༄༅། །མཎྜལ། །

mandel

།ས་གཞི་སྤོས་ཀྱིས་བྱུགས་ཤིང་མེ་ཏོག་བཀྲམ།
sashi pukyi jukshing metok tram,

།རི་རབ་གླིང་བཞི་ཉི་ཟླས་བརྒྱན་པ་འདི།
rirab lingshi nyinde gyenpa di,

།སངས་རྒྱས་ཞིང་དུ་དམིགས་ཏེ་དབུལ་བར་བགྱི།
sangye shingdu mikte ulwar gyi,

།འགྲོ་ཀུན་རྣམ་དག་ཞིང་ལ་སྤྱོད་པར་ཤོག ། །
drokun namdak shingla chupar shok.

།ཨི་དཾ་གུ་རུ་རཏྣ་མཎྜ་ལ་ཀཾ་ནིརྻ་ཏ་ཡ་མི། །
Idam guru ratna mandalakam niryatayami.

Offering the Mandala

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

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

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

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

Idam guru ratna mandalakam niryatayami.

༄༅། །སྐྱབས་འགྲོ་སེམས་བསྐྱེད། །

kyabdro semkye

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

sangye chudang tsokyi choknam la,

།བྱང་ཆུབ་བར་དུ་བདག་ནི་སྐྱབས་སུ་མཆི།

jangchub bardu dakni kyabsu chi,

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

dakki jinsok gyipay sunam kyi,

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

drola penchir sangye druppar shok.

Refuge and The Wish

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

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

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

༄༅། །བསྔོ་བ། །

ngowa

།དགེ་བ་འདི་ཡིས་སྐྱེ་བོ་ཀུན།

gewa diyi kyewo kun,

།བསོད་ནམས་ཡེ་ཤེས་ཚོགས་རྫོགས་ཤིང་།

sunam yeshe tsok-dzok shing,

།བསོད་ནམས་ཡེ་ཤེས་ལས་བྱུང་བའི།

sunam yeshe lejung way,

།དམ་པ་སྐུ་གཉིས་འཐོབ་པར་ཤོག ། །

dampa kunyi topar shok.

Dedication of the Goodness of a Deed

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

Complete the collection
Of merit and wisdom,

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

༄༅། །མཆོད་པ། །

chupa

།སྟོན་པ་བླ་མེད་སངས་རྒྱས་རིན་པོ་ཆེ།

tonpa lame sanggye rinpoche,

།སྐྱོབ་པ་བླ་མེད་དམ་ཆོས་རིན་པོ་ཆེ།

kyoppa lame damchu rinpoche,

།འདྲེན་པ་བླ་མེད་དགེ་འདུན་རིན་པོ་ཆེ།

drenpa lame gendun rinpoche,

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

kyabne konchok sumla chupa bul.

A Buddhist Grace

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

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

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

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

THE ASIAN CLASSICS
INSTITUTE

The Asian Classics Institute
Practice V: Death and the End of Death

Syllabus

Reading One
Subject: What is death meditation, and why do we need it?

Reading: From *The Great Book on the Steps to Enlightenment (Lam-rim chen-mo)* of Je Tsongkapa (1357-1419).

Reading Two
Subject: Death is certain

Reading: From *The Great Book.*

Reading Three
Subject: The time of death is uncertain; and what to do when it comes

Reading: From *The Great Book;* along with *What a Buddhist Should Do When a Person is Dying,* by Khen Rinpoche Geshe Lobsang Tharchin.

Reading Four
Subject: The Exchange, the best thing to do if you're going to die tonight

Reading: Selections from *A Guide to the Bodhisattva's Way of Life,* by Master Shantideva (c. 700 AD).

Reading Five
Subject: The end of death

Reading: Selections from *A Guide to the Bodhisattva's Way of Life,* by Master Shantideva (c. 700 AD), and the *Overview of the Middle Way,* composed by Master Kedrup Tenpa Dargye (1493-1568).

The Asian Classics Institute
Practice V: Death and the End of Death

Reading One: What is death meditation, and why do we need it?

The following reading taken from *The Great Book on the Steps to Enlightenment (Lam-rim chen-mo)* of Je Tsongkapa (1357-1419).

I

CONTEMPLATING
OF THE PROBLEMS OF
NOT MEDITATING ON DEATH

།དང་པོ་ལ་བཞི། འཆི་བ་དྲན་པ་མ་བསྒོམས་པའི་
ཉེས་དམིགས། བསྒོམ་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:

Considering the problems of
not meditating on death.
Considering the benefits of
meditating on death.
Identifying just what kind of death
awareness we seek to develop.
How to meditate and develop this
awareness of death.

།དང་པོ་ནི། དེ་ལྟར་དལ་བའི་རྟེན་ལ་སྙིང་པོ་ལེན་
པ་ལ་འཛུག་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 of 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་སྒྲོའོ། །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།

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.”

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།

This living in the present prevents you
from ever examining the greater goals of life:
things like happiness in your future life,
or nirvana,
or enlightenment itself.
This, in turn, blocks you
from any desire
to enter the Dharma

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་འཛུག་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, 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.
Typically they are connected
with some bad deed,
some breaking of morality or
transgression of a vow.
In fact it is quite unusual to find any
good deeds of this kind 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་པོ་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 will 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,
where your practice is
as it should be.

།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.

All this brings you a steady torrent
of mental afflictions, strong ones,
and the many different varieties of them,
major and minor:
pride,
and jealousy,
and all the rest.

།དེ་ལས་ཀྱང་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།

These afflictions in turn lead to
harmful deeds that you commit 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,
deeds of tremendous power,
capable of leading you
to the tremendous sufferings
of the three lower realms
and the like,
will tend to increase,
further and further.

དེ་དག་གི་གཉེན་པོ་ལེགས་པར་གསུངས་པའི་
ཆོས་ཀྱི་བདུད་རྩི་ལ་རྒྱབ་ཀྱིས་ཛེ་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་བཅོམ་ནས་ལས་ངན་པས་འཁྲིད་པར་བྱེད་
པས་ན་དེ་ལས་མ་རུངས་པའི་སྒྲོ་གཞན་ཅི་ཞིག་
ཡོད།

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 ever be permanent?

བཞི་བརྒྱ་པ་ལས་ཀྱང་། གང་ལ་འཇིག་རྟེན་
གསུམ་མཐའ་བདག །རང་ཉིད་འཆི་བདག་བྱེད་
པོ་མེད། །ཡོད་དེས་རྣལ་བཞིན་གཉིད་ལོག་ན།
།དེ་ལས་མ་རུངས་གཞན་ཅི་ཡོད། །ཅེས་
གསུངས་པ་དང་།

On this point the *Four Hundred* concurs:

> What could be more a disaster than someone
> Who with no other Lord of Death to kill him
> Ends up being this Lord of Three Realms
> For himself, asleep as if all were well?

[The "Lord of the Three Realms"
is the Lord of Death;
he has total control over all living things
except those who are travelling
on the path of the realized,
those who have seen emptiness directly.
If we could reach this path
we would have a chance to reach
deathlessness,
but instead we lazily act
as if everything were all right,
and end up inviting Lord Death,
who would otherwise
have to pass us by.]

སྤྱོད་འཇུག་ལས་ཀྱང་། ཐམས་ཅད་བོར་ཏེ་ཆ་
དགོས་པར། །བདག་གིས་དེ་ལྟར་མ་ཤེས་ནས།
།མཛའ་དང་མི་མཛའི་དོན་གྱི་ཕྱིར། །སྡིག་པ་རྣམ་
པ་སྣ་ཚོགས་བྱས། །ཞེས་གསུངས་སོ།

The *Guide to the Bodhisattva's Way of Life* says as well,

> You must leave it all behind and go,
> Along with your karmic baggage,
> But this you you cannot grasp and so
> For the sake of friend and foe
> You do every kind of wrong.

II

Contemplating 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་རྫས་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 now 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 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 so they would start to engage
in acts such as giving to others, and such.

ཧྲེད་བཀུར་དང་གྲགས་པ་ལ་སོགས་པ་འཇིག་རྟེན་
གྱི་ཆོས་ཀྱི་ཕྱིར་འབད་པ་ཐམས་ཅད་སྦུན་པ་འཕྱར་
བ་ལྟར་སྙིང་པོ་མེད་པ་དང་བསླུ་བྲིད་ཀྱི་གནས་སུ་
མཐོང་ནས་ཉེས་སྤྱོད་ལས་ལྡོག་ཅིང་།

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 now all your bad deeds.

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་
འཛོགས་ཏེ། འགྲོ་བ་རྣམས་ཀྱང་དེར་འཁྲིད་པས་
ན་དེ་ལས་དོན་ཆེ་བ་ཅི་ཞིག་ཡོད།

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 yourself
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?

