེད་པོ་འགའ་མེད་དོ།
།དེ་དག་ཚོག་པའི་དབང་གིས་བཞག་པ་ཡིན།
།ཚོག་པའི་དབང་གིས་འཇིག་རྟེན་རྣམ་བཟླགས་ཏེ།

Flowers blossom in a rainbow
Of pleasing, elegant blooms;
Mighty structures crafted of pure gold
Steal your heart away.
But here too no one ever came
And stopped to do construction;
All of these were also built
By the single act of projection—
The whole world is but a creation
That comes from your projections.

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

Reading Eight

༄༅། རྩེག་པ་ཆེན་པོའི་སྒྲོ་སྒྲུང་མཚོན་ཆ་འཁོར་ལོ་བཞུགས་སོ།།

Herein lie the instructions
on developing the good heart entitled
"The Wheel of Knives"

This work on developing the good heart was presented to Lord Atisha (982-1052) by the Indian master Dharma Rakshita. The selections found here are taken from a version in the Dharmasala edition of The Compendium of Texts on Developing the Good Heart, pp. 96-110. Please note that many different editions of the texts exist, with spellings that sometimes vary greatly; we have used some of these in the present translation where it appeared more correct.

། དཀོན་མཚོག་གསུམ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ།

I bow down to the Three Precious Jewels.

། དབྱེ་བོ་གཞན་ལ་དབབ་པ་མཚོན་ཆའི་འཁོར་ལོ་ཞེས་བྱ་བ།

Here is "The Wheel of Knives," an instruction which strikes the enemy at his heart.

། ཁྲོ་བོ་གཤེན་རྗེའི་གཤེད་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ།

I bow down to the Angry One, the Lord of Death.

།བཅན་དུག་ནགས་སུ་མ་བྱ་བྱ་བ་ན།
 །སྐྱེན་གྱི་ལྗམ་ར་ལེགས་པར་མཛོས་གྱུར་གྱང་།
 །མ་བྱའི་ཚོགས་རྣམས་དགའ་བར་མི་འགྱུར་གྱི།
 །བཅན་དུག་བཅུད་ཀྱིས་མ་བྱ་འཚོ་བ་ལྟར།

Peacocks wander in the midst
 Of a forest of poison trees;
 A garden of healing herbs and plants
 May be something lovely,
 But peacocks have no love for them—
 They live off poison itself.

།དཔའ་བོ་འཁོར་བའི་ནགས་སུ་འཇུག་པ་ན།
 །བདེ་སྐྱིད་དཔལ་གྱི་ལྗམ་ར་མཛོས་གྱུར་གྱང་།
 །དཔའ་བོ་དག་ནི་ཚགས་པར་མི་འགྱུར་གྱི།
 །སྐྱུག་བསྐྱེད་ནགས་སུ་སེམས་དཔའ་འཚོ་བ་ཡིན།

Bodhisattva warriors are the same:
 A garden of comfort and pleasures
 May be something lovely,
 But the warriors have no attachment for them—
 They live off a forest of pain.

།དེ་ཕྱིར་བདེ་སྐྱིད་དང་དུ་ལེན་པ་ཡི།
 །བདར་མའི་དབང་གིས་སྐྱུག་ལ་སྐྱེལ་བ་ཡིན།
 །སྐྱུག་བསྐྱེད་དང་དུ་ལེན་པའི་སེམས་དཔའ་དེ།
 །དཔའ་བའི་སློབས་ཀྱིས་ཏྲ་བའི་བ་ཡིན།

Course XIV: Lojong, Developing the Good Heart
Reading Eight

The kings of cowardice who pursue
Comfort and pleasure find themselves
Transported instead to pain.
Those mighty warriors who pursue
Pain for others find themselves
Forever surrounded by bliss,
By the power of their courage.

།ད་འདིར་འདོད་ཆགས་བཙན་དུག་ནགས་དང་འབྲ།

།དཔའ་བོ་མ་བྱ་ལྷ་བུས་མཚུན་པར་འགྱུར།

།བདར་མ་བྱ་རོག་ལྷ་བུའི་སློག་ལ་འཆི།

།རང་འདོད་ཅན་གྱིས་དུག་འདི་ག་ལ་མཚུན།

Now in this place desire is like
A forest of poison trees;
Bodhisattva warriors, like peacocks,
Are strong enough to take it.
Cowards though are like the crow,
For these same leaves are death to it—
How could those who only think
Of what they want themselves
Ever have the strength to eat
This poison?

།ཉོན་མོངས་གཞན་དང་དེ་བཞིན་སྐྱར་བ་ན།

།བྱ་རོག་ལྷ་བུར་ཐར་པའི་སློག་ལ་འབབ།

།དེ་སྤྱིར་སེམས་དཔའ་མ་བྱ་ལྷ་བུ་ཡིས།

།དུག་གི་ནགས་དང་འབྲ་བའི་ཉོན་མོངས་རྣམས།

།བཅུད་དུ་བསྐྱར་ལ་འཁོར་བའི་ནགས་སུ་འཇུག།

།དང་དུ་སྤངས་ལ་དུག་འདི་གཞོམ་པར་བྱ།

Course XIV: Lojong, Developing the Good Heart
Reading Eight

The same is true with all the other
Mental afflictions there are;
These are enough to threaten the life
Of nirvana for those like crows.
The peacock bodhisattvas though
Turn the poison forest of
Their mental afflictions into opportunities,
And food to keep them strong.
They leap then into the forest
Of this vicious circle of life;
They make it an opportunity,
And thus destroy the poison.

།དེ་ནི་རང་དབང་མེད་པར་འཁོར་བ་ཡི།

།བདག་ཏུ་འཇིན་པ་བདུད་ཀྱི་ཕོ་ཉ་འདི།

།རང་འདོད་སྐྱིད་འདོད་དེ་དང་ཕར་སྤལ་ལ།

།གཞན་དོན་དཀའ་སྤྱད་དང་དུ་སྤང་བར་བྱ།

Realize now that grasping for yourself
Is the henchman of the devil
And keeps you here in this vicious circle,
Helpless to help yourself.
Run now far from the state of mind
That only wants what's good for me,
That only wants what feels good,
And happily take upon yourself
Any hardship for others' sake.

།ལས་ཀྱིས་བདས་ཤིང་ཉོན་མོངས་གོམས་པ་ཡིས།

།རིས་མཐུན་སྐྱིད་གུ་རྣམས་ཀྱི་སྤྱད་བསྤལ་རྣམས།

།སྐྱིད་འདོད་བདག་གི་སྤིང་དུ་སྤང་བར་བྱ།

The mass of living beings are just like me:
Driven on against their will by karma,
Minds forever filled with negative thoughts.
Let me take now all their pain

Course XIV: Lojong, Developing the Good Heart
Reading Eight

And throw it down in heaps
Upon the head of the part of me
That wants only me to be happy.

།གལ་ཏེ་རང་འདོད་འབྲི་བ་ལྷགས་པའི་ཚོ།
།སློབ་ལ་རང་གི་བདེ་སྐྱིད་འགོ་ལ་སྤྱིན།
།ཇི་ལྟར་བདག་ལ་འཁོར་གྱིས་ལོག་སྐྱབ་ཚོ།
།རང་གི་ཡིངས་པས་ལན་ཞེས་སྤིང་ཚོམ་སྤྱིང་།

Whenever I feel myself being carried
Away by what I want,
May I stop myself and give away
My own happiness to others.
Whenever those who've pledged to help me
Instead do something very wrong,
May I say to myself, "It's because I failed
To keep my mind on goodness,"
And thus put my heart at ease.

།ལྷས་ལ་མི་བཟོད་ན་ཚ་བྱུང་བའི་ཚོ།
།འགོ་བའི་ལྷས་ལ་གཞོད་པ་སྐྱལ་བ་ཡི།
།ལས་ངན་མཚོན་ཚ་རང་ལ་འཁོར་བ་ཡིན།
།ད་ནི་ན་ཚ་མ་ལྷས་རང་ལ་སྤངས།

Whenever my body is stricken
By some unbearable sickness,
It's because the wheel of knives
Has turned on me again:
The karma of doing harm
To the bodies of other people.
From now on then I'll take upon
My own body all the sickness
That comes to anyone at all.

།རང་གི་སེམས་ལ་སྐྱུག་བསྐྱེལ་བྱུང་བའི་ཚེ།
།ངེས་པར་གཞན་གྱི་སེམས་རྒྱུད་དཀྱུགས་པ་ཡིས།
།ལས་ངན་མཚོན་ཆ་རང་ལ་འཁོར་བ་ཡིན།
།ད་ནི་སྐྱུག་བསྐྱེལ་མ་ལུས་རང་ལ་སྤངས།

Whenever I feel any pain
Inside of my own thoughts,
It's because the wheel of knives
Has turned on me again:
Beyond a doubt it's the karma
Of upsetting other people.
From now on then I'll take on myself
The hurt that others feel.

།རང་ཉིད་བཀྱས་སྐྱོམ་དྲག་པོས་གཟིར་བ་ན།
།ཁྲལ་དང་རྒྱ་སྤོག་སེར་སྤྲ་བྱས་པ་ཡིས།
།ལས་ངན་མཚོན་ཆ་རང་ལ་འཁོར་བ་ཡིན།
།ད་ནི་བཀྱས་སྐྱོམ་མ་ལུས་རང་ལ་སྤངས།

Whenever I find myself tormented
By feelings of thirst and hunger,
It's because the wheel of knives
Has turned on me again:
The karma of burdening others financially,
Of thieving, of stealing, of failing to share.
From now on then I'll take on myself
The hunger and thirst of others.

།དབང་པོ་གཞན་གྱི་འཁོར་ཞིང་མནར་བའི་ཚེ།
།དམན་ལ་སྤང་ཞིང་བྱན་དུ་བཀོལ་བ་ཡིས།

ལམ་ངན་མཚོན་ཆ་རང་ལ་འཁོར་བ་ཡིན།

དེ་ནི་ལུས་སྲོག་གཞན་གྱི་དོན་དུ་བཀོལ།

Whenever I suffer in the service
Of another whose authority is more,
It's because the wheel of knives
Has turned on me again:
The karma of arrogance towards those
Who are less than me,
And forcing others to do my work.
From now on then I'll force another,
I'll force my own body and life,
Into the service of others.

མི་སྣུན་ཚིག་རྣམས་རྣ་བར་བྱང་བ་ན།

ཕྱ་མ་ལ་སོགས་ངག་གི་ཚོད་ས་པ་ཡི།

ལམ་ངན་མཚོན་ཆ་རང་ལ་འཁོར་བ་ཡིན།

དེ་ནི་ངག་གི་སྐྱོན་ལ་སྦྱད་པར་བྱ།

Whenever an unpleasant word from another
Comes and reaches my ears,
It's because the wheel of knives
Has turned on me again:
The karma of mistakes I've made
In different things I've said,
Divisive talk and such.
From now on then the only thing
That I'll talk bad about
Is what I say that's wrong.

གང་ཡང་མ་དགའ་ལུལ་དུ་སྐྱེས་པ་ན།

མ་དག་སྣང་བ་དྲག་པར་བསྐྱོམས་པ་ཡིས།

ལམ་ངན་མཚོན་ཆ་རང་ལ་འཁོར་བ་ཡིན།

།ད་ནི་དག་སྣང་འབའ་ཞིག་བསྐྱོམ་པར་བྱ།

Any time a single thing
Strikes me as something unpleasant,
Is because the wheel of knives
Has turned on me again:
The karma of constantly seeing my world
As something less than totally pure.
From now on then I'll devote myself
To seeing things only as purity.

།ཕན་ཞིང་མཇེའ་བའི་གྲོགས་དང་བྲལ་བའི་ཚོ།

།གཞན་གྱི་འཁོར་རྣམས་བདག་གིས་ཁ་བྱངས་པས།

།ལས་ངན་མཚོན་ཆ་རང་ལ་འཁོར་བ་ཡིན།

།ད་ནི་གཞན་དག་འཁོར་དང་བྲལ་མི་བྱ།

Whenever I find myself without
Anyone to help me, no friends of my own,
It's because the wheel of knives
Has turned on me again:
The karma of leading away
Those who were close to another.
From now on then I'll never act
In a way that makes others lose
The ones who are close to them.

།དམ་པ་ཐམས་ཅད་བདག་ལ་མི་དགའ་བ།

།དམ་པ་བོར་ནས་འཁོར་ངན་བསྐྱེན་པ་ཡིས།

།ལས་ངན་མཚོན་ཆ་རང་ལ་འཁོར་བ་ཡིན།

།ད་ནི་ངན་པའི་གྲོགས་རྣམས་སྤང་བར་བྱ།

Suppose it comes that not a single
Spiritual kind of person
Likes me in the least.

Course XIV: Lojong, Developing the Good Heart
Reading Eight

It's because the wheel of knives
Has turned on me again:
The karma of giving up spiritual friends,
And associating with people
Who have no noble thoughts.
From now on then I'll give up being
Close to people like this.

སློབ་སྦྱོར་གཞན་གྱིས་སྤྲིག་སོགས་བྱུང་བའི་ཚེ།
།རང་གིས་དམ་པ་རྣམས་ལ་སྦྱད་པ་ཡིས།
།ལས་ངན་མཚོན་ཆ་རང་ལ་འཁོར་བ་ཡིན།
།ད་ནི་གཞན་ལ་སློབ་སྦྱོར་སྦྱད་མི་བྱ།

Whenever someone threatens me,
Or anything of the like,
Says I'm bad when I've been good,
It's because the wheel of knives
Has turned on me again:
The karma of speaking badly
About real spiritual people.
From now on then I'll never
Say someone good is not,
Say something bad of others.

མཁོ་བའི་རྗེས་ལ་ཚུད་ཟོས་བྱུང་བའི་ཚེ།
།གཞན་གྱི་མཁོ་བ་བྱུང་དུ་བསད་པ་ཡིས།
།ལས་ངན་མཚོན་ཆ་རང་ལ་འཁོར་བ་ཡིན།
།ད་ནི་གཞན་གྱི་མཁོ་བ་བསྐྱབ་པར་བྱ།

When it happens that I suddenly lose
All that I need to live on,
It's because the wheel of knives
Has turned on me again:
The karma of laying to waste

Course XIV: Lojong, Developing the Good Heart
Reading Eight

The things that others depend on.
From now on then I'll always
Find ways to supply for others
The things they need to live.

