༄༅། །མཎྜལ། །

mandel

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

sashi pukyi jukshing metok tram,

།རི་རབ་གླིང་བཞི་ཉི་ཟླས་བརྒྱན་པ་འདི།

rirab lingshi nyinde gyenpa di,

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

sangye shingdu mikte ulwar gyi,

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

drokun namdak shingla chupar shok.

།ཨི་དཾ་གུ་རུ་རཏྣ་མཎྜལ་ཀཾ་ནིརྱཱ་ཏ་ཡ་མི། །

Idam guru ratna mandalakam niryatayami.

Offering the Mandala

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

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

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

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

Idam guru ratna mandalakam niryatayami.

༄༅། །སྐྱབས་འགྲོ་སེམས་བསྐྱེད། །

kyabdro semkye

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

sangye chudang tsokyi choknam la,

།བྱང་ཆུབ་བར་དུ་བདག་ནི་སྐྱབས་སུ་མཆིས།

jangchub bardu dakni kyabsu chi,

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

dakki jinsok gyipay sunam kyi,

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

drola penchir sangye druppar shok.

Refuge and The Wish

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

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

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

༄༅། །བསྔོ་བ། །

ngowa

།དགེ་བ་འདི་ཡིས་སྐྱེ་བོ་ཀུན།

gewa diyi kyewo kun,

།བསོད་ནམས་ཡེ་ཤེས་ཚོགས་རྫོགས་ཤིང་།

sunam yeshe tsok-dzok shing,

།བསོད་ནམས་ཡེ་ཤེས་ལས་བྱུང་བའི།

sunam yeshe lejung way,

།དམ་པ་སྐུ་གཉིས་འཐོབ་པར་ཤོག །།

dampa kunyi topar shok.

Dedication of the Goodness of a Deed

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

Complete the collection
Of merit and wisdom,

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

༄༅། །མཆོད་པ། །

chupa

།སྟོན་པ་བླ་མེད་སངས་རྒྱས་རིན་པོ་ཆེ།

tonpa lame sanggye rinpoche,

།སྐྱོབ་པ་བླ་མེད་དམ་ཆོས་རིན་པོ་ཆེ།

kyoppa lame damchu rinpoche,

།འདྲེན་པ་བླ་མེད་དགེ་འདུན་རིན་པོ་ཆེ།

drenpa lame gendun rinpoche,

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

kyabne konchok sumla chupa bul.

A Buddhist Grace

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

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

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

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

The Asian Classics Institute
Course XVII: The Great Ideas of Buddhism, Part Two

Course Syllabus

Reading One
Subject: The Diamond-Cutter Sutra, Part One

This and the next reading represent Level One of the tradition of the Middle Way, or *Madhyamika.*

Reading: Selections from the original *Diamond-Cutter Sutra,* along with excerpts from the only known native Tibetan commentary to this work: *Sunlight on the Path to Freedom,* written by Chone Lama Drakpa Shedrup (1675-1748), from Sera Mey Tibetan Monastery.

Reading Two
Subject: The Diamond-Cutter Sutra, Part Two

Reading: Further selections from the *Diamond-Cutter Sutra* and its commentary, *Sunlight on the Path to Freedom.* In addition, brief selections from *A Commentary on the Three Principal Paths,* by Pabongka Rinpoche (1878-1941). Finally, a chapter on the direct perception of emptiness from *The Garden*, by Geshe Michael.

Reading Three
Subject: The Vows of a Bodhisattva, Part One

This and the next reading represent Level Two of the tradition of the Middle Way, or *Madhyamika.*

Reading: Selections from *A Highway for Bodhisattvas,* by Je Tsongkapa (1357-1419), and *A String of Shining Jewels,* by Geshe Tsewang Samdrup—personal instructor of His Holiness the Tenth Dalai Lama, Tsultrim Gyatso (1816-1837).

Reading Four
Subject: The Vows of a Bodhisattva, Part Two

Reading: Further selections from the latter two works mentioned above.

Reading Five
Subject: Death and the Realms of Existence, Part One

This and the next reading represent Level Two of the tradition of Higher Knowledge, or *Abhidharma.*

Reading: Selections from the following works: *The Treasure House of Higher Knowledge* of Master Vasubandhu (c. 350 AD), with commentary from *An Illumination of the Path to Freedom* by Gyalwa Gendun Drup, His Holiness the First Dalai Lama (1391-1474); *The Great Book on the Steps of the Teaching* by Geshe Drolungpa (c. 1100 AD); and *The Path of Ease,* by His Holiness the First Panchen Lama, Lobsang Chukyi Gyeltsen (1567?-1662), with a selection from the *A Chest of Riches,* a commentary on this work by Master Ngulchu Dharma Bhadra (1772-1851).

Reading Six
Subject: Death and the Realms of Existence, Part Two

Reading: Further selections from the first two works mentioned above, as well as from *The Great Book on the Steps of the Path,* by Tsongkapa the Great (1357-1419).

Reading Seven
Subject: Buddhist Discipline, Part One

This and the next reading represent Level One of the tradition of Buddhist Discipline, or *Vinaya.*

Reading: Selections from the following works: *An Epistle to Ngawang Drakpa on the Occasion of the Ordination of the First Monks of Gyalrong,* by Tsongkapa the Great (1357-1419); a topical outline of *The Wishing Jewel,* a commentary to the *Sutra on Discipline* by Chone Drakpa Shedrup (1675-1748); and *Essence of the Ocean,* a summary of the vows of individual freedom by Je Tsongkapa, with a commentary by Ngulchu Dharma Bhadra (1772-1851) entitled *Daymaker.*

Reading Eight

Subject: Buddhist Discipline, Part Two

Reading: Further selections from the last two works mentioned above.

Reading Nine

Subject: A Guide to the Bodhisattva's Way of Life, Part One

This and the next reading represent Level Three of the tradition of the Middle Way, or *Madhyamika.*

Reading: Selections from *A Guide to the Bodhisattva's Way of Life* by Master Shantideva (circa 700 AD), with excerpts from a commentary by Gyaltsab Je Darma Rinchen (1364-1432) entitled *Entry Point for Children of the Victorious Buddhas*

Reading Ten

Subject: A Guide to the Bodhisattva's Way of Life, Part Two

Reading: Further selections from *A Guide to the Bodhisattva's Way of Life* and *Entry Point for Children of the Victorious Buddhas.*

The Asian Classics Institute
Course XVII: The Great Ideas of Buddhism, Part Two

Reading One: The Diamond Cutter Sutra, Part One

The following selections are taken from Sunlight on the Path to Freedom, *written by Choney Lama Drakpa Shedrup (1675-1748) of Sera Mey Tibetan Monastery. The original root text of the sutra by Lord Buddha is included in darker type.*

1
The Disciple's Question

།དེ་ནས་ཚེ་དང་ལྡན་པ་རབ་འབྱོར་སྟན་ལས་ལངས་ཏེ་བླ་གོས་ཕྲག་པ་གཅིག་ཏུ་གཟར་ནས་པུས་མོ་གཡས་པའི་ལྷ་ང་ས་ལ་བཙུགས་ཏེ་བཅོམ་ལྡན་འདས་ག་ལ་བ་དེ་ལོགས་སུ་ཐལ་མོ་སྦྱར་བ་བཏུད་དེ་བཅོམ་ལྡན་འདས་ལ་འདི་སྐད་ཅེས་གསོལ་ཏོ།

And then the junior monk Subhuti rose from his cushion, and dropped the corner of his higher robe from one shoulder in a gesture of respect, and knelt with his right knee to the ground. He faced the Conqueror, joined his palms at his heart, and bowed. Then he beseeched the Conqueror in the following words:

****

།བཅོམ་ལྡན་འདས། བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་ཐེག་པ་ལ་ཡང་དག་པར་ཞུགས་པས་ཇི་ལྟར་གནས་པར་བགྱི། ཇི་ལྟར་བསྒྲུབ་པར་བགྱི། ཇི་ལྟར་སེམས་རབ་ཏུ་གཟུང་བར་བགྱི། དེ་སྐད་ཅེས་གསོལ་པ་དང་།

> **O Conqueror, what of those who have entered well into the way of the bodhisattva? How shall they live? How shall they practice? How should they keep their thoughts?**

2
The Disciple is Revealed

།རབ་འབྱོར། དེའི་ཕྱིར་ཉོན་ལ་ལེགས་པར་རབ་ཏུ་ཡིད་ལ་ཟུངས་ཤིག་དང་། བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་ཐེག་པ་ལ་ཡང་དག་པར་ཞུགས་པས་ཇི་ལྟར་གནས་པར་བྱ་བ་དང་། ཇི་ལྟར་བསྒྲུབ་པར་བྱ་བ་དང་། ཇི་ལྟར་སེམས་རབ་ཏུ་གཟུང་བར་བྱ་བ་ངས་ཁྱོད་ལ་བཤད་དོ།

And since it is so, o Subhuti, listen now to what I speak, and be sure that it stays firmly in your heart, for I shall reveal to you how it is that those who have entered well into the way of the bodhisattva should live, and how they should practice, and how they should keep their thoughts.

།བཅོམ་ལྡན་འདས། དེ་བཞིན་ནོ། །ཞེས་གསོལ་ནས་ཚེ་དང་ལྡན་པ་རབ་འབྱོར་བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱི་ལྟར་ཉན་པ་དང་། བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱིས་འདི་སྐད་ཅེས་བཀའ་སྩལ་ཏོ།

"Thus shall it be," replied the junior monk Subhuti, and he sat to listen as instructed by the Conqueror. The Conqueror too then began, with the following words...

ལན་ལ་རབ་འབྱོར་གྱིས་བཅོམ་ལྡན་འདས་དེ་དེ་བཞིན་នོ་ཞེས་གསོལ་ནས་བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱི་གསུངས་པ་ལྟར་མཉན་པ་དང་། བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱིས་རབ་འབྱོར་ལ་འཆད་པར་འགྱུར་བ་འདི་སྐད་ཅེས་བཀའ་སྩལ་ཏོ། །རབ་འབྱོར་འདི་ཉན་ཐོས་ཀྱི་ཚུལ་བཟུང་བ་ཙམ་མ་གཏོགས། དོན་ལ་འཇམ་དཔལ་གྱི་སྤྲུལ་པར་སྣང་ལ། སྟོན་པས་ཡུམ་གསུངས་པའི་ཚེ་རབ་འབྱོར་ཉིད་ཡུམ་གྱི་མདོ་ཐོག་མར་འཆད་པ་པོར་བསྐོས་ཏེ་དགོངས་གཞི་ཆེའོ།

In reply then **Subhuti** proffers to the Conqueror, **"Thus shall it be." He sits to listen as instructed by the Conqueror, and the Conqueror too begins** his explanation **with the words that follow.**

This Subhuti, by the way, is only posing as a disciple: in reality he would appear to be an emanation of Manjushri himself. When the Teacher spoke the sutras on the Mother of the Buddhas, it was none other than Subhuti that he would appoint to give the opening presentations—and there is a special significance to why he did so.

3
The Buddha's Reply: the Wish for Enlightenment

།རབ་འབྱོར། འདི་ལ་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་ཐེག་པ་ལ་ཡང་དག་པར་ཞུགས་པས་འདི་སྙམ་དུ། བདག་གིས་ཇི་ཙམ་སེམས་ཅན་དུ་བསྡུ་བས་བསྡུས་པ་་་སེམས་ཅན་གྱི་ཁམས་ཇི་ཙམ་སེམས་ཅན་དུ་གདགས་པས་བཏགས་པ་དེ་དག་ཐམས་ཅད་ཕུང་པོ་ལྷག་མ་མེད་པའི་མྱ་ངན་ལས་འདས་པའི་དབྱིངས་སུ་ཡོངས་སུ་མྱ་ངན་ལས་བཟླའོ། །དེ་ལྟར་སེམས་ཅན་ཚད་མེད་པ་ཡོངས་སུ་མྱ་ངན་ལས་བཟླས་ཀྱང་སེམས་ཅན་གང་ཡང་ཡོངས་སུ་མྱ་ངན་ལས་བཟླས་པར་གྱུར་པ་མེད་དོ། །སྙམ་དུ་སེམས་བསྐྱེད་པར་བྱའོ།

Subhuti, this is how those who have entered well into the way of the bodhisattva must think to themselves as they feel the Wish to achieve enlightenment:

> **I will bring to nirvana the total amount of living beings, every single one numbered among the ranks of living kind. . .**
>
> **However many living beings there are, in whatever realms there may be—anyone at all labelled with the name of "living being"—all these will I bring to total nirvana, to the sphere beyond all grief, where none of the parts of the person are left at all.**
>
> **Yet even if I do manage to bring this limitless number of living beings to total nirvana, there will be no living being at all who was brought to total nirvana.**

།སེམས་བསྐྱེད་དེ་བདག་མེད་རྟོགས་པའི་ལྟ་བས་ཟིན་དགོས་པར་བསྟན་པའི་ཕྱིར་དེ་ལྟར་སེམས་ཅན་ཚད་མེད་པ་ཞིག་མི་གནས་པའི་མྱང་འདས་ལ་ཡོངས་སུ་འགོད་པར་འདོད་ཅིང་། བཀོད་དུ་ཟིན་ཀྱང་དོན་དམ་པར་སེམས་ཅན་གང་ཡང་ཡོངས་སུ་མྱ་ངན་ལས་འདས་པ་ཐོབ་པར་འགྱུར་བ་མེད་དོ་སྙམ་དུ་སེམས་བསྐྱེད་པར་བྱའོ།

Lord Buddha wants us to understand that this Wish for enlightenment must be imbued with that correct view wherein you perceive that nothing has a self-nature. This is why He states that we must develop a Wish for enlightenment where we intend to lead **this limitless number** of living beings to the nirvana beyond both extremes, but where at the same time we realize that, **even if we do manage to bring them to this total nirvana, there will be no living being at all** who achieved it, and who also existed in an ultimate sense.

4
On the Meaning of "Nirvana"

།འདིར་མྱ་ངན་ཞེས་འབྱུང་བ་ནི་མྱ་ངན་ནི་ལས་ཉོན་གཉིས་དང་སྡུག་བསྔལ་ཏེ་དེ་ལས་བཟླས་པ་ནི་ལས་ཉོན་དང་སྡུག་བསྔལ་ལས་ཐར་པ་འམ་འདས་པའི་མྱང་འདས་སོ། །དེས་ན་བཟླས་ཞེས་པ་ནི་མྱང་འདས་དང་དེ་ལ་འགོད་པའི་དོན་དུ་ཡང་འགྱུར་རོ། །གཞུང་འདིས་སོ་སྐྱེ་ལ་དོན་དམ་སེམས་བསྐྱེད་རྗེས་མཐུན་པ་ཞིག་བསྟན་ཅིང་། དོན་དམ་སེམས་བསྐྱེད་དངོས་ཀྱང་བསྟན་ཏེ་འཕགས་པ་ཁོ་ན་ཡོད་དོ།

The Tibetan term for "nirvana" means "passing beyond sorrow." The "sorrow" mentioned here refers to the pair of karma and mental afflictions, as well as to suffering. The nirvana to which you wish to bring beings then refers to a state of escaping from the combination of karma and bad thoughts, along with suffering: it means to go beyond them. This is why the unusual Tibetan verb here refers not only to nirvana, but to the act of *bringing* someone to nirvana as well. The root text at this point is meant to indicate that ordinary beings can possess something that approximates the ultimate Wish for enlightenment. It is also indicating the existence of the actual ultimate Wish for enlightenment, which only realized beings possess.

5
The Object which Emptiness Denies

ཀུན་བྱང་གི་ཆོས་ཐམས་ཅད་ཀྱང་ཐ་སྙད་ཙམ་དུ་ཡོད་པར་འཇོག་གི །དོན་དམ་དཔྱོད་བྱེད་ཀྱི་རིགས་པས་དཔྱད་ནས་དཔྱད་མི་བཟོད་ཅིང་བཏགས་དོན་མི་རྙེད་དེ། དེ་ལ་དགག་བྱ་ངོས་ཟིན་ན་འགོག་སླ་བས་ཐོག་མར་དགག་བྱ་ཇི་ལྟ་བུ་ཡིན་བརྗོད་ན།

Now each and every existing object, be it part of the afflicted part of existence or part of the pure side, is established as existing only by virtue of terms. If one performs an analysis with reasoning which examines an object in an ultimate sense, no object can bear such examination, and we fail to locate what we gave our label. Here the thing we deny is easier to deny if we can identify it clearly. As such I will speak a bit about what this thing we deny is like.

དགག་བྱ་ལ་སྤྱིར་འདོད་ཚུལ་མང་ཡང་འདིར་དབུ་མ་ཐལ་འགྱུར་བའི་ལུགས་ལྟར་བཤད་པར་བྱའོ། །དེ་ཡང་མདོ་ལས། དེ་དག་རྟོག་པའི་དབང་གིས་བཞག་པ་ཡིན། །ཞེས་དང་། བཞི་བརྒྱ་པའི་འགྲེལ་པ་ལས། རྟོག་པ་ཡོད་པ་ཁོ་ནས་ཡོད་པ་ཉིད་དང་ཞེས་སོགས་དང་། རྗེས་དགོངས་པ་རབ་གསལ་ལས། ཆོས་རྣམས་རྟོག་པའི་དབང་གིས་བཞག་པར་གསུངས་ཏེ། ཆོས་ཐམས་ཅད་རྟོག་པས་བཏགས་པ་ཙམ་དང་རྟོག་པའི་དབང་གིས་བཞག་པར་གསུངས་པ་མང་ངོ་ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར།

Generally speaking there are a great number of different positions that exist about what the object we deny exactly is. Here though I will give my explanation according to the position of the Consequence section of the Middle Way school.

A certain sutra says that "They are all established through concepts." The *Commentary to the Four Hundred* too contains lines such as the one which says, "It is only due to the existence of concepts that existence itself can exist, and..."

The Lord, in his *Illumination of the True Thought,* says as well that "These lines [from sutra] are describing how all existing things are established by force of concepts [or perceptions forced on us by our previous deeds]. We see many other such statements as well, to the point that all existing objects are simply labelled with our concepts, and are established only by force of concepts."

ཆོས་ཐམས་ཅད་རྟོག་པས་བཏགས་པའི་དཔེ་ནི། ཐག་པ་ཁྲ་བོ་ཡུལ་མི་གསལ་བ་ན་
གནས་པའི་ཚེ་ཁ་ཅིག་ལ་འདི་སྦྲུལ་ལོ་སྙམ་པའི་བློ་འབྱུང་ངོ་། །དེའི་ཚེ་ཐག་པ་དེའི་
ཚོགས་པ་དང་ཆ་ཤས་གང་ཡང་སྦྲུལ་དུ་མེད་ཀྱང་། དེ་ལ་སྦྲུལ་ལོ་སྙམ་པའི་སྦྲུལ་ནི་
རྟོག་པས་བཏགས་པ་ཙམ་དུ་འཆར་རོ།

There is a metaphor used to describe how all existing things are labelled with our concepts. When you put a rope with a checkered pattern on it in a dark corner, some people might get the impression that it's a snake. The truth at this point though is that nothing about the rope is a snake: neither the rope as a whole, nor the parts of the rope. Nonetheless the person thinks of the rope as a snake, and this snake is an example of something which only makes its appearance as something labelled with a concept.

།དེ་བཞིན་དུ་ཕུང་པོ་འདི་ལ་བརྟེན་ནས་ངའོ་སྙམ་དུ་འབྱུང་ཡང་། ཕུང་པོའི་ཚོགས་པ་
དང་རྒྱུན་དང་ཆ་ཤས་གང་ཡང་ངའི་མཚན་གཞིར་འཇོག་རྒྱུ་མེད་ཅིང་། ཕུང་པོ་ལས་
ངོ་བོ་ཐ་དད་པ་གཞན་ཞིག་ཀྱང་ངའི་མཚན་གཞིར་བཟུང་མེད་པས། ང་དེ་ནི་ཕུང་པོ་ལ་
བརྟེན་ནས་བཏགས་པ་ཙམ་ཡིན་གྱི། རང་གི་ངོ་བོ་ཉིད་ཀྱིས་གྲུབ་པ་མེད་དོ།

In the same way, the heaps of parts that make us up serve as a basis for us to get the impression "This is me." There is nothing at all about these heaps as a whole, nor their continuation over time, nor their separate components, that we could establish as being an actual representation of "me."

At the same time though there is nothing else, nothing essentially separate from these heaps of parts to ourselves, that we could consider an actual representation of "me" either. As such, this "me" is merely something labelled upon the heaps of parts that make us up; there is nothing which exists by its own essence.

****

།དེས་ན་བརྟེན་ནས་བྱུང་བ་དང་བརྟེན་ནས་བཏགས་པ་མ་ཡིན་པའི་ཆོས་མེད་པས།
བརྟེན་ནས་བཏགས་པ་མ་ཡིན་པར་ཡོད་པ་དེ་བཏག་པ་མཐའ་གཟུང་གི་དགག་བྱའི་

ཚད་དོ། །དེ་ལྟར་ཡང་། རྩ་ཤེ་ལས།

།གང་ཕྱིར་བརྟེན་འབྱུང་མ་ཡིན་པའི།

།ཆོས་འགའ་ཡོད་པ་མ་ཡིན་པས།

།དེ་ཕྱིར་སྟོང་པ་མ་ཡིན་པའི།

།ཆོས་འགའ་ཡོད་པ་མ་ཡིན་ནོ།

།ཞེས་གསུངས་སོ།

Given the above, there does not exist anything which does not occur in dependence, or which is not labelled through a dependent relationship. Therefore the point at which we can say something is the object denied by our search for a hypothetical self-existent thing would be any time that thing existed without having been labelled through a dependent relationship. This too is why the *Root Text on Wisdom* states:

> No object which does not occur
> Through dependence even exists at all;
> As such no object could exist
> At all if it weren't empty.

6
Emptiness and the Wish for Enlightenment

།དེ་ཅིའི་ཕྱིར་ཞེ་ན། རབ་འབྱོར། གལ་ཏེ་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་སེམས་ཅན་དུ་འདུ་ཤེས་འཇུག་ན། དེ་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་ཞེས་མི་བྱ་བའི་ཕྱིར་རོ།

Why is it so? Because, Subhuti, if a bodhisattva were to conceive of someone as a living being, then we could never call him a "bodhisattva."

།གོང་གི་ཕྲོ་ནི། བདེན་པར་གྲུབ་པའི་སེམས་ཅན་གང་ཡང་མྱང་འདས་ཐོབ་པ་མེད་པར་སེམས་བསྐྱེད་དགོས་པའི་རྒྱུ་མཚན་ལ་དེ་ཅིའི་ཕྱིར་ཞེ་ན། རབ་འབྱོར་ཞེས་སོགས་ནས་གལ་ཏེ་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་གང་སེམས་ཅན་ལ་སེམས་ཅན་དུ་བདེན་པར་གྲུབ་

པའི་འདུ་ཤེས་འཇུག་ན། བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་དེ་བདག་མེད་རྟོགས་པའི་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་ཞེས་མི་བྱའོ།

Here we return to where we left off in the root text. One may ask, **"Why is it so?** What reason is there for saying that we should develop a Wish for enlightenment, while still understanding that there is no truly existing sentient being at all who ever achieves it?" Lord Buddha first calls **Subhuti** by name, and then explains that **we could never call** any particular bodhisattva **a "bodhisattva** who had realized the meaning of no-self-nature" **if this bodhisattva were to conceive of** any living being **as a living being** who existed truly.

7
Perfect Giving, with an Understanding of Emptiness

།དེ་ཅིའི་ཕྱིར་ཞེ་ན། རབ་འབྱོར། བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་གང་མི་གནས་པར་སྦྱིན་པ་སྦྱིན་པ་དེའི་བསོད་ནམས་ཀྱི་ཕུང་པོ་ནི། རབ་འབྱོར། ཚད་གཟུང་བར་སླ་བ་མ་ཡིན་པའི་ཕྱིར་རོ།

> **Why is that? Think, o Subhuti, of the mountains of merit collected by any bodhisattva who performs the act of giving without staying. This merit, o Subhuti, is not something that you could easily ever measure.**

།བདེན་འཛིན་གྱིས་བཅིངས་པའི་སྦྱིན་སོགས་ལས་བསོད་ནམས་ཆེན་པོ་འབྱུང་མོད། བདེན་འཛིན་གྱིས་བཅིངས་པ་དང་བྲལ་བའི་སྒོ་ནས་སྦྱིན་སོགས་བསྒྲུབ་པ་ན་བསོད་ནམས་ལྷག་པར་ཆེ་བར་ངེས་ཞེས་སྟོན་པ་ནི། དེ་ཅིའི་ཕྱིར་ཞེ་ན། རབ་འབྱོར་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་གང་མི་གནས་པར་སྦྱིན་པ་སྦྱིན་པ་དེའི་བསོད་ནམས་ཀྱི་ཕུང་པོ་ཆེ་བའི་མཐའ་ཚད་ནི་གཞན་གྱིས་གཟུང་བར་སླ་བ་མིན་ཏེ་དཀའ་བའི་ཕྱིར་རོ།

One would have to admit that a person locked in the chains of grasping to some true existence can collect a great amount of merit through acts of giving and the like. But suppose a person is able to practice giving and the rest after

he has freed himself from these same chains. His merit then is certain to be ever much greater. And it is to emphasize this point that the Buddha says, **Why is that? Think, o Subhuti, of the mountains of merit collected by any bodhisattva who performs the act of giving without staying. This merit is not something** whose limit **you could easily ever measure;** in fact, it would be quite difficult to measure.

།རབ་འབྱོར། འདི་ཇི་སྙམ་དུ་སེམས། ཤར་ཕྱོགས་ཀྱི་ནམ་མཁའི་ཚད་གཟུང་བར་སླའམ། རབ་འབྱོར་གྱིས་གསོལ་པ། བཅོམ་ལྡན་འདས། དེ་ནི། མ་ལགས་སོ། །བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱིས་བཀའ་སྩལ་པ། དེ་བཞིན་དུ་ལྷོ་དང་། ནུབ་དང་། བྱང་དང་། སྟེང་དང་། འོག་གི་ཕྱོགས་དང་། ཕྱོགས་མཚམས་དང་། ཕྱོགས་བཅུའི་ནམ་མཁའི་ཚད་གཟུང་བར་སླའམ། རབ་འབྱོར་གྱིས་གསོལ་པ། བཅོམ་ལྡན་འདས། དེ་ནི། མ་ལགས་སོ། །བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱིས་བཀའ་སྩལ་པ། རབ་འབྱོར། དེ་བཞིན་དུ་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་གང་མི་གནས་པའི་སྦྱིན་པ་སྦྱིན་པ་དེའི་བསོད་ནམས་ཀྱི་ཕུང་པོ་ཡང་ཚད་གཟུང་བར་སླ་བ་མ་ཡིན་ནོ།

> **O Subhuti, what do you think? Would it be easy to measure the space to the east of us?**

And Subhuti replied,

> **O Conqueror, it would not.**

The Conqueror bespoke:

> **And just so, would it be easy to measure the space to the south of us, or to the north of us, or above us, or below us, or in any of the ordinal directions from us? Would it be easy to measure the space to any of the ten directions from where we now stand?**

And Subhuti replied,

> **O Conqueror, it would not.**

The Conqueror bespoke:

> **And just so, o Subhuti, it would be no easy thing to measure the mountains of merit collected by any bodhisattva who performs the act of giving without staying.**

།དེའི་དཔེ་སྟོན་པ་ནི། ཤར་ལ་སོགས་པ་ཕྱོགས་བཅུའི་ནམ་མཁའི་ཚད་གཟུང་བ་སླ་བ་མ་ཡིན་པ་ལྟ་བུ་སྟེ། རབ་འབྱོར་དེ་བཞིན་དུ་ཞེས་སོགས་ཀྱིས་དཔེ་བསྟན་པའི་དོན་བསྡུས་སོ།

The root text here is presenting an example. It would be no easy thing to measure the space to the east or any of the rest of the ten directions reaching out from the particular point where we are now. Then the Buddha summarizes the point of the example with the words that start with **"Just so, Subhuti..."**

8
The Emptiness of the Bodies of a Buddha

།རབ་འབྱོར། འདི་ཇི་སྙམ་དུ་སེམས། མཚན་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པས་དེ་བཞིན་གཤེགས་པར་བལྟའམ། རབ་འབྱོར་གྱིས་གསོལ་པ། བཅོམ་ལྡན་འདས། དེ་ནི་མ་ལགས་ཏེ། མཚན་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པས་དེ་བཞིན་གཤེགས་པར་མི་བལྟའོ། །དེ་ཅིའི་སླད་དུ་ཞེ་ན། དེ་བཞིན་གཤེགས་པས་མཚན་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པར་གང་གསུངས་པ་དེ་ཉིད་མཚན་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པ་མ་མཆིས་པའི་སླད་དུའོ། །དེ་སྐད་ཅེས་གསོལ་པ་དང་། བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱིས་ཚེ་དང་ལྡན་པ་རབ་འབྱོར་ལ་འདི་སྐད་ཅེས་བཀའ་སྩལ་ཏོ།

> **O Subhuti, what do you think? Should we consider someone to be the One Thus Gone because he possesses the totally exquisite marks on a Buddha's body?**

And Subhuti replied,

> **O Conqueror, we should not. We should not consider someone the One Thus Gone because he possesses the totally exquisite marks on a Buddha's body. And why not? Because when the One Thus Gone himself described the totally exquisite marks on a Buddha's body, he stated at the same time that they were impossible.**

And then the Conqueror spoke to the junior monk Subhuti again, as follows:

།སྦྱིན་སོགས་བསོད་ནམས་ཀྱི་ཚོགས་ལས་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གཟུགས་སྐུ་འགྲུབ་པར་འགྱུར་ཞིང་། གཟུགས་ཀྱི་སྐུ་ནི་མཚན་དཔེས་བརྒྱན་པའོ། །རབ་འབྱོར་འདི་ཇི་སྙམ་དུ་སེམས་ཞེས་པ་ནི། རབ་འབྱོར་ཁྱོད་ཀྱིས་དོན་འདི་ལ་ཇི་ལྟར་ཡིན་སྙམ་དུ་སེམས་པ་སྟེ་བསམས། དེ་བཞིན་གཤེགས་པའི་གཟུགས་ཀྱི་སྐུ་རྣམ་པ་གཉིས་ནི་མཚན་དཔེ་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པ་དང་ལྡན་པ་ཡིན་མོད། འོན་ཀྱང་མཚན་དཔེ་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པ་ཡོད་པ་དེ་ཙམ་གྱིས་དེ་བཞིན་གཤེགས་པར་ལྟ་བ་སྟེ་འདོད་པར་བྱ་བ་ཡིན་སྙམ་མཐམ་ཞེས་དྲིས་པ་ན། རབ་འབྱོར་གྱིས་བཅོམ་ལྡན་འདས་དེ་ནི་དེ་ལྟར་བལྟ་བ་མ་ལགས་སོ་ཞེས་གསོལ་ཏེ། ཅུང་ཟད་དབྱེ་བ་ནི་མཚན་དཔེ་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པ་ཡོད་པ་དེ་ཙམ་གྱིས་དེ་བཞིན་གཤེགས་པར་བལྟ་བར་མི་བགྱིད་དེ། དེ་ཅིའི་སླད་དུ་ཞེ་ན། དེ་བཞིན་གཤེགས་པས་གཟུགས་ཀྱི་སྐུའི་མཚན་དཔེ་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པ་གང་གསུངས་པ་དེ་ཉིད་ཀུན་རྫོབ་ཏུ་སྒྱུ་མ་ལྟར་ཡོད་པར་གསུངས་ཀྱི། དོན་དམ་པར་མཚན་དཔེ་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པ་མ་མཆིས་པའི་སླད་དུའོ་ཞེས་གསོལ་ཏོ།

The merit of acts such as giving and the rest bring us the physical body of a Buddha, and this physical body is adorned with various marks and signs. The words **"Subhuti, what do you think?"** mean "Subhuti, turn your mind to this subject, and think about how it could be—contemplate upon it."

The Buddha then asks Subhuti, "Assume for a minute that **someone possessed the totally exquisite marks** and signs, or the two physical bodies, of the One Thus Gone. Would that in itself **require us to consider him—**that is, assert that he is—**the One Thus Gone?** What do you think?"

Subhuti replies to the Buddha with the words starting off from, **"We should not** consider him so." At this point we have to draw a slight distinction. One should not necessarily consider someone the One Thus Gone simply **because he possesses the totally exquisite marks** and signs. **"And why not?"** says Subhuti. He answers himself by saying, **"Because when the One Thus Gone himself described the totally exquisite marks and signs on a Buddha's body, he stated at the same time that they** existed deceptively, in the way of an illusion. Signs and marks of this kind that existed ultimately, however, would be a complete **impossibility."**

།རབ་འབྱོར། འདི་ཇི་སྙམ་དུ་སེམས། མཚན་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པ་དེ་ཙམ་དུ་རྫུན་ནོ།

།ཇི་ཙམ་དུ་མཚན་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པ་མེད་པ་དེ་ཙམ་དུ་མི་རྫུན་ཏེ། དེ་ལྟར་དེ་བཞིན་

གཤེགས་པ་ལ་མཚན་དང་མཚན་མེད་པར་བལྟའོ། །དེ་སྐད་ཅེས་བཀའ་སྩལ་པ་དང་།

བཅོམ་ལྡན་འདས་ལ་ཚེ་དང་ལྡན་པ་རབ་འབྱོར་གྱིས་འདི་སྐད་ཅེས་གསོལ་ཏོ།

> **O Subhuti, what do you think? The totally exquisite marks on a Buddha's body, as such, are deceptive. The totally exquisite marks on a Buddha's body are also not deceptive, but only insofar as they do not exist. Thus you should see the One Thus Gone as having no marks, no marks at all.**

Thus did the Conqueror speak. And then the junior monk Subhuti replied to the Conqueror, as follows:

།གཟུགས་སྐུའི་མཚན་དཔེ་རྣམས་ནི་རི་མོས་བྲིས་པའི་གཟུགས་བརྙན་ལྟར་རྐྱེན་

ཚོགས་པ་ལས་བྱུང་བའི་ཀུན་རྫོབ་བརྫུན་པའི་གནས་ཚུལ་ཡིན་གྱི། བདེན་པའི་རང་

བཞིན་མིན་នོ་ཞེས་སྟོན་པ་ནི། བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱིས་རབ་འབྱོར་ལ་ཅི་ཙམ་དུ་མཚན་

ཕུན་སུམ་ཚོགས་པ་དེ་ཙམ་དུ་བརྫུན་ནོ་ཞེས་གསུངས། འོ་ན་མི་བརྫུན་པ་གང་ཞེ་ན།

ཇི་ཙམ་དུ་མཚན་དཔེ་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པ་རྣམས་བདེན་པར་མེད་པ་དེ་ཙམ་ནི་མི་བརྫུན་

ཞིང་བདེན་ཏེ། དེ་ལྟར་དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་ལ་བདེན་པར་གྲུབ་པའི་མཚན་དང་མཚན་མ་མེད་པར་བལྟ་བར་བྱའོ། །འདིས་གཟུགས་སྐུ་ལ་མཐའ་གཉིས་སེལ་ཏེ། གཟུགས་སྐུ་དང་དེའི་མཚན་དཔེ་རྣམས་ཀུན་རྫོབ་བརྫུན་པའི་སྣོང་ཚུལ་དུ་ཡོད་པས་སྐུར་འདེབས་སེལ་ཞིང་། བདེན་གྲུབ་ཀྱི་མཚན་དང་མཚན་མ་མེད་པར་བསྟན་པས་སྒྲོ་འདོགས་ཀྱི་མཐའ་སེལ་བའི་ཕྱིར་རོ། །དེའི་སྔ་མས་གཟུགས་སྐུ་དང་ཕྱི་མས་ཆོས་ཀྱི་སྐུ་བསྟན་ཏེ་ངོ་བོ་ཉིད་སྐུ་གཙོ་ཆེའོ།

The marks and signs on the physical body of the Buddha are like an image drawn on a piece of paper: they are not the real thing—they exist in a deceptive manner, as things that occur when all of their causes have gathered together. They do not exist as something with a true nature. To indicate this fact, Lord Buddha says to Subhuti, "Insofar as **the totally exquisite marks on a Buddha's body** exist, **as such** they **are deceptive.**

"Just what," you may ask, "is meant by the word **deceptive**?" **The totally exquisite marks** and signs **on a Buddha's body are also not deceptive,** and true, **but only insofar as they do not exist** truly. **Thus you should see the One Thus Gone as having no marks, no marks** to indicate his nature, **at all.**

The section here helps to prevent us from falling into either one of the two extremes. The physical body of the Buddha and its various marks and signs do exist—albeit in a deceptive way, in a false or empty way—and this fact keeps us from the extreme of denying the existence of something which actually does exist.

The text though also states that there exist no marks, and no marks that would indicate any nature, which also exist truly. This fact keeps us from the extreme of asserting the existence of something which actually does not exist. The former of these two [marks] is referring to the physical body of a Buddha. The latter is referring to the dharma body, and chiefly to the essence body.

9
On the Future of the Buddha's Teachings

།བཅོམ་ལྡན་འདས། མ་འོངས་པའི་དུས་ལྔ་བརྒྱ་ཐ་མ་ལ་དམ་པའི་ཆོས་རབ་ཏུ་རྣམ་པར་འཇིག་པར་འགྱུར་བ་ན་སེམས་ཅན་གང་ལ་ལ་དག་འདི་ལྟ་བུའི་མདོ་སྡེའི་ཚིག་བཤད་པ་འདི་ལ་ཡང་དག་པར་འདུ་ཤེས་བསྐྱེད་པར་འགྱུར་བ་ལྟ་མཆིས་སམ། བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱིས་བཀའ་སྩལ་པ། རབ་འབྱོར། ཁྱོད་འདི་སྐད་དུ། མ་འོངས་པའི་དུས་ལྔ་བརྒྱ་ཐ་མ་ལ་དམ་པའི་ཆོས་རབ་ཏུ་རྣམ་པར་འཇིག་པར་འགྱུར་བ་ན་སེམས་ཅན་གང་ལ་ལ་དག་འདི་ལྟ་བུའི་མདོ་སྡེའི་ཚིག་བཤད་པ་འདི་ལ་ཡང་དག་པར་འདུ་ཤེས་བསྐྱེད་པར་འགྱུར་བ་ལྟ་མཆིས་སམ་ཞེས་མ་ཟེར་ཅིག །

> **O Conqueror, what will happen in the future, in the days of the last five hundred, when the holy Dharma is approaching its final destruction? How could anyone of those times ever see accurately the meaning of the explanations given in sutras such as this one?**

And the Conqueror bespoke,

> **O Subhuti, you should never ask the question you have just asked: "What will happen in the future, in the days of the last five hundred, when the Dharma is approaching its final destruction? How could anyone of those times ever see accurately the meaning of the explanations given in sutras such as this one?"**

ཡང་རབ་འབྱོར། མ་འོངས་པའི་དུས་ལྔ་བརྒྱ་ཐ་མ་ལ་དམ་པའི་ཆོས་རབ་ཏུ་རྣམ་པར་འཇིག་པར་འགྱུར་བ་ན་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་སེམས་དཔའ་ཆེན་པོ་ཚུལ་ཁྲིམས་དང་ལྡན་པ། ཡོན་ཏན་དང་ལྡན་པ། ཤེས་རབ་དང་ལྡན་པ་དག་འབྱུང་སྟེ། རབ་འབྱོར། བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་སེམས་དཔའ་ཆེན་པོ་དེ་དག་ཀྱང་སངས་རྒྱས་གཅིག་ལ་བསྙེན་

བཀུར་བྱས་པ་མ་ཡིན། སངས་རྒྱས་གཅིག་ལ་དགེ་བའི་རྩ་བ་བསྐྱེད་པ་མ་ཡིན་གྱི། རབ་འབྱོར། སངས་རྒྱས་བརྒྱ་སྟོང་མང་པོ་ལ་བསྙེན་བཀུར་བྱས་ཤིང་། སངས་རྒྱས་བརྒྱ་སྟོང་དུ་མ་ལ་དགེ་བའི་རྩ་བ་དག་བསྐྱེད་པའི་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་སེམས་དཔའ་ཆེན་པོ་དག་འབྱུང་ངོ་།

And again the Buddha bespoke,

> **O Subhuti, in the future, in the days of the last five hundred, when the holy Dharma is approaching its final destruction, there will come bodhisattvas who are great beings, who possess morality, who possess the fine quality, and who possess wisdom.**
>
> **And these bodhisattvas who are great beings, o Subhuti, will not be ones who have rendered honor to a single Buddha, or who have collected stores of virtue with a single Buddha. Instead, o Subhuti, they will be ones who have rendered honor to many hundreds of thousands of Buddhas, and who have collected stores of virtue with many hundreds of thousands of Buddhas. Such are the bodhisattvas, the great beings, who then will come.**

****

།ཀཱ་ཤཱིས་ལྔ་བརྒྱ་ཐ་མ་ཞེས་བྱ་བ་ལ་བརྒྱ་ཕྲག་ལྔའི་ཚོགས་ནི་ལྔ་བརྒྱ་སྟེ། བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱི་བསྟན་པ་ལྔ་བརྒྱ་ཕྲག་ལྔའི་བར་དུ་གནས་ཞེས་གྲགས་པས་ཞེས་བཤད་པའི་ལྔ་བརྒྱ་ཕྲག་ལྔ་ནི་ལོ་ཉིས་སྟོང་ལྔ་བརྒྱའི་བར་དུ་བསྟན་པ་གནས་ཞེས་པའོ།

Master Kamalashila explains the expression **"days of the last five hundred"** as follows:

> "Five hundred" here refers to a group of five hundreds; it refers to the well-known saying that "The teachings of the Conqueror will remain for five times five hundred."

As such, the "five times five hundred" refers to the length of time that the teachings will remain in the world: 2,500 years.

10
On the Good Karma of Studying and Living Emptiness

།བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱིས་བཀའ་སྩལ་པ། རབ་འབྱོར། འདི་ཇི་སྙམ་དུ་སེམས། རིགས་ཀྱི་བུའམ། རིགས་ཀྱི་བུ་མོ་གང་ལ་ལ་ཞིག་གིས་སྟོང་གསུམ་གྱི་སྟོང་ཆེན་པོའི་འཇིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་འདི་རིན་པོ་ཆེ་སྣ་བདུན་གྱིས་རབ་ཏུ་གང་བར་བྱས་ཏེ་སྦྱིན་པ་བྱིན་ན། རིགས་ཀྱི་བུའམ། རིགས་ཀྱི་བུ་མོ་དེ་གཞི་དེ་ལས་བསོད་ནམས་ཀྱི་ཕུང་པོ་མང་དུ་བསྐྱེད་དམ།

The Conqueror bespoke:

> **O Subhuti, what do you think? Suppose some son or daughter of noble family were to take all the planets of this great world system, a system with a thousand of a thousand of a thousand planets, and fill them all up with the seven kinds of precious substances, and offer them to someone. Would that son or daughter of noble family create many great mountains of merit from such a deed?**

།དེ་ལྟར་སངས་རྒྱས་པ་དང་ཆོས་བསྟན་པ་སོགས་ཆོས་ཐམས་ཅད་དོན་དམ་པར་མེད་ཀྱང་ཐ་སྙད་དུ་ཡོད་པས་སྦྱིན་པ་བྱིན་པ་ལས་བསོད་ནམས་ཆེན་པོ་འབྱུང་མོད། དེ་ལས་ཀྱང་ཆོས་འདི་ལ་ཐོས་བསམ་སྒོམ་པའི་ཉམས་ལེན་བྱས་པའི་བསོད་ནམས་ལྷག་པར་ཆེའོ་ཞེས་སྟོན་པ་ནི།

With this next section of the sutra, Lord Buddha wishes to demonstrate a certain fact. In the sections above we have spoken about the act of becoming enlightened, and of teaching the dharma, and so on. Neither these, nor any other object in the universe, exists ultimately. Nonetheless, they do exist nominally. As such, one would have to admit that anyone who performs an act of giving does acquire great merit thereby. Yet anyone who carries out the process of learning, or contemplating, or meditating upon this teaching acquires infinitely greater merit.

****

རབ་འབྱོར་གྱིས་གསོལ་པ། བཅོམ་ལྡན་འདས། མང་ལགས་སོ། །བདེ་བར་གཤེགས་པ། མང་ལགས་ཏེ། རིགས་ཀྱི་བུའམ། རིགས་ཀྱི་བུ་མོ་དེ་གཞི་དེ་ལས་བསོད་ནམས་ཀྱི་ཕུང་པོ་མང་དུ་བསྐྱེད་དོ། །དེ་ཅིའི་སྐད་དུ་ཞེ་ན། བཅོམ་ལྡན་འདས། བསོད་ནམས་ཀྱི་ཕུང་པོ་དེ་ཉིད་ཕུང་པོ་མ་མཆིས་པའི་སྐད་དུ་སྟེ། དེས་ན། དེ་བཞིན་གཤེགས་པས་བསོད་ནམས་ཀྱི་ཕུང་པོ་བསོད་ནམས་ཀྱི་ཕུང་པོ། །ཞེས་གསུངས་སོ།

And Subhuti replied,

> **O Conqueror, many would it be. O Conqueror, it would be many. This son or daughter of noble family would indeed create many great mountains of merit from such a deed. And why so? Because, o Conqueror, these same great mountains of merit are great mountains of merit that could never exist. And for this very reason do the Ones Thus Gone speak of "great mountains of merit, great mountains of merit."**

ལན་དུ་རབ་འབྱོར་གྱིས་བསོད་ནམས་ཀྱི་ཕུང་པོ་མང་བར་ཞུས་ཤིང་བསོད་ནམས་ཀྱི་ཕུང་པོ་དེ་ཡང་རྨི་ལམ་དང་སྒྱུ་མ་ལྟ་བུར་ཐ་སྙད་ཙམ་དུ་ཡོད་པར་འཇོག་ལགས་ཀྱི། བསོད་ནམས་ཀྱི་ཕུང་པོ་དེ་ཉིད་དོན་དམ་པར་ཕུང་པོར་གྲུབ་པ་མ་མཆིས་ཤིང་། ཐ་སྙད་དུ་དེ་བཞིན་གཤེགས་པས་དེ་ལ་བསོད་ནམས་ཀྱི་ཕུང་པོ། །བསོད་ནམས་ཀྱི་ཕུང་པོ་ཞེས་ཐ་སྙད་མཛད་ཅིང་གསུངས་སོ་ཞེས་གསོལ། འདིས་ནི་ལས་དཀར་ནག་སྔར་བྱས་པ་དང་ཕྱིས་བྱེད་པར་འགྱུར་བའི་འདས་པ་འགགས་ཤིང་མ་འོངས་པ་ད་ལྟ་མ་བྱུང་བས་མེད་ཀྱང་། སྨིན་ཡོད་པར་འདོད་དགོས་ཤིང་དེ་ཉིད་བྱེད་པ་པོའི་སེམས་རྒྱུད་དང་འབྲེལ་བ་ལས་འབྲས་བུ་འབྱུང་བར་འདོད་དགོས་ཚུལ་ལ་སོགས་བསྟན་ཏེ་ཅུང་དཀའ་བའི་གནས་ཡིན་ནོ།

In response, **Subhuti replies:**

> **It would be many** great mountains of merit—and these great mountains of merit are mountains of merit that we could establish as existing only in name, only in the way that a dream or an illusion exists: **these same great mountains of merit though** could **never exist** as mountains that existed ultimately. **The Ones Thus Gone** as well **speak** in a nominal sense **of "great mountains of merit, great mountains of merit"**—applying the name to them.

****

།བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱིས་བཀའ་སྩལ་པ། རབ་འབྱོར། རིགས་ཀྱི་བུའམ། རིགས་ཀྱི་བུ་མོ་གང་གིས་སྟོང་གསུམ་གྱི་སྟོང་ཆེན་པོའི་འཇིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་འདི་རིན་པོ་ཆེ་སྣ་བདུན་གྱིས་རབ་ཏུ་གང་བར་བྱས་ཏེ་སྦྱིན་པ་བྱིན་པ་བས། གང་གིས་ཆོས་ཀྱི་རྣམ་གྲངས་འདི་ལས་ཐ་ན་ཚིག་བཞི་པའི་ཚིགས་སུ་བཅད་པ་གཅིག་ཙམ་བཟུང་ནས་གཞན་དག་ལ་ཡང་འཆད་ཅིང་ཡང་དག་པར་རབ་ཏུ་སྟོན་ན། དེ་གཞི་དེ་ལས་བསོད་ནམས་ཀྱི་ཕུང་པོ་ཆེས་མང་དུ་གྲངས་མེད་དཔག་ཏུ་མེད་པ་བསྐྱེད་དོ།

And the Conqueror bespoke:

> **O Subhuti, suppose some son or daughter of noble family were to take all the planets of this great world system, a system with a thousand of a thousand of a thousand planets, and fill them all up with the seven kinds of precious substances, and offer them to someone. Suppose on the other hand that one of them held but a single verse of four lines from this particular dharma, and explained it to others, and taught it correctly. By doing the latter, this person would create many more great mountains of merit than with the former: they would be countless, and beyond all estimation.**

།ཚིགས་སུ་བཅད་པ་ཞེས་འབྱུང་བ་ནི་འདི་བོད་སྐད་དུ་ཚིགས་བཅད་མ་ཡིན་ཀྱང་ལེགས་སྦྱར་གྱི་སྐད་ལ་ཚིགས་བཅད་དུ་བསྒྲིགས་རྒྱུ་ཡོད་པ་ལ་དགོངས་པའོ།

།བཟུང་བ་ནི་ཚིག་བློ་ལ་བཟུང་བ་དང་། གླེགས་བམ་ལག་ཏུ་ཡོད་པ་ལའང་བྱུར་རུང་ཞིང་ཁ་ཏོན་བྱེད་པ་དང་། ཡང་དག་པར་འཆད་པ་ནི་ཚིག་བརྗོད་ཅིང་ལེགས་པར་འཆད་པ་དང་། སྟོན་པ་ནི་དོན་ལེགས་པར་སྟོན་པ་ལ་བཤད་ཅིང་དེ་ནི་གཙོ་ཆེ་བའི་དབང་དུ་མཛད་པའོ། །དེ་ལྟར་བཟུང་བ་སོགས་བྱས་ན་དེ་ལས་བསོད་ནམས་ཀྱི་ཕུང་པོ་ཆེས་གྲངས་མེད་ཅིང་དཔག་ཏུ་མེད་པ་ཞིག་བསྐྱེད་དོ།

We should first say something about the word **"verse"** here. Although the sutra in Tibetan is not written in verse, the idea is that one could put it into verse in Sanskrit. The word **"hold"** refers to "holding in the mind," or memorizing. It can also apply to holding a volume in one's hand and, in either case, reciting the text out loud.

The phrase **"explain it correctly"** is explained as stating the words of the sutra and explaining them well. The phrase **"teach it correctly"** is explained as teaching the meaning of the sutra well, and this is the most important part.

Suppose now that **one held** the sutra and did the other things mentioned with it, rather than the other good deed described. **This person would** then **create great mountains of merit that were ever more countless, and beyond all estimation.**

།དེ་ཅིའི་ཕྱིར་ཞེ་ན། རབ་འབྱོར། དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་དགྲ་བཅོམ་པ་ཡང་དག་པར་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་རྣམས་ཀྱི་བླ་ན་མེད་པ་ཡང་དག་པར་རྫོགས་པའི་བྱང་ཆུབ་ནི། འདི་ལས་བྱུང་སྟེ། སངས་རྒྱས་བཅོམ་ལྡན་འདས་རྣམས་ཀྱང་འདི་ལས་སྐྱེས་པའི་ཕྱིར་རོ།

> **Why is it so? Because, Subhuti, this is where the matchless and totally perfect enlightenment of the Ones Thus Gone, the Destroyers of the Foe, the Totally Enlightened Buddhas, comes from. It is from this as well that the Buddhas, the Conquerors, are born.**

།རྒྱུ་མཚན་ནི། ཟང་ཟིང་གི་སྦྱིན་པ་བྱིན་པ་ལས་ཆོས་ཀྱི་སྦྱིན་པ་བྱིན་པ་ཕན་ཡོན་ལྷག་

པར་ཆེ་ཞིང་། དེར་མ་ཟད། ཡང་དག་པར་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་ཀྱི་བྱང་ཆུབ་ནི་གཞུང་འདིའི་བརྗོད་བྱའི་དོན་སྟོང་ཉིད་རྟོགས་པའི་ཤེར་ཕྱིན་འདི་ལས་ཐོབ་ཅིང་བྱུང་སྟེ། སངས་རྒྱས་བཅོམ་ལྡན་འདས་རྣམས་ཀྱང་འདི་ཉམས་སུ་བླངས་པ་ལས་སྐྱེས་པའི་ཕྱིར་རོ།

The reason for this is as follows. The act of giving someone the dharma is of much more benefit that the act of giving material things. Not only that, but **the enlightenment of the totally enlightened Buddhas comes from—**is achieved through—the perfection of wisdom: the realization of emptiness which forms the subject matter of this text. **It is from** putting **this** into practice as well that **the Buddhas, the Conquerors, are born.**

The Asian Classics Institute
Course XVII: The Great Ideas of Buddhism, Part Two

Reading Two: The Diamond Cutter Sutra, Part Two

We begin with a selection from The Garden *which describes something of the experience of the direct realization of emptiness.*

11
The Direct Perception of Emptiness

And so I, the quiet bookworm, began leading the life of a Warrior, secretly. It was a truly new experience, a new way of experiencing the world in which I had always lived, for the battlefield of this particular Warrior was the same old library, and my little room at the hermitage, and the alley down which I travelled to go to market for my vegetables in the evening. I really did feel like a different person, for I had a totally different purpose than I had had in the past. Going through life before had seemed like walking down a boulevard lined with shops; I was a shopper, a consumer, looking into the windows to see if there was something I wanted, and then doing whatever was necessary to get what I wanted.

Life as the Warrior was entirely different. I really was a knight in shining armor, and walking on my two little feet was like riding some great powerful horse, and looking around myself at the library or on the road was like viewing some great vista from a seat of royalty: I looked at all my subjects, all my children, around me, and dreamt up ways of serving them, of keeping them happy, and assuring their future and ultimate happiness. I gave them all I could, kind words, kindly looks, a pat on the back, what little money I had, and a few words of encouragement, with as much of the spiritual as I thought they could hear happily; while in the back of my mind I was also offering them great piles of jewels, deep spiritual realizations, all the things in the world that no man claimed his own—the blue of the sky, the sound of the sea, the flowers that grew on every mountain on the planet, and I did so sincerely, although no one ever knew, and I did so with the wish that all I offered they could one day possess, especially enlightenment itself, and above all I found a deep and contented joy growing within myself daily, hour by hour.

As the joy increased my thirst increased, for I knew that my lessons were not complete, and like a horse near water I knew I was near, nearer and nearer, and I felt nearly an obsession now to reach the goals I knew now were reachable: I wanted to find perfection, I knew I could reach my mother, I knew she was near now, and instinct told me that I was close enough now to see the Golden One again as well, and that the end of my searching, and the finding of what I sought, and my mother, and the masters of the Garden, and the Golden One would all before long join one with the other. And so I went again to the Garden, thinking that perhaps the night for this had come.

I remember distinctly the date it happened, nothing could make me forget, it was the 28th of July, and summer at its height. I entered the Garden late at night, well after the earth had cooled from the heat of the day, and sat on the foot of the bench beneath the carob, drinking in the sweet smell of the desert breezes, sweet respite from the still and burning feel of the daytime, a feel that struck the face and dried the nose and eyes, like the wind from an oven.

I sat and prepared to enter meditation, going through the preparatory steps slowly, with relish, as though I were putting on a soft old glove, or beginning a conversation with some dear old friend. I was nearly finished when I sensed a motion at the gate of the Garden, and then a small form moving quietly down the row of crimson desert roses along the northern wall. The form stooped at one bush, as though saying a silent prayer, and then moved off again.

I caught sight of the head of a monk, well-formed and cropped short, with velvet-like black hair, and then the robes and body followed. I had not seen much more than these brief clues before I found myself involuntarily on my feet, with my palms joined at my breast, bowed in deep respect. I glanced up almost in fear, in awe, for before me was Gautama, the Buddha himself, and although he was nothing like what I might have expected, there was absolutely no denying, and no questioning, who He was.

He was not tall, but only medium in height, and his frame was somewhat slight, and slightly bent, in a kind of modesty that nearly seemed like shyness. His every gesture was simple and graceful, as was his entire appearance, and his robes: clean, graceful, simply hung on his simple form, soft and natural with a lifetime of wear. His age no one could have guessed, I suppose I would say about 27 or 28, but his face gave no certain clue. It was simple itself, and the first impression, beside the modesty, was one of simple honesty: the eyes were gentle and open, rarely blinking, often down in modesty, and there was a quiet happiness in the way his face was held—in the slight but graceful smile, and the smooth, intelligent face. His skin and the rest were the same as yours or mine, it was not as though he were blazing in light or anything of the like, but there was a different kind of radiance about him, one with no color or shape, a kind of clear warmth that bathed his eyes and face, and his gentle

hands, all the way down to his humble, bare feet; and this warmth radiated forth and filled the Garden, and bathed my being, and bade me to bow, before One who seemed to neither need nor wish any bow. And I bowed.

"Sit," he spoke quietly, "sit, please sit." And I sat instinctively there, on the grass before the bench, and bowed again sitting, praying that he himself would sit there, on the bench. This he did quite naturally, although with a bit of hesitation, as though he did not consider himself worthy of such a throne. And he sat quietly, looking down at the grass, almost abashed, like a young girl alone before a stranger. We sat quietly.

After some time he reached his hand out towards me, and I saw that he had plucked one of the red roses from the bushes on his way in. He didn't speak, he only held it out towards me, as if asking me to look at it, which I did. No words passed between us, I simply looked at the rose, and have no idea what he himself may have been looking at, for I felt still too much in awe of him to gaze into his face.

He withdrew then the rose suddenly, and put three of his fingers under my chin, and raised my face slowly up to meet his eyes. And then he said "Rose," and reached the same fingers of both hands to my eyelids, and closed them, and kept his fingers there. In my mind I pictured a rose, a perfect red rose.

Then his fingers opened my eyes again, and he reached out towards me again, holding the rose, and said, "Do not think 'rose'." And I tried not to think 'rose,' I tried not to see the picture I had just seen of the rose, and I looked into his hand again. For just an instant, for just a brief flash, I saw a tiny corner of red, outlined against the dark of the night air, and then my eye jumped and saw something roundish and red, further down, and finally something green, and thin, and straight. And then in the next moment I was again looking at a rose.

"Again," he said simply.

He let me look at the rose, and then he pulled back his hand, and then he gently closed my eyelids, and then he said again, "Rose." I thought of 'rose,' there was the outline and color of a rose in my thoughts, and then he gently pushed my eyes open again, and again said "Do not think 'rose'." And then he opened his hand before me, and again, for a moment, my eyes danced across some colors and shapes, before an instant later I saw a rose in my mind, and before my eyes.

Then he stooped and touched his finger to the ground, and brought up on the tip of it a tiny black ant. He touched his finger to the side of the rose, and let the ant climb onto the rose; the ant began to race across the petals, leaning out over thin air and then reversing itself, racing across to the opposite side, leaning out in the air, nearly falling off the rose, and then racing further on

again, in an obvious panic. Gautama touched the rose to the ground, and the black ant raced off into the blades of the grass.

And then he cupped the rose in his hand, and all I could see was the back of his hand. He held the hand to his face, and opened his deep brown eyes wide, and with his head slightly cocked to the side looked at the rose himself, gazed upon the rose. All I could see was his eyes, but in his eyes I saw some kind of extraordinary contentment, some kind of extraordinary happiness with the rose, and I knew in that moment that he was seeing something that I could never in my present condition ever see: he was experiencing some profound state of bliss triggered by the same thing that I had looked at, and I knew at that moment that it could not be the same thing I had looked at. Gautama closed his hand gently around the rose, and turned those shining eyes to mine.

"For a moment," he said quietly, "you saw the rose before you thought 'rose,' and it was only a few simple shapes and pieces of color. Then your mind thought of these as 'rose.' The poor ant also perceived these same shapes and colors, but thought only 'threat,' and then 'death,' and ran for his life. When I looked at these same colors and pieces of shape, I saw all of eternity, and all the minds of every being in existence, and loved them."

Gautama paused, and closed his eyes, as if waiting for my mind to grasp his words, and then think on them clearly, before he continued. And then he reached out his hand again, and opened it, and asked me, "Who saw this thing right? What is this thing? Is it a rose? Is it the Lord of Death? Is it all humanity, and perfect love?"

In his presence I felt as though my mind were someone else's, as though it belonged to some great and enlightened saint, and I had no hesitation to answer, and no need to answer in words. The thing he had in his hand was each of these things, and all of these things, and none of these things. It was to each of the three beings who looked upon it truly what they saw; it was in sum all the things it appeared to be to all three; and it could never have been three completely different things at once. It was what each saw it to be.

He closed his hand again, and paused again. He leaned and whispered to me, fiercely, "See it now as eternity; see it now as all humanity, and know the perfect love for them that I do." And then he opened his hand again, and in almost a trance of joy I looked eagerly into the palm and saw—a simple, red, rose.

I closed my eyes in disappointment, and said only, "I cannot."

"I know," he said.

"Why?"

"You know very well; you see only what your mind forces you to see; you see only what the imprints in your mind allow you to see, even though you are looking upon exactly the same thing that I am looking upon, when I see all of eternity, and all of life, and feel all love for it."

I closed my eyes and thought "Rose." I opened my eyes and saw "Rose." He raised his legs up to the bench and crossed them, under his robes, and went into meditation. I crossed my legs, and I went into meditation. The silence grew. I lost the sounds of the Garden, and then I lost the smells and feel of the Garden, and then I lost the feeling of sitting in the Garden, and then finally I lost the feeling even of thinking, and even of myself. It was perfectly and totally still.

I saw emptiness. And it was only that, and I saw it. There was nothing else.

When it was over things began to come back. I was aware of coming down, and then I was aware of myself again. I was aware then, in that moment, for the first time, that I had seen emptiness.

I knew then that I had seen an Enlightened One, and so I knew then that Enlightened Ones really existed.

I knew then, perfectly, that I would myself become an Enlightened One, in the space of seven lifetimes, and so I knew then that my future lives really existed.

I knew then that the Path was perfectly true.

I knew they would not call me by my name when I became an Enlightened One.

I knew the seven lives would be good, no more real suffering, and surrounded by loving parents, and good and learned teachers, and spiritual friends and teachings, exactly as I needed, without fail.

I knew that what I had seen was true. I could never doubt these things again. I knew I was not mistaken, I knew I was not somehow deluded or crazy. I knew that no one, ever, could say anything that would ever make me doubt what I had seen.

I knew that I knew what every holy book in the world said; I knew that I knew the great ocean of knowledge entirely, as though it were reduced to a teardrop in a child's eye. And I knew the truth of these holy books, and I knew I must give my life to keep them in this world, for others to come after me.

I loved every living thing. A light came out of my chest, a powerful pillar of

light, with no color, and it went out, and it touched every living thing, and I knew then that I would always live for each of them, and only for them, and that there was nothing else for me ever to do.

I knew that pictures of the Enlightened Ones were true. I knew we had to care for them. I knew that I must bow down to them, and when it was time to rise, I threw myself on the ground before Them.

I knew I had seen a different reality, a true reality, a truly higher and pure reality. I knew there was no thing like this reality in the reality I had known. I knew that the reality I had known was not a pure reality. I knew there was nothing in this reality that could ever be pure. But I knew that, of all the things in this reality, the diamond was one thing that was in some small way close to being pure, purely hard, purely clear, and pure throughout, nearly.

I knew I would die. I knew my mind was not yet pure. I knew my mind was seeing things wrong, and always had, until the moment I saw emptiness. I knew that even now, once I had come down, I was again seeing things wrong, and would continue to do so until I was nearly enlightened. I knew I could read minds. I knew that, if I developed myself carefully, I could perform miracles.

I knew I was now someone different because, of all the people in the world, I had seen emptiness, and I had seen all these other things, and I no longer had to suffer like before. It was over with; I was on my way out, with certainty, with a sweet certainty that I would carry with me forever after.

I looked up to Gautama, in gratitude. He gazed down at me, in total silence, and complete joy. He knew everything.

****

The following selections are taken from Sunlight on the Path to Freedom, *a commentary upon* The Diamond Cutter Sutra *written by Choney Lama Drakpa Shedrup (1675-1748) of Sera Mey Tibetan Monastery. The original root text of the sutra by Lord Buddha is included in darker type.*

12
Destroying the Enemy: Mental Afflictions

༄༅། བཅོམ་ལྡན་འདས། བདག་ནི། །དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་དགྲ་བཅོམ་པ་ཡང་དག་པར་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་ཀྱིས་ཉོན་མོངས་པ་མེད་པར་གནས་པ་རྣམས་ཀྱི་

མཆོག་ཏུ་བསྟན་ཏེ། བཅོམ་ལྡན་འདས་བདག་འདོད་ཆགས་དང་བྲལ་བ་དགྲ་བཅོམ་པ་ལགས་ཀྱང་། བཅོམ་ལྡན་འདས། བདག་འདི་སྙམ་དུ། བདག་ནི། དགྲ་བཅོམ་པའོ། །སྙམ་དུ་མི་སེམས་ལགས་སོ། །བཅོམ་ལྡན་འདས། གལ་ཏེ་བདག་འདི་སྙམ་དུ། བདག་གིས་དགྲ་བཅོམ་པ་ཉིད་ཐོབ་བོ། །སྙམ་དུ་སེམས་པར་གྱུར་ན། དེ་བཞིན་གཤེགས་པས་བདག་ལ་རིགས་ཀྱི་བུ་རབ་འབྱོར་ནི། ཉོན་མོངས་པ་མེད་པར་གནས་པ་རྣམས་ཀྱི་མཆོག་ཡིན་ཏེ། ཅི་ལའང་མི་གནས་པས་ན། ཉོན་མོངས་པ་མེད་པར་གནས་པ། ཉོན་མོངས་པ་མེད་པར་གནས་པ་ཞེས་ལུང་མི་སྟོན་ལགས་སོ།

O Conqueror, I declare that the Ones Thus Gone—those Destroyers of the Foe who are the Totally Enlightened Buddhas—reside in the highest of all those states that are free of the mental afflictions. I am, o Conqueror, a person who is free of desire; I am a foe destroyer.

But I do not, o Conqueror, think to myself, "I am a foe destroyer." For suppose, o Conqueror, that I did think to myself, "I have attained this very state, the state of a foe destoyer." If I did think this way, then the One Thus Gone could never have given me the final prediction: he could never have said: "O son of noble family, o Subhuti, you will reach the highest of all those states that are free of the mental afflictions. Because you stay in no state at all, you have reached the state free of mental afflictions; you have reached what we call the 'state free of mental afflictions.'

13
The Emptiness of the Goal

།དོན་དམ་པར་ཐོབ་བྱ་དང་ཐོབ་བྱེད་དང་ཐོབ་མཁན་རྣམས་མེད་པར་མ་ཟད། དོན་དམ་པར་བླང་བར་བྱ་བའི་ཆོས་ཀྱང་མེད་ཅེས་སྟོན་པ་ནི།

In an ultimate sense then there is nothing for one to achieve, and nothing that helps one achieve it, and no one even to do the achieving. But we can say even further that, again speaking ultimately, there is no dharma at all that one takes up, and practices.

14
The Marriage of Emptiness and Karma

།རྒྱུ་ལས་འབྲས་བུ་རྣམས་སྐྱེ་ཡང་རང་བཞིན་གྱིས་མི་སྐྱེ་བའི་ཚུལ་དེ་བཞིན་ལེགས་པར་ཤེས་ན་དབུ་མའི་ལུགས་ཀྱི་རང་བཞིན་གྱིས་སྟོང་པ་ལ་བྱ་བྱེད་འཐད་ཚུལ་ཤེས་ཤིང་། སྣང་སྟོང་ཟུང་འཇུག་གི་དབུ་མའི་ལམ་ཡང་རྙེད་པར་འགྱུར་རོ།

At some point you will gain a really correct understanding of how, despite the fact that results do come from causes, they do not come from these causes through any nature of their own. At that moment you will finally grasp the way in which Middle-Way philosophy describes how, despite the fact that things are empty of any natural existence, they can still quite properly work and function as they do. At that point too you will have discovered the Middle Way itself, the path where the appearance of the normal world and emptiness itself are inseparably married together.

15
How the Failure to Understand Emptiness Causes Mental Afflictions

།དེ་ཅིའི་ཕྱིར་ཞེ་ན། རབ་འབྱོར། གང་གི་ཚེ་ཀ་ལིང་ཀའི་རྒྱལ་པོས་ངའི་ཡན་ལག་དང་། ཉིང་ལག་རྣམ་པར་བཅད་པར་གྱུར་པ་དེའི་ཚེ་ང་ལ་བདག་ཏུ་འདུ་ཤེས་སམ། སེམས་ཅན་དུ་འདུ་ཤེས་སམ། སྲོག་ཏུ་འདུ་ཤེས་སམ། གང་ཟག་ཏུ་འདུ་ཤེས་ཀྱང་མ་བྱུང་ཞིང་། ང་ལ་འདུ་ཤེས་ཅི་ཡང་མེད་ལ། འདུ་ཤེས་མེད་པར་གྱུར་པ་ཡང་མ་ཡིན་པའི་ཕྱིར་རོ།

> **Why is it so? Because, o Subhuti, there was a time when the King of Kalingka was cutting off the larger limbs, and smaller appendages, of my body. At that moment there came into my mind no conception of a self, nor or of a sentient being, nor of a living being, nor of a person—I had no conception at all. But neither did I not have any conception.**

རྒྱུ་མཚན་ནི་རབ་འབྱོར་སྔོན་གྱི་དུས་གང་གི་ཚེ་ཀ་ལིང་ཀའི་རྒྱལ་པོས་ང་ཁོ་རང་གི་
བུད་མེད་དང་འབྲེལ་ལམ་སྙམ་པའི་དོགས་ངན་བྱུང་སྟེ་རལ་གྲིས་ངའི་ཡན་ལག་དང་
ཉིང་ལག་སོར་མོ་རྣམས་བཅད་པར་གྱུར་པ་དེའི་ཚེ། ངས་བཟོད་པའི་འཁོར་གསུམ་
བདེན་མེད་དུ་ཤེས་ནས་བཟོད་པ་བསྒོམས་པས། ཐ་སྙད་པའི་ང་ལ་དམིགས་ནས་ངའོ་
སྙམ་དུ་བདག་ཏུ་བདེན་པར་ཞེན་པའི་འདུ་ཤེས་ནས་གང་ཟག་ཏུ་བདེན་པར་ཞེན་པའི་
འདུ་ཤེས་ཀྱང་མ་བྱུང་ཞིང་། དེའི་ཚེ་ང་ལ་དེ་ལྟ་བུའི་བདེན་ཞེན་གྱི་འདུ་ཤེས་ཅི་ཡང་
མེད་ལ། ཐ་སྙད་དུ་འདུ་ཤེས་གཞན་མེད་པར་གྱུར་པ་ཡང་མ་ཡིན་ཏེ། བཟོད་དོ་སྙམ་
པའི་སྡུག་བསྔལ་དང་ལེན་དང་གནོད་པ་ལ་ཇི་མི་སྙམ་པ་དང་། བདེན་མེད་དུ་རྟོགས་
པའི་ཆོས་ལ་ངེས་སེམས་ཀྱི་འདུ་ཤེས་རྣམས་ཡོད་པའི་ཕྱིར་རོ་སྙམ་དུ་དགོངས་སོ།

For what reason **is it so? Because** long ago **there was a time, o Subhuti, when the king of Kalingka** got the evil suspicion that I had engaged in relations with his woman. And so he **was cutting off the larger limbs, and smaller appendages of my body.** (The latter refers to the fingers and toes.)

At that moment I practiced patience, keeping my mind on an understanding of the lack of true existence to each of the three elements to the act of patience. As I focussed on the "me" which exists nominally, **there came into my mind no conception** where I held any belief in some truly existing "me": and so I had no conception **of** anything from a truly existing **"self"** up to a truly existing **"person."**

At that moment **I had no conception at all** of any such conception that something was existing truly. At the same time though it was **neither** as if **I had no** other, nominal **conceptions** at all. What Subhuti is saying here is the following. I did have the thought that I would have to keep my patience: I did have the thought to take the pain on willingly, and not to be upset about the harm being done to me. And I did have the kind of conception where I reconfirmed my knowledge of how I had perceived that no existing object has any true existence.

།དེ་ཅིའི་ཕྱིར་ཞེ་ན། རབ་འབྱོར། གལ་ཏེ་དེའི་ཚེ་བདག་ཏུ་འདུ་ཤེས་བྱུང་ན། དེའི་ཚེ་

གནོད་སེམས་ཀྱི་འདུ་ཤེས་ཀྱང་འབྱུང་ལ། སེམས་ཅན་དུ་འདུ་ཤེས་པ་དང་། སྲོག་ཏུ་འདུ་ཤེས་པ་དང་། གང་ཟག་ཏུ་འདུ་ཤེས་པ་བྱུང་ན། དེའི་ཚེ་གནོད་སེམས་ཀྱི་འདུ་ཤེས་ཀྱང་འབྱུང་བའི་ཕྱིར་རོ།

> **Why is it so? Suppose, o Subhuti, that at that moment any conception of a self had come into my mind. Then the thought to harm someone would have come into my mind as well.**
>
> **The conception of some sentient being, and the conception of some living being, and the conception of person, would have come into my mind. And because of that, the thought to harm someone would have come into my mind as well.**

།རྒྱུ་མཚན་ནི་གལ་ཏེ་དུས་དེའི་ཚེ་ང་ལ་ངའོ་སྙམ་དུ་དོན་དམ་པར་བདག་ཏུ་འདུ་ཤེས་པ་སོགས་ཡོད་ན་ནི་དེའི་ཚེ་གཞན་ལ་གནོད་སེམས་ཀྱི་འདུ་ཤེས་ཀྱང་འབྱུང་བར་འགྱུར་ན་དེ་མ་བྱུང་བའི་ཕྱིར་རོ་ཞེས་སོ།

Here is the reason **why it is so. Suppose that at that moment any conception of a self,** where I thought of "me" as existing in an ultimate way, **had come into my mind.** Or suppose any of the other conceptions mentioned had come into my mind. **Then the thought to harm someone would have come into my mind as well;** but the fact is that it did not.

****

16
Emptiness and Building Your Own Paradise

༄༅། །བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱིས་བཀའ་སྩལ་པ། རབ་འབྱོར། བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་གང་ལ་ལ་ཞིག་འདི་སྐད་དུ། བདག་གིས་ཞིང་བཀོད་པ་རྣམས་བསྒྲུབ་པར་བྱའོ། །ཞེས་ཟེར་ན། དེ་ནི། མི་བདེན་པར་སྨྲ་བའོ།

The Conqueror bespoke:

> **Suppose, o Subhuti, that some bodhisattva were to say, "I am working to bring about paradises." This would not be spoken true.**

།དེ་ལྟར་འཚང་རྒྱ་བ་ལ་གང་དུ་འཚང་རྒྱ་བའི་ཞིང་དག་པ་སྒྲུབ་དགོས་པར་སྟོན་པ་ནི། བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱིས་རབ་འབྱོར་ལ་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་གང་ལ་ལ་ཞིག་བདག་གིས་ཞིང་བཀོད་པ་རྣམས་བདེན་ཞེན་གྱིས་དོན་དམ་པར་བསྒྲུབ་པར་བྱའོ་སྙམ་ཞིང་ཟེར་ན། ཚིག་དེ་ནི་མི་བདེན་པར་སྨྲ་བའོ།

Lord Buddha wishes to indicate that, in order for a person to reach the enlightenment described above, he or she must first bring about a paradise in which to achieve the enlightenment. Therefore **the Conqueror** says to **Subhuti,**

> **Suppose some bodhisattva were to say** or think to himself—while holding a belief in true existence, and referring to ultimate existence—**"I am working to bring about paradises." This** statement **would not be spoken true.**

།དེ་ཅིའི་ཕྱིར་ཞེ་ན། རབ་འབྱོར། ཞིང་བཀོད་པ་རྣམས་ཞིང་བཀོད་པ་རྣམས་ཞེས་བྱ་བ་ནི། བཀོད་པ་དེ་དག་མེད་པར་དེ་བཞིན་གཤེགས་པས་གསུངས་པའི་ཕྱིར་ཏེ། དེས་ན། ཞིང་བཀོད་པ་རྣམས་ཞེས་བྱའོ།

> **Why is it so? Because the Ones Thus Gone have stated that these paradises, these "paradises," these lands that are put there do not even exist. And this is why we call them "paradise."**

།རྒྱུ་མཚན་ནི། འཚང་རྒྱ་བའི་གནས་ཀྱི་ཞིང་གི་བཀོད་པ་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པ་རྣམས་ནི་རྒྱུ་རྐྱེན་དུ་མ་ཚོགས་ནས་བྱུང་བ་སྒྱུ་མ་ལྟ་བུའི་བཀོད་པ་ཡིན་གྱི། དོན་དམ་པར་བཀོད་པ་དེ་དག་མེད་པར་དེ་བཞིན་གཤེགས་པས་གསུངས་པའི་ཕྱིར་ཏེ། འོན་ཀྱང་མ་བརྟག་མ་དཔྱད་པའི་བློ་ངོར་ན་ཡོད་པས་ཐ་སྙད་དུ་ཞིང་གི་བཀོད་པ་རྣམས་ཞེས་བྱའོ། །སངས་རྒྱས་ཀྱི་ཞིང་མ་ཟད། སྣོད་བཅུད་ཀྱི་བཀོད་པ་ཐམས་ཅད་ཀྱང་ཆ་ཤས་དུ་མ་ཚོགས་པ་ལ་བཏགས་པ་སྟེ། ཁང་པ་ལ་སོགས་པ་བཞིན་ནོ། །དེ་དག་ཐམས་ཅད་ཀྱང་རིགས་

པས་རྡུལ་ཕྲ་རབ་ཀྱི་བར་བཤིག་ན་ཅི་ཡང་མ་ཡིན་པའི་བར་འགྱུར་ཏེ་མཚོན་ཙམ་མོ།

Why is this the case**?** The reason is that **the Ones Thus Gone have stated that these** perfect **paradises,** these places where you achieve your enlightenment, are put there like an illusion; that is, they occur because a great many causes and conditions have come together. But **lands** which have been **put there** in an ultimate sense, say the Buddhas, **do not even exist.** Since though they do exist to that state of mind which performs no check or analysis, **we** can nominally **call them "paradise."**

This fact refers not only to the paradise of a Buddha, but also to each and every thing which has ever been put here: to both the world where beings live and the beings who live in the world. All of these are simply a label put on the collection of a number of parts: they are all the same as a house, for example. And all of these are such that, should you break them down mentally all the way to their tiniest atoms, you would reach the point where they are nothing at all. (This is the briefest sketch of the meaning for you.)

****

17
The Emptiness of Every Object

༄༅། །རབ་འབྱོར། འདི་ལྟ་སྟེ། དཔེར་ན། སྐྱེས་བུ་ཞིག་ལུས་འདི་ལྟ་བུར་གྱུར་ཏེ། འདི་ལྟ་སྟེ། རིའི་རྒྱལ་པོ་རི་རབ་ཙམ་དུ་གྱུར་ན། རབ་འབྱོར། འདི་ཇི་སྙམ་དུ་སེམས། ལུས་དེ་ཆེ་བ་ཡིན་ནམ། རབ་འབྱོར་གྱིས་གསོལ་པ། བཅོམ་ལྡན་འདས། ལུས་དེ་ཆེ་བ་ལགས་སོ། །བདེ་བར་གཤེགས་པ། ལུས་དེ་ཆེ་ལགས་སོ། །དེ་ཅིའི་སླད་དུ་ཞེ་ན། དེ་བཞིན་གཤེགས་པས་དེ་དངོས་པོ་མ་མཆིས་པར་གསུངས་པའི་སླད་དུ་སྟེ། དེས་ན། ལུས་ཞེས་བགྱིའོ། །དེ་དངོས་པོ་མ་མཆིས་པར་དེ་བཞིན་གཤེགས་པས་གསུངས་ཏེ། དེས་ན། ལུས་ཆེ་ཞེས་བགྱིའོ།

> **O Subhuti, it is thus: Suppose, for example, that someone's body were to grow this large—suppose it were to grow as large as the king of all mountains, Mt. Sumeru. What do you think, o Subhuti? Would that person's body be large?**

And Subhuti replied,

> **O Conqueror, such a body would be large. O you who have Gone to Bliss, such a body would be large. And why so? Because Those Gone Thus have stated that it could never be a thing at all. And this is why we call it a "body." Because Those Gone Thus have stated that it could never be a thing at all, we call it a "large body."**

།ཕྱིའི་ཞིང་གི་བཀོད་པ་ལྟ་བུར་མ་ཟད། བཅུད་ཀྱི་གང་ཟག་གི་ལུས་ཀྱི་བཀོད་པ་ཡང་རྐྱེན་ཚོགས་པ་ཙམ་ལ་དོན་དམ་པར་གྲུབ་པ་མེད་དོ་ཞེས་སྟོན་པ་ནི། །རབ་འབྱོར་དཔེར་ན་སྐྱེས་བུ་ཞིག་ལུས་རིའི་རྒྱལ་པོ་རི་རབ་ཙམ་དུ་གྱུར་ན་ལུས་དེ་ཆེ་བ་ཡིན་སྙམ་མམ་ཞེས་དྲིས་པ་ན། ལན་དུ་ལུས་དེ་ཆེ་བར་ཞུས་ཤིང་། ལུས་དེ་ཉིད་ཆ་དུ་མ་ཚོགས་པའི་ཕུང་པོ་ཐ་སྙད་ཙམ་དུ་ཡོད་ཀྱི། ཆ་ལ་མ་བལྟོས་པའི་དངོས་པོ་སྟེ་ངོ་བོར་མེད་པར་དེ་བཞིན་གཤེགས་པས་གསུངས་ཏེ། འཇིག་རྟེན་གྱི་ཐ་སྙད་དུ་ལུས་དེ་ལ་ཆེའོ་ཞེས་བྱའོ། །དེས་ན་དོན་དམ་པར་ལུས་སུ་གྲུབ་པ་མ་མཆིས་པའི་ཀུན་རྫོབ་པའི་ལུས་དེ་ལ་ལུས་ཞེས་བྱའོ། །ལུས་ཆེ་བས་མཚོན་ནས་གཟུགས་ཆེ་ཆུང་ཐམས་ཅད་ཀྱང་དེ་དང་འདྲ་བར་སྦྱར་རོ། །དེ་ལྟར་གསུངས་པ་ནི་སྣོད་བཅུད་ཐམས་ཅད་ཀྱང་རང་བཞིན་གྱིས་སྟོང་པར་བསྒོམ་པའི་ཚུལ་བཤད་པའོ།

Lord Buddha wishes to show that the above applies not only to outer things such as paradises, but also to the beings who inhabit this world: to objects such as the body of a person. He wishes to show that they too exist only because conditions have come together, and not in an ultimate way. Therefore he asks **Subhuti,**

> **Suppose some person's body were to grow** to the size of **the king of mountains, Mt. Sumeru. What do you think? Would that body be** something **large?**

And Subhuti respectfully **replies,**

> **Such a body would be large. Those** who have **Gone Thus** though **have stated that** this same body exists only as a term applied to the heaps, to some collection of a great many parts. **It could never be a thing at all** which existed in essence; that is, it could never be something which did not depend on its parts, say they. **And this is why we** can **call** such **a body "large,"** in the sense that words are used in the everyday world.

Here a large body is just a representative example; we are meant to apply this reasoning to all physical objects, large or small. The entire statement here in the sutra is aimed at showing us how to meditate upon the fact that each and every detail of the world and the beings who inhabit it are all empty of any natural existence.

18
Sacred Ground

༄༅། །ཡང་རབ་འབྱོར། ས་ཕྱོགས་གང་ན་མདོ་སྡེ་འདི་སྟོན་པའི་ས་ཕྱོགས་དེ། ལྷ་དང་། མི་དང་། ལྷ་མ་ཡིན་དུ་བཅས་པའི་འཇིག་རྟེན་གྱིས་མཆོད་པར་འོས་པར་འགྱུར་རོ། །ས་ཕྱོགས་དེ་ཕྱག་བྱ་བར་འོས་པ་དང་། བསྐོར་བ་བྱ་བར་འོས་པར་ཡང་འགྱུར་རོ། །ས་ཕྱོགས་དེ་ནི། མཆོད་རྟེན་ལྟ་བུར་འགྱུར་རོ།

> **And I tell you further, o Subhuti: any place where this sutra is taught thereby becomes a place worthy of the offerings of the entire world, with its gods, and men, and demigods. It becomes a place which is worthy of their prostrations, and worthy of their circumambulations. That place becomes something like a stupa.**

19
Getting Rid of Old Bad Karma

།རབ་འབྱོར། རིགས་ཀྱི་བུའམ་རིགས་ཀྱི་བུ་མོ་གང་དག་འདི་ལྟ་བུའི་མདོ་སྡེའི་ཚིག་འདི་དག་ལེན་པ་དང་། འཛིན་པ་དང་། ཀློག་པ་དང་། ཀུན་ཆུབ་པར་བྱེད་པ་དེ་དག

ཏེ། མནར་བར་འགྱུར། ཤིན་ཏུ་མནར་བར་འགྱུར་རོ།

> **O Subhuti, any son or daughter of noble family who takes up a sutra like this, or who holds it, or reads it, or comprehends it fully, will suffer. They will suffer intensely.**

།སྔ་མ་ལས་གཞན་ཡང་རབ་འབྱོར་རིགས་ཀྱི་བུའམ་བུ་མོ་གང་མདོ་སྡེ་འདི་འཛིན་འཆང་སོགས་བྱེད་ཅིང་དོན་ཉམས་སུ་ལེན་པའི་སེམས་ཅན་དེ་དག་ནི་ནད་སྣ་ཚོགས་དང་འཐབ་རྩོད་འཚང་འདྲུ་དང་བཅིང་རྡེག་སོགས་ཀྱིས་མནར་བ་དང་ཤིན་ཏུ་མནར་བའི་སྡུག་བསྔལ་སྤྱོང་བར་འགྱུར་བ་ཡོད་སྲིད་ཀྱང་། སྐྱོན་ཆེན་པོ་མ་ཡིན་ཏེ།

Here in a statement over and above the one before, Lord Buddha says,

> **O Subhuti,** consider **any son or daughter of noble family who takes up this sutra,** who holds it in their hands, and so on—any living being who does these things and then puts the meaning of the sutra into practice. It is entirely possible that such a person could experience some pain, that they could **suffer, and suffer intensely,** through various kinds of illness, or conflict with others, or being criticized, or chained, or beaten, or anything of the like. It could happen, but it would be no great problem, because. . .

༄༅ །དེ་ཅིའི་ཕྱིར་ཞེ་ན། རབ་འབྱོར། སེམས་ཅན་དེ་དག་གིས་ཚེ་རབས་སྔ་མའི་མི་དགེ་བའི་ལས་ངན་སོང་དུ་སྐྱེ་བར་འགྱུར་བ་གང་དག་བྱས་པ་དག་ཚེ་འདི་ཉིད་ལ་མནར་བས། ཚེ་རབས་སྔ་མའི་མི་དགེ་བའི་ལས་དེ་དག་འབྱང་བར་འགྱུར་ཏེ། སངས་རྒྱས་ཀྱི་བྱང་ཆུབ་ཀྱང་འཐོབ་པར་འགྱུར་བའི་ཕྱིར་རོ།

> **Why is it so? Because, o Subhuti, such beings are purifying non-virtuous karma from the entire string of their previous lives, karma that would have taken them to the three lower realms. As they purify this karma, it causes them to suffer here in this life. As such they will succeed in cleaning away the karma of these non-virtuous deeds of their previous lifetimes, and they will as well achieve the enlightenment of a Buddha.**

རྒྱུ་མཚན་དེ་ཅིའི་ཕྱིར་ཞེ་ན། སེམས་ཅན་དེ་དག་གིས་ནི་ཚེ་རབས་འདི་དང་སྔ་མའི་དུས་སུ་མི་དགེ་བའི་ལས་ཆེན་པོ་ངན་སོང་གསུམ་དུ་སྐྱེ་བར་འགྱུར་བའི་ལས་གང་དག་བྱས་པ་དེ་དག་ཐམས་ཅད་ཀྱི་འབྲས་བུ་ནི་ཚེ་འདི་ཉིད་ཀྱི་ཐོག་ལ་སྨིན་ཏེ་སྡུག་བསྔལ་གྱིས་མནར་བ་དེའི་སྟོབས་ཀྱིས་ཚེ་རབས་སྔ་མའི་མི་དགེ་བའི་ལས་དེ་དག་ཐམས་ཅད་འབྱུང་བ་སྟེ་དག་པར་འགྱུར་ཏེ། སངས་རྒྱས་ཀྱི་བྱང་ཆུབ་ཀྱང་མྱུར་དུ་ཐོབ་པར་འགྱུར་རོ། །ཤེར་ཕྱིན་ལ་བརྟེན་པའི་གཉེན་པོ་ཀུན་ཏུ་སྤྱོད་པའི་སྟོབས་ཀྱིས་ནི་སྡིག་ལས་རྣམས་ཀྱི་རྩ་བ་བདག་འཛིན་བཅོམ་སྟེ་ཐར་པ་དང་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པ་ཡང་ཐོབ་པར་འགྱུར་ཞེས་བཤད་ན། ངན་འགྲོར་སྐྱེ་བའི་ལས་རྣམས་འཇོམས་པ་ལྟ་ཅི་སྨོས་སོ། །ཚུལ་དེ་ལྟར་རྟོག་གེ་འབར་བ་སོགས་ནས་བཤད་ཅིང་། ཐར་པ་ཆེན་པོ་ལས་ཀྱང་། ངན་འགྲོར་སྐྱེ་བའི་སྡིག་ཡོད་ཀྱང་། །མགོ་བོ་ན་བ་ཙམ་གྱིས་འབྱུང་། །ཞེས་གསུངས་སོ། །དཔེར་ན་ས་བོན་བཏབ་ཀྱང་ཆུ་ལུད་དྲོད་གཤེར་སོགས་གཏན་མེད་ན་མྱུ་གུ་མི་སྐྱེ་བ་ལྟར་བདག་འཛིན་སྤོང་ནུས་ན་ནི། བསགས་པའི་ལས་ཅི་ཡོད་ཀྱང་གྲོགས་ཉོན་མོངས་མེད་པས་རྣམ་སྨིན་འབྱིན་མི་ནུས་ཏེ། རྣམ་འགྲེལ་ལས། སྲིད་པའི་སྲེད་ལས་རྣམ་བཀྲལ་བའི། །ལས་གཞན་འཕེན་ནུས་མ་ཡིན་ཏེ། །ལྷན་ཅིག་བྱེད་པ་ཟད་ཕྱིར་རོ། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

For what reason **is it so?** **Because such beings are purifying** great **non-virtuous karma** that they have committed both in this life and in their lifetimes past—karma so serious that **it would** normally **have taken them to the three lower realms.** As such, the results of all these deeds are ripening here **in this** very **life.** Thus one is **suffering** pain, and by force of this suffering he or she is **"cleaning away"**—that is, purifying—all of this non-virtuous **karma.** As such, one will quickly **achieve the enlightenment of a Buddha.**

The force of an antidote action consisting of making great efforts in the perfection of wisdom is destroying the grasping to some self-existence, the very root of all non-virtuous deeds. This is why the text goes on to say that one will achieve freedom and the state of omniscience. And since the text does say this, then needless to say one could destroy the karma that is leading you to a birth in the lower realms. The way in which this works is explained in texts such as the *Blaze of Reasoning* and others. As the *Sutra of the Great Liberation* says as well,

> Even though one may have the bad karma
> To take his birth in the three lower realms,
> A simple headache will clean it away.

Suppose for example that a seed is planted, but is then deprived completely of water, or fertilizer, or warmth, or the rest. Then it would never sprout.

Here the case is the same. If you are able to eliminate grasping to some self-nature, then none of the karmas you have collected, regardless of how many there are, can ever ripen forth. This is because their companion, the mental afflictions, are absent. As the *Commentary on Valid Perception* states,

> No further karmas can ever project their results
> In one who has gone beyond the desire for existence;
> This is because the conditions have all been finished.

20
The Emptiness of the Dharma

།རབ་འབྱོར། འདི་ཇི་སྙམ་དུ་སེམས། དེ་བཞིན་གཤེགས་པས་གང་གསུངས་པའི་ཆོས་དེ་གང་ཡང་ཡོད་དམ། རབ་འབྱོར་གྱིས་གསོལ་པ། བཅོམ་ལྡན་འདས། དེ་བཞིན་གཤེགས་པས་གང་གསུངས་པའི་ཆོས་དེ་དག་གང་ཡང་མ་མཆིས་སོ།

> **O Subhuti, what do you think? Is there any dharma at all which the Ones Thus Gone ever speak?**

And Subhuti respectfully replied,

> **O Conqueror, none of the dharmas ever spoken by the Ones Thus Gone even exist.**

།འདིར་ཤེས་རབ་ཀྱི་ཕ་རོལ་ཏུ་ཕྱིན་པ་གང་གསུངས་པ་དེ་ཞེས་ཤེར་ཕྱིན་གསུངས་པར་བཤད་པ་ནི། འོ་ན་དེ་བཞིན་གཤེགས་པས་དོན་དམ་པར་གསུངས་པའི་ཆོས་གཞན་ཡོད་དམ་སྙམ་པ་ན། དེ་མེད་ཅེས་སྟོན་པ་ནི་ཆོས་དེ་གང་ཡང་ཡོད་སྙམ་མམ་ཞེས་དྲིས་པའི་ཚེ། ལན་དུ་རབ་འབྱོར་གྱིས་དེ་བཞིན་གཤེགས་པས་གང་གསུངས་པའི་ཆོས་དེ་གང་ཡང་དོན་དམ་པར་མ་མཆིས་སོ་ཞེས་ལན་ཕུལ་ཏེ། སྔར་དེ་བཞིན་གཤེགས་པས་ཆོས་བསྟན་པ་མ་མཆིས་པར་གསུངས་པའི་དོན་བཤད་པ་དང་འདྲའོ།

In the part before this one, Lord Buddha mentioned "the perfection of wisdom spoken by the Ones Thus Gone," and explained how it could be the perfection of wisdom. Someone might think to themselves, "Are there though any other dharmas which were spoken by the Ones Thus Gone, and which *do* exist in an ultimate sense?"

In order to answer this question with an emphatic "No!" the Buddha poses a question to **Subhuti: "Is there any** such **dharma at all?"**

In reply, Subhuti offers up the following answer: **"None of the dharmas ever spoken by the Ones Thus Gone even exist,** at least in an ultimate sense." The point here is very similar to the one before, where it said that the teaching of the dharma by the Ones Thus Gone did not even exist.