དེའི་ཕྱིར་དཔེ་དུ་མས་ཀྱང་བསྔགས་ཏེ། མྱ་ངན་
ལས་འདས་པ་ཆེན་པོ་ལས། ཞིང་རྨོ་བ་ཐམས་
ཅད་ཀྱི་ནང་ན་སྟོན་གྱི་ལོག་མཆོག་གོ །རྗེས་
ཐམས་ཅད་ཀྱི་ནང་ན་བ་ལང་གི་རྗེས་མཆོག་གོ
།འདུ་ཤེས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ནང་ནའང་མི་རྟག་པ་
དང་འཆི་བའི་འདུ་ཤེས་མཆོག་ཡིན་ཏེ། འདི་
དག་གིས་ནི་ཁམས་གསུམ་གྱི་འདོད་པ་དང་མ་
རིག་པ་དང་ང་རྒྱལ་ཐམས་ཅད་སེལ་ལོ། །ཞེས་
སོ།

This is why the awareness of death
is praised in so many places,
with so many metaphors.
We see for example the following,
from the *Sutra of the Great Nirvana:*

> Of all the crops plowed in the ground,
> the Autumn crops are greatest.
> Of all the tracks left on the ground,
> the elephant's are greatest.
> Of all the thoughts a person can have,
> the thoughts of impermanence
> and death are the greatest ones,
> For these are the thoughts that clear away all
> the desire, ignorance, and the pride
> of all three of the realms.

།དེ་བཞིན་དུ་ཉོན་མོངས་པ་དང་ཉེས་པར་སྤྱོད་པ་
ཐམས་ཅད་ཅིག་ཅར་འཛོམས་པའི་ཐོ་བ་དང་།
དགེ་ལེགས་ཐམས་ཅད་ཅིག་ཅར་བསྒྲུབ་པ་ལ་
འཇུག་པའི་སྒོ་ཆེན་པོར་གྱུར་པ་ལ་སོགས་པས་
ཀྱང་བསྔགས་པའོ།

The awareness of death has been praised
in other similes as well,
sometimes for example
compared to a great hammer,
which can smash in a single stroke
all your mental afflictions, and harmful deeds.
It is also compared to a huge gateway,
where every good and pure thing
can come on through to you,
all in a single rush.

།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་འགྲོ། །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 which exist
> are something similar to a mirage.
> When you can, then the spears
> that demons hurl turn instead to flowers,
> And the Lord of Death, who stands there
> 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་སྤོང་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;
> Never imagine though that the masses
> could lose their worldly wanting.

།མདོར་ན་སྐྱེས་བུའི་དོན་བསྒྲུབ་པའི་དུས་ནི་དལ་
བའི་རྟེན་ཁྱད་པར་ཅན་ཐོབ་པའི་དུས་འདི་ཁོ་ན་
ཡིན་ལ། འོ་སྐོལ་ཕལ་ཆེར་ངན་འགྲོར་བསྡད་
ཅིང་བདེ་འགྲོར་ཙུང་ཟད་རེ་འོངས་ཀྱང་མི་ཁོམ་
པའི་གནས་སུ་ཞུགས་ཆེ་བས་དེ་དག་ཏུ་ཆོས་བསྒྲུབ་
པའི་སྐབས་མི་རྙེད་ལ།

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.

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་རྒུད་པ་ཀུན་གྱི་སྒོ་དང་།
དེའི་གཉེན་པོ་འཆི་བ་དྲན་པ་ནི་ཕུན་སུམ་ཚོགས་
པ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་སྒོའོ།

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.

III

WHAT DEATH AWARENESS 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་
སྐྲག་པ་སྐྱེ་བ་ནི་ལམ་ལ་ཡི་མ་སྦྱངས་པའི་འཆི་བ་
ལ་སྐྲག་ལུགས་ཡིན་པས་འདིར་དེ་བསྐྱེད་པ་ནི་
མིན་ནོ།

Here 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.

།འོ་ན་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་སྐྲག་པ་
བསྐྱེད་ཀྱང་རེ་ཞིག་ལ་དགག་མི་ནུས་མོད། 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
by force of their past deeds
and their 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་བྱར་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།

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.

སྐྱེས་རབས་ལས། རབ་ཏུ་བསྒྲིམས་ཀྱང་གནས་
མི་ནུས། །གང་ལ་བཅོས་སུ་མི་རུང་བ།
།འཇིགས་ཤིང་སྤུར་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།

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 for yourself by looking at
>   the nature of this world,
> That those who did wrong are at this point
>   consumed by intense 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.

།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་།

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 in your life a habit now
 to do only deeds pure white;
For could a person fear Lord Death
 who lives the Dharma too?

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་སྲིད་པ་ལྡོག་པས་དེ་དག་དང་བྲལ་བས་
བསྐྱིད་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 because your mind is tormented
by the thought of this loss.

The Asian Classics Institute
Practice V: Death and the End of Death

Reading Two: Death is Certain

The following reading is taken from *The Great Book on the Steps to Enlightenment (Lam-rim chen-mo)* of Je Tsongkapa (1357-1419).

IV

How to 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།

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.

།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།

We will proceed then through the three of

> contemplating how it is certain
> that we will die;
>
> contemplating how there is no certainty
> when we will die; and
>
> contemplating how, when we do die,
> nothing but the Dharma
> can be of any help to us.

།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་ཉམས་ཀྱི་ཉན་ཐོས་ཀྱང་། །སྐུ་ལུས་འདི་ནི་
སྤོང་མཛད་ན། །སྐྱེ་བོ་ཕལ་པ་སྨོས་ཅི་དགོས།
།ཞེས་སོ།

The first of the meditations has three parts;
here is the first, which is
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,
> Must all eventually leave
> their holy forms,
> Why 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,
Must all relinquish 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་སྟུག་པོ་བཞི་གནམ་ལ་རེག་ཅིང་ས་
བཟློག་སྟེ།

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 upon you.

རྩྭ་དང་ཤིང་དང་ཤིང་གིལ་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།

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་མཚེར་བ་ཞིག་
དགོས་པ་ལ་འོ་སྐོལ་དེ་ལས་ལྡོག་ནས་ད་ལྟ་མི་
འཇིགས། འཆི་ཁར་བྲང་ལ་སེན་མོ་འདེབས་
གསུངས་ངོ་།

Kamawa too once said,

A person is supposed
to be frightened of death now,
and then unperturbed
when it actually comes.
You and I though act the opposite:
we feel no concern for it now,
and then when it actually comes
we tear at our chest in agony.

།ཚེ་ལ་སྣོན་པ་མེད་ཅིང་འབྲིང་བྲིད་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་ཙུང་ཟད་ཅིག་ལྷག་པར་
འཚོའོ། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རིང་མཐའ་དེ་
ཙམ་ཞིག་ཡིན་ནོ།

The second reason here is
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་ཚུག་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་སོང་ཞིང་ཚེ་ལྷག་ལ་
ཡང་སྣོན་པ་སྐད་ཅིག་ཀྱང་མེད་པར་འབྲིད་བྲིད་
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 Way of 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་སྣུར་དུ་བཏགས་ཟིན་ནས་འོང་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.

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་།

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.

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་།

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།

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,

དཔེར་ན་ཐགས་ནི་བརྐྱངས་པ་ལ། །སྤྱུན་ནི་གང་
དང་གང་བཙུག་པའི། །སྤྱུན་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།

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.

།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།

Our lives are simple hardship, short,
And something full of suffering;
With simple speed we are destroyed,
Like letters scratched on water.

A cowherd grasps his staff and drives
The cattle to their final end,
While sickness and the plague of age
Force us to the feet of the Lord of 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
this trickle of water pass by
is a wonderful way to meditate
on life's impermanence."

The *Sutra of the Cosmic Play* uses
a number 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 mountain waterfall.

།ངེས་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།

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 if you contemplate thus on a regular basis,
then you will gain a true recognition
of your impermanence.
Just thinking these things over
once or twice is not enough
to reach this kind of knowledge.

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་
བརྫུན་མ་ཟེར་གསུང་བ་ལྟར་རོ།

As Kamawa once said,

> Here's a question for all you people
> who said 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།

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,
and even as we sleep.
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.

།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།

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་
བརྩམས་ནས་དེ་ནི་ཉིན་རེ་བཞིན། །འགྲོས་
བཤོལ་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་ཆེ་ཅི་འདི་བར་
སྣང་ལ་ནི་བདེ་བ་སྐྱོང་འགྱུར་རམ། །སྐྱེས་ནས་
བརྩམས་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.

།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་།

Next is contemplating
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.