།སེམས་མི་གསལ་ཞིང་སྤིང་མི་དགའ་བའི་ཚོ།

།སྐྱོ་བོ་གཞན་ལ་སྤྲིག་པ་བསགས་པ་ཡི།

།ལས་ངན་མཚོན་ཆ་རང་ལ་འཁོར་བ་ཡིན།

།ད་ནི་གཞན་གྱི་སྤྲིག་གྱིན་སྤང་བར་བྱ།

When I can't think clearly,
When I feel depressed at heart,
It's because the wheel of knives
Has turned on me again:
The karma of leading others
To constantly do bad deeds.
From now on then I'll avoid
Ever being a reason
For others to do something wrong.

།བྱ་བ་མ་གྲུབ་སེམས་རྩ་འབྲུག་པའི་ཚོ།

།དམ་པའི་ལས་ལ་བར་ཆད་བྱས་པ་ཡིས།

།ལས་ངན་མཚོན་ཆ་རང་ལ་འཁོར་བ་ཡིན།

།ད་ནི་བར་ཆད་ཐམས་ཅད་སྤང་བར་བྱ།

When the things I try to accomplish
Never seem to work out,
And I feel upset to the core,
It's because the wheel of knives
Has turned on me again:
The karma of obstructing
The work of holy beings.
From now on then I'll give up
Ever being a hindrance to them.

།གང་ལྟར་བྱས་ཀྱང་སྤྲོ་མ་མ་མཉེས་ཚེ།
།དམ་བའི་ཚེས་ལ་ངོ་ལྟོག་བྱས་པ་ཡིས།
།ལས་ངན་མཚོན་ཆ་རང་ལ་འཁོར་བ་ཡིན།
།ད་ནི་ཚེས་ལ་ངོ་ལྟོག་རྒྱུང་བར་བྱ།

When no matter what I do
My Lama never seems pleased,
It's because the wheel of knives
Has turned on me again:
The karma of hypocrisy
In my practice of the Dharma.
From now on then I'll try
To be less insincere
Within my spiritual life.

།སྐྱོ་བོ་ཡོངས་ཀྱིས་ཁ་ལོག་བྱུང་བའི་ཚེ།
།ངོ་ཚ་བྲེལ་ཡོད་བྱུང་དུ་གསོད་པ་ཡིས།
།ལས་ངན་མཚོན་ཆ་རང་ལ་འཁོར་བ་ཡིན།
།ད་ནི་མི་བསྐྱུན་པ་ལ་འཇོམ་པར་བྱ།

When everyone around me seems
To criticize my every move,
It's because the wheel of knives
Has turned on me again:
The karma of not caring
From my own side whether I'm good,
Or how what I do affects others.
From now on then I'll avoid
Doing any actions
That are inconsiderate.

།འཁོར་རྣམས་འདུས་མ་ཐག་དུ་འགྲམ་པའི་ཚེ།
།སྐྱལ་ཤིས་ངན་པ་སྤྱོད་སྲུ་བཅོངས་པ་ཡིས།
།ལས་ངན་མཚོན་ཆ་རང་ལ་འཁོར་བ་ཡིན།
།ད་ནི་གང་ལའང་མི་ཤིས་ལེགས་པར་བྱ།

When it happens that, as soon as I bring together
A group of people around me,
They begin to strive against one another,
It's because the wheel of knives
Has turned on me again:
The karma of wishing ill on others,
And splitting people into sides.
From now on then I'll never
Wish ill on others,
But only do them well.

།ཉི་ཚད་ཐམས་ཅད་དག་བོར་ལངས་པའི་ཚེ།
།བསམ་པ་ངན་པ་ནང་དུ་བཅུག་པ་ཡིས།
།ལས་ངན་མཚོན་ཆ་རང་ལ་འཁོར་བ་ཡིན།
།ད་ནི་སྐྱལ་སྤྱོད་སྲུ་མ་རྒྱུང་བར་བྱ།

When all those closest to me
Turn instead to enemies,
It's because the wheel of knives
Has turned on me again,
The karma of hiding within me
Thoughts to bring others harm.
From now on then I'll try
To lessen my tendency
Of planning to trip up others.

།བད་གཙོང་སྐྱེན་དང་དམུ་ཚུ་ངན་པའི་ཚོ།
།ཁྲིམས་མེད་དགོར་ལ་བག་མེད་འབགས་པ་ཡིས།
།ལས་ངན་མཚོན་ཆ་རང་ལ་འཁོར་བ་ཡིན།
།ད་ནི་སློ་འཕྲོག་ལ་སོགས་སྤང་བར་བྱ།

When serious sickness comes to me—
Pneumonia, fevers of death,
Cancer, water filling my limbs—
It's because the wheel of knives
Has turned on me again,
The karma of breaking the rules
And sullyng myself by the act
Of wrongly using those things
That were supposed to be used for Dharma.
From now on then I'll never
Do anything like stealing
Objects meant for Dharma use.

།སློ་བུར་འགོ་ནད་ལུས་ལ་བྲེབས་པའི་ཚོ།
།དམ་ཚིག་ཉམས་པའི་བྱ་བ་བྱས་པ་ཡིས།
།ལས་ངན་མཚོན་ཆ་རང་ལ་འཁོར་བ་ཡིན།
།ད་ནི་མི་དགའི་ལས་རྣམས་སྤང་བར་བྱ།

When suddenly I'm stricken
By migraines that wrack my body,
It's because the wheel of knives
Has turned on me again,
The karma of doing those things
That I pledged to never do.
From now on then I'll avoid
Every non-virtuous act.

ཤེས་བྱ་ཀུན་ལ་སློབ་གྲོས་ཚེངས་པའི་ཚེ།
བཞག་ཏུ་འོས་པའི་ཚེས་རྣམས་བྱས་པ་ཡི།
ལས་ངན་མཚོན་ཆ་རང་ལ་འཁོར་བ་ཡིན།
ད་ནི་ཐོས་སོགས་ཤེས་རབ་གོམས་པར་བྱ།

When I find myself unable
To understand a single thing,
It's because the wheel of knives
Has turned on me again,
The karma of following spiritual paths
That are better left behind.
From now on then I'll spend my time
In learning and the rest,
In pursuing perfect wisdom.

ཚེས་ལ་སྤྱོད་ཚེ་གཉིད་ཀྱིས་ཚོན་པའི་ཚེ།
དམ་པའི་ཚེས་ལ་སྤྱིབ་པ་བསགས་པ་ཡིས།
ལས་ངན་མཚོན་ཆ་རང་ལ་འཁོར་བ་ཡིན།
ད་ནི་ཚེས་ཕྱིར་དཀའ་བ་སྤྱད་པར་བྱ།

When I find myself overcome
By sleepiness as I try
To do my spiritual practices,
It's because the wheel of knives
Has turned on me again:
The karma of behaving
In a way towards the Dharma that blocks
My future understanding.
From now on I'll undertake
Any kind of hardship
For the sake of my spiritual life.

།ཉོན་མོངས་ལ་དགའ་ནམ་གཡིང་ཆེ་བའི་ཚོ།
།མི་རྟག་འཁོར་བའི་ཉེས་དམིགས་མ་བསྐྱོམས་པས།
།ལས་ངན་མཚོན་ཆ་རང་ལ་འཁོར་བ་ཡིན།
།ད་ནི་འཁོར་བར་ཡིད་འབྱུང་ཆེ་བར་བྱ།

When my own mind seems to enjoy
The mental afflictions within it
And constantly wanders away,
It's because the wheel of knives
Has turned on me again:
The karma of failing to think
Of the fact that I'll not be here long,
And the many other problems
Of this vicious circle of life.
From now on then I'll try
To feel more tired of living
Here in the cycle of pain.

།ཅི་ཚུགས་བྱས་ཀྱང་མར་འགོར་ཤོར་བའི་ཚོ།
།ལས་དང་རྒྱ་འབྲས་ཁྱད་དུ་བསད་པ་ཡིས།
།ལས་ངན་མཚོན་ཆ་རང་ལ་འཁོར་བ་ཡིན།
།ད་ནི་བསོད་ནམས་གསོག་ལ་འབད་པར་བྱ།

When all the activities that I begin
Go steadily down, then fail,
It's because the wheel of knives
Has turned on me again:
The karma of disregarding
The laws of karma itself
As well as the consequences
Of the things I do.
From now on then I'll try
My best to collect good karma.

།རིམ་གྲོ་བྱས་ཚད་ལོག་པར་སོང་བའི་ཚེ།
།ནག་པོའི་ཕྱོགས་ལ་རེ་ལྷོས་བྱས་པ་ཡིས།
།ལས་ངན་མཚོན་ཆ་རང་ལ་འཁོར་བ་ཡིན།
།ད་ནི་ནག་པོའི་ཕྱོགས་ལས་བརྗོད་པར་བྱ།

When all the attempts I make
To honor and offer to holy ones
Seem to go awry,
It's because the wheel of knives
Has turned on me again:
The karma of putting my hopes
In the negative side of things.
From now on then I'll reject
All negativity.

།དགོན་མཚོག་གསུམ་ལ་གསོལ་བ་མ་བྲེབས་ཚེ།
།སངས་རྒྱས་པ་ལ་ཡིད་ཆེས་མ་བྱས་པའི།
།ལས་ངན་མཚོན་ཆ་རང་ལ་འཁོར་བ་ཡིན།
།ད་ནི་དགོན་མཚོག་ཁོ་ན་བསྟེན་པར་བྱ།

When I find myself unable
To seek the help of the Triple Gem,
It's because the wheel of knives
Has turned on me again:
The karma of not believing
In the Buddha, an enlightened being.
From now on then I'll place myself
Only in the care
Of all three of the Jewels.

འཇམ་རྟོག་གི་བ་དང་གདོན་དུ་ལངས་པའི་ཚོ།
འཇམ་དང་སྤྲུགས་ལ་སྤྲིག་པ་བསགས་པ་ཡིས།
འལས་ངན་མཚོན་ཆ་རང་ལ་འཁོར་བ་ཡིན།
འད་ནི་ངན་རྟོག་ཐམས་ཅད་གཞོམ་པར་བྱ།

When I'm attacked by worries,
By obstacles in my mind,
When spirits come to haunt me,
It's because the wheel of knives
Has turned on me again:
The karma of doing wrong deeds
Towards Angels and around
The teachings of the secret word.
From now on then I'll stop
All the negative thoughts that wander
Throughout my mind all day.

འདབང་མེད་དོམ་ལྟར་བྱེས་སུ་འབྱུངས་པའི་ཚོ།
འབྲེལ་ལ་སོགས་གནས་ནས་བརྐྱད་པ་ཡིས།
འལས་ངན་མཚོན་ཆ་རང་ལ་འཁོར་བ་ཡིན།
འད་ནི་གང་ཡང་ཡུལ་ནས་དབྱུང་མི་བྱ།

When I find I have no place to stay,
Wandering helpless here and there
Like a bear lost far from home,
It's because the wheel of knives
Has turned on me again:
The karma of forcing Lamas and such
To leave behind their homes.
From now on then I'll never drive
Someone from the place they live.

།སད་སེར་ལ་སོགས་མི་འདོད་བྱུང་བའི་ཚེ།
།དམ་ཚིག་བྲིམས་རྣམས་ཚུལ་བཞིན་མ་བསྐྱུངས་པས།
།ལས་ངན་མཚོན་ཆ་རང་ལ་འཁོར་བ་ཡིན།
།ད་ནི་དམ་ཚིག་ལ་སོགས་གཙང་བར་བྱ།

When disasters like frost or hail
Or anything of the like appear,
It's because the wheel of knives
Has turned on me again:
The karma of failing to properly keep
My pledges and other such codes.
From now on then I'll keep
My pledges and such pure clean.

།འདོད་པ་ཆེ་ལ་འབྱོར་པས་འཕྲོངས་པའི་ཚེ།
།སྐྱིན་དང་དགོན་མཚོག་མཚོད་པ་མ་བགྲིས་པས།
།ལས་ངན་མཚོན་ཆ་རང་ལ་འཁོར་བ་ཡིན།
།ད་ནི་མཚོད་སྐྱིན་དག་ལ་བརྩོན་པར་བྱ།

When my want for things is great,
But I've nothing to pay for them,
It's because the wheel of knives
Has turned on me again:
The karma of failing to give to others,
And offer to the Jewels.
From now on then I'll work hard
To make offerings, and to give.

།སྐྱེ་བ་བྱུགས་ངན་ཏེ་འཁོར་གྲིས་བརྟམས་པའི་ཚེ།
།སྐྱེ་བ་བྱུགས་ངན་བཞེངས་ཁོང་བྲོས་དགུགས་པ་ཡི།

ལམ་ངན་མཚོན་ཆ་རང་ལ་འཁོར་བ་ཡིན།

དེ་ནི་ལྷ་བཞེངས་ངང་རྒྱད་རིང་བར་བྱ།

When I look ugly to others
And those around me insult me for it,
It's because the wheel of knives
Has turned on me again:
The karma of making holy images
Without taking the proper care,
And of letting anger drive me
Into a state of turmoil.
From now on then I'll craft
These holy images right,
And learn to endure with patience.

གང་ལྟར་བྱས་ཀྱང་ཆགས་སྤང་འབྲུགས་པའི་ཚོ།

མ་རུངས་རྒྱད་ངན་རིངས་སུ་བཅུག་པ་ཡི།

ལམ་ངན་མཚོན་ཆ་རང་ལ་འཁོར་བ་ཡིན།

དེ་ནི་ང་ཁྱོད་དུང་ནས་དབྱུང་བར་བྱ།

When no matter what I do
I find my peace of mind
Disturbed by likes and dislikes,
It's because the wheel of knives
Has turned on me again:
The karma of allowing myself
To wallow in negative states of mind.
From now on then I'll reject
All feelings of "you against me."

སྐྱབ་པ་གང་བྱས་དམིགས་སུ་མ་སོང་ཚོ།

ལྷ་བ་ངན་པ་ཁོག་ཏུ་ལྷགས་པ་ཡིས།

ལམ་ངན་མཚོན་ཆ་རང་ལ་འཁོར་བ་ཡིན།

།ད་ནི་ཅི་བྱེད་གཞན་དོན་ཉིད་དུ་བྱ།

When whatever I undertake
Fails in the aim I'd hoped for,
It's because the wheel of knives
Has turned on me again:
The karma of holding in my heart
A harmful way of seeing things.
From now on then whatever I do
I'll do for the sake of others.