****

21
The Middle Way: Avoiding the Two Extremes

The following selections are from the 18th Chapter of the *Commentary on the Three Principal Paths,* written by Pabongka Rinpoche (1878-1941).

ཐལ་འགྱུར་བའི་ལུགས་ལ་ཆོས་གང་དང་གང་ཡིན་ཀྱང་སྣང་བ་ཙམ་ལས་བདེན་པར་མ་གྲུབ་པས་དོན་དམ་དུ་ཡོད་པའི་ཡོད་མཐའ་དང་། སྣང་བ་ཙམ་དེ་རང་གི་ངོས་ནས་མ་གྲུབ་པ་ལ་བརྟེན་ནས་སྟོང་པས་ཐ་སྙད་དུ་མེད་པའི་མེད་མཐའ་སེལ་བ་ཡིན།

The position of the Implication group though is that no particular object you can choose has any true existence, aside from merely appearing this way; and understanding this prevents you from going to the extreme of thinking things exist—that is, exist in an ultimate way. And because this mere appearance itself cannot exist on its own, an understanding of emptiness prevents your falling into the extreme of thinking things do not exist—that is, do not exist in a conventional way.

རྟེན་འབྲེལ་ཡིན་ཕྱིན་ཆད་རང་བཞིན་གྱིས་མ་གྲུབ་པའམ་རང་རྐྱ་ཐུབ་པ་ལས་གཞན་དུ་འགྲོ་ས་མེད་དེ། གདགས་གཞིའི་ཚོགས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་འབྱུང་དགོས་པའི་ཕྱིར། དཔེར་ན། མི་རྒན་འཁོག་གིས་རང་ཁྲི་ལངས་མ་ཐུབ་པར་གཞན་ལ་བརྟེན་ནས་ལྡང་དགོས་པ་ནི་རང་གིས་རྐྱ་མ་ཐུབ་པ་ཡིན་པ་ལྟར་རྐྱེན་གཞན་ཞིག་ལ་བརྟེན་དགོས་ཚད་རང་བཞིན་གྱིས་རྐྱ་མ་ཐུབ་པ་ཡིན།

Once something is dependent there is no possibility for it to be anything else but something which does not exist naturally—something which cannot stand on its own. This is because it must then occur in dependence on the collection of parts which serve as the basis that receives our label. Look at the example of some feeble old man, unable to rise from his chair by himself, who must seek some other support to get up—he cannot stand on his own. Here it's a similar case: no object can stand on its own, no object can exist just naturally, so long as it must depend on any other factor.

22
The Fourfold Teaching of the Middle Way

མཁས་པ་དབུ་མ་པས་ནི་རང་བཞིན་གྱིས་མེད་ཀྱང་གཏན་ནས་མེད་པ་མ་ཡིན་པ་དང་། ཐ་སྙད་ཙམ་དུ་ཡོད་ཀྱང་རང་བཞིན་གྱིས་ཡོད་པ་མ་ཡིན་པའི་དབྱེ་བ་བཞིར་ཕྱེ། དངོས་སྨྲ་བ་སོགས་ཀྱི་འཁྲུལ་གཞི་ཡོད་མེད་བཞི་པོ་འདི་མ་ཕྱེད་པའི་སྐྱོན་ཡིན།

The real sages of the Middle Way school make a fourfold distinction: they say that nothing exists naturally, but not that nothing exists at all; everything exists merely by convention, but everything exists without existing naturally. The point of error for the Functionalists and those other schools is their failure to distinguish between these four: two kinds of "nothing exists" and two kinds of "everything exists."

23
The Emptiness of Emptiness

དེ་ལྟར་ཆོས་ཐམས་ཅད་བདེན་པར་མེད་པ་དང་རྟེན་འབྲེལ་ཡིན་པའི་རྟགས་ཀྱིས་མཐའ་གཉིས་ཀ་སེལ་བས་ན། རྩ་ཤེ་ལས། གང་ལ་སྟོང་པ་ཉིད་རུང་བ། །དེ་ལ་ཐམས་ཅད་རུང་བར་འགྱུར། །ཅེས་དང་།

So we've shown that no object in the universe exists truly; we've given "because it's dependent" as our reason for saying so; and we've demonstrated that these two facts can prevent one from falling into either extreme. This too is why we see statements like the following, from *Root Wisdom:*

> Everything is right for any thing
> For which the state of emptiness is right.

Or the well-known sutra lines:

> Form is emptiness,
> Emptiness form.

མདོ་ལས་ཀྱང་། གཟུགས་སྟོང་པའོ། །སྟོང་པ་ཉིད་གཟུགས་སོ། །ཞེས་སོགས་གསུངས། འདི་ཡང་རྟེན་འབྱུང་སྟོང་པ་དང་། སྟོང་པ་རྟེན་འབྱུང་གི་དོན་དུ་གསུངས་པ་ཡིན། དེ་བཞིན་དུ་ང་སྟོང་པའོ། །སྟོང་པ་ཉིད་ངའོ། །ཞེས་སྦྱར་ན་གོ་བདེ་བར་འདུག

These last lines by the way are stated to show that dependence is itself empty, and emptiness itself dependent. It helps your understanding of this point if you take the same pattern and read it as

> I am emptiness,
> Emptiness me.

།མདོར་བསྡུ་ན། རང་བཞིན་གྱིས་སྟོང་པ་ལ་རྒྱུ་འབྲས་ཐམས་ཅད་འཐད། མཐའ་གཉིས་ལ་མ་ལྟུང་བ་ཞིག་བྱུང་ན་ལྟ་བའི་གོལ་ས་གཞན་མི་འབྱུང་གསུངས།

In short, concluded our Lama, the laws of cause and effect are all totally proper for any entity which is empty of any natural existence. If you can just keep yourself from falling into the two extremes, you will make no great other blunders in your effort to develop correct view.

24
How Empty Things Still Work

We return now to the Diamond Cutter *and its commentary:*

།དེ་དེ་བཞིན་ཏེ། མདོ་འདི་བཤད་པ་འདི་ལ་གང་དག་མི་སྐྲག་མི་དངང་ཞིང་དངང་བར་མི་འགྱུར་བའི་སེམས་ཅན་དེ་དག་ནི། ངོ་མཚར་རབ་དང་ལྡན་པར་འགྱུར་རོ།

> **It is thus. Any living beings who receive an explanation of this sutra and who are not made afraid, and are not frightened, and who do not become frightened, are truly wondrous.**

རྒྱ་མཚན་ནི། མ་འོངས་པ་ན་སེམས་ཅན་གང་དག་མདོ་སྡེ་འདི་བཤད་པའི་ཚིག་དོན་ཐོས་པ་ན། དེ་ལྟར་ཐམས་ཅད་བདེན་པར་མེད་ན་ལས་འབྲས་སོགས་བྱ་བྱེད་མི་འཐད་ཅིང་མེད་པར་འགྱུར་རོ་སྙམ་དུ་ཡིད་མི་སྐྲག་ཅིང་མི་དངང་ལ། ཤིན་ཏུ་དངང་བར་མི་འགྱུར་ཞིང་ཡིད་ཆེས་ཏེ་མོས་པ་དེ་དག་ནི་ངོ་མཚར་རབ་དང་ལྡན་པར་འགྱུར་རོ། །བདེན་པར་གྲུབ་ན་བསྒྱུར་དུ་མི་རུང་བས་ལས་འབྲས་ལ་སོགས་པའི་བྱ་བྱེད་ཐམས་ཅད་བཞག་ཏུ་མི་རུང་ཞིང་མི་འཐད་ལ། བདེན་པར་མེད་པའམ་རང་བཞིན་གྱིས་མ་གྲུབ་པ་ལ་བྱ་བྱེད་ཐམས་ཅད་དང་མྱང་འདས་སོགས་འཐད་པའི་ཚུལ་ནི། རྗེས་རྟེན་འབྲེལ་བསྟོད་པ་ལས། རང་བཞིན་ལྡོག་པ་མེད་པའི་ཕྱིར། །ཆོས་རྣམས་རང་བཞིན་འགའ་ཡོད་ན། །མྱ་ངན་འདས་པ་མི་རུང་ཞིང་། །སྤྲོས་ཀུན་ལྡོག་པ་མེད་པར་གསུངས། །ཞེས་དང་། རང་བཞིན་གྱིས་ནི་སྟོང་པ་དང་། །བྱ་བྱེད་འཐད་པས་མི་

འགལ་ཞིང་། །དེ་ལས་ལྡོག་པར་མཐོང་བ་ན། །སྟོང་ལ་བྱ་བ་མི་རུང་ཞིང་། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

Here is the reason. In future days, **certain living beings will receive,** they will listen to, **an explanation of** the meaning of the words of **this sutra.** And yet **they will not be made afraid, and they will not be frightened, and they will not become** extremely **frightened,** by any such thought as: "If this is so, and if nothing at all exists in a true way, then all the ways in which things like karma and its consequences work cannot be right, and so really nothing at all can work."

Rather they will find a greater belief, an even greater faith, in all these objects. And beings like this will be **truly wondrous.**

If things did exist in a true way, then it would be improper to say that they ever changed. And then it would be improper, it would never be right, to describe all the workings of things like karma and its consequences.

The way in which all things work, and nirvana itself, and everything else are all quite proper. And none of these objects has any true existence, none of them has any nature of their own. How all this can be is described by Lord Tsongkapa in his *Praise from Dependence:*

> Reaching the state of nirvana could never occur,
> And elaborations too could never be stopped,
> If objects had any nature of their own, because
> A nature could not be stopped, You stated.

He also says,

> Since things are empty of any nature
> And the way things work is right,
> There is no contradiction between them.
>
> Those who see things the opposite
> Think nothing can work with emptiness...

25
The Final Words of Emptiness and Impermanence

།སྐར་མ་རབ་རིབ་མར་མེ་དང་།

།སྒྱུ་མ་ཟིལ་བ་ཆུ་བུར་དང་།

།རྨི་ལམ་གློག་དང་སྤྲིན་ལྟ་བུ།
།འདུས་བྱས་དེ་ལྟར་བལྟ་བར་བྱ།

See anything
Brought about by causes
As like a star,
An obstruction of the eye,
A lamp, an illusion,
The dew, or a bubble;
A dream, or lightning,
Or else a cloud.

།དེ་ནས་འདུས་བྱས་ཀྱི་ཆོས་རྣམས་རང་བཞིན་མེད་ཅིང་མི་རྟག་པར་བསྟན་ནས་མཇུག་བསྡུ་བ་ནི། སྐར་མ་རབ་རིབ་མར་མེ་དང་། །ཞེས་གསུངས་ཏེ། གཟུགས་ལ་སོགས་པའི་ཕུང་པོ་ལྔ་སོགས་ལ་མཚོན་ན། དཔེ་ཇི་ལྟར་ན།

Next comes a concluding summary, which shows how all **things brought about by causes** are empty of any nature of their own, and are also impermanent. All this is contained in the verse about the "star, an obstruction of the eye, a lamp," and the rest.

We could take for example the five heaps—physical form and the rest—or any such objects. All these can be described in the following metaphors.

སྐར་མ་རྣམས་ནི་མཚན་མོར་སྣང་ཞིང་། ཉིན་མོར་མི་སྣང་བ་དེ་བཞིན་དུ་ཕུང་སོགས་ཀྱི་འདུས་བྱས་རྣམས་ནི་མ་རིག་པའི་མུན་པ་ཡོད་ན་དོན་དམ་པར་སྟོང་གི །བདེན་མེད་རྟོགས་པའི་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་ཉི་མ་ཤར་བ་ན་དོན་དམ་པར་མི་སྣང་བས་སྐར་མ་བཞིན་དུ་བལྟའོ།

Stars appear at night, and then by day they no longer appear. The parts to a person and other things brought about by causes are just the same. If a person's mind is full of the darkness of ignorance, then they appear to exist in an ultimate sense. [Correcting an error in Tibetan text, *stong* for *snang*.] Suppose though that the sun rises—the sun of the wisdom which perceives that nothing exists truly. Then these objects no longer appear in an ultimate sense. As such we should see these things **as** being **like a star.**

།རྡུལ་སོགས་རབ་རིབ་ཀྱིས་མིག་བསྒྲིབས་པའི་ཚེ་དོན་ཇི་ལྟ་བ་བཞིན་དུ་མི་སྣང་བར་གཞན་དུ་མཐོང་བ་ལྟར་མ་རིག་པའི་རབ་རིབ་ཀྱིས་བློ་མིག་བསྒྲིབས་པའི་ངོར་འདུས་བྱས་རྣམས་ཀྱང་དོན་གཞན་དུ་སྣང་ངོ་།

Suppose your **eyes** are blocked by some **obstruction** in them—by particles of dust or something of the like. The thing that you're trying to look at then doesn't look the way it really is; rather, you see it some other way. It's just the same with the eye of the mind when it's blocked by the obstruction of ignorance. Things brought about by causes then appear to this mind as something other than what they are.

།མར་མེ་ནི་སྡོ་འབུ་ལ་བརྟེན་ནས་མྱུར་དུ་སྐྱེ་ཞིང་འཇིག་པ་དེ་བཞིན་དུ་འདུས་བྱས་རྣམས་ནི་རང་རང་གི་རྒྱུ་རྐྱེན་ལ་བརྟེན་ནས་མྱུར་དུ་སྐྱེ་འཇིག་བྱེད་དོ།

The flame of a butter **lamp,** supported by a thin plant wick, flares and then quickly dies out. Caused things, each supported their various causes and conditions, also go through a continuous process of rising and quickly dying out.

།སྒྱུ་མ་ནི་དོན་གཞན་དུ་སྣང་བ་ལྟར་འདུས་བྱས་རྣམས་ནི་བློ་འཁྲུལ་བའི་ངོར་བདེན་པར་སྣང་ངོ་།

An illusion is something that looks different than what is actually there. Things brought about by causes also appear to exist truly, to a mistaken state of mind.

།ཟིལ་མ་ནི་མྱུར་དུ་འཇིག་པ་ལྟར་འདུས་བྱས་རྣམས་ནི་རང་གི་དུས་གཉིས་པར་མི་སྡོད་པར་མྱུར་དུ་འཇིག་གོ །

Dew vanishes quickly; things with causes are the same—they die away speedily, without lasting even into the second instant of their existence.

།ཆུ་བུར་ནི་ཆུ་འཁྲུགས་པ་སོགས་ལས་གློ་བུར་དུ་འབྱུང་ཞིང་འཇིག་པ་ལྟར་འདུས་བྱས་རྣམས་ནི་རྐྱེན་ཚོགས་ན་གློ་བུར་དུ་འབྱུང་ཞིང་འཇིག་གོ །

Bubbles pop up at random, because some water is stirred up or something of the like, and then they burst and disappear just as suddenly. Caused things work the same way: when the various conditions all come together, they pop up suddenly, and then they die out just as suddenly.

།རྨི་ལམ་ནི་གཉིད་ཀྱིས་བསླད་པའི་ཚེ་འཁྲུལ་སྣང་ཡིན་པ་ལྟར་འདུས་བྱས་རྣམས་ནི་མ་རིག་པས་བསླད་པའི་ངོར་བདེན་སྣང་དུ་འཆར་རོ།

Dreams are an example of a misperception, which is due to the affects of sleep on the mind. Things brought about by causes as well are misapprehended, they seem to exist truly, to the mind which is affected by ignorance.

།གློག་ནི་སྐྱུར་དུ་འབྱུང་ཞིང་འཇིག་པ་ལྟར་འདུས་བྱས་རྣམས་ནི་རྐྱེན་ཚོགས་ན་སྐྱུར་དུ་འབྱུང་ཞིང་འཇིག་གོ །

Lightning flashes and dies out quickly. Caused things too rise and die out quickly, depending on the conditions that assemble to bring them about.

།སྤྲིན་ནི་ཀླུ་སོགས་ཀྱི་བསམ་པའི་དབང་གིས་མཁའ་ལ་སྐྱེ་ཞིང་འཇིག་པ་ལྟར་འདུས་བྱས་རྣམས་ནི། ཐུན་མོང་དང་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་ལས་དབང་གིས་སྐྱེ་འཇིག་བྱེད་པར་འགྱུར་ཞེས་པའི་དཔེ་རྣམས་ཀྱིས་ཀྱང་འདུས་བྱས་ཐམས་ཅད་བདེན་མེད་དུ་བཤད་དོ།

Clouds are something that gather and fade in the sky, depending on the wishes of the serpent-beings and such. Things brought about by causes are the same; depending on the influence of karma which is either communal or not, they rise or die out.

Each of the metaphors above is also meant to represent how no object brought about by causes has any true existence.

****

།མདོར་ན་འདུས་བྱས་ཐམས་ཅད་ཀྱང་གོང་དུ་བཤད་པའི་དཔེ་དགུ་པོ་དེ་ལྟར་མི་རྟག་པ་དང་རང་བཞིན་མེད་པར་བལྟའོ་ཞེས་སོ། །འདིས་ཀྱང་གང་ཟག་དང་ཆོས་ཀྱི་བདག་མེད་པ་གཉིས་ཀ་བསྟན་པར་གཟུང་ངོ་།

To put it briefly, Lord Buddha is telling us that we should "See that each and every thing brought about by causes is impermanent, and is empty of any nature of its own, all just like the nine examples given above." We should also consider these lines as indicating both the lack of self to the person, and the lack of self to phenomena.

The Asian Classics Institute
Course XVII: The Great Ideas of Buddhism, Part Two

Reading Three: The Vows of the Bodhisattva, Part One

The following selection is taken from the Commentary on the Three Principal Paths*, an explanation by Pabongka Rinpoche (1878-1941) of the famous root text by Je Tsongkapa (1357-1419).*

1
The Suffering of Living Beings

གཉིས་པ་སེམས་དེ་བསྐྱེད་པའི་ཚུལ་ནི།

།ཤུགས་དྲག་ཆུ་བོ་བཞི་ཡི་རྒྱུན་གྱིས་ཁྱེར།

།བཟློག་དཀའ་ལས་ཀྱི་འཆིང་བ་དམ་པོས་བསྡམས།

།བདག་འཛིན་ལྕགས་ཀྱི་དྲ་བའི་སྦུབས་སུ་ཚུད།

།མ་རིག་མུན་པའི་སྨག་ཆེན་ཀུན་ནས་འཐིབས།

།མུ་མེད་སྲིད་པར་སྐྱེ་ཞིང་སྐྱེ་བ་རྟུ།

།སྡུག་བསྔལ་གསུམ་གྱིས་རྒྱུན་ཆད་མེད་པར་མནར།

།གནས་སྐབས་འདི་འདྲར་གྱུར་པའི་མ་རྣམས་ཀྱི།

།ངང་ཚུལ་བསམས་ནས་སེམས་མཆོག་བསྐྱེད་པར་མཛོད།

།ཅེས་པས་བསྟན།

The second section in our explanation of the wish to achieve enlightenment for every living being describes how to develop this wish. As the next two verses say,

(7,8)

They're swept along on four fierce river currents,
Chained up tight in past deeds, hard to undo,
Stuffed in a steel cage of grasping "self,"
Smothered in the pitch-black ignorance.

In a limitless round they're born, and in their births
Are tortured by three sufferings without a break;
Think how your mothers feel, think of what's happening
To them: try to develop this highest wish.

དེ་ཡང་སྤྱོད་འཇུག་ལས།

།སེམས་ཅན་རྣམས་ཀྱི་ཀླད་ནད་ཙམ།

།བསལ་ལོ་སྙམ་དུ་བསམ་ན་ཡང་།

།ཕན་འདོགས་བསམ་པ་དང་ལྡན་པས།

།བསོད་ནམས་དཔག་མེད་ལྡན་གྱུར་ན།

།སེམས་ཅན་རེ་རེའི་མི་བདེ་བ།

།དཔག་ཏུ་མེད་པ་བསལ་འདོད་ཅིང་།

།རེ་རེའང་ཡོན་ཏན་དཔག་མེད་དུ།

།བསྒྲུབ་པར་འདོད་པ་སྨོས་ཅི་དགོས།

།ཞེས་དང་།

We may begin with another pair of verses, from *The Bodhisattva's Life:*

Even just wishing you could stop
A headache another person has
Can bring you merit without measure
Because of the helpful intent you feel.

What need then to mention the wish
That you could stop the immeasurable pain
Of every being, and put every one
In a state of measureless happiness?

དཔའ་བྱིན་གྱིས་ཞུས་པའི་མདོ་ལས།

།བྱང་ཆུབ་སེམས་ཀྱི་བསོད་ནམས་གང་།
།དེ་ལ་གལ་ཏེ་གཟུགས་མཆིས་ན།
།ནམ་མཁའི་ཁམས་ནི་ཀུན་གང་སྟེ།
།དེ་ནི་དེ་བས་ལྷག་པར་འགྱུར།

The *Sutra that Viradatta Requested* says as well,

Were the merit of the wish for enlightenment
To take on some kind of physical form
It would fill the reaches of space itself
And then spill over farther still.

2
Every Being Has Been Your Mother

མར་ཤེས་སྒོམ་པ་ལ་རྣམ་འགྲེལ་ལས་གསུངས་པའི་རིག་པའི་ཡ་མཐའ་ཐུག་མེད་དུ་སྒྲུབ་པའི་རིགས་པ་འདི་སྦྱར་ན་མར་ཤེས་སྐྱེ་བ་ལ་ཕན་ཆེ་བས་འདིར་མདོར་བསྡུ་ན།

The next step is the meditation where you recognize that every living being is your mother. Gaining this recognition is much easier if you apply the line of reasoning mentioned in the *Commentary on Valid Perception* for demonstrating the infinite regression of one's awareness. We'll present this reasoning here, in brief.

རང་གི་དེ་རིང་གི་རིག་པ་འདི་ཁ་སང་གི་རིག་པའི་རིག་རྒྱུན་དང་། ད་ལོའི་རིག་པ་འདི་ལོ་སྔ་མའི་རིག་པའི་རིག་རྒྱུན་ཡིན་པ་བཞིན་དུ། རང་གི་ཚེ་འདིའི་རིག་པ་འདི་ཚེ་སྔ་མའི་རིག་པའི་རིག་རྒྱུན་དང་། ཚེ་སྔ་མའི་རིག་པ་དེ་ཡང་དེའི་ཚེ་སྔ་མ་སྔ་མའི་རིག་རྒྱུན་ཡིན་པས་དེ་ག་ནང་བཞིན་ཕར་དེད་ན་འདི་ཕན་ཆད་དུ་མེད་བྱ་བ་གཏན་ནས་མེད་པར་རིག་པའི་ཡ་མཐའ་ཐུག་མེད་དུ་འགྲུབ་ཅིང་།

Your awareness of today is a mental continuation of the awareness you had yesterday. This year's awareness is a mental continuation of the awareness you had the year before. Just so, your awareness over this entire life is a mental continuation of the awareness you had in your former life. The awareness you had in your former life was, in turn, a mental continuation of the awareness you had in the life before that. You can continue back in a regression like this and absolutely never reach some point where you can say, "Prior to this, I had no awareness." This then proves the infinite regression of one's awareness.

དེ་བཞིན་དུ་རང་གི་འཁོར་བ་ལ་ཐོག་མའི་མཐའ་མེད་པས་སྐྱེ་བ་ལ་ཡ་མཐའ་མེད། ས་ཕྱོགས་འདིར་མ་སྐྱེས་བྱ་བ་མེད། ས་ཕྱོགས་རེ་རེ་ལའང་གྲངས་མེད་པ་རེ་སྐྱེས། སེམས་ཅན་འདི་ལྟ་བུའི་ལུས་མ་བླངས་བྱ་བ་མེད། བླངས་པ་རེ་རེའང་གྲངས་མེད་པ་རེ་བླངས། ཁྱི་གཅིག་བུའི་སྐྱེ་བ་བླངས་པའང་གྲངས་ཀྱིས་མི་ཆོད། སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ་དེ་ལྟར་ཡིན།

My own circle of life then must also be beginningless, and the births I have taken as well can have no starting point. There exists no place where I have never taken birth. I have taken birth in every single place, countless times. There exists no creature whose body I have not worn. I have worn every kind of body, countless times. Just the lives I have taken as a dog are themselves beyond any number to count. And the same is true for every living being.

དེས་ན་སེམས་ཅན་འདིས་རང་གི་མ་མ་བྱས་བྱ་བ་གཅིག་ཀྱང་མེད། སེམས་ཅན་རེ་རེས་ཀྱང་རང་གི་མ་གྲངས་མེད་པ་རེ་བྱས་པ་ཤ་སྟག་ཡིན། མི་གཅིག་པུའི་རྗེན་ལ་

རང་གི་མ་བྱས་པའང་གྲངས་ཀྱིས་མི་ཆོད་པས།

Therefore there exists no being who has never been my mother. Absolutely every single one of them has been my mother a countless number of times. Even the number of times that each has been my mother in just my births as a human is past all counting too.

དེ་ལྟར་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་རང་གི་མ་གྲངས་མེད་པ་རེ་ཡང་དང་ཡང་དུ་བྱས་ཚུལ་ལ་ངེས་ཤེས་ཤུགས་དྲག་མ་སྐྱེས་བར་ཡང་ནས་ཡང་དུ་བསྒོམ།

Do this meditation over and over until you gain a deep-felt certainty that each and every living being has been your mother, over and over, countless times.

3
The Kindness of Your Mother

དེ་ནས་དྲིན་དྲན་ཚུལ་ལ། རང་གི་ཚེ་འདིའི་མ་ལ་མཚོན་ན། རང་ཨ་མའི་མངལ་དུ་ཆགས་པ་ནས་བཟུང་སྡེ་བུ་ལ་གནོད་ཀྱིས་དོགས་ནས་ཟས་སྤྱོད་ཁ་འཛེམ་པ་ཚུན་ཆད་ནད་པ་ནང་བཞིན་གྱི་དཀའ་སྤྱད་ལྷུར་བླངས། མ་རང་གི་གཟུགས་པོ་ནད་པ་ཉམ་ཐག་པའི་ལུས་ལྟར་གོམ་པ་ཆེ་བ་ཞིག་ཀྱང་འདོར་མ་ཕོད་པར་ཟླ་བ་དགུ་དང་ཞག་བཅུའི་རིང་རང་ཨ་མའི་མངལ་དུ་ཉར།

Developing a sense of gratitude is the next step, and you can start by taking your mother in this present life. She began her hardships for me while I was still in her womb, gladly taking it upon herself to avoid anything she felt might hurt me—even down to the food she ate—treating herself with care, as though she were sick. For nine months and ten days she carried me in her womb, looking at her own body as though it belonged to someone else, someone very ill, and hesitating even to take big steps.

ཕྱིར་སྐྱེས་པའི་ཚེའང་མ་རང་ལ་ན་ཚ་དང་སྡུག་བསྔལ་ཚད་མེད་པས་གནོད་ཚབས་ཆེན་པོ་དེ་ཙམ་བྱུང་ཡང་། ད་དུང་ཡིད་བཞིན་གྱི་ནོར་བུ་རིན་པོ་ཆེ་རྙེད་པ་ལྟར་དགའ་

ཚོར་ཆེན་པོ་བྱུས།

As she gave me birth, my mother was torn with violent suffering, excruciating pain, and yet still felt an overwhelming joy, as though she had discovered some precious gem that would grant her any wish.

རང་དེ་དུས་ངུ་རྒྱུ་དང་ལག་པས་གཡབ་ཙམ་གཡབ་ཙམ་བྱེད་པ་ལས་གཞན་གང་ཡང་མི་ཤེས། ཅི་ཡང་མི་ནུས་པའི། ལྐུགས་པ། ཞ་བོ། བྱིའུ་ཕྲུག་ཁ་དམར་ལྷ་བུ་ཞིག་ལས་མེད་པ་ལ་ཨ་མས་སོར་མོ་བཅུའི་རྩེ་ལ་གཡེངས། ཤའི་དྲོད་ལ་སྦྱར། བརྩེ་བའི་འཛུམ་གྱིས་བསུས།

Right then I knew absolutely nothing more than to cry and wave my arms around somehow. I was totally helpless. Totally stupid. Incapacitated. Nothing more than some baby chick with a red-rubber beak still yet to harden. But she swayed me on her fingertips, and pressed me to her body's warmth, and greeted me with a smile of love.

དགའ་བའི་མིག་གིས་བལྟས། སྣབས་ཁས་ཕྱིས། མི་གཙང་བ་ལག་པས་ཕྱིས། འོ་མའི་སྐྱོ་མ་སོགས་ཁས་ལྡུད། གནོད་པ་གང་ནུས་ལས་བསྲུང་། ཕན་པ་གང་ནུས་བསྒྲུབ།

With joyful eyes she gazed on me, and wiped the snot from my face with her lips, and cleaned my filthy shit with her hands. Sometimes she chewed my food for me, and fed me things like milky porridge straight from her mouth to mine. She did her best to protect me from any hurt. She did her best to get me any good.

དེ་དག་གི་སྐབས་སུ་རང་གི་སྐྱིད་སྡུག་ལེགས་ཉེས་ཚང་མ་ཐམས་ཅད་མ་དེའི་གཏོང་ལ་བལྟས་ཏེ་མ་དེ་གཅིག་པུ་ལ་རེ་བ་བྱས་ནས་སྡོད་དགོས་པ་བྱུང་། རང་དེ་དུས་ཨ་མས་དྲིན་གྱིས་མ་བསྐྱངས་ན་ཆུ་ཚོད་གཅིག་ཀྱང་མི་སྡོད་དེ། བྱ་དང་ཁྱི་སོགས་ཀྱིས་ཟ་འགྲོ་བ་སོགས་ལས། གསོན་པོར་ཡོད་རྒྱུའི་རེ་བ་མེད། རང་ཨ་མས་ཉིན་རེ་ལ་

ཡང་སྲོག་མགོ་བརྒྱ་བརྒྱ་ཙམ་བཏོན་པའི་དྲིན་ཡོད།

In those days I had to look to her for everything; good or bad, happy or sad, all the hope I could have lay in one person: mother. But for her kindness, I wouldn't have lasted an hour; they could have set me out in the open right then and some birds or a dog would have come and made a meal of me—I'd have no hope of coming out alive. Every single day she protected me from harms that could have taken my life, no less than a hundred times. Such was her kindness.

རང་ནར་སོན་ནས་ཀྱང་མ་རང་གིས་སྡིག་སྡུག་གཏམ་ངན་ལ་མ་འཛེམས་པར་བསགས་བསགས་ནས་མ་རང་གིས་ཀྱང་ལོངས་སྤྱོད་མ་བྲ་བའི་རྒྱུ་ནོར་གང་ཡོད་བུའི་ལག་ཏུ་བཞག

And while I was growing up she gathered together whatever I needed, avoiding no bad deed, and no suffering, and caring nothing for what other people might say of her. All the money and things she had she handed over to me, hesitating to use anything for herself.

4
Paying Back Your Mother's Kindness

དཔེར་ན་ད་ལྟའི་དུད་འགྲོ་ཁྱི་ལ་སོགས་པ་དང་། བྱ་བྱིའུ་ཚོས་རང་རང་གི་བུ་ལ་སྙིང་བརྩེ་ལུགས་དང་། དྲིན་གྱིས་ཇི་ལྟར་བསྐྱང་ལུགས་ལ་བལྟས་ཀྱང་ཤེས་པར་ནུས་གསུངས།

Look now, concluded our Lama, at the way any common animal—a dog or bird, even the tiny sparrow—shows affection for its young, and cares for it well. From watching this we can imagine what kindness we were given too.

དྲིན་གཟོ་བ་ནི། དེ་ལྟར་རང་ལ་ཐོག་མ་མེད་པའི་དུས་ནས་ཡང་ཡང་དྲིན་གྱིས་བསྐྱངས་པའི་མ་སེམས་ཅན་རྣམས་གོང་དུ་བཤད་པའི་ཆུ་བོ་བཞིའི་རྒྱུན་གྱིས་འཁོར་

བའི་རྒྱ་མཚོ་ཆེན་པོའི་གློང་དུ་ཁྱེར་ནས་སྡུག་བསྔལ་གསུམ་ལ་སོགས་པས་རྒྱུན་ཆད་མེད་པར་མནར་ཏེ་ཤིན་ཏུ་ཉམ་ཐག་པ་ལ།

The next step in gaining the wish for enlightenment is to develop a wish to repay this great kindness. So every living being is my mother, and has given me her loving care over and over endlessly, for time with no beginning. And we know from what was described above that they are being swept along by four great currents, out to sea—to the vast expanse of the ocean of cyclic life. They are tormented, without a break, by the three types of suffering, and all the other pains. Their situation is desperate.

ད་ལྟ། བུ་རང་ལ་དེ་དག་འཁོར་བའི་རྒྱ་མཚོ་ལས་ཐར་བའི་ཐབས་བྱ་རྒྱུ་ཡོད་བཞིན་དུ་ཅི་ཡང་མི་སེམས་པར་བསྡད་ན་ཤིན་ཏུ་མ་རབས་ཁྲེལ་མེད་ཐ་ཆད་ཡིན་པས་ན།

And here am I, their child. Right now I have a chance to rescue them from this ocean of cyclic life. Suppose I simply sit and bide my time, and give no thought to them. This is the lowest a person could stoop—base and absolutely shameless.

ད་ནི་སེམས་ཅན་རང་རང་གི་ངོས་ནས་ཟས་གོས་གནས་མལ་སྙེད་པ་སོགས་གནས་སྐབས་ཀྱི་འཁོར་བའི་བདེ་བ་དེ་ཙམ་མ་ཡིན་པར་མཐར་ཐུག་གི་བདེ་བ་ལ་བཀོད་ན་དྲིན་གཟོའི་མཆོག་ཏུ་འགྱུར་བས། དེས་ན་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདེ་བ་ཐམས་ཅད་དང་ལྡན་པ་དང་། སྡུག་བསྔལ་ཐམས་ཅད་དང་བྲལ་བ་ཞིག་བྱ་དགོས་པར་འདུག་སྙམ་དུ་བསམ།

Right now I could give them things that they would be happy to get—food, or clothes, or beds to sleep on, whatever. But these are only some temporary happiness within the circle of life. The very highest way of repaying their kindness would be to put them into the state of ultimate happiness. So let me decide within myself that every living being must come to have every happiness. And every one should be freed as well from every form of pain.

5
Love and Compassion

དེ་ཡང་སེམས་ཅན་འདི་དག་ལ་ཟག་མེད་ཀྱི་བདེ་བ་ཏ་ག་ལ་ཡོད་དེ། ཟག་བཅས་ཀྱི་བདེ་བ་ཙམ་ཡང་མི་འདུག །སེམས་ཅན་ཁོ་རང་ཚོས་བདེ་བ་ཡིན་སྙམ་པ་འདི་རྣམས་ཀྱང་ངོ་བོ་འགྱུར་བའི་སྡུག་བསྔལ་ཤ་སྟག་ཡིན། འདོད་རྒྱུ་བདེ་བ་འདོད་ཀྱང་བདེ་བའི་རྒྱུར་དགེ་བ་སྒྲུབ་མི་ཤེས། མི་འདོད་རྒྱུ་སྡུག་བསྔལ་མི་འདོད་ཀྱང་། སྡུག་བསྔལ་གྱི་རྒྱུ་སྡིག་པ་སྤོང་མི་ཤེས། བླང་དོར་གོ་ལོག་ཏུ་སྤྱད་དེ་སྡུག་བསྔལ་གྱིས་ཉམ་ཐག་པའི་མ་རྒན་སེམས་ཅན་འདི་དག་ཐམས་ཅད་བདེ་བ་དང་བདེ་བའི་རྒྱུ་ཐམས་ཅད་དང་ལྡན་ན་ཅི་མ་རུང་། ལྡན་པར་གྱུར་ཅིག །ལྡན་པ་ཞིག་ང་རང་གིས་བྱེད། སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་སྡུག་བསྔལ་དང་སྡུག་བསྔལ་གྱི་རྒྱུ་ཐམས་ཅད་དང་བྲལ་ན་ཅི་མ་རུང་། བྲལ་བར་གྱུར་ཅིག །བྲལ་བ་ཞིག་ང་རང་གིས་བྱེད་སྙམ་དུ་ཡང་ཡང་བསྒོམས་པས་བྱམས་པ་དང་སྙིང་རྗེ་ཤུགས་ཅན་བསྐྱེད།

Right now it's absurd to say that these beings have any kind of pure happiness—they don't even have any of the impure kinds. Every single thing they think is happiness is, in its essence, nothing more than pain. They want wantables but don't want to know about doing the good deeds that bring happiness. They want no unwantables but don't want to know about giving up the bad deeds that bring pain. They act ass backwards: they do what they shouldn't and don't what they should. And so my dear aged mothers, these living beings, are made to suffer.

> "How good it would be if they could all find every happiness,
> and every cause of happiness.
>
> I wish they could. I'll see that they do."
>
> "How good it would be if they could all be free of every pain,
> and every cause of pain.
>
> I wish they could. I'll see that they do."

Let these two trains of thought run through your mind; meditate on them over and over again. Then you will come to feel the very strongest loving-kindness and compassion.

6
Taking Responsibility Yourself

ཡང་ཁ་ཅིག་ལ། སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ཁུར་རང་གིས་ཁྱེར་མི་དགོས་ཏེ། སེམས་ཅན་འདྲེན་མཁན་སངས་རྒྱས་བྱང་སེམས་མང་པོ་ཡོད་སྙམ་པ་ལྟ་བུ་འབྱུང་སྲིད་ཀྱང་དེ་ནི་ཤིན་ཏུ་མ་རབས་ཁྲེལ་མེད་ཐ་ཆད་ཡིན་པས་དེ་འདྲ་བསམ་པ་གཏན་ནས་མི་རུང་སྟེ། དཔེར་ན་ཚེ་འདིའི་རང་གི་མའི་བཀྲེས་སྐོམ་སོགས་ཀྱི་སྡུག་བསྔལ་སེལ་བའི་ཐབས་བུ་གཞན་གྱིས་བྱས་ན་ཡང་། རང་ལ་དྲིན་གྱིས་བསྐྱངས་པའི་དྲིན་ལན་གཟོ་བའི་ཁུར་དེ་རང་ཉིད་ལ་བབ་པ་བཞིན་དུ།

Some people might come up with the idea that "Why should I take upon myself this great load, of every living being? There are plenty of Buddhas and bodhisattvas around to guide them on their way." This kind of thought though is absolutely improper. It's base. It's shameless. It's as if your mother in this life was hungry, and parched, and you expected someone else's child to go and give her food and drink. But it's you for whom she has cared, and the responsibility of paying her back has fallen only to you.

རང་ལ་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་ཐོག་མ་མེད་པ་ནས་མ་ལན་གྲངས་མང་པོ་བྱས་ཤིང་། དེ་དག་གི་སྐབས་ཐམས་ཅད་དུ་ཚེ་འདིའི་མ་ལྟར་དྲིན་ཆེན་པོའི་སྒོ་ནས་བསྐྱངས་པ་ཤ་སྟག་ཡིན་པས། དེའི་དྲིན་ལན་གཟོ་བ་ནི་སངས་རྒྱས་བྱང་སེམས་གཞན་སུ་ལའང་ཁག་མི་འཁྲི་བར་རང་གཅིག་པུའི་ཁུར་དུ་བབས་པས་ན།

It's the same with all these living beings, who for beginningless time have served as my mother so many times, and who in each of these times cared for me in every way with the kindness of this present mother. Returning their kindness is no business of anyone else at all, not for some Buddha or bodhisattva—it is my responsibility, and only mine.

སེམས་ཅན་བདེ་བ་དང་ལྡན་པ་དང་སྡུག་བསྔལ་དང་བྲལ་བར་བྱེད་མཁན་དེའང་གཞན་ལ་རག་མ་ལས་པར་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདེ་བ་ཐམས་ཅད་དང་ལྡན་པ་ཡང་ང་རང་གཅིག་བུས་བྱེད། སྡུག་བསྔལ་ཐམས་ཅད་དང་བྲལ་བ་ཡང་ང་རང་གཅིག་པུས་བྱེད། བླ་མ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་ལའང་ང་རང་གཅིག་པུས་བཀོད་སྙམ་པའི་ལྷག་པའི་བསམ་པ་ཤུགས་དྲག་ཏུ་བསྒོམ།

So someone is going to do it—to make sure every sentient being has every happiness, and never a single pain. It is going to be myself; I'll rely on no one else. I by myself will see to it that every single being comes to have every single happiness. And I by myself will see to it that every single being gets free of every single pain. I will by myself put them into the state of the Lama, the state of Buddhahood. Meditate strongly on these thoughts; they are the step we call the "extraordinary form of personal responsibility."

7
I Must Become a Buddha

དེ་ལྟ་བུའི་སེམས་བསྐྱེད་ནའང་ད་ལྟ་ནི་རང་ལ་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལྟ་ཞོག །སེམས་ཅན་གཅིག་ཙམ་འདྲེན་པའི་ནུས་པ་ཡང་མི་འདུག །འོ་ན་དེ་ལྟ་བུའི་ནུས་པ་དེ་སུ་ལ་ཡོད་ཅེ་ན། དེ་ནི་ཡང་དག་པར་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་ཉག་གཅིག་ལ་ཡོད་པ་མ་གཏོགས་གཞན་སུ་ལའང་མེད། རང་གིས་ཀྱང་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་དེ་ཐོབ་ན་དོན་གཉིས་མཐར་ཕྱིན་ཏེ་སྐུ་གསུང་ཐུགས་ཀྱི་འོད་ཟེར་རེ་རེས་ཀྱང་སེམས་ཅན་གྲངས་མེད་པའི་དོན་བྱ་བར་ནུས་པས།

I may be able to develop this noble intention, but the fact is that I'm completely incapable of leading a single being to Buddhahood—much less every one of them. Who then has the capacity? This power is had by a fully enlightened Buddha—only by him, and by no one else at all. If I can reach the same state, I will by definition have brought both mine and others' benefit to its perfection. And then every single ray of light that emanates from me,

whether it be an action of my body, or my speech, or my thoughts, will have the power to accomplish the ends of countless sentient beings.

དེས་ན་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་དོན་དུ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་དེ་ཉིད་དུས་མྱུར་བ་ཉིད་དུ་ཐོབ་པ་ཞིག་ཅི་ནས་ཀྱང་བྱ་སྙམ་དུ་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་བཙོས་མ་མ་ཡིན་པ་བསྐྱེད།

And so, for the sake of every living being, I will do anything I can to achieve this one great goal—the state of a Buddha—with every speed. Think this way to yourself, and do anything you can to develop the genuine wish to reach enlightenment for every living being.

བྱང་སེམས་སྦྱོང་སྐབས་སངས་རྒྱས་ཐོབ་ན་དེའི་ཞོར་དུ་རང་དོན་ཡང་འབད་མེད་དུ་འགྲུབ་པར་བསམ་ན་ཐེག་དམན་དུ་མི་ལྷུང་བའི་གནད་ཡོད་པར་རྗེའི་ལམ་རིམ་དུ་གསུངས་ཡོད་གསུང་།

While you practice these meditations to develop the wish for enlightenment, you can also reflect that—when you achieve Buddhahood—you will by the way automatically gain everything you need for yourself as well. Our Lama mentioned that this point was stated in Lord Tsongkapa's exposition on the Steps of the path as being very helpful in preventing a person from slipping to the lesser way.

8
Love is the Greatest Practice

དེང་སང་ཐུགས་དམ་གྱི་མཐིལ་གང་ལ་བྱེད་ཅེས་དྲིས་ན་ཡི་དམ་ཞིག་ལ་བྱེད་ཟེར་བ་ལས། བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་ལ་བྱེད་ཟེར་མཁན་པར་ཞོག །བྱང་སེམས་འདི་ལ་ཐུགས་དམ་གྱི་མཐིལ་དུ་བྱེད་དགོས་པར་ཤེས་མཁན་ཡང་དཀོན་པར་འདུག །

Nowadays when you go up to someone and ask him what his very most important practice is, he'll tell you he's meditating on one of those powerful tutelary deities. You don't meet people who say their chief practice is meditating on the wish to achieve enlightenment for every living being. Much less, for in fact it's quite difficult to find anyone who even realizes that he should make this wish his centermost practice.

9
Why Those Who Follow Tantra Must Keep the Lower Vows Too

The following selection is taken from the Highway for Bodhisattvas.

།དེ་ལྟར་ན་སྡོམ་པ་གོང་མ་ལ་གནས་པས་འོག་མ་འདོར་བར་བྱེད་པ་ནི་རྒྱལ་བའི་
བསྟན་པའི་རྩ་བ་གཙོད་པར་བྱེད་པ་སྐྱེ་དགུའི་ཕན་བདེའི་ལོ་ཐོག་གི་སེར་བ་ཆེན་པོ།
གཞུང་གོང་འོག་གི་གནད་གཏན་ནས་མ་གོ་བའི་ལོག་པར་རྟོག་པ་ཡིན་པས་རྒྱང་རིང་
དུ་དོར་བར་བྱའོ།

Therefore the idea that those who are keeping the higher vows must give up the lower vows is much like a fierce rain of hail, which descends to destroy the very root of the teachings of the victorious Buddhas, and chops down the rich crops of all the goodness and happiness that could come to every living creature. It is the totally blind idea of a person who has absolutely no understanding of the essential points of the important scriptures of the entire range of Buddhist schools. As such you must carry this idea far away from you, and throw it out like rubbish.

10
How to Take the Bodhisattva Vows

The first selection is from the String of Shining Jewels, *by Geshe Tsewang Samdrup (c. 1835), ff. 16A-16B.*

།དང་པོ་མ་ཐོབ་པ་ཐོབ་པར་བྱེད་པའི་ཐབས་ནི། སངས་རྒྱས་སྲས་བཅས་ལ་གུས་པས་
ཕྱག་འཚལ། ཅི་ནུས་ཀྱིས་མཆོད་ནས། བསོད་ནམས་ཀུན་གྱི་གཏེར་དུ་གྱུར་པའི་བྱང་
སེམས་ཀྱི་སྡོམ་པ་དེ། སེམས་ཅན་ཀུན་གྱི་དོན་དུ་ལེན་ཡུལ་བླ་མ་བྱང་སེམས་ཀྱི་སྡོམ་
པ་ལ་གནས་ཤིང་། བྱང་སེམས་ཀྱི་སྡེ་སྣོད་ལ་མཁས་པ། སློབ་མ་སྐྱོང་བའི་ནུས་པ་
དང་ལྡན་པ་ལ་གསོལ་བ་ནན་གྱིས་བཏབ་སྟེ་བླང་བར་བྱའོ།།

Here first is how those who have not yet been granted the vows of the bodhisattva may receive them. Begin by prostrating yourself in reverence to the Buddhas, and to their sons and daughters. Make offerings to them to the fullest of your ability. Then, for the sake of all living beings, make a fervent appeal to the one from whom you will take the vows: to your Lama, to one who is keeping these vows well, and who is a master of the scriptures of the bodhisattva way, and who has the ability to bring up his student. Take thus the vows upon yourself.

****

The following selections are taken from the Highway for Bodhisattvas.

།སློབ་དཔོན་ཀླུ་སྒྲུབ་ཀྱིས་སེམས་བསྐྱེད་པའི་ཆོ་ག་མཛད་ཀྱི་དེ་ལས་ཟུར་པའི་སྡོམ་པའི་ཆོ་ག་མ་མཛད་དོ། །འོན་ཀྱང་སེམས་བསྐྱེད་པའི་ཆོ་ག་ལས། བྱང་ཆུབ་མཆོག་གི་སེམས་ནི་བསྐྱེད་པར་བགྱི། །སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདག་གིས་མགྲོན་དུ་གཉེར། །བྱང་ཆུབ་སྤྱོད་མཆོག་ཡིད་འོང་སྤྱད་པར་བགྱི། །འགྲོ་ལ་ཕན་ཕྱིར་སངས་རྒྱས་འགྲུབ་པར་ཤོག །དེ་སྐད་ལན་གསུམ་བཟླས། བྱང་ཆུབ་ཏུ་སེམས་བསྐྱེད་པའོ། །ཞེས་...

Master Nagarjuna composed a text for a ceremony to formally raise the wish for enlightenment within one's mind, but did not compose any separate text for a ceremony to take on the vows. The following lines though do occur in his ritual for raising the wish:

> *Recite the following three times, in order to raise within your own mind the Wish for Enlightenment:*
>
> I swear to gain the ultimate
> Wish for Buddhahood,
> And take all living kind in my care;
> I swear I will sweetly do
> All those highest deeds
> That Bodhisattvas do.
> For the sake of all, let me be the Buddha.

11
Who Can Take the Bodhisattva Vows

སྡོམ་པ་ལེན་པའི་རྟེན་ལ་ཇི་འདྲ་ཞིག་དགོས་ཤེ་ན། བྱང་སེམས་ཁྱིམ་པའམ་རབ་བྱུང་གང་ཡང་རུང་བ་སྔར་བཤད་པའི་བྱང་སེམས་ཀྱི་བསླབ་པ་ཚུལ་ཁྲིམས་གསུམ་ལ་བསམ་པ་ཐག་པ་ནས་སློབ་པར་འདོད་ཅིང་རྫོགས་པའི་བྱང་ཆུབ་ཏུ་སྨོན་ལམ་བཏབ་པ་སྟེ་གདམས་ངག་བཞིན་དུ་སྨོན་པའི་སེམས་བསྐྱེད་པའོ།

"What kind of person," you may ask, "must you be to take the vows?" The bodhisattva can be either a layperson or someone who is ordained. They must feel a wish from the bottom of their hearts to practice the training for bodhisattvas that we have described above; that is, the three kinds of morality. They must also have raised up in their hearts the prayer of the wish for enlightenment—they must have made the prayer to achieve total Buddhahood in the proper way, following the instructions.

།སྡོམ་པ་བཟུང་བ་ཙམ་བྱེད་ཀྱི་བྱང་སེམས་ཀྱི་བསླབ་པ་ལ་སློབ་འདོད་མེད་པ་དང་སྨོན་སེམས་མ་བསྐྱེད་པ་ལ་ནི་སྡོམ་པ་སྦྱིན་པར་མི་བྱའོ།

One should not grant the vows to someone who is only taking the vows, but who has no interest in practicing the training for bodhisattvas; neither should one give these vows to someone who has not yet felt the wish in the form of a prayer in their hearts.

།དེ་ལྟར་སྡོམ་པ་ཡང་དག་པར་བླང་བར་འདོད་པའི་བྱང་སེམས་ལ་བརྟན་པར་བྱ་བའི་ཕྱིར་སྡོམ་པ་སྟེར་བའི་སྔ་རོལ་ནས་བྱང་སེམས་ཀྱི་སྡེ་སྣོད་ཀྱི་མ་མོ་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་ས་འདི་ལས་བྱང་སེམས་ཀྱི་བསླབ་པའི་གཞི་དང་ཉེས་པའི་གནས་གང་དག་བསྟན་པ་དེ་དག་བསྒྲག་པར་བྱ་སྟེ།

If there is a person who does have the right intention to take the vows, there is something you should do then first before you grant them, for it will make their vows more firm. This is to inform the candidate thoroughly of the various points in which a bodhisattva must train himself or herself, and of the various mistakes they must avoid, as described in the great mother work within the body of bodhisattva literature: this very *Bodhisattva Levels.*

དེ་ལྟར་བཤད་པ་ལ་གལ་ཏེ་ནུས་སམ་མི་ནུས་སྙིང་ནས་བརྟགས་ཤིང་ཤེ་རབ་ཀྱིས་སོ་སོར་བརྟགས་ནས་སྡོམ་པ་ཡིན་པ་ལ་སྤྲོ་བར་གྱུར་ལ་རང་མི་འདོད་བཞིན་དུ་ཕ་རོལ་པོས་ཡང་དག་པར་འཛིན་དུ་བཅུག་པའི་ཕྱིར་ཡང་མ་ཡིན། ཕ་རོལ་པོ་དང་འགྲན་པའི་ཕྱིར་ཡང་མ་ཡིན་ན་བྱང་སེམས་བརྟན་པོར་རིག་པར་བྱ་སྟེ། ཚུལ་ཁྲིམས་ཀྱི་སྡོམ་པ་ཡང་དག་པར་བླང་བ་འདིས་ཆོ་ག་བཞིན་དུ་དེས་ཀྱང་མནོད་པར་བྱ་ཞིང་དེ་ལ་དཔོག་པར་ཡང་བྱའོ།

The reason for explaining all this to the candidate is so that he or she can look into his or her own heart and see whether or not they will be able to keep the vows; it is so they can analyze the situation intelligently, and then take the vows, and do so with joy. The point is not to somehow force the person into accepting the vows against their will. It is important as well that the person not see themselves as trying to keep up with what others are doing and take the vows for this reason. Understand that if you give the vows thus properly, and with the proper ritual, they will be strong; be certain to do everything with your eyes open.

།དེ་ལྟར་ན་འདི་ནི་འདུལ་བ་དང་མི་འདྲ་བས་སྡོམ་པ་མ་བཟུང་བའི་སྔ་རོལ་ཏུ་ལེགས་པར་མཉན་ནས་ཤེས་པར་བྱས་ཏེ་བསླབ་པ་བསྲུང་བ་ལ་བློ་བརྟན་པར་གྱུར་པ་ན་སྡོམ་པ་བླང་ངོ་། །བསམ་པ་དེ་དག་དང་ལྡན་ན་སྡོམ་པ་སྐྱེ་ཡི། མི་ལྡན་ན་མི་སྐྱེ་བ…

In this sense the bodhisattva vows are unlike the freedom vows; before you take them, you must go for teachings on them and understand them thoroughly. With this your intentions to keep the vows carefully will be strengthened, and then you are ready to take them. It is said that if you do have these intentions the vows will form within you as you take them, and that they will not form if you do not.

12
Who Can Give the Bodhisattva Vows

ཡུལ་གྱི་ཁྱད་པར་ནི། སྡོམ་པ་ལེན་པའི་ཡུལ་ལ་ཇི་འདྲ་བ་ཞིག་དགོས་ཤེ་ན། བྱང་

ཆུབ་སེམས་དཔའ་སྨོན་ལམ་བཏབ་པ་སྟེ་སྨོན་སེམས་བསྐྱེད་པ་ཆོས་མཐུན་པ་བ་སྟེ་བྱང་སེམས་ཀྱི་སྡོམ་པ་ལ་གནས་པ་ཐེག་པ་ཆེན་པོ་ལ་མཁས་པ་བསླབ་པ་ནོད་པར་གསལ་བ་ལ་སོགས་པའི་ངག་གི་རྣམ་པར་རིག་བྱེད་ཀྱི་ཚིག་འབྲུ་འཛིན་ནུས་ཤིང་དོན་གོ་བར་ནུས་པ་ལས་བླང་ངོ་།

Here secondly are the details of the person from who you receive the vows. "And what kind of person is it," you may ask, "from whom we must take the bodhisattva vows?" The person should be one who has made the bodhisattva prayer; that is, who has raised within himself the wish in the form of a prayer. He or she must also be someone who is "acting consistently," which means that they are keeping the vows of the bodhisattva well. They should be a master of the teachings of the greater way, and should be able to memorize the words of the ceremony and communicate them clearly in speech to the person taking the vows, and so on. Finally they must be able to hear and comprehend the responses of the candidate.

།ཇི་འདྲ་བ་ལས་མི་བླང་ཞེ་ན། མཁས་པ་ཡིན་དུ་ཟིན་ཀྱང་བྱང་སེམས་ཐམས་ཅད་ལས་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔས་སྡོམ་པ་ནོད་པར་མི་བྱ་སྟེ་བསམ་པ་དང་སྦྱོར་བ་ཉམས་པའོ། །དེ་ལ་བསམ་པ་ཉམས་པ་ནི། དད་པ་མེད་པ་སྟེ་སྡོམ་པ་ལ་ཆེར་མ་མོས་ཤིང་འབྲིང་དུ་མི་འཛུག་ལ་ཆུང་ཆུང་མི་རྟོག་པའམ་མི་རྩོལ་བའོ། །སྦྱོར་བ་ཉམས་པ་ནི། ཕྱིན་དྲུག་གི་སྦྱོར་བ་ཉམས་པ་'''

"What kind of person," one may continue, "should we *not* take our bodhisattva vows from?" Bodhisattvas should not accept the bodhisattva vows from just any bodhisattva that there is, even if they seem very learned; rather they should avoid those whose intentions or practice have degenerated. The person's intentions have degenerated if they have lost their faith, which means on a gross level that they no longer wish to keep the vows, and on a medium level that they no longer practice them, and on a more subtle level that they are no longer "thinking," which means making good efforts in their vows. The practice has degenerated when the person's attempts to follow the six perfections have failed.

13
The 18 Root Bodhisattva Vows

The following selection is taken from the String of Shining Jewels, *by Geshe Tsewang Samdrup (c. 1835).*

༄།གཉིས་པ་ཐོབ་པ་མི་ཉམས་པ་བསྲུང་ཚུལ་ནི།

Ways for those who have received these vows
to keep them, and prevent their decline

བྱང་སེམས་ཀྱི་སྡེ་སྣོད་དགོངས་འགྲེལ་དང་བཅས་པ་ལ་མཁས་པའི་བཤེས་གཉེན་དམ་པ་ཚུལ་བཞིན་དུ་བསྟེན་ནས་བྱང་སེམས་ཀྱི་བསླབ་བྱའི་གནས་རྣམས་ཤེས་པར་བྱ་ཞིང་། ཁྱད་པར་རྩ་ལྟུང་བཅོ་བརྒྱད་དང་། ཉེས་བྱས་ཞེ་དྲུག་སོགས་ཤེས་པར་བྱ་དགོས་ཤིང་།

Next we describe ways for those who have received the bodhisattva vows to keep them, and prevent their decline. You must first submit yourself, in the proper way, to a holy spiritual guide, one who is learned in the scriptures of the bodhisattva way, and in the commentaries which explain the true intent of these scriptures. Then you must educate yourself in all the various bodhisattva precepts. You should especially learn the eighteen root downfalls, the forty-six secondary offenses, and so on.

༄།དང་པོ་རྩ་ལྟུང་བཅོ་བརྒྱད་ནི།

The eighteen root downfalls

We begin then with the eighteen root downfalls:

རྙེད་པ་དང་བཀུར་སྟི་ལ་ཆགས་ནས་རང་ལ་བསྟོད་ཅིང་། གཞན་ཡོན་ཏན་ཅན་ལ་སྨད་ན་བདག་བསྟོད་གཞན་སྨོད་ཀྱི་རྩ་ལྟུང་།

(1) *The root downfall of praising yourself, and criticizing others.*

You commit this when, out of attachment to gain or honor, you praise yourself, and criticize others who in actuality possess good qualities. This can be divided into two separate root downfalls, those of praising oneself and of criticizing others.

འདི་ལ་དབྱེ་ན་བདག་བསྟོད་གཞན་སྨོད་ཀྱི་རྩ་ལྟུང་གཉིས། སྡུག་བསྔལ་བ་དང་། མགོན་མེད་པ་དག་ལ་རང་གི་ཆོས་དང་ནོར་སྟེར་བའི་འོས་ཡོད་ཀྱང་། སེར་སྣའི་དབང་གིས་མི་སྟེར་ན་ཆོས་ནོར་མི་སྟེར་བའི་རྩ་ལྟུང་། འདི་ལ་དབྱེ་ན་ཆོས་དང་ནོར་མི་སྟེར་བའི་རྩ་ལྟུང་གཉིས།

(2) *The root downfall of failing to give Dharma or material assistance*

You commit this in a situation where you should be giving the Dharma that you know, or the material things that you own, to those who are suffering, to those who have no protector. Instead though you fail to give them these things, due to feelings of possessiveness. This can be divided into the two root downfalls of failing to give the Dharma and of failing to give material assistance.

གཞན་གྱིས་རང་ལ་བཟོད་པ་གསོལ་བ་སོགས་ཤད་སྦྱང་ཚུལ་མཐུན་བྱས་ཀྱང་མི་ཉན་པར་ཁྲོ་བའི་ལུས་ངག་གིས་འཚེ་བ་སྣ་ཚོགས་བྱས་ན་བཤགས་ཀྱང་མི་ཉན་པར་གཞན་ལ་འཚོག་པའི་རྩ་ལྟུང་། འདི་ལ་དབྱེ་ན་འཚོག་པ་དང་ཤད་སྦྱང་མི་ལེན་པའི་རྩ་ལྟུང་གཉིས།

(3) *The root downfall of failing to accept someone's apology, and striking another*

You commit this when someone comes to you in the appropriate manner and explains themselves in some way, such as asking your forgiveness or the like. Instead though you remain angry and commit various kinds of harm towards them physically or verbally. This can be divided into the two root downfalls of striking another and of not accepting a person's explanation of themselves.

བྱང་སེམས་ཀྱི་སྡེ་སྣོད་ལ་འདི་སངས་རྒྱས་ཀྱིས་གསུངས་པ་མ་ཡིན་ཞེས་སྤྱངས་ནས། ཆོས་ལྟར་སྣང་ལ་རང་ཉིད་དགའ་ཞིང་གཞན་ལ་སྟོན་ན་ཐེག་ཆེན་སྤོང་ཞིང་དམ་ཆོས་ལྟར་སྣང་སྟོན་པའི་རྩ་ལྟུང་། འདི་ལ་དབྱེ་ན་ཐེག་ཆེན་སྤོང་བ་དང་། །དམ་ཆོས་ལྟར་སྣང་སྟོན་པའི་རྩ་ལྟུང་གཉིས།

(4) *The root downfall of giving up the greater way, and teaching false dharma*

You commit this when you give up the scriptures of the bodhisattva way, saying: "These were not spoken by the Buddha." Then you take pleasure in some false dharma yourself, and teach it to others as well. This can be divided into the two root downfalls of giving up the greater way and of teaching false dharma.

དཀོན་མཆོག་ལ་བསྔོས་པའི་རྫས། རང་མི་དབང་བ་ཤེས་བཞིན་དུ། རང་གི་ཆད་དུ་
རང་ངམ། རང་གིས་བཅོལ་བའི་རྐུ་འམ། ཕྲོག་གམ། ཐབས་ཀྱིས་བླངས་ཏེ་ཐོབ་པ་
ན་དཀོན་མཆོག་གི་དཀོར་ཕྲོག་པའི་རྩ་ལྟུང་། འདི་ལ་དབྱེ་ན་དཀོན་མཆོག་གསུམ་སོ་
སོའི་དཀོར་ཕྲོག་པའི་རྩ་ལྟུང་གསུམ།

(5) *The root downfall of stealing what belongs to the Jewels*

You commit this in the following way. There is some material wealth or object which has been dedicated to the Three Jewels. Although you have no right to do so, you intentionally take the thing for yourself. You do so either by yourself or by having someone else do it for you, and by any of the various ways: thieving in stealth, robbing by force, or taking away through some clever means. The downfall is complete when you obtain the thing. This can be divided into three different root downfalls, one each for stealing what belongs to each one of the three different Jewels.

ལམ་གྱི་ཆ་ཡོངས་རྫོགས་སྟོན་པའི་ཐེག་པ་གསུམ་གྱི་སྡེ་སྣོད་ལ་འདི་སངས་རྒྱས་ཀྱི་
གསུང་མ་ཡིན་ཞེས་སྐུར་པ་བཏབ་ན། དམ་ཆོས་སྤོང་བའི་རྩ་ལྟུང་། འདི་ལ་དབྱེ་ན་
ཐེག་པ་གསུམ་གྱི་སྡེ་སྣོད་གསུམ་སྤངས་པའི་རྩ་ལྟུང་གསུམ།

(6) *The root downfall of giving up the highest Dharma*

You commit this when you discount the scriptural collections of the three ways, which present each and every aspect of the path, by saying "This is not the word of the Buddha." This can be divided into three different root downfalls, one each for giving up the respective scriptural collections of each of the three ways.

རབ་ཏུ་བྱུང་བ་ཚུལ་ཁྲིམས་དང་ལྡན་མི་ལྡན་གང་ཡང་རུང་བ་ལ་གནོད་སེམས་ཀྱིས་ངུར་སྨྲིག་ཕྲོག་པ། བརྡེག་པ། བཙོན་རར་འཛུག་པ། རབ་བྱུང་ལས་ཕབ་པ་སོགས་བྱས་ན། ངུར་སྨྲིག་ཕྲོག་པ་སོགས་དང་རབ་བྱུང་ལས་ཕབ་པའི་རྩ་ལྟུང་། འདི་ལ་དབྱེ་ན་ངུར་སྨྲིག་ཕྲོག་པ་བཅས་དང་། རབ་བྱུང་ལས་ཕབ་པའི་རྩ་ལྟུང་གཉིས།

(7) *The root downfall of taking away the golden robes, and the rest, and removing someone from the status of an ordained person*

You commit this when you take an ordained person, whether they be one who is maintaining their morality or not, and take away their golden robes, or beat them, or incarcerate them; or else remove them from the status of being ordained. This can be divided into the two root downfalls of taking away a person's golden robes or the rest, and of removing a person from the status of an ordained person.

ཕ་དང་། མ་དང་། དགྲ་བཅོམ་པ་བསད་པ། དགེ་འདུན་གྱི་དབྱེན་བྱེད་པ། དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་ལ་ངན་སེམས་ཀྱིས་ཁྲག་འབྱིན་པ་སྟེ་ལྔ་པོ་འདི་གང་རུང་བྱས་ན། མཚམས་མེད་བྱེད་པའི་རྩ་ལྟུང་།

(8) *The root downfall of committing an immediate misdeed*

You commit this when you commit any one or combination of the following: killing your father, killing your mother, killing an enemy destroyer, creating a schism in the Sangha, or drawing blood from One Thus Gone with evil intent. This can be divided into five separate root downfalls, corresponding to each of the five immediate misdeeds.

འདི་ལ་དབྱེ་ན་མཚམས་མེད་ལྔའི་རྩ་ལྟུང་ལྔ། ལས་འབྲས་དང་། སྐྱེ་བ་སྔ་ཕྱི་སོགས་མེད་དོ་ཞེས་འཛིན་ན། ལོག་པར་ལྟ་བ་འཛིན་པའི་རྩ་ལྟུང་།

(9) *The root downfall of holding wrong views*

You commit this when you hold to ideas such as "There is no relation between the deeds we commit and the consequences we experience," or "There are no past or future lives," or anything of the like.

གྲོང་དང་གྲོང་ཁྱེར་དང་། ལྗོངས་དང་། ཡུལ་འཁོར་གང་རུང་འཇིག་པར་བྱས་ན། གྲོང་སོགས་འཇོམས་པའི་རྩ་ལྟུང་༡༠། འདི་ལ་དབྱེ་ན་གྲོང་སོགས་འཇོམས་པའི་རྩ་ལྟུང་བཞི།

(10) *The root downfall of destroying towns and such*

You commit this when you destroy towns, or cities, or whole areas, or entire countries. This can be divided into the four different root downfalls of destroying towns, and then each of the rest.

སྟོང་ཉིད་སྟོན་པའི་སྣོད་དུ་མི་རུང་ཞིང་། རྫོགས་བྱང་དུ་སེམས་བསྐྱེད་པ་དང་ལྡན་པའི་སེམས་ཅན་ལ་སྟོང་ཉིད་བསྟན་པས་སྐྲག་ནས་སེམས་བསྐྱེད་ལས་ལོག་སྟེ་ཐེག་དམན་གྱི་སེམས་བསྐྱེད་ན་བློ་མ་སྦྱངས་པ་ལ་སྟོང་ཉིད་བསྟན་པའི་རྩ་ལྟུང་༡༡།

(11) *The root downfall of teaching emptiness to a person who is not yet mentally prepared*

You commit this with a person who has not yet reached a level where he or she can absorb the teachings on emptiness, and yet who has been able to develop the wish to achieve total enlightenment. The downfall is completed when, as a result of your teaching them emptiness, they become frightened—in such a way that they turn back from their wish to achieve full enlightenment, and develop instead a wish to achieve the goals of the lower way.

རྫོགས་བྱང་དུ་སེམས་བསྐྱེད་པ་ལ་ཁྱོད་ཕྱིན་དྲུག་ལ་སྤྱད་པ་དང་། སངས་རྒྱ་བ་མི་ནུས། ཉན་རང་གི་སེམས་བསྐྱེད་ན་འཁོར་བ་ལས་གྲོལ་བར་འགྱུར་ཞེས་སྨྲ་བས་ཡུལ་དེ་རྫོགས་བྱང་དུ་སེམས་བསྐྱེད་པ་ལས་ལོག་ན། རྫོགས་བྱང་ལས་ལྡོག་པའི་རྩ་ལྟུང་༡༢།

(12) *The root downfall of causing a person to turn back from total enlightenment*

Committing this begins when you say the following to a person who has already developed the wish to achieve total enlightenment:

> You will never be able to carry out the six perfections, and actually reach Buddhahood. If you strive instead for the goals of the listeners and self-made Buddhas, then you will manage to liberate yourself from the circle of suffering life."

When because of your talking this way the person turns back from his or her wish to achieve full enlightenment, the downfall is complete.

སོ་ཐར་གྱི་ཚུལ་ཁྲིམས་ལ་ཚུལ་བཞིན་དུ་གནས་པ་ལ་སོ་ཐར་ཚུལ་ཁྲིམས་དག་པས་ཅི་ཞིག་བྱ། རྫོགས་བྱང་དུ་སེམས་བསྐྱེད་ལ། ཐེག་ཆེན་ལྷོགས་ཞེས་དང་། སྒོ་གསུམ་གྱི་ཉེས་སྤྱོད་ཐམས་ཅད་འགག་པར་འགྱུར་ཞེས་སྨྲ་བས་ཡུལ་དེ་སོ་ཐར་གྱི་ཚུལ་ཁྲིམས་ལས་ལོག་པ་ན། སོ་ཐར་སྤངས་པའི་རྩ་ལྟུང་༡༣།

(13) *The root downfall of causing a person to give up the morality of freedom*

You commit this with a person who is keeping properly the morality of individual freedom. You say to him or her, "What's the use of keeping the morality of freedom pure? You should rather develop the wish to achieve full enlightenment—you should come over to the greater way." And then you say, "If you do so, you'll be able to stop each and every bad deed committed through any of the three doors of expression."

When because of your talking this way the person turns away from the morality of individual freedom, the root downfall is completed.

ཉན་རང་གི་ཐེག་པ་ལ་ཇི་ཙམ་བསླབ་ཀྱང་ཉོན་མོངས་མ་ལུས་པ་སྤོང་མི་ནུས་ཞེས་སྐུར་བ་བཏབ་སྟེ། ཉན་རང་གི་རྟོགས་པས་འཁོར་བ་ལས་མི་གྲོལ་བར་འཛིན་ན། སློབ་པའི་ཐེག་པས་ཆགས་སོགས་སྤོང་མི་ནུས་པར་འཛིན་པའི་རྩ་ལྟུང་༡༤།

(14) *The root downfall of holding that a person cannot eliminate desire and the rest by following the way of the learner*

You commit this when you hold that the realizations of listeners and self-made Buddhas could never liberate a person from the circle of suffering life: you discount the lesser way, saying "Regardless of how much a person might train himself in the ways of the listeners and the self-made Buddhas, he could never thereby eliminate the mental afflictions in their entirety."

རང་ཉིད་རྙེད་བཀུར་ལ་ཆགས་པས་ཐེག་ཆེན་འདོན་པ། ཀློག་པ། སྟོན་པ་སོགས་བྱེད་བཞིན་དུ་བདག་ནི་རྙེད་བཀུར་སོགས་ལ་མི་བལྟ་བའི་ཐེག་ཆེན་པ་ཡིན་གྱི། གཞན་ནི་མ་ཡིན་ནོ་ཞེས་བསྟོད་སྨད་སོ་སོར་སྨྲས་པ་ན། ཚིག་བཅད་ཀྲུ་ཡིས་གཞན་སྨད་པའི་རྩ་ལྟུང་། རྩ་ལྟུང་འདི་རྩ་ལྟུང་དང་པོ་བདག་བསྟོད་གཞན་སྨོད་ཀྱི་རྩ་ལྟུང་དུ་འདུ་བས་ལོགས་སུ་མ་བགྲང་བར་གསུངས།

The root downfall of criticizing someone else due to one's desire for the adulation of others

With this root downfall you are reciting teachings of the greater way, or reading them, presenting them to others, or anything of the like, all out of an attachment to material gain or the respect of others. At the same time though you claim, "I am a practitioner of the greater way who has no concern for material gain, the respect of others, or any such thing. That other person though is not this way at all." The downfall is complete when you have expressed the praise on one hand, and the criticism on the other.

It is stated that, since this root downfall is subsumed by the first downfall—that of praising oneself and criticizing others—it should not be counted as a separate downfall.

རང་གིས་སྟོང་ཉིད་མངོན་སུམ་དུ་མ་རྟོགས་ཀྱང་། གཞན་ལ་སྟོང་པ་ཉིད་བསྟན་ནས། ཁྱོད་ཀྱི་འདི་བསྒོམས་ཤིག་དང་། སྟོང་པ་ཉིད་མངོན་སུམ་དུ་རྟོགས་པར་འགྱུར་བས་ཁོ་བོ་དང་འདྲ་བར་འགྱུར་རོ་ཞེས་སྨྲས་པས། ཕ་རོལ་གྱིས་དོན་གོ་ན་ལོག་པ་ཉིད་སྨྲ་བའི་རྩ་ལྟུང་༡༥།

(15) *The root downfall of professing the complete opposite*

You commit this as follows. In actuality, you have yet to perceive emptiness directly. Nonetheless you teach the subject of emptiness to others and say, "Meditate as I have taught you, and you will come to see emptiness; then you'll be just like me." The downfall is completed as soon as the other person grasps the meaning of your words.

རྒྱལ་པོ་དང་བློན་པོ་སོགས་ཀྱིས་དཀོན་མཆོག་གི་དཀོར་རམ། དགེ་འདུན་དང་། དགེ་སློང་ལ་ཆད་པ་བཅད་པའི་ཡོ་བྱད་དེ། རང་ལ་ཕུལ་བའི་ཚེ་བླངས་ཏེ་ཐོབ་པ་ན་ དཀོན་མཆོག་གི་དཀོར་བྱིན་པ་ལེན་པའི་རྩ་ལྟུང་༡༦།

(16) *The root downfall of accepting what belongs to the Jewels when someone presents it to you*

Suppose a king and his minister or any such official is exacting some punishment, and has taken an object that belongs to the Jewels, or to the Sangha, or to an individual monk. And suppose that they offer it to you. You commit this downfall when you accept the thing, and come into possession of it.

ཞི་གནས་ལ་མཉམ་པར་འཇོག་པའི་བསམ་གཏན་པ་སོ་སྐྱེ་ལ་སྡང་བའི་བསམ་པས་དེ་ དག་གི་ལོངས་སྤྱོད་རྣམས་ལེན་ནས། ཁ་ཏོན་པ་རྣམས་ལ་བྱིན་པ་ན་ཞི་གནས་འདོར་ བ་བྱ་ཞིང་བསམ་གཏན་པའི་ལོངས་སྤྱོད་ཁ་ཏོན་པ་ལ་བྱིན་པའི་རྩ་ལྟུང་༡༧།

(17) *The root downfall of rejecting the practice of quietude, and giving the possessions of meditators to those whose practice is recitation*

You commit this as follows. Out of feelings of dislike for them, you take away the possessions of meditators who are average people engaged in balanced meditation on quietude. Then you give these possessions to persons whose practice is recitation.

བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་གཏོང་ན། བྱང་ཆུབ་སེམས་འདོར་གྱི་རྩ་ལྟུང་༡༨།

(18) *The root downfall of discarding the wish for enlightenment*

You commit this if you ever give up the wish for enlightenment.

The Asian Classics Institute
Course XVII: The Great Ideas of Buddhism, Part Two

Reading Four: The Vows of the Bodhisattva, Part Two

The first selections are taken from the String of Shining Jewels, *by Geshe Tsewang Samdrup (early 19th Century), a tutor of His Holiness the Tenth Dalai Lama.*

14
What Makes Something a Root Downfall of the Bodhisattva Vows

རྩ་ལྟུང་འདི་དང་། རྩ་ལྟུང་དགུ་པ་ལོག་པ་ལྟ་བ་འཛིན་པའི་རྩ་ལྟུང་གཉིས་སྐྱེ་བ་ལ་ཀུན་དཀྲིས་ཚང་མི་དགོས་ཤིང་།

In the case of two of the root downfalls—that is, with this last one and also with the ninth, where you hold to wrong views—it is not necessary for all four of the "binding" mental afflictions or "chains" to be present in order for a root downfall to occur.

གཞན་རྩ་ལྟུང་བཅུ་དྲུག་ལ་ཀུན་དཀྲིས་ཆེན་པོ་སྟེ་བཞི་ཚང་དགོས་པས། ཀུན་དཀྲིས་བཞི་ནི། ཉེས་སྤྱོད་དེ་ལ་ད་དུང་སྤྱོད་འདོད་པ། ངོ་ཚ་ཁྲེལ་ཡོད་མེད་པ། དགའ་ཞིང་མགུ་བ། ཉེས་དམིགས་སུ་མི་བལྟ་བ་སྟེ་བཞི།

With the other sixteen root downfalls though there must be what we call a "major" instance of the chains. For an instance of the chains to be "major," all four must be present. These four chains are as follows:

(1) A desire to commit still more of the particular wrong deed;

(2) A lack of any shame or consideration;

(3) A sense of enjoyment, and satisfaction; as well as

(4) Failing to consider one's deed as something wrong.

ཕྱི་མ་འདིའི་སྟེང་དུ་དང་པོ་གསུམ་ཚང་ན་ཀུན་དཀྲིས་ཆེན་པོ། ཕྱི་མ་འདིའི་སྟེང་དུ་དང་པོ་གསུམ་ལས་གཉིས་ཙམ་དང་། གཅིག་ཙམ་དང་། ཕྱི་མ་ཁོ་རང་ཙམ་ལ་ཟག་པ་འབྲིང་དང་། དང་པོ་གསུམ་ལ་ཟག་པ་ཆུང་ངུ་ཡིན་ནོ།

If one possesses the fourth mental affliction, and on top of it the first three as well, then this is a "major" instance of the chains. There are other cases where one possesses the fourth affliction and in addition to it only two of the first three, or else only one of these three, or perhaps no more than the fourth on its own. All these cases are said to represent a "medium" impurity. The first three are said to be a "lesser" impurity.

།རྩ་ལྟུང་བཅུ་དྲུག་པོ་དེའི་གཞི་ལ་ཞུགས་ཀྱང་ཀུན་དཀྲིས་ཆེན་པོ་མ་ཚང་ན་ཟག་པ་ཆུང་འབྲིང་གིས་བསྡུས་པའི་ལྟུང་བ་ཡིན་པས་དེ་རྣམས་རྩ་ལྟུང་དེའི་སྡེར་གཏོགས་པའི་ཉེས་བྱས་སོ།།

A person can be engaged in a basic form of one of the sixteen root downfalls and yet, should the requirement of a "major" instance of the chains not be filled, he or she is only committing a kind of downfall subsumed by a lesser or medium level of impurity. Such a person then would only be performing a secondary offense categorized in the collection of root downfalls.

15
How to Restore the Bodhisattva Vows

ཀུན་དཀྲིས་ཆེན་པོ་ཚང་བའི་རྩ་ལྟུང་ངམ། སྨོན་སེམས་གཏོང་བ། ལོག་ལྟ་བྱུང་བ་ལྟ་བུ་ལ་སྡོམ་པ་སླར་བསླང་དགོས་ཤིང་།

This brings us to the third part in our presentation on the vows of the bodhisattva, which concerns how to restore them, should they happen to decline. Any time you commit one of the root downfalls and a "major" instance of the chains has occurred, or else when something happens like giving up the prayer for the wish for enlightenment or developing wrong views, you must take the vows over again.

ཟག་པ་འབྲིང་གི་ཉེས་བྱས་རྣམས། གསུམ་ཡན་ཆད་ལ་བཤགས་པ་དང་། ཟག་པ་ཆུང་ངུའི་ཉེས་བྱས་དང་། ཉེས་བྱས་ཞེ་དྲུག་སོགས་གང་ཟག་གཅིག་གི་མདུན་དུ་བཤགས་པར་བྱ་ཞིང་།

Whenever you commit offenses that involve a medium level of impurity, you should confess them before a group of three or more persons. Whenever you commit offenses involving a lesser level of impurity, or else any of the forty-six secondary offenses or anything of the like, then you should confess them before a single person.

དེ་དག་ལས་གཞན་པའི་ཉེས་བྱས་གཅིག་ལ་སོགས་པའི་མདུན་དུ་བཤགས་ན་རབ་དང་། དེ་མིན་རྒྱལ་བ་སྲས་བཅས་ཀྱི་མདུན་དུ་བཤགས་པར་མོས་ཏེ་རྟེན་གྱི་དྲུང་དུ་བཤགས་པར་བྱ་ཞིང་།

Any time you commit any other offenses, the best thing you can do is to confess it before a single person, and so on. If you can't do that, then you should confess before an altar with representations of the body, speech, and mind of the Buddha, with a strong feeling that you are performing your confession in the presence of the victorious Buddhas, along with their bodhisattva sons and daughters.

སྐྱབས་འགྲོ་སེམས་བསྐྱེད། ལྟུང་བཤགས། སྤྱི་བཤགས། རྡོར་སེམས་བསྒོམས་བཟླས་སོགས་ཀྱི་སྒོ་ནས་བཤགས་པར་ཡང་བྱའོ།།

You should also confess and purify yourself through the practices of going for refuge and praying to develop the wish for enlightenment, performing a confession of downfalls, a general confession, meditation and recitation on the practice of the Warrior of Diamond, and so on.

བཤགས་པ་སྣ་ཕྱི་འདི་རྣམས་ཀྱི་ཚེ་གཉེན་པོ་སྟོབས་བཞི་ཚང་བའི་སྒོ་ནས་བཤགས་དགོས་ཤིང་...།

Whenever you perform any of the confessions mentioned throughout here you must do so with all four of the antidote forces complete. . .

16
What Happens if You Break a Root Bodhisattva Vow

The following selections are taken from the Highway for Bodhisattvas, *by Je Tsongkapa (1357-1419):*

མདོར་ན་ཕམ་པ་གཅིག་བྱུང་ན་ཡང་ཚེ་དེ་ལ་ས་དང་པོ་ཐོབ་པ་མི་སྲིད་ཅིང་དེ་དང་ཉེ་བའི་རྒྱུ་ཚོགས་རྒྱ་ཆེན་པོ་སྔར་ཡོད་འཕེལ་བ་དང་སྔར་མེད་སྐྱེད་པའི་སྐལ་བ་མེད་ན་ཕམ་པ་ཡང་དང་ཡང་དུ་བྱུང་ན་ལྟ་ཅི་སྨོས།

We may summarize these points as follows. If a person commits even one of the "defeats" [root downfalls], it is impossible for him or her to attain the first bodhisattva level within the same life. One also loses the spiritual fortune to see the close cause of this attainment, the great collection of virtue necessary to reach the first bodhisattva level, increase in its power (for whatever amount one has already collected) or occur in the first place (for whatever amount one has yet to collect). I need not mention then what happens when you commit these defeats over and over again.

དེའི་ཕྱིར་ཕམ་པ་བྱུང་ཡང་བྱང་སེམས་ཀྱི་སྡོམ་པ་བླང་དུ་ཡོད་པས་སྙམ་དུ་མི་བསམ་པར་རྩ་ལྟུང་གིས་གཏན་མ་གོས་པ་ལ་སྲོག་བསྡོས་བྱའོ།

Therefore you must never think to yourself: "Well, even if I did commit one of the defeats, it doesn't matter, I could take my bodhisattva vows over again." Rather you must, at the cost of your very life, avoid ever being defiled by a root downfall of the vows.

****

མདོར་ན་རྩ་ལྟུང་བྱུང་བའི་དེ་མ་ཐག་ཡན་ཆད་དུ་སྨོན་སེམས་དང་མ་བྲལ་ན་སེམས་དེའི་མཐུས་རྩ་ལྟུང་བྱུང་ཡང་ལྟུང་བ་དེ་སྡོམ་པ་སླར་སྐྱེ་བ་ལ་གེགས་བྱེད་དུ་སྐྱེ་མི་ནུས་ལ་བྲལ་ན་དེའི་ནུས་པ་འགོག་བྱེ ད་མེད་པས་སླར་གསོར་མི་རུང་ཞེས་པའོ།

Again we can summarize as follows. Suppose you commit a root downfall, but from the point just after you do so, and on, you do not lose your wish for enlightenment in the form of a prayer. The power of this kind of wish then

prevents the fact that you have committed a root downfall from acting as a block that would stop the vows from ever growing again in you. If you lack this kind of wish though there would be nothing to block the power of the root downfall, and this would make your vows something that you could not restore. This is the point of the quotation.

17
Giving Up Your Bodhisattva Vows

འདི་ལ་བྱང་སེམས་ཀྱི་སྡོམ་པ་འཕུལ་ན་ནི་སེམས་ཅན་མཐའ་ཡས་པའི་ཕན་བདེ་སྒྲུབ་པར་ཁས་བླངས་ནས་སྡོམ་པ་གཟུང་བ་བཅད་པས་ངན་འགྲོར་ལྟུང་ནས་ཡུན་རིང་དུ་འཁྱམ་དགོས་ཏེ། སེམས་ཅན་གཅིག་གི་བདེ་བ་བཤིག་པ་ལ་ཡང་ངན་འགྲོར་འགྲོ་དགོས་ན་ལུས་ཅན་མཐའ་དག་གི་བདེ་བ་བཤིག་ན་སྨོས་སུ་མེད་པའི་ཕྱིར་རོ་ཞེས་རྒྱུ་མཚན་དུ་མས་བསྒྲུབས་པའི་ཕྱིར་རོ།

Concerning this point, suppose someone gives back his or her bodhisattva vows. He or she has first agreed to accomplish the help and happiness of an infinite number of living beings, and then stopped keeping their vows altogether. As a result they will fall to the lower births, and then be forced to wander there for a very long time; for if one must pass to the lower realms for destroying the happiness of even a single living creature, what need is there to mention what happens when you destroy the happiness of a limitless number of beings? For this and many other reasons is the point above proven.

****

རྒྱུ་མཚན་དེ་རྣམས་ནི་སྨོན་སེམས་བཏང་བ་དང་དེ་མ་བཏང་ཡང་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སྤྱོད་པའི་ཁུར་ཁྱེར་བའི་ཡི་དམ་བཏང་བ་གཉིས་འདྲ་བ་ཡིན་པས་རྣམ་པ་ཐམས་ཅད་དུ་དབྱལ་དུ་མི་རུང་ངོ་། །དེའི་ཕྱིར་ལེགས་པར་བརྟགས་ནས་བླང་དགོས་ཏེ་གཞན་དུ་ན་ཉེས་དམིགས་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བ...

The above reasons all relate to a case where one gives up the wish for enlightenment in the form of a prayer; and even if one were not to give it up, yet still gave up the great pledge of taking on oneself the deeds of a

bodhisattva, it would be nearly the same thing. Therefore it is totally wrong to give back one's vows. Thus too one should consider everything very carefully before one even takes on the vows, for it is very grave if one goes wrong.

18
The Forty-Six Secondary Vows of the Bodhisattva

This entire selection is taken from the String of Shining Jewels:

༄།གཉིས་པ་ཉེས་བྱས་ཞེ་དྲུག་ནི། དཀོན་མཆོག་གསུམ་གང་རུང་ལ་ལུས་ཀྱིས་ཕྱག ངག་གིས་བསྟོད་པ། ཡིད་ཀྱིས་དྭང་བ་སྟེ་སྒོ་གསུམ་གྱིས་མཆོད་པ་མ་བྱས་པར་ཞག་གཅིག་འདས་ན། དཀོན་མཆོག་གསུམ་ལ་སྒོ་གསུམ་གྱིས་མ་མཆོད་པའི་ཉེས་བྱས་༡།

Here next we will explain the forty-six different secondary offenses against the vows of a bodhisattva.

(1) *The secondary offense of failing to make offering to the Jewels through the three doors of expression*

You commit this when a single period of 24 hours passes, and you have not yet made offering to any one or combination of the Three Jewels by means of the three doors of expression; that is, through bowing down with your body, and praising with your words, and admiring with your thoughts.

རང་ཉིད་འདོད་པ་ཆེ་བ་ཆོག་མི་ཤེས་པ་བསྙེན་བཀུར་ལ་ཆགས་པ་སོགས་འགོག་པར་མི་བྱེད་ན། འདོད་པའི་སེམས་ཀྱི་རྗེས་སུ་འཇུག་པའི་ཉེས་བྱས་༢།

(2) *The secondary offense of allowing thoughts of desire to go on*

You commit this when you fail to try to stop a thought that comes up in yourself such as an inordinate desire for an object, or not being satisfied with what you have, an attachment to having others pay you honor, or anything of the like.

བྱང་སེམས་བསླབ་པ་རྒན་པ་ཡོན་ཏན་དང་ལྡན་པ་བཀུར་སྟི་བྱ་འོས་པ་ལ། བཀུར་སྟི་སོགས་གུས་པར་མ་བྱས་ན། རྒན་པ་རྣམས་ལ་གུས་པར་མི་བྱེད་པའི་ཉེས་བྱས་༣།

(3) *The secondary offense of failing to pay respect to one's elders*

You commit this with a person who is your elder in the sense of having taken the precepts of the bodhisattva before you, and who has good qualities, and is worthy of your honor. The offense is done when you fail to pay them respect by honoring them in some way, or the like.

གཞན་གྱིས་རང་ལ་དྲང་པོར་སླ་ཞིང་དགའ་བར་བྱེད་ཅིང་། དོན་འདྲི་བ་ལ་ཁོང་ཁྲོའམ། ལེ་ལོའི་དབང་གིས་རྗེས་སུ་མཐུན་པའི་ལན་མི་འདེབས་ན། ཉེས་པ་རྣམས་ལ་ལན་མི་འདེབས་པའི་ཉེས་བྱས་༣།

(4) *The secondary offense of failing to answer questions*

You commit this when out of anger or laziness you fail to give an appropriate answer to a person who has asked you a question in a sincere and well-meaning way.

གཞན་གྱིས་ཟས་གོས་སོགས་ཀྱི་མགྲོན་དུ་བོས་པ་ལ་ང་རྒྱལ་ལམ། མནར་སེམས་སམ། ཁོང་ཁྲོའམ། ལེ་ལོའི་དབང་གིས་མི་འགྲོ་ན། མགྲོན་དུ་བོས་པ་བདག་གིར་མི་བྱེད་པའི་ཉེས་བྱས་༤།

(5) *The secondary offense of failing to accept an invitation*

You commit this when someone invites you to partake of a meal, accept some article of clothing, or anything of the like, but out of pride, or a wish to hurt them, anger, or laziness, you refuse to come.

སྦྱིན་བདག་གིས་གསེར་དངུལ་སོགས་ནོར་སྣ་ཚོགས་ཕུལ་བ་ན། མནར་སེམས་སམ། ཁོང་ཁྲོའམ། ལེ་ལོའི་དབང་གིས་མི་ལེན་ན། གསེར་ལ་སོགས་པ་མི་ལེན་པའི་ཉེས་བྱས་༥།

(6) *The secondary offense of failing to accept gold or the like*

You commit this when, out of a desire to hurt them, or out of anger or laziness, you refuse to accept gold or silver or any other kind of material wealth that a sponsor has tried to offer to you.

གཞན་ཆོས་འདོད་པ་རྣམས་ལ་མནར་སེམས་སམ། ཁོང་ཁྲོའམ། ཕྲག་དོག་གམ། ལེ་ལོའི་དབང་གིས་ཆོས་མི་སྦྱིན་ན། ཆོས་འདོད་པ་ལ་ཆོས་མི་སྦྱིན་པའི་ཉེས་བྱས་༧།

(7) *The secondary offense of failing to give the Dharma to those who wish it*

You commit this when—out of a desire to hurt them, or out of anger or envy or laziness—you fail to give the Dharma to those who wish it.

ཉེས་བྱས་བདུན་པོ་འདི་དགེ་བ་ཆོས་སྡུད་ཀྱི་སྦྱིན་པའི་མི་མཐུན་ཕྱོགས་སོ།

The seven secondary offenses just listed all work against the practice of giving for collecting goodness.

།མཚམས་མེད་བྱེད་པའམ། རྩ་ལྟུང་བྱུང་བའི་ཚུལ་ཁྲིམས་འཆལ་བ་རྣམས་དེས་རྒྱུ་མཚན་དུ་བྱས་ནས། མནར་སེམས་སམ། ཁོང་ཁྲོའམ། ལེ་ལོའི་དབང་གིས་ཡལ་བར་དོར་ཞིང་ཁྱད་དུ་གསད་ན་ཚུལ་ཁྲིམས་འཆལ་རྣམས་ཡལ་བར་འདོར་བའི་ཉེས་བྱས་༨།

(8) *The secondary offense of rejecting persons with sullied morality*

Suppose you encounter persons with sullied morality: those who have committed one of the immediate misdeeds, or one of the root downfalls. You commit this offense when, because of what they have done, and with feelings of wanting to hurt them, or out of anger or laziness, you reject and ignore them completely.

གཞན་གྱི་སེམས་བསྲུང་བའི་ཕྱིར་འདུལ་བའི་བསླབ་པ་རྣམས་ཉན་ཐོས་རྣམས་དང་འདྲ་བར་མི་བསླབ་ན། ཕ་རོལ་དད་ཕྱིར་སློབ་པར་མི་བྱེད་པའི་ཉེས་བྱས་༩།

(9) *The secondary offense of failing to follow the rules, which leads other persons to develop faith*

You commit this when you fail to follow the rules of the teachings on discipline, just as though you were someone who belonged to the tradition of the listeners, for this is something that protects the minds of others.

འདུལ་བའི་བཅས་པ་གོས་ཞག་བཅུ་འཆང་སྤངས་སོགས་བཅས་རྐྱང་གི་ལྟུང་བ་སོགས་ལ་བྱང་སེམས་ཀྱིས་ཉན་ཐོས་བཞིན་སློབ་མི་དགོས་པ་ལས། དེ་དང་མཚུངས་པར་སློབ་ན། སེམས་ཅན་དོན་ལ་བྱ་བ་ཆུང་བའི་ཉེས་བྱས་༡༠།

(10) *The secondary offense of performing deeds which are only of lesser benefit for all living beings*

A bodhisattva need not necessarily observe certain kinds of proscribed morality from the teachings on discipline in the same way that a person of the listener tradition would. An example would be the downfalls which are exclusively proscribed, such as the one in the "abandonment" group, where a monk has kept cloth for over ten days. If it is not incumbent on you to do so and yet still you observe this vow in exactly the same way that someone of the listener tradition would, then you have committed this offense.

བྱང་སེམས་ཀྱི་བསླབ་པ་ལ་ཚུལ་བཞིན་དུ་སློབ་པའི་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་དང་ལྡན་པ་ལ། གཞན་དོན་ཁྱད་པར་ཅན་དུ་འགྱུར་ན་སྲོག་གཅོད་སོགས་བདུན་གནང་བའི་སྐབས་ཡོད་བཞིན་དུ་དེ་ལ་མ་ཞུགས་ན། སྙིང་བརྩེར་བཅས་པར་མ་བྱས་པའི་ཉེས་བྱས་༡༡།

(11) *The secondary offense of failing to break a rule out of compassion*

There are certain extraordinary situations where specific misdeeds—the seven of taking life and the rest—are allowed for a person who possesses the wish for enlightenment, and who is practicing the precepts of the bodhisattva in the proper way. If you are this kind of person and it would be of extraordinary benefit to others if you did commit such a deed, then you have committed this offense when you fail to do so.

