བྱང་ཆུབ་སེམས་ཀྱི་ཕན་ཡོན་བཤད་པའི་ལེའུ་དང་པོ།

༄༅། །རྒྱ་གར་སྐད་དུ། བོ་དྷི་སཏྭ་ཙརྻ་ཨ་བ་ཏཱ་ར། བོད་སྐད་དུ། བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་སྤྱོད་པ་ལ་འཇུག་པ། སངས་རྒྱས་དང་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་ཐམས་ཅད་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །

༡༽ བདེ་གཤེགས་ཆོས་ཀྱི་སྐུ་མངའ་སྲས་བཅས་དང་། །ཕྱག་འོས་ཀུན་ལའང་གུས་པས་ཕྱག་འཚལ་ཏེ། །བདེ་གཤེགས་སྲས་ཀྱི་སྡོམ་ལ་འཇུག་པ་ནི། །ལུང་བཞིན་མདོར་བསྡུས་ནས་ནི་བརྗོད་པར་བྱ། །

la

Respectfully I prostrate myself to the Sugatas
Who are endowed with the Dharmakaya,
As well as to their Noble Sons
And to all who are worthy of veneration.

lb

Here I shall explain how to engage in the vows of the Buddhas' Sons, The meaning of which I have condensed in accordance with the scriptures.

སྔོན་ཆད་མ་བྱུང་བ་ཡང་འདིར་བརྗོད་མེད། །སྡེབ་སྦྱོར་མཁས་པའང་བདག་ལ་ཡོད་མིན་ཏེ། །དེ་ཕྱིར་གཞན་དོན་བསམ་པའང་བདག་ལ་མེད། །རང་གི་ཡིད་ལ་བསྒོམ་ཕྱིར་ངས་འདི་བརྩམས། །

2

There is nothing here that has not been explained before
And I have no skill in the art of rhetoric;
Therefore, lacking any intention to benefit others,
I write this in order to acquaint it to my mind.

༣༽ དགེ་བ་བསྒོམ་ཕྱིར་བདག་གི་དད་པའི་ཤུགས། །འདི་དག་གིས་ཀྱང་རེ་ཞིག་འཕེལ་འགྱུར་ལ། །བདག་དང་སྐལ་བ་མཉམ་པ་གཞན་གྱིས་ཀྱང་། །ཅི་སྟེ་འདི་དག་མཐོང་ན་དོན་ཡོད་འགྱུར།

3

For due to acquaintance with what is wholesome,
The force of my faith may for a short while increase because of these (words). If, however, these (words) are seen by others

Equal in fortune to myself, it may be meaningful (for them).
༽དལ་འབྱོར་འདི་ནི་རྙེད་པར་ཤིན་ཏུ་དཀའ། །སྐྱེས་བུའི་དོན་སྒྲུབ་ཐོབ་པར་གྱུར་པ་ལ། །གལ་ཏེ་འདི་ལ་ཕན་པ་མ་བསྒྲུབས་ན། །ཕྱིས་འདི་ཡང་དག་འབྱོར་བར་ག་ལ་འགྱུར། །

4
Leisure and endowment are very hard to find;
And, since they accomplish what is meaningful for man,
If I do not take advantage of them now,
How will such a perfect opportunity come about again?

༥༽ཇི་ལྟར་མཚན་མོ་མུན་ནག་སྤྲིན་རུམ་ན། །གློག་འགྱུ་སྐད་ཅིག་རབ་སྣང་སྟོན་པ་ལྟར། །དེ་བཞིན་སངས་རྒྱས་མཐུ་ཡིས་བརྒྱ་ལམ་ན། །འཇིག་རྟེན་བསོད་ནམས་བློ་གྲོས་ཐང་འགའ་འབྱུང་། ། 5
Just as a flash of lightning on a dark, cloudy night
For an instant brightly illuminates all,
Likewise in this world, through the might of Buddha,
A wholesome thought rarely and briefly appears.

༦༽དེ་ལྟས་དགེ་བ་ཉམ་ཆུང་ཉིད་ལ་རྟག །སྡིག་པ་སྟོབས་ཆེན་ཤིན་ཏུ་མི་བཟད་པ། །དེ་ནི་རྫོགས་པའི་བྱང་ཆུབ་སེམས་མིན་པ། །དགེ་གཞན་གང་གིས་ཟིལ་གྱིས་གནོན་པར་འགྱུར། །

6
Hence virtue is perpetually feeble,
The great strength of evil being extremely intense.
And except for a Fully Awakening Mind
By what other virtue will it be overcome?

༧༽བསྐལ་པ་དུ་མར་རབ་དགོངས་མཛད་པ་ཡི། །ཐུབ་དབང་རྣམས་ཀྱིས་འདི་ཉིད་ཕན་པར་གཟིགས། ། འདིས་ནི་ཚད་མེད་སྐྱེ་བོའི་ཚོགས་རྣམས་ཀྱིས། །བདེ་མཆོག་བདེ་བླག་ཉིད་དུ་ཐོབ་པར་བྱེད། །

7
All the Buddhas who have contemplated for many aeons
Have seen it to be beneficial;

For by it the limitless masses of beings
Will quickly attain the supreme state of bliss.

༨༽ སྲིད་པའི་སྡུག་བསྔལ་བརྒྱ་ཕྲག་གཞོམ་འདོད་ཅིང་། །སེམས་ཅན་མི་བདེ་བསལ་བར་འདོད་པ་དང་། །བདེ་
མང་བརྒྱ་ཕྲག་སྤྱོད་པར་འདོད་པས་ཀྱང་། །བྱང་ཆུབ་སེམས་ཉིད་རྟག་ཏུ་གཏང་མི་བྱ། །

8

Those who wish to destroy the many sorrows of (their) conditioned existence, Those who wish (all beings) to experience a multitude of joys,
And those who wish to experience much happiness,
Should never forsake the Awakening Mind.

༩༽ བྱང་ཆུབ་སེམས་སྐྱེས་གྱུར་ན་སྐད་ཅིག་གིས། །འཁོར་བའི་བཙོན་རར་བསྡམས་པའི་ཉམ་ཐག་རྣམས། །
བདེ་གཤེགས་རྣམས་ཀྱི་སྲས་ཞེས་བརྗོད་བྱ་ཞིང་། །འཇིག་རྟེན་ལྷ་མིར་བཅས་པས་ཕྱག་བྱར་འགྱུར། །

9

The moment an Awakening Mind arises
In those fettered and weak in the jail of cyclic existence,
They will be named 'a Son of the Sugatas',
And will be revered by both men and gods of the world.

༡༠༽ 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་ཟུངས། །

10

It is like the supreme gold-making elixir,
For it transforms the unclean body we have taken
Into the priceless jewel of a Buddha-Form

Therefore firmly seize this Awakening Mind.

༡༡༽ འགྲོ་བའི་དེད་དཔོན་གཅིག་པུ་ཚད་མེད་བློས། །ལེགས་པར་ཡོངས་སུ་བརྟགས་ན་རིན་ཆེ་བས། །

འགྲོ་བའི་གནས་དང་བྲལ་བར་འདོད་པ་རྣམས། །རིན་ཆེན་བྱང་ཆུབ་སེམས་ལེགས་བརྟན་པར་ཟུངས། །

11
Since the limitless mind of the Sole Guide of the World
Has upon thorough investigation seen its preciousness,
All beings wishing to be free from worldly abodes
Should firmly take hold of this precious Awakening Mind.

༡༢༽ དགེ་བ་གཞན་ཀུན་ཆུ་ཤིང་བཞིན་དུ་ནི། །འབྲས་བུ་བསྐྱེད་ནས་ཟད་པར་འགྱུར་བ་ཉིད། །

བྱང་ཆུབ་སེམས་ཀྱི་ལྗོན་ཤིང་རྟག་པར་ཡང་། །འབྲས་བུ་འབྱིན་པས་མི་ཟད་འཕེལ་བར་འགྱུར། །

12
All other virtues are like the plantain tree;
For after bearing fruit they simply perish.
But the perennial tree of the Awakening Mind
Unceasingly bears fruit and thereby flourishes without end.

༡༣༽ སྡིག་པ་ཤིན་ཏུ་མི་བཟད་བྱས་ན་ཡང་། །དཔའ་ལ་བརྟེན་ནས་འཇིགས་པ་ཆེན་པོ་ལྟར། །

གང་ལ་བརྟེན་ནས་ཡུད་ཀྱིས་སྒྲོལ་འགྱུར་བ། །དེ་ལ་བག་ཅན་རྣམས་ཀྱིས་ཅིས་མི་བརྟེན། །

13

Like entrusting myself to a brave man when greatly afraid
By entrusting myself to this (Awakening Mind) I shall be swiftly liberated Even if I have committed extremely unbearable evils.

Why then do the conscientious not devote themselves to this?

༡༤ དེས་ནི་དུས་མཐའི་མེ་བཞིན་སྡིག་ཆེན་རྣམས། །སྐད་ཅིག་གཅིག་གིས་ངེས་པར་སྲེག་པར་བྱེད། །

དེ་ཡི་ཕན་ཡོན་དཔག་ཏུ་མེད་པ་དག །བྱམས་མགོན་བློ་དང་ལྡན་པས་ནོར་བཟང་བ་ཤད། །
Just like the fire at the end of an age,
It instantly consumes all great evil.
Its unfathomable advantages were taught
To the disciple Sudhana by the wise Lord Maitreya.

༡༥ བྱང་ཆུབ་སེམས་དེ་མདོར་བསྡུས་ན། །རྣམ་པ་གཉིས་སུ་ཤེས་བྱ་སྟེ། །

བྱང་ཆུབ་སྨོན་པའི་སེམས་དང་ནི། །བྱང་ཆུབ་འཇུག་པ་ཉིད་ཡིན་ནོ། །

15
In brief, the Awakening Mind
Should be understood to be of two types;
The mind that aspires to awaken
And the mind that ventures to do so.

༡༦ འགྲོ་བར་འདོད་དང་འགྲོ་བ་ཡི། །བྱེ་བྲག་ཇི་ལྟར་ཤེས་པ་ལྟར། །

དེ་བཞིན་མཁས་པས་འདི་གཉིས་ཀྱི། །བྱེ་བྲག་རིམ་བཞིན་ཤེས་པར་བྱ། །
16

As is understood by the distinction
Between aspiring to go and (actually) going.
So the wise understand in turn
The distinction between these two.

༡༧ བྱང་ཆུབ་སྨོན་པའི་སེམས་ལས་ནི། །འཁོར་ཚེ་འབྲས་བུ་ཆེ་འབྱུང་ཡང་། །

ཇི་ལྟར་འཇུག་པའི་སེམས་བཞིན་དུ། །བསོད་ནམས་རྒྱུན་ཆགས་འབྱུང་བ་མིན། །
17

Although great fruits occur in cyclic existence
From the mind that aspires to awaken,
An uninterrupted flow of merit does not ensue
As it does with the venturing mind.

༡༨༽ གང་ནས་བཟུང་སྟེ་སེམས་ཅན་ཁམས། །མཐའ་ཡས་རབ་ཏུ་དགྲོལ་བའི་ཕྱིར། །

མི་ལྡོག་པ་ཡི་སེམས་ཀྱིས་སུ། །སེམས་དེ་ཡང་དག་བླངས་གྱུར་པ། །

18
And for him who has perfectly seized this mind
With the thought never to turn away
From totally liberating
The infinite forms of life.

༡༩༽ དེ་ནས་བཟུང་སྟེ་གཉིད་ལོག་གམ། །བག་མེད་གྱུར་ཀྱང་བསོད་ནམས་ཤུགས། །

རྒྱུན་མི་ཆད་པ་དུ་མ་ཞིག །ནམ་མཁའ་མཉམ་པར་རབ་ཏུ་འབྱུང་། །
19

From that time hence,
Even while asleep or unconcerned
A force of merit equal to the sky
Will perpetually ensue.

༢༠༽ འདི་ནི་འཐད་པ་དང་བཅས་པར། །ལག་བཟངས་ཀྱིས་ནི་ཞུས་པ་ལས། །

དམན་མོས་སེམས་ཅན་དོན་གྱི་ཕྱིར། །དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་ཉིད་ཀྱིས་གསུངས། །

20

For the sake of those inclined towards the lesser (vehicle), This was logically asserted
By the Tathagata himself
In The Sutra Requested by Subahu

༢༡༽ སེམས་ཅན་རྣམས་ཀྱི་ཀླད་ནད་ཙམ། །བསལ་ལོ་སྙམ་དུ་བསམས་ན་ཡང་། །

ཕན་འདོགས་བསམ་པ་དང་ལྡན་ཏེ། །བསོད་ནམས་དཔག་མེད་ལྡན་འགྱུར་ན། །

21

If even the thought to relieve
Living creatures of merely a headache
Is a beneficial intention
Endowed with infinite goodness,

༢༢༽ སེམས་ཅན་རེ་རེའི་མི་བདེ་བ། །དཔག་ཏུ་མེད་པ་བསལ་འདོད་ཅིང་། །

རེ་རེའང་ཡོན་ཏན་དཔག་མེད་དུ། །བསྒྲུབ་པར་འདོད་པ་སྨོས་ཅི་དགོས། །

22

Then what need is there to mention
The wish to dispel their inconceivable misery,
Wishing every single one of them
To realise boundless good qualities?

༢༣༽ ཕ་འམ་ཡང་ན་མ་ཡང་རུང་། །སུ་ལ་འདི་འདྲའི་ཕན་སེམས་ཡོད། །

ལྷ་དང་དྲང་སྲོང་རྣམས་ཀྱང་རུང་། །ཚངས་པ་ལ་ཡང་འདི་ཡོད་དམ། །

23
Do even fathers and mothers
Have such a benevolent intention as this?
Do the gods and sages?
Does even Brahma have it?

༢༤༽ སེམས་ཅན་དེ་དག་ཉིད་ལ་སྔོན། །རང་གི་དོན་དུ་འདི་འདྲའི་སེམས། །

རྨི་ལམ་དུ་ཡང་མ་རྨིས་ན། །གཞན་གྱི་དོན་དུ་ག་ལ་སྐྱེ། །

24
If those beings have never before
Even dreamt of such an attitude

For their own sake,
How would it ever arise for the sake of others?

༢༥༽ གཞན་དག་རང་གི་དོན་དུ་ཡང་། །མི་འབྱུང་སེམས་ཅན་དོན་སེམས་གང་། །
སེམས་ཀྱི་རིན་ཆེན་ཁྱད་པར་འདི། །སྔ་ན་མེད་པའི་རྨད་ཅིག་འབྱུངས། །

25
This intention to benefit all beings,
Which does not arise in others even for their own Is an extraordinary jewel of the mind,
And its birth is an unprecedented wonder.

༢༦༽ འགྲོ་བ་ཀུན་གྱི་དགའ་བའི་རྒྱུ། །སེམས་ཅན་སྡུག་བསྔལ་རྩིར་གྱུར་པ། །
རིན་ཆེན་སེམས་ཀྱི་བསོད་ནམས་གང་། །དེ་ལ་ཇི་ལྟར་གཞལ་གྱིས་ལང་། །

26
How can I fathom the depths
Of the goodness of this jewel of the mind,
The panacea that relieves the world of pain

And is the source of all its joy?

༢༧༽ ཕན་པར་བསམས་པ་ཙམ་གྱིས་ཀྱང་། །སངས་རྒྱས་མཆོད་ལས་ཁྱད་འཕགས་ན། །
སེམས་ཅན་མ་ལུས་ཐམས་ཅད་ཀྱི། །བདེ་དོན་བརྩོན་པ་སྨོས་ཅི་དགོས། །

27
If merely a benevolent intention
Excels venerating the Buddhas,
Then what need to mention striving to make
All beings without exception happy?

༢༨༽ སྡུག་བསྔལ་འདོར་འདོད་སེམས་ཡོད་ཀྱང་། །སྡུག་བསྔལ་ཉིད་ལ་མངོན་པར་རྒྱུག །
བདེ་བ་འདོད་ཀྱང་གཏི་མུག་པས། །རང་གི་བདེ་བ་དགྲ་ལྟར་འཇོམས། །

28
Although wishing to be rid of misery,
They run towards misery itself.
Although wishing to have happiness,
Like an enemy they ignorantly destroy it.

༢༩༽ གང་ཞིག་བདེ་བས་ཕོངས་པ་དང་། །སྡུག་བསྔལ་མང་ལྡན་དེ་དག་ལ། །བདེ་བ་ཀུན་གྱིས་ཚིམ་པ་དང་། །
སྡུག་བསྔལ་ཐམས་ཅད་གཅོད་བྱེད་ཅིང་། །

29
For those who are deprived of happiness
And burdened with many sorrows
It satisfies them with all joys,
Dispels all suffering,

༣༠༽ གཏི་མུག་ཀྱང་ནི་སེལ་བྱེད་པ། །དེ་དང་དགེ་མཚུངས་ག་ལ་ཡོད། །
དེ་འདྲའི་བཤེས་ཀྱང་ག་ལ་ཡོད། །བསོད་ནམས་དེ་འདྲའང་ག་ལ་ཡོད། །

30
And clears away confusion.
Where is there a comparable virtue?
Where is there even such a friend?
Where is there merit similar to this?

༣༡། ཕན་བཏགས་ལན་ལྡོན་གང་ཡིན་པ། །དེ་ཡང་རེ་ཞིག་བསྔགས་འོས་ན། །
མ་བཅོལ་ལེགས་པར་བྱེད་པ་ཡི། །བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་སྨོས་ཅི་དགོས། །

31
If whoever repays a kind deed
Is worthy of some praise,
Then what need to mention the Bodhisattva
Who does good without its being asked of him?

༣༢། འགྲོ་བ་ཉུང་ཟད་ནར་མའི་ཟས་སྐྱོར་བ། །སྐད་ཅིག་ཟས་ཙམ་སྦྱིན་པར་བྱེད་པ་དང་། །
བརྙས་བཅས་ཉིན་ཕྱེད་འགྲངས་པར་བྱེད་པ་ཡང་། །དགེ་བ་བྱེད་པ་ཡིན་ཞེས་སྐྱེ་བོས་བཀུར། ། 32
The world honours as virtuous
A man who sometimes gives a little, plain food Disrespectfully to a few beings,
That satisfies them for only half a day.

༣༣། སེམས་ཅན་གྲངས་མཐའ་ཡས་ལ་དུས་རིང་དུ། །བདེ་བར་གཤེགས་ཀྱི་བདེ་བ་བླ་ན་མེད། །
ཡིད་ལ་བསམ་པ་མཐའ་དག་རྫོགས་བྱེད་པའི། །རྟག་ཏུ་སྦྱིན་པ་ལྟ་ཞིག་སྨོས་ཅི་དགོས། །

33
What need be said then of one
Who eternally bestows the peerless bliss of the Sugatas
Upon limitless numbers of beings,
Thereby fulfilling all their hopes?

༣༤༽ གང་ཞིག་དེ་འདྲའི་རྒྱལ་སྲས་སྦྱིན་བདག་ལ། །གལ་ཏེ་ངན་སེམས་སྐྱེད་པར་བྱེད་པ་དེ། །ངན་སེམས་བསྐྱེད་པའི་གྲངས་བཞིན་བསྐལ་པར་ནི། །དམྱལ་བར་གནས་པར་འགྱུར་ཞེས་ཐུབ་པས་གསུངས། །

34
The Buddha has said that whoever bears an evil thought Against a benefactor such as that Bodhisattva
Will remain in hell for as many aeons
As there were evil thoughts.

༣༥༽ འོན་ཏེ་གང་ཞིག་ཡིད་རབ་དང་བྱེད་ན། །དེ་ཡི་འབྲས་བུ་དེ་བས་ལྷག་པར་འཕེལ། །
རྒྱལ་སྲས་རྣམས་ལ་དོ་གལ་ཆེན་པོས་ཀྱང་། །སྡིག་པ་མི་འབྱུང་དགེ་བ་ངང་གིས་འཕེལ། །

35
But if a virtuous attitude should arise (in that regard).
Its fruits will multiply far more than that.
When Bodhisattvas greatly suffer they generate no negativity, Instead their virtues naturally increase.

༣༦༽ གང་ལ་སེམས་ཀྱི་དམ་པ་རིན་ཆེན་དེ། །སྐྱེས་པ་དེ་ཡི་སྐུ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ཞིང་། །
གང་ལ་གནོད་པ་བྱས་ཀྱང་བདེ་འབྲེལ་བ། །བདེ་བའི་འབྱུང་གནས་དེ་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆི། །

36
I bow down to the body of him
In whom the sacred precious mind is born.
I seek refuge in that source of joy
Who brings to happiness even those who harm him.

བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་སྤྱོད་པ་ལ་འཇུག་པ་ལས། བྱང་ཆུབ་སེམས་ཀྱི་ཕན་ཡོན་བཤད་པ་ཞེས་བྱ་བ་སྟེ་ལེའུ་དང་པོའོ།། །།

སྡིག་པ་བཤགས་པའི་ལེའུ་གཉིས་པ།

Disclosure of Evil

༡༽ རིན་ཆེན་སེམས་དེ་གཟུང་བར་བྱ་བའི་ཕྱིར། །དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་རྣམས་དང་དམ་པའི་ཆོས། །
དཀོན་མཆོག་དྲི་མ་མེད་དང་སངས་རྒྱས་སྲས། །ཡོན་ཏན་རྒྱ་མཚོ་རྣམས་ལ་ལེགས་པར་མཆོད། །

1
In order to seize that precious mind
I offer now to the Tathagatas,
To the sacred Dharma, the stainless jewel,
And to the Sons of Buddha, the oceans of excellence,

༢༽ མེ་ཏོག་འབྲས་བུ་ཇི་སྙེད་ཡོད་པ་དང་། །སྨན་གྱི་རྣམ་པ་གང་དག་ཡོད་པ་དང་། །
འཇིག་རྟེན་རིན་ཆེན་ཇི་སྙེད་ཡོད་པ་དང་། །ཆུ་གཙང་ཡིད་དུ་འོང་བ་ཅི་ཡོད་དང་། །

2
Whatever flowers and fruits there are
And whatever kinds of medicine,
Whatever jewels exist in this world
And whatever clean refreshing waters;

༣༽ རིན་ཆེན་རི་བོ་དང་ནི་དེ་བཞིན་དུ། །ནགས་ཚལ་ས་ཕྱོགས་དབེན་ཞིང་ཉམས་དགའ་དང་། །ལྗོན་ཤིང་མེ་
ཏོག་རྒྱན་སྤྲས་སྤུད་པ་དང་། །ཤིང་གང་འབྲས་བཟང་ཡལ་ག་དུད་པ་དང་། །

3
Likewise gem-encrusted mountains,
Forest groves, quiet and joyful places,
Heavenly trees bedecked with flowers
And trees with fruit-laden branches;

༤༽ ལྷ་སོགས་འཇིག་རྟེན་ན་ཡང་དྲི་དང་ནི། །སྤོས་དང་དཔག་བསམ་ཤིང་དང་རིན་ཆེན་ཤིང་། །མ་རྨོས་
འཁྲུངས་པའི་ལོ་ཏོག་རྣམ་པ་དང་། །གཞན་ཡང་མཆོད་པར་འོས་པའི་རྒྱན་རྣམས་ནི། །

4

Fragrances of the celestial realms,
Incense, wishing trees and jewel trees,
Uncultivated harvests, and all ornaments
That are worthy to be offered;

༥༽ མཚོ་དང་རྫིང་བུ་པདྨས་བརྒྱན་པ་དག །ངང་པ་ཤིན་ཏུ་སྐད་སྙན་ཡིད་འོང་ལྡན། །
ནམ་མཁའ་རབ་འབྱམས་ཁམས་ཀྱི་མཐས་གཏུགས་པ། །ཡོངས་སུ་བཟུང་བ་མེད་པ་དེ་དག་ཀུན། ། 5

Lakes and pools adorned with lotuses
And the beautiful cry of wild geese,
Everything unowned
Within the limitless spheres of space.

༦༽ བློ་ཡིས་བླངས་ནས་ཐུབ་པ་སྐྱེས་ཀྱི་མཆོག །སྲས་དང་བཅས་པ་རྣམས་ལ་ལེགས་འབུལ་ན། །ཡོན་གནས་
དམ་པ་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་རྣམས་ཀྱིས། །བདག་ལ་བརྩེར་དགོངས་བདག་གི་འདི་དག་བཞེས། །

6

Creating these things in my mind I offer them
To the supreme beings, the Buddhas, as well as their Sons;
Compassionate Ones, think kindly of me
And accept these offerings of mine.

༧༽ བདག་ནི་བསོད་ནམས་མི་ལྡན་བཀྲེན་ཆེན་ཏེ། །མཆོད་པའི་ནོར་གཞན་བདག་ལ་ཅང་མ་མཆིས། །དེས་
ན་གཞན་དོན་དགོངས་པའི་མགོན་གྱིས་འདི། །བདག་གི་དོན་སླད་ཉིད་ཀྱི་མཐུས་བཞེས་ཤིག །

7

Having no merit I am destitute
And I have no other gifts to offer.
Protectors, you who think of helping others.
By your power accept these for my sake.

༨༽ རྒྱལ་དང་དེ་སྲས་རྣམས་ལ་བདག་གིས་ནི། །བདག་གི་ལུས་ཀུན་གཏན་དུ་དབུལ་བར་བགྱི། །སེམས་
དཔའ་མཆོག་རྣམས་བདག་ནི་ཡོངས་བཞེས་ཤིག །གུས་པས་ཁྱེད་ཀྱི་འབངས་སུ་མཆི་བར་བགྱི། །

8
Eternally shall I offer all my bodies
To the Conquerors and their Sons.
Please accept me, you Supreme Heroes,
Respectfully shall I be your subject.

༩༽ བདག་ནི་ཁྱེད་ཀྱིས་ཡོངས་སུ་བཟུང་བས་ན། །སྲིད་ན་མི་འཇིགས་སེམས་ཅན་ཕན་པར་བགྱི། །སྔོན་གྱི་
སྡིག་ལས་ཡང་དག་འདའ་བགྱིད་ཅིང་། །སྡིག་པ་གཞན་ཡང་སླན་ཆད་མི་བགྱིད་དོ། །

9
Through being completely under your care
1 shall benefit all with no fears of conditioned existence;
I shall perfectly transcend my previous evils
And in the future shall commit no more.

༡༠༽ ཁྲུས་ཀྱི་ཁང་པ་ཤིན་ཏུ་དྲི་ཞིམ་པ། །ཤེལ་གྱི་ས་གཞི་གསལ་ཞིང་འཚེར་བ་བརྟར། །
རིན་ཆེན་འབར་བའི་ཀ་བ་ཡིད་འོང་ལྡན། །མུ་ཏིག་འོད་ཆགས་བླ་རེ་བྲེས་པ་དེར། །

10
To very sweetly scented bathing chambers
With brilliantly sparkling crystal floors
And exquisite pillars ablaze with gems,
Having canopies above aglow with pearls.

༡༡༽ དེ་བཞིན་གཤེགས་དང་དེ་ཡི་སྲས་རྣམས་ལ། །རིན་ཆེན་བུམ་པ་མང་པོ་སྤོས་ཀྱི་ཆུ། །ཡིད་འོང་ལེགས་
པར་བཀང་བ་གླུ་དང་ནི། །རོལ་མོ་བཅས་པ་དུ་མས་སྐུ་ཁྲུས་གསོལ། །

11
I beseech the Tathagatas and their Sons
To come and bathe their bodies
From many jewelled vases filled with waters scented and enticing,
To the accompaniment of music and song.

༡༢༽ དེ་དག་སྐུ་ལ་མཚུངས་པ་མེད་པའི་གོས། །གཙང་ལ་དྲི་རབ་བསྒོས་པས་སྐུ་ཕྱིའོ། །
དེ་ནས་དེ་ལ་ཁ་དོག་ལེགས་བསྒྱུར་བའི། །ན་བཟའ་ཤིན་ཏུ་དྲི་ཞིམ་དམ་པ་འབུལ། །

12
Let me dry their bodies with incomparable cloths
Clean and well-anointed with scent,
And then may I present these Holy Beings
With fragrant garments of suitable colours.

