༄། །བཤེས་སྤྲིང་གི་མཆན་འགྲེལ་པདྨ་དཀར་པོའི་ཕྲེང་བ་ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ། །

Tibetan–English Bilingual Edition

The Garland of White Lotus Flowers: An Interlinear Commentary on the Letter to a Friend

Translated from the Tibetan by Pedro Pires as requested by Lopon Osel Gyurme. October 2026.

How to Read This Text (Translator's Note)

This is a *mchan 'grel* — an "interlinear commentary," a Tibetan genre in which the commentator inserts his annotations directly among the words of the text he is explaining. In the Tibetan original, the verses of Nāgārjuna's *Letter to a Friend* (*Suhṛllekha*) appear in large letters (*yig chen*), and the glosses of Mipham Rinpoche in small letters (*mchan bu*) woven between them. Read together, they form a single continuous exposition: the verse already expanded by its explanation.

The structure of the commentary follows a *sa bcad* — the analytic outline with which Tibetan commentators map a text, dividing it into parts and sub-parts, often many levels deep. In this translation the *sa bcad* is signalled by three devices:

Numbered headings (1, 3.1, 3.2.2.2.5, and so on) render the upper divisions of the outline. The decimal string shows at a glance where a section sits in the tree. Within the sixth pāramitā, wisdom, the outline descends so many levels that decimal numbering becomes unwieldy; there, intermediate divisions are given as **unnumbered headings**. The complete tree, with every division in place, is presented in the Appendix.

Bold labels in brackets — [First — abandoning anger:] and the like — mark the finest subdivisions at the head of individual paragraphs. These, like the headings, are editorial. By contrast, bold phrases such as **First**, **Second** *inside* the running text without brackets translate Mipham's own enumerations, and belong to the text itself.

Verse numbers in brackets — [v. 4] — key each passage of the commentary to the corresponding stanza of the *Suhṛllekha*, following the 123-stanza count of the Tibetan translation (Derge Tengyur, Toh 4182). Where a single passage comments on several stanzas, a range is given, e.g. [vv. 78–82]. A reader wishing to follow the *Letter* stanza by stanza may navigate by these markers alone.

Displayed stanzas. Each passage of the commentary is preceded by the corresponding stanza (or stanzas) of the *Letter* itself, set off as an indented quatrain and numbered. The stanza is the reference version of the root text; within the commentary, Nāgārjuna's words appear interwoven with Mipham's glosses, and their

rendering there may differ from the displayed stanza as the syntax of the exposition requires.

Tibetan text. In this bilingual edition each displayed stanza and each paragraph of the commentary is preceded by its Tibetan original. The stanzas are given from the Derge Tengyur (Toh 4182), the witness from which the displayed stanzas are translated; the commentary is given from the base text (BDRC W1PD76231), with the running page-headers, stray characters and other mechanical defects of the etext removed and the corrections recorded in the Notes applied. A superscript number after a corrected Tibetan reading refers to the note concerned. The etext does not distinguish the root words (*yig chen*) from the annotations (*mchan bu*), and the Tibetan is therefore printed in a single size.

Notes. Superscript numbers in the commentary refer to the Notes at the end of the text, which record the corrections made to the base text and the grounds of particular renderings.

Sanskrit, Tibetan, and Pāli terms are preserved in their original form throughout.

Sources and Method

This edition rests on three textual witnesses and one editorial apparatus, each with a distinct function in the workflow:

1. Base text (the text translated). Mi pham rgya mtsho, *Bshes spring gi mchan ’grel padma dkar po’i phreng ba*, in *Kun mkhyen ma hā paṇḍi ta mi pham ’jam dbyangs phyogs las rnam rgyal rgya mtsho’i gsung ’bum*, vol. *tha* (10). Khreng tu’u (Chengdu): ’Jam dpal dhī yig ser po’i dpe skrun tshogs pa, 2008. 33 vols. BDRC W1PD76231 (etext I1PD84569); record at library.bdrc.io/show/bdr:W1PD76231. *Function:* the source of the translation. Where its readings and those of other witnesses diverge, the translation follows the base text unless a reading is an evident transmission error, in which case the correction is recorded in a note. Known defects of this etext (running page-headers intruding in the body, stray Latin characters and numerals, and the specific corruptions recorded in the notes) are catalogued in the accompanying project archive, which includes a copy of the etext. The etext breaks off within the commentary on the translation colophon: the final words of that gloss and Mipham’s own authorial colophon (*’grel pa’i mdzad byang*) remain untranslated, pending access to the final folios of witness 3 below.

2. Control text for the root (the *Suhṛllekha* itself). *Bshes pa’i spring yig*, Derge Tengyur, Toh 4182 (*spring yig*, vol. *nge*), in the digital edition prepared by Esukhia: github.com/Esukhia/derge-tengyur. *Function:* the independent witness of Nāgārjuna’s root text. From it were established the 123-stanza segmentation (four metrical lines per stanza, verified metrically and against the commentary passage by passage), the verse numbering [v. n] throughout this edition, the displayed stanza translations, and the control readings by which evident corruptions of the base etext were corrected.

The segmented, numbered root text is included in the project archive. The translation of the commentary was collated in full against the base text, unit by unit, and the displayed stanzas against the root text and the glosses; corrections that rest on an emendation of the base text, or on a choice among readings, are recorded in the notes.

3. Verification witness for the structure. *Bshes pa'i spring yig dang de yi mchan 'grel padma dkar po'i phreng ba*. [Bylakuppe, Karnataka]: Namdroling monastic jr. high school, 2004. BDRC W29660; scans in open access at archive.org/details/bdrc-W29660. Contains a numbered table of contents (*dkar chag*, 65 topics), the root text printed separately, and the commentary. *Function:* an independent editorial reading of the same text, used to verify (not to generate) the section headings of this edition; it is also the designated source for the final folios missing from the base etext.

On the section headings. The analytic structure they display is Mipham's own, extracted from the *sa bcad* sentences embedded in his prose ("which has three parts…", "**First**…"); the English wording of the headings and the decimal numbering are editorial; and the resulting tree was verified after the fact against the independent *dkar chag* of witness 3, with which it agrees throughout. The headings are thus apparatus, removable without loss to the translated text; the complete tree is preserved in the Appendix.

All digital sources above are either included in the accompanying project archive or reachable at the addresses given.

ཨོཾ་སྭ་སྟི། Oṃ svasti.

མཁྱེན་རབ་རལ་གྲི་འབར་བའི་གཟི་འོད་ཀྱིས། །ཀུན་རྨོངས་མུན་པའི་འཁྲི་ཤིང་དྲུང་ཕྱུངས་ནས། །
མཁྱེན་གཉིས་ཡེ་ཤེས་སྣང་བ་སྩོལ་མཛད་པ། །བླ་མ་འཇམ་མགོན་སྨྲ་བའི་སེང་གེས་སྐྱོངས། །

May the Lama, Mañjunātha, the Lion of Speech, who with the radiant light of the blazing sword of wisdom has torn out by the root the creeper of the darkness of complete delusion, and who bestows the illumination of the twofold wisdom — may he protect [us].

ཐུབ་གསུང་ཟབ་དང་རྒྱ་ཆེའི་དགོངས་པའི་དོན། །ཇི་བཞིན་འགྲེལ་མཁས་དཔལ་མགོན་འཕགས་པ་ཀླུའི། །ལེགས་བཤད་བཤེས་སྤྲིང་མཆན་འགྲེལ་པད་དཀར་ཕྲེང་། །བླ་མའི་གསུང་བཞིན་སྤེལ་འདི་དགའ་བས་ལོངས། །

The meaning of the profound and vast intent of the Sage's speech, accurately explained by the glorious protector, the noble Nāgārjuna — this interlinear commentary on the fine exposition, the Letter to a Friend, the Garland of White Lotus Flowers, set forth in accordance with the Lama's words: receive it with joy.

དེ་ཡང་འཕགས་པ་ཀླུ་སྒྲུབ་ཀྱིས་མཛད་པའི་བཤེས་པའི་སྤྲིང་ཡིག་འདི་ཉིད་འཆད་པ་ལ། མཚན་གྱི་དོན། འགྱུར་ཕྱག །གཞུང་དོན། མཇུག་དོན་དང་བཞི་ལས།

Now, in explaining this very *Letter to a Friend* composed by the noble Nāgārjuna, there are four parts: the meaning of the title, the translator's homage, the meaning of the main body, and the concluding meaning.

1 The Meaning of the Title

དང་པོ་ནི། རྒྱ་གར་སྐད་དུ། སུ་ཧྲི་ད་ལེ་ཁ། བོད་སྐད་དུ། བཤེས་པའི་སྐྱེ་འཛའ་བོ་རྒྱལ་བུ་བདེ་སྤྱོད་ཞེས་བྱ་བ་དང་དངོས་སུ་མ་ཕྲད་པར་སྤྲིང་བས་ན་སྤྲིང་ཡིག་གོ། །

First, the title: in Sanskrit, *Suhṛllekha*; in Tibetan, *Bshes pa'i* — "of a friend," that is, the dear friend, the prince called Bde spyod[1] — and, since it was sent without [their] meeting in person, *spring yig*, "a letter."

2 The Translator's Homage

གཉིས་པ་ནི། ཉེས་པའི་ཟུག་རྡུ་ཀུན་དང་བྲལ་བས་འཇམ་ཞིང་དོན་གཉིས་ཀྱི་དཔལ་དང་ལྡན་པ་སྐུ་བགྲེས་རྒུད་མེད་པས་གཞོན་ནུར་གྱུར་པ་དེ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ་ཞེས་ལོ་ཙཱ་བས་བཀོད་པའོ། །

Second, the translator's homage: "I bow to the one who is gentle, being free from all the thorns of faults; who possesses the splendor of the twofold benefit; and who is youthful, being without aging or decline of body" — so the translator set down [this homage].

3 The Meaning of the Main Body

གསུམ་པ་ལ། ཐོག་མར་དགེ་བ་གླེང་གྱི་དོན། །བར་དུ་དགེ་བ་གཞུང་གི་དོན། །ཐ་མར་དགེ་བ་མཇུག་གི་དོན་དང་གསུམ་ལས།

Third, [the main text], which has three parts: the virtue of the beginning — the introductory meaning; the virtue of the middle — the meaning of the main body; and the virtue of the end — the concluding meaning.

3.1 The Virtue of the Beginning: The Introduction

དང་པོ་ལ། བརྩམ་པར་དམ་བཅའ་བའི་སྒོ་ནས་ཉན་པར་བསྐུལ་བ། ཁེངས་སྐྱུང་པའི་ཚུལ་གྱིས་ཉན་རིགས་པར་གདམས་པ་གཉིས།

The first has two [parts]: exhorting [the reader] to listen, by way of the pledge to compose [the work]; and advising that it is fitting to listen, by way of [the author's] humility.

3.1.1 The Pledge to Compose, Exhorting the Reader to Listen

༡

ཡོན་ཏན་རང་བཞིན་དགེ་འོས་བདག་གིས་ནི། །བདེ་བར་གཤེགས་པའི་གསུང་བསྙད་ལས་བྱུང་བའི། །
བསོད་ནམས་འདུན་སླད་འཕགས་པའི་དབྱངས་འདི་དག །ཅུང་ཟད་ཅིག་བསྡེབས་ཁྱོད་ཀྱིས་གསན་པའི་རིགས། །

Verse 1
O you whose nature is virtue, worthy one: these verses in noble meter,
arising from the recounted speech of the Sugata,
I have composed in brief so that you may aspire to merit —
it is fitting that you listen to them.

དང་པོ་ནི། ཕུན་སུམ་ཚོགས་པའི་ཡོན་ཏན་གྱི་རང་བཞིན་དགེ་བ་དམ་པའི་ཆོས་ཉན་པའི་སྣོད་དུ་འོས་པ་ཞེས་པོས་ནས་གཞུང་མཛད་པ་པོ་ཀླུ་སྒྲུབ་བདག་གིས་ནི། དབྱངས་ཀྱི་ཡན་ལག་དྲུག་ཅུ་དང་ལྡན་པའི་བདེ་བར་གཤེགས་པའི་གསུང་གིས་བསྙད་པའི་སྡེ་སྣོད་རིན་པོ་ཆེ་རྣམས་ལས་བྱུང་བའི་དོན། ཁྱོད་ཀྱི་ཐུགས་བསོད་ནམས་ལ་འདུན་པའི་སླད་དུ་སྡེབ་སྦྱོར་འཕགས་པའི་དབྱངས་དང་ལྡན་པའི་ཚིགས་སུ་བཅད་པ་འདི་དག །ཅུང་ཟད་ཅིག་བསྡེབས་པ་ཁྱོད་ཀྱིས་གསན་པའི་རིགས་སོ་

[v. 1] The first of these: Having addressed [the recipient] as "one whose nature is replete with excellent qualities and who is a fit vessel for hearing the sacred Dharma," the author, Nāgārjuna himself, says: *I, from the contents of the precious collections of scriptures expressed through the speech of the Sugata endowed with sixty branches of melodious expression, for the sake of arousing your mind toward merit, have composed these verses in noble meter — a brief compilation — and it is fitting that you hear them.*

3.1.2 Advice That It Is Fitting to Listen: The Author's Humility

ཕྱི་མ་ལ་ཚིག་གི་སྒོ་ནས་ཁེངས་སྐྱུང་བ་དང་། དོན་གྱི་སྒོ་ནས་ཁེངས་སྐྱུང་བ་གཉིས།

The latter has two [parts]: humility with regard to the words, and humility with regard to the meaning.

3.1.2.1 Humility of Language

༢

ཇི་ལྟར་བདེ་གཤེགས་སྐུ་གཟུགས་ཤིང་ལས་ཀྱང་། །བགྱིས་པ་ཅི་འདྲའང་རུང་སྟེ་མཁས་པས་མཆོད། །
དེ་བཞིན་བདག་གི་སྙན་ངག་འདི་ངན་ཡང་། །དམ་ཆོས་བརྗོད་ལ་བརྟེན་སླད་སྨད་མི་བགྱི། །

Verse 2
Just as the wise venerate an image of the Sugata
even made of wood, whatever it may be like,
so too, though this poetry of mine be poor,
do not disparage it, for it relies on expounding the sacred Dharma.

དང་པོ་ནི། དཔེ་ཇི་ལྟར་བདེ་གཤེགས་ཀྱི་སྐུ་གཟུགས་རྒྱུ་དམན་པ་ཤིང་ལས་ཀྱང་། བགྱིས་པ་ནམ་པ་སྒྲོས་གཙང་མིན་ཅི་འདྲའང་རུང་
སྐྱེ་མཁས་པས་སྤྱི་བོར་མཆོད་པ། དེ་བཞིན་དུ་བདག་གི་སྙན་ངག་འདི་ཚིག་གི་སྦྱོར་བ་སོགས་ངན་ན་ཡང་།ཟབ་མོའི་དམ་ཆོས་བརྗོད་
པ་ལ་བརྟེན་སྨད་སྨད་པར་མི་བགྱི་སྐྱེ་བླང་བར་བྱའོ་ཞེས་གདམས་པའོ། །

[v. 2] The first: Just as an image of the Sugata made even from an inferior material, wood, however imperfectly crafted and regardless of its appearance, is nevertheless placed upon the crown of the head and venerated by the wise — in the same way, even though this composition of mine is poor in its arrangement of words and so forth, since it rests upon the expression of the profound sacred Dharma, do not disparage it but rather take it up — so he advises.

3.1.2.2 Humility of Meaning

> ३
>
> ཐུབ་པ་ཆེན་པོའི་བཀའ་ནི་སྨན་དགུ་ཞིག །ཁྱོད་ཀྱི་ཐུགས་སུ་ལྟ་ཡང་ཆུད་མོད་ཀྱི། །
> རྫ་ཐལ་ལས་བགྱིས་དགུང་ཟླའི་འོད་ཀྱིས་ནི། །ཆེས་དཀར་ཉིད་དུ་ཅི་སྟེ་མི་བགྱིད་ལགས། །
>
> **Verse 3**
> *Though the many healing words of the Great Sage*
> *have surely already entered your heart,*
> *does not whitewash, made from lime,*
> *grow whiter still beneath the light of the midnight moon?*

གཉིས་པ་ནི། སྒོ་གསུམ་གྱི་ཉེས་པ་ངང་གིས་བསྡམས་པའི་ཐུབ་པ་ཆེན་པོའི་བཀའ་ནི་ཐོག་ཐ་བར་གསུམ་དུ་དགེ་སྙན་དག [2]སྙེ་མང་པོ་
ཞིག་གི་དོན།ཁྱེད་རང་ཉིད་ཀྱི་ཐུགས་སུ་ལྟ་ཡང་སྔེ་སྔར་ནས་ཆུད་མོད་ཀྱི། འོན་ཀྱང་དཔེར་ན་རང་བཞིན་གྱིས་དཀར་བ་རྫ་ཐལ་ལས་
བགྱིས་པའི་དཀར་རྩི་སོགས་ལ་རྐྱེན་དགུང་ཟླའི་འོད་ཀྱིས་ནི། སྔར་ལས་ཀྱང་ཆེས་དཀར་ཉིད་དུ་ཅི་སྟེ་མི་བགྱིད་དེ་བགྱིད་པ་དེ་བཞིན་
དུ་ལགས་སོ། །

[v. 3] The second: The word of the Great Sage, who has naturally restrained the faults of the three doors — good in the beginning, the middle, and the end; *snyan dgu*, that is, many pleasing [sayings][2] — its meaning has — *lta yang*, that is, already from before — entered your own heart. Nevertheless, just as, for example, whitewash and the like, made from lime and white by nature, is made whiter still than before by the condition of the light of the midnight moon — how could it not be? — so it is here.

3.2 The Virtue of the Middle: The Body of the Text

གཉིས་པ་གཞུང་དོན་ལ། མངོན་མཐོ་དང་ངེས་པར་ལེགས་པའི་ལམ་གྱི་རྟེན་དད་པ་བཤད་པ་དང་། ལམ་གྱི་ངོ་བོ་གཉིས།

Second, the meaning of the main body, which has two [parts]: explaining faith as the support for the path of higher states and definite goodness; and [explaining] the nature of the path itself.

3.2.1 Faith, the Support of the Path

དང་པོ་ལ། གང་ལ་དད་པར་བྱ་བའི་གཞི་སངས་རྒྱས་སོགས་རྗེས་དྲན་དྲུག་མདོར་བསྟན་པ་དང་། རྗེས་དྲན་ཕྱི་མ་གསུམ་རྒྱས་པར་བཤད་པའོ། །

The first of these: a brief presentation of the six recollections — with the Buddha and so on as the objects of faith — and then an extensive explanation of the last three recollections.

3.2.1.1 Brief Presentation: The Six Recollections

༤

རྒྱལ་བས་སངས་རྒྱས་ཆོས་དང་དགེ་འདུན་དང་། །གཏོང་དང་ཚུལ་ཁྲིམས་ལྷ་རྗེས་དྲན་པ་དྲུག །རབ་ཏུ་བཀའ་སྩལ་དེ་དག་སོ་སོ་ཡི། །ཡོན་ཏན་ཚོགས་ཀྱིས་རྗེས་སུ་དྲན་པར་བགྱི། །

Verse 4
The Victor has fully taught the six recollections —
the Buddha, the Dharma, the Saṅgha,
generosity, ethics, and the gods:
recollect the mass of qualities of each.

དང་པོ། བདུད་བཞི་ལས་རྒྱལ་བའི་རྒྱལ་བས་སངས་རྒྱས་དང་ཆོས་དང་དགེ་འདུན་དང་། གཏོང་བ་དང་ཚུལ་ཁྲིམས་དང་ལྷ་ [3] རྗེས་སུ་དྲན་པ་སྟེ་རྣམ་པ་དྲུག །རབ་ཏུ་བཀའ་སྩལ་པ་དེ་དག་སོ་སོ་ཡི་སྟེ། སངས་རྒྱས་དོན་གཉིས་ལྷུན་གྲུབ། ཆོས་བདེན་གཉིས་མ་ནོར་བ། དགེ་འདུན་རིག་གྲོལ་གཉིས་ལྡན། གཏོང་བ་འབྱོར་པ་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པའི་རྒྱུ། ཚུལ་ཁྲིམས་རྣམ་པར་དག་པ་ཡོན་ཏན་གྱི་གཞི། ལྷ་ནི་རང་གི་དཔང་པོའམ་མངོན་མཐོའི་ཆོས་ཉམས་སུ་བླང་བས་འབྲས་བུ་ཁྱད་པར་ཅན་ཐོབ་པ་སྟེ། ཡོན་ཏན་གྱི་ཚོགས་ཀྱི་རྗེས་སུ་དྲན་པར་བགྱིའོ། །

[v. 4] First: The Victor, victorious over the four māras, has fully taught six kinds [of recollection]: the recollection of the Buddha, the Dharma, the Saṅgha, generosity, ethics, and the gods.[3] Of each of these — the Buddha, spontaneously accomplishing the twofold purpose; the Dharma, unerring in the two truths; the Saṅgha, possessing the two, knowledge and liberation; generosity, the cause of excellent abundance; pure ethics, the foundation of good qualities; and the gods, as one's own witnesses, or as those who obtained a distinctive result by practicing the dharma of the higher states — one should recollect the mass of qualities.

3.2.1.2 Extensive Explanation of the Last Three Recollections

གཉིས་པ་ལ། ལྷ་རྗེས་དྲན། གཏོང་བ། ཚུལ་ཁྲིམས་རྗེས་དྲན་གསུམ།

Second [the extensive explanation], which has three [parts]: recollection of the divine, recollection of generosity, and recollection of ethics.

3.2.1.2.1 Recollection of the Divine

༥

དགེ་བའི་ལས་ལམ་བཅུ་པོ་ལུས་དང་ནི། །
ངག་དང་ཡིད་ཀྱིས་རྟག་ཏུ་བསྟེན་བགྱི་ཞིང་། །
ཆང་རྣམས་ལས་ལྡོག་དེ་བཞིན་དགེ་བ་ཡི། །
འཚོ་བ་ལ་ཡང་མངོན་པར་དགྱེས་པར་མཛོད། །

Verse 5
With body, speech, and mind, always rely
upon the tenfold path of virtuous action;
turn away from every liquor, and likewise
take manifest delight in a virtuous livelihood.

དང་པོ། དགེ་བའི་ལས་བདུན་དང་ལམ་གསུམ་སྟེ་བཅུ་པོ་ཡང་ནི་ལུས་ཀྱིས་སྲོག་གཅོད་མ་བྱིན་ལེན་འདོད་ལོག་སྤོང་བ་གསུམ་དང་ནི། ངག་གིས་རྫུན་ཕྲ་མ་ཚིག་རྩུབ་ངག་འཁྱལ་སྤོང་བ་སྟེ་བཞི་དང་ཡིད་ཀྱིས་བརྣབ་སེམས་གནོད་སེམས་ལོག་ལྟ་སྤོང་ཞིང་ཡང་དག་པའི་ལྟ་བ་ལ་རྟག་ཏུ་བསྟེན་པར་བགྱི་ཞིང་། རང་བཞིན་གྱི་ཁ་ན་མ་ཐོ་བ་མིན་ཡང་དབང་པོའི་མཐུ་ཉམས་པར་བྱེད་པ་ཆང་གི་བྱེ་བྲག་རྣམས་ལས་ལྡོག་པར་མཛད་པ་དང་དེ་བཞིན་དུ་གཞན་ལ་མི་གནོད་ཅིང་བག་མེད་ཀྱི་རྒྱུར་མི་འགྱུར་བའི་དགེ་བ་ཡི། འཚོ་བ་ལ་ཡང་མངོན་པར་དགྱེས་པར་མཛོད་ཅིག །དེས་འབྲས་བུ་ཁྱད་པར་ཅན་ལྷ་ཡི་གནས་འཐོབ་པོ་ཞེས་སོ། །

[v. 5] First: The seven [virtuous] actions and the three [mental] paths — ten in all — are: through body, abandoning the three [non-virtues of] killing, stealing, and sexual misconduct; through speech, abandoning the four [non-virtues of] lying, divisive talk, harsh words, and idle chatter; and through mind, abandoning covetousness, malice, and wrong view, while always relying upon right view. And though they are not misdeeds by nature, turn away from the varieties of liquor, which impair the power of the faculties; and likewise take manifest delight also in a virtuous livelihood — one that does not harm others and does not become a cause of heedlessness. By this, it is said, the distinctive fruit, the abode of the gods, is attained.

3.2.1.2.2 Recollection of Generosity

༦

ལོངས་སྤྱོད་གཡོ་བ་སྙིང་པོ་མེད་མཁྱེན་ནས། །
དགེ་སློང་བྲམ་ཟེ་བཀྲེན་དང་བཤེས་རྣམས་ལ། །
སྦྱིན་པ་ཚུལ་བཞིན་སྩལ་བགྱི་ཕ་རོལ་དུ། །
སྦྱིན་ལས་གཞན་པའི་གཉེན་མཆོག་མ་མཆིས་སོ། །

Verse 6
Knowing riches to be fleeting and without essence,
give properly to monks, to brahmins,

to the poor, and to friends: for the world beyond,
there is no better kinsman than generosity.

གཉིས་པ་ནི། ལོངས་སྤྱོད་རྣམས་ནི་མི་རྟག་པས་གཡོ་བ་ཡིད་བརྟན་གྱི་སྙིང་པོ་མེད་ཅིང་ཇི་ཙམ་འབྱོར་ཡང་ངོམས་མི་ཤེས་པར་མཁྱེན་ནས། ཡུལ་ཡོན་ཏན་ཅན་དགེ་སློང་དང་བྲམ་ཟེ་སྡུག་བསྔལ་ཅན་བཀྲེན་པ་སོགས་དང་ཕན་འདོགས་པའི་བཤེས་རྣམས་ལ། མ་དག་པའི་སྦྱིན་པ་སྤངས་སྟེ་བསམ་པ་དང་དངོས་པོ་དག་པའི་སྦྱིན་པ་ཚུལ་བཞིན་དུ་སྩལ་བར་བགྱིའོ་དེའི་དགོས་པ་ནི་འཇིག་རྟེན་ཕ་རོལ་ཏུ། སྦྱིན་ལས་གཞན་པའི་གཉེན་མཆོག་ཏུ་གྱུར་པ་མ་མཆིས་སོ། །

[v. 6] Second: Knowing that possessions are impermanent and unstable, without essential core, and that however much one accumulates one is never satisfied — to recipients possessed of qualities, monks and brahmins; to those who suffer, the poor and the like; and to friends who have been of benefit — having abandoned impure generosity, practice generosity of pure intention and pure substance in a proper manner. The purpose of this: in the world beyond there is no better kinsman than generosity.

3.2.1.2.3 Recollection of Ethics

༧
ཁྱོད་ཀྱི་ཚུལ་ཁྲིམས་མ་ཉམས་སྨོད་མི་དམའ། །
མ་འདྲེས་མ་སྦགས་པ་དག་བསྟེན་པར་མཛོད། །
ཁྲིམས་ནི་རྒྱུ་དང་མི་རྒྱུའི་ས་བཞིན་དུ། །
ཡོན་ཏན་ཀུན་གྱི་གཞི་རྟེན་ལགས་པར་གསུངས། །

Verse 7
Rely upon your ethics — unbroken and unlowered,
unmixed and unstained:
ethics is taught to be the foundation of all qualities,
as the earth is of all that moves and does not move.

གསུམ་པ། ཁྱོད་ཀྱི་ཚུལ་ཁྲིམས་ལ་འཆལ་ཁྲིམས་ཀྱི་སྐྱོན་དང་བྲལ་བས་མ་ཉམས་པ་དང་འཆལ་ཁྲིམས་ཀྱི་གཉེན་པོར་གྱུར་པའི་ཡན་ལག་རྫོགས་པས་སྨོད་མི་དམའ་སྟེ་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པའམ་རྒྱ་ཆེ་བ་དང་། འབྲས་བུ་ཞི་བར་གཞོལ་བ་ལམ་འཇིག་རྟེན་པའི་ལམ་དང་མ་འདྲེས་པ་དང་འཆལ་ཁྲིམས་ཀྱི་རྒྱུ་ཉོན་མོངས་པའི་ཀུན་སློང་ངན་པ་སོགས་ཀྱིས་མ་སྦགས་པ་སྟེ་ཚུལ་ཁྲིམས་རྣམ་པར་དག་པའི་ཡོན་ཏན་བཞི་དང་ལྡན་པ་དག་བསྟེན་པར་མཛོད་ཅིག །ཁྲིམས་ནི་རྒྱུ་བ་མི་སོགས་དང་མི་རྒྱུ་བ་རི་དང་ཁང་ཁྱིམ་ལ་སོགས་པའི་རྟེན་གཞི་ས་ཡིན་པ་བཞིན་དུ། མངོན་མཐོ་དང་ངེས་ལེགས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་ཀུན་གྱི་གཞི་རྟེན་ལགས་པར་ཏེ་ཡིན་པར་གསུངས་སོ། །

[v. 7] Third: May your ethics be unimpaired — free from the fault of broken ethics; not lowly — complete in the limbs that act as antidote to broken ethics, that is, excellent or vast; unmixed — the path that inclines toward the peaceful fruit being unmixed with the worldly path; and unsullied — unpolluted by the causes of broken ethics, the evil motivation of the afflictions and so forth. Rely upon [ethics] thus endowed with the four qualities of pure ethics.[4] Ethics is like the ground — the basis

for all who move [upon it], such as humans and other beings, and for the immovable, such as mountains and houses — for it has been said to be the support and foundation for all qualities leading to higher states and definite goodness.

3.2.2 The Nature of the Path

གཉིས་པ་ལམ་གྱི་ངོ་བོ་ལ། མདོར་བསྟན། རྒྱས་བཤད། དེ་དག་གི་དོན་ཉམས་སུ་ལེན་པ་ལ་དབུགས་དབྱུང་བ་གསུམ།

Second, the nature of the path, which has three [parts]: a brief presentation; an extensive explanation; and encouragement for the practice of these meanings.

3.2.2.1 Brief Presentation: The Six Pāramitās

༨

སྦྱིན་དང་ཚུལ་ཁྲིམས་བཟོད་བརྩོན་བསམ་གཏན་དང་། །
དེ་བཞིན་ཤེས་རབ་གཞལ་མེད་ཕ་རོལ་ཕྱིན། །
འདི་དག་རྒྱས་མཛོད་སྲིད་པའི་རྒྱ་མཚོ་ཡི། །
ཕ་རོལ་ཕྱིན་པ་རྒྱལ་བའི་དབང་པོ་མཛོད། །

Verse 8
Generosity, ethics, patience, diligence, dhyāna,
and likewise wisdom — the measureless perfections:
make these grow and become a lord of victors,
gone beyond the ocean of existence.

དང་པོ། ཐབས་ལ་མཁས་པས་སྦྱིན་པ་དང་ཚུལ་ཁྲིམས་དང་བཟོད་པ་དང་བརྩོན་འགྲུས་དང་བསམ་གཏན་དང་། དེ་བཞིན་དུ་ཤེས་རབ་རྣམས་རྒྱ་ཆེ་བ་གཞལ་དུ་མེད་པ་དང་འཁོར་གསུམ་དུ་མི་རྟོག་པའི་ཤེས་རབ་ཀྱིས་ཟིན་པས་ཕ་རོལ་ཕྱིན་པ་སྟེ། འདི་དག་རང་རྒྱུད་དུ་རྒྱས་པར་མཛོད་ལ་སྲིད་པའི་རྒྱ་མཚོ་ཡི། ཕ་རོལ་དུ་ཕྱིན་པ་རྒྱལ་བའི་དབང་པོར་མཛོད་ཅིག །

[v. 8] First: Skilled in means, [practice] generosity, ethics, patience, diligence, and dhyāna — and likewise wisdom — [these] vast and immeasurable [pāramitās], grasped by a wisdom that does not conceptualize [them in terms of] the three [spheres] — [these are] the pāramitās. Develop these expansively in your mind-stream, and become a sovereign of conquerors who has crossed to the other shore of the ocean of existence.

3.2.2.2 Extensive Explanation of the Six Pāramitās

གཉིས་པ་ལ། སྦྱིན་པ།ཚུལ་ཁྲིམས། བཟོད་པ། བརྩོན་འགྲུས་བསམ་གཏན། ཤེས་རབ་དྲུག་ལས།

Second, [extensive explanation of] the six [pāramitās]: generosity, ethics, patience, diligence, dhyāna, and wisdom.

3.2.2.2.1 Generosity

༄

གང་ལ་ཕ་དང་མ་དག་མཆོད་བྱེད་པའི། །
རིགས་དེ་ཚངས་བཅས་སློབ་དཔོན་བཅས་པའང་ལགས། །
དེ་དག་ལ་མཆོད་གྲགས་པར་འགྱུར་བ་དང་། །
སླད་མ་ལ་ཡང་མཐོ་རིས་འགྱུར་བ་ལགས། །

Verse 9
A family in which father and mother are honored
is one with Brahmā, one with the masters;
honoring them, one becomes renowned,
and afterwards attains the higher realms.

དང་པོ་ནི། གང་ལ་ཕ་དང་མ་དག་བཀུར་སྟིས་མཆོད་པར་བྱེད་པའི། རིགས་དེ་ཚངས་པ་དང་བཅས་སློབ་དཔོན་དང་བཅས་པའང་སྟེ་འཇིག་རྟེན་ན་མཆོད་འོས་སུ་གྱུར་པ་དེ་གཉིས་དང་མ་བྲལ་བ་ལགས་པས། དེ་དག་ལ་མཆོད་པས་ཚེ་འདིར་བྱས་པ་ཤེས་ཤིང་དྲིན་གཟོ་སོགས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་གྱིས་གྲགས་པར་འགྱུར་བ་དང་། སླད་མ་སྟེ་སྐྱེ་བ་གཞན་ལ་ཡང་མཐོ་རིས་སུ་སྐྱེ་བར་འགྱུར་བ་ལགས།

[v. 9] First [generosity]: The family in which father and mother are venerated with honor — that family is "with Brahmā" and also "with teachers": that is, it is not apart from those two, who are worthy of veneration in the world. Therefore, through venerating them, in this life one becomes renowned for such qualities as gratitude and the repaying of kindness; and afterwards — that is, in another birth — one will also be born in the higher realms.

3.2.2.2.2 Ethics

གཉིས་པ་ལ་བཞི། བསྲུང་བྱ་ཚུལ་ཁྲིམས། དེའི་མི་མཐུན་ཕྱོགས་སྤང་བ། མཐུན་ཕྱོགས་བག་ཡོད་བསྒྲུབ་པ། བག་ཡོད་པའི་ཕན་ཡོན་དཔེས་བཤད་པའོ། །

Second [ethics], which has four [parts]: the ethics to be guarded; abandoning its opposing factors; cultivating its supporting factors of heedfulness; and explaining the benefits of heedfulness through examples.

3.2.2.2.2.1 The Ethics to Be Guarded

༡༠

འཚེ་དང་ཆོམ་རྐུན་འཁྲིག་པ་བརྫུན་དང་ནི། །
ཆང་དང་དུས་མིན་ཟས་ལ་ཆགས་པ་དང་། །
མལ་སྟན་མཐོ་ལ་དགའ་དང་གླུ་དག་དང་། །
གར་དང་ཕྲེང་བའི་ཁྱད་པར་རྣམས་སྤོང་ཞིང་། །

༡༡

དགྲ་བཅོམ་ཚུལ་ཁྲིམས་རྗེས་སུ་བྱེད་པ་ཡི། །
ཡན་ལག་བརྒྱད་པོ་འདི་དག་དང་ལྡན་ན། །
གསོ་སྦྱོང་འདོད་སྤྱོད་ལྷ་ལུས་ཡིད་འོང་བ། །
སྐྱེས་པ་བུད་མེད་དག་ལ་སྩོལ་བར་བགྱིད། །

Verse 10
Abandoning harm, theft, sexual acts, and lying,
attachment to liquor and to food at improper times,
delight in high beds and seats, and songs,
dances, and every kind of garland —

Verse 11
if you possess these eight limbs,
which follow the ethics of the arhats,
the poṣadha bestows upon men and women
the lovely body of a desire-realm god.

དང་པོ་ནི། གཞན་ལ་འཚེ་བ་སྟེ་རྒྱུ་མིང་གིས་སྨོས་པ་སྲོག་གཅོད་པ་དང་ཆོམ་རྐུན་ཏེ་མ་བྱིན་པ་ལེན་པ་དང་འཁྲིག་པ་སྟེ་གཡེམ་དང་བརྫུན་སྤང་བ་སྟེ་ཚུལ་ཁྲིམས་ཀྱི་ཡན་ལག་བཞི་དང་ནི། བག་ཡོད་ཀྱི་ཡན་ལག་ཆང་སྤང་བ་དང་བརྟུལ་ཞུགས་ཀྱི་ཡན་ལག་གསུམ་ནི་དུས་མིན་པར་ཕྱི་དྲོའི་ཁ་ཟས་ལ་ཆགས་པ་སྟེ་ཟ་བ་དང་། མལ་སྟན་མཐོ་ལ་དགའ་བ་དང་ངག་གི་གླུ་དག་དང་ལུས་ཀྱི་གར་དང་ཕྲེང་བའི་ཁྱད་པར་རྒྱན་[5] དུ་མ་རྣམས་རྣམ་པར་སྤོང་ཞིང་། སྔོན་གྱི་འཕགས་པ་དགྲ་བཅོམ་པ་རྣམས་ཀྱིས་ཚུལ་ཁྲིམས་ཇི་ལྟར་བསྲུང་བའི་རྗེས་སུ་བྱེད་པ་ཡི། ཡན་ལག་བརྒྱད་པོ་འདི་དག་དང་ལྡན་ན། གསོ་སྦྱོང་ཞེས་བྱ་ལ་དེས་འདོད་པ་ན་སྤྱོད་པའི་ལྷ་ཡི་ལུས་ཡིད་དུ་འོང་བ་དེ། རྟེན་མ་ནིང་སོགས་ལ་མི་སྐྱེ་བས་སྐྱེས་པ་དང་བུད་མེད་དག་ལ་སྩོལ་བའམ་སྦྱིན་པར་བགྱིད་དོ། །

[vv. 10–11] First: “Harming” others — that is, killing, named by its cause; “theft,” that is, taking what is not given; “sexual acts,” that is, unchastity; and abandoning lying — these are the four limbs of ethics. The limb of heedfulness is abandoning liquor. And the three limbs of ascetic discipline are: attachment to — that is, eating — food at an improper time, in the afternoon; delight in high beds and seats; and songs of the voice, dances of the body, and the many varieties of garlands and ornaments[5] — abandoning all these. If one possesses these eight limbs, which follow the way the noble arhats of the past guarded their ethics, it is called *poṣadha*; and this bestows — that is, gives —

the lovely body of a god of the desire realm upon men and women: [upon these] because [the vow] does not arise in such supports as the neuter (*ma ning*).