ཚུལ་འཆོས། ཁ་གསག གཞོག་སློང་། ཐོབ་ཀྱིས་འཇལ་བ། རྙེད་པས་རྙེད་པ་འཚོལ་བ་སྟེ་ལོག་འཚོ་ལྔ་གང་རུང་དང་དུ་ལེན་ཞིང་། དེ་དག་གི་གཉེན་པོ་མི་བསྟེན་ན། འཚོ་བ་ལོག་པ་དང་དུ་ལེན་པའི་ཉེས་བྱས་༡༢།

(12) *The secondary offense of taking up wrong livelihood*

You commit this when you take up any one or combination of the five kinds of wrong livelihood, and fail to take some corrective measure. These five are

trying to obtain things through pretending, flattering, hinting, forcing, or baiting.

འཆར་ཞིང་རྒོད་པ་རྩེ་ཞིང་ཅ་ཅོ་འདོན་པ་གཡེང་པ། གཞན་ལ་ཡང་རྒོད་པ་སོགས་སུ་གཞུག་པར་འདོད་ན། འཆར་ནས་རབ་ཏུ་རྒོད་པ་བཅས་ཀྱི་ཉེས་བྱས་༡༣།

(13) *The secondary offense of forgetting yourself and acting wild*

You commit this when you forget yourself and act wild, distracting yourself with fun and games or chattering on in a silly way. You also do so if you try to get others to act wild and so on.

བྱང་སེམས་རྣམས་མྱང་འདས་ལ་དགའ་བར་མི་བྱ་ཞིང་། དེ་ལ་རྒྱབ་ཀྱི་ཕྱོགས་པར་བྱ། ཉོན་མོངས་པ་འཇིགས་པར་མི་བྱ་ཞིང་། དེ་དག་ལས་སེམས་ཤིན་ཏུ་དབེན་པར་མི་བྱ་སྟེ། བསྐལ་པ་གྲངས་མེད་གསུམ་དུ་འཁོར་བར་འཁོར་ཞིང་། བྱང་ཆུབ་བསྒྲུབ་དགོས་པ་བལྟ་ཞིང་། དེ་སྐད་སྨྲ་ན་འཁོར་བར་གཅིག་བུ་འགྲོད་པར་སེམས་པའི་ཉེས་བྱས་༡༤།

(14) *The secondary offense of thinking that you only have to travel through the circle of suffering life*

You commit this when you think to yourself, and also say to others, the following: "Bodhisattvas don't like to reach nirvana; in fact, they work for the opposite. They have no fear of the mental afflictions, and they do not try to keep their minds totally away from these thoughts. They only want to achieve Buddhahood, and they wander around in the circle of suffering life for three 'countless' eons."

རང་གི་ཚིག་མི་བཙན་པའམ་མི་བཙུན་བར་འགྱུར་བའི་དྲི་ངས་དང་། མི་སྙན་པ་གཏམ་ངན་འབྱུང་བའི་གཞི་རང་ལ་ཡོད་པ་དེ་རྣམས་མ་སེལ་ཞིང་མི་སྐྱོང་ན། གྲགས་པ་མ་ཡིན་པ་མི་སྐྱོང་བའི་ཉེས་བྱས་༡༥།

(15) *The secondary offense of failing to put a stop to rumors about yourself*

Suppose you have said or done something that has led to some vile rumors or slanderous talk which might cause people to doubt the veracity or purity of what you say. You commit this offense when you fail to take steps to clarify the situation and stop the rumors.

ཕ་རོལ་པོའི་ལུས་ངག་གི་ཉེས་སྤྱོད་རྣམས་དྲག་པོའི་ཆད་པས་ཕྱིར་བཅོས་ནུས་པ་མཐོང་བཞིན་དུ་དེའི་སེམས་བསྲུང་བཙམ་གྱི་ཕྱིར་དུ་ཐབས་དེས་མི་འཆོས་ན། ཉོན་མོངས་བཅས་ཀྱང་འཆོས་པར་མི་བྱེད་པའི་ཉེས་བྱས་༡༦།

(16) *The secondary offense of failing to correct someone when it must be done in a negative way*

Suppose another person is committing bad deeds in their actions or speech, and you realize that if you took some very forceful action towards them you would be able to set them straight. You commit this offense when, for no more reason than to have them maintain their good opinion of you, you fail then to take this step.

ཚུལ་ཁྲིམས་འཆལ་བ་རྣམས་ཡལ་བར་འདོར་བའི་ཉེས་བྱས་ནས་འདིའི་བར་གྱི་ཉེས་བྱས་དགུ་ནི་ཚུལ་ཁྲིམས་ཀྱི་མི་མཐུན་ཕྱོགས་སོ།

These nine secondary offenses, from the offense of rejecting those with sullied morality down to this last one, work against the practice of morality.

****

We return next to the String of Shining Jewels:

།གཞན་གྱི་རང་ལ་གཤེ་བ། ཁྲོ་བ། བརྡེག་པ། མཚང་འདྲུ་བ། སོགས་བཞི་ལ་དེ་དང་དེའི་ལན་བྱས་ན། དགེ་སྦྱོང་གི་ཆོས་བཞི་དང་བྲལ་བའི་ཉེས་བྱས་༡༧།

(17) *The secondary offense of losing the four points of the practice of virtue*

Suppose another person has done any of these four, or something similar, to you: scolded you, gotten angry at you, beaten you, or criticized you. You commit this offense when you respond to them with the same.

རང་གིས་གཞན་ལ་ཉེས་པ་བྱས་སམ། གཞན་གྱིས་བྱས་དོགས་པ་གང་རུང་ལ་མནར་སེམས་སམ། ང་རྒྱལ་ལམ། ལེ་ལོའི་དབང་གིས་ཚུལ་དང་མཐུན་པ་བཤད་སྦྱང་མི་བྱེད་ན། ཁྲོས་པ་རྣམས་ཡལ་བར་དོར་བའི་ཉེས་བྱས་༡༨།

(18) *The secondary offense of simply ignoring those who are angry*

Suppose you have done something wrong towards another person, or even that this person just believes you have done so. You commit this offense if, out of a desire to hurt them, or pride, or laziness, you fail to explain yourself to them in an appropriate manner.

རང་ལ་གཞན་གྱིས་ཉེས་པ་བྱས་པ་དག་ཆོས་བཞིན་དུ་མཐུན་པར་བཤད་སྦྱང་བྱས་ཀྱང་མནར་སེམས་སམ་འཚེ་བའི་བསམ་པའམ་ལེན་མི་འདོད་པའི་དབང་གིས་བཤད་སྦྱང་མི་ལེན་ན། ཕ་རོལ་བཤད་ཀྱིས་འཆགས་པ་སྤོང་བའི་ཉེས་བྱས་༡༩།

(19) *The secondary offense of refusing to forgive another person when they apologize for doing something wrong to you*

Suppose another person has done something wrong to you, and they come to you in an appropriate way to explain themselves. If out of a desire to hurt them, or thoughts of malice, or simply because you don't feel like it you refuse to accept this apology, then you have committed the offense.

གཞན་ལ་ཁྲོ་བའི་བསམ་པ་བྱུང་ཞིང་འཛིན་ལ་ཉེས་པ་མི་བལྟ་ཞིས་དང་དུ་ལེན་ན། ཁྲོས་པའི་སེམས་ཀྱི་རྗེས་སུ་འཇུག་པའི་ཉེས་བྱས་༢༠།

(20) *The secondary offense of allowing thoughts of anger to go on*

You commit this when you start to feel anger towards someone, and then continue to hold this anger, and willingly let it go on, because you see nothing wrong with it.

འདི་ཡན་གྱི་ཉེས་བྱས་བཞི་ནི་བཟོད་པའི་མི་མཐུན་ཕྱོགས་སོ།

The four secondary offenses just listed all work against the practice of patience.

།སྙེན་བཀུར་རིམ་གྲོ་རྙེད་པ་སོགས་ལ་རེ་བའི་འཁོར་བསྡུ་ན། བསྙེན་བཀུར་འདོད་ཕྱིར་འཁོར་རྣམས་བསྡུ་བའི་ཉེས་བྱས་༢༡།

(21) *The secondary offense of collecting a group of disciples out of a desire to have others pay honor to you*

You commit this when you collect a group of disciples in hopes of having people pay honor to you, or serve you, or make material offerings to you.

སྙོམས་ལས་དང་། ལེ་ལོའི་དབང་གིས་གུང་ཐུན་མ་གཏོགས་ཉིན་མོ་དང་། ནམ་གྱི་ཆ་སྟོད་སྨད་ལ་གཉིད་ཀྱི་བདེ་བ། གློས་འབེབས་པའི་བདེ་བ། མལ་དུ་ཉལ་བའི་བདེ་བ་སོགས་དང་དུ་ལེན་ཞིང་སེལ་བར་མི་བྱེད་ན། ལེ་ལོ་ལ་སོགས་སེལ་བར་མི་བྱེད་པའི་ཉེས་བྱས་༢༢།

(22) *The secondary offense of failing to dispel your laziness and the like*

This offense refers first of all to the entire day, and to the first and final periods of the night: all but the middle part. Suppose that during this time you quite willingly give yourself up to the pleasant feeling of sleep; or to the pleasure of laying down, staying in bed, or anything of the like. And you do so because of sloth, out of laziness. When you act this way and fail to dispel these tendencies, then you've committed the offense.

རྒྱལ་བློན་ཆོམ་རྐུན་བུད་མེད་སོགས་འདུ་འཛིའི་གཏམ་ལ་ཀུན་ཏུ་ཆགས་པའི་སེམས་ཀྱིས་དུས་ཡོལ་བར་བྱེད་ན། ཆགས་པས་བྲེ་མོའི་གཏམ་ལ་བསྙེན་པའི་ཉེས་བྱས་༢༣།

(23) *The secondary offense of spending time with busy talk because you enjoy it*

You commit this offense when you just pass the time in a lot of busy talk that you are all wrapped up in, discussing politics or crimes or the opposite sex or whatever.

འདི་ཡན་ཉེས་བྱས་གསུམ་ནི་བརྩོན་འགྲུས་ཀྱི་མི་མཐུན་ཕྱོགས་སོ།

The three secondary offenses just listed all work against the practice of effort.

།སེམས་སྒོམས་པར་འཇོག་པར་འདོད་ལ་མནར་སེམས་སམ། ལེ་ལོའི་དབང་གིས་ཏིང་ངེ་འཛིན་གྱི་གདམས་ངག་གཞན་ལ་ནོད་དུ་མི་འགྲོ་ན། ཏིང་ངེ་འཛིན་གྱི་དོན་མི་འཚོལ་བའི་ཉེས་བྱས་༢༤།

(24) *The secondary offense of failing to seek the meaning of meditative concentration*

You commit this offense when, despite the fact that you want to learn how to put your mind into balanced meditation, you fail to go to a person who could impart to you the necessary instructions for developing concentration, and you do so out of a desire to hurt someone, or laziness.

བསམ་གཏན་ལ་གེགས་བྱེད་པའི་སྒྲིབ་པ། རྒོད་འགྱོད་གཉིས། གནོད་སེམས། གཉིད་རྨུགས་གཉིས། འདོད་པ་ལ་འདུན་པ། ཐེ་ཚོམ་སྟེ་ལྔ་པོ་གང་ཡང་རུང་བ་དང་དུ་ལེན་ཞིང་སེལ་བར་མི་བྱེད་ན། བསམ་གཏན་སྒྲིབ་པ་སྦྱོང་བར་མི་བྱེད་པའི་ཉེས་བྱས་༢༥།

(25) *The secondary offense of failing to purge yourself of the obstacles to meditation*

Suppose you have any one or combination of the five typical obstacles to meditation: the pair of restless desire and missing something or someone; feelings of malice about someone; the pair of drowsiness and mental dullness; attraction to the objects of the senses; and unresolved doubts. You commit this offense when you allow yourself these five, and fail to act to dispel them.

བསམ་གཏན་གྱི་བདེ་བ་ལ་སྲེད་ཅིང་རོ་མྱོང་ལ་ཡོན་ཏན་དུ་ལྟ་ན། གསམ་གཏན་རོ་ལ་ཡོན་ཏན་དུ་ལྟ་བའི་ཉེས་བྱས་༢༦།

(26) *The secondary offense of considering the pleasant sensation of meditation to be an important personal attainment*

You commit this when you start to develop a craving for the pleasant feeling you get during meditation, and begin to consider the experience of this sensation to be an important personal attainment.

འདི་ཡན་གྱི་ཉེས་བྱས་གསུམ་ནི་བསམ་གཏན་གྱི་མི་མཐུན་ཕྱོགས་སོ།

The three secondary offenses just listed all work against the practice of meditation.

།ཉན་ཐོས་ཀྱི་སྡེ་སྣོད་ཉན་པ། ཚིག་དོན་བཟུང་བ། བསླབ་པ་སོགས་ཐེག་དམན་ལ་དགོས་ཀྱང་བྱང་སེམས་ལ་དགོས་པ་མེད་པར་ལྟ་ཞིང་གཞན་ལ་དེ་སྐད་སྨྲ་ན། ཉན་ཐོས་ཐེག་པ་སྤོང་བར་བྱེད་པའི་ཉེས་བྱས་༢༧།

(27) *The secondary offense of rejecting the way of the listeners*

You commit this when you entertain and express to others the opinion that "Those who belong to the lesser way must learn the scriptural collection of the listeners, grasp its meaning and memorize its words, train themselves in it and so on. This is not however necessary for bodhisattvas."

བྱང་སེམས་ཀྱི་སྡེ་སྣོད་ལ་བརྩོན་པར་བྱར་ཡོད་བཞིན་དུ་དེ་ཡལ་བར་བོར་ནས། ཉན་ཐོས་ཀྱི་སྡེ་སྣོད་པ་བརྩོན་པར་བྱེད་ན། རང་ཚུལ་ཡོད་བཞིན་དེ་ལ་བརྩོན་པའི་ཉེས་བྱས་༢༨།

(28) *The secondary offense of making efforts in the other system, when our own is available*

You commit this in an instance where you do have available to you an opportunity to exert yourself in the scriptural collection of the bodhisattvas, and yet you discard this opportunity, and make efforts instead with the scriptural collection of the listeners.

སངས་རྒྱས་ཀྱི་གསུང་ལ་བརྩོན་པར་བྱར་ཡོད་བཞིན་དེ་མ་བྱས་པར། མུ་སྟེགས་ཀྱི་བསྟན་བཅོས་ལ་བརྩོན་པར་བྱེད་ན། བརྩོན་མིན་ཕྱི་རོལ་བསྟན་བཅོས་ལ་བརྩོན་པའི་ཉེས་བྱས་༢༩།

(29) *The secondary offense of making efforts in non-Buddhist texts where no efforts should be made*

You commit this in an instance where you do have available to you an opportunity to exert yourself in the word of the Buddhas, and make efforts instead with non-Buddhist texts.

དགོས་པའི་དབང་གིས་མུ་སྟེགས་ཀྱི་བསྟན་བཅོས་ལ་བརྩོན་དགོས་པ་ཡོད་ཀྱང་ཐོག་མཐའ་བར་གསུམ་དུ་དེ་ལ་དགའ་ཞིང་འཇུག་པར་བྱེད་ན། བརྩོན་པར་བྱས་ཀྱང་དེ་ལ་དགའ་བའི་ཉེས་བྱས་༣༠།

(30) *The secondary offense of being attracted, even in a case where one must make efforts*

Suppose even that there is case where there is some compelling need for you to make efforts in non-Buddhist texts. You commit this offense when you engage in this study with feelings of attraction for it throughout the process: at the beginning, during the interim, and in the end.

བྱང་སེམས་ཀྱི་སྡེ་སྣོད་གང་ཡང་རུང་བ་ལ་འདི་བརྗོད་བྱ་དམན་ཞེས་པའམ། བརྗོད་བྱེད་དམན་ཞེས་པའམ། བྱེད་པ་པོ་དམན་ཞེས་པའམ། སེམས་ཅན་གྱི་དོན་དུ་མི་འགྱུར་ཞེས་སྐུར་པ་འདེབས་པའི་ཚིག་སྨྲ་ན། ཐེག་པ་ཆེན་པོ་སྤོང་བར་བྱེད་པའི་ཉེས་བྱས་༣༡།

(31) *The secondary offense of rejecting the greater way*

You commit this when you say the following words, and thereby discount any particular part of the scriptural collection of the bodhisattvas: "This part is not as good," or "The composition at this point is inferior," or "The author of this part was not the best," or "This part won't contribute to the welfare of living beings."

ང་རྒྱལ་ལམ་ཁོང་ཁྲོས་བདག་ལ་བསྟོད་ཅིང་གཞན་ལ་སྨོད་ན། བདག་བསྟོད་གཞན་སྨོད་ཀྱི་ཉེས་བྱས་༣༢།

(32) *The secondary offense of praising oneself and criticizing others*

You commit this when, out of pride or anger, you praise yourself and criticize others.

ང་རྒྱལ་ལམ་ལེ་ལོའི་དབང་གིས་ཆོས་འཆད་པ་དང་། ཆོས་ཀྱི་འབེལ་གཏམ་སོགས་ལ་མི་འགྲོ་ན། ཆོས་ཀྱི་དོན་དུ་འགྲོ་བར་མི་བྱེད་པའི་ཉེས་བྱས་༣༣།

(33) *The secondary offense of not going to hear the Dharma*

You commit this when, out of pride or laziness, you fail to attend a teaching where someone is explaining the Dharma, or a discussion about the Dharma, or something of the like.

རང་ལ་ཆོས་སྨྲ་བའི་གང་ཟག་ལ་སྟོན་པའི་འདུ་ཤེས་དང་། བཀུར་སྟི་སོགས་མི་བྱ་བར་ཁྱད་གསོད་དང་འཕྱ་ཞིང་ཚིག་ལེགས་པ་ལ་རྟོན་གྱི་དོན་ལ་མི་རྟོན་ན། དེ་ལ་སྣོད་དང་ཡི་གེ་རྟོན་པའི་ཉེས་བྱས་༣༤།

(34) *The secondary offense of focussing on the vessel and the letters*

You commit this when you fail to think of the person giving you the Dharma as the Teacher himself, and pay him or her the proper respect, and so on. Rather you dismiss them completely, or criticize them behind their backs, and focus on whether the way they express themselves is beautiful or not, instead of focussing on the meaning.

འདི་ཡན་གྱི་ཉེས་བྱས་བརྒྱད་ནི་ཤེས་རབ་ཀྱི་མི་མཐུན་ཕྱོགས་ཏེ་ཉེས་བྱས་སོ་བཞི་པོ་འདི་རྣམས་ནི་དགེ་བ་ཆོས་སྡུད་ཀྱི་ཕྱིན་དྲུག་གི་མི་མཐུན་ཕྱོགས་ཀྱི་ཉེས་པའོ།

The eight secondary offenses just listed all work against the practice of wisdom; and thus the thirty-four up to here represent offenses that work against the six perfections for collecting goodness.

****

The next reading again is taken from the String of Shining Jewels:

།བྱ་བ་གཏན་ལ་འབེབས་པ། ལམ་དུ་འགྲོ་བ། སྐད་སློབ་པ། ཉེས་པ་མེད་པའི་ལས། ལོངས་སྤྱོད་བསྲུང་བ། བྱེ་བ་བསྡུམ་པ། དགའ་སྟོན། བསོད་ནམས་བྱེད་པ་སྤྱི་བརྒྱད་

གང་རུང་ལ་གྲོགས་བྱེད་འོས་པའི་ཚེ་ཁོང་ཁྲོའམ་ལེ་ལོའི་དབང་གིས་གྲོགས་མི་བྱེད་ན། དགོས་པའི་གྲོགས་སུ་འགྲོ་བར་མི་བྱེད་པའི་ཉེས་བྱས་སོ་༣༥།

(35) *The secondary offense of failing to assist someone in need*

Suppose a circumstance arises where it would be appropriate for you to assist someone. We could list eight different kinds of people who might need help:

1) Someone who is just undertaking a particular task;

2) Someone who is trying to get somewhere;

3) Someone who is trying to learn a language;

4) Someone who is trying to learn a skill (as long as it is not something harmful);

5) Someone who is trying to protect their belongings;

6) Someone who is trying to fix a split between people;

7) Someone who is planning a virtuous event of some kind;

8) Someone who is undertaking some more general virtue.

You commit this offense if, out of anger or laziness, you fail to assist such persons.

ནད་པ་ལ་རིམ་གྲོ་དང་བསྙེན་བཀུར་བྱེད་འོས་པའི་ཚེ་ཁོང་ཁྲོའམ་ལེ་ལོའི་དབང་གིས་རིམ་གྲོ་དང་བསྙེན་བཀུར་མ་བྱེད་ན། ནད་པའི་རིམ་གྲོ་བྱ་བར་སྤོང་བའི་ཉེས་བྱས་སོ་༣༦།

(36) *The secondary offense of failing to serve the sick*

Suppose a situation arises where it would be appropriate for you to serve and attend to the sick. You commit this offense if, out of anger or laziness, you fail to do so.

།ལོང་བ། འོན་པ། ཡན་ལག་མེད་པ། ལམ་གྱིས་ངལ་བ། སྒྲིབ་པ་ལྔའི་སྡུག་

བསྔལ་བ། གནོད་སེམས་སོགས་རྣམ་རྟོག་གི་སྡུག་བསྔལ་བ། གཞན་གྱིས་དམའ་ཕབས་པའི་སྡུག་བསྔལ་བ་སྟེ་བདུན་གང་རུང་ལ་ཁོང་ཁྲོ་དང་ལེ་ལོའི་དབང་གིས་སྡུག་བསྔལ་དེ་དག་སེལ་བའི་ཐབས་མི་བྱེད་ན། སྡུག་བསྔལ་སེལ་བར་མི་བྱེད་པའི་ཉེས་བྱས་༣༧།

(37) *The secondary offense of failing to remove suffering*

Suppose a person is suffering due to any one or combination of the following seven problems: they are blind, deaf, handicapped, weary from travelling, tormented by any of the five mental obstacles, haunted by thoughts such as malice towards someone, or suffering from defeat at the hands of someone else. You commit this offense if, out of anger or laziness, you fail to make some attempt remove the suffering they are undergoing due to the problem they have.

འདི་ཕྱིའི་དོན་ལ་ཚུལ་བཞིན་མ་ཡིན་པར་ཞུགས་པའི་སེམས་ཅན་ལ་ཁོང་ཁྲོའམ་ལེ་ལོའི་དབང་གིས་སྐྱོན་མེད་པའི་རིགས་པ་ཇི་ལྟར་འཚམས་པ་ཚུལ་བཞིན་མི་བསྟན་ན། བག་མེད་པ་ལ་རིགས་པ་མི་བསྟན་པའི་ཉེས་བྱས་༣༨།

(38) *The secondary offense of failing to give good reasons to those who are acting in a dangerous way*

Suppose someone is acting in a way that is going to be detrimental to their interests in either this or the future life. You commit this offense when, out of anger or laziness, you fail to give them reasons that are clearly logical and also fitting for them, to show why they should stop.

རང་ལ་ཕན་འདོགས་པ་ལ་མནར་སེམས་སམ་ལེ་ལོའི་དབང་གིས་ཕན་ལན་མི་བྱེད་ན་བྱས་ལ་ལན་དུ་ཕན་མི་འདོགས་པའི་ཉེས་བྱས་༣༩།

(39) *The secondary offense of failing to repay someone who has helped you, by helping them back*

You commit this when, out of a desire to hurt someone or out of laziness, you fail to return a kindness done for you.

ཉེས་དུའམ་ལོངས་སྤྱོད་དང་བྲལ་བའི་མྱ་ངན་བྱུང་བའི་སེམས་ཅན་ལ་མནར་སེམས་སམ། ལེ་ལོའི་དབང་གིས་མྱ་ངན་དེ་སེལ་བར་མི་བྱེད་ན། གཞན་གྱིས་མྱ་ངན་སེལ་བར་མི་བྱེད་པའི་ཉེས་བྱས་༤༠།

(40) *The secondary offense of failing to dispel another person's grief*

You commit this when, out of a desire to hurt someone or out of laziness, you fail to dispel the grief a person is feeling who has lost someone or something dear to them.

ཟས་སྐོམ་སོགས་སློང་བ་པོ་ལ་མནར་སེམས་སམ། ལེ་ལོའི་དབང་གིས་མ་བྱིན་ན། ནོར་འདོད་པ་ལ་སྦྱིན་པར་མི་བྱེད་པའི་ཉེས་བྱས་༤༡།

(41) *The secondary offense of failing to give money or other material things to someone who wants them*

You commit this when, out of a desire to hurt someone or out of laziness, you fail to give food and drink or anything of the like to a person who is asking you for them.

འཁོར་བསྡུས་པ་ལ་མནར་སེམས་སམ་ལེ་ལོའི་དབང་གིས་གདམས་ངག་མི་སྟེར་བའམ་དེ་དག་གི་ཕྱིར་བྲམ་ཟེ་ཁྱིམ་བདག་དད་པ་ཅན་ལ་ཡོ་བྱད་ཆོས་བཞིན་དུ་མི་འཚོལ་ན། འཁོར་རྣམས་ཀྱིས་ནི་དོན་མི་བྱེད་པའི་ཉེས་བྱས་༤༢།

(42) *The secondary offense of failing to fill the needs of your circle of disciples*

You commit this when, out of a desire to hurt someone or out of laziness, you fail to grant spiritual advices to your circle of disciples, or when you fail on their behalf to seek out, in the proper way, the things which they need, from householders with faith and the means to help.

མནར་སེམས་སམ་ལེ་ལོའི་དབང་གིས་གཞན་གྱི་སེམས་དང་མཐུན་པར་མི་བྱེད་ན། གཞན་གྱི་བློ་དང་མཐུན་པར་མི་འཇུག་པའི་ཉེས་བྱས་༤༣།

(43) *The secondary offense of failing to get along with someone*

You commit this when, out of a desire to hurt someone or out of laziness, you fail to get along with another person.

མནར་སེམས་སམ་ལེ་ལོའི་དབང་གིས་གཞན་གྱི་ཡོན་ཏན་དང་བསྔགས་ལ་མི་བརྗོད་པའམ་ལེགས་པར་སྨྲ་བ་ལ་ལེགས་སོ་མི་སྨེར་ན། ཡོན་ཏན་བསྔགས་པ་བརྗོད་པར་མི་བྱ་བའི་ཉེས་བྱས་༤༤།

(44) *The secondary offense of failing to praise someone's good qualities*

You commit this when, out of a desire to hurt someone or out of laziness, you fail to praise another person's good qualities, or else fail to tell them how good something they said was.

སེམས་ཅན་དམའ་དབབ་པ་དང་། ཆད་པས་བཅད་པ་དང་། བསྐྲད་པར་རིགས་པ་རྣམས་ལ་ཉོན་མོངས་སམ་ལེ་ལོའི་དབང་གིས་དེ་དང་དེ་མི་བྱེད་ན། ཀྱེན་དུ་འཚམ་པར་ཚར་མི་གཅོད་པའི་ཉེས་བྱས་༤༥།

(45) *The secondary offense of failing to cut someone off when the time has come to do so*

Suppose a problem has reached a point where the proper thing to do is to chastise someone, or punish them, or even expel them. You commit this offense when, out of mental afflictions or laziness, you fail to do whichever is necessary.

རང་ཉིད་རྫུ་འཕྲུལ་དང་། མཐུ་སྟ་ཚོགས་དང་ལྡན་ན། སྐྲག་པར། འདུན་པར། སྨོམ་པ་དང་མ་ལྡན་པ་ལ་དད་པའི་བྱིན་པ་སྐྱོང་བ་སོགས་བྱེད་རིགས་པ་ལ། སྐྲག་པར། འདུན་པར། སྨོམ་པ་དང་མི་ལྡན་པ་ལ་དད་པའི་བྱིན་པ་སྲུང་བ་སོགས་མི་བྱེད་ན། རྫུ་འཕྲུལ་བསྡིགས་ལ་སོགས་མི་བྱེད་པའི་ཉེས་བྱས་༤༦།

(46) *The secondary offense of failing to use your supernormal powers to threaten someone or such when needed*

Suppose you do possess various magical powers, and a situation has arisen where it would be the right time to use them to frighten a person, or inspire them, or prevent someone without vows from trying to make use of offerings that have been made [to the Sangha] in true faith, or anything of the like. If in such a case you fail to use your powers to frighten the person, or inspire them, or to prevent someone without vows from trying to make use of offerings that have been made in true faith, or anything of the like, then you commit this offense.

ཉེས་བྱས་བཅུ་གཉིས་པོ་འདི་སེམས་ཅན་དོན་བྱེད་ཀྱི་ཚུལ་ཁྲིམས་ཀྱི་མི་མཐུན་ཕྱོགས་སོ།།

The twelve secondary offenses just listed all work against the morality which acts for the benefit of all living beings.

19
The Secondary Offenses Against the Wish for Enlightenment

The following are the secondary offenses against the precepts of the prayer for the wish for enlightenment:

༄གཞན་ཡང་སྨོན་སེམས་ཀྱི་བསླབ་བྱ་དང་འགལ་བའི་ཉེས་བྱས་ལ། གཞན་ལ་ཆོས་དང་ཟང་ཟིང་གིས་སྐྱོང་འོས་པ་ལ་མི་སྐྱོང་བ་དང་། གཞན་གྱི་གནོད་པ་ལ་འཁོན་དུ་འཛིན་ཅིང་རིས་སུ་བཅད་ནས་ཆགས་སྡང་བྱེད་པ་དང་།

Here we will list additional offenses, which are committed against the precepts of the prayer for the wish for enlightenment. One would be failing to support those whom it would be proper to support, either with Dharma or with material things. Another would be failing to let go of your anger about something someone else had done to hurt you, or else discriminating between people, in the sense of liking some and disliking others.

དམ་པ་མི་བསྟེན་ཞིང་ཐོས་བསམ་བྱེད་པ་དོར་བ་དང་། ཟས་གོས་སོགས་ལ་ཡོངས་སྤྱོད་ཆེ་གཞན་དོན་གྱི་བསམ་པས་མ་ཟིན་པ་དང་དགེ་བའི་བྱ་བ་ཀུན་ལ་སེམས་བསྐྱེད་ཀྱིས་ཟིན་པར་མ་བྱས་ན་ཉེས་བྱས་སུ་གསུངས་ཤིང་།

There is also failing to take yourself to a holy lama, and giving up the practices of learning and contemplation upon what you have learned. Another is failing to have helping others in mind as you partake of food or clothing or any other thing you make use of. A final example would be to engage in any virtuous activity without having in mind the wish to reach enlightenment for the sake of all living beings. All these are spoken to be secondary offenses against the prayer.

The four black deeds, and the four white deeds

༈སྐྱེ་བ་གཞན་དུ་ཡང་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་དང་མི་འབྲལ་བའི་རྒྱུ། ནག་ཆོས་བཞི་སྤོང་ཞིང་། དཀར་ཆོས་བཞི་བླང་བར་བྱ་དགོས་པས་དེའི་ཚུལ་ནི།

There are certain causes that will, further, prevent you from losing the wish for enlightenment in your other lives. For these you will have to give up the four black deeds, and then take up the four white deeds. Here is how to do so.

ནག་ཆོས་དང་པོ་བླ་མ་དང་མཆོད་གནས་སོགས་ལ་དེར་ཤེས་བཞིན་དུ་རྫུན་གྱིས་དབུ་བསྐོར་བ། དེའི་གཉེན་པོར་དཀར་ཆོས་དང་པོ་སེམས་ཅན་ཀུན་ལ་བཞད་གད་ཙམ་གྱི་ཕྱིར་ཡང་ཤེས་བཞིན་དུ་རྫུན་མི་སྨྲ་བ།

The first black deed is to intentionally deceive your Lama, or those to whom we make offerings, or any such person, by lying to them. The antidote for doing this is the first of the white deeds, which is never intentionally speaking a lie, even if only in jest, to any single living being there is.

ནག་ཆོས་གཉིས་པ་གཞན་གྱི་དགེ་བ་བྱེད་པ་ལ་འགྱོད་པ་བསྐྱེད་དུ་གཞུག་པ། དེའི་གཉེན་པོར་དཀར་ཆོས་བཞི་པ་རང་གིས་སྨིན་པར་བྱས་པའི་སེམས་ཅན་ཐེག་དམན་གྱི་ཐེག་པ་ལ་མི་འགོད་པར་རྫོགས་པའི་བྱང་ཆུབ་འཛིན་དུ་གཞུག་པ།

The second black deed is to cause another person to regret some virtuous thing they have done. The antidote for doing this is the fourth white deed, which is to bring a person that you are cultivating to strive for total enlightenment, rather than bringing them to the path of the lower way.

ནག་ཆོས་གསུམ་པ་བྱང་སེམས་ལ་ཁོང་ཁྲོས་མི་སྙན་པར་བརྗོད་པ། དེའི་གཉེན་པོར་དཀར་ཆོས་གསུམ་པ་སེམས་ཅན་ཀུན་ལ་སྟོན་པའི་འདུ་ཤེས་བསྐྱེད་ཅིང་དག་སྣང་སྦྱོར་བ།

The third black deed is to say something unpleasant to a bodhisattva out of anger. The antidote for doing this is the third white deed, which is to try to conceive of every sentient being as the Teacher himself, and to see all beings and things as totally pure.

ནག་ཆོས་བཞི་པ་སེམས་ཅན་གང་ལ་ཡང་ལྷག་བསམ་མིན་པའི་གཡོ་སྒྱུ་བྱེད་པ། དེའི་གཉེན་པོར་དཀར་ཆོས་གཉིས་པ་སེམས་ཅན་ཀུན་ལ་གཡོ་སྒྱུ་མེད་པར་དྲང་པོའི་བསམ་པ་ལ་གནས་པ་སོགས་བསླབ་བྱ་འདི་རྣམས་ལ་ནན་ཏན་གྱིས་བསླབ་པར་བྱ་བའོ།།

The fourth black deed is to act in a devious way with any living being, without any sense of personal responsibility for their enlightenment. The antidote for doing this is the second white deed, where you maintain an attitude of total honesty towards every living being, free of any kind of deception.

20
How to Keep Your Bodhisattva Vows

The following selections again are taken from the Highway for Bodhisattvas:

གཉིས་པ་དེ་ལས་སེམས་བསྲུང་བའི་ཚུལ་ནི། བྱང་སེམས་རྣམས་ཀྱི་བསླབ་པའི་གཞི་སྤྱིར་བཤད་པ་འདི་དག་ནི་མདོ་སྡེ་ལས་དངོས་སུ་བྱུང་བ་ཤ་སྟག་སྟེ་ཚུལ་ཁྲིམས་གསུམ་ལ་བརྩམས་ནས་སྟོན་པས་མདོ་སྡེ་གཞན་དང་གཞན་དུ་ཐོར་བུ་ཐོར་བུར་གསུངས་པའི་ཐོར་བུ་དེ་དག་བྱང་སེམས་ཀྱི་སྡེ་སྣོད་ཀྱི་མ་མོ་འདིར་ཕྱོགས་གཅིག་དང་རྒྱུན་གཅིག་ཏུ་ཚང་བར་འཕགས་པ་ཐོགས་མེད་ཀྱིས་བཤད་པའོ།

Here secondly are instructions for protecting your mind from these offenses. Let us first say a word about all the details we have given thus far about the rules that bodhisattvas must follow. There is not one of them which is not taken directly from the sutras themselves; everything from the explanation of the three types of morality on up can be found scattered throughout a variety of sources spoken by the Teacher in the collection of sutras. These scattered references were then explicated, in their entirety, by the realized being Asanga, as he brought them into a single work, and a single lineage, here in the great grandfather of all the books in the scriptural collection for bodhisattvas.

།དེ་ལྟར་ན་རང་བཟོ་དང་བྲལ་བའི་བསླབ་པའི་གནས་ལ་བསླབ་པར་བྱ་བའི་ཕྱིར་དུ་བྱང་སེམས་གུས་པ་སྐྱེས་པས་བསམ་པ་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པ་གསུམ་གྱིས་གཞན་ལས་སྡོམ་པ་ཡང་དག་པར་བླངས་ནས་བསླབ་པ་ལ་སྙིང་ཐག་པ་ནས་མཆོག་ཏུ་གུས་པར་བྱས་ཏེ་ཇི་ལྟར་བཅས་པ་ལས་མི་འགལ་བར་བསླབ་པར་བྱའོ།

Since this code of life is such, since it is anything but something that someone just made up, bodhisattvas should develop a sense of respect for it, and follow its rules. This respect should lead them on to three excellent intentions, which bring them to take the vows from another person, and then develop—from the very depths of their hearts—a regard for the code that treats it as the highest of all objects. Finally then they must keep to the code, never violating the rules they have been given.

།བསམ་པ་གསུམ་ནི། དེ་དག་ལ་སློབ་པར་འདོད་པའི་བསམ་པ་རྣམ་པར་དག་པ་དང་བྱང་ཆུབ་འདོད་པའི་བསམ་པ་དང་སེམས་ཅན་གྱི་དོན་བྱ་བའི་བསམ་པའོ།

The three excellent intentions are as follows:

* the pure intention where you wish to follow the rules;

* the intention where you wish to reach enlightenment; and

* the intention of working for the benefit of every living being.

21
How Some Vows are Broken More Seriously than Others

ལྔ་པ་ལྟུང་བ་ཆེ་ཆུང་གི་དབྱེ་བ་ནི···བྱེད་པ་ལས་ནི་མི་ཤེས་པ་དང་བག་མེད་ཀྱིས་བྱས་པ་ཆུང་ངུ་ཉོན་མོངས་མང་བས་བྱས་པ་འབྲིང་མ་གུས་པས་བྱས་པ་ཆེན་པོའོ།

The fifth part of our discussion concerns the division of the downfalls into those which are more serious, and those which are less. As for the instigation, those downfalls committed through ignorance of the vows or through carelessness are the least serious. Those committed through an attack of mental afflictions are moderately serious. And those committed through a lack of respect for the vows are the most serious of all.

།བསམ་པ་ལས་ནི། དུག་གསུམ་ཆུང་འབྲིང་ཆེ་གསུམ་གྱིས་བྱས་པ་རྣམས་ཆུང་འབྲིང་ཆེན་པོའོ།

As for a person's state of mind, those downfalls committed through the three mental poisons [of liking, disliking, or ignorance] in either lesser, medium, or greater strength are—respectively—serious to a lesser, or medium, or greater degree.

།གཞི་ལས་ནི། བསམ་པ་མཚུངས་པས་གཞི་རང་བཞིན་གཅིག་ལ་བྱས་ཀྱང་ཆུང་འབྲིང་ཆེན་པོར་འགྱུར་བ་ཡོད་དེ་ཞེ་སྡང་གི་ཀུན་དཀྲིས་མཚུངས་པས་དུད་འགྲོ་དང་ཕ་མ་མ་ཡིན་པའི་མིའམ་མིར་ཆགས་པ་དང་མིར་གྱུར་པའི་ཕ་མ་བསད་ན་རིམ་པ་ལྟར་ལྟུང་བྱེད་དང་མཚམས་མེད་མིན་པའི་ཕམ་པ་དང་མཚམས་མེད་པའི་ཕམ་པར་འགྱུར་རོ།

As for the object of the deed, there can also be cases where the downfall is serious to a lesser, or medium, or greater degree even if it is committed in the same state of mind towards different objects which share a common quality. Suppose for example that an [ordained] person overwhelmed by the same mental "chain," the same kind of dislike, kills any one of the following:

(1) an animal;
(2) a human or human fetus who is not their father or mother; or else
(3) a human who is their father or mother.

In the first case, you commit the kind of deed known as a "fall." In the second, you commit a full defeat which is not one of the immediate misdeeds. In the third case, you commit a full defeat which is one of the immediate misdeeds.

།སོགས་པ་ལས་ཆུང་ངུ་སོགས་སུ་འགྱུར་བ་ནི། ལྟུང་བ་གཅིག་ནས་ལྔའི་བར་དུ་བྱུང་བ་ཆོས་བཞིན་དུ་ཕྱིར་མི་བྱེད་པ་ནི་ཆུང་ངུ་དང་། དྲུག་ནས་གྲངས་ཤེས་པར་བྱ་ནུས་པའི་བར་དུ་བྱུང་ལ་ཆོས་བཞིན་དུ་ཕྱིར་མི་བྱེད་པ་ནི་འབྲིང་དང་ལྟུང་བ་དཔག་ཏུ་མེད་པ་ལ་འདི་སྙེད་དོ་ཞེས་གྲངས་ཤེས་པར་མི་ནུས་པ་ནི་ཆེན་པོའོ།

Here next is how downfalls become more or less serious through accumulation. If you commit from one to five downfalls, and fail to rectify it in the proper way, it is considered serious to a lesser degree. If you commit downfalls of a quantity that is countable, and fail to rectify it in the proper way, it is considered serious to a medium degree. If you commit a number of downfalls which is beyond all estimation—that is, more than you could ever say just how many there were—then it is considered serious to a greater degree.

།དེ་ལྟར་གསུངས་པ་ལ་འདིར་ནི་ངོ་བོ་ཉིད་དང་གཞི་གཉིས་ཇི་བཞིན་མི་སྦྱར་བར་སྐབས་དང་བསྟུན་ལ་གཞན་གསུམ་འདྲའོ།

This is how it is explained in scripture; of the three different descriptions presented there, the ones based on the nature and the object of the deed should not be applied literally, but rather in the present context. The other three though are just the same.

།དེ་ལ་མི་ཤེས་པས་ལྟུང་བ་འབྱུང་བ་ནི། ལྟུང་བ་མ་ཐོས་ཤིང་མ་རྟོགས་པས་བློ་མ་བྱང་བའི་ཕྱིར་ལྟུང་བ་ལ་ལྟུང་བ་མ་ཡིན་པར་འདུ་ཤེས་ནས་ལྟུང་བ་འབྱུང་བའོ།

Here is what we mean when we say that a person has committed a downfall out of "ignorance." This is where the downfall is committed because the person fails to conceive of the downfall as a downfall; this in turn occurs because the person has not learned what the downfalls are: they have never studied them, or understood them.

།ཤེས་ཀྱང་ལྟུང་བ་འབྱུང་བ་ནི་ལྟུང་བ་ལ་བློ་བྱང་ཡང་བརྗེད་ངེས་པ་དང་ཤེས་བཞིན་མ་

ཡིན་པར་གནས་པས་དྲན་པ་ཉེ་བར་མི་གནས་པ་ལས་ལྟུང་བ་འབྱུང་བའོ།

Next is a case where you commit a downfall even though you know it's a downfall. This happens when the downfall occurs because, despite the fact that you have learned what all the downfalls are, you fail to keep your mind on what you're doing. This itself occurs because you forget yourself, or fail to stay watchful.

།ཉོན་མོངས་མང་བས་འབྱུང་བ་ནི། དུག་གསུམ་ཤས་ཆེ་བས་འདི་ནི་བྱ་བ་མ་ཡིན་ནོ་སྙམ་དུ་ཤེས་ཀྱང་རང་དབང་མེད་པར་འབྱུང་བའོ།

Here's what an "attack of mental affliction" refers to. This happens when one of the three poisons takes over your mind, and you are helpless to keep yourself from committing the bad deed; you do it even as you think to yourself, "This is not something I should be doing."

།མ་གུས་པས་འབྱུང་བ་ནི། ལྟུང་བ་ལ་བློ་བྱང་ཡང་དམན་པ་ལ་མོས་ཤིང་། སྔོན་རྒྱུ་མ་སྦྱང་པས་དགེ་སྦྱོང་གི་ཚུལ་ལ་མ་ལྷ་ཞིང་མྱང་འདས་དང་ཆོས་དང་དགེ་འདུན་ལ་མ་གུས་པ་དང་རྗེ་ས་མེད་པ་དང་ངོ་ཚ་མེད་པ་དང་བསླབ་པ་མི་འདོད་པ་དང་མ་གུས་པས་ཅི་འདོད་དགུར་ལྟུང་བ་འབྱུང་བའོ། །དེའི་དང་པོ་གཉིས་ཀྱིས་ནི་ཉོན་མོངས་པ་ཅན་མ་ཡིན་ལ་ཕྱི་མ་གཉིས་ཀྱིས་ནི་ཉོན་མོངས་ཅན་གྱི་ལྟུང་བ་འབྱུང་ངོ་། ཞེས་འདུལ་བའི་མ་མོ་བསྡུ་བ་ལས་གསུངས་སོ།

Committing a downfall out of a "lack of respect" means that you do so because, even though you have already learned what the downfalls are, you commit one of them anyway, for one of the nine reasons that follow: (1) You are still attracted to a lower level of behavior; or (2) you fail to live the proper causes in the past, and so you have no appreciation for the way of the practice of virtue; or you have no respect for (3) the state of nirvana; or (4) the dharma; or (5) the community; or else (6) you admit no object of veneration; or (7) you have no sense of shame; or (8) you have no desire to follow the code; or (9) you feel a kind of disrespect where you will do whatever you feel like doing. The first two of the above lead to the kind of downfall which does not involve mental affliction; the latter two lead to the kind which does. All the above is quoted from the abbreviated form of the principal text on the practice of discipline.

22
How to Avoid Breaking Your Bodhisattva Vows

།ལྟུང་བ་འབྱུང་བའི་རྒྱུ་བཞི་པོ་དེ་དག་གི་གཉེན་པོར་ལྟུང་བ་ལ་མཁས་པ་དང་དྲན་པ་དང་ཤེས་བཞིན་བསྟེན་པ་དང་ཉོན་མོངས་གང་ཤས་ཆེ་བའི་གཉེན་པོ་ལ་འབད་པ་དང་ངོ་ཚ་ཁྲེལ་ཡོད་དང་སྟོན་པ་དང་བསླབ་པ་ལ་གུས་པར་བྱའོ།

Here are the antidotes for these four causes that lead you to commit a downfall:

(1) Make yourself an expert in knowing what the downfalls are.
(2) Keep a high level of mindfulness and vigilance.
(3) Determine which of the mental afflictions is most prevalent in your character, and make serious efforts to apply the appropriate spiritual antidote.
(4) Develop a sense of shame, and consideration; maintain deep feelings of respect for the Teacher, and for the precepts.

****

For the next selection we return to the String of Shining Jewels:

Whenever you perform any of the confessions mentioned throughout here you must do so with all four of the antidote forces complete. Here too is a method for restoring your vows before the community in the ceremony of restoration and purification, or on any similar occasion.

First make three prostrations; stay standing then and bow, with your palms joined at your breast. Speak the following:

> I call on all the Buddhas, and every bodhisattva, and the entire bodhisattva community in every corner of the universe. I am now going to perform the ceremony for restoring my vows, for I have made a uncountable number of mistakes while trying to keep them. In great respect, I request that you listen.

Then crouch down, join your palms at your breast, and repeat the following three full times:

> I call on all the Buddhas, and every bodhisattva, and the entire bodhisattva community in every corner of the universe. I am the

bodhisattva named (state your own name), and I have made an uncountable number of mistakes by committing certain actual deeds, or else actions that are similar to these deeds, which represent stains of the lesser or medium kind, and are included into the group of eighteen root downfalls. In particular I have made the mistake of (choose the appropriate downfall or downfalls listed next), which is completely against the tradition of the bodhisattva vows, as described in the following lines, and other verses from the ancient books which tell how one commits a root failure.

> Because of an attachment to gain or honor,
> You praise yourself and criticize others.
> From possessiveness you don't give Dharma
> Or things to the suffering, with no protector.
> You won't listen to another's apology,
> And out of anger strike someone else.
> You do something to give up the greater way,
> You teach a false dharma, or else you steal
> Things that belong to the Three Jewels.
> These, we say, are the failures of vows.

Beyond these I have made an uncountable number of mistakes by committing certain actual deeds, or else actions that are similar to these deeds, which are included into the group of forty-six secondary offenses. In particular I have made the mistake of (state the appropriate offense or offenses), which is completely against the tradition of the bodhisattva vows, as described in the following lines, and other verses from the ancient books which tell how one commits the secondary offenses.

> You fail to offer thrice to the Three Jewels,
> Or else you let a thought of desire go on.

Beyond these too, I have failed to think, six times each day, of the good things that come from developing the wish to become enlightened for all living beings.

I have failed to bring up in my heart, six times per day, the prayer for this wish for enlightenment.

In my heart, I have given up on certain persons.

I have not made true efforts to amass the two great collections, of merit and wisdom.

I have not tried to stop the four black actions.

I have not tried to follow the four white actions.

I have not made true efforts to train myself in vowed morality, and the morality of collecting goodness, and the morality of working for all living beings.

I have not made true efforts to train myself in the six perfections of giving and he rest.

I have not made true efforts in working for all living beings through the four ways of collecting disciples.

When the time came for me to make efforts in preparing Dharma and material things for those who needed them, I have failed to make such efforts.

I have grasped to my conceptions of being helped or harmed by others, and based on that I have distinguished between them, and begun to take sides, and started then to like some people, and dislike other people, and not care at all about others.
I have not taken myself to holy ones for instruction.

I have not followed the practices of proper learning and contemplation in both the profound and the far-reaching traditions of the bodhisattvas.

When making use of food, or clothes, or various kinds of furniture, I have failed to do so with thoughts of helping others.

When practicing giving and the rest of the six perfections, I have failed to do so with a heart filled with thoughts of helping others.

I have failed to make efforts in activities that would bring help and happiness to others, and that would take away their suffering.

In short, I have made an uncountable number of mistakes which are completely against the tradition of the bodhisattva vows. I, the bodhisattva named (state your name), do hereby admit these mistakes in the presence of all the Buddhas, and every bodhisattva, and the entire bodhisattva community from every corner of the universe. I openly admit them, I hide nothing, I reveal them all. And I swear that, from this moment on, I will keep myself from all such deeds.

By admitting all, and revealing all, I shall be at peace; but not admitting, and not revealing, I cannot be at peace.

When this is said, a person who is fitting to act as the head of the ceremony, or the like, should repeat three times the question of seeing and restraining:

> Do you truly see that these are mistakes?

And then the others should respond,

> I do.

Then the head should say,

> From now on, will you restrain yourself?

And the others should respond,

> From now on, I will.

Alternately they can answer,

> I make the most pure and solemn vow to do so, in all keeping with the Dharma, and the teachings of discipline.

After the three repetitions, the statement of receiving and affirming should be made.

The Asian Classics Institute
Course XVII: The Great Ideas of Buddhism, Part Two

Reading Five: Death and the Realms of Existence, Part One

The following selection is taken from the Illumination of the Path to Freedom, *a commentary by Gyalwa Gendun Drup, His Holiness the First Dalai Lama, on the* Treasure House of Higher Knowledge (Abhidharma Kosha), *written by the Buddhist master Vasubandhu in the fourth century AD. Master Vasubandhu's root text verses do not appear in the original of the commentary, and have been inserted at the appropriate points. Parts of these verses woven into the commentary have been printed in bold to show the close connection of the two works, and section headings have been provided for clarity.*

****

1
The Twenty Parts of the Desire Realm

།དམྱལ་བ་ཡི་དྭགས་དུད་འགྲོ་དང་།
།མི་རྣམས་དང་ནི་ལྷ་དྲུག་དག
།འདོད་པའི་ཁམས་ཡིན་དམྱལ་བ་དང་།
།གླིང་དབྱེ་བ་ལས་དེ་ཉི་ཤུ།

Hell beings, craving spirits, animals,
Men, six different types of pleasure beings:
These are the realm of desire. They are twenty
By dividing up hell and the continents.
[III.1-4]

ཁམས་གསུམ་པ་ཡི་ཉོན་མོངས་ཅན། །ཞེས་སོགས་ཀྱིས་ཁམས་གསུམ་གྱི་སྒོ་ནས་

སེམས་སེམས་བྱུང་སོགས་ཀྱི་དབྱེ་བ་བཤད་ན། ཁམས་གསུམ་པོ་དེ་གང་ཞེ་ན། དེ་ནི་འདོད་པ་དང་། གཟུགས་དང་། གཟུགས་མེད་ཀྱི་ཁམས་སོ། །དང་པོ་ནི།

One may begin with the following question:

> Above, you mentioned "states of mental affliction with three realms." With these and other references you have been indicating that the mind and mental functions, as well as other objects, may be divided into categories that relate to three different realms. Just what are these three realms?

These three are the desire realm, the form realm, and the formless realm. We'll start by describing the first of them.

དགའ་བ་མེད་པས་ན་དམྱལ་བ། ཕྱིར་མི་ལྡོག་པ་དེར་སོང་བས་སམ་ཤིན་ཏུ་སྐོམ་པས་ན་ཡི་དྭགས། དུད་དེ་འགྲོ་བས་ན་དུད་འགྲོ་རྣམས་དང་། ཡིད་ཤུས་ཆེ་བས་ན་མི་རྣམས་དང་། ཁྱིམ་ནམ་མཁའ་ལ་ཡོད་པས་ནི་འདོད་ལྷ་དྲུག་དག་འདོད་པའི་ཁམས་ཡིན་ནོ།

Hell beings [Sanskrit: *naraka*] are so called because they live without [Skt: *na*] any comfort [Skt: *rañj*]. **Craving spirits** [*preta*] are so called either because they come to their state without turning back [*apunarāvṛt*] or because they are overcome [*parīta*] by thirst. **Animals** [*tiryañca*] are given this name because they go along on all fours, in a bent-over position [*tiryac*]. **Men** get their name from their *men*tal prowess [the Sanskrit etymology also holds in English], and the **six different types of pleasure beings** or gods [*divaukas*] of the desire realm are so called because their homes are in the sky [*div*]. **These are the realm of desire.**

།ཡང་ན་འདོད་ཁམས་དེ་ལ་རིས་ཉི་ཤུར་དབྱེར་ཡོད་དེ། དམྱལ་བ་ལ་ཚ་དམྱལ་བརྒྱད་དུ་དབྱེ་བས་ངན་སོང་བ་བཅུ་དང་། མི་ལ་གླིང་བཞིར་དབྱེ་བ་ལས་བདེ་འགྲོའི་གནས་བཅུ་རྣམས་སུ་ཡོད་པའི་ཕྱིར།གྲང་དམྱལ་བརྒྱད་དང་ཉི་ཚེ་བ་གྲངས་ལོགས་སུ་མི་འདྲེན་པའི་རྒྱུ་མཚན་ཡོད་དེ། དང་པོ་གཙོ་བོ་མ་ཡིན་པ་དང་། གཉིས་པ་ཚེ་དང་

གནས་ལ་སོགས་པ་མ་ངེས་པའི་ཕྱིར་རོ།

The realm of desire may also be divided into **twenty** different classes of beings. **By dividing hell** into the eight hot hells, we get a total of ten different births of misery. **By dividing** human beings up into those belonging to each of **the** four **continents,** we get a total of ten happy kinds of birth. There is a reason why we make no separate count of the eight cold hells and various partial hells: the former are not the principal hells, and the latter are indefinite as to lifespans, locations, and so on.

2
Why We Call It the "Desire Realm"

ཅིའི་ཕྱིར་འདོད་ཁམས་ཞེས་བྱ་ཞེ་ན། འདོད་པ་དང་ལྡན་པའི་ཁམས་ཡིན་པས་ན་དེ་སྐད་ཅེས་བྱའོ། །འདོད་པ་དེ་གང་ཞེ་ན། འཁྲིག་པ་དང་ཁམ་ཟས་དོན་གཉེར་གྱི་སྲེད་པ་ལ་བྱའོ།

Someone may ask why we call it the "desire realm." We do so because it is a realm full of desire. And what is desire? Craving aimed at getting sex or food.

3
The Seventeen Parts of the Form Realm

།གོང་མའི་གནས་དག་བཅུ་བདུན་ནི།
།གཟུགས་ཁམས་ཡིན་དེར་སོ་སོ་ཡི།
།བསམ་གཏན་ས་ནི་གསུམ་པ་ཡིན།
།བཞི་པ་ས་ནི་བརྒྱད་པ་ཡིན།

The seventeen locations above it
Are the realm of form. The levels of
The various concentrations for it, three.
Eight different levels correspond to the fourth.
[III.5-8]

།འདོད་ཁམས་ལས་གོང་མའི་གནས་དག་བཅུ་བདུན་དག་ནི་ཆོས་ཅན། གཟུགས་ཁམས་ཡིན་ཏེ། འདོད་པ་ལས་འདས་ཤིང་རང་སའི་ཉོན་མོངས་རྒྱས་རུང་གང་ཞིག །གཟུགས་མཆོག་ཏུ་གྱུར་པའི་ཁམས་ཡིན་པའི་ཕྱིར།

Consider now **the seventeen** different **locations above it**—above the desire realm. This is **the realm of form,** for it is first of all beyond the level of the desire realm and can lead to the development of the particular mental afflictions of this level. Secondly, it is a realm where form reaches its height.

གཟུགས་ཁམས་དེ་ལ་བཅུ་བདུན་ཡོད་དེ། གཟུགས་ཁམས་དེར་སྐྱེ་བའི་སོ་སོའི་རྒྱུ་བསམ་གཏན་དང་པོ་གསུམ་གྱི་ས་ནི་གསུམ་གསུམ་པ་ཡིན་ལ། བསམ་གཏན་བཞི་པའི་ས་ནི་བརྒྱད་པ་ཡིན་པའི་ཕྱིར་ཏེ།

This realm of form has seventeen parts in that there are **three levels** each corresponding to each of the first three **of the various** types of **concentration** that act as causes **for** a birth in **"it"**—that is, the form realm. And there are **eight different levels** that **correspond to the fourth** and final type of concentration. These correspondences are as follows.

རྒྱུ་སྙོམས་འཇུག་གི་བསམ་གཏན་དང་པོ་ཆུང་འབྲིང་ཆེན་པོ་གསུམ་བསྒོམས་པ་ལས། ཚངས་རིས། ཚངས་པ་མདུན་ན་འདོན། ཚངས་ཆེན་གསུམ་དུ་རིམ་བཞིན་དུ་སྐྱེ།

One may engage in three different degrees of causal meditation relating to the first concentration level: these are the greater, the medium, and the lesser. These three degrees of meditation cause one to take birth, respectively, into the levels known as "Class of the Pure," "Reciting Before the Pure One," and "the Great Pure One."

གཉིས་པ་དེ་ལྟར་བསྒོམས་པ་ལས་འོད་ཆུང་། ཚད་མེད་འོད། འོད་གསལ་གསུམ་དུ་རིམ་བཞིན་དུ་སྐྱེ། གསུམ་པ་དེ་ལྟར་བསྒོམས་པ་ལས་དགེ་ཆུང་། ཚད་མེད་དགེ །དགེ་རྒྱས་གསུམ་དུ་རིམ་བཞིན་སྐྱེ་བའི་ཕྱིར་དང་།

Meditation on the same three degrees, relating to the second concentration level, leads to respective births in the levels known as "Lesser Light," "Immeasurable Light," and "Clear Light." Meditation again on the three

degrees, those related to the third concentration level, leads to respective births in the levels known as "Lesser Virtue," "Immeasurable Virtue," and "Widespread Virtue."

སོ་སྐྱེས་བསམ་གཏན་བཞི་པ་ཟག་བཅས་དེ་ལྟར་བསྒོམས་པ་ལས། སྤྲིན་མེད། བསོད་ནམས་སྐྱེས། འབྲས་བུ་ཆེ་བ་གསུམ་དུ་སྐྱེ། འཕགས་པས་བསམ་གཏན་བཞི་པ་ཆུང་ངུ་གསུམ་སྤེལ། འབྲིང་དྲུག་སྤེལ། ཆེན་པོ་དགུ་སྤེལ། ཤིན་ཏུ་ཆེན་པོ་བཅུ་གཉིས་སྤེལ། ཆེས་ཤིན་ཏུ་ཆེན་པོ་བཅོ་ལྔ་སྤེལ་བསྒོམས་པ་ལས། གནས་གཙང་མ་ལྔར་རིམ་བཞིན་སྐྱེ་བའི་ཕྱིར།

Meditation on the stained parts of the fourth concentration level by ordinary beings leads them to a birth at one of the three stages. They are known as "Cloudless," "Birth of Merit," and the "Great Result." When realized beings meditate on five different stages of the fourth concentration level, they take their respective births in what are called the "Five Pure Places." The five causal stages are known as "the lesser" (three alternations), "the medium" (six alternations), "the great" (nine alternations), "the very great," (twelve alternations), and "the really very great" (fifteen alternations).

4
Why We Call It the "Form Realm"

ཅིའི་ཕྱིར་གཟུགས་ཁམས་ཞེས་བྱ་ཞེ་ན། ཡོན་ཏན་གཟུགས་ཀྱིས་རབ་ཏུ་ཕྱེ་བའི་ཁམས་ཡིན་པས་ན་དེ་སྐད་ཅེས་བྱའོ།

One may ask why we call it the "form realm." It is so named because the characteristic which distinguishes it is the extraordinary form there.

5
The Four Parts of the Formless Realm

།གཟུགས་མེད་ཁམས་ན་གནས་མེད་དོ།
།སྐྱེ་བ་ལས་ནི་རྣམ་པ་བཞི།

།དེར་ནི་རིས་དང་སྲོག་ལ་ཡང་།

།སེམས་ཀྱི་རྒྱུད་ནི་རྟེན་པ་ཡིན།

There is no place for the formless realm;
Four kinds, depending on that given rise.
In this one the mental continuum
Is based on the discrete type and life as well.

[III.9-12]

།གཟུགས་མེད་ཁམས་ན་གནས་གཞན་ལོགས་པ་མེད་དེ། གཟུགས་མེད་ཀྱི་ཏིང་ངེ་འཛིན་ཐོབ་ལ་མ་ཉམས་པའི་གང་ཟག་དེ། གང་དུ་ཤི་འཕོས་པ་དེར་གཟུགས་མེད་ཀྱི་མིང་བཞིའི་ཕུང་པོ་གྲུབ་ནས་གཟུགས་མེད་དུ་སྐྱེ་བའི་ཕྱིར། འོན་ཀྱང་རྒྱུ་སྙོམས་འཇུག་བཟང་ངན་དུ་བསྒོམས་པའི་སྐྱེ་བ་ལས་ནི། ནམ་མཁའ་མཐའ་ཡས་སྐྱེ་མཆེད་ལ་སོགས་པ་རྣམ་པ་བཞི་ཡོད་དོ།

There is no other, separate **place for the formless realm.** A person who is born there must first have attained single-pointed concentration relating to the formless realm, and must not have lost this ability since that time. When such a person dies and migrates, he is born into the formless realm at the very place where he died, the four "name" heaps of the formless realm coming into existence there. There are however **four kinds** of levels to the formless realm, **depending on** the relative quality of **that** meditation to which one had **given rise** and which had caused his birth there. These are the levels known as the "Door of Limitless Space" and so on.

6
How Formless Beings Live

།གཟུགས་མེད་ཁམས་ན་གཟུགས་མེད་ན། སེམས་ཀྱི་རྒྱུད་དེ་གང་ལ་བརྟེན་ཅེ་ན། གཟུགས་མེད་ཁམས་དེར་ནི་རིས་མཐུན་པ་དང་སྲོག་ལ་ཡང་སེམས་ཀྱི་རྒྱུད་ནི་བརྟེན་པ་ཡིན་ནོ། །ཡང་ཞེས་པས་སོ་སོ་སྐྱེ་བོ་དང་མི་ལྡན་པ་དང་ཐོབ་པ་དང་སྐྱེ་བ་ལ་

སོགས་པ་ལ་ཡང་བརྟེན་པར་བསྟན་པ་ཡིན་ནོ།

"If there's no form in the formless realm," one may ask, "then what provides a basis for the stream of mind there?" **In this one**—in the formless realm—**the continuum of the mind is based on the** continuation of a **discrete type** of being **and** upon **life, as well.** The words "as well" are meant to indicate that this stream of mind is also based on the ordinary being, on the factors not linked with mind, on holds, on the characteristics of birth, and so on.

7
Why We Call It the "Formless Realm"

ཅིའི་ཕྱིར་གཟུགས་མེད་ཁམས་ཞེས་བྱ་ཞེ་ན། གཟུགས་གཏན་ནས་མེད་པའི་ཁམས་ཡིན་པས་ན་དེ་སྐད་ཅེས་བྱའོ།

And why is this realm called the "formless realm"? It is given the name because it is a realm which is absolutely devoid of form.

8
The Five Types of Birth

།དེར་ནི་དམྱལ་སོགས་འགྲོ་བ་ལྔ།
།རང་གི་མིང་གིས་བསྟན་དེ་དག
།ཉོན་མོངས་ཅན་མིན་ལུང་བསྟན་མིན།
།སེམས་ཅན་ཞེས་བྱ་བར་སྲིད་མིན།

Five types of birth, hells and the rest, in them.
Indicated by their names. They're not
The affliction, but rather neutral ethically.
Known as "sentient beings"—the inbetween not.

[III.13-6]

།གཉིས་པ་ནི། ཁམས་གསུམ་པོ་དེར་ནི་དམྱལ་བ་ལ་སོགས་པའི་འགྲོ་བ་ལྔ་སྟེ།

དམྱལ་བ་དང་། ཡི་དྭགས་དང་། དུད་འགྲོ་དང་། མི་དང་། ལྷ་སྟེ་རང་རང་གི་མིང་གིས་བསྟན་ཏོ།

Now there are **five types of birth,** those of a **hell** being **and the rest, in them**—in the three realms. They are **indicated by their** own separate **names:** hell beings, craving spirits, animals, humans, and pleasure beings. [Refer to the Sanskrit etymologies for these types listed in the commentary to the first verse of this chapter.]

****

འགྲོ་བ་ལྔར་ངེས་ན་ལྷ་མ་ཡིན་དེ་འགྲོ་བ་གང་གི་ནང་དུ་གཏོགས་ཞེ་ན། སློབ་དཔོན་འཕགས་པ་ཐོགས་མེད་ལྟར་ན་...

"If there are only five types of birth," one may ask, "then in which of these two types do you include the lesser pleasure beings?" According to realized master Asanga,

> ལྷའི་ནང་དུ་གཏོགས་ཏེ། ལྷ་ལ་ལུས་ལོངས་སྤྱོད་འགྲན་སྙོག་པ་དང་། ལྷའི་གཉེན་ཟླ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། འོན་ཀྱང་ལྷའི་ཆོས་ལས་ཉམས་པས། ལྷ་མ་ཡིན་ཞེས་དམན་པ་ལ་དགག་སྒྲ་སྦྱར་བ་ཡིན་ཞེས་གསུང་ངོ་།
>
> ...They are to be included among the full-fledged pleasure beings. This is because they vie with these beings in their physical appearance and material wealth, and belong to the same family. The lesser pleasure beings are though inferior in their qualities to the complete pleasure beings, and thus we refer to them as "pleasure beings" but [in Sanskrit and Tibetan] with the negative attached to their name, to indicate inferiority.

།མདོ་དྲན་པ་ཉེར་གཞག་ལས་ལྷ་མ་ཡིན་ཡི་དྭགས་དང་དུད་འགྲོར་གཏོགས་པ་དང་། མདོ་ཁ་ཅིག་ཏུ་འགྲོ་བ་དྲུག་པར་ཡང་བཤད་དོ།

The sutra called *Constant Recollection* explains that the lesser pleasure beings should be grouped with craving spirits or among the animals. A number of other sutras also teach them as being a sixth type of being.

།གནོད་སྦྱིན་ཁ་ཅིག་ལྷ་དང་། ཁ་ཅིག་ཡི་དྭགས་སུ་གཏོགས། དྲི་ཟ་ནི་ལྷའི་ནང་དུ་གཏོགས་ཏེ། ལྷའི་རོལ་མོ་མཁན་ཡིན་པའི་ཕྱིར། ནམ་མཁའ་ལྡིང་དང་། ལྟོ་འཕྱེ་དང་། མི་འམ་ཅི་དང་། ཀླུ་རྣམས་ནི་དུད་འགྲོའི་ཁོངས་སུ་གཏོགས་པར་བཤད།

As for harmful spirits, some may be counted among the pleasure beings, and others among the craving spirits. The spirits known as "those who live on smells" are grouped into the pleasure beings, as they serve as their musicians. The great *garuda* birds, the "big-belly" and "humanoid" spirits, as well as the serpent-like *naga* creatures are all explained as belonging to the animal type.

ཤ་ཟ་དང་། སྨྱོ་བྱེད་དང་། བརྗེད་བྱེད་དང་། མ་མོ་ནི་ཡི་དྭགས་ཀྱི་ནང་དུ་འདུ་བ་ཡིན་ནོ།

The spirits known as "flesh-eaters," "crazy-makers," and "those who cause forgetfulness," as well as the *ma-mo* spirits, are all considered different kinds of craving spirits.

9
Knowledge of One's Birth

།གཅིག་ནི་ཤེས་བཞིན་དུ་འཇུག་གོ
།གཞན་ནི་གནས་པ་ཡང་གཞན་ནི།
།འབྱུང་བའང་གཞན་ནི་ཐམས་ཅད་སྨོངས།
།སྒོང་ལས་སྐྱེས་རྟག་ཏུའོ།
།མངལ་དུ་འཇུག་པ་གསུམ་དག་སྟེ།
།འཁོར་ལོས་སྒྱུར་དང་རང་བྱུང་གཉིས།
།ལས་སམ་ཡེ་ཤེས་སམ་གཉིས་ཀ
།རྒྱ་ཆེའི་ཕྱིར་ན་གོ་རིམས་བཞིན།

One is cognizant while entering,
Another so while staying too; others
As they issue. One more ignorant all.
This is always the case with those from eggs.
Three are the types who enter the womb or such:
Wheel emperors and the two self-born,
Respectively, due to the vastness of their
Deeds, their wisdom, or the both of them.

[III.61-8]

འོ་ན། སྔོ་ནི་ཕྱིན་ཅི་ལོག་གྱུར་པས། །ཞེས་པ་དེ་ཐམས་ཅད་ལ་ངེས་སམ་ཞེ་ན། མ་ངེས་ཏེ། གཅིག་ནི་ཤེས་བཞིན་དུ་མངལ་དུ་འཇུག་ཅིང་གནས་པ་མི་ཤེས་གཞན་ནི་དེར་མ་ཟད་གནས་པ་ཡང་ཤེས། གཞན་ནི་དེ་དག་ཏུ་མ་ཟད་འབྱུང་བའང་ཤེས། གཞན་ནི་འཇུག་པ་དང་གནས་པ་དང་འབྱུང་བ་ཐམས་ཅད་ལ་རྨོངས། སྒོང་ལས་སྐྱེས་པ་ནི་རང་རྒྱལ་ཡིན་ཡང་རྟག་ཏུ་རྨོངས་པ་ཁོ་ནའོ།

"In the lines above," one may begin, "you mentioned beings' entering the womb `because of a mistaken impression.' Does this hold true in every case?" **One** type **is cognizant** of what they are doing **while** they are **entering** the womb, yet lose this awareness during their stay there. **Another** type is cognizant not only of entering the womb but **while** they are **staying** there **too.** Still **others** are moreover cognizant **as they issue** from the womb as well. **One more** type is **ignorant** of **all** three, cognizant of neither entering, nor staying in, nor issuing from the womb. **Those** who are born **from eggs,** even if they are self-made victors, are **always** of this last type, and it alone—ignorant. This is what they say.

།འོ་ན། འཇུག་པ་ཤེས་ཤིང་གནས་པ་མི་ཤེས་པ་སོགས་གསུམ་གང་ཞེ་ན། འཁོར་ལོས་སྒྱུར་བ་དང་། རང་བྱུང་རང་རྒྱལ་དང་སངས་རྒྱས་གཉིས་ཏེ་གསུམ་ནི་གོ་རིམས་བཞིན་དུ། མངལ་དུ་འཇུག་པ་གསུམ་དག་ཡིན་ཏེ། ལས་བསོད་ནམས་དང་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་ཚོགས་དང་བསོད་ནམས་དང་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་ཚོགས་གཉིས་ཀ་རྒྱ་ཆེ་བའི་ཕྱིར།

"Just who is it," one may ask, "that represents each of these three types—those who are cognizant of entering the womb but not staying there, and so on?" **Three are the types who enter the womb as such; respectively, wheel-**

empowered **emperors and the two "self-born"**—referring to self-made victors and Buddhas. They enter as they do **due to** the fact that they have been able, respectively, to amass **vast** collections of **deeds** (referring in this case to merit), **wisdom, and** merit and wisdom **both.**

10
The Lives of Craving Spirits

The following selection is taken from the Great Book on the Steps of the Teaching, *composed by the Kadampa Geshe Drolungpa, Lodru Jungne (c. 1100 AD).*

།ཡི་དྭགས་དང་དུད་འགྲོའི་ཡང་ལས་ནི་མི་དགེ་བ་བཅུ་པོ་ཉིད་ཀྱི་འབྲིང་དང་ཆུང་ངུ་དག་ཡིན་པར་བཤད་ཟིན་ཏོ། །འོན་ཀྱང་འདི་དག་ཉིད་ཀྱི་ཁྱད་པར་དང་བཅས་པ་བསྟན་པར་བྱ་སྟེ།

I have already explained how the deeds which lead to a life as a craving spirit or an animal are precisely medium or lesser instances of the ten wrong actions. Now I will describe these two kinds of beings themselves, from the point of view of specific characteristics.

༈།ཡི་དྭགས་ཀྱི་རྒྱུའི་ཁྱད་པར་བརྗོད་པ།

Now I will address the lives of craving spirits from the point of view of what causes them to be.

།ལས་ལམ་བཅུ་པོའི་ཆ་དང་ཆ་དག་དང་།
།གཙོ་ཆེར་ཆགས་པས་སེར་སྣ་ཕྲག་དོག་གིས།
།བསླུས་ཏེ་སྦྱིན་པ་རྣམ་གསུམ་མ་བཏང་ཞིང་།
།སྦྱིན་གནས་སོགས་ལ་བགོ་བཤའ་མ་བྱས་དང་།
།སྦྱིན་པར་བསྒོས་ནས་ཕྱིའམ་མི་སྦྱིན་དང་།
།གཞན་དུ་བསྒྱུར་དང་སྦྱིན་པའི་གེགས་བྱེད་སོགས།

།བློ་ངན་འཛུངས་ལས་སླད་པའི་ལས་རྣམས་ནི།
།རབ་འཛིགས་མང་བསགས་ཡི་དྭགས་འགྲོ་བར་ལྟུང་།

It comes from a part or parts of the ten paths of deeds,
But mostly because the person's misled by his cheapness
Or jealousy and forgets the three kinds of giving.
He neglects to share with all who were offered a thing,
Reduces what was earmarked, or never gives it at all,
Redirects it, prevents it, or anything of the like.
A mind full of this dirt collects a mass of loathsome deeds;
Awesome strong, they drag him down to the life of a craving spirit.

།མི་དགེ་བ་བཅུ་པོ་འབྲིང་དུ་སྤྱད་པའི་ཆ་དང་ཆེན་པོ་དག་གི་ལྷག་མར་གྱུར་པའི་ཆ་དང་། ཆའམ་ཆ་དག་དང་། གཞན་ཡང་དྲན་པ་ཉེར་གཞག་ལས།

Here a "part" of the ten bad deeds can refer to performing them to a medium extent, or else to a "part" in the sense of some residual karmic energy from having performed them to a greater extent. A part or parts like this lead to this particular rebirth, as do the following deeds described in the text called *Constant Awareness:*

གཙོ་ཆེར་སེར་སྣས་བསླུས་ཤིང་ལོངས་སྤྱོད་ངན་པ་འདོད་ལ། རྙེད་པ་ངན་པས་ཟིལ་གྱིས་ནོན་པ་རྣམས་སྦྱིན་པ་མ་བྱིན་ཏེ། དགེ་སྦྱོང་དང་བྲམ་ཟེ་དང་ཕོངས་པ་དང་ལོང་བ་དང་བཀྲེན་པ་སློང་མོ་བ་ལ་མ་བྱིན། བསོད་ནམས་མ་བྱས། འཇིག་རྟེན་འདི་དང་ཕ་རོལ་ཏུ་རྒྱ་མཚོ་ལྟ་བུའི་ཚུལ་ཁྲིམས་མ་སྲུང་། བུ་དང་ཆུང་མ་དང་བྲན་ཕོ་མོ་དང་ཉེ་ཤིད་འཚོ་བ་རྣམས་ལའང་མ་བྱིན་པ་དང་། སེར་སྣས་འཇིག་རྟེན་འདི་དང་ཕ་རོལ་བསླུས་པ་དང་། འཐབ་མོ་དང་ཕྲག་དོག་གི་དྲི་མས་བསླུས་པ་རྣམས་ནི་ཡི་དྭགས་སུ་སྐྱེ་བར་འགྱུར་ཏེ། ཕལ་ཆེར་ཡི་དྭགས་མོ་རྣམས་སུའོ། །ཞེས་གསུངས་སོ།

Most of these are people who were misled by their own cheapness, or by their desire for the miserable possessions of this world, or who were overwhelmed by a hope for the miserable offerings that are all someone here can present you with. And because of this they found they could not give to others. They

could not give to any of those who might come to ask: they gave neither to practitioners of the Dharma, nor to Brahmins, nor the poor, nor needy, nor destitute. They did no good deeds. They observed nothing of that great sea of ethical living, neither for this life, nor for the life beyond. They provided nothing for their children, or for their wives, or to the men and women who served them, or to all the others whom it was their responsibility to sustain with meat and bread. Their cheapness swindled them out of all they could hope for, in this world and the next. They are people too who were swindled by their quarreling, or by jealousy. These for the most part then are the kinds of people who take birth as craving spirits; and most of them turn into those craving spirits who are witches.

།དེ་བཞིན་དུ་བསྔོས་ནས་མ་བྱིན་པ་ལ་སོགས་པ་ལས་ངན་པ་མང་པོ་དག་གིས་ཀྱང་ངོ་།

In addition to these kinds of actions there is failing to hand over offerings that were earmarked for a certain virtuous purpose, and all the rest: a whole mass of different bad deeds that can lead you to this kind of birth.

11
The Suffering of Craving Spirits

༄། །སྡུག་བསྔལ་གྱི་ཁྱད་པར་ནི།

Here is some detail about the suffering experienced by these beings.

> །ཡོངས་སྤྱོད་དག་ལ་ཕྱི་དང་ནང་དང་ནི།
> །ཟས་སྐོམ་སྒྲིབ་པ་ཅན་གྱི་བྱེ་བྲག་གིས།
> །རྣམ་གསུམ་ཀུན་ཀྱང་བཀྲེས་སྐོམ་ལྷག་པ་ཡི།
> །མེ་ཡིས་རབ་གདུང་སྡུག་བསྔལ་བཟྲང་ལས་འདས།
>
> They're of three types, distinguished by the obstacles to what
> They live on: outer problems and inner, problems with food
> Or drink. All of them share though the infinite pain
> Of hunger and thirst, intense as the flames of a fire.

།འདི་ལ་སྡུག་བསྔལ་གྱི་ཁྱད་པར་མདོར་བསྡུ་ན་གསུམ་ལས་ཡོངས་སྤྱོད་དག་ལ་ཕྱིའི་

སྒྲིབ་པ་ཅན་ནི་ཆུ་མིག་དང་མཚེའུ་དང་ཆུ་ཀླུང་ལ་སོགས་པར་བཟའ་བ་དང་། བཏུང་བ་དག་མཐོང་ཞིང་དེ་དང་དེར་བརྒྱུག་པ་ན་ལག་ན་རལ་གྲི་དང་དབྱུག་པ་ལ་སོགས་པ་ཐོགས་པས་འགོག་པ་དང་། ཆུ་ལ་སོགས་པའང་རྣག་ལ་སོགས་པར་མཐོང་བས་སྤྱད་དུ་མེད་པའོ།

The sufferings of these craving spirits can all be reduced to three different kinds. First are those with outer obstacles to what they need to live on. People like this approach a place like a mountain spring, or a pond or stream, and catch sight of something that they could eat or drink. They race ahead to get it, only to be forced back by beings cutting them with knives, or beating them with clubs and such. Or else they come to the side of some water and find themselves unable to drink of it, for then it looks to them like blood and pus or the like.

།ནང་གི་སྒྲིབ་པ་ཅན་ནི་ཁ་ཁབ་ཀྱི་མིག་ཙམ་ལ་མེ་འབར་བ་དང་། མགྲིན་པ་ཛིང་གི་རྒྱུད་ཙམ་ལ་གསུས་པོ་ཆེ་དག་སྟེ། གེགས་བྱེད་པ་མེད་ཅིང་ཟས་སྐོམ་རྙེད་དུ་ཟིན་ཀྱང་བཟའ་བཏུང་བྱེད་མི་ནུས་པའོ།

Those craving spirits with inner obstacles have mouths no bigger than the eye of a needle, spouting with flame. Their throats are the size of a guitar string, but their bellies are huge. Even where there is no one to stop them, and even when they can locate something to eat or drink, they find themselves unable to get it down.

།ཟས་སྐོམ་གྱི་སྒྲིབ་པ་ཅན་ལ་ཡི་དྭགས་མེ་ལྕེའི་ཕྲེང་བ་ཞེས་བྱ་བ་ནི་ཟོས་སོ་ཅོག་དང་འཐུངས་སོ་ཅོག་གིས་ཚིག་པ་སྟེ་བཀྲེས་སྐོམ་ཡང་ཞི་བར་མི་འགྱུར་བའོ།

Next are the craving spirits with obstacles to what they can eat or drink. An example would be the spirit whose name was "The Necklace of Flame." Every single thing this spirit tried to eat, and every single thing it tried to drink as well, would burn it instead; and whatever went down would anyway never relieve those feelings of hunger and thirst.

།ལྷོན་ལྷིན་ཟ་བ་ཞེས་བྱ་བ་ནི། ཕྱི་ས་ཟ་ཞིང་གཅིན་འཐུང་བ་སྟེ། བཙོག་པ་མནམ་པ

གཙོད་པ་སྐྱེད་པ་དེ་ཙམ་སྤྱོད་པར་ནུས་པའོ། །ཁ་ཅིག་ནི་རང་གི་ཤ་བཅད་ཅིང་བཅད་ཅིང་ཟ་ལ། གཙང་བའམ་བསོད་པ་ལ་ནི་སྤྱོད་པར་མི་ནུས་པའོ།

Some of these spirits are referred to as the "ones who eat filth." This refers to the fact that they are forced to eat feces, and drink urine; they are completely unable to partake of anything other than putrid, poisonous, disgusting excrement. Others are constantly cutting off pieces of their own flesh to get something to eat; they can never find anything which is clean, or fresh.

།ཐམས་ཅད་ཀྱང་བཀྲེས་པ་དང་སྐོམ་པས་གདུངས་པས་ལྤགས་པ་དང་ཤ་དང་ཁྲག་ཀུན་བསྐམས་ནས་སྡོང་དུམ་ཚིག་པ་འདྲ་ལ། གདོང་སྐྲས་ཁེབས་ཤིང་བཀྲེས་སྐོམ་གྱིས་ཉེན་པའི་བཞིན་དང་ཁ་ཤིན་ཏུ་བསྐམས་པ་ལྕེས་བལྡག་པ། བཞིན་འགྱུར་ཏེ་གར་བབ་བརྒྱུག་པ་འཇིགས་སུ་རུང་བ་དག་གོ

All of them have the look of a scorched piece of wood; the searing pain of hunger and thirst have dried up all their skin and flesh and blood. Their entire look has changed: their faces are covered with hair; their visage is gaunt, from hunger and thirst; their tongues pass over their lips, dry, and parched. They run from place to place, terrified, and aimless.

****

།འདི་རྣམས་ཀྱིའང་ལས་དང་སྡུག་བསྔལ་གྱི་ཁྱད་པར་ཅི་འདྲ་བ་ནི་མདོ་ལས་རྒྱས་པར་བལྟའོ། །རྒྱ་ཆེར་དབྱེ་བ་ནི་བསམ་པ་སྣ་ཚོགས་ཅན་གྱི་སེམས་ཀྱི་ཆའི་ལས་ཀྱི་བྱེ་བྲག་སྣ་ཚོགས་ཀྱིས་བསྐྱེད་པས། སྡུག་བསྔལ་དང་སེམས་པ་དང་གཡོ་བ་དང་གནས་སྣ་ཚོགས་ཅན་དཔག་ཏུ་མེད་པར་བལྟའོ།

For more detail on the karma and suffering of these spirits, you should study further the sutras themselves. The further divisions of the spirits into a multitude of different types all come from particulars of the karma involved in creating them, which comes itself from the great variety of motivations present in their past deeds. As such, the full range of different kinds of suffering, and thoughts, and migrations, and locations of these craving spirits is simply beyond all reckoning.

།དེ་དག་ཀྱང་ཕལ་ཆེར་སེར་སྣ་དང་ཕྲག་དོག་གིས་ཉམས་པ་སྟེ། རྒྱ་ཆེར་ལུས་དང་ངག་དང་ཡིད་ཀྱི་ལས་མི་དགེ་བ་བཅུ་སྐྱེ་བའོ། །རྒྱུ་དེ་ལ་སྲོག་ཆགས་ཐམས་ཅད་རག་ལས། དེ་ལ་སྤྱོད། དེ་ལས་སྐྱེ་ཞིང་འབྱུང་། དེའི་ཕྱི་བཞིན་འབྲང་སྟེ། ངན་སོང་རྣམས་སུ་ཀུན་ཏུ་འཁོར་ཡང་སྐྱོ་བ་མེད་དོ།

The great majority of these beings have fallen to their current state because of cheapness and jealousy; they have created the karmic power of the ten bad deeds, in their actions and speech and thoughts, to an overwhelming degree. What was the cause of these deeds? All of them are performed relative to other living beings; it is towards them that we act; and the karma we collect comes through the way we relate to them, flows from our interaction with others. We may be wandering again and again through births of misery, but it seems that still we are not tired of it.

།སེམས་སྤྲེའུ་ལྟ་བུ་ཐོག་མ་མེད་པ་ནས་འཁོར་བར་ཞུགས་ཞིང་སྡུག་བསྔལ་གཟིངས་གཟིངས་པའི་ནང་ན་གནས་པ་ལ་གོམས་པ། ལུས་སྣ་ཚོགས་ཅན་གྱི་དྲ་བ་ན་གནས་ཞིང་སྦོམ་པས་འཁོར་བའི་རི་ལ་འཛེག་པ། སེམས་གཟིངས་པའི་བག་ཆགས་ཀྱིས་རྟོགས་པའམ་ཤེས་པར་སླ་བ་མ་ཡིན་ལ། དེ་ལྟར་སེམས་འགྲོ་སྤྱུར་དུ་འགྲོ་བ་སྤྲེའུ་ལྟ་བུ་འདི་ཐོག་མ་ཉིད་དུ་གདུལ་ཏེ། དེ་ལྟ་མ་ཡིན་ན་ངན་སོང་མི་བཟད་པས་ཤིན་ཏུ་སྡུག་བསྔལ་ཞིང་འཁོར་བར་སེམས་ཀྱི་དགྲས་ཟིན་པས་བདེ་བ་མི་འཐོབ་བོ།

Our minds, like restless monkeys, have lived in the circle of suffering life for time with no beginning. We have grown accustomed to staying out in a rain of all kinds of suffering. Weighted down in the shackles of a whole variety of different bodies, we drag ourselves again and again up the great mountain of the wheel of rebirth. But still this is something we find hard to realize, to recognize, for our minds are filled with the habits of our suffering past. We must seek, from the beginning, to control this restless monkey—the mind flitting constantly from one thing to another. If we fail in this task we will only come to the unstoppable torment of the lower realms; locked in the circle of birth by the enemy of our own minds, we will forever lose any kind of happiness.

།དེས་ན་གཙོ་བོར་སྦྱིན་པ་རྣམ་གསུམ་ནི་མ་བྱིན་ལ། སེར་སྣ་དང་ཕྲག་དོག་གི་ཟིལ་གྱིས་ནོན་པ་དག་ཡི་དྭགས་སུ་སྐྱེ་བའོ།

If you want to know then what it is that brings a person to the birth of a craving spirit, it is primarily the failure to perform the three kinds of giving, and being overcome by the emotions of cheapness, and jealousy. [The three kinds of giving are: giving material needs, giving freedom from fear, and giving the Dharma.]

།སྟོབས་དང་ལྡན་པའི་ལས་དག་གིས།
།ཞགས་པ་ཡིས་ནི་ཁྲིད་པ་དང་།
།བཤེས་གཉེན་བུ་དང་ཆུང་མ་དག
།རྩ་ལག་གིས་ནི་སྐྱོབ་མི་ནུས།
།ལུས་དང་ཚེ་ཚད་ཕལ་ཆེར་མ་ངེས་ཏེ།
།མཐར་ཐུག་ཟླ་ཉེ་ཞག་གིས་ལྔ་བརྒྱའོ།

Their heads are caught in the noose of incredibly
Powerful karma, which drags them helplessly on;
Neither spiritual guides, nor their children or wife,
Nor other loved ones can help them in the least.
On the whole, their size and lifespan are nothing fixed;
The longest is five hundred days that are made of months.

།ལུས་ནི་ངན་སོང་གསུམ་ཆར་གྱིས་མ་ངེས་ཏེ། ལས་ཇི་ལྟ་བར་སྡུག་བསྔལ་གྱི་རྟེན་ལུས་ཀུང་ཆེ་བར་འགྱུར་རོ། །ཚེ་ནི་ཡི་དྭགས་ཕལ་ཆེར་གྱི་མ་ངེས་པ་སྟེ། མཆོག་ཏུ་རིང་བའི་ནི་མིའི་ཟླ་བ་ལ་ཉིན་ཞག་ཏུ་བརྩིས་པའི་ལོ་ནི་ལྔ་བརྒྱ།

The bodily dimensions of beings in all three of the lower realms are nothing that are fixed; the size of the body they possess, and the suffering that they can therefore feel, increase according to the power of the karma they have collected previously. On the whole, the lifespans of craving spirits are nothing which is fixed; the very longest they can live is five hundred days which each last as long as a month among human beings.

12
The Lives of Animals

༄།དུད་འགྲོའི་སྐྱེ་གནས་ཀྱི་རྒྱུ་དང་སྡུག་བསྔལ་གྱི་ཁྱད་པར་ནི།

Next we will describe the lives of animals, first from the point of view of what causes this type of birth, and what types of suffering they have.

།གཞན་ཡང་མི་དགེའི་ཆ་དང་ཆ་ཤས་དང་།
།གཙོ་ཆེར་བླུན་པས་ཕྲ་བའི་ལས་རྣམས་ནི།
།ཁྱད་དུ་བསད་སོགས་ལས་ངན་ཉེར་བསགས་པས།
།དུད་འགྲོ་ཕན་ཚུན་གསོད་ཅིང་ཟ་བ་དང་།
།ལྷ་དང་མི་ཡིས་སྤྱད་བྱར་གྱུར་པ་ཡིས།
།དབང་མེད་གསོད་ཅིང་བཀོལ་སྤྱོད་བྱེད་པར་ལྟུང་།

Next is what comes from a part or parts of bad deeds,
And mainly from lesser forms of the acts of fools,
Collecting bad karma from disregarding, and such.
You fall to an animal birth, killing and eating each other,
Or becoming the property of pleasure beings or men,
Helplessly slaughtered, or forced to do their bidding.

།རྒྱུ་ནི་མི་དགེ་བ་བཅུའི་ཕྲ་བར་གཏོགས་པའི་ཆ་དག་དང་། ཁྱད་པར་དུའང་རྨོངས་པ་ཤས་ཆེ་བ་དག་གིས་བསླབ་པ་ཕྲ་མོ་ཕྲ་བ་མང་པོ་ཁྱད་དུ་བསད་པ་དང་གུས་པར་བྱ་བར་འོས་པ་རྣམས་ལ་མ་གུས་པ་ལ་སོགས་པའི་ཉེས་པར་སྤྱོད་པ་མང་པོ་བསགས་པའོ།

What causes a person to be born as an animal are the parts of the ten bad deeds which are considered lesser forms of these deeds. In particular are cases where especially ignorant people disregard minor rules of morality, and do so on a continual basis; or else where they collect a great number of wrong deeds such as failing to act with respect towards those who are worthy of such respect.

།སྡུག་བསྔལ་ནི་དུད་འགྲོ་ཉིད་ཕན་ཚུན་ལུས་དང་སྟོབས་ལ་སོགས་པ་ལྷག་པ་དག་གིས་དམན་པ་རྣམས་གསོན་མིད་བྱེད་པ་ལ་སོགས་པས་ཟ་ཞིང་གསོད་པ་དང་། རྣམ་པར་འཚེ་བ་སྣ་ཚོགས་ཀྱིས་གནོད་པ་བྱེད་པ་དང་། ཁ་ཅིག་ནི་མི་ལ་སོགས་པའི་ཡོངས་སྤྱོད་བྱར་གྱུར་པས་ཀྱང་ཤ་དང་ལྤགས་པ་དང་རུས་པ་ལ་སོགས་པའི་ཕྱིར་གསོད་པ་དང་། བརྩེ་བ་བོར་ཏེ་རང་དབང་མེད་པར་འབལ་བ་དང་། བཞོ་བ་དང་། བདའ་བ་དང་། རྨིད་པ་དང་། དྲངས་པ་ལ་སོགས་པས། བཀོལ་སྤྱོད་སྣ་ཚོགས་བྱེད་པའོ།

How is it that these animals suffer? They kill each other, and use each other for food: the ones that are bigger, or more powerful, slay and devour the others, swallowing them even before they have stopped breathing, and such. Or else they hurt each other, in every imaginable way. Some kinds of animals become possessions of humans or other types of beings, and are slaughtered for their meat, or skins, or bones and the rest. Or else they are forced to do the bidding of their masters; mercilessly and helplessly they are sheared or milked or herded or saddled or dragged along—whatever their owners wish.

13
The Six Sufferings of Human Life

The following selection is taken from the Chest of Riches, *by Master Ngulchu Dharma Bhadra (1772-1851), an important link in the lineage leading from Je Tsongkapa, through Pabongka Rinpoche, and down to our own root lama, Khen Rinpoche Geshe Lobsang Tharchin. The work is a commentary on the* Path of Ease, *a famous* lam-rim *text by His Holiness the First Panchen Lama, Lobsang Chukyi Gyeltsen (1567?-1662).*

།སྡུག་བསྔལ་དྲུག་བསམ་པ་དངོས་ནི། བསྡོམས་ལ།

Here next is the actual contemplation of the six forms of suffering. A summary of these in verse goes as follows:

།སྡུག་བསྔལ་དྲུག་ནི་ངེས་མེད་ངོམ་མི་ཤེས།

།ཡང་ཡང་ལུས་འདོར་ཡང་ཡང་ཉིང་མཚམས་སྦྱོར།

།ཡང་ཡང་མཐོ་དམན་དུ་གྱུར་གྲོགས་མེད་པའོ།

Life has no certainty, we know no satisfaction, and shed our bodies
Over and over, take birth again, over and over, go over and over
From high to low, with no companion: and so we suffer, six ways.