༡༣༽ གོས་བཟང་སྲབ་ལ་འཇམ་པ་སྣ་ཚོགས་དང་། །རྒྱན་མཆོག་བརྒྱ་ཕྲག་དེ་དང་དེ་དག་གིས། །འཕགས་པ་
ཀུན་ཏུ་བཟང་དང་འཇམ་དབྱངས་དང་། །འཇིག་རྟེན་དབང་ཕྱུག་སོགས་ལའང་བརྒྱན་པར་བགྱི། །

13
I adorn with manifold ornaments
And various raiments fine and smooth,
The Aryas Samantabhadra, Manjughosha Avalokiteshvara and all the others.

༡༤༽ སྟོང་གསུམ་ཀུན་ཏུ་དྲི་ངད་ལྡང་བ་ཡི། །དྲི་མཆོག་རྣམས་ཀྱིས་ཐུབ་དབང་ཀུན་གྱི་སྐུ། །གསེར་སྦྱངས་བཙོ་
མ་བྱི་དོར་བྱས་པ་ལྟར། །འོད་ཆགས་འབར་བ་དེ་དག་བྱུག་པར་བགྱི། །

14
Just like polishing pure, refined gold
Do I anoint the Buddhas' forms that blaze with light With the choicest perfumes whose fragrance permeates A thousand million worlds.

༡༥༽ ཐུབ་དབང་མཆོད་གནས་མཆོག་ལ་ཡིད་འོང་བའི། །མེ་ཏོག་མནྡཱ་ར་དང་པདྨ་དང་། །ཨུཏྤལ་ལ་སོགས་དྲི་
ཞིམ་ཐམས་ཅད་དང་། །ཕྲེང་བ་སྤེལ་ལེགས་ཡིད་འོང་རྣམས་ཀྱིས་མཆོད། །

15
And to the highest objects of giving I offer
Beautiful, well-arranged garlands,
As well as enchanting, sweet smelling flowers,

Such as lily, jasmine and lotus blooms.

༡༦༽ སྤོས་མཆོག་ཡིད་འཕྲོག་དྲི་དང་ལྡན་པ་ཡི། །བདུག་པའི་སྤྲིན་ཚོགས་རྣམས་ཀྱང་དེ་ལ་དབུལ། །ཞལ་ཟས་བཟའ་བཏུང་སྣ་ཚོགས་བཅས་པ་ཡི། །ལྷ་བཤོས་རྣམས་ཀྱང་དེ་ལ་དབུལ་བར་བགྱི། ། 16

Also I send forth clouds of incense
Whose sweet aroma steals away the mind,
As well as celestial delicacies
Including a variety of foods and drinks.

༡༧༽ གསེར་གྱི་པདྨ་ཚར་དུ་དངར་བ་ཡི། །རིན་ཆེན་སྒྲོན་མེ་རྣམས་ཀྱང་དབུལ་བར་བགྱི། །ས་གཞི་བསྟར་བ་སྤོས་ཀྱིས་བྱུགས་པ་དེར། །མེ་ཏོག་ཡིད་འོང་སིལ་མ་དགྲམ་པར་བགྱི། །

17
I offer them jewelled lamps
Arranged on golden lotus buds;
Upon land sprinkled with scented water
Do I scatter delicate flower petals.

༡༨༽ གཞལ་མེད་ཕོ་བྲང་བསྟོད་དབྱངས་ཡིད་འོང་ལྡན། །མུ་ཏིག་རིན་ཆེན་རྒྱན་འཕྱང་མཛེས་འབར་བ། །

དཔག་ཡས་ནམ་མཁའི་རྒྱན་གྱུར་དེ་དག་ཀྱང་། །ཐུགས་རྗེའི་རང་བཞིན་ཅན་ལ་དབུལ་བར་བགྱི། །

18
To those who have the nature of compassion
I offer palaces resounding with melodious hymns, Exquisitely illuminated by hanging pearls and gems That adorn the infinities of space.

༡༩༽ རིན་ཆེན་གདུགས་མཛེས་གསེར་གྱི་ཡུ་བ་ཅན། །ཁོར་ཡུག་རྒྱན་གྱི་རྣམ་པ་ཡིད་འོང་བརྒྱན། །

དབྱིབས་ལེགས་བལྟ་ན་སྡུག་པ་བསྒྲེང་བ་ཡང་། །རྟག་ཏུ་ཐུབ་དབང་རྣམས་ལ་དབུལ་བར་བགྱི། །

19
Eternally shall I offer to all the Buddhas
Jewelled umbrellas with golden handles
And exquisite ornaments embelishing the rims, Standing erect, their shapes beautiful to behold.

༢༠༽ དེ་ལས་གཞན་ཡང་མཆོད་པའི་ཚོགས། །རོལ་མོ་དབྱངས་སྙན་ཡིད་འོང་ལྡན། །

སེམས་ཅན་སྡུག་བསྔལ་སིམ་བྱེད་པའི། །སྤྲིན་རྣམས་སོ་སོར་གནས་གྱུར་ཅིག །

20
And in addition may a mass of offerings Resounding with sweet and pleasing music,(Like) clouds that appease the misery of all,Each remain (for as long as necessary).

༢༡༽ དམ་ཆོས་དཀོན་མཆོག་ཐམས་ཅད་དང་། །མཆོད་རྟེན་རྣམས་དང་སྐུ་གཟུགས་ལ། །
རིན་ཆེན་མེ་ཏོག་ལ་སོགས་ཆར། །རྒྱུན་མི་འཆད་པར་འབབ་པར་ཤོག །

21
And may a continuous rain
Of flowers and precious gems descend
Upon the reliquaries and the statues,
And upon all the jewels of Dharma.

༢༢༽ ཇི་ལྟར་འཇམ་དབྱངས་ལ་སོགས་པས། །རྒྱལ་བ་རྣམས་ལ་མཆོད་མཛད་པ། །དེ་བཞིན་བདག་གིས་དེ་
བཞིན་གཤེགས། །མགོན་པོ་སྲས་དང་བཅས་རྣམས་མཆོད། །

22
In the same way as Manjughosha and others
Have made offerings to the Conquerors,
Similarly do I bestow gifts upon the Tathagatas, The Protectors,

their Sons and all.

༢༣༽ ཡོན་ཏན་རྒྱ་མཚོ་རྣམས་ལ་བདག །བསྟོད་དབྱངས་ཡན་ལག་རྒྱ་མཚོས་བསྟོད། །བསྟོད་དབྱངས་སྙན་སྤྲིན་དེ་དག་ལ། །ངེས་པར་ཀུན་ཏུ་འབྱུང་གྱུར་ཅིག །

23
I glorify the Oceans of Excellence
With limitless verses of harmonious praise;
May these clouds of gentle eulogy
Constantly ascend to their presence.

༢༤༽ དུས་གསུམ་གཤེགས་པའི་སངས་རྒྱས་ཀུན། །ཆོས་དང་ཚོགས་ཀྱི་མཆོག་བཅས་ལ། །ཞིང་རྡུལ་ཀུན་གྱི་གྲངས་སྙེད་ཀྱི། །ལུས་བཏུད་པས་ནི་བདག་ཕྱག་འཚལ། །

24
With bodies as numerous
As all the atoms within the universe,
I prostrate to all Buddhas of the three times,
The Dharma and the supreme community.

༢༥༽ བྱང་ཆུབ་སེམས་ཀྱི་གཞི་རྣམས་དང་། །མཆོད་རྟེན་རྣམས་ལ་བདག་ཕྱག་འཚལ། །
མཁན་པོ་དེ་བཞིན་སློབ་དཔོན་དང་། །བརྟུལ་ཞུགས་མཆོག་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། ། 25

Likewise I prostrate to all reliquaries, To the bases of an Awakening Mind, To all learned abbots and masters And to all the noble practitioners.

༢༦༽ བྱང་ཆུབ་སྙིང་པོར་མཆིས་ཀྱི་བར། །སངས་རྒྱས་རྣམས་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆི། །
ཆོས་དང་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་ཡི། །ཚོགས་ལའང་དེ་བཞིན་སྐྱབས་སུ་མཆི། །

26
I seek refuge in all Buddhas
Until I possess the essence of Awakening, Likewise I seek refuge in Dharma
in Dharma

And in the assembly of Bodhisattvas.

༢༧༽ ཕྱོགས་རྣམས་ཀུན་ན་བཞུགས་པ་ཡི། །རྫོགས་སངས་རྒྱས་དང་བྱང་ཆུབ་སེམས། །
ཐུགས་རྗེ་ཆེན་པོ་མངའ་རྣམས་ལ། །ཐལ་མོ་སྦྱར་ཏེ་གསོལ་བ་ནི། །

27
With folded hands I beseech
The Buddhas and Bodhisattvas
Who possess the great compassion
And reside in all directions.

༢༨༽ ཐོག་མ་མེད་ལྡན་འཁོར་བ་ནས། །ཚེ་རབས་འདི་འམ་གཞན་དག་ཏུ། །
བདག་གིས་མ་འཚལ་སྡིག་བགྱིས་པའམ། །བགྱིད་དུ་སྩལ་བ་ཉིད་དང་ནི། །

28
Throughout beginningless cyclic existence
In this life and in others,
Unknowingly I committed evil deeds
And ordered them to be done (by others).

༢༩༽ གཏི་མུག་འཁྲུལ་པས་བདག་ནོན་ཏེ། །རྗེས་སུ་ཡི་རང་གང་བགྱིས་པ། །
ནོངས་པ་དེ་ནི་མཐོང་བགྱིས་ནས། །བསམ་པ་ཐག་པས་མགོན་ལ་བཤགས། །

29
Overwhelmed by the deceptions of ignorance
I rejoiced in what was done,
But now seeing these mistakes
From my heart I declare them to the Buddhas.

༣༠༽ བདག་གིས་དཀོན་མཆོག་གསུམ་དང་ནི། །ཕ་མའམ་བླ་མ་གཞན་དག་ལ། །
ཉོན་མོངས་སྒོ་ནས་ལུས་ངག་དང་། །ཡིད་ཀྱིས་གནོད་བགྱིས་གང་ལགས་པ། །

30
Whatever harmful acts of body, speech and mind I have done in a

disturbed mental state,
Towards the three jewels of refuge,
My parents, my spiritual masters and others;

༣༡༽ ཉེས་པ་དུ་མས་སྐྱོན་ཆགས་པའི། །སྡིག་ཅན་བདག་གིས་སྡིག་པ་གང་། །
ཤིན་ཏུ་མི་བཟད་བགྱིས་པ་དེ། །ཐམས་ཅད་འདྲེན་པ་རྣམས་ལ་བཤགས། །

31
And all the grave wrongs done by me,
So thoroughly evil and polluted
But an abundance of faults,
I openly declare to the Guides of the World.

༣༢༽ བདག་ནི་སྡིག་པ་མ་བྱང་བར། །སྔོན་དུ་འགུམ་པར་འགྱུར་དུ་མཆི། །
ཇི་ལྟར་འདི་ལས་ངེས་ཐར་བར། །མྱུར་བའི་ཚུལ་གྱིས་བསྐྱབ་ཏུ་གསོལ། །

32
But I may well perish
Before all my evils have been purified;
So please protect me in such a way
As will swiftly and surely free me from them.

༣༣༽ ཡིད་བརྟན་མི་རུང་འཆི་བདག་འདི། །བྱས་དང་མ་བྱས་མི་སྒུག་པས། །
ན་དང་མི་ན་ཀུན་གྱིས་ཀྱང་། །གློ་བུར་ཚེ་ལ་ཡིད་མི་བརྟན། །

33
The untrustworthy lord of death
Waits not for things to be done or undone;
Whether I am sick or healthy.
This fleeting lifespan is unstable.

༣༤ ཐམས་ཅད་བོར་ཏེ་ཆས་དགོས་པར། །བདག་གིས་དེ་ལྟར་མ་ཤེས་པས། །མཛའ་དང་མི་མཛའི་དོན་གྱི་ཕྱིར། །སྡིག་པ་རྣམ་པ་སྣ་ཚོགས་བྱས། །

34
Leaving all I must depart alone. But through not having understood this
I committed various kinds of evil For the sake of my friends and foes.

༣༥ མི་མཛའ་རྣམས་ཀྱང་མེད་འགྱུར་ཞིང་། །མཛའ་བ་རྣམས་ཀྱང་མེད་པར་འགྱུར། །

བདག་ཀྱང་མེད་པར་འགྱུར་བ་སྟེ། །དེ་བཞིན་ཐམས་ཅད་མེད་པར་འགྱུར། །

35
My foes will become nothing. My friends will become nothing.
I too will become nothing. Likewise all will become nothing.

༣༦ རྨི་ལམ་ཉམས་སུ་མྱོང་བ་བཞིན། །དངོས་པོ་གང་དང་གང་སྤྱད་པ། །

དེ་དེ་དྲན་པའི་ཡུལ་དུ་འགྱུར། །འདས་པ་ཐམས་ཅད་མཐོང་མི་འགྱུར། །

36
Just like a dream experience, Whatever things I enjoy
Will become a memory. Whatever has passed will not be seen again.

༣༧ རེ་ཞིག་གསོན་ཆེ་འདི་ཉིད་ལའང་། །མཛའ་དང་མི་མཛའ་དུ་མ་འདས། །

དེ་དག་དོན་དུ་བྱས་པའི་སྡིག །མི་བཟད་གང་ཡིན་མདུན་ན་གནས། །

37
Even within this brief life Many friends and foes have passed,
But whatever unbearable evil I committed for them Remains ahead of

me.

༣༨༽ དེ་ལྟར་བདག་ནི་གློ་བུར་ཞེས། །བདག་གིས་རྟོགས་པར་མ་གྱུར་པས། །

གཏི་མུག་ཆགས་དང་ཞེ་སྡང་གིས། །སྡིག་པ་རྣམ་པ་དུ་མ་བྱས། །

38
Thereby, through not having realised That I shall suddenly vanish,
I committed so much evil Out of ignorance, lust and hate.

༣༩༽ ཉིན་མཚན་སྡོད་པ་ཡོད་མེད་པར། །ཚེ་འདི་རྟག་ཏུ་གོད་འགྱུར་ཞིང་། །

སྣོན་པ་གུད་ནས་འོང་མེད་ན། །བདག་ལྟ་འཆི་བར་ཅིས་མི་འགྱུར། །

39
Remaining neither day nor night, Life is always slipping by
And never getting any longer, Why will death not come to one like me?

༤༠༽ བདག་ནི་མལ་ན་འདུག་བཞིན་དུ། །གཉེན་བཤེས་ཀུན་གྱིས་མཐའ་བསྐོར་ཀྱང་། །

སྲོག་འཆད་པ་ཡི་ཚོར་བ་དག །བདག་ཉིད་གཅིག་པུས་མྱོང་བར་འགྱུར། །

40
While I am lying in bed, Although surrounded by my friends and relatives, The feeling of life being severed Will not experienced by me alone.

༤༡༽ གཤིན་རྗེའི་ཕོ་ཉས་ཟིན་པ་ལ། །གཉེན་གྱིས་ཅི་ཕན་བཤེས་ཅི་ཕན། །

དེ་ཚེ་བསོད་ནམས་གཅིག་བསྐྱབས་ན། །དེ་ཡང་བདག་གིས་མ་བསྟེན་ཏོ། །

41
When seized by the messengers of death,

What benefit will friends and relatives afford?
My merit alone shall protect me then,
But upon that I have never relied.

༤༢། མགོན་པོ་བག་མེད་བདག་གིས་ནི། །འཇིགས་པ་འདི་འདྲ་མ་འཚལ་ནས། །
མི་རྟག་ཚེ་འདིའི་ཆེད་དག་ཏུ། །སྡིག་པ་མང་པོ་ཉེ་བར་བསྒྲུབས། །

42
0 Protectors! I, so unconcerned, Unaware of such terror as this, Accumulated a great deal of evil For the sake of this transient life.

༤༣། སྐྱེ་བོ་ཡན་ལག་གཅོད་པའི་སར། །དེ་རིང་ཁྲིད་པའང་བྲེད་འགྱུར་ཏེ། །
ཁ་བསྐམས་མིག་རྩ་ངན་ལ་སོགས། །སྔ་ལས་གཞན་དུ་འགྱུར་སྣང་ན། །

43
Petrified is the person
Today being led to a torture chamber.
With dry mouth and dreadful sunken eyes. His entire appearance is transfigured.

༤༤། གཤིན་རྗེའི་ཕོ་ཉ་འཇིགས་འཇིགས་ལྟའི། །ཁ་ཚུགས་ཅན་གྱིས་བཟུང་གྱུར་ཅིང་། །འཇིགས་ཆེན་ནད་ཀྱིས་ཐེབས་གྱུར་པ། །རབ་ཏུ་ཉམ་ཐག་སྨོས་ཅི་དགོས། །

44
What need to mention the tremendous despair When stricken with the disease of great panic, Being clasped by the physical forms,
Of the frightful messengers of death?

༤༥། སུ་ཞིག་འཇིགས་ཆེན་འདི་ལས་བདག །ལེགས་པར་སྐྱོབ་པར་བྱེད་འགྱུར་ཞེས། །

བྲེད་ཤ་ཐོན་པའི་མིག་བགྲད་ནས། །ཕྱོགས་བཞིར་སྐྱབས་དག་འཚོལ་བར་བྱེད། །

45
"Who can afford me real protection
From this great horror?"
With terrified, bulging eyes agape
I shall search the four quarters for refuge.

༤༦༽ ཕྱོགས་བཞིར་སྐྱབས་མེད་མཐོང་ནས་ནི། །དེ་ནས་ཀུན་ཏུ་ཡི་མུག་འགྱུར། །

གནས་དེར་སྐྱབས་ཡོད་མ་ཡིན་ན། །དེ་ཚེ་བདག་གིས་ཇི་ལྟར་བྱ། །

46

But seeing no refuge there
I shall become enveloped in gloom.
If there should be no protection there,
Then what shall I be able to do?

༤༧༽ དེ་བས་རྒྱལ་བ་འགྲོ་བའི་མགོན། །འགྲོ་བ་སྐྱོབ་པའི་དོན་བརྩོན་པ། །

སྟོབས་ཆེན་འཇིགས་པ་ཀུན་སེལ་ལ། །དེ་རིང་ཉིད་ནས་སྐྱབས་སུ་མཆི། །

47
Therefore I now seek refuge
In the Buddhas who protect the world,
Who strive to shelter all that lives
And with great strength eradicate all fear.

༤༨༽ དེ་ཡིས་ཐུགས་སུ་ཆུད་པའི་ཆོས། །འཁོར་བའི་འཇིགས་པ་སེལ་བ་དང་། །

བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་ཚོགས་ལ་ཡང་། །དེ་བཞིན་ཡང་དག་སྐྱབས་སུ་མཆི། །

48
Likewise I purely seek refuge
In the Dharma they have realised
That clears away the fears of cyclic existence, And also in the assembly of Bodhisattvas.

༥༧༽ འཕགས་པ་ནམ་མཁའི་སྙིང་པོ་དང་། །ས་ཡི་སྙིང་པོ་དག་དང་ནི། །

ཐུགས་རྗེ་ཆེ་མགོན་ཐམས་ཅད་ལ། །སྐྱབས་འཚོལ་སྙིང་ནས་འོ་དོད་འབོད། །

51
In my search for refuge
I cry from my heart
For Akashagarbha, Ksitigarbha
And all the Compassionate Protectors trembling with fear,
Offer myself to Samantabhadra;
To Manjughosha also

I make a gift of my body.

༥༠༽ ཐུགས་རྗེའི་སྤྱོད་པ་མ་འབྲུལ་བ། །སྤྱན་རས་གཟིགས་མགོན་དེ་ལ་ཡང་། །

ཉམ་ཐག་ང་རོས་འོ་དོད་འབོད། །སྡིག་ལྡན་བདག་ལ་བསྐྱབ་ཏུ་གསོལ། །
To the Protector Avalokiteshvara
Who infallibly acts with compassion, I utter a mournful cry,
"Please protect this evil-doer!"

༥༢༽ གང་ཞིག་མཐོང་ནས་ག-ཤིན་རྗེ་ཡི། །ཕོ་ཉ་ལ་སོགས་སྡང་བ་རྣམས། །སྐྲག་ནས་ཕྱོགས་བཞིར་འབྲེར་བྱེད་པ། །རྡོ་རྗེ་ཅན་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆི། །

52
And I seek refuge in Vajrapani,

Upon the sight of whom all harmful beings
Such as the messengers of death
Flee in terror to the four quarters..˙

༥༣༽ སྔོན་ཆད་ཁྱེད་ཀྱི་བཀའ་ལས་འདས། །ད་ནི་འཇིགས་པ་ཆེར་མཐོང་ནས། །
ཁྱེད་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆི་ལགས་ཀྱིས། །འཇིགས་པ་མྱུར་དུ་བསལ་དུ་གསོལ། །

53
Previously I transgressed your advice,
But now upon seeing this great fear
I go to you for refuge.
By doing so may this fear be swiftly cleared away.

༥༤༽ ཐ་མལ་ནད་ཀྱིས་འཇིགས་ན་ཡང་། །སྨན་པའི་ངག་བཞིན་བྱ་དགོས་ན། །
འདོད་ཆགས་ལ་སོགས་ཉེས་བརྒྱ་ཡི། །ནད་ཀྱིས་རྟག་བཏབ་སྨོས་ཅི་དགོས། །

54
If I need to comply with a doctor′s advice
When frightened by a common illness,
Then how much more so when perpetually diseased By the manifold evils of desire and so forth.

༥༥༽ དེ་གཅིག་གིས་ཀྱང་འཛམ་གླིང་ན། །གནས་པའི་མི་ཀུན་བརླག་བྱེད་ན། །
དེ་དག་གསོ་བའི་སྨན་གཞན་ནི། །ཕྱོགས་རྣམས་ཀུན་ནས་མི་རྙེད་ན། །

55
And if all people dwelling on this earth
Can be overcome by just one of these,
And if no other medicine to cure them
Is to be found elsewhere in the universe,

༥༦༽ དེ་ལ་སྨན་པ་ཐམས་ཅད་མཁྱེན། །ཟུག་རྔུ་ཐམས་ཅད་འབྱིན་པ་ཡི། །
བཀའ་ལྟར་མི་བྱེད་སེམས་པ་ནི། །ཤིན་ཏུ་གཏི་མུག་སྨད་པའི་གནས། །

56

Then the intention not to act in accordance
With the advice of the All–Knowing Physicians
That can uproot every misery,
Is extremely bewildered and worthy of scorn.

༥༧༽ གཡང་ས་ཕ་མལ་ཆུང་ངུ་ལའང་། །བག་ཡོད་གནས་པར་བྱ་དགོས་ན། །
དཔག་ཚད་སྟོང་དུ་ལྷུང་བ་ཡི། །ཡུན་རིང་གཡང་སར་སྨོས་ཅི་དགོས། །

57
If I need to be careful
Near a small, ordinary precipice,
Then how much more so near the one of long duration That drops for a thousand miles.

༥༨༽ དེ་རིང་ཁོ་ན་མི་འཆི་ཞེས། །བདེ་བར་འདུག་པ་རིགས་མ་ཡིན། །
བདག་ནི་མེད་པར་འགྱུར་བའི་དུས། །དེ་ནི་གདོན་མི་ཟ་བར་འགྱུར། །

58
It is inappropriate to enjoy myself
Thinking that today alone I shall not die,
For inevitably the time will come
When I shall become nothing.

༥༩༽ བདག་ལ་མི་འཇིགས་སུ་ཡིས་བྱིན། །འདི་ལས་ཇི་ལྟར་ངེས་ཐར་འགྱུར། །
གདོན་མི་ཟ་བར་མེད་འགྱུར་ན། །ཅི་ལྟར་བདག་ཡིད་བདེ་བར་འདུག །

59
Who can grant me fearlessness?
How can I be surely freed from this?
If I shall inevitably become nothing,
How can I relax and enjoy myself?

༦༠༽ སྔོན་ཆད་སྤྱོད་སྟེ་ཞིག་པ་ལས། །བདག་ལ་ལྷག་པ་ཅི་ཡོད་ན། །

བདག་ནི་དེ་ལ་མངོན་ཞེན་ནས། །བླ་མའི་བཀའ་དང་འགལ་བར་བྱས། །

60
What remains with me now
From the terminated experiences of the past?
But through my great attachment to them
I have been going against my spiritual masters′ advice.

༦༡༽ གསོན་ཚེ་འདི་དང་དེ་བཞིན་དུ། །གཉེན་དང་བཤེས་པ་རྣམས་སྤངས་ནས། །
གཅིག་པུ་གཤེད་འགྲོ་དགོས་ན། །མཛའ་དང་མི་མཛའ་ཀུན་ཅི་རུང་། །
61
Having departed from this life
And from all my friends and relatives,
If all alone I must go elsewhere
What is the use of making friends and enemies?

༦༢༽ མི་དགེ་བ་ལས་སྡུག་བསྔལ་འབྱུང་། །དེ་ལས་ཇི་ལྟར་ངེས་ཐར་ཞེས། །

ཉིན་མཚན་རྟག་ཏུ་བདག་གིས་ནི། །འདི་ཉིད་འབའ་ཞིག་བསམ་པའི་རིགས། །

62
″How can I be surely freed
From unwholesomeness, the source of misery?″ Continually night and day
Should I only consider this.

༦༣༽ བདག་ནི་མི་ཤེས་གཏི་མུག་པས། །རང་བཞིན་ཁ་ན་མ་ཐོ་བའམ། །

བཅས་པའི་སྡིག་པ་གང་ཡིན་ལས། །གང་ཡང་རུང་བ་བགྱིས་པ་རྣམས། །

63
Whatever has been done by me
Through ignorance and unknowing,
Be it the breaking of a vow
Or a deed by nature wrong,

༦༤༽ མགོན་པོའི་སྤྱན་སྔར་མངོན་སུམ་དུ། །ཐལ་སྦྱར་སྡུག་བསྔལ་འཇིགས་སེམས་ཀྱིས། །

ཡང་དང་ཡང་དུ་ཕྱག་འཚལ་ཏེ། །དེ་དག་ཐམས་ཅད་བཤགས་པར་བགྱི། །

64
I humbly confess it all
In the presence of the Protectors,
With folded hands, prostrating myself again and again, My mind terrified by the misery (to come).

༦༥༽ འདྲེན་པ་རྣམས་ཀྱིས་བདག་གི་སྡིག །ནོངས་པ་ལགས་པར་བཟུང་དུ་གསོལ། །

འདི་ནི་བཟང་པོ་མ་ལགས་པས། །སླན་ཆད་བདག་ནི་ཡོང་མི་བགྱིད། །

65
I beseech all the Guides of the World
To please accept my evils and wrongs.
Since these are not good,
In future I shall do them no more.

བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་སྤྱོད་པ་ལ་འཇུག་པ་ལས། སྡིག་པ་བཤགས་པའི་ལེའུ་སྟེ་གཉིས་པའོ།། །།

བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་ཡོངས་སུ་བཟུང་བའི་ལེའུ་གསུམ་པ།

Full Acceptance of the Awakening Mind

༡༽ སེམས་ཅན་ཀུན་གྱི་ངན་སོང་གི། སྡུག་བསྔལ་ངལ་བསོའི་དགེ་བ་དང་། །

སྡུག་བསྔལ་ཅན་དག་བདེར་གནས་ལ། །དགའ་བས་རྗེས་སུ་ཡི་རང་ངོ་། །

1
Gladly do I rejoice
In the virtue that relieves the misery
Of all those in unfortunate states
And that places those with suffering in happiness.