3.2.2.2.2.2 Abandoning the Opposing Factors of Ethics

༡༢

སེར་སྣ་གཡོ་སྒྱུ་ཆགས་དང་སྙོམ་ལས་དང་། །
མངོན་པའི་ང་རྒྱལ་འདོད་ཆགས་ཞེ་སྡང་དང་། །
རིགས་དང་གཟུགས་དང་ཐོས་པ་ལང་ཚོ་དང་། །
དབང་ཐང་ཆེ་བས་རྒྱགས་པ་དགྲ་བཞིན་གཟིགས། །

Verse 12
Miserliness, guile and deceit, attachment, sloth,
manifest pride, desire and hatred,
and haughtiness over family, looks, learning,
youth, or power — regard these as enemies.

གཉིས་པ། དངོས་པོ་གཏོང་མི་འདོད་པའི་སེར་སྣ་རང་གི་ཉེས་པ་བཅབ་པའི་གཡོ་ཡོན་ཏན་ཡོད་པའི་ཐབ་སྟོན་པ་སྒྱུ་བདག་དང་ལོངས་སྤྱོད་དང་བུད་མེད་ལ་འཁྲིགས་པའི་བདེ་བ་ལ་ཆགས་པ་དང་བླང་དོར་ཅི་ལའང་མི་འཇུག་པའི་སྙོམ་ལས་དང་། ཡོན་ཏན་གྱི་ཁྱད་པར་མི་ལྡན་པ་ལ་ལྡན་ནོ་སྙམ་པ་མངོན་པའི་ང་རྒྱལ་ཟག་བཅས་ཀྱི་ཡུལ་ཡིད་དུ་འོང་བ་ལ་འདོད་ཆགས་མི་འོང་བ་ལ་ཞེ་སྡང་དང་། རྒྱལ་རིགས་དང་བྲམ་ཟེ་སོགས་རིགས་དང་གཟུགས་མཛེས་པ་དང་ཕྱི་ནང་གི་རིག་པ་མང་དུ་ཐོས་པ་དང་ལང་ཚོ་གཞོན་པ་དང་། དབང་ཐང་ངམ་མངའ་ཐང་ཆེ་བས་རྒྱགས་པ་སྟེ་རང་གི་ཆོས་དེ་དག་ལ་བསམ་སྟེ་ཆགས་ཤིང་རོ་མྱང་བའི་རྣམ་པ་ཅན་དེ་ཉིད་དགྲ་[6]བཞིན་དུ་གཟིགས་ཤིག །

[v. 12] [Second — abandoning its opposing factors:] Miserliness that is unwilling to give things away; guile that conceals one's own faults; deceit that makes a false show of having qualities; attachment to self, to possessions, and to the pleasure of union with women; sloth that engages in nothing of what is to be adopted or rejected; manifest pride that, lacking particular qualities, imagines it possesses them; desire toward agreeable tainted objects and hatred toward disagreeable ones; and haughtiness over family — whether kṣatriya, brahmin and so on — over beauty of form, over extensive learning in the inner and outer sciences, over youth, and over great power or dominion — that is, what has the aspect of attachment and relishing upon thinking of those attributes of one's own — regard these very things as an enemy.[6]

3.2.2.2.2.3 Cultivating Heedfulness

༡༣

བག་ཡོད་བདུད་རྩིའི་གནས་ཏེ་བག་མེད་པ། །
འཆི་བའི་གནས་སུ་ཐུབ་པས་བཀའ་སྩལ་ཏོ། །
དེ་བས་ཁྱོད་ཀྱི་དགེ་ཆོས་སྤེལ་སླད་དུ། །
གུས་པས་རྟག་ཏུ་བག་དང་བཅས་པར་མཛོད། །

Verse 13
The Sage declared heedfulness the abode of the deathless
and heedlessness the abode of death;
therefore, so that your virtuous qualities may grow,
be always heedful, with devotion.

གསུམ་པ། དགེ་ཆོས་སྒོམ་ཞིང་ཟག་བཅས་ལས་སེམས་སྲུང་བའི་བག་ཡོད་པ་ནི་བདུད་རྩིའི་གནས་མི་འཆི་བ་ཏེ་མྱང་འདས་དང་བག་མེད་པ་ནི། འཁོར་བ་འཆི་བའི་གནས་སུ་ཐུབ་པས་བཀའ་སྩལ་ཏེ།མདོ་ལས།

[v. 13] [Third — cultivating its supporting factor, heedfulness:] Cultivating virtuous qualities and guarding the mind from tainted [actions] — heedfulness — is the abode of ambrosia, the deathless — that is, nirvāṇa. Heedlessness, the Sage has taught, is the abode of death, saṃsāra. As the sūtra says:

བག་ཡོད་བདུད་རྩིའི་གནས་ཡིན་ཏེ། །
བག་མེད་པ་ནི་འཆི་བའི་གནས། །
བག་ཡོད་འཆི་བར་མི་འགྱུར་ཏེ། །
བག་མེད་པ་ནི་རྟག་ཏུ་འཆི། །
ཞེས་སོ། །

Heedfulness is the abode of ambrosia; heedlessness is the abode of death. The heedful do not die; the heedless die always.

དེ་བས་ཁྱོད་ཀྱིས་དགེ་བའི་ཆོས་གོང་ནས་གོང་དུ་སྤེལ་བའི་སླད་དུ། དགེ་བ་ལ་གུས་པས་རྟག་ཏུ་བག་དང་བཅས་པར་མཛོད་ཅིག །

Therefore, in order that you may increasingly propagate virtuous qualities, always remain with reverence toward virtue and with heedfulness.

3.2.2.2.2.4 The Benefit of Turning from Heedlessness

༡༤

གང་ཞིག་སྔོན་ཆད་བག་མེད་གྱུར་པ་ལ། །
ཕྱི་ནས་བག་དང་ལྡན་པར་གྱུར་ཏེ་ཡང་། །
ཟླ་བ་སྤྲིན་བྲལ་ལྟ་བུར་རྣམ་མཛེས་ཏེ། །
དགའ་བོ་སོར་ཕྲེང་མཐོང་ལྡན་བདེ་བྱེད་བཞིན། །

Verse 14
One who formerly was heedless
and afterwards becomes heedful
is beautiful as the moon released from clouds —
like Nanda, Aṅgulimāla, Darśaka, and Udayana.

བཞི་པ། གང་ཟག་གང་ཞིག་སྔོན་ཆད་བག་མེད་པར་གྱུར་པ་ལ། ཕྱིས་ནས་བག་དང་ལྡན་པར་གྱུར་པ་དེ་ཡང་ནི། དཔེར་ན་ཟླ་བ་སྤྲིན་དང་བྲལ་བ་ལྟ་བུར་རྣམ་པར་མཛེས་པ་ཡིན་ཏེ། ཆགས་ཅན་གཅུང་དགའ་བོ་དང་གཏི་མུག་ཅན་ལོག་པའི་བཤེས་ཀྱིས་བསླུས་པ་སོར་ཕྲེང་ཅན་གྱིས་མི་དགུ་བརྒྱ་གོ་དགུ་བསད་པ་དང་ཞེ་སྡང་ཅན་མཐོང་ལྡན་ཏེ་རྒྱལ་པོ་མ་སྐྱེས་དགྲ་སྡིག་གྲོགས་ཀྱི་དབང་དུ་གྱུར་ཏེ་རང་གི་ཕ་བསད་པ་དང་ཆགས་སྡང་གཉིས་ཀ་ཅན་བདེ་བྱེད་ཀྱིས་གཞན་ལ་གཡེམ་པའི་ཕྱིར་རང་གི་མ་བསད་པ་དག་ཀྱང་ཕྱིས་གཉེན་པོའི་ཆོས་རྒྱུད་ལ་བརྟེན་པས་སྔ་མ་གཉིས་དགྲ་བཅོམ་དང་བར་མ་བྱང་སེམས་ཐ་མ་ལྷར་སྐྱེས་ནས་བདེན་པ་མཐོང་བ་བཞིན་ནོ། །

[v. 14] [Fourth — the benefit of turning from heedlessness:] A person who was formerly heedless but has later become heedful is beautiful, like the moon freed from clouds — like the passionate Nanda, the younger brother; the deluded Aṅgulimāla, who, deceived by a false teacher, killed nine hundred and ninety-nine people; the hateful Darśaka — that is, King Ajātaśatru — who, falling under the sway of a wicked companion, killed his own father; and Udayana, possessed of both attachment and hatred, who killed his own mother for the sake of adultery with another. Even these, by later relying in their mind-streams on the Dharma that is the antidote, [came to this]: the first two became arhats, the middle one a bodhisattva, and the last, reborn as a god, saw the truth.[7]

3.2.2.2.3 Patience

གསུམ་པ་བཟོད་པ་ལའང་བཞི། རྒྱུ་ཁོང་ཁྲོ་སྤང་བར་གདམས་པ། འབྲས་བུ་འཁོན་འཛིན་སྤང་བ། ཞར་ལ་གཞི་སེམས་ཀྱི་ཁྱད་པར། ཁྲོ་བའི་རྐྱེན་ཚིག་རྩུབ་སྤང་བའོ། །

[Third — patience, which also has four parts:] Advice to abandon its cause, anger; abandoning its result, resentment; incidentally, the distinction of mental dispositions; and abandoning harsh speech as a condition of anger.

3.2.2.2.3.1 Abandoning Anger, Its Cause

༡༥

འདི་ལྟར་བཟོད་མཚུངས་དཀའ་ཐུབ་མ་མཆིས་པས། །
ཁྱོད་ཀྱིས་ཁྲོ་བའི་གོ་སྐབས་དབྱེ་མི་བགྱི། །
ཁྲོ་བ་སྤངས་པས་ཕྱིར་མི་ལྡོག་པ་ཉིད། །
འཐོབ་པར་འགྱུར་བར་སངས་རྒྱས་ཞལ་གྱིས་བཞེས། །

Verse 15
Since there is no austerity equal to patience,
you must give anger no opportunity:
the Buddha has promised that by abandoning anger
one attains the stage of non-returning.

དང་པོ། འདི་ལྟར་བཟོད་པ་དང་མཚུངས་པའི་དཀའ་ཐུབ་གཞན་མ་མཆིས་པས། ཁྱོད་ཀྱིས་དང་པོ་ནས་ཁྲོ་བའི་གོ་སྐབས་དབྱེ་བར་མི་བགྱི་སྟེ། ཁྲོ་བ་སྤོངས་པས་འབྲས་བུ་ཕྱིར་མི་ལྡོག་པ་ཉིད། འཐོབ་པར་འགྱུར་པར་སངས་རྒྱས་ཀྱིས་ཞལ་གྱིས་བཞེས་པ་སྟེ། དགེ་སློང་དག་འདི་ལྟ་སྟེ། ཁྲོ་བ་སྤོངས་ཤིག་དང་། ཁྱོད་ཕྱིར་མི་ལྡོག་པའི་གཉའ་བོར་[8] གྱུར་པ་ཡིན་ནོ། །ཞེས་སོ། །

[v. 15] [First — abandoning anger:] Since there is no austerity equal to patience, do not from the outset create occasions for anger. By abandoning anger, the fruit, non-returning itself, will be attained — so the Buddha has promised: "Monks, it is thus: abandon anger, and I am your guarantor of non-returning."[8]

3.2.2.2.3.2 Abandoning Resentment, Its Result

༡༦

བདག་ནི་འདིས་སྨྲས་འདིས་གཏག་ཕམ་པར་བྱས། །
འདི་ཡིས་བདག་གི་ནོར་ཕྲོགས་གྱུར་ཏེ་ཞེས། །
ཁོན་དུ་འཛིན་པས་འཁྲུག་ལོང་རྣམ་བསྐྱེད་དེ། །
ཁོན་འཛིན་རྣམ་སྤངས་བདེ་བར་གཉིད་ཀྱིས་ལོག །

Verse 16
"This one insulted me, that one struck and defeated me,
this one robbed me of my wealth" —
harboring such grudges breeds only strife;
one who abandons grudges sleeps at ease.

གཉིས་པ།བདག་ནི་ཕ་རོལ་པོ་འདིས་དངོས་སུ་ཚིག་ངན་པས་སྨྲས་ཤོག་དུ་འདིས་གཏག་སྟེ་སྐྱོན་གྱིས་ངན་བྱས་སྟོབས་ཀྱིས་ཕམ་པར་བྱས་སོ། །འདི་ཡིས་བདག་གི་ནོར་ཕྲོགས་པར་གྱུར་ཏོ་ཞེས། ཐར་གྱི་ཁོན་དུ་འཛིན་པའི་སེམས་ཀྱིས་ལུས་ངག་གི་འཁྲུགས་ལོང་རྣམས་སྐྱེད་དེ། ཁོན་འཛིན་དེ་རྣམ་པར་སྤངས་ན་སེམས་ལ་ཟུག་རྔུ་དང་བྲལ་བས་བདེ་བར་གཉིད་ཀྱིས་ལོག་པ་ཞེས་བྱའོ། །

[v. 16] [Second — abandoning resentment:] "This person directly abused me with harsh words; behind my back this one attached faults to me and defamed me, and by force defeated me; this one robbed me of my wealth" — the mind of resentment held from before generates disturbances of body and speech. If that resentment is fully abandoned, since the mind is free from thorns, this is what is called "sleeping at ease."

3.2.2.2.3.3 The Distinction of Mental Dispositions

༡༧

སེམས་ཅན་ཆུ་དང་ས་དང་རྡོ་བ་ལ། །
རི་མོ་བྲིས་པ་དེ་འདྲར་རིག་པར་བགྱི། །
དེའི་ནང་ཉོན་མོངས་ཅན་ལ་དང་པོ་ནི། །
མཆོག་སྟེ་ཆོས་འདོད་རྣམས་ལ་ཐ་མ་ལགས། །

Verse 17
Know that beings are like figures drawn
on water, on earth, or on stone:
of these, for the afflicted the first is best;
for those who long for the Dharma, the last.

གསུམ་པ། འགྲོ་བའི་སེམས་ཀྱི་ཚུལ་ནི་ཆུ་དང་ས་དང་རྡོ་བ་ལ། རི་མོར་བྲིས་པ་དེ་འདྲུར་མི་བརྟན་པ་དང་བརྟན་པ་དང་ཤིན་ཏུ་བརྟན་པའི་ཁྱད་པར་རིག་པར་བགྱིའོ། །དེའི་ནང་ནས་ཉོན་མོངས་ཅན་གྱི་སེམས་ལ་དང་པོ་ཆུ་ལ་རི་མོ་ལྟ་བུ་ནི། མཆོག་སྟེ་ཆོས་ལ་འཇུག་པར་འདོད་པའི་དགེ་སེམས་རྣམས་ལ་ནི་ཐ་མ་སྟེ་རྡོ་ལ་རི་མོ་བྲིས་པ་བཞིན་དུ་འགྱུར་བ་མེད་པ་ཉིད་མཆོག་ལགས་སོ། །

[v. 17] [Third — the distinction of mental dispositions:] The nature of the minds of beings may be understood through the distinction of [figures] drawn on water, on earth, and on stone — unstable, stable, and very stable. Among these, for the afflicted mind, the first — like a figure drawn on water — is the best; while for the virtuous mind wishing to enter the Dharma, the last — like a figure carved in stone, unchanging — is best.

3.2.2.2.3.4 Abandoning Harsh Speech

༡༨

རྒྱལ་བས་སྙིང་ལ་འབབ་དང་བདེན་པ་དང་། །
ལོག་པར་སྨྲ་ལྡན་སྐྱེས་བུ་རྣམས་ཀྱི་ནི། །
སྦྲང་རྩི་མེ་ཏོག་མི་གཙང་ལྟ་བུའི་ཚིག །
རྣམ་གསུམ་བཀའ་སྩལ་དེ་ལས་ཐ་མ་སྤང་། །

Verse 18
The Victor declared the words of persons threefold —
pleasing to the heart, truthful,

and false: like honey, like flowers,
and like filth. Discard the last of these.

བཞི་པ། རྒྱལ་བས་མཐུན་པར་སྨྲས་པས་སྙིང་ལ་འབབ་པ་དང་དོན་ཇི་བཞིན་སྨྲ་བ་བདེན་པ་དང་། མི་མཐུན་པའམ་མི་ཤེས་པས་ལོག་པར་སྨྲ་བ་དང་ལྡན་པ་སྟེ་སྐྱེས་བུ་རྣམས་ཀྱི་ཚིག་ནི་གོ་རིམ་བཞིན་དུ། སྦྲང་རྩི་ལྟ་བུ་དང་མེ་ཏོག་ལྟ་བུ་དང་མི་གཙང་ལྟ་བུའི་ཚིག་ཅེས། རྣམ་པ་གསུམ་དུ་ཐུབ་སྟེ་བཀའ་སྩལ་པ་དེ་ལས། ཐ་མ་ནི་སྤང་བར་བྱ་བ་ཁོ་ནའོ། །

[v. 18] [Fourth — abandoning harsh speech:] Words that, spoken agreeably, reach the heart; words that state the truth of things as they are; and words that speak wrongly, out of discord or out of ignorance — the words of people the Victor taught as threefold, respectively like honey, like flowers, and like filth. Of these, the last is simply to be abandoned.

3.2.2.2.4 Diligence

བཞི་པ་བརྩོན་འགྲུས་ལ། གང་ལ་བརྩོན་པར་བྱ་བའི་གཞི་དང་། བསམ་སྦྱོར་དག་པར་མཚུངས་པའི་བརྩོན་འགྲུས་ལ་གདམས་པ་གཉིས།

[Fourth — diligence, which has two parts:] The basis for what diligence is to be applied to; and advice on diligence in which intention and application are equally pure.

3.2.2.2.4.1 The Basis of Diligence

༡༩

སྣང་ནས་སྣང་བའི་མཐར་ཐུག་མུན་པ་ནས། །
མུན་པའི་མཐར་ཐུག་སྣང་ནས་མུན་མཐར་ཐུག །
མུན་ནས་སྣང་བའི་མཐར་ཐུག་གང་ཟག་ནི། །
གཞི་སྟེ་དེ་དག་རྣམས་ཀྱི་དང་པོར་མཛོད། །

Verse 19
From light, ending in light; from darkness,
ending in darkness; from light, ending in darkness;
and from darkness, ending in light —
such are the four kinds of persons: be the first of them.

དང་པོ། སྣང་ནས་སྣང་བའི་མཐར་ཐུག་ག་སྟེ་འགྲོ་བ་འདིར་ཡང་བདེ་ལ་ཕྱི་མར་ཡང་བདེ་བ་དང་མུན་པ་ནས། མུན་པའི་རི་མཐར་ཐུག་སྟེ་འདིར་སྡུག་བསྔལ་ལ་ཕྱི་མར་ཡང་པང་སྡུག་བསྔལ་གྱི་གནས་སུ་འགྲོ་བ་དང་སྣང་ནས་མུན་མཐར་ཐུག་སྟེ་འདིར་བདེ་ལ་ཕྱི་མར་སྡུག་བསྔལ་བ་དང་། མུན་ནས་སྣང་བའི་མཐར་ཐུག་འདིར་སྡུག་ཀྱང་ཕྱི་མར་བདེ་བར་འགྲོ་བའི་གང་ཟག་ནི། བཞི་སྟེ་དེ་དག་རྣམས་ཀྱི་ནང་ནས་དང་པོར་ཏེ་བདེ་ནས་བདེ་བར་བགྲོད་པར་མཛོད་ཅིག །

[v. 19] [First — the basis:] From light, ending in light — in this existence happy and hereafter also happy; from darkness, going to the extreme of darkness, here suffering and hereafter also going to a place of suffering; from light to the extreme of darkness,

here happy but hereafter suffering; and from darkness to the extreme of light, here suffering but hereafter going to happiness — there are four such types of persons. Among all of these, be the first — that is, go from happiness to happiness.

3.2.2.2.4.2 Diligence Equally Pure in Intention and Application

༢༠

མི་ནི་ཨ་མྲའི་འབྲས་བཞིན་མ་སྨིན་ལ། །
སྨིན་པ་དང་འདྲ་སྨིན་ལ་མ་སྨིན་འདྲ། །
མ་སྨིན་མ་སྨིན་པར་སྣང་སྨིན་ལ་ནི། །
སྨིན་པར་སྣང་ཞེས་བགྱི་བ་འདྲར་རྟོགས་མཛོད། །

Verse 20
Know that people are like the mango fruit:
unripe yet seeming ripe; ripe yet seeming unripe;
unripe and appearing unripe;
and ripe, appearing ripe.

གཉིས་པ། མི་ནི་ཨ་མྲའི་འབྲས་བུ་བཞིན་དུ་ཕྱི་ནང་སྨིན་མ་སྨིན་གྱི་མུ་བཞི་ཡོད་པ་སྟེ་དེ་ཡང་ནང་མ་སྨིན་ལ། ཕྱི་ནས་ལྟས་ན་སྨིན་པ་དང་འདྲ་བ་དང་ནང་སྨིན་ལ་ཕྱི་མ་སྨིན་པ་འདྲ་བ་དང་། ནང་མ་སྨིན་ལ་ཕྱི་ཡང་མ་སྨིན་པར་སྣང་བ་དང་ནང་སྨིན་པ་ལ་ནི། ཕྱི་ཡང་སྨིན་པར་སྣང་ཞེས་བགྱི་བ་དང་འདྲར་ཤེས་པའམ་རྟོགས་པར་མཛོད་ཅིག །

[v. 20] [Second — diligence equally pure in intention and application:] Persons are like the mango fruit, which has four possibilities of outer and inner ripeness: inwardly unripe but appearing ripe from outside; inwardly ripe but outwardly appearing unripe; inwardly unripe and outwardly also appearing unripe; and inwardly ripe, outwardly also appearing ripe — come to know and understand these [four types].

3.2.2.2.5 Dhyāna

ལྔ་པ་བསམ་གཏན་ལ། སྦྱོར་བ། དངོས་གཞི། རྗེས་ཀྱི་བྱ་བ་གསུམ་ལས།

[Fifth — dhyāna, which has three parts:] Preliminary practice; main practice; and subsequent activity.

3.2.2.2.5.1 Preliminary Practice

དང་པོ་ལ་གཉིས། མི་མཐུན་ཕྱོགས་རྣམ་གཡེང་སྤང་བ་དང་། མཐུན་ཕྱོགས་ཚད་མེད་བཞི་སྒྲུབ་པའོ། །

[Preliminary — which has two parts:] Abandoning the opposing factor of distraction; and cultivating the supporting factor of the four immeasurables.

3.2.2.2.5.1.1 Abandoning Distraction

དང་པོ་ལ། ཡུལ་གྱིས་གཡེང་བ། ཆོས་བརྒྱད་ཀྱིས་གཡེང་བ། ནོར་གྱིས་གཡེང་བ། ལོངས་སྤྱོད་ཀྱིས་གཡེང་བ་བཞི་ལས།

[Abandoning distraction — which has four kinds:] Distraction by objects; distraction by the eight worldly concerns; distraction by wealth; and distraction by enjoyments.

3.2.2.2.5.1.1.1 Distraction by Objects

དང་པོ་ལ། ནང་གི་འདུ་ཤེས་བསྒྱུར་བའི་སྒོ་ནས་དབང་པོ་ཡོངས་སུ་བསྡམ་པ་དང་། ཡུལ་གྱི་མཚན་ཉིད་ཤེས་པའི་སྒོ་ནས་ཆགས་པ་སྤང་བ་གཉིས།

[First — distraction by objects, which has two parts:] Fully restraining the sense faculties through transforming inner perception; and abandoning attachment through knowing the characteristics of objects.

Restraining the Sense Faculties

དེའི་དང་པོ་ལའང་བཞི་སྟེ། གཞན་གྱི་བུད་མེད་ལས་དབང་པོ་བསྲུང་བར་གདམས་པ། འདོད་པ་གཞན་ལས་དབང་པོ་བསྲུང་བར་གདམས་པ། དབང་པོ་མ་བསྡམ་པའི་སྐྱོན། དབང་པོ་བསྡམས་ནུས་པ་ལ་བསྔགས་པའོ། །

[The first of these has four parts:] Advice to guard the sense faculties with respect to others’ wives; advice to guard the sense faculties with respect to other desirable objects; the fault of unrestrained sense faculties; and praise for one who is able to restrain the sense faculties.

> ༢༡
>
> གཞན་གྱི་ཆུང་མ་མི་ལྟ་མཐོང་ན་ཡང་། །
> ན་ཚོད་མཐུན་པར་མ་དང་བུ་མོ་དང་། །
> སྲིང་མོའི་འདུ་ཤེས་བསྐྱེད་བགྱི་ཆགས་གྱུར་ན། །
> མི་གཙང་ཉིད་དུ་ཡང་དག་བསམ་པར་བགྱི། །
>
> **Verse 21**
> *Do not look at another’s wife; yet if you see her,*
> *regard her, according to her age,*
> *as mother, daughter, or sister; and should desire arise,*
> *contemplate her rightly as impure.*

དང་པོ་ནི། གཞན་གྱི་ཆུང་མ་ལ་ཆེད་དུ་མི་ལྟ་རང་བཞིན་གྱིས་མཐོང་ན་ཡང་། ན་ཚོད་མཐུན་པར་རང་ལས་ཆེ་ན་མ་དང་ཆུང་ན་བུ་མོ་དང་། མཉམ་ན་སྲིང་མོའི་འདུ་ཤེས་བསྐྱེད་པར་བགྱི་ཡི་ཆགས་པར་མི་བྱ་ཞིང་གལ་ཏེ་ཆགས་པར་ར་གྱུར་ན། དེ་དག་གི་ལུས་མི་གཙང་བ་ཉིད་དུ་ཡང་དག་པར་བསམ་པར་བགྱིའོ། །

[v. 21] [First:] Do not deliberately look at another's wife; even if naturally seen, if she is older than you, generate the perception of a mother; if younger, of a daughter; if equal, of a sister — do not generate attachment. And if attachment arises, then contemplate her body as genuinely impure.

༢༢

གཡོ་བའི་སེམས་ནི་ཐོས་མཚུངས་བུ་ལྟ་བུར། །
གཏེར་བཞིན་སྲོག་དང་འདྲ་བར་བསྲུང་བགྱི་སྟེ། །
གདུག་པ་དུག་དང་མཚོན་དང་དགྲ་བོ་དང་། །
མེ་བཞིན་འདོད་པའི་བདེ་ལ་ཡིད་འབྱུང་མཛོད། །

Verse 22
Guard the wavering mind — like one listening —
as you would a son, a treasure, or your life;
and be disenchanted with the pleasures of desire,
as with a viper, poison, weapons, an enemy, or fire.

གཉིས་པ། སྐད་ཅིག་ཀྱང་མི་སྡོད་པར་གཡོ་བའི་སེམས་ནི་ཐོས་པ་དང་མཚུངས་པར་བསྲུང་བ་དང་དེ་བཞིན་དུ་བུ་ལྟ་བུར་དང་། གཏེར་བཞིན་དུ་དང་སྲོག་དང་འདྲ་བར་བསྲུང་བར་བགྱི་སྟེ། དེ་ལ་ཐོས་པའི་དུས་སུ་ཐོས་པའི་དོན་བསྒོམས་ཏེ་མ་ཉན་ན། གཡེང་བ་དེའི་ཐད་ཀྱི་ཚིག་དོན་མི་ཐོས་པས་སྒྲའི་ཕྲེང་བའི་རྒྱུན་ལ་ཡིད་མ་ཡེང་བར་བརྒྱུད་མར་བཞག་དགོས་པ་དང་བུ་ཆུང་སྙིང་དུ་སྡུག་པ་དེ་མ་ཡིས་གཡང་ས་སོགས་སུ་འགྲོ་དོགས་ཀྱིས་དེ་ལ་དྲན་པས་རྟག་ཏུ་བྱ་ར་བྱེད་པ་དང་།གཏེར་ཆེན་པོ་ཆོམ་རྐུན་སོགས་ཀྱིས་ཁྱེར་བར་དོགས་པས་ཉིན་མཚན་དུ་བསྲུང་བ་དང་། ནམ་ཡང་རང་གི་སྲོག་འདི་ཕངས་ནས་སྲུང་བའི་དཔེ་དེ་ཐམས་ཅད་དང་འདྲ་བར་ཤེས་པར་བྱའོ། །སེམས་དེ་ལ་དྲན་པས་བྱ་ར་བཙུགས་ནས་གང་ལ་སྲུང་ཞེ་ན།གདུག་པ་སྦྲུལ་ལྟ་བུ་དང་དུག་དང་མཚོན་རྩེ་གཟེང་བ་དང་དགྲ་བོ[9] དང་། མེ་འབར་བའི་ཀློང་བཞིན་དུ་འདོད་པའི་བདེ་བ་ལ་ཡིད་འབྱུང་བར་མཛོད་ཅིག །

[v. 22] [Second:] The mind that does not rest even for a moment but moves constantly — guard it as you would [guard] what has been heard; likewise guard it as a child [is guarded], as treasure, and as life itself. **[The mind is like one listening:]** At the time of listening, if one does not concentrate and listen to the meaning of what is heard, one will not hear the words and meaning pertaining to that [topic of] distraction — so the mind must be placed in an undistracted stream of the sequence of sounds. Just as a mother, fearing that her beloved small child might fall into a ravine or similar [danger], constantly watches over it with mindfulness; and just as [one guards] a great treasure from thieves and so on by guarding it day and night; and just as one always guards this life of one's own, holding it dear — know that all these examples are alike [in their application to guarding the mind]. Having thus applied mindfulness to that mind [as its guardian] — what is it guarded from? Guard it against sensual pleasure — which is like a venomous snake, like poison, like the tip of a weapon, like an enemy, and like a blazing fire — and turn away from it with disgust.[9]

༢༣

འདོད་པ་རྣམས་ནི་ཕུང་ཁྲོལ་བསྐྱེད་པ་སྟེ། །
རྒྱལ་བའི་དབང་པོས་ཀིམྤའི་འབྲས་འདྲར་གསུངས། །
དེ་དག་སྤང་བགྱི་དེ་ཡི་ལྕགས་སྒྲོག་གིས། །
འཁོར་བའི་བཙོན་རར་འཇིག་རྟེན་འདི་དག་བཅིངས། །

Verse 23
Desires give birth to ruin:
the Lord of Victors said they are like the kiṃpāka fruit.
Abandon them — it is by their iron chains
that this world is bound in the prison of saṃsāra.

གསུམ་པ། ཡིད་མ་འབྱུང་ན་ཅིར་འགྱུར་སྙམ་ན། འདོད་པ་རྣམས་ནི་ཕུང་ཁྲོལ་ཏེ་ཉེས་པ་ཆེན་པོ་སྐྱེད་པ་སྟེ། རྒྱལ་བའི་དབང་པོས་ཀིམྤའི་འབྲས་འདྲར་གསུངས་ཏེ། ཀིམྤའི་འབྲས་བུ་ནི་དྲན་ཉེ་ལས་ནུབ་ཕྱོགས་རྒྱ་མཚོའི་གླིང་ན་ཡོད་པའི་ཤིང་ཞིག་སྟེ་འབྲས་བུར་མངར་ཡང་སྔ་དྲོ་ཟོས་ན་ཕྱི་དྲོ་འཆི་འགྲོ་བ་ཞིག་ཡོད་པར་གསུངས་པ་དེའོ། །དེས་ན་དེ་དག་སྤང་བར་བགྱི་སྟེ་འདོད་པ་དེ་ཡི་ལྕགས་སྒྲོག་གིས། འཁོར་བའི་བཙོན་རར་འཇིག་རྟེན་འདི་དག་དབང་མེད་དུ་བཅིངས་པ་ཡིན་ནོ། །

[v. 23] [Third — the fault of not restraining the sense faculties:] If one wonders what will happen if one is not disenchanted: sensual pleasures give rise to ruin, that is, to great fault. The Lord of Victors said they are like the kiṃpāka fruit. As for the kiṃpāka fruit: the *Smṛtyupasthāna*[10] states that there is a tree on an island in the western ocean whose fruit, though sweet, is such that one who eats it in the morning dies by the afternoon — that is the one. Therefore abandon these, for it is by the iron chains of those very sensual pleasures that all beings in this world are bound helplessly in the prison of saṃsāra.

༢༤

གང་དག་དབང་པོ་དྲུག་ཡུལ་རྣམས་ལ་ནི། །
རྟག་ཏུ་མི་བརྟེན་གཡོ་དང་གང་དག་ཅིག །
གཡུལ་ངོར་དགྲ་ཚོགས་ལས་རྒྱལ་དེ་དག་ལས། །
མཁས་རྣམས་དང་པོ་དཔའ་རབ་ལགས་པར་འཚལ། །

Verse 24
Between those who conquer the six faculties, ever unsteady
and wavering toward their objects,
and those who conquer hosts of enemies in battle,
the wise know the former to be the foremost heroes.

བཞི་པ། གང་དག་མིག་སོགས་དབང་པོ་དྲུག་རང་རང་གི་ཡུལ་གཟུགས་སོགས་རྣམས་ལ་ནི། རྟག་ཏུ་མི་བརྟན་པར་གཡོ་ཞིང་འཇུག་པ་ལས་རྒྱལ་ཏེ་མི་གཡོ་བ་དང་གང་དག་གཞན་གཅིག །གཡུལ་ངོར་དགྲ་ཡི་དཔུང་གི་ཚོགས་ལས་རྒྱལ་བ་དེ་གཉིས་དག་ལས། མཁས་པ་རྣམས་དང་པོ་དེ་སྐྱེས་བུ་དཔའ་བོ་རབ་ལགས་ཏེ་ཡིན་པར་ཤེས་འཚལ་ཏེ། དེའི་རྒྱུ་མཚན་དཔའ་བོ་ནི་བརྟན་པའི་མིང་སྟེ་གཞན་གྱི་

དབང་དུ་མ་གྱུར་པའི་དོན་ན་ཡིན་ལ་གཡུལ་ངོར་དགྲ་ལས་རྒྱལ་བ་ཙམ་བྱ་མི་དཀའ་ཞིང་། ཐོག་མེད་ནས་གོམས་པའི་བག་ཆགས་ཀྱིས་དབང་པོའི་རྗེས་འབྲང་གི་ཡིད་ཡུལ་གྱི་དབང་དུ་མ་གྱུར་པའི་སོ་སྐྱེ་སུ་ཡང་མེད་པས། དེ་དག་ལས་རྒྱལ་བ་འདི་གཡུལ་ལས་རྒྱལ་བ་ལས་སྟོང་འགྱུར་གྱིས་དཀའ་བས་སོ། །མདོར་ན་གཡུལ་ལས་རྒྱལ་བ་དུད་འགྲོ་ལའང་ཡོད་ལ། དབང་པོ་ཡུལ་ལས་རྒྱལ་བ་དབང་པོས་ཀྱང་དཀའོ། །

[v. 24] [Fourth — praise for one who restrains the sense faculties:] Among those who have the six sense faculties — eyes and so forth — constantly wavering[11] and moving toward their respective objects of forms and so forth, and who then conquer and remain unmoving; and those who conquer an army of enemies on the battlefield — the wise know that of these two, the first, the one who conquers the sense faculties, is the supreme hero. The reason is that "hero" is a term for firmness, meaning not coming under the power of others; merely conquering enemies on a battlefield is not difficult; and since from beginningless time habitual tendencies have made the mind that follows the sense faculties subject to objects — there is not even a single ordinary person who is not [subject to this]. Therefore, to conquer [the sense faculties] is a thousand times more difficult than to conquer in battle. In brief: even animals can conquer in battle, whereas the victory of the faculties over their objects is difficult even for Indra (*dbang po*).

Knowing the Characteristics of Desirable Objects

གཉིས་པ་ལ་འདོད་ཁམས་ཀྱི་འདོད་པའི་གཙོ་བོ་བུད་མེད་ཀྱི་ལུས་ཡོངས་སུ་ཤེས་པས་ཆགས་པ་སྤང་བ་དང་། འདོད་པ་སྤྱིའི་ཚུལ་ཤེས་ནས་ཆགས་པ་སྤང་བ་གཉིས་ལས།

[Second — which has two parts:] Abandoning attachment through fully knowing the body of a woman, the chief object of desire in the desire realm; and abandoning attachment through knowing the nature of desire in general.

༢༥

བུད་མེད་གཞོན་ནུའི་ལུས་ནི་ལོགས་ཤིག་ཏུ། །
དྲི་ང་བ་དང་སྒོ་དགུ་དོད་པ་དང་། །
མི་གཙང་ཀུན་སྣོད་འདྲ་བ་དགང་དཀའ་དང་། །
པགས་པས་གཡོགས་དང་རྒྱན་ཡང་ལོགས་ཤིག་གཟིགས། །

Verse 25
Regard the body of a young woman, taken by itself:
foul-smelling, with its nine open doors,
a vessel of impurities that is hard to fill,
covered over with skin — and regard her ornaments apart.