།ཞེས་པ་ལྟར་ངེས་པ་མེད་པ་ནི་གཞན་ཡང་གནས་འཁོར་བ་འདིར་རྒྱུ་ལས་ཉོན་གཉིས་ཀྱི་ངོ་བོ་སྐྱེ་བ་ཞིག་བླངས་ཕྱིན་ཆད་འབྲས་བུ་སྡུག་བསྔལ་གྱི་རང་བཞིན་ལས་མ་འདས་ཏེ། དགྲ་གཉེན་དུ་འགྱུར་བ་དང་ཞེས་སོགས་ཏེ། བཤེས་སྤྲིངས་ལས།

The first of the sufferings mentioned here is [1] the fact that life has no certainity. We have taken birth here, in the cycle of suffering, and by its very nature our birth has two causes: the pair of our own past deeds, and our mental afflictions. The only result that can ever come from these two causes is something which is, in its very essence, pain. And the kinds of pain that come to us are those in the words that include the line, "Enemies turn to those we love..." The *Letter to a Friend* describes this suffering as follows:

།ཕ་ནི་བུ་ཉིད་མ་ནི་ཆུང་མ་ཉིད།

།སྐྱེ་བོ་དགྲར་གྱུར་པ་དག་བཤེས་ཉིད་དང་།

།ལྡོག་པ་ཉིད་དུ་མཆི་བས་དེ་སྐད་དུ།

།འཁོར་བ་དག་ན་ངེས་པ་འགའ་མ་མཆིས།

Your father turns to your very own son, your mother to your wife;
And the one who was your enemy becomes a relative dear to you.
The complete reverse of this happens too, and thus it is we say
That in the circle of life there is no certainty at all.

།ཞེས་རང་གི་ཚེ་སྔ་མའི་ཕ་ཚེ་འདི་ལ་བུར་འགྱུར་བ་དང་། སྔ་མའི་མ་ཆུང་མར་འགྱུར་བ་དང་། དགྲ་མཛའ་བཤེས་སུ་འགྱུར་བ་དང་། ཡང་དེ་ལས་གོ་ལྡོག་སྟེ་སྔ་

མའི་བུ་ཚེ་འདིའི་ཕར་འགྱུར་བ་སོགས་ཤིན་ཏུ་མ་ངེས་པར་མ་ཟད། ཚེ་འདིར་ཡང་ལོ་སྔ་མ་གཅིག་གིས་གཅིག་གསོད་པར་བརྩམས་པའི་དགྲ་ཞིག་ལོ་ཕྱི་མ་གཉེན་གྱི་དྭང་མར་འགྱུར་བ་སོགས་ངེས་པ་མེད་པ་མངོན་སུམ་གྱིས་གྲུབ་པ་ལ། ངེས་པ་ཡོད་ཡོད་འདྲ་བར་བཟུང་སྟེ་ཆགས་སྡང་དྲག་པོས་ཕན་གནོད་བྱེད་པ་མང་བ་ནི་ཁྱི་འཐོམ་ཐང་ལ་འཁྱམས་པ་དང་འདྲ་སྟེ་ཁྱི་འཐོམ་ཞིག་དོན་ཆེན་པོ་ཡོད་ཡོད་འདྲ་བར་ཕྱོགས་གཅིག་ལ་ལྷུར་ལྷུར་རྒྱུག་པ་ན་མི་ཞིག་གིས་སྐད་ཆེན་པོས་ཁྱོད་བྱས་ན་སྟབས་ཀྱིས་ལོག་སྟེ་ཡང་ཕྱོགས་གཞན་ཞིག་ལ་སྔར་ལྟར་རྒྱུག་གོ །དེས་ན་དགྲ་གཉེན་ལ་རིགས་སུ་བཅད་ནས་ཆགས་སྡང་སྐྱེ་བ་བཀག་སྟེ་འཁོར་བའི་ཆོས་ལ་བློ་གཏད་ས་གང་ཡང་མེད་པར་བལྟས་ལ་སྐྱོ་བར་བྱའོ།

What this verse is saying is that it is possible for the person who was your father in your last life to turn into your son in this life. Your mother in your last life then can turn to your wife in this one. Your worst enemy can turn into your dearest relative, and the complete reverse of all these can happen as well: your son in your past life turns into your father in this one, and all the rest—there is no absolutely no certainty who is who. And that's not all. Even in this present life, we can see with our own two eyes how uncertain life can be: a person who was ready to murder someone the year before becomes in the following year their bosom friend, and so on. People though grasp to the occasional appearance that these relationships are something that are certain, and then begin to feel strong emotions of attachment, or anger. These lead them to spend their lives helping some people, and hurting others. They act like some kind of animal, dazed and confused, wandering aimlessly across some great wasteland. The animal runs, with no idea what it does, exhausting itself in the pursuit of what seems to be some great goal. And then some man appears and shouts at it, "What are you doing!" And then the animal reverses direction, and runs just as purposefully the opposite way. So give up now this tendency you have of making any distinction between your friends and your enemies, this habit of liking the friends, and disliking the enemies. Come to realize that there is not a single object in this entire suffering life that you can trust. Study to find disgust for this kind of existence.

།ངོམ་མི་ཤེས་པ་ནི། འཁོར་བའི་བདེ་བ་ཇི་ཙམ་སྤྱད་ཀྱང་ཞེས་སོགས་ཏེ།

The next suffering, [2] the fact that we can never find any sense of satisfaction, is described in the words that include, "No matter what kind of happiness you find here in the circle of suffering life..." The verse here is:

།རེ་རེས་རྒྱ་མཚོ་བཞི་ལས་ལྷག་པ་ཡི།
།འོ་མ་འཐུངས་ཏེ་ད་དུང་སོ་སོ་ཡི།
།སྐྱེ་བོའི་རྗེས་སུ་འབྲང་བའི་འཁོར་བ་པས།
།དེ་བས་ཆེས་མང་ཉིད་གཅིག་བཏུང་འཚལ་ལོ།

Each one of us has fed upon a massive amount of milk
Exceeding the water in all four seas; and those still living within
This suffering life, who follow the way of ordinary beings,
Can still expect to drink a measure infinitely more.

།ཞེས་འགྲོ་བ་རེ་རེའི་ལུས་བླངས་པའི་འོ་མའི་ནུ་ཞོ་འཐུངས་པ་རྣམས་མ་གོད་པར་བསགས་ན་རྒྱ་མཚོ་ཆེན་པོ་བཞི་ལས་ཀྱང་ལྷག་པ་ཞིག་འཐུངས་པ་སྟེ་རྒྱ་མཚོ་བཞི་ནི་ཕྱི་རྒྱ་མཚོ་ཆེན་པོ་ལ་རི་རབ་ཀྱི་མདངས་འཕོག་ལུགས་ཀྱིས་ཁ་དོག་བཞིའི་སྒོ་ནས་བཞག་ལ། དེ་རྣམས་ལ་གཏིང་མཐའ་སོགས་ཀྱི་ཚད་བཞག་ནུས་པ་དང་རང་གི་སྐྱེ་བའི་ཡ་མཐའ་ལ་ཚད་མེད་པའི་ཕྱིར་རྒྱ་མཚོ་ལས་མང་བ་ཞིག་འཐུངས་ཟིན་ཅིང་། ད་དུང་ལམ་ལ་མི་སློབ་མར་སོ་སོ་སྐྱེ་བོའི་རྗེས་སུ་འབྲང་ན་དེ་བས་ཆེས་མང་བ་ཞིག་བཏུང་དགོས་པའི་དོན་ནོ།

The point of the verse is as follows. Suppose that you could manage to bring back, and collect together all the mothers' milk that you had ever fed upon in all the different bodies you have taken upon yourself. The massive amount of this milk would exceed the water in all four seas. The "four seas" here are different parts of the greater outer ocean, named from the four different hues of its four quarters as the colors of Mount Supreme reflect upon them.

Even the deepest parts of these seas, and their other distances, are something that it is possible to measure; yet the number of births that you and I have taken are limitless in number. As such we have already drunk more milk of

our mothers than the water these seas hold in them. And if we continue the way we are, if we go on following the life of ordinary beings, failing to practice the path, then we can still expect to drink a measure of milk which is infinitely more.

།དེ་ཞེས་པ་ནི་སྔར་འཐུངས་པ་ལ་གོ་བར་མི་བྱ་སྟེ་སྔར་འཐུངས་པ་ལ་ཚད་བཞག་ཏུ་མེད་ལ་དེས་ན་རྒྱ་མཚོ་བཞི་ལས་མང་བ་ཞིག་ད་དུང་འཐུང་དགོས་པའི་དོན་ནོ།

The meaning of the words "a measure infinitely more" is not "infinitely more than what they drank before," since the milk we have sucked in the past is itself beyond all measurement. The point rather is that we will from this point on be forced to drink again a quantity that is greater than all the water in the four seas.

།བདེ་བ་ལ་ལོངས་སྤྱོད་པ་ནི་ཡིད་ཚིམ་པའི་ཕྱིར་ཡིན་པ་ལ་སྲིད་པའི་བདེ་བ་ནི་ཇི་ཙམ་སྤྱད་ཀྱང་མི་ཚིམ་པར་མ་ཟད་ཆགས་པ་རྒྱས་ཏེ་འཁོར་བར་རིང་དུ་འཁྱམས་ཏེ་བདེ་བ་དེ་དག་གིས་ཆ་ཙམ་དུ་ཡང་མི་འགྱུར་བའི་སྡུག་བསྔལ་ཤིན་ཏུ་མི་བཟད་པ་དུ་མ་འདྲེན་པར་བྱེད།

The whole point of enjoying things which are pleasant is to bring ourselves some kind of contentment. The fact though is that, no matter how much pleasure we may feel with a thing in this cycle of suffering, we never reach any sense of satisfaction. Much less; for the normal reaction is that our feelings of attachment grow more, and this forces us to wander around even longer in the circle of life. And what the pleasures end up bringing to us are great many different kinds of suffering—unbearable pains that dwarf the pleasures themselves.

གཞན་ཡང་སྔོན་རྒྱལ་པོ་འགུ་པ་ལེའི་སྤྱི་བོ་ནས་ཕྲེའུ་བཟང་པོ་ཞིག་འཁྲུངས་པ་སྤྱི་བོ་སྐྱེས་སམ་ང་ལས་ནུ་ཞེས་བརྩིས་མཁན་རྣམས་ཀྱིས་འཁོར་ལོས་བསྒྱུར་བའི་རྒྱལ་པོར་ལུང་བསྟན་ཅིང་། དེས་མངའ་འབངས་རྣམས་ཀྱིས་ཟས་གོས་སོགས་བསྐྱབ་པའི་ཕྱིར་བསོད་ནམས་སོགས་ལ་འབད་པར་གཟིགས་ཏེ་རྒྱ་མཚན་དྲིས་པས་ཟས་གོས་སོགས

འབད་མེད་དུ་འབྱུང་བའི་སྨོན་ལམ་བཏབ་པས་མ་རྨོས་མ་བཏབ་པའི་ལོ་ཏོག་དང་། རིན་པོ་ཆེའི་ཆར་བབས་པ་དང་། ཤིང་བཟང་པོའི་གོས་ལ་སོགས་པ་ཅི་འདོད་བྱུང་བས་བསོད་ནམས་ཀྱི་སྟོབས་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བས་འཛམ་བུ་གླིང་ཐམས་ཅད་ལ་དབང་བསྒྱུར།

So too there was in days long ago a wonderful child who was born from the head of a king named Gupali. The child was named "Headborn," and known as well as "Nurse-from-me." The astrologers foretold that he would someday be the emperor of the world.

This prince sought to make great efforts in doing good deeds, in order to provide for the food, clothing, and other needs of his people. After inquiring into the ways of bringing this about, he made great prayers that his subjects would be able to find the food, clothing, and other needs without any effort at all. As a result, people began to get anything they wished for: crops sprang forth without anyone ever planting them; jewels fell like raindrops from the sky; clothing grew like leaves from the branches of wonderful trees; and the like.

Because of the incredible force of the good deeds he had done, Headborn came to be emperor over our entire world, the continent of Dzambu.

དེས་མ་ངོམས་པར་ཤར་ལུས་འཕགས་པོ། དེས་མ་ངོམས་པར་ནུབ་བ་ལང་སྤྱོད། དེས་མ་ངོམས་པར་བྱང་སྒྲ་མི་སྙན། དེ་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་མ་ངོམས་པར་རྒྱལ་ཆེན་བཞི་རིགས་ཀྱི་ལྷ་གནས། དེས་ཀྱང་མ་ངོམས་པར་སུམ་ཅུ་རྩ་གསུམ་དུ་ཕྱིན་ཏེ་བརྒྱ་བྱིན་གྱི་སྟན་ཕྱེད་ལ་འདུག་སྟེ་དེ་དང་མཉམ་པོར་ལོ་བརྒྱ་དང་སོ་བདུན་བར་དུ་དབང་བསྒྱུར། དེ་ནས་སངས་རྒྱས་འོད་སྲུང་གི་དུས་སུ་ལྷ་མ་ཡིན་གྱི་དམག་བྱུང་བ་བརྒྱ་བྱིན་གྱིས་ཀྱང་མ་བཟློག་པ་དེ་སྤྱི་བོ་སྐྱེས་ཀྱིས་བཟློག་པ་ན་བརྒྱ་བྱིན་དང་མཐུན་མོང་དུ་དབང་བསྒྱུར་བས་མ་ཚིམས་པར་རིལ་པོ་འདོད་ནས་བརྒྱ་བྱིན་བསད་དགོས་བསམ་པའི་ངན་སེམས་སྐྱེས་པ་ན། དེས་བསོད་ནམས་ཟད་དེ་འཛམ་བུ་གླིང་དུ་ལྷུང་ཞིང་། དེ་ནས་ཀྱང་མི་རིང་བར་འཇིག་རྟེན་གཞན་དུ་གཤེགས་པར་ཕྱོགས་པ་ན་བློན་པོ་དག་གིས་ལྷ

གཞིགས་པའི་རྒྱུ་དྲིས་པས། འཆི་བའི་རྒྱུ་ནི་ངན་སེམས་ཀྱིས་བྱས་པར་སྨྲ་བ་སོགས་སོ།

Dissatisfied with only this much, he then went to the eastern continent of Greatbody, and took it over as well. Dissatisfied with only this much, he then went to the western continent of Cattle-Users, and took it over as well. Dissatisfied with only this much, he hen went to the northern continent of Unpleasant Sound and took it over as well. Dissatisfied with only this much, he went to the Heaven of the Thirty-Three, and appropriated half the throne of Shakra, the king of the full pleasure beings. He reigned there with this being, for the length of 137 years.

Then, during the time of the Buddha named Kashyapa, a war with the lesser pleasure beings broke out. Even Shakra found himself unable to repulse them, but Headborn was successful. Then an evil thought began to form in his mind: dissatisfied with the idea of continuing to share his power with Shakra, he decided that he would have to murder the being.

This single thought erased all the good energy that was keeping Headborn in this realm, and he fell back to Dzambu Continent. Not long after that he was on his deathbed, ready to pass on to the next world. His ministers crowded around him, and asked the mighty being what it was that could force him to leave them so. And then it was that he gave his famous reply, describing how his bad thoughts had brought him to death, and so on.

།ཡང་ཡང་ལུས་འདོར་བ་ནི། ལུས་བཟང་པོ་ཛེ་ཙམ་ཐོབ་ཀྱང་ཞེས་སོགས་ཏེ་ལུས་འཚོ་སྐྱོང་བྱ་བའི་ཕྱིར་སྡིག་པ་སྣ་ཚོགས་ཞིག་བསགས་ཀྱང་མཐར་ལུས་ནི་ངེས་པར་འདོར་ཞིང་དེའི་ཆེད་དུ་བསགས་པའི་སྡིག་པ་ཐམས་ཅད་སེམས་སྟེང་དུ་ཁྱེར་ཏེ་འབྲས་བུ་སྡུག་བསྔལ་མི་བཟད་པ་མྱོང་ལ། གཞན་ཡང་རེ་རེའི་བདག་ཉིད་རུས་པའི་ཕུང་པོ་ནི། །ལྷུན་པོ་མཉམ་པ་སྐེད་གཅིག་འདས་གྱུར་ཏེ། །ཞེས་སེམས་ཅན་རེ་རེའི་ལུས་བླངས་ནས་དོར་བའི་རུས་པ་རྣམས་བསགས་ན་རི་རབ་ལྷུན་པོ་ལས་ཀྱང་མང་བ་སྟེ། སྐེད་ཅིག་ཅེས་པ་ནི་ལྷུན་པོ་དང་མཉམ་པ་ཛེ་སྐེད་ཅིག་འདས་ཞེས་པའི་དོན།

The next suffering is [3] the fact that we have to shed our bodies, over and over. This is indicated in the lines that include, "It doesn't matter what wonderful kind of body I may be able to attain..." The point here is that, regardless of all the bad deeds we might accumulate in order to maintain this body we have now, it is an absolute certainty that—in the end—we will be forced to shed it. The power of the wrong deeds we did for the sake of the body though we carry along in our mind, and they bring to us the eventual result of unbearable pain.

Beyond this are the lines that say,

> The size of the stack of rotting corpses
> belonging to each of us
> Would exceed an equivalent to the height
> of Mount Supreme itself.

Suppose that you could put together a huge stack of all the skeletons left from the bodies that any particular person had ever taken on, and then left behind. This stack would be more immense than Summit, the great mountain at the middle of the world.

The difficult expression *nyechik* here is meant to indicate "a quantity equivalent to the height," which is then exceeded.

ཡང་ཡང་ཉིང་མཚམས་སྦྱོར་བ་ནི། ཐོག་མ་མེད་པ་ནས་ཡང་དང་ཡང་དུ་ཉིང་མཚམས་སྦྱོར་བས་ཞེས་སོགས་ཏེ། ཉིང་ཞེས་པ་ནི་ཡང་ཞེས་པའི་དོན་ཏེ། དགོས་པའི་ཡང་དགོས་པ་ལ་ཉིང་དགོས་དང་། ལག་པའི་ཡང་ལག་པ་ལ་ཉིང་ལག་ཅེས་པ་ལྟར་སྔར་འཁོར་བར་སྐྱེ་འཆིའི་མཚམས་སྦྱོར་བར་མ་ཟད་ཡང་མཚམས་སྦྱོར་ཞེས་པའི་དོན་ནོ།

The next suffering is [4] the fact that we have to take birth again, over and over. The text at this point includes the line, "Since we have, for time with no beginning, been forced to take birth again, over and over..."

The Tibetan expression for "taking birth again" here is *nying tsam jorwa,* and is somewhat unusual. The *nying* means "again," and appears with the same sense in a number of other terms. One is *nying-gu,* "ultimate goal," or the further goal within a goal. Another is *nying-lak,* "appendage," meaning a further limb [such as a finger] splitting off from what is already a limb [such as an arm].

The point of the expression *nying tsam jorwa* then is to emphasize that, during our lives in this circle of suffering, we have not just crossed the border [*tsam jorwa*] between death and life at some isolated instance in the past, but rather that we have done so again and again [*nying*].

གཞན་ཡང་། མ་ཡི་ཐུག་མཐའ་རྒྱ་ཤུག་ཙམ་གྱི་རིལ་བུས་བགྲངས་ཀྱང་ས་ཡིས་ལངས་མི་འགྱུར། །ཞེས་རང་གི་རྒྱ་བའི་མ། དེའི་མ། དེའི་ཡང་མ་ཞེས་བགྲང་བའི་ཕྱིར་ས་ཆེན་པོ་འདི་རྒྱ་ཤུག་པའི་ཚི་གུ་ཙམ་དུ་བྲུས་ཏེ་བགྲངས་ཀྱང་ས་ཟད་ནས་བགྲང་མི་ནུས་པའི་དོན་ནོ།

Beyond this we see the lines that say,

> Suppose you tried to count the mothers all the way back
> to the beginning, using tiny balls
> Of earth the size of juniper berries; the fact though is that
> the planet would not be enough.

Suppose, says the verse, that you took tiny bits of dirt from this massive planet Earth and rolled them up into little balls the size of juniper berries. Then you used them to count all the mothers: you start with the one who was your mother this time, and then her mother, and then her mother's mother, and so on. The dirt contained in the entire planet would run out before you finished your counting.

།ཡང་ཡང་མཐོ་དམན་དུ་འགྱུར་བ་ནི། འཁོར་བའི་ཕུན་ཚོགས་ཇི་ཙམ་ཐོབ་ཀྱང་ཞེས་སོགས་ཏེ། བརྒྱ་བྱིན་འཇིག་རྟེན་མཆོད་འོས་གྱུར་ནས་ནི། །ལས་ཀྱི་དབང་གིས་ཕྱིར་ཡང་ས་སྟེང་ལྷུང་། །འཁོར་ལོས་བསྒྱུར་བ་ཉིད་དུ་གྱུར་ནས་ཀྱང་། །འཁོར་བ་དག་ཏུ་ཡང་བྲན་ཉིད་དུ་འགྱུར། །ཞེས་དང་།

The next suffering is [5] the fact that we have to go from a high position to a low position, over and over again. This is indicated in the lines that include, "No matter how many good things you get in this cycle of suffering..." As the verse says,

> First you reach the level of the one named Shakra,
> and merit the gifts of everyone in the world;

> Then because of the force of past deeds done
>   you fall again to the surface of the earth.
> First you reach the level of an emperor
>   who with the wheel reigns over all the world;
> Then in the realms of the circle of birth
>   you become again the lowest of slaves.

འདུལ་བ་ལུང་ལས། མཐོན་པོ་རྣམས་ཀྱི་མཐའ་ལྟུང་འགྱུར། །འཕྲད་པའི་མཐའ་ནི་འབྲལ་བ་སྟེ། །གསོན་པའི་མཐའ་ནི་འཆི་བ་ཡིན། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་སྲིད་པའི་ཕུན་ཚོགས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་མཐའ་ཀྲུད་པས་སྡུད་པའི་ཕྱིར་མཐོ་ས་ནས་དམའ་སར་འགྲོ་བའི་ཚུལ་ཐམས་ཅད་བསམ་ལ་འཁོར་བ་ལ་སྐྱོ་བར་བྱའོ།

As the *Word of the Discipline* says,

> A high position eventually leads to a fall,
> And relationships always come to separation;
> Life itself leads in its end to death.

The point here is that any good thing that ever happens here in the circle of suffering life eventually turns into some kind of problem. Try to concentrate on this pattern that life shows us: how we always go from something high to something low. Try to develop a healthy disgust for this kind of existence.

གྲོགས་མེད་པ་ནི། རང་ཉིད་གཅིག་པུར་གྲོགས་མེད་པར་ཞེས་སོགས་ཏེ། སྤྱོད་འཇུག་ལས། ལུས་འདི་གཅིག་པོ་བྱུང་བ་ཡང་། །ལྷན་ཅིག་སྐྱེས་པའི་ཤ་རུས་དག །ཞིག་སྟེ་སོ་སོར་འགྱེས་འགྱུར་ན། །མཛའ་བ་གཞན་ལ་ཅི་ཞིག་སྨོས། །སྐྱེ་ན་གཅིག་པུ་སྐྱེ་འགྱུར་ཞིང་། །འཆི་ནའང་དེ་ཉིད་གཅིག་འཆི་སྟེ། །སྡུག་བསྔལ་སྐལ་གཞན་མི་ལེན་ན། །གེགས་བྱེད་མཛའ་བོས་ཅི་ཞིག་བྱ། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་གྲོགས་ཀྱི་དོན་དུ་སྡིག་པ་སྣ་ཚོགས་ཤིག་ནི་བསགས་ལ་དེའི་འབྲས་བུ་སྨྱོང་བའི་ཚེ་གྲོགས་རྣམས་ཀྱི་སྡུག་བསྔལ་གྱི་ཐོབ་སྐལ་ནི་མི་ལེན་ཅིང་ཆོས་བྱེད་ཚེ་གེགས་བྱེད་པའི་གྲོགས་ཀྱིས་ཅི་ཞིག་བྱ་ཞེས་སོ།

The final suffering is [6] the fact that we have no companion. This suffering is indicated in the lines about "going by oneself, alone, with no companion at all..." As the *Bodhisattva's Life* says,

> Consider even just the body we have;
> If the flesh and bone that come with it
> Must one day rot and be parted from it,
> What need then to talk of our other friends?
>
> All who are born are born alone,
> And all who die by themselves;
> Since they can't share the slightest bit of your pain,
> What use are the friends that hold you back?

As the verse points out, we tend to collect a great variety of different bad deeds for the sake of our friends. But when the time comes to experience the consequences of these actions, none of these same friends can participate in our pain at all. And in those situations where we try to practice some Dharma, these friends tend to hold us back. So what use are they, anyway?

14
The Lives of Those in the Intermediate State (the Bardo)

We return to the Illumination of the Path to Freedom *for our final selections:*

།འདིར་གང་འཆི་དང་སྐྱེ་བ་ཡི།
།སྲིད་པའི་བར་དུ་འབྱུང་བའོ།
།བགྲོད་པའི་ཡུལ་དུ་མ་ཕྱིན་ཕྱིར།
།སྲིད་པ་བར་མ་བྱུང་བ་མིན།

These are the beings who occur between
The being at death here, and the one at birth.
Because they have not reached their destination,
The beings between are not yet arrived.
[III.37-40]

སྲིད་པ་བར་མ་རྫོགས་ཏེ་སྐྱེ། །ཞེས་བཤད་ན། དེའི་ངོ་བོ་གང་ཞེ་ན། ཕུང་པོའི་རྒྱུན་འདིར་གང་འཆི་བའི་སྲིད་པ་དང་སྐྱེ་བའི་སྲིད་པའི་བར་དུ་འབྱུང་བའོ། །འོ་ན་དེ་བྱུང་བ་མ་ཡིན་པའི་རྒྱུ་མཚན་ཅི་ཞེ་ན། སྲིད་པ་བར་མ་དེ་བྱུང་བ་མིན་ཏེ། དེ་བགྲོད་པའི་ཡུལ་དུ་མ་ཕྱིན་པའི་ཕྱིར།

"You have stated," one may begin, "that the inbetween being is born complete. What is the basic nature of those beings who are between lives?" They may be described as **those beings who occur between** the point of **the being at death here** with the present stream of heaps **and** the point of the being **at birth. These between beings are though not yet "arrived," for they have yet to reach the destination** towards which they travel.

15
Logical Proof for the Existence of Inbetween Beings

།འབྲུ་ཡི་རྒྱུན་དང་ཆོས་མཐུན་ཕྱིར།
།སྲིད་པ་ཆད་ལས་བྱུང་བ་མིན།
།གཟུགས་བརྙན་མ་གྲུབ་ཕྱིར་བ་དང་།
།མི་འདྲའི་ཕྱིར་ན་དཔེ་མ་ཡིན།
།གཅིག་ན་ལྷན་ཅིག་གཉིས་མེད་ཕྱིར།
།རྒྱུན་མིན་ཕྱིར་གཉིས་ལས་བྱུང་ཕྱིར།

Because it's a thing like grain continuing,
It doesn't occur from that being's end.
Because this image does not exist, and since
They are dissimilar, it's no example.
First, there are no two together in one.
Second, not the continuation, by two.
[III.41-6]

ཕལ་ཆེན་སྡེ་པ་ན་རེ། བར་སྲིད་མེད་དེ། སྐྱེ་སྲིད་དེ་འཆི་སྲིད་ཆད་ཙམ་ལས་བྱུང་བའི་ཕྱིར་ཞེ་ན། སྐྱེ་སྲིད་ཆོས་ཅན། འཆི་བའི་སྲིད་པ་ཆད་ཙམ་ལས་བྱུང་བ་མ་ཡིན་ཏེ། འབྲུའི་རྒྱུན་དང་རྒྱུན་གྱིས་འཇུག་པར་ཆོས་མཐུན་པའི་ཕྱིར།

Now a member of the "Majority Group" of philosophers might come and say that there is no being between death and birth—that the being at birth comes right from the end of the being at death. Consider though the being at birth. **It doesn't** just **occur from the end of the being** at death, **because it is a thing** that goes along in a stream of consecutive stages, **continuing** on **like** the seeds for crops of **grain.** [That is, a seed turning into a fully developed plant requires the inbetween stage of a young sprout. Just so, an inbetween life is required for the being to move from the location of death to the location of rebirth. (This explanation is from the famed commentary of Chim Jampay Yang.)]

16
Scriptural Proof for the Existence of Inbetween Beings

།མགུར་ནས་གསུངས་ཕྱིར་ཡོད་དྲི་ཟ།
།ལྔར་གསུངས་འགྲོ་མདོ་ལས་ཀྱང་གྲུབ།

They are, from his lips, who live on smells.
Five taught. Proof too from the sutra on births.
[III.47-8]

བར་སྲིད་ཡོད་དེ། བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱི་མགུར་ནས་སྲིད་པ་བདུན་བསྟན་པའི་མདོ་ལས། སྲིད་པ་ནི་བདུན་ཏེ། དམྱལ་བའི་སྲིད་པ་དང་། ཞེས་སོགས་གསུངས་པའི་ཕྱིར།

Beings in the state between death and rebirth **are** something that exist, as we hear **from** the Victor's own **lips** in the sutra on *The Seven Types of Lives,* where it mentions "There are seven types of lives: life as a hell being," and so on.

ཡང་བར་སྲིད་ཡོད་དེ། མདོ་ལས། གནས་གསུམ་མངོན་དུ་གྱུར་ན་མའི་མངལ་དུ་བུ་

འཆགས་པར་འགྱུར་ཏེ། མ་རུང་ཞིང་ཟླ་མཚན་དང་ལྡན་པ་དང་། ཕ་མ་ཆགས་ཤིང་ཕྲད་པ་དང་། དྲི་ཟ་ཉེ་བར་གནས་པར་གྱུར་ནའོ། །ཞེས་གསུངས་པ་གང་ཞིག །དེའི་དྲི་ཟ་དེ་བར་སྲིད་ལས་གཞན་མ་ཡིན་པའི་ཕྱིར་རོ།

Another sutra concurs:

> If three conditions are present, a child will form in the mother's womb. These are (1) a being suitable to be a mother, and who is still menstruating; (2) a feeling of desire and then sexual contact between the prospective parents; and (3) the proximity of one of the beings who live on smells.

This proves the existence of the intermediate being first because it comes **from** the Buddha, and secondly because the phrase "beings **who live on smells**" in the quotation refers to none other than the intermediate being.

****

ཡང་བར་སྲིད་གྲུབ་སྟེ། སྐྱེས་བུ་དམ་པའི་འགྲོ་བ་བདུན་བསྟན་པའི་མདོ་ལས་ཀྱང་བར་དོར་འདའ་བ་དེ་ལ་མྱུར་བར་འདའ་བ་ལ་སོགས་པ་གསུམ་གསུངས་པའི་ཕྱིར།

Proof of the intermediate being comes **too from the sutra** called *The Seven* ***Births*** *of the Holy,* where types that pass beyond during the intermediate state are further divided into those that pass quickly and so on.

17
The Bodies of Intermediate Beings

།དེ་ནི་འཕེན་པ་གཅིག་པའི་ཕྱིར།
།སྔོན་དུས་སྲིད་འབྱུང་ཤ་ཚུགས་ཅན།
།དེ་ནི་འཆི་བའི་སྔོན་རོལ་ཏེ།
།སྐྱེ་བའི་སྐད་ཅིག་ཕན་ཆད་དོ།

Because the force projecting them's the same,
He has the image of the being "before."
This is the one that's after the moment of birth,
Before the point that one has already died.
[III.49-52]

འོ་ན་བར་སྲིད་ཀྱི་ཤ་ཚུགས་ཇི་ལྟ་བུ་ཞེ་ན། བར་སྲིད་དེ་ནི་སྔོན་དུས་ཀྱི་སྲིད་པ་འབྱུང་བར་འགྱུར་བའི་ཤ་ཚུགས་ཅན་ཡིན་ཏེ། དེ་དང་འཕེན་བྱེད་ཀྱི་ལས་གཅིག་གིས་འཕངས་པའི་ཕྱིར། སྔོན་དུས་ཀྱི་སྲིད་པ་དེ་ནི་འཆི་བའི་སྔོན་རོལ་ཚུན་ཆད་ནས་སྐྱེ་བའི་སྐད་ཅིག་གཉིས་པ་ཕན་ཆད་ཀྱི་ཕུང་པོ་ལྔ་པའམ་བཞི་ཡིན་ནོ།

What does the body of an inbetween being look like? The being between death and rebirth **has the image of the being "before,"** or the being which is going to come into existence. This is **because** both the intermediate being and the being of the next life are thrown into the future by the **same projecting force**—the deeds they did in the past. **This** expression, the "being before," **is** meant to refer to **the one** that consists of the five (or four) heaps that exist *before* **the point that one has already died** (up through the moment of death) but **after the moment of birth** (the second moment of birth and so on).

།འོ་ན་བར་སྲིད་ཀྱི་ཁ་དོག་ཇི་ལྟ་བུར་འབྱུང་ཞེ་ན། དམྱལ་བའི་བར་སྲིད་ནི་སྡོང་དུམ་མེས་ཚིག་པ་ལྟ་བུ། དུད་འགྲོའི་དུ་བ་ལྟ་བུ། ཡི་དྭགས་ཀྱི་ཆུ་ལྟ་བུ། འདོད་པའི་ལྷ་དང་མིའི་བར་སྲིད་ནི་གསེར་གྱི་ཁ་དོག་ལྟ་བུ། གཟུགས་ཀྱི་བར་སྲིད་ནི་ཁ་དོག་དཀར་པོའོ། །གཟུགས་མེད་ཁམས་ན་བར་སྲིད་མེད་དེ། དེ་ན་གཟུགས་མེད་པས་སོ།

What color is an intermediate being? An inbetween being headed for the hells has the color of a scorched stump of wood. Those to be animals are the color of smoke; craving spirits have a look like water. Those to become pleasure beings of the desire realm, or humans, possess a golden color. Inbetween beings for the form realm are white. No intermediate being exists for the formless realm, as there is no form there.

འོ་ན་བར་སྲིད་ཀྱི་བོང་ཚོད་ཇི་ལྟ་བུ་ཞེ་ན། འདོད་པའི་ལྷ་དང་མིའི་བར་སྲིད་ནི་བྱིས་པ་ལོ་ལྔ་འམ་དྲུག་ལོན་པ་ལྟ་བུའོ། །དེ་ཡང་གཟུགས་ཀྱི་ནི་ངོ་ཚ་དང་ཁྲེལ་ཡོད་ཤས་ཆེ་

བས་བོང་ཚོད་རྫོགས་ཤིང་གོས་དང་བཅས་པར་སྐྱེ་ལ། འདོད་པར་ངོ་ཚ་མེད་ཅིང་ཁྲེལ་མེད་ཤས་ཆེ་བས་གཅེར་བུར་སྐྱེ། འོན་ཀྱང་དགེ་སློང་མ་དཀར་མོ་ནི་སྨོན་གྱི་སྨོན་ལམ་གྱི་དབང་གིས་གོས་དང་བཅས་པ་དང་། སྲིད་པ་ཐ་མ་པའི་བྱང་སེམས་ནི་གཞོན་ནུ་མཚན་དཔེས་བརྒྱན་ཅིང་། ན་བཟའ་དང་བཅས་པའོ།

How big are intermediate beings? Those to become pleasure beings of the desire realm, or humans, are the size of five or six-year old children. Those headed for the form realm possess more of a sense of shame and conscience than not, so have the body of a mature adult and are fully clothed at birth. Those of the desire realm have a greater share of shamelessness and a lack of conscience, so are naked at their birth. There was though the nun known as "Lady of White," who was born with clothes by force of her former prayers to that effect. Bodhisattvas in their final life are as well from infancy possessed of the special bodily signs and marks, and clothing.

18
How Long Do You Stay in the Intermediate State?

།འོ་ན་བར་སྲིད་དེ་ཇི་ཙམ་གནས་ཞེ་ན། མདོ་སྡེ་པའི་དགེ་བསྙེན་བཙུན་པ་ན་རེ། སྐྱེ་བའི་རྐྱེན་མ་ཚོགས་ཀྱི་བར་དུ་གནས་པས་ངེས་པ་མེད་ཅེས་ཟེར། བཙུན་པ་དབྱིག་བཤེས་ན་རེ། ཞག་བདུན་གནས་ལ། དེ་ལ་སྐྱེ་གནས་མ་རྙེད་ན་ཤི་འཕོས་ནས་ཡང་དེ་ཉིད་དུ་སྐྱེ་ཞེས་ཟེར། ཁ་ཅིག །ཞག་བདུན་ཕྲག་བདུན་ཏེ་ཞེ་དགུ་གནས་ཟེར།

"How long then," one may ask, "does a being stay in the intermediate state?" The Sutrist called the "Venerable Layman with Vows" makes the claim that "There is no fixed time: the intermediate being remains in this state until all the factors necessary for birth have come together." And the master Vasumitra claims that "they stay for a period of seven days. If by the end of this time they have failed to find a new birth, they die and migrate into yet another intermediate state." Still others claim that the intermediate being stays for seven weeks—a total of 49 days.

བྱེ་བྲག་སྨྲ་བ་ན་རེ། འདི་སྐྱེ་སྲིད་ཚོལ་བའི་དང་རྩོལ་ཅན་ཡིན་པས། ཡུན་རིང་དུ་མི་

གནས་པར་མྱུར་དུ་ཉིད་མཚམས་སྦྱོར་ལ། དེ་ཡང་ཡུལ་དེར་སྐྱེ་བར་ངེས་ན། སྐྱེ་བའི་རྐྱེན་མ་ཚོགས་ཀྱང་། ལས་ཀྱིས་རྐྱེན་གྱི་ཚོགས་པ་དྲངས་ནས་དེར་སྐྱེ། དེར་སྐྱེ་བར་མ་ངེས་ན་ཡུལ་གཞན་དུ་སྐྱེ་ཟེར་རོ།

The Detailists make another claim:

> A being in the intermediate state is one in an active search for his rebirth, so his conception into a new birth occurs relatively quickly, before he has spent any great amount of time in this state. If his birth in a certain place is a fixed thing but the necessary factors have not yet assembled, the force of his past deeds will pull these factors together and he will take birth there. If his birth in the particular place is not a fixed thing, he will then simply take birth somewhere else.

།ཡང་དགུན་བ་ལང་གི་བར་སྲིད་གྲུབ་ན། བ་ལང་དེ་དབྱར་འདོད་ཆགས་སྤྱོད། བ་མིན་དུས་མིན་དུ་སྤྱོད་པས་བ་མིན་དུ་སྐྱེ། དགུན་རྟའི་བར་སྲིད་གྲུབ་ན། དེ་སོས་ཁ་འདོད་ཆགས་སྤྱོད། བོང་བུ་དུས་མིན་དུ་སྤྱོད་པས་བོང་བུར་སྐྱེ།

Suppose too that it is winter and someone has reached an intermediate state from which he is supposed to take rebirth as a cow. Since cows mate in the summer, he will instead take birth as a similar animal without a definite mating season. If in winter also a person has come to an intermediate state from which he is meant to take birth as a horse, we will instead be born as a donkey—since donkeys mate in any season, but horses in spring.

དབྱར་ལྷ་བུ་དོམ་གྱི་བར་སྲིད་གྲུབ་ན། དེ་དགུན་འདོད་ཆགས་སྤྱོད། དྲེད་དུས་མིན་དུ་སྤྱོད་པས་དྲེད་དུ་སྐྱེ། དབྱར་ལྷ་བུ་ཁྱིའི་བར་སྲིད་གྲུབ་ན། དེ་སྟོན་འདོད་ཆགས་སྤྱོད། ཅེ་སྤྱང་དུས་མིན་དུ་སྤྱོད་པས་ཅེ་སྤྱང་དུ་སྐྱེའོ།

If again in summer a person has reached the state between death and rebirth and is supposed to be born as a bear, he will take birth as a *dre*-creature. They mate in no particular season, while bears mate only in the winter. If, finally, it is summer and a person has become an intermediate being meant to be born as a dog, he'll take his rebirth as a wolf: they mate any time, dogs only in autumn.

19
Other Features of Intermediate Beings

།རིགས་མཐུན་ལྷ་མིག་དག་པས་མཐོང་།
།ལས་ཀྱི་རྫུ་འཕྲུལ་ཤུགས་དང་ལྡན།
།དབང་པོ་ཀུན་ཚང་ཐོགས་མེད་ལྡན།
།མི་ཟློག་དེ་ནི་དྲི་ཟའོ།

Seen by the same type, with a clear god's eye.
Miraculous feats from deeds, a special strength.
All their powers complete, cannot be stopped.
Never diverted, those ones live on smells.

[III.53-6]

བར་སྲིད་གང་གིས་མཐོང་ཞེ་ན། བར་སྲིད་རིགས་མཐུན་པ་ནང་གིས་མཐོང་ངོ་། །ཁ་ཅིག །ལྷའི་བར་སྲིད་ཀྱིས་ཐམས་ཅད་མཐོང་། མི་དང་། ཡི་དྭགས་དང་། དུད་འགྲོ་དང་། དམྱལ་བའི་བར་སྲིད་རྣམས་ཀྱིས་གོང་མ་གོང་མ་མ་གཏོགས་པ་མཐོང་ཞེས་ཟེར་རོ།

"Who," one may ask, "can see an intermediate being?" Intermediate beings, at least those of **the same type,** can be **seen by** each other. Some people have claimed that intermediate beings headed for a birth as a pleasure being can see those for all the other types of beings, and that intermediate beings to be born as humans, craving spirits, animals, and hell-beings can each see all but the preceding types.

།ལྷའི་མིག་རྣམ་པར་དག་པ་སྐྱོན་བཅུ་གཅིག་དང་བྲལ་བས་ཀྱང་མཐོང་ངོ་། །སྐྱོན་བཅུ་གཅིག་པོ་ནི། ཐེ་ཚོམ་དང་། ཡིད་ལ་མི་བྱེད་པ་དང་། ལུས་ཀྱི་གནས་ངན་ལེན་དང་། རྨུགས་གཉིད་དང་། རྒོད་པ་དང་། བརྩོན་འགྲུས་བརྩམས་དྲགས་པ་དང་། སེམས་

ཡ་ཡ་བོར་གྱུར་པ་དང་། བག་ཚ་བ་དང་། འདུ་ཤེས་སྣ་ཚོགས་པ་དང་། སྨྲ་བ་མངས་པ་དང་ཧ་ཅང་བསྒོམས་དྲགས་པའོ།

Intermediate beings can also be seen **by** using what is called the "eye of a god." It must be one which is **clear,** free of the eleven typical faults. These eleven are (1) doubt, (2) failing to direct one's attention properly, (3) improper physical states, (4) a feeling of dullness or sleepiness, (5) mental excitation, (6) an excessive application of effort, (7) vacant mental wandering, (8) anxiety, (9) too many different ideas, (10) talking too much, and (11) trying too hard to meditate.

།ལས་ཀྱི་རྫུ་འཕྲུལ་གྱིས་ནམ་མཁའ་ལ་འགྲོ་བ་དང་། ཤུགས་མགྱོགས་ཁྱད་དང་ལྡན་པ་དང་། མིག་སོགས་དབང་པོ་ཀུན་ཚང་ཞིང་། རི་སོགས་ལ་ཐོགས་མེད་དུ་འཛུག་པ་དང་ལྡན་ནོ། །དེའི་ཤེས་བྱེད་བྲག་སར་ཁ་མེད་པ་ཅན་གྱི་གསེབ་ཏུ་སྦལ་བ་སོགས་འབྱུང་བ་དེས་ཤེས་སོ།

Intermediate beings have a capability to perform **miraculous feats** that comes **through** the power of **deeds.** They can fly through the sky, and display **a special strength,** or capacity to travel at extraordinary speeds. **All their powers,** those of the eye and the rest, are **complete**—and they have the ability to pass through mountains and so forth **without being stopped.** Evidence of this fact is the presence of frogs and other types of creatures found in the middle of rocks with no openings at all.

།འོ་ན་དམྱལ་བའི་བར་སྲིད་གྲུབ་ནས་འགྲོ་བ་གཞན་དུ་ལྡོག་གམ་ཞེ་ན། མི་ལྡོག་ཏེ། དམྱལ་བའི་བར་སྲིད་དང་དེའི་སྔོན་དུས་ཀྱི་སྲིད་པ་གཉིས་འཕེན་བྱེད་ཀྱི་ལས་གཅིག་པའི་ཕྱིར། ཚངས་རིས་ཀྱི་བར་སྲིད་གྲུབ་ན། དེར་སྐྱེ་བར་མ་ངེས་ཏེ། དེ་ཉིད་ལ་བར་དོར་མྱ་ངན་ལས་འདའ་བ་ཡོད་པའི་ཕྱིར།

"Is it then possible," one may ask, "for a person to be diverted to another type of birth after he has already taken form as an intermediate being headed for the hells?" You are **never diverted** to another birth: the energy of one's past deeds which is throwing forth the intermediate being headed for the hells is the same energy that will project the being "before"—that is, the hell being itself.

One can however reach the state of an intermediate being headed for the level known as "Class of the Pure" and still not have to take birth there: cases where one achieves nirvana between death and rebirth, as just such a being, do exist.

འདོད་པའི་བར་སྲིད་དེ་ཁམ་ཟས་ཟའམ་ཞེ་ན། དེ་ནི་ཁམ་ཟས་རགས་པ་མི་ཟའི་དྲི་ཙམ་ཟའོ། །དེ་ཡང་དབང་ཆེ་བ་རྣམས་དྲི་ཞིམ་པ་དང་ཆུང་བ་རྣམས་དྲི་མི་ཞིམ་པ་ཟའོ།

One may ask whether intermediate beings of the desire realm eat any physical types of food. It is stated that **those ones** eat no gross kinds of physical food, but rather **live on** mere **smells.** And the more powerful consume the good smells, while the less powerful must eat the poor ones.

20
How Intermediate Beings Find Birth

།བློ་ནི་ཕྱིན་ཅི་ལོག་གྱུར་པས།
།རྩེ་དགས་འགྲོ་བའི་ཡུལ་དུ་འགྲོ།
།དྲི་དང་གནས་ལ་མངོན་འདོད་གཞན།
།དམྱལ་བ་ཡི་ནི་སྤྱིའུ་ཚུགས་ཡིན།

Because of a mistaken impression he passes
To his destination to play, to enjoy;
Others from attraction to smells or the place.
Those for the hells are upside-down.
[III.57-60]

བར་སྲིད་དེ་སྐྱེ་གནས་སུ་འཇུག་ཚུལ་ཇི་ལྟ་བུ་ཞེ་ན། མིའི་བར་སྲིད་པ་ཞིག་ཡིན་ན་ཐག་རིང་པོ་ནས་ཕ་མ་ཉལ་པོ་བྱེད་པ་མཐོང་བས་ན། བློ་ནི་ཕྱིན་ཅི་ལོག་ཏུ་གྱུར་པས། རྩེ་བ་དང་དགའ་བའི་བསམ་པས་འགྲོ་བའི་ཡུལ་ཕོ་བ་དང་ལོང་ཁའི་གསེབ། བུ་སྣོད་ཀྱི་ནང་དུ་འགྲོ།

"How does an intermediate being," one may begin, "enter his particular state of birth?" If he is an inbetween being headed for a birth as a human, he sees his parents from a distance, having sex together. **Because of a mistaken impression,** and imagining that he can **play** and en**joy** himself, **he passes to his destination** within the womb, lodged in the midst of the mother's abdomen and entrails.

དེ་ཡང་ཕོར་སྐྱེ་བ་ཡིན་ན་མའི་ལྟོ་གཡས་སུ་སྙེས་ནས་ཁ་རྒྱབ་ཏུ་བལྟས་ཏེ་ཙོག་པུར་འདུག་པ་དང་། མོར་སྐྱེ་བ་ཡིན་ན་མའི་ལྟོ་གཡོན་དུ་སྙེས་ནས་ཁ་མདུན་དུ་བལྟས་ཏེ་འདུག །མ་ནིང་དུ་སྐྱེ་བ་ཡིན་ན་ཕོ་མོའི་འདོད་ཆགས་གང་ཤས་ཆེ་བའི་སྟབས་སུ་འདུག་གོ །

If the child is to be a boy, it lies crouched up on the right side of the mother's abdomen, facing her back. If it is to be a girl, the child lies to the left side of the abdomen, facing the front. A child to be born as a neuter lies in either position, depending on whether masculine or feminine types of desire dominate his personality.

གཞན་དྲོད་གཤེར་ལས་སྐྱེ་བ་ནི་དྲི་མངོན་པར་འདོད་པས་འགྲོ། །རྫུས་ཏེ་སྐྱེ་བ་ནི་གནས་ལ་མངོན་པར་འདོད་པས་འགྲོའོ། །འོ་ན་དམྱལ་བའི་གནས་འདོད་པ་ཇི་ལྟར་ཡོད་ཅེ་ན། ཡོད་དེ། བློ་ནི་ཕྱིན་ཅི་ལོག་ཏུ་གྱུར་པས་སོ།

As for the **other** types of intermediate beings, those headed for a birth from warmth and moisture pass to their destination **from an attraction for the smells** there. Those to be born complete come to their destination **from an attraction for the place** itself.

Someone might object: "How could anyone be attracted to the hells?" Yet they are—all based on a mistaken impression.

།བར་སྲིད་འགྲོ་བའི་དབྱིབས་ཇི་ལྟ་བུ་ཞེ་ན། དམྱལ་བའི་བར་སྲིད་ནི་སྤྱིའུ་ཚུགས་སུ་འགྲོ་བ་ཡིན་ཏེ། མདོ་ལས། ཡང་དག་སྨོས་དང་དཀའ་ཐུབ་ཅན། དྲང་སྲོང་རྣམས་ལ་སྐུར་འདེབས་པ། །དེ་དག་སྤྱིའུ་ཚུགས་དག་ཏུ་ནི། །དམྱལ་བ་ཁོ་ནར་ལྷུང་བར་

འགྱུར། །ཞེས་གསུངས་པའི་ཕྱིར།

What does an intermediate being look like as he travels to his goal? **Those** headed **for the hells** travel **upside-down.** As sutra states,

> Those who berate the saints—accomplished ones
> With vows unstained and mighty asceticisms—
> Can only fall, travelling down into the hells,
> Passing with bodies upside-down.

།གཞན་མི་སོགས་ཐད་ཀར་འགྲོའོ། །སློབ་དཔོན་གང་སྤེལ་ན་རེ། ཡི་དྭགས་ཀྱི་བར་སྲིད་ནི་ཡི་དྭགས་བཞིན་དུ་རྒྱབ་ནས་འགྲོ་ཞེས་གསུངས།

It is stated that intermediate beings to be born as pleasure beings travel along in an upward direction. All of the others, those to be humans and the rest, travel on a level plane. The master Purnavardhana states that inbetween beings headed for a birth as a craving spirit go along like craving spirits themselves, facing backwards.

The Asian Classics Institute
Course XVII: The Great Ideas of Buddhism, Part Two

Reading Six: Death and the Realms of Existence, Part Two

The following selection is taken from the Illumination of the Path to Freedom, *a commentary by Gyalwa Gendun Drup, His Holiness the First Dalai Lama, on the* Treasure House of Higher Knowledge (Abhidharma Kosha), *written by the Buddhist master Vasubandhu in the fourth century AD. Master Vasubandhu's root text verses do not appear in the original of the commentary, and have been inserted at the appropriate points. Parts of these verses woven into the commentary have been printed in bold to show the close connection of the two works, and section headings have been provided for clarity.*

21
The Various Kinds of Sustenance

།འགྲོ་བ་ཟས་ཀྱིས་གནས་པ་ཡིན།

Beings are kept alive by sustenance.

[III.152]

།འོ་ན་འགྲོ་བ་རྣམས་ཁམས་གསུམ་དུ་གང་གིས་གནས་ཤེ་ན། འགྲོ་བ་རྣམས་ཟས་ཀྱིས་གནས་པར་བྱེད་པ་ཡིན་ཏེ། མདོ་ལས། སྟོན་པ་སངས་རྒྱས་ནས་རིང་པོ་མ་ལོན་པ་ན། ཆོས་གཅིག་བཀའ་སྩལ་པ་ནི་འདི་ལྟ་སྟེ། འགྲོ་བ་ཟས་ཀྱིས་གནས་པ་ཡིན་ནོ། །ཞེས་གསུངས་པའི་ཕྱིར།

"What," one may ask, "keeps beings alive in these three realms?" **Beings are kept alive by sustenance,** for as sutra states:

> Not long after the Teacher had become enlightened, he gave voice to a certain teaching, to the effect that beings are kept alive by sustenance.

།ཁམ་གྱི་ཟས་ནི་འདོད་པ་ན།
།སྐྱེ་མཆེད་གསུམ་གྱི་བདག་ཉིད་དོ།
།གཟུགས་ཀྱི་སྐྱེ་མཆེད་མ་ཡིན་དེས།
།རང་དབང་གྲོལ་ལ་མི་ཕན་ཕྱིར།

Solid food exists in the desire;
Combination of three of the doors of sense.
The door of sense that's form is not, because
It neither aids its power nor the free.
[III.153-6]

།དང་པོ་ནི། འགྲོ་བ་ཟས་ཀྱིས་གནས་པ་ཡིན། །ཞེས་བཤད་ན། ཟས་དེ་ལ་དུ་ཞེ་ན། དེ་ལ་བཞི་ཡོད་དེ། ཁམས་ཀྱི་ཟས། རེག་པའི་ཟས། སེམས་པའི་ཟས། རྣམ་ཤེས་ཀྱི་ཟས་རྣམས་སུ་ཡོད་པའི་ཕྱིར།

"In the lines above," one may begin, "you mentioned that `beings are kept alive by sustenance.' Just how many kinds of sustenance are there?" There are four different kinds: sustenance in the form of solid food, contact, mental movement, and consciousness.

འོ་ན་དེ་དག་ཁམས་གང་ན་ཡོད་ཅེ་ན། ཁམ་གྱི་ཟས་ནི་འདོད་པ་ན་ཡོད་ཀྱི། ཁམས་གོང་མ་དག་ན་མེད་དེ། ཁམ་ཟས་ལ་འདོད་ཆགས་དང་བྲལ་བ་དག་དེར་སྐྱེ་བའི་ཕྱིར། དམྱལ་བ་ཆེན་པོ་ན་ཁམ་ཟས་ཇི་ལྟར་ཡོད་ཅེ་ན། ཡོད་དེ། ལྕགས་ཀྱི་ཐོ་ལུམ་དང་ཟངས་ཞུན་མེ་འབར་བ་ཁར་འཇུག་པར་བཤད་ཅིང་། ཉེ་ཚེ་བ་དང་ཉེ་འཁོར་བ་ན་མིའི་ཟས་ཇི་ལྟར་བ་བཞིན་ཡོད་པར་དགེ་འདུན་སྲུངས་དང་གྲོ་བཞིན་སྐྱེས་ཀྱི་གཏམ་རྒྱུད་ལས་ཤེས་སོ།

"In what realms are they found?" one may ask. **Solid food exists in the desire** realm, but not in the realms above it, for it is just those beings who have freed themselves of desire for solid food who are born in these upper realms.

Someone may ask how there can be any solid food in the great hells. And yet there is, for it is said that flaming iron balls and molten copper are forced into the mouths of the beings living in these hells. Moreover we can understand from the accounts of Gendun Sung and Shrona that in the partial and adjacent hells there are kinds of food resembling those of the human realm.

།འོ་ན། རབ་ཏུ་བྱེད་པ་ལས་ཁམ་གྱི་ཟས་གང་ཞེ་ན། ཁམ་གང་ལ་བརྟེན་ནས་དབང་པོ་རྣམས་རྒྱས་པར་འགྱུར་བ་དང་། འབྱུང་བ་ཆེན་པོ་རྣམས་འཚོ་བ་དང་ཉེ་བར་འཚོ་བར་འགྱུར། ཞེས་གསུངས་པ་དང་འགལ་ལོ་ཞེ་ན། མི་འགལ་ཏེ། དེ་རྒྱས་འགྱུར་གྱི་ཟས་ལ་དགོངས་ལ། ལྕགས་ཀྱི་ཐོ་ལུམ་སོགས་ཀྱིས་ཀྱང་བཀྲེས་པ་སེལ་ནུས་པས་ཟས་ཀྱི་མཚན་ཉིད་དང་ལྡན་པའི་ཕྱིར།

Some may object that this explanation seems to contradict the following words of the *Treatise:*

> What is solid food? Any portion of a substance which, when used as food, nurtures the various powers, and supports and promotes the development of the major elements of the body.

Yet there is no contradiction. This explanation was given only with reference to food as part of a nurturing process; iron balls or the like can be said to satisfy the definition of food in that they do exhibit the ability to remove a feeling of hunger.

།རེག་དང་སེམས་པ་རྣམ་ཤེས་ནི།
།ཟག་བཅས་ཟས་ཡིན་…

Contact, mental movement, and consciousness
With stain are sustenance.

[III.157-8a]

རེག་པའི་ཟས་ལ་སོགས་པ་དེ་དག་གི་ངོ་བོ་གང་ཞེ་ན། རེག་པ་དང་སེམས་པ་དང་རྣམ་པར་ཤེས་པ་ནི་ཟག་པ་དང་བཅས་པ་ཟས་ཡིན་གྱི། ཟག་མེད་ཟས་མིན་ཏེ། ཟས་

ཀྱི་དོན་ནི་སྲིད་པ་གསོ་བར་བྱེད་པ་ཡིན་ན། ཟག་མེད་ནི་སྲིད་པ་ཟད་བྱེད་ཡིན་པའི་ཕྱིར་དང་། མདོ་ལས། སེམས་ཅན་བྱུང་བ་རྣམས་གནས་པར་བྱེད་པ་དང་། འཚོ་བར་བྱེད་པ་དང་། སྲིད་པ་ཚོལ་བ་རྣམས་ལ་ཕན་འདོགས་པར་བྱེད་པའོ། །ཞེས་དང་།

"You have mentioned," one may begin, "sustenance consisting of contact, and so on. Just what is the nature of each of these types of sustenance?" **Contact, mental movement, and consciousness** that come **with stain are** each a kind of **sustenance.** In their unstained form they can't be called sustenance, for sustenance is defined by its function of perpetuating this suffering life, whereas the stainless act to bring it to a stop. As sutra says,

> It functions to keep alive those beings who have already come out, and to nourish them; it functions to provide aid to those still in the state of seeking their next life.

ཟས་བཞི་ནི་ནད་དང་འབྲས་དང་ཟུག་རྔུའི་རྩ་བ་ཡིན་ནོ། །རྒ་ཤིའི་རྐྱེན་ཡིན་ནོ། །ཞེས་གསུངས་ལ། ཟག་མེད་དེ་ལྟ་མིན་པའི་ཕྱིར།

It also states,

> The four types of sustenance are the very root of sickness, cancer, agony. They help bring about old age and death.

Stainless things could hardly be described this way.

22
The Realms of Hell

།འདི་འོག་སྟོང་ཕྲག་ཉི་ཤུ་ན།
།མནར་མེད་པའོ་དེ་ཙམ་མོ།
།དེ་ཡི་སྟེང་ན་དམྱལ་བ་བདུན།

Twenty thousand deep beneath of us,
That of No Respite, just the same.
Seven are the hells atop of it.

[III.231-3]

།དང་པོ་ནི། འཛམ་བུ་གླིང་འདིའི་འོག་དཔག་ཚད་སྟོང་ཕྲག་ཉི་ཤུ་ན། མནར་མེད་པའི་ཁང་པའི་ཡས་སྟེང་ཡོད་ལ། དེའི་དཔངས་དང་རྒྱར་དཔག་ཚད་སྟོང་ཕྲག་ཉི་ཤུ་ཉི་ཤུ་ཡོད་པ་དེ་ཙམ་མོ། །སྡུག་བསྔལ་མཐའ་ཡས་པ་བར་མཚམས་མེད་པར་མྱོང་བས་ན་མནར་མེད་པའོ། །ཁ་ཅིག་དེར་བདེ་བའི་སྐབས་མེད་པས་ན་དེ་སྐད་ཅེས་ཟེར་རོ།

Twenty thousand yojana **deep** [about 90,000 miles] **beneath of us** here on Dzambu Continent lies the ceiling of the hell known as **No Respite.** Its height and depth are **just the same:** twenty thousand yojana each. The hell is known as "No Respite" because the beings living there experience unlimited sufferings without the slightest interruption. Some have claimed that "No Respite" [Skt: *avīci*] takes its name from the fact that there is no [Skt: *a*] occurrence of pleasure [Skt: *vī*] here.

།དེའི་སྟེང་ན་དམྱལ་བ་བདུན་ཡོད་དེ། ཕན་ཚུན་མཚོན་གྱིས་བཏབ་སྟེ་ཤི་བ་ལྟ་བུར་གྱུར་པ་ལ། ཡང་གསོས་པར་གྱུར་ཅིག་ཅེས་པའི་སྒྲ་ནམ་མཁའ་ལས་འབྱུང་ཞིང་། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་གསོས་པར་བྱེད་པའི་ཡང་གསོས་དང་།

Seven are the hells atop of No Respite:

1) "Revive," so called because the beings living here strike each other with various weapons until they all lie still as death. Then a voice comes from the sky, commanding them to "Revive!" This makes them rise and start all over again.

ལུས་ལ་ཐིག་ནག་པོ་བཏབ་ནས། དམྱལ་སྲུངས་རྣམས་ཀྱིས་མཚོན་གྱིས་འདྲ་བར་བྱེད་པས་ཐིག་ནག་དང་།

2) In the hell called "Lines of Black," hellguards first cover beings' bodies with black lines and then use various kinds of blades to slice them open along these lines.

དམྱལ་སྲུངས་རྣམས་ཀྱིས་བསྡུས་ཤིང་འཇོམས་པར་བྱེད་པས་བསྡུས་འཇོམས་དང་།

3) The hellguards in "Gather and Smash" gather the beings here together and smash them to a pulp.

ཚ་བའི་སྡུག་བསྔལ་གྱིས་ཉེན་ནས་ཅོ་ངེ་འདེབས་པས་ངུ་འབོད་དང་།

4) "Screaming" hell is named from the shrieks of pain by the beings there, seared by heat.

དེ་བས་ཀྱང་སྡུག་བསྔལ་ཆེ་བས་གདུངས་ནས་ཅོ་ངེ་ཆེན་པོ་འདེབས་པས་ངུ་འབོད་ཆེན་པོ་དང་།

5) In the "Great Screaming Hell," the heat that burns those living there is much greater, their screams of pain more horrible too.

ལྕགས་ཀྱི་ཁང་པ་མེ་འབར་བའི་ནང་དུ་ཚ་བའི་སྡུག་བསྔལ་མྱོང་བས་ན་ཚ་བ་དང་།

6) The next hell is simply "Heat," named from the fact that its inhabitants burn stuffed in red-hot iron chambers.

དེ་བས་ཀྱང་མི་བཟོད་པའི་སྡུག་བསྔལ་རྫ་བུམ་དགའ་བ་དང་ཉེར་དགའི་ནང་དུ་མྱོང་བས་རབ་ཏུ་ཚ་བའི་དམྱལ་བ་རྣམས་སུ་ཡོད་པའི་ཕྱིར།

7) Those of the next hell, "Superheat," roast in an even more unbearable heat, jammed in ceramic chambers of single or double walls.

The Adjacent Hells

།དེ་དག་གི་ནི་ངོས་བཞི་ན།
།མེ་མ་མུར་དང་རོ་མྱགས་དང་།
།སྤུ་གྲིའི་ལམ་སོགས་ཆུ་བོ་ཡིན།
།བརྒྱད་པོ་ཀུན་ལས་ལྷག་བཅུ་དྲུག

Sixteen extra with the entire eight,
Standing at their four individual quarters:
Hells by the name of Embers and Corpse Rot,
Razor Road and the rest, the River as well.
[III.234-7]

ཚ་དམྱལ་བརྒྱད་པོ་ཀུན་ལ་འཁོར་གྱི་ཚུལ་དུ་ལྷག་པ་བཅུ་དྲུག་བཅུ་དྲུག་ཡོད་དེ། བརྒྱད་པོ་དེ་དག་གི་ངོས་བཞི་ན་མེ་མ་མུར་པུས་མོ་ནུབ་ཙམ་ཡོད་ལ། དེ་དག་ཏུ་རྐང་པ་བཙུགས་པའི་ཚེ་ཤ་རུས་འཇིག་ཅིང་། བཏོན་པའི་ཚེ་གསོས་པ་དང་།

Sixteen extra, adjacent hells come **with** each of **the entire eight, standing** around them in a circular arrangement. **At** each of **their four individual quarters** we find then first a **hell by the name of Embers.** These embers reach up to one's knees: when he sets his foot down, all the flesh and bone of his leg are burned away. When he raises his foot again, it all grows back.

ཡང་རོ་མྱགས་ཀྱི་འདམ་རྐེད་པ་ནུབ་ཙམ་ལ་འབུ་མཆུ་རྣོན་ཞེས་བྱ་བ་ལུས་དཀར་ཞིང་མགོ་ནག་པས་ལུས་ལ་འབིགས་པར་བྱེད་པ་དང་། དེ་དང་འབབ་ཆགས་པ་ན་སྤུ་གྲི་གཏམས་པའི་ལམ་པོ་ཆེ་ཡོད་ལ། དེ་ལ་རྐང་པ་བཞག་པ་ན་ཤ་རུས་འཇིག་ཅིང་། བཏེག་པ་ན་གསོས་པ་དང་།

Next is the **Corpse Rot,** a swamp hell of rotten corpses. You sink down to your waist and out come creatures called Sharpbeaks, with white bodies and black heads, to spear your body. Right up against the Swamp is the **Razor**-Studded **Road,** where again the flesh and bone of your feet are sliced away as you set your feet down, constantly regenerating as you raise them again.

སོགས་པ་རལ་གྲི་ལོ་མའི་ནགས་ཚལ་ལོ་མ་རལ་གྲིར་གྱུར་པ་རྣམས་རླུང་གིས་བསྐྱོད་ནས་ལྷུངས་པས་ལུས་གཅོད་པར་བྱེད་པ་དང་། ཚལ་དེ་ལ་གནས་པའི་ཁྱི་སྲེ་བོ་ལྕགས་ཀྱི་མཆེ་བ་ཅན་གྱིས་ལུས་ཟོས་པ་དང་དེས་འཇིགས་ནས།

"The rest" refers first to the Forest of Swords, where the leaves of the trees are actually swords. A breeze blows through the forest and stirs the sword-leaves, which fall and lacerate your body. Great speckled dogs live in the forest and attack, tearing the flesh away with fangs of iron. Terror drives you to the Wood of Shalmali.

དཔག་ཚད་དུ་མ་ལྡན་པའི་ཤལ་མ་ལིའི་སྡོང་པོ་ཚེར་མ་སོར་བཅུ་དྲུག་དང་ལྡན་པ་ཡོད་

པ་ལ། ཡར་འཛེག་པའི་ཚེ་ཚེར་མ་རྣམས་ཁ་འཕྱུར་དུ་བསྟན་ནས་ལུས་འབིགས་པར་བྱེད་པ་དང་། དེ་ནས་རྩེར་སླེབ་པའི་ཚེ་ཁྭ་ཏ་ལྕགས་ཀྱི་མཆུ་ཅན་གྱིས་མིག་འབྲས་འཐོག་པར་བྱེད་ཅིང་། དེ་མ་བཟོད་ནས་མར་བབ་པ་ན་ཚེར་མ་རྣམས་ཁ་ཡར་བསྟན་ཏེ་ལུས་འབིགས་པར་བྱེད་པ་དང་།

The *shalmali* are huge trees with trunks many miles in height, covered with spines some sixteen inches long. As you climb a tree to escape the dogs, its spines point downwards and stick into your body. When you reach the top, ravens with steel beaks are waiting to pluck your eyeballs away from the sockets. In desperation you begin to climb back down, only now the spikes turn their points upward to spear your body again.

ཐལ་ཚན་གྱི་ཆུ་བོ་རབ་མེད་བརྒལ་བར་དཀའ་བ་རྣམས་སུ་ཡོད་པའི་ཕྱིར། གསུམ་པོ་ནི་མཚོན་ཆར་རིས་གཅིག་པས་གཅིག་ཏུ་བགྲངས་ལ། ཁྱི་དང་ཁྭ་ཏ་ནི་རལ་གྲིའི་ནགས་དང་ཤལ་མ་ལིའི་ཁྱད་ཆོས་ཡིན་ནོ།

Last comes **the River** Uncrossable, filled with burning ashes and almost impossible to pass. Now the three hells of the previous paragraphs are counted only as one because the instruments of torture in each of them are of the same general type. The dogs and ravens are considered characteristics of the Forest of Swords and the Shalmali Wood.

།དམྱལ་བ་དེ་དག་གི་དྲུང་ན་གཤིན་རྗེའི་དམྱལ་སྲུངས་མཚོན་ཆ་སྣ་ཚོགས་པ་ཐོགས་པས། དམྱལ་བ་པ་རྣམས་གཞན་དུ་འགྲོ་བ་འགོག་པར་བྱེད་དོ། །འོ་ན། དམྱལ་སྲུངས་དེ་དག་སེམས་ཅན་ཡིན་ནམ་མིན་ཞེ་ན། མདོ་སྡེ་པ་ན་རེ། འབྱུང་བ་དང་འབྱུང་བ་ལས་གྱུར་པའི་ཁྱད་པར་ཙམ་ཡིན་པས་སེམས་ཅན་མ་ཡིན་ཏེ། དཔེར་ན། རི་ར་ལུག་གི་གདོང་པ་ཅན་བཞིན་ཞེས་ཟེར།

In front of these hells stand the hellguards of the Lord of Death, weapons in hand to stop any of the hellbeings from running somewhere else. One may ask whether these guards are a kind of living being or not. The Sutrists claim that they are not, that they are merely constructs of the elements and their derivatives, like mountains that resemble the head of a goat or sheep.

འོ་ན། བཙུན་པ་ཆོས་ལྡན་རབ་འབྱོར་གྱིས། གང་དག་ཁྲོ་ཞིང་གདུག་ལས་དང་། །སྡིག་ལ་མངོན་པར་དགའ་བ་དང་། །སྡུག་བསྔལ་ལ་དགའ་དེ་དག་ནི། །གཤིན་རྗེའི་སྲིན་པོར་སྐྱེ་བར་འགྱུར། །ཞེས་བཤད་པ་དང་འགལ་ལོ་ཞེ་ན།

Some might say that this explanation seems to contradict a verse from the venerable Dharmika Subhuti:

> Those who delight in anger, cruelty,
> Those who find their pleasure in bad deeds,
> Those who love to see some suffering,
> Take their births as demons of Lord Death.

སྐྱོན་མེད་དེ། དེ་ནི་གཤིན་རྗེ་ཆོས་ཀྱི་རྒྱལ་པོའི་འཁོར་ཡི་དྭགས་གང་དག་གིས་སེམས་ཅན་རྣམས་དམྱལ་བའི་གནས་སུ་འཁྲིད་པ་ལ། གཤིན་རྗེའི་སྲིན་པོ་ཞེས་བཤད་པས་མི་འགལ་ལོ།

And yet it does not. Here the expression "demons of Lord Death" is meant to refer only to those craving spirits who act as attendants to the Lord of All Things, the Lord of Death, and whose job it is to lead beings to their places in the hells.

།བྱེ་བྲག་སྨྲ་བ་ན་རེ། དེ་དག་སེམས་ཅན་ཡིན་ལ་ཤི་ནས་དམྱལ་བ་པ་ལ་གནོད་པ་བྱས་པའི་རྣམ་སྨིན་གྱིས་དམྱལ་བར་སྐྱེ་བ་ཡིན་ནོ། །ད་ལྟ་དམྱལ་བའི་མེ་ལ་སོགས་པས་གནོད་པ་མི་འབྱུང་བ་ནི་ལས་ཀྱིས་མཚམས་བཅད་པ་ཡིན་ཞེས་ཟེར་རོ།

The Detailists on their part claim that the hellguards are a kind of living being, and that after their deaths they take birth as hellbeings themselves, this being the ripened result of their having done such harm to the beings in the hells. They say the reason why the guards themselves are left unharmed by the hellfires and so on is that their past deeds prevent it.

།ཆུ་བུར་ཅན་སོགས་གྲང་བརྒྱད་གཞན།

The other eight, cold, starting with Blisters.
[III.238]

ཚ་དམྱལ་ལས་གཞན་ཆུ་བུར་ཅན་ལ་སོགས་པའི་གྲང་དམྱལ་བརྒྱད་པོ་ཡོད་དེ། ཆུ་བུར་ཅན་དང་། ཆུ་བུར་རྡོལ་བ་དང་། སོ་ཐམ་ཐམ་པ་དང་། ཨ་ཆུ་ཟེར་བ་དང་། ཀྱི་ཧུད་ཟེར་བ་དང་། ཨུ ལ་ལྟར་གས་པ་དང་། པ ་ལྟར་གས་པ་དང་། པ ་ལྟར་ཆེར་གས་པ་རྣམས་སུ་ཡོད་པའི་ཕྱིར།

There are **eight** more hells, **other** than the hot ones. These are the **cold** hells, and they **start with** the hell called **Blisters.** The names of the eight are Blisters, Blisters Bursting, Chattering, Moaning in Cold, Screaming in Cold, Splitting Open like a Blue Lotus, Splitting Open like a Red Lotus, and Breaking Wide Open like a Red Lotus.

འོ་ན་གླིང་འདིའི་འོག་ཏུ་མནར་མེད་པ་ལ་སོགས་པ་ཇི་ལྟར་ཆུད་ཅེ་ན། ཆུད་དེ། གླིང་རྣམས་འབྲུའི་ཕུང་པོ་ལྟར་ཞབས་རྒྱ་ཆེ་བའི་ཕྱིར།

One might ask how all these different hells, No Respite and the rest, could ever fit under this one continent. And yet they do, for the continents are all much wider at the base, shaped like a pile of grain.

དུད་འགྲོའི་རྩ་བའི་གནས་ནི་ཕྱིའི་རྒྱ་མཚོ་ཆེན་པོ་ན་ཡོད་ཅིང་། དེ་ན་གྲངས་མང་ཞིང་སྡུག་བསྔལ་མཐའ་ཡས་པ་ཡོད་དོ། །ལྷ་དང་མིའི་ཡུལ་ན་ཡོད་པ་རྣམས་ནི་ཁ་འཐོར་བ་ཡིན་ནོ། །ཡི་དྭགས་ཀྱི་རྩ་བའི་གནས་ནི་རྒྱལ་པོའི་ཁབ་ཅེས་བྱ་བ་འཛམ་བུའི་གླིང་འདིའི་འོག་དཔག་ཚད་ལྔ་བརྒྱ་བཅད་པ་ན་ཡོད་ལ། དེ་ན་གཤིན་རྗེ་ཆོས་ཀྱི་རྒྱལ་པོ་ཞེས་བྱ་བ། འཕེན་བྱེད་མི་དགེ་བས་འཕངས་པས་ཡི་དྭགས་ཀྱི་གཟུགས་སུ་ཡོད་ཀྱང་། རྫོགས་བྱེད་དགེ་བས་རྫོགས་པ་ལྷ་ལྟ་བུའི་དཔལ་ཉམས་སུ་སྤྱོད་ཞིང་།

Now the principal habitat for animals is supplied by the Great Outer Sea: their numbers here are great, their suffering limitless. Those that live in the lands of men and pleasure beings are spread all over, with no one particular location. The main place for craving spirits lies beneath the area of Rajagirha here on our continent, some five hundred yojana [about 2,250 miles] deep. Here lives

the Lord of Death, known also as the Lord of All Things. He has the body of a craving spirit, for the past deeds that have thrown him into this place were non-virtuous. The deeds that determined the finishing details of his life, though, were virtuous—so he enjoys a kind of eminence, like one of the greater pleasure beings.

དམྱལ་བར་སྐྱེ་བར་འབྱུང་བ་ཇི་ལྟར་བྱས་སོ་མི་ཤེས་པ་དག་ལ་དེའི་དམིགས་སྟོན་པ་ཡོད་པ་ལ། དེའི་འཁོར་ན་ཡི་དྭགས་ཀྱི་རིས་སུམ་ཅུ་རྩ་དྲུག་ཡོད། དེ་བསྡུ་ན་ཕྱིའི་སྒྲིབ་པ་ཅན། ནང་གི་སྒྲིབ་པ་ཅན། ཟས་སྐོམ་གྱི་སྒྲིབ་པ་ཅན་གསུམ་དུ་འདུས་སོ། །ལྷ་དང་མི་འི་ཡུལ་ན་གནས་པའི་ཡི་དྭགས་ནི་ཁ་འཐོར་བའོ།

His job is to inform beings who are headed for the hells, those who are ignorant of why they must go there, just what they did to deserve such a birth. He is attended by some thirty-six types of craving spirits. These spirits may, in general, be divided into three different groups: those with outer obstacles, those with inner obstacles, and those with obstacles in the very nature of what they try to eat or drink. Such spirits who live in the lands of men or pleasure beings have no particular place, and are found throughout these areas.

།གཉིས་པ་ནི་མིའི་གནས་བཤད་ཟིན་ལ། ལྷའི་གནས་ལ། ས་དང་འབྲེལ་པ་དང་། ས་དང་མ་འབྲེལ་པའོ། །དང་པོ་ལ། རྒྱལ་ཆེན་རིས་བཞི་དང་། སུམ་ཅུ་རྩ་གསུམ་གྱི་གནས་སོ། །དང་པོ་ལ། གཞལ་མེད་ཁང་ལ་བརྟེན་པ་དང་། རི་ལ་བརྟེན་པའོ།

Having thus discussed places where beings in the births of misery live, we turn to the locations of those in the higher births. Since we have already described the places where humans live, we begin with the lands of the pleasure beings. These fall into two types: those actually related to an area of solid ground, and those not so related. In the first category fall the lands of those in the class of the Four Great Kings, as well as those of the Thirty-Three. Pleasure beings in the class of the Four Great Kings may themselves be divided into those of the mansions, and those of the mountains.

23
The Eon of Destruction

།བསྐལ་པ་རྣམ་པ་མང་བཤད་པ།

Many different types of eons are taught.

[III.358]

།དང་པོ་ནི། བསྐལ་པ་རྣམ་པ་མང་དུ་བཤད་པ་ཡིན་ཏེ། འཇིག་པའི་བསྐལ་པ། འཆགས་པའི་བསྐལ་པ། གནས་པའི་བསྐལ་པ། བསྐལ་པ་ཆེན་པོ་རྣམས་སུ་བཤད་པའི་ཕྱིར།

By way of introduction, we may say that **many different types of eons are taught.** These include the eon of destruction, the eon of formation, the eon of continuation, and the great eon.

གཉིས་པ་ལ། འཇིག ། འཆགས། གནས། བསྐལ་པ་ཆེན་པོའི།

Our detailed treatment of eons covers four topics, which correspond to the four different types of eons just mentioned.

།འཇིག་པའི་བསྐལ་པ་དམྱལ་བ་ཡི།
།སྐྱིད་པ་མེད་ནས་སྣོད་ཟད་པ།

An eon of destruction from the point
Of no more hell births to the vessel's end.
[III.359-60]

།དང་པོ་ནི། བསྐལ་པ་རྣམ་པ་མང་བཤད་པ། ཞེས་བཤད་ན། འཇིག་པའི་བསྐལ་པ་སོགས་གང་ཞེ་ན། འཇིག་པའི་བསྐལ་པ་ནི། མནར་མེད་པའི་དམྱལ་བའི་སྐྱིད་པ་སེམས་ཅན་མེད་པ་ནས་བཟུང་སྟེ་སྣོད་ཀྱི་འཇིག་རྟེན་ཟད་པའི་བར་ཡིན་ནོ།

"In the line above," one may begin, "you mentioned that `many different types of eons are taught.' Can you now describe the `eon of destruction' and other kinds of eons?" **An "eon of destruction"** starts **from the point of** where there are **no more** beings taking **births** in the **hell** called "No Respite." And it lasts up **to the** point where that great **vessel,** the outer world, has come to its **end.**

།དེ་ཡང་མནར་མེད་དུ་སེམས་ཅན་སྐྱེ་འགྲོ་ཆད་པ་དང་། འཛམ་བུ་གླིང་པའི་མི་རྣམས་ཚེ་ལོ་བརྒྱད་ཁྲི་བར་འཕེལ་བ་དང་། གནས་པའི་འཛུག་རྫོགས་པ་དང་། འཇིག་པའི་མགོ་རྩོམ་པ་རྣམས་དུས་མཉམ།

Four different events then occur simultaneously: (1) the discontinuation of all births by living beings into the hell of No Respite; (2) the increase of lifespans among humans of Dzambu Continent up to eighty thousand years in length; (3) the close of the eon of continuation, and (4) the opening of the eon of destruction.

དེའི་ཚེ་མནར་མེད་ཀྱི་སེམས་ཅན་རྣམས་ཚེ་མཐར་ཕྱིན་ནས་འཆི་འཕོ་བར་འགྱུར། མནར་མེད་དུ་སྐྱེ་འགྱུར་གྱི་ལས་བསགས་ན་འང་། འཇིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་གཞན་གྱི་དམྱལ་བར་སྐྱེ་བར་འགྱུར། དམྱལ་བ་གཞན་རྣམས་དང་། བྱིངས་ན་གནས་པའི་དུད་འགྲོ་རྣམས་དང་། ཡི་དྭགས་རྣམས་ཀྱང་དེ་བཞིན་དུ་འགྱུར། ལྷ་མིའི་ཡུལ་ན་ཡོད་པའི་དུད་འགྲོ་དང་ཡི་དྭགས་ནི་དེ་དག་དང་མཉམ་དུ་དེ་ལྟར་འགྱུར།

At this stage all the beings living in the hell of No Respite come to the end of their lives—they die and move on. And even those who have collected new karma that would normally bring them a rebirth in this same hell take their birth instead in the hell on another planet. The same process follows for the beings in the other hells, as well as for the animals and craving spirits living in the depths of the seas. And the same thing happens, at the same time, with the animals and craving spirits living in the lands of pleasure beings and humans.

དེ་ནས་འཛམ་བུ་གླིང་པའི་མི་ཞིག་གིས་ཆོས་ཉིད་ཀྱིས་བསམ་གཏན་དང་པོ་ཐོབ། དེ་ལས་ལངས་ནས་ཨེ་མ་དབེན་པ་ལས་སྐྱེས་པའི་དགའ་བ་དང་བདེ་བ་ནི་བདེ་བ་ཡིན་ནོ་ཞེས་བརྗོད་པ་གཞན་གྱིས་ཐོས་ནས་ཆོས་ཉིད་ཀྱིས་ཐོབ་པའི་བསམ་གཏན་དང་པོ་ཐོབ་སྟེ་བསམ་གཏན་དང་པོར་སྐྱེ།

At this point one of the human beings living on Dzambu Continent automatically attains the first concentration level. When he comes back out of it, he exclaims: "Wonders! The bliss and pleasure that come from this deep solitude are truly happiness!" Other inhabitants of the continent hear these words, and then attain the first concentration level which is achieved automatically. Subsequently they all take birth at the same level.

དེ་ནས་རིམ་བཞིན་ཤར་དང་ནུབ་དང་བ་ལང་སྤྱོད་པས་ཀྱང་དེ་བཞིན་དང་། བྱང་སྒྲ་མི་སྙན་པ་རྣམ་སྨིན་གྱི་སྒྲིབ་པ་ཅན་ཡིན་པས། ཚེ་དེ་ལ་འདོད་ཆགས་དང་བྲལ་བ་མི་སྲིད་པས། ཕྱི་མ་ལ་འདོད་ལྷར་སྐྱེ་ལ།

The very same process then occurs, in respective order, with the inhabitants of the eastern continent and those of the continent to the west—Cattle Users. The beings who live on the northern continent of Terrible Sound though possess a special obstruction that has ripened from their past deeds, and are completely incapable of ridding themselves of attachment for the kind of life they have. Thus the process for them is that they first take rebirth as pleasure beings of the desire realm.

འདོད་ལྷ་དྲུག་ཀྱང་རིམ་བཞིན་དུ་ཆོས་ཉིད་ཀྱིས་ཐོབ་པའི་བསམ་གཏན་དང་པོ་ཐོབ་སྟེ། དེ་ལས་ལངས་ནས་ཨེ་མ་ཧོ། །དབེན་པ་ལས་སྐྱེས་པའི་དགའ་བ་དང་བདེ་བ་འདི་ནི་བདེ་བ་ཡིན་ནོ་ཞེས་བརྗོད་པ་གཞན་གྱིས་ཐོས་ནས། ཆོས་ཉིད་ཀྱིས་ཐོབ་པའི་བསམ་གཏན་དང་པོ་ཐོབ་སྟེ་ཚངས་རིས་སུ་སྐྱེ།

The six classes of desire-realm pleasure beings each then go through the same process, one by one. One of them attains the first concentration level automatically. When he comes out of it, he exclaims: "Wonders! The bliss and pleasure that come from this deep solitude are truly happiness!" Again the others hear about it, and reach themselves the first concentration level achieved through an automatic process. This leads them to take a birth into the level known as "Class of the Pure."

དེ་ནས་བསམ་གཏན་དང་པོ་བ་ཞིག་གིས་ཆོས་ཉིད་ཀྱིས་བསམ་གཏན་གཉིས་པ་ཐོབ། དེ་ལས་ལངས་ནས་ཨེ་མ་ཧོ། །ཏིང་ངེ་འཛིན་ལས་སྐྱེས་པའི་དགའ་བ་དང་བདེ་བ་འདི་ནི་བདེ་བ་ཡིན་ནོ་ཞེས་བརྗོད་པ་གཞན་གྱིས་ཐོས་ནས། ཆོས་ཉིད་ཀྱིས་ཐོབ་པའི་བསམ་གཏན་གཉིས་པ་ཐོབ་སྟེ་བསམ་གཏན་གཉིས་པར་སྐྱེ།

Next one of the beings residing at the first concentration level achieves the second concentration level, again through an automatic process. He comes out of it and exclaims, "Wonders! The bliss and pleasure that come from single-

pointed concentration are truly happiness!" Still again the others hear about it, and reach themselves the second concentration level achieved by an automatic process. This brings about their birth at this second level.

དེ་དག་ལ་བར་གྱི་བསྐལ་པ་བཅུ་དགུ །དེའི་ཚེ་ལྷ་རྣམས་ཀྱིས་དུས་དུས་སུ་ཆར་འབེབས་པ་མེད་པས། འཛམ་བུ་གླིང་གི་རྩི་ཤིང་ནགས་ཚལ་རྣམས་སྐམ་པར་འགྱུར། དེ་ནས་དུས་ཡུན་རིང་མོ་ཞིག་ནས། ཆེས་ཚ་བའི་ཉི་མ་གཉིས་པ་ཤར་ནས། ཆུ་ཕྲན་དང་ལྟེང་ཀ་རྣམས་སྐམ་པོར་འགྱུར།

The events described above go on for some nineteen intermediate eons. At this point the great pleasure beings begin to stop sending rain at its proper time; all the vegetation and forests of Dzambu Continent dry up and die. After an extremely long period of time, a second sun rises in the sky, creating tremendous heat. All the lesser bodies of water and small ponds turn dry.

དེ་ནས་ཉི་མ་གསུམ་པ་ཤར་ནས། ཆུ་ཀླུང་ཆུང་ངུ་དང་ཆེན་པོ་དག་སྐམ་པར་འགྱུར། དེ་ནས་ཉི་མ་བཞི་པ་ཤར་ནས་མཚོ་མ་དྲོས་པ་ཡང་སྐམ་པར་འགྱུར། དེ་ནས་ཉི་མ་ལྔ་པ་ཤར་ནས་ཕྱིའི་རྒྱ་མཚོ་ཆེན་པོ་ཡང་སྐམ་པར་འགྱུར། དེ་ནས་ཉི་མ་དྲུག་པ་ཤར་ནས་གླིང་བཞི་རི་རབ་དང་བཅས་པ་དུ་བར་འཐུལ་བར་འགྱུར། དེ་ནས་ཆེས་ཚ་བའི་ཉི་མ་བདུན་པ་ཤར་ནས། མེ་ལྕེ་གཅིག་ཏུ་འབར་ཞིང་སྲེག་པར་འགྱུར།

This leads to the rising of a third sun, which causes all the streams and rivers to evaporate. A fourth sun rises, and even the huge Lake Neverwarm disappears. Then comes the fifth sun, drying the Great Outer Sea as well. With the rising of a sixth sun, the four continents and Mount Supreme dissolve in a cloud of smoke. Finally a seventh sun comes up, engulfing the world in a single flame, destroying it in fire.

དེས་རྐྱེན་བྱས་ནས་བསམ་གཏན་དང་པོའི་སས་བསྡུས་ཀྱི་མེས། བསམ་གཏན་དང་པོའི་གཞལ་མེད་ཁང་སྟོང་པ་དེ་སྲེག་པར་འགྱུར། འདོད་པའི་མེས་མ་ཡིན་ཏེ། ས་ཐ་དད་ཡིན་པའི་ཕྱིར།

This fire then triggers a parallel fire in the first concentration level. The mansions of this first level, empty of inhabitants by this time, are burned completely. It is not actually the fire in the desire realm that burns down the mansions here, for they are separate levels.

དེ་དག་ལ་བར་བསྐལ་གཅིག་སྟེ། འཇིག་རྟེན་འཇིག་པ་ལ་བར་བསྐལ་ཉི་ཤུ་འོ། །དེ་ཡང་མེས་འཇིག་པའི་དབང་དུ་བྱས་ཀྱི། ཆུས་འཇིག་ན་བསམ་གཏན་གཉིས་པ་བས། ཆོས་ཉིད་ཀྱིས་ཐོབ་པའི་བསམ་གཏན་གསུམ་པ་ཐོབ་སྟེ་བསམ་གཏན་གསུམ་པར་སྐྱེ་ལ། རླུང་གིས་འཇིག་ན་བསམ་གཏན་གསུམ་པ་བས། ཆོས་ཉིད་ཀྱིས་ཐོབ་པའི་བསམ་གཏན་བཞི་པ་ཐོབ་སྟེ་བསམ་གཏན་བཞི་པར་སྐྱེའོ།

These last events require a single intermediate eon, which means that the destruction of the world takes a total of twenty intermediate eons. The above description, by the way, pertains to the destruction of a world by fire. In cases where the planet is destroyed by water, beings living at the second concentration level attain the third level of concentration by an automatic process. This leads to their subsequent birth at the third level. In an instance where the world is, finally, destroyed by wind, inhabitants of this third level reach the fourth concentration level by an automatic process and then take birth there.

24
The Eon of Formation

།འཆགས་པ་དང་པོའི་རླུང་ནས་ནི།
།དམྱལ་བའི་སྲིད་པའི་བར་དུའོ།

That of the formation begins from the first
Wind, on up to a birth within the hells.
[III.361-2]

དང་པོའི་རླུང་འཇམ་བུ་ལྡང་བ་ནས་བཟུང་ནས་ནི་མནར་མེད་པའི་དམྱལ་བའི་སེམས་ཅན་གཅིག་སྲིད་པའི་བར་དུའོ། །དེ་ཡང་དང་པོ་ནམ་མཁའ་སྟོང་པར་ཡོད་པ་ལ།

འཇིག་རྟེན་འཆགས་པའི་སྔ་ལྟས་སུ་གྱུར་པའི་རླུང་འཇམ་པོ་ལངས། དེ་ཙམ་གྱིས་སྣོད་ཀྱི་འཇིག་རྟེན་འཆགས་པར་མི་ནུས་པས། ཚངས་རིས་ནས་བཟུང་སྟེ་འཐབ་བྲལ་བའི་བར་རྣམས་འཆགས།

Now an **eon of formation begins from** the rising of **the first** gentle **wind on up to** the **birth** of a single living being **within the hell** of No Respite. At the very beginning, space is completely empty—then a gentle wind rises, a portent of the formation of a new planet. The force of this wind alone would never be enough to create that great vessel, the outer world—although the levels from Class of the Pure down to Free of Conflict do take shape.

དེ་ནས་སྔར་གྱི་རླུང་དེ་ཉིད་ལོ་གྲངས་དུ་མའི་བར་དུ་འབྲིགས་ནས། འོག་གཞི་རླུང་གི་དཀྱིལ་འཁོར་ནས་སུམ་ཅུ་རྩ་གསུམ་པའི་བར་མས་རིམ་ནས་འཆགས། དེ་དག་ལ་བར་བསྐལ་གཅིག

This same wind from before then gathers strength over a period of a great many years, until all the parts of the world from the foundation disc of wind up to the land of the Thirty-Three have formed, one by one, working up from the bottom. All these different events require one entire intermediate eon.

།དེ་ནས་འོད་གསལ་བའི་སེམས་ཅན་ཚེ་དང་བསོད་ནམས་དང་ལས་ཟད་པ་ཞིག །ཚངས་པའི་གཞལ་མེད་ཁང་སྟོང་པར་སྐྱེ་སྟེ། ཐ་མར་ཞིག་པ་དེ་དང་པོར་འཆགས་པ་ཆོས་ཉིད་ཡིན་པའི་ཕྱིར། དེ་ནས་འཛམ་བུ་གླིང་པའི་བར་རྣམས་རིམས་ཀྱིས་འགྲུབ།

Next there is a certain being who was living at the level of Clear Light, and whose life, merit, and power of past deeds have all run out. He takes a rebirth into the empty mansion of the Pure One; for it is the nature of things, that what was destroyed last is the first to take form. Then come all the other inhabitants of the world, one by one, up to those of Dzambu Continent.

དེའི་ཚེ་འཛམ་བུ་གླིང་པའི་མི་རྣམས་རྫུས་ཏེ་སྐྱེ་བ་དང་། དགའ་བ་ཟས་སུ་ཟ་བ་དང་། ལུས་ལས་འོད་འབྱུང་བ་དང་། རྫུ་འཕྲུལ་གྱིས་ནམ་མཁའ་ལ་འགྲོ་བ་དང་། ཚེ་ལོ་

དཔག་ཏུ་མེད་པ་ཐུབ་པ་ཡིན་ལ། དེ་ནས་མནར་མེད་དུ་སེམས་ཅན་གཅིག་སྐྱེས་པའི་བར་ལ་བར་བསྐལ་བཅུ་དགུའོ།

These first human beings to dwell on Dzambu Continent are born instantaneously, all complete. For food they need nothing but the feeling of bliss, and their bodies shine with a radiant light. They have miraculous powers that allow them to fly in the sky, and live for an "inestimable" number of years. This entire process, up to the point where a single living being takes birth into the hell of No Respite, requires some nineteen intermediate eons.

།དེའི་ཚེ་ཚེ་ལོ་དཔག་མེད་ནས་བརྒྱད་ཁྲིའི་བར་མར་འགྲིབ་པ་དང་། མནར་མེད་དུ་སེམས་ཅན་གཅིག་སྐྱེས་པ་དང་། འཆགས་པའི་མཇུག་རྫོགས་པ་དང་། གནས་པའི་མགོ་རྩོམ་པ་དུས་མཉམ་མོ།

Four different events then occur simultaneously: (1) a drop in the lifespan from a "inestimable" number to eighty thousand years; (2) the birth of any single being into the hell of No Respite; (3) the close of the formation eon; and (4) the opening of the eon of continuation.