༢༽ བྱང་ཆུབ་རྒྱུར་གྱུར་དགེ་བསགས་པ། །དེ་ལ་རྗེས་སུ་ཡི་རང་ངོ་། །

ལུས་ཅན་འཁོར་བའི་སྡུག་བསྔལ་ལས། །ངེས་པར་ཐར་ལ་ཡི་རང་ངོ་། །

2

in that gathering of virtue That is the cause for (the Arhat′s) Awakening, I rejoice in the definite freedom of embodied creatures From the miseries of cyclic existence.

༣༽ སྐྱོབ་པ་རྣམས་ཀྱི་བྱང་ཆུབ་དང་། །རྒྱལ་སྲས་ས་ལའང་ཡི་རང་ངོ་། །

སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདེ་མཛད་པའི། །ཐུགས་བསྐྱེད་དགེ་བ་རྒྱ་མཚོ་དང་། །

སེམས་ཅན་ཕན་པར་མཛད་པ་ལ། །དགའ་བས་རྗེས་སུ་ཡི་རང་ངོ་། །

3
I rejoice in the Awakening of the Buddhas
And also in the spiritual levels of their Sons.
4
And with gladness I rejoice

In the ocean of virtue from developing an Awakening Mind That wishes all beings to be happy,
As well as in the deeds that bring them benefit.

༥༽ ཕྱོགས་རྣམས་ཀུན་གྱི་སངས་རྒྱས་ལ། །ཐལ་མོ་སྦྱར་ཏེ་གསོལ་བ་ནི། །

སེམས་ཅན་སྡུག་བསྔལ་མུན་འཐོམས་ལ། །ཆོས་ཀྱི་སྒྲོན་མེ་སྦར་དུ་གསོལ། །

5
With folded hands I beseech
The Buddhas of all directions,
To shine the lamp of Dharma
For all bewildered in misery′s gloom.

༦༽ རྒྱལ་བ་མྱ་ངན་འདའ་བཞེད་ལ། །ཐལ་མོ་སྦྱར་ཏེ་གསོལ་བ་ནི། །

འགྲོ་འདི་ལྡོངས་པར་མི་འགོད་ཅིང་། །བསྐལ་པ་གྲངས་མེད་བཞུགས་པར་གསོལ། །

6
With folded hands I beseech
The Conquerors who wish to pass away,
To please remain for countless aeons
And not to leave the world in darkness.

༧༽ དེ་ལྟར་འདི་དག་ཀུན་བྱས་ཏེ། །དགེ་བ་བདག་གིས་བསགས་པ་གང་། །

དེས་ནི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི། །སྡུག་བསྔལ་ཐམས་ཅད་བསལ་བར་ཤོག །

7
Thus by the virtue collected
Through all that I have done,

May the pain of every living creature
Be completely cleared away.

༧༽ འགྲོ་བ་ནད་པ་ཇི་སྲིད་དུ། །ནད་སོས་གྱུར་གྱི་བར་དུ་ནི། །

སྨན་དང་སྨན་པ་ཉིད་དག་དང་། །དེ་ཡི་ནད་གཡོག་བྱེད་པར་ཤོག །

8
May I be the doctor and the medicine
And may I be the nurse
For all sick beings in the world

Until everyone is healed.

༨༽ ཟས་དང་སྐོམ་གྱི་ཆར་ཕབ་སྟེ། །བཀྲེས་དང་སྐོམ་པའི་གནོད་པ་བསལ། །

མུ་གེའི་བསྐལ་པ་བར་མའི་ཚེ། །བདག་ནི་ཟས་དང་སྐོམ་དུ་གྱུར། །

9
May a rain of food and drink descend
To clear away the pain of thirst and hunger
And during the aeon of famine
May I myself change into food and drink.

༩༽ སེམས་ཅན་ཕོངས་ཤིང་དབུལ་བ་ལ། །བདག་ནི་མི་ཟད་གཏེར་གྱུར་ཏེ། །

ཡོ་བྱད་མཁོ་དགུ་སྣ་ཚོགས་སུ། །མདུན་ན་ཉེ་བར་གནས་གྱུར་ཅིག །

10
May I become an inexhaustible treasure
For those who are poor and destitute;
May I turn into all things they could need

And may these be placed close beside them.

༡༠༽ ལུས་དང་དེ་བཞིན་ལོངས་སྤྱོད་དང་། །དུས་གསུམ་དགེ་བ་ཐམས་ཅད་ཀྱང་། །

སེམས་ཅན་ཀུན་གྱི་དོན་བསྒྲུབ་ཕྱིར། །ཕངས་པ་མེད་པར་གཏང་བར་བྱ། །

11
Without any sense of loss
I shall give up my body and enjoyments
As well as all my virtues of the three times
For the sake of benefitting all.

༡༡༽ ཐམས་ཅད་བཏང་བས་མྱ་ངན་འདའ། །བདག་བློ་མྱ་ངན་འདས་པ་བསྒྲུབ། །

ཐམས་ཅད་གཏོང་བར་ཆབས་ཅིག་ལ། །སེམས་ཅན་རྣམས་ལ་བཏང་བ་མཆོག །

12
By giving up all, sorrow is transcended
And my mind will realise the sorrowless state.
It is best that I (now) give everything to all beings In the same way as I shall (at death).6

༡༢༽ བདག་གིས་ལུས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ། །ལུས་འདི་ཅི་བདེར་བྱིན་ཟིན་གྱིས། །

རྟག་ཏུ་གསོད་དང་སྨོད་པ་འམ། །རྡེག་སོགས་ཅི་དགར་བྱེད་ལ་རག །

13
Having given this body up
For the pleasure of all living beings,
By killing, abusing and beating it

May they always do as they please.

༡༣༽ བདག་གི་ལུས་ལ་རྩེ་བྱེད་དམ། །ཅོ་འདྲི་གཞའི་རྒྱུ་བྱེད་ཀྱང་། །

བདག་གི་ལུས་འདི་བྱིན་ཟིན་གྱིས། །འདི་ཡི་ཁ་ཏས་ཅི་ཞིག་བྱ། །

14
Although they may play with my body
And make it a source of jest and blame,
Because I have given it up to them
What is the use of holding it dear?

༡༤༽ དེ་ལ་གནོད་པར་མི་འགྱུར་བའི། །ལས་གང་ཡིན་པའང་བྱེད་དུ་ཆུག །

བདག་ལ་དམིགས་ནས་ནམ་དུ་ཡང་། །འགའ་ཡང་དོན་མེད་མ་གྱུར་ཅིག །

15
Therefore I shall let them do anything to it
That does not cause them any harm,
And when anyone encounters me
May it never be meaningless for him.

༡༥༽ བདག་ལ་དམིགས་ནས་གང་དག་གིས། །ཁྲོ་བའམ་དད་པའི་སེམས་བྱུང་ན། །

དེ་ཉིད་རྟག་ཏུ་དེ་དག་གི། དོན་ཀུན་འགྲུབ་པའི་རྒྱུར་གྱུར་ཅིག །

16
If in those who encounter me
A faithful or an angry thought arises,
May that eternally become the source

For fulfilling all their wishes.

༡༦༽ གང་དག་བདག་ལ་ཁ་ཟེར་རམ། །གཞན་དག་གནོད་པ་བྱེད་པའམ། །

དེ་བཞིན་ཕྱར་ཀ་གཏོང་ཡང་རུང་། །ཐམས་ཅད་བྱང་ཆུབ་སྐལ་ལྡན་གྱུར། །

17
May all who say bad things to me

Or cause me any other harm,
And those who mock and insult me
Have the fortune to fully awaken.

༡༧༽ བདག་ནི་མགོན་མེད་རྣམས་ཀྱི་མགོན། །ལམ་ཞུགས་རྣམས་ཀྱི་དེད་དཔོན་དང་། །

བརྒལ་འདོད་རྣམས་ཀྱི་གྲུ་དང་ནི། །གཟིངས་དང་ཟམ་པ་ཉིད་དུ་གྱུར། །

18
May I be protector for those without one,
A guide for all travellers on the way;
May I be a bridge, a boat and a ship
For all who wish to cross (the water).

༡༨༽ གླིང་དོན་གཉེར་ལ་གླིང་དང་ནི། །མར་མེ་འདོད་ལ་མར་མེ་དང་། །

གནས་མལ་འདོད་ལ་གནས་མལ་དང་། །བདག་ནི་ལུས་ཅན་བྲན་འདོད་པ། །

ཀུན་གྱི་བྲན་དུ་འགྱུར་བར་ཤོག །

19
May I be an island for those who seek one
And a lamp for those desiring light,

May I be a bed for all who wish to rest
And a slave for all who want a slave.

༡༩༽ ཡིད་བཞིན་ནོར་དང་བུམ་པ་བཟང་། །རིག་སྔགས་གྲུབ་དང་སྨན་ཆེན་དང་།

།དཔག་བསམ་གྱི་ནི་ཤིང་དག་དང་། །ལུས་ཅན་རྣམས་ཀྱི་འདོད་འཇོར་གྱུར། །

20
May I be a wishing jewel, a magic vase, Powerful mantras and great medicine,
May I become a wish-fulfilling tree
And a cow of plenty for the world.

༢༠༽ ས་སོགས་འབྱུང་བ་ཆེན་པོ་དང་། །ནམ་མཁའ་བཞིན་དུ་རྟག་པར་ཡང་། །

སེམས་ཅན་དཔག་ཏུ་མེད་པ་ཡི། །རྣམ་མང་ཉེར་འཚོའི་གཞིར་ཡང་ཤོག །

21
Just like space
And the great elements such as earth,
May I always support the life
Of all the boundless creatures.

༢༡༽ དེ་བཞིན་ནམ་མཁའི་མཐས་གཏུགས་པའི། །སེམས་ཅན་ཁམས་ལ་རྣམ་ཀུན་ཏུ། །

ཐམས་ཅད་མྱ་ངན་འདས་བར་དུ། །བདག་ནི་ཉེར་འཚོའི་རྒྱུར་ཡང་ཤོག །

22
And until they pass away from pain
May I also be the source of life •
For all the realms of varied beings

That reach unto the ends of space.

༢༢༽ ཇི་ལྟར་སྔོན་གྱི་བདེ་གཤེགས་ཀྱིས། །བྱང་ཆུབ་ཐུགས་ནི་བསྐྱེད་པ་དང་།

།བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་བསླབ་པ་ལ། །དེ་དག་རིམ་བཞིན་གནས་པ་ལྟར། །

23
Just as the previous Sugatas
Gave birth to an Awakening Mind,
And just as they successively dwelt
In the Bodhisattva practices;

༢༣༽ དེ་བཞིན་འགྲོ་ལ་ཕན་དོན་དུ། །བྱང་ཆུབ་སེམས་ནི་བསྐྱེད་བགྱི་ཞིང་། །

དེ་བཞིན་དུ་ནི་བསླབ་པ་ལའང་། །རིམ་པ་བཞིན་དུ་བསླབ་པར་བགྱི། །
24

Likewise for the sake of all that lives
Do I give birth to an Awakening Mind,
And likewise shall I too
Successively follow the practices.

༢༤༽ དེ་ལྟར་བློ་དང་ལྡན་པ་ཡིས། །རབ་དང་བྱང་ཆུབ་སེམས་བཟུང་ནས། །

མཇུག་ཀྱང་རྒྱས་པར་བྱ་བའི་ཕྱིར། །སེམས་ནི་འདི་ལྟར་གཟེངས་བསྟོད་དོ། །

25
In order to further increase it from now on, Those with discernment who have lucidly seized An Awakening Mind in this way,
Should highly praise it in the following manner:

༢༥༽ དེང་དུས་བདག་ཚེ་འབྲས་བུ་ཡོད། །མི་ཡི་སྲིད་པ་ལེགས་པར་ཐོབ། །
དེ་རིང་སངས་རྒྱས་རིགས་སུ་སྐྱེས། །སངས་རྒྱས་སྲས་སུ་ད་གྱུར་ཏོ། །

26

Today my life has (borne) fruit;
(Having) well obtained this human existence,
I′ve been born in the family of Buddha
And now am one of Buddha′s Sons.

༢༦༽ ད་ནི་བདག་གིས་ཅི་ནས་ཀྱང་། །རིགས་དང་མཐུན་པའི་ལས་བརྩམས་ཏེ། །
སྐྱོན་མེད་བཙུན་པའི་རིགས་འདི་ལ། །རྙོག་པར་མི་འགྱུར་དེ་ལྟར་བྱ། །

27

Thus whatever actions I do from now on
Must be in accord with the family.
Never shall I disgrace or pollute
This noble and unsullied race.

༢༧༽ ལོང་བས་ཕྱག་དར་ཕུང་པོ་ལས། །ཇི་ལྟར་རིན་ཆེན་རྙེད་པ་ལྟར། །
དེ་བཞིན་ཇི་ཞིག་ལྟར་སྟེས་ནས། །བྱང་ཆུབ་སེམས་འདི་བདག་ལ་སྐྱེས། །

28

Just like a blindman
Discovering a jewel in a heap of rubbish,
Likewise by some coincidence
An Awakening Mind has been born within me.

༢༨༽ འགྲོ་བའི་འཆི་བདག་འཇོམས་བྱེད་པའི། །བདུད་རྩི་མཆོག་ཀྱང་འདི་ཡིན་ནོ། །
འགྲོ་བའི་དབུལ་བ་སེལ་བ་ཡི། །མི་ཟད་གཏེར་ཡང་འདི་ཡིན་ནོ། །

29

It is the supreme ambrosia

That overcomes the sovereignty of death,
It is the inexhaustable treasure
That eliminates all poverty in the world.

༢༩༽ འགྲོ་བའི་ནད་རབ་ཞི་བྱེད་པའི། །སྨན་གྱི་མཆོག་ཀྱང་འདི་ཡིན་ནོ། །
སྲིད་ལམ་འཁྱམས་ཤིང་དུབ་པ་ཡི། །འགྲོ་བའི་ངལ་བསོའི་ལྗོན་ཤིང་ཡིན། །

30
It is the supreme medicine
That quells the world's disease,
It is the tree that shelters all beings
Wandering and tired on the path of conditioned existence.

༣༠༽ འགྲོ་བ་ཐམས་ཅད་ངན་འགྲོ་ལས། །སྒྲོལ་བར་བྱེད་པའི་སྤྱི་སྟེགས་ཡིན། །
འགྲོ་བའི་ཉོན་མོངས་གདུང་སེལ་བའི། །སེམས་ཀྱི་ཟླ་བ་ཤར་བ་ཡིན། །

31
It is the universal bridge
That leads to freedom from unhappy states of birth,
It is the dawning moon of the mind
That dispells the torment of disturbing conceptions.

༣༡༽ འགྲོ་བའི་མི་ཤེས་རབ་རིབ་དག །དཔྱིས་འབྱིན་ཉི་མ་ཆེན་པོ་ཡིན། །དམ་ཆོས་འོ་མ་བསྲུབས་པ་ལས། །
མར་གྱི་ཉིང་ཁུ་ཕྱུང་བ་ཡིན། །

32
It is the great sun that finally removes
The misty ignorance of the world,
It is the quintessential butter
From the churning of the milk of Dharma.

༣༢༽ འགྲོ་བའི་མགྲོན་པོ་སྲིད་པའི་ལམ་རྒྱུ་ཞིང་། །བདེ་བའི་ལོངས་སྤྱོད་སྤྱད་པར་འདོད་པ་ལ། །
འདི་ནི་བདེ་བའི་མཆོག་ཏུ་ཉེར་གནས་ཏེ། །སེམས་ཅན་འགྲོན་ཆེན་ཚིམ་པར་བྱེད་པ་ཡིན། །

33
For all those guests travelling on the path of conditioned existence
Who wish to experience the bounties of happiness,
This will satisfy them with joy
And actually place them in supreme bliss.

༣༣༽ བདག་གིས་དེ་རིང་སྐྱོབ་པ་ཐམས་ཅད་ཀྱི། །སྤྱན་སྔར་འགྲོ་བ་བདེ་གཤེགས་ཉིད་དང་ནི། །
བར་དུ་བདེ་ལ་མགྲོན་དུ་བོས་ཟིན་གྱིས། །ལྷ་དང་ལྷ་མིན་ལ་སོགས་དགའ་བར་གྱིས། །

34
Today in the presence of all the Protectors
I invite the world to be guests
At (a festival of) temporary and ultimate delight, May gods, anti-gods and all be joyful.

བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་སྤྱོད་པ་ལ་འཇུག་པ་ལས། །བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་ཡོངས་སུ་བཟུང་བ་ཞེས་བྱ་བ་སྟེ་ལེའུ་གསུམ་པའོ།། །།

བག་ཡོད་བསྟན་པའི་ལེའུ་བཞི་པ།

Conscientiousness
༡༽ རྒྱལ་བའི་སྲས་ཀྱིས་དེ་ལྟ་བུར། །བྱང་ཆུབ་སེམས་རབ་བརྟན་བཟུང་ནས། །

གཡེལ་བ་མེད་པར་རྟག་ཏུ་ཡང་། །བསླབ་ལས་མི་འདའ་འབད་པར་བྱ། །

1
Having firmly seized the Awakening Mind in this way, A Conqueror's son must never waver;
Always should he exert himself
To never stray from his practice.

༢༽ བབ་ཅོལ་བརྩམས་པ་གང་ཡིན་པའམ། །གང་ཞིག་ལེགས་པར་མ་བརྟགས་པ། །

དེ་ནི་དམ་བཅའ་བྱས་གྱུར་ཀྱང་། །བྱ་འམ་བཏང་ཞེས་བརྟགས་པའི་རིགས། །

2
In the case of reckless actions
Or of deeds not well considered,
Although a promise may have been made
It is fit to reconsider whether I should do them or not.

༣༽ སངས་རྒྱས་རྣམས་དང་དེ་ཡི་སྲས། །ཤེས་རབ་ཆེན་པོས་གང་བརྟགས་ཤིང་། །
བདག་ཉིད་ཀྱིས་ཀྱང་བརྟགས་བརྟགས་པ། །དེ་ལ་བ་ཤོལ་དུ་ཅི་ཞིག་ཡོད། །

3
But how can I ever withdraw
From what has been examined by the great wisdom
Of the Buddhas and their Sons,
And even many times by me myself?

༤༽ གལ་ཏེ་དེ་ལྟར་དམ་བཅས་ནས། །ལས་ཀྱིས་བསྒྲུབས་པར་མ་བྱས་ན། །

སེམས་ཅན་དེ་དག་ཀུན་བསླུས་པས། །བདག་གི་འགྲོ་བ་ཅི་འདྲར་འགྱུར། །

4
If having made such a promise
I do not put it into action,
Then by deceiving every living being
What kind of rebirth shall I take?

༥༽ དངོས་པོ་ཕལ་པ་ཅུང་ཟད་ལའང་། །ཡིད་ཀྱིས་སྦྱིན་པར་བསམས་བྱས་ནས། །

མི་གང་སྦྱིན་པར་མི་བྱེད་པ། །དེ་ཡང་ཡི་དྭགས་འགྱུར་གསུངས་ན། །

5
If it has been taught (by the Buddha)
That he who does not give away
The smallest thing he once intended to give
Will take rebirth as a hungry ghost;8

༦༽ བླན་མེད་པའི་བདེ་བ་ལ། །བསམ་པ་ཐག་པས་མགྲོན་གཉེར་ནས། །

འགྲོ་བ་ཐམས་ཅད་བསླུས་བྱས་ན། །བདེ་འགྲོར་ཇི་ག་འགྲོ་འགྱུར་རམ། །

6
Then if I should deceive all beings
After having sincerely invited them
To the unsurpassable bliss,
Shall I take a happy rebirth?

༧༽ མི་གང་བྱང་ཆུབ་སེམས་བཏང་ཡང་། །དེ་དག་ཐར་བར་མཛད་པ་ནི། །
ལས་ཚུལ་བསམ་གྱིས་མི་ཁྱབ་སྟེ། །ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པ་ཁོ་ནས་མཁྱེན། །

7
Only the Omniscient can discern
The manner of the action of those
Who give up the Awakening Mind but are freed;
It is beyond the scope of (ordinary) thought.

༨༽ དེ་ནི་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་ལ། །ལྟུང་བའི་ནང་དུ་ལྕི་བ་སྟེ། །
འདི་ལྟར་དེ་ནི་བྱུང་གྱུར་ན། །སེམས་ཅན་ཀུན་གྱི་དོན་ལ་དམན། །

8
This, for a Bodhisattva,
Is the heaviest of downfalls,
For should it ever happen,The welfare of all will be weakened.

༩༽ གང་གཞན་སྐད་ཅིག་ཙམ་ཡང་འདིའི། །བསོད་ནམས་བར་ཆད་གེགས་བྱེད་པ། །
སེམས་ཅན་དོན་ལ་དམན་གྱུར་པས། །དེ་ཡི་ངན་འགྲོ་མུ་མཐའ་མེད། །

9
And should others for even a single moment
Hinder or obstruct his wholesome (deeds),
By weakening the welfare of all
There will be no end to their rebirth in lower states.

༡༠༽ སེམས་ཅན་གཅིག་གི་བདེ་བ་ཡང་། །བ་ཞིག་ན་བདག་ཉིད་ཉམས་འགྱུར་ན། །
ནམ་མཁའ་མ་ལུས་མཐའ་ཀླས་པའི། །ལུས་ཅན་བདེ་བ་ཞིག་སྨོས་ཅི་དགོས། །

10
For if my being is impaired
By destroying the joy of even one creature,
Then what need is there to mention
Destroying the joy of creatures vast as space.

༡༡༽ དེ་ལྟར་ལྟུང་བ་སྟོབས་ལྡན་དང་། །བྱང་ཆུབ་སེམས་སྟོབས་ལྡན་པ་དག །
འཁོར་བར་རེས་ཀྱིས་འདྲེ་བྱེད་ན། །ས་ཐོབ་པ་ལ་ཡུན་རིང་ཐོགས། །

11
Thus those who have the force of an Awakening Mind
As well as the force of falling (from it)
Stay revolving within cyclic" existence
And for a long time are hindered in reaching the Bodhisattva levels.

༡༢༽ དེ་ལྟས་ཇི་ལྟར་དམ་བཅས་བཞིན། །བདག་གིས་གུས་པས་བསྒྲུབ་པར་བྱ། །
དེང་ནས་བརྩོན་པར་མ་བྱས་ན། །འོག་ནས་འོག་ཏུ་འགྲོ་བར་འགྱུར། །

12
Therefore just as I have promised
Shall I respectfully accord my actions.

If from now on I make no effort
I shall descend from lower to lower states.

༡༣༽ སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཕན་མཛད་པའི། །སངས་རྒྱས་གྲངས་མེད་འདས་གྱུར་ཀྱང་། །
བདག་ནི་རང་གི་ཉེས་པས་དེའི། །གསོ་བའི་སྤྱོད་ཡུལ་མ་གྱུར་ཏོ། །

13
Although for the benefit of every creature
Countless Buddhas have passed by,
Yet I was not an object of their care
Because of my own mistakes.

༡༤༽ ད་དུང་དེ་བཞིན་བདག་བྱེད་ན། །ཡང་དང་ཡང་དུའང་དེ་བཞིན་ཏེ། །
ངན་འགྲོར་ནད་དང་འཆིང་བ་དང་། །བཅད་དང་ག་ཤག་སོགས་མྱོང་བར་འགྱུར། །

14
And if I continue to act like this,
Again and again shall I undergo
(suffering) in unhappy realms, sickness, bondage,
Laceration and the shedding of blood.

༡༥༽ དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་འབྱུང་བ་དང་། །དད་དང་མི་ལུས་ཐོབ་པ་དང་། །
དགེ་གོམས་རུང་བ་དེ་ལྟ་བུ། །དཀོན་ན་ནམ་ཞིག་ཐོབ་པར་འགྱུར། །

15
If the arising of a Tathagata,
Faith, the attainment of a human body
And my being fit to cultivate virtue are scarce,
When will they be won again?

༡༦༽ ནད་མེད་ཉི་མ་འདི་ལྟ་བུ། །ཟས་བཅས་འཚེ་བ་མེད་ཀྱང་ནི། །
ཚེ་ནི་སྐད་ཅིག་བསླུ་བ་སྟེ། །ལུས་ནི་ཐང་ཅིག་བརྙན་པོ་བཞིན། །

16
Although today I am healthy,
Well-nourished and unafflicted,
Life is momentary and deceptive:
The body is like an object on loan for but a minute.

༡༧ བདག་གི་སྤྱོད་པ་འདི་འདྲས་ནི། །མི་ཡི་ལུས་ཀྱང་འཐོབ་མི་འགྱུར། །
མི་ལུས་ཐོབ་པར་མ་གྱུར་ན། །སྡིག་པ་འབའ་ཞིག་དགེ་བ་མེད། །

17
And with behaviour such as this
I shall not win a human body again,
And if this human form is not attained
There will be solely evil and no virtue.

༡༨ གང་ཚེ་དགེ་སྤྱད་སྐལ་ལྡན་ཡང་། །དགེ་བ་བདག་གིས་མ་བྱས་ན། །

ངན་སོང་སྡུག་བསྔལ་ཀུན་རྨོངས་པ། །དེ་ཚེ་བདག་གིས་ཅི་བྱར་ཡོད། །

18
If when I have the chance to live a wholesome life
My actions are not wholesome,
Then what shall I be able to do
When confused by the misery of the lower realms?

༡༩ དགེ་བ་དག་ཀྱང་མ་བྱས་ལ། །སྡིག་པ་དག་ཀྱང་ཉེར་བསགས་ན། །

བསྐལ་པ་བྱེ་བ་བརྒྱར་ཡང་ནི། །བདེ་འགྲོའི་སྒྲ་ཡང་ཐོས་མི་འགྱུར། །

19
And if I commit no wholesome deeds (there),
But readily amass much evil,

Then for a hundred million aeons
I shall not even hear the words ″a happy life″.

༢༠༽ དེ་ཉིད་ཕྱིར་ན་བཅོམ་ལྡན་གྱིས། །རྒྱ་མཚོ་ཆེར་གཡེངས་གཉའ་ཤིང་གི།

བུ་གར་རུས་སྦལ་མགྲིན་ཆུད་ལྟར། །མི་ཉིད་ཤིན་ཏུ་ཐོབ་དཀར་གསུངས། །

20
For these very reasons, the Buddha has said
That like for a turtle to insert its neck
Into a yoke adrift upon the vast ocean,
It is extremely hard to attain the human state.10

༢༡༽ སྐད་ཅིག་གཅིག་བྱས་སྡིག་པས་ཀྱང་། །བསྐལ་པར་མནར་མེད་གནས་འགྱུར་ན། །

ཐོག་མེད་འཁོར་བར་བསགས་སྡིག་གིས། །བདེ་འགྲོར་མི་འགྲོ་སྨོས་ཅི་དགོས། །

21
If even by the evil of one instant
An aeon may be spent in the deepest hell,
Then because of the evil I have gathered since beginningless time,
What need to mention my not going to a happy realm.

༢༢༽ དེ་ཙམ་ཁོན་མྱོངས་གྱུར་ནས། །འདི་ནི་རྣམ་ཐར་མི་འགྱུར་ཏེ། །

འདི་ལྟར་དེ་ནི་མྱོང་བཞིན་དུ། །སྡིག་པ་གཞན་དག་རབ་ཏུ་སྐྱེ། །

22
But having experienced merely that (rebirth in hell)
I shall still not be liberated;
For while it is being experienced

Other evil will be extensively produced.

༢༣། འདི་འདྲའི་དལ་བ་རྙེད་གྱུར་ནས། །བདག་གིས་དགེ་གོམས་མ་བྱས་ན། །
འདི་ལས་བསླུས་པ་གཞན་མེད་དེ། །འདི་ལས་རྨོངས་པ་གཞན་མེད་དོ། །

23
So if, when having found leisure such as this,
I do not attune myself to what is wholesome,
There could be no greater deception
And there could be no greater folly.