དང་པོ། བུད་མེད་གཞོན་ནུའི་ལུས་ནི། ལོགས་ཤིག་ཏུ་བློས་གཞལ་ན། དྲི་ང་བ་དང་བུ་གའི་སྒོ་དགུ་དོད་པ་དང་། མི་གཙང་བ་འདྲེ་ཙམ་མ་ཡིན་པར་གཤང་གཅི་ཁྲག་སོགས་རྫས་སོ་གཉིས་པོ་ཀུན་གྱི་སྣོད་དང་འདྲ་བ་བཟའ་བཏུང་སོགས་ཇི་ཙམ་སྦྱིན་ཀྱང་དགང་དཀའ་བ

དང་། དེ་ལྟ་བུའི་མི་གཙང་བའི་སྣོད་པགས་པས་གཡོགས་པ་དང་དེ་དག་གི་རྒྱན་གསེར་དངུལ་དང་གོས་ལ་སོགས་པ་ཡང་ལོགས་ཤིག་ཏུ་གཟིགས་ཞེས་ལུས་དང་རྒྱན་སོ་སོར་ཕྱེས་ཏེ་རྟོགས་ཤིག་ཅེས་པའོ། །

[v. 25] [First — abandoning attachment by fully knowing the body of a young woman:] If one examines a young woman's body separately with discernment, [one finds] it smells unpleasant, its nine apertures stand open, and it is not merely mixed with something unclean — it is like a vessel of all thirty-two substances — excrement, urine, blood and so forth, hard to fill no matter how much food and drink is consumed. Furthermore, this vessel of impurity is covered by skin — look at the body and its ornaments of gold, silver, clothing and so forth separately and individually, and understand them as such.

༢༦

ཇི་ལྟར་མཛེ་ཅན་སྲིན་བུས་ཉེན་པ་ནི། །
བདེ་བའི་དོན་དུ་མེ་ལ་ཀུན་བསྟེན་ཀྱང་། །
ཞི་བར་མི་འགྱུར་དེ་དང་འདྲ་བར་ནི། །
འདོད་པ་རྣམས་ལ་ཆགས་པའང་མཁྱེན་པར་མཛོད། །

Verse 26
Just as a leper tormented by worms
turns to the fire for the sake of relief
and yet finds no peace, so too,
understand, it is with attachment to desires.

གཉིས་པ། ཇི་ལྟར་མཛེ་ཅན་ནི་པགས་པའི་འོག་ན་རྒྱུ་བའི་སྲིན་བུས་ཉེན་པ་ནི།ཚོར་བ་བདེ་བའི་དོན་དུ་མེ་ལ་ཀུན་བསྟེན་ཀྱང་སྐབས་དེ་ན་སྲིན་རྣམས་ཅུང་མི་རྒྱུ་བར་ཕན་འདྲ་ཡང་། དེས་ནད་ཞི་བར་མི་འགྱུར་བར་སླར་ཡང་ཆེས་ཟུག་ཏུ་སྡང་བ་དེ་དང་འདྲ་བར་ནི། འདོད་པ་རྣམས་ལ་ཆགས་པའང་མི་ཞི་བར་སླར་ཡང་ཆེར་འཕེལ་བར་མཁྱེན་པར་མཛོད་ཅིག །

[v. 26] [Second — abandoning attachment through knowing the general nature of desire:] Just as a leper afflicted by worms crawling under the skin may seek warmth by a fire, which at that moment seems to temporarily relieve the worms from moving, yet the disease is not thereby cured — on the contrary, the pain returns worse than before — in the same way, know that attachment to sensual pleasures also does not subside but rather increases further.

3.2.2.2.5.1.1.2 Distraction by the Eight Worldly Concerns

གཉིས་པ་ནང་ཆོས་བརྒྱད་ཀྱིས་གཡེང་བ་ལ། གཉེན་པོ་དང་། སྤང་བྱ་གཉིས།

[Second — distraction by the eight worldly concerns, which has two parts:] The antidote; and what is to be abandoned.

The Antidote

དང་པོ་ལ་གཉེན་པོ་དངོས་དང་། གཉེན་པོ་དེ་དང་ལྡན་མི་ལྡན་གྱི་སྐྱོན་ཡོན་བཤད་པ་གཉིས།

[The antidote — which has two parts:] The actual antidote; and explaining the faults and benefits of lacking or possessing that antidote.

༢༧

དོན་དམ་གཟིགས་པར་བགྱི་སླད་དངོས་རྣམས་ལ། །
ཚུལ་བཞིན་ཡིད་ལ་བགྱིད་པ་དེ་གོམས་མཛོད། །
དེ་དང་འདྲ་བར་ཡོན་ཏན་ལྡན་པ་ཡི། །
ཆོས་གཞན་འགའ་ཡང་མཆིས་པ་མ་ལགས་སོ། །

Verse 27
For the sake of seeing the ultimate, grow accustomed
to correct mental engagement with things:
there is no other quality
endowed with such virtue at all.

དང་པོ། དོན་དམ་གྱི་གནས་ཚུལ་མི་རྟག་སྡུག་བསྔལ་སྟོང་བདག་མེད་པའི་དོན་གཟིགས་པར་བགྱི་སླད་དངོས་པོ་རྣམས་ལ། དངོས་པོའི་གནས་ཚུལ་ཇི་ལྟ་བ་བཞིན་དུ་ཡིད་ལ་བགྱིད་པ་དེ་ལ་གོམས་པར་མཛོད་ཅིག །དེ་དང་འདྲ་བར་བསྔགས་འོས་ཡོན་ཏན་དང་ལྡན་པ་ཡི། ཆོས་གཞན་འགའ་ཡང་མཆིས་པ་མ་ལགས་སོ་སྙེ་ནང་སེམས་ཀྱི་དགྲ་ཆོམ་པས་སོ། །

[v. 27] [First — the antidote:] In order to perceive the ultimate nature of things — impermanence, suffering, emptiness, and selflessness — accustom yourself to taking to mind all phenomena exactly as they actually are. There is no other quality worthy of equal praise, because it vanquishes the inner enemy of the mind.[12]

༢༨

སྐྱེས་བུ་རིགས་གཟུགས་ཐོས་དང་ལྡན་རྣམས་ཀྱང་། །
ཤེས་རབ་ཚུལ་ཁྲིམས་བྲལ་བ་བཀུར་མ་ལགས། །
དེ་ལྟས་གང་ལ་ཡོན་ཏན་འདི་གཉིས་ལྡན། །
དེ་ནི་ཡོན་ཏན་གཞན་དང་བྲལ་ཡང་མཆོད། །

Verse 28
Even persons of family, beauty, and learning,
if parted from wisdom and ethics, are not honored;
whoever possesses these two qualities
is venerated, though lacking every other.

གཉིས་པ། སྐྱེས་བུ་གང་དག་རིགས་དང་གཟུགས་དང་མང་དུ་ཐོས་པ་དང་ལྡན་པ་རྣམས་ཀྱང་། དོན་ཚུལ་བཞིན་སེམས་པའི་ཤེས་རབ་དང་ཚུལ་བཞིན་བགྱི་བའི་ཚུལ་ཁྲིམས་དང་བྲལ་བ་ནི་བཀུར་བར་བྱ་བའི་འོས་མ་ལགས་སོ། །དེ་ལྟ་བས་ན་གང་ཟག་གང་ལ་ཚུལ་

བཞིན་བསམ་ཞིང་སྤྱོད་པའི་ཤེར་ཚུལ་གྱི་ཡོན་ཏན་འདི་གཉིས་དང་ལྡན་པ། དེ་ནི་རིགས་སོགས་ཡོན་ཏན་གཞན་རྣམས་དང་བྲལ་ཡང་མཆོད་པར་འོས་སོ། །

[v. 28] [Second — the faults and benefits of lacking or possessing it:] Persons endowed with good caste, fine form, and extensive learning — if they lack the wisdom of thinking correctly about things as they are and the ethics of acting correctly — are not worthy of veneration. Therefore a person who possesses these two qualities of wisdom and ethics — of thinking and acting correctly — is worthy of veneration even if lacking other qualities such as caste and so forth.

What Is to Be Abandoned

གཉིས་པ་སྤང་བྱ་ལ།ཆོས་བརྒྱད་དངོས་དང་། དེའི་འབྲས་བུ་སྡིག་པ་སྤང་བར་གདམས་པ་གཉིས།

[What is to be abandoned — which has two parts:] The eight worldly concerns themselves; and advice to abandon their result, evil deeds.

༢༨

འཇིག་རྟེན་མཁྱེན་པ་རྙེད་དང་མ་རྙེད་དང་། །
བདེ་དང་མི་བདེ་སྙན་དང་མི་སྙན་དང་། །
བསྟོད་སྨད་ཅེས་བགྱི་འཇིག་རྟེན་ཆོས་བརྒྱད་པོ། །
བདག་གི་ཡིད་ཡུལ་མིན་པར་མགོ་སྙོམས་མཛོད། །

Verse 29

Knower of the world! Gain and loss,
pleasure and pain, kind words and unkind,
praise and blame — the eight worldly concerns:
make them equal; let them not be objects of your mind.

དང་པོ།འཇིག་རྟེན་པའི་ཚུལ་མཁྱེན་པ་ཞེས་བོས་ནས་ཡོངས་སྤྱོད་རྙེད་པ་དང་མ་རྙེད་པ་དང་།ལུས་སེམས་བདེ་བ་དང་མི་བདེ་བ་དང་རྣ་བར་ཚིག་སྙན་པ་དང་མི་སྙན་པ་དང་། ངོར་བསྟོད་པ་དང་ལྐོག་ཏུ་སྨད་པ་ཅེས་བགྱི་བའི་འཇིག་རྟེན་གྱི་ཆོས་ནི་བརྒྱད་པོ་སྟེ།འཇིག་རྟེན་པ་རྣམས། འདི་ལ་གནས། འདི་ལ་བརྟེན། འདི་ལ་སྤྱོད་འདི་ལས་འདའ་མི་ནུས་པས་སོ། །དེ་རྣམས་ནི་བདག་དམ་པའི་ངང་ཚུལ་ཅན་དག་གི་ཡིད་ཀྱི་ཡུལ་དུ་བྱས་ཤིང་ཞེན་རུང་བ་མིན་པར་བསྟོད་སྨད་སོགས་ཐམས་ཅད་མགོ་སྙོམས་པར་མཛོད་ཅིག །

[v. 29] [First:] Addressing [him] as "knower of the ways of the world" — gain and loss, physical and mental ease and discomfort, pleasant and unpleasant words in the ear, praise to one's face and blame behind one's back — these are the eight worldly concerns, because worldly people dwell in them, depend on them, engage in them, and cannot transcend them. Since these are not fit to be made objects of the mind and clung to by oneself, by those of holy character, make them all equal — praise, blame and the rest.

༣༠

ཁྱོད་ཀྱིས་བྲམ་ཟེ་དགེ་སློང་ལྷ་དང་ནི། །
མགྲོན་དང་ཡབ་ཡུམ་དག་དང་བཙུན་མོ་དང་། །
འཁོར་གྱི་སླད་དུའང་སྡིག་པ་མི་བགྱི་སྟེ། །
དམྱལ་བའི་རྣམ་སྨིན་སྐལ་ནོད་འགའ་མ་མཆིས། །

༣༡

སྡིག་པའི་ལས་རྣམས་སྤྱད་པ་འགའ་ཡང་ནི། །
དེ་ཡི་མོད་ལ་མཚོན་བཞིན་མི་གཅོད་ཀྱང་། །
འཆི་བའི་དུས་ལ་བབ་ན་སྡིག་པ་ཡི། །
ལས་ཀྱི་འབྲས་བུ་གང་ལགས་མངོན་པར་འགྱུར། །

Verse 30
Do not commit misdeeds — not for the sake of brahmins,
monks, gods, or guests,
nor of father, mother, queen, or court:
no one will take a share of hell's ripening for you.

Verse 31
Though misdeeds, once committed, do not cut
at once, like a sword, the moment they are done,
when the time of death arrives, the fruit
of evil actions, whatever it may be, becomes manifest.

གཉིས་པ་ལ། དངོས་དང་། དེ་སྤང་དགོས་ཚུལ་གཉིས། དང་པོ། ཁྱོད་ཀྱིས་རང་དོན་དུ་མ་ཟད་མཆོད་གནས་བྲམ་ཟེ་དང་དགེ་སློང་དང་ལྷ་དང་ནི། བཤེས་སུ་གྱུར་པའི་མགྲོན་དང་ཡབ་ཡུམ་སྟེ་ཕ་མ་དག་དང་དེ་བཞིན་བཙུན་མོ་དང་། འཁོར་གྱི་སླད་དུའང་སྡིག་པ་མི་བགྱི་སྟེ། འབྲས་བུ་དམྱལ་བའི་རྣམ་སྨིན་རང་གིས་མྱོང་བའི་ཚེ་རྣམ་སྨིན་གྱི་སྐལ་པ་ནོད་པའམ་ལེན་པ་གཞན་འགའ་ཡང་མ་མཆིས་སོ། །
གཉིས་པ། སྡིག་པའི་ལས་རྣམས་སྤྱོད་པ་སུ་འགའ་ཡང་ནི། དེ་ཡི་མོད་ལ་མཚོན་གྱིས་བཏབ་པ་བཞིན་དུ་མི་གཅོད་ཀྱང་། ནམ་འཆི་བའི་དུས་ལ་བབ་པ་ན་ཉེས་སྤྱོད་སྡིག་པ་ཡི། ལས་ཀྱི་འབྲས་བུ་སྡུག་བསྔལ་བ་གང་ལགས་པ་མངོན་པར་འགྱུར་ཏེ་བྱ་ནམ་མཁའ་ལ་འཕུར་བའི་གྲིབ་མ་བཞིན་ནོ། །

[vv. 30–31] [Second — advice to abandon their result, evil deeds — which has two parts:] The actual [advice]; and the way in which they must be abandoned. **[First:]** Not only for your own sake, but also for the sake of worthy recipients of offerings — brahmins, monks, gods — and guests who have become friends, and father and mother, and likewise your queen and your retinue — do not commit evil deeds, for when the time comes to experience the karmic ripening of hell, there is no one else who will take on or receive that share of karmic ripening. **[Second:]** Whoever commits evil actions — even though at that very moment [the result] does not cut like a weapon — when the time of death arrives, the painful karmic fruit of those wrong

and evil actions will manifest, like the shadow that follows a bird flying through the sky.

3.2.2.2.5.1.1.3 Distraction by Wealth

གསུམ་པ་ནོར་གྱིས་གཡེང་བ་ལ། ནོར་ལ་སྤང་བླང་གི་དབྱེ་བ་སྤྱིར་བཤད། བྱེ་བྲག་མནོག་ཆུང་གི་བྱ་བ་སྤང་པ། སྤོང་བྱེད་ཀྱི་གཉེན་པོ་གསུམ་ལས།

[Third — distraction by wealth, which has three parts:] A general explanation of what is to be rejected and adopted with regard to wealth; in particular, abandoning activities of little worth; and the antidotes that bring about their abandonment.

> ༣༢
> དད་དང་ཚུལ་ཁྲིམས་ཐོས་དང་གཏོང་བ་དང་། །
> དྲི་མེད་ངོ་ཚ་ཤེས་དང་ཁྲེལ་ཡོད་དང་། །
> ཤེས་རབ་ནོར་བདུན་ལགས་པར་ཐུབ་པས་གསུངས། །
> ནོར་གཞན་ཕལ་པ་དོན་མ་མཆིས་རྟོགས་མཛོད། །
> **Verse 32**
> *Faith, ethics, learning, generosity,*
> *stainless conscience, regard for others,*
> *and wisdom — these the Sage declared the seven riches:*
> *know that other, common riches are meaningless.*

དང་པོ། དད་པ་དང་ཚུལ་ཁྲིམས་དང་ཐོས་པ་དང་གཏོང་བ་ལ་གོམས་པ་དང་། རང་ལ་ལྟོས་ཏེ་དྲི་མ་མེད་པའི་ངོ་ཚ་ཤེས་པ་དང་གཞན་རྒྱུ་མཚན་དུ་བྱས་ཏེ་ཁྲེལ་ཡོད་པ་དག་དང་། ཤེས་རབ་ནི་འཕགས་པའི་ནོར་བདུན་ལགས་པར་ཐུབ་པས་གསུངས་ཏེ། ནོར་འདིས་རང་གཞན་གྱི་གནས་སྐབས་དང་མཐར་ཐུག་གི་དབུལ་བ་སེལ་ཞིང་དོན་ཆེ་ལ། ནོར་གཞན་ཕལ་པ་ནི་མི་རྟག་པ་བསླུ་ཞིང་འཆིང་བའི་རྒྱུར་གྱུར་པས་དོན་མ་མཆིས་པར་རྟོགས་པར་མཛོད་ཅིག །

[v. 32] [First:] Faith, ethics, learning, the habit of generosity, conscience that is free from stain with respect to oneself, shame in relation to others, and wisdom — these, the Sage has taught, are the seven noble riches. These riches eliminate the poverty of self and others in the short and long term and are of great significance. Ordinary material wealth, by contrast, is unreliable and impermanent, a cause for being led away and bound — understand it to be without essential value.

༣༣

རྒྱན་པོ་འགྱེད་དང་འདུས་ལ་ལྟ་བ་དང་། །
ལེ་ལོ་སྡིག་པའི་གྲོགས་ལ་བརྟེན་པ་དང་། །
ཆང་དང་མཚན་མོ་རྒྱུ་བ་ངན་སོང་བ། །
གྲགས་པ་ཉམས་པར་འགྱུར་བ་དེ་དྲུག་སྤང་། །

Verse 33
Gambling, watching crowds and spectacles, indolence,
reliance on evil companions, liquor,
and roaming about at night — these six lead to the lower realms
and ruin one's good name: abandon them.

གཉིས་པ་ཁྱད་པར་དུ་འཚང་ཅོ་ལོ་སོགས་རྒྱན་པོ་འགྱེད་དང་ཁྲོམ་སོགས་འདུས་པ་ལ་ལྟ་ཞིང་གཡེང་བ་དང་། བརྩོན་པ་དོར་བའི་ལེ་ལོ་དང་སྡིག་པའི་གྲོགས་པོ་ལ་བརྟེན་པ་དང་།ཆང་འཐུང་བ་དང་མཚན་མོ་གནས་གཞན་དུ་རྒྱུ་བ་རྣམས་ནི་འབྲས་བུ་ངན་སོང་དུ་འགྲོ་བའི་རྒྱུར་ཉེ་བ། ཚེ་འདིར་གྲགས་པ་ཉམས་པར་འགྱུར་བ་ཡི་རྒྱུ་ཡིན་པས་དེ་དྲུག་སྤང་བར་མཛོད་ཅིག །

[v. 33] [Second — in particular, abandoning activities of little worth:] Gambling with dice and the like; watching spectacles such as gatherings in markets; laziness that abandons effort; relying on evil companions; drinking alcohol; roaming to other places at night — these are close causes for going to the lower realms as their result, and are causes for the decline of one's reputation in this life — therefore abandon these six.

The Antidotes to Distraction by Wealth

གསུམ་པ་ལ། གཉེན་པོའི་ཕན་ཡོན། དེ་དང་བྲལ་བའི་ཉེས་དམིགས་གཉིས།

[Third — the antidotes — which has two parts:] The benefit of the antidote; and the fault of lacking it.

༣༤

ནོར་རྣམས་ཀུན་གྱི་ནང་ན་ཆོག་ཤེས་པ། །
རབ་མཆོག་ལགས་པར་ལྷ་མིའི་སྟོན་པས་གསུངས། །
ཀུན་དུ་ཆོག་ཤེས་མཛོད་ཅིག་ཆོག་མཁྱེན་ན། །
ནོར་མི་བདོག་ཀྱང་ཡང་དག་འབྱོར་པ་ལགས། །

Verse 34
Among all riches, contentment
is supreme — so taught the Teacher of gods and men.
Be content in every way: knowing contentment,
even without wealth you are truly rich.

དང་པོ། ནོར་རྣམས་ཀུན་གྱི་ནང་ན་འདོད་པ་ཆུང་ཞིང་ཆོག་ཤེས་པ་ནི། རབ་དང་མཆོག་ཏུ་གྱུར་པ་ལགས་པར་ལྷ་མིའི་སྟོན་པས་གསུངས་སོ། །དེས་ན་དུས་ཀུན་ཏུ་ཆོག་ཤེས་པར་མཛོད་ཅིག་ཆོག་ཤེས་པའམ་མཁྱེན་ན། གསེར་སོགས་ནོར་མི་འདོག་ཀྱང་ཡང་དག་འབྱོར་པ་ཡི་འབྲས་བུ་སྤྱོང་བ་ལགས་ཏེ་འབྱོར་པའི་དགོས་པ་ནི་ཆོག་ཤེས་ཡིན་པའི་ཕྱིར་རོ། །

[v. 34] [Benefit:] Among all riches, few desires and contentment are the best and most excellent — so the Teacher of gods and humans has said. Therefore always be content. If one knows contentment, even without gold and other riches, one experiences the fruit of genuine prosperity, for the purpose of prosperity is precisely contentment.

༣༥

དེས་པ་བདོག་མང་ཇི་ལྟར་སྡུག་བསྔལ་བ། །
འདོད་པ་ཆུང་རྣམས་དེ་ལྟ་མ་ལགས་ཏེ། །
ཀླུ་མཆོག་རྣམས་ལ་མགོ་བོ་ཇི་སྙེད་པ། །
དེ་ལས་བྱུང་བའི་སྡུག་བསྔལ་དེ་སྙེད་དོ། །

Verse 35

Gentle one! Those who own much — how they suffer;
it is not so with those whose desires are few:
however many heads the lordly nāgas bear,
just so many are the sufferings born of them.

གཉིས་པ། དེས་པ་ཞེས་རྒྱུད་ཞི་ཞིང་དུལ་བ་ལ་བོས་ནས་བདོག་པ་མང་པོ་རྣམས་བསག་བསྲུང་བརླག་པས་ཇི་ལྟར་སྡུག་བསྔལ་བ་དེ་ལྟར། འདོད་པ་ཆུང་བ་རྣམས་ནི་དེ་ལྟ་བུ་སྡུག་བསྔལ་བ་མ་ལགས་ཏེ།དཔེར་ན་ཀླུ་ཇི་ལྟར་འབྱོར་བ་ཆེ་བ་ལྟར་སྦྲུལ་མགོའི་གདེང་ཀའང་མང་བས་ཀླུ་མཆོག་དེ་རྣམས་ལ་མགོ་བོ་ཇི་སྙེད་པ། དེ་ལས་བྱུང་བའི་བྱེ་ཚན་སོགས་ཀྱིས་གནོད་པའི་ན་ཚ་སྡུག་བསྔལ་ཡང་དེ་སྙེད་ཡོད་དོ། །

[v. 35] [Fault of lacking it:] Addressing [him] as “gentle one” — that is, one whose mind-stream is calm and tamed —: just as those with many possessions suffer through accumulating, guarding and losing them, those of few desires do not suffer in that way. For example, just as the wealthier the nāga, the more numerous too its hoods of serpent heads, so for those foremost nāgas, however many heads they have, just so many are the pains and sufferings of being harmed by hot sand and the like that arise on account of them.

3.2.2.2.5.1.1.4 Distraction by Enjoyments

བཞི་པ་ལོངས་སྤྱོད་ལ་ཁྲིམ་ཐབ། ཟས་། གཉིད་ལ་ཆགས་པ་སྤང་བ་གསུམ།

[Fourth — distraction by enjoyments, which has three parts:] Abandoning attachment to a spouse, to food, and to sleep.

Household

དང་པོ་ལ། སྤང་བྱ་དང་། བླང་བྱ་གཉིས།

[First — the spouse — which has two parts:] What to abandon; and what to adopt.

༣༦

རང་བཞིན་དགྲར་འབྲེལ་གཤེད་མ་ལྟ་བུ་དང་།།
ཁྱིམ་ཐབ་བརྙས་བགྱིད་རྗེ་མོ་ལྟ་བུ་དང་།།
ཆུང་ངུའང་རྐུ་བ་ཆོམ་རྐུན་ལྟ་བུ་ཡི།།
ཆུང་མ་གསུམ་པོ་དེ་དག་རྣམ་པར་སྤང་།།

Verse 36
One like an executioner, hostile by nature;
one like a mistress, who despises her husband;
one like a thief, who steals even trifles —
these three kinds of wife are wholly to be shunned.

དང་པོ། རང་བཞིན་གྱིས་དགྲར་འབྲེལ་གནོད་པའི་གཤེད་མ་ལྟ་བུ་དང་། ཁྱིམ་ཐབས་དེ་ཉིད་བརྙས་པར་བགྱིད་པ་རྗེ་མོ་ལྟ་བུ་དང་། དངོས་པོ་ཆུང་ངུའང་ཆེད་དུ་མི་སློང་བར་ཕག་ཏུ་རྐུ་བ་ཆོམ་རྐུན་ལྟ་བུ་ཡི། ཆུང་མ་གསུམ་པོ་དེ་དག་རྣམ་པར་སྤང་བར་བྱའོ།།

[v. 36] [What to abandon:] A wife who is like an executioner, bound to one as an enemy by nature; one who is like a mistress that despises her husband; and one who is like a thief who steals even small things, secretly and without asking — these three types of wives are to be fully abandoned.

༣༧

སྲིང་མོ་ལྟ་བུར་རྗེས་མཐུན་གང་ཡིན་དང་།།
མཛའ་མོ་བཞིན་དུ་སྙིང་ལ་འབབ་པ་དང་།།
མ་བཞིན་ཕན་པར་འདོད་དང་བྲན་མོ་བཞིན།།
དབང་སྒྱུར་གང་ཡིན་རིགས་ཀྱི་ལྷ་བཞིན་བཀུར།།

Verse 37
But one agreeable like a sister,
dear to the heart like a friend,
wishing to help like a mother, obedient like a servant —
honor her like a deity of the family.

གཉིས་པ། སྲིང་མོ་ལྟ་བུར་རང་དང་རྗེས་སུ་མཐུན་པ་གང་ཡིན་པ་དང་། མཛའ་མོ་བཞིན་དུ་སྙིང་ལ་འབབ་པ་དང་། མ་བཞིན་དུ་རང་ལ་ཕན་པར་འདོད་པ་དང་བྲན་མོ་བཞིན་དུ། རང་གི་དབང་དུ་སྒྱུར་པ་གང་ཡིན་པ་དེ་ནི་སོ་སོའི་རིགས་མི་ཉམས་པའི་རྒྱུ་ཡིན་པས་རིགས་ཀྱི་ལྷ་བཞིན་དུ་བཀུར་བར་བྱའོ།།

[v. 37] [What to adopt:] One who accords with and is harmonious with oneself like a sister; one who reaches the heart like a dear friend; one who wishes to benefit oneself like a mother; and one who is under one's own direction like a servant — these are causes for not diminishing one's family line, and should be honored like the deity of the family.

༣༨

ཁ་ཟས་སྨན་དང་འདྲ་བར་རིགས་པ་ཡིས། །
འདོད་ཆགས་ཞེ་སྡང་མེད་པར་བསྟེན་བགྱི་སྟེ། །
རྒྱགས་ཕྱིར་མ་ལགས་བསྙེམས་པའི་ཕྱིར་མ་ལགས། །
འཚག་ཕྱིར་མ་ལགས་ལུས་གནས་འབའ་ཞིག་ཕྱིར། །

Verse 38
Take food properly, like medicine,
without desire and without hatred:
not for haughtiness, not for arrogance,
not for plumpness — solely to sustain the body.

གཉིས་པ་ཟས་ནི། ཁ་ཟས་ནི་དཔེར་ན་སྨན་དང་འདྲ་བར་རིག་པའམ་ཤེས་པ་ཡིས་ཏེ་སྨན་ནད་གཞི་ལ་ཚོད་ཙམ་ལས་ཆེ་ཆུང་དུ་སོང་ན་མི་ལེགས་པ་ལྟར་ཚོད་རིག་པས། དེ་ཡང་ཀུན་སློང་འདོད་ཆགས་དང་ཞེ་སྡང་མེད་པར་བསྟེན་པར་བགྱི་སྟེ་ཞེས་སྤྱིར་བསྟན་ནས། བྱེ་བྲག་ཏུ་རྒྱགས་ཕྱིར་མ་ལགས་སྙེམས་པའི་ཕྱིར་མ་ལགས། ཞེས་ཟས་ཀྱིས་ལུས་རྒྱས་ནས་གཞུ་འགེང་པ་སོགས་སྟོབས་སྐྱེ་བའི་ཆེད་དུ་ཟ་བ་སྟོབས་ཀྱི་རྒྱགས་པའི་ཕྱིར་ཟ་བ་གལང་ཚོ་ཡུན་རིང་དུ་གནས་ཕྱིར་ཟ་བ་ལང་ཚོའི་རྒྱགས་པའི་ཕྱིར་ཟ་བ། དེ་བཞིན་བཞིན་ལ་སེམས་པ། ནད་མེད་པ། ཡུན་རིང་གནས་པ་སོགས་ཀྱི་ཕྱིར་ཟ་བ་དེ་དང་དེའི་རྒྱགས་པའི་ཕྱིར་ཟ་བའོ། །ཡང་ཟས་བཅུད་ཆེན་གྱིས་ལུས་ཀྱི་ཤེད་བསྐྱེད་ནས་སྟོབས་རྙེད་པ་ན་གཞན་གྱི་བུད་མེད་ལ་སྤྱོད་པའམ་དགྲ་ལ་གནོད་པར་བྱ་བ་སོགས་ཕྱིན་ཅི་ལོག་གི་དོན་འདི་ལ་འཇུག་པར་བྱའོ་སྙམ་པ་སྙེམས་པའི་ཕྱིར་ཟ་བ་དང་། ཡང་འཚག་པ་སྟེ་ཟས་བཅུད་ཅན་སོགས་ཀྱིས་ལུས་ཀྱི་ཤ་རྒྱས་པའི་ཕྱིར་ཡང་མ་ལགས་ཏེ་རྒྱགས་འཚག་གཉིས་ཆགས་པ་དང་སྙེམས་པ་གཞན་ལ་གནོད་པ་ཡིན་པས་ཞེ་སྡང་གིས་ཟ་བ་སྟེ་དེས་ན་དེ་ལྟ་བུའི་ཆེད་མ་ཡིན་པར་དམ་ཆོས་སྤྱོད་པའི་རྟེན་ལུས་གནས་པ་འབའ་ཞིག་གིས་ཕྱིར་ཟ་བར་བྱའོ། །

[v. 38] [Second — food:] Food is to be taken "with knowledge" — that is, with understanding[13] — as like medicine: knowing the measure, just as it is not good when medicine exceeds or falls short of the right amount for the illness. And it is to be taken without the motivation of desire or hatred — so it is taught in general. In particular: "not for haughtiness, not for arrogance." Eating so that, the body having been built up by food, strength may arise for drawing the bow and the like is eating for the haughtiness of strength; eating so that youth may long remain is eating for the haughtiness of youth; and likewise eating for the sake of one's looks, of freedom from illness, of long life and so forth is eating for the haughtiness of each of these. Again, to think, "When I have gained strength, the body's vigor having been built up by rich food, I shall engage in such perverse aims as enjoying others' women or harming enemies" — that is eating for arrogance. And "not for plumpness" either — that is, not so that the flesh of the body may be increased by rich food and the like. Haughtiness

and plumpness are both attachment; arrogance, being harm to others, is eating out of hatred. Therefore, not for such purposes, but solely so that the body may remain as the support for practicing the sacred Dharma, should one eat.

༣༩

རིག་པའི་བདག་ཉིད་ཉིན་པར་མཐའ་དག་དང་། །
མཚན་མོ་ཐུན་གྱི་སྟོད་སྨད་བཟླས་ནས་ནི། །
མནལ་ཚེའང་འབྲས་བུ་མེད་པར་མི་འགྱུར་བར། །
དྲན་དང་ལྡན་པར་དེ་དག་བར་དུ་མནོལ། །

Verse 39

O knowing one! Having spent the whole day
and the first and last watches of the night [without sleep],
sleep between them with mindfulness,
so that even the time of sleep may not be fruitless.

གསུམ་པ་གཉིད་ནི། དོན་རིག་པའི་བདག་ཉིད་ཅེས་བོས་ནས་ཉིན་པར་མཐའ་དག་སྟེ་ཐམས་ཅད་དུ་མི་གཉིད་པ་དང་། མཚན་མོའང་ཆ་གསུམ་དུ་ཕྱེ་བའི་ཐུན་གྱི་སྟོད་སྨད་གཉིད་མེད་པའི་དུས་ཀྱིས་འདའ་བའམ་བཟླས་པར་བྱས་ནས་ནི། མཚན་ཐུན་བར་པར་མནལ་ཚེའང་གཉིད་དེ་དག་ལ་འབྲས་བུ་མེད་པར་བཏང་སྙོམས་ལུང་མ་བསྟན་དུ་མི་འགྱུར་བར། ཆོས་སྒྲུབ་ཀྱི་རྟེན་ལུས་གནས་པའི་ཕྱིར་གཉིད་པར་བྱའོ་སྙམ་དུ་ཤེས་བཞིན་དུ་དྲན་པ་དང་ལྡན་པར་མཚན་ཐུན་སྟོད་སྨད་དེ་དག་གི་བར་དུ་མནོལ་ཅིག །དེའི་ཚེ་གཉིད་ལུང་མ་བསྟན་དགེ་བ་ལ་བསྒྱུར་བའི་ཐབས་སུ། ཉིན་པར་ཀྱང་ཡིད་ཀྱིས་དགེ་ཆོས་རྣམས་དྲན་བཞིན་པ་དང་། །སྣང་བའི་འདུ་ཤེས་མུན་པ་སེལ་བའི་འོད་ཀྱི་མཚན་མ་ལ་སེམས་གཏད་ནས་མྱུར་དུ་ལྡང་བའི་འདུན་པ་དང་བཅས་ཏེ་གཉིད་པར་བྱས་ན་ཀུན་སློང་གིས་དགེ་བར་འགྱུར་གྱི། གཉིད་ཀྱི་དུས་རང་ལ་འདུན་པ་མེད་ཀྱང་རུང་ངོ་། །

[v. 39] [Third — sleep:] Addressing [him] as "one whose nature is to know what is meaningful": not sleeping during the whole of the day, that is, at any time in it; and at night too, having passed — that is, spent — the first and the last of its watches, [the night] being divided into three parts, as time without sleep; then, even when you sleep in the middle watch of the night, so that such sleep does not become fruitless, a neutral and indeterminate state, sleep between those first and last watches of the night with mindfulness — with the clear awareness that thinks, "I shall sleep so that the body, the support of Dharma practice, may remain." At that time, as the means of transforming indeterminate sleep into virtue: if one goes to sleep still recollecting virtuous dharmas in the mind, as by day, and with the perception of light — the mind directed to the sign of light that dispels darkness — together with the intention of rising quickly, [that sleep] will become virtuous by reason of its motivation; during the time of sleep itself there need be no such intention.

3.2.2.2.5.1.2 Cultivating the Four Immeasurables

༤༠

བྱམས་དང་སྙིང་རྗེ་དག་དང་དགའ་བ་དང་།།
བཏང་སྙོམས་རྟག་ཏུ་ཡང་དག་བསྒོམ་མཛོད་ཅིག །
གོང་མ་བརྙེས་པར་མ་གྱུར་དེ་ལྟ་ནའང་།།
ཚངས་པའི་འཇིག་རྟེན་བདེ་བ་ཐོབ་པར་འགྱུར།།

Verse 40
Meditate always and truly upon love,
compassion, joy, and equanimity:
even if you do not attain what is higher,
you will obtain the bliss of the world of Brahmā.

གཉིས་པ་མཐུན་ཕྱོགས་ཚད་མེད་བཞི་བསྒྲུབ་པ་ནི། སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདེ་འདོད་ཀྱི་བྱམས་པ་དང་སྡུག་བསྔལ་དང་བྲལ་འདོད་ཀྱི་སྙིང་རྗེ་དག་དང་བདེ་བ་དང་ལྡན་པ་ལ་དགའ་བ་དང་། དེ་ལྟ་བུའང་ཉེ་རིང་མེད་པར་བཏུལ་བའི་བཏང་སྙོམས་ཏེ་འདི་བཞི་རྟག་ཏུ་ཡང་དག་པར་སྒོམ་མཛོད་ཅིག་དང་། དེས་གོང་མ་སངས་རྒྱས་ཀྱིས་བརྙེས་པར་མ་གྱུར་པ་དེ་ལྟ་ནའང་། ཚངས་པའི་འཇིག་རྟེན་གྱི་བདེ་བ་ཚད་མེད་པ་ཐོབ་པར་འགྱུར་རོ།།

[v. 40] [Second — cultivating the supporting factor, the four immeasurables:] Loving-kindness (*maitrī*), wishing that all sentient beings have happiness; compassion (*karuṇā*), wishing that they be free from suffering; sympathetic joy (*muditā*) at their having happiness; and equanimity (*upekṣā*), which extends these evenly, without near or far — always meditate perfectly on these four. Even if thereby the higher [state], that attained by the buddhas, is not attained, one will obtain the immeasurable happiness of the Brahmā world.[14]

3.2.2.2.5.2 Main Practice: The Four Dhyānas

༤༡

འདོད་སྤྱོ་དགའ་དང་བདེ་དང་སྡུག་བསྔལ་དག །
རྣམ་པར་སྤངས་པའི་བསམ་གཏན་བཞི་པོ་ཡིས།།
ཚངས་དང་འོད་གསལ་དག་དང་དགེ་རྒྱས་དང་།།
འབྲས་བུ་ཆེ་ལྷ་རྣམས་དང་སྐལ་མཉམ་ཐོབ།།

Verse 41
Through the four dhyānas, which cast away
desire's enjoyment, joy, pleasure, and pain,
you attain a fortune equal to the gods:
Brahmā, Ābhāsvara, Śubhakṛtsna, and Bṛhatphala.