25
The Eon of Continuation

།བར་གྱི་བསྐལ་པ་དཔག་མེད་ནས།
།ཚེ་ལོ་བཅུ་པའི་བར་དུའོ།
།དེ་ནས་ཡར་སྐྱེ་མར་འགྲི་བའི།
།བསྐལ་པ་གཞན་ནི་བཅོ་བརྒྱད་དང་།
།ཡར་སྐྱེ་བ་ནི་གཅིག་ཡིན་ཏེ།
།དེ་དག་ཚེ་ནི་བརྒྱད་ཁྲིའི་བར།

**Intermediate eon from an "inestimable"
Down to when the spans of life are ten;
Eighteen other eons after that,
Each an increase followed by decrease;
Last of all is one which is an increase,
Up until they're eighty thousand long.**
[III.363-8]

བར་བསྐལ་ཉི་ཤུའོ། །བར་གྱི་བསྐལ་པ་རེ་རེའི་ཚད་ནི། ཚེ་ལོ་དཔག་མེད་ནས་བརྒྱད་ཁྲིའི་བར་བྲིབ་ནས། ཚེ་ལོ་བཅུ་པའི་བར་དུ་བར་བསྐལ་གཅིག །དེ་ནས་ཡང་བརྒྱད་ཁྲི་བར་ཡར་སྐྱེ་ཞིང་མར་བཅུ་པར་འབྲི་བའི་བར་གྱི་བསྐལ་པ་གཞན་ནི་བཅོ་བརྒྱད་དང་། ཡར་སྐྱེ་བ་ནི་བར་གྱི་བསྐལ་པ་གཅིག་ཡིན་ཏེ། ཡར་ཇི་ཙམ་དུ་སྐྱེ་ཞེ་ན། དེ་དག་ཚེ་ནི་བརྒྱད་ཁྲིའི་བར་དུའོ།

Now the length of an eon of continuation is twenty intermediate eons, with the length of each **intermediate eon** figured as follows. One such eon consists of the period during which average lifespans drop **from an "inestimable"** number of years **down to when the spans of life are** only **ten** years. There are **eighteen other** intermediate **eons after that, each** consisting of **an increase** in lifespans up to eighty thousand years **followed by a decrease** back to ten. **Last of all is one** intermediate eon **which is** another **increase** alone. How far is the increase? **Up until they're eighty thousand long.**

།འོ་ན། ཐོག་མཐའ་གཉིས་ཕྱུང་པ་དང་། བར་པ་རྣམས་ཁྱུག་པ་ཡིན་པས། ཡུན་རིང་ཐུང་དུ་འགྱུར་རོ་ཞེ་ན། སྐྱོན་མེད་དེ། ཐོག་མཐའ་གཉིས་བུལ་བ་དང་། བར་པ་རྣམས་མྱུར་བར་འགྲོ་བའི་ཕྱིར།

One may make the following objection: "According to you then, the first and final members of any such set of twenty intermediate eons represent only half a curve apiece—whereas each of the eighteen between consist of full curves. Wouldn't this imply a difference in the lengths of these different eons?" It does not, for the first and final ones move along their half curves relatively slower, while the eons in between these two move along their full curves relatively faster.

26
The Appearance of a Buddha

།དེ་གྲངས་མེད་གསུམ་ལ་སངས་རྒྱས།
།འབྱུང་ངོ་མར་ནི་འགྲིབ་པ་ཡི།
།བརྒྱ་ཡི་བར་ལ་དེ་དག་འབྱུང་།

The occurrence of a Buddha, for three countless
Of these. They make their appearance during
The drop that goes down 'til a hundred is reached.
[III.374-6]

།དང་པོ་ནི། བསྐལ་པ་གྲངས་མེད་པ་གསུམ་དུ་ཚོགས་བསགས་པ་ལས་སངས་རྒྱས་འབྱུང་བར་བཤད་པའི་བསྐལ་པ་དེ་གང་ཞེ་ན། བསྐལ་ཆེན་དེ་གྲངས་མེད་གསུམ་དུ་ཚོགས་བསགས་པ་ལས་སངས་རྒྱས་འབྱུང་ངོ་།

One may begin with the following question: "It is explained that Buddhas come from the act of accumulating merit and wisdom for a period of three `countless' eons. Just what type of eons are referred to here?" **A Buddha occurs** from the act of accumulating merit and wisdom **for** a period of **three "countless"** numbers **of these** great eons.

།གྲངས་མེད་ནི་གསུམ་དུ་འགལ་ཞེ་ན། སྐྱོན་མེད་དེ། གྲངས་ཀྱིས་བགྲང་མི་ནུས་པས་གྲངས་མེད་དུ་བཤད་པ་མིན་གྱི། གྲངས་ཀྱི་གནས་གཞན་དྲུག་ཅུའི་མཐའི་གྲངས་གཅིག་ལ་གྲངས་མེད་དུ་བརྗོད་པའི་ཕྱིར།

Some may object that it is a contradiction of terms to speak of "three" that are "countless." And yet it is not. Here we are not talking about the "countless" that refers to something that is beyond numbers. Rather, what we call a "countless" is the name of a specific number, the highest of our numbers with separate names, corresponding to ten to the sixtieth power.

བསྐལ་པ་འདི་ལ་བསྐལ་པ་བཟང་པོ་སྐྱོན་མེའི་བསྐལ་པ་ཞེས་ཀྱང་བྱ་སྟེ། དམ་ཆོས་

པད་མ་དཀར་པོ་ལས།

Now the present eon is also known as the "Eon of Good Fortune," the "Eon of Light." As the *Holy Teaching of the White Lotus* states,

འཇིག་རྟེན་འཆགས་པའི་ཆུའི་དཀྱིལ་འཁོར་གྱི་ནང་དུ་གསེར་གྱི་པ་ འདབ་མ་སྟོང་དང་ལྡན་པ་སྟོང་བྱུང་བ་ལ། གནས་གཙང་མའི་ལྷ་རྣམས་ཀྱིས་འདི་ཅི་ཡིན་སྙམ་དུ་བརྟགས་པས། སངས་རྒྱས་སྟོང་འབྱུང་བའི་སྔ་ལྟས་སུ་ཤེས་ནས། ཀྱི་མ་བསྐལ་པ་འདི་ལ་སངས་རྒྱས་སྟོང་འབྱུང་བས་ན། བསྐལ་པ་འདི་ནི་བསྐལ་བ་བཟང་པོའོ་ཞེས་བསྔགས་པས། བསྐལ་པ་བཟང་པོ་ཞེས་གྲགས་སོ།

> During the formation of the world, a thousand lotus blossoms of gold with a thousand petals each appear within the great disc of water. They pique the curiosity of the pleasure beings of the Pure Places, who investigate the phenomenon and come to learn that it portends the appearance of a thousand Buddhas. "Wonders!" they proclaim, "a thousand different Buddhas are to come—this eon is truly an eon of good fortune!" Thus it is that everyone calls this time the "Eon of Good Fortune."

།དུས་ནམ་གྱི་ཚེ་འབྱུང་ན། ཡར་འཕེལ་གྱི་ཚེ་མི་འབྱུང་སྟེ། དེའི་ཚེ་སེམས་ཅན་རྣམས་འཁོར་བ་ལ་སྐྱོ་ཤས་ཆུང་བའི་ཕྱིར། བརྒྱད་ཁྲི་ནས་མར་འགྲིབ་པའི་མགོ་རྩོམ་པ་ནས། ཚེ་ལོ་བརྒྱ་པའི་བར་ལ་སངས་རྒྱས་དེ་དག་འབྱུང་ལ།

One may ask just when it is that Buddhas like this appear. They never come while the average lifespan is rising, for during this period beings feel less disgust with the circle of life. Rather, **they**—these Buddhas—**make their appearance during the** time that starts from the **drop** of lifespans from eighty thousand years, and which continues as they **go down,** un**til a hundred** years **is reached.**

དེ་མན་ཆད་དུ་མི་འབྱུང་སྟེ། སྙིགས་མ་ལྔ་ཧ་ཅང་ཡང་བདོ་བ་ཤས་ཆེ་བས་ཆོས་བསྟན་པའི་སྣོད་དུ་མི་རུང་བའི་ཕྱིར།

Buddhas do not appear subsequent to this period, as lifespans are decreasing even further. Since the five degenerations have spread fairly widely by this time, beings then are no fit vessels to receive the teachings.

27
The Contemplation on Death

The following selections are taken from the Great Book on the Steps of the Path (Lamrim Chenmo), *by Je Tsongkapa (1357-1419).*

།གཉིས་པ་སྙིང་པོ་ལེན་ཚུལ་དངོས་ལ་གསུམ། །སྐྱེས་བུ་ཆུང་ངུ་དང་ཐུན་མོང་བའི་ལམ་གྱི་རིམ་པ་ལ་བློ་སྦྱོང་བ་དང་། འབྲིང་དང་ཐུན་མོང་བའི་ལམ་གྱི་རིམ་པ་ལ་བློ་སྦྱོང་བ་དང་། སྐྱེས་བུ་ཆེན་པོའི་ལམ་གྱི་རིམ་པ་ལ་བློ་སྦྱོང་བའོ།

The second part, the instruction on how to get the very essence out of life, includes three different sections: the teaching on how to train one's mind in the steps of the path that are shared with those of lesser scope; the teaching on how to train one's mind in the steps of the path that are shared with those of medium scope; and the teaching on how to train one's mind in the steps of the path for those of greater scope.

།དང་པོ་ལ་གསུམ། ཆུང་ངུའི་བསམ་པ་སྦྱོང་བ་དངོས། བསམ་པ་དེ་སྐྱེས་པའི་ཚད། དེ་ལ་ལོག་པར་རྟོག་པ་བསལ་བའོ། །དང་པོ་ལ་གཉིས། འཇིག་རྟེན་ཕྱི་མ་དོན་གཉེར་གྱི་བློ་བསྐྱེད་པ་དང་། འཇིག་རྟེན་ཕྱི་མར་བདེ་བའི་ཐབས་བསྟེན་པའོ།

The first of these three sections has three divisions of its own: the actual teaching for training one's mind in the attitude of a person of lesser scope; how to know when you have succeeded in reaching this attitude; and clearing up some misconceptions about the attitude. The first of these divisions has two parts: learning to develop the attitude of focussing on the life hereafter; and learning to make use of the various ways of achieving happiness in these future lives.

།དང་པོ་ལ་གཉིས། འཇིག་རྟེན་འདིར་རིང་དུ་མི་གནས་པ་འཆི་བ་རྗེས་སུ་དྲན་པ་བསམ་པ་དང་། འཇིག་རྟེན་ཕྱི་མར་ཇི་ལྟར་འགྱུར་བ་འགྲོ་བ་གཉིས་ཀྱི་བདེ་སྡུག་

བསམ་པའོ།

We will cover the subject of focusing on the life after death in two stages. The first is the contemplation of how to maintain an awareness of death; that is, the fact that we have not long to stay in this present world. The second is the contemplation of the relative happiness and pain of the two broad categories of living beings; that is, the question of what will happen to us when we reach our future life.

།དང་པོ་ལ་བཞི། འཆི་བ་དྲན་པ་མ་བསྒོམས་པའི་ཉེས་དམིགས། བསྒོམས་པའི་ཕན་ཡོན། འཆི་བ་དྲན་པའི་བློ་ཇི་ལྟ་བུ་ཞིག་བསྐྱེད་པ། འཆི་བ་དྲན་པ་བསྒོམ་པའི་ཚུལ་ལོ།

There are four steps to the contemplation of death. These are:

1) Considering the problems of not meditating on death.
2) Considering the benefits of meditating on death.
3) Identifying just what kind of death awareness we seek to develop.
4) How to meditate and develop this awareness of death.

།དང་པོ་ནི། དེ་ལྟར་དལ་བའི་རྟེན་ལ་སྙིང་པོ་ལེན་པ་ལ་འཇུག་པ་ལ་ཕྱིན་ཅི་ལོག་བཞི་ལས། མི་རྟག་པ་ལ་རྟག་པར་འཛིན་པའི་ཕྱིན་ཅི་ལོག་ཉིད་དང་པོར་གནོད་པའི་སྒོར་འགྱུར་རོ།

Here is the first of the four. Above we spoke of getting the very essence out of this life, where now you have a whole range spiritual opportunities. The one thing that could damage your ability to do so, from the very beginning, is the first of what we call the "four misconceptions." This is the misconception where you grasp to impermanent things as being permanent.

།དེ་ལ་ཕྲ་རགས་གཉིས་ལས་རགས་པའི་མི་རྟག་པ་འཆི་བ་ལ་མི་འཆི་སྙམ་པའི་རྣམ་པར་རྟོག་པ་ཉིད་གནོད་པའི་སྒོའོ། །འདི་ལ་ཡང་ད་གཟོད་མཐར་འཆི་བ་ཞིག་འོང་སྙམ་པ་ནི་ཀུན་ལ་ཡོད་ཀྱང་ཉི་མ་རེ་རེ་བཞིན་དེ་རིང་མི་འཆི། དེ་རིང་ཡང་མི་འཆི་

སྙམ་དུ་བློས་མི་འཆི་བའི་ཕྱོགས་འཛིན་པ་ནི་འཆི་ཁ་མ་ཚུན་ལ་འབྱུང་ངོ་།

There are two versions to this wrong idea. One is more subtle, and one is more gross. The one that could damage your practice is the grosser one, where you look upon your own impermanence, your own mortality, and imagine for some reason that you are *not* going to die.

Now it is true that in your life up to now you have had some awareness that eventually you would have to die. Everybody has this kind of death awareness. But at the same time you tend to be of the opinion that you won't die, because with every day that passes you say to yourself, "It won't be today, today is not the day that I will die." And you keep this attitude all the way up to the moment of your death.

།དེའི་གཉེན་པོ་ཡིད་ལ་མ་བྱས་པར་དེ་ལྟ་བུའི་བློ་དེས་བསྒྲིབས་ན་ཚེ་འདིར་སྡོད་པའི་བློ་སྐྱེས་ནས་དེའི་རིང་ལ་འདི་དང་འདི་དགོས་སོ་ཞེས་ཚེ་འདི་ཙམ་གྱི་བདེ་བ་བསྒྲུབ་པ་དང་སྡུག་བསྔལ་སེལ་བའི་ཐབས་འབའ་ཞིག་ལ་སེམས་སེམས་ནས། འཇིག་རྟེན་ཕྱི་མ་དང་ཐར་པ་དང་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པ་ལ་སོགས་པའི་དོན་ཆེན་པོ་དག་ལ་རྣམ་པར་དཔྱོད་པའི་བློ་མི་སྐྱེ་བས་ཆོས་ལ་འཇུག་པའི་བློ་སྐྱེར་མ་སྟེར་ལ།

Suppose you let this kind of attitude go on, suppose you fail to apply the spiritual antidotes that would stop these sorts of thoughts. The thoughts then create a kind of spiritual blindness: you begin to get the idea that you are going to be able to stay here in this life, and then you start to obsess on this life. All you can concentrate on then is how to get what you want, and how to escape what you don't want, in this life. Your life becomes, "Today I need this, and this, and next this."

བརྒྱ་ལ་ཐོས་པ་དང་བསམ་པ་དང་བསྒོམ་པ་སོགས་ལ་ཞུགས་ཀྱང་ཚེ་འདི་པ་ཙམ་གྱི་ཆེད་དུ་སོང་ནས་དགེ་བ་ཅི་བྱས་མཐུ་ཆུང་ཞིང་། དེ་ཡང་ཉེས་སྤྱོད་སྡིག་ལྟུང་དང་འབྲེལ་བར་འཇུག་པས་ངན་འགྲོའི་རྒྱུ་དང་མ་འདྲེས་པ་དཀོན་ནོ།

And then even if—by some remote chance—you do engage in spiritual activities like learning, or contemplation, or meditation, they all become something you are doing only for this life. Whatever good deeds you do this way are of very little strength. And because they are then typically connected

with some bad deed, some breaking of morality or transgression of a vow, it is quite unusual to find any good activities of this type that are not interlaced with the very causes that would take you to one of the births of misery.

།གལ་ཏེ་འཇིག་རྟེན་ཕྱི་མ་ལ་དམིགས་ནས་བསྒྲུབ་ཏུ་ཆུག་ཀྱང་། ཕྱིས་ནས་རིམ་གྱིས་བསྒྲུབ་བོ་སྙམ་པའི་ཕྱི་བཤོལ་གྱི་ལེ་ལོ་འགོག་མི་ནུས་ཤིང་གཉིད་རྨུགས་དང་བྲེ་མོའི་གཏམ་དང་། བཟའ་བཏུང་ལ་སོགས་པའི་རྣམ་གཡེང་གིས་དུས་འདའ་བས་བརྩོན་པ་ཆེན་པོས་ཚུལ་བཞིན་དུ་བསྒྲུབ་པ་མི་འོང་ངོ་།

Suppose even that you do decide to do something for your future life. Without this awareness of death you find yourself unable to stop the kind of laziness where you put your practice off, where you say to yourself, "I'll get to it later, I'll do all these things eventually, one at a time." You begin to pass the time of your life with all kinds of distractions: with sleep, or lazing around, or wasted talk, or food or drink, or the like. You won't be able to reach a point where the practice that you do has any great energy behind it.

།དེ་ལྟར་ལུས་སྲོག་ཡུན་རིང་དུ་གནས་སུ་རེ་བས་བསླུས་པ་ན་རྙེད་པ་དང་བཀུར་སྟི་ལ་སོགས་པ་ལ་ཆགས་པ་དྲག་པོ་སྐྱེ་ཞིང་། དེའི་གེགས་བྱས་པའམ་བྱེད་དུ་དོགས་པ་ལ་སྡང་བ་དྲག་པོ་དང་། དེ་དག་གི་ཉེས་དམིགས་ལ་རྨོངས་པའི་གཏི་མུག་དང་དེ་དག་གིས་ང་རྒྱལ་བ་དང་ཕྲག་དོག་ལ་སོགས་པའི་ཉོན་མོངས་པ་དང་ཉེ་བའི་ཉོན་མོངས་དྲག་པོ་རྣམས་ཆུ་བོའི་རྒྱུན་བཞིན་དུ་འཇུག་གོ །

This kind of hope that you will be able to live for a long time deceives you. You start to have strong attachment to gain, to being honored by other people, and the like. You begin to feel a strong dislike for anything that prevents you, or anything that you think might prevent you, from having these things. There grows in you a dark ignorance that cannot understand the problems these thoughts then give you.

These lead to a steady torrent of mental afflictions, strong ones, and all the different varieties of them, major and minor: pride, and jealousy, and all the rest.

།དེ་ལས་ཀུང་ལུས་དང་ངག་དང་ཡིད་ཀྱི་ཉེས་སྤྱོད་བཅུ་དང་མཚམས་མེད་པ་དང་དེ་དང་ཉེ་བ་དང་དམ་པའི་ཆོས་སྤོང་བ་ལ་སོགས་པ་མི་དགེ་བའི་ལས་ངན་འགྲོ་ལ་སོགས་པའི་སྡུག་བསྔལ་དྲག་པོ་འདྲེན་པར་བྱེད་པ་ལ་མཐུ་ཕུལ་དུ་བྱུང་བ་རྣམས་ཉི་མ་རེ་རེ་བཞིན་ཇེ་རྒྱས་སུ་འགྲོ་ལ། དེ་དག་གི་གཉེན་པོ་ལེགས་པར་གསུངས་པའི་ཆོས་ཀྱི་བདུད་རྩི་ལ་རྒྱབ་ཀྱིས་ཇེ་ཕྱོགས་སུ་སོང་ནས་མངོན་མཐོ་དང་ངེས་ལེགས་ཀྱི་སྲོག་བཅད་དེ། ངན་འགྲོ་སྡུག་བསྔལ་དྲག་ཅིང་རྩུབ་ལ་ཚ་ཞིང་ཡིད་དུ་མི་འོང་བའི་གནས་སུ། འཆི་བས་ཉེ་བར་བཙོམ་ནས་ལས་ངན་པས་འཁྲིད་པར་བྱེད་པས་ན་དེ་ལས་མ་རུངས་པའི་སློ་གཞན་ཅི་ཞིག་ཡོད།

These afflictions in turn lead you to harmful deeds done in your acts, your words, and your thoughts: deeds like the ten non-virtues, and the five "immediate" deeds, and the five that are close to these, and giving up the highest Dharma, and on and on. Every single day then deeds like these, of tremendous power, capable of leading you to the sufferings of the three lower realms and the like, will tend to increase, further and further.

The antidote for all these deeds is the nectar of the Dharma, spoken so true, and the further you turn from it then the more tightly you strangle your chances for the higher realms, and ultimate good. Death will rip away your life, and the wrong deeds you have done will drag you to the lower realms, to a fearful place of mighty and savage suffering, to the fires. And so I ask you, where could you find any thought more disastrous for you than this idea, that what is impermanent could be permanent?

28
The Benefits of Meditating on Death

།གཉིས་པ་བསྒོམས་པའི་ཕན་ཡོན་ནི། འཆི་བ་རྗེས་སུ་དྲན་པའི་བློ་རྣལ་མ་ཞིག་སྐྱེས་ན། དཔེར་ན། དེ་རིང་སང་རང་འཆི་བར་ཐག་ཆོད་པ་ན། ཆོས་ཀྱི་གོ་བ་ཐན་ཐུན་ཡོད་པ་ཡན་ཆད་ལ་གཉེན་དང་ཟས་ལ་སོགས་པ་དང་འགྲོགས་སུ་མེད་པར་མཐོང་

ནས་དེ་དག་ལ་སྲེད་པ་ལྡོག་ཅིང་། གཏོང་བ་ལ་སོགས་པའི་སྒོ་ནས་སྙིང་པོ་ལེན་འདོད་ཕལ་ཆེར་ལ་ངང་གིས་འབྱུང་བ་ལྟར།

Here secondly is the contemplation of the benefits of meditating upon your death. Suppose on the other hand that you are able to develop a real awareness of your mortality. You would then be like a person who knew he or she were going to die within the next day or two.

If this person had even a feeble understanding of the Dharma, or of course anything more than that, then he or she would quickly realize that none of their loved ones, nor any of the things they owned or anything else, could go on the journey with them. All their attachment to these things would stop. The great majority of such people at this point would automatically start to feel some desire to get the essence out of the life they had left to them, and they would start to engage in acts such as charity and the like.

རྙེད་བཀུར་དང་གྲགས་པ་ལ་སོགས་པ་འཇིག་རྟེན་གྱི་ཆོས་ཀྱི་ཕྱིར་འབད་པ་ཐམས་ཅད་སྦུན་པ་འཕྱུར་བ་ལྟར་སྙིང་པོ་མེད་པ་དང་བསླུ་བྲིད་ཀྱི་གནས་སུ་མཐོང་ནས་ཉེས་སྤྱོད་ལས་ལྡོག་ཅིང་། སྐྱབས་སུ་འགྲོ་བ་དང་ཚུལ་ཁྲིམས་ལ་སོགས་པའི་ལས་བཟང་པོ་རྣམས་རྟག་ཏུ་དང་། གུས་པར་བྱེད་པའི་བརྩོན་འགྲུས་ཀྱིས་གསོག་པར་བྱེད་པས་ལུས་ལ་སོགས་པ་སྙིང་པོ་མེད་པ་རྣམས་ལ་སྙིང་པོ་དམ་པ་བླངས་ནས་གོ་འཕང་དམ་པར་རང་ཉིད་འཇོགས་ཏེ། འགྲོ་བ་རྣམས་ཀྱང་དེར་འཁྲིད་པས་ན་དེ་ལས་དོན་ཆེ་བ་ཅི་ཞིག་ཡོད།

You now should be the same. Think of the gain and honor, the fame and other such things you hope for from others—all these worldly hopes and dreams. Try to see that all the efforts you put into these things are empty, meaningless, like useless shells of wheat once the grain has been taken out. Try to understand how these thoughts deceive you, how they wait to snare and trap you. Stop all your bad deeds.

Exert yourself now in the opposite—in good deeds, such as going for refuge, and observing an ethical way of life, and the like. Amass these kinds of deeds constantly, and with a sense of reverence and joy. This body and the rest may be meaningless, but you can give them the highest meaning; you can use them

to climb to the highest state there is, and then you can lead others there as well. And then I would ask you another question: Where could you find any more important deed you could do, than this?

****

།ཚོམས་ལས་ཀྱང་། ལུས་འདི་རྫ་སྣོད་འདྲ་བར་རྟོགས་བྱ་ཞིང་། །དེ་བཞིན་ཆོས་རྣམས་སྨིག་རྒྱུ་འདྲར་ཤེས་ནས། །བདུད་ཀྱི་མེ་ཏོག་མཚོན་ནི་འདིར་གཅོད་པ། །འཆི་བདག་རྒྱལ་པོས་བལྟར་ཡང་མེད་པར་འགྱུ། །ཞེས་དང་།

The *Anthology* too states,

Come to see that this body of yours
        is fragile as a piece of china,
And that all other things that exist
        are something similar to a mirage.
If you can, then the rain of spears
        thrown by the demons, the flowers,
Are stopped short, and the Lord of Death
        hungering for you dies himself.

རྒ་བ་མཐོང་ཞིང་ནད་ཀྱི་སྡུག་བསྔལ་དང་། །སེམས་དང་བྲལ་བའི་ཤི་བ་མཐོང་ནས་ནི། །བརྟན་པའི་བཙོན་ར་འདྲ་བའི་ཁྱིམ་སྤངས་ཀྱི། །འཇིག་རྟེན་ཕལ་པས་འདོད་སྤང་ནུས་རེ་སྐན། །ཞེས་གསུངས་སོ།

It says as well that,

Those who have seen what it is to grow old,
        who have seen the suffering of disease,
Those who have seen what it is to die,
        who have seen the mind depart and leave,
They can give up the family life,
        so much like a prison hard and fast;
Don't ever dream though that normal people
        of the world could ever give up desire.

།མདོར་ན་སྐྱེས་བུའི་དོན་བསྒྲུབ་པའི་དུས་ནི་དལ་བའི་རྟེན་ཁྱད་པར་ཅན་ཐོབ་པའི་དུས་

འདི་ཁོ་ན་ཡིན་ལ། ཉོ་སྐྱོལ་ཕལ་ཆེར་ངན་འགྲོར་བསྐྱད་ཅིང་བདེ་འགྲོར་ཙུང་ཟད་རེ་འོངས་ཀྱང་མི་ཁོམ་པའི་གནས་སུ་ཤས་ཆེ་བས་དེ་དག་ཏུ་ཆོས་བསྒྲུབ་པའི་སྐབས་མི་རྙེད་ལ། བསྒྲུབས་པས་ཆོག་པའི་རྟེན་རེ་ཐོབ་པ་ན་ཡང་ཆོས་ཚུལ་བཞིན་དུ་མི་བསྒྲུབ་པ་ནི་ད་དུང་མི་འཆི་སྙམ་པ་འདི་ལ་ཐུག་འདུག་པས་ན། བློས་མི་འཆི་བའི་ཕྱོགས་འཛིན་པ་ནི་རྒྱུད་པ་ཀུན་གྱི་སྒོ་དང་། དེའི་གཉེན་པོ་འཆི་བ་དྲན་པ་ནི་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་སྒོའོ།

To put it briefly, the time for a person to do something of value is now, and only now—now while we possess a body and life like this, so full of spiritual leisure. You and I have spent most of our time in the births of misery, and we come up now and again to the better births; but the vast majority of the time was in the realms where we had none of the necessary opportunities, and so we had no chance at all to undertake any spiritual practice.

And the fact that in this moment here, when we *have* found the kind of life where we could do some practice, we nonetheless do nothing the way it should be done, is all in the final analysis due to our belief that we will not die, just yet. We can say then that our natural bias towards thinking that we won't die is the root of every trouble we have. The antidote for this way of thinking—that is, to stay aware of our imminent death—is then the root of anything good that could ever come to us.

།དེའི་ཕྱིར་འདི་ལྟ་བུ་ལ་ཆོས་ཟབ་མོ་གཞན་བསྒོམ་རྒྱུ་མེད་པ་རྣམས་ཀྱི་ཉམས་ལེན་ནོ་སྙམ་པ་དང་། བསྒོམ་བྱ་ཡིན་ཀྱང་དང་པོར་ཙུང་ཟད་ཙམ་བསྒོམ་པར་བྱ་ཡི། རྒྱུན་པའི་ཉམས་ལེན་དུ་མི་འོས་སོ་སྙམ་དུ་མི་བཟུང་བར་འདི་ཐོག་མཐའ་བར་གསུམ་དུ་དགོས་ལུགས་ལ་ངེས་པ་སྙིང་ཐག་པ་ནས་བསྐྱེད་དེ་བསྒོམ་པར་བྱའོ།

This being the case, you should never let yourself think, "This is one of those practices meant for people who have nothing more profound to meditate upon." And you should never let yourself think that, "It is admittedly something we should meditate upon, but only at the beginning of our practice, and only for a bit at that; it's not something that warrants a continual effort to put into practice." Rather you should try to develop a true understanding,

from the depths of your heart, where you realize that this is a meditation which you need at the start, at the end, and all throughout the path. With this understanding established within you then, you must meditate upon your death.

29
What Death Awareness Really Is

།གསུམ་པ་འཆི་བ་དྲན་པའི་བློ་ཇི་ལྟ་བུ་ཞིག་བསྐྱེད་པ་ནི། གཉེན་ལ་སོགས་པ་ལ་ཆགས་པ་བརྟན་པའི་དབང་གིས་དེ་དག་དང་བྲལ་གྱིས་དོགས་ནས་སྡུག་པ་སྐྱེ་བ་ནི་ལམ་ལ་ཡི་མ་སྦྱངས་པའི་འཆི་བ་ལ་སྡུག་ལུགས་ཡིན་པས་འདིར་དེ་བསྐྱེད་པ་ནི་མིན་ནོ།

Here now is the third step—identifying just what kind of death awareness we seek to develop. Now there is a kind of terror that a person can feel when he or she fears that they are about to be torn away from their loved ones and such. This fear stems from a very strong attachment for those around you, and is the natural fear of a person who has never attempted any kind of practice of the path. As such, it is *not* the awareness of death that we are talking about having to develop here.

།འོན་གང་ཡིན་སྙམ་ན། ལས་དང་ཉོན་མོངས་པའི་དབང་གིས་ལུས་བླངས་པ་ཐམས་ཅད་ངེས་པར་འཆི་བ་ལས་མ་འདས་པས་དེ་ལ་སྡུག་པ་བསྐྱེད་ཀྱང་རེ་ཞིག་ལ་དགག་མི་ནུས་སོད། འོན་ཀྱང་འཇིག་རྟེན་ཕྱི་མའི་དོན་ངན་འགྲོའི་རྒྱུ་འགོག་པ་དང་མངོན་མཐོ་དང་ངེས་ལེགས་ཀྱི་རྒྱུ་མ་བསྒྲུབས་པར་འཆི་བ་ལ་འཇིགས་པར་བྱ་སྟེ།

What then is this awareness? There is not a single being who has taken on a body like ours—one created by the force of our past deeds and mental afflictions—who is exempt from the absolute certainty of death. It is true that, in the short run, trying to develop some fear about this fact might not enable you to stop it. Nonetheless you really must try to develop some fear that you might die before you have been able to achieve your goals for your future life: that you might die before you have managed to put an end to anything that might cause you to be born in one of the lower realms, or before you have achieved all those things that would lead you to the higher realms, and to ultimate good.

དེ་ལ་ནི་དེས་སྐྲག་པ་བསམས་ན་དེ་དག་བསྒྲུབ་ཏུ་ཡོད་པས་འཆི་ཁར་མི་སྐྲག་པ་བྱུར་ཡོད་ལ། དོན་དེ་དག་མ་བསྒྲུབས་ན་སྤྱིར་འཁོར་བ་ལས་མི་ཐར་བ་དང་། ཁྱད་པར་དུ་ངན་འགྲོར་ལྟུང་བས་འཇིགས་ནས་འཆི་བའི་ཚེ་འགྱོད་པས་གདུང་བར་འགྱུར་ཏེ། སྐྱེས་རབས་ལས། རབ་ཏུ་བསྒྲིམས་ཀྱང་གནས་མི་ནུས། །གང་ལ་བཅོས་སུ་མི་རུང་བ། །འཇིགས་ཤིང་སྡར་བར་བྱས་པ་ཡིས། །དེ་ལ་ཕན་པ་ཅི་ཞིག་ཡོད། །དེ་ལྟར་འཇིག་རྟེན་ཆོས་ཉིད་ལ་བརྟགས་ན། །མི་རྣམས་སྡིག་པ་བྱས་པས་འགྱོད་པར་འགྱུར། །དགེ་བའི་ལས་ཀྱང་ལེགས་པར་ཡོངས་མ་བྱས། །ཕྱི་མའི་ཚེ་ལ་སྡུག་བསྔལ་འབྱུང་དུ་དོགས། །འཆི་བར་འགྱུར་བའི་འཇིགས་པས་རྨོངས་པར་འགྱུར། །གང་ལས་བདག་གི་ཡིད་ནི་འགྱོད་འགྱུར་བ། །དེ་ཉིད་བདག་གིས་བྱས་པར་ཡོངས་མི་དྲན། །དཀར་པོའི་ལས་ཀྱང་རབ་ཏུ་གོམས་པར་བྱས། །ཆོས་ལ་གནས་ན་འཆི་བས་སུ་ཞིག་འཇིགས། །ཞེས་གསུངས་པ་དང་།

If you had this kind of fear, over these kinds of things, then it would help you to do something about them, and at the moment of death itself you would have no reason to be afraid. If on the other hand you find yourself unable to achieve these goals, then when death comes you will be tormented by regret, of two different kinds. In a general sense, you will realize that you were unable to free yourself from the circle of suffering life. More specifically, you will begin to feel sheer terror over the possibility of having to drop into the realms of misery. As the *Birth Stories* say,

You concentrate your every effort,
 but there's no way to stay;
What possible benefit can it be
 to feel a sense of fear
And tremble over something that
 you can now never repair?

You can tell yourself by looking at
 the nature of this world,
That those who did bad deeds are at
 this point consumed by regret;

They realize then that they didn't at all
do good the way they should,
And begin to suspect that in the life
beyond they will come to suffer.

The fear that you begin to feel
as you die confuses you,
Making it difficult to recall
the very deeds there were
That you did before, and that you feel
such strong regret for doing.

So make it now a habit in your life
to undertake those deeds that are pure white;
For where would you ever find a person who,
living the Dharma, still needs fear Lord Death?

བཞི་བརྒྱ་པ་ལས་ཀྱང་། བདག་ནི་འཆིའོ་སྙམ་སེམས་པ། །གང་ལ་ངེས་པར་ཡོད་གྱུར་པ། །དེས་ནི་འཇིགས་པ་ཡོངས་བཏང་ཕྱིར། །འཆི་བདག་ལ་ཡང་ག་ལ་འཇིགས། །ཞེས་གསུངས་པའི་ཕྱིར་རོ།

The *Four Hundred* too has the following verse:

Anyone who's truly sure,
Who says to themselves, "I'll die,"
Leaves every kind of fear behind;
How could they then fear Death?

།དེས་ན་ལུས་དང་ལོངས་སྤྱོད་དང་མྱུར་དུ་འབྲལ་བར་གདོན་མི་ཟའོ་སྙམ་དུ་ཡང་དང་ཡང་དུ་མི་རྟག་པ་བསམས་ན་ནི། དེ་དག་ལ་མི་འབྲལ་བར་རེ་བའི་སྲེད་པ་ལྡོག་པས་དེ་དག་དང་བྲལ་བས་བསྐྱེད་པའི་ཡིད་ཀྱི་གདུང་བའི་དབང་གིས་འཆི་བ་ལ་སྐྲག་པ་མི་འབྱུང་བ་ཡིན་ནོ།

Suppose then that you are able to contemplate your impermanence, and think to yourself, over and over again, "There is absolutely no doubt that I am quickly going to be ripped away from my body, and from all of my possessions." This would allow you to block the kind of desire that still entertains some hope that you will be able to avoid losing all these things.

And then you would feel none of the fear of death that comes when your mind is tormented by the thought of this loss.

30
The Meditation on Death

།བཞི་པ་འཆི་བ་དྲན་པ་ཇི་ལྟར་བསྒོམ་པ་ནི། རྩ་བ་གསུམ། རྒྱུ་མཚན་དགུ །ཐག་བཅད་པ་རྣམ་པ་གསུམ་གྱི་སྒོ་ནས་བསྒོམ་པར་བྱའོ། །དེ་ལ་གསུམ། ངེས་པར་འཆི་བ་བསམ་པ་དང་། ནམ་འཆི་ངེས་མེད་བསམ་པ་དང་། འཆི་བའི་ཚེ་ཆོས་མ་གཏོགས་པ་གང་གིས་ཀྱང་མི་ཕན་པ་བསམ་པའོ།

Next we cover the fourth step, which is how to meditate and develop this awareness of death. You should do the meditation in three stages, going through the three principles, the nine reasons, and the three resolutions. We will proceed then through the three of (a) contemplating how it is certain that we will die; (b) contemplating how there is no certainty when we will die; and (c) contemplating how, when we do die, nothing but the Dharma can be of any help to us.

31
Nothing Can Stop Death

།དང་པོ་ལ་གསུམ་ལས། འཆི་བདག་ངེས་པར་འོང་ལ་དེ་ཡང་རྐྱེན་གྱིས་བཟློག་ཏུ་མེད་པ་བསམ་པ་ནི། ལུས་ཇི་འདྲ་ཞིག་གི་སྐྱེ་བ་བླངས་ཀྱང་འཆི་བ་འོང་སྟེ། མི་རྟག་པའི་ཚོམས་ལས། གང་ཡང་སངས་རྒྱས་རང་སངས་རྒྱས། །སངས་རྒྱས་རྣམས་ཀྱི་ཉན་ཐོས་ཀྱང་། །སྐུ་ལུས་འདི་ནི་སྤོང་མཛད་ན། །སྐྱེ་བོ་ཕལ་པ་སྨོས་ཅི་དགོས། །ཞེས་སོ།

The first of these has three parts; here is the first, which is (1) contemplating how the Lord of Death must certainly arrive and, when he does, how nothing at all can stop him.

No matter what kind of body you take on yourself, death must come to you. As the *Anthology on Impermanence* states,

> If total Buddhas, and self-made Buddhas as well,
> And the listeners who are the followers of the Buddha,
> All must eventually leave their holy forms,
> Why should we need then speak of normal people?

།ཡུལ་གང་དུ་བསྡད་ཀྱང་འཆི་བ་འོང་བ་ནི། དེ་ཉིད་ལས། གང་དུ་གནས་ན་འཆི་བས་མི་ཚུགས་པའི། །ས་ཕྱོགས་དེ་ནི་ཡོད་པ་མ་ཡིན་ཏེ། །བར་སྣང་ལ་མེད་རྒྱ་མཚོའི་ནང་ན་མེད། །རི་བོ་རྣམས་ཀྱི་གསེབ་ཏུ་ཞུགས་ནའང་མིན། །ཞེས་སོ།

We can say too that death will come to you, no matter where you go. The same text says,

> It doesn't matter where you go; the place does not exist
> Where death would find it difficult to intrude.
> There is no such place in the sky, nor at the bottom
> Of the sea, nor deep within a mountain keep.

།སྔོན་དང་ཕྱི་མའི་དུས་ནམ་དུ་ཡང་སེམས་ཅན་རྣམས་འཆི་བས་འཇོམས་པ་ལ་ཁྱད་པར་མེད་པ་ནི། དེ་ཉིད་ལས། བྱུང་དང་འབྱུང་བར་འགྱུར་བ་ཇི་སྙེད་པ། །ཀུན་གྱིས་ལུས་འདི་བཏང་ནས་འགྲོ་བ་དང་། །དེ་ཀུན་འཇིག་པར་མཁས་པས་རྟོགས་གྱིས་ཏེ། །ཆོས་ལ་གནས་ཀྱི་ངེས་པར་སྤྱད་པ་སྤྱོད། །ཅེས་སོ།

So too death makes no distinction at all for the proper order of young and old when it comes to destroy its victims. On this the same work says,

> Those who are now, and those who are yet to be,
> All must give up this body, and travel on.
> Realize, you wise ones, that all this dies;
> Live the Dharma, and do what must be done.

།འཆི་བདག་ལ་བྲོས་པས་མི་ཐར་ཞིང་སྔགས་ལ་སོགས་པས་བཟློག་ཏུ་མེད་པ་ནི། རྒྱལ་པོ་ལ་གདམས་པ་ལས། དཔེར་ན། ཕྱོགས་བཞི་ནས་རི་ཆེན་པོ་སྲ་བ་བརྟན་པ་

སྙིང་པོ་དང་ལྡན་པ་མ་ཞིག་པ་མ་གས་པ་འཕན་མེད་པ་ཤིན་ཏུ་མཁྲེགས་པ་གཅིག་ཏུ་སྡུག་པོ་བཞི་གནམ་ལ་རེག་ཅིང་ས་བརྐོག་སྟེ། རྩྭ་དང་ཤིང་དང་ཤིང་གེལ་པ་དང་ཡལ་ག་དང་ལོ་མ་ཐམས་ཅད་དང་སེམས་ཅན་སྲོག་ཆགས་འབྱུང་པོ་ཐམས་ཅད་ཕྱེ་མར་འཐག་ཅིང་འོང་བ་ལ་ནི་མགྱོགས་པས་འབྲོས་པའམ་སྟོབས་ཀྱིས་བཟློག་པའམ་ནོར་གྱིས་བཟློག་པའམ་རྫས་དང་སྔགས་དང་སྨན་རྣམས་ཀྱིས་བཟློག་པར་སླ་བ་ནི་མ་ཡིན་ནོ།

Beyond this is the fact that no one can free themselves from the Lord of Death by outrunning him, nor turn him back with magic words or the like. As the scripture known as *Advice to the King* states,

> Suppose for example that you were surrounded on all four sides by four great mountains, solid, firm, hard to the core, indestructible, unbreakable, indomitable, adamantine and massive, stretching to the highest limits of the sky. And then suppose suddenly that they caved in on you. Every trace of vegetation—from the roots, to the stalks, to the branches, to the twigs, and out to the leaves, would be crushed to powder. And every living creature there, every sentient being, every spirit too, would be smashed to dust. And as the mountains fell in it would happen in a minute, and no one would be able to outrun them, or force them back, or buy them off. Nor but with the greatest difficulty could you use any kind of magic substance, or magic words, or any sort of elixir to stop them.

།རྒྱལ་པོ་ཆེན་པོ། དེ་བཞིན་དུ་འཇིགས་པ་ཆེན་པོ་བཞི་འདི་དག་འོང་སྟེ་དེ་དག་ལས་མགྱོགས་པས་འབྲོས་པའམ་སྟོབས་ཀྱིས་བཟློག་པའམ་ནོར་གྱིས་བཟློག་པའམ་རྫས་དང་སྔགས་དང་སྨན་གྱིས་བཟློག་པར་སླ་བ་ནི་མ་ཡིན་ནོ།

> Here, great King, our life is the same. When the four great terrors make their appearance, no one can outrun them, nor force them back, nor buy them off. Nor but with the greatest difficulty could you use any kind of magic substance, or magic words, or any sort of elixir to stop them.

།བཞི་གང་ཞེ་ན་རྒ་བ་དང་ན་བ་དང་འཆི་བ་དང་རྒུད་པའོ། །རྒྱལ་པོ་ཆེན་པོ། རྒ་བ་ནི་དར་ལ་བབ་པ་འཇོམས་ཤིང་འོང་། ན་བ་ནི་ནད་མེད་པ་འཇོམས་ཤིང་འོང་། རྒུད་པ་ནི་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པ་ཐམས་ཅད་འཇོམས་ཤིང་འོང་། འཆི་བ་ནི་སྲོག་འཇོམས་ཤིང་འོང་སྟེ། དེ་དག་ལས་ནི་མགྱོགས་པས་འབྲོས་པའམ་སྟོབས་ཀྱིས་བཟློག་པའམ་ནོར་གྱིས་བཟློག་པའམ་རྫས་དང་སྔགས་དང་སྨན་རྣམས་ཀྱིས་ཞི་བར་སླ་བ་ནི་མ་ཡིན་ནོ། །ཞེས་སོ།

> And what are these four terrors? They are aging, and sickness, and death, and trouble. Great King, I say to you: aging is the fact that our vitality is inevitably obliterated; sickness is the fact that our health is inevitably obliterated; trouble is the fact that any good thing that ever comes to us is inevitably obliterated; and death is the fact that our very life is inevitably obliterated. All four of these come to us, and we cannot outrun them, nor force them back, nor buy them off. Nor but with the greatest difficulty could you use any kind of magic substance, or magic words, or any sort of elixir to stop them.

།ཀ་མ་བའི་ཞལ་ནས། ད་ལྟ་འཆི་བས་འཇིགས་པ་ཞིག་དགོས། འཆི་ཁར་མི་མཆོར་བ་ཞིག་དགོས་པ་ལ་འོ་སྐོལ་དེ་ལས་ལྡོག་ནས་ད་ལྟ་མི་འཇིགས། འཆི་ཁར་བྲང་ལ་སེན་མོ་འདེབས་གསུངས་སོ།

Kamawa too once said,

> A person is supposed to be frightened of death now, and then unperturbed when it actually comes. You and me though act the opposite: we feel no concern for it now, and then when it actually comes we will tear at our chest in agony.

32
You Cannot Add Time to Your Life

།ཚེ་ལ་སྣོན་པ་མེད་ཅིང་འབྲིད་བྱེད་བར་མ་ཆད་དུ་ཡོད་པ་བསམ་པ་ནི། མངལ་དུ་

འཇུག་པ་ལས། ད་ལྟ་ལེགས་པར་བདེ་བར་ཡོངས་སུ་བསྲུངས་ན་དེ་རིང་ན་ལོ་བརྒྱའམ་ཅུང་ཟད་ཅིག་ལྷག་པར་འཚོའོ། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རིང་མཐའ་དེ་ཙམ་ཞིག་ཡིན་ནོ།

The second reason here is (2) the contemplation of how it is impossible to add any time onto your life, and how it continually leaks away, without a pause. The scripture entitled *Entering the Womb* describes the longest you could live as follows:

> Nowadays the longest you can live, supposing you are able to take care of yourself in the very best way possible, is a hundred years, or a touch more.

།དེ་ཐུབ་ཏུ་རྒྱུག་ཀྱང་དེའི་བར་གྱི་ཚེ་འཛད་པ་ཤིན་ཏུ་མྱུར་ཏེ་ལོ་ནི་ཟླ་བ་སོང་བས་འཛད་ཅིང་། ཟླ་བའང་ཞག་སོང་བས་འཛད་ལ་ཞག་ཀྱང་ཉིན་མོ་དང་མཚན་མོ་སོང་བས་འཛད་དོ། །དེ་དག་ཀྱང་སྔ་དྲོ་ལ་སོགས་པ་སོང་བས་འཛད་པས་ན་ཚེའི་སྤྱི་ཚད་ནི་ཉུང་ལ།

Even if you could live for a hundred years, the time would pass very quickly. This is because years pass in months, and months in their turn pass in days, and days pass in daytimes and nighttimes. These too pass in the shortest periods, of mornings and evenings and the like. So a human lifespan in general is something which is very short.

དེ་ལའང་སྔར་དུ་མ་ཞིག་ཟད་སྣང་ཞིང་ཚེ་ལྷག་ལ་ཡང་སྣོན་པ་སྐད་ཅིག་ཀྱང་མེད་པར་འབྲིད་བྱེད་ཉིན་མཚན་ཀུན་ཏུ་བར་མ་ཆད་པར་ཡོད་པའི་ཕྱིར་ཏེ། སྤྱོད་འཇུག་ལས། ཉིན་མཚན་སྡོད་པ་ཡོད་མེད་པར། །ཚེ་འདི་རྟག་ཏུ་གོད་འགྱུར་ཞིང་། །སྣོན་པའང་གུད་ནས་འོང་མེད་ན། །བདག་ལྟ་འཆི་བར་ཅིས་མི་འགྱུར། །ཞེས་གསུངས་པའི་ཕྱིར་རོ།

You and I can see for ourselves, moreover, that we've already used up a good number of these days. As for the days we have left, we know we are helpless to add a single moment to them. They leak away, twenty-four hours a day, without the slightest pause. On this the *Guide to the Bodhisattva's Life* says,

> Our lifetime constantly leaks away,
> Day and night, without a moment's pause.
> If your life is leaking away, and never being replenished,
> Then how can you imagine, that you will never die?

།དེ་ཡང་དཔེ་དུ་མའི་སྒོ་ནས་བསམ་སྟེ་འདི་ལྟར་ཐགས་འཐག་པ་ན་ལན་རེ་ལ་སྤུན་ཉག་མ་རེ་ལས་མི་འགྲོ་ཡང་མྱུར་དུ་བཏགས་ཟིན་ནས་འོང་བ་དང་། ལུག་ལ་སོགས་པའི་གསད་བྱ་རྣམས་གསོད་པའི་ཕྱིར་འཁྲིད་པ་ན། གོམ་པ་རེ་རེ་སྤོས་པས་འཆི་བ་ལ་ཇེ་ཉེར་འགྲོ་བ་དང་། ཆུ་ཀླུང་དྲག་པོའི་རྒྱུན་འགྲོ་བའམ་རི་གཟར་གྱི་ཁ་ནས་ཆུ་འབབ་པ་བཞིན་དུ་ཚེ་མྱུར་དུ་ཟད་ནས་འགྲོ་བ་དང་།

There are many examples you can use during your contemplation of these points. Think of weaving a carpet: you are building it up with rows of yarn, and each row is nothing more than a few threads of wool. But if you work steadily, it all adds up and soon you've finished an entire carpet.

Think too of a flock of sheep. When they are led to the slaughter house, they go forth with only one very short step at a time. But every single step brings them inexorably nearer to their death.

Think too of the rapids of a great river, or of a waterfall as it leaps from the top of a high cliff. The moments of your life are rushing away, just the same.

ཕྱུགས་རྫིས་དབྱུག་པ་བཟུང་ནས་ཕྱུགས་རྣམས་རང་དབང་མེད་པར་རང་གི་གནས་སུ་སྐྱེལ་བ་ལྟར། ན་བ་དང་རྒ་བས་རང་དབང་མེད་པར་འཆི་བདག་གི་དྲུང་དུ་འཁྲིད་པའི་ཚུལ་རྣམས་སྒོ་དུ་མ་ནས་བསྒོམ་པར་བྱ་སྟེ། ཆོམས་ལས། དཔེར་ན་ཐགས་ནི་བཀྲངས་པ་ལ། །སྤུན་ནི་གང་དང་གང་བཙུག་པའི། །སྤུན་གྱིས་གཏིང་ལ་གཏུགས་པ

ལྟར། །མི་རྣམས་སྲོག་ཀྱང་དེ་བཞིན་ནོ། །དཔེར་ན་ངེས་པར་བསད་པ་དག །གོམ་པ་གང་དང་གང་བོར་བས། །བསད་པའི་དྲུང་དུ་བསྙེན་པ་ལྟར། །མི་རྣམས་སྲོག་ཀྱང་དེ་བཞིན་ནོ། །ཆུ་ཀླུང་དྲག་ཏུ་འབབ་པའི་རྒྱུན། །ལྡོག་པ་མེད་པ་ཇི་ལྟ་བར། །དེ་བཞིན་མི་ཡི་ཚེ་འགྲོ་བ། །སླར་ནི་ལྡོག་པར་འགྱུར་བ་མེད། །དཀའ་བ་ཉིད་དང་ཐུང་བ་དང་། །དེ་ཡང་སྡུག་བསྔལ་ལྡན་པ་དག །མྱུར་བ་ཁོ་ནར་འཇིག་འགྱུར་ཏེ། །ཆུ་ལ་དབྱུ་གུས་བྲིས་པ་བཞིན། །དཔེར་ན་ཕྱུགས་རྫི་དབྱུག་ཐོགས་ཀྱིས། །ཕྱུགས་རྣམས་གནས་སུ་ཕྱིན་བྱེད་ལྟར། །དེ་བཞིན་ན་དང་རྒ་བ་ཡིས། །མི་རྣམས་འཆི་བདག་དྲུང་དུ་སྐྱེལ། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

A cowherd takes a club up in his hand and drives the cattle, totally helpless, to their destination. Just so do sickness and the natural aging of our bodies drive us, totally helpless, into the presence of the Lord of Death. You must use a whole variety of such examples in your meditation upon death; as the *Anthology* again says,

> When for example you start to weave a carpet,
> You build it up, a string of wool at a time—
> Eventually then you weave it to the end.
> Human lives are just the same.
>
> Those condemned to death are another example,
> Passing along with a single step at a time,
> Drawing ever closer to the slaughter.
> Human lives are just the same.
>
> The rapids of a mighty river
> Rush unstoppable to their end;
> The passing of a human life
> Is just as irreversible.
>
> Our lives are simple hardship, short,
> And something full of suffering;
> In simple speed we are all destroyed,
> Letters written with a stick on water.

A cowherd for example grasps a staff,
Then drives the cattle to their destination.
Just so sickness and the ravages of age
Transport us to the presence of Lord Death.

།ཇོ་བོ་ཆེན་པོས་ཀྱང་ཆུ་འགྲམ་དུ་བྱོན་ནས་མི་རྟག་པ་བསྒོམ་པ་ལ་ཆུ་ཕྲི་ལི་ལི་འགྲོ་བ་འདི་ག་བདེ་གསུང་ནས་བསྒོམ་སྐད། རྒྱ་ཆེར་རོལ་པ་ལས་ཀྱང་། སྲིད་གསུམ་མི་རྟག་སྟོན་ཀའི་སྤྲིན་དང་འདྲ། །འགྲོ་བའི་སྐྱེ་འཆི་གར་ལ་བལྟ་དང་མཚུངས། །འགྲོ་བའི་ཚེ་འགྲོ་ནམ་མཁའི་གློག་འདྲ་སྟེ། །རི་གཟར་འབབ་ཆུ་ལྟ་བུར་མྱུར་མགྱོགས་འགྲོ། །ཞེས་དཔེ་དུ་མའི་སྒོ་ནས་གསུངས་སོ།

They say as well that the great Lord Atisha would go to the edge of a stream and meditate there on the death; he would comment that "Sitting here and watching a trickle of water pass by is a wonderful way to meditate on life's impermanence." The *Sutra of the Cosmic Play* uses a lot of similes as well:

The three realms are impermanent,
like a cloud in the autumn sky;
Watching as people are born and die
is the same as theater.
The passing of a person's life
is a single flash of lightning;
We rush on our way to the end with speed,
like a waterfall off a cliff.

།དེས་ན་ནང་དུ་ཅུང་ཟད་བསམས་པའི་འཕྲིག་ཚུད་པ་ཞིག་ལ་ཕྱིའི་དངོས་པོ་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་མི་རྟག་པ་མི་སྟོན་པ་མེད་གསུང་བ་ལྟར་ཡིན་པས་དུ་མ་ལ་སྦྱར་ནས་བསམ། ཡང་ཡང་བསམས་ན་ངེས་པ་སྐྱེ། ཅུང་ཟད་ཙམ་རེ་ལ་མ་བྱུང་བྱས་པས་མི་ཕན་ཏེ། ཀ་མ་བའི་ཞལ་ནས། བསམས་པས་མ་བྱུང་ཟེར་ཏེ་ཁྱེད་ཀྱིས་ནམ་བསམས་ཉིན་མོ་ནི་ཡེང་ཡེང་བྱེད། མཚན་མོ་ནི་གཉིད་ལོག་གིན་འདུག་ན་བཙུན་མ་ཟེར་གསུང་བ་ལྟར་རོ།

It has been said that, "For a person who has the least bit of ability to reflect and draw some inferences on the inside, there is nothing outside of them that doesn't speak of impermanence." As such, you should try to find in your life a whole variety of examples for the fact of impermanence. Use these examples for your contemplation—and when you have contemplated thus on a regular basis, you will gain a true recognition of your impermanence. Just thinking these things over once or twice is not enough to reach this recognition. As Kamawa once said,

> Here's a question for all you people who say you tried to do this contemplation but didn't get any result from it. Just *when* was it that you were contemplating? All day long you were distracted by other things. At night all you did was sleep. Perhaps you should stop lying to yourself.

།ཚེའི་མཐར་འཆི་བདག་གིས་བཅོམ་ནས་འཇིག་རྟེན་ཕ་རོལ་ཏུ་འགྲོ་བར་མ་ཟད་དེའི་བར་རྣམས་སུ་ཡང་འགྲོ་འཆག་ཉལ་གསུམ་གང་བྱེད་ཀྱང་ཚེ་བྲི་ནས་མི་འགྲོ་བའི་སྐབས་ཡེ་མེད་པས། མངལ་དུ་ཞུགས་པ་ནས་འགོ་བཟུང་སྟེ་སྐད་ཅིག་ཙམ་ཡང་མི་སྡོད་པར་འཇིག་རྟེན་ཕ་རོལ་ཏུ་ཁ་བལྟས་ནས་འགྲོ་བ་ཡིན་ནོ། །དེས་ན་བར་གྱི་གསོན་པའང་ན་བ་དང་རྒ་བའི་ཕོ་ཉ་བས་ཁྲིད་ནས་འཆི་བའི་ཕྱིར་དུ་འགྲོ་བ་ཁོ་ནར་ཟད་པས་གསོན་པའི་སྐབས་ལ་འཇིག་རྟེན་ཕྱི་མར་མི་འགྲོ་བའི་སྡོད་པར་བཟུང་ནས་དགའ་བར་མི་བྱ་སྟེ། དཔེར་ན། བྲག་མཐོན་པོའི་རྩེ་མོ་ནས་ལྷུང་བའི་ཚེ། ས་ལ་མ་ལྷུང་བའི་བར་སྣང་ལ་འགྲོ་བའི་སྐབས་དེ་ལ་དགའ་བར་མི་འོས་པ་བཞིན་ནོ།

At the end of our life, the Lord of Death comes and destroys us, and we travel on to our next life. But there is something else too that happens all during the interim, during every hour of our life here. There is not a single moment at all when our lifetime is not slipping away, when it is not getting shorter and shorter, even as we go somewhere, or stay somewhere, waking or sleeping. So in a sense we are always on our way to our next life, we are travelling there now, and we have been on the move every second from the day we first entered our mother's womb.

Therefore even in these days, while we still live, we are living only to die: those emissaries of death, the ones called Sickness and Aging, are dragging us

towards him. Don't take any comfort then in the fact that you haven't died yet, don't get the idea that you are staying anywhere, and that you haven't yet started off on your journey to the next life. You are like a man who just fell off the edge of a great rock crag; you would be foolish to take some comfort from the fact that you are still in mid-air, and haven't hit ground yet.

།དེ་ཡང་བཞི་བརྒྱ་པའི་འགྲེལ་པར་དྲངས་པ་ལས། མི་ཡི་དཔའ་བོ་ཐོག་མའི་མཚན་མོར་ནི། །གང་ན་འཇིག་རྟེན་མངལ་ན་གནས་གྱུར་པ། །དེ་ནས་བཙམས་ནས་དེ་ནི་ཉིན་རེ་བཞིན། །འགྲོས་བཞོལ་མེད་པར་འཆི་བདག་དྲུང་དུ་འགྲོ། །ཞེས་དང་།

The following lines too are quoted in the commentary on *The Four Hundred:*

> This warrior amongst men, from the very first night,
> From the moment of entering the womb in this world
> Walks with each passing day, with ne'er a delay,
> Into the presence of the Lord of Death.

ཕྱིན་ཅི་ལོག་བཞི་འགོག་པའི་གཏམ་ལས་ཀྱང་། རི་བོ་མཐོན་པོའི་རྩེ་མོའི་སྟེང་ནས་ས་ལ་ལྷུང་བར་གྱུར་པ་ཡིས། །ཞིག་པར་གྱུར་ཚེ་ཅི་འདི་བར་སྣང་ལ་ནི་བདེ་བ་མྱོང་འགྱུར་རམ། །སྐྱེས་ནས་བཙམས་ཏེ་འཆི་བ་ཉིད་ཕྱིར་རྟག་ཏུ་རབ་ཏུ་བརྒྱུག་པ་ན། །སེམས་ཅན་རྣམས་ནི་བར་སྐབས་གང་དུ་བདེ་བ་ཇི་ལྟར་འཐོབ་པར་འགྱུར། །ཞེས་གསུངས་སོ། །དེ་དག་གིས་ནི་མྱུར་དུ་འཆི་བར་ངེས་པ་བསྟན་ཏོ།

The *Words on Stopping the Four Misconceptions* also speak to this point:

> Suppose you had fallen from the peak
> of some high mountain top,
> And were just about to die—would you then
> in the free-fall feel content?
> From the moment of their birth they race
> to one goal only, death;
> How before they reach there then
> could any living being relax?

All of the above is meant to show how it is certain that we will die quickly.

33
You Have No Time Even While You're Alive

།གསོན་པའི་ཚེ་ལ་ཡང་ཆོས་བྱ་བའི་ལོང་མེད་པར་ངེས་པར་འཆི་བ་བསམ་པ་ནི། སྔར་བཤད་པའི་རིང་མཐའ་དེ་ཙམ་ཐུབ་ཏུ་ཆུག་ཀྱང་ལོང་ཡོད་བྱར་མི་རུང་སྟེ། དོན་མེད་དུ་ཚེ་མང་པོ་ཞིག་ནི་སྔར་འདས་འདུག་པ་དང་ལྷག་མ་ལའང་གཉིད་ཀྱིས་ཕྱེད་འདའ་ཞིང་། གཞན་ཡང་རྣམ་པར་གཡེང་བ་གཞན་གྱིས་ཀྱང་དུ་མ་ཞིག་དོན་མེད་དུ་འདའ་བ་དང་། ཡང་ཚེ་ཡོལ་ནས་རྒས་པའི་གནས་སྐབས་སུ་སླེབ་ནས་ནི་ལུས་དང་སེམས་ཀྱི་སྟོབས་ཉམས་པས་ཆོས་བྱེད་པར་འདོད་ཀྱང་བསྒྲུབ་པའི་མཐུ་མེད་པས་ཆོས་བྱེད་པའི་སྐབས་ནི་ཅུང་ཟད་ལས་མེད་དེ། མངལ་དུ་འཇུག་པ་ལས། དེ་ལས་ཀྱང་ཕྱེད་ནི་གཉིད་ཀྱིས་ཁེབས་སོ། །ལོ་བཅུ་ནི་བྱིས་པའོ། །ལོ་ཉི་ཤུ་ནི་རྒས་པ་སྟེ། སྡུ་ངན་དང་སྨྲེ་སྔགས་འདོན་པ་དང་སྡུག་བསྔལ་བ་དང་ཡིད་མི་བདེ་བ་དང་འཁྲུགས་པ་རྣམས་ཀྱིས་ཀྱང་བཅད། ལུས་ལས་བྱུང་བའི་ནད་རྣམ་པ་དུ་མ་བརྒྱ་ཕྲག་དུ་མས་ཀྱང་བཅད་དོ། །ཞེས་པ་དང་།

Next is contemplating (3) how certain it is that you will die without having had any time to practice the Dharma, even while you were alive. Suppose you were able to live to the end of one of those longest lives that we described above. Even so it would be wrong to think that you would have any free time all that time. So far in your life you have squandered a great deal of time meaninglessly; as for what remains, you will pass half of it in sleeping.

The other half you will also spend meaninglessly, your mind filled with a great many other distractions. You will while away you days of good health and then arrive at old age, you body and mind worn out, and lacking any energy to do any Dharma, even if you wanted to. The point is that the window of opportunity during which we can undertake our spiritual practice is nothing more than a very brief period. As *Entering the Womb* relates,

> You spend half of it wrapped in sleep. Ten years is wasted by childhood, and another twenty in old age. From what's left you

have to subtract the time you spend in grief, and the time you spend crying in anguish, and the time you spend in physical pain, and the time you spend in deep unhappiness, and the time you spend in strife. Subtract too the time that you spend going through all those thousands of different diseases which the body is subject to.

ཕྱིན་ཅི་ལོག་བཞི་འགོག་པའི་གཏམ་ལས་ཀྱང་། འདི་ནི་མི་རྣམས་ཚེ་ནི་མཆོག་ཏུ་རིང་ཡང་ལོ་བརྒྱ་ཕྲོ་ནར་ཟད། །དེ་ལས་ཀྱང་ནི་དང་པོ་བྱིས་པ་ཐ་མ་རྒས་པས་དོན་མེད་བྱེད། །གཉིད་དང་ནད་སོགས་དག་གིས་དེ་དུས་མེད་པར་ཀུན་ནས་རེ་བ་འཇོམས། །བདེ་བར་གནས་པའི་མི་ནང་འགྲོ་བའི་ཚེ་ནི་ལྷག་མ་ཇི་ཙམ་ཡོད། །ཅེས་གསུངས་སོ། །མཆད་ཀ་བའི་ཞལ་ནས་ཀྱང་ལོ་དྲུག་ཅུ་ལ་ལྟོ་རྒྱབ་དང་གཉིད་དང་ན་ཚས་བཅད་པའི་བཞོལ་ན་ཆོས་སུ་འགྲོ་བ་ལོ་ལྔ་ཡང་མེད་གསུང་ངོ་།

The *Words on Stopping the Four Misconceptions* concur:

> Suppose you live to a human's longest life;
> it can never be more than a hundred years.
> Of these you spend the beginning, your youth,
> and the end, old age, in a meaningless way.
> In the days that are left, all your hopes and plans
> are smashed by sleep, and disease, and the rest;
> Tell me then how much time is left over, for those
> who live as humans, to feel any kind of contentment?

Chekawa too has said,

> I have been alive for sixty years; and if you take away the time that I spent feeding myself, and sleeping, and being sick, there were not even five years left that I had for spiritual practice.

།དེ་ལྟར་ན་ཚེ་འདིའི་ཕུན་ཚོགས་ཐམས་ཅད་ནི་རྨི་ལམ་ཐུན་གཅིག་ན་བདེ་བ་སྤྱོད་བསད་ནས་དྲན་པ་ལྟར་འཆི་བའི་དུས་སུ་དྲན་པའི་ཡུལ་ཙམ་དུ་འགྱུར་ལ། འཆི་བའི་དགྲ་ནི་དགག་ཏུ་མེད་པར་ངེས་པར་འོང་ན་ཅིའི་ཕྱིར་ཚེ་འདིའི་བསླུ་བྲིད་ལ་དགའ་བར་

བྱ་སྐམ་དུ་བསམས་ཏེ་ཆོས་བྱ་དགོས་པ་ལ་ཐག་བཅད་ཅིང་ཞེ་དམ་མང་དུ་བྱ་སྟེ། སྐྱེས་རབས་ལས། ཀྱེ་མའོ་འཇིག་རྟེན་ཉོན་མོངས་དག །གནས་པ་མི་བརྟན་དགའ་མི་འགྱུར། །ཀུ་མུ་ད་ཡི་དཔལ་འདི་ཡང་། །དྲན་པར་བྱ་བ་ཉིད་དུ་འགྱུར། །འགྲོ་བ་འདི་ལྟ་བུར་ནི་འཁོད་པ་ལ། །སྐྱི་བོ་འཇིགས་པ་མེད་པ་ངོ་མཚར་ཀྱི། །ལམ་རྣམས་ཐམས་ཅད་འཆི་བདག་ཉིད་ཀྱིས་བཀག །དོགས་པ་མེད་པར་རབ་ཏུ་དགའ་ཞིང་སྤྱོད། །ན་དང་རྒ་དང་འཆི་བའི་གནོད་བྱེད་དགྲ། །མཐུ་ཆེན་དགག་ཏུ་མི་ནུས་ཡོད་བཞིན་ལ། །འཇིག་རྟེན་ཕ་རོལ་ཉམ་ངར་ངེས་འགྲོ་ན། །སེམས་ཤེས་སུ་ཞིག་འདི་ལ་དགའ་བར་སེམས། །ཞེས་དང་།

And so all the good things of this life are like the happiness within one night's dream: you wake, and then it's nothing more than a memory. The time comes to die, and everything good you ever had lives only in a dim remembrance.

This great enemy, death, will surely come; nothing can stop him. You should contemplate this fact—try to wonder, "Why do I take such pleasure in the lie of this life?" Make up your mind that you absolutely must now practice some Dharma; swear it to yourself, continually. Remember the *Birth Stories,* where it says:

> Alas, you worldly ones so full of affliction of the mind;
> Why do you take such pleasure in a land of shifting sands?
> The shining glory of the kumuda bloom, opening to the moon,
> Soon enough turns nothing more than a simple memory.
>
> It's something of a pure amazement too that all of us
> Thrust into a life like this are not consumed by total fear;
> Damn the Lord of Death, who stands and blocks all pathways out,
> While we oblivious feel content, and have an enjoyable day.
>
> We all share enemies, dreadfully powerful, ones we cannot stop:
> Their names are sickness, age, and death; they attack us even now.
> If it's certain that we are headed for agony in the world beyond,
> How could anyone with a mind be content in the one here now?

ཀཱ་ནི་ཀའི་སྤྲིངས་ཡིག་ལས་ཀྱང་། འཆི་བདག་བརྩེ་བ་མེད་པ་ཅན། །སྐྱེས་རྒྱལ་དོན་མེད་གསོད་འགྱུར་བ། །གསོད་པ་མངོན་དུ་འོང་བཞིན་དུ། །མཁས་པ་སུ་ཞིག་བག་རྐྱང་སྡོད། །དེའི་སྙད་དཔའ་ཆེན་བཟོད་མེད་དེས། །མདའ་ནི་མི་བཟད་འཁོར་མེད་པ། །དེ་ནི་ཇི་སྲིད་མ་འཕངས་པ། །དེ་སྲིད་རང་གི་དོན་ལ་འབད། །ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར་བསམ་མོ།

Go now and contemplate these lines, from the *Epistle of Kanika:*

> The Lord of Death, the heartless one,
> Lays waste to the efforts of a lifetime;
> With such a death on its way to him,
> What man of wisdom would sit and wait?
>
> This merciless warrior stands and aims
> His detestable merciless arrow at you;
> In the time before he lets it fly then
> Try to make something of your life.

34
There is No Certainty when You will Die

།གཉིས་པ་ནམ་འཆི་ངེས་མེད་བསམ་པ་ནི། དེ་རིང་ཕན་ཆད་བརྒྱ་ཕྲུན་ཆད་ལ་འཆི་བ་འོང་བར་ངེས་ཤིང་། དེའི་བར་གྱི་ཞག་གང་ལ་འོང་མ་ངེས་པས་དེ་རིང་ལྟ་བུ་ལ་འཆི་མི་འཆི་གང་དུའང་ཐག་མི་ཆོད་མོད། འོན་ཀྱང་བློས་འཆི་བའི་ཕྱོགས་བཟུང་ནས་དེ་རིང་འཆི་སྙམ་པའི་བློ་བསྐྱེད་དགོས་ཏེ། དེ་རིང་མི་འཆི་སྙམ་པ་དང་ཕལ་ཆེར་མི་འཆི་སྙམ་པ་བློས་མི་འཆི་བའི་ཕྱོགས་བཟུང་ན་ཚེ་འདིར་སྡོད་པའི་གྲབས་བྱེད་བྱེད་ནས་འཇིག་རྟེན་ཕྱི་མའི་གྲབས་བྱེད་པ་མི་འོང་བས། དེའི་བར་དུ་འཆི་བདག་གིས་བཟུང་ནས་སྡུག་ངན་དང་བཅས་བཞིན་དུ་འཆི་དགོས་པའི་ཕྱིར་རོ།

Here next is the second of the three principles: contemplating how there is no certainty when we will die. It is an absolute certainty that death will come to us at some point between today and a hundred years from now. It is not certain though which day between these two he will choose. As such, we would have to admit that it's impossible to come to a definite conclusion whether or not we will die, for example, today itself.

Nonetheless, if you are going to try to think more on the mortal side, then you will have to develop the attitude that you will die today. If you tend to think more on the side that denies your mortality—that is, if you tend to think that you won't die today, or that you probably won't die today—then you will constantly be acting on the assumption that you will continue to be here, rather than doing something to help your future life. Right in the middle of everything then the Lord of Death will come to take you, and you will have to die in anguish.

།ཉི་མ་རེ་རེ་བཞིན་འཆི་བའི་གྲབས་བྱས་ན་ནི་འཇིག་རྟེན་ཕ་རོལ་གྱི་དོན་མང་པོ་འགྲུབ་པས་མ་ཤི་ན་ཡང་དེ་བྱས་པ་ལེགས་ལ། ཤི་ན་ནི་ཁྱད་པར་དུའང་དེ་དགོས་པ་ཡིན་ནོ། །དཔེར་ན། རང་ལ་གནོད་པ་དྲག་པོ་བྱེད་པའི་དགྲ་ཆེན་པོ་ཞིག་དུས་འདི་ནས་འདིའི་བར་ལ་འོང་བར་ནི་ཐག་ཆོད་ལ། ཞག་གང་ལ་འོང་མི་ཤེས་ན་ཞག་རེ་རེ་ནས་དེའི་ཟོན་བྱ་དགོས་པ་དང་འདྲའོ།

If you spend every day getting ready to die, you will find yourself able to achieve many goals that relate to your future lives. This is an excellent thing to do regardless of whether you actually die that day or not. And it is an absolute necessity if you *do* happen to die that very day.

This truth can be illustrated with the following example. Suppose you have a sworn enemy, a very powerful one, and that he is planning to make some vicious attack on you. Suppose too that the general timeframe for this attack has been decided: you know that he is going to come for you sometime between this date and that date. You're not sure exactly which day he's going to appear, but you would certainly have to be on your guard every single day. The case with our death is exactly the same.

།ཞག་རེ་རེ་ནས་དེ་རིང་འཆི་སྙམ་པའམ་ཐ་ན་དེ་རིང་ཕལ་ཆེར་འཆི་སྙམ་པ་བྱུང་ན་གང་དུ་འགྲོ་བའི་འཇིག་རྟེན་ཕྱི་མའི་དོན་བྱེད་ཅིང་འཇིག་རྟེན་འདིའི་སྡོད་གྲབས་མི་བྱེད་

ལ། བསམ་པ་དེ་མ་བྱུང་ན་འཇིག་རྟེན་འདིར་སྡོད་པར་མཐོང་ནས་དེའི་གྲབས་བྱེད་ཀྱི། འཇིག་རྟེན་ཕྱི་མའི་དོན་མི་བྱེད་དེ། དཔེར་ན། གནས་གཅིག་ཏུ་ཡུན་རིང་དུ་བསྡད་སྙམ་ན་དེའི་སྡོད་གྲབས་བྱེད་པ་དང་། དེར་མི་སྡོད་པར་གཞན་དུ་འགྲོ་སྙམ་ན་གང་དུ་འགྲོ་བའི་གྲབས་བྱེད་པ་བཞིན་ནོ། །དེས་ན་ཉི་མ་རེ་རེ་ནས་འཆི་སྙམ་པའི་བློ་བསྐྱེད་དགོས་སོ།

Suppose you are able to develop this attitude where you believe that you are going to die today, or at least that it is very likely that you will die today. The result is that you will start getting things ready for what is surely going to come—that is, for your next life—and you will stop concentrating on arranging things in your current life.

If you are unable to develop this attitude, then you will continue to believe somehow that you are going to be staying here in the present life, and you will continue to concentrate on organizing things for this life. You will continue too to ignore what's needed for your future life.

If for example you believe that you are going to be living in a certain house for a long time to come, you concentrate your time on making the house a nice place to live. If one the other hand you believe that you are moving to another house, if you believe that you will not be staying in the house where you are, then you naturally begin to concentrate on getting everything ready for the place you're going to go. Again, our case is just the same.

This proves that you must develop the attitude that you are going to die today, every day.

35
There is No Such Thing as an "Average" Lifespan

།འདི་ལ་གསུམ་ལས། འཛམ་བུ་གླིང་པའི་ཚེ་ལ་ངེས་པ་མེད་པ་བསམ་པ་ནི། སྒྲ་མི་སྙན་པའི་ཚེ་ནི་ངེས་ཀྱི། གཞན་རྣམས་རང་རང་གི་ཚེ་ཚད་ཐུབ་པའི་ངེས་པ་མེད་ནའང་ཕལ་ཆེར་ངེས་པ་མང་ལ། འཛམ་བུ་གླིང་པའི་ཚེ་ནི་ཤིན་ཏུ་མ་ངེས་པ་ཡིན་ཏེ།

དང་པོ་ནི་ཚེ་ལོ་དཔག་ཏུ་མེད་པའང་བྱུང་ལ། ད་གདོད་ལོ་བཅུ་ལོན་པ་ལ་རིང་མཐའ་བྱེད་དགོས་ཤིང་ད་ལྟ་ཡང་རྒན་གཞོན་བར་མ་གང་ལ་འཆི་མ་ངེས་པར་སྣང་བའི་ཕྱིར་རོ།

There are three reasons to prove this second principle, that there is absolutely no certainty when you are going to die. The first is the contemplation that (4) here on the continent of Dzambu, lifetimes are anything but fixed. Looking at things in a broad way, we can say that the length of a life on the continent of Unpleasant Sound is something which is fixed. And although on the other continents the span of life is not fixed, there are many cases where a certain length of life is normally the case.

Here on the continent of Dzambu though a person's life is anything but fixed. There are times at the beginning of the world when people can live up to an "inestimable" number of years. Eventually though there comes a time when the the longest life we can point to is only ten years. Even nowadays we can see with our own eyes how indefinite lifetimes can be, as death comes for the old, and the young, and those inbetween, at random.

།དེ་ལྟར་ཡང་མཛོད་ལས། འདི་ན་མ་ངེས་ཐ་མར་ནི། །ལོ་བཅུ་དང་པོ་དཔག་ཏུ་མེད། །ཅེས་དང་། ཚོམས་ལས། སྔ་དྲོ་སྐྱེ་བོ་མང་མཐོང་བ། །ཕྱི་དྲོ་ཁ་ཅིག་མཐོང་མི་འགྱུར། །ཕྱི་དྲོ་སྐྱེ་བོ་མང་མཐོང་བ། །སྔ་དྲོ་ཁ་ཅིག་མཐོང་མི་འགྱུར། །ཞེས་དང་། སྐྱེས་པ་བུད་མེད་མང་པོ་དང་། །དར་ལ་བབ་པའང་འཆི་འགྱུར་ན། །དེ་ལ་མི་འདི་གཞོན་ཞེས་ཏེ། །གསོན་པའི་གདེང་དྲོད་ཅི་ཞིག་ཡོད། །ཁ་ཅིག་མངལ་དུ་འཆི་བར་འགྱུར། །དེ་བཞིན་ཁ་ཅིག་བཙས་པའི་སར། །དེ་བཞིན་ཁ་ཅིག་གོག་ཙམ་ན། །དེ་བཞིན་ཁ་ཅིག་ཡོངས་རྒྱུག་ན། །ལ་ལ་རྒན་དང་ལ་ལ་གཞོན། །ལ་ལ་དར་ལ་བབ་པའི་མི། །རིམ་གྱིས་རབ་ཏུ་འགྲོ་འགྱུར་ཏེ། །འབྲས་བུ་སྨིན་པ་ལྷུང་བ་བཞིན། །ཞེས་གསུངས་ཏེ། བླ་མའམ་གྲོགས་ལ་སོགས་པ་ཆེའི་མཐར་མ་ཕྱིན་པར་གློ་བུར་དུ་ཕྱི་དང་

ནང་གི་འཆི་རྐྱེན་གྱིས་བསམ་པ་མ་རྫོགས་པར་ཤི་བ་མཐོང་ངམ་ཐོས་པ་རྣམས་ཡིད་ལ་བྱས་ལ། བདག་ཀྱང་ངེས་པར་དེ་ལྟ་བུའི་ཆོས་ཅན་ནོ་སྙམ་དུ་ཡང་དང་ཡང་དུ་བསམས་ལ་འཆི་བའི་བློ་ཅི་སྐྱེ་བྱའོ།

As the *Treasure House* says,

> Here indefinite: at the very end,
> Ten years; at the beginning "inestimable."

The *Anthology* too states,

> In the morning a lot of people were standing here;
> By evening some of them were missing.
> In the evening a lot of people were standing here;
> By morning some of them were missing.

So too it says,

> We see men die, we see women die,
> We see those in the bloom of health die;
> So how on earth could you point to someone
> And say, "He's young, he'll certainly live."
>
> Some people die still in the womb,
> Some people die in the moment of birth,
> Some people die standing still,
> Some people die on the run.
>
> Some are old, some are young,
> Some are strong ones in between,
> They walk and then drop, in a steady stream,
> Like ripe fruit falling from a tree.

Think of great lamas you've known, or friends, or anyone—the people that you've seen yourself, or heard about from others—who died before their time. Something on the outside, or something on the inside of them, came and killed them suddenly, before they were able to do all the things they were hoping to do.

You must think to yourself, "I'm in exactly the same situation now that they were in when they died..." Try to think this truth over again and again; try your best to reach this realization of your death.

36
The Things than Can Kill You are Infinite

།འཆི་རྐྱེན་ཤིན་ཏུ་མང་ཞིང་གསོན་རྐྱེན་ཉུང་བ་བསམ་པ་ནི། སྲོག་འདི་ལ་སེམས་ཡོད་པའི་གནོད་པ་དང་སེམས་མེད་པའི་གནོད་པ་མང་སྟེ། འདི་ལྟར་མི་དང་མི་མ་ཡིན་པ་གདོན་གྱི་རིགས་སུ་གྱུར་པ་རྣམས་ཀྱིས་རྣམ་པ་དུ་མར་འཚེ་བ་དང་དུད་འགྲོའི་རིགས་ལུས་དང་སྲོག་ལ་གནོད་པ་བྱེད་པ་དུ་མ་ཡོད་པ་དེ་དག་གིས་ཇི་ལྟར་འཚེ་བའི་ཚུལ་དང་། དེ་བཞིན་དུ་ནང་གི་ནད་རྣམས་དང་ཕྱི་རོལ་གྱི་འབྱུང་བ་རྣམས་ཀྱི་གནོད་པ་འབབ་པའི་ཚུལ་རྣམས་ཀྱང་ཞིབ་ཏུ་བསམ་མོ།

Next is the contemplation that (5) the things that can kill you are very, very many; whereas the things that can keep you alive are very few. There are many things that threaten the kind of life we live: threats that are living beings, and threats that are inanimate objects. Humans and inhumans, beings of the spirit realm, do harm to us in many different ways. Beings of the animal realm threaten our body and life in a variety of ways as well.

You have to try to contemplate thoroughly all the ways in which these living things can hurt you; and how too that inner things like sickness, and outer things made of the various physical elements, attack you constantly.

།གཞན་ཡང་རང་གི་ལུས་འབྱུང་བ་བཞི་ལས་གྲུབ་དགོས་ལ། དེ་དག་ཀྱང་ཕན་ཚུན་གཅིག་ལ་གཅིག་གནོད་པ་བྱེད་པས་འབྱུང་བའི་ཁམས་རྣམས་ཆ་མ་སྙོམས་པར་འཕེལ་འགྲིབ་ཏུ་གྱུར་པ་ན་ནད་བསྐྱེད་དེ་སྲོག་འཕྲོག་པས་གནོད་པ་དེ་དག་ནི་རང་དང་ལྷན་སྐྱེས་སུ་ཡོད་པས་ལུས་སྲོག་ལ་ཡིད་བརྟན་དུ་མེད་དོ།

Moreover, your body consists by necessity of the four elements. Their nature is to be in conflict with each other, which causes the energies of the four to fall out of balance, some asserting themselves too strongly, and some becoming too weak. This situation triggers then illness within the body, and this eventually rips out your life. And so in a way you are under attack by the components of your own body. Since these elements are a very part of you, life is by nature a very fragile thing.

།དེ་ལྟར་ཡང་འདས་ཆེན་ལས། འཆི་བའི་འདུ་ཤེས་ནི་སྲོག་འདི་རྟག་ཏུ་དགྲ་སྡང་བ་དུ་མས་བསྐོར་ཏེ་སྐད་ཅིག་རེ་རེར་ཉམས་པར་བྱེད་ཀྱི་འཕེལ་བར་བྱེད་པ་ནི་གང་ཡང་མེད་དོ། །ཞེས་དང་།

The *Sutra of the Great Nirvana* says as well,

> And then there is the conception of death: see your life as standing there, surrounded all the time by a mass of hate-filled enemies, life leaking away with every moment, and no hope at all of ever filling back what was lost.

རིན་ཆེན་འཕྲེང་བ་ལས་ཀྱང་། འཆི་བདག་རྐྱེན་གྱི་ནང་གནས་པ། །རླུང་དམར་ནང་འདུག་མར་མེ་བཞིན། །ཞེས་དང་། བཤེས་སྤྲིངས་ལས་ཀྱང་། ཚེ་ནི་གནོད་མང་རླུང་གིས་བཏབ་པ་ཡི། །ཆུ་ཡི་ཆུ་བུར་བས་ཀྱང་མི་རྟག་ན། །དབུགས་རྔུབ་དབུགས་འབྱུང་གཉིད་ཀྱིས་ལོག་པ་ལས། །སད་ཁོམ་གང་ལགས་དེ་ནི་ངོ་མཚར་ཆེ། །ཞེས་དང་།

The *String of Jewels* also states,

> The tools of Lord Death are the very world around us;
> Our lives are candles standing in a tempest.

The *Letter to a Friend* mentions,

> Our lives are filled with danger, and we are more fragile
> Than a bubble of water swept along in the wind.
> The fact that we live long enough to exhale after inhaling,
> Or wake again from a night of sleep, is truly a miracle.

བཞི་བརྒྱ་པ་ལས་ཀྱང་། ནུས་པ་མེད་པས་འབྱུང་ཀུན་ལ། །ཚོགས་པ་ཞེས་བྱ་སྐྱེ་འགྱུར་ཏེ། །འགལ་བ་རྣམས་ལ་བདེའོ་ཞེས། །རྣམ་པ་ཀུན་ཏུའང་མི་རིགས་སོ། །ཞེས་གསུངས་སོ།

The *Four Hundred* again says,

> Alone they have no power to give us birth;
> Only as a group can the elements in us work.
> It would be totally wrong for a person to say
> That this inner war could ever feel good.

།སྙིགས་མ་ལྔ་ཤིན་ཏུ་བདོ་བའི་དུས་ཡིན་པས་ཚེ་རིང་དུ་གནས་པའི་ལས་བཟང་པོ་མཐུ་ཆེན་བསགས་པ་ཆེས་ཤིན་ཏུ་ཉུང་བ་དང་། ཁ་ཟས་ལ་སོགས་པའི་སྨན་རྣམས་ཀྱང་མཐུ་ཆུང་བས་ནད་འཇོམས་པའི་སྟོབས་ཆུང་ཞིང་། ཡོངས་སྤྱད་པ་རྣམས་ཀྱང་བདེ་བར་ཞུ་ནས་ལུས་ཀྱི་འབྱུང་བ་ཆེན་པོ་རྣམས་རྒྱས་པར་འགྱུར་བའི་མཐུ་བྲི་བས་བདེ་བར་འཇུ་དཀའ་ཞིང་ཞུ་བས་ཀྱང་ཕན་འདོགས་པ་ཆུང་བ་དང་། ཚོགས་ཀྱི་བསགས་རྒྱབ་ཆུང་ཞིང་ཉེས་སྤྱོད་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བས་བཟླས་བརྗོད་ལ་སོགས་པ་ཡང་མཐུ་ཆུང་བར་སོང་ནས་ཚེ་བསྲིང་བ་སོགས་ཤིན་ཏུ་དཀའོ།

These are the days when the five degenerations have spread to a very great extent, when it is infinitely difficult to find anyone who is capable of amassing the powerful good karma necessary for producing any very long lifetime. Food and other kinds of medicinal substances have little potency, and lack any great power to stop diseases.

The general ability of the body to break down easily the things we eat and drink, so that the great elements within the body can be properly nourished, is declining. We find it difficult to digest these things, and even after they are digested they have little beneficial effect on our bodies.

There is an additional problem caused by the fact that we are able to collect only small quantities of good karmic energy, whereas we commit massive amounts of bad deeds. These diminish greatly the power of practices such as repeating a number of mantras, and so it is extremely difficult to use these methods to lengthen our lifespan, and such.

།གསོན་རྐྱེན་རྣམས་ཀྱང་འཆི་རྐྱེན་དུ་མ་གྱུར་པ་མེད་དེ། མི་འཆི་བའི་ཕྱིར་དུ་ནི་བཟའ་བཏུང་དང་གནས་ཁང་དང་གྱོགས་ལ་སོགས་པ་རྣམས་ཚོལ་ལ། དེ་དག་ཀྱང་བཟའ་

བཏུང་ཏ་ཅང་མངས་པ་དང་ཏ་ཅང་ཉུངས་པ་དང་མི་འཕྱོད་པ་ལོངས་སྤྱད་པ་སོགས་དང་། གནས་ཁང་རྡིབ་པ་དང་མཛའ་བོས་བསླུས་པ་ལ་སོགས་པའི་སྒོ་ནས་འཆི་བའི་རྐྱེན་དུ་འགྱུར་བས་ན་འཆི་བའི་རྐྱེན་དུ་མ་སོང་བའི་གསོན་པའི་རྐྱེན་མི་སྣང་ངོ་།

Beyond all this is the fact that there is nothing at all that we use to keep ourselves alive that cannot also turn into something that kills us. We spend our lives searching for food and drink, or a place to stay, or friends or the like, with the intent that they help keep us from dying.

But they can all turn into something that kills us instead. If we eat or drink too much, or too little, or ingest something which is not clean or the like, it can kill us. Our house can collapse on us, and our friends can cheat us, and they can all in the end lead us to our deaths. You literally cannot find anything that is supposed to keep you alive that cannot kill you as well.

།གཞན་ཡང་གསོན་པ་ཉིད་འཆི་བའི་དོན་དུ་ཞུགས་པ་ཡིན་པས། གསོན་པའི་རྐྱེན་མང་ཡང་དེ་ལ་ཡིད་བརྟན་དུ་མི་རུང་སྟེ། རིན་ཆེན་ཕྲེང་བ་ལས། འཆི་བའི་རྐྱེན་ནི་མང་བ་སྟེ། །གསོན་པ་ཡི་ནི་ཉུང་ཟད་ཅིག །དེ་དག་རྣམས་ཀྱང་འཆི་བའི་ཡང་། །དེ་བས་རྟག་ཏུ་ཆོས་མཛོད་ཅིག །ཅེས་གསུངས་སོ།

Moreover, life itself is directed at dying; even if there were more objects that were supposed to function to keep us alive, we could hardly put any faith in them. As the *String of Jewels* says,

> The things that can kill us are many;
> Those that keep us alive are precious few,
> And act as well to kill us.
> We must as such do all the Dharma we can.

37
Our Bodies are So Fragile

།ལུས་ཤིན་ཏུ་ཉམ་ཆུང་བས་ན། ནམ་འཆི་ངེས་མེད་བསམ་པ་ནི། ལུས་ཆུའི་དབུ་བ་ལྟར་ཤིན་ཏུ་ཉམ་ཆུང་བས་ན་གནོད་པ་ཆེན་པོ་མི་དགོས་པར་ཚེར་མ་ཟུག་པ་ལྟ་བུའི་

གནོད་པ་ལ་སྣད་བཏགས་ནས་ཀྱང་སྲོག་འཇིག་པར་འགྱུར་བས་ན། འཆི་རྐྱེན་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་གཞོམ་པར་ཡང་ཤིན་ཏུ་སླ་བ་ཡིན་ཏེ། བཤེས་སྤྲིངས་ལས། ས་དང་ལྷུན་པོ་རྒྱ་མཚོ་ཉི་མ་བདུན། །འབར་བས་བསྲེགས་པའི་ལུས་ཅན་འདི་དག་ཀྱང་། །ཐལ་བ་ཡང་ནི་ལུས་པར་མི་འགྱུར་ན། །ཤིན་ཏུ་ཉམ་ཆུང་མི་ལྟ་སྨོས་ཅི་འཚལ། །ཞེས་གསུངས་སོ།

Next is the contemplation that there is no certainty when we will die, for the reason that (6) our bodies are extremely fragile. Our bodies really are very fragile, very much like a bubble, and it requires no great injury to destroy our life-force: even something like the prick of a thorn, if we disregard it, can kill us. The point is that none of the things that can kill us has to try very hard to kill us. The *Letter to a Friend* says,

> Great edifices like the earth itself, and the mountain
> At the center of the world, and the seas, all burn
> When the seven suns rise, and not even dust remains.
> Who needs to mention then that fragile thing called man?

།དེ་ལྟར་བསམས་པའི་མཐར་འཆི་བདག་གིས་ལུས་སྲོག་ནམ་འཇོམས་ངེས་པ་མི་སྣང་བས་ལོང་ཡོད་མི་བྱ་བར་ད་ལྟ་ཉིད་ནས་ཆོས་བྱ་བར་ཐག་གཅོད་པའི་ཞེ་དམ་མང་དུ་བྱ། ཀ་ནི་ཀའི་སྤྲིངས་ཡིག་ལས། འཆི་བདག་སུ་དང་མི་བཤེས་པ། །གློ་བུར་དག་ཏུ་འབབ་འགྱུར་བས། །སང་དག་བྱ་ཞེས་མ་གཞེས་པར། །དམ་པའི་ཆོས་ལ་བསྐྱུར་ཏེ་མཛོད། །འདི་སང་དེང་ནི་འདི་བྱ་ཞེས། །བྱ་བ་མི་ལ་བཟང་པོ་མིན། །ནམ་ཞིག་ཁྱོད་ནི་མེད་འགྱུར་བའི། །སང་དེ་གདོན་མི་ཟ་བར་འོང་། །ཞེས་དང་།

Once you have taken this contemplation to its end, it will occur to you clearly that there is no certainty at all when the Lord of Death will decide to come and destroy your body and life. You will realize that you have no time left; and then you must make many solemn vows to yourself, you must resolve to practice the Dharma here and now. As the *Epistle of Kanika* states,

> The Lord of Death is partial to no one;
> When he strikes, he does so suddenly.

> Don't ever say then you'll "Do it tomorrow";
> Practice the Dharma instead with speed.
>
> It's no good thing for a human being
> Ever to say, "I'll do it tomorrow";
> The tomorrow when you are no longer here
> Is a day that beyond any doubt will come.