༢༤། གལ་ཏེ་བདག་གིས་དེ་རྟོགས་ནས། །རྨོངས་པས་ཕྱིས་ཀྱང་སྙིད་ལུག་ན། །
འཆི་བར་འགྱུར་བའི་དུས་ཀྱི་ཚེ། །མྱ་ངན་ཆེན་པོ་ལྡང་བར་འགྱུར། །

24
And if, having understood this,
I still foolishly continue to be slothful,
When the hour of death arrives
Tremendous grief will rear its head.

༢༥། དམྱལ་མེ་བཟོད་དཀས་ཡུན་རིང་དུ། །བདག་གི་ལུས་ལ་བསྲེག་འགྱུར་ན། །
འགྱོད་པ་མི་བཟད་མེ་འབར་བས། །སེམས་གདུང་འགྱུར་བ་གདོན་མི་ཟ། །

25
Then if my body blazes for a long time
Inevitably my mind will be tormented
By the fires of unendurable remorse.

༢༦། ཤིན་ཏུ་རྙེད་དཀའ་ཕན་པའི་ས། །ཇི་ཞིག་ལྟར་སྟེས་རྙེད་གྱུར་ནས། །

བདག་ཉིད་ཤེས་དང་ལྡན་བཞིན་དུ། །ཕྱིར་ཡང་དམྱལ་བ་དེར་ཁྲིད་ན། །

26

Having found by some coincidence
This beneficial state that is so hard to find, If now while able to discriminate
I once again am led into the hells,

༢༧༽ སྔགས་ཀྱིས་རྨོངས་པར་བྱས་པ་བཞིན། །བདག་ལ་འདིར་སེམས་མེད་དུ་ཟད། །

ཅིས་རྨོངས་བདག་ཀྱང་མ་ཤེས་ཏེ། །བདག་གི་ཁོང་ན་ཅི་ཞིག་ཡོད། །

27

Then as though I were hypnotised by a spell
I shall reduce this mind to nothing.
Even I do not know what is causing me confusion,
What is there dwelling inside me?

༢༨༽ ཞེ་སྡང་སྲེད་སོགས་དགྲ་རྣམས་ནི། །རྐང་ལག་ལ་སོགས་ཡོད་མིན་ལ། །

དཔའ་མཛངས་མིན་ཡང་ཇི་ཞིག་ལྟར། །དེ་དག་གིས་བདག་བྲན་བཞིན་བྱས། །

28

Although enemies such as hatred and craving
Have neither any arms nor legs,
And are neither courageous nor wise,
How have I been used like a slave by them?

༢༩༽ བདག་གིས་སེམས་ལ་གནས་བཞིན་དུ། །དགའ་མགུར་བདག་ལ་གནོད་བྱེད་པ། །

དེ་ལའང་མི་ཁྲོ་བཟོད་པ་ནི། །གནས་མིན་བཟོད་པ་སྨད་པའི་གནས། །

For while they dwell within my mind

At their pleasure they cause me harm,
Yet I patiently endure them without any anger;
But this is an inappropriate and shameful time for patience.

༣༠ ། གལ་ཏེ་ལྷ་དང་ལྷ་མིན་རྣམས། །ཐམས་ཅད་བདག་ལ་དགྲར་ལངས་ཀྱང་། །
དེ་དག་གིས་ཀྱང་མནར་མེད་པའི། །མེ་ནང་ཁྲིད་ཅིང་འཇུག་མི་ནུས། །

30
Should even all the gods and anti-gods
Rise up against me as my enemies,
They could not lead nor place me in
The roaring fires of deepest hell.

༣༡ ། ཉོན་མོངས་སྟོབས་ཆེན་དགྲ་འདིས་ནི། །གང་དང་ཕྲད་ན་རི་རབ་ཀྱང་། །

ཐལ་བ་ཡང་ནི་མི་ལུས་པ། །དེར་བདག་སྐད་ཅིག་གཅིག་ལ་འདོར། །

31
But the mighty foe, these disturbing conceptions,
In a moment can cast me amidst (those flames)
Which when met will cause not even the ashes
Of the king of mountains to remain.

༣༢ ། བདག་གི་ཉོན་མོངས་དགྲ་བོ་གང་། །དུས་རིང་ཐོག་མཐའ་མེད་པ་ལྟར། །

དགྲ་གཞན་ཀུན་ཀྱང་དེ་ལྟ་བུར། །ཡུན་རིང་ཐུབ་པ་མ་ཡིན་ནོ། །

32
All other enemies are incapable
Of remaining for such a length of time
As can my disturbing conceptions,
The long-time enemy with neither beginning nor end.

༣༣༽ མཐུན་པར་རིམ་གྲོ་བསྟེན་བྱས་ན། །ཐམས་ཅད་ཕན་དང་བདེ་བྱེད་ན། །

ཉོན་མོངས་རྣམས་ནི་བསྟེན་བྱས་ན། །ཕྱིར་ཞིང་སྡུག་བསྔལ་གནོད་པ་བྱེད། །

33

If I agreeably honour and entrust myself (to others)
They will bring me benefit and happiness,
But if I entrust myself to these disturbing conceptions
In future they will bring only misery and harm.

༣༤༽ དེ་ལྟར་ཡུན་རིང་རྒྱུན་ཆགས་དགྲར་གྱུར་པ། །གནོད་པའི་ཚོགས་རབ་འཕེལ་བའི་རྒྱུ་གཅིག་པུ། །

བདག་གི་སྙིང་ལ་ངེས་པར་གནས་འཆའ་ན། །འཁོར་བར་འཇིགས་མེད་དགའ་བར་ག་ལ་འགྱུར། །

34

While in cyclic existence how can I be joyful and unafraid If in my heart
I readily prepare a place
For this incessant enemy of long duration,
The sole cause for the increase of all that harms me?

༣༥༽ འཁོར་བའི་བཙོན་གྱི་སྲུང་མ་དམྱལ་སོགས་སུ། །གསོད་བྱེད་གཤེད་མར་གྱུར་པ་འདི་དག་ནི། །

གལ་ཏེ་བློ་གནས་ཆགས་པའི་དྲྭ་བ་ནི། །གནས་ན་བདག་ལ་བདེ་བ་ག་ལ་ཡོད། །

35

And how shall I ever have happiness
If in a net of attachment within my mind
There dwell the guardians of the prison of cyclic existence, There (disturbing conceptions) that become my butchers and tormentors in hell?

༣༦a༽ དེ་ལྟར་ཇི་སྲིད་བདག་གིས་དགྲ་འདི་མངོན་སུམ་དུ། །ངེས་པར་མ་བཅོམ་དེ་སྲིད་བདག་འདིར་བརྩོན་མི་འདོར། །

༣༦b༽ རེ་ཞིག་གནོད་བྱེད་ཆུང་ངུ་ལ་ཡང་ཁྲོས་གྱུར་པ། །ང་རྒྱལ་བདོ་རྣམས་དེ་མ་བཅོམ་པར་གཉིད་མི་འོང་། །

36
Therefore as long as this enemy is not slain with certainty before my very eyes.
I shall never give up exerting myself (towards that end). Having become angry at someone who caused only slight and short–lived harm.
Self–important people will not sleep until their (enemy) is overcome.

༣༧༽ རང་བཞིན་འཆི་བས་སྡུག་བསྔལ་གྱུར་པའི་ཉོན་མོངས་དག །གཡུལ་ངོར་དངར་ཆེ་ནན་གྱིས་གཞོམ་པར་འདོད་པ་ཡང་། །མདའ་མདུང་མཚོན་གྱིས་ཕོག་པའི་སྡུག་བསྔལ་ཁྱད་བསད་ནས། །དོན་མ་གྲུབ་པར་ཕྱིར་ཕྱོགས་འབྱེར་བར་མི་བྱེད་ན། །

37
And if while engaged in a violent battle,
Vigorously desiring to conquer those whose disturbing Conceptions will naturally bring them suffering at death, Men disregard the pain of being pierced by spears and arrows
And will not withdraw until the day is won;

༣༨༽ རྟག་ཏུ་སྡུག་བསྔལ་ཀུན་གྱི་རྒྱུར་གྱུར་པ། །རང་བཞིན་དགྲར་ངེས་གཞོམ་བརྩོན་བདག་ལ་དེང་། །
སྡུག་བསྔལ་བརྒྱ་ཕྲག་རྒྱུར་གྱུར་གང་གིས་ཀྱང་། །ཡི་ཆད་སྒྱིད་ལུག་མི་འགྱུར་སྨོས་ཅི་དགོས། །
38

Then what need to mention that I should not be faint–hearted and slothful,
Even if I am caused many hundreds of sufferings
When now I strive to definitely overcome my natural enemies,
(These disturbing conceptions) which are the constant source of my misery?

༣༩༽ དོན་མེད་དགྲ་ཡིས་རྨ་སྒྲོལ་བཏོད་པ་ཡང་། །ལུས་ལ་རྒྱན་དང་འདྲ་བར་སྒྲེལ་བྱེད་ན། །
དོན་ཆེན་སྒྲུབ་ཕྱིར་ཡང་དག་བརྩོན་གྱུར་པ། །བདག་ལ་སྡུག་བསྔལ་ཅི་ཕྱིར་གནོད་བྱེད་ཡིན། །

39
If even scars inflicted by meaningless enemies
Are worn upon the body like ornaments,
Then why is suffering a cause of harm to me
Who impeccably strives to fulfil the great purpose?

༤༠༽ ཉ་པ་གདོལ་པ་ཞིང་པ་ལ་སོགས་པ། །རང་གི་འཚོ་བ་ཙམ་ཞིག་སེམས་པ་ཡང་། །
གྲང་དང་ཚ་ལ་སོགས་པའི་གནོད་བཟོད་ན། །འགྲོ་བ་བདེ་ཕྱིར་བདག་ལྟ་ཅིས་མི་བཟོད། །

40
If fishermen, hunters and farmers,
Thinking merely of their own livelihood,
Endure the sufferings of heat and cold,
Why am I not patient for the sake of the world's joy?

༤༡༽ ཕྱོགས་བཅུ་ནམ་མཁའི་མཐས་གཏུགས་པའི། །འགྲོ་བ་ཉོན་མོངས་ལས་བསྒྲལ་བར། །
དམ་བཅས་གང་ཚེ་བདག་ཉིད་ཀྱང་། །ཉོན་མོངས་རྣམས་ལས་མ་གྲོལ་བར། །

41
When I promised to liberate all those beings Dwelling in the ten directions as far as the ends of space From their disturbing conceptions,′ I myself was not yet freed from mine.

༤༢༽ བདག་གི་ཚོད་ཀྱང་མི་ཤེས་པར། །སྨྲ་བ་ཇི་ལྟར་སྨྱོན་པ་མིན། །

དེ་ལྟས་ཉོན་མོངས་གཞོམ་པ་ལ། །རྟག་ཏུ་ཕྱིར་མི་ལྡོག་པར་བྱ། །

42
Thus unaware of even my own capacity,
Was it not somewhat crazy to have spoken like that?
But as this is so I must never withdraw
From vanquishing my disturbing conceptions.

༤༣༽ འདི་ལ་བདག་གིས་ཞེན་བྱ་ཞིང་། །ཁོན་དུ་བཟུང་ནས་གཡུལ་སྦྲང་དེ། །

རྣམ་པ་དེ་འདྲའི་ཉོན་མོངས་པ། །ཉོན་མོངས་འཇོམས་བྱེད་མ་གཏོགས་སོ། །

43
And to do this will be my sole obsession:
Holding a strong grudge I shall meet them in battle!
But disturbing cenceptions such as these
Destroy disturbing conceptions and (for the time being)
are not to be (abandoned).

༤༤༽ བདག་ནི་བསྲེགས་ཏེ་བསད་གྱུར་ཏམ། །བདག་གི་མགོ་བོ་བཅད་ཀྱང་བླའི། །

རྣམ་པ་ཀུན་ཏུ་ཉོན་མོངས་པའི། །དགྲ་ལ་འདུད་པར་མི་བྱའོ། །

44
It would be better for me to be burned,
To have my head cut off and to be killed,
Rather than ever bowing down
To those everpresent disturbing conceptions.

༤༥༽ ཐ་མལ་དགྲ་བོ་ཡུལ་ནས་ཕྱུང་ཡང་ནི། །ཡུལ་གཞན་དག་ཏུ་གནས་ཤིང་ཡོངས་བཟུང་ནས། །

ནུས་པ་བརྟས་ནས་དེ་ནས་ཕྱིར་ལྡོག་གི། ཉོན་མོངས་དགྲ་ཚུལ་དེ་དང་འདྲ་མ་ཡིན། །

45
Common enemies when expelled from one country
Simply retire and settle down in another,
Though when their strength is recovered they then return. But the way of this enemy, my disturbing conceptions, is not similar in this respect.

༤༦༽ ཉོན་མོངས་ཉོན་མོངས་ཤེས་རབ་མིག་གིས་སྤང་། །བདག་ཡིད་ལས་བསལ་གང་དུ་འགྲོ་བར་འགྱུར། །
གང་དུ་གནས་ནས་བདག་གནོད་བྱ་ཕྱིར་འོང་། །བློ་ཞན་བདག་ལ་བརྩོན་པ་མེད་པར་ཟད། །

46
Deluded disturbing conceptions! When forsaken by the eye of wisdom ′
And dispelled from my mind, where will you go?
Where will you dwell in order to be able to injure me again?
But, weak−minded, I have been reduced to making no effort.

༤༧༽ ཉོན་མོངས་རྣམས་ནི་ཡུལ་ན་མི་གནས་དབང་ཚོགས་ལ་མིན་བར་ན་འང་མིན། །དེ་ལས་གཞན་ན་འང་
མིན་ན་དེ་དག་གར་གནས་འགྲོ་བ་ཀུན་གནོད་བྱེད། །འདི་ནི་སྒྱུ་འདྲ་དེ་ཕྱིར་སྙིང་ལ་འཇིགས་སྤངས་ཤེས་ཕྱིར་
བརྩོན་པ་བསྟེན། །དོན་མེད་ཉིད་དུ་བདག་ལ་དམྱལ་སོགས་རྣམས་སུ་ཅི་སྟེ་གནོད་པ་བྱེད། །

47
If these disturbing conceptions do not exist within the objects, the sense organs, between the two nor elsewhere, Then where do they exist and how do they harm the world? They are like an illusion—thus I should dispel the fear within my heart and strive resolutely for wisdom.
For no real reason, why should I suffer so much in hell?

༤༨༽ དེ་ལྟར་རྣམས་བསམས་ཇི་སྐད་བཤད་པ་ཡི། །བསླབ་པ་བསྒྲུབ་པའི་ཆེད་དུ་འབད་པར་བྱ། །

སྨན་པའི་ངག་མ་མཉན་ན་སྨན་དག་གིས། །བཅོས་དགོས་ནད་པ་གསོས་པ་ག་ལ་ཡོད། །

48
Therefore having thought about this well,
I should try to put these precepts into practice just as they have been explained.
If the doctor's instructions are ignored,
How will a patient in need of cure be healed by his medicines?
|| the unbearable flames of hell,

བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་སྤྱོད་པ་ལ་འཇུག་པ་ལས། བག་ཡོད་བསྟན་པ་ཞེས་བྱ་བ་སྟེ་ལེའུ་བཞི་པའོ།།

ཤེས་བཞིན་བསྲུང་བར་བྱ་བའི་ལེའུ་ལྔ་པ།

Alertness

༡༽ བསླབ་པ་བསྲུང་བར་འདོད་པ་ཡིས། །རབ་ཏུ་བསྒྲིམས་ནས་སེམས་བསྲུང་སྟེ། །
སེམས་འདི་བསྲུང་བར་མ་བྱས་ན། །བསླབ་པ་བསྲུང་བར་ཡོང་མི་ནུས། །

1
Those who wish to guard their practice
Should very attentively guard their minds
For those who do not guard their minds
Will be unable to guard their practice.

༢༽ སེམས་ཀྱི་གླང་པོ་ཡན་བཏང་བས། །མནར་མེད་གནོད་པ་བྱེད་པ་ལྟར། །
གླང་ཆེན་མ་ཐུལ་མྱོས་པ་ཡིས། །འདི་ན་དེ་འདྲའི་གནོད་མི་བྱེད། །

2
In this (world) unsubdued and crazed elephants
Are incapable of causing such harms
As the miseries of the deepest hell
Which can be caused by the unleashed elephant of mind.

༣༽ ཀུན་ནས་དྲན་པའི་ཐག་པ་ཡིས། །སེམས་ཀྱི་གླང་པོ་དམ་བཏགས་ན། །
འཇིགས་པ་ཐམས་ཅད་མེད་འགྱུར་ཞིང་། །དགེ་བ་ཐམས་ཅད་ལག་ཏུ་འོང་། །

3
But if the elephant of my mind is firmly bound
On all sides by the rope of mindfulness,
All fears will cease to exist
And all virtues will come into my hand.

༤༽ སྟག་དང་སེང་གེ་གླང་ཆེན་དྲེད། །སྦྲུལ་དང་དགྲ་རྣམས་ཐམས་ཅད་དང་། །
སེམས་ཅན་དམྱལ་བའི་སྲུང་མ་དང་། །བྱད་མ་དེ་བཞིན་སྲིན་པོ་རྣམས། །

4
Tigers, lions, elephants, bears,
Snakes and all forms of enemies,
The guardians of the hell worlds,
Evil spirits and cannibals,

༥༽ སེམས་འདི་གཅིག་པུ་བཏགས་པ་ཡིས། །དེ་དག་ཐམས་ཅད་བཏགས་པར་འགྱུར། །
སེམས་འདི་གཅིག་པུ་བཏུལ་བ་ན། །དེ་དག་ཐམས་ཅད་ཐུལ་བར་འགྱུར། །

5
Will all be bound
By binding my mind alone,
And will all be subdued
By subduing my mind alone

༦༽ འདི་ལྟར་འཇིགས་པ་ཐམས་ཅད་དང་། །སྡུག་བསྔལ་དཔག་ཏུ་མེད་པ་ཡང་། །
སེམས་ལས་བྱུང་བ་ཡིན་ནོ་ཞེས། །ཡང་དག་གསུངས་པ་ཉིད་ཀྱིས་བསྟན། །

6
The Perfect Teacher himself has shown

That in this way all fears
As well as all boundless miseries
Originate from the mind.

༧། སེམས་ཅན་དམྱལ་བའི་མཚོན་ཆ་རྣམས། །སུ་ཞིག་གིས་ནི་ཆེད་དུ་བྱས། །
ལྕགས་སྲེག་ས་གཞི་སུ་ཡིས་བྱས། །མོ་ཚོགས་དེ་དག་ཅི་ལས་བྱུང་། །

7
Who intentionally created
All the weapons for those in hell?
Who created the burning iron ground?
From where did all the women (in hell) ensure?

༨། དེ་འདྲ་དེ་དག་ཐམས་ཅད་ཀྱང་། །སྡིག་སེམས་ཡིན་པར་ཐུབ་པས་གསུངས། །
དེ་ལྟར་འཇིག་རྟེན་གསུམ་པོ་ན། །སེམས་ལས་འཇིགས་པ་གཞན་འགའ་མེད། །

8
The mighty One has said that all such things
Are (the workings of) an evil mind,
Hence within the three world spheres
There is nothing to fear other than my mind.

༩། གལ་ཏེ་འགྲོ་བ་དབུལ་བོར་པས། །སྦྱིན་པའི་ཕ་རོལ་ཕྱིན་ཡིན་ན། །
ད་དུང་འགྲོ་བཀྲེན་ཡོད་ན་སྔོན། །སྐྱོབ་པ་ཇི་ལྟར་ཕ་རོལ་ཕྱིན། །

9
If the perfection of generosity
Were the alleviation of the world's poverty, Then since beings are still starving now '
In what manner did the previous Buddhas perfect it?

༡༠། བདོག་པ་ཐམས་ཅད་འབྲས་བཅས་ཏེ། །སྐྱེ་བོ་ཀུན་ལ་གཏོང་སེམས་ཀྱིས། །
སྦྱིན་པའི་ཕ་རོལ་ཕྱིན་གསུངས་ཏེ། །དེ་ལྟས་དེ་ནི་སེམས་ཉིད་དོ། །

10

The perfection of generosity is said to be
The thought to give all beings everything,
Together with the fruit of such a thought Hence it is simply a state of mind.

༡༡༽ ཉ་ལ་སོགས་པ་གང་ཞིག་ཏུ། །དེ་དག་གསོད་མི་འགྱུར་བར་བསྐྲད། །

སྤོང་བའི་སེམས་ནི་ཐོབ་པ་ལས། །ཚུལ་ཁྲིམས་པ་རོལ་ཕྱིན་པར་བཤད། །

11

Nowhere has the killing

Of fish and other creatures been eradicated;
For the attainment of (merely) the thought to forsake (such things) Is explained as the perfection of moral discipline.

༡༢༽ སེམས་ཅན་མི་བསྲུན་ནམ་མཁའ་བཞིན། །དེ་དག་གཞོམ་གྱིས་ལོང་མི་ལང་། །

ཁྲོ་བའི་སེམས་འདི་གཅིག་བཅོམ་ན། །དགྲ་དེ་ཐམས་ཅད་ཆོམས་དང་འདྲ། །

12

Unruly beings are as (unlimited) as space:
They cannot possibly all be overcome,
But if I overcome thoughts of anger alone
This will be equivalent to vanquishing all foes.

༡༣༽ ས་སྟེང་འདི་དག་ཀོས་གཡོག་ཏུ། །དེ་སྙེད་ཀོ་བས་ག་ལ་ལང་། །

ལྷམ་མཐིལ་ཙམ་གྱི་ཀོ་བས་ནི། །ས་སྟེང་ཐམས་ཅད་གཡོགས་དང་འདྲ། །

13
Where would I possibly find enough leather
With which to cover the surface of the earth?
But (wearing) leather just on the soles of my shoes .
Is equivalent to covering the earth with it.

༡༤༽ དེ་བཞིན་ཕྱི་རོལ་དངོས་པོ་ཡང་། །བདག་གིས་ཕྱིར་བཟློག་མི་ལང་གི།

བདག་གི་སེམས་འདི་ཕྱིར་བཟློག་བྱའི། །གཞན་རྣམས་བཟློག་གོ་ཅི་ཞིག་དགོས། །

14
Likewise it is not possible for me
To restrain the external course of things;
But should I restrain this mind of mine
What would be the need to restrain all else?

༡༥༽ སེམས་གསལ་གཅིག་བསྐྱེད་འབྲས་བུ་གང་། །ཚངས་ལ་སོགས་པ་ཡིན་པ་ལྟར། །

ལུས་ངག་བཅས་པའི་འབྲས་བུ་ཡང་། །སྤྱོད་པ་ཞན་པས་དེ་ལྟ་མིན། །

15
Although the development of merely a clear state of concentration Can result in (taking birth in) Brahma′s realm,
Physical and vocal actions cannot so result
When (accompanied) by weak (mental) conduct.

༡༦༽ བཟླས་བརྗོད་དང་ནི་དཀའ་ཐུབ་ཀུན། །ཡུན་རིང་དུས་སུ་སྤྱད་བྱས་ཀྱང་། །

སེམས་གཞན་གཡེངས་པས་བྱས་པ་ནི། །དེ་ཉིད་རིག་པས་དོན་མེད་གསུངས། །

16
The knower of reality has said
That even if recitation and physical hardships
Are practised for long periods of time,
They will be meaningless if the mind is distracted
elsewhere

༡༧༽ གང་གིས་ཆོས་ཀྱི་གཙོ་བོ་མཆོག །སེམས་ཀྱི་གསང་འདི་མ་ཤེས་ན། །

བདེ་ཐོབ་སྡུག་བསྔལ་གཞོམ་འདོད་ཀྱང་། །དེ་དག་དོན་མེད་ཀྱི་ནར་འཁྱམས། །

17

Even those who wish to find happiness and overcome misery Will wander with no aim nor meaning If they do not comprehend the secret of the mind—
The paramount significance of Dharma.

༡༨༽ དེ་ལྟས་བདག་གི་སེམས་འདི་ནི། །ལེགས་བཟུང་ལེགས་པར་བསྲུང་བར་བྱ། །

སེམས་བསྲུང་བརྟུལ་ཞུགས་མ་གཏོགས་པ། །བརྟུལ་ཞུགས་མང་པོས་ཅི་ཞིག་བྱ། །

18
This being so,
I shall hold and guard my mind well.
Without the discipline of guarding the mind,
What use are many other disciplines?

༡༩༽ མ་གྲངས་གྲོལ་བའི་ཁྲོད་གནས་ན། །བསྲིམས་ཏེ་རྨ་ཡི་བག་བྱེད་བཞིན། །

སྐྱེ་བོ་ངན་ཁྲོད་གནས་པས་ཀྱང་། །སེམས་ཀྱི་རྨ་འདི་རྟག་ཏུ་བསྲུང་། །

19
Just as I would be attentive and careful of a wound
When amidst a bustling uncontrolled crowd,
So I should always guard the wound of my mind
When dwelling among harmful people.

༢༠༽ རྨ་ཡི་སྡུག་བསྔལ་ཆུང་ངུ་ཡིས། །སྐྲག་པའང་རྨ་ཡི་བག་བྱེད་ན། །

བསྡུས་འཇོམས་རིས་འཇོམས་སྐྲག་པ་དག །སེམས་ཀྱི་རྨ་ལྷ་ཅི་མི་བསྲུང་། །

20
And if I am careful of a wound
Through fear of it being slightly hurt,
Then why do I not guard the wound of my mind
Through fear of being crushed by the mountains of hell?

༢༡༽ སྤྱོད་པ་འདི་འདྲས་གནས་བྱེད་ན། །སྐྱེ་བོ་ངན་པའི་ཁྲོད་གནས་སམ། །

བུད་མེད་ཁྲོད་ན་གནས་ཀྱང་རུང་། །སྡོམ་བརྩོན་བརྟན་པ་ཉམས་མི་འགྱུར། །

21
Should I behave in such a way as this,
Then whether among harmful people
Or even in the midst of women,
The steady effort to control myself will not decline.

༢༢༽ བདག་གི་རྙེད་དང་བཀུར་སྟི་དང་། །ལུས་དང་འཚོ་བ་མེད་བླ་ཞིང་། །

དགེ་བ་གཞན་ཡང་ཉམས་བླ་ཡི། །སེམས་ནི་ནམ་ཡང་ཉམས་མི་བྱ། །

22
It is better to be without wealth,
Honour, body and livelihood;
And it is better to let other virtues deteriorate,
Rather than ever to let (the virtues of) the mind decline.

༢༣༽ སེམས་བསྲུང་འདོད་པ་རྣམས་ལ་ནི། །དྲན་པ་དང་ནི་ཤེས་བཞིན་དག །

ཐམས་ཅད་འབད་པས་སྲུངས་ཤིག་ཅེས། །བདག་ནི་དེ་ལྟར་ཐལ་མོ་སྦྱར། །

23
O you who wish to guard your minds,
I beseech you with folded hands;
Always exert yourselves to guard
Mindfulness and alertness!

༢༤༽ ནད་ཀྱིས་དཀྲུགས་པའི་མི་དག་ནི། །ལས་རྣམས་ཀུན་ལ་མཐུ་མེད་པ། །

དེ་བཞིན་རྨོངས་པས་སེམས་དཀྲུགས་པ། །ལས་རྣམས་ཀུན་ལ་མཐུ་མེད་དོ། །

24
People who are disturbed by sickness
Have no strength to do anything (useful),
Likewise those whose minds are disturbed by confusion Have no strength to do anything (wholesome).

༢༥༽ ཤེས་བཞིན་མེད་པའི་སེམས་ལྡན་པའི། །ཐོས་དང་བསམ་དང་བསྒོམ་པ་ཡང་། །

གློ་རྡོལ་བུམ་པའི་ཆུ་བཞིན་དུ། །དྲན་པ་ལ་ནི་དེ་མི་གནས། །

25
Whatever has been learnt, contemplated and meditated upon By those whose minds lack alertness,
Just like water in a leaking vase,

Will not be retained in their memory.