གཉིས་པ་དངོས་གཞི་བསམ་གཏན་བཞི་བསྒོམ་པར་གདམས་པ་ནི། ཞི་གནས་ཁྱད་པར་ཅན་གྱི་བསམ་གཏན་སྒོམ་ཚུལ། གཉེན་པོའི་ཡན་ལག་རྟོག་དཔྱོད་ཀྱིས་འདོད་པ་ན་སྤྱོད་པ་འདོད་འདུན་རྣམ་འཚེ་སོགས་སྤངས་ཤིང་། ཕན་ཡོན་གྱི་ཡན་ལག་དབེན་པ་ལས་སྐྱེས་པའི་དགའ་བདེ་ཐོབ། གནས་ཀྱི་ཡན་ལག་སེམས་རྩེ་གཅིག་པ་སྟེ་བསམ་གཏན་དང་པོ་དང་། དེ་བཞིན་དུ་རབ་དྭང་གིས་རྟོག་དཔྱོད་སྤངས་ཤིང་དགའ་བདེ་དང་ལྡན་པའི་སེམས་ནི་གཉིས་པ་དང་། འདུ་བྱེད་བཏང་སྙོམས་དང་དྲན་ཤེས་ཀྱིས་དགའ་བ་སྤངས་ཤིང་བདེ་བ་དང་ལྡན་པའི་སེམས་གསུམ་པ་དང་། དྲན་པ་དང་བཏང་སྙོམས་ཡང་དག་གིས་བདེ་བ་སྤངས་ཤིང་ཚོར་བ་བཏང་སྙོམས་དང་ལྡན་པའི་སེམས་རྩེ་གཅིག་པ་བསམ་གཏན་བཞི་པ་ཐོབ་ཅིང་གཞན་ཡང་སྡུག་བསྔལ་དང་ཡིད་མི་བདེ་བ་དག་ནི་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་སྤང་བའོ། །དེ་ལྟར་སྤང་བྱ་དེ་དག་རྣམ་པར་སྤང་བའི་རྒྱུ་སྙོམས་འཇུག་གི་བསམ་གཏན་བཞི་པོ་དེ་ཡིས། རིམ་པར་འབྲས་བུ་ཚངས་རིས་དང་འོད་གསལ་དག་དང་དགེ་རྒྱས་དང་། འབྲས་བུ་ཆེ་ཡི་ལྷ་རྣམས་དང་སྐལ་མཉམ་ཐོབ་པ་སྟེ་དོན་དུ་དེར་སྐྱེ་བ་ཡིན་ནོ། །

[v. 41] [Second — the main practice: advice to cultivate the four dhyānas:] The way of cultivating the dhyānas of distinctive śamatha: the limb of antidote — abandoning, through investigation and analysis, the sensual longing, harmfulness and so forth of the desire realm; the limb of benefit — obtaining the joy and bliss born from seclusion; the limb of abiding — one-pointedness of mind: this is the first dhyāna. Likewise, a mind that through perfect clarity has abandoned investigation and analysis and is endowed with joy and bliss: the second. A mind that through the equanimity of formation, mindfulness and awareness has abandoned joy and is endowed with bliss: the third. And a one-pointed mind that through pure mindfulness and equanimity has abandoned bliss and is endowed with neutral feeling: the fourth dhyāna is obtained; and, moreover, suffering and mental unhappiness are abandoned by all [four]. By those four dhyānas of causal absorption, which thus fully abandon what is to be abandoned, one obtains in sequence, as the result, a share equal to that of the gods of Brahmakāyika, Ābhāsvara, Śubhakṛtsna (*dge rgyas*), and Bṛhatphala (*'bras bu che*) — meaning actual rebirth in those [realms].

3.2.2.2.5.3 Subsequent Activity

གསུམ་པ་རྗེས་ཀྱི་བྱ་བ་ལ་གཉིས། དགེ་སྡིག་བླང་དོར་སྤྱིར་བཤད་པ་དང་། ཁྱད་པར་ཏིང་ངེ་འཛིན་གྱི་སྒྲིབ་པ་སྤང་ཚུལ་ལོ། །

A general explanation of adopting virtue and rejecting evil deeds; and in particular, the method of abandoning the obscurations to samādhi.

3.2.2.2.5.3.1 The Weight of Virtue and Evil Deeds

དང་པོ་དགེ་སྡིག་གི་ལྗི་ཡང་བཤད་པ་དང་། མི་དགེ་བའི་གཉེན་པོར་དགེ་བ་སྟོབས་ཆེན་བསྐྱེད་པར་གདམས་པ་གཉིས།

[First — which has two parts:] Explaining the heaviness and lightness of virtue and evil deeds; and advice to generate powerful virtue as the antidote to non-virtue.

༤༢

རྟག་དང་མངོན་པར་ཞེན་དང་གཉེན་པོ་མེད། །
ཡོན་ཏན་གཙོ་ལྡན་བཞི་ལས་བྱུང་བའི་ལས། །
དགེ་དང་མི་དགེ་རྣམ་ལྔ་ཆེན་པོ་སྟེ། །
དེ་བས་དགེ་བ་སྤྱོད་ལ་བརྩོན་པར་བགྱི། །

Verse 42

Actions arising from constancy, from intense fixation,
from absence of an antidote, and from the bases of qualities and of the principal —
these, virtuous and non-virtuous, are the five kinds that are great:
therefore strive in the practice of virtue.

དང་པོ། དགེ་སྡིག་གང་ཡིན་ཀྱང་དུས་རྟག་པར་བྱེད་པ་༡དང་དེ་ལ་མངོན་པར་ཞེན་པ་དྲག་པོས་བྱེད་པ་༢དང་ལས་དེ་ལ་རང་འཇོམས་པའི་གཉེན་པོ་མེད་པ་༣དང་། ཡོན་ཏན་གྱི་གཞིའམ་༤ ཞིང་༥དཀོན་མཆོག་སོགས་དང་གཙོ་ལྡན་ཏེ་ཞིང་སྤྱི་ལས་གཙོ་བོར་ཕན་འདོགས་དང་སྡུག་བསྔལ་གྱི་ཞིང་གི་གཞི་ལས་བྱུང་བའི་ལས། དགེ་དང་མི་དགེ་རྣམ་ལྔ་ནི་ལས་གཞན་ལས་ཁྱད་པར་འཕགས་པའི་ཆེན་པོ་སྟེ། དེ་བས་མི་དགེ་བ་ཆེན་པོ་སྤང་ཞིང་དགེ་བ་ཆེན་པོ་སྤྱོད་པ་ལ་བརྩོན་པར་བགྱིའོ། །

[v. 42] [First:] Whether the action be virtue or evil: doing it constantly; doing it with fierce, intense fixation; there being no antidote that itself overcomes that action; [its arising from] the basis — or field — of qualities, the Three Jewels and so forth; and [from] that "possessing what is principal," that is, the basis that is chief among fields in general, the fields of benefit and of suffering — actions arising from these, virtuous and non-virtuous, are the five kinds that are great, far surpassing other actions.[15] Therefore strive to abandon great non-virtue and engage in great virtue.

༤༣

ལན་ཚྭ་སྲང་འགས་ཆུ་ནི་ཉུང་ངུ་ཞིག །
རོ་བསྒྱུར་བགྱིད་ཀྱི་གངྒཱའི་ཀླུང་མིན་ལྟར། །
དེ་བཞིན་སྡིག་པའི་ལས་ནི་ཆུང་ངུ་ཡང་། །
དགེ་བའི་རྩ་བ་ཡང་ལ་མཁྱེན་པར་བགྱི། །

Verse 43

Just as a few ounces of salt give their taste
to a little water, but not to the river Gaṅgā,
understand it is the same with a small misdeed
when the root of virtue is vast.

གཉིས་པ། དགེ་བ་སྟོབས་ཆེ་བས་དཔེར་ན་ལན་ཚྭ་སྲང་འགས་ཆུ་ནི་ཉུང་ངུ་ཞིག །རོ་བསྒྱུར་བར་བགྱིད་ནུས་ཀྱི་གངྒཱའི་ཀླུང་ཆེན་པོར་རོ་སྒྱུར་ནུས་པ་མིན་པ་ལྟར། དེ་བཞིན་དུ་སྡིག་པའི་ལས་ནི་ཆུང་ངུ་བྱས་ན་ཡང་། དགེ་བའི་རྩ་བ་ཡངས་ཤིང་རྒྱ་ཆེ་བ་ལ་གནོད་མི་ནུས་པ་མཁྱེན་པར་བགྱིའོ། །

[v. 43] [Second:] By the power of great virtue — just as a few ounces of salt can change the taste of a small amount of water, but cannot change the taste of the great river Gaṅgā — in the same way, know that even a small evil action cannot harm a root of virtue that is vast and extensive.

3.2.2.2.5.3.2 Abandoning the Obscurations to Samādhi

༤༤

རྒོད་དང་འགྱོད་དང་གནོད་སེམས་རྨུགས་པ་དང་། །
གཉིད་དང་འདོད་ལ་འདུན་དང་ཐེ་ཚོམ་སྟེ། །
སྒྲིབ་པ་ལྔ་པོ་འདི་དག་དགེ་བའི་ནོར། །
འཕྲོག་པའི་ཆོམ་རྐུན་ལགས་པར་མཁྱེན་པར་མཛོད། །

Verse 44
Excitement and regret, malice, dullness
and drowsiness, longing for desires, and doubt —
know that these five obscurations are thieves
who plunder the riches of virtue.

གཉིས་པ་ཏིང་ངེ་འཛིན་གྱི་སྒྲིབ་པ་སྤང་ཚུལ། སེམས་ཡུལ་ལ་འཕྲོ་བའི་རྒོད་པ་དང་སྔར་བྱས་སོགས་ལ་འགྱོད་པ་དང་གཞན་ལ་གནོད་པའི་སེམས་དང་སེམས་ནང་དུ་རྨུགས་པ་དང་། འཇུག་ཤེས་ནང་དུ་སྡུད་པའི་གཉིད་དང་ཟག་བཅས་ཡིད་འོང་གི་འདོད་ཡོན་ལ་འདུན་པ་དང་ལམ་དང་འབྲས་བུ་སོགས་ལ་ཐེ་ཚོམ་པ་སྟེ། སྒྲིབ་པ་ལྔ་པོ་འདི་དག་ནི་དགེ་བའི་ནོར། འཕྲོག་པར་བྱེད་པའི་ཆོམ་རྐུན་ལགས་པར་མཁྱེན་པར་མཛོད་ཅེས་གདམས་སོ། །འདིར་རྒོད་འགྱོད་གཉིས་གཅིག་ཏུ་བྱས་པ་ནི་གཡོ་བར་ཆོས་མཐུན་པའི་ཕྱིར་དང་། རྨུགས་གཉིད་གཉིས་གཅིག་ཏུ་བྱས་པ་ནི་མི་གསལ་བར་ཆོས་མཐུན་པའི་ཕྱིར་རོ། །

[v. 44] [Second — how to abandon the obscurations to samādhi:] Excitement — the mind scattering toward objects; regret — over what was done before and so forth; malice — the mind that would harm others; dullness — the mind grown foggy within; drowsiness — the sleep that draws the engaged consciousnesses inward; longing for tainted, pleasing objects of desire; and doubt about the path, its fruit and so forth — know that these five obscurations are thieves that rob the wealth of virtue: so he advises. Here excitement and regret are counted as one because they are alike in being agitation; dullness and drowsiness are counted as one because they are alike in being unclear.

3.2.2.2.6 Wisdom

དྲུག་པ་ཤེས་རབ་ལ་གཉིས། དད་སོགས་ལྔའི་ལམ་གྱི་ངོ་བོ་མདོར་བསྟན་པ་དང་། དྲན་པ་ཉེར་བཞག་སོགས་ཀྱི་ཤེས་རབ་རྒྱས་པར་བཤད་པའོ། །

A brief presentation of the nature of the path of the five [faculties] — faith and so forth; and an extensive explanation of the wisdom of the close placements of mindfulness and so forth.

3.2.2.2.6.1 Brief Presentation: The Five Faculties

དང་པོ་ལ། བླང་བྱ་དད་སོགས་བསྟན་པ་དང་། སྤང་བྱ་གཉེན་ད་པོའི་སྒོ་ནས་རྒྱགས་པ་སེལ་ཚུལ་གཉིས།

[First — which has two parts:] Teaching what is to be adopted, faith and the rest; and how what is to be abandoned, haughtiness, is dispelled by way of its antidote.

༤༥

དད་དང་བརྩོན་འགྲུས་དྲག་དང་དྲན་པ་དང་། །
ཏིང་འཛིན་ཤེས་རབ་ཆོས་མཆོག་ལྔ་ཉིད་དེ། །
འདི་ལ་མངོན་བརྩོན་མཛོད་ཅིག་འདི་དག་ནི། །
སྟོབས་དབང་ཞེས་བགྱི་རྩེ་མོར་གྱུར་པའང་ལགས། །

Verse 45
Faith, diligence, mindfulness,
samādhi, and wisdom are the five supreme dharmas:
strive manifestly in these — they are called
the powers, the faculties, and also what reaches the summit.

དང་པོ། དགེ་ལ་འདུན་པའི་དད་པ་དང་དེ་ལ་སྤྲོ་བའི་བརྩོན་འགྲུས་དྲག་དང་སྔར་གྱི་དམིགས་རྣམ་མི་བརྗེད་པའི་དྲན་པ་དང་། དམིགས་པའི་དོན་ལ་རྩེ་གཅིག་པའི་ཏིང་ངེ་འཛིན་དང་ཆོས་རབ་ཏུ་རྣམ་པར་འབྱེད་པའི་ཤེས་རབ་ནི་སྦྱོར་ལམ་ཆོས་མཆོག་གི་བར་གྱུར་བའང་འདི་ལྔ་ཉིད་དེ། འདི་ལ་མངོན་པར་བརྩོན་མཛོད་ཅིག་འདི་དག་ནི།བཟོད་པའི་སྐབས་ན་སྟོབས་ལྔ་དང་དྲོད་ཀྱི་སྐབས་དབང་པོ་ལྔ་ཞེས་བགྱི་ཞིང་སྦྱོར་ལམ་རྩེ་མོར་གྱུར་པའང་འདི་ལྔ་ལས་གཞན་ཡོད་པ་མིན་པ་ལགས་སོ། །

[v. 45] [What to adopt:] Faith aspiring toward virtue; diligence that delights in it; mindfulness that does not forget what was previously observed; samādhi one-pointed on the observed object; and wisdom that thoroughly discerns phenomena — these, even at the stage of supreme dharma (*chos mchog*) on the path of joining (*sbyor lam*), are precisely these [same five]. Strive earnestly in these — these are called the five powers at the stage of forbearance, and the five faculties at the stage of heat; and what becomes the peak (*rtse mo*) of the path of joining is nothing other than these five.

༤༦

ན་རྒ་འཆི་སྡུག་བྲལ་དང་དེ་བཞིན་དུ། །
ལས་ནི་བདག་གིར་བྱས་ལས་མ་འདས་ཞེས། །
དེ་ལྟར་ཡང་དང་ཡང་དུ་སེམས་པ་ནི། །
དེ་ཡི་གཉེན་པོའི་སྒོ་ནས་རྒྱགས་མི་འགྱུར། །

Verse 46
"From sickness, aging, death, separation from the dear,
and from actions made my own, I have not passed beyond" —

reflecting thus again and again
is the antidote through which haughtiness does not arise.

གཉིས་པ།ན་བ་དང་རྒ་བ་དང་སྐྱེ་བ་དང་འཆི་བ་དང་སྡུག་པ་དང་བྲལ་བ་དང་དེ་བཞིན་དུ། སྡུག་བསྔལ་དེ་དག་གི་རྒྱུ་ལས་ནི་བདག་གིར་བྱས་ལས་མ་འདས་པས་བདག་སྡུག་བསྔལ་གྱི་རྒྱུ་འབྲས་ལ་གནས་སོ་ཞེས། དེ་ལྟར་ཡང་དང་ཡང་དུ་སེམས་པ་དེ་ནི། སྤང་བྱ་དེ།ཡི་གཉེན་པོའི་སྒོ་ནས་བདག་ནི་ཏིང་འཛིན་དང་ཤེས་རབ་ལྡན་ནོ་ལ་སོགས་པའི་རྒྱགས་པ་སྐྱེ་བར་མི་འགྱུར་རོ། །ཡང་ན་རིགས་སོགས་ཀྱི་རྒྱགས་པ་དེ་ཡི་གཉེན་པོ་བྱས་པའི་སྒོ་ནས་རྒྱགས་པར་མི་འགྱུར་ཏེ་རྒྱགས་པ་སེལ་ལོ་ཞེས་ཀྱང་གསུང་།

[v. 46] [Second — dispelling haughtiness by way of its antidote:] "Sickness, aging, birth, death, separation from the dear — and likewise karma, the cause of those sufferings, made my own: I have not passed beyond these, and so I abide in the causes and results of suffering." Reflecting thus again and again, by way of the antidote to what is to be abandoned, the haughtiness that thinks "I possess samādhi and wisdom" and the like will not arise. Or alternatively, it is also said: by way of this being applied as the antidote to haughtiness over family and so forth, one will not become haughty — that is, haughtiness is dispelled.

3.2.2.2.6.2 Extensive Explanation

གཉིས་པ་ལ། སྲིད་ཞིའི་ལེགས་ཚོགས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་རྩ་བ་ཤེས་རབ་ཡིན་པར་བསྟན་པ་དང་།ཤེས་རབ་དེ་ལྡན་གྱི་ལམ་དངོས་བཤད་པ་གཉིས།

Showing that wisdom is the root of all excellent accumulations in existence and peace; and an explanation of the actual path possessing that wisdom.

3.2.2.2.6.2.1 Wisdom as the Root: The Two Correct Views

དང་པོ་ལ། མངོན་མཐོ་དང་ངེས་ལེགས་གཉིས་ཀའི་རྩ་བ་འཇིག་རྟེན་པའི་ཡང་དག་པའི་ལྟ་བ་དང་། ངེས་ལེགས་ཀྱི་རྩ་བ་འཇིག་རྟེན་ལས་ཡང་དག་པར་འདས་པའི་ལྟ་བ་གཉིས།

[First — which has two parts:] The worldly correct view — the root of both higher states and definite goodness; and the transcendent correct view — the root of definite goodness alone.

༤༧

གལ་ཏེ་མཐོ་རིས་ཐར་པ་མངོན་བཞེད་ན། །
ཡང་དག་ལྟ་ལ་གོམས་པ་ཉིད་དུ་མཛོད། །
གང་ཟག་ལོག་པར་ལྟ་བས་ལེགས་སྤྱད་ཀྱང་། །
ཐམས་ཅད་རྣམ་པར་སྨིན་པ་མི་བཟད་ལྡན། །

Verse 47
If you desire the higher realms and liberation,
make yourself accustomed to the correct view:

even one of good conduct, if a person of wrong views,
will have unbearable ripening of it all.

དང་པོ། གལ་ཏེ་མཐོ་རིས་དང་ཐར་པ་གཉིས་མི་འདོད་ན་ཕར་བཞག་མངོན་དུ་བཞེད་པའམ་འདོད་པ་ཞིག་ན་ནི། ལས་འབྲས་སོགས་མི་བསླུ་བར་རྟོགས་པའི་འཇིག་རྟེན་པའི་ཡང་དག་པའི་ལྟ་བ་ལ་གོམས་པ་ཉིད་དུ་མཛོད་ཅིག །གང་ཟག་གང་ཞིག་ལས་འབྲས་མེད་ཅེས་ལོག་པར་ལྟ་བས་ནི་ལྟར་སྣང་ལེགས་སྤྱད་དེ་དགེ་བ་སྤྱད་ཀྱང་། དེས་མི་ཕན་པར་ཐམས་ཅད་དུ་རྣམ་པར་སྨིན་པ་མི་བཟད་པ་མནར་མེད་པའི་སྡུག་བསྔལ་དང་ལྡན་ནོ།།འདིར་སྒྲོལ་ཊཱི་ཀ་ཏུ། ལོག་ལྟས་སྦྱིན་སོགས་བཏང་ཡང་རྣམ་སྨིན་མི་བཟད་མི་འཐད་ཅེ་ན། ལོག་ལྟའི་འབྲས་བུ་ཆེན་པོས་དགེ་འབྲས་ཆུང་ངུ་ཟིལ་གྱིས་མནན་ནས་སྨྱོང་མི་ནུས་པའི་དོན་ནོ་གསུངས། རོང་ཊཱི་ཀ་ཏུ་སྔར་སྦྱིན་པ་སོགས་ལ་ལེགས་པར་སྤྱད་པ་ཐམས་ཅད་ཀྱང་། རྣམ་སྨིན་མི་བཟད་པ་ཤིན་ཏུ་ངན་པ་དང་ལྡན་པར་འགྱུར་ཏེ། ལོག་ལྟས་དགེ་བའི་རྩ་བ་རྣམས་དྲུང་ནས་ཕྱུང་བའི་ཕྱིར་རོ་གསུངས།

[v. 47] [Worldly correct view:] Setting aside the case in which the two, the higher realms and liberation, are not desired: if you manifestly wish for — that is, desire — them, accustom yourself to the worldly correct view, which realizes that actions and their results and the like are unfailing. Any person who holds the wrong view that there is no [connection between] actions and results — even if they appear to practice well and engage in virtue — will not benefit from this, and everywhere the unbearable karmic ripening of the Avīci [hell] will accompany them. Here the *Sgrol ṭīkā* says: If it is objected that it is untenable that, with wrong view, even the giving of gifts and the like should have unbearable ripening — it means that the great result of wrong view suppresses the small result of virtue, so it cannot be experienced. The *Rong ṭīkā* says: everything well-practiced previously — generosity and so forth — also becomes accompanied by unbearable and extremely bad karmic ripening, because wrong view uproots virtue from the very bottom.

༤༨

མི་ནི་ཡང་དག་ཉིད་དུ་མི་བདེ་ཞིང་། །
མི་རྟག་བདག་མེད་མི་གཙང་རིག་པར་བགྱི། །
དྲན་པ་ཉེ་བར་མ་བཞག་རྣམས་ཀྱིས་ནི། །
ཕྱིན་ཅི་ལོག་བཞིར་ལྟ་བ་ཕུང་བྲོལ་བ། །

Verse 48
Know that a human being, in truth, is without happiness,
impermanent, without self, and impure;
those without close application of mindfulness
view them through the four inversions — and are ruined.

གཉིས་པ། གདུལ་བྱའི་དབང་གིས་སྨོས་པ་མི་ནི་ཡང་དག་ཉིད་དུ་མི་བདེ་ཞིང་སྡུག་བསྔལ་བ་དང་།དུས་གཉིས་པར་མི་སྡོད་པས་མི་རྟག་པ་དང་བྱེད་པ་པོའི་བདག་མེད་པ་དང་ལུས་མི་གཙང་བའི་རང་བཞིན་དུ་རིག་པར་བགྱིའོ། །དེ་ལྟ་བུའི་དོན་ལ་དྲན་པ་ཉེ་བར་མ་བཞག་པ་རྣམས་ཀྱིས་ནི། གཙང་བདེ་རྟག་བདག་སྟེ་ཕྱིན་ཅི་ལོག་བཞིར་ལྟ་བ་ནི་ཕུང་བྲོལ་བ་ཅན་ཡིན་ནོ། །

[v. 48] [Transcendent correct view:] “Human beings” — so stated on account of those to be trained — are to be known as, in truth, without happiness, that is, suffering; as impermanent, not remaining for a second moment; as without a self that is an agent; and as having the nature of an impure body. Those who do not place mindfulness close to these realities hold the four inverted views of [seeing what is] pure, blissful, permanent, and self [in what is not] — these are ruinous.

3.2.2.2.6.2.2 The Actual Path Possessing Wisdom

3.2.2.2.6.2.2.1 The View: Selflessness of Persons and the Aggregates

གཉིས་པ་ལ་གཙོ་ཆེ་བ་ལྟ་བ་བྱེ་བྲག་ཏུ་བཤད་པ་དང་། ལམ་དངོས་གཉིས།

[Second — the actual path endowed with that wisdom — which has two parts:] A specific explanation of the view, which is the most important; and the actual path.

དང་པོ་ལ། གང་ཟག་གི་བདག་མེད་གཏན་ལ་དབབ་པ་དང་། བདག་གི་རྟེན་ཕུང་པོ་ལ་དཔྱད་པ་གཉིས།

[First — which has two parts:] Establishing the selflessness of persons; and analyzing the basis of self — the aggregates.

༤༩

གཟུགས་ནི་བདག་མ་ཡིན་ཞེས་གསུངས་ཏེ་བདག །
གཟུགས་དང་མི་ལྡན་གཟུགས་ལ་བདག་གནས་མིན། །
བདག་ལ་གཟུགས་མི་གནས་ཏེ་དེ་བཞིན་དུ། །
ཕུང་པོ་ལྷག་མ་བཞི་ཡང་སྟོང་རྟོགས་བགྱི། །

Verse 49

“Form is not the self,” he taught; “the self
does not possess form; the self does not dwell in form;
form does not dwell in the self” — and likewise
realize the remaining four aggregates as empty.

དང་པོ། འདི་ལྟར་གཟུགས་ཀྱི་ཕུང་པོའི་ངོ་བོ་ནི་བདག་མ་ཡིན་ཞེས་མདོ་ལས་གསུངས་ཏེ་ངོ་བོ་གཅིག་པ་མ་ཡིན་ལ་དེ་བཞིན་དུ་བདག།གཟུགས་དང་ལྷས་སྦྱིན་ལ་རིལ་བ་ལྟར་ཕན་ཚུན་འབྲེལ་བར་ལྡན་པའང་མིན་ཞིང་གཟུགས་ལ་བདག་ཕར་རྟེན་ཏེ་གནས་པ་ཡང་མིན། བདག་ལ་གཟུགས་ཚུར་རྟེན་པའི་ཚུལ་གྱིས་ཐ་དད་པར་ཡང་མི་གནས་ཏེ་དེ་བཞིན་དུ། ཕུང་པོ་ལྷག་མ་གཞན་ཚོར་བ་འདུ་ཤེས་འདུ་བྱེད་རྣམ་ཤེས་ཏེ་བཞི་པོ་ལ་ཡང་བདག་གིས་སྟོང་པར་རྟོགས་པར་བགྱིའོ། །

[v. 49] [Establishing selflessness of persons:] The nature of the aggregate of form is not self — so the sūtra teaches — they are not identical; likewise, self and form are not related by possession, as Devadatta possesses a water jar; self does not rest upon form as its support over there; form does not rest upon self as its support over here in a separate manner. Likewise, understand that the remaining four aggregates — feeling, perception, formations, and consciousness — are also empty of self.

༥༠

ཕུང་པོ་འདོད་རྒྱལ་ལས་མིན་དུས་ལས་མིན། །
རང་བཞིན་ལས་མིན་ངོ་བོ་ཉིད་ལས་མིན། །
དབང་ཕྱུག་ལས་མིན་རྒྱུ་མེད་ཅན་མིན་ཏེ། །
མི་ཤེས་ལས་དང་སྲེད་ལས་བྱུང་རིག་མཛོད། །

Verse 50
The aggregates arise not from chance, not from time,
not from a primal nature, not from an essence,
not from Īśvara, nor are they without cause:
know that they arise from ignorance, karma, and craving.

གཉིས་པ་ནི། བདག་གིས་སྟོང་བའི་གཞི་ཕུང་པོ་དེ་ཡང་གནམ་བབ་སྟེ་རེས་འགའ་བདག་ལས་སྐྱེ་རེས་གཞན་ལས་རེས་རྒྱུ་ཡོད་རེས་རྒྱུ་མེད་ལྟ་བུ་འདོད་རྒྱལ་ལས་སྐྱེ་བ་མིན་ཞིང་དུས་ཀྱི་དབང་ལས་ཀྱང་མིན། གཙོ་བོའམ་རང་བཞིན་གྱི་རྒྱུ་ལས་མིན་ཞིང་རང་གི་ངོ་བོ་ཉིད་ཀྱིས་ཏེ་བདག་སྐྱེ་ལས་ཀྱང་མིན་ལ་དབང་ཕྱུག་སོགས་བྱེད་པ་པོ་རྟག་པ་ལས་མིན་ཞིང་རྒྱུ་མེད་པ་ཅན་ཆད་པ་ཡང་མིན་ཏེ། གང་ཞེ་ན་རྒྱུ་མི་ཤེས་པ་སྟེ་མ་རིག་པ་དང་རྐྱེན་ལས་དང་སྲེད་པས་[16] མཚམས་སྦྱར་བ་ལས་བྱུང་བར་རིག་པའམ་ཤེས་པར་མཛོད་ཅིག །

[v. 50] [Analyzing the aggregates:] Those aggregates too, the basis that is empty of self, do not arise from chance — a falling from the sky, as it were: arising sometimes from self, sometimes from other, sometimes with a cause, sometimes without one —; nor from the power of time; nor from the cause that is the Principal, or primal nature; nor by their own essence, that is, from self-arising; nor from a permanent agent such as Īśvara; nor are they without cause, which is annihilation. Then from what? Know and understand that they arise from the cause — not-knowing, that is, ignorance — together with the conditions, karma and craving, which join one life to the next.[16]

3.2.2.2.6.2.2.2 The Actual Path

གཉིས་པ་ལམ་དངོས་ལ། ལམ་གྱི་མི་མཐུན་ཕྱོགས་ཀུན་སྦྱོར་གསུམ་བཤད་པ། མཐུན་རྐྱེན་བརྩོན་འགྲུས། ལམ་གྱི་ངོ་བོ་ལ་བསླབ་པ་གསུམ་ལས།

Explaining the three fetters — the adverse factors of the path; diligence as the favorable condition; and training in the nature of the path.

༥༡

ཚུལ་ཁྲིམས་བརྟུལ་ཞུགས་མཆོག་འཛིན་རང་ལུས་ལ། །
ཕྱིན་ཅི་ལོག་པར་ལྟ་དང་ཐེ་ཚོམ་སྟེ། །
ཀུན་དུ་སྦྱོར་བ་འདི་གསུམ་ཐར་པ་ཡི། །
གྲོང་ཁྱེར་སྒོ་འགེགས་ལགས་པར་མཁྱེན་པར་གྱིས། །

Verse 51
Holding ethics and asceticism as supreme,

the inverted view of one's own body,
and doubt — know that these three fetters
bar the gateway of the city of liberation.

དང་པོ། ཕྱིན་ཅི་ལོག་གི་ཚུལ་ཁྲིམས་དང་བརྟུལ་ཞུགས་ལ་མཆོག་ཏུ་འཛིན་པ་དང་རང་ལུས་ཕུང་པོ་ལྔ་ལ། ཕྱིན་ཅི་ལོག་པར་བདག་ཡོད་པར་ལྟ་བ་འཇིགས་ལྟ་དང་ལམ་དང་འབྲས་བུའི་ཆོས་ལ་ཐེ་ཚོམ་ཟ་བ་སྟེ། སྲིད་པར་ཀུན་ཏུ་སྦྱོར་བར་བྱེད་པ་འདི་གསུམ་ཐར་པ་ཡི། གྲོང་ཁྱེར་གྱི་སྒོ་འགེགས་པར་བྱེད་པ་ལགས་པར་མཁྱེན་པར་གྱིས་ཤིག །

[v. 51] [First — the three fetters:] Holding inverted ethics and asceticism as supreme; the view of the transitory collection — seeing a self existing in a perverted way in one's own five aggregates; and doubt about the Dharma of the path and its results — know that these three, which bind one to existence, are what block the gate of the city of liberation.

༥༢

ཐར་པ་བདག་ལ་རག་ལས་འདི་ལ་ནི། །
གཞན་གྱིས་གྲོགས་བགྱིར་ཅི་ཡང་མ་མཆིས་པས། །
ཐོས་དང་ཚུལ་ཁྲིམས་བསམ་གཏན་ལྡན་པ་ཡིས། །
བདེན་པ་རྣམ་པ་བཞི་ལ་འབད་པར་མཛོད། །

Verse 52
Liberation depends upon oneself alone;
in this, no other can be your helper.
Therefore, endowed with learning, ethics, and dhyāna,
strive upon the four truths.

གཉིས་པ། ཐར་བ་ནི་བདག་རང་ལ་རག་ལས་ཀྱི་དོན་འདི་ལ་ནི། རང་གིས་ལམ་རྒྱུད་ལ་མ་བརྟེན་ན་གཞན་གྱིས་མགོན་བྱེད་པ་དང་ལམ་གཡར་བ་སོགས་གྲོགས་བགྱིར་ཅི་ཡང་མ་མཆིས་པས། དང་པོར་གཞུང་ལུགས་ལ་ཐོས་པ་ཤེས་རབ་དང་དེ་ནས་ཚུལ་ཁྲིམས་བསྲུང་ཞིང་རྩེ་གཅིག་པའི་བསམ་གཏན་དང་ལྡན་པ་ཡིས། ཐར་ལམ་གྱི་ངོ་བོ་སྡུག་བསྔལ་ཤེས་ཀུན་འབྱུང་སྤང་འགོག་པ་མངོན་དུ་བྱེད་ལམ་རྒྱུད་ལ་བརྟེན་པ་སྟེ་འཕགས་པའི་བདེན་པ་རྣམ་པ་བཞི་ལ་འབད་པར་མཛོད་ཅིག །

[v. 52] [Second:] Liberation depends on oneself — since if one does not rely on the path in one's own mind-stream, there is nothing others can do to protect [one] or lend the path and so forth. Therefore, as one endowed first with the wisdom of learning in the textual traditions, then with the guarding of ethics, and with one-pointed dhyāna, strive in the four noble truths — the very nature of the path of liberation: knowing suffering, abandoning its origin, actualizing cessation, and relying upon the path in one's mind-stream.

Training in the Nature of the Path

གསུམ་པ་ལ། བསླབ་གསུམ་སྤྱིར་བཤད་པ་དང་། ཤེས་རབ་ཀྱི་བསླབ་པ་བྱེ་བྲག་ཏུ་བཤད་པ་གཉིས།

[Third — training in the nature of the path — which has two parts:] A general explanation of the three trainings; and a specific explanation of the training in wisdom.

༥༣

ལྷག་པའི་ཚུལ་ཁྲིམས་ལྷག་པའི་ཤེས་རབ་དང་། །
ལྷག་པའི་སེམས་ལ་རྟག་ཏུ་བསླབ་པར་བགྱི། །
བསླབ་པ་བརྒྱ་རྩ་ལྔ་བཅུ་ལྷག་ཅིག་ནི། །
གསུམ་པོ་འདི་ནང་ཡང་དག་འདུ་བར་འགྱུར། །

Verse 53
Train always in higher ethics,
in higher wisdom, and in the higher mind:
the trainings, a hundred and fifty and more,
are perfectly gathered within these three.

དང་པོ། ཕྱི་རོལ་པ་སོགས་ལས་འཕགས་པས་ན་ལྷག་པའི་ཚུལ་ཁྲིམས་དང་ལྷག་པའི་ཤེས་རབ་དང་། ལྷག་པའི་སེམས་ཏེ་ཏིང་ངེ་འཛིན་གྱི་བསླབ་པ་གསུམ་ལ་རྟག་ཏུ་བསླབ་པར་བགྱིའོ། །དེ་ལྟར་ན་གཞན་དུ་བསླབ་པ་བརྒྱ་རྩ་ལྔ་བཅུ་ལྷག་ཅིག་ཏེ་འདུལ་ཁྲིམས་ཉིས་བརྒྱ་ལྔ་བཅུ་སོགས་ཐེག་པ་ཆེ་ཆུང་ལས་གསུངས་པ་རྣམས་ནི། གསུམ་པོ་འདི་ཡི་ནང་དུ་ཡང་དག་པར་འདུ་བར་འགྱུར་རོ། །

[v. 53] [General explanation:] Since it surpasses non-Buddhists and others — always train in the higher training of ethics, the higher training of wisdom, and the higher training of mind — samādhi. In that way, more than a hundred and fifty other trainings — the two hundred and fifty [pratimokṣa] vows and so forth taught in the greater and lesser vehicles — will all be perfectly included within these three.

The Specific Training in Wisdom

༥༤

དབང་ཕྱུག་ལུས་རྟོག་དྲན་པ་བདེ་གཤེགས་ཀྱིས། །
བགྲོད་པ་གཅིག་པའི་ལམ་དུ་ཉེ་བར་བསྟན། །
དེ་ནི་བསྲིམས་ནས་མངོན་པར་བསྲུང་བགྱི་སྟེ། །
དྲན་པ་ཉམས་པས་ཆོས་ཀུན་འཇིག་པར་འགྱུར། །

Verse 54
Mindfulness directed to the body, O lord, was taught
by the Sugata as the single path to be traveled:
hold to it firmly and guard it manifestly,
for when mindfulness is lost, all dharmas perish.

གཉིས་པ་ལ། ཀུན་ནས་ཉོན་མོངས་ཕྱོགས་ལ་ངེས་པར་འབྱུང་བའི་ཚུལ་དང་། རྣམ་བྱང་ཕྱོགས་ལ་ལེགས་པར་འཇུག་པའི་ཚུལ་ལ་གདམས་པ་གཉིས། དང་པོ་ལའང་། ཚེ་འདི་ལ་བློ་ལྡོག་པའི་ཐབས་དང་། འཁོར་བ་མཐའ་དག་ལས་བློ་ལྡོག་ཐབས་གཉིས་ལས། དང་པོ་

ལ། མདོར་བསྟན། རྒྱས་བཤད་གཉིས། དང་པོ། དབང་ཕྱུག་ཞེས་པོས་ནས་ལུས་སུ་གཏོགས་པའི་དྲན་པ་ནི་བདེ་བར་གཤེགས་ཀྱིས། ཐར་འདོད་པ་ཐམས་ཅད་འདི་ནས་ཞུགས་དགོས་པའི་ཕྱིར་བགྲོད་པ་གཅིག་པའི་ལམ་དུ་ཉེ་བར་བསྟན་ཏེ། དགེ་སློང་དག །སེམས་ཅན་རྣམས་རྣམ་པར་དག་པར་བྱེད་པ་དང་། སྡུག་བསྔལ་བ་དང་ཡིད་མི་བདེ་བ་ལས་ཡང་དག་པར་འདའ་བར་བྱེད་པ་དང་། རིགས་པའི་ཆོས་རྟོག་པར་བྱེད་པ་དང་། མྱ་ངན་ལས་འདས་པ་མངོན་དུ་བྱེད་པའི་བགྲོད་པ་གཅིག་པའི་ལམ་ནི་འདི་ལྟ་སྟེ། ལུས་སུ་གཏོགས་པའི་དྲན་པ་ཡིན་ནོ། །ཞེས་སོ། ། དེ་ལྟར་ལུས་སུ་གཏོགས་པའི་དྲན་པ་དེ་ནི་བསྒྲིམས་ནས་མངོན་པར་བསྲུང་བར་བགྱི་སྟེ། དྲན་པ་ཉམས་པས་ནི་ཆོས་ཀུན་འཇིག་པར་འགྱུར་པའི་ཕྱིར་ནའོ། །

[v. 54] [Specific explanation of the training in wisdom — which has two parts:] Advice on how to turn away from the afflicted side; and how to properly enter the side of purification. **[First — which has two parts:]** Means of turning the mind from this life; and means of turning the mind from all of saṃsāra. **[First — which has two parts:]** Brief presentation; and extensive explanation. **[Brief presentation:]** Addressing [him] as "lord" — the Sugata pointed to mindfulness of the body as the single path to be traveled, since all who desire liberation must enter by it: "O monks, mindfulness of the body is the single path that purifies beings, causes them to transcend suffering and mental discomfort, causes them to investigate the right Dharma, and actualizes nirvāṇa." Thus, firmly guard and maintain this bodily mindfulness, for when mindfulness declines, all dharmas perish.