གཞན་ཡང་རྣམ་པར་གཡེང་བ་གཞན་གྱིས་ཀྱང་
དུ་མ་ཞིག་དོན་མེད་དུ་འདའ་བ་དང་། ལང་ཚོ་
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་་་

The other half
you will also spend meaninglessly,
your mind filled with
a great many other distractions.
You will while away your days of good health
and then arrive at old age,
your body and mind worn out,
and lacking any energy to do any Dharma,
even if you wanted to.

ཆོས་བྱེད་པའི་སྐབས་ནི་ཙུང་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། མྱ་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་།

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 though all those
> thousands of different diseases
> which the body is subject to.

ཕྱིན་ཅི་ལོག་བཞི་འགོག་པའི་གདམས་ལས་ཀྱང་།
འདི་ནི་མི་རྣམས་ཚེ་ནི་མཆོག་ཏུ་རིང་ཡང་ལོ་བརྒྱ་
ཁོ་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།

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?

།མཆད་ཀ་བའི་ཞལ་ནས་ཀྱང་ལོ་དྲུག་ཅུ་ལ་ལྟོ་
རྐྱབ་དང་གཉིད་དང་ན་ཚས་བཅད་པའི་བཞོལ་ན་
ཆོས་སུ་འགྲོ་བ་ལོ་ལྔ་ཡང་མེད་གསུང་ངོ་།

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་སྙམ་དུ་བསམས་ཏེ་ཆོས་བྱ་དགོས་
པ་ལ་ཐག་བཅད་ཅིང་ཞེ་དམ་མང་དུ་བྱ་སྟེ།

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.

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།

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.

།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།

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.

།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་།

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་ཀྱོང་སྐྱོད། །དེའི་སླད་
དཔའ་ཆེན་བཟོད་མེད་དེས། །མདའ་ནི་མི་བཟད་
འཚོར་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 unfailing merciless arrow at you;
> In the time before he lets it fly then
> Try to make something of your life.

The Asian Classics Institute
Practice V: Death and the End of Death

Reading Three: The time of death is uncertain; and what to do when it comes

The following reading taken from *The Great Book on the Steps to Enlightenment (Lam-rim chen-mo)* of Je Tsongkapa (1357-1419).

།གཉིས་པ་ནམ་འཆི་ངེས་མེད་བསམ་པ་ནི། དེ་
རིང་ཕན་ཆད་བརྒྱ་ཚུན་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།

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 we will die, for example,
today.

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་སྨྱ་ངན་དང་བཅས་བཞིན་དུ་འཆི་
དགོས་པའི་ཕྱིར་རོ།

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're going to continue to be here,
rather than living 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།

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.

།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།

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.
Our case with 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་དོ།

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 preparing things for 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.

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།

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.

།འདི་ལ་གསུམ་ལས། འཛམ་བུ་གླིང་པའི་ཚེ་ལ་
ངེས་པ་མེད་པ་བསམ་པ་ནི། སྤྱིར་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།

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 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.

Reading Three

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།

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 in between,
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་།

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.

སྐྱེས་པ་བུད་མེད་མང་པོ་དང་། །དར་ལ་བབ་
པའང་འཆི་འགྱུར་ན། །དེ་ལ་མི་འདི་གཞོན་ཞེས་
ཏེ། །གསོན་པའི་གདེང་ཐྲོད་ཅི་ཞིག་ཡོད།

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."

།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།

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.

།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་ལྟུང་བ་བཞིན། །ཞེས་གསུངས་
ཏེ།

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.

བླ་མའམ་གྲོགས་ལ་སོགས་པ་ཚེའི་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།

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.

།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
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 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་པར་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་།

The *String of Jewels* also states,

> The tools of Lord Death
> are the very world around us;
> Our lives are just the same as candles
> standing in a tempest.

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 *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་
དུའང་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.
> As such it would be a mistake
>   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་།

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.

ལོངས་སྤྱོད་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།

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་གྲོགས་ལ་སོགས་པ་རྣམས་ཚོལ་ལ། དེ་
དག་ཀྱང་བཟའ་བཏུང་ཧ་ཅང་མངས་པ་དང་ཧ་ཅང་
ཉུངས་པ་དང་མི་འཕྲོད་པ་ཡོངས་སྨྱུད་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 swallow 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
which 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.

།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།

Next is the contemplation that
there is no certainty when we will die,
for the reason that
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.

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།

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་སྟེ།

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.

ཀཱ་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་བསྒྱུར་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་།

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་ཆེ་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 mighty prince 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 that 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 make it grow within 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་འབྲིད་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 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 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 you cannot carry along
with you a single molecule.
When you die you must give up
even the flesh and bone
that are part of your very being;
it's ridiculous then to think
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།

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.

ཀཱ་ནི་ཀའི་སྤྲིངས་ཡིག་ལས། རྣམ་སྨིན་འབྱིན་པ་
སྔོན་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་།

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.

།ཤྲཱི་ཛ་ག་ཏ་མི་ཏྲས་ཀྱང་། ལྷ་གཅིག་ཇི་ལྟར་ཕྱོད་
འབྱོར་ཀྱང་། །གཤེགས་ནས་འཇིག་རྟེན་གཞན་
བཞུད་ཚེ། །སྐྱ་ངམ་ཐང་ལ་དགྲས་བཅོམ་ལྟར།

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 stripped
>   in an empty desert—

།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།

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.

།མདོར་ན་ཉིད་ཀྱི་མཚན་ཙམ་ཡང་། །དེ་ཚེ་མེད་
ན་གཞན་ཅི་སྨོས། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

To put it simply,
    how could you hope for more
In a land where you are no longer
    the owner
Even of the name
    you once called yours?

།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།

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 aside from its being so hard to find
it is also extremely easy to lose.

འཇིག་རྟེན་ཕྱི་མ་ཕན་ཆད་ཀྱི་གཏན་བདེ་ཞིག་སྒྲུབ་
པར་མི་བྱེད་ན། མ་ཤི་ཚུན་ཆོད་ཀྱི་བདེ་བ་བསྒྲུབ་
པ་དང་སྡུག་བསྔལ་སེལ་བ་ལ་ནི་མི་བས་དུད་འགྲོ་
ཟླབས་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།

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 skilful
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 attained it at all.

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།

As the *Guide to the Bodhisattva's Way of Life* puts it,

> There are certain insignificant gains
> That are not a difficult thing to attain
> Even for a cow if she 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།

And so even though the awareness
of your death may sometimes seem
a difficult thing to develop,
you must still make great efforts to do so,
for it is the very foundation
of the path.

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་
ཕྱིད་ཀྱིས་འགྲོ་བར་ཤེས་ནས་ཆོས་མིན་པ་ཅིས་
ཀྱང་བྱར་མེད་སྙམ་ནས་ཚེ་འདི་ལ་མ་ཆགས་པ་
ཞིག་གཏོད་འོང་། འདི་བློ་ལ་མ་སྐྱེས་ཀྱི་བར་དུ་
ཆོས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ལམ་འགགས་ནས་འདུག་པ་
ཡིན་གསུང་།

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་ནུས་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་
ལྷར་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,
> then 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 century.

།ཀ་མ་བ་ལ་དམིགས་པ་སྤོ་བར་ཞུས་ཙ་ན་སྔ་མ་
སྐྱོར་སྐད། འཕྲོ་ནས་ཞུས་ཙ་ན་འཕྲོ་ཡི་མ་ཐོད་པ་
ཞེས་གསུང་ལོ། །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།

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 keep as many
of the nine reasons
for the three principles
as fits your capacity.

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།

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 pretty jewelry
offered to a person being dragged
to the place of his or her execution.

།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་ཞེས་པར་བྱས་ནས་བསྐྱངས་ན་
རྒྱལ་བའི་དགོངས་པ་རྣམས་བདེ་བླག་ཏུ་རྙེད་པར་
འགྱུར་ཏེ་སྐབས་གཞན་དུ་འང་དེ་ལྷུར་ཞེས་པར་
བྱའོ།

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.

།གཉིས་པ་འཇིག་རྟེན་ཕྱི་མར་ཇི་ལྟར་འགྱུར་བ་
འགྲོ་བ་གཉིས་ཀྱི་བདེ་སྡུག་བསམ་པ་ནི།

This brings us to
our second major division,
which is the contemplation
of what will happen to us
in our next life.
This involves thinking about
the relative happiness and suffering
of the higher and lower realms.