།དག་སྦྱོར་བྱས་ཀྱང་རང་རྒྱུད་མ་སྐྱུལ་ཚེ།

།ཚེ་འདིའི་ཚེ་ཐབས་དང་དུ་སྤངས་པ་ཡིས།

།ལས་ངན་མཚོན་ཆ་རང་ལ་འཁོར་བ་ཡིན།

།ད་ནི་ཐར་པ་འདོད་ལ་བསྐྱིམ་པར་བྱ།

When I practice Dharma as much as I can
But still cannot control my mind,
It's because the wheel of knives
Has turned on me again:
The karma of seeking ways to be
Important in a worldly way.
From now on then I'll only hope
For freedom, devoting myself to it.

།འདུན་མ་དག་ལ་བརྟགས་ཤིང་འགྲོད་པའི་ཚེ།

།ཁྲིལ་མིད་གསར་འགྲོགས་མཐོ་ཁ་འགྲིམས་པ་ཡི།

།ལས་ངན་མཚོན་ཆ་རང་ལ་འཁོར་བ་ཡིན།

།ད་ནི་གང་ལའང་འགྲོགས་ལུགས་གཟབ་པར་བྱ།

When I second-guess some virtuous thoughts
I've had, and start to regret them,
It's because the wheel of knives
Has turned on me again:

Course XIV: Lojong, Developing the Good Heart
Reading Eight

The karma of failing to care
For others' feelings, making friends
With anyone I meet, pretending
To be more than I am.
From now on then I'll take great care
In choosing those I associate with.

།གཞན་གྱི་ལུག་སྐྱོས་རང་ཉིད་བསྐྱུས་པའི་ཚེ།
།རང་འདོད་ང་རྒྱལ་ལྷོགས་འདོད་ཆེས་པ་ཡི།
།ལས་ངན་མཚོན་ཆ་རང་ལ་འཁོར་བ་ཡིན།
།ད་ནི་གང་ལའང་མངོན་མཚན་རྒྱང་བར་བྱ།

When another person weaves their wiles
And totally misleads me,
It's because the wheel of knives
Has turned on me again:
The karma of thinking only of me,
Of pride, of hoping for recognition.
From now on then I'll not let on
To anyone all the personal qualities
That I've been able to gain.

།ཉན་བཤད་ཆགས་སྤང་གཡོས་སུ་སོང་བའི་ཚེ།
།བདུད་ཀྱི་སྐྱོན་ནམས་སྤིང་ལ་མ་བསམས་པས།
།ལས་ངན་མཚོན་ཆ་རང་ལ་འཁོར་བ་ཡིན།
།ད་ནི་འགལ་རྒྱུན་བརྟགས་ནས་སྤང་བར་བྱ།

When all the teaching and learning
Of Dharma that I do
Has degenerated into feelings
Of liking and dislike,
It's because the wheel of knives
Has turned on me again:
The karma of failing to consider

Course XIV: Lojong, Developing the Good Heart
Reading Eight

Deep within my thoughts
All the trouble the demons can bring.
From now on then I'll watch
For things that can hurt my practice
And give up all of them.

།བཟང་བྱས་ཐམས་ཅད་ངན་དུ་སོང་བ་ནི།
།དྲིན་ལན་ཐམས་ཅད་ལོག་པར་གཞལ་བ་ཡིས།
།ལས་ངན་མཚོན་ཆ་རང་ལ་འཁོར་བ་ཡིན།
།ད་ནི་དྲིན་ལན་སྤྱི་བོས་སྤང་བར་བྱ།

When all the things that I've done right
Suddenly turn to something wrong,
It's because the wheel of knives
Has turned on me again:
The karma of repaying kindnesses
That others have done for me
With the very opposite.
From now on then I'll bow my head
And with the utmost respect
Return each kindness granted.

།མདོར་ན་མི་འདོད་ཐོག་ཏུ་བབ་པ་ནམས།
།མགར་བ་རང་གི་རལ་གྲིས་བསད་པ་ལྟར།
།ལས་ངན་མཚོན་ཆ་རང་ལ་འཁོར་བ་ཡིན།
།ད་ནི་སྤྱི་ག་པའི་ལས་ལ་བག་ཡོད་བྱ།

To put it in a nutshell,
Anything that ever falls
Upon us that we never wanted
Is just the same as a blacksmith
Who accidentally kills himself
Forging a sword for someone.
It's all because the wheel of knives

Course XIV: Lojong, Developing the Good Heart
Reading Eight

Has turned on us again;
Decide then that from now on
You'll be careful not to commit
A single negative act.

།ངན་སོང་གནས་སུ་སྤྱུག་བསྐྱེལ་མྱོང་བ་ཡང་།
།མདའ་མཁན་རང་གི་མདའ་ཡིས་བསད་པ་ལྟར།
།ལས་ངན་མཚོན་ཆ་རང་ལ་འཁོར་བ་ཡིན།
།དེ་བས་སྤྱིག་པའི་ལས་ལ་བག་ཡོད་བྱ།

When a person goes to the lower realms
And goes through all the pain there,
It's just the same as an archer
Who accidentally kills himself
With an arrow of his own.
It's all because the wheel of knives
Has turned on us again;
So come, decide, that from now on
You'll be careful not to commit
A single negative act.

།བྱིས་གྱི་སྤྱུག་བསྐྱེལ་ཐོག་ཏུ་བབས་པ་ཡང་།
།བསྐྱེལ་བའི་བྱ་ཚས་པ་མ་བསད་པ་ལྟར།
།ལས་ངན་མཚོན་ཆ་རང་ལ་འཁོར་བ་ཡིན།
།དེ་ནི་རྟག་པར་རབ་ཏུ་བྱུང་བར་རིགས།

And when the troubles of the home life
Fall upon you in a flash,
It's just as if a child
Brought up safely by its parents
Turns around and kills them;
It's all because the wheel of knives
Has turned on us again.
From now on then the wisest thing
Is to live the life of a person
Who has left the home life behind.

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

Supplement to Reading Eight

The following chart is derived from the lojong text on developing the good heart entitled "The Wheel of Knives" written by the Indian master Dharma Rakshita who lived about a thousand years ago.

PROBLEM	CAUSE	ANTIDOTE
Your body is stricken by some unbearable sickness.	Doing harm to the bodies of other people.	Take upon your own body all the sickness that comes to anyone at all.
You feel any kind of pain inside of your own thoughts.	Upsetting other people.	Take on yourself the hurt that others feel.
You are tormented by feelings of thirst and hunger.	Burdening others financially, thieving, stealing, and failing to share.	Take on yourself the hunger and thirst of others.

**Course XIV: Lojong, Developing the Good Heart
Supplement to Reading Eight**

PROBLEM	CAUSE	ANTIDOTE
You suffer in the service of another whose authority is more.	Arrogance towards those who are less than you, and forcing others to do your work.	Force your own body and life into the service of others.
You hear unpleasant words from others.	Mistakes you've made in different things you've said, divisive talk and such.	Talk bad only about what you yourself say that's wrong.
Things strike you as something unpleasant.	Constantly seeing your world as something less than totally pure.	Devote yourself to seeing things only as purity.
You find yourself without anyone to help you, no friends of your own.	Leading away those who were close to another.	Never act in a way that makes others lose the ones who are close to them.
Not a single spiritual kind of person likes you in the least.	Giving up spiritual friends, and associating with people who have no noble thoughts.	Give up being close to people who have no interest in the spiritual life.

**Course XIV: Lojong, Developing the Good Heart
Supplement to Reading Eight**

PROBLEM	CAUSE	ANTIDOTE
You suddenly lose all that you need to live on.	Laying to waste the things that others depend on to live.	Find ways to supply for others the things they need to live.
You can't think clearly, and feel depressed at heart.	Leading others to constantly do bad deeds.	Avoid ever being a reason for others to do something wrong.
The things you try to accomplish never seem to work out, and you feel upset to the core.	Obstructing the work of holy beings.	Give up ever being a hindrance to holy beings.
No matter what you do, your Lama never seems pleased.	Hypocrisy in your practice of the Dharma.	Try to be less insincere within your spiritual life.
Everyone around you seems to criticize your every move.	Not caring from your own side whether you're good, or how what you do affects others.	Avoid doing any actions that are inconsiderate.

**Course XIV: Lojong, Developing the Good Heart
Supplement to Reading Eight**

PROBLEM	CAUSE	ANTIDOTE
As soon as you bring together a group of people around you, they begin to strive against one another.	Wishing ill on others, and splitting people into sides.	Never wish ill on others, and only do them well.
Those closest to you turn instead to enemies.	Hiding within yourself thoughts to bring others harm.	Try to lessen your tendency of planning to trip up others.
Serious sickness comes to you, such as pneumonia, fevers of death, cancer, or water filling your limbs.	Breaking the rules and sullyng yourself by the act of wrongly using those things that were supposed to be used for Dharma.	Never do anything like stealing objects meant for Dharma use.
You are stricken by migraines that wrack your body.	Doing those things that you pledged to never do.	Avoid every non-virtuous act.
You are yourself unable to understand a single thing.	Following spiritual paths that are better left behind.	Spend your time in learning and the rest, in pursuing perfect wisdom.

**Course XIV: Lojong, Developing the Good Heart
Supplement to Reading Eight**

PROBLEM	CAUSE	ANTIDOTE
You are overcome by sleepiness as you try to do your spiritual practices.	The karma of behaving in a way towards the Dharma that block your future understanding.	Undertake any kind of hardship for the sake of your spiritual life.
Your own mind seems to enjoy the mental afflictions within it, and constantly wanders away.	Failing to think of the fact that you'll not be here long, and the many other problems of this vicious circle of life.	Try to feel more tired of living here in the cycle of pain.
All the activities that you begin go steadily down, then fail.	Disregarding the laws of karma itself, as well as the consequences of the things you do.	Try your best to collect good karma.
All the attempts you make to honor and offer to holy ones seem to go awry.	Putting your hopes in the negative side of things.	Reject all negativity.
You are unable to seek the help of the Triple Gem.	Not believing in the Buddha, an enlightened being.	Place yourself only in the care of all three of the Jewels.

**Course XIV: Lojong, Developing the Good Heart
Supplement to Reading Eight**

PROBLEM	CAUSE	ANTIDOTE
You are attacked by worries, by obstacles in your mind, and spirits come to haunt you.	Doing wrong deeds towards Angels and around the teachings of the secret word.	Stop all the negative thoughts that wander throughout your mind all day.
You have no place to stay, and wander helplessly here and there like a bear lost far from home.	Forcing Lamas and such to leave behind their homes.	Never drive someone from the place they live.
Disasters like frost or hail or anything of the like appear.	Failing to properly keep your pledges and other such codes.	Keep your pledges and so on pure and clean.
Your want for things is great, but you're unable to pay for them.	Failing to give to others, and offer to the Jewels.	Work hard to make offerings, and to give.
You look ugly to others, and those around you insult you for it.	Making holy images without taking the proper care, and letting anger drive you into a state of turmoil.	Craft holy images correctly, and learn to endure with patience.

**Course XIV: Lojong, Developing the Good Heart
Supplement to Reading Eight**

PROBLEM	CAUSE	ANTIDOTE
No matter what you do you find your peace of mind disturbed by likes and dislikes.	Allowing yourself to wallow in negative states of mind.	Reject all feelings of "you against me."
Whatever you undertake fails in the aim you'd hoped for.	Holding in your heart a harmful way of seeing things.	Whatever you do, do it for the sake of others.
You practice Dharma as much as you can, but still cannot control your mind.	Seeking ways to be important in a worldly way.	Hope only for freedom, devoting yourself to it.
You second-guess your own virtuous thoughts.	Failing to care for others' feelings, making friends with anyone you meet, and pretending to be more than you are.	Take great care in choosing those you associate with.
Other people weave their wiles, and totally mislead you.	Thinking only of yourself, of pride, and of hoping for recognition.	Don't let on to anyone all the personal qualities that you've been able to gain.

**Course XIV: Lojong, Developing the Good Heart
Supplement to Reading Eight**

PROBLEM	CAUSE	ANTIDOTE
All the teaching and learning of Dharma that you do has degenerated into feelings of liking and dislike.	Failing to consider deep within your thoughts all the trouble the demons can bring.	Watch for things that can hurt your practice, and give up all of them.
All the things that you've done right suddenly turn to something wrong.	Repaying kindnesses that others have done for you with the very opposite.	Bow your head and with the utmost respect return each kindness granted.

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

Reading Nine

The following reading is a continuation of "The Wheel of Knives" as presented to Lord Atisha (982-1052) by the Indian master Dharma Rakshita.

།དེ་ལྟར་ལགས་པས་དག་པོ་བདག་གིས་ཟིན།
།འཇབས་ནས་བསྐྱུ་བའི་ཚོམ་རྒྱན་བདག་གིས་ཟིན།
།རང་དུ་བརྩུས་ནས་བསྐྱུ་བའི་ཚོག་པོ་ནི།
།ཞེ་མ་བདག་འཇིན་འདི་ཡིན་ཅེ་ཚོམ་མིད།

Since this is the way things are,
I've finally realized
Just who my enemy is.
I've caught the thief who lay in wait
And deceived me with his trap.
He's a masquerader fooling others,
And fooling himself as well.
I see it now!
He's the habit I have
Of grasping to myself,
And of this there can be no doubt.

།ད་ནི་ལས་གྱི་མཚན་ཆ་ཡུད་ལ་བསྐྱོར།
།ཁྱོས་པའི་རྩུལ་གྱིས་ལན་གསུམ་ཡུད་ལ་བསྐྱོར།

།བདེན་གཉིས་ཞབས་བབྱད་ཐབས་ཤེས་སྡུན་མིག་གདངས།

།སྒྲོབས་བཞིའི་མཆེ་བ་གཙོགས་པ་དབྱ་ལ་བསྡུན།

Now let's see the wheel of knives,
Of karma, cut his skull!
O Angel of Wrath,
Now cut his skull, cut thrice!
Stand like a god on widespread legs,
A knowledge of two truths;
Stare in hatred with two eyes,
Of method, and of wisdom;
Open your jaws and show your fangs,
Four powers of confession,
Sink them deep within the flesh
Of this, my hated foe.