Turning the Mind Away from This Life

གཉིས་པ་ལ་ཚེ་མི་རྟག་པ་ལ་བསམ་པ་དང་། དལ་འབྱོར་རྙེད་དཀའ་ལ་བསམ་པ་གཉིས།

Reflecting on the impermanence of life; and reflecting on the difficulty of obtaining leisure and endowment.

Reflecting on the Impermanence of Life

དང་པོ་ལ། ནམ་འཆི་ཆ་མེད་ལ་བསམ་སྟེ་མི་རྟག་པ་བསྒོམ་པ། འཆི་བར་ངེས་པ་ལ་བསམ་སྟེ་མི་རྟག་པ་བསྒོམ་པ། རྣམ་པ་གཞན་ལ་བསམ་སྟེ་མི་རྟག་པ་བསྒོམ་ཚུལ། དེ་དག་གི་མཇུག་བསྡུ་བ་དང་བཞི་ལས།

Meditating on impermanence by reflecting that the time of death is uncertain; meditating on impermanence by reflecting that death is certain; meditating on impermanence by reflecting on other [aspects]; and a concluding summary.

༥༥

ཚེ་ནི་གནོད་མང་རླུང་གིས་བཏབ་པ་ཡི། །
ཆུ་ཡི་ཆུ་བུར་བས་ཀྱང་མི་རྟག་ན། །
དབུགས་རྔུབ་དབུགས་འབྱུང་གཉིད་ཀྱིས་ལོག་པ་ལས། །
སད་ཁོམ་གང་ལགས་དེ་ནི་ངོ་མཚར་ཆེ། །

Verse 55
Life, beset by many harms, is more fleeting
than a water bubble struck by wind:
that, having breathed in, one has the chance to breathe out,
and to wake from having slept — this is a great wonder.

དང་པོ་ནི། ཚེ་ནི་ཕྱི་ནང་གི་གནོད་པའི་རྐྱེན་མང་བས་དཔེར་ན་རླུང་གིས་བཏབ་པ་ཡི། ཆུ་ཡི་ཆུ་བུར་བས་ཀྱང་མི་རྟག་པ་དེའི་ཕྱིར་ན། འདི་ལྟར་དབུགས་ནང་དུ་རྔུབ་པ་ལས་དབུགས་ཕྱིར་འབྱུང་ཁོམས་པའམ་ལོང་བྱུང་བ་དང་གཉིད་ཀྱིས་ལོག་པ་ལས། སད་ཁོམ་སྟེ་དེའི་བར་དུ་མ་ཤི་བ་གང་ལགས་པ་དེ་ནི་ངོ་མཚར་ཆེ་བ་ཡིན་ནོ། །

[v. 55] [First — the time of death is uncertain:] Life is more impermanent than a water bubble struck by wind, for it is subject to many adverse conditions both inner and outer. Therefore — that there should be respite or opportunity to breathe out after drawing breath inward, and leisure to wake after falling asleep — that one has not died in the interval is a great wonder.[17]

༥༦

ལུས་མཐའ་ཐལ་བ་མཐར་སྐམ་མཐར་འདྲུལ་ཞིང་། །
ཐ་མར་མི་གཙང་སྙིང་པོ་མ་མཆིས་པ། །
རྣམ་པར་འཇིག་དེངས་ཞུགས་པར་འགྱུར་བ་སྟེ། །
སོ་སོར་འགྱེས་ཆོས་ཅན་དུ་མཁྱེན་པར་མཛོད། །

Verse 56
The body ends as ash, ends dried up, ends rotting,
and at the last is impure and without essence —
destroyed, dispersed, decomposed:
know it as having the nature of falling apart.

གཉིས་པ། ལུས་ཀྱི་མཐའ་ནི་མེས་བསྲེག་སྟེ་ཐལ་བའམ། མཐར་སྐམ་པའམ་མཐར་འདྲུལ་ཞིང་། ཐ་མར་མི་གཙང་རུལ་བའི་རོ་སྙིང་པོ་མ་མཆིས་པ། ཉིང་ལག་དང་ཡན་ལག་སོགས་སོ་སོར་རྣམ་པར་འཇིག་ཅིང་རྡུལ་ཕྲན་དུ་དེང་ལ་ཞུགས་ཤིང་རུལ་པར་འགྱུར་བ་སྟེ། ད་ལྟ་ནས་དེ་ལྟ་བུར་སོ་སོར་འགྱེས་རུང་བའི་ཆོས་ཅན་དུ་མཁྱེན་པར་མཛོད་ཅིག །

[v. 56] [Second — death is certain:] The end of the body is to be burned to ash, or to dry out, or to rot away, and finally to be a foul decomposing corpse with no essential substance — limbs and members individually disintegrating, scattering into minute

particles, decomposing and putrefying. Know from this very moment that it has the nature of being separated piece by piece in just this way.

༥༧

ས་དང་ལྷུན་པོ་རྒྱ་མཚོ་ཉི་མ་བདུན།།
འབར་བས་བསྲེགས་པའི་ལུས་ཅན་འདི་དག་ཀྱང་།།
ཐལ་བ་ཡང་ནི་ལུས་པར་མི་འགྱུར་ན།།
ཤིན་ཏུ་ཉམ་ཆུང་མི་ལྟ་སྨོས་ཅི་འཚལ།།

Verse 57
If the earth, Meru, and the oceans,
burned by the blaze of seven suns,
will not have even ashes remaining of them,
what need to speak of utterly frail human beings?

གསུམ་པ།འདི་ལྟར་ས་ཞིང་བརྟན་པར་སྣང་བ་ས་གཞི་དང་ལྷུན་པོ་དང་རྒྱ་མཚོ་ཆེན་པོ་རྣམས་ཀྱང་ནམ་ཞིག་བསྐལ་བའི་ཐ་མར་ཉི་མ་བདུན། འབར་བས་བསྲེགས་པའི་རི་མཚོ་ས་གཞིའི་ལུས་ཅན་ནམ་གཟུགས་ཅན་འདི་དག་ཀྱང་། ཐལ་བ་ཙམ་དུ་ཡང་ནི་ལུས་པར་མི་འགྱུར་ན། ཤིན་ཏུ་ཉམས་ཆུང་བའི་མི་ཡི་ལུས་འཇིག་པ་ལྟ་སྨོས་ཀྱང་ཅི་འཚལ་ཏེ་ངེས་པར་འཇིག་པར་འགྱུར་རོ།།

[v. 57] [Third — other aspects of impermanence:] Even these — the earth, Mount Meru, and the great ocean — which appear so solid and stable, at the end of an aeon will be burned and consumed by seven blazing suns, and even these mountains, lakes, earth, and all material forms will not leave so much as ash behind. How much more so, then, the body of a human being which is extremely small and weak — it will certainly perish.

༥༨

དེ་ལྟར་འདི་ཀུན་མི་རྟག་བདག་མེད་དེ།།
སྐྱབས་མེད་མགོན་མེད་གནས་མེད་དེ་སྐད་དུ།།
འཁོར་བ་ཆུ་ཤིང་སྙིང་པོ་མེད་པ་ལས།།
མི་མཆོག་ཁྱོད་ཀྱི་ཐུགས་ནི་དབྱུང་བར་མཛོད།།

Verse 58
Thus all this is impermanent, without self,
without refuge, without protector, without abode:
therefore, O best of men, turn your mind away
from saṃsāra, essenceless as the plantain tree.

བཞི་པ། དེ་ལྟར་ཕྱི་ནང་གི་དངོས་པོ་འདི་ཀུན་མི་རྟག་ཅིང་བདག་པོ་མེད་དེ། སྡུག་བསྔལ་ལས་སྐྱོབ་པའི་སྐྱབས་མེད་ཕན་འདོགས་པའི་མགོན་མེད་རྟེན་འཆའ་བའི་གནས་མེད་དེ་དེ་ཡི་སྐད་དུ། འཁོར་བ་ཆུ་ཤིང་སྙིང་པོ་མེད་པ་ལྟ་བུ་འདི་ལས། མི་མཆོག་ཁྱོད་ཀྱིས་ཐུགས་ནི་སྐྱོ་སྟེ་འཁོར་བ་ལས་དབྱུང་བར་མཛོད་ཅིག །

[v. 58] [Fourth — concluding summary:] Thus all these inner and outer phenomena are impermanent and ownerless. There is no refuge that protects from suffering, no protector that benefits, no abode in which to settle. Therefore, O best of men, let your mind be weary of this saṃsāra — which is like the plantain tree, without heartwood — and strive to be liberated from it.

The Difficulty of Obtaining Leisure and Endowment

གཉིས་པ་དལ་འབྱོར་རྙེད་དཀའ་ལ། སྤྱིར་མི་ཙམ་དུ་སྐྱེ་བ་དཀོན་ཚུལ། ཁྱད་པར་མཐུན་རྐྱེན་འཁོར་ལོ་བཞི་དང་ལྡན་པའི་རྟེན་བསྟན་པ། འགལ་རྐྱེན་མི་ཁོམ་བརྒྱད་དང་བྲལ་བའི་ཚུལ་ལ་བསམ་པ་གསུམ།

The general rarity of human birth; teaching the support endowed with the four favorable conditions in particular; and reflecting on the manner of being free from the eight conditions of no leisure.

The General Rarity of Human Birth

དང་པོ་ལ། མིར་སྐྱེ་བ་དཀོན་ཚུལ་དང་། རྟེན་དེ་ལ་སྡིག་པ་སྤྱོད་པ་སྨད་པར་བསྟན་པ་གཉིས།

[First — the general rarity of human birth, which has two parts:] The rarity of human birth; and showing that to commit evil deeds on the basis of such a birth is to be condemned.

༥༩

རྒྱ་མཚོ་གཅིག་གནས་གཉའ་ཤིང་བུ་ག་དང་། །
རུས་སྦལ་ཕྲད་པ་བས་ཀྱང་དུད་འགྲོ་ལས། །
མི་ཉིད་ཆེས་ཐོབ་དཀའ་བས་མི་དབང་གིས། །
དམ་ཆོས་སྤྱོད་པས་དེ་འབྲས་མཆིས་པར་མཛོད། །

Verse 59

Since a human birth, escaping the animal realm, is harder to obtain
than for a turtle to meet the hole of a yoke
adrift on a single ocean, O lord of men,
make it fruitful through the practice of the sacred Dharma.

དང་པོ། རྒྱ་མཚོ་ཆེན་པོ་གཅིག་ལ་གནས་པའི་གཉའ་ཤིང་རླུང་གིས་བསྐྱོད་པའི་བུ་ག་དང་། མཚོ་ནང་གི་རུས་སྦལ་གྱི་མགྲིན་པ་ཕྲད་པ་བས་ཀྱང་ད དུད་འགྲོ་ལས་ཐར་ཏེ། མི་ཉིད་ཆེས་ཐོབ་པར་དཀའ་བས་མི་དབང་གིས། དམ་པའི་ཆོས་སྤྱོད་པས་མི་ལུས་དེ་ཉིད་འབྲས་བུ་མཆིས་པར་མཛོད་ཅིག །

[v. 59] [First:] Even more rare than a sea-turtle's neck emerging through the hole of a yoke adrift on a single great ocean, driven by the wind — escaping from the animal realm to obtain a human birth is extraordinarily difficult. Therefore, lord of men, make this very human body fruitful by practicing the sacred Dharma.

༦༠

གང་ཞིག་གསེར་སྣོད་རིན་ཆེན་སྤྲས་པ་ཡིས། །
ངན་སྐྱུགས་འཕྱུགས་པར་བགྱིད་པ་དེ་བས་ནི། །
གང་ཞིག་མི་རུ་སྐྱེས་ནས་སྡིག་པ་དག །
བགྱིད་པ་དེ་ནི་ཆེས་རབ་གླེན་པ་ལགས། །

Verse 60

More foolish even than one who vomits
into a golden vessel adorned with jewels
is the one who, having been born human,
commits evil deeds.

གཉིས་པ། གང་ཞིག་གསེར་གྱི་སྣོད་རིན་ཆེན་གཡུ་སོགས་ཀྱི་ཕྲས་སྤྲས་པ་ཡིས། འོས་པ་མིན་པ་ངན་སྐྱུགས་འཕྱུགས་པར་ [18] བགྱིད་པ་ལ་ཀུན་གྱིས་མི་གླེན་པོ་ཞེས་སྨོད་པ་དེ་བས་ནི། གང་ཞིག་མི་རུ་སྐྱེས་ནས་སྡིག་པ་མི་དགེ་བ་དག །བགྱིད་པ་དེ་ནི་ཆེས་རབ་ཏུ་གླེན་པ་ལགས་སོ། །

[v. 60] [Second:] One who, into a golden vessel studded with inlays of precious turquoise and other gems, does what is unfitting — vomits filth[18] — is reviled by everyone as a fool. Far more than that one, whoever has been born as a human and yet commits evil, non-virtuous actions is supremely foolish.

The Four Favorable Conditions

གཉིས་པ་ལ་མཐུན་རྐྱེན་འཁོར་ལོ་བཞི་སྤྱིར་བསྟན་པ་དང་། དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་བྱེ་བྲག་ཏུ་བཤད་པ་གཉིས།

[Second — the four favorable conditions, which has two parts:] A general presentation of the four great wheels; and a specific explanation of the spiritual friend.

༦༡

མཐུན་པར་གྱུར་པའི་ཡུལ་དུ་གནས་པ་དང་། །
སྐྱེས་བུ་དམ་པ་ལ་ནི་བརྟེན་པ་དང་། །
བདག་ཉིད་ལེགས་སྨོན་སྔོན་ཡང་བསོད་ནམས་བགྱིས། །
འཁོར་ལོ་ཆེན་པོ་བཞི་ནི་ཁྱོད་ལ་མངའ། །

Verse 61

Dwelling in a favorable land,
relying upon holy persons,
your own fine aspirations, and merit made before —
the four great wheels are yours.

དང་པོ། འཕགས་ལམ་སྐྱེ་བ་དང་མཐུན་པར་གྱུར་པའི་ཡུལ་ལྷ་མིའི་འགྲོ་བ་དག་དུ་གནས་པ་དང་། རྐྱེན་སྐྱེས་བུ་དམ་པ་ལ་ནི་བསྟེན་པ་དང་། བདག་ཉིད་ཐར་པའི་ལམ་ལ་ལེགས་པར་སྨོན་པ་དང་དེ་འགྲུབ་པའི་རྒྱུ་སྐྱེ་བ་སྔོན་མ་ལ་ཡང་བསོད་ནམས་བགྱིས་པ་སྟེ། ཆོས་སྒྲུབ་པ་ལ་དབང་བས་སམ་འཕགས་ལམ་གྱི་ཤིང་རྟའི་འགྲོ་བྱེད་ཡིན་པས་འཁོར་ལོ་ཆེན་པོ་སྟེ་དེ་བཞི་ནི་ཁྱོད་ལ་མངའ་འོ་ཞེས་སོ། །

[v. 61] [First:] Dwelling in a land conducive to the arising of the noble path — the destinies of gods and humans; relying on a holy person as the condition; oneself sincerely aspiring to the path of liberation; and having accumulated merit in previous lives as the cause of [that aspiration] being fulfilled — since through them one has the power to accomplish the Dharma, or since they are what makes the chariot of the noble path go, they are "great wheels"; and these four are yours — so it is said.

༦༢

དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་བསྟེན་པ་ཚངས་པར་སྤྱོད། །
ཡོངས་སུ་རྫོགས་པ་ཐུབ་པས་གསུངས་དེའི་ཕྱིར། །
སྐྱེས་བུ་དམ་པ་བསྟེན་བགྱི་རྒྱལ་བ་ལ། །
བརྟེན་ནས་རབ་ཏུ་མང་པོས་ཞི་བ་ཐོབ། །

Verse 62
Relying upon a spiritual friend is the complete
pure life — so the Sage has said.
Therefore rely on holy persons: through reliance
upon the Victor, very many have attained peace.

གཉིས་པ་དེ་ལས་ཀྱང་དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་བསྟེན་པ་[19] ནི་ཚངས་པར་སྤྱོད་པ་སྟེ་ཚངས་པ་མྱང་འདས་དང་སྤྱོད་པ་ལམ་ཞེས་བཤད་དོ། །དེ་ཉིད་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པར་ཐུབ་པས་གསུངས་པ་དེའི་ཕྱིར་ཏེ། འཕགས་པ་ཀུན་དགའ་བོས། བཅོམ་ལྡན་འདས། འདི་ལྟ་སྟེ། དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་དང་དགེ་བའི་གྲོགས་པོ་འདི་ནི། ཚངས་པར་སྤྱོད་པའི་ཕྱེད་ལགས་སོ་ཞེས་གསོལ་བ་དང་། བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱིས་ཁྱོད་དེ་སྐད་མ་སྨྲ་ཞིག །འདི་ནི་ཚངས་པར་སྤྱོད་པ་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པར་བྱེད་པ་ཡིན་ནོ། །ཞེས་སོ། །དེས་ན་སྐྱེས་བུ་དམ་པ་བསྟེན་པར་བགྱིའོ་དེའི་དགོས་པ་རྒྱལ་བ་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་ལ་བརྟེན་ནས་སྐྱེ་བོ་རབ་ཏུ་མང་པོས་ཞི་བ་ཐོབ་པ་དེ་བཞིན་ནོ། །

[v. 62] [Second — the spiritual friend:] Among these, it is reliance upon the spiritual friend that constitutes the pure life (*brahmacarya*) — "brahma" being explained as nirvāṇa and "caryā" as the path.[19] The Sage has declared that very thing to be its full completion; for when the noble Ānanda said, "Bhagavān, it is thus: the spiritual friend, the virtuous companion — this is half of the brahmacarya," the Bhagavān replied: "Do not say so. This is what makes the brahmacarya fully complete." Therefore one should rely on holy persons. The purpose of this: it is just as very many beings have attained peace by relying on the Victor, the perfect Buddha.

༦༣

ལོག་པར་ལྟ་བ་འཛིན་དང་དུད་འགྲོ་དང་། །
ཡི་དགས་ཉིད་དང་དམྱལ་བར་སྐྱེ་བ་དང་། །
རྒྱལ་བའི་བཀའ་མེད་པ་དང་མཐའ་འཁོབ་ཏུ། །
ཀླ་ཀློར་སྐྱེ་དང་གླེན་ཞིང་ལྐུགས་པ་ཉིད། །

༦༤

ཚེ་རིང་ལྷ་ཉིད་གང་ཡང་རུང་བར་ནི། །
སྐྱེ་བ་ཞེས་བགྱི་མི་ཁོམ་སྐྱོན་བརྒྱད་པོ། །
དེ་དག་དང་བྲལ་ཁོམ་པ་རྙེད་ནས་ནི། །
སྐྱེ་བ་བཟློག་པའི་སླད་དུ་འབད་པར་མཛོད། །

Verse 63
Holding wrong views; birth as an animal,
as a hungry ghost, or in the hells;
absence of the Victor's word; birth as a barbarian
in a borderland; being dull and mute;

Verse 64
or as a long-lived god — birth in any of these
is called the eight faults of no-leisure.
Free of them, having found leisure,
strive to turn back birth.

གསུམ་པ་འགལ་རྐྱེན་མི་ཁོམས་བརྒྱད་དང་བྲལ་ཚུལ་ནི། རྒྱུ་འབྲས་ལ་སྐུར་བ་འདེབས་པའི་ལོག་པར་ལྟ་བ་འཛིན་པ་དང་དུད་འགྲོ་དང་། ཡི་དྭགས་ཉིད་དང་དམྱལ་བར་སྐྱེ་བ་དང་། རྒྱལ་བའི་བཀའ་མེད་པ་སྟེ་སངས་རྒྱས་མ་བྱོན་པ་དང་བྱོན་ཡང་དེའི་བཀའ་མི་ཐོས་པ་ཡུལ་མཐའ་འཁོབ་ཏུ། ཀླ་ཀློར་སྐྱེ་བ་དང་ཡུལ་དབུས་སུ་སྐྱེས་ཀྱང་ཡིད་དབང་ལ་སྐྱོན་ཞུགས་པ་གླེན་ཞིང་ལྐུགས་པ་ཉིད་དང་། འདུ་ཤེས་མེད་པ་ནི་ཚེ་རིང་ལྷ་[3]ཉིད་དེ་དེ་བརྒྱད་པོ་གང་ཡང་རུང་བར་ནི། སྐྱེ་བ་ཞེས་བགྱི་ཆོས་བྱེད་མི་ཁོམ་པས་སྐྱོན་བརྒྱད་པོ། དེ་དག་དང་བྲལ་ཏེ་ཁོམ་པའམ་དལ་བའི་རྟེན་རྙེད་ནས་ནི། ད་ཕན་ཆད་འཁོར་བར་སྐྱེ་བ་བཟློག་པའི་སྟེ་སླར་མི་སྐྱེ་བའི་སླད་དུ་འབད་པར་མཛོད་ཅིག །

[vv. 63–64] Holding the wrong view that denies cause and result; being born as an animal; being born as a hungry ghost (*preta*); being born in hell; the absence of the Victor's word — that is, a buddha not having appeared; [a buddha] having appeared, yet not hearing his word — that is, being born as a barbarian in a border region; being born in a central region, yet with a defect of the mental faculty — being dull and mute; and being without perception — that is, the long-lived gods: birth in any one of these eight is what is called the eight faults, since in them there is no leisure to practice the

Dharma. Free of these, having found a support of leisure, or freedom — from now on, strive in order to turn back birth in saṃsāra, that is, to be born no more.

Turning the Mind Away from All of Saṃsāra

གཉིས་པ་འཁོར་བ་མཐའ་དག་ལས་བློ་ལྡོག་པའི་ཐབས་འཁོར་བའི་ཉེས་དམིགས་བསམ་པ་ལ། མདོར་བསྟན། རྒྱས་བཤད་གཉིས།

[Second — means of turning the mind from all of saṃsāra, by reflecting on the faults of saṃsāra, which has two parts:] Brief presentation; and extensive explanation.

༦༥

དེས་པ་འདོད་པས་ཕོངས་དང་འཆི་བ་དང་། །
ན་དང་རྒ་སོགས་སྡུག་བསྔལ་དུ་མ་ཡི། །
འབྱུང་གནས་འཁོར་བ་ལ་ནི་སྐྱོ་མཛོད་ཅིང་། །
འདི་ཡི་ཉེས་པའི་ཤས་ཀྱང་གསན་པར་མཛོད། །

Verse 65
Gentle one! Grow weary of saṃsāra, the source
of many sufferings — deprivation of what is desired,
death, sickness, aging, and the rest —
and hear even a portion of its faults.

དང་པོ། ཅིའི་ཕྱིར་སྐྱེ་བ་བཟློག་དགོས་སྙམ་ན། དེས་པ་[20] ཞེས་བོས་ནས་ཟས་གོས་སོགས་འདོད་པས་ཕོངས་པ་དང་མཐར་འཆི་བ་དང་། གནས་སྐབས་སུ་ན་བ་[21] དང་རྒ་བ་ལ་སོགས་པའི་སྡུག་བསྔལ་དུ་མ་ཡི། འབྱུང་གནས་ཡིན་པས་འཁོར་བ་ལ་ནི་སྐྱོ་བར་མཛད་ཅིང་། འདི་ཡི་ཉེས་པའི་ཆ་ཤས་ཀྱང་བརྗོད་པས་གསན་པར་མཛོད་ཅིག །

[v. 65] [Brief presentation:] Why should one reverse rebirth? — Addressing [him] as "the gentle one"[20] — because [saṃsāra] is the source of many sufferings: being deprived of desirable things such as food and clothing; dying in the end; falling ill in the interim; growing old and so forth[21] — be weary of saṃsāra; and, since a portion of its faults will also be told, listen.

Extensive Explanation: The Faults of Saṃsāra

རྒྱས་བཤད་ལ། བདེ་བ་ལྟར་སྣང་ཡང་ཡིད་བརྟན་མེད་པའི་ཚུལ་དང་། སྡུག་བསྔལ་རྒྱ་ཆེ་བའི་ཚུལ་བསྟན་པ་གཉིས།

[Extensive explanation — which has two parts:] Showing that despite appearing pleasant, it is unreliable; and showing the extent of suffering.

The Unreliability of Saṃsāra

དང་པོ་ལ། ཡིད་བརྟན་མེད་པའི་ཚུལ་དང་། དེ་ལྟར་ཤེས་ནས་དགེ་བ་ལ་སྤྱོད་པར་གདམས་པ་གཉིས།

[First — which has two parts:] The way in which it is unreliable; and advice to engage in virtue, having understood this.

དང་པོ་ལ། དགྲ་གཉེན་ངེས་པ་མེད་པས་ཡིད་བརྟན་མེད་པའི་ཚུལ་དང་། ཆོག་པ་མེད་པས་ཡིད་བརྟན་མེད་པའི་ཚུལ། ཕྱི་མཐའ་མ་ངེས་པས་ཡིད་བརྟན་མེད་པའི་ཚུལ།མཐོ་དམན་མ་ངེས་པས་ཡིད་བརྟན་མེད་པའི་ཚུལ་དང་བཞི།

[Unreliability — which has four parts:] Unreliability because enemies and friends are not fixed; unreliability because there is no satisfaction; unreliability because the future end is not fixed; and unreliability because high and low are not fixed.

༦༦

ཕ་ནི་བུ་ཉིད་མ་ནི་ཆུང་མ་ཉིད། །
སྐྱེ་བོ་དགྲར་གྱུར་པ་དག་བཤེས་ཉིད་དང་། །
བཟློག་པ་ཉིད་དུ་མཆི་བས་དེ་སྐད་དུ། །
འཁོར་བ་དག་ན་ངེས་པ་འགའ་མ་མཆིས། །

Verse 66
Fathers become sons, mothers become wives,
those who were enemies become friends,
and the reverse as well: therefore in saṃsāra
there is no certainty whatsoever.

དང་པོ། ཕ་ནི་བུ་ཉིད་དུ་འགྱུར་བ་དང་དེ་བཞིན་མ་ནི་ཆུང་མ་ཉིད་དང་། སྐྱེ་བོ་དགྲར་གྱུར་པ་དག་ཀྱང་བཤེས་ཉིད་དང་། དེ་ལས་བཟློག་པ་བཤེས་ཉིད་ཀྱི ཀྱང་དགྲ་ཉིད་དུ་མཆི་བས་དེ་ཡི་སྐད་དུ།འཁོར་བ་དག་ན་ཡིད་བརྟན་པའི་ངེས་པ་འགའ་ཡང་མ་མཆིས་སོ། །

[v. 66] [First — enemies and friends are not fixed:] A father becomes a son, a mother becomes a wife; those who were enemies also become friends, and the reverse — friends become enemies. Therefore in saṃsāra there is no certainty whatsoever that can be trusted.

༦༧

རེ་རེས་རྒྱ་མཚོ་བཞི་བས་ལྷག་པ་ཡི། །
འོ་མ་འཐུངས་ཏེ་ད་དུང་སོ་སོ་ཡི། །
སྐྱེ་བོའི་རྗེས་སུ་འབྲང་བའི་འཁོར་བ་པས། །
དེ་བས་ཆེས་མང་ཉིད་ཅིག་བཏུང་འཚལ་ལོ། །

Verse 67
Each being has drunk more milk
than the four oceans — and still the wanderer
in saṃsāra who follows after ordinary beings
will have to drink far more than that.

གཉིས་པ། གང་ཟག་རེ་རེས་ཕྱོགས་ཀྱི་རྒྱ་མཚོ་ཆེན་པོ་བཞི་བས་ལྷག་པ་སྟེ་མང་བ་ཡི། འོ་མ་འཐུངས་ཏེ་དེས་ཀྱང་ངོམས་པར་མ་གྱུར་ཅིང་ད་དུང་ཡང་འཕགས་ལམ་མ་ཐོབ་བ་བར་དུ་སོ་སོ་ཡི། སྐྱེ་བོའི་ལམ་གྱི་རྗེས་སུ་འབྲང་བའི་འཁོར་བ་པས་ནི། སྔར་གྱི་དེ་བས་ཀྱང་ཆེས་མང་བ་ཉིད་ཅིག་བཏུང་བར་ཤེས་འཚལ་ལོ་སྟེ་འཁོར་བ་ལ་ཐོག་ཐ་མི་མངོན་པའི་ཕྱིར་རོ། །

[v. 67] [Second — no satisfaction:] Each individual has drunk milk exceeding — that is, more than — the four great oceans of the directions, and yet has not been satisfied by it; and still, for as long as the noble path is not attained, the wanderer in saṃsāra who follows the path of ordinary beings will have to drink far more even than that former [amount] — know this, for no beginning or end of saṃsāra is evident.

༦༨

རེ་རེའི་བདག་ཉིད་རུས་པའི་ཕུང་པོ་ནི། །
ལྷུན་པོ་མཉམ་པ་སྙེད་ཅིག་འདས་གྱུར་ཏེ། །
ས་ཡི་ཐུག་མཐའ་རྒྱ་ཤུག་ཚི་གུ་ཙམ། །
རི་ལུར་བགྲངས་ཀྱང་ས་ཡིས་ལང་མི་འགྱུར། །

Verse 68
The heap of each one’s bones would equal
Mount Meru in measure, or surpass it;
counting mothers with pellets the size of juniper berries,
the earth itself would not suffice.

གསུམ་པ། སེམས་ཅན་རེ་རེའི་བདག་ཉིད་གཅིག་པུའི་ལུས་སྔར་བོར་བའི་རུས་པའི་ཕུང་པོ་ནི། ལྷུན་པོ་དང་མཉམ་པ་སྙེད་ཅིག་འདས་པར་གྱུར་ཏེ་ད་དུང་ལམ་ལ་མ་འབད་ན་དེ་བས་ཆེས་མང་བ་འདོར་དགོས་ཤིང་། དེ་བཞིན་དུ་མ་ཡི་ཐུག་མཐའ་རྒྱ་ཤུག་གི་ཚི་གུ་ཙམ་གྱི། རིལ་བུར་བྱས་ཏེ་བགྲངས་ཀྱང་ས་ཡིས་ལང་མི་འགྱུར་རོ་སྟེ་མངལ་སྐྱེས་ཀྱི་ལུས་ཁོ་ན་ལ་དཔེར་བྱས་ཏེ། བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱིས། དགེ་སློང་དག །དཔེར་ན་སྐྱེས་བུ་འགའ་ཞིག་གིས་ས་ཆེན་པོ་འདི་རྒྱ་ཤུག་གི་ཚི་གུ་ཙམ་གྱི་རིལ་བུ་ཐོགས་ཏེ། འདི་ནི་བདག་གི་མའོ། །འདི་ནི་བདག་གི་མ་དེའི་ཡང་མའོ། །ཞེས་འདོར་བར་བྱེད་ན། དགེ་སློང་དག་ས་ཆེན་པོ་འདིའི་འཛིམ་པ་ནི་ཆེས་སྔར་ཟད་པར་འགྱུར་གྱི། མི་རྣམས་ཀྱི་མ་བརྒྱུད་པ་ནི་དེ་ལྟ་མ་ཡིན་ནོ་ཞེས་ང་སྨྲའོ། །ཞེས་གསུངས་ཏེ་ཡང་དང་ཡང་[23] ཉིང་མཚམས་སྦྱོར་བའི་དབང་དུ་བྱས་སོ། །

[v. 68] [Third — the future end is not fixed:] The accumulated heaps of bones from the bodies discarded in the past by each individual being, by that one alone, would equal or surpass[22] Mount Meru — and if one still does not strive on the path, one must discard even more. Likewise, as for the furthest limit of one’s mothers: even were one to count them with pellets made the size of juniper berries, the earth would not suffice. This was said using only womb-born bodies as an example. The Bhagavān said: "O monks, suppose a person were to take pellets of earth from this great earth, the size of juniper berries, and set them down saying: ‘This is my mother, this is my mother’s mother’ — O monks, the mud of this great earth would be exhausted first, yet the succession of people’s mothers would not be exhausted — so I declare." This is in terms of linking to rebirth again and again.[23]

High and Low Are Not Fixed

བཞི་པ་ལ་། སྲིད་རྒྱས་པ་ལ་ཡིད་བརྟན་མེད་པའི་ཚུལ། གྲོགས་ཡིད་འོང་ལ། གནས་བཟང་བ་ལ། སྤྱོད་ཡུལ་བདེ་བ་ལ། ལོངས་སྤྱོད་ཆེ་བ་ལ། གཟི་བརྗིད་ཆེ་བ་ལ་ཡིད་བརྟན་མེད་པའི་ཚུལ་དང་དྲུག་ལས།

[Fourth — high and low are not fixed, which has six parts:] The unreliability of extensive dominion; of pleasing companions; of a good abode; of pleasant places of resort; of great enjoyments; and of great splendor.

༦༩

བརྒྱ་བྱིན་འཇིག་རྟེན་མཆོད་འོས་གྱུར་ནས་ནི། །
ལས་ཀྱི་དབང་གིས་ཕྱིར་ཡང་ས་སྟེང་ལྷུང་། །
འཁོར་ལོས་སྒྱུར་བ་ཉིད་དུ་གྱུར་ནས་ཀྱང་། །
འཁོར་བ་དག་ཏུ་ཡང་བྲན་ཉིད་དུ་འགྱུར། །

Verse 69
Having been Indra, worthy of the world's honor,
by the power of karma one falls again to earth;
having become a universal monarch,
one becomes a servant of servants in saṃsāra.

དང་པོ། ལྷའི་དབང་པོ་བརྒྱ་བྱིན་འཇིག་རྟེན་གྱི་མཆོད་འོས་སུ་གྱུར་ནས་ནི།ཕྱིར་ཡང་ལས་ཀྱི་དབང་གིས་ཕྱིར་ཡང་ས་སྟེང་མི་དང་དུད་འགྲོ་སོགས་ཀྱི་གནས་སུ་ལྷུང་བར་འགྱུར་ཞིང་། མིའི་རྒྱལ་པོ་འཁོར་ལོས་སྒྱུར་བ་ཉིད་དུ་གྱུར་ནས་ཀྱང་། སྔོན་གྱི་དགེ་བའི་ལྷག་མ་མེད་ན་འཁོར་བ་དག་ཏུ་ཡང་བྲན་ཏེ་བྲན་གྱི་བྲན་ལྟ་བུ་ཉིད་དུ་འགྱུར་རོ། །

[v. 69] [First:] Śakra, lord of the gods, having become worthy of veneration in the world, falls again by the power of karma to dwell in the states of humans, animals and so forth on the earth. And even having become a human wheel-turning monarch (*cakravartin*), if there is no remainder of former virtue, one becomes in saṃsāra a *yang bran* — that is, something like a servant of servants.

༧༠

མཛོ་རིས་བུ་མོའི་ནུ་མ་རྐེད་པ་ལ། །
རེག་པའི་བདེ་བ་ཡུན་རིང་སྤྱོད་ནས་སླར། །
དམྱལ་བར་འཐག་གཅོད་དབང་བའི་འཁྲུལ་འཁོར་གྱིས། །
རེག་པ་ཤིན་ཏུ་མི་བཟད་བསྟེན་འཚལ་ལོ། །

Verse 70
Having long enjoyed the pleasure of touching
the breasts and waists of the maidens of heaven,
one must endure again the touch, utterly unbearable,
of the grinding, cutting, overpowering machines of hell.

གཉིས་པ། མཐོ་རིས་ཀྱི་ལྷ་ཡི་བུ་མོའི་ནུ་མ་དང་རྐེད་པ་ལ། ལག་པས་འཁྱུད་ཅིང་རེག་པའི་བདེ་བ་དུས་ཡུན་རིང་དུ་མྱོང་ས་ནས་སླར་ཡང་། དམྱལ་བར་རིའི་བར་དུ་འཚག་པ་དང་མཚོན་གྱིས་གཅོད་པ་དང་ལྕགས་ཀྱི་ཁྱི་སོགས་ཀྱི་མཆེ་སྡེར་གྱིས་དབང་བའི་འཁྲུལ་འཁོར་གྱི། རེག་པ་ཤིན་ཏུ་མི་བཟད་པ་བརྟེན་པར་འཚལ་ལོ། །

[v. 70] [Second:] Having long experienced the pleasure of embracing with the hands and touching the breasts and waist of a divine maiden of the higher realms, one must then again undergo, in hell, the utterly unbearable touch of the machinery that grinds [one] between mountains, cuts with weapons, and overpowers with the fangs and claws of iron dogs and the like.[24]

> ༧༡
>
> རྐང་པའི་རེག་པས་ཉེམ་པར་བདེ་བཟོད་པ། །
> ལྷུན་པོའི་སྒོ་ལ་ཡུན་རིང་གནས་ནས་ནི། །
> སླར་ཡང་མེ་མུར་རོ་མྱག་རྒྱུ་བ་ཡི། །
> སྡུག་བསྔལ་མི་བཟད་ཕོག་སྙམ་བགྱིད་འཚལ་ལོ། །
>
> **Verse 71**
> *Having dwelt long on the summit of Meru,*
> *enjoying the soft yielding ground beneath one's feet,*
> *contemplate that one must undergo again the unbearable pain*
> *of walking through embers and the mire of corpses.*

གསུམ་པ། རིན་པོ་ཆེའི་ས་གཞི་ལ་རྐང་པའི་རེག་པས་མནན་ན་ཉེམས་པར་བྱེད་ཅིང་བདེ་བ་སྐྱེད་པར་བཟོད་པའམ་ནུས་པ། ལྷུན་པོའི་སྒོ་ལ་ཡུན་རིང་དུ་ལྷའི་ལོ་སྟོང་ཙམ་དུ་གནས་ནས་ནི། སླར་ཡང་ལས་དབང་གིས་མེ་མུར་དང་རོ་མྱགས་ཀྱི་འདམ་ན་རྒྱུ་བ་ཡི། སྡུག་བསྔལ་མི་བཟད་པ་ཕོག་པ་ཡིན་ནོ་སྙམ་དུ་ཡིད་ལ་བགྱིད་པར་འཚལ་ལོ། །

[v. 71] [Third:] Having dwelt for a long time — some thousand divine years — on the summit of Mount Meru, where the jeweled ground, when pressed by the touch of the feet, yields and is "apt" — that is, able — to produce pleasure, one is then again, by the power of karma, struck by the unbearable suffering of moving through the pit of embers and the swamp of rotting corpses — so one should bear in mind.