༢༦ ཐོས་ལྡན་དད་པ་ཅན་དང་ནི། །བརྩོན་པ་ལྷུར་ལེན་དུ་མ་ཡང་། །
ཤེས་བཞིན་མེད་པའི་སྐྱོན་ཆགས་པས། །ལྟུང་བའི་རྙོག་དང་བཅས་པར་འགྱུར། །

26
Even those who have much learning, Faith and willing perseverance
Will become defiled by a (moral) fall
Due to the mistake of lacking alertness.

༢༧ ཤེས་བཞིན་མེད་པའི་ཆོམ་རྐུན་དག །དྲན་པ་ཉམས་པའི་རྗེས་འབྲང་བས། །

བསོད་ནམས་དག་ནི་ཉེར་བསགས་ཀྱང་། །རྐུན་པོས་འཕྲོགས་བཞིན་ངན་འགྲོར་འགྲོ། །

27
The thieves of unalertness,
In following upon the decline of mindfulness,
Will steal even the merits I have firmly gathered
(So that) I shall then proceed to lower realms.

༢༨ ཉོན་མོངས་ཆོམ་རྐུན་ཚོགས་འདི་ནི། །གླགས་སྐབས་འཚོལ་བར་བྱེད་པ་སྟེ། །

གླགས་རྙེད་གྱུར་ནས་དགེ་འཕྲོག་ཅིང་། །བདེ་འགྲོའི་སྲོག་ཀྱང་འཇོམས་པར་བྱེད། །

28
This host of thieves who are my own disturbing conceptions Will search for a good opportunity,

Having found it they will steal my virtue
And destroy (the attainment of) life in a happy realm.

༢༩༽ དེ་བས་དྲན་པ་ཡིད་སྒོ་ནས། །གུད་དུ་ནམ་ཡང་མི་གཏང་ངོ་། །

སོང་ན་ངན་འགྲོའི་གནོད་པ་དག །དྲན་པར་བྱས་ཏེ་ཉེ་བར་བཞག །

29
Therefore I shall never let mindfulness depart
From the doorway of my mind.
If it goes, I should recall the misery of the lower realms
And firmly re−establish it there.

༣༠༽ བླ་མ་དང་ནི་འགྲོགས་པ་ལས། །མཁན་པོས་རྗེས་སུ་བསྟན་པ་དང་། །

འཇིགས་པས་སྐལ་ལྡན་གུས་བྱེད་ལ། །དྲན་པ་བདེ་བླག་ཉིད་དུ་སྐྱེ། །

30
Through staying in the company of spiritual masters, Through the instructions of abbots and through fear, Mindfulness will easily be generated
In fortunate people who practise with respect.

༣༡༽ སངས་རྒྱས་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་དག །ཀུན་ཏུ་ཐོགས་མེད་གཟིགས་པར་ལྡན། །

དེ་དག་ཐམས་ཅད་སྤྱན་སྔ་ན། །རྟག་པར་བདག་ནི་གནས་སོ་ཞེས། །

31
"I am ever dwelling in the presence
Of all the Buddhas and Bodhisattvas
Who are always endowed

With unobstructed vision."

༣༢༽ དེ་ལྟར་བསམས་ནས་ངོ་ཚ་དང་། །གུས་དང་འཇིགས་ལྡན་དེ་བཞིན་མནོས། །

དེས་ནི་སངས་རྒྱས་རྗེས་དྲན་པའང་། །དེ་ལ་ཡང་དང་ཡང་དུ་འབྱུང་། །

32
By thinking in this way
I shall mindfully develop a sense of shame, respect and fear. Also through doing this,
Recollection of the Buddha will repeatedly occur.

༣༣༽ གང་ཚེ་དྲན་པ་ཡིད་སྒོ་ནས། །བསྲུང་བའི་དོན་དུ་གནས་གྱུར་པ། །

དེ་ཚེ་ཤེས་བཞིན་འོང་འགྱུར་ཞིང་། །སོང་བ་དག་ཀྱང་ཕྱིར་འོང་འགྱུར། །

33
When mindfulness is set with the purpose
Of guarding the doorway of the mind,
Then alertness will come about
And even that which had gone will return.

༣༤༽ རེ་ཞིག་དང་པོར་འདི་འདྲའི་སེམས། །འདི་ནི་སྐྱོན་བཅས་ཤེས་བྱས་ནས། །

དེ་ཚེ་བདག་གིས་ཤིང་བཞིན་དུ། །ནུས་ཐུབ་པར་ནི་གནས་པར་བྱ། །

34
When, just as I am about (to act) I see that my mind is tainted (with defilement), AI such a time I should remain
Unmoveable, like a piece of wood.

༣༥༽ དོན་མེད་གཡེངས་པར་ལྟ་བ་ནི། །ནམ་ཡང་བདག་གིས་མི་བྱ་སྟེ། །

ངེས་པར་སེམས་པས་རྟག་ཏུ་ནི། །མིག་ནི་ཕབ་སྟེ་བལྟ་བར་བྱ། །

35

Never should I look around
Distractedly for no purpose:
With a resolute mind
I should always keep my eyes cast downwards.

༣༦༽ ལྟ་བ་ངལ་བསོའི་ཆེད་དུ་ནི། །རེས་འགའ་ཕྱོགས་སུ་བལྟ་བར་བྱ། །

འགའ་ཞིག་མིག་ལམ་སྣང་གྱུར་ན། །བལྟས་ནས་འོངས་པ་ལེགས་ཞེས་བརྗོད། །

36
But in order to relax the gaze
For a short while I should look around,
And if someone appears in my field of vision
I should look at him and say, "Welcome."

༣༧༽ ལམ་སོགས་འཇིགས་པ་བརྟག་པའི་ཕྱིར། །ཡང་དང་ཡང་དུ་ཕྱོགས་བཞིར་བལྟ། །

ངལ་བསོ་ཁ་ནི་ཕྱིར་བལྟས་ནས། །རྒྱབ་ཀྱི་ཕྱོགས་སུ་བལྟ་བར་བྱ། །

37
To check if there is any danger on the path
I should look again and again in the four directions.
To rest, I should turn my head around
And then look behind me.

༣༨༽ མདུན་དང་རྒྱབ་ཏུ་བརྟགས་བྱས་ནས། །འགྲོ་འམ་ཡང་ན་འོང་བྱ་སྟེ། །

དེ་ལྟར་གནས་སྐབས་ཐམས་ཅད་དུ། །དགོས་པ་ཤེས་ནས་སྤྱོད་པར་བྱ། །

38
Having examined both ahead and behind
I should proceed to either come or go.
Being aware of the necessity (for such mindful alertness)
I should behave like this in all situations.

༣༩༽ ལུས་ཀྱིས་འདི་ལྟར་གནས་བྱ་ཞེས། །བྱ་བ་བསྒོམས་ནས་དེ་ནས་ནི། །

སྐབས་སུ་ལུས་འདི་ཇི་ལྟ་བུར། །གནས་པ་ཡིན་ཞེས་བལྟ་བར་བྱ། །

39
(Once) having prepared for an action with the thought,
″My body will remain in such a way,″
Then periodically I should look to see
How the body is being maintained.

༤༠༽ སེམས་ཀྱི་གླང་ཆེན་མྱོས་པ་ནི། །ཆོས་ལ་སེམས་པའི་ཀ་ཆེན་ལ། །

ཇི་ལྟར་བཏགས་པ་མི་འཆོར་བར། །དེ་ལྟར་འབད་པ་ཀུན་གྱིས་བརྟག །

40
With the utmost effort I should check
To see that the crazed elephant of my mind
Is not wandering off but is bound
To the great pillar of thinking about Dharma.

༤༡༽ ཅི་ནས་ཏིང་འཛིན་བརྩོན་པ་ནི། །སྐད་ཅིག་གཅིག་ཀྱང་མི་འཆོར་བར། །

བདག་གི་ཡིད་འདི་གར་སྤྱོད་ཅེས། །དེ་ལྟར་ཡིད་ལ་སོ་སོར་བརྟག །

41
Those who strive by all means for concentration
Should not wander off even a moment;
By thinking, "How is my mind behaving?"—
They should closely analyse their mind.

༤༢༽ འཇིགས་དང་དགའ་སྟོན་སོགས་འབྲེལ་བར། །གལ་ཏེ་མི་ནུས་ཅི་བདེར་བྱ། །

འདི་ལྟར་སྦྱིན་པའི་དུས་དག་ཏུ། །ཚུལ་ཁྲིམས་བཏང་སྙོམས་བཞག་པར་གསུངས། །

42
But if I am unable to do this
When afraid or involved in celebrations, then I should relax. Likewise it has been taught that at times of giving
One may be indifferent to (certain aspects of) moral discipline.

༤༣༽ གང་ཞིག་བསམས་ཏེ་བྱར་བརྩམས་པ། །དེ་ལས་གཞན་དུ་མི་བསམས་ཏེ། །

དེར་གཏད་པ་ཡི་བསམ་པ་ཡིས། །དེ་ཉིད་རེ་ཞིག་བསྒྲུབ་པར་བྱ། །

I should undertake whatever deed I have intended to do
And think of doing other than it.
With my mind applied to that task,
I should set about for the time being to accomplish it.

༤༤༽ དེ་ལྟ་ན་ནི་ཀུན་ལེགས་བྱས། །གཞན་དུ་གཉིས་ཀར་མི་འགྱུར་རོ། །

ཤེས་བཞིན་མ་ཡིན་ཉེ་ཉོན་མོངས། །དེ་ལྟ་ན་ནི་འཕེལ་མི་འགྱུར། །

44
By acting in this way all will be done well,
But (by acting) otherwise neither (action) will be done.
Likewise there will be no increase in the proximate disturbing

conceptions That come from a lack of alertness.

༤༥བྲེ་མོའི་གཏམ་ནི་སྣ་ཚོགས་དང་། །ངོ་མཚར་ལྟད་མོ་རྣམ་མང་པོ། །

ཀུན་ལ་འཇུག་པར་གྱུར་པ་ན། །དེ་ལ་ཆགས་པ་སྤང་བར་བྱ། །

45
If I happen to be present
While a senseless conversation is taking place
Or if I happen to see some kind of spectacular show,
I should abandon attachment towards it.

༤༦། དོན་མེད་ས་རྐོ་རྩྭ་གཅོད་དང་། །ས་རིས་འདྲི་སོགས་བྱེད་གྱུར་ན། །

བདེ་གཤེགས་བསླབ་པ་དྲན་བྱས་ནས། །སྐྲག་པས་དེ་ཡི་མོད་ལ་དོར། །

46
If for no reason I start digging the earth,
Picking at the grass or drawing patterns on the ground,
Then by recalling the advice of the Buddhas,
I should immediately step out of fear.

༤༧། གང་ཚེ་བསྐྱོད་པར་འདོད་གྱུར་ཏམ། །སྨྲ་བར་འདོད་པར་གྱུར་ན་ཡང་། །

དང་པོར་རང་གི་ཡིད་བརྟགས་ནས། །བརྟན་པས་རིགས་པ་ལྡན་པར་བྱ། །

47
Whenever I have the desire
To move my body or to say something,
First of all I should examine my mind

And then, with steadiness, act in the proper way.

༤༨༽ གང་ཚེ་རང་ཡིད་ཆགས་པ་དང་། །ཁྲོ་བར་འདོད་པ་དེ་ཡི་ཚེ། །

ལས་སུ་མི་བྱ་སྨྲ་མི་བྱ། །ཤིང་བཞིན་དུ་ནི་གནས་པར་བྱ། །

48
Whenever there is attachment in my mind
And whenever there is the desire to be angry,
I should not do anything nor say anything,
But remain like a piece of wood.

༤༩༽ རྒོད་དང་ག་ཞར་བཅས་པ་འམ། །གལ་ཏེ་ང་རྒྱལ་རྒྱགས་ལྡན་པའམ། །

མཚང་འབྲུ་བ་ཡི་བསམ་པ་དང་། །གལ་ཏེ་སྐྱོར་འཁྱིན་བསླུ་སེམས་སམ། །

49
Whenever I have distracted thoughts, the wish to verbally belittle others,
Feelings of self-importance or self-satisfaction;
When I have the intention to describe the faults of others,
Pretension and the thought to deceive others;

༥༠༽ གང་ཚེ་བདག་བསྟོད་ལྷུར་ལེན་པའམ། །གཞན་ལ་སྨོད་པ་ཉིད་དང་ནི། །

ག་ཤེ་བཅས་འཐེད་དང་བཅས་གྱུར་པ། །དེ་ཚེ་ཤིང་བཞིན་གནས་པར་བྱ། །

50
Whenever I am eager for praise
Or have the desire to blame others;
Whenever I have the wish to speak harshly and cause dispute;

At (all) such times I should remain like a piece of wood.

༥༡༽ རྙེད་དང་བཀུར་སྟི་གྲགས་ལྡན་པའམ། །གཡོག་འཁོར་དོན་དུ་གཉེར་འདོད་པའམ། །

བདག་སེམས་རིམ་གྲོ་འདོད་གྱུར་ན། །དེ་ཚེ་ཤིང་བཞིན་གནས་པར་བྱ། །

51
Whenever I desire material gain, honour or fame;
Whenever I seek attendants or a circle of friends,

And when in my mind I wish to be served;
At (all) these times I should remain like a picece of wood.

༥༢༽ གཞན་དོན་ཡལ་བར་འདོར་བ་དང་། །རང་དོན་གཉེར་བར་འདོད་པ་དང་། །

སྨྲ་བར་འདོད་པའི་སེམས་བྱུང་ན། །དེ་ཚེ་ཤིང་བཞིན་གནས་པར་བྱ། །

52
Whenever I have the wish to decrease or to stop working for others
And the desire to pursue my welfare alone,
If (motivated by such thoughts), a wish to say something occurs,
At these times I should remain like a piece of wood.

༥༣༽ མི་བཟོད་ལེ་ལོའི་འཇིགས་པ་དང་། །དེ་བཞིན་སྤྱི་བརྗོལ་སྨུ་ཅོར་དང་། །

རང་གི་ཕྱོགས་ཞེན་སེམས་བྱུང་ན། །དེ་ཚེ་ཤིང་བཞིན་གནས་པར་བྱ། །
Whenever I have impatience, laziness, cowardice,
Shamelessness or the desire to talk nonsense;
If thoughts of partiality arise,
At these times too I should remain like a piece of wood.

༥༤ དེ་ལྟར་ཀུན་ནས་ཉོན་མོངས་དང་། །དོན་མེད་བརྩོན་པའི་སེམས་བརྟགས་ནས། །

དེ་ཚེ་དཔའ་བོས་གཉེན་པོ་ཡིས། །དེ་ནི་བརྟན་པོར་གཟུང་བར་བྱ། །

54
Having in this way examined his mind for disturbing conceptions
And for thoughts that strive for meaningless things,
The courageous (Bodhisattva) should hold his mind steady
Through (the application of) remedial forces.

༥༥ ཤིན་ཏུ་ངེས་དང་རབ་དད་དང་། །བརྟན་དང་གུས་དང་ཞེ་སར་བཅས། །

ངོ་ཚ་ཤེས་དང་འཇིགས་བཅས་དང་། །ཞི་ཞིང་གཞན་དགའ་བྱེད་ལ་བརྩོན། །

55
Being very resolute and faithful,
Steady, respectful, polite,
With a sense of shame, apprehensive and peaceful,
I should strive to make others happy.

༥༦ ཕན་ཚུན་མི་མཐུན་བྱིས་པ་ཡི། །འདོད་པ་རྣམས་ཀྱིས་མི་སྐྱོ་ཞིང་། །

ཉོན་མོངས་སྐྱེས་པས་འདི་དག་གི། སེམས་འདི་བྱུང་སྙམ་བརྩེར་ལྡན་དང་། །

56
I should not be disheartened by all the whims
Of the childish who are in discord with one another
I should know them to arise in their minds due to disturbing conceptions
And therefore be kind (towards them).

༥༧ ཁ་ན་མ་ཐོ་མེད་དངོས་ལ། །བདག་དང་སེམས་ཅན་དབང་བྱས་ཤིང་། །

སྤྲུལ་པ་བཞིན་དུ་ང་མེད་པར། །ཡིད་འདི་རྟག་ཏུ་གཟུང་བར་བྱ། །

57
In doing that which by nature is not unwholesome
Both for the sake of myself and other sentient beings
I should always hold my mind fast,
(Acting) like an apparition, with no sense of self.

༥༨༽ རིང་ཞིག་ལོན་ནས་དལ་བའི་མཆོག །ཐོབ་པ་ཡང་དང་ཡང་བསམས་ནས། །

སེམས་དེ་ལྟ་བུ་རི་རབ་ལྟར། །རབ་ཏུ་མི་གཡོ་གཟུང་བར་བྱ། །

58
By thinking again and again
That after a long time I have won the greatest leisure,
Likewise I should hold my mind
As utterly unshakeable as the king of mountains.

༥༩༽ བྱ་རྒོད་ཤ་ལ་ཆགས་པ་ཡིས། །ཕན་ཚུན་ཀུན་ཏུ་བ་ཤལ་ཁྲིད་ཀྱང་། །

ཡིད་ཁྱོད་མི་དགར་མི་བྱེད་ན། །ད་ལྟ་ཅི་ཕྱིར་ཁ་ཏ་བྱེད། །

59
If, mind, you are not made unhappy
When this body is dragged and tossed about
By vultures greedy for flesh,
Then why are you so concerned about it now

༦༠༽ ལུས་འདི་བདག་གིར་བཟུང་བྱས་ནས། །ཡིད་ཁྱོད་ཅི་ཕྱིར་སྲུང་བར་བྱེད། །

ཁྱོད་དང་འདི་གཉིས་སོ་སོ་ན། །དེས་ཀོ་ཁྱོད་ལ་ཅི་ཞིག་བྱ། །

60

Holding this body as "mine",
Why, mind, do you guard it so?
Since you and it are separate,
What use can it be to you?

༦༡༽ རྨོངས་པའི་ཡིད་ཁྱོད་ཅི་ཡི་ཕྱིར། །ཤིང་གཟུགས་གཙང་མ་གཟུང་མི་བྱེད། །
མི་གཙང་ཚོགས་ཀྱི་འཕྲུལ་འཁོར་འདི། །རུལ་པ་བསྲུངས་ཏེ་ཅི་ཞིག་རུང་། །

61
Why, confused mind,
Do you not hold onto a clean, wooden form?
Just what is the point of guarding
This putrid, dirt–filled machine?

༦༢༽ ཐོག་མར་པགས་པའི་རིམ་པ་འདི། །རང་གི་བློ་ཡིས་ཐ་དད་ཕྱེ། །
ཤ་ཡང་རུས་པའི་དྲྭ་བ་ལས། །ཤེས་རབ་མཚོན་གྱིས་གུད་དུ་ཕྱེ། །

62
First of all, mentally separate
The layers of skin (from the flesh)
And then with the scalpel of discrimination
Separate the flesh from the skeletal frame;

༦༣༽ རུས་པ་རྣམས་ཀྱང་དབྱེ་བྱས་ནས། །རྐང་གི་བར་དུ་བལྟ་བྱ་ཞིང་། །
འདི་ལ་སྙིང་པོ་ཅི་ཡོད་ཅེས། །བདག་ཉིད་ཀྱིས་ནི་བརྟག་པར་གྱིས། །
And having split open even the bones

Look right down into the marrow.
While examining this ask yourself,
″Where is its essence?″

༦༤༽ དེ་ལྟར་འབད་དེ་བཙལ་ཀྱང་དེར། །ཁྱོད་ཀྱིས་སྙིང་པོ་མ་མཐོང་ན། །

ད་དུང་ཅི་ཕྱིར་ཆགས་ཚུལ་གྱིས། །ཁྱོད་ནི་ལུས་འདི་སྲུང་བར་བྱེད། །

64
If, even when searching with such effort′
You can apprehend no essence,
Then why with so much attachment
Are you still guarding this body now.

༦༥༽ ཁྱོད་ཀྱིས་མི་གཙང་བཟར་མི་རུང་། །ཁྲག་ཀྱང་བཏུང་དུ་མི་རུང་ལ། །

རྒྱུ་ལྟོའང་གཞིབ་ཏུ་མི་རུང་ན། །ལུས་ཀྱིས་ཁྱོད་ལ་ཅི་ཞིག་བྱ། །

65
What use is this body to you
If its dirty insides are unfit for you to eat,
If its blood is not fit to drink
And if its intestines are not fit to be sucked?

༦༦༽ ཉིས་ན་ཝ་དང་བྱ་རྒོད་ཀྱི། །ཟས་ཀྱི་དོན་དུ་འདི་བསྲུང་རིགས།

།མི་འོ་ཅོག་གི་ལུས་འདི་ནི། །བཀོལ་བར་བྱ་བ་ཉིད་དུ་ཟད། །

66
At second best it is only fit to be guarded
In order to feed the vultures and jackals.

(Truly) this body of a human being
Should only be employed (in the practice of virtue).

༦༨། བྲན་གཡོག་བཀོལ་དུ་མི་བཏུབ་ལ་འང་། །གོས་ལ་སོགས་པ་མི་སྦྱིན་ན། །

ལུས་འདི་བསྐྱོད་ཀྱང་གཞན་འགྲོ་ན། །ཁྱོད་ཀོ་ཅི་སྟེ་ཤ་ཐང་གསོ། །

67
But should you instead guard it (with attachment),
Then what will you be able to do
When it is stolen by the unsympathetic lord of death
And given to the dogs and birds?

༦༧། འདི་ལྟར་ཁྱོད་ཀྱིས་བསྲུངས་ཀྱང་ནི། །འཆི་བདག་བརྩེ་བ་མེད་པ་ཡིས། །

འཕྲོག་སྟེ་བྱ་དང་ཁྱིར་བྱིན་ན། །དེ་ཚེ་ཁྱོད་ཀྱིས་ཅི་བྱར་ཡོད། །

68
If servants are not given clothing and so forth
When they are unable to be employed,
Then why do you exhaust yourself looking after the flesh alone

When even though caring for the body, it goes elsewhere
༦༨། འདི་ལ་གླ་རྔན་བྱིན་ནས་ནི། །ད་ནི་རང་གི་དོན་བྱེད་ཆུག །
ཕན་པ་མེད་པར་འདི་ལ་ནི། །ཐམས་ཅད་སྦྱིན་པར་མི་བྱ་འོ། །
69
Now having paid my body its wages,
I shall engage it in making my life meaningful.

But if my body is of no benefit.
Then I shall not give it anything.

༧༠༽ འགྲོ་དང་འོང་བའི་རྟེན་ཙམ་དུ། །ལུས་ལ་གྲུ་ཡི་བློ་བཞག་སྟེ། །

སེམས་ཅན་རྣམས་དོན་བསྒྲུབ་པའི་ཕྱིར། །ཡིད་བཞིན་གྱི་ནི་ལུས་སུ་བསྒྱུར། །

70

I should conceive of my body as a boat, A mere support for coming and going. And in order to benefit all others Transform it into a wish-fulfilling body.

༧༡༽ དེ་ལྟར་རང་དབང་ཡོད་ཀྱིས་ཏེ། །རྟག་ཏུ་འཛུམ་པའི་བཞིན་དུ་གྱིས། །
ཁྲོ་གཉེར་ངོ་ཟུམ་ཡོངས་ཐོངས་ཏེ། །འགྲོ་བའི་བཤེས་དང་གསོང་པོར་གྱིས། །

71

Now, while there is freedom to act,
I should always present a smiling face
And cease to frown and look angry:
I should be a friend and counsel of the world.

༧༢༽ ཁྲི་ལ་སོགས་པ་བབ་ཅོལ་དུ། །སྒྲ་དང་བཅས་པར་མི་དོར་རོ། །

སྒོ་ཡང་དྲག་ཏུ་མི་དབྱེ་སྟེ། །རྟག་ཏུ་གཅོམ་སྐྱུང་དགའ་བར་བྱ། །

72

I should desist from inconsiderately and noisily
Moving around chairs and so forth,
As well as from violently opening doors:
I should always delight in humility.

༧༣༽ ཆུ་སྐྱར་བྱི་ལ་ཆོམ་རྐུན་དག །སྒྲ་མེད་འཇབ་ཅིང་འགྲོ་བ་ཡིས། །

མངོན་པར་འདོད་པའི་དོན་སྒྲུབ་པ། །ཐུབ་པས་རྟག་ཏུ་དེ་བཞིན་སྤྱད། །

73
The stork, the cat and the thief,
By moving silently and carefully,
Accomplish what they desire to do;
A Bodhisattva too should always behave in this way.

༧༣༽ གཞན་ལ་གཞེན་སྐུལ་འདེབས་མཁས་ཤིང་། །མ་བཅོལ་ཕན་པར་བྱེད་པའི་ངག །

གུས་པས་སྤྱི་བོར་བླང་བྱིས་ཏེ། །རྟག་ཏུ་ཀུན་གྱི་སློབ་མར་གྱུར། །

74
With respect I should gratefully accept
Unsought−after words that are of benefit
And that wisely advise and admonish me:
At all times I should be the pupil of everyone.

༧༤༽ ལེགས་པར་སྨྲས་པ་ཐམས་ཅད་ལ། །དགེ་བར་གསུངས་ཞེས་བརྗོད་པར་བྱ། །
བསོད་ནམས་བྱེད་པ་མཐོང་གྱུར་ན། །བསྟོད་པས་ལེགས་པར་དགའ་བ་བསྐྱེད། །

75
I should say, "Well said," to all those
Who speak (Dharma) well,
And if I see someone doing good
I should praise him and be well pleased.

༧༥༽ ལྐོག་ན་ཡོན་ཏན་བརྗོད་བྱ་ཞིང་། །ཡོན་ཏན་བརྗོད་ན་རྗེས་སུ་བརྗོད། །
རང་གི་ཡོན་ཏན་བརྗོད་ན་དེ། །ཡོན་ཏན་ཤེས་པར་རིག་པར་བྱ། །

76
I should discreetly talk about the good qualities (of others) And repeat those (that others) recount.
If my own good qualities are spoken about

I should just know and be aware that I have them.

༧༧༽ རྩོམ་པ་ཐམས་ཅད་དགའ་ཕྱིར་ཏེ། །དེ་ནི་རིན་གྱིས་ཉོ་ནའང་དཀོན། །

དེ་ལྟས་གཞན་བྱས་ཡོན་ཏན་གྱིས། །དགའ་བའི་བདེ་བ་སྤྱོད་པར་བྱ། །

77
All deeds (of others) are the source of a joy

That would be rare even if it could be bought with money. Therefore I should be happy in finding this joy
In the good things that are done by others.

༧༨༽ བདག་ལ་འདིར་གོད་ཡོད་མེད་ལ། །ཕ་རོལ་ཏུ་ཡང་བདེ་བ་ཆེ། །

ཉེས་པས་མི་དགའ་སྡུག་བསྔལ་ཞིང་། །ཕ་རོལ་ཏུ་ཡང་སྡུག་བསྔལ་ཆེ། །

78

(Through doing this) I shall suffer no losses in this life And in future lives shall find great happiness.
But the fault (of disliking their good qualities) will make me unhappy and miserable

And in future lives I shall find great suffering.

༧༩༽ སྙན་ཡིད་ཕེབས་འབྲེལ་བ་དང་། །དོན་གསལ་ཡིད་ཏུ་འོང་བ་དང་། །

ཆགས་དང་ཞེ་སྡང་སྤངས་པ་དང་། །འཇམ་ཞིང་རན་པར་སྨྲ་བར་བྱ། །

79
When talking I should speak from my heart and on what is relevant. Making the meaning clear and the speech pleasing.

I should not speak out of desire or hatred
But in gentle tones and in moderation.