།དབྱ་བོ་གཟེར་བའི་རིག་སྒྲགས་རྒྱལ་པོ་ལ།

།འཁོར་བའི་ནགས་སྲུ་རང་དབང་མ་མཆིས་པར།

།ལས་ཀྱི་མཚོན་ཆ་ཐོགས་ནས་རྒྱག་བྱེད་པ།

།བདག་འཛིན་འགོང་པོ་ཞེས་པའི་གདུག་རྩུབ་ཅན།

།རང་གཞན་འཕྱང་དུ་འརྱག་པའི་དམ་ཉམས་ཁྲུག།

I call on the King of the secret knowledge
And secret words that work
To torture all these enemies.
There is no freedom here in the woods
Of the vicious circle of life.
Take up in your hands the wheel of knives,
Take up the wheel of karma,
Speed to the side of my foe,
The cruel one, evil demon that he is,
This grasping to myself,
Broken vows and promises,
Waster of my life and others,
Go and fetch him here.

། ལྷུག་ཅིག་། ལྷུག་ཅིག་། ལྷོ་བོ་གཤེན་ཇི་གཤེད།
། ལྷོ་བོ་ཅིག་། ལྷོ་བོ་ཅིག་། དགྲ་བདག་སྣང་ལ་བསྐྱུན།
། འཕྲུང་བྱེད་རྟོག་པའི་མགོ་ལ་ཆེམས་སེ་ཆེམས།
། དགྲ་བདག་གཤེད་མའི་སྣང་ལ་སྐྱ་ར་ཡ།

Fetch him, bring him,
Lord of Anger, Lord of Death;
Strike, strike now,
Strike this highest foe in his heart;
With the roar of hell
Smash now the skull
Of my misperceptions,
The ones who have wasted my life;
Bring your death
To the heart of this butcher,
My greatest enemy.

། ལྷུ་ལྷུ་ཡི་དམ་ཆེན་པོ་རྩུ་འཕྲུལ་བསྐྱེད།
། ཇེ་ཇེ་དགྲ་བོ་འདི་ནི་དམ་ལ་ཐོགས།
། ཤུ་ཤུ་འཆིང་བ་ཐམས་ཅད་བསྐྱུལ་དུ་གསོལ།
། བཤེག་བཤེག་འཇིན་པའི་མདུད་པ་བཅད་དུ་གསོལ།

Huung huung!
Mighty Angel, show your mystic power.
Dza dza!
Force the enemy to swear his allegiance.
Phet phet!
Break I beg you all my chains.
Break and smash!
Cut the ties that make me grasp.

འཇུར་བྱོན་ཡི་དམ་ཁྲོ་བོ་གཤེན་ཇི་གཤེད།
འཇམ་བར་ལས་ཀྱི་འདམ་ཇུབ་སྐྱེར་བ་ཡི།
འལས་དང་ཉོན་མོངས་དུག་ལཱི་རྒྱལ་པ་འདི།
འད་ལྷ་ཉིད་དུ་ཤིག་ཤིག་དབྱལ་དུ་གསོལ།

Come to me, Angel of Wrath, Lord of Death;
Take this pitiful sack filled with five poisons,
Mired by the force of karma and afflictions
In this filth of the vicious circle of life;
Come, I beg you, come right now,
And rip this bag to shreds.

འདན་སོང་གསུམ་དུ་སྐྱབ་ལ་བསྐྱལ་གུར་ཀྱང་།
བྱེད་མི་ཤེས་པར་རྒྱལ་རྒྱལ་པ་ཡི།
འཕྱང་བྱེད་རྟོག་པའི་མགོ་ལ་ཆེམས་སེ་ཆེམས།
འདག་བདག་གཤེད་མའི་སྣིང་ལ་སྐྱར་ཡ།

He would escort me
To the terrors of the three lower realms;
I don't know enough to be afraid of him,
I run to the things that would take me there.
With the roar of hell
Smash now the skull
Of my misperceptions,
The ones who have wasted my life;
Bring your death
To the heart of this butcher,
My greatest enemy.

སྐྱིད་འདོད་ཆེ་ལ་དེ་རྒྱ་ཚོགས་མི་གསལ།
སྐྱབ་སྐྱར་རྒྱང་ལ་འདོད་ནག་རྒྱུ་སེམས་ཆེ།

། སྤྱུང་བྱེད་རྟོག་པའི་མགོ་ལ་ཆེམས་སེ་ཆེམས།

། དབྲ་བདག་གཤེད་མའི་སྣིང་ལ་སྣ་ར་ཡ།

He chases after happiness
But knows nothing of how
To make it come.
The slightest unpleasant thing
Is unbearable to him,
And at the same time he's full
Insatiable
Wanting all the wrong things.
With the roar of hell
Smash now the skull
Of my misperceptions,
The ones who have wasted my life;
Bring your death
To the heart of this butcher,
My greatest enemy.

། འདོད་ཐག་ཉི་ལ་སྐྱབ་ལ་བརྩོན་འགྲུས་རྩུང་།

། སྤྱུང་བྱེད་མང་ལ་གང་ཡང་མཐར་མི་འབྲོལ།

། སྤྱུང་བྱེད་རྟོག་པའི་མགོ་ལ་ཆེམས་སེ་ཆེམས།

། དབྲ་བདག་གཤེད་མའི་སྣིང་ལ་སྣ་ར་ཡ།

He's quick to want
And slow to work,
He does everything
And finishes nothing.
With the roar of hell
Smash now the skull
Of my misperceptions,
The ones who have wasted my life;
Bring your death
To the heart of this butcher,
My greatest enemy.

།གསར་འགྲོགས་ཆེ་ལ་ཁྲིལ་གཞུང་ཕྱི་ཐག་རྒྱུང་།

།སློལ་དུན་ཆེ་ལ་རྒྱ་འཕྲོག་ཚོལ་སློལ་རེམ།

།ཕུང་བྱེད་རྟོག་པའི་མགོ་ལ་ཆེམས་སེ་ཆེམས།

།དགྲ་བདག་གཤེད་མའི་སླིང་ལ་སྐྱ་ར་ཡ།

He's quick to make new friends
And slow to show consideration
To the ones he has.
His aspirations
Are limited to food,
And he's ready on a moment's notice
To steal, to covet,
To fly into a fury.
With the roar of hell
Smash now the skull
Of my misperceptions,
The ones who have wasted my life;
Bring your death
To the heart of this butcher,
My greatest enemy.

།ཁ་བསག་གཞོགས་སློང་མཁས་ལ་ཞེ་མུག་ཆེ།

།བསྐྱ་བསོག་རེམ་ལ་ཡོད་ཀྱང་སེར་སྐྱས་བཅིངས།

།ཕུང་བྱེད་རྟོག་པའི་མགོ་ལ་ཆེམས་སེ་ཆེམས།

།དགྲ་བདག་གཤེད་མའི་སླིང་ལ་སྐྱ་ར་ཡ།

He's a master at trying to get things
Out of others
Through flattery and sweet hints,
But he still talks bad
About everyone.
He's ready in a minute
To make a buck,
But he's so cheap
That what he has

Course XIV: Lojong, Developing the Good Heart
Reading Nine

Is glued to his pockets.
With the roar of hell
Smash now the skull
Of my misperceptions,
The ones who have wasted my life;
Bring your death
To the heart of this butcher,
My greatest enemy.

ཀླུན་ལ་བྱས་པ་ཚུང་ལ་སྐྱབ་ཡུས་ཆེ།

རང་ལ་བྱིར་བ་མེད་པ་རྩམ་པོ་ཆེ།

ཤུང་བྱེད་རྟོག་པའི་མགོ་ལ་ཆེམས་སེ་ཆེམས།

དབྱ་བདག་གཤེད་མའི་སྐྱང་ལ་སྐྱ་ར་ཡ།

He makes a great show
Of the troubles he takes
To help others in some
Insignificant way;
At the same time he's dying
For a way to help himself
Without any trouble at all.
With the roar of hell
Smash now the skull
Of my misperceptions,
The ones who have wasted my life;
Bring your death
To the heart of this butcher,
My greatest enemy.

སྐྱོབ་དཔོན་མང་ལ་དམ་ཚིག་བྱུར་ཤེས་ཚུང་།

སྐྱོབ་མ་མང་ལ་པན་འདོགས་སྐྱང་རན་ཚུང་།

ཤུང་བྱེད་རྟོག་པའི་མགོ་ལ་ཆེམས་སེ་ཆེམས།

དབྱ་བདག་གཤེད་མའི་སྐྱིང་ལ་སྐྱ་ར་ཡ།

Course XIV: Lojong, Developing the Good Heart
Reading Nine

He has lots of big Lamas
And lots of inability
To keep any of the pledges
That they give him.
He has lots of students
Following him,
And lots of inability
To give them any real help
When they need it.
With the roar of hell
Smash now the skull
Of my misperceptions,
The ones who have wasted my life;
Bring your death
To the heart of this butcher,
My greatest enemy.

།ཁས་སྤངས་ཆེ་ལ་ཕན་པའི་ཉམས་ལེན་རྒྱུང་།

།སྒྲུན་པ་ཆེ་ལ་བདག་ས་ན་ལྷ་འདྲེས་བྲིལ།

།ཕུང་བྱེད་རྟོག་པའི་མགོ་ལ་ཆེམས་སེ་ཆེམས།

།དབྱ་བདག་གཤེད་མའི་སྣིང་ལ་སྐྱ་ར་ཡ།

He's sworn himself
To every great deed
And actually accomplished
Practically nothing
That is any help to others.
He's famous,
But if you look closely
The angel was kidnapped
By a devil.
With the roar of hell
Smash now the skull
Of my misperceptions,
The ones who have wasted my life;
Bring your death
To the heart of this butcher,
My greatest enemy.

མཐོ་སྐྱོད་ལ་སྣོད་སྐྱོད་བད་ཁམ་ཆེ།
ལྷུང་སྐྱོད་ལ་མི་ཉེ་ག་དགུ་ལ་ཉེ་ག།
ལྷུང་བྱེད་ཉེ་ག་པའི་མགོ་ལ་ཆེམས་སེ་ཆེམས།
འདྲུ་བདག་གཤེད་མའི་སྣོད་ལ་སྣ་ར་ཡ།

The breadth of his spiritual learning
Is about zero,
But his talk is big,
And meaningless.
The breadth of his spiritual study
Is about zero,
But still he's had
A million realizations,
Of realizing nothing.
With the roar of hell
Smash now the skull
Of my misperceptions,
The ones who have wasted my life;
Bring your death
To the heart of this butcher,
My greatest enemy.

འཁོར་གཡོག་མང་ལ་འཁྱུར་མཁན་སུ་ཡང་མེད།
འདོན་པོ་མང་ལ་སྐྱབ་བསྟེན་མགོན་དང་བྲལ།
ལྷུང་བྱེད་ཉེ་ག་པའི་མགོ་ལ་ཆེམས་སེ་ཆེམས།
འདྲུ་བདག་གཤེད་མའི་སྣོད་ལ་སྣ་ར་ཡ།

He has many attendants
Following in his wake,
And not one who takes any responsibility.
He has many princely sponsors
But not one he can count on to help,
No one to support him.
With the roar of hell
Smash now the skull

Course XIV: Lojong, Developing the Good Heart
Reading Nine

Of my misperceptions,
The ones who have wasted my life;
Bring your death
To the heart of this butcher,
My greatest enemy.

།གོ་ས་མཐོ་ལ་ཡོན་ཏན་འདྲི་བས་རྒྱུང་།
།སྤྱི་མ་ཆེ་ལ་ཆགས་སྤང་བདུད་ལས་རྩུབ།
།ཡུང་བྱེད་རྟོག་པའི་མགོ་ལ་ཆེམས་སེ་ཆེམས།
།དབྱ་བདག་གཤེད་མའི་སྣིང་ལ་སྤྱི་ར་ཡ།

He holds the highest of positions,
And has less qualification
Than the devil himself.
He is a high holy Lama,
But his anger and desire
Are crueller than any demon's.
With the roar of hell
Smash now the skull
Of my misperceptions,
The ones who have wasted my life;
Bring your death
To the heart of this butcher,
My greatest enemy.

།སྤྱི་བ་མཐོ་ལ་སྤྱོད་པ་བྱི་ལས་ངན།
།ཡོན་ཏན་མང་ལ་གཞི་མ་རྒྱུང་ལ་ཤོར།
།ཡུང་བྱེད་རྟོག་པའི་མགོ་ལ་ཆེམས་སེ་ཆེམས།
།དབྱ་བདག་གཤེད་མའི་སྣིང་ལ་སྤྱི་ར་ཡ།

His philosophy is exquisite,
And the way he lives his life
Is worse than any dog's.
The fine outer qualities

Course XIV: Lojong, Developing the Good Heart
Reading Nine

That you see are many,
But the inside core
Has gone to rot.
With the roar of hell
Smash now the skull
Of my misperceptions,
The ones who have wasted my life;
Bring your death
To the heart of this butcher,
My greatest enemy.

ཞི་འདོད་ཐམས་ཅད་རང་གི་ཕུགས་སུ་ལྷགས།
གཡོགས་སྒྲོར་ཐམས་ཅད་དོན་མེད་བཞད་གད་བྱེད།
ཡུང་བྱེད་རྟོག་པའི་མགོ་ལ་ཆེམས་སེ་ཆེམས།
འདྲུ་བདག་གཤེད་མའི་སྣིང་ལ་སྣ་ར་ཡ།

He cherishes great hopes and plans
Deep within his heart;
The people around him waste their time
In meaningless amusements.
With the roar of hell
Smash now the skull
Of my misperceptions,
The ones who have wasted my life;
Bring your death
To the heart of this butcher,
My greatest enemy.