༧༢

མཐོ་རིས་བུ་མོས་འབྲོངས་ཤིང་དགའ་བ་དང་། །
རྣམ་པར་མཛེས་འཚལ་སོན་པར་རྩེས་ནས་སླར། །
འདབ་མ་རལ་གྲི་འདྲ་ཚལ་ནགས་རྣམས་ཀྱིས། །
རྐང་ལག་རྣ་བ་སྣ་གཅོད་འཐོབ་པར་འགྱུར། །

༧༣

དལ་གྱིས་འབབ་པ་ལྷ་ཡི་བུ་མོ་ནི། །
གདོང་མཛེས་གསེར་གྱི་པདྨ་ལྡན་བཞུགས་ནས། །
སླར་ཡང་དམྱལ་བའི་ཆུ་བོ་རབ་མེད་པར། །
ཚ་སྒོ་བཟོད་བརླག་ཆུ་ཚན་འཇུག་འཚལ་ལོ། །

Verse 72
Having sported in delight, attended by the maidens
of heaven, in beautiful pleasure-groves,
one will come to have hands, feet, ears, and nose
cut off by forests whose leaves are swords.

Verse 73
Having reclined with the fair-faced daughters of gods
on golden lotuses in gently flowing streams,
one must enter again the fordless river of hell,
the caustic, scalding waters that destroy all endurance.

བཞི་པ། མཐོ་རིས་བུ་མོས་མཛེས་པར་བརྟེན་པའམ་འབྲོངས་ཤིང་སྟེ་རྒྱ་འགྲེལ་ལས་འབྲོང་བ་ནི་ཉེ་བར་བརྟེན་པ་ཞེས་བྱ་བའི་ཐ་ཚིག་གོ་ཞེས་འབྱུང་དེས་ཡིད་དགའ་བ་དང་ལྡན་པ། རྣམ་པར་མཛེས་པའི་ཚལ་དུ་སོན་པར་རྩེས་ནས་སླར། འདབ་མ་རལ་གྲི་འདྲ་བའི་ཚལ་གྱི་ནགས་རྣམས་ཀྱིས། རྐང་ལག་དང་རྣ་བ་སྣ་གཅོད་པ་དག་འཐོབ་པར་འགྱུར་རོ། །ལྷའི་ཆུ་བོ་དལ་གྱིས་འབབ་པ་ན་ལྷ་ཡི་བུ་མོ་ནི་གདོང་མཛེས་པ་དང་གསེར་གྱི་པདྨའི་སྟན་ལ་ལྷན་ཅིག་ཏུ་ཞུགས་ནས། སླར་ཡང་ངན་སོང་དམྱལ་བའི་ཆུ་བོ་རབ་མེད་པར། རུལ་བ་བ་ཚྭའི་རྣམ་པ་ཅན་ནམ་ཚ་སྒོ་ཅན་བཟོད་བརླག་གམ་བཟོད་མེད་ཀྱི་ཆུ་ཚན་ནང་དུ་འཇུག་འཚལ་ལོ། །

[vv. 72–73] [Fourth:] Beautifully attended — or “followed” (*’brongs*) — by the maidens of the higher realms (the Indian commentary, *rgya ’grel*, states: "*’brong ba* is a term for attending closely") and thereby joyful, having gone to and sported in utterly beautiful groves, one will then come to have feet, hands, ears and nose cut off by the forests of groves whose leaves are like swords. Having sat together with fair-faced daughters of the gods upon seats of golden lotuses in the gently flowing river of the gods, one must then again enter the fordless river (Vaitaraṇī) of the lower realm, hell — hot water with the aspect of putrid brine, or “caustic,” which “destroys endurance,” that is, is unendurable.

༧༤

ལྷ་ཡུལ་འདོད་བདེ་ཤིན་ཏུ་ཆེན་པོ་དང་། །
ཚངས་ཉིད་ཆགས་བྲལ་བདེ་བ་ཐོབ་ནས་སླར། །
མནར་མེད་མེ་ཡི་བུད་ཤིང་གྱུར་པ་ཡི། །
སྡུག་བསྔལ་རྒྱུན་མི་འཆད་པ་བསྟན་འཚལ་ལོ། །

Verse 74
Having attained the very great pleasures of desire
of the god realms, and the desireless bliss of Brahmā,
one must endure again the unceasing suffering
of becoming fuel for the fires of Avīci.

ལྔ་པ། ལྷ་ཡུལ་གྱི་འདོད་པའི་བདེ་བ་ཤིན་ཏུ་ཆེན་པོ་དང་། ཚངས་པ་ཉིད་ཀྱི་འདོད་པའི་ཆགས་བྲལ་གྱི་བདེ་བ་ཐོབ་ནས་སླར་ཡང་། མནར་མེད་པའི་དམྱལ་བའི་མེ་ཡི་བུད་ཤིང་གི་ཚུལ་དུ་གྱུར་པ་ཡི། སྡུག་བསྔལ་རྒྱུན་མི་འཆད་ཅིང་བར་མཚམས་མེད་པ་བརྟེན་འཚལ་ལོ། །

[v. 74] [Fifth:] Having obtained the great pleasures of the desire realm of the divine worlds and the dispassionate bliss of the Brahmā realm itself, one then falls again to become fuel for the fires of the Avīci hell — experiencing continuous, unceasing suffering without interval.

༧༥

ཉི་མ་ཟླ་བ་ཉིད་ཐོབ་རང་ལུས་ཀྱི། །
འོད་ཀྱིས་འཇིག་རྟེན་མཐའ་དག་སྣང་བྱས་ཏེ། །
སླར་ཡང་མུན་ནག་སྨག་ཏུ་ཕྱིན་གྱུར་ནས། །
རང་གི་ལག་པ་བརྐྱང་བའང་མི་མཐོང་འགྱུར། །

Verse 75
Having become the sun or the moon, illuminating
the whole world with the light of one's own body,
one arrives again in the blackest darkness,
where even one's own outstretched hand cannot be seen.

དྲུག་པ། ལྷའི་བུ་ཉི་མ་དང་ཟླ་བ་ཉིད་ཀྱི་སྐྱེ་བ་ཐོབ་སྟེ་རང་ལུས་དང་གཞལ་ཡས་ཁང་པ་ཉིད་ཀྱི། འོད་ཀྱིས་འཇིག་རྟེན་མཐའ་དག་སྣང་བར་བྱས་ཏེ།སླར་ཡང་གླིང་བར་སོགས་མུན་ནག་སྨག་རུམ་ཕྱིན་པར་གྱུར་ནས། རང་གི་ལག་པ་བརྐྱང་བའང་མི་མཐོང་བར་འགྱུར་རོ། །དེ་ལྟ་བུའི་གནས་བཟང་པོ་ཐོབ་པ་དེ་རྣམས་ཀྱང་རྟག་ཏུ་འདུག་པའི་དབང་མེད་པར་སྡུག་བསྔལ་ལ་སྤྱོད་པའི་དུས་དེ་འདྲ་འོང་བར་བསྟན་གྱི། གནས་དེ་དང་དེ་ནས་འཕོས་ན། གནས་ངན་དེ་དང་དེ་འདྲར་སྐྱེ་ངེས་པ་ཉིད་དུ་བཟུང་བར་མི་བྱའོ། །འཕགས་ལམ་མ་ཐོབ་པར་དེ་དག་ཏུ་སྐྱེ་བ་རྣམས། ལས་ཟླ་མའི་འཕེན་པ་ཟད་ནས་ཕྱི་མའི་ལས་ཀྱིས་གནས་ངན་དེ་དག་ཏུ་འགྲོ་བ་ལ་བསམ་པར་བྱའོ། །

[v. 75] [Sixth:] Having obtained rebirth as a divine son — as the sun and moon themselves — and having illuminated the entire world with the light of one's own

body and palace — one then goes again into the pitch darkness between the continents and the like, where one cannot see even one's own outstretched hand. This teaches that even those who obtain such excellent states have no power to remain there permanently, and that such a time of experiencing suffering will come — but do not take it as certain that upon moving from such and such a state, one will necessarily be reborn in such and such a bad state. Those born in such [elevated states] without having attained the noble path — reflect that when the propulsive force of previous karma is exhausted, subsequent karma leads them to those bad states.

༧༦

དེ་ལྟར་ཉོངས་པར་འགྱུར་འཚལ་བསོད་ནམས་ནི།།
རྣམ་གསུམ་མར་མེའི་སྣང་བ་རབ་བཞེས་ཤིག །
གཅིག་པུ་ཉི་མ་ཟླ་བས་མི་བརྫི་བའི།།
མུན་ནག་མཐའ་ཡས་ནང་དུ་འཇུག་འཚལ་ལོ།།

Verse 76
Since such is the failing, take up the lamplight
of the three kinds of merit:
for alone you enter a boundless darkness
that sun and moon cannot subdue.

གཉིས་པར་དེ་ལྟར་ཤེས་ནས་དགེ་བ་ལ་སྤྱོད་པར་གདམས་པ། དེ་ལྟར་འཁོར་བ་འདི་ཉེས་པའམ་ཉོངས་པར་འགྱུར་བ་ཤེས་པའམ་འཚལ་ནས་བསོད་ནམས་ནི། སྦྱིན་པ་དང་ཚུལ་ཁྲིམས་དང་བསྒོམ་པ་ལས་བྱུང་བའི་རྣམ་པ་གསུམ་མར་མེའི་སྣང་བ་སྟེ་ངན་སོང་གི་མུན་པ་སེལ་བར་བྱེད་པ་རབ་ཏུ་བཞེས་ཤིག །ཅིའི་ཕྱིར་ན།རང་ཉིད་གཅིག་པུ་ཉི་མ་ཟླ་བས་མི་བརྫི་སྟེ་འོད་ཀྱིས་གནོན་མི་ནུས་པའི། འཁོར་བའི་མུན་ནག་མཐའ་ཡས་པའི་ནང་དུ་འཇུག་པ་དེའི་ཚེ་ན་བསོད་ནམས་ཀྱི་སྣང་བ་དང་བྲལ་ན་སྡུག་བསྔལ་མི་བཟད་པའི་ཐིབ་པོ་བརྟག་དཀའ་བ་ཤེས་འཚལ་ལོ། །

[v. 76] [Second — advice to engage in virtue having understood this:] Having understood or perceived that saṃsāra is thus subject to fault and error, earnestly take up merit — in its three forms arising from generosity, ethics, and meditation — as a lamplight that dispels the darkness of the lower realms. Why? Because when you yourself, alone, enter the boundless darkness of saṃsāra — which the sun and moon do not subdue, that is, cannot overcome with their light — at that time, if you are without the light of merit, know that the dense gloom of unbearable suffering will be hard to endure.

The Extent of Suffering

གཉིས་པ་སྡུག་བསྔལ་རྒྱ་ཆེ་བའི་ཚུལ་ལ། འཁོར་བ་སྡུག་བསྔལ་གྱི་རང་བཞིན་དུ་ཤེས་པར་བྱ་བ་དང་། ཤེས་ནས་སྐྱེ་བ་བཟློག་ཕྱིར་འབད་དགོས་པར་གདམས་པ་གཉིས།

Knowing that saṃsāra has the nature of suffering; and advice that having understood this, one must strive to reverse rebirth.

The Sufferings of the Five Realms

དང་པོ་ལ། དམྱལ་བ། དུད་འགྲོ། ཡི་དྭགས། ལྷ། ལྷ་མིན་གྱི་སྡུག་བསྔལ་དང་ལྔ་ལས།

[First — which has five parts:] The sufferings of hell, animals, hungry ghosts (*pretas*), gods, and demigods (*asuras*).

The Suffering of Hell

དང་པོ་ལ་བསྟན་བཤད་གཉིས།

[First — hell — which has two parts:] Presentation and extensive explanation.

༧༧

སེམས་ཅན་ཉེས་པར་སྤྱོད་པ་སྤྱོད་རྣམས་ལ། །
ཡང་སོས་ཐིག་ནག་རབ་ཏུ་ཚ་བ་དང་། །
བསྡུས་འཇོམས་ངུ་འབོད་མནར་མེད་ལ་སོགས་པའི། །
དམྱལ་བ་རྣམས་སུ་རྟག་ཏུ་སྡུག་བསྔལ་འགྱུར། །

Verse 77

Beings who engage in wrong conduct
will suffer constantly in the hells —
Sañjīva, Kālasūtra, Pratāpana,
Saṃghāta, Raurava, Avīci, and the rest.

དང་པོ། སེམས་ཅན་སྒོ་གསུམ་གྱི་ཉེས་པར་སྤྱོད་པ་སྤྱོད་པ་རྣམས་ལ། ཡང་སོས་དང་ཐིག་ནག་དང་རབ་ཏུ་ཚ་བ་དང་།བསྡུས་འཇོམས་དང་ངུ་འབོད་དང་མནར་མེད་པ་ལ་སོགས་པའི། ཚ་གྲང་གི་དམྱལ་བ་རྣམས་སུ་རྟག་ཏུ་སྡུག་བསྔལ་བར་འགྱུར་རོ། །

[v. 77] [Presentation:] Those beings who have engaged in wrong conduct through the three doors will always suffer in the hot and cold hells — Sañjīva, Kālasūtra, Pratāpana, Saṃghāta, Raurava, Avīci and so forth.

གཉིས་པ་ལ་སྡུག་བསྔལ་ཤེས་པར་བྱ་བ་དང་། དེའི་རྒྱུ་སྤང་བར་གདམས་པ་གཉིས།

[Extensive explanation — which has two parts:] Knowing the suffering; and advice to abandon its cause.

དང་པོ་ལ། སྡུག་བསྔལ་དངོས་དང་དེ་གང་ལ་ཅི་ལྟར་འབྱུང་ཚུལ་ལ་བསམ་པ་གཉིས།

[Knowing the suffering — which has two parts:] The actual suffering; and reflecting on how it arises in relation to what and in what manner.

༧༨

ཁ་ཅིག་ཏིལ་བཞིན་འཚིར་ཏེ་དེ་བཞིན་གཞན།།
ཕྱེ་མ་ཞིབ་མོ་བཞིན་དུ་ཕྱེ་མར་རློག།
ཁ་ཅིག་སོག་ལེས་འདྲ་སྟེ་དེ་བཞིན་གཞན།།
སྟ་རེ་མི་བཟད་སོ་རྣོན་རྣམས་ཀྱིས་གཤགས།།

༧༩

དེ་བཞིན་གཞན་དག་ཁྲོ་ཆུ་བཞུ་བ་ཡི།།
ཁྱུ་བ་འབར་བ་འཁྲིགས་པ་ལྡུད་པར་བགྱིད།།
ཁ་ཅིག་ལྕགས་ཀྱི་གསལ་ཤིང་རབ་འབར་བ།།
ཚེར་མ་ཅན་ལ་ཀུན་དུ་རྒྱུད་པར་བགྱིད།།

༨༠

ཁ་ཅིག་ལྕགས་ཀྱི་མཆེ་བ་ལྡན་པའི་ཁྱི།།
གཏུམ་པོས་དབད་ཅིང་ལག་པ་གནམ་དུ་བསྒྲེང་།།
དབང་མེད་གཞན་དག་ལྕགས་མཆུ་རྣོན་པོ་དང་།།
སེན་མོ་མི་བཟད་ལྡན་པའི་ཁྭ་རྣམས་འཐོག །

༨༡

ཁ་ཅིག་སྦྲིན་བུ་སྦྲུར་བ་སྦྲ་ཚོགས་དང་།།
ཤ་སྦྲང་སྦྲང་བུ་མཆུ་རིངས་ཁྲི་ཕྲག་དག །
རེག་ན་མི་བཟད་རྨ་སྒྲོལ་ཆེར་འབྱིན་པས།།
ཟ་བར་བགྱིད་ཅིང་འགྲེ་ལྡོག་སྨྲེ་སྔགས་འདོན།།

༨༢

ཁ་ཅིག་མདག་མེ་འབར་བའི་ཚོགས་སུ་ནི།།
རྒྱུན་མི་འཆད་པར་རབ་བསྲེག་ཁ་ཡང་བགྲད།།
ཁ་ཅིག་ལྕགས་ལས་བྱས་པའི་ཟངས་ཆེན་དུ།།
སྤྱིའུ་ཚུགས་འབྲས་ཀྱི་ཐུང་འཕེད་བཞིན་དུ་འཚོད།།

Verse 78
Some are pressed like sesame; others likewise
are ground to powder, fine as flour;
some are split by saws, and others likewise
are cleft by unbearable sharp-edged axes.

Verse 79
Others likewise are made to swallow

blazing draughts of molten bronze;
some are impaled on flaming
iron stakes fitted with thorns.

Verse 80
Some are torn by fierce dogs
with iron fangs, hands stretched to the sky;
others, helpless, are pecked by crows
with iron beaks and merciless talons.

Verse 81
Some are devoured by all manner of worms and beetles,
by tens of thousands of flesh-flies and long-beaked insects
whose merest touch opens unbearable wounds —
writhing, they utter cries of lament.

Verse 82
Some, in heaps of blazing coals,
are burned without interruption, mouths agape;
some are boiled head-down in great iron
cauldrons, like rice dumplings.

དང་པོ། སེམས་ཅན་བསྡུས་འཇོམས་དུ་སྐྱེས་པ་ཁ་ཅིག་ལྕགས་ཀྱི་གཏུན་བུས་ཏིལ་བཞིན་འཚིར་ཏེ་དེ་བཞིན་དུ་གཞན་ཁ་ཅིག་ནི། ལྕགས་ཀྱི་མཆིག་འབར་བ་དག་གི་སྟེང་དུ་མཆིག་གུས་བརྡགས་པས་ཕྱེ་མ་ཞིབ་མོ་བཞིན་དུ་ཕྱེ་མར་རློག་པར་བྱེད་དོ། །ཐིག་ནག་པ་ཁ་ཅིག་སོག་ལེས་འདྲ་[25] སྟེ་དེ་བཞིན་གཞན། སྟ་རེ་[25] མི་བཟད་སོ་རྣོན་པོ་ཅན་རྣམས་ཀྱིས་གཤགས་པར་བྱེད་དོ། །དེ་བཞིན་གཞན་དག་ཆུ་བོ་རབ་མེད་ཀྱི་འགྲམ་སོགས་སུ་ཁྲོ་ཆུ་བཞུས་པ་ཡི། ཁུ་བ་འབར་བ་རླབ་འཁྲིགས་པ་ཁ་ནང་དུ་ལྡུད་པར་བགྱིད་དོ། །ཁ་ཅིག་ཚ་དམྱལ་ན་ལྕགས་ཀྱི་གསལ་ཤིང་མེ་རབ་ཏུ་འབར་བ། ཚེར་མ་ཅན་ལ་ཕྲེང་བ་བཞིན་དུ་ཀུན་དུ་རྒྱུད་པར་བགྱིད་དོ། །ཁ་ཅིག་རལ་གྲིའི་ཚལ་ན་ལྕགས་ཀྱི་མཆེ་བ་དང་ལྡན་པའི་ཁྱི། གདུམ་པོས་དབང་ཅིང་སྐྲག་ནས་ལག་པ་གནམ་དུ་བསྒྲེངས་ཤིང་བྲེད་དོ།།དེར་ལས་ཀྱི་དབང་གིས་རང་དབང་མེད་པར་གཞན་དག་བྱ་ལྕགས་མཆུ་རྣོན་པོ་དང་།སེན་མོ་མི་བཟད་པ་དང་ལྡན་པའི་ཁྭ་[25] རྣམས་ཀྱིས་གཏོགས་པའམ་འཇོག་པར་བྱེད་དོ། །ཁ་ཅིག་ཉེ་འཁོར་གྱི་གནས་དེར་ལུས་ལས་བྱུང་བའི་སྲིན་བུ་དང་སྦུར་བ་[25] ཕྱི་རོལ་ནས་བྱུང་བ་མདོག་དབྱིབས་རིགས་ཐ་དད་པ་སྣ་ཚོགས་དང་། ཤ་སྦྲང་དང་སྦྲང་མ་ནག་པོ་ཁྲི་ཕྲག་མང་པོ་དག །མཆུ་རིག་པ་ཙམ་ན་མི་བཟད་པའི་རྨ་སྒྲོལ་ཆེར་འབྱིན་པས། ཟ་བར་[25] བགྱིད་ཅིང་སྡུག་བསྔལ་གྱི་ཚོར་བས་ལུས་འགྲེ་ལྡོག་དང་ངག་སྨྲེ་སྔགས་འདོན་པར་བྱེད་དོ། །ཁ་ཅིག་ཚ་དམྱལ་ན་མདག་མེ་འབར་བའི་ཚོགས་སུ་ནི། དུས་རྒྱུན་མི་འཆད་པར་རབ་ཏུ་བསྲེགས་པས་ཁ་ཡང་བགྲད་དེ། དེ་ཙམ་ལས་གཞན་པའི་མཐུ་མེད་དོ། །ཁ་ཅིག་རབ་ཏུ་ཚ་བར་ལྕགས་ལས་བྱས་ཤིང་མེ་འབར་བའི་ཟངས་ཆེན་དུ།ལུས་སྤྱིའུ་ཚུགས་སུ་འབྲས་ཀྱི་ཐུད་འཕེད་སྟེ་འབྲས་ཟན་བཙོ་བ་བཞིན་དུ་འཚེད་པར་བྱེད་པས་ཤིན་ཏུ་སྡུག་བསྔལ་བ་ཡིན་ནོ། །

[vv. 78–82] [The actual suffering:] Some beings born in the Saṃghāta hell are pressed like sesame with iron pestles; others likewise are ground to powder like fine flour, crushed by a grindstone upon blazing iron millstones. Some in the Kālasūtra hell are cut with saws; others likewise are split with unbearable, sharp-edged axes. Others likewise, on the banks of the river Vaitaraṇī and elsewhere, have the blazing liquid of molten bronze poured, wave upon wave, into their mouths. Some in the hot hells are

skewered through and through, like garlands, on fiercely blazing iron stakes set with thorns. Some in the Sword-leaf forest are overpowered by fierce dogs with iron fangs and, terrified, raise their hands to the sky in panic; there, by the power of karma and without any freedom, others are plucked — that is, torn — by birds, crows with sharp iron beaks and unbearable claws. Some in those neighboring places (*nye 'khor*) are devoured by worms that arise from the body and beetles that come from outside, of various colors, shapes and kinds, and by flesh-flies and black flies in their many tens of thousands, the mere touch of whose beaks opens great, unbearable wounds; and with the feeling of suffering their bodies roll about and their voices utter laments. Some in the hot hells are burned utterly and without interruption in heaps of blazing embers, their mouths gaping wide — beyond that much they have no power. Some, in Pratāpana, are cooked head down, like rice dumplings — as rice food (*'bras zan*) is boiled — in great cauldrons made of iron and blazing with fire, and so suffer exceedingly.[25]

གཉིས་པ་ལ། ནམ་འབྱུང་བའི་དུས་ལ་བསམ་པ། འབྱུང་ན་མི་བཟོད་པའི་ཚུལ་ལ་བསམ་ལ། སྨྱོང་བའི་ཡུན་རིང་ཐུང་ལ་བསམ་པ་གསུམ་ལས།

[How it arises — which has three parts:] Reflecting on when it will arise; reflecting on the manner of being unbearable when it does arise; and reflecting on the duration of experiencing it.

༨༣

སྡིག་ཅན་དབུགས་འབྱུང་འགགས་པ་ཙམ་ཞིག་གི། །
དུས་ཀྱིས་བར་དུ་ཆོད་རྣམས་དམྱལ་བ་ཡི། །
སྡུག་བསྔལ་གཞལ་ཡས་ཐོས་ནས་རྣམ་སྟོང་དུ། །
མི་འཇིག་གང་ལགས་རྡོ་རྗེའི་རང་བཞིན་ནོ། །

Verse 83
Evildoers who, hearing of the measureless sufferings of hell —
cut off from them by no more than the interval
of a breath that ceases — are not shattered
into a thousand pieces, have natures of vajra.

དང་པོ། སྡིག་ཅན་རྣམས་ནི་ཁ་ནས་དབུག་འབྱུང་བ་འདི་འགགས་པའམ་ཆད་པ་ཙམ་ཞིག་གི། དུས་ཀྱིས་བར་དུ་ཆོད་པ་ལས་གཞན་མེད་པ་དེ་རྣམས་ཀྱིས་དམྱལ་བ་ཡི། སྡུག་བསྔལ་གཞལ་ཡས་པའམ་བསམ་ཡས་པ་དེ་ཐོས་ནས་ཀྱང་རྣམ་པ་སྟོང་དུ། མི་སྐྲག་པའམ་མི་འཇིགས་པ་གང་ལགས་པ་དེ་ཡི་སྙིང་ནི་རྡོ་རྗེའི་རང་བཞིན་ཏེ་ཤིན་ཏུ་སྲ་བ་[26]ཡིན་ནོ། །

[v. 83] [First — when it arises:] Evildoers — who are separated [from hell] by nothing more than the time it takes for this breath, going out from the mouth, to stop, that is, to be cut off — if, even on hearing of the immeasurable, that is, inconceivable, sufferings of hell, they are not frightened, that is, not afraid, a thousandfold, their heart is of the nature of vajra, that is, extremely hard.[26]

གཉིས་པ་ལ། སྤྱིར། བྱེ་བྲག །དཔེ་བསམ་པ་གསུམ་ལས།

[Second — the manner of being unbearable — which has three parts:] General; particular; and an example.

༨༤

དམྱལ་བ་བྲིས་པ་མཐོང་དང་ཐོས་པ་དང་། །
དྲན་དང་བཀླགས་དང་གཟུགས་སུ་བགྱིས་རྣམས་ཀྱང་། །
འཇིགས་པ་སྐྱེ་བར་འགྱུར་ན་མི་བཟད་པའི། །
རྣམ་སྨིན་ཉམས་སུ་མྱོང་ན་སྨོས་ཅི་འཚལ། །

Verse 84
If merely seeing hell in paintings, hearing of it,
recalling it, reading of it, or seeing it in images
gives rise to terror, what need is there to speak
of undergoing its unbearable ripening?

དང་པོ། དམྱལ་བ་ཡི་ཚུལ་ཡི་གེའམ་གཟུགས་བརྙན་དུ་རི་མོར་བྲིས་པ་མཐོང་བ་དང་གཏམ་རྒྱུད་རྣ་བས་ཐོས་པ་དང་། རང་གིས་དེའི་ཚུལ་ཡིད་ལ་དྲན་པ་དང་རང་གིས་ཁ་ཏོན་དུ་བཀླགས་པ་དང་དབྱིབས་ཀྱི་ཚུལ་འཇིམ་པ་ལས་ལྗེར་ཚོའི་གཟུགས་སུ་བགྱིས་པ་རྣམས་ཀྱིས་ཀྱང་། འཇིགས་པ་སྐྱེད་པར་འགྱུར་ན་ཤིན་ཏུ་མི་བཟད་པའི། རྣམ་སྨིན་དངོས་རང་གིས་ཉམས་སུ་མྱོང་ན་སྨོས་ཅི་འཚལ།

[v. 84] [General:] Seeing the ways of hell written out or drawn in pictures as images, hearing accounts of them with the ear, recalling them in one's own mind, reading them aloud oneself, and their shapes fashioned as figures of clay — if even these give rise to fear, what need is there to speak of experiencing in person the actual, utterly unbearable ripening?

༨༥

བདེ་བ་ཀུན་གྱི་ནང་ན་སྲེད་ཟད་པ། །
བདེ་བའི་བདག་པོར་བགྱིད་པ་ཇི་ལྟ་བར། །
དེ་བཞིན་སྡུག་བསྔལ་ཀུན་གྱི་ནང་ན་ནི། །
མནར་མེད་དམྱལ་བའི་སྡུག་བསྔལ་རབ་མི་བཟད། །

Verse 85
Just as, among all happinesses,
the exhaustion of craving is the lord of happiness,
so, among all sufferings, the suffering
of Avīci hell is the most unbearable.

གཉིས་པ། བདེ་བ་ཀུན་གྱི་ནང་ནས་ཁམས་གསུམ་གྱི་སྲིད་པ་མ་ལུས་པ་ཟད་པ་རྣམ་གྲོལ་གྱི་འབྲས་བུ་ནི། བདེ་བའི་དབང་པོའ མ་བདག་པོར་བགྱིད་པ་ཇི་ལྟ་བར། དེ་བཞིན་དུ་སྡུག་བསྔལ་ཀུན་གྱི་ནང་ན་ནི། མནར་མེད་པའི་དམྱལ་བའི་སྡུག་བསྔལ་རབ་ཏུ་མི་བཟད་པ་སྟེ་ཆེའོ། །

[v. 85] [Particular:] Just as, among all happinesses, the fruit of liberation — the exhaustion of all existence in the three realms[27] — is held to be the sovereign, that is, the lord, of happiness, so, among all sufferings, the suffering of the Avīci hell is utterly unbearable, that is, great.

༨༦

འདི་ན་ཉིན་གཅིག་མདུང་ཐུང་སུམ་བརྒྱ་ཡིས། །
རབ་ཏུ་དྲག་བཏབ་སྡུག་བསྔལ་གང་ལགས་པ། །
དེས་ནི་དམྱལ་བའི་སྡུག་བསྔལ་ཆུང་ངུ་ལའང་། །
འོལ་ཡང་མི་བགྱིད་ཆར་ཡང་མི་ཕོད་དོ། །

Verse 86
Whatever pain there is of being violently pierced
here, in one day, by three hundred short spears
does not approach even the smallest suffering of hell —
it cannot stand even as its fraction.

གསུམ་པ། མིའི་འཛིག་རྟེན་འདི་ན་ཉིན་གཅིག་ལ་མདུང་ཐུང་སུམ་བརྒྱ་ཡིས། རབ་ཏུ་ཤུགས་དྲག་པོར་བར་མ་ཆད་དུ་བཏབ་པའི་སྡུག་བསྔལ་གང་ལགས་པ། དེས་ནི་སེམས་ཅན་དམྱལ་བའི་སྡུག་བསྔལ་ཆུང་ངུ་ལའང་།དཔེ་ཡི་ཕྱོགས་ཙམ་མམ་འོལ་ཡང་མཚོན་པར་མི་བགྱི་དེ་ཡི་ཆ་ཤས་ཙམ་མམ་ཆར་ཡང་འགྲན་མི་ཕོད་དོ། །

[v. 86] [Example:] The suffering of being struck forcefully and continuously by three hundred short spears in a single day in this human world — even this does not come close to illustrating even a small portion of the suffering of hell, cannot rival even a fraction of it.

༨༧

དེ་ལྟར་སྡུག་བསྔལ་ཤིན་ཏུ་མི་བཟད་ལོ། །
བྱེ་བ་ཕྲག་བརྒྱར་ཉམས་སུ་མྱོང་ཡང་ནི། །
ཇི་སྲིད་མི་དགེ་དེ་ཟད་མ་གྱུར་པ། །
དེ་སྲིད་སྲོག་དང་འབལ་བར་མི་འགྱུར་རོ། །

Verse 87
Though such utterly unbearable suffering
is undergone for a hundred times ten million years,
so long as that non-virtue is not exhausted,
one will not be parted from that life.

གསུམ་པ་ཡུན་ནི། བཤད་མ་ཐག་པ་དེ་ལྟར་སྡུག་བསྔལ་ཤིན་ཏུ་མི་བཟད་པ་དག་ལོ་གྲངས། བྱེ་བ་ཕྲག་བརྒྱར་ཉམས་སུ་མྱོང་ཡང་ནི། ཇི་སྲིད་རྒྱུ་མི་དགེ་བའི་ལས་དེ་ཟད་པར་མ་གྱུར་པ། དེ་སྲིད་དུ་འཚོ་བའི་སྲོག་དང་འབྲལ་བར་མི་འགྱུར་ཏེ་དེ་སྲིད་དུ་མྱོང་བར་འགྱུར་རོ། །

[v. 87] [Third — the duration:] Those unbearably extreme sufferings just described are experienced for a hundred times ten million years. As long as the cause — the non-virtuous action — has not been exhausted, one will not be parted from life, and will continue to experience [them] for as long as that.

> ༨༨
> མི་དགེའི་འབྲས་འདི་རྣམས་ཀྱི་ས་བོན་ནི། །
> ལུས་ངག་ཡིད་ཀྱི་ཉེས་སྤྱོད་ཁྱོད་ཀྱིས་ནི། །
> ཅི་ནས་དེ་རྡུལ་ཙམ་ཡང་མ་མཆིས་པ། །
> དེ་ལྟར་ཉིད་ཀྱི་རྩལ་གྱིས་འབད་པར་མཛོད། །
> **Verse 88**
> *The seeds of these fruits of non-virtue*
> *are the misconduct of body, speech, and mind:*
> *strive with all your skill that of it*
> *not even a dust-grain remain.*

གཉིས་པ་དེའི་རྒྱུ་སྤང་བ་ནི།གོང་བཤད་མི་དགེའི་འབྲས་བུ་འདི་རྣམས་ཀྱི་ས་བོན་ནི། སྲོག་གཅོད་སོགས་ལུས་དང་རྫུན་སོགས་ངག་དང་བརྣབ་སེམས་སོགས་ཡིད་ཀྱི་ཉེས་སྤྱོད་ཆེན་པོ་རྣམས་ཡིན་པས་རྒྱལ་པོ་ཁྱོད་ཀྱིས་ནི། ཅི་ནས་ཉེས་པ་དེ་ཡི་རྡུལ་ཙམ་ཡང་མ་མཆིས་པ། དེ་ལྟར་ཉིད་ཀྱི་རྩལ་ཅི་ཡོད་ཀྱིས་འབད་པར་མཛོད་ཅིག་ཅེས་གདམས་པའོ། །

[v. 88] [Second — abandoning the cause:] The seeds of these results of non-virtue described above are the great misdeeds of body — killing and so forth; of speech — lying and so forth; and of mind — covetousness and so forth. Therefore, King, strive with whatever ability you have so that not even a particle of those faults exists.

The Suffering of Animals

གཉིས་པ་དུད་འགྲོ་ལ་སྤྱི་ཡི་སྡུག་བསྔལ་དང་བྱེ་བྲག་ཁ་འཐོར་གྱི་སྡུག་བསྔལ་གཉིས།

[Second — animals, which has two parts:] The general suffering of animals; and their particular scattered sufferings.

༨༩

དུད་འགྲོའི་སྐྱེ་གནས་ན་ཡང་གསོད་པ་དང་། །
བཅིངས་དང་བརྡེག་སོགས་སྡུག་བསྔལ་སྣ་ཚོགས་པ། །
ཞི་འགྱུར་དགེ་བ་སྤངས་པ་རྣམས་ལ་ནི། །
གཅིག་ལ་གཅིག་ཟ་ཤིན་ཏུ་མི་བཟད་པ། །

Verse 89

In the births of animals as well there are manifold sufferings —
slaughter, bondage, beatings, and the rest;
for those who have cast away the virtue that brings peace,
there is the utterly unbearable devouring of one another.

དང་པོ། དུད་འགྲོའི་སྐྱེ་གནས་སུ་གཏོགས་པ་ན་ཡང་གཞན་གྱིས་གསོད་པ་དང་། ཞགས་པ་སོགས་ཀྱིས་བཅིངས་པ་དང་ལྕག་སོགས་ཀྱིས་བརྡེག་པ་སོགས་མི་དང་མི་མིན་གྱི་གནོད་པ་བྱས་པའི་སྡུག་བསྔལ་སྣ་ཚོགས་པ། ཞི་བ་མྱང་འདས་ཐོབ་འགྱུར་ཐར་ལམ་གྱི་དགེ་བ་སྤངས་པ་རྣམས་ལ་ནི། གླིང་གནས་སོགས་གཅིག་ལ་གཅིག་ཟ་རྣམ་སྨིན་ནམ་སྡུག་བསྔལ་ཤིན་ཏུ་མི་བཟད་པ་དང་ལྡན་ནོ། །

[v. 89] [General suffering:] Even being born in the animal realm, [they experience] various sufferings inflicted by humans and non-humans — being killed by others, bound by ropes and so forth, beaten with whips and so forth. Those who have abandoned the virtue of the path leading to peace, nirvāṇa, and liberation experience unbearably intense suffering — such as eating one another in the ocean and so forth — as their karmic ripening.

༩༠

ཁ་ཅིག་མུ་ཏིག་བལ་དང་རུས་པ་དང་། །
ཤ་དང་པགས་པའི་ཆེད་དུ་འཆི་བར་འགྱུར། །
དབང་མེད་གཞན་དག་རྡོག་པ་ལག་པ་དང་། །
ལྕགས་དང་ལྕགས་ཀྱུ་འདེབས་པས་བཏབ་སྟེ་བཀོལ། །

Verse 90

Some die for the sake of pearls or wool,
of bones, of flesh, or of skins;
others, powerless, are put to labor,
driven by kicks, fists, whips, and iron hooks.