།།༈དད་གཏོང་རབ་ཡངས་སྦྱིན་པའི་བདག་མོ་ཆེ།
།གཡང་འཛོམས་ཚེ་རིང་གིས་བསྐྲུན་རྣམ་དཀར་
མཐུས། །ས་ལམ་བགྲོད་པ་རབ་མྱུར་ཤིང་རྟའི་
ཤུགས། །ཟུང་འཇུག་གདོད་མའི་རྒྱལ་སར་མྱུར་
འགོད་ཤོག །
།།དགེ་ལེགས་འཕེལ།།

She is a sponsor of the Dharma
Whose gifts of faith spread far and wide,
And Yangdzom Tsering in the deed done here
Has given birth to a pure white force.
May this power send her across the spiritual
Levels and paths, with the speed of a carriage,
And bring her quickly to the capital city
Of secret Union, before and beyond all time.

Let goodness grow forever!

What a Buddhist Should Do When a Person is Dying

In the spring of 1991, the director of an American hospital which often treats Mongolian and Tibetan patients requested advice on any special steps to be taken with followers of the Buddhist religion as they die. Khen Rinpoche Geshe Lobsang Tharchin, who has recently been appointed by His Holiness the XIVth Dalai lama as the abbot of Sera Mey, one of the largest Budddhist monasteries in the world, gave the following brief advice.

How should family, friends, and hospital staff handle a Buddhist who is dying?

As a person is dying, it is extremely important not to disturb or upset him in any way. Family, friends, and staff should not show any excitement near the deathbed, and should speak softly, in restrained tones. It is best at this time to speak as much as possible about religious topics, according to the religious faith followed by the dying person.

If the person is a Buddhist, the people present should try to talk about subjects such as the Buddhas, lamas or great religious teachers, compassion, loving kindness, the wish to achieve enlightenment for the good of all living beings, and especially the fact that the Buddha himself is a place where one can take ultimate refuge or shelter--a protection which will never fail.

The reason for trying to speak about these things is that the last moments of thought in this life are extremely important in determining what will happen to a person in the future: these thoughts trigger particular seeds in a person's mind that will decide where he is to go next. Therefore it is essential to see that these thoughts are as pure as possible. There should be no bad thoughts or disturbing emotions.

The process of dying is very similar to what happens when an advanced religious practitioner goes into meditation. The mind goes deeper and deeper, and enters an extremely subtle state. Because of this it moves into a psychic chamber that is located in the area of the heart and forms part of the central psychic channel that passes down through the center of the body.

Although the person has stopped breathing and has to all outer appearances become completely cold and lifeless, this subtle state of mind is nonetheless still present in the body, within this chamber. In some people it may remain there for as long as ten days, although seven days is more typical. The way

in which the person's mind is stirred out of this deep, subtle state is the crucial point in the death process.

If allowed to do so, the mind will of its own accord come out of the subtle state--and this is actual death. If however we touch or jar the body abruptly, we can waken his mind from its deep state. The mind will leave the body where we touch it: if we touch the lower part of the body, the legs or feet, then the mind will leave from there and in most cases lead the person to a birth in hell or one of the other lower realms. If we touch the upper part of the body it is better, for most people will then take a birth in the higher realms. The best place we can touch the person is at the center of the top of the head.

It should be emphasized though that one should avoid touching the person altogether. This is because stirring his mind out of its subtle state is actually taking it to the point of death--touching his body causes his mind finally to leave the body, and this is tantamount to killing him. Therefore we should be extremely careful to leave the person alone until the mind has completed the process of the subtle state and departed on its own accord.

How do we know when the mind has departed on its own? What signs will appear?

Once the deep, meditative state has been released, certain liquids will come out of the two nostrils of the person's nose, and also from his lower parts. This should not be confused with the passage of urine during the grosser stages of death; the liquids referred to here are known as the "red" and "white" substances, and are involved with the process of physical conception.

When the liquids are released, the person is actually dead, and his body can be touched. With some people the subtle state might go on considerably longer, and in such a case you can speak to the person quietly and calmly, and ask him two or three times to come out of it. Then the liquids will be released, and you can touch the body.

Is it all right after death to put the body into a refrigerated area?

This is a very dangerous practice. If the mind is still in the subtle state, it will detect the cold and develop a strong desire for warmth. This can cause the person to take birth into one of the hot hells. It is better to wait at least 24 hours after death before refrigerating the body, and very preferable if the period can be even longer. If this is not possible, it is important to ask the person gently to release his state of meditation, as described above.

Is it appropriate for a Buddhist to have his bodily organs donated after death?

It is a very good thing if one can make this final act of charity with his body. It should however be done out of a motivation of wanting to give, and not for any kind of monetary profit.

What is the Buddhist position on mercy killing, or ending someone's life to prevent him further, incurable suffering?

It is very wrong to turn off a life-support system, or to take any similar action, anything that will cause a being's life to end, even if he is "brain dead" but still breathing on a respirator, or the like.

What is the Buddhist position on abortion?

Abortion is completely wrong. It is murder. In fact it is a particularly repugnant form of murder, since in most cases of murder the victim is someone who can physically attempt to fight back and defend himself, whereas in an abortion the victim is small and helpless, and cannot protect himself.

What is the Buddhist position on contraception?

Contraception is not killing, since conception has not occurred, but it is preventing a being from achieving a higher birth, a precious human life.

Is there any way that we can help a person after he dies?
In our lives we do a great many bad deeds, and they remain with us, like small black stones. We have also done a very few good deeds, either purposely or by sheer accident, and these are like small white stones. Nonetheless, by the force of our prayers, and by the blessings of the goodness of the "three gems" of Buddhism--that is, the Buddha, the high realizations of Buddhism, and people who have gained them--it is possible that at a very crucial point in the process of death, or during the "inbetween" period before the next life, the power of the white stone or few good deeds can be pulled out and triggered, rather than the power of the many black stones. It would be a little like winning the lottery.

What particular prayers or rituals can be held to help the dead person?

After the person dies, his mind enters a state called the "bardo" or inbetween state. During this period he is still seeking out his next birth. This "inbetween" being will never live for more than seven days, although he himself can die and become an inbetween being again--for up to a total of seven times, or a total of 49 days, before the next birth is taken.

Because the inbetween state even in the longest case cannot last more than 49 days, we normally perform one ritual on the 49th day after the person's death (for all these prayers, we take the day of death as the first day counted). We believe that this ceremony, which is known as "jang-chok" or "ritual for the purification of bad deeds," can actually help the dead person to take a higher birth.

During this ceremony we lay out some pieces of the dead person's clothing. The "inbetween" being, or the person after his death and before his next birth, has a very subtle physical form, and during this "inbetween" period exhibits extranormal powers such as the ability to pass through walls. He is aware of outer physical events and can be present at the ceremony, attracted to his belongings.

Even though he may not understand the language in which the ritual is held, it is still effective for him. This is because the power of the ritual comes from what we call the "infallible three." The first of these is the blessing of the three jewels, mentioned above. The second is the power of emptiness, or the truth of the fact that nothing can exist inherently. The third is the pure and selfless intent to help the dead person, felt in the hearts of the people performing the ritual.

Incidentally, even if the dead person has already taken his rebirth by the time of the 49th day, the prayers will be effective in helping him in that rebirth. For this reason too it is a custom to hold an additional purification ceremony earlier, on the seventh day after death (again counting the day of death as the first day). Again the person's clothes are used, and the "jang-chok" is read, usually along with a set of nine prayers known as the "mon-lam de-gu," or any appropriate "mon-lam" type of prayer.

Are there particularly effective prayers that can be read around the person as he actually dies?

If the dying person has received the necessary initiations, it is very good if you can recite to him, calmly and clearly, the "dak-kye" ritual used in the secret teaching of Vajra Yogini. The "tun-druk" or secret six-session prayer is also

very good. These rituals have a special power for the dying person because the prayers and visualizations have become ingrained in him, since he has recited and practiced them on a regular basis throughout his life. The prayers are effective whether or not he can at that point clearly hear or comprehend them.

Any other kind of "mon-lam" or prayer can be read around the dying person, if neither of the above is appropriate. It is also good if you can recite the "om mani padme hum" prayer, which is familiar to nearly every Buddhist in our community.

What kind of funeral ceremony is appropriate for a Buddhist?

There is no great difference whether the body is cremated or buried. There is a tradition not to burn the body in a case where the person has had a serious and contagious disease, since it is believed that the smoke from the cremation would be unhealthy for other beings; in this case, burial would be prefered. In general though the practice of burial uses up what would other be useful land for the living. We also believe that there are certain spirits which we can't see, and which are able to partake of the body's flesh. Some of them are made ill by the flesh of man, so that again cremation would be prefered.

Incidentally, in some countries it has become a tradition to hold parties or "wakes" including alcohol drinking, in connection with a funeral. Lord Buddha specifically prohibited the use of alcohol or drugs for Buddhists, and so Buddhists should avoid this practice.

What should be done with the belongings of the dead person?

Of course, the wishes of the person as he expressed them before his death should be followed.