འདྲུ་སྣིག་གྲོན་ནས་བསྐྱུང་སྒྲོབ་འདྲི་ལ་ལ།
སྣོམ་པ་སྐྱངས་ནས་སྣོད་ལམ་བདུད་དང་བསྐྱུན།
ཡུང་བྱེད་རྟོག་པའི་མགོ་ལ་ཆེམས་སེ་ཆེམས།
འདྲུ་བདག་ཅེས་ཤེད་མའི་སྣིང་ལ་སྣ་ར་ཡ།

Course XIV: Lojong, Developing the Good Heart
Reading Nine

He dons his saffron robes
And goes to the devil for refuge;
He swears to sacred vows
And acts like an unholy demon.
With the roar of hell
Smash now the skull
Of my misperceptions,
The ones who have wasted my life;
Bring your death
To the heart of this butcher,
My greatest enemy.

།བདེ་སྐྱིད་ལྷ་ཡིས་བྱིན་ནས་སྐྱབ་འདྲི་མཚོད།
།འདྲིན་པ་ཚོས་ཀྱིས་བྱས་ནས་དགོན་མཚོག་བསྐྱུ།
།ཡུང་བྱེད་རྟོག་པའི་མགོ་ལ་ཆེམས་སེ་ཆེམས།
།དབྱ་བདག་གཤེད་མའི་སྣིང་ལ་སྐྱ་ར་ཡ།

Happiness is a gift of the angels,
But he makes his offerings
To evil spirits of pain.
Guidance comes from the Dharma itself,
But he cheats the Triple Gem.
With the roar of hell
Smash now the skull
Of my misperceptions,
The ones who have wasted my life;
Bring your death
To the heart of this butcher,
My greatest enemy.

།རྟོག་ཏུ་དགོན་པ་བསྐྱེན་ནས་གཡང་བས་བྱིར།
།དམ་ཚོས་གཙུག་ལག་ལྷས་ནས་མོ་བོན་སྐྱོང་།
།ཡུང་བྱེད་རྟོག་པའི་མགོ་ལ་ཆེམས་སེ་ཆེམས།
།དབྱ་བདག་གཤེད་མའི་སྣིང་ལ་སྐྱ་ར་ཡ།

Course XIV: Lojong, Developing the Good Heart
Reading Nine

He takes up permanent residence
In a monastery
And his mind is permanently
Wandering somewhere else.
He receives holy teachings
In the scriptures,
Then wastes his time
In fake fortune-telling
And spiritual quackery.
With the roar of hell
Smash now the skull
Of my misperceptions,
The ones who have wasted my life;
Bring your death
To the heart of this butcher,
My greatest enemy.

འཇུག་གྲིམས་ཐར་ལམ་བོར་ནས་པ་གྲིམ་འཛོལ།

ཁད་སྐྱིད་ཀྱི་ལ་འཕོ་ནས་སྤྱག་ལ་བསྐྱབ།

ཤུང་བྱེད་རྩོག་པའི་མགོ་ལ་ཆེམས་སེ་ཆེམས།

ཁྱེད་བདག་གཤེད་མའི་སྐྱིད་ལ་སྤྲོ་ར་ཡ།

He throws away the idea
Of living an ethical life,
The way to freedom itself,
And instead settles down
In the house where he grew up;
His happiness is swept downstream
While he goes chasing pain.
With the roar of hell
Smash now the skull
Of my misperceptions,
The ones who have wasted my life;
Bring your death
To the heart of this butcher,
My greatest enemy.

།ཐར་པའི་འཇུག་དོགས་བོར་ནས་ས་མཐའ་འགྲིམ།

།མི་ལུས་རིན་ཆེན་རྟེན་ནས་དབྱེལ་ཁམས་བསྐྱུབ།

།ཕུང་བྱེད་རྟོག་པའི་མགོ་ལ་ཆེམས་སེ་ཆེམས།

།དག་བདག་གཤེད་མའི་སྡིང་ལ་སྒྲ་ར་ཡ།

On the very threshold of freedom
He turns and wanders off
Somewhere in the boondocks.
He finally stumbles across
The precious jewel of a human life
And uses it to travel to hell.
With the roar of hell
Smash now the skull
Of my misperceptions,
The ones who have wasted my life;
Bring your death
To the heart of this butcher,
My greatest enemy.

།ཚོས་ཀྱི་འགྱུར་བྱེད་བཞག་ནས་ཚོང་ཁི་བསྐྱུབ།

།སྒྲ་མའི་ཚོས་གྲུ་བཞག་ནས་གོང་ཡུལ་འགྲིམ།

།ཕུང་བྱེད་རྟོག་པའི་མགོ་ལ་ཆེམས་སེ་ཆེམས།

།དག་བདག་གཤེད་མའི་སྡིང་ལ་སྒྲ་ར་ཡ།

He drops his investment in the Dharma,
That pays a million-fold,
And runs to chase the other profits
Of the business world.
He leaves behind the garden of learning
At the side of his Lama
And runs instead to town.
With the roar of hell
Smash now the skull
Of my misperceptions,
The ones who have wasted my life;

Course XIV: Lojong, Developing the Good Heart
Reading Nine

Bring your death
To the heart of this butcher,
My greatest enemy.

།རང་གི་རང་འཚོ་བཞག་ནས་འདུ་སློའ་འཕྲོག་
།རང་གི་ཕ་ཟས་བཞག་ནས་གཞན་ལ་རྒྱ།
།ཕྱང་བྱེད་རྟོག་པའི་མགོ་ལ་ཆེམས་སེ་ཆེམས།
།དབྲ་བདག་གཤེད་མའི་སླིང་ལ་ལྷ་ར་ཡ།

He could learn to feed himself forever,
But he drops it
And lives off taking money
Meant for the Dharma instead.
He could have dinner in his father's house,
But he drops it
And steals things from others.
With the roar of hell
Smash now the skull
Of my misperceptions,
The ones who have wasted my life;
Bring your death
To the heart of this butcher,
My greatest enemy.

།ཤི་མ་སློམ་སྲན་རྒྱུང་ལ་མངོན་ཤེས་རྟོ།
།ལམ་སྣ་མ་ཟེན་དོན་མེད་རྐང་པ་མགྲོགས།
།ཕྱང་བྱེད་རྟོག་པའི་མགོ་ལ་ཆེམས་སེ་ཆེམས།
།དབྲ་བདག་གཤེད་མའི་སླིང་ལ་ལྷ་ར་ཡ།

It's amazing! He has no patience
To do his meditation,
But somehow he's already gained
An advanced form of clairvoyance.
He's failed to take the very first step

Course XIV: Lojong, Developing the Good Heart
Reading Nine

On the path itself,
But he's reached the mystical power
To move himself miles in minutes.
With the roar of hell
Smash now the skull
Of my misperceptions,
The ones who have wasted my life;
Bring your death
To the heart of this butcher,
My greatest enemy.

ཤམ་པར་བསྐབ་ན་སྤང་སེམས་དག་རུ་འཇིན།
མགོ་བསྐྱོར་བསྐྱུ་ན་སྤིང་མེད་དེ་དུ་གཞོ།
ཤུང་བྱེད་རྟོག་པའི་མགོ་ལ་ཆེམས་སེ་ཆེམས།
དག་བདག་གཤེད་མའི་སྤིང་ལ་སྤྲ་ར་ཡ།

If you give him some advice from the heart
Truly meant to help him,
He turns on you as enemy, in anger;
But if you mislead him
With some sweet talk, he lavishes you
With gratitude for the nothing you gave.
With the roar of hell
Smash now the skull
Of my misperceptions,
The ones who have wasted my life;
Bring your death
To the heart of this butcher,
My greatest enemy.

ནང་མིར་བརྟེན་ན་སྤིང་གཏམ་དག་ལ་འཆད།
ཤེབས་པར་འགྲོགས་ན་བྲེལ་མེད་སྤོ་སྤིང་རྒྱ།
ཤུང་བྱེད་རྟོག་པའི་མགོ་ལ་ཆེམས་སེ་ཆེམས།
དག་བདག་གཤེད་མའི་སྤིང་ལ་སྤྲ་ར་ཡ།

Course XIV: Lojong, Developing the Good Heart
Reading Nine

If you take him into your confidence,
He tells your innermost secrets
To all of those who hate you.
If you get too intimate with him,
He shamelessly relieves you
Of your pants and shirt.
With the roar of hell
Smash now the skull
Of my misperceptions,
The ones who have wasted my life;
Bring your death
To the heart of this butcher,
My greatest enemy.

།ཀོ་ལོང་དམ་ལ་རྣམ་རྟོག་སྤུ་བས་རགས།
།འགྲོགས་པར་དཀའ་ལ་བཤིངན་རྒྱན་དུ་སྤང་།
།ཕུང་བྱེད་རྟོག་པའི་མགོ་ལ་ཆེམས་སེ་ཆེམས།
།དབྲ་བདག་གཤེད་མའི་སྣིང་ལ་སྤྲ་ར་ཡ།

His temper is short,
And his mind is filled
With negative doubts of others.
It's hard to be around him,
And his heart is dark,
All day.
With the roar of hell
Smash now the skull
Of my misperceptions,
The ones who have wasted my life;
Bring your death
To the heart of this butcher,
My greatest enemy.

།བཅོལ་ན་མི་ཉན་ལྟོག་ན་གཞོད་པ་བསྐྱེལ།
།བསྐྱེད་ན་མི་འདུད་རྒྱང་ན་རྩོད་པ་འཆང་།

ལྷུང་བྱེད་རྟོག་པའི་མགོ་ལ་ཆེམས་སེ་ཆེམས།

འདྲུ་བདག་གཤེད་མའི་སྣིང་ལ་སྐྱ་ར་ཡ།

If you slip up with him,
He says something unpleasant
And finds ways to hurt you
Behind your back.
If you get too close to him,
He shows you his lack of respect;
If you get some distance from him,
He attacks you from afar.
With the roar of hell
Smash now the skull
Of my misperceptions,
The ones who have wasted my life;
Bring your death
To the heart of this butcher,
My greatest enemy.

འབགའ་སློ་མི་བདེ་རྟོག་པར་འགྲོགས་པར་དགའ།

ཤོག་ཐུག་མང་ལ་རྟོག་ཏུ་འཇིན་པ་དམ།

ལྷུང་བྱེད་རྟོག་པའི་མགོ་ལ་ཆེམས་སེ་ཆེམས།

འདྲུ་བདག་གཤེད་མའི་སྣིང་ལ་སྐྱ་ར་ཡ།

Having a discussion with him
Is an unpleasant experience;
He's always difficult to be around.
He has all these plans
Of how to hurt others,
And he never forgets a wrong.
With the roar of hell
Smash now the skull
Of my misperceptions,
The ones who have wasted my life;
Bring your death
To the heart of this butcher,
My greatest enemy.

མཐོ་དམན་ཆེ་ཞིང་དམ་པ་དག་ཅུ་འཇིན།
འདོད་ཆགས་ཆེ་བས་གཞོན་ཅུ་དང་དུ་ལེན།
ཡུང་བྱེད་རྟོག་པའི་མགོ་ལ་ཆེམས་སེ་ཆེམས།
འདྲ་བདག་གཤེད་མའི་སྣིང་ལ་སྣ་ར་ཡ།

He's acutely aware of your status,
And he feels as though those people
Who are truly spiritual are his foes.
He is full of thoughts of desire,
And so happily takes himself
To those in the bloom of youth.
With the roar of hell
Smash now the skull
Of my misperceptions,
The ones who have wasted my life;
Bring your death
To the heart of this butcher,
My greatest enemy.

སྤྱི་ཐག་ཐུང་བས་སྣར་འགྲོགས་རྒྱུད་དུ་འཕེན།
གསར་འགྲོགས་ཆེ་བས་ཀུན་ལ་ཁ་རྟོད་གཏིང་།
ཡུང་བྱེད་རྟོག་པའི་མགོ་ལ་ཆེམས་སེ་ཆེམས།
འདྲ་བདག་གཤེད་མའི་སྣིང་ལ་སྣ་ར་ཡ།

His ability to sustain a relationship
Is limited, so he leaves
His old friends far behind.
He chases after new friends,
Makes all of them big promises,
And doesn't help anyone much.
With the roar of hell
Smash now the skull
Of my misperceptions,
The ones who have wasted my life;
Bring your death
To the heart of this butcher,
My greatest enemy.

མངོན་ཤེས་མེད་པས་རྩོན་སྐྱོན་དང་དུ་ལེན།
སྣིང་ཇེ་མེད་པས་སློ་གཏད་སྣིང་ལ་བྲབ།
ཤུང་བྱེད་རྟོག་པའི་མགོ་ལ་ཆེམས་སེ་ཆེམས།
དབྱ་བདག་གཤེད་མའི་སྣིང་ལ་སྒྲ་ར་ཡ།

He has no clairvoyance,
So he gets by with made-up lies;
He has no compassion,
So his attention is fixed on himself.
With the roar of hell
Smash now the skull
Of my misperceptions,
The ones who have wasted my life;
Bring your death
To the heart of this butcher,
My greatest enemy.

ཐོས་པ་རྒྱུང་ལ་ཀུན་ལ་སྒྲར་ཚོད་བྱེད།
ལུང་བརྒྱ་རྒྱུང་བས་ཡོངས་ལ་ལོག་ལྟ་སྣ།
ཤུང་བྱེད་རྟོག་པའི་མགོ་ལ་ཆེམས་སེ་ཆེམས།
དབྱ་བདག་གཤེད་མའི་སྣིང་ལ་སྒྲ་ར་ཡ།

His learning is little,
So he's an impediment to all;
His study of scripture too is small,
So he has wrong ideas
About just about everything.
With the roar of hell
Smash now the skull
Of my misperceptions,
The ones who have wasted my life;
Bring your death
To the heart of this butcher,
My greatest enemy.

ཁམས་སྤང་གོམས་པས་གཞན་སྤྱོད་ཡོངས་ལ་སྤོད།

སྤྱོད་དོག་གོམས་པས་གཞན་ལ་སྤོ་སྐྱར་འདེབས།

འཇུག་བྱེད་རྟོག་པའི་མགོ་ལ་ཆེམས་སེ་ཆེམས།

འདྲ་བདག་གཤེད་མའི་སྤྱིང་ལ་སྐྱར་ཡ།

He has trained himself
To be a master
In liking and disliking,
And so he speaks badly
Of everyone else.
He has trained himself
To be a master
In the art of jealousy,
And so he puts down
Other people.
With the roar of hell
Smash now the skull
Of my misperceptions,
The ones who have wasted my life;
Bring your death
To the heart of this butcher,
My greatest enemy.