༨༠། མིག་གིས་སེམས་ཅན་ལྟ་ན་ཡང་། །འདི་དག་ཉིད་ལ་བརྟེན་ནས་བདག །

སངས་རྒྱས་ཉིད་དུ་འགྱུར་རོ་ཞེས། །དྲང་ཞིང་བྱམས་པའི་ཚུལ་གྱིས་བལྟ། །

80

When beholding someone with my eyes,
Thinking, ″I shall fully awaken
Through depending upon this being,″
I should look at him with an open heart and love.

༨༡། རྟག་པར་མངོན་ཞེན་གྱིས་བསླངས་པའམ། །གཉེན་པོ་ཡིས་ནི་བསླངས་པ་ཉིད། །

ཡོན་ཏན་དང་ནི་ཕན་འདོགས་ཞིང་། །སྡུག་བསྔལ་བ་ལ་དགེ་ཆེན་འགྱུར། །

81

Always being motivated by great aspiration
Or being motivated by the remedial forces,
If I work in the fields of excellence, benefit and misery16
Great virtues will come about.

༨༢། མཁས་ཤིང་དད་དང་ལྡན་བྱས་ནས། །ལས་རྣམས་བདག་གིས་རྟག་ཏུ་བྱ། །

ལས་རྣམས་ཀུན་ལ་སུ་ལ་ཡང་། །ལྟོས་པར་བྱ་བ་མ་ཡིན་ནོ། །

82

Endowed with wisdom and joy17
I should undertake all that I do.
I (need) not depend upon anyone else

In any actions that I undertake.

༨༣༽ སྦྱིན་པའི་ཕ་རོལ་ཕྱིན་ལ་སོགས། །གོང་ནས་གོང་དུ་ཁྱད་ཞུགས་སྤྱད། །

ཆུང་ངུའི་ཕྱིར་ནི་ཆེ་མི་གཏོང་། །གཙོ་ཆེར་གཞན་གྱི་དོན་བསམ་མོ།

83
The perfections such as generosity
Are progressively more exalted
But for a little (morality) I should not forsake a great (gift).
Principally I should conisder what will be of the most benefit for others.

༨༤༽ དེ་ལྟར་རིག་བྱས་གཞན་དོན་ལ། །རྟག་ཏུ་བརྩོན་པར་གནས་པར་བྱ། །
ཐུགས་རྗེ་མངའ་བ་རིང་གཟིགས་པས། །བཀག་པ་རྣམས་ཀྱང་དེ་ལ་གནང་། །

84
When this is well understood,
I should always strive for the welfare of others.
The Far–Seeing Merciful Ones have allowed (a Bodhisattva)
To do some actions that (for others) were forbidden.

༨༥༽ ལོག་པར་ལྟུང་དང་མགོན་མེད་དང་། །བརྟུལ་ཞུགས་གནས་ལ་བགོ་བྱ་ཞིང་། །
རན་པ་ཙམ་དུ་བཟའ་བྱ་སྟེ། །ཆོས་གོས་གསུམ་མ་གཏོགས་པ་སྦྱིན།

85
I should divide my food amongst those who have fallen to lower realms, Those without protection, and practitioners,
And eat merely what is sufficient for myself.
Except for the three robes I may give away all.

༨༦༽ དམ་པའི་ཆོས་ནི་སྤྱོད་པའི་ལུས། །ཕྲན་ཚེགས་ཆེད་དུ་གནོད་མི་བྱ། །

དེ་ལྟར་བྱས་ན་སེམས་ཅན་གྱི། །བསམ་པ་མྱུར་དུ་རྫོགས་པར་འགྱུར། །

86
This body which is being used for the sacred Dharma
Should not be harmed for only slight benefit.
By my behaving in this way
The wishes of all beings will be quickly fulfilled.

༨༧༽ སྙིང་རྗེའི་བསམ་པ་མ་དག་པར། །ལུས་འདི་གཏང་བར་མི་བྱ་སྟེ། །

ཅི་ནས་འདི་དང་གཞན་དུ་ཡང་། །དོན་ཆེན་སྒྲུབ་པའི་རྒྱུར་གཏང་ངོ་། །

87
Those who lack the pure intention of compassion
Should not give their body away.
Instead, both in this and future lives,
They should give it to the cause of fulfilling the great purpose.

༨༨༽ མ་གུས་པ་ལ་ཆོས་མི་བཤད། །མི་ན་བཞིན་དུ་མགོ་དཀྲིས་དང་། །

གདུགས་དང་འཁར་བ་མཚོན་ཐོགས་དང་། །མགོ་བོ་གཡོགས་པ་དག་ལ་མིན། །

88
The Dharma should not be explained to those who lack respect,
To those who, like sick men, wear cloth around their heads,
To those holding umbrellas, sticks or weapons,
To those with covered heads,

༨༩༽ དམན་ལ་ཟབ་དང་རྒྱ་ཆེ་དང་། །སྐྱེས་པ་མེད་པར་བུད་མེད་མིན། །

དམན་དང་མཆོག་གི་ཆོས་རྣམས་ལ། །མཚུངས་པར་གུས་པས་ཀུན་དུ་སྤྱད། །

89
Nor to a woman unaccompanied by a man.
The vast and profound should not be taught to lesser beings,
(Although)! should always pay equal respect
To the Dharmas of the lesser and higher beings.

༩༠༽ རྒྱ་ཆེན་ཆོས་ཀྱི་སྣོད་གྱུར་པ། །དམན་པའི་ཆོས་ལ་སྦྱར་མི་བྱ། །

སྤྱོད་པ་ཡོངས་སུ་འདོར་མི་བྱ། །མདོ་དང་སྔགས་ཀྱིས་འདྲིད་མི་བྱ། །

90
I should not communicate the Dharma of a lesser being
To one who is a vessel for the vast Dharma.
I must not forsake the (Bodhisattva) way of life,
Nor mislead others by means of sutras or mantras.

༩༡༽ སོ་ཤིང་དང་ནི་མཆིལ་མ་དག །དོར་བ་ན་ནི་དགབ་པར་བྱ། །

གཅི་ལ་སོགས་པ་འདང་ལོངས་སྤྱོད་པའི། །ཆུ་དང་ཐང་ལ་དོར་བ་སྨད། །

91
When I spit or throw away the stick for (cleaning) my teeth,
I should cover it up (with earth).
Also it is shameful to urinate and so forth
In water or on land used by others.

༩༢༽ ཁ་བཀང་བ་དང་སྒྲ་བཅས་དང་། །ཁ་གདངས་ནས་ནི་བཟའ་མི་བྱ། །

རྐང་པ་བརྐྱངས་ཏེ་མི་འདུག་ཅིང་། །ལག་པ་མཉམ་པར་མི་མཉེའོ། །

92
When eating I should not fill my mouth,
Eat noisily or with my mouth wide open.
I should not sit with my legs outstretched
Nor rub my hands together.

༩༣༽ བཞོན་པ་མལ་སྟན་གནས་དག་ཏུ། །བུད་མེད་གཞན་དང་གཅིག་མི་བྱ། །
འཇིག་རྟེན་མ་དད་གྱུར་པ་ཀུན། །མཐོང་དང་དྲིས་ཏེ་སྤང་བར་བྱ། །

93
I should not sit alone in vehicles, upon beds
Nor in the same room with the women of others.
(In brief), having observed or inquired about what is proper,
I should not do anything that would be disliked by the people of the world.

༩༤༽ སོར་མོས་བརྡ་ནི་མི་བྱ་སྟེ། །གུས་དང་བཅས་པས་གཡས་པ་ཡི། །
ལག་པ་དག་ནི་ཀུན་གྱིས་ཀྱང་། །ལམ་ཡང་དེ་ལྟར་བསྟན་པར་བྱ། །

94
I should not give directions with one finger,
But instead indicate the way
Respectfully with my right arm
With all my fingers fully outstretched.

༩༥༽ ལག་པ་ཤས་ཆེར་བསྐྱོད་མིན་ཏེ། །ཅུང་ཟད་བསྐྱོད་ལ་སྒྲ་བསྒྲགས་པ། །
སེ་གོལ་ལ་སོགས་བརྡ་བྱ་སྟེ། །གཞན་དུ་མ་བསྡམས་པར་འགྱུར་རོ། །

95
Nor should I wildly wave my arms about,
But should make my point

With slight gestures and a snap of the fingers–
Otherwise I shall lose control.

༩༦ མགོན་པོ་མྱ་ངན་འདས་གཟིམས་ལྟར། །འདོད་པའི་ཕྱོགས་སུ་ཉལ་བར་བྱ། །

ཤེས་བཞིན་མྱུར་དུ་ལྡང་སེམས་ལ། །ཐོག་མ་ཉིད་དུ་ངེས་པར་སྦྱར། །

96
Just as the Buddha lay down to pass away
So should I lie in the desired direction (when going to sleep), And first of all with alertness
Make the firm decision to quickly rise again.

༩༧ བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་སྤྱོད་པ་དག །ཚད་མེད་པར་ནི་གསུངས་པ་ལས། །

སེམས་སྦྱོང་བ་ཡི་སྤྱོད་པ་ནི། །ངེས་པར་དེ་སྲིད་སྤྱད་པར་བྱ། །

97
(Although I am unable to practise all)
The limitless varieties of Bodhisattva conduct,
I should certainly practise as much as (has been mentioned here) Of this conduct that trains the mind.

༩༨ ཉིན་དང་མཚན་མོ་ལན་གསུམ་དུ། །ཕུང་པོ་གསུམ་པ་གདོན་བྱ་ཞིང་། །

རྒྱལ་དང་བྱང་ཆུབ་སེམས་བརྟེན་ནས། །ལྟུང་བའི་ལྷག་མ་དེས་ཞི་བྱ། །

98
Three times by day and three times by night
I should recite The Sutra of the Three Heaps;
For by relying upon the Buddhas and the Awakening Mind

My remaining downfalls will be purified.

༩༩། རང་དམ་གཞན་གྱི་དབང་ཡང་རུང་། །གནས་སྐབས་གང་དུ་ཅི་སྤྱོད་ཀྱང་། །

བསླབ་པར་གསུངས་པ་གང་ཡིན་པའི། །གནས་སྐབས་དེ་ལ་འབད་དེ་བསླབ། །

99
Whatever I am doing in any situation,
Whether for myself or for the benefit of others,
I should strive to put into practice
Whatever has been taught for that situation.

༡༠༠། རྒྱལ་སྲས་རྣམས་ཀྱིས་མི་བསླབ་པ། །དེ་ནི་གང་ཡང་ཡོད་མིན་ཏེ། །

དེ་ལྟར་གནས་པའི་མཁས་པ་ལ། །བསོད་ནམས་མི་འགྱུར་གང་ཡང་མེད། །

100
There is no such thing as something
That is not learned by a Conqueror's Son,
Thus if I am skilled in living in this way
Nothing will be non-meritorious.

༡༠༡། དངོས་སམ་ཡང་ན་བརྒྱུད་ཀྱང་རུང་། །སེམས་ཅན་དོན་ལས་གཞན་མི་སྤྱད། །

སེམས་ཅན་ཁོ་ནའི་དོན་གྱི་ཕྱིར། །ཐམས་ཅད་བྱང་ཆུབ་ཕྱིར་བསྔོ་འོ། །

101
Whether directly or indirectly, I should not do anything
That is not for the benefit of others.
And solely for the sake of sentient beings

I should dedicate everything towards Awakening.

༡༠༢༽ རྟག་པར་དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་ནི། །ཐེག་ཆེན་དོན་ལ་མཁས་པ་དང་། །

བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་བརྟུལ་ཞུགས་མཆོག །སྲོག་གི་ཕྱིར་ཡང་མི་གཏོང་ངོ་། །

102
Never, even at the cost of my life,
Should I forsake a spiritual friend
Who is wise in the meaning of the great vehicle
And who is a great Bodhisattva practitioner.

༡༠༣༽ དཔལ་འབྱུང་བ་ཡི་རྣམ་ཐར་ལས། །བླ་མ་བསྟེན་པའི་ཚུལ་ལྟར་བསླབ། །

འདི་དང་སངས་རྒྱས་བཀའ་སྩལ་གཞན། །མདོ་སྡེ་བཀླགས་ནས་ཤེས་པར་བྱ། །

103
I should practise entrusting myself to my spiritual master In the manner taught in The Biography of Shrisambhava.19 This and other advice spoken by the Buddha
I can understand through reading the sutras.

༡༠༤༽ མདོ་སྡེ་རྣམས་ལས་བསླབ་པ་སྣང་། །དེ་བས་མདོ་སྡེ་བཀླག་པར་བྱ། །

ནམ་མཁའི་སྙིང་པོའི་མདོ་སྡེ་ནི། །ཐོག་མ་ཉིད་དུ་བལྟ་བར་བྱ། །

104
I should read the sutras
Because it is from them that the practices appear.
To begin with, I should look at

The Sutra of Akashagarba.

༡༠༥༽ གང་ཕྱིར་རྟག་ཏུ་སྤྱད་པ་ནི། །དེ་ལས་རྒྱ་ཆེར་རབ་སྟོན་པས། །

བསླབ་པ་ཀུན་ལས་བཏུས་པ་ཡང་། །ངེས་པར་ཡང་དང་ཡང་དུ་བལྟ། །

105
In addition I should definitely read
The Compendium of all Practices20 again and again, Because what is to be constantly practised
Is very well and extensively shown there.

༡༠༦༽ ཡང་ན་རེ་ཞིག་མདོར་བསྡུས་པའི། །མདོ་རྣམས་ཀུན་ལས་བཏུས་པ་བལྟ། །

འཕགས་པ་ཀླུ་སྒྲུབ་ཀྱིས་མཛད་པའི། །གཉིས་པོའང་འབད་པས་བལྟ་བར་བྱ། །

106
Also I should sometimes look at
The condensed Compendium of All Sutras.
And I should make an effort to study
The works by the same two (titles) composed by the exalted Nagarjuna.

༡༠༧༽ གང་ལས་གང་ནི་མ་བཀག་པ། །དེ་ཉིད་སྤྱད་པར་བྱ་བ་སྟེ།

།འཇིག་རྟེན་སེམས་ནི་བསྲུང་བའི་ཕྱིར། །བསླབ་པ་མཐོང་ནས་ཡང་དག་སྤྱད། །

107
I should do whatever is not forbidden in those (works), And when I see a practice there,
I should impeccably put it into action

In order to guard the minds of worldly people.

༡༠༨༽ ལུས་དང་སེམས་ཀྱི་གནས་སྐབས་ལ། །ཡང་དང་ཡང་དུ་བརྟག་བྱ་བ། །

འདི་ཉིད་ཁོ་ན་མདོར་ན་ནི། །ཤེས་བཞིན་བསྲུང་བའི་མཚན་ཉིད་དོ། །

108
The defining characteristic of guarding alertness
In brief is only this:
To examine again and again
The condition of my body and mind.

༡༠༩༽ ལུས་ཀྱིས་འདི་དག་སྤྱད་པར་བྱ། །ཚིག་ཙམ་བརྗོད་པས་ཅི་ཞིག་འགྲུབ། །

སྨན་དཔྱད་བཀླགས་པ་ཙམ་གྱིས་ནི། །ནད་པ་དག་ལ་ཕན་འགྱུར་རམ། །

109
Therefore I shall put this way of life into actual practice, For what can be achieved by merely talking about it? Will a sick man be benefitted Merely by reading the medical texts?

བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་སྤྱོད་པ་ལ་འཇུག་པ་ལས། ཤེས་བཞིན་བསྲུང་བར་བྱ་བ་སྟེ་ལེའུ་ལྔ་པའོ།། །།

བཟོད་པ་བསྟན་པའི་ལེའུ་དྲུག་པ།

Patience

བསྐལ་པ་སྟོང་དུ་བསགས་པ་ཡི། །སྦྱིན་དང་བདེ་གཤེགས་མཆོད་ལ་སོགས། །

ལེགས་སྤྱད་གང་ཡིན་དེ་ཀུན་ཀྱང་། །ཁོང་ཁྲོ་གཅིག་གིས་འཇོམས་པར་བྱེད། །

Whatever wholesome deeds.
Such as venerating the Buddhas, and generosity,
That have been amassed over a thousand aeons
Will all be destroyed in one moment of anger.

༢ ཞེ་སྡང་ལྟ་བུའི་སྡིག་པ་མེད། །བཟོད་པ་ལྟ་བུའི་དཀའ་ཐུབ་མེད། །

དེ་བས་བཟོད་ལ་ནན་ཏན་དུ། །སྣ་ཚོགས་ཚུལ་གྱིས་བསྒོམ་པར་བྱ། །

2
There is no evil like hatred,
And no fortitude like patience.
Thus I should strive in various ways
To meditate on patience.

༣ ཞེ་སྡང་ཟུག་རྔུའི་སེམས་འཆང་ན། །ཡིད་ནི་ཞི་བ་ཉམས་མི་མྱོང་། །

དགའ་དང་བདེ་བའང་མི་འཐོབ་ལ། །གཉིད་མི་འོང་ཞིང་བརྟན་མེད་འགྱུར། །

3
My mind will not experience peace
If it fosters painful thoughts of hatred.
I shall find no joy or happiness,
Unable to sleep, I shall feel unsettled.

༤ གང་དག་ནོར་དང་བཀུར་སྟི་ཡིས། །དྲིན་བྱིན་དེ་ལ་བརྟེན་གྱུར་པ། །

དེ་དག་ཀྱང་ནི་སྡང་ལྡན་པའི། །རྗེ་དཔོན་དེ་ལ་གསོད་པར་རྒོལ། །

4
A master who has hatred

Is in danger of being killed
Even by those who for their wealth and happiness Depend upon his kindness.

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

མདོར་ན་ཁྲོ་བས་བདེར་གནས་པ། །དེ་ནི་འགའ་ཡང་ཡོད་མ་ཡིན། །

5
By it, friends and relatives are disheartened;
Though drawn by my generosity they will not trust me, In brief there is nobody
Who lives happily with anger.

༦༽ ཁྲོ་བའི་དགྲ་ཡིས་དེ་ལ་སོགས། །སྡུག་བསྔལ་དག་ནི་བྱེད་པར་འགྱུར། །

གང་ཞིག་བསྒྲིམས་ཏེ་ཁྲོ་འཇོམས་པ། །དེ་ནི་འདི་དང་གཞན་དུ་བདེ། །

6
Hence the enemy, anger,
Creates sufferings such as these,
But whoever assiduously overcomes it
Finds happiness now and hereafter.

༧༽ མི་འདོད་བྱས་དང་འདོད་པ་ཡི། །གེགས་བྱས་པ་ལས་བྱུང་གྱུར་པ། །
ཡིད་མི་བདེ་བའི་ཟས་རྙེད་ནས། །ཞེ་སྡང་བརྟས་ཏེ་བདག་འཇོམས་སོ། །

Having found its fuel of mental unhappiness
In the prevention of what I wish for
And in the doing of what I do not want,

Hatred increases and then destroys me.

༨༽ དེ་ལྟས་བདག་གིས་དགྲ་བོ་དེའི། །ཟས་ནི་རྣམ་པར་གཞོམ་པར་བྱ། །
འདི་ལྟར་བདག་ལ་གནོད་པ་ལས། །དགྲ་འདི་ལ་ནི་ལས་གཞན་མེད། །

8
Therefore I should totally eradicate
The fuel of this enemy;
For this enemy has no other function
Than that of causing me harm.

༩༽ ཅི་ལ་བབ་ཀྱང་བདག་གིས་ནི། །དགའ་བའི་ཡིད་ནི་དཀྲུགས་མི་བྱ། །
མི་དགའ་བྱས་ཀྱང་འདོད་མི་འགྲུབ། །དགེ་བ་དག་ནི་ཉམས་པར་འགྱུར། །

9
Whatever befalls me
I shall not disturb my mental joy;
For having been made unhappy,
I shall not accomplish what
I wish And my virtues will decline

༡༠༽ གལ་ཏེ་བཅོས་སུ་ཡོད་ན་ནི། །དེ་ལ་མི་དགར་ཅི་ཞིག་ཡོད། །
གལ་ཏེ་བཅོས་སུ་མེད་ན་ནི། །དེ་ལ་མི་དགའ་བྱས་ཅི་ཕན། །

10
Why be unhappy about something
If it can be remedied?
And what is the use of being unhappy about something
If it cannot be remedied?

༡༡༽ བདག་གམ་བདག་གིས་བཤེས་རྣམས་ལ། །སྡུག་བསྔལ་བརྙས་དང་ཚིག་རྩུབ་དང་། །
མི་སྙན་ཞེས་བྱ་མི་འདོད་དེ། །དགྲ་ལ་དེ་ལས་བཟློག་པས་སོ། །

11
For myself and for my friends
I want no suffering, no disrespect,
No harsh words and nothing unpleasant;
But for my enemies is it the opposite.

༡༢༽ བདེ་བའི་རྒྱུ་ནི་རེས་འགའ་འབྱུང་། །སྡུག་བསྔལ་རྒྱུ་ནི་ཤིན་ཏུ་མང་། །
སྡུག་བསྔལ་མེད་པར་ངེས་འབྱུང་མེད། །དེ་བས་སེམས་ཁྱོད་བརྟན་པར་མཛོད། །

12
The causes of happiness sometimes occur
But the causes for suffering are very many.
Without suffering there is no renunciation.
Therefore, mind, you should stand firm.

༡༣༽ དཀའ་ཟློག་དད་དང་ཀརྣ་པ། །བསྲེགས་དང་བཅད་སོགས་ཚོར་བ་ནི། །
དོན་མེད་བཟོད་བྱེད་ཐར་པ་ཡི། །དོན་དུ་བདག་ཀོ་ཅི་ཕྱིར་སྡར། །

13
If some ascetics and the people of Karnapa
Endure the pain of cuts and burns for no reason,
Then for the sake of liberation Why have I no courage?

༡༤༽ གོམས་ན་སླ་བར་མི་འགྱུར་བའི། །དངོས་དེ་གང་ཡང་ཡོད་མ་ཡིན། །
དེ་བས་གནོད་པ་ཆུང་གོམས་པས། །གནོད་པ་ཆེན་པོ་བཟོད་པར་བྱོས། །

14
There is nothing whatsoever
That is not made easier through acquaintance.
So through becoming acquainted with small harms
I should learn to patiently accept greater harms.

༡༥༽ སྦྲུལ་དང་ཤ་སྦྲང་དག་དང་ནི། །བཀྲེས་སྐོམ་ལ་སོགས་ཚོར་བ་དང་། །

གཡན་པ་ལ་སོགས་བཅས་པ་ཡི། །དོན་མེད་སྡུག་བསྔལ་ཅིས་མ་མཐོང་། །

15
Who has not seen this to be so with trifling sufferings Such as the bites of snakes and insects, Feelings of hunger and thirst And with such minor things as rashes?

༡༦༽ ཚ་གྲང་ཆར་དང་རླུང་སོགས་དང་། །ནད་དང་འཆིང་དང་བརྡེག་སོགས་ལ། །
བདག་གིས་བཟེ་རེ་མི་བྱ་སྟེ། །དེ་ལྟར་བྱས་ན་གནོད་པ་འཕེལ། །

16
I should not be impatient With heat and cold, wind and rain, Sickness, bondage and beatings;
For if I am, the harm they cause me will increase.

༡༧༽ ལ་ལ་བདག་གི་ཁྲག་མཐོང་ན། །དཔའ་བརྟན་ལྷག་པར་སྐྱེ་འགྱུར་ཡོད། །
ལ་ལ་གཞན་གྱི་ཁྲག་མཐོང་ན། །བོག་ཅིང་བརྒྱལ་བར་འགྱུར་བ་ཡོད།།

17
Some when they see their own blood Become especially brave and steady, But some when they see the blood of others. Faint and fall unconscious.

༡༨༽ དེ་ནི་སེམས་ཀྱི་དང་བརྟན་དང་། །སྡར་མའི་ཚུལ་ལས་གྱུར་པ་ཡིན། །
དེ་བས་གནོད་པ་ཁྱད་བསད་ཅིང་། །སྡུག་བསྔལ་རྣམས་ཀྱིས་མི་ཚུགས་བྱོས། །

18
These (reactions) come from the mind
Being either steady or timid.
Therefore I should disregard harms caused to me
and not be affected by suffering.

༡༩༽ མཁས་པས་སྡུག་བསྔལ་བྱུང་ཡང་ནི། །སེམས་ཀྱི་རབ་དྭང་རྙོག་མི་བྱ། །
ཉོན་མོངས་རྣམས་དང་གཡུལ་འགྱེད་ལ། །གཡུལ་འགྱེད་ཚེ་ན་གནོད་པ་མང་། །

19
Even when the wise are suffering
Their minds remain very lucid and undefiled;
For when war is being waged against the disturbing conceptions
Much harm is caused at the times of battle.

༢༠༽ སྡུག་བསྔལ་ཐམས་ཅད་ཁྱད་བསད་ནས། །ཞེ་སྡང་ལ་སོགས་དགྲ་འཇོམས་པ། །
དེ་དག་རྒྱལ་བྱེད་དཔའ་བོ་སྟེ། །ལྷག་མ་རོ་ལ་གསོད་པ་འོ། །

20
The victorious warriors are those
Who, having disregarded all suffering,
Vanquish the foes of hatred and so forth;
(Common warriors) slay only corpses.

༢༡༽ གཞན་ཡང་སྡུག་བསྔལ་ཡོན་ཏན་ནི། །སྐྱོ་བས་དྲེགས་པ་སེལ་བར་བྱེད། །
འཁོར་བ་པ་ལ་སྙིང་རྗེ་སྐྱེ། །སྡིག་ལ་འཛེམ་ཞིང་དགེ་ལ་དགའ། །

21
Furthermore, suffering has good qualities:
Through being disheartened with it, arrogance is dispelled,
Compassion arises for those in cyclic existence,
Evil is shunned and joy is found in virtue.

༢༢༽ མཁྲིས་པ་ལ་སོགས་སྡུག་བསྔལ་གྱི། །འབྱུང་གནས་ཆེ་ལ་མི་ཁྲོ་བར། །
སེམས་ཡོད་རྣམས་ལ་ཅི་སྟེ་ཁྲོ། །དེ་དག་ཀུན་ཀྱང་རྐྱེན་གྱིས་བསྐུལ། །

22
As I do not become angry
With great sources of suffering such as jaundice,
Then why be angry with animate creatures?
They too are provoked by conditions.

༢༣༽ དཔེར་ན་མི་འདོད་བཞིན་དུ་ཡང་། །ནད་འདི་འབྱུང་བར་འགྱུར་བ་ལྟར། །

དེ་བཞིན་མི་འདོད་བཞིན་དུ་ཡང་། །ནན་གྱིས་ཉོན་མོངས་འབྱུང་བར་འགྱུར། །

23
Although they are not wished for,
These sicknesses arise;
And likewise although they are not wished for,
These disturbing conceptions forcibly arise.

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

24
Without thinking, "I shall be angry,"
People become angry with no resistance,
And without thinking, "I shall produce myself,"
Likewise anger itself is produced.

༢༥ ཉེས་པ་ཇི་སྙེད་ཐམས་ཅད་དང་། །སྡིག་པ་རྣམ་པ་སྣ་ཚོགས་པ། །
དེ་ཀུན་རྐྱེན་གྱི་སྟོབས་ལས་བྱུང་། །རང་དབང་ཡོད་པ་མ་ཡིན་ནོ། །

25
All mistakes that are
And all the various kinds of evil
Arise through the force of conditions:
They do not govern themselves.

༢༦ རྐྱེན་རྣམས་ཚོགས་པ་དེ་དག་ཀྱང་། །བསྐྱེད་པར་བྱ་ཞེས་སེམས་པ་མེད། །
དེས་བསྐྱེད་དེ་ཡང་བདག་བསྐྱེད་ཅེས། །སེམས་པ་ཡོད་པ་མ་ཡིན་ནོ། །

26
These conditions that assemble together

Have no intention to produce anything,
And neither does their product

Have the intention to be produced.