The Asian Classics Institute
Practice V: Death and the End of Death

Reading Four: The Exchange, the best thing to do if you're going to die tonight

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

Contemplation One
Where to devote yourself to meditation

།རྩོད་དང་ཉོན་མོངས་ཀྱིས་སྟོང་བ།
།ཞི་བའི་ནགས་ཀྱི་ནང་དག་ཏུ།
།སྐལ་ལྡན་ཟླ་འོད་ཙནྡན་གྱིས་བསིལ་བའི།
།ཡངས་པའི་རྡོ་ལེབ་ཁང་བཟངས་ཉམས་དགའ་བར།
།སྒྲ་མེད་ཞི་བའི་ནགས་རླུང་གཡོ་བ་ཡིས།
།གཞན་ལ་ཕན་དོན་སེམས་ཤིང་འཆག་པར་བྱེད།

We spend our days in gentle walks and thoughts
Of helping others, here in the silent
Peace of the forest, flowing in soft breezes;
We live doing as we please in our mansion
Of a wide flat rock, cool with the touch
Of moonlight and sandalwood scent of the holy,
Living deep within the woods
Of peacefulness, completely emptied
Of conflict and the afflictions.

།ཁང་སྟོང་ཤིང་དྲུང་ཕུག་དག་ཏུ།
།གང་དུ་ཇི་སྲིད་འདོད་གནས་ཤིང་།
།ཡོངས་འཛིན་བསྲུང་བའི་སྡུག་བསྔལ་སྤངས།
།ལྟོས་པ་མེད་པར་བག་ཡངས་སྤྱོད།

We live where we please, as long
As we like, in abandoned houses
Or caves, or else at the foot of a tree.
We have given up the suffering
Of owning and protecting things,
Carefree we live, relying on nothing.

།དང་པོ་ནི། དབེན་པའི་གནས་ཇི་ལྟ་བུར་གནས་པར་བྱ་ཞེ་ན་འཁོར་ལོ་སྒྱུར་བའི་རྒྱལ་པོ་འགྲན་ཟླ་བ་དང་བྲལ་ཞིང་འདོད་པའི་ཡོན་ཏན་ལ་བདེ་བར་ལོངས་སྤྱོད་པ་ལྟར། ཕྱིའི་རྩོད་པ་དང་གཞན་གྱི་ཆགས་སྡང་གི་རྐྱེན་ལ་སོགས་པའི་ཉོན་མོངས་ཀྱིས་སྟོང་བའི་རྣམ་གཡེང་ཞི་བའི་ནགས་ཀྱི་ནང་དག་ཏུ། སྟོན་ལེགས་པར་སྤྲུད་པའི་སྐྱེ་བོ་སྐལ་ལྡན་དག་ཟླ་འོད་བསིལ་བ་ཙན་དན་གྱིས་བྱུགས་ནས་བསིལ་བའི་གནས་ལྟར། ཤིན་ཏུ་ཡངས་པའི་རྡོ་ལེབ་ཁང་བཟང་དང་འདྲ་བ་ཉམས་དགའ་བར་ཡིད་དང་མི་མཐུན་པའི་སྒྲ་མེད་ཅིང་། འཇམ་ཞིང་ཞི་བའི་ནགས་ཀྱི་ལྗུང་གཡོབ་པ་ཡིས་མཛེས་པར་བྱས་པའི་གནས་སུ་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་བསྒོམ་པ་ལ་སོགས་པ་གཞན་ལ་ཕན་པའི་དོན་སེམས་ཤིང་འཆག་པར་བྱེད་པས། རྣལ་འབྱོར་པ་རྣམས་ཀྱིས་དབེན་པ་བསྟེན་པ་ནི་འཇིག་རྟེན་པའི་བདེ་བ་གང་ལས་ཀྱང་ཁྱད་པར་དུ་འཕགས་པའོ།

Here is the first point, which describes one of the feature of living in isolation: that the place and so on are so perfectly excellent. "If I go into isolation," you may ask, "where should it be?" Think of a wheel-empowered emperor, who has no one at all to compete with him, and who revels in the objects of the

senses at his own complete leisure. Just like this emperor do *we live, deep within the woods of peacefulness,* at rest from all the various distractions, in a place *completely emptied of* both any outer *conflict and* any kind of mental *affliction*—completely free of any of the objects that could trigger within us emotions such as liking or disliking another person.

We live doing as we please under some very *wide, flat rock* as a roof, which is just like a *mansion for us.* The place is cool, made *cool by the touch of* sweet *sandalwood scent* smeared all over—the soft *moonlight* of the presence *of the holy beings* who have stayed there in the past.

Here the forest is silent, with no kinds of sound to clash with our thoughts, and *peace*ful with the *soft* velvet *breezes* that *flow* past to grace the ground of our meditation. *We spend our days* here *in gentle walks, and thoughts of* things we can do that will *help others*—in the practice of the wish for enlightenment. And so it is, that when great practitioners go into isolation, the pleasure they feel is infinitely greater than anything felt by those who follow the worldly way of life.

།གཉིས་པ་ནི། སྐྱེ་བོ་གཞན་མེད་པའི་ཁང་སྟོང་དང་། ཤིང་དྲུང་དང་། རི་ཕུག་དག་ཏུ་གནས་ནས་གང་དུ་ཇི་སྲིད་སྟོད་འདོད་པ་དེ་སྲིད་དུ་གནས་ཤིང་ཡོ་བྱད་མང་པོ་ཡོངས་སུ་འཛིན་པ་དང་། དེ་དག་མི་ཉམས་པར་བསྲུང་བའི་སྡུག་བསྔལ་སྤངས་ཏེ། རེ་དོགས་ཀྱི་ལྟོས་པ་མེད་པར་བག་ཡངས་སུ་སྤྱོད་པས་གནས་པའོ།

Here is the second point, that another benefit I will achieve from living in isolation is my independence. In isolation *we live where we please,* and *as long as we like,* in places where there are no other people: *in abandoned houses, or* in *caves, or else at the foot of a tree. We have given up* both *the suffering of owning* many different material *things, and the suffering of* trying to *protect* these *things* from being lost. In short, *we live carefree, relying on nothing:* no hopes, and no plans.

Contemplation Two
What to meditate upon: the service of others

།དེ་ལ་སོགས་པའི་རྣམ་པ་ཡིས།

།དབེན་པའི་ཡོན་ཏན་བསམ་བྱས་ནས།

།རྣམ་རྟོག་ཉེ་བར་ཞི་བ་དང་།

།བྱང་ཆུབ་སེམས་ནི་བསྒོམ་པར་བྱ།

Think of these considerations
And others as well, contemplate
The benefits of isolation.
Put an end to useless
Thoughts, and meditate upon
The wish for enlightenment.

།བདག་དང་གཞན་དུ་མཉམ་པ་ནི།

།དང་པོ་ཉིད་དུ་འབད་དེ་བསྒོམ།

།བདེ་དང་སྡུག་བསྔལ་མཉམ་པས་ན།

།ཐམས་ཅད་བདག་བཞིན་བསྲུང་བར་བྱ།

From the very beginning exert yourself
In the practice of treating others
And yourself the same.
When the happiness and the sufferings
Are the same, then you will care for all
Just as you do yourself.

སྔར་བཤད་པ་དེ་ལ་སོགས་པའི་རྣམ་པ་ཡིས་འདུ་འཛི་ལ་སོགས་པས་དབེན་པའི་བས་མཐའི་གནས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་བསམ་པ་བྱས་ནས་འདོད་པ་དོན་དུ་གཉེར་བ་ལ་སོགས་པའི་རྣམ་རྟོག་ཉེ་བར་ཞི་བ་དང་། བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་ནི་བསྒོམ་པར་བྱའོ།

Think of these considerations—the ones presented up to this point—*and others as well,* in order to *contemplate the benefits of* living in some faraway place, *isolated* from the hustle and bustle of life and other such distractions. *Put a* complete *end to* all *useless thoughts* like striving after the objects of the senses, *and* spend your time *meditating upon the wish for enlightenment.*

།ཐབས་གང་གི་སྒོ་ནས་བསྒོམ་ཞེ་ན་བདག་དང་གཞན་དུ་མཉམ་པ་ནི་དང་པོ་ཉིད་དུ་འབད་དེ་བསྒོམ་པར་བྱའོ། །ཇི་ལྟར་ཞེ་ན། བདག་གི་བདེ་བ་ཆེད་དུ་བསྒྲུབ་ཅིང་སྡུག་བསྔལ་ཆེད་དུ་འགོག་པ་བཞིན་དུ་གཞན་གྱི་བདེ་སྡུག་ལ་ཡང་འདོར་ལེན་དེ་ལྟར་བྱེད་པས་གཞན་གྱི་བདེ་བ་བསྒྲུབ་པ་དང་སྡུག་བསྔལ་སེལ་བར་མཉམ་པས་ན་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདག་བཞིན་གཅེས་པར་གཟུང་ནས་བསྲུང་བར་བྱའོ།