རྣལ་འབྱོར་གྱི་དབང་ཕྱུག་ཤྲཱི་ཛ་ག་ཏ་མི་ཏྲ་ཨཱ་ནན་ཏས་ཀྱང་། ས་བདག་ཇི་ལྟར་གཡར་པོའི་ལུས། །ནད་མེད་རྒུད་མེད་བདེར་གནས་པ། །དེ་ཉིད་ཚེ་ན་སྙིང་པོ་བླང་། །ན་འཆི་རྒུད་པས་འཇིགས་མེད་བགྱི། །གང་ཚེ་ན་རྒས་རྒུད་སོགས་ན། །དྲན་ཡང་དེ་ཚེ་ཅི་བགྱིར་མཆིས། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ། །རྩ་བ་གསུམ་ལས་ཀྱང་གལ་ཆེ་ཤོས་ནམ་འཆི་ངེས་མེད་བསམས་ནས་བློ་སྣ་འགྱུར་བ་འདི་ཉིད་ཡིན་པས་འབད་པར་བྱའོ།

That lord of accomplished practitioners, Shri Jagata Mitra Ananda, has also spoken:

> The spirit lord will take this form you rent,
> In health, in its prime, in an hour of contentment,
> And rip away in this very moment its heart.
>
> You sit there now unconcerned by disease or death,
> By decline and the like, but when the day arrives
> To meet them face to face you'll know nothing to do.

Of all the three principles, this one, the contemplation that it is totally uncertain when you will die, is the most important. Since this attitude is the critical one, you must do your best to grow it within you.

38
When You Die, Nothing but the Dharma Can Help You

།གསུམ་པ་འཆི་བའི་ཚེ་ཆོས་མ་གཏོགས་པ་གཞན་གང་གིས་ཀྱང་མི་ཕན་པ་བསམ་པ་གསུམ་ནི། དེ་ལྟར་འཇིག་རྟེན་ཕ་རོལ་ཏུ་འགྲོ་དགོས་པར་མཐོང་བ་ན། དེའི་ཚེ་གཉེན་

ནམ་བཤེས་ཇི་ལྟར་བརྩེ་ཞིང་གདུང་བ་ཆེ་བས་མཐའ་བསྐོར་ཡང་གཅིག་ཀྱང་འཁྲིད་ས་མེད། ཡིད་དུ་འོང་བའི་ནོར་གྱི་ཕུང་པོ་ཇི་སྙེད་ཡོད་ཀྱང་རྡུལ་ཕྲན་ཙམ་ཞིག་ཀྱང་འཁྱེར་དུ་མེད་དེ། ལྷན་ཅིག་སྐྱེས་པའི་ཤ་རུས་ཀྱང་འདོར་ན་གཞན་ལྟ་ཅི་སྨོས།

Here finally are the three reasons behind the third principle, which is that—when you do die—nothing but the Dharma can be of the least help to you.

So we have seen that we will be forced to pass on to a future life. When the day comes, you can be surrounded by any number of friends and relatives, by people who love you and whose hearts are torn, but (7) there is not a single one of them that you can take along with you. You can be the owner of a great heap of lovely riches, any amount of them at all, but (8) you cannot carry along with you a single molecule. When you die (9) you must give up even the flesh and bone that are part of your very being; it's ridiculous to think then that you could keep anything else.

དེས་ན་ཚེ་འདིའི་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པ་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་ཀྱང་བདག་འདོར་ལ། བདག་གིས་ཀྱང་འདི་དག་དོར་ནས་འཇིག་རྟེན་གཞན་དུ་འགྲོ་བ་ཞིག་ངེས་པར་འོང་། དེ་ཡང་དེ་རིང་འོང་སྙམ་དུ་བསམས་ལ། དེའི་དུས་སུ་ནི་ཆོས་འབའ་ཞིག་སྐྱབས་དང་མགོན་དང་དཔུང་གཉེན་དུ་འགྱུར་ཚུལ་བསམ་པར་བྱ་སྟེ། ཀ་ནི་ཀའི་སྤྲིངས་ཡིག་ལས། རྣམ་སྨིན་འབྲིན་པ་སྟོན་ལས་ཀྱིས། །ཁྱོད་ནི་ཡོངས་སུ་བཏང་གྱུར་པ། །གསར་པའི་ལས་དང་རྗེས་འབྲེལ་ཞིང་། །འཆི་བདག་གིས་ནི་དྲངས་པ་ན། །དགེ་དང་སྡིག་པ་མ་གཏོགས་པར། །འགྲོ་བ་ཐམས་ཅད་ཕྱིར་ལོག་ནས། །འགའ་ཡང་ཁྱོད་རྗེས་མི་འབྲང་བར། །མཁྱེན་པར་མཛོད་ལ་ལེགས་པར་སྤྱོད། །ཅེས་པ་དང་།

We can say then that each and every good thing of this life will send us away, and we too will send them away, and pass on to our next life: this is, simply, quite certain to happen. You must contemplate how this is coming to you today, and you must contemplate how, when the moment comes, it is only the Dharma which will be your refuge, and your protector, and your one true friend. As the *Epistle of Kanika* says,

> The karma ripens, and all your deeds
> From before abandon and leave you alone.
> Driven by all the new karma now,
> You're forced ahead by the Lord of Death.
>
> Everyone you've ever known
> Is left behind, and only the good
> Or bad you've done comes with you.
> Please understand, and do only things that are right.

།ཤྲི་ཛ་ག་ཏ་མི་ཏྲས་ཀྱང་། ལྷ་གཅིག་ཇི་ལྟར་ཕྱོད་འབྱོར་ཀྱང་། །གཤེགས་ནས་འཇིག་
རྟེན་གཞན་བཞུད་ཚེ། །སྦྱུ་ངམ་ཐང་ལ་དགྲས་བཅོམ་ལྟར། །གཅིག་པུ་སྲས་མེད་
བཙུན་མོ་མེད། །ན་བཟའ་མ་མཆིས་བཤེས་མ་མཆིས། །རྒྱལ་སྲིད་མ་མཆིས་ཁབ་མ་
མཆིས། །དཔག་མེད་མཐུ་དཔུང་མངའ་ལགས་ཀྱང་། །གཟིགས་སུ་མ་མཆིས་
གསན་མ་མཆིས། །གཅིག་ཙམ་ཉིད་ཅིག་ཕྱི་ཐག་གིས། །རྗེས་སུ་འབྲང་བའང་མི་
མངའ་འོ། །མདོར་ན་ཉིད་ཀྱི་མཚན་ཙམ་ཡང་། །དེ་ཚེ་མེད་ན་གཞན་ཅི་སྨོས། །ཞེས་
གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

It's just as Shri Jagata Mitra describes it:

> Now matter how wealthy you are, Your Highness,
> Once you die and slip to the world beyond,
> It's like standing defeated in an empty desert—
>
> Alone, without the Prince, without the Queen,
> Without a stitch of clothing, without a friend,
> Without a kingdom, without a country at all;
> Solitary, single, not a trusted servant in sight.
>
> To put it simply, how could you hope for more
> In a land where you no longer own your own name?

།དེ་ལྟར་དལ་བ་དོན་ཆེ་ཞིང་ཤིན་ཏུ་རྙེད་དཀའ་བ་དང་རྙེད་པར་དཀའ་ཡང་ཤིན་ཏུ་
འཇིག་སླ་བའི་འཆི་བ་དྲན་པ་བསམས་ནས། འཇིག་རྟེན་ཕྱི་མ་ཕན་ཆད་ཀྱི་གདན་བདེ་

ཞིག་སྒྲུབ་པར་མི་བྱེད་ན། མ་ཕྱི་ཚུན་ཆོད་ཀྱི་བདེ་བ་བསྒྲུབ་པ་དང་སྡུག་བསྔལ་སེལ་བ་ལ་ནི་མི་བས་དུད་འགྲོ་རྣབས་ཆེ་བ་ཡོད་པས་ན་དེ་དག་ལས་ཁྱད་ཞུགས་པའི་སྤྱོད་པ་ཞིག་དགོས་ཏེ། གཞན་དུ་ན་བདེ་འགྲོའི་རྟེན་རྙེད་ཀྱང་མ་རྙེད་པ་དང་འདྲ་སྟེ། སྤྱོད་འཇུག་ལས། ཕྱུགས་ཀྱིས་བསྒྲུབས་ནའང་མི་དཀོན་པའི། །མནོག་ཆུང་གང་ཡིན་དེ་དོན་དུ། །དལ་འབྱོར་ཕུན་ཚོགས་རྙེད་དཀའ་འདི། །ལས་ཀྱིས་མནར་བ་རྣམས་ཀྱིས་བཅོམ། །ཞེས་གསུངས་པའི་ཕྱིར་རོ།

Thus it is then that you must contemplate upon the awareness of your death: the spiritual leisure you now possess is extremely valuable; it is extremely difficult to find; and beyond its being so hard to find it is also extremely easy to lose.

Suppose we fail even to attempt reaching something of ultimate benefit, for our next life and beyond; suppose instead we spend all the time from now up to the moment of our death in the pursuit of the things that make us feel good, and in avoiding the things that cause us pain.

Common animals are more skilled at this endeavor than we could ever be; we need to engage in some kind of activity that distinguishes us from beasts. Otherwise achieving the kind of life in a higher birth that we enjoy now is essentially the same as never having found it at all. As the *Guide to the Bodhisattva's Life* puts it,

> There are certain insignificant gains
> That are not a difficult thing to attain
> Even for a cow if he tries;
>
> Yet there are those who suffer from karma
> And waste this perfect leisure and fortune,
> Achieved with such effort, on nothing more.

།དེས་ན་སྐྱེ་དཀའ་སེ་བྱུང་ཡང་ལམ་གྱི་གཞི་ཡིན་པས་འབད་དགོས་ཏེ། པོ་ཏོ་བའི་ཞལ་ནས། ངེད་ཀྱི་སྣང་སེལ་མི་རྟག་པ་བསྒོམ་པ་འདི་རང་ཡིན་ཏེ་ཉེ་འབྲེལ་དང་ཡོ་བྱད་ལ་སོགས་པ་ཚེ་འདིའི་སྣང་བ་ཀུན་བསལ་ནས་རང་གཅིག་པུ་གཉིས་སུ་མེད་པར་

ཚེ་ཕ་རོལ་ཏུ་ཕྱུད་ཀྱིས་འགྲོ་བར་ཤེས་ནས་ཆོས་མིན་པ་ཅིས་ཀྱང་བྱར་མེད་སྙམ་ནས་ཚེ་འདི་ལ་མ་ཆགས་པ་ཞིག་གདོད་འོང་། འདི་བློ་ལ་མ་སྐྱེས་ཀྱི་བར་དུ་ཆོས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ལམ་འགགས་ནས་འདུག་པ་ཡིན་གསུང་།

And so even though the awareness of your death may sometimes seem a difficult thing to attain, you must still make great efforts to do so, for it is the very foundation of the path. Potowa too has said,

> My guiding lamp is nothing but this meditation on my own impermanence. It helps me to clear away all my concern about the things of this life—my friends and possessions and so on—and realize that I will be flying away to my next life, alone, with no one to come along with me. Then I am truly able to stop my attachment to my current life, and maintain an intention never to do anything which is against the Dharma. As long as you find yourself unable to reach this state of mind, you will find too that the road to each and every part of the teaching is shut off to you.

དོལ་པའི་ཞལ་ནས་ཀྱང་། ཞར་ལ་ཚོགས་གསོག་པ་དང་སྒྲིབ་པ་སྦྱོང་། ལྷ་དང་བླ་མ་ལ་གསོལ་བ་འདེབས་ཤིང་རུས་ཤིང་དང་བཅས་ནས་ནན་ཏན་གྱིས་བསམས་ན། ལོ་བརྒྱར་ཡང་མི་སྐྱེ་སྙམ་པ་ཞིག་ཀྱང་འདུས་བྱས་སོ་ན་མི་སྡོད་པས་ཅི་ཞིག་ལྟར་ལ་སྐྱེ་བ་ཡིན་གསུང་ངོ་།

Dolpa once stated,

> You must along the way undertake practices to amass the energy of good deeds, and to purify yourself of spiritual obstacles. So too you must make supplication to the angels, and to your Lama. If then you put all your heart into contemplating this attitude, if you focus on it, you will be able to attain it. Things produced by causes have a basic nature that they can never just stay the same, and you will find that you can arrive at certain kinds of attitudes that you thought you could never develop in a thousand years of trying.

།ཀ་མ་བ་ལ་དམིགས་པ་སྒོ་བར་ཞུས་ཅན་སྤྱ་མ་སྐྱོར་སྐད། འཕྲོ་ནས་ཞུས་ཅན་འཕྲོ་

ཡི་མ་ཐོད་པ་ཞེས་གསུང་ངོ། །དེ་ལྟར་ན་བློས་ལྕོགས་ན་སྔར་བཤད་པ་བཞིན་བསྒོམ་ཞིང་། མ་ལྕོགས་ན་རྩ་བ་གསུམ་ལ་རྒྱུ་མཚན་དགུ་ཇི་ལྟར་འཚམ་པ་རེ་བཟུང་ལ། གསོད་སར་འཁྲིད་པ་ལ་རྒྱན་བཏགས་པ་ལྟར་ཚེ་འདིའི་བྱ་བ་རྣམས་ལས་ཡིད་མ་ལོག་གི་བར་དུ་ཡང་དང་ཡང་དུ་བསྒོམ་པར་བྱའོ། །བཤེས་གཉེན་བསྟེན་པ་དང་དལ་འབྱོར་དང་མི་རྟག་པའི་སྐོར་རྣམས་གསུང་རབ་དགོངས་འགྲེལ་དང་བཅས་པ་ག་ན་འདུག་ཀྱང་སྐབས་དེ་དང་དེའི་ཉམས་ལེན་དུ་ཤེས་པར་བྱས་ནས་བསྐྱངས་ན་རྒྱལ་བའི་དགོངས་པ་རྣམས་བདེ་བླག་ཏུ་རྙེད་པར་འགྱུར་ཏེ་སྐབས་གཞན་དུ་འང་དེ་ལྟར་ཤེས་པར་བྱའོ།

They say too that when someone would ask Kamawa if they could move on to a new spiritual topic he would say, "Work again on the old one." When they asked if he could finish up the old one, he would say, "There is no finish to the old one." So if your mind can handle it, do the meditation as I have described it above. If your mind cannot handle it, then try to absorb as many of the nine reasons for the three principles as fits your capacity.

Meditate over and over on your death until you gain a complete disgust for the activities of this life; until you can think of them like a man on his way to the site of his execution, stopping to put on some fine jewelry.

The subjects of how to serve a spiritual guide, of the spiritual fortune and leisure of this life, and of our impermanence are found throughout the supreme form of speech, the word of the Buddha, and the commentaries upon it. You must come to realize that these are instructions to be put into practice at each point where they occur, and so you should actually undertake them at each step.

If you do so, then you will be able to grasp the true intent of the victorious Buddhas quite easily. You should apply this advice to each of the other sections here as well.

The Asian Classics Institute
Course XVII: The Great Ideas of Buddhism, Part Two

Reading Seven: The Ethical Life, Part One

1
The Ethical Life Empowers You for Meditation and Wisdom

The first reading for this class comes from Je Tsongkapa's *Epistle to Ngawang Drakpa on the Occasion of the Ordination of the First Monks of Gyalrong.* Master Ngawang Drakpa, also known as Tsako Wonpo ("the friar of the lineage of the Kings of Tsako"), was one of Je Tsongkapa's closest disciples. After he had trained him in the Dharma, Je Tsongkapa sent Ngawang Drakpa to a distant region in east Tibet, entrusted with the mission of establishing a number of monasteries and training Buddhist monks.

The ensuing correspondence between the teacher and his faraway disciple has provided us with several true classics of Buddhist thought, including the following demonstration of the role of an ethical life in developing one's ability to meditate and perceive emptiness. Another letter from Je Tsongkapa to Ngawang Drakpa during this period contains the famous *Three Principal Paths,* which along with the commentary of Pabongka Rinpoche has been translated in the book *The Principal Teachings of Buddhism.* The introduction to this book also contains more detail on Master Ngawang Drakpa's life, and his close relationship to Je Tsongkapa.

Please note that the version of the letter available for translation contained a number of printing errors that have been corrected to the best of our ability; we hope to obtain another edition later for comparison.

****

།སྐྱེ་དགུ་རྣམས་ཀྱི་ཕན་བདེའི་གཉེར།

།རྒྱལ་བ་རྣམས་ཀྱི་དམ་པའི་ཆོས།

།ཡོངས་སུ་འཛིན་ལ་མ་ཞུམ་པ།

།བུ་ཁྱོད་རིང་དུ་རྒྱལ་གྱུར་ཅིག །

The high Dharma of the Victorious Ones
Is a goldmine of happiness for all beings;
And you, my son, are its fearless keeper—
I pray you may reign for a thousand years.

།བློ་ལྡན་ཁྱོད་ཀྱིས་ཐུབ་བསྟན་ཉི་མའི་འོད།

།གང་དང་བྲལ་བའི་མཐའ་འཁོབ་མུན་གླིང་དུ།

།ཐུབ་པའི་བརྟུལ་ཞུགས་དྲི་མེད་འཛིན་པ་ཡི།

།ཤཱཀྱའི་སྲས་ཀྱིས་གང་བར་བྱས་ཞེས་གྲགས།

Wise one the news is that you have brought
The sunlight of the Able One's word
To that dark far land, and filled it with princes
Of Buddha kings practicing hard and pure.

།ཚུལ་དེ་གསལ་བར་བྱེད་པའི་འཕྲིན་ཡིག་ནི།

།དོན་བཟང་ཚོགས་འབྲུ་བཟང་པོ་སྐྲིས་དང་བཅས།

།ཁྱེད་ཀྱི་དྲིན་གྱིས་ཁྱིམ་ནས་མངོན་བྱུང་བ།

།འགའ་ཡིས་བདག་གི་གམ་དུ་ཕྱིན་པར་བྱས།

A letter informing me of these tidings,
Lovely thoughts in lovely stars of words,
Has due to your kindness reached me here,
Borne by several freed from the family life.

།དེ་ཚེ་བདག་ཡིད་ཤིང་བལ་ནི།

།ཁྱེད་ཀྱི་ཀུན་སྤྱོད་སྐྱོན་མེད་པའི།

།དྲི་ཡི་བཞོན་པས་དབང་བྱས་པས།
།ཕྱོགས་དེར་ཀུན་ཏུ་སོང་བར་གྱུར།

When the note touched my hand
The wind of your immaculate deeds
Swept up the cotton wisp of my mind
And carried my thoughts to you there.

****

།ལྷག་མཐོང་ཞེས་རབ་བསླབ་པ་སྐྱེ་བ་ལ།
།ཞི་གནས་ཏིང་འཛིན་དགོས་པའི་མིང་ཙམ་སྣང་།
།འདི་ན་རྣམ་དག་ཏིང་འཛིན་སྐྱེ་བ་ལ།
།ཚུལ་ཁྲིམས་བསླབ་པ་དགོས་པའི་གཏམ་ཡང་ནུབ།

The training on perfect concentration,
        quietude, must come
Before one can ever the develop the one
        on wisdom, the ultimate vision.
Only a trace of this truth can be heard
        anymore, and not a peep
On the fact that good concentration can't come
        without first training in ethics.

།ཁས་ལེན་ཙམ་ལ་རབ་ཏུ་དཔའ་བ་ཡིས།
།དམ་བཅས་རབ་ཏུ་འདོར་བ་ཕལ་བའི་ཕལ།
།རང་གིས་ཅི་ཙམ་ཁས་ལེན་བྱས་པ་ཡི།
།ཚུལ་ཁྲིམས་བསྲུང་ལ་བརྩོན་པ་དམ་པའི་ཚུལ།

Some people find only the courage to pledge
        themselves in word to this training,
Then later discard their commitments like trash;
        they are lowest in a world of low.

The way of the holy is different; they make
every conceivable effort
In keeping whatever ethical rules
they may have committed to.

།དེ་ལྟར་མཐོང་ནས་ཉེས་པའི་སྒོ་གསུམ་ལ།

།ཡང་དང་ཡང་དུ་རྟོག་པའི་ཤེས་བཞིན་དང་།

།དྲན་དང་བག་ཡོད་ངོ་ཚ་ཁྲེལ་ཡོད་ཀྱིས།

།ལོག་པའི་ལམ་དུ་ཞུགས་པའི་དབང་པོའི་རྟ།

།འབད་པས་འདུལ་བར་བྱེད་པ་དེ་ཡི་ཡིད།

།དགེ་བའི་དམིགས་པ་གང་གང་འདོད་དེ་ལ།

།དེ་ལྟ་དེ་ལྟར་རབ་ཏུ་གནས་པར་གྱུར།

།དེ་ཕྱིར་ཚུལ་ཁྲིམས་ཏིང་འཛིན་རྒྱུ་རུ་བསྔགས།

Once you have realized this fact
you must rely on watchfulness
And awareness; constantly checking all three
of the gateways for any wrong deeds,
Depending as well on a sense of care
and propriety to control
With all your strength the wild horse
of the senses, seeking to keep

This steed from taking you to a path
that leads you all astray.
With this state of mind you'll be able to hold
your concentration perfectly
Fixed on any virtuous object
at your heart's content.
Thus is the ethical life commended
for perfect concentration.

།འཆལ་ཁྲིམས་དྲི་མའི་རྙོག་པ་དང་བྲལ་ཞིང་།

།དགེ་བའི་དམིགས་པ་རྣམས་ལས་མི་གཡོ་ན།

།དེ་ལ་བདག་མེད་དེ་ཉིད་རབ་ཏུ་གསལ།

།དྭངས་ཤིང་མི་གཡོའི་ཆུ་ལ་ཟླ་གཟུགས་བཞིན།

This state of mind is totally free
 of the dirt of broken morality,
And is never disturbed or distracted from
 the object of goodness you choose;
Therefore suchness, the lack of a self,
 is perfectly clear to it,
Just like the moon's reflection on water
 undisturbed and crystal clear.

2
The Vows of Individual Freedom

The next selection is taken from the first part of *Daymaker (Nyin-byed),* composed by Master Ngulchu Dharma Bhadra (1772-1851) as a commentary to the *Essence of the Ocean of Discipline ('Dul-ba rgya-mtso'i snying-po),* a summary of the *vinaya* teachings by Je Tsongkapa (1357-1419).

།གང་ལ་བརྟེན་ན་བདེ་བླག་ཏུ།

།ཐར་པའི་གྲོང་དུ་བགྲོད་པའི་ཐབས།

།བདེ་གཤེགས་བསྟན་པའི་སྙིང་པོ་མཆོག

།སོ་སོར་ཐར་ཅེས་གྲགས་པ་གང་།

There is something which, if you rely on it,
Is the way to travel with ease to the city of freedom;
The supreme essence of the teachings of those Gone to Bliss:
It is that which is called "individual freedom."

ཞེས་པས་སྟོན་ལ། དོན་ནི། བསྟན་པའི་རྩ་བ་སོ་སོར་ཐར་པ་དང་དེ་བརྗོད་བྱར་སྟོན་པའི་འདུལ་བ་གང་ལ་བརྟེན་ཅིང་སོ་ཐར་གྱི་སྡོམ་པ་བླངས་ནས་ཚུལ་བཞིན་དུ་བསྲུངས་

ན་དཀའ་ལས་ཆེར་མེད་པར་བདེ་བླག་ཏུ་མཐོ་རིས་དང་། ཐར་པ་དང་། ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པའི་གྲོང་ཁྱེར་དུ་བགྲོད་པར་བྱེད་པའི་ཐེམ་སྐས་སམ་ཐབས། བདེ་བར་གཤེགས་པ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་བསྟན་པ་རིན་པོ་ཆེ་གནས་པའི་སྙིང་དང་སྙིང་པོ་མཆོག་ཏུ་གྱུར་པ། མཚན་སྡོམ་པ་བླངས་ནས་ཚུལ་བཞིན་སྲུང་མཁན་རྣམས་འཁོར་བ་ལས་ཐར་ཅིང་། དེ་ལས་ལྡོག་པ་རྣམས་མི་ཐར་བའི་རྒྱུ་མཚན་གྱི་སོ་སོར་ཐར་པའི་སྡོམ་པ་ཞེས་ཡོངས་སུ་གྲགས་པ་གང་ཡིན་པ་དེ་ནི་ཞེས་པའོ།།

The *"something"* in the root text refers to the very root of the Buddha's teachings; that is, to the vows of individual freedom and the books on the code of discipline which take these vows as their subject matter. Suppose you *rely on* this: you take these vows of individual freedom, and you keep them well. This then is *the way,* the staircase, for *traveling with ease* (without any great difficulty) up *to the city of* the higher realms, *freedom,* and omniscience.

This "something" is also the *supreme essence* (*snying-po*) *of the teachings of* the Buddhas *(those* who have *"Gone to Bliss"),* the very lifeblood (*snying*) that allows these teachings to survive in our world.

This "something," *that which* we *call* the "vows of *individual freedom,"* is so named because those individuals who take and then keep them properly will escape the cycle of suffering, whereas those who don't, will not.

3
The Principal Points in the Teaching on the Vows of Individual Freedom

།ངོ་བོ་དང་ནི་རབ་དབྱེ་དང་།
།སོ་སོའི་ངོས་འཛིན་སྐྱེ་བའི་རྟེན།
།གཏོང་བའི་རྒྱུ་དང་ཕན་ཡོན་ཏེ།
།རྣམ་པ་དྲུག་གིས་ཇི་བཞིན་བཤད།

In keeping, I shall explain them in six categories:
Their basic nature, the way they are divided,
Their individual descriptions, who can take them,
How they are lost, and the benefits they give.

ཅེས་པས་སྟོན་ལ། དོན་ནི། གོང་དུ་སྨོས་པའི་སོ་ཐར་གྱི་སྡོམ་པ་དེ་ནི་འདིར་སོ་ཐར་གྱི་སྡོམ་པའི་ངོ་བོ་དང་ནི། སོ་ཐར་གྱི་སྡོམ་པའི་རབ་དབྱེ་དང་། སོ་ཐར་རིས་བརྒྱད་ཀྱི་སྡོམ་པ་སོ་སོའི་ངོས་འཛིན་དང་། སོ་ཐར་གྱི་སྡོམ་པ་སྐྱེ་བའི་རྟེན་དང་། སོ་ཐར་གྱི་སྡོམ་པ་གཏོང་བའི་རྒྱུ་དང་། སོ་ཐར་གྱི་སྡོམ་པ་བསྲུངས་པའི་ཕན་ཡོན་ཏེ་དོན་ཚན་རྣམ་པ་དྲུག་གིས་ནི། རྒྱལ་བའི་དགོངས་པ་ཇི་ལྟ་བ་བཞིན་དུ་བཤད་པར་བྱའོ་ཞེས་པའོ།

Je Tsongkapa is saying that he is *going to explain* the vows of individual freedom, which he only touched upon above, *in keeping* with the true intent of the victorious Buddhas. He is going to do so *in six categories: their basic nature, the way they are divided* into eight types, *their individual descriptions, who can take them, how they are lost, and the benefits they give* when you keep them properly.

4
The Essence of the Vows of Individual Freedom

།ངེས་འབྱུང་བསམ་པས་རྒྱུ་བྱས་ནས།
།གཞན་གནོད་གཞི་དང་བཅས་པ་ལས།
།ལྡོག་པ…

It is a turning away from harming others,
And its basis, caused by an attitude
Of renunciation...

ཞེས་པས་སྟོན་ལ། དོན་ནི། གཞན་གྱི་ལད་མོ་དང་གཡམ་ལ་རྒྱུག་ཙམ་མ་ཡིན་པར་

འཁོར་བ་མཐའ་དག་ལ་ཞེན་པ་གཏིང་ནས་ལོག་སྟེ་ཡིད་ངེས་པར་འབྱུང་བའི་བསམ་པས་རྒྱུ་བྱས་པ་སྟེ་ཀུན་ནས་བསླངས་ཏེ། བླ་མའི་སྤྱན་སྔར་གཞན་ལ་གནོད་པ་ལུས་ངག་གི་མི་དགེ་བ་བདུན་དང་། བདུན་པོ་དེའི་གཞི་ཡིད་ཀྱི་མི་དགེ་བ་གསུམ་མམ་བཅས་པའི་ཁ་ན་མ་ཐོ་བ་དང་བཅས་པ་ལས་ལྡོག་པར་ཁས་བླངས་ཤིང་དམ་བཅས་པའི་སྡོམ་པ་དེ་སོ་ཐར་གྱི་སྡོམ་པའི་ངོ་བོའི་ཞེས་པའོ།

Here Je Tsongkapa is saying that one's commitment to these vows should be *caused by*—that is, motivated by—*an attitude* where one feels a deep disgust for every single inch of the cycle of suffering life, and has thus decided to *renounce* it. You should not take the vows simply because you are imitating someone else, or just following the crowd.

The basic nature of the vows then is as follows. In the presence of your Lama, you agree and pledge yourself to *turn away from harming others;* you agree to refrain from the seven physical and verbal deeds which are wrong by nature, *and* to avoid their *basis* as well. Here the word "basis" refers either to the three mental bad deeds that act as a foundation for the seven, or else to those bad deeds which were prohibited by Lord Buddha.

5
The Different Types of Vows

།བསྙེན་གནས་དགེ་བསྙེན་ཕ་མ་དང་།
།དགེ་ཚུལ་ཕ་མ་དགེ་སློང་མ།
།དགེ་སློང་མ་དང་དགེ་སློང་སྟེ།
།སོ་སོར་ཐར་པ་རིས་བརྒྱད་དོ།

Staying close, close to virtue.
Way to virtue, versed in virtue,
And begging for virtue. These are
The eight kinds of individual freedom.

ཞེས་པས་སྟོན་ལ། དོན་ནི། ཐར་པའི་གོ་འཕང་དང་བསྙེན་པ་སྟེ་ཉེ་བར་གནས་པར་བྱེད་པས་ན་བསྙེན་གནས་ཀྱི་སྡོམ་པ་དང་། དགེ་བ་མྱང་འདས་ལ་བསྙེན་པ་སྟེ་ཉེ་བར་བྱེད་པས་ན་དགེ་བསྙེན་ཕའི་སྡོམ་པ་དང་། དགེ་བསྙེན་མའི་སྡོམ་པ་དང་། དགེ་བ་མྱང་འདས་ཀྱི་ཚུལ་ཏེ་ལམ་དུ་ཞུགས་པས་ན་དགེ་ཚུལ་ཕའི་སྡོམ་པ་དང་། དགེ་ཚུལ་མའི་སྡོམ་པ་དང་། དགེ་སློང་མའི་སྡོམ་པ་བསྲུང་ནུས་ཐབས་སུ་སྲུང་བྱ་བཅུ་གཉིས་ལ་སློབ་པས་ན་དགེ་སློང་མའི་སྡོམ་པ་དང་། དགེ་བ་མྱང་འདས་ཀྱི་གོ་འཕང་སློང་བ་སྟེ་འཚོལ་བས་ན་དགེ་སློང་མའི་སྡོམ་པ་དང་། དགེ་སློང་ཕའི་སྡོམ་པ་སྟེ། སོ་སོར་ཐར་པའི་སྡོམ་པ་ལ་དབྱེ་ན་རིས་བརྒྱད་ཡོད་དོ་ཞེས་པའོ།།

The one-day vows are called "staying close" because they help you *stay close* to nirvana in the sense of taking you there. The lifetime vows for laymen and laywomen are called "close to virtue" because they help you be *close* to *virtue,* which here refers to nirvana. The vows of male novices and female novices are called "way to virtue" because those who possess these vows have entered the *way,* that is the path, which leads *to virtue,* again referring to nirvana. The vows of an intermediate nun are called "versed in virtue" because these women are *versing* themselves *in* the twelve rules, in order to be able to keep the vows of a fully ordained nun. Fully ordained monks and fully ordained nuns are called "begging for virtue" because they are *begging,* that is seeking, that state of *virtue:* nirvana. In this verse Je Tsongkapa is thus listing *the eight kinds of individual freedom vows.*

6
The Root Four One-Day Vows

།མི་ཚངས་སྤྱོད་དང་མ་བྱིན་ལེན།
།སྲོག་གཅོད་བརྫུན་དུ་སྨྲ་བ་རྣམས།
།རྩ་བ་བཞི་ཡིན་མལ་ཆེ་མཐོ།
།ཆང་འཐུང་གར་སོགས་འཕྲེང་སོགས་དང་།

།ཕྱི་དྲོའི་ཁ་ཟས་ཡན་ལག་བཞི།

**The root four are sexual activity,
Stealing, killing, and speaking lies.
The secondary four are high valuable seats,
Drinking alcohol, dancing and so on,
Ornamentation and such, and food after noon.**

ཞེས་པས་སྟོན་ལ། དོན་ནི། མི་ཚངས་པར་སྤྱོད་པ་དང་། རིན་ཐང་ཚང་བའི་དངོས་པོ་མ་བྱིན་པར་ལེན་པ་དང་། མིའམ་མིར་ཆགས་པའི་སྲོག་གཅོད་པ་དང་། མི་ཆོས་བླ་མའི་བརྫུན་དུ་སྨྲ་བ་རྣམས་རྩ་བ་བཞི་ཡིན་ཅིང་། མལ་སྟན་རིན་པོ་ཆེས་སྤྲས་པའི་ཆེན་པོ་དང་ཁྲུ་གང་ལས་ལྷག་པའི་མཐོན་པོ་ལ་སྤྱོད་པ་དང་། སེམས་མྱོས་པར་བྱེད་པའི་འབྲུ་དང་བཅོས་པའི་ཆང་འཐུང་བ་དང་། གར་བྱེད་པ། སོགས་སྒྲས་བསྟན་པ་གླུ་དང་རོལ་མོ་བྱེད་པ། མགོར་འཕྲེང་བ་འཆིང་བ། སོགས་སྒྲས་བསྟན་པ་སྤོས་འབྱུག་པ། རྒྱན་འདོགས་པ། ཉི་བཟང་གིས་ཁ་དོག་སྒྱུར་བར་བྱེད་པ་དང་། ཕྱི་དྲོའི་ཁ་ཟས་ཟ་བ་རྣམས་ཡན་ལག་བཞི་ཡིན་ནོ་ཞེས་པའོ།

The root four are sexual activity, stealing something of value, *killing* a human or a human fetus, *and speaking lies* about your spiritual realizations. *The secondary four are* (1) making use of a *seat* or bed which is *valuable* in that it incorporates jewels or some other precious substance, or else which is *higher* than a cubit; (2) *drinking alcohol* or any brewed or concocted substance which causes an intoxicated state; (3) *dancing and "so on,"* which refers to singing and playing music, or else *ornamenting* yourself *and "such"*—that is, wearing jewelry or makeup; and finally (4) eating *food after noon.*

7
The Lifetime Vows for a Layperson

།གསོད་རྐུ་སྨྲ་དང་ལོག་པར་གཡེམ།

།མྱོས་འགྱུར་འཐུང་བ་ལྔ་སྤོང་བ།

།དགེ་བསྙེན་གྱི་ནི་སྡོམ་པའོ།

The lifetime layperson's vow is to give up
The five of killing, stealing, and lying,
Adultery, and drinking intoxicants.

ཞེས་པས་སྟོན་ལ། དོན་ནི། སློབ་དཔོན་དགེ་བསྙེན་གྱི་སྡོམ་ལྡན་ཡན་ཆད་ཀྱི་མདུན་དུ་སྐྱབས་འགྲོ་སྔོན་དུ་འགྲོ་བས། མིའམ་མིར་ཆགས་པ་གསོད་པ་དང་། ཀར་ཤ་པ་ཎའི་བཞི་ཆའི་ཚད་ཀྱི་རིན་ཐང་ཚང་བརྐུ་བ་དང་། མི་ཆོས་བླ་མའི་བརྫུན་སྨྲ་བ་དང་། རང་གི་བུད་མེད་མ་ཡིན་པ་ལ་ལོག་པར་གཡེམ་པ་དང་། སྨྱོས་འགྱུར་གྱི་ཁུ་བ་ཆང་འཐུང་བ་སྟེ་བསླབ་པའི་གཞི་ལྔ་དང་སྐྱབས་འགྲོའི་བསླབ་བྱའི་མི་མཐུན་ཕྱོགས་རྣམས་ཇི་སྲིད་འཚོའི་བར་དུ་སྤོང་བར་ཁས་བླངས་པ་དེ་དགེ་བསྙེན་གྱི་ནི་སྡོམ་པའོ་ཞེས་པའོ།

The procedure for taking *the lifetime vows of a layperson* is as follows. In the presence of a preceptor who holds at least these same vows, you begin with formally taking refuge. You next pledge that, for the length of your entire life, you will *give up* breaking the *five* basic rules, and avoid as well those actions which are inconsistent with the advices on going for refuge. The five rules here are to give up *killing* a human or human fetus; *stealing* anything of significant value (that is, anything worth more than a quarter of a *karshapana* [somewhere between an American quarter and a dollar]); *lying* about your spiritual attainments; committing *adultery* by having sexual relations with someone else's spouse; and *drinking* alcohol, or any substance which makes you *intoxicated.*

The Asian Classics Institute
Course XVII: The Great Ideas of Buddhism, Part Two

Reading Eight: The Ethical Life, Part Two

The first selections for this reading are taken from *Daymaker (Nyin-byed),* composed by Master Ngulchu Dharma Bhadra (1772-1851) as a commentary to the *Essence of the Ocean of Discipline ('Dul-ba rgya-mtso'i snying-po),* a summary of the *vinaya* teachings by Je Tsongkapa (1357-1419).

8
How the Vows of Freedom are Lost

།སྡོམ་པ་གཏོང་བའི་རྒྱུ་ལ་གཉིས།
།བསླབ་པ་ཕུལ་དང་ཤི་འཕོས་དང་།
།མཚན་གཉིས་བྱུང་དང་ལན་གསུམ་གྱུར།
།དགེ་རྩ་ཆད་རྣམས་ཐུན་མོང་ངོ་།

The causes for losing your vows are two.
Those shared are returning, dying and moving,
Both organs appearing, changing three times,
And cutting the very root of virtue.

ཞེས་པས་སྟོན་ལ། དོན་ནི། དེ་ཡང་སོ་ཐར་གྱི་སྡོམ་པ་གཏོང་བའི་རྒྱུ་ལ་སོ་ཐར་རིས་བརྒྱད་ཀའི་གཏོང་རྒྱུ་ཐུན་མོང་བ་དང་། སོ་སོའི་གཏོང་རྒྱུ་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པ་གཉིས་ཡོད་པ་ལས། ཡུལ་དགེ་སློང་སོགས་ཀྱི་མདུན་དུ་བསླབ་པ་འབུལ་ལོ། ཞེས་སོགས་

ཀྱི་ཆོ་ག་བརྗོད་ནས་བསླབ་པ་ཕུལ་བ་དང་། ཤི་འཕོས་པ་དང་། ཕོ་མོའི་མཚན་མ་གཉིས་ཅིག་ཅར་དུ་བྱུང་བ་དང་། མཚན་ལན་གསུམ་དུ་གྱུར་པ་དང་། དགེ་བའི་རྩ་བ་ཆད་པ་སྟེ་ལོག་ལྟ་སྐྱེས་པ་རྣམས་ནི་ཐུན་མོང་གི་གཏོང་རྒྱུའོ་ཞེས་པའོ།

The *two causes for losing your vows are* the shared causes for losing any of the eight types of individual freedom vows, and the unique causes for losing certain ones of them. The *shared causes* for losing any of the vows are the following:

> *returning* your vows by pronouncing the words of the ritual for returning them, where you say "I give back my vows..." and so on in the presence of a fully-ordained monk or the like;
>
> *dying and moving* on to your next birth;
>
> having *both* male and female sexual *organs appear* on you simultaneously;
>
> *changing* sexes *three times;*
>
> or *cutting the very root of* your *virtue* by holding wrong views.

༈ །གཉིས་པ་ནི།

The unique causes for losing certain ones of the vows are explained in these lines:

> །ཉི་ཤུ་མ་ལོན་དེར་ཤེས་དང་།
> །བསྙེན་ཕྱིར་ཁས་བླངས་ཉིན་ཞག་འདས།
> །རིམ་བཞིན་དགེ་སློང་དགེ་སློབ་མ།
> །བསྙེན་གནས་རྣམས་ཀྱི་ཐུན་མོང་མིན།
>
> **Finding out that you're not twenty,**
> **Agreeing to have, and the end of a day;**
> **These the respective unique for full monks**
> **And nuns, intermediate nuns, and one-day.**

ཞེས་པས་སྟོན་ལ། དོན་ནི། མངལ་ཤོལ་དང་བཅས་པའི་ལོ་ཉི་ཤུ་མ་ལོན་པ་ལ་ལོན་པར་འདུ་ཤེས་ཏེ་བསྙེན་པར་རྫོགས་པ་ལས། སླར་ལོ་ཉི་ཤུ་མ་ལོན་པ་དེར་ཤེས་ཤིང་དེའི་ཚེའང་ལོ་ཉི་ཤུ་མ་ལོན་པ་དང་། སྐྱེས་པ་དང་འཁྲིག་པ་བསྟེན་པའི་ཕྱིར་ཁས་བླངས་པ་དང་། ཇི་ལྟར་འཕེན་པ་བཏང་བ་ལྟར་ཉིན་ཞག་གི་མཐའ་འདས་པ་གསུམ་ནི། རིམ་པ་བཞིན་དུ་དགེ་སློང་གི་སྡོམ་པ་དང་། དགེ་སློབ་མའི་སྡོམ་པ་དང་། བསྙེན་གནས་ཀྱི་སྡོམ་པ་རྣམས་ཀྱི་གཏོང་རྒྱུ་ཐུན་མོང་མིན་པ་ཡིན་ནོ་ཞེས་པའོ།

The unique causes for losing the vows of a *fully-ordained monk*, an *intermediate nun*, and a *one-day* vow are, *respectively,* the following three:

> not being twenty years old when you took full monk's vows, but thinking you were as you did, and then later *finding out that* you weren't twenty, while *you're* still *not twenty* (here the time spent in the womb is included in the twenty);
>
> *agreeing to have* sex with a man;
>
> and *the end*ing *of a day* (that is, one 24-hour period), which is the amount of time that you committed to keep the vow.

9
The Benefits of Keeping Your Vows

།སྡོམ་པ་དེ་དག་བསྲུངས་པ་ལས།
།གནས་སྐབས་འབྲས་བུ་ལྷ་མི་དང་།
།མཐར་ཐུག་འབྲས་བུ་བྱང་ཆུབ་གསུམ།
།ཐོབ་པར་འགྱུར་ཞེས་གསུངས་པའི་ཕྱིར།

It is stated that, from keeping these vows,
One attains the temporal result of birth
As a pleasure being or human; and as
An ultimate result three enlightenments.

ཞེས་པས་སྟོན་ལ། དོན་ནི། སྔར་བཤད་པའི་སོ་སོར་ཐར་པའི་སྡོམ་པ་རིས་བརྒྱད་པོ་དེ་དག་ཚུལ་བཞིན་དུ་བསྲུངས་པ་ལས་གནས་སྐབས་ཀྱི་འབྲས་བུ་མངོན་མཐོ་ལྷ་དང་མིའི་གོ་འཕང་དང་། མཐར་ཐུག་གི་འབྲས་བུ་ངེས་ལེགས་ཉན་ཐོས་ཀྱི་བྱང་ཆུབ་དང་། རང་རྒྱལ་གྱི་བྱང་ཆུབ་དང་། བླ་ན་མེད་པ་ཡང་དག་པར་རྫོགས་པའི་བྱང་ཆུབ་གསུམ་ཐོབ་པར་འགྱུར་རོ་ཞེས་མདོ་རྒྱུད་དགོངས་འགྲེལ་ཀུན་ལས་ལན་ཅིག་མ་ཡིན་པར་གསུངས།

Many times, throughout all of the open and secret teachings of the Buddha and their commentaries, *it is stated that* if one *keeps* properly *the* eight types of individual freedom *vows* which I have just described, then *he or she attains the temporal result* of a higher birth as *a pleasure being or human,* as well as *the ultimate result* of "definite good"—which refers to one of the *three* kinds of *enlightenment:* the enlightenment of the listener, the enlightenment of the Self-Made Buddhas, and the unsurpassable state of total Enlightenment.

10
An Explanation of the Word "Buddhist Discipline," or "Vinaya"

...འདུལ་བའི་སྡེ་སྣོད་ཀྱི་བརྗོད་བྱ་སྤོང་བདུན་འཁོར་བཅས་ཀྱི་ཚུལ་ཁྲིམས་ཀྱིས་ཉོན་མོངས་པ་འདུལ་ཞིང་དབང་པོ་དུལ་བར་བྱེད་པས་ན་འདུལ་བ་དང་།

The word *"discipline"* in the title of this text has a particular meaning. The subject matter of the section of the canon which treats discipline is that morality which involves giving up the seven actions, along with what is associated with them. This morality "disciplines" or tames the mental afflictions, and also acts to "discipline" or control the senses. This then is why the subject is known as "discipline."

11
The Ripened Consequences of the Ten Bad Deeds

The following selections are taken from the *Great Book on the Steps of the Path (Lam-rim chen-mo),* written by Je Tsongkapa (1357-1419).

ལས་ལམ་བཅུ་པོ་རེ་རེ་ཡང་གཞི་དུག་གསུམ་ཆུང་འབྲིང་ཆེ་གསུམ་ལ་བརྟེན་པས་གསུམ་གསུམ་མོ། །དེ་ལ་སྲོག་གཅོད་སོགས་ཆེན་པོ་བཅུ་པོ་རེ་རེས་དམྱལ་བ། འབྲིང་བཅུ་པོ་རེ་རེས་ཡི་དྭགས་དང་། ཆུང་ངུ་བཅུ་པོ་རེ་རེས་དུད་འགྲོར་སྐྱེ་བར་སའི་དངོས་གཞིར་གསུངས་ལ།

Now each one of the ten paths of karma can itself be divided into three kinds—lesser, medium, and greater—depending on the intensity of the three poisons. The *Main Stage of Levels* states that, from the ten greater instances of killing and the rest, one is born into the hells. It says that from medium instances of each of the ten you take birth as an insatiable spirit; and from the ten lesser instances, you are born as an animal.

12
The Consistent Consequences of the Ten Bad Deeds

།རྒྱུ་མཐུན་པའི་འབྲས་བུ་ནི། ངན་འགྲོ་ནས་མིར་སྐྱེས་ཀྱང་རིམ་པ་ལྟར་ཚེ་ཐུང་བ་དང་ལོངས་སྤྱོད་ཀྱིས་ཕོངས་པ་དང་ཆུང་མ་མ་བསྲུངས་པར་འགྱུར་བ་དང་། སྐུར་པ་མང་བ་དང་མཛའ་བོ་དང་འབྱེ་བ་དང་ཡིད་དུ་མི་འོང་བའི་སྒྲ་ཐོས་པ་དང་གཞན་གྱིས་ཚིག་མི་ཉན་པ་དང་། ཆགས་སྡང་རྨོངས་གསུམ་ཤས་ཆེ་བའོ།

The "consistent" consequences are as follows. Even if you do manage to escape the realms of misery and take birth as a human, the following respective results occur to you:

1) Your life is short.
2) You don't have enough to live on.
3) You have problems keeping your partner from others.
4) People don't believe what you say, even when you're telling the truth.
5) You lose friends easily.
6) You hear things as bad sounds.
7) No one listens to you.
8) Your personality is dominated by desire.
9) Your personality is dominated by anger.
10) Your personality is dominated by stupidity.

།བདེན་པ་པོའི་ལེའུ་དང་ས་བཅུ་པའི་མདོ་ལས་ནི་དེ་རེ་རེ་ལ་འབྲས་བུ་གཉིས་གཉིས་གསུངས་ཏེ། གལ་ཏེ་མིར་སྐྱེས་ན་ཡང་ཚེ་ཐུང་ལ་ནད་མང་བ་དང་ལོངས་སྤྱོད་ཆུང་ལ་ལོངས་སྤྱོད་གཞན་དང་ཐུན་མོང་བ་དང་གཡོག་འཁོར་མི་བསྟུན་པའམ་ཡིད་བརྟན་དུ་མི་རུང་ལ་ཆུང་མ་འགྲན་ཟླ་དང་བཅས་པ་དང་། སྐུར་པ་མང་ཞིང་གཞན་གྱིས་བསླུ་བ་དང་འཁོར་མི་འདུམ་ཞིང་ངན་པ་དང་ཡིད་དུ་མི་འོང་བ་ཐོས་ཤིང་འཐབ་མོའི་ཚིག་ཏུ་འགྱུར་བ་དང་ཚིག་མི་བཙུན་པའམ་ཚིག་བཟུང་མི་འོས་ཤིང་མ་ངེས་པའི་སྤོབས་པར་འགྱུར་བ་དང་། འདོད་པ་ཆེ་ཞིང་ཆོག་མི་ཤེས་པ་དང་མི་ཕན་པ་ཚོལ་བའམ་ཕན་པ་མི་ཚོལ་བ་དང་གཞན་ལ་གནོད་པ་བྱེད་པའམ་གཞན་གྱིས་གནོད་པ་བྱེད་པར་འགྱུར་བ་དང་ལྟ་བ་ངན་ཞིང་གཡོ་སྒྱུ་ཅན་དུ་འགྱུར་བར་གསུངས་སོ།

The *Chapter on the True* and the *Sutra on the Ten Levels* state that there are two such consequences for each of the ones given here; even if you do manage to take birth as a human,

1) Your life is short, and you get sick easily.
2) You don't have enough to live on, and what you do have is all just common property with others.
3) The people who work around you are "inconsistent," which here means unreliable, and you find yourself having a lot of competition for your partner.
4) No one believes what you say, even when you are speaking the truth, and others are always deceiving you.
5) The people around you are always fighting against one another, and have an undesirable character.
6) You hear many unpleasant things, and when others talk to you it always seems to you as if they want to start a fight.
7) No one respects what you say—no one thinks that what you say has any particular value, and you are afflicted with a lack of confidence.
8) Your personality is dominated by desire, and you are never satisfied with what you have.
9) You are always finding yourself without help, or never find the help you need; and you are always hurting others, or always being hurt by others.
10) You become a person who keeps harmful views, or a deceitful person.

།བླ་མ་གོང་མ་རྣམས་མིར་སྐྱེས་ན་ཡང་སྲོག་གཅོད་སོགས་དེ་དག་ལ་དགའ་བར་འགྱུར་བ་བྱེད་པ་རྒྱུ་མཐུན་གྱི་འབྲས་བུ་དང་སྔ་མ་རྣམས་མྱོང་བ་རྒྱུ་མཐུན་གྱི་འབྲས་བུར་བཞེད་དོ།

Great lamas of the past have expressed the position that the "consistent" consequence is where, even if you do manage to take birth as a human, you enjoy killing things, and so on. They say then that experiencing the various results just listed is a "ripened" consequence [the second *rgyu mthun* here is likely a text error for *rnam smin;* this is the corrected reading].

13
The Environmental Consequences of the Ten Bad Deeds

།བདག་པོའི་འབྲས་བུའམ་དབང་གི་འབྲས་བུ་ནི། སྲོག་བཅད་པ་ལས་ཕྱི་སྣོད་ཀྱི་འཇིག་རྟེན་གྱི་བཟའ་བཏུང་དང་སྨན་དང་འབྲས་བུ་ལ་སོགས་པ་མཐུ་ཆུང་བ་དང་བསྙིམས་པ་དང་ནུས་པ་དང་སྟོབས་ཆུང་བ་དང་འཇུ་དཀའ་ཞིང་ནད་བསྐྱེད་པས་སེམས་ཅན་ཕལ་ཆེར་ཚེ་མ་ཟད་པར་ཡང་འཆི་བར་འགྱུར་བ་དང་།

Next is what we call the "environmental" or "dominant" consequence. Here for example the consequence of killing expresses itself in the outer world around you. Food, drink, medicine, the crops in the fields, and other such things have very little power; they are always inferior; they have little nutrition or potency; they are hard to digest, and they cause disease in you. Because of this the majority of the living beings around you die before reaching the end of a full life.

མ་བྱིན་པར་ལེན་པའི་ནི། འབྲས་བུ་ཉུང་བ་དང་འབྲས་བུ་མི་གྲུང་པ་དང་འབྲས་བུ་འགྱུར་བ་དང་འབྲས་བུ་ཡོང་བ་དང་ཐན་པ་ཆེས་པ་དང་ཆར་ཆེས་པ་དང་འབྲས་བུ་སྐམས་པ་དང་མེད་པར་འགྱུར་བ་དང་།

Because you have stolen, then the crops are few and far between; the crops have no power to remove hunger; they spoil; they never come up; dry spells stay on too long; it rains too much; the crops dry up, or die off.

ལོག་གཡེམ་གྱི་ནི། བཤང་གཅི་དང་འདམ་རྫབ་དང་ལྡན་ལྡིན་དང་མི་གཙང་བ་དང་དྲི་ང་བ་མང་བ་དང་ཉམ་ང་བ་དང་ཉམས་མི་དགའ་བའོ།

Because you have done wrong sex, you live in a place where there is urine and feces all around, and mud and dirt and filth, and everything stinks, and everywhere seems unpleasant and distasteful.

།བརྫུན་དུ་སྨྲ་བའི་ནི། ཞིང་ལས་དང་གྲུ་སྦྱོར་པའི་ལས་ཀྱི་མཐའ་རྒྱས་པར་མི་འགྱུར་བ་དང་མཐུན་པར་མི་འགྱུར་ཞིང་ཕལ་ཆེར་བསླུ་བ་དང་འཇིགས་པ་དང་འཇིགས་སུ་རུང་བའི་རྒྱུ་མང་པོ་དང་ལྡན་

པ་དང་།

Because you have lied, you live in a world where, when you undertake farming or some work in cooperation with other people, in the end the work fails to prosper, and the people can't work well together, and for the most part everyone is cheating one another, and is afraid, and where there are many things to be afraid of.

ཕྲ་མའི་ནི། ས་ཕྱོགས་འབར་འབུར་དང་ལྒུང་ལྒོང་དང་མཐོ་དམའ་དང་བགྲོད་དཀའ་བ་དང་འཇིགས་པ་དང་འཇིགས་སུ་རུང་བའི་རྒྱུ་མང་པོ་དང་ལྡན་པ་དང་།

Because you have split people up with your talk, the very ground in the place you live is all uneven, covered with crags and gullies, full of highs and lows, so that you can travel only with difficulty, and where you are always afraid, and there are many things to be afraid of.

ངག་རྩུབ་པོའི་ནི། ས་ཕྱོགས་སྡོང་དུམ་དང་ཚེར་མ་དང་རྡོ་དང་གསེག་མ་དང་གྱོ་མོ་མང་བ་དང་རྩུབ་པ་དང་མདངས་མི་སྣུམ་པ་དང་འབབ་ཆུ་དང་མཚོ་དང་ལྟེང་ཀ་མེད་པ་དང་སྐམས་དང་ཚྭ་སྒོ་དང་དགོན་དུང་དང་ཐ་ཆད་དང་སྡིག་པ་ཅན་གྱིས་གཞི་དང་འཇིགས་པའི་རྒྱུ་མང་པོ་དང་ལྡན་པ་དང་།

Because you have spoken harsh words, the ground where you live is covered with obstacles like the trunks of fallen trees, and thorns, and stones, and clods of dirt, and lots of sharp broken pieces of glass; it's rough, and dreary; no streams, or lakes, or springs of water; the whole earth is parched, poisoned with salt and borax, burning hot, useless, threatening; a place where there are many things to fear.

ཚིག་ཀྱལ་བའི་ནི། འབྲས་བུའི་ལྡོན་ཤིང་ལ་འབྲས་བུ་མི་འཆགས་པ་དང་དུས་མིན་པར་ཡང་འབྲས་བུ་འཆགས་པ་དང་དུས་སུ་མི་འཆགས་པ་དང་མ་སྨིན་པ་སྨིན་པར་སྣང་བ་དང་རྩ་བ་མི་བརྟན་པ་དང་རིང་དུ་མི་གནས་པ་དང་ཀུན་དགའ་ར་བའམ་ནགས་ཚལ་ལམ་རྫིང་བུ་ཉམས་དགའ་བ་མི་མང་བ་དང་འཇིགས་པའི་རྒྱུ་མང་པོ་དང་ལྡན་པ་དང་།

Because you have talked meaninglessly, fruits refuse to grow on the trees, or they start to grow at the wrong times, never at the right times, and seem ripe when they're still not ripe, or their roots are frail, or they can't stay long; there are no places to take your leisure, no parks, no glades, no pools of cool water, and many things around to make you afraid.

བརྣབ་སེམས་ཀྱི་ནི། ཕུན་སུམ་ཚོགས་པ་ཐམས་ཅད་ལོ་རེ་རེ་དང་དུས་ཚིགས་དང་ཟླ་བ་དང་ཞག་རེ་རེར་ཡང་ཉམས་ཤིང་འབྲི་ལ་འཕེལ་བ་ནི་མིན་པ་དང་།

Because you have coveted what others have, then each and every good thing you ever manage to find starts to get worse, and less and less, never more, each one of them, with the passing of each of the four season, and in every month, and even day by day.

གནོད་སེམས་ཀྱི་ནི། ཡམས་དང་གནོད་པ་དང་ནད་འགོ་བ་དང་འཁྲུག་པ་དང་ཕ་རོལ་གྱི་དམག་ཚོགས་ལས་འཁྲུག་ལོང་མང་བ་དང་སེང་གེ་དང་སྟག་ལ་སོགས་པ་དང་སྦྲུལ་གདུག་དང་སྡིག་པ་དང་སྲིན་གྱི་མི་མང་བ་དང་གནོད་སྦྱིན་གདུག་པ་དང་ཆོམ་རྐུན་ལ་སོགས་པ་མང་བ་དང་།

Because you have wished bad things on others, you live in a world of chaos, where diseases spread, and evil is everywhere, and plague, and conflict, and fear from the armies of other nations; where there are many lions or leopards or other dangerous animals; where there are everywhere venomous snakes or scorpions or poison biting worms; surrounded by harmful spirits, and thieves or muggers, and the like.

ལོག་ལྟའི་ནི། སྣོད་ཀྱི་འཇིག་རྟེན་ན་འབྱུང་ཁུངས་མཆོག་དང་གཙོ་བོ་དག་ནུབ་པར་འགྱུར་བ་དང་དངོས་པོ་མི་གཙང་བ་དང་སྡུག་བསྔལ་བ་དག་མཆོག་ཏུ་གཙང་བ་དང་བདེ་བར་སྣང་བ་དང་གནས་དང་སྐྱོབ་པ་དང་སྐྱབས་མེད་པར་འགྱུར་བའོ།

Because you have held wrong views, then you live in a world where the single highest source of happiness is steadily disappearing from the earth; a world where people think that things that are unclean and things that are suffering are actually nice, and happy; a world where there is no place to go, no one to help, nothing to protect you.

14
The Special Features of the Teachings on the Steps of the Path (the Lam Rim)

The following selections are taken from the *Song of My Spiritual Life (Nyam-mgur)* of Je Tsongkapa (1357-1419). This text is also known as *The Short Book on the Steps of the Path (Lam-rim bsdus-don).* Accompanying the verses of Je Tsongkapa's root text is a commentary called *Illumination of the Essence (Snying-po mdor-bsdus gsal-ba),* composed by Choney Lama Drakpa Shedrup (1675-1748).

།བསྟན་པ་ཐམས་ཅད་འགལ་མེད་རྟོགས་པ་དང་།

།གསུང་རབ་མ་ལུས་གདམས་པར་འཆར་བ་དང་།

།རྒྱལ་བའི་དགོངས་པ་བདེ་བླག་རྙེད་པ་དང་།

།ཉེས་སྤྱོད་ཆེན་པོའི་གཡང་ས་ལས་ཀྱང་བསྲུང་།

You'll realize that
all the Buddha's teachings
totally lack inconsistency,

And His highest of speech
will strike you as
personal advice.

You will easily
find the true intent
of the Victorious Buddhas,

And be protected from
falling into the chasm
of the great mistake.

།གཉིས་པ་ནི། བསྟན་པ་ཐམས་ཅད་འགལ་མེད་སོགས་བཞི་སྟེ། དེ་ལྟ་བུའི་གཞུང་འདི་ནི། ཁྱད་ཆོས་སམ་ཆེ་བ་བཞི་དང་ལྡན་ཏེ། གདམས་པ་འདི་ལ་བརྟེན་ནས་རྒྱལ་བས་ཆོས་ཚུལ་ཇི་སྙེད་ཅིག་གསུངས་པ་ཐམས་ཅད་ལས། ཁ་ཅིག་ནི་ལམ་གྱི་གཙོ་བོ། ཁ་ཅིག་ནི་དེའི་ཡན་ལག་སྟོན་བྱེད་དུ་ཤེས་ནས་དངོས་དང་བརྒྱུད་པ་ཅི་རིགས་ཀྱི་སྒོ་ནས་འཚང་རྒྱ་བའི་ཆ་རྐྱེན་དུ་གོ་བར་འགྱུར་བས་ན། བསྟན་པ་ཐམས་ཅད་འགལ་མེད་དུ་རྟོགས་པའི་ཆེ་བ་དང་། མདོ་སྔགས་ཀྱི་གསུང་རབ་རྣམས་དང་དེའི་དགོངས་འགྲེལ་གྱི་བསྟན་བཅོས་རྣམས་བཤད་ཆོས་ཙམ་དུ་བཟུང་ནས་ཉམས་སུ་ལེན་རྒྱུ་དེ་དག་གི་དོན་ལས་གཞན་ཞིག་ན་ཡོད་པར་འཛིན་པའི་ལོག་རྟོག་རྣམས་ལྡོག་སྟེ། གསུང་རབ་དགོངས་འགྲེལ་དང་བཅས་པའི་བརྗོད་བྱ་མཐའ་དག་ཉམས་སུ་ལེན་གྱི་གོ་རིམ་དང་མཐུན་པར་བཤེས་གཉེན་བསྟེན་ཚུལ་ནས་ཞི་ལྷག་གི་བར་བསྡུས་ནས་དཔྱད་སྒོམ་དང་འཇོག་སྒོམ་ཅི་རིགས་ཀྱི་སྒོ་ནས་ཉམས་སུ་ལེན་ཚུལ་ཤེས་པར་འགྱུར་བས་ན། གསུང་རབ་ཐམས་ཅད་གདམས་པར་འཆར་བའི་ཆེ་བ་དང་། དེ་ལྟར་གསུང་རབ་ཐམས་ཅད་གདམས་ངག་གི་མཆོག་ཡིན་ཀྱང་བློ་མ་སྦྱངས་པའི་ལས་དང་པོ་བས་གཞུང་ཆེ་བ་དེ་དག་གི་དགོངས་དོན་རང་སྟོབས་ཀྱིས་རྟོགས་ནས་ཉམས་སུ་ལེན་མི་

ཞེས་པས། དེ་དག་གི་དགོངས་དོན་རྣམས་འདུས་པའི་བླ་མའི་མན་ངག་བྱང་ཆུབ་ལམ་གྱི་རིམ་པ་འདི་ལྟ་བུ་ལ་བརྟེན་ནས་གཞུང་ཆེ་བ་དེ་རྣམས་ཀྱི་དགོངས་དོན་ལེགས་པར་རྟོགས་པར་འགྱུར་བས་ན། རྒྱལ་བའི་དགོངས་པ་བདེ་བླག་ཏུ་རྟོགས་པའི་ཆེ་བ་དང་། དེ་ལྟར་རྙེད་པའི་ཚེ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་བཀའ་ཐམས་ཅད་དངོས་དང་བརྒྱུད་པ་ཅི་རིགས་ཀྱི་སྒོ་ནས་འཚང་རྒྱ་བའི་ཐབས་སུ་གོ་ནས་འཚང་རྒྱ་བའི་ཐབས་མི་སྟོན་པའི་སངས་རྒྱས་ཀྱི་བཀའ་མེད་པར་ཞེས་ཏེ། གསུང་རབ་དེ་དག་ལ་གདུལ་བྱའི་དབང་གིས་བརྗོད་བྱ་ཙུང་ཟད་རེ་མི་མཐུན་པ་དང་མཆོག་དམན་ཡོད་ཀྱང་། ཐམས་ཅད་འཚང་རྒྱ་བའི་ཐབས་སྟོན་པ་ཙམ་ལ་ཁྱད་པར་མེད་པར་ངེས་ནས་ཆོས་སྤོང་བའི་ལས་མི་འབྱུང་བ་སྟེ། ཉེས་སྤྱོད་ཆེན་པོའི་གཡང་ས་ལས་ཀྱང་སྲུང་བའི་ཆེ་བ་བཞི་དང་ལྡན་པའི་ཕྱིར་རོ།

This teachings possesses four special features, or you could say four great qualities. The first is that if you rely on this teaching *you will* come to *realize that all of the Buddha's teachings* are *totally lacking* any *inconsistency.* Of all the teachings spoken by the Victorious Buddhas, however many there may be, some of them teach the principal paths and others teach that which branches off from them. Once you know this, you will come to understand that they are all either direct or indirect factors in reaching enlightenment.

You will not have the wrong view which considers the open and secret teachings of the Buddha—those highest of all words—and the classical commentaries which comment upon their true intent to be mere explanations. You will not think that you have to look somewhere other than in the content of these books for something to use for your personal practice. Rather you will come to see that the entire subject matter of the Buddha's supreme speech along with its classical commentaries is perfectly in keeping with the progressive structure through which you do your actual practice. You will come to understand how it is that every step from taking yourself to a Spiritual Guide all the way up to the practices of developing quietude and special vision can be put into your personal practice, either through analytical meditation or through fixation meditation.

If you understand these points, then all of the *high speech* of the Buddha *will strike you as personal advice.* This is the second of the great qualities. Even though all of the teachings of the Buddha are the ultimate form of personal instruction, us spiritual beginners who haven't studied enough are unable to understand the true intent of the great scriptures on our own, nor are we able to bring them into our personal practice. Therefore we need to rely on something like this teaching on the steps of the path to enlightenment, through which our Lamas give us their personal advice on the true meaning of these original works.

This makes it *easy* for us to grasp *the true intent of the Victorious Buddhas,* and that is another great quality of the teaching on the steps. Once you *find* this true intent, you will understand that every word the Buddha ever said contributes either directly or indirectly to our reaching enlightenment, and that there is not a single word He spoke which does not teach a method of achieving enlightenment.

In the Buddha's teachings there can appear to be some slight inconsistencies, which are required due to the needs of particular disciples, and there are also distinctions between the higher and lower teachings. But there is no difference between any of them from the point of view that they were all taught solely as methods for reaching enlightenment. If you become certain of this, you will never commit the bad deed of rejecting Buddhist teachings, and will thus *be protected from falling into the chasm of* that *great mistake.* This is the last of the four great qualities.

15
Finding a Teacher

།དེ་ནས་འདི་ཕྱིའི་ལེགས་ཚོགས་ཇི་སྙེད་པའི།

།རྟེན་འབྲེལ་ལེགས་པར་འགྲིག་པའི་རྩ་བ་ནི།

།ལམ་སྟོན་བཤེས་གཉེན་དམ་པ་འབད་པ་ཡིས།

།བསམ་དང་སྦྱོར་བས་ཚུལ་བཞིན་བསྟེན་པ་རུ།

།མཐོང་ནས་སྲོག་གི་ཕྱིར་ཡང་མི་གཏོང་བར།

།བཀའ་བཞིན་སྒྲུབ་པའི་མཆོད་པས་མཉེས་པར་བྱེད།

།རྣལ་འབྱོར་ངས་ཀྱང་ཉམས་ལེན་དེ་ལྟར་བགྱིས།

།ཐར་འདོད་ཁྱེད་ཀྱང་དེ་བཞིན་བསྐྱང་འཚལ་ལོ།

After having done this, see that
the very foundation
Of an excellent start for all the good
in this and your future lives
Is the holy Spiritual Guide
who teaches you the path.

Make efforts to rely on Him properly
in your thoughts and in your actions;
Please Him with the offering of
carrying out His every instruction.
And never give it up, not even
at the cost of your life.

I, the master meditator,
lived my life this way;
You, who seek for freedom,
must try to do the same.

དེ་ནས་འདི་ཕྱིའི་ལེགས་ཚོགས་སོགས་བརྒྱུད་དེ། ལམ་རིམ་ཡོངས་རྫོགས་དང་དེའི་ཆ་ཤས་ཙམ་ལས་སུ་བླངས་པ་ལས་ཀྱང་ཕན་ཡོན་ཆེན་པོ་ཡོད་ཚུལ་བསམ་པ་སོགས་སྔོན་དུ་བཏང་སྟེ་དེ་ནས་འདི་ལྟར་ཉམས་སུ་བླང་བར་བྱའོ། །ཞེས་མཚམས་སྦྱོར་རོ།

First you must contemplate the points above, such as the great benefits that come from putting into practice all, or even just a part of, the steps of the path. *After having done this,* says Je Tsongkapa, you should begin the actual practices which are to follow. He uses these words to lead the reader into the actual steps of the path.

།ཕན་ཡོན་དེ་ལྟར་མཐོང་བ་དེས། འདི་དང་ཕྱི་མའི་ལེགས་ཚོགས་ཇི་སྙེད་མཆིས་པའི་རྟེན་འབྲེལ་ལེགས་པར་འགྲིག་པར་འགྱུར་བའི་རྩ་བ་ནི། རང་ལ་ལམ་སྟོན་པའི་དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་དམ་པར་ཞེས་པར་བྱས་ཏེ། འབད་པ་དྲག་པོ་ཡིས། བླ་མ་ལ་སྐྱོན་

རྟོག་གི་སྒོ་བཀག་ནས་དད་པ་སྐྱེ་ཅི་ཐུབ་བྱེད་པའི་སྒོ་ནས་བསམ་པས་བསྟེན་པ་དང་། བླ་མ་མཉེས་པ་སྒོ་མཐའ་དག་ནས་བསྒྲུབ་ཅིང་མ་མཉེས་པ་ནམ་ཡང་མི་བསྒྲུབ་པ་དང་། ལུས་ཀྱིས་བཀུར་ཞིང་ངག་གིས་བསྟོད་པ་སོགས་དང་། ཅི་གསུང་བཀའ་བཞིན་དུ་སྒྲུབ་པའི་སྒོ་ནས་སྦྱོར་བས་ཚུལ་བཞིན་དུ་བསྟེན་པ་དུ་སྟེ་བསྟེན་པ་ལ་རག་ལས་པར་མཐོང་ནས་རྐྱེན་ཙུང་ཟད་ཙམ་དུ་མ་ཟད། སྲོག་གི་ཕྱིར་ཡང་མི་གཏོང་བར་བཀའ་བཞིན་དུ་སྒྲུབ་པའི་མཆོད་པས་མཉེས་པར་བྱེད་དགོས་སོ།

Having understood these benefits, you must then *see that the holy Spiritual Guide who teaches you the path is the very foundation* for getting you off to *an excellent start for all the good in this and your future lives.* Realize that all this depends on how you serve your Lama, and then with fierce *efforts rely* on Him *in your thoughts* by stopping that state of mind which thinks it sees faults in Him, and by developing feelings of faith towards Him as much as you can.

Rely *properly* on your Lama *in your actions* by paying Him respect with your body, praising Him with your words, and so forth. Undertake whatever you can to please your Lama in every possible way, and never undertake anything which would displease Him. Accomplish whatever He or She tells you to do.

Understanding this, you must *please* your Lama *with the offering of carrying out His every instruction.* You can *never give this up even at the cost of you life,* so what need is there to say anything about mere small incidents?

15
The Contemplation on Death

།རྙེད་དཀའ་འཇིག་སླ་ནམ་མཁའི་གློག་དང་འདྲ།
།ཚུལ་འདི་བསམས་ནས་འཇིག་རྟེན་བྱ་བ་ཀུན།
།སྦུན་པ་འཕྱུར་བ་བཞིན་དུ་རྟོགས་གྱུར་ནས།
།ཉིན་མཚན་ཀུན་ཏུ་སྙིང་པོ་ལེན་པ་དགོས།

།རྙེད་དཀའ་བ་ལྟ་བུར་སྣང་འདི་ཡང་

།རྣལ་འབྱོར་ངས་ཀྱང་ཉམས་ལེན་དེ་ལྟར་བགྱིས།

།ཐར་འདོད་ཁྱེད་ཀྱང་དེ་བཞིན་བསྐྱང་འཚལ་ལོ།

This life's difficult to find, and easily destroyed,
like lightning in the sky.
Think this over carefully
and come to realize:
All the activities of the world
are chaff blown in the wind.
To take the essence of this life,
you must strive night and day.

I, the master meditator,
lived my life this way;
You, who seek for freedom,
must try to do the same.

17
The Contemplation on the Lower Realms

།ཤི་ནས་ངན་འགྲོར་མི་སྐྱེའི་གདེང་མེད་ཅིང་།

There is no guarantee that after you die
you won't be born in the lower realms.

།གཉིས་པ་ངན་འགྲོའི་སྡུག་བསྔལ་བསམ་པ་ནི། ཤི་ནས་ངན་འགྲོར་མི་སྐྱེ་ཞེས་པ་སྟེ། དེ་ལྟར་འཆི་བ་མི་རྟག་པར་མ་ཟད། ཤི་ནས་ལས་དཀར་ནག་གཉིས་ཀྱིས་ཇི་ལྟར་འཕངས་པ་བཞིན་སྐྱེ་བ་ཡིན་དགོས་ལ། དེ་ནི་དགེ་བའི་ལས་ཀྱིས་བདེ་འགྲོར་སྐྱེ་ཞིང་བདེ་བ་མྱོང་ལ། མི་དགེ་བའི་ལས་ཀྱིས་ངན་འགྲོར་སྐྱེ་ཞིང་སྡུག་བསྔལ་མྱོང་ངོ་། །བདག་གིས་ནི་བདེ་འགྲོར་སྐྱེ་བའི་རྒྱུ་ཆེར་མ་བསྒྲུབས་ལ། ངན་འགྲོར་སྐྱེ་བའི་ནི་མང་དུ་བསགས་སོ། །དེའི་ཕྱིར་ན་ཕྱི་མར་དམྱལ་བ་ལ་སོགས་པ་ངན་འགྲོར་མི་སྐྱེ

བའི་གདེངས་ཐོབ་པ་བདག་ལ་མེད་ཅིང་། མེད་པར་མ་ཟད། དེར་སྐྱེ་བ་ཤུགས་ཆེའོ་སྙམ་ནས་ངན་འགྲོའི་སྡུག་བསྔལ་ཡང་ཡང་བསམས་ཏེ་དེ་ལས་ཐར་འདོད་ཤུགས་ཅན་བསྐྱེད་དོ།

Not only is it true that you are impermanent and must die, but *after you die* you must take birth exactly where your white and black deeds throw you. Good deeds throw you into the higher realms and bring you experiences of happiness, whereas bad deeds throw you into the lower realms and bring you experiences of suffering.

As you haven't been able to accumulate many causes to be born in the higher realms, but have rather collected many causes to be born in the lower realms, there is *no guarantee* that in your next life *you will not born in* the hells or *the* other *lower realms.* Not only is there no guarantee that you will not be born there, in all likelihood you <u>will</u> be born there. Contemplate again and again the sufferings of the lower realms, and try to develop a very strong desire to be free from them.

18
The Four Forces

།སྒོ་གསུམ་སྡིག་ལྟུང་དྲི་མས་སྦགས་པ་འདི།
།ལྷག་པར་ལས་སྒྲིབ་སྦྱོང་བ་གནད་ཆེ་བས།
།རྒྱུན་དུ་སྟོབས་བཞི་ཚང་བར་བསྟེན་པ་གཅེས།
།རྣལ་འབྱོར་ངས་ཀྱང་ཉམས་ལེན་དེ་ལྟར་བགྱིས།
།ཐར་འདོད་ཁྱེད་ཀྱང་དེ་བཞིན་བསྐྱང་འཚལ་ལོ།

Polluted by downfalls and the stench of bad deeds
committed through all three doors,
It's crucial to purify yourself, especially of
the obstacles these deeds create.
You must then with great reverence depend
on the four forces, continually.

I, the master meditator,
lived my life this way;
You, who seek for freedom,
must try to do the same.

19
The Four Truths

།སྡུག་བདེན་ཉེས་དམིགས་བསམ་ལ་མ་འབད་ན།
།ཐར་པ་དོན་གཉེར་ཇི་བཞིན་མི་སྐྱེ་ཞིང་།
།ཀུན་འབྱུང་འཁོར་བའི་འཇུག་རིམ་མ་བསམས་ན།
།འཁོར་བའི་རྩ་བ་གཅོད་ཚུལ་མི་ཤེས་པས།

If you don't make efforts to contemplate
what's wrong with the truth of suffering,
You won't be able to develop as your should
the aspiration to be free.
And if you don't think of how the truth of the source
throws you into the cycle of life,
Then you won't understand the way to cut
the cycle of suffering from its root.

།དང་པོ་ནི། སྡུག་བདེན་ཉེས་དམིགས་སོགས་ཏེ། འཁོར་བ་ལས་ཐར་བར་འདོད་པས་ཐོག་མར་སྡུག་ཀུན་གཉིས་ཀྱི་ཉེས་དམིགས་བསམ་དགོས་ཏེ། ངན་སོང་གསུམ་གྱི་སྡུག་བསྔལ་དང་བདེ་འགྲོའི་སྡུག་བསྔལ་སྤྱི་དང་བྱེ་བྲག་སྐྱེ་རྒ་ན་འཆི་སོགས་སྡུག་བསྔལ་བདེན་པས་བསྡུས་པའི་འཁོར་བའི་ཉེས་དམིགས་བསམ་པ་ལ་མ་འབད་ན་ནི། སྡུག་བསྔལ་ལས་ཐར་འདོད་མེད་པར་ཐར་པ་དོན་གཉེར་གྱི་བློ་ཇི་ལྟ་བ་བཞིན་མི་སྐྱེ་ཞིང་། འདོད་ཆགས་སོགས་ཀྱི་ངོ་བོ་སྐྱེ་ཚུལ་ཇི་ལྟར་ཡིན་པའི་ཁྱད་པར་ཤེས་པའི་སྒོ་ནས་ཀུན་འབྱུང་བདེན་པ་འཁོར་བའི་འཇུག་རིམ་དུ་འགྲོ་ཚུལ་མ་བསམས་ན། འབེན་

མ་མཐོང་བར་མདའ་འཕངས་པ་བཞིན་འཁོར་བའི་རྩ་བ་གཅོད་ཚུལ་མི་ཤེས་པས་སོ།

From the very beginning, those who wish to free themselves from cyclic existence must contemplate what's wrong with the truth of suffering and the truth of the source of suffering. *The truth of suffering* includes both the general sufferings of the three lower realms and the higher realms, as well as the specific sufferings of birth, old age, aging, sickness, death, and so on.

If you don't make great efforts to contemplate what's wrong with this cycle of suffering, then you will not get any great wish to be free from suffering, and *you will not be able to develop* the state of mind in which you *aspire* toward *freedom* in the way that *you should.*

You must understand the details of the nature of desire and the other (mental afflictions), and how they develop, because *if you don't think* about *how the truth of the source* of suffering acts to *throw you into the cycle of life, then you won't understand* how *to cut* the very *root* of *the cycle of suffering.* It would be like shooting an arrow at a target you can't see.

20
The Truth of Suffering

།སྲིད་ལས་ངེས་འབྱུང་སྐྱོ་ཤས་བརྟན་པ་དང་།

With a solid disgust for this existence
that definitely wants to get out,

།དང་པོ་ནི། སྲིད་ལས་ངེས་འབྱུང་སོགས་ཏེ། འཁོར་བའི་གནས་སུ་སྐྱེ་རྒ་ན་འཆི་བཞི་དང་མྱ་ངན་དང་སྨྲེ་སྔགས་འདོན་པ་ཡིད་མི་བདེ་བ་དང་ཚ་གྲང་འཐབ་རྩོད་སོགས་ཀྱི་སྡུག་བསྔལ་རྣམས་མཐོང་ནས་སྲིད་པ་འཁོར་བ་ལས་ངེས་པར་འབྱུང་འདོད་ཀྱི་སྐྱོ་ཤས་དྲག་པོ་བསྐྱེན་པ་དང་། འཆད་འགྱུར་ལྟར་སྡུག་བསྔལ་དེ་བསྐྱེད་པའི་རྒྱུ་ཡང་ཤེས་པར་བྱའོ།

Look at all of the suffering in this circle of life; look at birth, aging, sickness and death, at grief and crying out in pain, at our mental unhappiness, at the heat and the cold, all the fighting, and on and on. Then *with a* fierce and *solid*

disgust for this existence that definitely wants to get out of the cycle of suffering you must try to understand the cause which creates this suffering, as it will be explained later in the text.

21
The Truth of the Source of Suffering

།འཁོར་བར་གང་གིས་བཅིངས་པ་ཤེས་པ་གཅེས།
།རྣལ་འབྱོར་ངས་ཀྱང་ཉམས་ལེན་དེ་ལྟར་བགྱིས།
།ཐར་འདོད་ཁྱེད་ཀྱང་དེ་བཞིན་བསྐྱང་འཚལ་ལོ།

Finding out about this suffering cycle
should be treated with great concern.

I, the master meditator,
put this into practice;
You, who seek for freedom, must
try to practice this way.

།གཉིས་པ་ནི། འཁོར་བར་གང་གིས་སོགས་ཏེ། འཁོར་བར་འཆིང་བ་བྱེད་གང་གིས་བཅིངས་པ་ཤེས་པ་གཅེས་པ་སྟེ་གལ་ཆེའོ། །འཆིང་བྱེད་ལ་ལས་ཉོན་གཉིས་ཏེ་ཁྱད་པར་ཕྱེ་ན་མང་ཡང་། དོན་བསྡྲིལ་ན་སོ་སྐྱེའི་རྒྱུད་ཀྱི་འདོད་ཆགས་ཁོང་ཁྲོ་ང་རྒྱལ་མ་རིག་པ་ཐེ་ཚོམ་ཉོན་མོངས་ཅན་ཕྲག་དོག་སོགས་ཉོན་མོངས་ཐམས་ཅད་ནི་ཉོན་མོངས་པའི་ཀུན་འབྱུང་བདེན་པ་ཡིན་ལ། ཉོན་མོངས་དེས་ཀུན་ནས་བསླངས་པའི་ལས་དགེ་མི་དགེ་གང་ཡིན་ཀྱང་ལས་ཀྱི་ཀུན་འབྱུང་བདེན་པ་ཡིན་ནོ།

Finding out about what chains you to *this suffering cycle should be treated* as something extremely important and *with great concern.* You are chained by both your deeds and your bad thoughts. If we were to divide these out into all of their different forms, there would be a great many of them. To state it in a nutshell, the mental afflictions in the mindstream of a common person—that is, desire, anger, pride, ignorance, bad forms of doubt, jealousy, and so on—are all the truth of the source of suffering in the form of mental afflictions, and the deeds which are motivated by them—both virtuous and non-virtuous—are the truth of the source of suffering in the form of deeds.

།དེ་ཡང་གཙོ་བོ་མ་རིག་པའི་དབང་གིས་ལས་བསགས་ལས་ཀྱི་དབང་གིས་འཁོར་བར་འཇུག་པའི་རྟེན་འབྲེལ་ཡན་ལག་བཅུ་གཉིས་ཀྱི་རིམ་པ་ལེགས་པར་ཤེས་ཤིང་། མདོར་ན་ལས་དང་ཉོན་མོངས་གཉིས་ཀྱི་དབང་གིས་འཁོར་བར་འཁོར་ཚུལ་རྣམས་བླ་མའི་མན་ངག་ལ་བརྟེན་ནས་ཤེས་པ་ནི། ཀུན་འབྱུང་འཁོར་བའི་འཇུག་རིམ་ཤེས་པའོ།

It is mainly because of our ignorance that we collect these deeds, and it is because of the deeds themselves that we are thrown into the cycle of life. We must gain a good understanding of all the steps in the twelve links of dependent origination, through which this process takes place.

To put it briefly, you must rely on the personal instructions of a spiritual guide, and thus come to realize how it is that your deeds and your bad thoughts make you circle around in this cycle of life. Then you will understand the truth of the source—the process through which you are thrown into cyclic life.

22
The Benefits of the Wish for Enlightenment

།སེམས་བསྐྱེད་ཐེག་མཆོག་ལམ་གྱི་གཞུང་ཤིང་སྟེ།
།རླབས་ཆེན་སྤྱོད་པ་རྣམས་ཀྱི་གཞི་དང་རྟེན།
།ཚོགས་གཉིས་ཀུན་ལ་གསེར་འགྱུར་རྩི་ལྟ་བུ།
།རབ་འབྱམས་དགེ་ཚོགས་སྡུད་པའི་བསོད་ནམས་གཏེར།

The wish for enlightenment is the central beam
which holds up the supreme way's path;
It's also the foundation and the basis
of a bodhisattva's mighty activity.
It is like the elixir of an alchemist
for both of the two great masses,
And a treasury of merit containing the collections
of a myriad number of virtues.

23
The Perfection of Giving

།སྦྱིན་པ་འགྲོ་བའི་རེ་སྐོང་ཡིད་བཞིན་ནོར།
།སེར་སྣའི་མདུད་པ་གཅོད་པའི་མཚོན་ཆ་མཆོག
།མ་ཞུམ་སྙིང་སྟོབས་བསྐྱེད་པའི་རྒྱལ་སྲས་སྤྱོད།
།སྙན་པའི་གྲགས་པ་ཕྱོགས་བཅུར་སྒྲོག་པའི་གཞི།

Giving is a wish-giving jewel
that fulfils the hopes of living kind;
It is highest of all swords
for cutting the knot of stinginess,
And the deed for children of the Victors
that gives them courage undaunted,
The cause that brings their good name
to be sung in the ten directions.

།དེ་ལྟར་ཤེས་ནས་ལུས་དང་ལོངས་སྤྱོད་དགེ
།ཡོངས་སུ་གཏོང་བའི་ལམ་བཟང་མཁས་པས་བསྟེན།
།རྣལ་འབྱོར་ངས་ཀྱང་ཉམས་ལེན་དེ་ལྟར་བགྱིས།
།ཐར་འདོད་ཁྱེད་ཀྱང་དེ་བཞིན་བསྐྱང་འཚལ་ལོ།

Because they understand this point,
wise ones follow the excellent path
Of giving away everything that they own:
their bodies, possessions, and goodness.

I, the master meditator,
put this into practice;
You, who seek for freedom, must
try to practice this way.

24
The Perfection of an Ethical Life

།ཚུལ་ཁྲིམས་ཉེས་སྤྱོད་དྲི་མ་འཁྲུད་པའི་ཆུ།
།ཉོན་མོངས་ཚ་གདུང་སེལ་བའི་ཟླ་བའི་འོད།
།སྐྱེ་དགུའི་དབུས་ན་ལྷུན་པོ་ལྟ་བུར་བརྗིད།
།སྟོབས་ཀྱིས་བསྡིགས་པ་མེད་པར་འགྲོ་ཀུན་འདུད།

The ethical life is water that cleans
the stink of bad deeds away;
It's light from the moon that dissipates
the tormenting heat of bad thoughts.
It stands majestic like Mount Supreme
at the center of millions of beings;
Its power makes all living kind bow
at your feet, with never a threat.

།དེ་ལྟར་ཤེས་ནས་ཡང་དག་བླངས་པའི་ཁྲིམས།
།དམ་པ་རྣམས་ཀྱིས་མིག་བཞིན་བསྲུང་བར་མཛད།
།རྣལ་འབྱོར་ངས་ཀྱང་ཉམས་ལེན་དེ་ལྟར་བགྱིས།
།ཐར་འདོད་ཁྱེད་ཀྱང་དེ་བཞིན་བསྐྱང་འཚལ་ལོ།

Because they understand this point,
holy ones undertake to shield
Their purely ethical way of life
as well as they would their eyes.

I, the master meditator,
put this into practice;
You, who seek for freedom, must
try to practice this way.

25
The Perfection of Not Getting Angry

།བཟོད་པ་སྟོབས་ལྡན་རྣམས་ལ་རྒྱན་གྱི་མཆོག

།ཉོན་མོངས་གདུང་བའི་དཀའ་ཐུབ་ཀུན་གྱི་ཕུལ།

།ཞེ་སྡང་ལག་འགྲོའི་དགྲ་ལ་ནམ་མཁའ་ལྡིང་།

།ཚིག་རྩུབ་མཚོན་ལ་སྲ་བའི་གོ་ཆ་ཡིན།

Not getting angry is the supreme jewel
that adorns individuals of power;
It is the ultimate austerity
for those tormented by mental afflictions,
And a skyglider against the enemy
of the palmwalker, anger itself.
It's armor that's strong against
the weapon of words spoken harsh.

[*The word "palmwalker" is a poeticism for the snake, so called because they travel on their flat bellies. It stands here for the* naga *creatures, mortal enemies of the mythical garuda bird, here referred to as "skygliders."*]

།དེ་ལྟར་ཤེས་ནས་བཟོད་མཆོག་གོ་ཆ་ལ།

།རྣམ་པ་སྣ་ཚོགས་ཚུལ་གྱིས་གོམས་པར་མཛད།

།རྣལ་འབྱོར་ངས་ཀྱང་ཉམས་ལེན་དེ་ལྟར་བགྱིས།

།ཐར་འདོད་ཁྱེད་ཀྱང་དེ་བཞིན་བསྐྱང་འཚལ་ལོ།

Because they understand this point,
the holy practice wearing
This highest armor of not getting angry
in a wide variety of ways.

I, the master meditator,
put this into practice;
You, who seek for freedom, must
try to practice this way.

26
The Perfection of Effort

།མི་ལྡོག་བརྟན་པའི་བརྩོན་འགྲུས་གོ་བགོས་ན།
།ལུང་རྟོགས་ཡོན་ཏན་ཡར་ངོའི་ཟླ་བཞིན་འཕེལ།
།སྤྱོད་ལམ་ཐམས་ཅད་དོན་དང་ལྡན་པར་འགྱུར།
།གང་བརྩམས་ལས་ཀྱི་མཐའ་རྣམས་ཡིད་བཞིན་འགྲུབ།

If you are able to don the armor
of firm and unstoppable effort,
Then qualities of scripture and realization
will increase like the waxing moon.
All that you do throughout the day
will turn to something meaningful,
And you'll find that you complete as you hoped
whatever task you undertake.

།དེ་ལྟར་ཤེས་ནས་ལེ་ལོ་ཀུན་སེལ་བའི།
།རླབས་ཆེན་བརྩོན་འགྲུས་རྒྱལ་སྲས་རྣམས་ཀྱིས་བརྩམས།
།རྣལ་འབྱོར་ངས་ཀྱང་ཉམས་ལེན་དེ་ལྟར་བགྱིས།
།ཐར་འདོད་ཁྱེད་ཀྱང་དེ་བཞིན་བསྐྱང་འཚལ་ལོ།

Because they understand this point,
the children of the Victors exert
Great and effective effort that clears
all laziness away from them.

I, the master meditator,
put this into practice;
You, who seek for freedom, must
try to practice this way.

27
The Perfection of Meditation

།བསམ་གཏན་སེམས་ལ་དབང་བསྒྱུར་རྒྱལ་པོ་སྟེ།

།བཞག་ན་གཡོ་མེད་རི་ཡི་དབང་པོ་བཞིན།

།བཏང་ན་དགེ་བའི་དམིགས་པ་ཀུན་ལ་འཇུག

།ལུས་སེམས་ལས་སུ་རུང་བའི་བདེ་ཆེན་འདྲེན།

Meditation is a king
who rules the realm of the mind;
When you place it on an object,
it stays unmoving, like the Lord of Mountains;
When you send it out it sinks
into every virtuous entity;
And it brings to body and mind
great bliss of practiced ease.

།དེ་ལྟར་ཤེས་ནས་རྣལ་འབྱོར་དབང་པོ་རྣམས།

།རྣམ་གཡེང་དགྲ་འཇོམས་ཏིང་འཛིན་རྒྱུན་དུ་བསྟེན།

།རྣལ་འབྱོར་ངས་ཀྱང་ཉམས་ལེན་དེ་ལྟར་བགྱིས།

།ཐར་འདོད་ཁྱེད་ཀྱང་དེ་བཞིན་བསྐྱང་འཚལ་ལོ།

Because they understand this point,
those lords among deep practitioners
Rely in a steady stream on that concentration
which destroys the enemy of distraction.

I, the master meditator,
put this into practice;
You, who seek for freedom, must
try to practice this way.

28
The Perfection of Wisdom

།ཤེས་རབ་ཟབ་མོའི་དེ་ཉིད་ལྟ་བའི་མིག

།སྲིད་པའི་རྩ་བ་དྲུངས་ནས་འབྱིན་པའི་ལམ།

།གསུང་རབ་ཀུན་ལས་བསྔགས་པའི་ཡོན་ཏན་གཏེར།

།གཏི་མུག་མུན་སེལ་སྒྲོན་མེའི་མཆོག་ཏུ་གྲགས།

Wisdom is an eye that allows you to see
the profound state of suchness,
And a path that tears from its very root
the cycle of suffering life.
It's a goldmine of spiritual qualities
praised in every holy book,
And renowned as the highest lamp
for lighting the darkness of ignorance.

།དེ་ལྟར་ཤེས་ནས་ཐར་འདོད་མཁས་པ་ཡིས།

།ལམ་དེ་འབད་པ་དུ་མས་བསྐྱེད་པར་མཛད།

།རྣལ་འབྱོར་ངས་ཀྱང་ཉམས་ལེན་དེ་ལྟར་བགྱིས།

།ཐར་འདོད་ཁྱེད་ཀྱང་དེ་བཞིན་བསྐྱང་འཚལ་ལོ།

Because they understand this point,
wise ones who wish for freedom
Undertake to forge this path
with a multitude of efforts.

I, the master meditator,
put this into practice;
You, who seek for freedom, must
try to practice this way.

29
Combining Meditative Quietude and the Extraordinary Vision of Emptiness

།རྩེ་གཅིག་བསམ་གཏན་ཙམ་ལ་འཁོར་བ་ཡི།
།རྩ་བ་གཅོད་པའི་ནུས་པ་མ་མཐོང་ཞིང་།
།ཞི་གནས་ལམ་དང་བྲལ་བའི་ཤེས་རབ་ཀྱིས།
།ཇི་ཙམ་དཔྱད་ཀྱང་ཉོན་མོངས་མི་ལྡོག་པས།

།ཡིན་ལུགས་ཕུ་ཐག་ཆོད་པའི་ཤེས་རབ་དེ།
།གཡོ་མེད་ཞི་གནས་རྟ་ལ་བསྒྲོན་ནས་ནི།
།མཐའ་བྲལ་དབུ་མའི་རིགས་པའི་མཚོན་རྣོན་གྱིས།
།མཐར་འཛིན་དམིགས་གཏོད་ཐམས་ཅད་འཇིག་བྱེད་པའི།
།ཚུལ་བཞིན་དཔྱོད་པའི་ཡངས་པའི་ཤེས་རབ་ཀྱིས།
།དེ་ཉིད་རྟོགས་པའི་བློ་གྲོས་རྒྱས་པར་མཛད།
།རྣལ་འབྱོར་ངས་ཀྱང་ཉམས་ལེན་དེ་ལྟར་བགྱིས།
།ཐར་འདོད་ཁྱེད་ཀྱང་དེ་བཞིན་བསྐྱང་འཚལ་ལོ།

It's impossible that single-pointed concentration
by itself could ever have
The power to cut the very root
of the cycle of suffering life;
And wisdom which is separated
from the path of quietude
Could never stop your mental afflictions,
no matter how much you analyzed.
Mount then the wisdom that rips apart
the reality of how things are
On the horse of meditative quietude
that cannot ever sway.