༢༧༽ གཙོ་བོ་ཞེས་བྱར་གང་འདོད་དང་། །བདག་ཅེས་བརྟགས་པ་གང་ཡིན་པ། །

དེ་ཉིད་བདག་ནི་འབྱུང་བྱ་ཞེས། །ཆེད་དུ་བསམས་ཤིང་འབྱུང་བ་མེད། །

27
That which is asserted as Primal Substance
And that which is imputed as a Self,
(Since they are unproduced) do not arise after having
purposefully thought, "I shall arise (in order to cause harm.")

༢༨༽ མ་སྐྱེས་པར་ནི་དེ་མེད་ན། །དེ་ཚེ་སྐྱེ་བར་འདོད་པ་གང་། །

ཡུལ་ལ་རྟག་ཏུ་གཡེང་འགྱུར་བས། །འགག་པར་འགྱུར་བའང་མ་ཡིན་ནོ། །
28

If they are unproduced and non-existent
Then whatever wish they have to produce (harm will also not exist).
Since (this Self) would permanently apprehend its objects,
It follows that it would never cease to do so.

༢༩༽ ཅི་སྟེ་བདག་དེ་རྟག་ན་ནི། །མཁའ་བཞིན་བྱེད་པ་མེད་པར་མངོན། །

རྐྱེན་རྣམས་གཞན་དང་ཕྲད་ན་ཡང་། །འགྱུར་བ་མེད་ལ་ཅི་བྱར་ཡོད། །

29
Furthermore if the Self were permanent
It would clearly be devoid of action, just like space.
So even if it met with other conditions

How could its unchanging (nature) be affected?

༣༠༽ བྱེད་པའི་ཚེ་ཡང་སྔོན་བཞིན་ན། །བྱེད་པས་དེ་ལ་ཅི་ཞིག་བྱས། །

དེ་ཡི་བྱེད་པ་འདི་ཡིན་ཞེས། །འབྲེལ་བར་འགྱུར་བ་གང་ཞིག་ཡོད། །

30
Even if when acted upon (by other conditions) it remains as before,
Then what could actions do to it?
Thus if I say that this (condition) acts upon (a permanent Self),
How could the two ever be (causally) related?

༣༡༽ དེ་ལྟར་ཐམས་ཅད་གཞན་གྱི་དབང་། །དེ་ཡི་དབང་གིས་དེ་དབང་མེད། །

དེ་ལྟར་ཤེས་ནས་སྤྲུལ་ལྟ་བུའི། །དངོས་པོ་ཀུན་ལ་ཁྲོ་མི་འགྱུར། །

31
Hence everything is governed by other factors (which in turn) are governed by (others),
And in this way nothing governs itself.
Having understood this, I should not become angry
With phenomena that are like apparitions.

༣༢༽ གང་གིས་གང་ཞིག་བཟློག་བྱ་སྟེ། །བཟློག་པའང་རིགས་པ་མིན་ཞེ་ན། །

དེ་ལ་བརྟེན་ནས་སྡུག་བསྔལ་རྣམས། །རྒྱུན་ཆད་འགྱུར་འདོད་མི་རིགས་མེད། །

32
—(If everything is unreal like an apparition) then who is there to restrain′what (anger)?
Surely (in this case) restraint would be inappropriate—

It would not be inappropriate, because (conventionally)
I must maintain
That in dependence upon restraining (anger) the steam of suffering is severed.

༣༣༽ དེ་བས་དགྲ་འམ་མཛའ་ཡང་རུང་། །མི་རིགས་བྱེད་པ་མཐོང་གྱུར་ན། །

འདི་འདྲའི་རྐྱེན་ལས་གྱུར་ཏོ་ཞེས། །དེ་ལྟར་སེམས་ཏེ་བདེ་བར་མནོས། །

33

So when seeing an enemy or even a friend
Committing an improper action,
By thinking that such things arise from conditions

I shall remain in a happy frame of mind.

༣༤༽ གལ་ཏེ་རང་དགས་འགྲུབ་འགྱུར་ན། །འགའ་ཡང་སྡུག་བསྔལ་མི་འདོད་པས། །
ལུས་ཅན་དག་ནི་ཐམས་ཅད་ཀྱང་། །སུ་ལའང་སྡུག་བསྔལ་འབྱུང་མི་འགྱུར། །

34
If things were brought into being by choice,
Then since no one wishes to suffer,
Suffering would not occur
To any embodied creature.
༣༥༽ བག་མེད་པས་ནི་བདག་ལའང་བདག །ཚེར་མ་ལ་སོགས་གནོད་པ་བྱེད། །
བུད་མེད་ལ་སོགས་འཐོབ་བྱའི་ཕྱིར། །ཛམ་ཞིང་ཟས་གཅོད་ལ་སོགས་བྱེད། །

35
Through not being careful
People even harm themselves with thorns and other things,
And for the sake of obtaining women and" the like
They become obsessed and deprive themselves of food.

༣༦༽ ཁ་ཅིག་འགག་ཅིང་གཡང་སར་མཆོང་། །དུག་དང་མི་འཕྲོད་ཟ་བ་དང་། །
བསོད་ནམས་མ་ཡིན་སྤྱོད་པ་ཡིས། །རང་ལ་གནོད་པ་བྱེད་པ་ཡོད། །

And there are some who injure themselves
Through the unmeritorious deeds
Of hanging themselves, leaping from cliffs,
Eating poison and unhealthy foods.

༣༧༽ གང་ཚེ་ཉོན་མོངས་དབང་གྱུར་པས། །བདག་སྡུག་ཉིད་ཀྱང་གསོད་བྱེད་པ། །
དེ་ཚེ་དེ་དག་གཞན་ལུས་ལ། །གནོད་མི་བྱེད་པར་ཇི་ལྟར་འགྱུར། །

37
If, when under the influence of disturbing conceptions,
People will even kill their treasured selves,
How can they be expected not to cause harm
To the bodies of other living beings?

༣༨༽ ཉོན་མོངས་སྐྱེས་པས་དེ་ལྟ་བུར། །བདག་གསོད་ལ་སོགས་ཞུགས་པ་ལ། །
སྙིང་རྗེ་བརྒྱ་ལམ་སྐྱེས་ན། །ཁྲོ་བར་འགྱུར་བ་ཅིའི་ཐ་ཚིག །

38
Even if I cannot develop compassion for all such people
Who through the arisal of disturbing conceptions,
Set out to try and kill me and so forth,
The last thing I should do is to become angry with them.

༣༩༽ གལ་ཏེ་གཞན་ལ་འཚེ་བྱེད་པ། །བྱིས་པ་རྣམས་ཀྱི་རང་བཞིན་ན། །
དེ་ལ་ཁྲོ་བར་མི་རིགས་ཏེ། །སྲེག་པའི་རང་བཞིན་མེ་བཀོན་འདྲ། །

39
Even if it were the nature of the childish
To cause harm to other beings,
It would still be incorrect to be angry with them.
For this would be like begrudging fire for having the nature to burn.

༤༠༽ འོན་ཏེ་སྐྱོན་འདི་གློ་བུར་ལ། །སེམས་ཅན་རང་བཞིན་ངེས་པ་ནའང་། །

འོ་ན་འང་ཁྲོ་བར་མི་རིགས་ཏེ། །མཁའ་ལ་དུད་འཐུལ་བཀོན་པ་བཞིན། །

40
And even if the fault were temporary
In they who are by nature reliable,
It would still be incorrect to be angry.
For this would be like begrudging space for allowing smoke to arise in it.
༤༡༽ དབྱུག་པ་ལ་སོགས་དངོས་བཀོལ་ཏེ། །གལ་ཏེ་འཕེན་པ་ལ་ཁྲོ་ན། །
དེ་ཡང་ཞེ་སྡང་གིས་བྲན་པས། །གཉིས་ན་ཞེ་སྡང་ལ་ཁྲོ་རིགས། །

41
If I become angry with the yielder
Although I am actually harmed by his stick,
Then since he too is secondary, being in turn incited by hatred,
I should really be angry with his hatred.
༤༢༽ བདག་གིས་སྔོན་ཆད་སེམས་ཅན་ལ། །འདི་འདྲ་བ་ཡི་གནོད་པ་བྱས། །
དེ་བས་སེམས་ཅན་འཚེ་བྱེད་པ། །བདག་ལ་གནོད་པ་འདི་འབྱུང་རིགས། །

42
Previously I must have caused similar harm
To other sentient beings.
Therefore it is right for this harm to be returned To me who is the cause of injury to others.

༤༣༽ དེ་ཡི་མཚོན་དང་བདག་གི་ལུས། །གཉིས་ཀ་སྡུག་བསྔལ་རྒྱུ་ཡིན་ཏེ། །
དེས་མཚོན་བདག་གིས་ལུས་ཕྱུང་ན། །གང་ཞིག་ལ་ནི་ཁྲོ་བར་བྱ། །

43
Both the weapon and my body
Are the causes of my suffering.
Since he gave rise to the weapon and I to the body, With whom should I

be angry?

༤༤༽ཤུ་བ་མི་ཡི་གཟུགས་འདྲ་བ། །རེག་ཏུ་མི་བཟོད་སྡུག་བསྔལ་ཅན། །

སྲེད་ལྡོངས་བདག་གིས་བཟུང་གྱུར་ན། །དེ་ལ་གནོད་པ་སུ་ལ་ཁྲོ། །

44

If in blind attachment I cling
To this suffering abscess of a human form
Which cannot bear to be touched,
With whom should I be angry when it is hurt?

༤༥༽བྱིས་པ་སྡུག་བསྔལ་མི་འདོད་ཅིང་། །སྡུག་བསྔལ་རྒྱུ་ལ་བརྐམ་པས་ན། །

རང་གི་ཉེས་པས་གནོད་གྱུར་པ། །གཞན་ལ་བཀོན་དུ་ཅི་ཞིག་ཡོད། །

45

It is the fault of the childish that they are hurt,
For although they do not wish to suffer
They are greatly attached to its causes.
So why should they be angry with others?

༤༦༽དཔེར་ན་དམྱལ་བའི་སྲུང་མ་དང་། །རལ་གྲིའི་ལོ་མའི་ནགས་ཚལ་ལྟར། །

རང་གི་ལས་ཀྱིས་འདི་བསྐྱེད་ན། །གང་ཞིག་ལ་ནི་ཁྲོ་བར་བྱ། །

46

Just like the guardians of the hell worlds
And the forest of razor-sharp leaves,
So is this (suffering) produced by my actions;

With whom therefore should I be angry?

༤༧༽ བདག་གི་ལས་ཀྱིས་བསྐུལ་བྱས་ནས། །བདག་ལ་གནོད་བྱེད་རྣམས་འབྱུང་སྟེ། །

དེས་ནི་སེམས་ཅན་དམྱལ་འགྲོ་ན། །བདག་གིས་དེ་དག་མ་བརླག་གམ། །

47
Having been instigated by my own actions,
Those who cause me harm come into being.
If by these (actions) they should fall into hell Surely isn′t it I who am destroying them?

༤༨༽ འདི་དག་ལ་ནི་རྟེན་བཅས་ནས། །བཟོད་པས་བདག་སྡིག་མང་དུ་འབྱང་། །

བདག་ལ་བརྟེན་ནས་དེ་དག་ནི། །ཡུན་རིང་སྡུག་བསྔལ་དམྱལ་བར་འགྲོ། །

48
In dependence upon them I purify many evils
By patiently accepting the harms that they cause,

But in dependence upon me they will fall
Into hellish pain for a very long time.

༤༩༽ བདག་ནི་དེ་ལ་གནོད་བྱེད་ལ། །དེ་དག་བདག་ལ་ཕན་འདོགས་ན། །

ཕྱིན་ཅི་ལོག་ཏུ་ཅི་ཡི་ཕྱིར། །མ་རུངས་སེམས་ཁྱོད་ཁྲོ་བར་བྱེད། །

49
So since I am causing harm to them
And they are benefitting me,
Why, unruly mind, do you become angry

In such a mistaken manner?

༥༠༽ གལ་ཏེ་བདག་ལ་བསམ་པ་ཡི། །ཡོན་ཏན་ཡོད་ན་དམྱལ་མི་འགྲོ། །
གལ་ཏེ་བདག་གིས་བདག་བསྲུངས་ན། །དེ་དག་ལ་འདིར་ཅི་ཞིག་བྱུང་། །

50
If my mind has the noble quality (of patience)
I shall not go to hell,
But although I am protecting myself (in this way) How will it be so for them?

༥༡༽ འོན་ཏེ་ལན་དུ་གནོད་བྱས་ན། །དེ་དག་བསྲུངས་པར་མ་གྱུར་ལ། །
བདག་གི་སྤྱོད་པའང་ཉམས་པར་འགྱུར། །དེས་ན་དཀའ་ཐུབ་ཞིག་པར་འགྱུར། །

51
Nevertheless, should I return the harm
It will not protect them either.
By doing so my conduct will deteriorate
And hence this fortitude will be destroyed.

༥༢༽ ཡིད་ནི་ལུས་ཅན་མ་ཡིན་པས། །སུས་ཀྱང་གང་དུའང་གཞོམ་མི་ནུས། །
ལུས་ལ་མངོན་པར་ཞེན་པས་ན། །ལུས་ནི་སྡུག་བསྔལ་དག་གིས་གནོད། །

52
Since my mind is not physical
In no way can anyone destroy it,
But through its being greatly attached to my body
It is caused harm by (physical) suffering.

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

53
Since disrespect, harsh speech
And unpleasant words
Do not cause any harm to my body,
Why, mind, do you become so angry?

༥༤༽ གཞན་དག་བདག་ལ་མི་དགའ་བ། །དེས་ནི་ཚེ་འདི་འམ་ཚེ་གཞན་ལ། །
བདག་ལ་ཟ་བར་མི་བྱེད་ན། །བདག་ནི་ཅི་ཕྱིར་དེ་མི་འདོད། །

54
—Because others will dislike me—
But since it will not devour me
Either in this or in another life
Why do I not want this (dislike)?

༥༥༽ རྙེད་པའི་བར་ཆད་བྱེད་པའི་ཕྱིར། །གལ་ཏེ་འདི་བདག་མི་འདོད་ན། །
བདག་གིས་རྙེད་པ་འདིར་འདོར་གྱི། །སྡིག་པ་དག་ནི་བརྟན་པར་གནས། །

55
—Because it will hinder my worldly gain—
Even if I do not want this
I shall have to leave my worldly gains behind
And my evil alone will remain unmoved.

༥༦༽ བདག་ནི་དེང་ཉིད་ཤི་ཡང་བླའི། །ལོག་འཚོས་ཡུན་རིང་གསོན་མི་རུང་། །
བདག་ལྟ་ཡུན་རིང་གནས་གྱུར་ཀྱང་། །འཆི་བའི་སྡུག་བསྔལ་དེ་ཉིད་ཡིན། །

56
Thus it is better that I die today
Than live a long but wicked life;
For even if people like me should live a long time,
There will always be the suffering of death.

༥༧༽ རྨི་ལམ་ལོ་བརྒྱར་བདེ་སྤྱོད་ནས། །སད་པར་གྱུར་པ་གང་ཡིན་དང་། །

གཞན་ཞིག་ཡུད་ཙམ་བདེ་སྨྱོང་ནས། །སད་པར་གྱུར་པ་གང་ཡིན་པ། །

57
Suppose someone should awaken from a dream
In which he experienced one hundred years of happiness, And suppose another should awaken from a dream
In which he experienced just one moment of happiness;

༥༨༽སད་པ་དེ་དག་གཉིས་ཀ་ལའང་། །བདེ་བ་དེ་ནི་ཕྱིར་འོང་མེད། །
ཚེ་རིང་ཚེ་ཐུང་གཉིས་ཀ་ཡང་། །འཆི་བའི་དུས་ན་དེ་འདྲར་ཟད། །

58
For both of these people who have awoken
That happiness will never return.
Similarly, whether my life has been long or short,
At the time of death it will be finished like this.

༥༩༽རྙེད་པ་མང་པོ་ཐོབ་གྱུར་ཏེ། །ཡུན་རིང་དུས་སུ་བདེ་སྤྱད་ཀྱང་། །
ཆོམ་པོས་འཕྲོགས་པ་ཇི་བཞིན་དུ། །སྒྲེན་མོ་ལག་པ་སྟོང་པར་འགྲོ། །

59
Although I may live happily for a long time
Through obtaining a great deal of material wealth,
I shall go forth empty–handed and destitute
Just like having been robbed by a thief.

༦༠༽གལ་ཏེ་རྙེད་པས་གསོན་གྱུར་ན། །སྡིག་ཟད་བསོད་ནམས་བྱ་ཞེ་ན། །

རྙེད་པའི་དོན་དུ་ཁྲོས་གྱུར་ན། །བསོད་ནམས་ཟད་སྡིག་མི་འགྱུར་རམ། །

60
—Surely material wealth will enable me to live,
And then shall be able to consume evil and do good— But if I am angry on account of it

Will not my merit be consumed and evil increase?

༦༡༽ གང་གི་དོན་དུ་བདག་གསོན་པ། །དེ་ཉིད་གལ་ཏེ་ཉམས་གྱུར་ན། །

སྡིག་པ་འབའ་ཞིག་བྱེད་པ་ཡི། །གསོན་པ་དེས་ཀོ་ཅི་ཞིག་བྱ། །

61
And what use will be the life
Of one who only commits evil,

If for the sake of material gain
He causes (the merits needed for) life to degenerate

༦༢༽ གལ་ཏེ་སེམས་ཅན་ཉམས་བྱེད་པས། །མི་སྙན་སྨྲ་ལ་ཁྲོ་ཞེ་ན། །

གཞན་ལ་མི་སྙན་བརྗོད་ལའང་ཁྲོད། །དེ་བཞིན་ཅི་སྟེ་ཁྲོ་མི་བྱེད། །

62
—Surely I should be angry with those
Who say unpleasant things that weaken other beings′

(confidence in me)— But in the same way why am I not angry –
With people who say unpleasant things about others?

༦༣༽ མ་དད་གཞན་ལ་རག་ལས་པས། །དད་པ་མེད་ལ་ཁྱོད་བཟོད་ན། །

ཉོན་མོངས་སྐྱེས་ལ་རག་ལས་པས། །མི་སྙན་སྨྲ་ལ་ཅིས་མི་བཟོད། །

63
If I can patiently accept this lack of confidence
Because it is related to someone else,
Then why am I not patient with unpleasant words (about myself)

Since they are related to the arisal of disturbing conceptions?

༦༤༽ སྐུ་གཟུགས་མཆོད་རྟེན་དམ་ཆོས་ལ། །འཁྲུལ་ཞིང་འཇིག་པར་བྱེད་པ་ལའང་། །

བདག་གིས་ཞེ་སྡང་མི་རིགས་ཏེ། །སངས་རྒྱས་སོགས་ལ་གནོད་མི་མངའ། །

64
Should others talk badly of or even destroy
Holy images, reliquaries and the sacred Dharma.
It is improper for me to resent it
For the Buddhas can never be injured.

༦༥༽ བླ་མ་གཉེན་ལ་སོགས་པ་དང་། །བ་ཤེས་ལ་གནོད་པ་བྱེད་རྣམས་ལའང་། །

སྔ་མའི་ཚུལ་གྱི་རྐྱེན་དག་ལས། །འབྱུར་བར་མཐོང་ནས་ཁྲོ་བ་བཟློག །

65
I should prevent anger arising towards those
Who injure my spiritual masters, relatives and friends.
Instead I should see, as in the manner shown before,
That such things arise from conditions.

༦༦༽ ལུས་ཅན་རྣམས་ལ་སེམས་ཡོད་དང་། །སེམས་མེད་གཉིས་ཀས་གནོད་བྱས་ན། །

སེམས་ཡོད་ཅི་སྟེ་བཀར་ཏེ་བཀོན། །དེ་བས་གནོད་པ་བཟོད་པར་གྱིས། །

66
Since embodied creatures are injured
By both animate beings and inanimate objects,
Why only bear malice to the animate?

It follows that I should patiently accept all harm.

༦༧༽ ལ་ལ་རྨོངས་པས་ཉེས་པ་བྱེད། །ལ་ལ་རྨོངས་ཏེ་ཁྲོས་གྱུར་ན། །

དེ་ལ་སྐྱོན་མེད་གང་གིས་བྱ། །སྐྱོན་དང་བཅས་དེ་གང་ཞིག་ཡིན། །

67
Should one person ignorantly do wrong
And another ignorantly become angry (with him),
Who would be at fault?
And who would be without fault?

༦༨༽ གང་གིས་གཞན་དག་གནོད་བྱེད་པའི། །ལས་དེ་སྔོན་ཆད་ཅི་ཕྱིར་བྱས། །

ཐམས་ཅད་ལས་ལ་རག་ལས་ན། །བདག་གིས་འདི་ལ་ཅི་སྟེ་བཀོན། །

68

Why did I previously commit those actions Because of which others now cause me harm? Since everything is related to my actions
Why should I bear malice towards these (enemies)?

༦༩༽ དེ་ལྟར་མཐོང་ནས་ཅི་ནས་ཀྱང་། །ཐམས་ཅད་ཕན་ཚུན་བྱམས་སེམས་སུ། །

འགྱུར་བ་དེ་ལྟར་བདག་གིས་ནི། །བསོད་ནམས་དག་ལ་བསྒྲིམས་ཏེ་བྱ། །

69

When I have seen this to be so,
I should strive for what is meritorious
(In order to) certainly bring about

Loving thoughts between all.

༧༠༽ དཔེར་ན་ཁྱིམ་ཚིག་བྱུང་བའི་མེ། །ཁྱིམ་གཞན་ཞིག་ཏུ་སོང་ནས་ནི། །

རྩྭ་སོགས་གང་ལ་མཆེད་བྱེད་པ། །དེ་ནི་ཕྱུང་སྟེ་འདོར་བར་རིགས། །

70
For example, when a fire in one house
Has moved into another house,
It is right to get rid of straw and such things
That will cause the fire to spread.

༧༡༽ དེ་བཞིན་གང་ལ་སེམས་ཆགས་ནས། །ཞེ་སྡང་མེ་ནི་མཆེད་གྱུར་པ། །

བསོད་ནམས་འཚིག་པར་དོགས་པ་ཡིས། །དེ་ནི་དེ་ཡི་མོད་ལ་དོར། །

71
Likewise when the fire of hatred spreads
To whatever my mind is attached,
I should immediately get rid of it
For fear of my merit being burned.

༧༢༽ གསད་བྱའི་མི་ཞིག་ལག་བཅད་དེ། །གལ་ཏེ་ཐར་ན་ཅིས་མ་ལེགས། །
གལ་ཏེ་མི་ཡི་སྡུག་བསྔལ་གྱིས། །དམྱལ་བ་བྲལ་ན་ཅིས་མ་ལེགས། །
72
Why is a man condemned to death not fortunate
If he is released after having his hand cut off?
Why am I who am experiencing human misery not fortunate If by that I am spared from (the agonies of) hell?
༧༣༽ ད་ལྟའི་སྡུག་བསྔལ་འདི་ཙམ་ལའང་། །བདག་གིས་བཟོད་པར་མི་ནུས་ན། །

དེས་ན་དམྱལ་བའི་སྡུག་བསྔལ་རྒྱུ། །ཁྲོ་བ་ཅི་སྟེ་བཟློག་མི་བྱེད། །

73
If I am unable to endure
Even the mere sufferings of the present,
Then why do I not restrain myself from being angry,
Which will be the source of hellish misery?

༧༤༽ འདོད་པའི་དོན་དུ་སྲེག་ལ་སོགས། །དམྱལ་བར་སྟོང་ཕྲག་མྱོང་གྱུར་ཀྱང་། །
བདག་གིས་རང་གི་དོན་དང་ནི། །གཞན་གྱི་དོན་ཡང་མ་བྱས་སོ། །

74
For the sake of satisfying my desires
I have suffered numerous burnings in hell,
But by those actions I fulfilled the purpose
Of neither myself nor others.

༧༥༽ འདི་ནི་དེ་ཙམ་གནོད་མིན་ལ། །དོན་ཆེན་དག་ཀྱང་འགྲུབ་འགྱུར་བས། །
འགྲོ་བའི་གནོད་སེལ་སྡུག་བསྔལ་ལ། །དགའ་བ་འབའ་ཞིག་འདིར་བྱ་རིགས། །

75
But now since great meaning will accrue
From harm which is not even (a fraction) of that,
I should indeed be solely joyful
Towards such suffering that dispels the harms of all.

༧༦༽ གཞན་གྱིས་ཡོན་ཏན་ལྡན་བསྟོད་ནས། །གལ་ཏེ་དགའ་བའི་བདེ་ཐོབ་ན། །
ཡིད་ཁྱོད་ཀྱང་ནི་དེ་བསྟོད་ནས། །ཅིའི་ཕྱིར་དེ་ལྟར་དགའ་མི་བྱེད། །

76
Should someone else find joyous happiness
Upon praising (my enemy) as an excellent person,
Why, mind, do you not praise him too
And likewise make yourself happy?

༧༧༽ ཁྱོད་ཀྱི་དགའ་བའི་བདེ་བ་འདི། །བདེ་འབྱུང་ཁ་ན་མ་ཐོ་མེད། །

ཡོན་ཏན་ལྡན་པ་རྣམས་ཀྱིས་གནང་། །གཞན་སྡུད་པ་ཡི་མཆོག་ཀྱང་ཡིན། །

77
That joyous happiness of yours
Would be a source of joy, not something prohibited, A precept given by the Excellent Ones

And a supreme (means) for assembling others.

༧༨༽ གཞན་ཡང་དེ་ལྟར་བདེ་འགྱུར་ཞེས། །གལ་ཏེ་ཁྱོད་བདེ་འདི་མི་འདོད། །

གླ་རྔན་སྦྱིན་སོགས་སྤངས་པའི་ཕྱིར། །མཐོང་དང་མ་མཐོང་ཉམས་པར་འགྱུར། །

78
It is said that others are made happy through (being praised) in this way.
But if, in this way, you do not want (them to have) this happiness,
Then, (since it makes them happy), you should cease giving wages and the like (to your servants).
But you would be adversely affected both in this and future lives.

༧༩༽ རང་གི་ཡོན་ཏན་བརྗོད་པའི་ཚེ། །གཞན་ལ་བདེ་བའང་འདོད་པར་བྱེད། །

གཞན་གྱི་ཡོན་ཏན་བརྗོད་པའི་ཚེ། །རང་ལའང་བདེ་བ་མི་འདོད་བྱེད། །

79
When people describe my own good qualities
I want others to be happy too,
But when they describe the good qualities of others

I do not wish to be happy myself.

༨༠༽ སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདེ་འདོད་པས། །བྱང་ཆུབ་ཏུ་ནི་སེམས་བསྐྱེད་ནས། །

སེམས་ཅན་རང་གིས་བདེ་རྙེད་ན། །དེས་ཀོ་ཅི་སྟེ་ཁྲོ་བར་བྱེད། །

80

Having generated the Awakening Mind
Through wishing all beings to be happy,
Why should I become angry
If they find some happiness themselves?

༨༡༽ འཇིག་རྟེན་གསུམ་མཆོད་འཚང་རྒྱ་བར། །སེམས་ཅན་རྣམས་ནི་འདོད་ཅེ་ན། །

བསྙེན་བཀུར་ངན་ངོན་ཙམ་མཐོང་ནས། །ཅི་ཕྱིར་དེ་ལ་གདུང་བར་བྱེད། །

81
If I wish for all sentient beings to become
Buddhas worshipped throughout the three realms,
Then why am I tormented
When I see them receiving mere mundane respect?