"What is the method," you may ask, "which I should use to meditate upon this wish?" You should, *from the very beginning, exert yourself in the practice of treating others and yourself the same.* "And how do I do that?" you may ask. We spend our time working to achieve happiness for ourselves, and working to stop any suffering for ourselves. We must learn to act just the same way towards the happiness and the sufferings of others; we should make our attempts to achieve *happiness and* to stop *suffering the same,* for both ourselves and others. *When* we do so, *then we will* come to *care for* and cherish *all* living beings *just as we do ourselves.*

Contemplation Three
They are a part of you too

།ལག་པ་ལ་སོགས་དབྱེ་བ་རྣམ་མང་ཡང་།
།ཡོངས་སུ་བསྲུང་བྱའི་ལུས་སུ་གཅིག་པ་ལྟར།
།དེ་བཞིན་འགྲོ་བ་ཐ་དད་བདེ་སྡུག་དག
།ཐམས་ཅད་བདག་བཞིན་བདེ་བ་འདོད་མཉམ་གཅིག

There are many separate parts, the hands
And all the rest, but we dearly care
For them all, as a single body.
Just so shall I work for the happiness of every different being,
Treating all as equal, all as one,
Thinking of their joy and pain as if it were my own.

སེམས་ཅན་མཐའ་ཡས་པ་དུ་མ་ཡིན་པས་དེ་ལ་ངོ་སྙམ་པའི་བློ་བསྐྱེད་དུ་མི་རུང་བའི་ཕྱིར། དེ་དག་གི་བདེ་སྡུག་གི་འདོར་ལེན་ལ་རང་དང་མཚུངས་པར་ཇི་ལྟར་རུང་ཞེ་ན། རང་གི་ལུས་ལ་རྐང་པ་དང་ལག་པ་ལ་སོགས་པའི་དབྱེ་བ་རྣམ་པ་མང་ཡང་ངའི་སྙམ་དུ་གང་ཟག་གཅིག་གིས་ཡོངས་སུ་བསྲུང་བའི་ལུས་སུ་གཅིག་པ་ལྟར། དེ་བཞིན་ལྷ་དང་མི་ལ་སོགས་པའི་འགྲོ་བ་ཐ་དད་ཀྱང་། དེ་དག་གི་བདེ་སྡུག་དག་ལ་ཐ་དད་མེད་པ་སྟེ། ཁྱད་པར་མེད་པར་དམིགས་ནས་ཐམས་ཅད་བདག་དང་འདྲ་བར་བདག་ཏུ་གཟུང་ནས་བདེ་བ་འདི་བདག་གིས་བསྒྲུབ་པར་བྱ། སྡུག་བསྔལ་འདི་བདག་གིས་བསལ་བར་བྱའོ་སྙམ་དུ་འདི་ཀུན་དེ་དང་འདྲ་བར་སྒོམ་པའི་དོན་ཏོ།

One may make the following objection:

I don't see how it could be the right thing to do to act towards the happiness and the sufferings of others exactly the same as I do towards

> those of my own; the reason I say this is that the number of living beings is absolutely infinite, and there is no way that I could ever think "me" about every one of them.

Think though about the many *separate parts* of your body: your feet, your *hands, and all the rest.* Even though *there are many* of these parts, we think of them all as "mine," and care dearly for all of them, as the single body of a single person. The various *different* types of *beings*—worldly gods, humans, and the like—are *just so.* Even though they are separate, there is no distinction between their individual *joys and* their individual *pains:* I can learn to view them as indistinguishable, and then conceive of all of them *as if* they *were my own* self, just as I conceive of myself as myself. The point here is that I could learn to think about *every* one of them in the same way, and say to myself, "*I shall work* to achieve this particular *happiness,"* and "I shall work to stop this particular suffering."

Contemplation Four
What makes pain mine?

།གལ་ཏེ་བདག་གི་སྡུག་བསྔལ་གྱིས།
།གཞན་གྱི་ལུས་ལ་མི་གནོད་པ།
།དེ་ལྟའང་དེ་བདག་སྡུག་བསྔལ་དེ།
།བདག་ཏུ་ཞེན་པས་མི་བཟོད་ཉིད།

Suppose you object, and say
That your pain never hurts
The body of another.
Even so your pain is something
You can't bear for just one reason:
Your grasping to yourself.

།དེ་བཞིན་གཞན་གྱི་སྡུག་བསྔལ་དག
།བདག་ལ་འབབ་པར་མི་འགྱུར་ཡང་།
།དེ་ལྟའང་དེ་བདག་སྡུག་བསྔལ་དེ།
།བདག་ཏུ་ཞེན་པས་བཟོད་པར་དཀའ།

Just so, even though it's true
That sufferings others feel
Never come and strike you,
Still it is your suffering,
Since you'll find them hard to bear
Once you grasp to yourself.

གཞན་གྱི་སྡུག་བསྔལ་གྱིས་བདག་ལ་མི་གནོད་པ་རང་གི་སྡུག་བསྔལ་གྱིས་གཞན་ལ་མི་
གནོད་པ་དང་འདྲ་བས། དེ་ཆེད་དུ་སེལ་བ་རང་གི་སྡུག་བསྔལ་སེལ་བ་དང་མཚུངས་པ་མི་

འཕྱད་དོ་ཞེ་ན། སྐྱོན་མེད་དེ། གཞན་གྱི་སྡུག་བསྔལ་གྱིས་རང་ལ་མི་གནོད་པ་ལྟར། གལ་ཏེ་བདག་གི་སྡུག་བསྔལ་གྱིས་གཞན་གྱི་ལུས་ལ་མི་གནོད་པ་དེ་ལྟ་ནའང་དེ་བདག་གི་སྡུག་བསྔལ་ཡིན་ཏེ། རང་ལ་བདག་ཏུ་ཞེན་པས་རང་གི་སྡུག་བསྔལ་མི་བཟོད་པ་འབྱུང་བ་ཉིད་ཡིན་པ་དེ་བཞིན་དུ་སེམས་ཅན་གཞན་ཡང་བདག་ཏུ་གཟུང་བ་གོམས་པས་གཞན་གྱི་སྡུག་བསྔལ་དག་བདག་ལ་འབབ་པར་མི་འགྱུར་ཡང་། དེ་ལྟ་ནའང་སེམས་ཅན་གྱི་སྡུག་བསྔལ་དེ་བདག་གིས་བསལ་བར་བྱ་བའི་སྡུག་བསྔལ་ཡིན་ཏེ། སེམས་ཅན་ལ་རང་གིས་བདག་ཏུ་ཞེན་པས་དེ་ལ་སྡུག་བསྔལ་བྱུང་ན་བཟོད་པར་དཀའ་བར་འགྱུར་རོ།

One may make yet another objection:

> Two facts here are the same: the pain that others have doesn't hurt me; and the pain that I have doesn't hurt others. Therefore you are incorrect when you say that I should make very intentional efforts to remove their pain in exactly the same way that I make efforts to remove my own pain.

Yet there is no such problem in our reasoning. *Suppose you* do *object* this way, *and say that your pain never hurts the body of another,* any more than their pain hurts you. *Even so,* their pain is your pain. This is because *your* own *pain is something* you find *unbearable for just one reason: your* habit of *grasping to yourself* as yourself.

Suppose that, *just so,* you become accustomed to considering others yourself as well. *Even though it may be true* then *that* the *sufferings* which *others feel* may *never come and strike you* personally, *still* the suffering that these living beings feel *is your suffering* to work to remove, *since you'll find it hard to bear* it when sufferings come to them, *once you* have learned to *grasp to* them as being *yourself.*

Contemplation Five
Logical proofs for compassion and love

།བདག་གིས་གཞན་གྱི་སྡུག་བསྔལ་བསལ། །སྡུག་བསྔལ་ཡིན་ཕྱིར་བདག་སྡུག་བཞིན། །བདག་གིས་གཞན་ལ་ཕན་པར་བྱ། །སེམས་ཅན་ཡིན་ཕྱིར་བདག་ལུས་བཞིན།

I must stop the pain of others,
Because it's pain; it's like the pain
That I feel myself.
I must act to help all others
Because they're living beings; it's like
The body that I own.