Next use the razor sword of the logic
of the middle way free of extremes
To destroy all tendencies to think
in a way that holds an extreme.
Take this far-spreading wisdom that examines
things in the proper way
To bring the knowledge that perceives simple suchness
to prosper ever further.

I, the master meditator,
put this into practice;
You, who seek for freedom, must
try to practice this way.

།མཉམ་གཞག་ནམ་མཁའ་ལྟ་བུའི་སྟོང་ཉིད་དང་།

།རྗེས་ཐོབ་སྒྱུ་མ་ལྟ་བུའི་སྟོང་པ་གཉིས།

།བསྒོམས་ནས་ཐབས་ཤེས་ཟུང་དུ་འབྲེལ་བ་ཡིས།

།རྒྱལ་སྲས་སྤྱོད་པའི་ཕ་རོལ་འགྲོ་བར་བསྔགས།

།དེ་ལྟར་རྟོགས་ནས་ཕྱོགས་རེའི་ལམ་གྱིས་ནི།

།ཆོག་པ་མེད་པ་སྐལ་བཟང་རྣམས་ཀྱི་ལུགས།

།རྣལ་འབྱོར་ངས་ཀྱང་ཉམས་ལེན་དེ་ལྟར་བགྱིས།

།ཐར་འདོད་ཁྱེད་ཀྱང་དེ་བཞིན་བསྐྱང་འཚལ་ལོ།

The path that's commended for reaching
the perfection of the deeds of the children
Of the Victors is combining the two
of method and wisdom having meditated
On both the emptiness of absorption,
the one like empty space,
And the emptiness of the aftermath:
the one like an illusion.
The way of those blessed by goodness
is to understand this fact,
And never be satisfied with only
a piece or a part of the path.

I, the master meditator,
put this into practice;
You, who seek for freedom, must
try to practice this way.

30
The Path of the Secret Way

།དེ་ལྟར་རྒྱུ་དང་འབྲས་བུའི་ཐེག་ཆེན་གྱི།
།ལམ་མཆོག་གཉིས་ཀར་དགོས་པའི་ཐུན་མོང་ལམ།
།ཇི་བཞིན་བསྐྱེད་ནས་མཁས་པའི་དེད་དཔོན་གྱི།
།མགོན་ལ་བརྟེན་ནས་རྒྱུད་སྡེའི་རྒྱ་མཚོ་ཆེར།

།ཞུགས་ནས་ཡོངས་རྫོགས་མན་ངག་བསྟེན་པ་དེས།
།དལ་འབྱོར་ཐོབ་པ་དོན་དང་ལྡན་པར་བྱས།
།རྣལ་འབྱོར་ངས་ཀྱང་ཉམས་ལེན་དེ་ལྟར་བགྱིས།
།ཐར་འདོད་ཁྱོད་ཀྱང་དེ་བཞིན་བསྐྱང་འཚལ་ལོ།

First then develop, just so, the path
that's shared, that's needed for both
The supreme paths of the greater way:
the one of cause, and the one of result.
After that take yourself to your savior,
to that master captain of the ship,
And enter the mighty ocean of
the classes of secret teaching,
Then drinking of the fullness
of the advices of this tradition,
Making the fact that you've attained
this leisure and fortune meaningful.

I, the master meditator,
put this into practice;
You, who seek for freedom, must
try to practice this way.

The Asian Classics Institute
Course XVII: The Great Ideas of Buddhism, Part Two

Reading Nine: The Bodhisattva's Way of Life, First of Six Parts

The following story recounts in brief some of the events in the life of the great bodhisattva Shantideva. It is a paraphrase of sections from the *Life Stories of the Lineage Teachers of the Steps of the Path (Lam-rim bla-ma brgyud-pa'i rnam-thar)* written by Yongdzin Yeshe Gyeltsen (1713-1793), the teacher of the eighth Dalai Lama.

1
The Life of Master Shantideva, in Brief

Master Shantideva was born to the west of Bodhgaya, the Seat of the Diamond, in a place called Yulkor Mosang. His father was a king named Armor of Virtue, and his mother was said to be an emanation of Vajra Yogini, the Angel of Diamond. He was able to choose the details of his birth, and when he was born he was given the name Armor of Peace. In his childhood he had all the favorable conditions that he needed, and from his earliest age he revealed himself to be a master of the traditional philosophical and other sciences. When he was six years old he met a great practitioner of the secret teachings, and received an initiation and a practice for reaching the enlightened being named Manjushri, or Gentle Voice. As a child he made great efforts in this practice, doing its meditations and reciting its secret words, and was soon able to meet Gentle Voice himself. After meeting this holy being, Master Shantideva was able to receive many teachings from him directly.

When his father the King passed away, all the people of the land requested Prince Shantideva to be King. Because he had practiced the bodhisattva path in many previous lives, he had no desire to live a life of royalty, but so as not to upset the people he agreed. The night before his crowning ceremony though he had a dream. In the dream he saw Gentle Voice sitting on the King's throne, and He said, "Son, this is my seat and I am your Teacher. It would be improper for us to sit on the same seat." Upon waking he realized that it was wrong for him to enjoy the pleasures of owning a kingdom, and he ran away.

Master Shantideva first went to Nalandra Monastery where he met the supreme leader of all the learned scholars there. His name was Angel of Virtue, and from this teacher he took the commitment to leave the home life. It also was from this master that he received the name Shantideva, which means "Angel of Peace." At the monastery he served his preceptor well, studied the three collections of scripture, and became a great scholar. He continued to receive many teachings from Gentle Voice himself, and was able to grasp the meaning of all the Buddha's teachings, both open and secret. He eliminated all the different kinds of distraction, both inner and outer, and with this incredible focus of mind he reached a very high spiritual level. He then composed the works entitled the *Compendium of Trainings,* the *Compendium of the Sutras,* and other books which describe the amazingly powerful and effective way of the life of a bodhisattva. Master Shantideva perfected within himself the three characteristics of a great Buddhist master—teaching, debating, and writing—and continued to rise up all the spiritual levels and paths. He achieved the ability to remember everything he had ever been taught, the ability to perform miracles effortlessly, and incredible clairvoyance; thus he became a god among bodhisattvas.

This was his inner life, but to the eyes of impure people Shantideva seemed to be interested in only three things: eating, sleeping, and going to the toilet. He thus became known by the name Bhusuku, which means "Mister Three Thoughts." Because the only fitting activity for a man who has left the home life is to involve himself in teaching, some of the monks who could not see who he really was perceived Master Shantideva as someone who was just living off the kindness of the laypeople, and decided that they should expel him from the monastery. They asked him to recite a scripture from memory before a gathering of the monastery, hoping that their request would cause him to decide to leave on his own. He answered them by saying, "How could someone like me ever be able to recite scripture?" and declined. However they insisted that he do so, and eventually he agreed.

The entire monastery was then invited to this gathering, and a very high throne was set up, one without any stairs—so there was no way for anyone to climb atop it. But when the bodhisattva Shantideva reached the front of the throne, he touched it gently, and without the slightest effort he appeared sitting on top of it. He then asked and said, "Would you like me to recite something you have heard before, or something which you have never heard?" The assembly asked that he recite something that they had not heard before, and so he began to recite that book which we call the *Guide to the Bodhisattva's Way of Life.* He began at the very beginning of the text, and by the time he had gotten about a third of the way through the ninth chapter he began to rise up into the sky. He rose higher and higher, and it seemed as though the sky and his knowledge were pitted in competition, until he could no longer be seen at all, only heard. Then he totally disappeared.

Later on some of the monks who had clairvoyance of the ear, and others who were masters of total recall, pieced the whole book together. The group who were from Kashmir said that it had nine chapters, and the group from central India said it had ten. People then began to get curious about two of his other books which were mentioned in the fifth chapter of the *Guide,* and so they sent two monks to the place where Master Shantideva was living. They travelled to a stupa in the south of India called Pelyun Chen to invite him to come back to Nalandra. The master refused to come, but he did tell them that the people from central India were correct, and that the two books they sought could be found written in tiny letters hidden in the rafters of his old room at the monastery. He then gave these monks a complete explanation of the both the *Guide to the Bodhisattva's Way of Life* and the *Compendium of Trainings.*

Later Master Shantideva was wondering what he could do to help others, and so he decided to check with his clairvoyance. He saw in the east a great many people whose lives were disturbed by a terrible dispute and, seeing that he could help, set off in their direction. While he was there he acted as the opponent of the great argument maker who was causing all the trouble, and with his great powers he was able to bring everyone back together.

He then thought to himself, "What further could I do to benefit people?" The idea then came to him that he should travel to the kingdom of Magada in order to help the people living there who had fallen into the chasm of wrong views. When he arrived, he found a great many people who had extremely weird wrong views, and he decided to stay with them for some time. One day, due to his extraordinary power and to the purity of the prayers these people had made in their past lives, there occurred an enormous blizzard. The storm lasted for seven days, and the community ran out of food and drink. They began to go crazy, and decided that whoever was able to come up with something to eat and drink would become their leader. The bodhisattva Shantideva was miraculously able to fill a single alms bowl with rice, and from it fed everybody in the community. As their leader he was then able to demolish their wrong views, and lead them into the Buddha's teachings.

Master Shantideva next checked with his clairvoyance to see who else needed help. He saw many people suffering from a famine, in desperate need of help, and thousands about to die. He provided these people with sustenance, taught them the teachings of the Buddha, and thus brought them to happiness.

Then the great bodhisattva thought to himself, "What could I do to help the teachings of the Buddha?" He saw that if he were to assist a certain king it would aid many people. He journeyed to the crossroads near his palace, and began to assess the situation. He found a great crowd of mighty, but merciless people. There were a lot of them gathered already, and many others like them on their way. These people were aware of the king's great wealth, and this fact was causing the king much distress. He thought that if he were to use all of

his wealth to pay off these people, then having obtained the kingdom would be of no point; but also that if he did not, then they would surely separate his mind from his body. Master Shantideva took a liking to the king, and arranged to be his bodyguard. Because he had limitless power and might, he was able to overpower all of the evil people, and put the king and his people at ease. During all this time Master Shantideva had no weapon other than a single wooden sword, a sword resembling the sword of Gentle Voice.

The whole kingdom began to develop great faith and respect for Master Shantideva, and made many offerings to him. But there was one man who was very jealous of him, and could not bear all of his success. He went to the king and told him that Master Shantideva was a devious man. He told the king that Shantideva had nothing more then a wooden sword, and that he would never be able to protect him if anything happened. He said to the king, "This man is a deceiving you. Even his sword is nothing more than wood, and so he could never be able to guard your body"; and advised the king to investigate. The king became angered, went to Master Shantideva, and told him to take his sword out of its scabbard. The bodhisattva replied saying, "Your Highness will be hurt if I do so," but the king told him to do it anyway, whether it hurt him or not. Master Shantideva then said to him, "I agree then to take it out, but I advise Your Highness to cover one of your eyes. The king covered one eye as instructed, and when the great bodhisattva pulled out the sword, it blazed with such a light that the king's exposed eye was blinded. The King apologized, took refuge in Master Shantideva, and entered into the teachings of the Buddha.

After this Master Shantideva thought to himself, "What next can I do to be of help to others?" He checked with his clairvoyance, and saw there were many non-Buddhists who opposed the Teachings and needed to be subdued. He went to where they lived in the south, and dressed himself as a beggar. One day a servant of the King saw him and noticed that drops of water which touched his body instantly began to boil.

There was a non-Buddhist teacher living in this land who decided that he wanted to compete with a Buddhist in miraculous powers. He made a deal with the king that whoever lost this competition would have to convert to the other's religion, and that the winner could burn all of the monasteries and books of the loser's religion. The King could find no one of the Buddhist community who would agree to these conditions, and he grieved. Then the servant who had seen the miracle with Master Shantideva told him about it. The King sent out messengers to seek him, and to beg for his help in defeating the non-Buddhist teacher.

The bodhisattva Shantideva told them that he would be able to help, and that they should prepare a large bowl of water, two bolts of cloth, and a fire. On the day of the competition the whole kingdom gathered, and a throne was

prepared for the King. The two opponents began their debates, and because of the power of Master Shantideva's reasoning and scriptural knowledge, his opponent was unable to even respond. Because of this he thought he'd try to win with his miraculous powers instead, and so he began to draw the secret world of a powerful Hindu god in the sky. But before he had finished drawing even its eastern side, the bodhisattva Shantideva went into a deep meditation on the element of wind and brought about a great storm which began to tear apart the entire area.

The King, Queen, and the others assembled ran for cover, and the non-Buddhist teacher and his secret world were thrown about in every direction, like sparrows caught in a hurricane. A great darkness descended upon all the land, and Master Shantideva sent rays of light out from a spot between his eyes to light the way for the King and the Queen. Their clothes had been ripped off and they were covered in dust, so the great bodhisattva bathed them in the water from the bowl, dressed them in the cloth, and put them near the fire, where they could warm themselves.

Master Shantideva's activities were exclusively dedicated to the benefit of living beings, and to helping the Buddha's teachings. Everything he did was meant to express the truth of the saying: "Men are like the mango fruit. Sometimes they look ripe on the outside, but are not ripe on the inside. Others are ripe on the inside, but don't look ripe on the outside. Some look and are ripe both inside and out, and others don't look ripe truly are not." For people like us who haven't seen emptiness directly, it is very difficult to judge another's mind. Generally speaking then we should never allow ourselves to think that anyone at all has any bad qualities, and we should realize more specifically that criticizing anyone who has entered the Buddha's teachings is like playing near a pit of embers concealed in ash. It is important that we not criticize other people, and to try to see all things as pure. It is to express this fact that Master Shantideva lived the way that he did.

He also taught us by example many other lessons. Never be satisfied with wrong or partial paths. Train yourself in paths which are complete. Practice what is taught in this bodhisattva's books. If you take Gentle Voice as your personal Angel, you will be able to achieve all wonderful qualities. It isn't fitting to put any faith in books which can't bring you to total enlightenment. The only entry point for those who wish for freedom is the teachings of Enlightened Beings. So if you wish to practice the teachings of the steps of the path to enlightenment, make supplication to this great bodhisattva; and learn about, contemplate, and meditate on his words.

****

The following selections are taken from the *Guide to the Bodhisattva's Way of Life (Byang-chub-sems-dpa'i spyod-pa la 'jug-pa)* by Master Shantideva (c. 700 AD). The commentary to a number of the selections comes from the *Entry Point for Children of the Victorious Buddhas (rGyal-sras 'jug-ngogs),* an explanation of Master Shantideva's work by the premier disciple of Je Tsongkapa, Gyaltsab Je Darma Rinchen (1364-1432).

2
The Structure of the Guide to the Bodhisattva's Way of Life

།དང་པོ་ནི། བསྟན་བཅོས་འདིས་སྐྱེས་བུ་ཆེན་པོའི་བསམ་པ་སྦྱོང་བའི་ཡན་ལག་ཏུ་སྐྱེས་བུ་ཆུང་འབྲིང་གི་བསམ་པ་སྦྱོང་བ་སྟོན་དུ་བཏང་ནས། བྱང་ཆུབ་ཀྱི་མཆོག་ཏུ་སེམས་བསྐྱེད་དེ་སྦྱོད་པ་སྦྱིན་པ་ལ་སོགས་པའི་ཕ་རོལ་ཏུ་ཕྱིན་པ་དྲུག་ལ་བསླབས་ནས། སངས་རྒྱས་པའི་ལམ་གྱི་རིམ་པ་རྫོགས་པར་སྟོན་པ་ཡིན་ནོ།

This book presents, in their entirety, each one of the steps of the path to enlightenment. It begins by telling you the way to practice the contemplations for people of lesser and medium capacity as an adjunct to practicing the contemplations for people of great capacity. Then it goes on to teach you how to develop the wish to achieve supreme enlightenment, and how—after you have developed that wish—you should train yourself in the perfection of giving, along with the other five perfections.

།དེ་ལ་ཐོག་མར་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་མཆོག་ཏུ་སེམས་བསྐྱེད་པ་ལ་དེའི་ཕན་ཡོན་ལེགས་པར་བསམས་ནས་སྤྲོ་ཤུགས་ལྷག་པར་འཕེལ་བ་ཞིག་དགོས་པ་ལེའུ་དང་པོས་སྟོན་ལ་སྐྱེས་བུ་ཆུང་འབྲིང་གི་བསམ་པ་སྦྱོང་བ་དེའི་ཡན་ལག་ཏུ་འཆད་དོ།

The first chapter explains how, in the beginning, you must increase your joyful energy to its very highest by thoroughly contemplating the benefits which come from developing the wish to achieve supreme enlightenment. This chapter also touches upon the way you should practice, as an adjunct, the contemplations for people of lesser and medium capacity.

།དེ་ནས་བྱམས་པ་དང་སྙིང་རྗེའི་རྩ་བ་ཅན་གྱི་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་མཆོག་ཏུ་སེམས་བསྐྱེད་པ་ལ་འཁོར་ལོ་སྒྱུར་བའི་རྒྱལ་པོ་སྤྱན་འདྲེན་པའི་གནས་ཁང་སོགས་ཕྱི་དོར་བྱེད་པ་བཞིན་དུ་འགལ་རྐྱེན་སྒྲིབ་པ་བཤགས་པ་དང་། མཐུན་རྐྱེན་ཚོགས་བསགས་ནས་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་གཟུང་དགོས་པའི་སྔ་མ་ལེའུ་གཉིས་པ་དང་། ཕྱི་མ་ལེའུ་གསུམ་པས་བསྟན་ཏོ།

You must go about developing the wish to achieve supreme enlightenment, that wish whose very root is love and compassion, in the same way that you would go about preparing to welcome a King who ruled the entire world by cleaning your house, and so on. You will be able to acquire this wish by purifying all of the factors which obstruct your spiritual realizations, and gathering together the power of good deeds which promote them. These two subjects are covered respectively in the second and third chapters.

།སེམས་བསྐྱེད་ནས་སྤྱོད་པ་ལ་སློབ་པའི་དགེ་བ་རྣམས་མི་ཉམས་པའི་ཡན་ལག་བག་ཡོད་བསྟེན་དགོས་པ་ལེའུ་བཞི་པས་བསྟན་ལ། ཕར་ཕྱིན་དྲུག་ཉམས་སུ་ལེན་པའི་ཚུལ་ནི་འོག་མ་རྣམས་ཀྱིས་བསྟན་ཏེ་དེ་ལ་དྲན་པ་དང་ཤེས་བཞིན་བསྲུང་བའི་སྒོ་ནས་ཚུལ་ཁྲིམས་ལ་སློབ་པའི་ཚུལ་རྒྱས་པར་ལེའུ་ལྔ་པས་བསྟན་ལ། བཟོད་པ་དང་བརྩོན་འགྲུས་དང་བསམ་གཏན་དང་ཤེས་རབ་ལ་སློབ་ཚུལ་དེ་ནས་ལེའུ་བཞིས་རིམ་པ་བཞིན་བསྟན་ཏེ།

The fourth chapter teaches you why you must be careful once you have developed the wish, so that the good energy you have amassed from training yourself in the activities of a bodhisattva does not degenerate.

The chapters which follow teach you how to put the six perfections into practice. With regard to this, the fifth chapter is devoted to an extensive presentation of how to train yourself to live an ethical life through maintaining your mindfulness and awareness, and the next four chapters are successively devoted to how to train yourself in not getting angry, joyfully doing good deeds, meditative concentration, and wisdom.

།ལེའུ་བཅུ་པས་ལུས་ལོངས་སྤྱོད་དགེ་བ་རྣམས་གཞན་ལ་གཏོང་བའི་སེམས་པ་སྦྱོང་ཚུལ་རྒྱས་པར་བསྔོ་བས་ཁྱད་པར་དུ་བྱས་ནས་སྟོན་པས་སྦྱིན་པ་ལ་སློབ་ཚུལ་རྒྱས་པར་ལེའུ་བཅུ་པས་སྟོན་ལ། བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་གཟུང་བ་སོགས་ཀྱི་སྐབས་སུ་ཡང་སྟོན་ཏོ། །འབྲས་བུ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་ལེའུ་དགུ་པས་བསྟན་ཏོ།

The tenth chapter explains in detail how you can learn that attitude which wants to give away to others your own body, all of your possessions, along with every good thing you've ever done. And it teaches you how to sweeten your acts of giving through dedication. Although the tenth chapter treats with great thoroughness how it is that you should train yourself in the perfection of giving, this subject is also taught on other occasions, such as in the chapter on how to develop the wish for enlightenment. The subject of what it is to be a Buddha, which is the final result, is treated in the ninth chapter.

3
The Chapters of the Guide

The names of the ten chapters of the *Guide to the Bodhisattva's Way of Life* are as follows:

༡། བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་ཀྱི་ཕན་ཡོན།

I. Benefits of the Wish for Enlightenment

༢། སྡིག་པ་བཤགས་པ།

II. Purifying Bad Deeds

༣། བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་གཟུང་བ།

III. Acquiring the Wish for Enlightenment

༤། བག་ཡོད་བསྟན་པ།

IV. Using Carefulness

༥། བཞིན་བསྲུང་བ།

V. Guarding Awareness

༦། བཟོད་པ་བསྟན་པ།

VI. Not Getting Angry

༧། བརྩོན་འགྲུས་བསྟན་པ།

VII. Joyous Effort

༨། བསམ་གཏན་བསྟན་པ།

VIII. Meditative Concentration

༩། ཤེས་རབ་ཀྱི་ལེའུ།

IX. Wisdom

༡༠། བསྔོ་བའི་ལེའུ།

X. Dedication

4
What the Buddhas Think is Important

།བསྐལ་པ་དུ་མར་རབ་དགོངས་མཛད་པ་ཡིས།
།ཐུབ་དབང་རྣམས་ཀྱིས་འདི་ཉིད་ཕན་པར་གཟིགས།

The Lords among Victors contemplated the question
For many millions of years and saw
That this alone could be of benefit.

བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་བསྒོམ་པ་ལ་འབད་པར་རིགས་ཏེ། བསྐལ་པ་གྲངས་མེད་དུ་མར་སེམས་ཅན་ལ་ཕན་པའམ་ཐབས་ལ་རབ་ཏུ་དགོངས་ཤིང་སེམས་པར་མཛད་པའི་ཐུབ་དབང་རྣམས་ཀྱིས་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་བསྐྱེད་པ་འདི་ཉིད་སེམས་ཅན་ལ་ཕན་པར་གཟིགས་ཤིང་།

Again we can say that making efforts to practice the wish is something which is very right to do. This is because *the Lords among Victors have* considered and *contemplated, for many* "countless" periods of *millions of years* each, *the question of what could be of benefit to,* or a way to achieve the ends of, all living beings. And what they *saw was that this* wish for enlightenment *alone* would be so.

5
Going to Bliss in a Blissful Way

།འདིས་ནི་ཚད་མེད་སྐྱེ་བོའི་ཚོགས་རྣམས་ཀྱིས།
།བདེ་མཆོག་བདེ་བླག་ཉིད་དུ་ཐོབ་པར་བྱེད།

It is this wish which allows a limitless
Mass of sentient kind to attain
The highest form of happiness, with ease.

།གཉིས་པ་ནི། སེམས་བསྐྱེད་པ་འདི་ནི་སེམས་ཅན་ཚད་མེད་པའི་སྐྱེ་བོའི་ཚོགས་རྣམས་ཀྱིས་བདེ་བ་མཆོག་སྒྲ་འབལ་བ་ལ་སོགས་པའི་དཀའ་སྤྱད་ལ་ལྟོས་པ་མེད་པར་ལམ་བདེ་བས་བདེ་བླག་ཉིད་དུ་ཐོབ་པར་བྱེད་ནུས་པའི་ས་བོན་ལྟ་བུ་ཡིན་པའི་ཕྱིར་རོ། །བདེ་ནས་བདེ་བར་འགྲོ་བ་ལ། །སེམས་ཤེས་སུ་ཞིག་སྙིང་ལུག་འགྱུར། །ཞེས་འཆད་པ་ལྟར་རོ།

It is this wish for enlightenment which is like a special seed, one that has the power *which allows a limitless* number of living beings, a great *mass of sentient kind, to attain the highest form of happiness.* And it allows them to do so *with*

ease, with perfect ease—that is, without having to undertake any such difficult spiritual practices as undertaking the life of a cave-dwelling yogi. It's just as the lines say which go,

> What person with any intelligence at all
> Would lose heart in going easily to ease?

6
The Benefits of the Wish for Enlightenment

།སྲིད་པའི་སྡུག་བསྔལ་བརྒྱ་ཕྲག་གཞོམ་འདོད་ཅིང་།
།སེམས་ཅན་མི་བདེ་བསལ་བར་འདོད་པ་དང་།
།བདེ་མང་བརྒྱ་ཕྲག་སྤྱོད་པར་འདོད་པས་ཀྱང་།
།བྱང་ཆུབ་སེམས་ཉིད་རྟག་ཏུ་གཏང་མི་བྱ།

Those who hope to smash the thousand pains
Of the cycle of life, or to solve
The unhappiness of every living being,
Or bring them to the many thousand forms
Of happiness, must never give up
This very wish for enlightenment.

།བྱང་ཆུབ་སེམས་སྐྱེས་གྱུར་ན་སྐད་ཅིག་གིས།
།འཁོར་བའི་བཙོན་རར་བསྡམས་པའི་ཉམ་ཐག་རྣམས།
།བདེ་གཤེགས་རྣམས་ཀྱི་སྲས་ཞེས་བརྗོད་བྱ་ཞིང་།
།འཇིག་རྟེན་ལྷ་མིར་བཅས་པས་ཕྱག་བྱར་འགྱུར།

Once they've succeeded in developing
The wish for enlightenment, then even
Those miserable beings chained in the prison
Of cyclic life are in an instant referred to
By Those Gone to Bliss as their very own
Daughters or sons, and are worthy to be bowed to
By the entire world, of men and gods.

****

།གསེར་འགྱུར་རྩི་ཡི་རྣམ་པ་མཆོག་ལྟ་བུ།
།མི་གཙང་ལུས་འདི་བླངས་ནས་རྒྱལ་བའི་སྐུ།
།རིན་ཆེན་རིན་ཐང་མེད་པར་བསྒྱུར་བས་ན།
།བྱང་ཆུབ་སེམས་ཞེས་བྱ་བ་རབ་བརྟན་ཟུང་།

Keep this thing called the "wish for enlightenment"
As firmly as you can, for like
The highest form of alchemical elixir
It transforms this filthy body you've taken
To the holy form of a Victorious One,
Of immeasurable value beyond all value.

7
The Goodness of the Wish Goes On Forever

།དགེ་བ་གཞན་ཀུན་ཆུ་ཤིང་བཞིན་དུ་ནི།
།འབྲས་བུ་བསྐྱེད་ནས་ཟད་པར་འགྱུར་བ་ཉིད།
།བྱང་ཆུབ་སེམས་ཀྱི་ལྗོན་ཤིང་རྟག་པར་ཡང་།
།འབྲས་བུ་འབྱིན་པས་མི་ཟད་འཕེལ་བར་འགྱུར།

All other good deeds are like the plantain tree,
That gives its fruits and always dies away;
The wish for enlightenment though is an evergreen
That never dies by giving its fruits,
But rather ever increases.

།གསུམ་པ་ནི། དགེ་བ་མི་ཟད་ཅིང་འཕེལ་བར་འདོད་པས་ཀྱང་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་བསྒོམ་པར་རིགས་ཏེ། བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་ཀྱིས་མ་ཟིན་པའི་དགེ་བ་གཞན་ཀུན་ཆུ་

ཤིང་བཞིན་དུ་ནི་འབྲས་བུ་བསྐྱེད་ནས་སླར་ཡང་འབྲས་བུ་བསྐྱེད་པའི་ནུས་པ་ཟད་པར་འགྱུར་བ་ཉིད་ཡིན་ལ། དཔག་བསམ་གྱི་ཤིང་བཞིན་དུ་བྱང་ཆུབ་སེམས་ཀྱི་ལྗོན་ཤིང་རྟག་པར་ཡང་འབྲས་བུ་འབྱིན་པས་མི་ཟད་ཅིང་གོང་ནས་གོང་དུ་འཕེལ་བར་འགྱུར་བའི་ཕྱིར་རོ།

Practicing the wish for enlightenment is moreover a right thing to do for those who hope to see their good deeds never die, but increase ever further. This is because *all other good deeds,* meaning those that are not imbued by this wish, *are like the plantain tree:* they *give their fruits* and, once they have done so, it is *always* the case that their ability to produce further fruits *dies away. The wish for enlightenment though is an evergreen:* it is like a wish-giving tree, in that *it never dies by giving its fruits, but rather ever increases,* higher and higher.

།བློ་གྲོས་མི་ཟད་པས་བསྟན་པའི་མདོ་ལས། རྒྱ་མཚོ་ཆེན་པོར་ལྷུང་བའི་ཆུའི་ཐིགས་པ་བསྐལ་པའི་མཐའི་བར་དུ་མི་ཟད་པ་བཞིན་དུ་བྱང་ཆུབ་ཏུ་བསྔོས་པའི་དགེ་བ་ཡང་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སྙིང་པོ་ལ་ཐུག་གི་བར་དུ་མི་ཟད་པར་གསུངས་སོ།

As the *Sutra Taught by Inexhaustible Understanding* states,

> A drop of water which falls into the great sea never disappears, even in the period of an eon of millions of years. Virtues which have been dedicated to enlightenment are just the same: they never disappear before the state of perfect enlightenment is achieved.

8
The Wish Burns Bad Deeds

།སྡིག་པ་ཤིན་ཏུ་མི་བཟད་བྱས་ན་ཡང་།
།དཔའ་ལ་བརྟེན་ནས་འཇིགས་པ་ཆེན་པོ་ལྟར།
།གང་ལ་བརྟེན་ནས་ཡུད་ཀྱིས་སྒྲོལ་འགྱུར་བ།
།དེ་ལ་བག་ཅན་རྣམས་ཀྱིས་ཅིས་མི་བརྟེན།

A person may have committed deeds
That are dreadful in the extreme, and yet
Anyone who relies on this can be freed
From all of them in an instant, as though they relied
On a warrior to save them from some horrible fear.
Why then would those who live with care
Not choose to rely upon this very wish?

།དེས་ནི་དུས་མཐའི་མེ་བཞིན་སྡིག་ཆེན་རྣམས།
།སྐད་ཅིག་གཅིག་གིས་ངེས་པར་སྲེག་པར་བྱེད།

It burns with certainty, in an instant,
Even the greatest of bad deeds, as if it were
The fire that comes at the end of time.

།ལྔ་པ་ནི། སེམས་བསྐྱེད་དེ་སྡིག་པ་འཇོམས་པའི་ནུས་པ་ཆེན་པོ་དང་ལྡན་ཏེ། སེམས་བསྐྱེད་དེས་ནི་བསྐལ་པ་འཇིག་པའི་དུས་མཐའི་མེས་བསམ་གཏན་དང་པོ་མན་ཆད་ཀྱི་སྣོད་སྲེག་པ་བཞིན་དུ་དམྱལ་བ་སྐྱེད་པའི་སྡིག་པ་ཆེན་པོ་རྣམས་དུས་སྐད་ཅིག་གཅིག་གིས་ངེས་པར་སྲེག་པར་བྱེད་པའི་ཕྱིར་རོ། །དེས་ནི་མྱོང་ངེས་ཀྱི་ལས་ཀྱི་ནུས་པ་འཇོམས་པར་བྱེད་ནུས་ན་མ་ངེས་པ་ལྟ་ཅི་སྨོས་སོ། །ཤིང་རྟ་ཆེན་པོ་རྣམས་ཀྱིས་སྟོབས་བཞི་ཚང་བའི་བཤགས་པས་མྱོང་ངེས་ཀྱི་ལས་ཀྱི་རྣམ་པར་སྨིན་པ་ཡང་འདག་ཅིང་མྱོང་ངེས་སུ་བཤད་པ་ནི། གཉེན་པོའི་ཕྱོགས་བསྒོམ་པ་མེད་ན་མྱོང་ངེས་སུ་ལུང་དང་རིགས་པ་དུ་མས་སྒྲུབས་སོ།

This wish for enlightenment has a tremendous ability to destroy the effects of bad deeds. It is as though this wish *were the fire that comes at the end of time,* meaning at the end of the eon of destruction—the fire that destroys the entire physical world from the first meditation level on down. This is because the wish can *burn, with certainty, and in a* single *instant, even the greatest of bad deeds:* those deeds which would force one into a birth in the hells.

If the wish, by the way, has the power to destroy even those kinds of karma which are certain to produce an experience, then there is no need to say that

it has the ability to do so with those types of karma which are not certain to produce an experience. Those of the Greater Vehicle can utilize an act of purification, in which all four of the forces of purification are present, in order to purify themselves of the expected ripening of those types of karma which are certain to produce an experience. The expression "certain to produce an experience" then refers to those kinds of karma which are proven, through many cases of scriptural authority and also through reasoning, to be certain to produce an experience *unless one practices the appropriate antidote* to their power.

9
Make Exquisite Offerings to Attain the Wish

།རིན་ཆེན་སེམས་དེ་གཟུང་བར་བྱ་བའི་ཕྱིར།

།དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་རྣམས་དང་དམ་པའི་ཆོས།

།དཀོན་མཆོག་དྲི་མ་མེད་དང་སངས་རྒྱས་སྲས།

།ཡོན་ཏན་རྒྱ་མཚོ་རྣམས་ལ་ལེགས་པར་མཆོད།

Make offerings, in an excellent way, to Those
Who have Gone That Way; to the holy Jewel
Of the Dharma, the absence of impurity; and to
Those oceans of high spiritual qualities:
To the sons and daughters of the Buddhas,
In order to acquire this jewel wish.

****

།མེ་ཏོག་འབྲས་བུ་ཇི་སྙེད་ཡོད་པ་དང་།

།སྨན་གྱི་རྣམ་པ་གང་ཞིག་ཡོད་པ་དང་།

།འཇིག་རྟེན་རིན་ཆེན་ཇི་སྙེད་ཡོད་པ་དང་།

།ཆུ་གཙང་ཡིད་དུ་འོང་བ་ཅི་ཡོད་དང་།

།རིན་ཆེན་རི་བོ་དང་ནི་དེ་བཞིན་དུ།

།ནགས་ཚལ་ས་ཕྱོགས་དབེན་ཞིང་ཉམས་དགའ་དང་།

།ལྗོན་ཤིང་མེ་ཏོག་རྒྱན་སྤྲས་སྤུད་པ་དང་།

།ཤིང་གང་འབྲས་བཟང་ཡལ་ག་དུད་པ་དང་།

།ལྷ་སོགས་འཇིག་རྟེན་ན་ཡང་དྲི་དང་ནི།

།སྤོས་དང་དཔག་བསམ་ཤིང་དང་རིན་ཆེན་ཤིང་།

།མ་རྨོས་འཁྲུངས་པའི་ལོ་ཏོག་རྣམ་པ་དང་།

།གཞན་ཡང་མཆོད་པར་འོས་པའི་རྒྱན་རྣམས་ནི།

།མཚོ་དང་རྫིང་བུ་པད་མས་བརྒྱན་པ་དག

།ངང་པ་ཤིན་ཏུ་སྐད་སྙན་ཡིད་འོང་ལྡན།

Give flowers, and fruits, as many as exist;
And all the different herbs, as many as there may be.
Give each and every precious substance contained in the planet,
All the pure and lovely water that exists.
Give the precious mountains, and so too
The forests, quiet places of refuge, and lovely spots;
Give the plants, studded with flowers, and adorned,
The trees whose branches are bent low under fine ripe fruit.
Give fragrances and incenses, even those which are found
In the worlds of pleasure beings and the like;
The wishing tree, and the tree of precious substances.
Give grain that grows without ever being planted,
And any other lovely object which is worthy of presenting—
Lovely lakes and bathing ponds bedecked with lotus blossoms
And water birds of beauty, singing their splendid songs.

****

།ནམ་མཁའ་རབ་འབྱམས་ཁམས་ཀྱི་མཐས་གཏུགས་ན།

།ཡོངས་སུ་གཟུང་བ་མེད་པ་དེ་དག་ཀུན།

།བློ་ཡིས་བླངས་ནས་ཐུབ་པ་སྐྱེས་ཀྱི་མཆོག

།སྲས་དང་བཅས་པ་རྣམས་ལ་ལེགས་འབུལ་ན།

།ཡོན་གནས་དམ་པ་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་རྣམས་ཀྱིས།

།བདག་ལ་བརྩེར་དགོངས་བདག་གི་འདི་དག་བཞེས།

I imagine in my mind each and every one
Of those objects owned by no one
Which may exist in all the infinite expanse
Of all of myriad space. I offer these
In an excellent way, to the highest
Of all living beings, to the Able Ones,
Along with their sons and daughters.
May all of these beings of highest spiritual qualities,
Who possess the ultimate form of compassion,
Look upon me with love, and accept all I offer.

****

།བདག་ནི་བསོད་ནམས་མི་ལྡན་བཀྲེན་ཆེན་ཏེ།

།མཆོད་པའི་ནོར་གཞན་བདག་ལ་ཅང་མ་མཆིས།

།དེས་ན་གཞན་དོན་དགོངས་པའི་མགོན་གྱིས་འདི།

།བདག་གི་དོན་སླད་ཉིད་ཀྱི་མཐུས་བཞེས་ཤིག

I am not the kind of person who has merit,
I am extremely poor, and I have no other kind
Of wealth that I might offer. I beg you therefore,
Protector who thinks of what might be
Of benefit to others, to use your power
To accept these offerings, all for my own sake.

****

།རྒྱལ་དང་དེ་སྲས་རྣམས་ལ་བདག་གིས་ནི།

།བདག་གི་ལུས་ཀུན་གཏན་དུ་དབུལ་བར་བགྱི།

།སེམས་དཔའ་མཆོག་རྣམས་བདག་ནི་ཡོངས་བཞེས་ཤིག

།གུས་པས་ཁྱེད་ཀྱི་འབངས་སུ་མཆི་བར་བགྱི།

I offer my own body forever to the Victors,
And to their sons and daughters; and I beg
These supreme warriors to accept me, totally,
For in reverence I offer myself as your subject.

།གཉིས་པ་ནི། བདག་ལ་དབུལ་བར་བྱ་བའི་ལུས་ཡོད་པས་དེ་དབུལ་བར་བྱའོ་ཞེས་པ་ནི། རྒྱལ་བ་དང་དེའི་སྲས་རྣམས་ལ་བདག་གིས་ནི་རང་དབང་བའི་བདག་གི་ལུས་རྣམ་པ་ཀུན་ཏུ་བདག་གིར་བྱ་བའི་བློ་དོར་ནས་དུས་གཏན་དུ་དབུལ་བར་བགྱི་བས་སེམས་དཔའ་མཆོག་རྣམས་བདག་གི་ལུས་ཡོངས་སུ་བཞེས་ཤིང་། །ཕུལ་བའི་དགོས་པ་དད་ཅིང་གུས་པས་ཁྱེད་ཀྱི་འབངས་སུ་འཆི་ཞིང་བཀའ་བཞིན་དུ་བསྒྲུབ་པར་བགྱིའོ།

Here next is the giving of your own body. The next section of the text is meant to say, "But I do have a body that I could offer you, and so I do." I do have the rights to *my own body,* and I hereby give up, *forever* and in every way, any concept of it belonging to myself. *I offer it* instead *to the Victors, and to their sons and daughters. I beg these supreme warriors to accept me,* my body, *totally.* I am impelled *by* my faith and *reverence* for you to *offer myself as your subject,* and I will do whatever you command me to do.

****

།ཁྲུས་ཀྱི་ཁང་པ་ཤིན་ཏུ་དྲི་ཞིམ་པ།

།ཤེལ་གྱི་ས་གཞི་གསལ་ཞིང་འཚེར་བ་སྤར།

།རིན་ཆེན་འབར་བའི་ཀ་བ་ཡིད་འོང་ལྡན།

།མུ་ཏིག་འོད་ཆགས་བླ་རེ་བྲེས་པ་དེར།

I make this offering in a great bathing chamber,
Filled with fine fragrance, and with a floor
Made of crystal, perfectly clear, sparkling, gleaming.
The chamber has lovely pillars,
Glowing with precious jewels,
And a canopy stretched across it,
With pearls, and radiating light.

།དེ་བཞིན་གཤེགས་དང་དེ་ཡི་སྲས་རྣམས་ལ།

།རིན་ཆེན་བུམ་པ་མང་པོ་སྤོས་ཀྱི་ཆུ།

།ཡིད་འོང་ལེགས་པར་བཀང་བ་གླུ་དང་ནི།

།རོལ་མོར་བཅས་པ་དུ་མས་སྐུ་ཁྲུས་གསོལ།

Make this offering of bathing to the holy bodies
Of Those Who Have Gone That Way, and to
Their sons and daughters. Use many great
And precious vases, filled with water
Which is scented, and lovely; make the offering
With a great number of songs, and music.

།དེ་དག་སྐུ་ལ་མཚུངས་པ་མེད་པའི་གོས།

།གཙང་ལ་དྲི་རབ་བསྒོས་པས་སྐུ་ཕྱིའོ།

Wipe the holy bodies of these ones
Using immaculate towels, beyond all compare,
Imbued with the sweetest of scents.

།དེ་ནས་དེ་ལ་ཁ་དོག་ལེགས་བསྒྱུར་བའི།

།ན་བཟའ་ཤིན་ཏུ་དྲི་ཞིམ་དམ་པ་འབུལ།

།གོས་བཟང་སྲབ་ལ་འཇམ་པ་སྣ་ཚོགས་དང་།

Next offer them the highest of all clothing,
Stained the excellent color, and wafting
With the finest fragrance. Offer them a whole
Variety of rich raiments, sheer and soft.

།རྒྱན་མཆོག་བརྒྱ་ཕྲག་དེ་དང་དེ་དག་གིས།

།འཕགས་པ་ཀུན་དུ་བཟང་དང་འཇམ་དབྱངས་དང་།

།འཇིག་རྟེན་དབང་ཕྱུག་སོགས་ལའང་བརྒྱན་པར་བགྱི།

Offer too hundreds of highest ornaments,
Of every different sort, to those realized beings
Such as Excellent One, and the Undefeatable,
To Gentle Voice, and the Lord of All the World.

།སྟོང་གསུམ་ཀུན་དུ་དྲི་ངད་ལྡང་བ་ཡི།

།དྲི་མཆོག་རྣམས་ཀྱིས་ཐུབ་དབང་ཀུན་གྱི་སྐུ།

།གསེར་སྦྱངས་བཙོ་མ་བྱི་དོར་བྱས་པ་ལྟར།

།འོད་ཆགས་འབར་བ་དེ་དག་བྱུག་པར་བགྱི།

Now take the highest of all fragrant ointments,
With scents that pervade the thousand groups
Of a thousand collections of a thousand planets each,
And use them to anoint the holy bodies of every one
Of the Lords of the Able Ones, those who are like
Pure refined gold, shined to a perfect polish.

།ཐུབ་དབང་མཆོད་གནས་མཆོག་ལ་ཡིད་འོང་བའི།

།མེ་ཏོག་མན་ད་ར་དང་པད་མ་དང་།

།ཨུཏ་པལ་ལ་སོགས་དྲི་ཞིམ་ཐམས་ཅད་དང་།

།ཕྲེང་བ་སྤེལ་ལེགས་ཡིད་འོང་རྣམས་ཀྱིས་མཆོད།

Make offerings to the highest object of all offerings,
To the Lords of the Able Ones; offer every
Different kind of flower, like the mandara,
The red lotus, and the blue lotus,
Arranged as well in lovely garlands.

།སྤོས་མཆོག་ཡིད་འཕྲོག་དྲི་ངད་ཁྱབ་པ་ཡི།

།བདུག་པའི་སྤྲིན་ཚོགས་རྣམས་ཀྱང་དེ་ལ་དབུལ།

Offer them too supreme incense powders, exquisite,
Great clouds of incense that send forth all their scent.

།ཞལ་ཟས་བཟའ་བཏུང་སྣ་ཚོགས་བཅས་པ་ཡི།

།ལྷ་བཤོས་རྣམས་ཀྱང་དེ་ལ་དབུལ་བར་བགྱི།

Also offer the repast of the gods, fine foods,
And every sort of refreshment.

།གསེར་གྱི་པད་མ་ཚར་དུ་དངར་བ་ཡི།

།རིན་ཆེན་སྒྲོན་མ་རྣམས་ཀྱང་དབུལ་བར་བགྱི།

Offer in addition lamps made of precious jewels,
On lotuses of gold, lined in array.

།ས་གཞི་བསྟར་བ་སྤོས་ཀྱིས་བྱུགས་པ་དེར།

།མེ་ཏོག་ཡིད་འོང་སིལ་མ་དགྲམ་པར་བྱ།

།གཞལ་མེད་ཕོ་བྲང་བསྟོད་དབྱངས་ཡིད་འོང་ལྡན།

།མུ་ཏིག་རིན་ཆེན་རྒྱན་འཕྱང་མཛེས་འབར་བ།

།དཔག་ཡས་ནམ་མཁའི་རྒྱན་གྱུར་དེ་དག་ཀྱང་།

།ཐུགས་རྗེའི་རང་བཞིན་ཅན་ལ་དབུལ་བར་བགྱི།

Offer, to those whose nature is compassion,
The earth, set forth in a lovely way,
Smeared with incense powder, and strewn
With lovely blooms of loose flowers;
And upon it great mansions, palaces,
And within them those singing out lovely
Songs of praise. The mansions are decked out

In jewels, pearls and precious gems,
Adorning the sky itself, and blazing.

།རིན་ཆེན་གདུགས་མཛེས་གསེར་གྱི་ཡུ་བ་ཅན།

།ཁོར་ཡུག་རྒྱན་གྱི་རྣམ་པ་ཡིད་འོང་ལྡན།

།དབྱིབས་ལེགས་བལྟ་ན་སྡུག་པ་བསྒྲེང་བ་ཡང་།

།རྟག་ཏུ་ཐུབ་དབང་རྣམས་ལ་དབུལ་བར་བགྱི།

Constantly offer to the Lords of the Able Ones
Lovely parasols made of precious substances;
They have golden handles, and around the edge
They are covered with lovely adornments that look
Like jewelry. Stand them thus,
With their excellent outlines, exquisite to the eye.

།དེ་ལས་གཞན་ཡང་མཆོད་པའི་ཚོགས།

།རོལ་མོ་དབྱངས་སྙན་ཡིད་འོང་ལྡན།

།སེམས་ཅན་སྡུག་བསྔལ་ཚིམ་བྱེད་པའི།

།སྤྲིན་རྣམས་སོ་སོར་གནས་གྱུར་ཅིག

Think then of a whole mass of offerings
Beyond those you have already offered:
Lovely music and song, and think,
"May each one of them be there,
In a separate cloud, to satisfy
The pain of every living being."

།དམ་ཆོས་དཀོན་མཆོག་ཐམས་ཅད་དང་།

།མཆོད་རྟེན་རྣམས་དང་སྐུ་གཟུགས་ལ།

།རིན་ཆེན་མེ་ཏོག་ལ་སོགས་ཆར།

།རྒྱུན་མི་འཆད་པར་འབབ་པར་ཤོག

And think, "May a great rain fall,
In a never-ending stream, precious gems,
And flowers, and other such offerings,
Upon each and every expression
Of the Jewel of the Holy Dharma,
Upon shrines of offering,
And upon the holy bodies."

10
The Four Forces of Purification

།བཞི་པ་སྟོབས་བཞི་ཚང་བའི་སྒོ་ནས་སྡིག་པ་བཤགས་པ་ལ། སྤྱིའི་རྣམ་གཞག་ནི། དང་པོ་ཉིད་ནས་ཉེས་སྤྱོད་ཀྱི་མ་གོས་པ་ལ་འབད་པར་བྱ་ལ། འབད་ཀྱང་བག་མེད་པ་དང་ཉོན་མོངས་མང་བ་ལ་སོགས་པའི་དབང་གིས་ཉེས་པ་བྱུང་ན་ཇི་མི་སྙམ་པར་བཞག་ཏུ་མི་རུང་བས། སྟོན་པ་ཐུགས་རྗེ་ཅན་གྱིས་ཕྱིར་བཅོས་པའི་ཐབས་གསུངས་པ་རྣམས་ལ་འབད་དགོས་སོ།

The fourth section here concerns purifying yourself of bad deeds, through using all four of the forces together. We begin with a general presentation. You should from the very beginning make efforts to see that you are not sullied by performing any harmful actions. Despite your efforts, however, such an action may occur, due to some instance of carelessness, an attack of mental afflictions, or the like. It would be a mistake in such a case to simply ignore the bad deed; you should rather exert yourself in the various methods of repairing the damage. These methods were taught by our compassionate Teacher.

།དེ་ཡང་ལྟུང་བ་ཕྱིར་བཅོས་ནི་སྡོམ་པ་གོང་འོག་སོ་སོ་ནས་གསུངས་པ་ལྟར་བྱ་ལ་སྡིག་པ་ཕྱིར་བཅོས་པ་ནི་སྟོབས་བཞིའི་སྒོ་ནས་བྱ་སྟེ། ཆོས་བཞི་བསྟན་པའི་མདོ་ལས། བྱམས་པ་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་སེམས་དཔའ་ཆེན་པོ་ཆོས་བཞི་དང་ལྡན་ན་སྡིག་པ་

བྱས་ཤིང་བསགས་པ་ཡང་ཟིལ་གྱིས་གནོན་པར་འགྱུར་རོ། །བཞི་གང་ཞེ་ན། འདི་ལྟ་སྟེ། རྣམ་པར་སུན་འབྱིན་པ་ཀུན་ཏུ་སྤྱོད་པ་དང་། གཉེན་པོ་ཀུན་ཏུ་སྤྱོད་པ་དང་། ཉེས་པ་ལས་བཟློག་པའི་སྟོབས་དང་། རྟེན་གྱི་སྟོབས་སོ་ཞེས་གསུངས་ཏེ་བྱས་ཤིང་བསགས་པའི་ལས་ནི་མྱོང་ངེས་ཡིན་པས་དེ་ཟིལ་གྱིས་གནོན་ནུས་ན་མ་ངེས་པ་ལྟ་ཅི་སྨོས།

Instances in which you have committed some transgression of your vows, at whichever level of vows you may have, should be repaired according to the methods prescribed for those particular vows. For repairing the damage caused by other kinds of bad deeds you should utilize the four powers. As the *Sutra on the Four Practices* states,

> If, oh Loving One, some great bodhisattva has succeeded in the four practices, then even those bad deeds which have been both committed and collected can be overcome. What are the four practices? They are as follows: the activity of destruction; the activity of applying the antidote; the force of restraining from the particular bad deed; and the force of the foundation.

The expression "committed and collected" refers to actions whose karmic results are "certain to be experienced." If even these types of karmic results can be overcome by the four practices, then there is no need to mention those which are not certain to be experienced.

དེ་ལ་སྟོབས་དང་པོ་ནི་མི་དགེ་བའི་ལས་བྱས་པ་ལ་འགྱོད་པ་མང་བ་ཡིན་ཏེ་འདི་སྐྱེ་བ་ལ་མི་དགེ་བའི་ལས་ཀྱིས་འབྲས་བུ་གསུམ་བསྐྱེད་ཚུལ་ལེགས་པར་བསྒོམ་དགོས་སོ།

The first of these four forces involves feeling strong regret over having committed some negative action. In order to achieve this level of regret, you must contemplate carefully the way in which negative actions trigger three different karmic results.

།སྟོབས་གཉིས་པ་ལ་བསླབ་བཏུས་ལས་གསུངས་པ་ལྟར་མདོ་སྡེ་ཟབ་མོ་ལ་བརྟེན་པ་དང་། སྟོང་པ་ཉིད་བསྒོམ་པ་དང་། བཟླས་པ་ལ་བརྟེན་པ་དང་། སྐུ་གཟུགས་ལ་བརྟེན་པ་དང་། མཆོད་པ་ལ་བརྟེན་པ་དང་། མཚན་ལ་བརྟེན་པ་སོགས་སོ།

The second force, as described in the *Compendium of Trainings,* consists of performing practices such as studying the profound scriptures of the canon, meditating on emptiness, reciting secret words, preparing physical representations of the holy bodies of enlightened beings, making offerings, and reciting the names of high beings.

།སྟོབས་གསུམ་པ་ནི་ཕྱིན་ཆད་མི་དགེ་བ་ཡང་དག་པར་སྡོམ་པའོ། །བཞི་པ་ནི་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་བསྒོམ་པ་སོགས་སོ། །འདིར་ནི་སྟོབས་དང་པོ་རྒྱས་པར་གསུངས་སོ། །དེ་ལ་ཡང་སྡིག་པ་བྱས་པའི་དུས་དང་། རྒྱུ་དང་སྒོ་དང་། སྦྱོར་བ་དང་། ཡུལ་དང་ཇི་ཙམ་བྱས་པ་རྣམས་དྲན་པར་བྱའོ།

The third force is to restrain yourself perfectly from ever committing these negative actions again in the future. The fourth consists of meditating upon the wish for enlightenment, and similar practices. Here it is the first force which is described in great detail. The points to be considered are the time at which the bad deeds may have been committed, the cause, the mode of expression, the undertaking of the deed, its object, and how the deed was committed.

11
Don't Wait to Destroy the Bad Karma You've Done Before

།ཡིད་བརྟན་མི་རུང་འཆི་བདག་འདི།
།བྱས་དང་མ་བྱས་མི་སྡོད་པས།
།ན་དང་མི་ན་ཀུན་གྱིས་ཀྱང་།
།གློ་བུར་ཚེ་ལ་ཡིད་མི་བརྟན།

This Lord of Death cannot be trusted,
He waits for no one, finished or not.
He takes all sorts suddenly, those sick and well,
So feel not certain about your life.

།སྡིག་པ་མ་བྱང་བར་དུ་མི་འཆི་བས་མྱུར་དུ་བསྐྱབ་ཅི་དགོས་ཞེ་ན། དུས་སྐད་ཅིག་ཀྱང་ཡིད་བརྟན་མི་རུང་བའི་འཆི་བདག་འདི་སྡིག་སྦྱོང་བྱས་པ་དང་མ་བྱས་པ་ལ་སོགས་པའི་དུས་ལ་མི་སྡོད་ཅིང་བྱ་བ་ཚར་མ་ཚར་ལ་མི་ལྟོས་པས་གང་ཟག་ན་བ་དང་མི་ན་བ་ཀུན་གྱིས་ཀྱང་ཚེ་ཚད་མ་རྫོགས་ཀྱང་གློ་བུར་དུ་འཆི་བས་ཚེ་ལ་དེ་རིང་མི་འཆི་བ་ཙམ་ལ་ཡང་ཡིད་མི་བརྟན་ཅིང་ཡིད་བརྟན་མི་རུང་བས་སྡིག་པ་མྱུར་དུ་སྦྱང་བར་བྱའོ།

"What kind of protection," one may ask, "is it that we need, so quickly, while we have yet to die, and have still not purified ourselves of our bad deeds?" *This Lord of Death cannot be trusted,* even for a single moment of time, and he *waits for no one:* he has absolutely no interest in whether you have *finished* purifying yourself of your negative actions *or not.* His coming in no way depends upon whether what you have hoped to do is done or not. *All sorts* of people die *suddenly,* before their life has reached its normal length, and whether they have gone through some *sickness* or whether they are *well.* Therefore you should *feel no certainty about your life,* no assurance even that you will not die this very day. And since this fact that you can feel no certainty is true, you should quickly purify yourself of your negative actions.

12
About Bad Karma You've Done for Others

།ཐམས་ཅད་བོར་ཏེ་ཆས་དགོས་པར།

།བདག་གིས་དེ་ལྟར་མ་ཤེས་ནས།

།མཛའ་དང་མི་མཛའི་དོན་གྱི་ཕྱིར།

།སྡིག་པ་རྣམ་པ་སྣ་ཚོགས་བྱས།

I'll have to give up it all and travel,
But I've failed to realize this fact,
And so I've committed an entire variety
Of bad deeds for friends and enemies.

།མི་མཛའ་རྣམས་ཀྱང་མེད་འགྱུར་ཞིང་།
།མཛའ་བ་རྣམས་ཀྱང་མེད་པར་འགྱུར།
།བདག་ཀྱང་མེད་པར་འགྱུར་བ་སྟེ།
།དེ་བཞིན་ཐམས་ཅད་མེད་པར་འགྱུར།

The enemies cease to exist,
The friends too cease to exist,
I myself cease to exist as well;
And everything else ceases too.

།དེ་དག་གི་དོན་དུ་སྡིག་པ་བྱ་བར་མི་རིགས་ཏེ་མི་མཛའ་བ་རྣམས་ཀྱང་དེ་མ་ཐག་མེད་པར་འགྱུར་ཞིང་མཛའ་བ་རྣམས་ཀྱང་མེད་པར་འགྱུར་ལ་བདག་ཀྱང་མེད་པར་འགྱུར་བ་སྟེ། དེ་བཞིན་དུ་གཉེན་དང་ལོངས་སྤྱོད་སོགས་ཐམས་ཅད་མེད་པར་འགྱུར་བས། ཡིད་བརྟན་ཙམ་ཟད་ཀྱང་མི་རུང་བས་དེ་དག་གི་ཆེད་ཆགས་སྡང་གིས་སྡིག་པ་བྱས་པ་འགྱོད་པའོ།

And it was wrong to commit bad deeds for these reasons, because shortly afterwards *the enemies cease to exist, and the friends to cease to exist,* and *I myself cease to exist as well.* Just so *everything else,* the relatives and the possessions and so on, *ceases too.* Nothing is in the least bit dependable, and so I should also feel regret at having committed negative actions due to any attachment or dislike for any of them.

།རྨི་ལམ་ཉམས་སུ་མྱོང་བ་བཞིན།
།དངོས་པོ་གང་དང་གང་སྤྱད་པ།
།དེ་དེ་དྲན་པའི་ཡུལ་དུ་འགྱུར།

།འདས་པ་ཐམས་ཅད་མཐོང་མི་འགྱུར།

All the objects you use are the same
As something experienced during a dream.
They are soon nothing but some memory;
All things that have passed are no longer here.

།གཉིས་པ་ནི། དཔེར་ན་རྨི་ལམ་དུ་བདེ་བ་ཙུང་ཟད་ཅིག་ཉམས་སུ་མྱོང་བ་སད་པའི་ཚེ་དྲན་པའི་ཡུལ་ཙམ་དུ་འགྱུར་བ་བཞིན་དུ་སྔར་བདེ་བར་རློམ་པའི་དངོས་པོ་གང་དང་གང་ལོངས་སྤྱད་པ་དེ་དང་དེ་འཆི་བའི་ཚེ་དྲན་པའི་ཡུལ་ཙམ་དུ་འགྱུར་བས་ད་ལྟ་ཉིད་ནས་ཆོས་འབའ་ཞིག་བྱ་བར་ཐག་གཅོད་པ་ལན་མང་དུ་བྱའོ། །གང་དང་གང་འདས་པ་ཐམས་ཅད་མཐོང་བར་མི་འགྱུར་བར་དྲན་པའི་ཡུལ་ཙམ་དུ་ཟད་པའོ།

Think of some minor pleasure that you might *experience during a dream.* When you wake up, the pleasure is no longer anything but a memory. *All the objects* that you might deceive yourself into thinking are pleasant in this life, and which *you use, are the same.* When you die *they are soon nothing but some memory.* Therefore you should resolve, from this moment on, and time and time again, that you will only practice the Dharma. *All* those *things* that *have passed are no longer here,* and so they become nothing more than a memory.

།རི་ཞིག་གསོན་ཚེ་འདི་ཉིད་ལ།
།མཛའ་དང་མི་མཛའ་དུ་མ་འདས།
།དེ་དག་དོན་དུ་བྱས་པའི་སྡིག
།མི་བཟད་གང་ཡིན་མདུན་ན་གནས།

Even here in the present moment,
In the time that we have lived,
Many friends and enemies have slipped to the past.
But all the negative that we committed
For their sakes lies before us still.

།གསུམ་པ་ནི། གཞན་ཡང་རེ་ཞིག་གསོན་པའི་ཚེ་འདི་ཉིད་ལ་ཡང་སྔར་མཛའ་བ་དང་མི་མཛའ་བ་དུ་མ་འདས་པ་སྙོང་བས་གྲུབ་ལ་དེ་དག་གི་དོན་དུ་བྱས་པའི་སྡིག་པའི་རྣམ་སྨིན་མི་བཟད་པ་གང་ཡིན་པ་མདུན་ན་གནས་པས་སྡུག་བསྔལ་སྐལ་གཞན་མི་ལེན་ན། །གེགས་བྱེད་མཛའ་བས་ཅི་ཞིག་བྱ། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་དེ་དག་གི་དོན་དུ་སྡིག་པ་བྱས་པ་ལ་འགྱོད་པ་ཡང་དང་ཡང་དུ་བསམ་པར་བྱའོ།

Even here in the present moment, in the time that we have lived, we have seen *many* who were our *friends, and* many who were our *enemies, slip into the past. But* whatever dreadful consequences there may be from *all the negative that we committed for their sakes still lies before us.* It's like the lines that say,

> Since they can never take upon themselves
> Any share of the suffering,
> What use then are the best of friends,
> Who only serve to hinder us?

Thus we must feel, over and over again, deep regret at having committed bad deeds for their sakes.

།དེ་ལྟར་བདག་ནི་གློ་བུར་ཞེས།
།བདག་གིས་རྟོགས་པར་མ་གྱུར་པས།
།གཏི་མུག་ཆགས་དང་ཞེ་སྡང་གིས།
།སྡིག་པ་རྣམ་པ་དུ་མ་བྱས།

As I live in this condition, suddenly,
Without my even realizing it,
I commit a great number of different bad deeds,
Due to my ignorance, to liking and disliking.

།བཞི་པ་ནི། དེ་ལྟར་བདག་ནི་ནམ་འཆི་ངེས་པ་མེད་པ་ཚེ་ཡུད་ཙམ་གྱིས་གློ་བུར་བ་ཞེས་བདག་གིས་རྟོགས་པར་མ་གྱུར་པས་གཏི་མུག་དང་འདོད་ཆགས་དང་ཞེ་སྡང་

གིས་སྡིག་པ་རྣམ་པ་དུ་མ་བྱས་ཤིང་སྡིག་པས་ངན་འགྲོར་ལྟུང་བས་འཆི་ངེས་པ་དང་། ནམ་འཆི་ངེས་མེད་དང་། འཆི་བའི་ཚེ་ཆོས་མ་གཏོགས་གཞན་གང་གིས་ཀྱང་མི་ཕན་པ་བསམ་ཞིང་། ངན་འགྲོའི་ཉེས་དམིགས་བསམས་ལ་སྡིག་པ་བྱས་པ་ལ་འགྱོད་པ་ལན་དུ་མར་བསྒོམ་པར་བྱའོ།

In just a single instant of time *as I live in this condition,* of having no certainty when it is that I will die—that is to say, *suddenly, without my even realizing it, I commit a great number of different bad deeds, due to my ignorance,* my tendency of *liking* some things, *and disliking* other things. These now will take me to a birth in the lower realms. I must contemplate thus the facts of how my death is certain, and how the time that I will die is not certain at all, and how when I die there is nothing at all that can help me except the Dharma. I must think carefully too of all the problems of these lower realms. I must feel, and feel again and again, deep regret then at having committed these negative deeds.

13
Don't Think You Can't Die Now with Your Bad Karma

།ཉིན་མཚན་སྡོད་པ་ཡོད་མེད་པར།
།ཚེ་འདི་རྟག་ཏུ་གོད་འགྱུར་ཞིང་།
།སྣོན་པ་གུད་ནས་འོང་མེད་ན།
།བདག་ལྟ་འཆི་བར་ཅིས་མི་འགྱུར།

Day and night, without hesitating
This life is forever dropping,
There is no extra life set aside
That is ever going to come to you.
How then could it ever happen
That someone like me wouldn't die?

།བདག་ནི་མལ་ན་འདུག་བཞིན་དུ།
།གཉེན་བཤེས་ཀུན་གྱིས་མཐའ་བསྐོར་ཀྱང་།

།སྲོག་འཆད་པ་ཡི་ཚོར་བ་དག

།བདག་ཉིད་གཅིག་པུས་མྱོང་བར་འགྱུར།

།གཤིན་རྗེའི་ཕོ་ཉས་ཟིན་པ་ལ།

།གཉེན་གྱིས་ཅི་ཕན་བཤེས་ཅི་ཕན།

You may be lying down on your bed
Surrounded by your friends and family,
But it's only you, and you alone,
Who will have to undergo the pain.
When Lord Death's messengers take hold of you.
What's the use of your family,
And what use are your friends?

།དེ་ཚེ་བསོད་ནམས་གཅིག་སྐྱབས་ན།

།དེ་ཡང་བདག་གིས་མ་བསྟེན་ཏོ།

At that moment protection is good deeds alone,
Though I failed to follow them during my life.

།མགོན་པོ་བག་མེད་བདག་གིས་ནི།

།འཇིགས་པ་འདི་འདྲ་མ་འཚལ་ནས།

།མི་རྟག་ཚེ་འདིའི་ཆེད་དག་ཏུ།

།སྡིག་པ་མང་པོ་ཉེ་བར་བསྒྲུབས།

Oh Protectors, I've been careless, and wasn't aware
I'd be faced with terrors like this;
And so I accomplished many negative deeds,
All for the sake of this fleeting life.

།སྐྱེ་བོ་ཡན་ལག་བཅད་པའི་སར།

།དེ་རིང་ཁྲིད་པའང་བྲིད་འགྱུར་ཏེ།

།ཁ་སྐམས་མིག་རྩ་ངན་ལ་སོགས།

།སྔ་ལས་གཞན་དུ་འགྱུར་སྣང་ན།

།གཤིན་རྗེའི་ཕོ་ཉ་འཇིགས་འཇིགས་ལྟའི།

།ཤ་ཚུགས་ཅན་གྱིས་བཟུང་གྱུར་ཅིང་།

།འཇིགས་ཆེན་ནད་ཀྱིས་ཐེབས་གྱུར་པ།

།རབ་ཏུ་ཉམ་ཐག་སྨོས་ཅི་དགོས།

**There are people who are about
To have one of their limbs cut off;
And on the day they're dragged away
To the place, they are seized with terror.
Their whole appearance from before is transformed:
Their mouths go dry, eyes bulge, and the rest.**

**Suppose then that you are taken hold of
By the messengers of the Lord of Death,
By those monstrous and terrifying creatures,
And are stricken by that great fear, the unique pain.
If one can go through the change before
Then what need then is there ever to speak
Of this most desperate of all situations?**

།སུ་ཞིག་འཇིགས་ཆེན་འདི་ལས་བདག

།ལེགས་པར་སྐྱོབ་པར་བྱེད་འགྱུར་ཞེས།

།བྲེད་ཤ་ཐོན་པའི་མིག་བགྲད་ནས།

།ཕྱོགས་བཞིར་སྐྱབས་དག་ཚོལ་བར་བྱེད།

།ཕྱོགས་བཞིར་སྐྱབས་མེད་མཐོང་ནས་ནི།

།དེ་ནས་ཀུན་ཏུ་ཡི་མུག་འགྱུར།

།གནས་དེར་སྐྱབས་ཡོད་མ་ཡིན་ན།

།དེ་ཚེ་བདག་གིས་ཇི་ལྟར་བྱ།

Where is there now anyone who can
Save me completely from this horror?
Your face takes on a look of terror,
Your eyes open wide with panic,
And you turn in every direction
To look for someone who can help.
You realize that there is no one to protect you,
No one in any direction at all,
And the darkness then comes and envelops you.
In this place, there is no one at all who can protect you;
At that moment nothing you can do for yourself.

****

།དེ་བས་རྒྱལ་བ་འགྲོ་བའི་མགོན།

།འགྲོ་བ་སྐྱོབ་པའི་དོན་བརྩོན་པ།

།སྟོབས་ཆེན་འཇིགས་པ་ཀུན་སེལ་ལ།

།དེ་རིང་ཉིད་ནས་སྐྱབས་སུ་མཆི།

The Victorious Buddhas, the Saviors of all living kind,
Exert themselves in order to protect beings.
Thus it is that you should take refuge today itself,
In those of great power, who remove every kind of fear.

།དེ་ཡི་ཐུགས་སུ་ཆུད་པའི་ཆོས།

།འཁོར་བའི་འཇིགས་པ་སེལ་བ་དང་།

།བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་ཚོགས་ལ་ཡང་།

།དེ་བཞིན་ཡང་དག་སྐྱབས་སུ་མཆི།

You should as well take total refuge
In the Dharma which they have grasped completely,
The Dharma which eliminates this cycle's every fear,
As well as in the assembly of bodhisattvas.

****

།ཐ་མལ་ནད་ཀྱིས་འཇིགས་ན་ཡང་།

།སྨན་པའི་ངག་བཞིན་བྱ་དགོས་ན།

།འདོད་ཆགས་ལ་སོགས་ཉེས་པ་བརྒྱའི།

།ནད་ཀྱིས་རྟག་བཏབ་སྨོས་ཅི་དགོས།

Even in a case where you're endangered
By some normal illness, you must still
Follow the advice of a physician.
There's no need to mention then
What you should do in the clutches
Of the disease of a thousand evils,
Of liking things and the rest.

།དེ་གཅིག་གིས་ཀྱང་འཛམ་གླིང་ན།

།གནས་པའི་མི་ཀུན་བརླག་བྱེད་ལ།

།དེ་དག་གསོ་བའི་སྨན་གཞན་ནི།

།ཕྱོགས་རྣམས་ཀུན་ནས་མི་རྙེད་ན།

Even a single instance of these is enough
To waste all the human beings in our world,
And you will never find anywhere at all
Another medicine that can treat them.

།དེ་ལ་སྨན་པ་ཐམས་ཅད་མཁྱེན།

།ཟུག་རྔུ་ཐམས་ཅད་འབྱིན་པ་ཡི།

།བཀའ་ལྟར་མི་བྱེད་སེམས་པ་ནི།

།ཤིན་ཏུ་གཏི་མུག་སྨད་པའི་གནས།

**The Omniscient One is a physician for this;
He's given instructions for uprooting all pains,
Though we fail to follow and concentrate.
It's incredibly ignorant, disgraceful.**

།གཡང་ས་ཐ་མལ་ཆུང་ངུ་ལའང་།

།བག་ཡོད་གནས་པར་བྱ་དགོས་ན།

།དཔག་ཚད་སྟོང་དུ་ལྷུང་བ་ཡི།

།ཡུན་རིང་གཡང་སར་སློས་ཅི་དགོས།

**A person must be very cautious
Even of small, ordinary cliffs;
There is no need to say then
That we must take care around
Those many thousands of miles high,
And where a fall means a very long time.**

།དེ་རིང་ཁོ་ན་མི་འཆི་ཞེས།

།བདེ་བར་འདུག་པ་རིགས་མ་ཡིན།

།བདག་ནི་མེད་པར་འགྱུར་བའི་དུས།

།དེ་ནི་གདོན་མི་ཟ་བར་འབྱུང་།

**It is not right to relax and think,
"I will never die right now, today;"
For without a doubt the time will come
When you have disappeared.**

****

།ཀ་ནི་ཀའི་སྤྲིང་ཡིག་ལས། འདི་སངས་དེང་ནི་འདི་བྱ་ཞེས། །བྱ་བ་མི་ལ་བཟང་པོ་མིན། །ནམ་ཞིག་ཁྱོད་ནི་མེད་འགྱུར་བའི། །སང་དེ་གདོན་མི་ཟ་བར་འོང་། །ཞེས་པ་ལྟར་རོ།

It is just as the *Epistle of Kanika* states:

> It's no good thing for a human being
> Ever to say, "I'll do it tomorrow;"
> The tomorrow when you are no longer here
> Is a day that beyond any doubt will come.

།བདག་ལ་མི་འཇིགས་སུ་ཡིས་བྱིན།
།འདི་ལས་ཇི་ལྟར་ངེས་ཐར་ཞེས།
།གདོན་མི་ཟ་བར་མེད་འགྱུར་ན།
།ཇི་ལྟར་བདག་ཡིད་བདེ་བར་འདུག

Who was it that granted you the power not to fear?
How could you ever gain any certain freedom
That you would, beyond doubt, not disappear?
Why is it you sit there relaxed?

།སྔོན་ཆད་སྤྱོད་སྣེ་ཞིག་པ་ལས།
།བདག་ལ་ལྷག་པ་ཅི་ཡོད་ན།
།བདག་ནི་དེ་ལ་མངོན་ཞེན་ནས།
།བླ་མའི་བཀའ་དང་འགལ་བར་བྱས།

All which you have enjoyed
Up to this point has fallen apart;
And what further do you have?
All because of your craving for these,
You've acted against your Lama's wishes.

།གསོན་ཚེ་འདི་དང་དེ་བཞིན་དུ།
།གཉེན་དང་བཤེས་པ་རྣམ་སྤངས་ནས།
།གཅིག་བུ་ག་ཞེད་འགྲོ་དགོས་ན།
།མཛའ་དང་མི་མཛའ་ཀུན་ཅི་རུང་།

You will give up this, that was
While you lived, and just so
With friends and relatives;
Then go on alone to who knows where.
Of what use then are any of
Your friends or enemies?

14
On Putting Your Hopes in Friends and Family

།གཉིས་པ་ནི། བདག་གི་ལུས་སྙིང་པོ་མེད་པ་གསོན་པའི་ཚེ་འདི་དང་དེ་བཞིན་དུ་གཉེན་དང་བཤེས་པ་རྣམས་ཀྱང་སྤངས་ནས་རང་ཉིད་གཅིག་པུ་ངེས་པ་མེད་པའི་ཕྱོགས་ག་ཞེད་རང་དབང་མེད་པར་འགྲོ་དགོས་ན་མཛའ་བ་དང་མི་མཛའ་བ་ཀུན་གྱིས་ཅི་ཞིག་རུང་སྟེ། ཕན་པ་ཅུང་ཟད་ཀྱང་མེད་པས་དེ་ལ་ཆགས་པར་མི་རིགས་སོ།

Here is the second point. *You* are going to have to *give up* everything: *this* body that you have here, *while you are alive, and just so your friends and relatives* as well. *And then you* will have to *go on alone, to "who knows where;"* that is, to a place which you cannot now know for sure. *And so what is the use of any of your friends or enemies?* They can be of no help at all, and thus it is wrong for you to feel any attachment for them.

15
The Actual Purification

།མགོན་པོའི་སྤྱན་སྔར་མངོན་སུམ་དུ།
།ཐལ་སྦྱར་སྡུག་བསྔལ་འཇིགས་སེམས་ཀྱིས།
།ཡང་དང་ཡང་དུ་ཕྱག་འཚལ་ཏེ།
།དེ་དག་ཐམས་ཅད་བཤགས་པར་བགྱི།

You stand here in the Protector's direct presence,
Joining your palms at your breast,
And with a sense of fear for suffering
Prostrate, over and over again,
And thus undertake to purify
Yourself of all these.

།འདྲེན་པ་རྣམས་ཀྱིས་བདག་གི་སྡིག
།ནོངས་པ་ལགས་པར་གཟུང་དུ་གསོལ།
།འདི་ནི་བཟང་པོ་མ་ལགས་པས།
།སླན་ཆད་བདག་ནི་ཡོང་མི་བགྱིད།

The bad deeds I have committed, my Guides,
I ask you to consider mistakes.
They are nothing good, and from this moment on,
I'll never commit any single one.

།གསུམ་པ་ནི། རྒྱུ་མཚན་དེ་བས་ན་འདྲེན་པ་རྣམས་ཀྱིས་བདག་གིས་སྡིག་པ་བྱས་པ་ནོངས་པ་ལགས་པས་ནོངས་པ་ལགས་པར་གཟུང་དུ་གསོལ་སྡིག་པ་བྱས་པ་འདི་ནི་བྱ་བ་བཟང་པོ་མ་ལགས་པས་སླན་ཆད་བདག་ནི་སྲོག་ལ་བབ་ཀྱང་ཡོང་ཡེ་མི་བགྱིད་དོ། །ཞེས་པ་ནི་དེང་ཕྱིན་ཆད་རྒྱུན་གཅོད་ཅིང་སྡོམ་པར་བགྱིད་པའོ། །གསུང་རབ་དགོངས་

འགྲེལ་དང་བཅས་པ་རྣམས་ནས་སྡིག་པ་སྦྱོང་བའི་སྒོ་མང་དུ་གསུངས་ཀྱང་གཉེན་པོ་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པ་ནི་སྟོབས་བཞི་ཚང་བའི་བཤགས་པ་འདིས་བཤགས་པ་ཡིན་ལ་ངེས་སྨྱོང་ངེས་ཀྱི་སྡིག་པ་ཡང་འདག་པར་རྟོག་གེ་འབར་བ་དང་། བརྒྱད་སྟོང་འགྲེལ་ཆེན་སོགས་ལས་གསུངས་སོ།

Next is the pledge to restrain ourselves. For this reason I make the following request to the *Guides: "The bad deeds I have committed* are mistakes, and *I ask you to consider them mistakes.* The bad things I have done *are nothing good, and from this moment on,* even at the cost of my life, *I will never commit any single one* of them at all, ever again." By doing so we stop the flow of our bad deeds, and restrain ourselves from them again.

The teachings of the Buddha, and the commentaries upon them, present a great number of ways in which we can clean ourselves of our bad deeds. The one antidote which is totally complete though is this purification, this practice of using all four forces together to do the purifying. It is stated in a number of scriptures—for example, in the *Blaze of Reasoning* and in the *Great Commentary to the Perfection of Wisdom in Eight Thousand Verses*—that this practice can erase even those bad deeds which are definite to lead to the experience of a karmic result.

།རང་ཅག་ལས་འབྲས་ཀྱི་རྣམ་དབྱེ་ལ་མི་མཁས་ཤིང་། ཅུང་ཟད་ཤེས་ཀྱང་འདོར་ལེན་ཚུལ་བཞིན་དུ་མི་བྱེད་པ་ལ་ཉི་མ་རེ་རེ་ཞིང་སྡིག་པའི་སྒོ་དུ་མ་འབྱུང་བས་རྒྱུན་དུ་སྟོབས་བཞིའི་བཤགས་པའི་ལམ་དུ་འཇུག་པར་བྱ་ཞིང་། ཁྱད་པར་དུ་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་སྐྱེ་བའི་གེགས་སྦྱོང་བ་ལ་དམིགས་ནས་འབད་པར་བྱའོ།

People like you and I have no great knowledge of the various laws of actions and their consequences. Even that very little bit which we do understand we are unable to put into practice as we should. Every single day then we commit negative actions in a great variety of different ways. Because of this we must follow the path of purifying ourselves of our bad deeds on a continual basis. And we should make efforts in the practice especially with the intention of purifying ourselves of those thoughts and actions which block us from being able to develop the true wish for enlightenment.

16
How to Rejoice

།སེམས་ཅན་ཀུན་གྱི་ངན་སོང་གི།

།སྡུག་བསྔལ་ངལ་སོའི་དགེ་བ་དང་།

།སྡུག་བསྔལ་ཅན་དག་བདེར་གནས་ལ།

།དགའ་བས་རྗེས་སུ་ཡི་རང་ངོ་།

I rejoice, with joy, in the virtuous deeds
Which relieve the torment of the lower realms
For every being; and in the fact
That these suffering beings could ever come
To live in happiness.

།བྱང་ཆུབ་རྒྱུར་གྱུར་དགེ་བསགས་པ།

།དེ་ལ་རྗེས་སུ་ཡི་རང་ངོ་།

།ལུས་ཅན་འཁོར་བའི་སྡུག་བསྔལ་ལས།

།ངེས་པར་ཐར་ལ་ཡི་རང་ངོ་།

I rejoice in their having collected together
Good deeds which act as enlightenment's cause.
I rejoice in living beings' certain freedom
From the sufferings of cyclic life.

།སྐྱོབ་པ་རྣམས་ཀྱི་བྱང་ཆུབ་དང་།

།རྒྱལ་སྲས་ས་ལའང་ཡི་རང་ངོ་།

།སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདེ་མཛད་པའི།

།ཐུགས་བསྐྱེད་དགེ་བ་རྒྱ་མཚོ་དང་།

།སེམས་ཅན་ཕན་པ་མཛད་པ་ལ།

།དགའ་བས་རྗེས་སུ་ཡི་རང་ངོ་།

So too I rejoice in the enlightenment
Of those who protect, and in the levels
Of the sons and daughters.
I rejoice with gladness in the ocean
Of the goodness of the wish for enlightenment
Which brings every living being to happiness;
I rejoice too in what they undertake
To help all living kind.

17
Requesting the Teaching of Enlightened Beings

།ཕྱོགས་རྣམས་ཀུན་གྱི་སངས་རྒྱས་ལ།

།ཐལ་མོ་སྦྱར་ཏེ་གསོལ་བ་ནི།

།སེམས་ཅན་སྡུག་བསྔལ་མུན་འཐོམས་ལ།

།ཆོས་ཀྱི་སྒྲོན་མ་སྦར་དུ་གསོལ།

I join my palms at my breast and make
Supplication to all the Buddhas in every
Corner of the universe.
I request them to light the lamp of the Dharma
In order to illuminate every one
Of the living beings who wander confused
In suffering and darkness.

18
Asking Enlightened Beings to Stay

།རྒྱལ་བ་མྱ་ངན་འདའ་བཞེད་ལ།

།ཐལ་མོ་སྦྱར་ཏེ་གསོལ་བ་ནི།

།འགྲོ་འདི་ལྡོངས་པར་མི་དགོད་ཅིང་།

།བསྐལ་པ་གྲངས་མེད་བཞུགས་པར་གསོལ།

I join my palms at my breast and make
Supplication to those Victorious Ones
Who've determined to pass into "nirvana."
I beg them not to leave behind
All these living beings so blind,
And to remain for countless eons.

19
How to Dedicate Good Deeds

།དེ་ལྟར་འདི་དག་ཀུན་བྱས་ཏེ།

།དགེ་བ་བདག་གིས་བསགས་པ་གང་།

།དེས་ནི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི།

།སྡུག་བསྔལ་ཐམས་ཅད་བསལ་བར་ཤོག

Through performing all these activities,
Great goodness have I gathered.
I pray that, by this virtue,
The pain of every single living
Creature may be removed.

།འགྲོ་བ་ནད་པ་ཇི་སྲིད་དུ།

།ནད་སོས་གྱུར་གྱི་བར་དུ་ནི།

།སྨན་དང་སྨན་པ་ཉིད་དག་དང་།

།དེ་ཡི་ནད་གཡོག་བྱེད་པར་ཤོག

I pray as well that I may become
The medicine, and the physician,
As well as nurses for all who are sick,
Until the day they are cured.

།ཟས་དང་སྐོམ་གྱི་ཆར་ཕབ་སྟེ།

།བཀྲེས་དང་སྐོམ་པའི་སྡུག་བསྔལ་བསལ།

།མུ་གེའི་བསྐལ་པ་བར་མའི་ཚེ།

།བདག་ནི་ཟས་དང་སྐོམ་དུ་གྱུར།

I pray that a shower of food and drink
May fall and that, when the intermediate eon
Of famine arrives, I may become
Food and drink as well.

།སེམས་ཅན་ཕོངས་ཤིང་དབུལ་བ་ལ།

།བདག་ནི་མི་ཟད་གཏེར་གྱུར་ཏེ།

།ཡོ་བྱད་མཁོ་དགུ་སྣ་ཚོགས་སུ།

།མདུན་དུ་ཉེ་བར་གནས་གྱུར་ཅིག

I pray that I may become myself
A great treasure house,
One that can never be exhausted,
For all living beings who are poor, and lack.
May I become too anything they need
Or want, an entire range
Of the different necessities for life,
And so appear to their very eyes.

The Asian Classics Institute
Course XVII: The Great Ideas of Buddhism, Part Two

Reading Ten: The Bodhisattva's Way of Life, Second of Six Parts

The following selections are taken from the *Guide to the Bodhisattva's Way of Life (Byang-chub-sems-dpa'i spyod-pa la 'jug-pa*) by Master Shantideva (c. 700 AD). The commentary to a number of the selections comes from the *Entry Point for Children of the Victorious Buddhas (rGyal-sras 'jug-ngogs),* an explanation of Master Shantideva's work by the premier disciple of Je Tsongkapa, Gyaltsab Je Darma Rinchen (1364-1432).

1
The Verses for Taking the Vows of a Bodhisattva

།དེང་དུ་བདག་ཚེ་འབྲས་བུ་ཡོད།

།མི་ཡི་སྲིད་པ་ལེགས་པར་ཐོབ།

།དེ་རིང་སངས་རྒྱས་རིགས་སུ་སྐྱེས།

།སངས་རྒྱས་སྲས་སུ་བདག་དེང་གྱུར།

With this moment my life has become fruitful;
I have truly achieved a human life
Today I have been born into the family of the Buddhas;
Now I have become a child of the Buddhas.

།ཇི་ལྟར་ཞེ་ན། སེམས་བསྐྱེད་ཅིང་སྡོམ་པ་བཟུང་བའི་དུས་དེང་དུ་བདག་གི་ཚེ་འབྲས་བུ་ཡོད་པར་བྱས་ཤིང་མིའི་སྲིད་པ་ལེགས་པར་ཐོབ་པ་དལ་འབྱོར་དོན་ཡོད་པར་བྱས་པའོ། །དེ་རིང་སངས་རྒྱས་ཀྱི་རིགས་སུ་སྐྱེས་པ་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔར་གྱུར་པའོ།

།སངས་རྒྱས་ཀྱི་སྲས་སུ་ནམ་ཞིག་འགྱུར་ན་སྙམ་དུ་སྨོན་པ་དེ་སངས་རྒྱས་སྲས་སུ་ང་གྱུར་ཏོ་སྙམ་དུ་དགའ་བ་བསྒོམ་པའོ།

How is it that we uplift our hearts? *With this moment*—that is, at the point where I develop the wish and take the vows—*my life has become fruitful;* now *I have truly achieved a human life,* in the sense that I have given meaning to the spiritual leisure and fortune with which I was born. *Today I have been born into the family of the Buddhas:* I have become a bodhisattva. Practice the feeling of gladness, thinking to yourself, *"Now I have become a child of the Buddhas"*—for this is the prayer wherein one thinks to oneself, "When is it that I will become a child of the Buddhas?"

།ད་ནི་བདག་གིས་ཅི་ནས་ཀྱང་།
།རིགས་དང་མཐུན་པའི་ལས་བརྩམས་ཏེ།
།སྐྱོན་མེད་བཙུན་པའི་རིགས་འདི་ལ།
།རྙོག་པར་མི་འགྱུར་དེ་ལྟར་བྱ།

Now, no matter what, I will undertake
Only those actions which are fitting
For those who belong to the family,
And I will assure that this holy
And faultless family is never defiled.

།གཉིས་པ་ནི། དེ་ཙམ་གྱིས་ཆོག་གམ་སྙམ་ན་ད་ནི་བདག་གིས་ཅི་ནས་ཀྱང་ཡབ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་རིགས་དང་མཐུན་པའི་སྒོ་གསུམ་གྱིས་ལས་བརྩམས་ཏེ་ཐོག་མཐའ་བར་གསུམ་དུ་སྐྱོན་མེད་ཅིང་ཡོན་ཏན་འབའ་ཞིག་གིས་བརྒྱན་པས་བཙུན་པའི་རིགས་འདི་ལ་སྨོན་པ་དང་འཇུག་པའི་བསླབ་བྱ་དང་འགལ་བའི་ཉེས་ལྟུང་གིས་རྒྱུད་རྙོག་པར་མི་འགྱུར་བའི་ཐབས་དེ་ལྟར་འབད་པར་བྱའོ།

Here is the second point. You may wonder whether this act alone is enough. It is not, for you must then make the resolution: *"Now, no matter what, I will undertake only those actions* of the three doors *which are fitting for those who belong to the family* of my new fathers, the Buddhas. I will keep my *family* one which

is *holy,* one which is at all times—in the beginning, and during, and at the end of any action—forever made beautiful: *faultless,* and filled only with wonderful qualities. *I will* make every effort I can to *assure that* my mind *is never defiled* by breaking my vows—the rules that have been set forth for those that are following the wish both in the form of a prayer, and in the form of action.

2
Take Joy in the Vows

།ལོང་བས་ཕྱག་དར་ཕུང་པོ་ལས།

།ཇི་ལྟར་རིན་ཆེན་རྙེད་པ་ལྟར།

།དེ་བཞིན་ཇི་ཞིག་ལྟར་སྦྱོར་ནས།

།བྱང་ཆུབ་སེམས་འདི་བདག་ལ་སྐྱེས།

Suppose a beggar were to find
Some precious jewel in a pile of garbage.
I am just the same, for by dumb luck
I have been able to develop
The wish for enlightenment.

།གསུམ་པ་ནི། དབུལ་ཞིང་ཕོངས་པའི་ལོང་བས་ཕྱག་དར་གྱི་ཕུང་པོ་ལས་ཇི་ཞིག་ལྟར་རིན་ཆེན་རྙེད་པ་ལྟར་དེ་བཞིན་དུ་ཇི་ཞིག་ལྟར་སྦྱོར་ནས་ཏེ་སྦྱོར་དབང་གིས་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་རིན་པོ་ཆེ་འདི་བདག་ལས་སྐྱེས་པ་ནི་ངེས་པར་སངས་རྒྱས་ཀྱི་མཐུའོ།

Here is the third point. *Suppose a* poor and penniless *beggar were to find some precious jewel in a pile of garbage. I am just the same, for by "dumb luck"*—that is, through simple good fortune—*I have been able to develop* this precious *wish for enlightenment.* It is surely only something that has happened through the miraculous power of the Enlightened Ones.

3
The Wish Defeats Aging and Death

།འགྲོ་བའི་འཆི་བདག་འཇོམས་བྱེད་པའི།

།བདུད་རྩི་མཆོག་ཀྱང་འདི་ཡིན་ནོ།

The supreme nectar of deathlessness,
Which acts to destroy the Lord of Death
Within every living being, is as well this wish.

།དང་པོ་ནི། རང་དབང་མེད་པར་འཆི་བའི་འགྲོ་བའི་འཆི་བདག་འཇོམས་པར་བྱེད་པའི་བདུད་རྩི་མཆོག་ཀྱང་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་བསྐྱེད་པ་འདི་ཡིན་ཏེ་རྒ་ཤི་མེད་པའི་ས་ལ་འགོད་པའི་ཕྱིར་རོ།

Here is the first of the five. There is a *supreme nectar of deathlessness,* one *which acts to destroy the Lord of Death within every living being*—which stops this condition of having helplessly to die. And the nectar *is this wish* for enlightenment, because it leads us to the state where there is no aging, and no death.

།འགྲོ་བའི་དབུལ་བ་སེལ་བ་ཡི།

།མི་ཟད་གཏེར་ཡང་འདི་ཡིན་ནོ།

This same wish is an endless
Treasure house which removes
The poverty of every living thing.

།འགྲོ་བའི་ནད་རབ་ཞི་བྱེད་པའི།

།སྨན་གྱི་མཆོག་ཀྱང་འདི་ཡིན་ནོ།

This same wish is a supreme medicine
Which puts a final end
To the illness of living kind.

།སྲིད་ལམ་འཁྱམ་ཞིང་དུབ་པ་ཡི།

།འགྲོ་བའི་ངལ་སོ་ལྗོན་ཤིང་ཡིན།

The wish is a great tree which refreshes
All those beings who have tired themselves
Wandering along the road of cyclic existence.

།འགྲོ་བ་ཐམས་ཅད་ངན་འགྲོ་ལས།

།སྒྲོལ་བར་བྱེད་པའི་སྤྱི་སྟེགས་ཡིན།

The wish is a great span
That allows all living beings
To escape from the lower realms.

།འགྲོ་བའི་ཉོན་མོངས་གདུང་སེལ་བའི།

།སེམས་ཀྱི་ཟླ་བ་ཤར་བ་ཡིན།

The wish is a moon that rises
In the mind, to clear away
The mental afflictions
That torment living creatures.

།འགྲོ་བའི་མི་ཤེས་རབ་རིབ་དག

།དབྱིས་འབྱིན་ཉི་མ་ཆེན་པོ་ཡིན།

The wish is a great sun
That rises to obliterate,
To rip out, the cataracts,
The lack of knowledge,
In every living being.

།དམ་ཆོས་འོ་མ་བསྲུབས་པ་ལས།

།མར་གྱི་ཉིང་ཁུ་བྱུང་བ་ཡིན།

The wish is the very essence
Of butter, distilled from churning
The milk of the holy Dharma.

།འགྲོ་བའི་མགྲོན་པོ་སྲིད་པའི་ལམ་རྒྱུ་ཞིང་།
།བདེ་བའི་ལོངས་སྤྱོད་སྤྱད་པར་འདོད་པ་ལ།
།འདི་ནི་བདེ་བའི་མཆོག་ཏུ་ཉེར་གནས་ཏེ།
།སེམས་ཅན་མགྲོན་ཆེན་ཚིམ་པར་བྱེད་པ་ཡིན།

Sentient beings are travelers
Wandering here and there
Along the roads of the three realms,
Hoping to win pleasant experiences.
This wish remains the highest method
Of all for happiness: it brings
Satisfaction to all these travelers,
Every living being.

4
Offer Yourself as the Servant of Every Living Being

།བདག་གིས་དེ་རིང་སྐྱོབ་པ་ཐམས་ཅད་ཀྱི།
།སྤྱན་སྔར་འགྲོ་བ་བདེ་གཤེགས་ཉིད་དང་ནི།
།བར་དུ་བདེ་ལ་མགྲོན་དུ་བོས་ཟིན་གྱིས།
།ལྷ་དང་ལྷ་མིན་ལ་སོགས་དགའ་བར་གྱིས།

I stand today in the presence
Of all the Protectors.
I invite every living creature
As my guest, to partake
In the very state of Those
Who have Gone to Bliss, and in
Happiness until they reach it.
I call on every pleasure being,
On near pleasure beings, and
All such creatures, to take joy
In this as well.

5
The Great Enemy

།ཞེ་སྡང་སྲེད་སོགས་དགྲ་རྣམས་ནི།

།རྐང་ལག་ལ་སོགས་ཡོད་མིན་ལ།

།དཔའ་མཛངས་མིན་ཡང་ཇི་ཞིག་ལྟར།

།དེ་དག་གིས་བདག་བྲན་བཞིན་བྱས།

The great enemies of anger, desire and the rest
Are not creatures with hands, legs, or the like.
Neither are they great warriors, or wily masters.
So how did it happen, that they
Have made me like their slave?

།བདག་གི་སེམས་ལ་གནས་བཞིན་དུ།

།དགའ་མགུར་བདག་ལ་གནོད་བྱེད་པ།

།དེ་ལའང་མི་ཁྲོ་བཟོད་པ་ནི།

།གནས་མིན་བཟོད་པ་སྨད་པའི་གནས།

They live in my mind,
And hurt me at their absolute will,
It's completely wrong that I should tolerate,
And not feel anger for them:
My patience with them is a disgrace.