༨༢༽ གསོ་བྱ་གང་ཞིག་ཁྱོད་གསོ་བ། །ཁྱོད་ཉིད་ཀྱིས་ནི་སྦྱིན་བྱ་དེ། །

གཉེན་གྱིས་འཚོ་བ་རྙེད་གྱུར་ན། །དགར་མི་འགྱུར་བར་སླར་ཁྲོ་འམ། །

82
If a relative for whom I am caring
And to whom I must give many things
Should be able to find his own livelihood,

Wouldn't I be happy, rather than angry?

༨༣༽ དེ་ཙི་འགྲོ་ལ་མི་འདོད་ན། །དེ་ལ་བྱང་ཆུབ་འདོད་གང་ཡིན། །

གང་ཞིག་གཞན་འབྱོར་ཁྲོ་དེ་ལ། །བྱང་ཆུབ་སེམས་ནི་ག་ལ་ཡོད། །

83
If I do not wish for beings to have even this,
How can I wish for them to awaken?
And where is there an Awakening Mind
In him who becomes angry when others receive things?

༨༤༽ གལ་ཏེ་དེས་དེ་ལས་རྙེད་དམ། །སྦྱིན་བདག་ཁྱིམ་ན་གནས་གྱུར་པ། །
ཀུན་ཏུའང་དེ་ཁྱོད་ལ་མེད་ན། །བྱིན་མ་བྱིན་རུང་དེས་ཅི་བྱ། །
84
What does it matter if (my enemy) is given something not?
Whether he obtains it
Or whether it remains in the benefactor's house,
In either case I shall get nothing.

༨༥༽ བསོད་ནམས་དང་ནི་དད་པའམ། །རང་གི་ཡོན་ཏན་ཅིའི་ཕྱིར་འདོར། །
རྙེད་པར་གྱུར་པ་མི་འཛིན་པ། །གང་གིས་ཁྲོ་བར་མི་བྱེད་སྨྲོས། །

85
So why, by becoming angry, do I throw away my merits, The faith (others have in me) and my good qualities? Tell me, why am I not angry (with myself)
For not having the causes for gain?

༨༦༽ ཁྱོད་ནི་རང་གིས་སྡིག་བྱས་ལ། །མྱུ་དན་མེད་པར་མ་ཟད་ཀྱི། །

བསོད་ནམས་བྱས་པ་གཞན་དག་དང་། །སྙན་ཅིག་འགྲན་པར་བྱེད་འདོད་དམ། །

86
Let alone not having any remorse
About the evils that you committed, (O mind),
Why do you wish to compete with others
Who have committed meritorious deeds?

༨༧ གལ་ཏེ་དགྲ་ཞིག་མི་དགའ་ནའང་། །དེ་ལ་ཁྱོད་དགར་ཅི་ཞིག་ཡོད། །
ཁྱོད་ཀྱི་ཡིད་སྨོན་ཙམ་གྱིས་ནི། །དེ་ལ་གནོད་པའི་རྒྱུར་མི་འགྱུར། །
87
Even if your enemy is made unhappy
What is there for you to be joyful about?
Your merely wishing (for him to be hurt)
Did not cause him to be injured.

༨༨ ཁྱོད་ཀྱི་འདོད་པས་སྡུག་བསྔལ་དེ། །གྲུབ་ནའང་ཁྱོད་དགར་ཅི་ཞིག་ཡོད། །
གལ་ཏེ་འཚེངས་པར་འགྱུར་ཞེ་ན། །དེ་ལས་ཕུང་བའང་གཞན་ཅི་ཡོད། །
88
And even if he does suffer as you had wished,
What is there for you to be joyful about?
If you say, "For I shall be satisfied,"
How could there be anything more wretched than that?

༨༩ ཉོན་མོངས་ཉ་པས་བཏབ་པ་ཡི། །མཆིལ་པ་འདི་ནི་མི་བཟད་གཟེ། །
དེས་བཟུང་སེམས་དམྱལ་བུམ་པར་ཡང་། །དམྱལ་བའི་སྲུང་མས་བདག་འཚོད་ངེས། །
89
This hook cast by the fishermen of disturbing conceptions Is unbearably sharp: Having been caught on it,
It is certain that I shall be cooked

In cauldrons by the guardians of hell.

༩༠༽ བསྟོད་དང་གྲགས་པའི་རིམ་གྲོ་ནི། །བསོད་ནམས་མི་འགྱུར་ཚེར་མི་འགྱུར། །
བདག་སྟོབས་མི་འགྱུར་ནད་མེད་མིན། །ལུས་བདེ་བར་ཡང་མི་འགྱུར་རོ། །

90
The honour of praise and fame
Will not turn into merit nor life;
It will give me neither strength nor freedom from sickness, And will not provide any physical happiness.

༩༡༽ བདག་ནི་རང་དོན་ཤེས་གྱུར་ན། །དེ་ལ་རང་དོན་ཅི་ཞིག་ཡོད། །
ཡིད་བདེ་འབའ་ཞིག་འདོད་ན་ནི། །རྒྱན་སོགས་ཆང་ཡང་བསྟེན་དགོས་སོ། །

91
If I were aware of what held meaning for me,
What value would I find in these things?
If all I want is (a little) mental happiness,
I should devote myself to gambling, drinking and so forth.

༩༢༽ གྲགས་པའི་དོན་དུ་ནོར་གཏོང་ཞིང་། །བདག་ཉིད་ཀྱང་ནི་གསོད་བྱེད་ན། །
ཚིག་འབྲུ་རྣམས་ཀྱིས་ཅི་ཞིག་བྱ། །ཤི་ན་དེས་ཀོ་སུ་ལ་བདེ། །

92
If for the sake of fame
I give away my wealth or get myself killed,
What can the mere words (of fame) do then?
Once I have died, to whom will they give pleasure?

༩༣༽ བྱེ་མའི་ཁང་བུ་རྡིབ་གྱུར་ན། །བྱིས་པ་རྣམས་ནི་ག་ཆད་ངུ། །
དེ་བཞིན་བསྟོད་དང་གྲགས་ཉམས་ན། །རང་གི་སེམས་ནི་བྱིས་པ་བཞིན། །

93
When their sandcastles collapse,
Children howl in despair;
Likewise when my praise and reputation decline
My mind becomes like a little child.

༩༤༽ རེ་ཞིག་སྒྲ་ལ་སེམས་མེད་ཕྱིར། །བདག་ལ་བསྟོད་སེམས་ཡོད་མི་སྲིད། །

བདག་ལ་གཞན་དགའ་ཞེས་གྲགས་པ། །དེ་ནི་དགའ་བའི་རྒྱུ་ཡིན་གྲང་། །

94
Since short–lived sounds are inanimate
They cannot possibly think of praising me.
—But as it makes (the bestower of praise) happy,

(My) reputation is a source of pleasure (for me)—

༩༥༽ གཞན་ནམ་ཡང་ན་བདག་ལའང་རུང་། །གཞན་དགའ་བདག་ལ་ཅི་ཞིག་ཕན། །
དགའ་བདེ་དེ་ནི་དེ་ཉིད་ཀྱི། །བདག་གིས་དེ་ལས་ཤས་མི་འཐོབ། །

95
But whether this praise is directed at myself or someone else How shall I be benefitted by the joy (of he who bestows it)? Since that joy and happiness is his alone
I shall not obtain even a part of it.

༩༦༽ དེ་བདེ་བ་ཡིས་བདག་བདེ་ན། །ཀུན་ལའང་དེ་བཞིན་བྱ་དགོས་ན། །

ཅི་ལྟར་གཞན་ལ་དགའ་བ་ཡིས། །བདེ་བར་གྱུར་ན་བདག་མི་བདེ། །

96

But if I do find happiness in his happiness
Then surely I should feel the same way towards all?
And if this were so then why am I unhappy
When others find pleasure in that which brings them joy?

༩༧༽ དེ་བས་བདག་ནི་བསྟོད་དོ་ཞེས། །རང་གི་དགའ་བ་སྐྱེ་འགྱུར་བ། །
དེ་ཡང་དེ་ལྟར་མི་འཐད་པས། །བྱིས་པའི་སྤྱོད་པ་ཁོ་ནར་ཟད། །

97
Therefore the happiness that arises
From thinking, "I am being praised", is invalid.
It is only the behaviour of a child.

༩༨༽ བསྟོད་སོགས་བདག་ནི་གཡེང་བར་བྱེད། །དེས་ནི་སྐྱོ་བའང་འཇིག་པར་བྱེད། །
ཡོན་ཏན་ལྡན་ལ་ཕྲག་དོག་དང་། །ཕུན་སུམ་ཚོགས་པའང་འཇིག་པར་བྱེད། །

98
Praise and so forth distract me
And also undermine my disillusion (with cyclic existence); I start to envy those who have good qualities
And all the very best is destroyed.

༩༩༽ དེ་ཕྱིར་བདག་གི་བསྟོད་སོགས་ནི། །གཞིག་ཕྱིར་གང་དག་ཉེར་གནས་པ། །
དེ་དག་བདག་ནི་ངན་སོང་དུ། །ལྟུང་བ་བསྲུང་ཕྱིར་ཞུགས་མིན་ནམ། །

99
Therefore, are not those who are closely involved
In destroying my praise and the like
Also involved in protecting me
From falling into the unfortunate realms?

༡༠༠༽ བདག་ནི་གྲོལ་བ་དོན་གཉེར་ལ། །རྙེད་དང་བཀུར་སྟིས་འཆིང་མི་དགོས། །
གང་དག་བདག་བཅིངས་གྲོལ་བྱེད་པ། །དེ་ལ་བདག་ནི་ཇི་ལྟར་ཁྲོ། །

100
I who am striving for freedom
Do not need to be bound by material gain and honour.
So why should I be angry

With those who free me from this bondage?

༡༠༡༽ བདག་ནི་སྡུག་བསྔལ་འཇུག་འདོད་ལ། །སངས་རྒྱས་ཀྱིས་ནི་བྱིན་བརླབས་བཞིན། །
མི་གཏོང་སྒོ་འཕར་ཉིད་གྱུར་པ། །དེ་ལ་བདག་ནི་ཇི་ལྟར་ཁྲོ། །

101
Those who wish to cause me suffering
Are like Buddhas bestowing waves of blessing.
As they open the door for my not going to an unfortunate Why should I be angry with them?

༡༠༢༽ འདིས་ནི་བསོད་ནམས་གེགས་བྱེད་ཅེས། །དེ་ལའང་ཁྲོ་བར་རིགས་མིན་ཏེ། །
བཟོད་མཚུངས་དཀའ་ཐུབ་ཡོད་མིན་ན། །དེ་ལ་བདག་ནི་མི་གནས་སམ། །

102
—But what if someone should obstruct my gaining merit With him too it is incorrect to be angry;
For since there is no fortitude similar to patience Surely I should put it into practice.

༡༠༣༽ གལ་ཏེ་བདག་ནི་རང་སྐྱོན་གྱིས། །འདི་ལ་བཟོད་པར་མི་བྱེད་ན། །

བསོད་ནམས་རྒྱུ་ནི་ཉེར་གནས་པ། །འདི་ལ་བདག་གེགས་བྱེད་པར་ཟད། །

103
If due to my own failings

I am not patient with this (enemy),
Then it is only I who am preventing myself
From practising this cause for gaining merit.

༡༠༤༽ གང་ཞིག་གང་མེད་མི་འབྱུང་ལ། །གང་ཞིག་ཡོད་ན་ཡོད་འགྱུར་བ། །

དེ་ཉིད་དེ་ཡི་རྒྱུ་ཡིན་ན། །ཇི་ལྟར་དེ་ལ་གེགས་ཞེས་བྱ། །

104
If without it something does not occur
And if with it, it does come to be,
Then since this (enemy) would be the cause of

(patience) How can I say that he prevents it?

༡༠༥༽ དུས་སུ་བྱིན་པའི་སློང་མོ་བས། །སྦྱིན་པའི་གེགས་བྱས་ཡོད་མ་ཡིན། །

རབ་ཏུ་འབྱིན་པར་བྱེད་གྱུར་པ། །རབ་བྱུང་གེགས་ཞེས་བྱར་མི་རུང་། །

105
A beggar is not an obstacle to generosity
When I am giving something away,
And I cannot say that those who give ordination
Are an obstacle to becoming ordained.

༡༠༦༽ འཇིག་རྟེན་ན་ནི་སློང་བ་མོད། །གནོད་པར་བྱེད་པ་དཀོན་པ་སྟེ། །

འདི་ལྟར་ཕར་གནོད་མ་བྱས་ན། །འགའ་ཡང་གནོད་པ་མི་བྱེད་དོ། །

106
There are indeed many beggars in this world,
But scarce are those who inflict harm;
For if I have not injured others
Few beings will cause me harm.

༡༠༧༽ དེ་བས་དལ་བས་མ་བསྒྲུབས་པའི། །ཁྱིམ་དུ་གཏེར་ནི་བྱུང་བ་ལྟར། །
བྱང་ཆུབ་སྤྱོད་པའི་གྲོགས་གྱུར་པས། །བདག་གིས་དགྲ་ལ་དགའ་བར་བྱ། །

107
Therefore, just like treasure appearing in my house Without any effort on my behalf to obtain it,
I should be happy to have an enemy
For he assists me in my conduct of Awakening.

༡༠༨ འདི་དང་བདག་གིས་བསྒྲུབས་པས་ན། །དེ་ཕྱིར་བཟོད་པའི་འབྲས་བུ་ནི། །
འདི་ལ་ཐོག་མར་བདར་འོས་ཏེ། །འདི་ལྟར་དེ་ནི་བཟོད་པའི་རྒྱུ། །

108
And because I am able to practise (patience) with him, He is worthy of being given
The very first fruits of my patience,
For in this way he is the cause of it.

༡༠༩ གལ་ཏེ་བཟོད་བསྒྲུབ་བསམ་མེད་པས། །དགྲ་འདི་མཆོད་བྱ་མིན་ཞེ་ན། །
འགྲུབ་པ་ཡི་ནི་རྒྱུར་རུང་བ། །དམ་པའི་ཆོས་ཀྱང་ཅི་སྟེ་མཆོད། །

109
—But why should my enemy be venerated,
He has no intention for me to practise patience?—
Then why venerate the sacred Dharma?
(It too has no intention) but is a fit cause for practice.

༡༡༠ གལ་ཏེ་དགྲ་འདི་གནོད་བྱ་བའི། །བསམ་ཡོད་མཆོད་བྱ་མིན་ཞེ་ན། །
སྨན་པ་བཞིན་དུ་ཕན་བརྩོན་ན། །བདག་གིས་བཟོད་པ་ཇི་ལྟར་འགྲུབ། །

110
—But surely my enemy is not to be venerated
For he intends to cause me harm—
But how could patience be practised
If, like doctors, people always strove to do me good?

༡༡༡ དེ་བས་རབ་ཏུ་སྡང་སེམས་ལ། །བརྟེན་ནས་བཟོད་པ་སྐྱེ་བས་ན། །

དེ་ཉིད་བཟོད་པའི་རྒྱུ་ཡིན་པས། །དམ་པའི་ཆོས་བཞིན་མཆོད་པར་འོས། །

111
Thus since patient acceptance is produced
In dependence upon (one with) a very hateful mind,
That person should be worthy of veneration just like the sacred Dharma,
Because he is a cause of patience.

༡༡༢༽ དེའི་ཕྱིར་སེམས་ཅན་ཞིང་དང་ནི། །རྒྱལ་བའི་ཞིང་ཞེས་ཐུབ་པས་གསུངས། །
འདི་དག་མགུ་བྱས་མང་པོ་ཞིག །འདི་ལྟར་ཕུན་ཚོགས་པ་རོལ་ཕྱིན། །

112
Therefore the Mighty One has said
That the field of sentient beings is (similar to) a Buddha-field, For many who have pleased them
Have thereby reached perfection.

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

113
A Buddha's qualities are gained
From the sentient beings and the Conquerors alike,
So why do I not respect them
In the same way as I respect the Conquerors?

༡༡༤༽ བསམ་པའི་ཡོན་ཏན་རང་གིས་མིན། །འབྲས་བུ་ལས་ཡིན་དེས་མཚུངས་པར། །
སེམས་ཅན་རྣམས་ལའང་ཡོན་ཏན་ཡོད། །དེའི་ཕྱིར་དེ་དག་མཉམ་པ་ཡིན། །

114
(Of course) they are not similar in the quality of their intentions
But only in the fruits (that they produce);
So it is in this respect that they have excellent qualities

And are therefore (said to be) equal.

༡༡༥༽ བྱམས་སེམས་ལྡན་ལ་མཆོད་པ་གང་། །དེ་ནི་སེམས་ཅན་ཆེ་བ་ཉིད། །
སངས་རྒྱས་དད་པའི་བསོད་ནམས་གང་། །དེ་ཡང་སངས་རྒྱས་ཆེ་བ་ཉིད། །

115
Whatever (merit comes from) venerating one with a loving mind
Is due to the eminence of sentient beings.
And in the same way the merit of having faith in Buddha
Is due to the eminence of Buddha.

༡༡༦༽ སངས་རྒྱས་ཆོས་འགྲུབ་ཆ་ཡོད་པ། །དེས་ན་དེ་དག་མཉམ་པར་འདོད། །
ཡོན་ཏན་རྒྱ་མཚོ་མཐའ་ཡས་པའི། །སངས་རྒྱས་རྣམས་དང་འགའ་མི་མཉམ། །

116
Therefore they are asserted to be equal
In the share they have in establishing Buddha-qualities.
But none of them are equal (in good qualities)
With the Buddhas who are boundless oceans of excellence.

༡༡༧༽ ཡོན་ཏན་མཆོག་ཚོགས་གཅིག་པུ་ཡི། །ཡོན་ཏན་ཤས་ཙམ་འགའ་ཞིག་ལ། །
སྣང་ནའང་དེ་ལ་མཆོད་དོན་དུ། །ཁམས་གསུམ་ཕུལ་ཡང་ཆུང་བར་འགྱུར། །

117
Even if the three realms were offered,
It would be insufficient in paying veneration
To those few beings in whom a mere share of the good qualities Of the Unique Assemblage of Excellence appears.

༡༡༨༽ སངས་རྒྱས་ཆོས་མཆོག་སྐྱེ་བའི་ཤས། །སེམས་ཅན་རྣམས་ལ་ཡོད་པས་ན། །
འདི་ཙམ་དག་གིས་ཆ་བསྟུན་ནས། །སེམས་ཅན་མཆོད་བྱར་རིགས་པར་འགྱུར། །

118
Thus since sentient beings have a share

In giving rise to the supreme Buddha-qualities,
Surely it is correct to venerate them
As they are similar in merely this respect?

༡༡༩༽ གཞན་ཡང་གཡོ་མེད་གཉེན་གྱུར་ཅིང་། །ཕན་པ་དཔག་མེད་མཛད་རྣམས་ལ། །
སེམས་ཅན་མགུ་བྱ་མ་གཏོགས་པ། །གཞན་གང་ཞིག་གིས་ལན་ལོན་འགྱུར། །

119
Furthermore, what way is there to repay (the Buddhas)
Who grant immeasurable benefit
And who befriend the world without pretension,
Other than by pleasing sentient beings?

༡༢༠༽ གང་ཕྱིར་སྐུ་གཏོང་མནར་མེད་འཇུག་པ་ལ། །དེ་ལ་ཕན་བཏགས་ལན་ལོན་འགྱུར་བས་ན། །
དེ་བས་འདི་དག་གནོད་ཆེན་བྱེད་ན་ཡང་། །ཐམས་ཅད་བཟང་དགུ་ཞིག་ཏུ་སྤྱད་པར་བྱ། །

120
Therefore since benefitting these beings will repay
Those who give their bodies and enter the deepest hell for their sake, I shall behave impeccably in all (that I do)
Even if they cause me a great deal of harm.

༡༢༡༽ རེ་ཞིག་བདག་གི་རྗེར་གྱུར་ཉིད་ཀྱང་ནི། །གང་ཕྱིར་རང་གི་སྐུ་ལའང་མི་གཟིགས་པ། །
དེ་ལ་རྨོངས་པ་བདག་གིས་ཇི་ལྟར་ན། །ང་རྒྱལ་བྱ་ཞིང་བྲན་གྱི་དངོས་མི་བྱ། །

121
When for their sake, those who are my Lords Have no regard even for their own bodies,
Then why am I the fool so full of self-importance? Why do I not act like a servant towards them?

༡༢༢ གང་དག་བདེ་བས་ཐུབ་རྣམས་དགྱེས་འགྱུར་ཞིང་། །གང་ལ་གནོད་ན་མི་དགྱེས་འབྱུང་འགྱུར་བ། །
དེ་དག་དགའ་བས་ཐུབ་པ་ཀུན་དགྱེས་ཤིང་། །དེ་ལ་གནོད་བྱས་ཐུབ་ལ་གནོད་པ་བྱས། །
122

Because of their happiness the Conquerors are delighted, But if they are harmed they are displeased.
Hence by pleasing them I shall delight the Conquerors And by harming them I shall hurt the Conquerors.

༡༢༣ ཇི་ལྟར་ལུས་ལ་ཀུན་ནས་མེ་འབར་བ། །འདོད་པ་ཀུན་གྱིས་ཡིད་བདེར་མི་འགྱུར་བ། །དེ་བཞིན་སེམས་ཅན་གནོད་པ་བྱས་ན་ཡང་། །
ཐུགས་རྗེ་ཆེ་རྣམས་དགྱེས་པའི་ཐབས་མེད་དོ། །

123
Just as desirable sense-objects would give my mind no pleasure
If my body was ablaze with fire,
Likewise when living creatures are in pain
There is no way for the Compassionate Ones to be pleased.

༡༢༤ དེ་བས་བདག་གིས་འགྲོ་ལ་གནོད་བྱས་པས། །ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ཀུན་མི་དགྱེས་གྱུར་པ་གང་། །སྡིག་དེ་དེ་རིང་སོ་སོར་བཤགས་བགྱི་ཡིས། །མི་དགྱེས་གང་ལགས་དེ་ཐུབ་བཟོད་པར་གསོལ།

124
Therefore as I have caused harm to living beings,
Today I openly declare all my unwholesome acts
That have brought displeasure to the Compassionate Ones.
Please bear with me, O Lords, for this displeasure I have caused you.

༡༢༥ དེ་བཞིན་གཤེགས་རྣམས་དགྱེས་པར་བགྱི་སླད་དུ། །དེང་ནས་ངེས་བཅུལ་འཇིག་རྟེན་བྲན་དུ་མཆི། །
འགྲོ་མང་རྡོག་པས་བདག་གི་སྤྱི་ཐོར་འཚོག་གམ། །འགུམས་ཀྱང་མི་བཟློ་འཇིག་རྟེན་མགོན་དགྱེས་མཛོད། །
125

From now on, in order to delight the Tathagatas
I shall serve the universe and definitely cease (to cause harm).
Although many beings may kick and stamp upon the head,
Even at the risk of dying may I delight the Protectors of the World (by not retaliating).

༡༢༦༽ འགྲོ་བ་འདི་ཀུན་ཐུགས་རྗེའི་བདག་ཅན་དེས། །བདག་ཏུ་མཛད་པ་འདི་ལ་ཐེ་ཚོམ་མེད། །
སེམས་ཅན་ངོ་བོར་མཐོང་བ་འདི་དག་ཉིད། །མགོན་དེ་བདག་ཉིད་ཅི་ཕྱིར་གུས་མི་བྱེད། །

126
There is no doubt that those with the nature of compassion
Regard all these beings (to be the same) as themselves.
Furthermore, those who see (this Buddha–nature) as the nature of sentient beings see the Buddhas themselves;
Why then do I not respect (sentient beings)?

༡༢༧༽ འདི་ཉིད་དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་མཉེས་བྱེད་ཡིན། །རང་དོན་ཡང་དག་སྒྲུབ་པའང་འདི་ཉིད་དོ། །
འཇིག་རྟེན་སྡུག་བསྔལ་སེལ་བའང་འདི་ཉིད་དེ། །དེ་ལྟས་བདག་གིས་རྟག་ཏུ་འདི་ཉིད་བྱ། །

127
(Pleasing living beings) delights the Tathagatas
And perfectly accomplishes my own purpose as well.
In addition it dispels the pain and misery of the universe,
Therefore I should always practise it.

༡༢༨༽ དཔེར་ན་རྒྱལ་པོའི་མི་འགའ་ཞིག །སྐྱེ་བོ་མང་ལ་གནོད་བྱེད་ཀྱང་། །
སྐྱེ་བོ་མིག་རྒྱང་རིང་པོ་དག །ནུས་ཀྱང་ཕྱིར་གནོད་མི་བྱེད་དེ། །

128
For example, should some of the king′s men
Cause harm to many people,
Farsighted men would not return the harm
Even if they were able (to do so).

༡༢༩༽ འདི་ལྟར་དེ་གཅིག་མ་ཡིན་གྱི། །རྒྱལ་པོའི་མཐུ་སྟོབས་དེ་ཡི་དཔུང་། །

དེ་བཞིན་གནོད་བྱེད་ཉམ་ཆུང་བ། །འགའ་ཡང་ཁྱད་དུ་བསད་མི་བྱ། །

129
For they see that (these men) are not alone
But are supported by the might of the king.
Likewise I should not underestimate
Weak beings who cause me a little harm;

༡༣༠༽ འདི་ལྟར་དམྱལ་བའི་སྲུང་མ་དང་། །ཐུགས་རྗེ་ལྡན་རྣམས་དེ་ཡི་དཔུང་། །

དེ་ལྟས་དམངས་ཀྱིས་རྒྱལ་གཏུམ་བཞིན། །སེམས་ཅན་རྣམས་ནི་མགུ་བར་བྱ། །

130
For they are supported by the guardians of hell
And by all the Compassionate Ones.
So (behaving) like the subjects of that firey king
I should please all sentient beings

༡༣༡༽ རྒྱལ་པོ་ལྟ་ཞིག་ཁྲོས་ན་ཡང་། །སེམས་ཅན་མི་མགུ་བྱས་པ་ཡིས། །
མྱོང་བར་འགྱུར་བ་གང་ཡིན་པ། །དམྱལ་བའི་གནོད་པ་དེས་བྱེད་དམ། །

131
Even if such a king were to become angry,
Could he cause the pain of hell,
Which is the fruit I would have to experience
By displeasing sentient beings?

༡༣༢༽ རྒྱལ་པོ་ལྟ་ཞིག་མགུ་ན་ཡང་། །སེམས་ཅན་མགུ་བར་བྱས་པ་ཡིས། །
འཐོབ་པར་འགྱུར་བ་གང་ཡིན་པ། །སངས་རྒྱས་ཉིད་སྦྱིན་མི་སྲིད་དོ། །

132
And even if such a king were to be kind,
He could not possibly grant me Buddhahood,
Which is the fruit I would obtain
By pleasing sentient beings.

༡༣༣༽ སེམས་ཅན་མགུ་ལས་བྱུང་བ་ཡི། །མ་འོངས་སངས་རྒྱས་འགྲུབ་ལྟ་ཞོག །
ཚེ་འདི་ཉིད་ལ་དཔལ་ཆེན་དང་། །གྲགས་དང་སྐྱིད་འགྱུར་ཅིས་མ་མཐོང་། །

133
Why do I not see
That my future attainment of Buddhahood
As well as glory, renown and happiness in this very life
All come from pleasing sentient beings?

༡༣༤༽ འཁོར་ཚེ་བཟོད་པས་མཛེས་སོགས་དང་། །ནད་མེད་པ་དང་གྲགས་པ་ཡིས། །
ཤིན་ཏུ་ཡུན་རིང་འཚོ་བ་དང་། །འཁོར་ལོས་སྒྱུར་བའི་བདེ་རྒྱས་འཐོབ། །

134
While in cyclic existence patience causes
Beauty, health and renown.
Because of these I shall live for a very long time
And win the extensive pleasures of the universal Chakra Kings.

བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་སྤྱོད་པ་ལ་འཇུག་པ་ལས། བཟོད་པ་བསྟན་པ་ཞེས་བྱ་བ་སྟེ་ལེའུ་དྲུག་པའོ།། །།