སྤོབ་གཉེར་མ་བྱས་རྒྱ་ཆེན་བྱེད་དུ་གསོད།

སྤོ་མ་མི་བསྐྱེད་ལུང་ལ་སྤོད་པ་བྱེད།

འཇུག་བྱེད་རྟོག་པའི་མགོ་ལ་ཆེམས་སེ་ཆེམས།

འདྲ་བདག་གཤེད་མའི་སྤྱིང་ལ་སྐྱར་ཡ།

He has no great
Desire for spiritual learning,
And so he disregards
Those who have great knowledge.
He doesn't know how
To relate to his Lama,
So he says bad things

Course XIV: Lojong, Developing the Good Heart
Reading Nine

About what
The holy books say.
With the roar of hell
Smash now the skull
Of my misperceptions,
The ones who have wasted my life;
Bring your death
To the heart of this butcher,
My greatest enemy.

།སྣེ་སྣོད་མི་འཆད་རང་བཟོ་རྩོན་དུ་བསྐྱིག།
།དག་སྣང་མ་འབྱོར་ས་ལབ་ཚད་འབའ་ཤར་སྒྲ།
།ཡུང་བྱེད་རྟོག་པའི་མགོ་ལ་ཆེམས་སེ་ཆེམས།
།དབྱ་བདག་གཤེད་མའི་སྣིང་ལ་སྣ་ར་ཡ།

He doesn't teach the scriptures,
Instead he concocts
Some fake thing of his own.
He hasn't trained himself
To see the world as pure,
So he always has to exaggerate.
With the roar of hell
Smash now the skull
Of my misperceptions,
The ones who have wasted my life;
Bring your death
To the heart of this butcher,
My greatest enemy.

།ཆོས་མིན་ལས་ལ་སྣོད་པར་མི་བྱེད་པར།
།ལེགས་བཤད་ཡོངས་ལ་སྣོན་འབྱིན་སྣ་ཚོགས་གཏོང་།
།ཡུང་བྱེད་རྟོག་པའི་མགོ་ལ་ཆེམས་སེ་ཆེམས།
།དབྱ་བདག་གཤེད་མའི་སྣིང་ལ་སྣ་ར་ཡ།

Course XIV: Lojong, Developing the Good Heart
Reading Nine

He doesn't know enough
To attack those ways of living
That contradict the Dharma;
Instead he thinks up a thousand reasons
Why exquisite sacred words
Must all be something mistaken.
With the roar of hell
Smash now the skull
Of my misperceptions,
The ones who have wasted my life;
Bring your death
To the heart of this butcher,
My greatest enemy.

། རྡོ་ཚའི་གནས་ལ་ངོ་ཚར་མི་འཇིན་པར།
། རྡོ་མི་ཚ་ལ་ངོ་ཚའི་ཚོས་ལོག་འཇིན།
། །མུང་བྱེད་རྟོག་པའི་མགོ་ལ་ཆེམས་སེ་ཆེམས།
། །དབྱ་བདག་གཤེད་མའི་སྣིང་ལ་སྣ་ར་ཡ།

He doesn't feel at all ashamed
In situations that call for shame,
And yet he feels embarrassed when
He's doing something he should.
With the roar of hell
Smash now the skull
Of my misperceptions,
The ones who have wasted my life;
Bring your death
To the heart of this butcher,
My greatest enemy.

། །བྱས་ན་རུང་བ་གཅིག་ཀྱང་མི་བྱེད་པར།
། །མི་རིགས་བྱ་བ་ཐམས་ཅད་བྱེད་པ་ཡིས།
། །མུང་བྱེད་རྟོག་པའི་མགོ་ལ་ཆེམས་སེ་ཆེམས།
། །དབྱ་བདག་གཤེད་མའི་སྣིང་ལ་སྣ་ར་ཡ།

Course XIV: Lojong, Developing the Good Heart
Reading Nine

He never does a single thing
Of those things that he should,
He always does all of those things
That he should never have.
With the roar of hell
Smash now the skull
Of my misperceptions,
The ones who have wasted my life;
Bring your death
To the heart of this butcher,
My greatest enemy.

ཨོམ་བདག་ལྷའི་འགོང་པོ་འཇོམས་མཛད་པའི།
བདེ་གཤེགས་ཆེས་ཀྱི་སྐྱེ་མངའ་མཐུ་སློབས་ཅན།
བདག་མིད་ལས་ཀྱི་མཚོན་ཆ་དབྱུག་ཐོ་ཅན།
ཐེ་ཚོམ་མིད་པར་གྲུད་ལ་ལན་གསུམ་བརྒྱུད།

Come now
You of mystic might,
Lord of the body of emptiness,
Being of bliss who shatters
This hateful evil demon
Of grasping to some "self."
With the roar of hell
Smash now the skull
Of my misperceptions,
The ones who have wasted my life;
Bring your death
To the heart of this butcher,
My greatest enemy.

རྩམས་སྐབས་ཆེན་པོས་དག་འདི་བསྐྱེད་དུ་གསོལ།
ཤེས་རབ་ཆེན་པོས་རྟོག་ངན་གཞོམ་དུ་གསོལ།
སྤྱིང་ཇེ་ཆེན་པོས་ལས་ལས་སྐྱབ་ཏུ་གསོལ།
ངེས་པར་བདག་ནི་བརྒྱུག་པར་མཛད་དུ་གསོལ།

Come with mighty wrath
And make blood sacrifice of my foe.
Come with mighty wisdom
And destroy my wrong ideas.
Come with mighty compassion
And shelter me from my karma.
Come I beg you, obliterate
With finality this "self."

།འཁོར་བ་པ་ལ་དུལ་ཅི་མཆིས་པ།
།བདག་འཛིན་འདི་ལ་ངེས་པར་དཔུང་དུ་གསོལ།
།གང་ལ་ཉོན་མོངས་དུག་ལྲ་ཅི་མཆིས་པ།
།རིགས་མཐུན་འདི་ལ་ངེས་པར་དཔུང་དུ་གསོལ།

Take all the pain of the entire world
And lay it at the doorstep
Of the one whose fault
That all of it really is:
This tendency that I have
Of grasping to my self.
And lay upon his doorstep too
Every single mental affliction
Every single one of those five
Poisons of the mind
That any single living being
Has within their heart.

།འདི་ལྟར་ཉེས་པའི་རྩ་བ་མ་ལུས་པ།
།ཐོ་ཚོམ་མེད་པར་རིགས་པས་ངོས་ཟེན་ཀྱང་།
།ད་དུང་འདི་ཡི་ཁ་འཛིན་ཤགས་འདེབས་ན།
།འཛིན་མཁན་དེ་ཉིད་བརྟུག་པར་མཛད་དུ་གསོལ།

Course XIV: Lojong, Developing the Good Heart
Reading Nine

And so I have used the art of reasoning
To learn with certainty
Who it is that lies behind
Every problem in my life.
And if by chance he should arise
Once more and come to struggle,
To convince me of his view,
Then I beg you come and lay him to waste
In the middle of his eloquence.

།དེ་ནི་ལེ་ལན་ཐམས་ཅད་གཅིག་ལ་གདའ།
།སྐྱེ་བོ་ཡོངས་ལ་བཀའ་དྲིན་ཆེ་བར་བསྐྱོམ།
།གཞན་གྱི་མི་འདོད་རང་གི་རྒྱུད་ལ་སྤངས།
།བདག་གི་དག་ཅུ་འགྲོ་བ་ཡོངས་ལ་བསྐྱོ།

And so all the blame there could ever be
Belongs to him, and him alone.
Think of the kindness that every living creature around you shows to you.
Pray that you could take upon yourself the problems of every living thing.
Take every good thing you have ever done and offer it to their happiness.

།དེ་ལྟར་འགྲོ་བ་གཞན་གྱི་སྐྱོ་གསུམ་གྱིས།
།དུས་གསུམ་བགྱིས་པ་བདག་གིས་སྤངས་པ་ཡི།
།མ་བྱ་དུག་གི་མདོངས་དང་ལྡན་པ་ལྟར།
།ཉོན་མོངས་བྱང་རྒྱུ་གྲོགས་སུ་འགྱུར་བར་ཤོག།

So now may I take upon myself
All the bad karma committed by others
In the past, and now, and in the future,
In their thoughts or words or deeds.
Help me be a peacock
With all those exquisite designs
The colors that come from poison,
Woven into her feathers;

Course XIV: Lojong, Developing the Good Heart
Reading Nine

Let me turn my mental afflictions
Into opportunities
For reaching Buddhahood.

འབདག་གི་དག་ཅུ་འགོ་ལ་སྐྱིན་པ་ཡིས།
བྱུ་རོག་དུག་ཟོས་སྐྱེན་གྱིས་གསོས་པ་ལྟར།
སྐྱེ་བོ་ཡོངས་ཀྱི་ཐར་པའི་སློབ་བཟུང་ནས།
འབདེ་གཤེགས་སངས་རྒྱས་ལྷུར་དུ་ཐོབ་པར་ཤོག།

By giving away the store of goodness
Within me to others like this,
May all of them be cured,
Like crows that have eaten poison
But taken then medicine herbs.
May I thus save the life
Of their freedom for every being,
And may they quickly reach
The state of a being of bliss,
The enlightenment of a Buddha.

ཀམ་ཞིག་བདག་དང་པ་མར་གྱུར་པ་རྣམས།
འོག་མིན་གནས་སུ་བྱང་རྒྱུ་མ་ཐོབ་བར།
འགོ་བ་དུག་ཏུ་ལས་གྱིས་འབྲུམས་ན་ཡང་།
ཕན་རྒྱུན་གཅིག་སེམས་གཅིག་གིས་འཇིན་པར་ཤོག།

And for whatever time remains
In the days before myself
And those who are my parents
Have reached our enlightenment
In the Heaven Below No Other,
May all of us as we wander together,
Driven by karma through six worlds,
Love and cherish one another,
Love and cherish each other as one.

།དེ་ཚེ་འགྲོ་བ་གཅིག་གི་དོན་དུ་ཡང་།
།ངན་སོང་གསུམ་དུ་བདག་གིས་ཡོངས་ལྷགས་ནས།
།སེམས་དཔའ་ཚེན་པོའི་སྡོད་པ་མ་ཉམས་པར།
།ངན་སོང་སྐྱབ་བསྐྱལ་བདག་གིས་དྲོངས་པར་ཤོག།

And in those days as well may I find
The strength to dwell alone
Within the three realms of misery
If this would be of service
To a single other being.
May I find the strength
To never give up
This bodhisattva behavior,
May I draw into my being
The suffering all those feel
In the three lower realms of pain.

།དེ་མ་ཐག་ཏུ་དཔྱལ་བའི་བསྐྱེད་མ་རྣམས།
།བདག་ལ་སླེ་མའི་འདུ་ཤེས་སྐྱེས་གྱུར་ནས།
།མཚོན་ཆ་དག་ཀྱང་མི་ཏོག་ཆར་དུ་གྱུར།
།གཞོན་པ་མེད་པར་ཞི་བདེ་འཕེལ་བར་ཤོག།

And in the very moment after
I arrive in the realms of hell,
May the hellguards look upon me
And see their holy Lama;
May the rain of weapons they release upon me
Turn to a shower of blooms before they land;
May I stand untouched,
May peace and bliss then
Spread throughout my heart.

།དན་སོང་བ་ཡང་མངོན་ཤེས་གཟུངས་ཐོབ་ནས།

།ལྷ་མིའི་ལུས་སྒྲངས་བྱང་རྒྱབ་སེམས་བསྐྱེད་དེ།

།བདག་གིས་དྲིན་ལན་ཚོས་ཀྱིས་གཞོ་བར་ཤོག།

།བདག་ལ་སྤྲོ་མར་བརྩུང་ནས་བསྐྱེད་པར་ཤོག།

And then too may those beings tortured
There in the three lower realms
Achieve the powers of clairvoyance
And of sacred secret spells.
May their bodies suddenly transform into
Those of humans and deities;
And suddenly may their minds
Be filled with the Wish for enlightenment.
In this moment may I repay their kindness
With the gift of the holy Dharma;
May they take me as their Lama,
And commit themselves to my care.

།དེ་ཚེ་མཐོ་རིས་འགྲོ་བ་ཐམས་ཅད་ཀྱང་།

།བདག་དང་མཚུངས་པར་བདག་མེད་རབ་བསྐྱོམས་ནས།

།སྲིད་དང་ཞི་བ་རྣམ་པར་མི་ཉོག་པར།

།མཉམ་པ་ཉིད་དུ་ཉིང་འཇོན་བསྐྱོམ་པར་ཤོག།

།མཉམ་པ་ཉིད་དུ་རང་ངོ་འཕྲོད་པར་ཤོག།

And in this moment too
May every single being
Within the three higher realms
Begin to meditate
On the emptiness of a self
Just as I do, my-self.
May they never feel the slightest urge
For the extremes of this vicious circle
Or a lower, personal peace.

Course XIV: Lojong, Developing the Good Heart
Reading Nine

May they be with me, and may we together
Perfect our meditation.

May they be with me, and may we together
Find our real nature.

།དེ་ལྟར་བྱས་ན་དག་འདི་ཚེས་པར་འགྱུར།

།དེ་ལྟར་བྱས་ན་རྣམ་རྟོག་ཚེས་འགྱུར་ཏེ།

།མི་རྟོག་ཡི་ཤེས་བདག་མེད་བསྐྱོམ་འགྱུར་ཏེ།

།གཟུགས་སྐྱའི་རྒྱ་འབྲས་ཅི་སྟེ་ཐོབ་མི་འགྱུར།

If you and I can do this together,
The foe will be defeated.
If you and I can do this together,
Our misconceptions will be destroyed.
And we will meditate together
On the wisdom that sees no self;
And we will both together attain
What brings us the body of voidness.