གཉིས་པ། རྒྱ་གནས་སོགས་དུད་འགྲོ་ཁ་ཅིག་ནི་མུ་ཏིག་དང་ལུག་སོགས་བལ་དང་གླང་ཆེན་སོགས་རུས་པ་དང་ཁྲག་དང་། ཤ་ [28] ཡི་ཆེད་དུ་རི་དྭགས་སོགས་དང་སྟག་གཟིག་སོགས་པགས་པའི་ཆེད་དུ་འཆི་བར་འགྱུར། རང་དབང་མེད་པར་གཞན་དག་རྟ་སོགས་རྡོག་པ་སྟེ་རྐང་པ་དང་མ་ཏེ་སོགས་ལག་པ་དང་། བོང་བུ་སོགས་ལྕག་ཚན་དང་གླང་པོ་ཆེ་ལྕགས་ཀྱུ་དང་དབྱུག་པ་སོགས་གདབ་པས་གླང་སོགས་བཏབ་སྟེ་ཐྲན་དུ་བཀོལ་པས་སྡུག་བསྔལ་བར་འགྱུར་རོ། །

[v. 90] [Particular sufferings:] Some animals — the aquatic and the like — die for the sake of pearls; sheep and the like for wool; elephants and the like for bones; deer and the like for blood and flesh;[28] and tigers, leopards and the like for the sake of their skins. Others, having no freedom — horses and the like with kicks, that is, with the feet; buffalo and the like with the hands; donkeys and the like with whips; elephants with iron hooks; and oxen and the like, struck with staves and so forth — are beaten and put to work as servants, and so they suffer.

The Suffering of Hungry Ghosts (Pretas)

གསུམ་པ་ཡི་དྭགས་ལ་བསྟན་བཤད་གཉིས།

[Third — hungry ghosts (*pretas*) — which has two parts:] Presentation and extensive explanation.

༩༡

ཡི་དགས་ན་ཡང་འདོད་པས་ཕོངས་པ་ཡིས། །
བསྐྱེད་པའི་སྡུག་བསྔལ་རྒྱུན་ཆགས་མི་འཚོས་པ། །
བཀྲེས་སྐོམ་གྲང་དྲོ་ངལ་དང་འཇིགས་པ་ཡིས། །
བསྐྱེད་པ་ཤིན་ཏུ་མི་བཟད་བསྟེན་འཚལ་ལོ། །

Verse 91
Among the hungry ghosts as well, the suffering born of want
flows unceasing and cannot be remedied:
they must undergo the utterly unbearable [misery] born
of hunger, thirst, cold, heat, weariness, and fear.

དང་པོ། ཡི་དྭགས་སུ་སྐྱེས་ན་ཡང་འདོད་པས་ཕོངས་པ་ཡིས། བསྐྱེད་པའི་སྡུག་བསྔལ་བར་མེད་པའམ་རྒྱུན་ཆགས་པ་བཅོས་སུ་མེད་པའམ་མི་འཚོས་པ། བཀྲེས་པ་དང་སྐོམ་པ་དང་དགུན་གྲང་བ་དང་སོས་ཀ་དྲོ་བ་དང་ཟས་ཕྱིར་རྒྱུ་བས་ངལ་བ་དང་སྐྱེས་བུ་མཚོན་ཐོགས་པ་མཐོང་བ་སོགས་ཀྱིས་འཇིགས་པ་ཡིས། བསྐྱེད་པ་ཡི་སྡུག་བསྔལ་ཤིན་ཏུ་མི་བཟད་པ་བརྟེན་འཚལ་ལོ། །

[v. 91] [Presentation:] When born as hungry ghosts, too, [there is] the suffering produced by being deprived of what one desires — without interval, that is, continuous; without remedy, that is, irremediable — and one must undergo the utterly unbearable suffering produced by hunger, thirst, cold in winter, heat in summer, weariness from roaming in search of food, and fear at the sight of armed men and the like.

གཉིས་པ་རྒྱས་བཤད་ལ། སྡུག་བསྔལ་དང་། དེའི་རྒྱུ་གཉིས།

[Extensive explanation — which has two parts:] The suffering; and its cause.

དང་པོ་སྡུག་བསྔལ་དངོས་དང་། དེ་ཇི་ཙམ་སྤྱོང་བའི་ཡུན་གཉིས།

[The suffering — which has two parts:] The actual suffering; and how long it is experienced.

༩༢

ཁ་ཅིག་ཁ་ནི་ཁབ་ཀྱི་མིག་ཙམ་ལ། །
ལྟོ་བ་རི་ཡི་གཏོས་ཙམ་བཀྲེས་པས་ཉེན། །
མི་གཙང་གྱི་ནར་བོར་བ་ཅུང་ཟད་ཀྱང་། །
འཚལ་བའི་མཐུ་དང་ལྡན་པ་མ་ལགས་སོ། །

༩༣

ཁ་ཅིག་པགས་རུས་ལུས་ཤིང་གཅེར་བུ་སྟེ། །
ཏ་ལའི་ཡང་ཏོག་བསྐམས་པ་ལྟ་བུ་ལགས། །
ཁ་ཅིག་མཚན་ཞིང་ཁ་ནས་འབར་བ་སྟེ། །
ཟས་སུ་འབར་བའི་ཁར་བབས་བྱེ་མ་འཚལ། །

༩༤

སྨད་རིགས་འགའ་ནི་རྣག་དང་ཕྱི་ས་དང་། །
ཁྲག་སོགས་མི་གཙང་བ་ཡང་མི་རྙེད་དེ། །
པན་ཚུན་གདོང་དུ་འཚོག་ཅིང་མགྲིན་པ་ནས། །
ལྦ་བ་བྱུང་བ་སྨིན་པའི་རྣག་འཚལ་ལོ། །

༩༥

ཡི་དགས་རྣམས་ལ་སོས་ཀའི་དུས་སུ་ནི། །
ཟླ་བའང་ཚ་ལ་དགུན་ནི་ཉི་མའང་གྲང་། །
ལྗོན་ཤིང་འབྲས་བུ་མེད་འགྱུར་འདི་དག་གིས། །
བལྟས་པ་ཙམ་གྱིས་ཀླུང་ཡང་བསྐམ་པར་འགྱུར། །

Verse 92

Some, their mouths the size of a needle's eye
and their bellies the measure of a mountain, are racked by hunger,
without even the strength to eat
the least scrap of filth thrown away.

Verse 93

Some, naked bodies of skin and bone,
are like the dried crown of a palm tree;
some blaze from their mouths by night,
and for food eat sand that falls into their burning mouths.

Verse 94
Some of the lowest kind find not even
impurities — pus, excrement, or blood;
they strike one another in the face, and eat
the ripened pus of goiters swollen from their throats.

Verse 95
For the hungry ghosts, in summertime
even the moon is hot; in winter even the sun is cold;
trees become fruitless for them,
and rivers dry up at their mere glance.

དང་པོ། ཡི་དྭགས་ཁ་ཅིག་གིས་ཁ་ནི་ཁབ་ཀྱི་མིག་ཙམ་དུ་ཆུང་ལ། ལྟོ་བ་ནི་རི་ཡི་གཏོས་ཙམ་དུ་ཆེ་བས་དགང་དཀའ་བས་བཀྲེས་པས་ཉེན་པར་གྱུར་ཏེ། སྣབ་སོགས་མི་གཙང་གྱི་ནར་ཏེ་དགོས་མེད་དུ་བོར་བ་ཙུང་ཟད་ཀྱང་། ཟ་བའམ་འཚལ་བའི་མཐུ་དང་ལྡན་པ་མ་ལགས་སོ། །ཁ་ཅིག་ཕྱིའི་པགས་པ་དང་ནང་གི་རུས་པ་ནི་ལྷག་མར་ལུས་ཤིང་ཤ་སྐམ་པ་གོས་མེད་པའི་གཅེར་བུ་སྟེ། དཔེར་ན་ཤིང་ཏཱ་ལའི་ཡང་ཏོག་ཞེས་མགོའི་རྩེ་མོ་བསྐམས་པ་ལྟ་བུ་ལགས་སོ། །ཁ་ཅིག་མཚན་རེ་རེ་ཞིང་ཞེས་མཚན་མོ་ཐམས་ཅད་དུ་ཁ་ནས་མེ་འབར་བ་སྟེ། ཟས་སུ་ཟ་ན་ཡང་མེ་འབར་བཞིན་པའི་ཁར་བབས་པའི་བྱེ་མ་འཚལ་ཏེ་ཟའོ། །སྨད་པའི་[29] རིགས་སུ་གནས་པ་འགའ་ཞིག་ནི་རྣག་དང་ཕྱི་ས་སྟེ་དྲི་ཆེན་དང་། ཁྲག་སོགས་མི་གཙང་བ་ཡང་མི་རྙེད་དེ། ཞེ་སྡང་སེམས་ཀྱིས་ཐོ་བ་སོགས་ཐོགས་ནས་ཕན་ཚུན་གདོང་དུ་འཛོག་པའམ་བརྡེག་ཅིང་མགྲིན་པ་ནས། ལྦ་བ་[29] བྱུང་བ་སྨིན་པའི་རྣག་ཟ་བའམ་འཚལ་ལོ་ཏེ་དེས་སྲོག་འཚོ་བའོ། །ཡི་དྭགས་རྣམས་ལ་ཚ་བ་དང་ལྡན་པ་སོས་ཀའི་དུས་སུ་ནི། ཟླ་བའང་ཚ་བར་གྱུར་ནས་གདུང་བ་བསྐྱེད་ལ་དགུན་གྲང་དུས་སུ་ནི་ཉི་མའང་གྲང་བར་སྣང་ཞིང་། ལྗོན་ཤིང་བཟང་པོའང་འདིས་མཐོང་ཆེ་འབྲས་བུ་མེད་པར་འགྱུར་ཞིང་འདི་དག་གིས། བལྟས་པ་ཙམ་གྱིས་ཆུ་ཀླུང་ཡང་བསྐམ་པར་འགྱུར་རོ། །

[vv. 92–95] [Actual suffering:] Some hungry ghosts have a mouth as small as the eye of a needle and a belly as large as a mountain, so that it is hard to fill and they are tormented by hunger — yet they have no power to eat, that is, to consume, even the least of the filth, mucus and the like, thrown away as useless. Some have only outer skin and inner bones remaining, with dried flesh and no clothing — naked, like the dried tip of a palmyra palm tree. Some have mouths from which fire blazes every night — and what they eat as food is the sand that falls into the still-blazing mouth. Some who belong to the lowest class do not find even impurities such as pus, excrement — that is, feces — and blood; with hateful minds they take up hammers and the like and strike — that is, beat — one another in the face, and they eat, that is, consume, the ripened pus of the goiters that have arisen at their throats: by that they sustain life.[29] For the hungry ghosts, in the heat of summer even the moon appears hot and torments them; in the cold of winter even the sun appears cold; even good fruit trees appear fruitless when seen by them, and merely by their gaze rivers dry up.

༩༦

བར་ཆད་མེད་པར་སྡུག་བསྔལ་རྟེན་གྱུར་པ། །
ཉེས་པར་སྤྱོད་པའི་ལས་ཀྱི་ཞགས་པ་ནི། །
སྲ་བས་བཅིངས་པའི་ལུས་ཅན་ཁ་ཅིག་ལོ། །
ལྔ་སྟོང་དག་དང་ཁྲིར་ཡང་འཆི་མི་འགྱུར། །

Verse 96
Their bodies bound by the tight noose
of the karma of their misdeeds — the support
of uninterrupted suffering — some do not die
for five thousand, even ten thousand years.

གཉིས་པ། དེ་ལྟར་བར་ཆད་པ་མེད་པར་སྡུག་བསྔལ་ལ་བསྟེན་པར་གྱུར་པ། ཉེས་པར་སྤྱོད་པའི་ལས་ཀྱི་ཞགས་པ་ནི། ཤིན་ཏུ་སྲ་བས་བཅིངས་པའི་ལུས་ཅན་ཁ་ཅིག་ནི་ལོ་ཡི་གྲངས། ལྔ་སྟོང་དག་དང་ཁྲིར་ཡང་འཆི་བར་མི་འགྱུར་ཏེ་སྡུག་བསྔལ་ཉམས་སུ་མྱོང་ངོ་། །

[v. 96] [Duration:] Those who have experienced such uninterrupted suffering — bound by the very tight noose of the karma of misconduct — some do not die for five thousand years or even ten thousand, experiencing suffering throughout.

༩༧

དེ་ལྟར་ཡི་དགས་རྣམས་ཀྱིས་སྣ་ཚོགས་པའི། །
སྡུག་བསྔལ་རོ་གཅིག་ཐོབ་པ་གང་ལགས་པ། །
དེ་ཡི་རྒྱུ་ནི་སྐྱེ་བོ་འཇུངས་དགའ་བ། །
སེར་སྣ་འཕགས་མིན་ལགས་པར་སངས་རྒྱས་གསུངས། །

Verse 97
The cause of the hungry ghosts' obtaining
such varied sufferings, all of a single taste,
is, the Buddha taught, the ignoble miserliness
of people who delight in meanness.

གཉིས་པ་དེའི་རྒྱུ་ནི། དེ་ལྟར་ཡི་དྭགས་རྣམས་ཀྱིས་བཀྲེས་སྐོམ་སོགས་སྣ་ཚོགས་པའི། སྡུག་བསྔལ་དོན་མཐུན་དུའམ་རོ་གཅིག་ཐོབ་པ་གང་ལགས་པ། དེ་ཡི་རྒྱུ་ནི་སྐྱེ་བོ་འཇུངས་པ་ལ་དགའ་བ་སྟེ་བདག་ལ་ཅི་ཡང་མེད་དོ་སྙམ་པ་ཅན། སེར་སྣ་ འཕགས་པ་རྣམས་ཀྱི་ཆོས་མིན་པ་དེ་ཉིད་ལགས་པར་སངས་རྒྱས་ཀྱིས་གསུངས་ཏེ། སྡུད་པ་ལས། སེར་སྣ་ཅན་ནི་ཡི་དྭགས་གནས་སུ་སྐྱེ་བར་འགྱུར། །ཅི་སྟེ་མིར་སྐྱེ་ན་ཡང་དེ་ཚེ་དབུལ་པོར་འགྱུར། །ཞེས་སོ། །

[v. 97] [Cause:] That the hungry ghosts thus obtain the various sufferings of hunger, thirst and the rest alike — that is, as of a single taste — the cause of that, the Buddha has taught, is precisely the miserliness, no dharma of the noble ones, of people who delight in meanness, thinking "I have nothing at all." As the *Sañcayagāthā* says: *"The*

miserly will be reborn as a hungry ghost; even if born as a human, at that time one will be poor."[30]

The Suffering of Gods

བཞི་པ་ལྷ་ལ། བསྟན་བཤད་གཉིས།

[Fourth — gods — which has two parts:] Presentation and extensive explanation.

༩༨

མཐོ་རིས་ན་ཡང་བདེ་ཆེན་དེ་དག་གི། །
འཆི་འཕོའི་སྡུག་བསྔལ་ཉིད་ནི་དེ་བས་ཆེ། །
དེ་ལྟར་བསམས་ནས་ཡ་རབས་རྣམས་ཀྱིས་ནི། །
ཟད་འགྱུར་མཐོ་རིས་སླད་དུ་སྲེད་མི་བགྱི། །

Verse 98
In the higher realms as well, the suffering of death and transmigration
is greater than their great bliss:
reflecting on this, the noble do not crave
for higher realms that must be exhausted.

དང་པོ། མཐོ་རིས་འདོད་པའི་ལྷའི་སྐྱེ་བ་ཐོབ་ན་ཡང་ལོངས་སྤྱོད་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པ་ཐམས་ཅད་ལ་སྤྱོད་པའི་བདེ་བ་ཆེན་པོ་ཡོད་མོད་ཀྱི་དེ་དག་གི་སྟོབས་ལས། འཆི་འཕོ་བའི་དུས་ཀྱི་སྡུག་བསྔལ་ཉིད་ནི་སྔར་གྱི་བདེ་བའི་ཚད་དེ་བས་སྟོབས་ཆེའོ། །དེ་ལྟར་བསམས་ནས་ཡ་རབས་དམ་པ་རྣམས་ཀྱིས་ནི། བདེ་བ་མི་བརྟན་པས་ཟད་པར་འགྱུར་བའི་མཐོ་རིས་ཀྱི་སླད་དུ་སྲེད་པར་མི་བགྱིའོ། །

[v. 98] [Presentation:] Even having obtained birth as a desire-realm god, with great happiness enjoying all abundant pleasures — yet the suffering at the time of death and transmigration surpasses in intensity the measure of all that previous happiness. Having reflected thus, noble and excellent persons do not crave the higher realms, which will be exhausted and end through their instability.

༩༩

ལུས་ཀྱི་ཁ་དོག་མི་སྡུག་འགྱུར་བ་དང་། །
སྟན་ལ་མི་དགའ་མེ་ཏོག་ཕྲེང་རྙིང་དང་། །
གོས་ལ་དྲི་མ་ཆགས་དང་ལུས་ལས་ནི། །
སྔོན་ཆད་མེད་པའི་རྔུལ་འབྱུང་ཞེས་བགྱི་བ། །

༡༠༠

མཐོ་རིས་འཆི་འཕོ་སྔོན་བགྱིད་འཆི་ལྟས་ལྔ། །
ལྷ་ཡུལ་གནས་པའི་ལྷ་རྣམས་ལ་འབྱུང་སྟེ། །
ས་སྟེང་མི་རྣམས་འཆི་བར་འགྱུར་བ་དག །
སྔོན་པར་བྱེད་པའི་འཆི་ལྟས་རྣམས་དང་འདྲ། །

༡༠༡

ལྷ་ཡི་འཇིག་རྟེན་དག་ནས་འཕོས་པ་ལ། །
གལ་ཏེ་དགེ་བའི་ལྷག་མ་འགའ་མེད་ན། །
དེ་ནས་དབང་མེད་དུད་འགྲོ་ཡི་དགས་དང་། །
དམྱལ་བར་གནས་པ་གང་ཡང་རུང་བར་འགྱུར། །

Verse 99

The body's color turns unlovely;
one's seat no longer pleases; the flower-garlands wither;
the garments take on stains; and on the body
appears sweat never known before —

Verse 100

these five death-signs, heralding death and transmigration
from the high realms, arise for the gods
dwelling in the god realms, like the death-signs
that herald dying for humans on the earth.

Verse 101

If those who transmigrate from the worlds of the gods
have no remainder of virtue left at all,
they then pass, powerless, to dwell as animals,
as hungry ghosts, or in the hells, whichever it may be.

གཉིས་པ། ལྷ་རྣམས་འཆི་བར་གྱུར་པ་དེའི་ཚེ་ལུས་ཀྱི་ཁ་དོག་མི་སྡུག་པར་འགྱུར་བ་དང་། རང་གི་སྟན་ལ་སྔར་ཇི་ཙམ་བསྟོད་ཀྱང་མི་སྤྲོ་བ་ལ་དེའི་དུས་སུ་མི་དགའ་ཞིང་རྒྱན་གྱི་མེ་ཏོག་གི་ཕྲེང་བ་རྙིང་པར་གྱུར་པ་དང་། གོས་ལ་དྲི་མ་ཆགས་པ་དང་ལུས་མཆན་ཁུང་སོགས་ལས་ནི། སྔོན་ཆད་མེད་པའི་རྔུལ་[31] འབྱུང་བ་ཞེས་བགྱི་བ།མཐོ་རིས་ཀྱི་ལྷ་རྣམས་ལ་འཆི་འཕོ་སྔོན་པར་བགྱིད་པའི་འཆི་བའི་ལྟས་ལྔ། ལྷ་ཡུལ་ན་གནས་པའི་ལྷ་རྣམས་ལ་འབྱུང་སྟེ། དཔེར་ན་ས་སྟེང་གི་མི་རྣམས་འཆི་བར་གྱུར་པ་དག་གི་ཚེ། སྔོན་པར་བྱེད་པའི་

འཆི་ལྟས་རྣམས་དང་འདྲའོ། །དེར་མ་ཟད་ལྷ་[32] ཡི་འཇིག་རྟེན་དག་ནས་ཤི་འཕོས་པ་རྣམས་ལ། གལ་ཏེ་མཐོ་རིས་སུ་སྐྱེ་བའི་རྒྱུ་དགེ་བའི་ལྷག་མ་འགའ་མེད་པ་ན། དེ་ནས་རང་དབང་མེད་པར་དུད་འགྲོ་དང་ཡི་དྭགས་དང་། དམྱལ་བར་གནས་པ་ལས་གང་ཡང་རུང་བར་སྐྱེ་ཞིང་སྡུག་བསྔལ་མྱོང་བར་འགྱུར་རོ། །

[vv. 99–101] [Extensive explanation:] When the gods are about to die, the color of their body becomes unpleasant; however long they had sat before on their own seat without weariness, at that time they become displeased; the garlands of flowers of their ornaments wither; their garments become soiled; and from their armpits and so forth sweat arises that had never appeared before[31] — these are the five death-signs that appear in the gods of the higher realms as precursors to death and transmigration. They appear to the gods dwelling in the divine realms — just as, when humans on earth are about to die, death-signs appear that herald it. Moreover, for those who have passed away from the worlds of the gods, if there is no remaining virtue sufficient to be reborn in the higher realms, then without any freedom they will be reborn in whatever of the animal, hungry ghost, or hell realms, and will experience suffering.[32]

The Suffering of Demigods (Asuras)

༡༠༢

ལྷ་མིན་དག་ནའང་རང་བཞིན་གྱིས་ལྷ་ཡི། །
དཔལ་ལ་སྡང་ཕྱིར་ཡིད་ཀྱི་སྡུག་བསྔལ་ཆེ། །
དེ་དག་བློ་དང་ལྡན་ཡང་འགྲོ་བ་ཡི། །
སྒྲིབ་པས་བདེན་པ་མཐོང་བ་མ་མཆིས་སོ། །

Verse 102
Among the asuras too, because they hate by nature
the splendor of the gods, the mind's suffering is great;
though they possess intelligence, through the obscuration
of that class of beings they cannot see the truth.

ལྔ་པ་ལྷ་མིན་གྱི་སྡུག་བསྔལ་ནི། ལྷ་[3] མིན་གྱི་སྐྱེ་གནས་དག་ན་ཡང་ཕྲག་དོག་གི་རྒྱུ་མཐུན་གྱི་ལས་ཀྱིས་རང་བཞིན་གྱིས་ལྷ་ཡི། དཔལ་ལ་སྡང་ཕྱིར་ཡིད་ཀྱི་སྡུག་བསྔལ་ཆེ་སྟེ་ཕྲག་དོག་གིས་ཡིད་མི་བདེ་བསྐྱེད་པའི་ཕྱིར་རོ། །ལྷ་མིན་གྱི་འགྲོ་བ་དེ་དག་བློ་དང་ལྡན་ཡང་རྣམ་སྨིན་ནམ་འགྲོ་བ་ཡི། སྒྲིབ་པས་རྟེན་དེ་ལ་བདེན་པ་མཐོང་བ་མ་མཆིས་སོ། །

[v. 102] [Fifth — the suffering of the demigods:] Even in those demigod states, by the force of karma concordant with the cause of jealousy, they naturally hate the splendor of the gods — hence great mental suffering, since jealousy produces mental discomfort. Those demigod beings, though possessing intelligence, through the obscuration of ripening — that is, of that class of beings — have no seeing of the truth in that support.

Advice to Reverse Rebirth

གཉིས་པ་དེ་ལྟར་ཤེས་ནས་སྐྱེ་བ་བཟློག་པར་གདམས་པ་ལ།སྐྱེ་བ་བཟློག་དགོས་པའི་རྒྱུ་མཚན། རྒྱུ་མཚན་དེས་ན་སྐྱེ་བ་བཟློག་པ་ལ་དྲག་ཏུ་འབད་པར་གདམས་པ་གཉིས།

The reason rebirth must be reversed; and advice to strive vigorously to reverse rebirth for that reason.

༡༠༣

འཁོར་བ་དེ་འདྲ་ལགས་པས་ལྷ་མི་དང་། །
དམྱལ་བ་ཡི་དགས་དུད་འགྲོ་རྣམས་དག་ཏུ། །
སྐྱེ་བ་བཟང་པོ་མ་ལགས་སྐྱེ་བ་ནི། །
གནོད་པ་དུ་མའི་སྣོད་གྱུར་ལགས་མཁྱེན་མཛོད། །

Verse 103
Such being saṃsāra, birth among gods and humans,
in the hells, among hungry ghosts or animals,
is no good birth: know that birth itself
is a vessel of manifold harms.

དང་པོ། འཁོར་བ་ཡི་རང་བཞིན་ནམ་སྐྱོན་བཤད་མ་ཐག་པ་དེ་འདྲ་བ་ལགས་པས་ལྷ་མི་དང་། དམྱལ་བ་ཡི་དྭགས་དུད་འགྲོ་རྣམས་ཀྱི་གནས་རིས་དེ་དག་ཏུ། སྐྱེ་བ་འདི་ནི་བཟང་པོ་མ་ལགས་ཀྱི་དེར་སྐྱེ་བ་ནི། འཇིགས་དང་སྡུག་བསྔལ་སོགས་གནོད་པ་དུ་མའི་སྣོད་དུ་འགྱུར་བ་ལགས་པས་དེ་ལྟར་མཁྱེན་པར་མཛོད་ཅིག །

[v. 103] [First:] Since the nature — or the faults — of saṃsāra is such as has just been explained, birth in those abodes of gods, humans, hell beings, hungry ghosts and animals is not good; rather, to be born there is to become a vessel for many harms, such as fear and suffering. Know it to be so.

༡༠༤

མགོ་འམ་གོས་ལ་གློ་བུར་མེ་ཤོར་ན། །
དེ་དག་བཟློག་ཕྱིར་བགྱི་བ་བཏང་ནས་ཀྱང་། །
ཡང་སྲིད་མེད་པར་བགྱི་སླད་འབད་འཚལ་ཏེ། །
དེ་བས་ཆེས་མཆོག་དགོས་པ་གཞན་མ་མཆིས། །

Verse 104
Should fire suddenly catch your head or your clothes,
give up even the task of putting it out,
and strive to bring further existence to an end —
there is no aim more supreme than this.

གཉིས་པ། དེའི་ཕྱིར་རང་གི་མགོའམ་གོས་ལ་གློ་བུར་དུ་མེ་ཤོར་ན་མྱུར་དུ་བཟློག་པ་ལ་འབད་དགོས་པ་ཡིན་ཡང་། འཁོར་བའི་ཉེས་དམིགས་ཤེས་པའི་མཁས་པས་ནི་མེ་དེ་དག་བཟློག་ཕྱིར་རྩོལ་བའི་བྱ་བ་དེའང་བཏང་ནས་ཀྱང་།ལུས་སྲོག་ལ་མི་ལྟ་བའི་བརྩོན་འགྲུས་ཀྱིས་ཡང་སྲིད་མེད་པར་བྱ་བ་སྟེ་སྐྱེ་བ་བཟློག་པའི་སླད་དུ་རྩོལ་བའི་ཐབས་འདི་ལ་འབད་འཚལ་ཏེ། ཡང་སྲིད་མེད་པར་བྱ་བ་དེ་བས་ཆེས་མཆོག་ཏུ་གྱུར་པའི་དགོས་པ་གཞན་མ་མཆིས་པས་སོ། །

[v. 104] [Second:] Therefore — although, if fire suddenly catches one's head or garments, one must strive quickly to extinguish it — the wise who know the faults of saṃsāra, setting aside even that task of striving to put out those fires, must strive, with a diligence that has no regard for body or life, at this method of exertion for the sake of bringing further existence to an end — that is, of reversing birth; for there is no other purpose more supreme than bringing further existence to an end.

Entering the Side of Purification

གཉིས་པ་རྣམ་བྱང་ཕྱོགས་ལ་འཇུག་པའི་ཚུལ་ལ། འབྲས་བུ་ཐར་པ་ལ་ཡིད་ཆེས་པར་བྱ་བ་དང་། རྒྱུ་ལམ་བདེན་ཉམས་སུ་ལེན་པ་གཉིས།

Gaining trust in the result, liberation; and practicing the cause, the truth of the path.

༡༠༥

ཚུལ་ཁྲིམས་དག་དང་བསམ་གཏན་ཤེས་རབ་ཀྱིས། །
མྱ་ངན་འདས་ཞི་དུལ་བ་དྲི་མེད་པའི། །
གོ་འཕང་མི་རྒ་མི་འཆི་ཟད་མི་འཚལ། །
ས་ཆུ་མི་རླུང་ཉི་ཟླ་བྲལ་ཐོབ་མཛོད། །

Verse 105
Through ethics, dhyāna, and wisdom,
attain the state of nirvāṇa — peaceful, tamed,
stainless, unaging, undying, inexhaustible,
free of earth, water, fire, wind, sun, and moon.

དང་པོ། རྒྱུ་ཚུལ་ཁྲིམས་དག་དང་བསམ་གཏན་ཤེས་རབ་ཀྱིས་ཏེ་བསླབ་པ་རིན་པོ་ཆེ་གསུམ་གྱིས། འབྲས་བུ་མྱ་ངན་ལས་འདས་པ་ཞེས་སྡུག་བསྔལ་ཞི་ཞིང་སྲིད་པར་ཀུན་སྦྱོར་གྱི་ལས་མེད་པས་དུལ་བ་ཉོན་མོངས་པའི་དྲི་མ་མེད་པའི། གོ་འཕང་མི་རྒྱ་མི་འཆི་བ་སྟེ་ན་ཤི་མེད་པས་ནམ་ཡང་ཟད་མི་ཤེས་པའམ་མི་འཚལ་བ། ཕྱི་རོལ་པས་བཏགས་པའི་ཐར་པ་གཟུགས་ཅན་ས་ཆུ་མི་རླུང་ཉི་ཟླ་ལྟ་བུའི་ཐེམ་པོ་དང་བྲལ་བ་དེ་ཐོབ་པར་མཛོད་ཅིག །འདི་ལ་ཞི་བ་སྡུག་མེད་མྱང་འདས་ཟག་བཅས་ཀྱི་ཕུང་པོ་འགག་པ་དང་། དུལ་བ་སྡུག་བཅས་མྱང་འདས་དབང་པོ་དུལ་བ་དང་། གཉིས་ཀ་ཡང་ཉོན་མོངས་པ་མེད་པས་དྲི་མ་མེད་པ་སོགས་ཀྱི་དོན་དུ་བཤད་ཀྱང་རུང་ངོ་། །

[v. 105] [First:] By the causes — ethics, dhyāna, and wisdom, that is, the three precious trainings — [attain] the result called nirvāṇa: the state in which suffering is pacified; which is tamed, since there is no karma that fetters to existence; which is without the stain of the afflictions; which is unaging and undying and, there being no

aging and death, never knows exhaustion; and which is free from inert matter such as earth, water, fire, wind, sun and moon, the corporeal liberation imputed by non-Buddhists. Attain that. Here it is also acceptable to explain "peaceful" as the nirvāṇa without remainder, the cessation of the tainted aggregates; "tamed" as the nirvāṇa with remainder, the taming of the faculties; and both as "stainless," being without afflictions; and so forth.

The Truth of the Path: Seeing and Meditation

གཉིས་པ་ལ། མཐོང་ལམ་དང་། བསྒོམ་ལམ་བཤད་པ་གཉིས།

[Second — which has two parts:] Explaining the path of seeing (*darśana-mārga*) and the path of meditation (*bhāvanā-mārga*).

The Path of Seeing

དང་པོ་ལ། ལམ་གྱི་ངོ་བོ་བྱང་ཆུབ་ཡན་ལག་བདུན་བཤད་པ་དེ་ལས་བྱེ་བྲག་ཞི་གནས་དང་འབྲེལ་བར་ཤེས་རབ་ཟབ་མོའི་རྣལ་འབྱོར་བཤད་པ་གཉིས།

[Path of seeing — which has two parts:] Explaining the seven limbs of enlightenment as the nature of the path; and explaining in particular the yoga of profound wisdom connected with śamatha.

༡༠༦

དྲན་དང་ཆོས་རབ་འབྱེད་དང་བརྩོན་འགྲུས་དང་། །
དགའ་དང་ཤིན་དུ་སྦྱངས་དང་ཏིང་འཛིན་དང་། །
བཏང་སྙོམས་འདི་བདུན་བྱང་ཆུབ་ཡན་ལག་སྟེ། །
མྱ་ངན་འདས་ཐོབ་བགྱིད་པའི་དགེ་ཚོགས་ལགས། །

Verse 106
Mindfulness, discrimination of dharmas, diligence,
joy, pliancy, samādhi,
and equanimity — these seven are the limbs of enlightenment,
the mass of virtue that brings the attainment of nirvāṇa.

དང་པོ། མཐོང་ལམ་གྱི་སྐབས་སུ་དམིགས་པ་མི་བརྗེད་པའི་དྲན་པ་དང་ཆོས་རབ་ཏུ་རྣམ་པར་འབྱེད་པའི་ཤེས་རབ་དང་བླང་དོར་ལ་འབད་པའི་བརྩོན་འགྲུས་དང་།ཡིད་བདེ་བའི་དགའ་བ་དང་ལུས་སེམས་ལས་རུང་གི་ཤིན་དུ་སྦྱངས་པ་དང་སེམས་རྩེ་གཅིག་པའི་ཏིང་ངེ་འཛིན་དང་། བྱིང་རྒོད་དང་བྲལ་བའི་བཏང་སྙོམས་ཏེ་འདི་བདུན་ནི་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་ཡན་ལག་ཅེས་བྱ་སྟེ། དེ་ཡང་བྱང་ཆུབ་ནི་མྱང་འདས་དང་ཡན་ལག་ནི་དེའི་རྗེས་སུ་མཐུན་པ་སྟེ་དེ་སྒྲུབ་པའི་ཐབས་སུ་གྱུར་པའམ་ཡང་ན་བདག་མེད་རྟོགས་པའི་ཤེས་རབ་ནི་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་ངོ་བོ་ཡིན་པས་རང་བཞིན་གྱི་དང་དྲན་པ་ནི་དེའི་གནས་ཀྱི་དང་བརྩོན་འགྲུས་ནི་ངེས་པར་འབྱུང་བའི་དང་དགའ་བ་ཕན་ཡོན་གྱི་དང་། ལྷག་མ་གསུམ་ཉོན་མོངས་མེད་པའི་ཡན་ལག་གོ །དེས་ན་དེ་བདུན་པོ། མྱ་ངན་ལས་འདས་པ་ཐོབ་པར་བགྱིད་པའི་དགེ་བའི་ཚོགས་ལགས་སོ། །

[v. 106] [First:] In the context of the path of seeing: mindfulness, which does not forget the object of focus; wisdom, which thoroughly discerns phenomena; diligence, which strives in adopting and abandoning; joy, which is mental ease; pliancy (*praśrabdhi*), the serviceability of body and mind; samādhi, one-pointedness of mind; and equanimity, free from laxity and excitement — these seven are called the limbs of enlightenment (*bodhyaṅgas*). Here, enlightenment (*bodhi*) means nirvāṇa, and the limbs (*aṅgas*) are what accords with it — the means for achieving it. Or alternatively: the wisdom that realizes selflessness, being the essence of enlightenment, is the limb of its nature; mindfulness is the limb of its basis; diligence is the limb of definite emergence; joy is the limb of benefit; and the remaining three are the limbs of freedom from affliction. Therefore these seven constitute the accumulation of virtue that leads to the attainment of nirvāṇa.

The Yoga of Profound Wisdom Joined with Śamatha

གཉིས་པ་ལ་བསྟན་བཤད་གཉིས།

[Second — the yoga of profound wisdom conjoined with śamatha — which has two parts:] Presentation and extensive explanation.

> ༡༠༧
>
> ཤེས་རབ་མེད་པར་བསམ་གཏན་ཡོད་མིན་ཏེ། །
> བསམ་གཏན་མེད་པར་ཡང་ནི་ཤེས་རབ་མེད། །
> གང་ལ་དེ་ཉིད་ཡོད་པས་སྲིད་པ་ཡི། །
> རྒྱ་མཚོ་གནག་རྗེས་ལྟ་བུར་འཚལ་བར་བགྱི། །
>
> **Verse 107**
> *Without wisdom there is no dhyāna;*
> *without dhyāna, too, there is no wisdom;*
> *for one in whom both are present, the ocean*
> *of existence becomes like [the water in] an ox's hoofprint.*

དང་པོ། ཆོས་རབ་རྣམ་འབྱེད་ཀྱི་ཤེས་རབ་མེད་པར་ཐར་པ་མཆོག་གི་རྒྱུར་གྱུར་པའི་བསམ་གཏན་ཡོད་པ་མིན་ཏེ་ཤེས་རབ་ཀྱིས་རྟོགས་པའི་དོན་ལ་མཉམ་པར་འཇོག་དགོས་པའི་ཕྱིར། བསམ་གཏན་མེད་པར་ཡང་ནི་རྣམ་གྲོལ་གྱི་ལམ་ཡང་དག་པའི་ཤེས་རབ་མེད་དེ་སེམས་མཉམ་པར་བཞག་པ་ལས་ཡང་དག་པ་ཇི་ལྟ་བ་བཞིན་ཤེས་པ་འབྱུང་བའི་ཕྱིར་རོ། །དེས་ན་གང་ཟག་གང་ལ་ཤེར་ཏིང་ངམ་ཞི་ལྷག་དེ་གཉིས་ཟུང་འབྲེལ་དུ་ཡོད་པས་ནི་སྲིད་པ་ཡི། རྒྱ་མཚོ་ཆེན་པོ་ཐ་གྲུ་མི་མངོན་པ་འདི་ཡང་ཆུང་ངུ་བསྐྱམ་པར་སླ་བ་གནག་རྗེས་ཀྱི་ཆུ་ལྟ་བུར་ཤེས་པའམ་འཚལ་བར་བགྱི་སྟེ་ཞི་ལྷག་ལྡན་པའི་གང་ཟག་དེ་སྟོབས་དང་ལྡན་པའི་ཕྱིར་དེ་ལ་འཁོར་བའི་རྒྱ་མཚོ་སྐེམ་པར་བྱ་མི་དཀའ་བས་སོ། །

[v. 107] [Presentation:] Without the wisdom of thorough discernment of phenomena, there is no dhyāna that serves as the cause of supreme liberation — since one must rest evenly in the meaning realized by wisdom. And without dhyāna, there is

also no correct wisdom of the path of liberation — since knowing things truly as they are arises from resting the mind evenly. Therefore, know and understand that for a person who possesses both[33] wisdom and samādhi — *śamatha* and *vipaśyanā* — united as a pair, even this great ocean of existence whose far shore is not visible is like a small puddle of water from a cow's hoofprint that can easily be dried up, since such a person possessing *śamatha-vipaśyanā* is powerful, and drying up the ocean of saṃsāra is not difficult for them.