།གལ་ཏེ་ལྷ་དང་ལྷ་མིན་རྣམས།

།ཐམས་ཅད་བདག་ལ་དགྲར་ལངས་ཀྱང་།

།དེ་དག་གིས་ཀྱང་མནར་མེད་པའི།

།མེ་ནང་ཁྲིད་ཅིང་འཇུག་མི་ནུས།

།ཉོན་མོངས་སྟོབས་ཅན་དགྲ་འདིས་ནི།

།གང་དང་ཕྲད་ན་རི་རབ་ཀྱང་།

།ཐལ་བ་ཡང་ནི་མི་ལུས་པ།

།དེར་བདག་སྐད་ཅིག་གཅིག་ལ་འདོར།

Suppose the mighty pleasure beings, and
Near pleasure beings, all rose to be my enemy;
Still they would never be able to lead me to
The fires of No Respite, and throw me in.
But my great enemies, the powerful mental afflictions,
Can in a single instant throw me into fires so powerful
That if the great Mount Meru were to brush against them
Not even dust would remain.

།བདག་གི་ཉོན་མོངས་དགྲ་བོ་གང་།

།དུས་རིང་ཐོག་མཐའ་མེད་པ་ལྟར།

།དགྲ་གཞན་ཀུན་ཀྱང་དེ་ལྟ་བུར།

།ཡུན་རིང་ཐུབ་པ་མ་ཡིན་ནོ།

This great enemy of mine, the mental afflictions,
Can live for a very long time:
For time without beginning or end.
But there is not a one of my other enemies,
None of the worldly ones, who can live so long.

།མཐུན་པར་རིམ་གྲོ་བསྟེན་བྱས་ན།

།ཐམས་ཅད་ཕན་དང་བདེ་བྱེད་ལ།

།ཉོན་མོངས་རྣམས་ནི་བསྟེན་བྱས་ན།

།ཕྱིར་ཞིང་སྡུག་བསྔལ་གནོད་པ་བྱེད།

All look to help you and make you happy,
If you make an effort to relate to them
And serve them in a friendly way;
But if you try to relate to the mental afflictions,
They turn on you—hurt you, and bring you pain.

།དེ་ལྟར་ཡུན་རིང་རྒྱུན་ཆགས་དགྲར་གྱུར་པ།

།གནོད་པའི་ཚོགས་རབ་འཕེལ་བའི་རྒྱུ་གཅིག་པུ།

།བདག་གི་སྙིང་ལ་ངེས་པར་གནས་འཆའ་ན།

།འཁོར་བར་འཇིགས་མེད་དགའ་བར་ག་ལ་འགྱུར།

They've been thus my constant enemy for a very long time;
And are the one single cause that feeds and nourishes
The entire mass of harmful things.
How could I ever be free of all the terrors
Of cyclic life, and feel gladness so long as
They are rooted and fixed in my very heart?

།འཁོར་བའི་བཙོན་རའི་སྲུང་མ་དམྱལ་སོགས་སུ།

།གསོད་བྱེད་གཤེད་མར་གྱུར་པ་འདི་དག་ནི།

།གལ་ཏེ་བློ་གནས་ཆགས་པའི་དྲ་བ་ན།

།གནས་ན་བདག་ལ་བདེ་བ་ག་ལ་ཡོད།

They are guards for the prison of cyclic life,
For the hells and all the like;
They are butchers that kill you.
How could it ever be possible
That I could have happiness,
So long as they are living
In the net of desire that stays in my mind?

།དེ་ལྟར་ཇི་སྲིད་བདག་གིས་དགྲ་འདི་མངོན་སུམ་དུ།

།ངེས་པར་མ་བཅོམ་དེ་སྲིད་བདག་འདིར་བརྩོན་མི་འདོར།

།རེ་ཞིག་གནོད་བྱེད་ཆུང་ངུ་ལ་ཡང་ཁྲོས་གྱུར་པ།
།ང་རྒྱལ་བདོ་རྣམས་དེ་མ་བཅོམ་པར་གཉིད་མི་འོང་།

**Even in temporary situations
Where someone does me some minor harm,
I feel anger, pride comes, and until I ruin them
I do not even stop to sleep.
Therefore I must exert myself,
Without letting up in my effort for even a moment,
Until such time as I have directly,
And finally, destroyed this enemy.**

།རང་བཞིན་འཆི་བས་སྡུག་བསྔལ་གྱུར་པའི་ཉོན་མོངས་དག
།གཡུལ་ངོར་མདར་ཆེ་ནན་གྱིས་གཞོམ་པར་འདོད་པ་ཡང་།
།མདའ་མདུང་མཚོན་གྱིས་ཕོག་པའི་སྡུག་བསྔལ་ཁྱད་བསད་ནས།
།དོན་མ་གྲུབ་པར་ཕྱིར་ཕྱོགས་འབྱེར་བར་མི་བྱེད་ན།
།རྟག་ཏུ་སྡུག་བསྔལ་ཀུན་གྱི་རྒྱུར་གྱུར་པ།
།རང་བཞིན་དགྲ་ངེས་གཞོམ་བརྩོན་བདག་ལ་ཡང་།
།སྡུག་བསྔལ་བརྒྱ་ཕྲག་རྒྱུར་གྱུར་གང་གིས་ཀྱང་།
།ཡི་ཆད་སྒྲིད་ལུག་མི་འགྱུར་སྨོས་ཅི་དགོས།

**There are poor deluded ones who are willing to suffer
For those who are going to die by their very nature;
They advance to war with fanatical hopes of destroying:
Completely ignoring the pain of being hit,
Never to turn back, never to withdraw from the field,
Until they have achieved their aim.**

**With the true enemy, an enemy who is an enemy by nature,
Who is the cause of all of our sufferings, all the time,
There is no need to say that I must be the same.
Whatever comes, I must never become discouraged,
I must never lessen in my resolve,
Even if it brings me hundreds of sufferings.**

།དང་པོ་ནི། རང་བཞིན་དེ་མ་བསད་ཀྱང་རང་གི་ངང་གིས་འཆི་བའི་སྡུག་བསྔལ་བར་གྱུར་པའི་ཉོན་མོངས་དགྲ་སྡེ་སྙིང་རྗེའི་གནས་དེ་ཡང་གཡུལ་ངོར་མདར་ཞིང་གཡུལ་སྤྲོད་པའི་ཚེ་ནན་གྱིས་ཕ་རོལ་གཞོམ་པར་འདོད་པ་ཡང་མདའ་དང་མདུང་ལ་སོགས་པའི་མཚོན་གྱིས་འཕོགས་པའི་སྡུག་བསྔལ་ཁྱད་དུ་བསད་ནས་ཕ་རོལ་ཆོམས་པའི་དོན་མ་གྲུབ་པར་ཕྱིར་ཕྱོགས་ཤིང་འབྱེར་བར་མི་བྱེད་ན་དུས་རྟག་ཏུ་སྡུག་བསྔལ་ཀུན་གྱི་རྒྱུར་གྱུར་པ། སྐྱེས་ཙམ་ནས་དགྲ་བྱེད་པའི་རང་བཞིན་གྱི་དགྲ་འབའ་ཞིག་ངེས་པ་ཅན་གཞོམ་འདོད་པའི་དཀའ་སྤྱད་བདག་ལའང་དེ་ཚེ་གྲང་དང་བཀྲེས་སྐོམ་སོགས་སྡུག་བསྔལ་བརྒྱ་ཕྲག་གི་རྒྱུར་གྱུར་པ་གང་གིས་ཀྱང་དཔའ་འཁྲུམས་ནས་ཡིད་ཆད་པ་དང་སྒྲིད་ལུག་པར་མི་འགྱུར་བར་ཉོན་མོངས་པའི་དགྲ་མ་ཐུལ་བར་དུ་བརྩོན་པ་མི་འདོར་བར་རིགས་པ་སྨོས་ཅི་དགོས་སོ།

Here is the first. *There are* those *"poor deluded ones,"* meaning people who are worthy of our pity, *who are willing to suffer* to kill *those who are going to die by their very nature;* that is, who will die by themselves anyway, without anyone having to kill them. These people *"advance to war,"* meaning they go to fight in a war, *with fanatical hopes of destroying* their enemy. They are so intent on this goal that they *completely ignore* whatever suffering is inflicted upon themselves, *the pain of being hit* by some weapon like an arrow or spear. They have decided *never to turn back, never to withdraw from the field, until they have achieved their aim* of destroying their opponent. We on the other hand are faced with enemies that are *the cause of all of our sufferings, all the time.* They are *the true enemy,* a pure enemy: *an enemy who is an enemy by nature,* and who has always been so, from the moment we were born. *There is no need to say that I must be the same* as those other fighters: *I must never become discouraged, never lessen in my resolve,* never lose my warrior's heart, no matter what hardships I may have to face in the task of destroying this enemy. I must bear with *whatever comes, even if it brings me hundreds of sufferings* such as cold, hunger, thirst, or anything of the like. And it is right that I must never let up my efforts until I have been able to subdue the enemy of the mental afflictions.

6
Dealing with the Pain of Battle

།དོན་མེད་དགྲ་ཡིས་རྨ་སྐྱོལ་བཏོད་པ་ཡང་།
།ལུས་ལ་རྒྱན་དང་འདྲ་བར་སྦྲེལ་བྱེད་ན།
།དོན་ཆེན་སྒྲུབ་ཕྱིར་ཡང་དག་བརྩོན་གྱུར་པ།
།བདག་ལ་སྡུག་བསྔལ་ཅི་ཕྱིར་གནོད་བྱེད་ཡིན།

Like some ornament for their body
A person treasures even the mark of a wound
Meaninglessly put there by an enemy.
So why should we consider a problem
The pain we feel in our quest
To attain a very great purpose?

།དང་པོ་ནི། འཇིག་རྟེན་ན་དོན་མེད་པ་དགོས་པ་ཆུང་ངུའི་ཆེད་དུ་ལུས་ལ་དགྲ་ཡིས་རྨ་སྐྱོལ་བཏོད་པ་ཡང་། འདི་དེའི་ཚེ་བྱུང་བ་ཡིན་ནོ། ཞེས་ལུས་ལ་རྒྱན་དང་འདྲ་བར་བསྦྲེལ་ཞིང་། ངོམ་པར་བྱེད་ན་དོན་ཆེན་པོ་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་སྒྲུབ་པའི་ཕྱིར། ཡང་དག་པར་བརྩོན་པར་གྱུར་པའི་ཚེ་བདག་ལ་དཀའ་སྤྱད་ཀྱི་སྡུག་བསྔལ་ཅིའི་ཕྱིར་གནོད་བྱེད་ཡིན། ཕན་པ་འབའ་ཞིག་ཡིན་པས་བསྙེན་པར་བྱའོ།

Here is the first. Consider how, in the everyday world, *a person treasures, like some ornament for their body, even the mark of a wound* that was *put there by an enemy* for some *meaningless* reason, over some insignificant thing, and then shows it off to other people, saying "This is how I got this one..." We, on the other hand, have undergone some kind of hardship, some kind of *pain,* for *a very great purpose:* that is, *in our quest to attain* total enlightenment. *Why should we consider* these pains then *a problem?* We should rather embrace them, for they can only help us.

།ཉ་པ་གདོལ་པ་ཞིང་པ་ལ་སོགས་པ།
།རང་གི་འཚོ་བ་ཙམ་ཞིག་སེམས་པ་ཡང་།

།གྲང་དང་ཚ་ལ་སོགས་པའི་གནོད་བཟོད་ན།

།འགྲོ་བ་བདེ་ཕྱིར་བདག་ལྟ་ཅིས་མི་བཟོད།

Even fishermen, butchers, farmers, and the like
Endure willingly all kinds of harms
Such as cold or heat, thinking of nothing
More important than their livelihood.
Why then shouldn't someone like myself
For the sake of the living being's happiness?

།ཕྱོགས་བཅུ་ནམ་མཁའི་མཐས་གཏུགས་པའི།

།འགྲོ་བ་ཉོན་མོངས་ལས་བསྒྲལ་བར།

།དམ་བཅས་གང་ཚེ་བདག་ཉིད་ཀྱང་།

།ཉོན་མོངས་རྣམས་ལས་མ་གྲོལ་བ།

།བདག་གི་ཚོད་ཀྱང་མི་ཤེས་པར།

།སྨྲ་བ་ཇི་ལྟར་སྨྱོན་པ་མིན།

You have pledged yourself to free all living beings
In the ten different directions from their mental afflictions.
At the same time you have failed to free you yourself
From your own mental afflictions,
Are you not some kind of madman then,
To say so while you've failed to judge your own level?

།གསུམ་པ་ནི། གཞན་རྒྱུད་ཀྱི་ཉོན་མོངས་གཞོམ་བར་ཁས་བླངས་པ་ཡིན་མོད། རང་རྒྱུད་ཀྱི་ཉོན་མོངས་གཞོམ་པའི་ཆེད་དུ་བརྩོན་པར་མི་རིགས་ཏེ། དེ་ལྟར་ན་ཞི་བའི་མཐར་ལྟུང་བར་འགྱུར་བས་སོ་ཞེ་ན་ཕྱོགས་བཅུ་ནམ་མཁའི་མཐས་གཏུགས་པའི་འགྲོ་བ་ཐམས་ཅད་ཉོན་མོངས་ལས་སྒྲོལ་བར་སེམས་བསྐྱེད་ཅིང་དམ་བཅས་ནས་གང་གི་ཚེ་བདག་ཉིད་ཀྱང་ཉོན་མོངས་རྣམས་ལས་མ་གྲོལ་བ་ཡིན་ན་གཞན་དོན་ལྟ་ཞོག་རང་དོན་

ཡང་རྫོགས་པར་མི་ནུས་པས་ཉོན་མོངས་པའི་གཞན་དབང་དུ་གྱུར་པའི་བདག་གི་ཚོད་ཀྱང་མི་ཤེས་པར་གཞན་མཐའ་དག་ཉོན་མོངས་ལས་སྒྲོལ་བར་སྨྲ་བ་ཇི་ལྟར་སྨྱོན་པ་མིན་ཏེ། རང་འཁོར་བར་བཅིངས་པས་གཞན་དོན་རྫོགས་པར་མི་ནུས་པས་རང་རྒྱུད་ཀྱི་ཉོན་མོངས་གཞོམ་པ་ལ་བརྩོན་པར་བྱའོ།

Here is the third point. Someone might make the following statement: "I admit that I am a person who has agreed to undertake the destruction of the mental afflictions within the minds of other persons. It would be wrong though for me to work to destroy the mental afflictions in my own mind, because if I succeeded in doing so I would have fallen into what is called the 'extreme of personal peace.'" *You have* though *pledged yourself,* and developed the wish, *to free all living beings,* beings as vast in extent as *the ten different directions* of space itself, *from their mental afflictions.* If *at the same time you have failed to free you yourself from* all *your own mental afflictions,* then you have failed even in the endeavor of accomplishing all your own needs, much less those of others. *Are you not some kind of madman then, to say* that you are going to free every other living being from their mental afflictions, *while* at the very same moment *you have failed* completely *to judge your own level*—the fact that you yourself are still at the mercy of your own mental afflictions? No one chained in the cycle of suffering of life themselves could ever accomplish all the goals of other living beings, and so you should rather make efforts to destroy the mental afflictions within your own mind.

7
Hating your Mental Afflictions

།དེ་ལྟར་ཉོན་མོངས་གཞོམ་པ་ལ།
།ཧྲག་ཏུ་ཕྱིར་མི་ལྡོག་པར་བྱ།
།འདི་ལ་བདག་གིས་ཞེན་བྱ་ཞིང་།
།ཁོན་དུ་བཟུང་ནས་གཡུལ་སྤྲད་དེ།
།རྣམ་པ་དེ་འདྲའི་ཉོན་མོངས་པ།

།ཉོན་མོངས་འཇོམས་བྱེད་མ་གཏོགས་སོ།

I should therefore never turn back
Even for a single moment from the task
Of destroying the mental afflictions.
I should get attached to them,
And learn to hate and make war.
These kinds of "mental afflictions"
Act to destroy the mental afflictions
And so are not counted among them.

།དང་པོ་ནི། སྤང་བར་འོས་པ་དེ་ལྟ་བས་ན་ཉོན་མོངས་གཞོམ་པ་ལ་དུས་ཐག་ཏུ་བསམ་སྦྱོར་གང་ཡང་ཕྱིར་མི་ལྡོག་པར་བྱའོ། །ཉོན་མོངས་ཀྱི་གཉེན་པོ་འདི་ལ་བདག་གིས་ཞེན་པ་སྟེ་ཆེད་དུ་བསྟེན་པར་བྱ་ཞིང་ཉོན་མོངས་ལ་ཁོན་དུ་གཟུང་ནས་གཡུལ་བསྒྲད་ལ་གཞོམ་པར་བྱའོ།

Here is the first of the two. *The mental afflictions* are, *therefore,* things which deserve to be eliminated. As such, *I should never turn back,* either in my thoughts or my actions, *from the task of destroying them, even for a single moment. I should get attached to these* antidotes for the mental afflictions; that is, I should make use of the antidotes. *And I should learn to hate* the mental afflictions, *and make war* on them, and smash them.

།སྤང་གཉེན་ལ་ཆགས་སྡང་དང་སྤང་བྱ་ལ་ཁོན་དུ་འཛིན་པ་ཉིད་ཉོན་མོངས་ཡིན་པས་སྤང་བྱར་འགྱུར་རོ་ཞེ་ན། གཉེན་པོ་ལ་ཞེན་པ་དང་སྤང་བྱ་ལ་ཁོན་དུ་འཛིན་པ་རྣམས་པ་དེ་འདྲའི་ཉོན་མོངས་པ་ལྟར་སྣང་བ་ནི་ཉོན་མོངས་འཇོམས་པར་བྱེད་པའི་གཉེན་པོའི་ཕྱོགས་ཡིན་པས་སྤང་བྱར་མ་གཏོགས་སོ། །འགྲེལ་པར་ཕྱིས་དེ་ཡང་གཞོམ་བྱར་བཤད་པ་ནི་སྤང་བྱ་ཟད་པ་ན་སྤང་གཉེན་གཡུལ་སྦྱོད་མི་དགོས་པའི་དོན་ཏོ།

Someone may ask the following question: "You seem to be describing some kind of bias in the attitude we should have towards the antidotes that eliminate our mental afflictions, and you have spoken about hating the thing that the antidote is supposed to eliminate. Aren't these types of thoughts themselves just another kind of mental affliction—that is, the very thing which

we are trying to eliminate?" *These kinds of* attitudes—of being attached to the antidotes for mental affliction, and of hating the mental afflictions we are trying to eliminate—are themselves only apparent *mental afflictions.* Because they are included into the antidote side—that is, because they are part of what *acts to destroy the mental afflictions—they are not counted among* the objects which we seek to eliminate from our minds. There are commentaries which do state that these are themselves something to be destroyed later, but what they mean by saying this is that, once one has finished off all the objects to be eliminated, one need no longer make war.

8
The Power of Resolve

།བདག་ནི་བསྲེགས་ཏེ་བསད་གྱུར་ཏམ།

།བདག་གི་མགོ་བོ་བཅད་ཀྱང་སླའི།

།རྣམ་པ་ཀུན་དུ་ཉོན་མོངས་པའི།

།དགྲ་ལ་འདུད་པར་མི་བྱའོ།

You can tie me to a stake and burn me, kill me,
Or you can cut off my head—that would be fine.
But I will never in any shape or form submit
To my great enemy, the mental afflictions.

9
The Destruction of Mental Afflictions is Final

།ཐ་མལ་དགྲ་བོ་ཡུལ་ནས་སྤྱུང་ཡང་ནི།

།ཡུལ་གཞན་དག་ཏུ་གནས་ཡོངས་བཟུང་ནས།

།ནུས་པ་བརྟས་ནས་དེ་ནས་ཕྱིར་ལྡོག་གི

།ཉོན་མོངས་དགྲ་ཚུལ་དེ་དང་འདྲ་མ་ཡིན།

If you push a normal enemy out of your country,
They can still go on to other lands,
Make their home there, and get reinforcements;
And then they can return.
The way in which the mental afflictions behave
As enemies though is not the same.

།ཉོན་མོངས་ཉོན་མོངས་ཤེས་རབ་མིག་གིས་སྤང་།
།བདག་ཡིད་ལས་བསལ་གང་དུ་འགྲོ་བར་འགྱུར།
།གང་དུ་གནས་ནས་བདག་གནོད་བྱ་ཕྱིར་འོང་།
།བློ་ཞན་བདག་ལ་བརྩོན་པ་མེད་པར་ཟད།

The mental afflictions are such that
Once I have eliminated them,
Cleared them from my mind
By using the eye of wisdom,
They have nowhere else to go—
No place they can make their home,
No way to return and harm me.
It all comes down to the fact
That my mind is so very weak:
I do not have the energy.

།ཉོན་མོངས་རྣམས་ནི་ཡུལ་ན་མི་གནས་དབང་ཚོགས་ལ་མིན་བར་ནའང་མིན།
།དེ་ལས་གཞན་ནའང་མིན་ན་འདི་དག་གར་གནས་འགྲོ་བ་ཀུན་གནོད་བྱེད།
།འདི་ནི་སྒྱུ་འདྲ་དེ་ཕྱིར་སྙིང་ལ་འཇིགས་སྤོངས་ཤེས་ཕྱིར་བརྩོན་པ་བསྟེན།
།དོན་མེད་ཉིད་དུ་བདག་ལ་དམྱལ་སོགས་རྣམས་སུ་ཅི་སྟེ་གནོད་པ་བྱེད།

It's not true that the mental afflictions
Exist among objects, neither do they exist
Among the group of the powers,
Nor somewhere throughout, nor somewhere other.
There is nowhere at all that they can stay
To do harm to every living being.

They are like an illusion, and so
I should eliminate this fear from my heart,
And rely on the practice of making great efforts,
Working to develop wisdom.
Why should I subject myself pointlessly
To the pains of the hells and the rest?

།གསུམ་པ་ནི། གལ་ཏེ་ཉོན་མོངས་པ་རྣམས་ཀྱང་རང་གི་རྒྱུད་ལས་སྐྱེས་ཤིང་རང་བཞིན་གྱིས་གྲུབ་པས་ན་གཅིག་ཀྱང་སྤོང་མི་ནུས་སོ་ཞེ་ན། ཉོན་མོངས་པ་རྣམས་ནི་གཟུགས་ལ་སོགས་པའི་ཡུལ་ན་རང་བཞིན་གྱིས་མི་གནས་ཏེ། དེ་ལྟར་ན་དགྲ་བཅོམ་པ་རྣམས་ཀྱིས་ཀྱང་གཟུགས་མཐོང་བ་ལ་སོགས་པའི་ཚེ་ན་ཉོན་མོངས་སྐྱེ་བར་ཐལ་བའི་ཕྱིར་རོ།

Here is the third point. Someone else might come and assert the following: "We could never be able to eliminate mental afflictions even once, because they grow with the mind itself, and exist as part of the very nature of things." *It's not true that the mental afflictions exist* by nature *among* the *objects* which we perceive: visual objects and the rest. If this were the case, then mental afflictions would start to grow even in enemy destroyers, as they looked upon visual objects and such.

།མིག་ལ་སོགས་པའི་དབང་པོའི་ཚོགས་ལ་ཡང་དེ་ལྟར་གནས་པ་མིན་ཏེ། གནས་ལུགས་ཀྱི་དོན་སེམས་པའི་ཚེ་མིག་ཡོད་ཀྱང་ཉོན་མོངས་མ་དམིགས་པའི་ཕྱིར་རོ།

Neither do the mental afflictions exist in this way *among the group of the* physical *powers,* such as the eye. This is because a person who is directing his or her thoughts towards the meaning of the actual reality of things may still possess the power of the eye, and yet not have any mental affliction.

།དེ་དག་གི་བར་ནའང་གནས་པ་མིན་ལ་དེ་ལས་གཞན་ནའང་གནས་པ་མིན་ན་ལན་ཅིག་རྩ་བ་ནས་ཕྱུང་བ་དང་རང་བཞིན་གྱིས་གྲུབ་པ་འདི་དག་གར་གནས་ནས་འགྲོ་བ་ཀུན་ལ་གནོད་པ་བྱེད་དེ་གང་དུ་ཡང་མི་གནས་པའི་ཕྱིར་རོ།

Nor do the mental afflictions exist *somewhere throughout* these two possibilities, *nor somewhere other* than the two: once you have eradicated them from their very root, *there is nowhere at all that they can stay:* that they can by some kind of nature go and remain, to return then *to do harm to every living being.*

།ཉོན་མོངས་འདི་ནི་རང་བཞིན་གྱིས་གྲུབ་པས་སྟོང་བཞིན་དུ་རང་བཞིན་གྱིས་གྲུབ་པར་སྣང་བ་སྒྱུ་མ་དང་འདྲ་བ་དེའི་དུས་རང་བཞིན་གྱིས་གྲུབ་པས་རྩ་བ་ནས་སྤོང་མི་ནུས་སྙམ་དུ་སྙིང་ལ་འཇིགས་པ་སྤོང་ལ་སྟོང་ཉིད་རྟོགས་པའི་ཤེས་རབ་བསྐྱེད་ནས་ཉོན་མོངས་སྤོང་བའི་ཕྱིར་བརྩོན་པ་བསྟེན་པར་རིགས་ཀྱི་དེ་ལྟར་ནུས་བཞིན་དུ་དོན་མེད་པ་ཉིད་དུ་བདག་ལ་དམྱལ་བ་ལ་སོགས་པའི་ངན་སོང་རྣམས་སུ་ཅི་སྟེ་གནོད་པ་བྱེད་དུ་འཇུག་སྟེ་འཇུག་པར་མི་རིགས་སོ། །སྔ་མ་རྣམས་ས་བོན་ཕྱུང་ན་གནས་དེ་དག་ཏུ་མི་གནས་པ་ལ་ཡང་བཤད་དོ།

One might have the following thought: "*These* mental afflictions are empty of any natural kind of existence, but at the same time they do appear to have natural existence, and so they *are like an illusion.* As long as this is the case—because they do exist through some nature of their own—I could never eliminate them from their root." It is good though if I can *eliminate this fear from my heart,* and *rely on the practice of making great efforts to* remove my mental afflictions, *through working* to develop the *wisdom* which perceives emptiness.

Given that I therefore have at the present moment the ability to remove these afflictions, it is not good on the other hand that I *subject myself pointlessly* to the sufferings of the lower realms, *to hells and the rest. Why should I* put myself through these *pains?* Some commentators have also explained the previous lines as referring to the fact that, once we remove the seeds for the mental afflictions, they can no longer stay in these various places.

10
Listening to the Doctor

།དེ་ལྟར་རྣམ་བསམས་ཇི་སྐད་བཤད་པ་ཡི།
།བསླབ་པ་བསྒྲུབ་པའི་ཆེད་དུ་འབད་པར་བྱ།

།སྨན་པའི་ངག་མ་མཉན་ན་སྨན་དག་གིས།
།བཅོས་དགོས་ནད་པ་སོས་པ་ག་ལ་ཡོད།

In this way we must engage in different
Kinds of contemplations and make great efforts
For the purpose of accomplishing the rules
As they have been described.
If you—a patient who absolutely had
To be treated with specific kinds of medicine—
Refused to listen to your physician's advice
How could you ever be cured?

11
What it Means to Perfect Giving

།གལ་ཏེ་འགྲོ་བ་དབུལ་བོར་ནས།
།སྦྱིན་པའི་ཕ་རོལ་ཕྱིན་ཡིན་ན།
།ད་རུང་འགྲོ་བཀྲེན་ཡོད་ན་སྔོན།
།སྐྱོབ་པ་ཇི་ལྟར་ཕ་རོལ་ཕྱིན།

Suppose something were the perfection
Of giving when it removed
The poverty of every living being.
If there were living beings though
Who suffered still from hunger,
How then could the Protectors of
The past have reached the perfection?

།དང་པོ་ནི། གལ་ཏེ་སྦྱིན་པའི་ཕར་ཕྱིན་རྫོགས་པ་འགྲོ་བ་མཐའ་དག་གི་དབུལ་བ་བོར་ནས་སྦྱིན་པའི་ཕ་རོལ་ཏུ་ཕྱིན་པ་དགོས་པ་ཡིན་ན། ད་དུང་འགྲོ་བ་བཀྲེན་པ་ཡོད་ན་སྟེ་ཡོད་པའི་ཕྱིར་སྔོན་སྐྱོབ་པ་སངས་རྒྱས་རྣམས་ཇི་ལྟར་སྦྱིན་པའི་ཕ་རོལ་ཏུ་ཕྱིན་པ་རྫོགས་ཏེ་རྫོགས་པ་མི་འཐད་པར་འགྱུར་རོ།

Here is the first. *Suppose* someone were to assert the following: "We can posit *something* as *the perfection of giving when* the culmination of this perfection of giving results in *removing the poverty of* each and *every living being." If though there were living beings who still suffered from hunger,* and there are, *how then could the Protectors of the past,* the Buddhas, ever *have reached* the culmination of *the perfection* of giving? It would be illogical.

།བདོག་པ་ཐམས་ཅད་འབྲས་བཅས་ཏེ།
།སྐྱེ་བོ་ཀུན་ལ་བཏང་སེམས་ཀྱིས།
།སྦྱིན་པའི་ཕ་རོལ་ཕྱིན་གསུངས་ཏེ།
།དེ་ལྟས་དེ་ནི་སེམས་ཉིད་དོ།

It was spoken that the perfection
Of giving is the thought
To give all that one has,
Along with the results,
To every living being.
This then is the reason why
It's the state of mind alone.

།གཉིས་པ་ནི། དེས་ན་ལུས་ལོངས་སྤྱོད་དགེ་རྩ་བདོག་པ་ཐམས་ཅད་བཏང་བའི་འབྲས་བུ་བསོད་ནམས་དང་བཅས་ཏེ་སྐྱེ་བོ་ཀུན་ལ་བཏང་བར་འདོད་པའི་སེམས་གོམས་པ་ཉིད་ཀྱིས་སྦྱིན་པའི་ཕ་རོལ་ཏུ་ཕྱིན་པ་རྫོགས་པར་གསུངས་ཏེ་རྒྱུ་མཚན་དེ་ལྟ་བས་ན་སྦྱིན་པ་དེ་ནི་སེམས་ལ་རག་ལུས་པ་ཉིད་དོ། །ཞེས་དོན་བསྡུ་བའོ།

Here is the second point, which is a kind of summary: "Therefore *it was spoken that* the culmination of *the perfection of giving* occurs when one has perfectly accustomed oneself to the kind of *thought* where one wishes *to give all that one has*—one's body, one's possessions, and the total sum of one's good deeds, *along with* the power of the virtue that *results* from giving these things away—*to every living being. This then is the reason why,* it is because of this, that giving *is only* something that depends upon *the state of mind."*

12
What it Means to Perfect the Ethical Life

།ཉ་ལ་སོགས་པ་གང་ཞིག་ཏུ།

།དེ་དག་གསོད་མི་འགྱུར་བར་བསྐྲད།

How could you ever chase fish and such
To a place where no one could kill them?

།དང་པོ་ནི། ཚུལ་ཁྲིམས་ཀྱི་ཕར་ཕྱིན་རྫོགས་པ་སྲོག་གཅོད་བྱའི་སེམས་ཅན་མེད་པར་བྱས་པ་ལ་ལྟོས་དགོས་པ་མ་ཡིན་པར་ཐལ། རི་དྭགས་དང་ཉ་ལ་སོགས་པ་ཡུལ་གང་ཞིག་ཏུ་དེ་དག་མཐའ་དག་སུས་ཀྱང་གསོད་ནུས་པར་མི་འགྱུར་བར་བསྐྲད་དེ་སྐྲོད་མི་ནུས་པའི་ཕྱིར་རོ།

Here is the first point. It must be incorrect to say that the culmination of the perfection of an ethical life should depend on trying to reach the end of the last living being who is being killed. Because *how could you ever chase* every wild beast, and every *fish, and* every other *such* being *to* some *place where no one could kill* any of *them*? You never could.

།སྤོང་བའི་སེམས་ནི་ཐོབ་པ་ལས།

།ཚུལ་ཁྲིམས་ཕ་རོལ་ཕྱིན་པར་བཤད།

It is explained that the perfection
Of an ethical way of life consists of
Attaining a way of thinking wherein
One wishes to abandon.

།གཉིས་པ་ནི། རྒྱུ་མཚན་དེས་ན་འཚེ་བའི་བསམ་པ་དང་མ་བྱིན་པར་ལེན་པའི་བསམ་པ་སོགས་སྤོང་བའི་སེམས་པ་གོམས་པ་རྫོགས་པར་ཐོབ་པ་ལས་ཚུལ་ཁྲིམས་ཀྱི་ཕ་རོལ་ཏུ་ཕྱིན་པ་རྫོགས་པར་མདོ་ལས་ཚུལ་ཁྲིམས་ཀྱི་ཕ་རོལ་ཏུ་ཕྱིན་པ་གང་ཞེ་ན།

གཞན་ལ་གནོད་པ་སྤོང་བའི་སེམས་པའོ། །ཞེས་བཤད་པས་སོ།

Here is the second. Therefore, for this reason, *it is explained* in sutra *that the* culmination of the *perfection of an ethical way of life consists of attaining* the culmination of the constant practice of *a way of thinking wherein one wishes to abandon* any idea of harming someone else, or of stealing anything. The sutra at this point says, "What is the perfection of an ethical way of life? It is the way of thinking in which one abandons anything that is harmful to others."

13
What it Means to Perfect Patience

།སེམས་ཅན་མི་སྲུན་ནམ་མཁའ་བཞིན།
།དེ་དག་གཞོམ་གྱིས་ཡོང་མི་ལང་།
།ཁྲོ་བའི་སེམས་འདི་གཅིག་བཅོམ་ན།
།དགྲ་དེ་ཐམས་ཅད་ཆོམས་དང་འདྲ།

It would be a complete impossibility
Ever to destroy altogether those
Irritating people, vast as space.
But the destruction of a single object,
The thought of anger, is comparable
To destroying each and every enemy.

།གསུམ་པ་ལ་གསུམ། དོན་དང་། དཔེ་དང་། དཔེ་དོན་སྦྱར་བའོ། །དང་པོ་ནི། ཁྲོ་བའི་སེམས་ནི་གཅིག་པུ་བཅོམ་ན་ཕྱི་རོལ་གྱི་དགྲ་དེ་ཐམས་ཅད་ཆོམས་པ་དང་འདྲ་བར་བཟོད་པ་རྫོགས་པ་ཡིན་གྱི། །ཁོང་ཁྲོའི་དམིགས་ཡུལ་ཟད་པ་ལ་ལྟོས་དགོས་པ་མ་ཡིན་པར་ཐལ། སེམས་ཅན་མི་སྲུན་པ་ནམ་མཁའ་བཞིན་དུ་མཐའ་ཡས་པས་དེ་དག་ཀུན་གཞོམ་གྱིས་ཡོང་དེ་ཡི་ནས་སམ། གཏན་ནས་མི་ལང་བའི་ཕྱིར་རོ། །དེས་ན་བཟོད་པ་ཡང་སེམས་ལ་རག་ལུས་སོ།

The third part, on the perfection of patience, has three sections: the point, a metaphor, and the connection between the point and the metaphor. Here is the first. You have reached the culmination of patience *with the destruction of a single object—the thought of anger, which is comparable to destroying each and every* one of your external *enemies.* You would have to admit that the culmination of this perfection is not something that depends on finishing off every possible object which could make you angry though, because *it would be a complete,* or entire, *impossibility ever to* accomplish the *destruction* of every single *irritating person,* for these are as limitless in extent *as space* itself. Therefore patience is also something that depends upon the mind.

།ས་སྟེངས་འདི་དག་ཀོས་གཡོགས་སུ།

།དེ་སྙེད་ཀོ་བས་ག་ལ་ལང་།

།ལྷམ་མཐིལ་ཙམ་གྱི་ཀོ་བས་ནི།

།ས་སྟེངས་ཐམས་ཅད་གཡོགས་དང་འདྲ།

How could you ever find enough leather
To cover the entire surface of Earth?
Covering simply the soles of your feet
Is comparable to the entire surface.

།གཉིས་པ་ནི། རྐང་པ་ལ་ཚེར་མ་ལ་སོགས་པ་འི་གནོད་པ་སྐྱང་བའི་དོན་དུ་ས་སྟེང་འདི་དག་ཐམས་ཅད་ཀོ་བས་ག་ཡོག་ཏུ་དེ་སྙེད་ཀྱི་ཀོ་བས་ག་ལ་ལང་དེ་ལྟ་ན་ཡང་ཚེར་མ་ལ་སོགས་པས་མི་གནོད་པ་ལ་ལྷམ་མཐའི་ཙམ་གྱི་ཀོ་བས་ནི་རང་གིས་རྐང་པ་ག་ཡོགས་ནས་ས་སྟེང་ཐམས་ཅད་ག་ཡོགས་པ་དང་འདྲ་བའི་ཕྱིར་རོ།

Here is the second point. Suppose you decided *to cover the entire surface of Earth with leather,* in order to prevent the thorns and so on there from hurting your feet. *How could you ever find enough* leather to do so? Even in this case you would *simply* wrap your own feet in enough leather to cover the area of *the soles of your feet,* in order to keep the thorns and such from hurting you. This would be *comparable* then *to covering the entire surface* of the Earth with leather.

།དེ་བཞིན་ཕྱི་རོལ་དངོས་པོ་ཡང་།

།བདག་གིས་ཕྱིར་བཟློག་མི་ལང་གི

།བདག་གི་སེམས་འདི་ཕྱིར་བཟློག་བྱའི།

།གཞན་རྣམས་བཟློག་གོ་ཅི་ཞིག་དགོས།

Just the same it would be an impossibility
For me to stop every single outer object;
Rather I should stop this tendency of my own mind.
Why should I stop all the others?

།གསུམ་པ་ནི། དཔེ་དེ་བཞིན་དུ་ཕྱི་རོལ་གྱི་གནོད་བྱེད་ཀྱི་དངོས་པོ་ཡང་མཐའ་དག་བདག་གིས་ཕྱིར་བཟློག་པར་བྱེད་པས་མི་ལང་གིས། བདག་གི་སེམས་འདི་ཡུལ་དེ་དག་ལ་དམིགས་ནས་ཁོང་ཁྲོ་བསྐྱེད་པ་ལས་ཕྱིར་བཟློག་པར་བྱའི་དེ་གོམས་པ་ལས་བཟོད་པ་རྫོགས་པར་འགྱུར་གྱི། ཁྲོ་བའི་ཡུལ་གཞན་རྣམས་བདག་གིས་ཅི་ཞིག་བཟློག་སྟེ་བཟློག་མི་ནུས་ཤིང་དགོས་པ་མེད་པའི་ཕྱིར་རོ།

Here is the third part. My present case is *the same* as this metaphor. *It would be an impossibility for me to stop every single outer object* that might bring me any kind of pain. *Rather I should stop this tendency of my own mind* to focus on these same objects and then feel anger. It is through the constant practice of this action that I could eventually bring patience to its culmination. *Why* though *should I* try to *stop all the other* objects, everything that could ever make me angry? I never could, and there is no need even to try.

14
What it Means to Perfect Joyful Effort

།སེམས་གསལ་གཅིག་བསྐྱེད་འབྲས་བུ་གང་།

།ཚངས་ལ་སོགས་པ་ཡིན་པ་ལྟར།

།ལུས་ངག་བཅས་པའི་འབྲས་བུ་ཡང་།
།སྤྲོད་པ་ཞན་པས་དེ་ལྟ་མིན།

A single instance of clear mind
Can as a result lead you
To the Pure One or the like.
Along these same lines the related actions
Of body and speech are unable to give
A result if one's efforts are feeble.

།བཞི་པ་ནི།   བརྩོན་འགྲུས་ཀྱང་གོམས་པ་མཐར་ཕྱིན་པ་སེམས་ལ་རག་ལས་ཏེ། བསམ་གཏན་དང་པོའི་སྙོམས་འཇུག་ལ་སོགས་པ་བསྒོམ་པ་ལ་སྤྲོ་བའི་སེམས་གསལ་པོ་སྙོམས་འཇུག་གིས་བསྡུས་པ་ཙུང་ཟད་ཅིག་བསྐྱེད་པའི་འབྲས་བུ་ཡང་ཚངས་པ་ལ་སོགས་པའི་གནས་སུ་སྐྱེ་བ་ཡིན་པ་ལྟར་སེམས་སྟོབས་ལྡན་དང་མ་འབྲེལ་ན་ལུས་ངག་དང་བཅས་པའི་སེམས་ཀྱི་འབྲས་བུ་ཡང་སྤྲོ་བ་ཆུང་བའི་སྤྲོད་པ་ཞན་པས་དེ་ལྟར་བསམ་གཏན་དང་པོ་སེམས་སུ་སྐྱེ་ནུས་པ་མིན་པས་སེམས་སྟོབས་ལྡན་ལ་རག་ལས་པའོ།

Here is the fourth point. Joyful effort as well is something that depends upon the mind, something that depends on your constant practice of it to bring it to its final conclusion. Consider the fact that *a single* small *instance of clear* and focused concentration, in which with a joyful state of *mind* you are practicing meditation upon something like the first concentration level, *can as a result lead you* even so far as a birth in the place of the *Pure One* (Brahma), *or the like. Along these same lines,* an instance of the mind, *and the related actions of body and speech,* which are not related to a powerful state of mind *are unable* to lead to a desired *result,* such as the development of the the state of mind of the first concentration level, *if one's efforts are feeble*—meaning where one has little joy in the task. Therefore it all depends on a powerful state of mind.

15
What it Means to Perfect Meditation

།བཟླས་བརྗོད་དང་ནི་དཀའ་ཐུབ་ཀུན།

།ཡུན་རིང་དུས་སུ་སྤྱད་བྱས་ཀྱང་།

།སེམས་གཞན་གཡེངས་པས་བྱས་པ་ནི།

།དེ་ཉིད་རིག་པས་དོན་མེད་གསུངས།

Suppose you attempt every kind of practice
Where you repeat, or do other asceticisms,
Over a long period of time.
If you allow your mind to be distracted
To other objects, then understanding
The true nature is meaningless.

།ལྔ་པ་ནི། བསམ་གཏན་གྱི་ཕར་ཕྱིན་རྫོགས་པ་ཡང་བྱིང་རྒོད་དང་བྲལ་ཞིང་དྭང་བར་འགྱུར་བ་དང་། སྐྱོ་བར་འགྱུར་བའི་ཡིད་བྱེད་ཀྱིས་ཟིན་པའི་སེམས་ལ་རག་ལས་ཏེ་གཟུངས་སྔགས་ཀྱི་བཟླས་བརྗོད་དང་ནི་སྨྱུང་གནས་ལ་སོགས་པའི་དཀའ་ཐུབ་ཀུན་ཡུན་རིང་པོའི་དུས་སུ་སྤྱད་པར་བྱས་ཀྱང་སེམས་གཞན་དུ་གཡེངས་པས་བྱས་པ་ནི་དེ་ཉིད་མི་རིག་པ་སངས་རྒྱས་ཀྱིས་མདོ་ལས། དགེ་སློང་དག་འདོད་པ་ལ་སེམས་གཡེངས་པའི་དཀའ་ཐུབ་དང་ཁ་ཏོན་ལ་སོགས་པ་ནི་འབྲས་བུ་མེད་པར་འགྱུར་རོ། །ཞེས་སོགས་འདོད་པའི་འབྲས་བུ་མི་འབྱིན་པས་དོན་མེད་པར་གསུངས་པའི་ཕྱིར་རོ།

Here is the fifth point. The culmination of the perfection of meditation as well is something that depends on the mind—a mind which is free of dullness and agitation, and which is lucid; a mind which is under the constant influence of thoughts of sadness over this life. *Suppose* now that *you attempt every kind of practice where you repeat* a great number of secret mantras, *or asceticisms,* such as fasting or the like, *over a long period of time. If you allow your mind to be distracted to other objects* as you do these practices, then you will be unable to *understand the true nature* of things.

As the Buddha himself has stated in scripture, "Oh monks! The practices of asceticism or of recitation, or any of the like, are fruitless when the mind is distracted to the objects of desire." What Lord Buddha is saying is that practices done this way are *meaningless,* in the sense that they can never lead to the desired result.

16
What it Means to Perfect Wisdom

།གང་གིས་ཆོས་ཀྱི་གཙོ་བོ་མཆོག

།སེམས་ཀྱི་གསང་འདི་མ་ཤེས་ན།

།བདེ་ཐོབ་སྡུག་བསྔལ་གཞོམ་འདོད་ཀྱང་།

།དེ་དག་དོན་མེད་གྱི་ནར་འཁྱམས།

Suppose any particular person fails
To understand this secret of the mind;
The highest import, the principal teaching.
They may hope to reach bliss and smash all suffering,
But will wander nonetheless, just as they
Always have, without reaching their goal.

།དྲུག་པ་ནི། ཤེས་རབ་ཡང་སེམས་ལ་རག་ལས་ཏེ། གང་ཟག་གང་གིས་ཆོས་ཀྱི་གཙོ་བོའམ་དོན་ པོ་མཆོག་ཏུ་གྱུར་པ་སྣོད་མིན་ལ་མི་བསྟན་པས་ན་སེམས་ཀྱི་གསང་བ་དོན་དམ་པའི་བདེན་པ་འདི་མ་ཤེས་ན་བླ་ན་མེད་པའི་བདེ་བ་ཐོབ་པ་དང་། འཁོར་བའི་སྡུག་བསྔལ་གཞོམ་པར་འདོད་ཀྱང་དེ་དག་འདོད་པའི་དོན་མེད་པ་གྱི་ནར་རང་དགར་འཁྱམས་པས་ཤེས་རབ་སེམས་ལ་རག་ལས་པའོ།

Here is the sixth point. Wisdom is also something that depends upon the mind. *Suppose any particular person fails to understand this secret of the mind,* ultimate reality, because they are no proper vessel for being taught *the highest import* of all, *the principal* instruction of this *teaching.* It *may* be the case that *they hope to reach* matchless *bliss, and to smash all* the *sufferings* of the cycle of life. They will *nonetheless* be left *without reaching the goal* they wish for; they will be left *wandering* here and there, wherever, *just as they always have* been. Therefore the perfection of wisdom depends on the mind.

17
On Recollection

།དེས་ན་སངས་རྒྱས་རྗེས་དྲན་པའང་།
།དེ་ལ་ཡང་དང་ཡང་དུ་འབྱུང་།

Because of this, recalling to mind
The Buddhas will also come
To him or her again and again.

།དང་པོ་ནི། དེ་ལྟར་བསམས་པ་དེས་ནི་ཆོས་དང་དགེ་འདུན་དང་བཅས་པའི་སངས་རྒྱས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་རྗེས་སུ་དྲན་པའང་གང་ཟག་དེ་ལ་ཡང་དང་ཡང་དུ་འབྱུང་བས་དཀོན་མཆོག་གསུམ་དྲན་པ་བདེ་བླག་ཏུ་སྐྱེའོ།

Here is the first. If any particular person performs the contemplation described above then, *because of this, recalling to mind* the high qualities of *the Buddhas,* along with those of the Dharma and the Sangha, *will also come to him or her again and again.* They will thus be able to develop with ease the practice of recalling the Three Jewels.

18
On Awareness

།གང་ཚེ་དྲན་པ་ཡིད་སྒོ་ནས།
།བསྲུང་བའི་དོན་དུ་གནས་གྱུར་པ།
།དེ་ཚེ་ཤེས་བཞིན་འོང་འགྱུར་ཞིང་།
།སོང་བ་དག་ཀྱང་འོང་བར་འགྱུར།

Suppose a person reaches a point
Where they're able to keep their recollection
Very solid; where they are able
To use their mind to protect.
At this point it will lead to awareness,
And even should these two
Disappear, they nonetheless return.

།གཉིས་པ་ནི། དྲན་པ་དེ་ལས་གང་གི་ཚེ་དྲན་པ་ཡིད་ཀྱི་སྒོ་ནས་ཉོན་མོངས་བསྲུང་བའི་དོན་དུ་གནས་པར་གྱུར་པ་དེའི་ཚེ་བྱ་བ་དང་བྱ་བ་མ་ཡིན་པའི་གནས་སྐབས་ལ་རྟོག་ཅིང་ཇི་ལྟ་བ་བཞིན་དུ་ཤེས་པའི་ཤེས་བཞིན་ཡོད་པར་འགྱུར་ཞིང་། ལན་ཅིག་ཉམས་ནས་སོང་བ་དག་ཀྱང་ཕྱིར་འོང་བར་འགྱུར་བས་བསླབ་པ་ཉམས་ལེན་ལ་མཁས་མི་མཁས་ནི། དྲན་པ་དང་ཤེས་བཞིན་གྱི་སྐྱེད་ཚུལ་ལ་རག་ལས་པས་དེས་དེ་ལ་མཁས་པར་བྱའོ།

Here is the second point. *Suppose a person reaches a point where* he or she is *able to keep their recollection very solid*—is *able to use their mind to protect* themselves against mental afflictions. *At this point* then the recollection *will lead* this person *to* gain a kind of *awareness,* where they are able to watch themselves and grasp properly the distinction between occasions when their actions are proper, and when they are improper. It is *also* the case that, *even should these two* attitudes slip and *disappear* at some point, *they nonetheless return.* Therefore the question of whether one becomes a master of Buddhist practice or not hinges upon how well one can maintain their recollection and awareness; and thus one should seek to become a master of these two attitudes.

19
The Idea of Freezing on the Spot

།རེ་ཞིག་དང་པོ་འདི་འདྲའི་སེམས།
།འདི་ནི་སྐྱོན་བཅས་ཤེས་བྱས་ནས།
།དེ་ཚེ་བདག་གིས་ཤིང་བཞིན་དུ།
།ཟུངས་ཐུབ་པར་ནི་གནས་པར་བྱ།

At the particular moment
You should decide:
This state of mind has something
Wrong with it.
At this point freeze
Exactly as you are—
Stay like a bump on a log.

།དང་པོ་ནི། འགྲོ་བ་སོགས་ཀྱི་ཚེ་རེ་ཞིག་དང་པོ་ཀུན་སློང་འདི་འདྲའི་སེམས་འདི་ནི་སྐྱོན་བཅས་དང་། འདི་ནི་སྐྱོན་མེད་པའོ་ཞེས་ཤེས་པར་བྱས་ནས་དེའི་ཚེ་ཀུན་སློང་སྐྱོན་ཅན་བྱུང་ན་གཉེན་པོ་དྲན་བཞིན་དུ་ཉེས་པས་མི་གཡོ་བར་གཟུངས་ཐུབ་པར་ནི་གནས་པར་བྱའོ།

Here is the first. Whenever one is about to go somewhere, or do anything of the kind, one should *at the particular moment*—that is, before anything else—examine one's motivation: *one should decide, "This state of mind has something wrong with it,"* or "This state of mind has nothing wrong with it." If *at this point* you find that your motivation does have something wrong with it, then you should apply the appropriate antidote, which is to *freeze exactly as you are, like a bump on a log,* and refuse to be moved by something which is not good.

20
How to Walk Down a Street

།དོན་མེད་གཡེང་བར་ལྟ་བ་ནི།
།ནམ་ཡང་བདག་གིས་མི་བྱ་སྟེ།
།ངེས་པར་སེམས་པས་རྟག་ཏུ་ནི།
།མིག་ནི་ཕབ་སྟེ་བལྟ་བར་བྱ།

I should never look around
Meaninglessly or with distraction,
But rather be sure to fix my mind,
And always keep my eyes lowered.

།དང་པོ་ནི། དོན་མེད་པར་ཕྱོགས་སུ་གཡེང་བར་བལྟ་བ་ནི་དུས་ནམ་ཡང་བདག་གིས་མི་བྱ་སྟེ་སེམས་ཉམས་པར་འགྱུར་བའི་ཕྱིར་རོ། །དགེ་བའི་དམིགས་པ་ལ་ངེས་པར་སེམས་པས་དུས་རྟག་ཏུ་ནི་བལྟ་བའི་ཚེ་གཉའ་ཤིང་གང་ཙམ་དུ་མིག་ནི་ཕབ་སྟེ་བལྟ་

བར་བྱའོ། །ལྟ་བ་ངལ་བསོའི་ཆེད་དུ་ནི། །རེས་འགའ་ཕྱོགས་སུ་བལྟ་བར་བྱ།

Here is the first. *I should never,* at any time, *look around* from side to side *meaninglessly,* with my mind *distracted.* This is because of the fact that, should I do so, my mind will get worse. Rather *I should be sure to fix my mind* on a virtuous object: whenever I look around, I should *always keep my eyes lowered,* looking ahead no farther than the length of a plowshare, [which is explained in scripture as one armspan].

བལྟ་བ་ངལ་བསོའི་ཆེད་དུ་ནི།

རེས་འགའ་ཕྱོགས་སུ་བལྟ་བར་བྱ།

To refresh myself
From looking this way,
I should look around
For the time being.

།གཉིས་པ་ནི། །ཁམས་གསོ་བ་དང་དུབ་ན་བལྟ་བ་ངལ་བསོ་བའི་ཆེད་དུ་ནི་རེས་འགའ་མིག་བཏེག་སྟེ་ཕྱོགས་སུ་བལྟ་བར་བྱའོ།

Here is the second point. If the time should come to invigorate myself—that is, if I find that I have become tired *looking this way*—then *to refresh myself I should for the time being* raise my eyes, and *look around.*

།འགའ་ཞིག་མིག་ལམ་སྣང་གྱུར་ན།

།བལྟས་ནས་འོངས་པ་ལེགས་ཞེས་བརྗོད།

།ལམ་སོགས་འཇིགས་པ་བརྟག་པའི་ཕྱིར།

།ཡང་དང་ཡང་དུ་ཕྱོགས་བཞིར་ལྟ།

It may happen that someone
Comes into my line of vision;
I should look at them and say,
"It is good to see you."
I should look around me
On all sides again and again,
To check if there are dangers
Or the like on the way.

།གསུམ་པ་ནི། དེ་ལྟར་བལྟས་པས་འགའ་ཞིག་མིག་གི་ལམ་དུ་སྣང་བར་གྱུར་ཅིང་མདུན་དུ་འོངས་ནས་འཛུམ་པས་བལྟས་ནས་འོངས་བ་ལེགས་སོ་ཞེས་བརྗོད་པར་བྱའོ། །གཞན་ཡང་ལམ་དུ་ཞུགས་པའི་ཚེ་ལམ་སོགས་སུ་འཇིགས་པ་ཡོད་མེད་བརྟག་པའི་ཕྱིར་ཡང་དང་ཡང་དུ་ཕྱོགས་བཞིར་བལྟ་བར་བྱའོ།

Here is the third point. When I have started to look around this way, *it may happen that someone comes into* my line of *vision,* and approaches me. At this point *I should look at them* and give them a smile, *and say, "It is good to see you."* Moreover, as I move down the road it may be necessary *to check* whether or not there are any dangers or the like on the way, and in such a case *I should look around me on all sides, again and again.*

།ངལ་བསོས་ཁ་ནི་ཕྱིར་བལྟས་ནས།
།རྒྱབ་ཀྱི་ཕྱོགས་སུ་བལྟ་བར་བྱ།
།མདུན་དང་རྒྱབ་ཏུ་བརྟག་བྱས་ནས།
།འགྲོའམ་ཡང་ན་འོང་བྱ་སྟེ།

When I've finished refreshing myself
I should then turn around,
And look at the things behind me;
I should check
In front and in back of me,
And then either go, or come.

།བཞི་པ་ནི། ཡང་ངལ་བསོས་ནས་འགྲོ་བའི་ཚེ་ཁ་ནི་ཕྱིར་ལ་བལྟས་ནས་རྒྱབ་ཀྱི་ཕྱོགས་སུ་རྫས་ལ་སོགས་པ་བལྟ་བར་བྱའོ། །མདུན་དང་རྒྱབ་ཏུ་གཡང་ས་ཡོད་མེད་སོགས་བརྟག་པ་བྱས་ནས་ཇི་ལྟར་རིགས་པས་འགྲོ་བའམ་ཡང་ན་འོང་བར་བྱ་སྟེའོ།

Here is the fourth point. *When I have finished refreshing myself* and it is time to go on, *then I should turn around and look at the things behind me. I should check in front of me and in back of me*—to see if there is anything there like a cliff—*and then either go, or come,* as may be fitting.

21
Watching the Mind

།སེམས་ཀྱི་གླང་ཆེན་སྨྱོས་པ་ནི།

།ཆོས་ལ་སེམས་པའི་ཀ་ཆེན་ལ།

།ཇི་ལྟར་བཏགས་པ་མི་འཆོར་བར།

།དེ་ལྟར་འབད་པ་ཀུན་གྱིས་བརྟག

My mind is a wild elephant:
I must tie it properly to the strong stake
Of a spiritual object of focus.
I must try with my every effort
To watch that it stays this way,
Without ever getting loose.

།གཉིས་པ་ལ་གཉིས། སེམས་དགེ་བའི་དམིགས་པ་ལ་གཏད་པ་དང་། དགེ་བ་ལ་རྩེ་གཅིག་པར་འགྱུར་མི་འགྱུར་བརྟག་པའོ། །དང་པོ་ནི། སེམས་ཀྱི་གླང་ཆེན་མ་དུལ་ཞིང་སྨྱོས་པ་ནི་གཅིག་ཏུ་བྱ་བར་ཁས་བླངས་པའི་ཆོས་ལ་སེམས་པའི་དམིགས་པའི་ཀ་ཆེན་ལ་ཇི་ལྟར་བཏགས་པ་མི་འཆོར་བར་དེ་ལྟར་འབད་པ་ཀུན་གྱིས་བརྟག་པར་བྱའོ།

Next comes the second point, on how to watch one's mind. Here again there are two divisions: tying the mind to some virtuous object, and checking whether or not you are keeping your mind one-pointedly fixed upon a virtue or not.

Here is the first. *My mind is an elephant* that has yet to be trained, and is still *wild. I must tie it properly to a strong stake;* that is, *to the spiritual object* where I have promised to keep the *focus* of my mind, one-pointedly. *I must try* now *with my every effort to watch that it stays this way, without ever getting loose.*

།ཅི་ནས་ཏིང་འཛིན་བརྩོན་པ་ནི།

།སྐད་ཅིག་གཅིག་ཀྱང་མི་འཆོར་ཡང་།

།བདག་གི་ཡིད་འདི་གར་སྤྱོད་ཅེས།

།དེ་ལྟར་ཡིད་ལ་སོ་སོར་བརྟག

**No matter what I will make efforts
In single-pointed concentration
That never for even a second slips.
I will examine my thoughts
Constantly in a certain way, saying
"What is my mind engaged in?"**

22
Prioritizing Your Actions

།གང་ཞིག་བསམས་ཏེ་བྱར་བརྩམས་པ།

།དེ་ལས་གཞན་དུ་མི་བསམ་སྟེ།

།དེར་གཏད་པ་ཡི་བསམ་པ་ཡིས།

།དེ་ཉིད་རེ་ཞིག་བསྒྲུབ་པར་བྱ།

།དེ་ལྟ་ན་ནི་ཀུན་ལེགས་བྱས།

།གཞན་དུ་གཉི་གར་མི་འགྱུར་རོ།

།ཤེས་བཞིན་མ་ཡིན་ཉེ་ཉོན་མོངས།

།དེ་ལྟ་ན་ནི་འཕེལ་མི་འགྱུར།

**With any action first consider,
And then undertake it,
Without thinking of any other.
If you focus your mind on this,
Then for the time being undertake
To practice it alone.**

**If you keep this way then everything
Will come out perfectly;
Otherwise you will fail in both.
If you follow this too then
The secondary afflictions of failing
In watchfulness will never grow.**

།སྦྱིན་པ་ལས་ཚུལ་ཁྲིམས་མཆོག་ཏུ་གྱུར་པས་ཇི་ལྟར་བཏང་སྙོམས་སུ་བྱ་ཞེ་ན་གོ་རིམས་ངེས་ཅན་དུ་སློབ་དགོས་པའི་བྱ་བ་གང་ཞིག་གི་ཐོག་མར་བློས་བསམས་ཏེ་བྱ་བར་བརྩམས་པ་དེ་ལས་གཞན་དུ་མི་བསམ་སྟེ་ཐོག་མར་བརྩམས་པའི་སྦྱིན་པ་དང་ཡིད་གཏད་པའི་བསམ་པ་ཡིས་སྦྱིན་པ་དེ་ཉིད་རེ་ཞིག་སྒྲུབ་པར་བྱ་སྟེ་ལམ་ལ་གོ་རིམས་ངེས་ཅན་དུ་བསླབས་པ་དེ་ལྟ་ན་ནི་ཀུན་ལེགས་པར་བྱས་པར་འགྱུར་གྱི་གཞན་དུ་གོ་རིམས་ལོག་ན་སྔ་ཕྱི་གཉིས་ཀ་མཐར་ཕྱིན་པར་མི་འགྱུར་རོ། །རིམ་པ་མི་ཤེས་པའི་ཤེས་བཞིན་མ་ཡིན་པའི་ཉེ་བའི་ཉོན་མོངས་རྣམས་ལམ་རིམ་པ་བཞིན་དུ་ཤེས་པ་དེ་ལྟ་ན་ནི་འཕེལ་བར་མི་འགྱུར་བས་ལམ་གྱི་གོ་རིམས་ལ་མཁས་པར་བྱའོ།

One may raise the following objection: "The practice of an ethical way of life is superior to the practice of giving; how is it then that we are supposed to leave off the former practice for the latter?" *With any* series of actions that you must practice in a definite order, you must be careful to *consider* carefully which should come first. Then you should *undertake this* first *action and not think of some other one.*

If you are starting with the practice of giving, if you are *focussing your mind on this, then you should for the time being undertake to practice it only. If* you train yourself *this way* where there is a path that must be followed in a certain fixed order, *then everything will come out perfectly;* whereas if you do *otherwise,* and reverse the order somehow, *you will fail in* bringing *both* the earlier and the later steps to their proper conclusion.

There are *secondary* types of *mental affliction* which are a kind of failure to understand the stages of the path, *a failure of watchfulness,* and *if you follow* this understanding of the stages then *they will never grow* strong within you. As such you must become a master in understanding the proper order of the stages of the path.

23
Learning to Check Yourself

།ཁྲི་མོའི་གདམས་ནི་སྣ་ཚོགས་དང་།

།ངོ་མཚར་ལྟད་མོ་རྣམ་མང་པོ།

།ཀུན་ལ་འཇུག་པར་གྱུར་པ་ན།

།དེ་ལ་ཆགས་པ་སྤང་བར་བྱ།

Even if I must engage
In all sorts of useless conversation,
Or all those many kinds
Of interesting spectacles,
Still I should abandon
Any desire for them at all.

།དོན་མེད་ས་རྐོ་རྩྭ་གཅོད་དང་།

།ས་རིས་འདྲི་སོགས་བྱེད་གྱུར་ན།

།བདེ་གཤེགས་བསླབ་པ་དྲན་བྱས་ནས།

།སྐྲག་པས་དེ་ཡི་མོད་ལ་དོར།

One should recall the rules
Of Those Who Have Gone to Bliss,
And out of terror desist immediately
From any activity such as digging the earth,
Cutting living plants, or drawing in the soil
Without any particular need.

།གང་ཚེ་བསྐྱོད་པར་འདོད་གྱུར་ཏམ།

།སྨྲ་བར་འདོད་པར་གྱུར་ན་ཡང་།

།དང་པོར་རང་གི་སེམས་བརྟགས་ནས།

།བརྟན་པས་རིགས་པ་ལྡན་པར་བྱ།

Whenever I feel a wish to move
Or any wish at all to express myself,
I will first check my own mind;
I resolve firmly to act
In accord with what is right.

།གང་ཚེ་རང་ཡིད་ཆགས་པ་དང་།

།ཁྲོ་བར་འདོད་པ་དེ་ཡི་ཚེ།

།ལས་སུ་མི་བྱ་སྨྲ་མི་བྱ།

།ཤིང་བཞིན་དུ་ནི་གནས་པར་བྱ།

Whenever I feel as though I want
To have attachment, or else anger,
I should keep from going into action,
I should keep from speaking out,
I should stay as a bump on a log.

།དགོད་དང་ག་ཞར་བཅས་པའམ།

།གལ་ཏེ་ང་རྒྱལ་རྒྱགས་ལྡན་པའམ།

།མཚང་འབྲུ་བ་ཡི་བསམ་པ་དང་།

།གལ་ཏེ་སྐྱོར་འབྱིན་སླུ་སེམས་སམ།

Suppose I feel agitation,
Or an urge to humiliate someone,
Or pride, or else conceit;
Suppose it occurs to me
That I should expose
Another person's faults,
Or deceive another
By pulling the wool over their eyes.

།གང་ཚེ་བདག་བསྟོད་ལྷུར་ལེན་པའམ།

།གཞན་ལ་སྨོད་པ་ཉིད་དང་ནི།

།གཤེ་བཅས་འགྱེད་དང་བཅས་གྱུར་པ།

།དེ་ཚེ་ཤིང་བཞིན་གནས་པར་བྱ།

Or suppose a time comes
That I feel the urge
To sing my own praises,
Disparage others, or else contend.
In every such situation
I should stay like a bump on a log.

།རྙེད་དང་བཀུར་སྟི་གྲགས་འདོད་པའམ།

།གཡོག་འཁོར་དོན་དུ་གཉེར་འདོད་པའམ།

།བདག་སེམས་རིམ་གྲོ་འདོད་གྱུར་ན།

།དེ་ཚེ་ཤིང་བཞིན་གནས་པར་བྱ།

Suppose as well that I feel
A desire for gain, or else for honor;
For a great circle of servants,
Or else the service of others.
On these occasions too I should stay
Still as a bump on a log.

།གཞན་དོན་ཡལ་བར་འདོར་བ་དང་།

།རང་དོན་གཉེར་བར་འདོད་པ་དང་།

།སྨྲ་བར་འདོད་པའི་སེམས་བྱུང་ན།

།དེས་ནི་ཤིང་བཞིན་གནས་པར་བྱ།

Suppose I ignore the needs of others,
Or strive only for my own needs,
Or else get the urge to simply talk;
When I am like this, I should stay
As still as a bump on a log.

།མི་བཟོད་ལེ་ལོ་འཇིགས་པ་དང་།

།དེ་བཞིན་སྤྱི་རྟོལ་མུ་ཅོར་དང་།

།རང་གི་ཕྱོགས་ཞེན་སེམས་བྱུང་ན།
།དེ་ཚེ་ཤིང་བཞིན་གནས་པར་བྱ།

Suppose I can no longer endure,
Or feel laziness, and fear.
Just so I might want to act
In some uncontrolled way,
Or engage in some irrelevant chatter,
Or get the thought to feel
Some bias for my own kind.
At such times too I should stay
As still as a bump on a log.

།དེ་ལྟར་ཀུན་ནས་ཉོན་མོངས་དང་།
།དོན་མེད་བརྩོན་པའི་ཡིད་བརྟགས་ནས།
།དེ་ཚེ་དཔའ་བོས་གཉེན་པོ་ཡིས།
།དེ་ནི་བརྟན་པོར་གཟུང་བར་བྱ།

I should in this way check myself
For thoughts filled with mental afflictions,
Or those thoughts where I want
To make some kind of meaningless efforts.
Whenever they do come,
I should act like a warrior,
Using the antidotes
To keep my mind firm and steady.

24
What Makes Some Virtues More Powerful than Others

།རྟག་པར་མངོན་ཞེན་གྱིས་བསླང་བའམ།
།གཉེན་པོ་ཡིས་ནི་བསླང་བ་ཉིད།
།ཡོན་ཏན་དང་ནི་ཕན་འདོགས་ཞིང་།

།སྡུག་བསྔལ་བ་ལ་དགེ་ཆེན་འགྱུར།

The power of the virtue
Is so much more powerful
If done all the time,
Motivated by strong enthusiasm,
Only by the antidote, or performed
Towards objects of high spiritual qualities,
Those who've been of great benefit,
Or those who are suffering.

།དང་པོ་ནི། དགེ་བ་རྟག་པར་རྒྱུན་དུ་བྱ་བ་དང་། མངོན་ཞེན་གྱིས་བསླང་བ་སྟེ་འདུན་པ་དྲག་པོས་བྱ་བ་དང་། མ་ཆགས་པ་ལ་སོགས་པ་མི་མཐུན་ཕྱོགས་ཀྱི་གཉེན་པོ་ཡིས་ནི་ཀུན་ནས་བསླང་བ་ཉིད་ཀྱིས་ཞིང་མཆོག་ཏུ་གྱུར་པ་ཡོན་ཏན་དང་ལྡན་པའི་ཞིང་དཀོན་མཆོག་གསུམ་ལ་སོགས་པ་དང་ཕ་མ་སོགས་ཕན་འདོགས་པའི་ཞིང་དང་། དབུལ་པོངས་སོགས་སྡུག་བསྔལ་ཅན་གྱི་ཞིང་ལ་བྱིན་པས་དགེ་བ་ཆེན་པོར་འགྱུར་བས་འབད་པར་བྱའོ།

Here is the first. Since *the power of the virtue is so much more powerful,* I should exert myself in the following kinds of virtuous activity:

* Giving which is done *"all the time,"* meaning on a regular basis;

* That which is *motivated by strong enthusiasm*—performed with fierce good feelings;

* That which is *motivated only by* attitudes such as a lack of attachment—by thoughts which provide *the antidote* for negativities;

* That which is *performed towards* the highest objects: *objects of high spiritual qualities* such as the Three Jewels or the like, *and* objects who have been *of great benefit,* such as your parents;

* That which is performed towards objects which are *suffering*—the poor and the like.

25
Learn to Depend on Yourself

།མཁས་ཤིང་ལྡང་དང་ལྡན་བྱས་ནས།

།ལས་རྣམས་བདག་གིས་རྟག་ཏུ་བྱ།

།ལས་རྣམས་ཀུན་ལ་སུ་ལ་ཡང་།

།ལྟོས་པར་བྱ་བ་མ་ཡིན་ནོ།

I should become a master, and learn
To have great faith and enthusiasm;
They will lead me to perform deeds at all times.
I will learn to accomplish all kinds of virtue
Even if there's no one else at all
On whom I can depend.

26
Learning to Choose between Different Good Deeds

།སྦྱིན་པའི་ཕ་རོལ་ཕྱིན་ལ་སོགས།

།གོང་ནས་གོང་དུ་ཁྱད་ཞུགས་སྤྱད།

།ཆུང་ངུའི་ཕྱིར་ནི་ཆེ་མི་གཏང་།

།གཙོ་ཆེར་གཞན་གྱི་དོན་བསམ་མོ།

I will perform the perfections
Of giving and the rest
So they are heightened ever further,
And never give up the greater for the less:
Concentrate on others' aims.

།གསུམ་པ་ནི། སྦྱིན་པའི་ཕ་རོལ་ཏུ་ཕྱིན་པ་ལ་སོགས་པ་ཤེས་རབ་ཀྱི་བར་དུ་གོང་ནས་གོང་དུ་ཁྱད་ཞུགས་ཤིང་འཕེལ་བ་སྤྱད་པར་བྱའོ། །སྦྱིན་པ་དང་ཚུལ་ཁྲིམས་སོགས་

དགོས་པ་དང་དགེ་བ་ཆུང་ངུའི་ཕྱིར་ནི་ཆེ་བ་མི་བཏང་ཞིང་ཆེན་པོ་ལ་འབད་པར་བྱའོ། །ཤུགས་ཀྱིས་གཉིས་ཀ་ཅིག་ཅར་མི་ནུས་ཤིང་ནང་འདོམས་ན་ཆེན་པོ་བསྲུང་བའི་དོན་དུ་ཆུང་ངུ་བཏང་བར་བསྟན་ཏོ། །ཆེ་ཆུང་གང་གིས་འཇོག་ཅེ་ན་ཚེ་འདིའི་རང་དོན་དང་གཞན་དོན་ལྟ་བུ་གཅིག་བྱས་པས་ཅིག་ཤོས་ཉམས་པར་འགྱུར་ན། གཙོ་ཆེར་གཞན་གྱི་དོན་བསམ་མོ།

Here is the third. *I will perform the perfections of giving and "the rest,"* meaning all of those up to wisdom, in such a way that *they are heightened ever further;* that is, so they increase in strength. Whenever I engage in the perfections of giving, an ethical way of life, or any of the others, I should *never give up* activities which are of *greater* virtuous power *for* those which are of *less*—I should rather concentrate my efforts on the greater.

These lines are indicating, by implication, the following: where one is unable to perform both the action of lesser power and the one of greater power—where a time has come where one must choose between the two—then we should give up the deed of lesser virtue to prevent the greater one from being lost. How do we establish which deeds are greater, and which are lesser? If for example there is a choice between accomplishing one's own aims or someone else's aims in this present life—if by bringing about one you would lose the other—then you should *concentrate on others' aims.*

27
The Principles of Greater Good

།དེ་ལྟར་རིག་བྱས་གཞན་དོན་ལ།
།རྟག་ཏུ་བརྩོན་པར་གནས་པར་བྱ།
།ཐུགས་རྗེ་མངའ་བ་རིང་གཟིགས་པས།
།བཀག་པ་རྣམས་ཀྱང་དེ་ལ་གནང་།

They should in this way learn,
And then make efforts always
To fill the needs of others.

Those who possess compassion,
Who see the distant, have allowed
Even the prohibited.

།དང་པོ་ནི། སྔར་བཤད་པ་དེ་ལྟར་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་བླང་དོར་གྱི་གནས་རིག་པར་བྱས་ཏེ་གཞན་དོན་ལ་རྟག་ཏུ་བརྩོན་པར་གནས་པར་བྱ་ལ། གཞན་དོན་ལ་བྱ་བ་སྣ་ཚོགས་སྤྱོད་དགོས་པས་རང་ཉིད་ཉེས་པས་གོས་པར་འགྱུར་རོ་ཞེ་ན། ཐུགས་རྗེ་མངའ་བ་སངས་རྒྱས་ཀྱིས་རིང་བའི་ལྐོག་གྱུར་གྱི་དོན་རྣམས་ཀྱང་མངོན་སུམ་དུ་གཟིགས་པས་ལུས་ངག་གི་མི་དགེ་བ་བདུན་ལ་སོགས་པ་ཉན་ཐོས་རང་དོན་གཙོ་བོར་བྱེད་པ་ལ་བཀག་པ་རྣམས་ཀྱང་སྐབས་སུ་བབ་པའི་ཚེ་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་དེ་ལ་གནང་བས་ཉེས་པར་མི་འགྱུར་བར་མ་ཟད་ཚོགས་ཆེན་པོར་འགྱུར་ཏེ། གསང་ཆེན་ཐབས་ལ་མཁས་པའི་མདོ་ལས། དེད་དཔོན་སྙིང་རྗེ་ཆེན་པོས་མི་ནག་པོ་བསད་པས་བསྐལ་པ་དུ་མའི་འཁོར་བ་བསྐྱིལ་བར་གསུངས་པས་དང་། བྲམ་ཟེའི་ཁྱེའུ་སྐར་མའི་བྱུང་བ་ལ་གསུངས་པ་ལྟར་རོ། །ཡང་ན་ཐུགས་རྗེ་མངའ་བ་རིང་གཟིགས་པ་ལུས་ངག་གི་བདུན་གནང་བའི་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་ཉིད་ལ་བཤད་པར་བྱའོ།

Here is the first. One may ask the following question: "Bodhisattvas *should, in this way* mentioned above, *learn* the art of which actions to take up, and which to give up. *And then they should always make efforts to fill the needs of others.* Isn't it true though that, because filling the needs of others may require us to undertake a wide variety of different actions, we might ourselves become sullied by some bad deeds?"

Those who possess compassion, the Buddhas, *see* directly even those objects which are *"distant,"* in the sense of being abstruse. There are certain actions, like the seven bad deeds of body and speech, which they *have prohibited* for listeners—for those who are working primarily for their own aims. On certain extraordinary occasions though, they have *allowed even* these same actions to bodhisattvas; when such persons perform these acts they are not only not a bad deed, but rather become the accumulation of great goodness.

The *Sutra on Skilful Means, the Great Secret,* for example mentions the ship captain named Great Compassion, who killed evil persons and thereby erased many eons of his future suffering in the cycle of life. There is also the incident that is stated to have occurred with the Brahmin youth named Karma.

The phrase "those who possess compassion, who see to a distance" can also be explained as referring to these bodhisattvas—the ones for whom the seven deeds of body and speech are allowed—themselves. [It should be noted at this point that the practice of performing one of the seven bad deeds for great goodness is severely restricted, to those who have been practicing the bodhisattva path literally for millions of years, and should not be construed as allowed for others.]

28
Taking Care of Your Vehicle

།དམ་པའི་ཆོས་ནི་སྤྱོད་པའི་ལུས།

།ཕྲན་ཚེགས་ཆེད་དུ་གནོད་མི་བྱ།

།དེ་ལྟར་བྱས་ན་སེམས་ཅན་གྱི།

།བསམ་པ་མྱུར་དུ་རྫོགས་པར་འགྱུར།

I carry out the holy Dharma
With my body; I should never harm it
For some minor benefit.
If I am able to act this way,
Then I can quickly fulfil
The hopes of every living being.

།གཉིས་པ་ནི། གང་ཞིག་བསྲུངས་ན་རང་གཞན་གྱི་དོན་རྒྱ་ཆེན་པོ་འགྲུབ་པའི་དམ་པའི་ཆོས་ནི་སྤྱོད་པའི་རྟེན་དུ་གྱུར་པའི་རང་གི་ལུས་གཞན་ལ་ཕན་པ་ཕྲན་ཚེགས་ཀྱི་ཆེད་དུ་གནོད་པར་མི་བྱ་སྟེ་རྨ་བཞིན་དུ་བསྲུང་བར་བྱའོ། །དེ་ལྟར་བྱས་ན་དལ་འབྱོར་ལ་བརྟེན་ནས་བསླབ་པ་གསུམ་རྫོགས་པའི་སྒོ་ནས་སེམས་ཅན་གྱི་བསམ་པ་མྱུར་དུ་རྫོགས་པར་འགྱུར་བའི་ཕྱིར་རོ། །བཞི་བརྒྱ་པ་ལས། ལུས་ནི་དགྲ་ལྟར་མཐོང་མོད་

ཀྱི། དེ་ལྟ་ན་ཡང་དེ་བསྲུང་བྱ། །ཁྲིམས་ལྡན་ཡུན་རིང་འཚོ་བ་ནི། །དེ་ལས་བསོད་ནམས་ཆེན་པོ་བྱེད། །ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

Here is the second section. *My body* is a base from which *I carry out the holy Dharma;* it is something with which, if I care for it properly, I can accomplish vast purposes for myself and others. *I should never* do any kind of *harm* to *it* merely *for some minor benefit* that it might do for someone else—I should shield it in the same way I would an open wound. Why is this so? Because *if I am able to act this way, then I can*—by using the spiritual leisure and fortune which I've found—reach the culmination of the practice of the three trainings, and in this way *quickly fulfill the hopes of every living being.* As the *Four Hundred Verses* says,

> We should admittedly view this body
> as though it were the enemy;
> But all the same it is a thing
> we must protect as well.
> It is an action which creates
> tremendous stores of merit
> To live a life of many years
> maintaining one's morality.

29
On the Proper Limits of Giving

།སྙིང་རྗེའི་བསམ་པ་མ་དག་པར། །ལུས་འདི་གཏང་བར་མི་བྱ་སྟེ། །ཅི་ནས་འདི་དང་གཞན་དུ་ཡང་། །དོན་ཆེན་སྒྲུབ་པའི་རྒྱུར་གཏང་ངོ་།

I should never give away my body
With impure thoughts of compassion.
I should no matter what give away
My body, to achieve great goals
In both this and the future.

།གསུམ་པ་ནི། བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་དང་པོ་ནས་ལུས་ལ་སོགས་པ་སེམས་ཅན་ལ་

བསམ་པ་ཐག་པ་ནས་བཏང་མོད་ཀྱང་། ལུས་ཀྱི་ཤ་ལ་སོགས་པ་སློང་བའི་དཀའ་སྤྱད་ཀྱིས་ཡིད་འབྱུང་བར་འགྱུར་བ་དང་། རྗེས་སུ་འགྱོད་པ་སོགས་བདག་པས་གཞན་གཅེས་པའི་སྙིང་རྗེའི་བསམ་པ་མ་དག་པར་སྦྱོར་བས་ལུས་འདི་བཏང་བར་མི་བྱ་སྟེ། རྒྱས་པར་བསླབ་བཏུས་སུ་མདོ་དྲངས་པ་ལྟར་དུས་མ་ཡིན་པར་གཏོང་བ་བདུད་ཀྱི་ལས་སུ་གསུངས་པའི་ཕྱིར་རོ།

Here is the third part. It is admittedly true that bodhisattvas do, from the very beginning, offer their own bodies and the like to living beings from the very bottom of their hearts. *I should never* though perform the asceticism of *giving away* the flesh of *my body* or something of the like to someone who requests it in a way which involves an *impure* version of the *thoughts of compassion* where I am supposed to cherish others more than myself; that is, in such a way that I would feel distaste, or regret my offering later, or anything of the like. This point is expanded upon in the *Compendium of Training,* where a sutra is quoted which states that giving away things at the wrong time is the work of demons.

།རང་ངོས་ནས་སེར་སྣ་སོགས་སྦྱིན་པའི་གེགས་དང་བྲལ་ཞིང་ཉེས་མེད་དུ་ཚོགས་ཆེན་པོ་རྫོགས་པར་འགྱུར་བའི་ཚེ། ཅི་ནས་ཀྱང་ཚེ་རབས་འདི་དང་གཞན་དུ་ཡང་དོན་ཆེན་པོ་སྒྲུབ་པའི་རྒྱུར་འགྱུར་བའི་ཚེ་བཏང་ངོ་།

When there comes a time however when I have, on my side, freed myself from stinginess and other obstacles to the perfection of giving, and when I could without any problems thereby accumulate a great deal of virtuous energy, then *I should no matter what give away my body,* for this would act as a cause for me to *achieve great goals in both this and* all *my future* lives.

30
Rules for Giving the Dharma

།མ་གུས་པ་ལ་ཆོས་མི་བཤད།
།མི་ན་བཞིན་དུ་མགོ་དགྲིས་དང་།

།གདུགས་དང་འཁར་བ་མཚོན་ཐོགས་དང་།

།མགོ་བོ་གཡོགས་པ་དག་ལ་མིན།

I should not teach the Dharma
To those who have no respect;
To those not ill wearing veils;
Who hold an umbrella, staff, or weapon;
Or who cover their heads with cloth.

།དམན་ལ་ཟབ་དང་རྒྱ་ཆེ་དང་།

།སྐྱེས་པ་མེད་པར་བུད་མེད་མིན།

།དམན་དང་མཆོག་གི་ཆོས་རྣམས་ལ།

།མཚུངས་པར་གུས་པས་ཀུན་དུ་སྤྱད།

I should not teach the profound
And far-reaching aspects to the lesser,
Nor a woman without a male.
I should follow the behavior
Of respecting all Dharma equally,
No superior or inferior kinds.

།གཉིས་པ་ནི། སྣོད་མ་ཡིན་པའི་བསམ་པ་དམན་པ་ལ་ཟབ་པ་དང་རྒྱ་ཆེ་བའི་ཆོས་མི་བཤད་པ་དང་། སྐྱེས་པ་མེད་པར་བུད་མེད་གཅིག་པུ་ལ་ཡང་མིན་ནོ། །ཐེག་པ་ཆེ་ཆུང་གི་ཆོས་ལྟ་བུ་དམན་པ་དང་མཆོག་གི་ཆོས་རྣམས་བཟང་ངན་དང་། རིགས་མི་རིགས་དང་། སངས་རྒྱས་ཐབས་སུ་འགྱུར་མི་འགྱུར་སོགས་སོ་སོར་ཕྱེ་ན་ཆོས་སྤོང་དུ་གསུངས་པས། ཀུན་ལ་མཚུངས་པར་གུས་པས་ཀུན་ཏུ་སྤྱད་ཅིང་ཉམས་སུ་བླང་བར་བྱའོ།

Here is the second. *I should not teach the profound and far-reaching aspects* of the Dharma *to* those of *lesser* minds, to those who are not fit to receive these teachings. *Nor* should I teach the Dharma to *a woman* alone, *without* another *male* present.

It is further stated that one has committed the bad deed of rejecting the Dharma if one discriminates between different parts of the teaching, by saying for example that the teachings of the greater and lesser ways are, respectively, *superior and inferior kinds of Dharma*—one better than the other; one more proper than the other; one a way to enlightenment, and the other not; or anything of the like. I should therefore follow a code of *behavior* where I *respect all of them equally,* and put each of them into practice.

31
We Must Teach to a Person's Level

།རྒྱ་ཆེན་ཆོས་ཀྱི་སྣོད་གྱུར་པ།

།དམན་པའི་ཆོས་ལ་སྦྱར་མི་བྱ།

།སྤྱོད་པ་ཡོངས་སུ་དོར་མི་བྱ།

།མདོ་དང་སྔགས་ཀྱིས་འདྲིད་མི་བྱ།

I should never take one who is fit
To receive the teachings of the far-reaching
And introduce them to a teaching which is lesser.
Neither should I ever abandon the code
Of behavior, nor abuse the open and secret
Teachings through deceiving someone.

32
On the Fact that Buddhists Should Have Good Manners

།སོ་ཤིང་དང་ནི་མཆིལ་མ་དག

།དོར་བ་ན་ནི་དགབ་པར་བྱ།

།གཅི་ལ་སོགས་པའང་ལོངས་སྤྱོད་པའི།

།ཆུ་དང་ཐང་ལ་དོར་བ་སྨད།

I should, whenever I throw out
The cleaning stick, or spit,
Cover them up.
Disposing of urine or anything similar
In water or on a piece of ground
Which others use is rebuked.

།དང་པོ་ནི། ཐུན་མོང་བའི་འདུལ་བའི་སྡེ་སྣོད་ལས་གསུངས་པའི་ཀུན་སྤྱོད་རྣམས་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་རབ་ཏུ་བྱུང་བས་ཀྱང་གནང་བའི་སྐབས་མ་གཏོགས་བསྲུང་དགོས་ལ་གཞན་མ་དད་པ་བསྐྱེད་པ་ཁྲིམ་པའི་སེམས་དཔའ་ཀྱང་བསྲུང་དགོས་པས། ཁ་འབྲུ་བའི་སོ་ཤིང་དང་ནི་མཆིལ་མ་དག་དོར་བ་ན་ནི་ས་ལ་སོགས་པས་དགབ་པར་བྱ་ཞིང་། བཤང་གཅི་དང་སྣབས་ལ་སོགས་པ་ཐུན་མོང་དུ་ལོངས་སྤྱོད་པའི་ཆུ་དང་ཐང་ལ་དོར་བ་ལྷ་ལ་སོགས་པས་སྨད་པར་འགྱུར་བས་དོར་བར་མི་བྱའོ།

Here is the first. Bodhisattvas who have also left the home life must, except in those cases which are specifically allowed, strictly maintain each detail of the code of behavior spoken in the collection of scripture devoted to discipline, which is something shared by both the greater and lesser ways. And even those bodhisattvas who are still leading the home life must as well maintain these points, in order to preserve the faith of others.

Therefore *I should—whenever I throw out the so-shing stick* which I use to *clean* my mouth, *or* whenever I *spit—cover them up* with dirt or the like. And since I would be *rebuked* by the powerful pleasure creatures and other such beings if I did so, I should avoid ever *disposing of* excrement or *urine,* or else mucus from my nose, *or anything similar in water or on a piece of ground which others use* along with me.

།ཁ་བཀང་བ་དང་སྒྲ་བཅས་དང་། །ཁ་གདངས་ནས་ནི་བཟའ་མི་བྱ། །རྐང་པ་བརྐྱང་སྟེ་མི་འདུག་ཅིང་། །ལག་པ་མཉམ་པར་མི་མཉེ་འོ།

I should never eat with my mouth stuffed,
Nor with noise, or with my mouth open.
Neither should I stick my legs out while I sit
Nor rub my shoulders together.

།ཟས་ཀྱིས་ལྕིགས་པར་ཁ་བཀང་བ་དང་ཅག་ཅག་ལ་སོགས་པའི་སྒྲ་ཆེན་པོ་དང་བཅས་པ་དང་། ལྕིགས་པར་ཁ་གདངས་ནས་ནི་བཟའ་བར་མི་བྱའོ། །ཁྲི་ལ་སོགས་པ་ལ་འདུག་པ་ན་རྐང་པ་གཉིས་ས་ལ་བརྐྱང་སྟེ་མི་འདུག་ཅིང་། ལག་པ་གཉིས་དུས་གཅིག་ཏུ་མཉམ་པར་མི་ཉེའོ། །རིམ་གྱིས་ཉེད་པ་ལ་ཉེས་པ་མེད་དོ།

I should never eat in such a way that my *mouth* is totally *stuffed* with the food, *or* so that I make a loud smacking *noise* or anything of the like, *or* else *with* my *mouth* wide *open.* When *I sit* on a Dharma throne or similar seat, I should *never stick my legs out* touching the ground, or such. *Neither should I rub* myself on *my shoulders together,* meaning at the same time. It is however no fault if you rub yourself on your shoulders one at a time.

།བཞོན་པ་མལ་སྟན་གནས་དག་ཏུ།
།བུད་མེད་གཞན་དང་གཅིག་མི་བྱ།
།འཇིག་རྟེན་མ་དད་གྱུར་པ་ཀུན།
།མཐོང་དང་དྲིས་ཏེ་སྤང་བར་བྱ།

I should never stay in or on
A single conveyance, a single bed,
Or in the same place with another
Who is a woman. I should avoid
Any kind of behavior which might cause
People of the world to lose their faith,
Whether the obvious or the acquainted.

།རྟ་ལ་སོགས་པའི་བཞོན་པ་དང་། མལ་སྟན་དང་། གནས་དག་ཏུ་གཞན་གྱི་བུད་མེད་དང་། ཁྱིམ་པའི་སེམས་དཔ་ཀྱང་ཉེ་དུ་མ་ཡིན་པའི་བུད་མེད་གཞན་དང་ལྷན་ཅིག

གནས་པར་མི་བྱའོ། །མདོར་བསྡུས་ན་སྤྱོད་ལམ་གང་ལ་འཇིག་རྟེན་མ་དད་པར་འགྱུར་བ་ཀུན་མངོན་སུམ་གྱིས་མཐོང་བ་དང་། །རང་གིས་མ་ཞེས་པ་ཡུལ་དུས་དེར་དྲིས་ནས་སྤང་བར་བྱའོ།

[As a monk,] *I should never stay in or on a single conveyance,* something like a horse or the like, or *on a single bed, or in the same place with another* person *who is a woman.* Even those bodhisattvas who are laypeople should avoid staying together with women who are not their own relatives.

In brief, *I should avoid any kind of behavior which might cause people of the world to lose their faith, whether* it is behavior that is *obviously* a problem to everyone everywhere, *or* whether it is something peculiar to that particular place or time, and therefore something that I might not already be aware of, but would have to *acquaint* myself with.

།སོར་མོས་བརྡ་ནི་མི་བྱ་སྟེ།

།གུས་དང་བཅས་པས་གཡས་པ་ཡི།

།ལག་པ་དག་ནི་ཀུན་གྱིས་ཀྱང་།

།ལམ་ཡང་དེ་ལྟར་བསྟན་པར་བྱ།

I should never point something out
With my individual fingers,
But rather use all my right hand,
Right and with respect.
Thus too should I guide
Any person along a way.

33
On Being Mindful of Our Bodies

།ལག་པ་ཤས་ཆེར་བསྐྱོད་མིན་ཏེ།

།ཅུང་ཟད་བསྐྱོད་ལ་སྒྲ་བསྒྲགས་པ།

།སི་གོལ་ལ་སོགས་བརྡ་བྱས་ཏེ།

།གཞན་དུ་མ་བསྡམས་པར་འགྱུར་རོ།

I should never gesture with my hands
In a very animated way, but rather
Move them only a slight bit
And make some type of noise
Or snapping with them.
Were I to act differently though
It would show a lack of control.

།མགོན་པོ་མྱ་ངན་འདས་གཟིམས་ལྟར།

།འདོད་པའི་ཕྱོགས་སུ་ཉལ་བར་བྱ།

།ཤེས་བཞིན་མྱུར་དུ་ལྡང་སེམས་ལ།

།ཐོག་མ་ཉིད་དུ་ངེས་པར་སྦྱར།

I should sleep in the desired direction,
In the way the Savior laid down in "nirvana,"
With awareness from the very beginning
I should be sure to rise up quickly.

།གསུམ་པ་ནི། ཉལ་བའི་ཚེ་མགོན་པོ་མྱ་ངན་ལས་འདས་ཚུལ་སྟོན་པའི་ཚེ་གཟིམས་ལུགས་ལྟར་འདོད་པའི་ཕྱོགས་སུ་མགོ་བསྟན་གློ་གཡས་པ་ཕབ་སྟེ་རྐང་པ་གཡས་པའི་སྟེང་དུ་གཡོན་པ་བཞག །ལག་པ་གཡས་པའི་སྟེང་དུ་མགོ་བཞག་ཆོས་གོས་ཀྱིས་ལེགས་པར་གཡོགས་ལ་ཉལ་བར་བྱ་ཞིང་། ཉལ་བའི་ཚེ་དགེ་བའི་དམིགས་པ་ལ་དྲན་པ་དང་ཤེས་བཞིན་བསྟེན་ནས་སྣང་བའི་འདུ་ཤེས་དང་། མྱུར་དུ་ལྡང་བར་བྱའོ་སྙམ་པའི་སེམས་ལ་ཐོག་མ་ཉིད་དུ་ངེས་པར་སྦྱར་ཏེ། གཉིད་ཀྱིས་ལུས་རྒྱས་ནས་དགེ་བ་ལ་འབད་པར་བྱ་སྙམ་པས་ཉལ་བར་བྱའོ།

Here is the third. Whenever I go to sleep, I should emulate *the way that the Savior* acted *when he laid down* and pretended to pass *into "nirvana."* That is, *I should* first lie with my head *in the desired direction.* Then I should lay with my right side down, and place my left leg atop my right. I should put my head down on my right hand, and wrap myself nicely in my dharma robes, and *sleep.*

As I go off to sleep I should place my mind on a virtuous object, and utilize the attitudes of recollection and *awareness. From the very beginning,* as sleep comes, *I should be sure* to keep a very luminous state of mind, where light fills my mind, and I should reflect upon how I will *rise up* from my sleep *quickly.* As I drift off I should think of how I am about to sustain my body with the sleep, and then afterwards make great efforts in performing virtuous deeds.

34
On Doing What We Can

།བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་སྤྱོད་པ་དག

།ཚད་མེད་པར་ནི་གསུངས་པ་ལས།

།སེམས་སྦྱོང་བ་ཡི་སྤྱོད་པ་ནི།

།ངེས་པར་དེ་སྲིད་སྤྱད་པར་བྱ།

The different types of activities
Described as something that bodhisattvas
Should undertake are limitless.
I must acquaint my mind with them,
And practice til the time arrives,
As it surely will, when I can
Put them in my own life.