།ག་ཡི་དེ་དག་ཐམས་ཅད་རྟེན་འབྲེལ་ཡིན།

།རྟེན་འབྲེལ་རྟོགས་པ་རང་རྒྱལས་མེད་པ་ཡིན།

།ཕར་བསྐྱུར་རྒྱུར་བསྐྱུར་བརྗེན་སྣང་སྐྱུ་མ་ཡིན།

།འགལ་མི་བཞིན་དུ་སྣང་བའི་གཟུགས་བརྗེན་ཡིན།

Think now, everything we see
Is something that happens from something else.
Understanding that everything comes
From something else
Is to see that nothing exists by itself alone.
Things come,
Things go,
But nothing is what it seems,
Everything is an illusion.
The face in a mirror
Is no face itself;

Course XIV: Lojong, Developing the Good Heart
Reading Nine

When you spin a burning stick
And see a solid crimson circle
It's only as real as an image
Seen in a looking glass.

ཁྱུ་ཤིང་བཞིན་དུ་སློབ་ལ་སྣང་པོ་མེད།
ཁྱུ་སྣ་བཞིན་དུ་བཏུད་ནས་འཇིག་པ་མིན།
སློབ་སྣ་བཞིན་དུ་རྒྱང་ནས་མཇེས་པ་ཡིན།
མེ་ཡོང་གཟུགས་བརྟན་ལྟ་བུར་བདེན་བདེན་འདྲ།
སློབ་དང་ན་བུན་བཞིན་དུ་སྣོད་སྣོད་འདྲ།

Life is like a stick of bamboo;
Its inner essence is nothing.
The things around us are like a morning mist;
When you come up close enough,
There's nothing you could touch.
The world is like a desert mirage,
Lovely, but only from afar.
It all seems real, so very real,
Like a face within a mirror.
It all seems solid, so very solid,
Like a cloud or a bank of fog.

འདྲ་བདག་གཤེད་མ་འདི་ནི་དེ་བཞིན་དུ།
ཡོད་ཡོད་འདྲ་སྟེ་ནམ་ཡང་ཡོད་མ་ཡིན།
བདེན་བདེན་འདྲ་སྟེ་གང་དུ་འང་བདེན་མ་བྱེད།
སྣང་སྣང་འདྲ་སྟེ་སྣོད་སྣོད་ཡུལ་ལས་འདས།

This butcher, my ultimate enemy,
Is exactly the same as well.
He seems to be there, he so much
Seems to be there,
But no one is there at all.

Course XIV: Lojong, Developing the Good Heart
Reading Nine

He seems to be real, so very real,
But nothing is real at all.
Everything seems to be happening here,
It so much seems to be happening here,
But nothing is what I made it to be,
It's far beyond all that.

།དེ་ལ་ལས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་གང་ཞིག་ཡོད།
།འདི་ནི་འདི་ལྟར་རང་བཞིན་མིད་ན་ཡང་།
།རྒྱ་ཐོར་གང་དུ་སྐྱབ་པའི་གཟུགས་བརྟན་ཤར།
།ལས་འབྲས་འདི་ནི་བརྟན་པས་སྣ་ཚོགས་བཀྲ།
།སྣང་བ་ཅམ་དུ་སྣང་དོར་བྱའོ་ཨང་།

There is no wheel of karma here at all.
Nothing is anything,
Nothing is this or that.
It looks like the moon itself
Is floating in your teacup.
The things we do, and their consequences,
Float by in the multitude
Of the things in the world around us.
I beg you now be careful,
Do the things you should,
And give up the things you shouldn't,
If only in a movie.

།མི་ལས་ཡུལ་དུ་བསྐྱལ་པའི་མི་འབར་ཚོ།
།རང་བཞིན་མིད་ཀྱང་ཚ་བས་འཇིགས་སྐྱབ་ལྟར།
།དབྱུལ་ཁམས་སོགས་ལ་རང་བཞིན་མིད་ན་ཡང་།
།བཙོ་བསྐྱབས་ལ་སོགས་འཇིགས་པས་སྣང་བར་བྱ།

Course XIV: Lojong, Developing the Good Heart
Reading Nine

Within a dream you see this Earth
Enveloped in the fire
That marks the end of the world.
The fire has no reality,
But in the dream
Your heart begins to race.
The realms of hell and the rest as well
Have no reality of their own,
But still I beg you, feel now terror
That you yourself could very well pass
And burn there in the flame;
Do what you must now not to go.

ཁོད་པས་འབྲུལ་ཚེ་སྐྱོན་ནག་ཡོང་མེད་ཀྱང་།

འགྲིང་རིང་ཕྱག་ཏུ་རྒྱ་ཞིང་འཚུབ་པ་ལྟར།

མ་རིག་སོགས་ལ་རང་བཞིན་མེད་ན་ཡང་།

ཤེས་རབ་གསུམ་གྱིས་འབྲུལ་བ་བསལ་བར་བྱ།

It happens sometimes that in broad daylight,
Not on some dark night or the like,
You make a miscalculation and end up
Miles from where you wanted to be,
Wandering here and there,
Blown like autumn leaves.
The emotions of ignorance and the rest
May have no reality of their own,
But still they can lead you astray,
And still they can be removed from your mind
By the three forms of holy wisdom.

འོལ་མོ་མཁའ་གྱིས་དགྱེས་པའི་སྐྱུ་སྐྱངས་ཏེ།

འདྲུད་ན་སྐྱེ་དེའི་རང་བཞིན་མ་མཆིས་མོད།

མ་དཔྱད་ཚོགས་པའི་སྐྱོན་པའི་སྐྱུ་བྱུང་ནས།

སྐྱེ་བོ་སེམས་ཀྱི་གདུང་བ་སེལ་བ་ལྟར།

Course XIV: Lojong, Developing the Good Heart
Reading Nine

A master musician may please your heart
By crafting a beautiful tune,
But if you really examine the song
It's just a pile of sounds
Without any special identity
That comes from its own side.
And despite the fact that this is the case,
The song can nonetheless bring us joy
And save us from some sadness,
Assuming that we simply sit back,
And enjoy the whole,
Without dissecting it
Into its component parts.

ལམ་དང་རྒྱ་འབྲས་ཡོངས་སུ་དབྱད་པ་ན།
གཅིག་དང་ཐ་དང་རང་བཞིན་མེད་ན་ཡང་།
སྒྲ་སྒྲ་ལྟ་བུར་ཚོས་ལ་སྐྱེ་འཇིག་བྱེད།
ཡོད་ཡོད་ལྟ་བུར་སྐྱེ་འཇིག་སྒྲ་ཚོགས་སྤོང་།
སྒྲ་བ་ཅམ་དུ་སྒྲ་དོར་བྱའོ་ཨང་།

If you carefully examine and analyze
Karma and its consequences,
You find that these have no nature
Of being even one thing or many
From their own side alone.
Things can still start,
Things can still stop,
If only in an illusory way.
You know things start,
And you know things stop,
As if they really were.
And so I beg you be careful;
Do those things that you should,
And give up those things you shouldn't,
If only in a movie.

ཁྱུ་ཡི་ཐིག་པས་བུམ་པ་ཁེངས་པ་ན།
ཁྱུ་ཐིག་དང་པོས་བུམ་པ་མི་ཁེངས་བཞིན།
ཤར་མ་ལ་སོགས་རེ་རེས་མ་ཡིན་ནོ།
ཁྱིན་འབྲེལ་ཚོགས་པས་བུམ་པ་གང་བ་ལྟར།

Think of filling a water pitcher
With single drops of water.
The pitcher isn't filled up
When the first drop drops.
Neither is it the last that fills it,
Nor any other of the drops alone.
It's when the whole is done,
When things that come from others
Have come from the others,
That the pitcher is filled.

འབད་སྤྱད་འབྲས་བུ་གང་གིས་སྤྱོད་བ་ན།
ཁྱུ་ཡི་སྐད་ཅིག་དང་པོས་མ་ཡིན་ཞིང་།
ཤར་མའི་སྐད་ཅིག་སོགས་ཀྱིས་མ་ཡིན་ཀྱང་།
ཁྱིན་འབྲེལ་ཚོགས་པས་བདེ་སྤྱད་སྤྱོད་བར་འགྱུར།
སྤྱང་བ་ཅམ་དུ་སྤྱང་དོར་བུ་འོ་ཨང་།

It's just the same whenever we experience
The results of our previous actions,
Whether it's pleasure or pain.
It is not the first instant of the cause
That brings us the result,
Nor is it the last or one of the rest.
It's when the whole is done,
When things that come from others
Have come from the others,
That we feel the pain or pleasure.
And so I beg you be careful;
Do those things that you should,

Course XIV: Lojong, Developing the Good Heart
Reading Nine

And give up those things you shouldn't,
If only in a movie.

།ཞི་མ་མ་བརྟགས་གཅིག་ཕྱར་ཉམས་དགའ་བའི།

།སྤང་བ་འདི་ལ་སྤྲིང་བོ་མ་མཆིས་མོད།

།འོན་ཀྱང་ཡོད་པ་ལྟ་བུར་སྤང་བ་ཡི།

།ཆོས་འདི་ཟབ་ཏེ་དམན་པས་མཐོང་བར་དགའ།

Do you see?
If you don't go too far into it,
If you leave things alone as they are,
They appear quite well as if they existed,
Though in truth this very appearance
Never had any essence of its own.
This teaching is profound,
Something that those of lesser minds
Find difficult to grasp.

།ད་ནི་འདི་ལ་མཉམ་པར་འཇོག་པ་ན།

།ངེས་པར་སྤང་བ་ཙམ་ཡང་ཅི་ཞིག་ཡོད།

།ཡོད་པ་ཅི་ཡོད་མེད་པའང་ཅི་ཞིག་ཡོད།

།ཡིན་མིན་དམ་བཅའ་གང་དུའང་ཅི་ཞིག་ཡོད།

Suppose now that you go into
A deep meditation upon these things.
You would never be able
To find a thing
As solid as it seems.
You would never be able
To say that any particular thing
Existed
Or didn't exist.
You would never be able
To swear that something
Was or wasn't something.

།ཡུལ་དང་ཡུལ་ཅན་ཚོས་ཉིད་མ་མཆིས་ཤིང་།

།སྒང་དོར་ཀུན་བྲལ་སྒྲོས་དང་བྲལ་བ་ཡིས།

།གཏུག་མའི་ངང་དུ་སྒོ་བྲོས་མ་བཅོས་པར།

།ལྷན་ནི་གནས་ན་སྐྱེས་བུ་ཆེན་པོར་འགྱུར།

Neither the things that the mind perceives
Nor the mind itself
Have any real nature of their own.
There is nothing you should practice,
There is nothing you should give up.
Strip everything of your perceptions.
Leave your mind as it came
From the beginning that never was.
Don't confuse things by trying to understand them.
Live in the place called as-it-is,
And then you will become
A high and holy being.

།དེ་ལྟར་ཀུན་རྫོབ་བྱང་རྒྱུ་སེམས་དང་ནི།

།དོན་དམ་བྱང་རྒྱུ་སེམས་ལ་དཔྱད་པ་ཡིས།

།ཚོགས་གཉིས་བར་ཆད་མེད་པར་མཐར་ཕྱིན་ནས།

།དོན་གཉིས་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པ་ཐོབ་པར་ཤོག།

Use this way to analyze
The apparent Wish for enlightenment
And the ultimate one as well.
With these then you can amass
The collections of merit and wisdom
Without the slightest obstacle,
And come to the perfect accomplishment
Of every single need
That you and others have.

དགྲ་བོ་གནད་ལ་དབབ་པ་མཚོན་ཆའི་འཁོར་ལོ་ཞེས་བྱ་བ། འཇིགས་པའི་གཅན་
གཟན་སྣ་ཚོགས་རྒྱ་བའི་ནགས་ཁྲོད་དུ་ལུང་རིགས་དང་ཉོགས་པའི་རྣལ་འབྱོར་པ་རྣམས་
རྒྱུ་ཏེ་ཆེན་པོ་དེས་སྤྲོ་མ་དམ་པའི་གསུང་ལྟར་སྤེལ་ས་ནས་དུས་གྱི་སྤྲིགས་མ་ལ་
འཇིགས་པ་དང་བཅས་པའི་ནགས་ཁྲོད་དུ་ཉམས་སུ་སྤང་བའོ།

And so here ends "The Wheel of Knives," an instruction which strikes the enemy at his heart. This work was composed by that great secret practitioner, Dharma Rakshita, master of scripture and reasoning, and highly realized being, as he lived deep in the forest, surrounded by every imaginable kind of dangerous wild beast. He wrote it according to the teachings of the Holy Lamas, and it is a teaching that you should go now and put into your own life, here in the last degenerate days of the world, full as they are of their own frightening events.

དེས་ཨ་ཏི་ཤ་ལ་གནང་ནས། ཨ་ཏི་ཤས་ཀྱང་གདུལ་དཀའ་བའི་སེམས་ཅན་མང་པོ་
འདུལ་བའི་ཕྱིར། ཕྱོགས་དང་ཕྱོགས་མཚམས་མེད་པར་ཉམས་སུ་སྤངས་ཏེ། ཉོགས་
པ་འབྲུངས་པའི་ཚོགས་སུ་བཅད་པའང་འདི་སྐད་གསུངས་སོ།

Dharma Rakshita granted this instruction to Atisha, and Atisha himself followed it deeply in every corner of the known world, so that when the time came he would be able to use it to tame the wild minds of his many very difficult disciples. In the end, he achieved great realizations from this teaching, and composed the following lines in honor of it:

།ཁོ་བོས་རྒྱལ་སྲིད་སྤངས་ནས་དཀའ་བ་སྤུད་པའི་ཚོ།
།བསོད་ནམས་བསགས་ནས་སྤྲོ་མ་མཚོག་དང་མཇུག།
།དམ་ཚོས་བདུད་ཚི་འདི་བསྐྱེད་ཚོས་དབང་བསྐྱུར།
།དང་སང་གཉེན་པོ་སྐྱབ་ནས་ཚོག་སྐྱུ་བཟུང་།

You know I renounced a throne and undertook great spiritual hardships; Because of the karma I thus collected, I was able to meet an incredible Lama. He granted me the nectar of this holy teaching, and gave me empowerment— And because it has begun to work for me, I now consider it the holiest word.

།གྲུབ་པའི་མཐའ་ལ་སློབ་སྦྱོར་རིས་མ་མཆིས་པར།

།སློབ་གྲོས་བཀའ་ནས་ཀུན་ནས་བསྐྱབ་པའི་ཚེ།

།ཡ་མཚན་དཔག་མེད་བདག་གིས་མཐོང་མོད་ཀྱི།

།སློབ་སྦྱོར་མའི་དུས་འདིར་ཚོས་འདིས་ཕན་པར་བྱུང་།

You know I delved into the meaning of a wide variety of spiritual schools;
I used my wisdom to search in them, I studied far and wide.
And though I must admit I've seen an infinite display of wonders there,
This teaching is the one I find will help us here in degenerate times.