སེམས་ཅན་གཞན་གྱི་སྡུག་བསྔལ་ཆོས་ཅན། བདག་གིས་བསལ་བར་རིགས་ཏེ་སྡུག་བསྔལ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། དཔེར་ན་བདག་གིས་སྡུག་བསྔལ་བཞིན་ནོ། །བདག་གི་གཞན་ལ་ཕན་པ་དང་བདེ་བ་བསྒྲུབ་པར་བྱ་རིགས་ཏེ། སེམས་ཅན་ཕ་རོལ་པོ་སེམས་ཅན་ཡིན་པའི་ཕྱིར། དཔེར་ན་བདག་གི་ལུས་ལ་བདེ་བ་བསྒྲུབ་པ་བཞིན་ནོ།

[The following section is presented by Gyaltsab Je as a pair of formal, logical proofs.]

<u>Proof number one:</u>

Consider *the pain of other* living beings.

It is right that *I must stop* it,

Because it is pain.

It is, for example, *like the pain that I feel myself.*

Proof number two:

It is something right that *I must act to* achieve whatever *helps* and brings happiness to *all others,*

Because each person out there is a *living being.*

It's like, for example, the way I work to bring happiness to *the body that I own.*

Contemplation Six
The democracy of love

།གང་ཚེ་བདག་དང་གཞན་གཉིས་ག
།བདེ་བ་འདོད་དུ་མཚུངས་པ་ལ།
།བདག་དང་ཁྱད་པར་ཅི་ཡོད་ན།
།གང་ཕྱིར་བདག་གཅིག་བདེ་བར་བརྩོན།

Given the fact that both myself
And others are exactly the same
In wanting happiness,
What difference could there ever be
Between us, what reason that I work
Only for happiness for myself?

།གང་ཚེ་བདག་དང་གཞན་གཉིས་ག
།སྡུག་བསྔལ་མི་འདོད་མཚུངས་པ་ལ།
།བདག་དང་ཁྱད་པར་ཅི་ཡོད་ན།
།གང་ཕྱིར་གཞན་མིན་བདག་སྲུང་བྱེད།

Given the fact that both myself
And others are exactly the same
In not wanting pain,
What difference could there ever be
Between us, what reason that I protect
Myself and not all others?

བདག་གཞན་གྱི་བདེ་སྡུག་ལ་དམིགས་ནས་འདོར་ལེན་མཚུངས་པར་བྱེད་རིགས་པར་ཐལ། གང་གི་ཚེ་བདག་དང་གཞན་གཉིས་ཀ་བདེ་བ་འདོད་དུ་མཚུངས་པ་ལ་བདག་དང་གང་ཟག་གཞན་ཁྱད་པར་ཅི་ཡོད་ན་ཅི་ཡང་མེད་པའི་ཕྱིར། རྒྱུ་མཚན་གང་གི་ཕྱིར་ན་བདག་གཅིག་པུ་

བདེ་བར་བརྩོན་པར་བྱེད་ཅིང་གཞན་གྱི་བདེ་བ་ལ་མི་བརྩོན་པ་མི་རིགས་སོ། །གང་གི་ཚེ་བདག་དང་གཞན་གཉིས་ཀ་སྡུག་བསྔལ་མི་འདོད་པར་མཚུངས་པ་ལ་བདག་དང་གཞན་ཁྱད་པར་ཅི་ཡོད་ན་སྨྲེ་ཅི་ཡང་མེད་པའི་ཕྱིར་རོ། །རྒྱུ་མཚན་གང་གི་ཕྱིར་གཞན་གྱི་བདེ་བ་བསྲུང་བ་མིན་པར་བདག་གི་བདེ་བ་ཆེད་དུ་བསྒྲུབ་ཅིང་མི་ཉམས་པར་སྲུང་བར་བྱེད། གཉིས་ཀ་མཚུངས་པར་བསྒྲུབ་རིགས་སོ།

It is right that I should act exactly the same towards the happiness and sufferings of others as I do towards those of my own, for the following reasons. *Given the fact that both myself and others are exactly the same in* how we *want happiness, what difference* then *could there ever be between us*—between myself and others? There is no difference at all. And for *what reason* then do *I work only for happiness for myself*—what is my justification? Why do I not work the same for the happiness of others? What I'm doing now is not right.

Given the fact that both myself and others are exactly the same in how we do *not want any pain, what difference could there ever be between us,* between myself and others? There is no difference at all. And for *what reason* then do I *fail* to protect the happiness of *all others,* and concentrate instead on reaching *my own* happiness, and *protect*ing it from ever being lost? The two happiness are exactly the same, and it is right for me to work to achieve them both.

The Asian Classics Institute
Practice V: Death and the End of Death

Reading Five: The End of Death

The following selections are taken from the *Guide to the Bodhisattva's Way of Life (Bodhisattvacharyavatara; Byang-chub-sems-dpa'i spyod-pa la 'jug-pa)* of the Buddhist master Shantideva (circa 700 AD), and the commentary upon it by Gyaltsab Je Darma Rinchen (1364-1432) entitled *Entry Point for Children of the Victorious Buddhas (rGyal-sras 'jug-ngogs).* The last section is from the *Overview of the Middle Way,* composed by Master Kedrup Tenpa Dargye (1493-1568).

།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.

།དང་པོ་ནི། ཕན་ཡོན་འདི་དག་བསམས་ནས་ཀྱང་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་ཞེས་བྱ་བ་བླངས་ནས་མི་ཉམས་པར་རབ་ཏུ་བརྟན་པར་བཟུང་ཞིག་སྟེ་བཟུང་བར་བྱ་སྟེ། གསེར་འགྱུར་རྩིའི་

རྣམ་པའི་མཆོག་གསེར་འགྱུར་གྱི་རྩི་སྦྱང་གཅིག་གིས་ལྕགས་སྲང་སྟོང་གསེར་དུ་བསྒྱུར་པར་ནུས་པ་ལྟ་བུར་རྒྱུ་དང་ངོ་བོའི་སྒོ་ནས་ཀུང་མི་གཙང་བའི་ལུས་འདི་བླངས་ནས་དེ་ཉིད་རྒྱལ་བའི་སྐུ་རིན་ཆེན་རིན་ཐང་མེད་པར་སེམས་དེ་ཉིད་ཀྱིས་བསྒྱུར་བས་ནའོ།

Once you have contemplated its benefits, then you are to *keep*—that is, you must keep—*this thing called the "wish for enlightenment" as firmly as you can:* find it, and then prevent it from ever lessening. This is because it is *like the highest form of alchemical elixir,* the kind where you need only a single gram of the elixir to change a thousand grams of iron into gold. And this is so because with the wish, and with it alone, you can *transform this filthy body you've taken* on—a body which is filthy both in the sense of what has brought it about, and from the point of view of the stuff from which it is made—*into the holy form of a Victorious One, of immeasurable value beyond all value.*

****

།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.

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།

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.

།གཉིས་པ་ནི། ཟང་ཟིང་དང་ཆོས་ཀྱི་ལོངས་སྤྱོད་མི་ཟད་པ་སྟེར་བས་འགྲོ་བའི་དབུལ་བ་སེལ་བ་ཡི་མི་ཟད་པའི་གཏེར་ཡང་སེམས་བསྐྱེད་པ་འདི་ཡིན་ནོ།

Here is the second. There is as well *an endless treasure house which removes the poverty of every living thing,* for it grants never-endingly a wealth of both material things and the Dharma. The treasure too *is this* same *wish* for enlightenment.

།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.

།གསུམ་པ་ནི། འགྲོ་བའི་ནད་མཐའ་དག་རབ་ཏུ་ཞི་བར་བྱེད་པའི་སྨན་གྱི་མཆོག་ཀྱང་འདི་ཡིན་ནོ།

Here is the third. There is *a supreme medicine which puts a final end to* every *illness of living kind,* and it too *is this same wish.*

།སྲིད་ལམ་འཁྱམས་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.

།བཞི་པ་ནི། སྲིད་པའི་ལམ་དུ་འཁྱམས་ཞིང་དུབ་པ་ཡི་འགྲོ་བའི་སྡུག་བསྔལ་གྱི་ངལ་བསོའི་གནས་གསིལ་བ་སྟེར་བའི་ལྗོན་ཤིང་ཡང་ཡིན་ནོ།

Here is the fourth. There is *a great tree which* provides a cool spot that *refreshes* and clears away the sufferings of *all those beings who have tired themselves by wandering along the road of the cycle of existence. This* too *is the wish.*

།འགྲོ་བ་ཐམས་ཅད་ངན་འགྲོ་ལས།
།སྒྲོལ་བར་བྱེད་པའི་སྲི་སྟེགས་ཡིན།

The wish is a great span
That allows all living beings
To escape from the lower realms.

།ལྔ་པ་ནི། འགྲོ་བ་ཐམས་ཅད་ངན་འགྲོ་ལས་སྒྲོལ་བར་བྱེད་པའི་སྲི་སྟེགས་ཀུན་གྱི་ཟམ་པ་ཡང་སེམས་བསྐྱེད་པ་འདི་ཡིན་ནོ།

Here is the fifth. There is *a great span,* a bridge, *that allows all living beings to escape from the lower realms.* This too *is the wish.*

།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.