།ཞེས་གསུངས་ནས། རྒྱ་བོད་ན་སློབ་མ་བསམ་གྱིས་མ་བྲུབ་པ་མཆིས་པའི་ནང་ནས་

བཅོམ་ལྷན་འདས་མ་སློབ་མ་ལ་སོགས་པ་ཡི་དམ་གྱི་ལྷ་དཔག་ཏུ་མ་མཆིས་པས།

།ལུང་བསྟན་པའི་སྣོད་དང་ལྷན་པའི་སློབ་མ་ལྷུ་པ་སི་ཀ་ལ། བོད་མཐའ་འཁོབ་ཀྱི་

གདུལ་བྱ་མ་རུངས་པ་འདུལ་བའི་ཚོས་སུ་གནང་བ་སྟེ། ལོ་པཎ་ཡང་རྒྱལ་བ་ཡབ་

སྐུ་གཉིས་ཀྱིས་མཛད་དོ།།

With these words, Lord Atisha granted this teaching to the Great One with lifetime layman's vows [Dromtun Je], a veritable reservoir into which the holy Dharma was poured, and a being who—among all the inconceivably extraordinary disciples of both India and Tibet—was the single one foretold both by that Enlightened Woman, the Victorious One, Tara, the Lady of Liberation, and by an unthinkable number of other close Angels as well. Lord Atisha gave Dromtun Je these instructions to aid him in his task of taming the wild minds of those first disciples of a faraway and barbarian land: Tibet. It has also been said, by the great translators and masters of days gone by, that this teaching actually came down from Lord Buddha, and from his two spiritual sons.

རྩོ་བོས་སློབ་པ། པོ་ཏ་བ། ཤར་བ། འཆད་ཀ་བ། སྤྱིལ་བུ་པ། ལྷ་ཚེན་པོ། ལྷ་འགྲོ་

བའི་མགོན་པོ། འོད་འཛོ་བ། མཁན་པོ་དམར་སྟོན། མཁན་པོ་ཤེས་རབ་རྩོ་ཇ།

The instructions then were passed from Lord Atisha down through Potawa, Sharawa, Chekawa, Chilbupa, Hla Chenpo, Hla Droway Gunpo, Ujowa, Kenpo Martun, and Kenpo Sherab Dorje.

Course XIV: Lojong, Developing the Good Heart
Reading Nine

དེས་མཁན་པོ་བྱད་རྩ་རྩེ་ལ། དེས་ཀྱི་ཉི་ཤེན་ལ། དེས་རྒྱལ་བ་བཟང་པོ་ལ། དེས་
སྐབས་ཚོས་ལུང་པ་བསོད་ནམས་རིན་ཆེན་ལ། དེས་གཞོན་ལུ་རྒྱལ་མཚོག་དཀོན་
མཚོག་འབངས་ལ།

*From them it came down to Kenpo Buddha Ratna, who taught it to Kirti Shila, who
taught it to Gyalwa Sangpo, who taught it to Sunam Rinchen of Nupchu Lung, who
taught it in turn to Gyalchok Konchok Bang.*

ལྷ་མ་རྩམ་རྒྱུ་ཉེ་ལོ་སྤྱོད་གི་སྐོར་རོ།།

These then are the teachings of Lama Dharma Rakshita on developing the good heart.

།།སཱ་ཧེ་འཇུམ།། །།

Sarva he dzum!
With this then all is done!

གཞོན་ལ་ལ་བསྐྱོར་བ་མཇེད་ཅིང་བལྟགས་པས། བྱད་མེད་དམར་མོ་གཅིག་དང་།
རིས་འགའ་ས་ལ་གོམ་པ་དོར་བའི་རིས་འགའ་བར་སྤང་ལ་བསྐྱོར་བ་མཇེད། རིས་
འགའ་ས་ལ་གོམ་པ་དོར་བའི་རྩལ་དུ་བསྐྱོར་བ་མཇེད་ཅིང་གདའ་སྐད།

One day after reaching the Seat of the Diamond he spent some time at the Great Temple, walking around it in prayer, and sometimes pausing for a rest. There was a woman there as well, in red; as he watched her walking around the Temple too, he noticed that for awhile she would be stepping on the ground, and then for a stretch that she stepped in the air itself, and then on the ground once more.

དེར་བྱད་མེད་སྡོན་མོ་དེས་དམར་མོ་དེ་ལ་མོ་དེ་མདངས་ཞག་ང་སྒོ་ཡང་མ་བདེ། འགྲོ་
སྤིང་གཅིག་ཀྱང་འདོད། འཆི་བ་མིན་ན་དུག་སྟེ། ལར་འཆི་བ་འདི་ཀ་ལ་འཆོར་ཟེར་
ནས་དྲི་བ་རྣམ་པ་བཞི་བྱེད་ཀྱིན་གདའ་སྐད།

Then there was a lady in green, and she walked at the side of the red, and she said but four things:

I don't feel so well today. I have this urge to get going somewhere. It would be better if people didn't have to die. Death is a frightening thing.

དེར་བྱད་མེད་དམར་མོ་དེས་ལོ་ཅ་བ་ལ་སྤྱན་གྱིས་ཕྱར་མིག་ཅེར་བ་གཅིག་གཟིགས་
ནས་སྡོན་མོ་དེ་ལ་མོ་དེ་ང་གང་བྱུང་གིས་ཆོག་ན་ཅི་བྱས་ཀྱང་བདེ་སྟེ་སྤྱོད་ཀྱི་སྡོད་དེ་གང་
བྱུང་གིས་མ་ཆོག་པས་ལན་པ་ཡིན།

The lady in red turned to the green, and with a sideways glance at the Master Translator said but four things in reply:

My dear, once you've learned to be satisfied with whatever comes to you, you will find happiness no matter what happens. Your problem is that you are never satisfied.

མོ་དེ་སེམས་བཞག་སར་སྡོད་ན་ཕྱིན་ཀྱང་ཚོག་སྟེ། བྱོད་ཀྱི་སེམས་དེ་བཞག་སར་མ་
སྡད་པས་ལན་ནོ།།

My dear, once you've learned to leave your mind in one place, you can go wherever you want. Your problem is that you've never learned to leave your mind in one place.

མོ་དེ་སློ་ཚེས་སུ་སོང་ན་ཤི་ཡང་སྲ་བ་ལ་བྱོད་ཀྱི་སློ་རྒྱན་ཚེས་སུ་མ་སོང་བས་ལན་ནོ།།

My dear, once your mind has sunk into the Dharma, even dying is an easy thing to do. Your problem is that your mind has never sunk into the Dharma.

མོ་དེ་རང་སེམས་སྐྱེ་མེད་དུ་རྟོགས་ན་འཆི་རྒྱུ་ཡང་མེད་དེ། བྱོད་ཀྱི་སེམས་སྐྱེ་མེད་དུ་
མ་རྟོགས་པས་ལན་ཟེར་ནས་ལན་རྣམ་པ་བཞི་འདེབས་ཀྱིན་གདའ་སྐད།

My dear, once you've realized that the mind is beyond all beginning, there is no death at all. Your problem is that you've never realized that the mind is beyond all beginning.

དེ་ནས་ལོ་ཙམ་འཛིན་ལྷན་སྐྱོ་བ་སངས། ལྟར་བསྐྱབ་པའི་ཚེས་གནད་དུ་སོང་། ལྷན་སྐྱོ་
བརྒྱད་ཀྱི་སྟེང་དུ་ཡང་རྟོགས་པ་བྱུང་བར་ཅན་སྐྱེས་པ་ཡིན་གསུངས་སོ།།

And with these words, all the sadness that the Master Translator had ever felt in his heart melted away. All the Dharma that he'd ever heard suddenly took on meaning. And he would say that, at that moment, he gained his greatest realizations.

དེ་ལ་ངོ་སྟོན་འདི་ལྟ་བུ་ཡིན། གང་བྱུང་གི་ཚོག་ན་བྱ་བ་རང་གིས་བསགས་པ་དང་
བསྐྱེད་པའི་ལོངས་སྟོན་གང་བྱུང་གིས་ཚོག་ཤེས། གཞན་གྱི་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པ་ལ་
ཕྱག་མི་དོག། རྒྱུན་བདེ་སྐྱབ་གི་ལོངས་བཞུགས་སུ་མི་འགྱུར་བ་ལ་སོགས་པ་དགོས་
གསུངས་སོ།།

Here is what the lines mean. The Master Translator would say that the point about being satisfied with whatever comes to you means, among other things,

that one must learn to be satisfied with whatever level of material comfort comes to you, since it concords exactly to the deeds of karma that you yourself have collected in the past. Don't be jealous of the good things that come to others. And never let yourself be sucked into events, whether they be pleasant or unpleasant.

སེམས་བཞག་སར་སྤྲོད་པར་བྱ་བ་སློམ་མའི་བྱིན་བརྒྱབས་དང་། ཐབས་བྱུང་པར་ཅན་ལ་
བརྟེན་ནས་སེམས་རང་ངོ་ཤེས། རང་ས་ཟེན། རང་དབང་ཐོབ་པ་ལ་སོགས་པ་
དགོས།

The point about leaving your mind in one place refers, among other things, to the fact that you must learn to understand the true nature of your mind, and keep it in its place, and then gain mastery over it—using the blessings of your Lama, and unexpected but skilful means, to do so.

སེམས་ཚོས་དང་འབྲེས་པ་ནི་སེམས་རིག་རིག་པོ་འདི་ཡིན། ཚོས་དེའི་རང་བཞིན་
རྟོགས་པ་ཅིག་དགོས།

The point about mixing your mind with the Dharma refers to that knowingness of the mind. You must learn to recognize the true nature of this Dharma.

སེམས་སྐྱེ་མེད་དུ་རྟོགས་པ་ནི་སྐྱེ་བ་རྟོགས་པ། འཆི་བ་འགག་པ་ཡིན། སེམས་སྐྱེ་
འགག་གནས་གསུམ་དང་བྲལ་བར་རྟོགས་པའི་རྟོགས་པ་མཉམ་ཇེས་མེད་པ་ནི་འཆི་
རྒྱུ་མེད་པ་ལགས་སོ།།

The point about realizing that the mind has no beginning refers to realizing how the mind begins. "Death" refers to it ending. There is no death anymore for a person who realizes that the mind has no beginning, and no ending, and no staying; and whose realization of these things goes on whether they are within deep meditation or just come out of it.

ཚོས་འདིའི་བརྒྱུད་པ་ནི། ཇི་བཙུན་མ་དོ་ཇི་ཕག་མོ། སྐྱོལ་མ་གཉིས་ཀྱིས་སུམ་པ་ལོ་
ཙ་བ་ལ་གསུངས། དེས་ས་པཎ། དེས་བྱུབ་ཐོབ་ཆེན་པོ་མཚོ་འཕྲང་བ། དེས་མཁས་

On a very special day once Lord Atisha was training his mind in the Wish for enlightenment, bodhichitta, while circling a holy place on foot. Off to the east then, up in the sky in the direction of the Seat of the Diamond—site of Lord Buddha's enlightenment—he saw two women. Their bodies were something just beyond a human form, but something just short of the divine; and they were covered in precious jewels.

གཞོན་པ་ལ་རྒྱན་པ་དེས་བྲི་བའི་རྩྱལ་མཇེད་ནས་སྐྱར་དུ་འཚང་རྒྱ་བར་འདོད་པས་
ཐབས་གང་ལ་བསྐྱབ་པར་བྱ་ཞེས་ཞུས་པས།

The younger of the two made as if to ask a question of the older:

What method would a person have to train themself in, if he or she hoped to reach to their Enlightenment most quickly?

སྐྱར་དུ་འཚང་རྒྱ་བར་འདོད་པས་བྱང་རྒྱལ་གྱི་སེམས་སྦྱོང་ཞེས་གསུངས་ནས་གསང་
སྤྲུགས་ལུགས་འདི་གསུངས་སོ།།

And the older of the two replied, in the way of the Secret Word, and said to the other:

A person who hoped to reach to their Enlightenment most quickly would have to practice the Wish for Enlightenment.

བྱང་མེད་གཉིས་སྒྲོལ་མ་དང་བྲོ་གཉེར་ཅན་ཡིན་སྐད།

They say that the two women were the Lady of Liberation and the Woman of Ferocity.

རྩོ་བོས་དགོ་བཤེས་སྒྲོན་པ་ལ་གནང་། དེས་སྐྱུན་མངའ་བ་ལ། དེས་བྱ་ཡུལ་པ་ལ།
དེས་གཙང་པ་རིན་པོ་ཆེ། དེས་གྲང་ལུང་པ། དེས་སངས་རྒྱས་བསྐྱོམ་པ། ཟམ་ཚེ་
རིན་སངས་པ། དེས་སངས་རྒྱས་སྐམ་པ་བྱང་རྒྱལ་སྐྱབས། ཡི་ཤེས་ཞབས་ཤྱི་ལ་

བཟླ་ལ། དེས་དོན་ཞབས་ལ། བྱད་རྩ་རྩུ་ལ་ལོའི་དགོན་པར་གནང་། དེས་གིཏི་ལྷོ་
ལ་ལ། དེས་ཇ་ཡ་རྩ་བ། དེས་བུ་རྩེ་རྩུ་ལོ། །དེས་གཞོན་རུ་རྩུ་ལ་མཚོག་དགོན་
མཚོག་འབངས་ལ།།

This teaching was passed on from Lord Atisha to Geshe Tunpa. He taught it to Chen-ngawa, he to Jayulpa, he to Tsangpa Rinpoche, he to Langlungpa, he to Sanggye Gompa, he to Samtse Rinsangpa, and he to Sanggye Gampa Janchub Kyab. Yeshe Shab granted it to Shila Vadzra, he taught it to Dunshab, he taught it to Buddha Ratna at Laloy Gunpa, he taught it to Kirti Shila, he taught it to Jaya Bhadra, and he taught it to Punye Ratna. Punye Ratna, finally, passed it on to Gyalchok Konchok Bang.