།གཉིས་པ་ལ་གཉིས། ཉོན་སྒྲིབ་སེལ་བ་དང་། ཤེས་སྒྲིབ་སེལ་བའོ། །དང་པོ་ནི། སེམས་བསྐྱེད་པ་འདི་འགྲོ་བའི་ཉོན་མོངས་ཀྱི་ཚ་གདུང་སེལ་བའི་སེམས་ཀྱི་ཟླ་བ་ཤར་བ་ཡིན་ཏེ། ཉོན་སྒྲིབ་མཐའ་དག་འཇོམས་ནུས་པའི་ཕྱིར་རོ།

The power of removing obstacles we will cover in two parts: how the wish removes the obstacles that are mental afflictions, and then how it removes the obstacles to total knowledge. Here is the first. *The wish* for enlightenment *is a moon that rises in the mind, to clear away* with its cool light all the heat of *the mental afflictions,* which *torment living creatures.* This is because it has the power to destroy each and every one of the obstacles which are mental afflictions.

།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.

།གཉིས་པ་ནི། འགྲོ་བའི་ཉོན་མོངས་པ་ཅན་མ་ཡིན་པའི་མི་ཤེས་པ་ཤེས་སྒྲིབ་ཀྱི་རབ་རིབ་དག་དབྱིས་ཏེ་རྩ་བ་ནས་འབྱིན་པའི་ཉི་མ་ཆེན་པོ་ཤར་བ་ཡང་ཡིན་ཏེ། ཚོགས་རྒྱ་ཆེན་པོས་བརྒྱན་པའི་སྟོང་ཉིད་རྟོགས་པའི་ཤེས་རབ་ཀྱིས་ཤེས་སྒྲིབ་ཀྱི་ས་བོན་ཟད་པར་བྱེད་པའི་ཕྱིར་རོ།

Here is the second part. *The wish is* also *a great sun that rises to obliterate*—that is, *to rip out* from its roots—*the cataracts* of the obstacles to total knowledge *in every living being: the lack of knowledge* which is not directly related to the mental afflictions. This is because the state of wisdom which perceives emptiness, and which is further enhanced by great accumulations of good deeds, functions to terminate completely the very seeds of the obstacles to total knowledge.

།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.

།གསུམ་པ་ལ་གཉིས། ཕན་པ་མཐའ་དག་བསྒྲུབ་པ་དང་། བདེ་བ་མཐའ་དག་བསྒྲུབ་པའོ། །དང་པོ་ནི། སེམས་བསྐྱེད་པ་འདི་ནི་གསུང་རབ་དམ་པའི་ཆོས་འོ་མའི་རྒྱ་མཚོ་ཆེན་པོ་ཐོས་བསམ་གྱི་ཤེས་རབ་ཀྱི་བསྲུབ་ཤིང་གིས་ལེགས་པར་བསྲུབས་པ་ལས་སྙིང་པོ་ཕྱུང་བ་ཡིན་པས། ཕན་པ་མཐའ་དག་བསྐྱེད་པའི་རོ་ནུས་དང་ལྡན་པའི་མར་གྱི་ཉིང་ཁུ་ཕྱུང་བ་ཡིན་པས་ཀུན་གྱིས་འདི་ལ་འབད་པར་བྱའོ།

Here thirdly is how the wish achieves the goals of others, in two stages of how it brings about every kind of benefit, and how it brings about every kind of happiness. *This wish* for enlightenment *is* the very essence, something that has been *distilled from* the great ocean of *the milk of the holy Dharma,* the highest of all spoken words. It has been distilled through the process of *churning* this milk with the great paddle of wisdom which has come from listening and contemplation. It is like a great heap of *the very essence of butter,* a butter that has a special nutritional value, in that it can help everything of any kind of benefit at all to grow. As such, everyone should make efforts to reach this state of mind.

****

The Glass of Liquid

ཆུ་འབབ་ཀླུང་ལ་ཡི་དྭགས་རྣག་བློ་ཡང་། །ཞེས་སོགས་ཀྱི་སྐབས་སུ་མཐའ་དཔྱད་པ་ལ། ཆུ་ཀླུང་རྣག་ཁྲག་ཏུ་སྣང་བའི་ཡི་དྭགས་ཀྱི་མིག་ཤེས་དང་། བསེ་རུའི་ནང་དུ་སྐྲ་ཤད་འཛག་པར་སྣང་བའི་རབ་རིབ་ཅན་གྱི་མིག་ཤེས་དང་། ས་གཞི་ཀེང་རུས་ཀྱིས་ཁྱབ་པར་སྣང་བའི་ཀེང་རུས་གསལ་སྣང་ཅན་གྱི་ཏིང་ངེ་འཛིན་དང་བཅས་པ་རྣམས་ཀྱི་ཡུལ་དེ་དང་། དེར་ཡོད་མེད་རྣམ་པ་ཀུན་ཏུ་མཚུངས་སམ་མི་མཚུངས་ཞེ་ན།

Here we will analyze the statement [from *Entering the Middle Way,* by Master Chandrakirti (650 AD)] where it says, "...The mind of a craving spirit as well, which sees a stream of water as pus." One may begin with the following question:

> Let's consider the objects of the following states of mind: the visual consciousness of a craving spirit where a river of water looks like pus and blood; the visual consciousness of a person with a kind of cataract where a clean white porcelain basin looks like a hair has fallen into it; and that kind of meditation where you visualize skeletons—where you imagine that the entire surface of the earth is covered with the bones of corpses. Are all these objects completely equivalent, as far as being something that exists or doesn't exist?

དེ་ལ་བཤད་བྱའི་ལུང་འགོད་པ་དང་། ལུང་གི་དོན་བཤད་པ་གཉིས། དང་པོ་ལ། ཐེག་བསྡུས་ལས། ཡི་དྭགས་དུད་འགྲོ་མི་རྣམས་དང་། །ལྷ་རྣམས་ཇི་ལྟར་རིགས་རིགས་སུ། །དངོས་གཅིག་ཡིད་ནི་ཐ་དད་ཕྱིར། །དོན་མ་གྲུབ་པར་འདོད་པ་ཡིན། །ཞེས་དང་། དེའི་བཤད་སྦྱར་དགེ་བསྙེན་བཙུན་པ་ངོ་བོ་ཉིད་མེད་པས་མཛད་པ་ལས།

In reply we will first set forth a relevant passage, and then we will explicate the passage. Here is the first. The text called *The Abbreviation of the Greater Way* says,

> Insofar as craving spirits, animals,
> Humans, and pleasure beings, each according
> To their class, have differing perceptions
> Of a single thing, we say it has no reality.

Asvabhava, the venered layman with lifetime vows, has explained the passage. His words include the following:

ཆུ་ཀླུང་གི་དངོས་པོ་གཅིག་ལ་རང་རང་གི་ལས་ཀྱི་རྣམ་སྨིན་གྱི་དབང་གིས་ཡི་དྭགས་ཀྱིས་རྣག་ཁྲག་ལ་སོགས་པས་གང་བར་མཐོང་བ་དང་།

> When they look at *a single thing,* a stream of water, each one sees what the ripening of his particular karma forces him to see. A *craving spirit* sees the river full of pus and blood and the like.

དེ་ཉིད་ལ་དུད་འགྲོ་ལ་སོགས་པས་གནས་ཀྱི་བློས་གནས་པར་བྱེད་པ་དང་།

> An *animal* or such, on the other hand, thinks of this same water as a place to stay, and makes his home there.

མི་རྣམས་ཀྱིས་ནི་མངར་བ་དང་། དྭངས་པ་དང་། བསིལ་བའི་ཆུར་རྟོགས་ཤིང་འཐུང་ངོ་། །ཁྲུས་བྱེད་དོ། །དེར་འཇུག་གོ

> Humans look at the same thing and perceive it as water—sweet, clear, and cool. They drink of it, they wash themselves with it, and they swim in it.

།ནམ་མཁའ་མཐའ་ཡས་སྐྱེ་མཆེད་ལ་སྙོམས་པར་ཞུགས་པའི་ལྷ་རྣམས་ཀྱིས་ནམ་མཁར་མཐོང་སྟེ། གཟུགས་ཀྱི་འདུ་ཤེས་རྣམ་པར་བཞིག་པའི་ཕྱིར་རོ། །ཞེས་གསུངས་པའི་ཕྱིར།

> Those pleasure beings who are wrapped in deep meditation at the level we call the "realm of limitless space" see the water as empty space, for their ability to conceptualize physical matter has dissolved altogether.