གཉིས་པ་ལ།

[Extensive explanation — which has two parts:]

སྤྱད་བྱ་གནས་ཚུལ་ལ་ཕྱིན་ཅི་ལོག་ཏུ་ཞུགས་པའི་ལུང་མ་བསྟན་པའི་ལྟ་བ་བཤད་པ། གཉེན་པོ་ཡང་དག་པའི་གནས་ལུགས་རྟེན་འབྲེལ་གྱི་དོན་བཤད་པ་གཉིས།

Explaining the undetermined views, which engage wrongly with the actual nature of what is to be practiced; and explaining the antidote — the meaning of dependent origination as it actually is.

༡༠༨

ལུང་མ་བསྟན་པ་བཅུ་བཞི་འཇིག་རྟེན་ན། །
ཉི་མའི་གཉེན་གྱིས་རབ་གསུངས་གང་དག་ལགས། །
དེ་དག་རྣམས་ལ་བསམ་པར་མི་བགྱི་སྟེ། །
དེ་ཡིས་བློ་ནི་ཞི་བར་བགྱིད་མ་ལགས། །

Verse 108
On the fourteen points that the Kinsman of the Sun
declared in the world to be undetermined,
do not ponder: by them
the mind is not brought to peace.

དང་པོ། བདག་དང་འཇིག་རྟེན་རྟག་མི་རྟག་གཉིས་ཡིན་གཉིས་མིན་ཏེ་སྔོན་མཐའ་ལ་བརྟེན་པ་བཞི། དེ་གཉིས་མཐའ་ལྡན་ཡིན་མིན་གྱི་མུ་བཞི་ཕྱི་མཐའ་ལ་བརྟེན་པ་དང་། དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་གྲོང་ཕན་ཆད་འབྱུང་མི་འབྱུང་གི་མུ་བཞི་སྐྱང་འདས་ལ་བརྟེན་པ་དང་ལུས་སྲོག་གཅིག་ཐ་དད་གཉིས་བཅས་ལུང་མ་བསྟན་པ་བཅུ་བཞི་ཞེས་འཇིག་ག་རྟེན་ན། སྟོན་མཆོག་ཉི་མའི་གཉེན་གྱིས་རབ་ཏུ་གསུངས་པ་གང་དག་ལགས་པ། དེ་དག་རྣམས་ལ་དེ་དང་དེའི་ཚུལ་བསམ་པར་མི་བགྱི་སྟེ། དེ་ཡིས་བློ་ནི་ཞི་བར་བགྱིད་པ་མ་ལགས་ཏེ་མགོ་རྨོངས་ཞིང་ཡིད་ཤ་ཐང་ཆད་པར་འགྱུར་རོ། །འདིར་ལུང་མ་བསྟན་ཞེས་པ། དོན་འདི་དག་ཕྱི་རོལ་པས་བདག་རྟག་པ་ལས་བརྩམས་ཏེ་དྲི་བ་བྱས་པས་ན་ཁྱད་གཞི་བདག་མེད་པ་ལ་ཁྱད་ཆོས་ལུང་བསྟན་དུ་མེད་པ་དང་། བདག་བཀག་ན་ཡང་དོན་དུ་མི་འགྱུར་བ་ལ་དགོངས་ནས་དྲི་བ་དེ་དག་གི་ལན་ལུང་དུ་མ་བསྟན་པས་དེ་སྐད་དུ་བཤད་དོ། །

[v. 108] [First:] Whether the self and the world are permanent or impermanent, whether they are both or neither — four [positions] based on the prior limit; whether those two have an end or not — four positions based on the later limit; whether the

Tathāgata arises or does not arise after death — four positions based on nirvāṇa; and the two, whether body and life are identical or different — the fourteen undetermined (*avyākṛta*) points, which the supreme teacher, kinsman of the sun, has expressly taught in the world. Do not reflect on those in their various ways — for that does not bring peace to the mind, but rather causes confusion and exhaustion. As for the expression "undetermined" here: the non-Buddhists framed these questions on the premise of a permanent self; but the property-bearer, a self, not existing, there is no property that can be declared of it, and even to negate the self would not have served the purpose. With this in mind, no declared answer was given to those questions; hence the expression.[34]

གཉིས་པ་ལ་རྟེན་འབྲེལ་དངོས་དང་། དེའི་ཆེ་བ་བརྗོད་པ་གཉིས།

[Second — which has two parts:] Dependent origination itself; and explaining its greatness.

༡༠༩

མ་རིག་པ་ལས་ལས་ཏེ་དེ་ལས་ནི། །
རྣམ་ཤེས་དེ་ལས་མིང་དང་གཟུགས་རབ་འབྱུང་། །
དེ་ལས་སྐྱེ་མཆེད་དྲུག་སྟེ་དེ་ལས་ནི། །
རེག་པ་ཀུན་དུ་འབྱུང་བར་ཐུབ་པས་གསུངས། །

༡༡༠

རེག་པ་ལས་ནི་ཚོར་བ་ཀུན་འབྱུང་སྟེ། །
ཚོར་བའི་གཞི་ལས་སྲེད་པ་འབྱུང་བར་འགྱུར། །
སྲེད་པས་ལེན་པ་བསྐྱེད་པར་འགྱུར་བ་སྟེ། །
དེ་ལས་སྲིད་པ་སྲིད་ལས་སྐྱེ་བ་ལགས། །

༡༡༡

སྐྱེ་བ་ཡོད་ན་མྱ་ངན་ན་ཙ་དང་། །
འདོད་པས་ཡོངས་དང་འཆི་དང་འཇིགས་སོགས་ཀྱི། །
སྡུག་བསྔལ་ཕུང་པོ་ཤིན་ཏུ་ཆེ་འབྱུང་སྟེ། །
སྐྱེ་བ་འགགས་པས་འདི་ཀུན་འགག་པར་འགྱུར། །

Verse 109
From ignorance, karma; and from that,
consciousness; from that, name-and-form arise;
from that, the six āyatanas; and from that,
contact fully arises — so the Sage has taught.

Verse 110
From contact all feeling arises;
on the basis of feeling arises craving;
craving gives rise to grasping; from that, existence;
and from existence comes birth.

Verse 111
When there is birth, the very great mass of sufferings —
sorrow, sickness, aging, deprivation of what is desired,
death, fear, and the rest — comes forth;
when birth ceases, all of this ceases.

དང་པོ། འོ་ན་ཇི་ལྟར་བསམ་པར་བྱ་ཞེ་ན། བདག་མེད་པའི་དོན་མ་རྟོགས་པའི་མ་རིག་པ་ལས་ལས་འདུ་བྱེད་པ་འབྱུང་ཏེ་དེ་ལས་ནི། ས་བོན་དང་འཕེན་པའི་རྣམ་ཤེས་འབྱུང་ཞིང་དེ་ལས་ཚོར་འདུ་སོགས་མིང་བཞི་དང་ནུར་ནུར་པོ་སོགས་གཟུགས་རབ་ཏུ་འབྱུང་ཞིང་། དེ་ལས་མིག་སོགས་ནང་གི་སྐྱེ་མཆེད་དྲུག་སྟེ་དེ་ལས་ནི། ཡུལ་དབང་ཤེས་གསུམ་འདུས་ཏེ་རེག་པ་དྲུག་ཀུན་ཏུ་འབྱུང་བར་ཐུབ་པས་གསུངས་སོ། །རེག་པ་ལས་ནི་ཚོར་བ་བདེ་སྡུག་སོགས་ཀུན་འབྱུང་སྟེ། ཚོར་བའི་གཞི་ལས་འཇུག་ལྡོག་གི་སྲེད་པ་འབྱུང་བར་འགྱུར། སྲེད་པ་ལས་ནི་དོན་དེ་དེའི་ཕྱིར་རྒྱུག་པ་ལེན་པ་སྐྱེ་བར་འགྱུར་བ་སྟེ། དེ་ལས་ལས་འདུ་བྱེད་པའི་སྲིད་པ་འབྱུང་ཞིང་སྲིད་པ་ལས་ཕྱི་མའི་སྐྱེ་བ་འབྱུང་བ་ལགས་སོ། །སྐྱེ་བ་ཡོད་ན་མྱ་ངན་དང་ན་བ་དང་རྒ་བ་དང་། འདོད་པས་ཕོངས་པ་དང་འཆི་བ་དང་འཇིགས་པ་དང་སྨྲེ་སྔགས་དང་ཡིད་མི་བདེ་བ་སོགས་ཀྱི། སྡུག་བསྔལ་གྱི་ཕུང་པོ་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བ་འབྱུང་སྟེ། མ་རིག་པ་འགགས་པས་འདུ་བྱེད་འགགས་པ་ནས་སྐྱེ་བ་འགགས་པའི་བར་དུ་འགྱུར་ལ། སྐྱེ་བ་འགག་པས་མྱ་ངན་སོགས་སྡུག་བསྔལ་འདི་ཀུན་འགག་པར་འགྱུར་བ་ཡིན་ནོ། །

[vv. 109–111] [First:] Then how should one reflect? From ignorance — not realizing the meaning of selflessness — karmic formations (*saṃskāras*) arise; from these, the seed-consciousness and projecting consciousness arise; from these, name — feeling, perception and so forth, the four — and form — the embryo and so forth — fully arise; from these, the six inner āyatanas — eyes and so forth — arise; from these, the Sage has taught, the six contacts arise from the union of the three: object, faculty, and consciousness. From contact, all feeling — pleasant, unpleasant and so forth — arises; from the basis of feeling, craving that moves toward and away arises; from craving, grasping that runs after this and that arises; from grasping, the existence of karmic formations arises; and from existence, future birth arises. When there is birth, the very great mass of suffering — grief, illness, aging, deprivation of what is desired, death, fear, lamentation, mental discomfort and so forth — arises. When ignorance ceases, formations cease, and so on down to: when birth ceases, all this suffering — grief and so forth — ceases.

༡༡༢

རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་པར་འབྱུང་འདི་རྒྱལ་བ་ཡི། །
གསུང་གི་མཛོད་ཀྱི་གཅེས་པ་ཟབ་མོ་སྟེ། །
གང་གིས་འདི་ནི་ཡང་དག་མཐོང་བ་དེས། །
སངས་རྒྱས་དེ་ཉིད་རིག་པས་རྣམ་མཆོག་མཐོང་། །

Verse 112
This dependent origination is what is precious and profound
in the treasury of the Victor's speech:
whoever sees it rightly sees the Buddha himself,
supreme in the knowledge of suchness.

གཉིས་པ། ཇི་སྐད་བཤད་པའི་རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བར་འབྱུང་བ་འདི་ནི་རྒྱལ་བ་ཡི། གསུང་གི་མཛོད་རྒྱ་ཆེ་ཞིང་དངོས་པོ་མང་པོ་རྣམས་ཀྱི་ནང་ན་གཅེས་པའི་དོན་ཟབ་མོ་ནོར་བུ་དབང་གི་རྒྱལ་པོ་ལྟ་བུ་སྟེ།གང་གིས་རྟེན་འབྲེལ་གྱི་ཚུལ་འདི་ནི་ཡང་དག་པར་མཐོང་བ་དེས། ཤེས་རབ་ཀྱི་མིག་གིས་སངས་རྒྱས་ཆོས་ཀྱི་སྐུ་དེ་ཁོ་ན་ཉིད་རིག་པ་རྣམ་པ་མཆོག་གི་བདག་ཉིད་མཐོང་བ་ཡིན་ནོ། །

[v. 112] [Second — the greatness of dependent origination:] This dependent origination, as it has been explained, is — within the treasury of the Victor's speech, vast and containing many things — the cherished, profound meaning, like the sovereign king of jewels. Whoever correctly sees this way of dependent origination sees, with the eye of wisdom, the Buddha — the dharmakāya, the knowledge of suchness, whose nature is supreme in aspect.

The Path of Meditation

གཉིས་པ་བསྒོམ་ལམ་ལ། ལམ་གྱི་ངོ་བོ་འཕགས་ལམ་ཡན་ལག་བརྒྱད་བཤད་པ། དེ་ལམ་ཡིན་ཚུལ་བཤད་པ། ལམ་དེ་ཡི་གཙོ་བོ་བདེན་བཞི་མཐོང་བའི་ཤེས་རབ་ལ་གདམས་པ་གསུམ།

Explaining the noble eightfold path as the nature of the path; explaining how it is the path; and advice on the wisdom of seeing the four truths as the primary [element] of that path.

༡༡༣

ཡང་དག་ལྟ་དང་འཚོ་དང་རྩོལ་བ་དང་། །
དྲན་དང་ཏིང་འཛིན་ངག་དང་ལས་མཐའ་དག །
ཡང་དག་རྟོག་ཉིད་ལམ་གྱི་ཡན་ལག་བརྒྱད། །
འདི་ནི་ཞི་བར་བགྱི་སླད་བསྒོམ་པར་བགྱི། །

Verse 113
Right view, livelihood, effort,
mindfulness, samādhi, [speech,] action,

and right intention — the eight limbs of the path:
cultivate them for the sake of peace.

དང་པོ། སྔར་མཐོང་ལམ་དུ་རྟོགས་ཟིན་ཡོངས་སུ་གཅོད་པ་ཡང་དག་པའི་ལྟ་བ་དང་དེ་བཞིན་དུ་ལོག་འཚོ་སྤང་བའི་འཚོ་བ་དང་ལམ་སྒོམ་པ་ལ་རྩོལ་བ་དང་། བརྗེད་པ་མེད་པའི་དྲན་པ་དང་སེམས་རྩེ་གཅིག་པའི་ཏིང་འཛིན་དང་རྟོགས་དོན་གཞན་ལ་འདོམས་པའི་ངག་དང་འཕགས་པས་སྲོག་གཅོད་སྤང་བ་སོགས་རྣམ་པར་དག་པའི་ལས་ཀྱི་མཐའ་དང་། ཆོས་སྟོན་པ་སོགས་ཀྱི་ངག་དེ་ཉིད་ཀུན་ནས་སློང་བྱེད་ཡང་དག་པའི་རྟོག་པ་ཉིད་བཅས་འཕགས་པའི་ལམ་གྱི་ཡན་ལག་བརྒྱད་དེ། འདིས་སྤང་བྱ་སྤངས་ཤིང་རྣམ་གྲོལ་མངོན་དུ་བྱེད་པས་འཕགས་པའི་ལམ་དང་དེ་ལས་ལྟ་བ་ནི་ཡོངས་སུ་གཅོད་པ་དང་། རྟོག་པ་ནི་གཞན་ལ་གོ་བར་བྱེད་པ་དང་། ངག་ལས་མཐའ་འཚོ་བ་གསུམ་ནི་གཞན་ཡིད་ཆེས་པར་བྱེད་པ་དང་། ལྷག་མ་གསུམ་ནི་སྒྲིབ་པ་སྦྱོང་བའི་ཡན་ལག་ཡིན་པས་ཡན་ལག་ཞེས་བྱ། འདི་བརྒྱད་པོ་ནི་ཞི་བར་ཏེ་མྱང་འདས་ཐོབ་པར་བགྱི་བའི་སླད་དུ་བསྒོམ་པར་བགྱིའོ། །

[v. 113] [First:] Right view — which fully determines what has already been realized on the path of seeing; likewise right livelihood — abandoning wrong livelihood; right effort — striving in meditation on the path; right mindfulness — free from forgetfulness; right samādhi — one-pointed mind; right speech[35] — the speech that conveys what is realized to others; right action — perfectly pure, the noble one's abandoning of killing and so forth; and right intention — that which motivates that same speech, the teaching of Dharma and so forth — these are the eight limbs of the noble path. Since these abandon what is to be abandoned and actualize liberation, [they are called] the noble path. Of these: view is [the limb of] full determination; intention is what makes others understand; the three — speech, action, and livelihood — are what makes others trust; and the remaining three are limbs that purify obscurations — hence the term "limbs." These eight are to be cultivated in order to attain peace — nirvāṇa.

༡༡༤

སྐྱེ་འདི་སྡུག་བསྔལ་སྲེད་པ་ཞེས་བགྱི་བ། །
དེ་ནི་དེ་ཡི་ཀུན་འབྱུང་རྒྱ་ཆེན་ཏེ། །
འདི་འགོག་པ་ནི་ཐར་པ་ལགས་ཏེ་དེ། །
འཐོབ་བགྱིད་འཕགས་ལམ་ཡན་ལག་དེ་བརྒྱད་ལགས། །

Verse 114
This birth is suffering; craving
is called its vast origin;
its cessation is liberation; and the path that brings
its attainment is this eightfold noble path.

གཉིས་པ། སྐྱེ་བ་འདི་ནི་སྡུག་བསྔལ་བདེན་པའི་མཚན་གཞི་ཡིན་ཞིང་སྲིད་པ་ལ་སྲེད་པ་ཞེས་བགྱི་བ། དེ་ནི་སྐྱེ་བ་དེ་ཡི་འགྲུབ་བྱེད་ཀྱི་རྒྱུ་ཀུན་འབྱུང་ཡིན་ལ་དེ་ནི་རྒྱ་ཆེན་ཏེ་ཞེས་སྲིད་པ་སྣ་ཚོགས་རྒྱུན་ཆད་མེད་པར་འབྱུང་བའོ། །སྡུག་ཀུན་འདི་གཉིས་པོ་གཏན་དུ་འགོག་པ་ནི་ཐར་པ་ལགས་ཏེ་ཐར་པ་དེ་ཉིད། འཐོབ་པར་བགྱིད་པའི་ལམ་ནི་འཕགས་ལམ་ཡན་ལག་དེ་བརྒྱད་པོ་ལགས་སོ། །

[v. 114] [Second:] This very birth is the instance of the truth of suffering; craving for existence — that is the cause that produces that birth — constitutes the origin; and it is vast — various forms of existence arising without interruption. The permanent cessation of both this suffering and origin is liberation. And the path that brings about the attainment of that very liberation is those eight limbs of the noble path.

༡༡༥
དེ་ལྟར་འཕགས་པའི་བདེན་པ་བཞི་པོ་དག །
མཐོང་བར་བགྱི་སླད་རྟག་ཏུ་བརྩོན་པར་བགྱི། །
པང་ན་དཔལ་གནས་ཁྱིམ་པ་རྣམས་ཀྱིས་ཀྱང་། །
ཤེས་པས་ཉོན་མོངས་ཆུ་བོ་ལས་བརྒལ་གྱི། །

Verse 115
Thus, in order to see
the four noble truths, strive constantly:
even householders, with fortune resting in their laps,
cross by such knowledge the river of the afflictions.

གསུམ་པ། བཤད་མ་ཐག་པ་དེ་ལྟར་འཕགས་པའི་བདེན་པ་བཞི་པོ་དག་གི་དེ་ཁོ་ན་ཉིད། མཐོང་བར་བགྱི་བའི་སླད་དུ་རྟག་ཏུ་ལམ་སྒོམ་པ་ལ་བརྩོན་པར་བགྱིའོ། །

[v. 115] [Third:] Strive always in cultivating the path in order to see the very suchness of the four noble truths just explained.

3.2.2.3 Encouragement for the Practice

གསུམ་པ་དེ་དག་ཉམས་སུ་ལེན་ཚུལ་ལ་དབུགས་དབྱུང་བ་ལ། རྟེན་དམན་ཡང་འགྲུབ་པའི་སྒོ་ནས་དབུགས་དབྱུང་བ་ཉམས་ལེན་ཉུང་ངུར་དྲིལ་བའི་སྒོ་ནས་དབུགས་དབྱུང་བ། དེ་ལས་ནུས་ཚད་ཉམས་སུ་བླང་ཚོག་པའི་དབུགས་དབྱུང་བ་གསུམ།

Encouragement through showing that it is achievable even with modest support; encouragement through condensing the practice into brief essentials; and encouragement that one may practice to the measure of one's capacity.

༡༡༦
གང་དག་ཆོས་མངོན་བགྱིས་པ་དེ་དག་ཀྱང་། །
གནམ་ལས་བབས་པ་མ་ལགས་ལོ་ཏོག་བཞིན། །
ས་ཏུམ་ལས་འཐོན་མ་ལགས་དེ་དག་སྔོན། །
ཉོན་མོངས་རག་ལས་སོ་སོའི་སྐྱེ་བོར་བས། །

Verse 116
And those who actualized the Dharma
did not fall from the sky, nor rise, like crops,

from beneath the earth: formerly they were
individual beings in the power of the afflictions.

དང་པོ། བདག་ཁྱིམ་པས་འཕགས་པའི་བདེན་པ་མཐོང་མི་ནུས་སྙམ་ན། པང་ན་དཔལ་གནས་ཞེས་བུ་དང་ཆུང་མ་ནོར་དབྱིག་སོགས་མ་སྤང་བར་མདུན་ན་གནས་བཞིན་དུ་ཁྱིམ་པ་རྣམས་ཀྱིས་ཀྱང་། བླང་དོར་ཤེས་པས་ཉོན་མོངས་པའི་ཆུ་བོ་ལས་བརྒལ་བ་ཡིན་གྱི་གཞན་དུ་མིན་ནོ། གང་སུ་དག་དམ་པའི་གོ་འཕང་གི་ཆོས་མངོན་དུ་བགྱིས་པ་རྒྱལ་བ་དང་དགྲ་བཅོམ་པ་ཆེན་པོ་དེ་དག་ཀྱང་། ཇི་ཞིག་ན་ཆར་བཞིན་དུ་གནམ་ལས་བབས་པ་མ་ལགས་ལོ་ཏོག་བཞིན་དུ། ས་དུམ་ནས་འཐོན་པ་མ་ལགས་ཏེ་འཕགས་པ་དེ་དག་ཀྱང་སྔོན་གྱི་དུས།ཉོན་མོངས་ལ་རག་ལས་པའམ་ཉོན་མོངས་པའི་དབང་དུ་གྱུར་པ་སོ་སོའི་སྐྱེ་བོར་པས་ཏེ་སོ་སྐྱེར་ངེས་ལ། དེས་ན་བདག་ཉིད་ཀྱིས་ཀྱང་ལམ་བསྒོམ་ན་ཉོན་མོངས་པའི་འཆིང་བ་དེ་ཀུན་གྲོལ་ནས་འཕགས་པ་རྣམས་ཇི་ལྟ་བ་བཞིན་དུ་འབྲས་བུ་མངོན་སུམ་དུ་བསྐྱེད་པ་ཡོད་དེ་ཞེས་སོ། །

[v. 116] [First:] If one thinks "I, as a householder, am unable to see the noble truths" — "with fortune resting in their laps" means: without abandoning sons, wife, wealth and so forth, having them present before one — even such householders, through knowing what to adopt and abandon, have crossed the river of afflictions. It is not otherwise.[36] Those Victors and great arhats, whoever they are, who have actualized the Dharma of the supreme state — they too did not at some time fall from the sky like rain, nor emerge from the womb of the earth like crops. Those noble ones too, in former times, were ordinary beings subject to and under the power of afflictions. Therefore, if one also cultivates the path oneself, all those bonds of affliction will be released and, just as those noble ones did, the fruit will be directly produced — so it is said.

༡༡༧

བསྐྲེངས་དང་བྲལ་ལ་མང་དུ་གསོལ་ཅི་འཚལ། །
ཕན་པའི་གདམས་ངག་དོན་པོ་འདི་ལགས་ཏེ། །
ཁྱོད་ཀྱིས་ཐུགས་དུལ་མཛོད་ཅིག་བཅོམ་ལྡན་གྱིས། །
སེམས་ནི་ཆོས་ཀྱི་རྩ་བ་ལགས་པར་གསུངས། །

Verse 117
To one free of trepidation, what need is there to say much?
This is the beneficial instruction, the essential point:
tame your mind! For the Bhagavān has said
that mind is the root of Dharma.

གཉིས་པ། གཞན་གྱིས་བསྐྲེངས་པ་དང་བྲལ་བ་ཞེས་ཕས་རྒོལ་གྱིས་བག་ཚ་བ་མེད་པ་ལ་མང་དུ་གསོལ་ཅི་འཚལ་ཏེ་ཅི་ཞིག་དགོས། ཕན་པའི་གདམས་ངག་དོན་གྱི་སྙིང་པོ་ནི་འདི་ལགས་ཏེ། ཁྱོད་ཀྱིས་ཐུགས་དུལ་བར་མཛོད་ཅིག་བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱིས་ཀྱང་། སེམས་ནི་ཆོས་ཀྱི་རྩ་བ་ལགས་པར་གསུངས་ཏེ། སེམས་དུལ་བ་ནི་ལེགས་པ་སྟེ། སེམས་དུལ་བས་ནི་བདེ་བར་འདྲེན།ཞེས་སོ། །

[v. 117] [Second:] To one free from intimidation by others — having no apprehension before opponents — what need is there to say much?[37] The essential

heart of the beneficial teaching is this: tame your mind. The Bhagavān too has said that mind is the root of the Dharma: "Taming the mind is good; the tamed mind leads to happiness."

༡༡༨
ཁྱོད་ལ་དེ་སྐད་གདམས་པ་གང་ལགས་དེ། །
བས་པར་དགེ་སློང་གིས་ཀྱང་བགྱི་བར་དཀའ། །
འདི་ལ་གང་ཞིག་སྤྱོད་པའི་ངོ་བོ་དེའི། །
ཡོན་ཏན་བསྟན་པས་སྐྱུ་ཚེ་དོན་ཡོད་མཛོད། །

Verse 118
The advice I have given you here
is difficult to accomplish fully even for a monk;
but make your life meaningful through the quality
of practicing the essence of whichever of it you can.

གསུམ་པ་ནི། རྒྱལ་པོ་ཁྱོད་ལ་གོང་དུ་དེ་སྐད་གདམས་པ་གང་ལགས་པ་དེ་བས་པར་ཏེ་མཐའ་དག་ཁྱིམ་སྤངས་པ་དགེ་སློང་གིས་ཀྱང་བགྱི་བར་དཀའ་ན། རྒྱལ་སྲིད་ལ་གཡེང་བ་ཁྱོད་ཀྱིས་ལྟ་ཅི་སྨོས་ཏེ་འོན་ཀྱང་ནུས་ཚོད་བྱས་ཏེ་འདི་ལས་གང་ཞིག་སྤྱོད་པའི་ངོ་བོ་དེའི། ཡོན་ཏན་བསྟེན་པས་སྐྱུ་ཚེ་དོན་ཡོད་པར་མཛོད་ཅིག། །

[v. 118] [Third:] What has been advised to you above, O King — to do it completely, that is, all of it, is difficult even for a monk who has left home; how much more so for you, distracted by the kingdom. Nevertheless, doing as much as you are able, rely[38] on the qualities of whichever of these is the nature of your practice, and so make your life meaningful.

3.3 The Virtue of the End: The Concluding Meaning

གསུམ་པ་ཐ་མར་དགེ་བ་མཇུག་གི་དོན་ལ། རྗེས་སུ་ཡི་རང་དང་བསྔོ་བའི་ཚུལ་ལ་གདམས་པ་དང་། གོང་གི་ལམ་དང་འབྲས་བུའི་དོན་ཐམས་ཅད་བསྡུ་བའི་སྒོ་ནས་གདམས་པ་གཉིས།

Third — the virtue of the end — the concluding meaning, which has two [parts]: advice on the manner of rejoicing and dedication; and advice by way of summarizing the entire meaning of the path and result [explained] above.

3.3.1 Advice on Rejoicing and Dedication

དང་པོ་ལ། བསྔོ་བ། དེའི་འབྲས་བུ་གཉིས།

[First — which has two parts:] The dedication; and its result.

༡༡༩

ཀུན་གྱི་དགེ་བ་ཀུན་ལ་ཡི་རང་ཞིང་། །
ཉིད་ཀྱི་ལེགས་པར་སྤྱད་པ་རྣམ་གསུམ་ཡང་། །
སངས་རྒྱས་ཉིད་ཐོབ་བགྱི་སླད་ཡོངས་བསྔོས་ནས། །
དེ་ནས་དགེ་བའི་ཕུང་པོ་འདི་ཡིས་ཁྱོད། །

Verse 119
Rejoicing in all the virtue of all beings,
and fully dedicating your own threefold
excellent conduct toward the attainment of buddhahood,
then, by this mass of virtue, may you,

དང་པོ། གཞན་སྐྱེ་འཕགས་ཀུན་གྱི་ཟག་བཅས་ཟག་མེད་ཀྱི་དགེ་བ་ཀུན་ལ་རྗེས་སུ་ཡི་རང་བར་བྱ་ཞིང་།ཉིད་ཀྱིས་སྒོ་གསུམ་གྱི་ལེགས་པར་སྤྱོད་པ་རྣམ་པ་གསུམ་པོ་ཡང་། གཞན་དོན་དུ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་ཉིད་ཐོབ་པར་བགྱི་བའི་སླད་དུ་ཡོངས་སུ་བསྔོས་ནས་ཐེག་ཆེན་གྱི་སྒྲུབ་པ་བླ་ན་མེད་པས་ཀུན་ཏུ་དོན་ཡོད་པར་མཛོད་ཅིག། །

[v. 119] [First — the dedication:] Rejoice in all the virtues — with defilement and without defilement — of all [beings], others, both ordinary and noble; and having fully dedicated even your own threefold excellent conduct of the three doors toward the attainment of the very state of buddhahood for the sake of others, then make [everything] meaningful in every way through the unsurpassed practice of the Mahāyāna.[39]

གཉིས་པ་ལ། གནས་སྐབས་ལམ་གྱི་འབྲས་བུ་དང་། མཐར་ཐུག་སངས་རྒྱས་ཀྱི་འབྲས་བུ་གཉིས།

[Second — the result, which has two parts:] The temporary result of the path; and the ultimate result, buddhahood.

༡༢༠

སྐྱེ་བ་དཔག་ཏུ་མེད་པར་ལྷ་མི་ཡི། །
འཇིག་རྟེན་ཀུན་གྱི་རྣལ་འབྱོར་དབང་མཛད་ནས། །
འཕགས་པ་སྤྱན་རས་གཟིགས་དབང་སྤྱོད་པ་ཡིས། །
འགྲོ་བ་ཉམ་ཐག་མང་པོ་རྗེས་བཟུང་སྟེ། །

༡༢༡

འབྲུངས་ནས་ན་རྒ་འདོད་ཆགས་ཞེ་སྡང་རྣམས། །
བསལ་ཏེ་སངས་རྒྱས་ཞིང་དུ་བཅོམ་ལྡན་འདས། །
འོད་དཔག་མེད་དང་འདྲ་བར་འཇིག་རྟེན་གྱི། །
མགོན་པོ་སྐུ་ཚེ་དཔག་ཏུ་མེད་པར་མཛོད། །

Verse 120
through countless births, exercising lordship
over the yoga of all the worlds of gods and men,
through the conduct of noble Avalokiteśvara
care for multitudes of afflicted beings,

Verse 121
and, taking birth, dispel their sickness, aging,
desire, and anger; then, in a buddhafield,
like the Bhagavān Amitābha, act as protector
of the world with a life without measure.

དང་པོ། དེ་ལྟར་འཁོར་གསུམ་ཡང་དག་གིས་དགེ་བ་བསྔོས་ནས་དགེ་བའི་ཕུང་པོ་རྒྱ་ཆེན་པོ་འདི་ཡིས་ཁྱོད། ལམ་སྒྲུབ་པའི་གནས་སྐབས་སུ་སྐྱེ་བ་དཔག་ཏུ་མེད་པར་ལྷ་[3] དང་མི་ཡི། འཇིག་རྟེན་རྣམས་སུ་སྐྱེས་ཏེ་ཀུན་གྱི་ལམ་བསྒོམ་པའི་རྣལ་འབྱོར་ཉིད་མི་ཡི་དབང་པོས་མངོན་དུ་མཛད་ནས་ཀྱང་། ལམ་སློབ་པའི་སྐབས་སུ་ཇི་ལྟར་འཕགས་པ་སྤྱན་རས་གཟིགས་དབང་གི་སྤྱོད་པ་ཡིས། འགྲོ་བ་ཉམ་ཐག་མང་པོ་མཐའ་ཡས་པ་རྗེས་སུ་བཟུང་སྟེ། སྙིང་རྗེའི་དབང་གིས་འཇིག་རྟེན་དུ་ཡང་དང་ཡང་དུ་འབྲུངས་ནས་འགྲོ་བའི་ན་བ་དང་རྒ་བ་[40] དང་འདོད་ཆགས་དང་ཞེ་སྡང་སོགས་ཉེས་པའི་སྐྱོན་རྣམས་བསལ་བར་མཛད་ཏེ་ཞེས་སོ། །གཉིས་པ། མཐར་ཕྱིན་མི་སློབ་པའི་དུས་སུ་རང་ཉིད་ཀྱིས་བཟུང་བའི་སངས་རྒྱས་ཀྱི་ཞིང་དུ་དཔེར་ན་བཅོམ་ལྡན་འདས། འོད་དཔག་ཏུ་མེད་པ་དང་འདྲ་བར་འཇིག་རྟེན་གྱི། མགོན་པོ་འཁོར་བ་ཇི་སྲིད་བར་གནས་ནས་སྐུ་ཚེ་དཔག་ཏུ་མེད་པར་མཛོད་ཅིག། །

[vv. 120–121] [First — the temporary result:] Having thus dedicated the virtue with the completely pure threefold sphere, by this vast and great mass of virtue you, in the stage of accomplishing the path, will be born through countless births in the worlds of gods and humans and, as a lord among humans, will actualize the very yoga of cultivating the path of all [the worlds]. And in the stage of training on the path, just as through the conduct of the noble Avalokiteśvara, you will care for many afflicted beings without limit; by the power of compassion, taking birth again and again in the world, you will dispel the faults and defects of beings — sickness, aging,[40] desire,

anger, and the rest — thus it is said. **[Second — the ultimate result:]** At the culmination, in the time of no-more-learning, in the buddhafield that you yourself have taken up — like the Bhagavān Amitābha — remain as protector of the world for as long as saṃsāra endures, and act with a limitless lifespan.

3.3.2 Advice Summarizing the Path and Its Result

༡༢༢

ཤེས་རབ་ཚུལ་ཁྲིམས་གཏོང་འབྱུང་གྲགས་ཆེན་དྲི་མ་མེད། །
ལྷ་ཡུལ་ནམ་མཁའ་དང་ནི་ས་སྟེང་རྒྱས་མཛད་ནས། །
ས་ལ་མི་དང་མཐོ་རིས་ལྷ་ནི་ན་ཆུང་མཆོག །
བདེ་དགས་དགའ་བ་ངེས་པར་རབ་ཏུ་ཞི་མཛད་དེ། །

༡༢༣

ཉོན་མོངས་ཉམ་ཐག་སེམས་ཅན་ཚོགས་ཀྱི་འཇིགས་སྐྱེ་དང་། །
འཆི་བ་ཞི་མཛད་རྒྱལ་བའི་དབང་པོ་ཉིད་བརྙེས་ནས། །
འཇིག་རྟེན་ལས་འདས་མིང་ཙམ་ཞི་ལ་མི་བསྙེངས་པ། །
མི་བགྲེས་ཉོངས་པ་མི་མངའི་གོ་འཕང་བརྙེས་པར་མཛོད། །

Verse 122
Spreading through the heavens of the gods and over the face of the earth
great renown, stainless, born of wisdom, ethics, and generosity,
definitively pacify the delight of humans on earth and gods of the high realms
in the pleasures of the finest young goddesses;

Verse 123
and, having attained the very state of the lord of victors, who pacifies
the fear, birth, and death of hosts of beings worn down by affliction,
then attain that state beyond the world, where even such names are stilled —
unintimidated, unaging, and without fault.

གཉིས་པ་གོང་གི་ལམ་འབྲས་བུའི་དོན་བསྡུས་ཏེ་གདམས་པ་ནི། ཤེས་རབ་དང་ཚུལ་ཁྲིམས་དང་གཏོང་བ་ལས་འབྱུང་བའི་གྲགས་པ་ཆེན་པོ་ཉེས་པའི་དྲི་མ་མེད་པ་ཡིས། ལྷ་ཡུལ་ནམ་མཁའ་དང་ནི་ས་སྟེང་མིའི་ཡུལ་ཀུན་ཏུ་ཁྱབ་པའམ་རྒྱས་པར་མཛད་ནས། ས་ལ་གནས་པའི་མི་དང་མཐོ་རིས་ཀྱི་ལྷ་རྣམས་ནི་ལྷའི་ན་ཆུང་མཆོག་བསྟེན་ནས། ལུས་སེམས་བདེ་དགས་རབ་ཏུ་དགའ་བ་རྣམས་ཆགས་པ་ལས་སེམས་ངེས་པར་རབ་ཏུ་ཞི་བར་མཛད་དེ།ཉོན་མོངས་སྡུག་བསྔལ་གྱིས་ཉམ་ཐག་པའི་སེམས་ཅན་ཚོགས་ཀྱི་འཇིག་པ་དང་སྐྱེ་བ་དང་། འཆི་བ་རྣམས་ཞི་བར་མཛད་པ་རྒྱལ་བའི་དབང་པོ་སངས་རྒྱས་བཅོམ་ལྡན་འདས་མཚན་དཔེའི་བདག་ཉིད་ཀྱི་གཟུགས་སྐུ་ཉིད་གཞན་དོན་དུ་བརྙེས་ནས། རང་དོན་ཞི་བ་ཆོས་ཀྱི་སྐུ་འཇིག་རྟེན་ཀུན་རྟོག་གི་ཡུལ་ལས་འདས་པའི་སྐྱེ་སོགས་ཀྱི་མིང་ཙམ་ཡང་ཞི་ལ་འཆི་སོགས་ཀྱི་གནོད་པས་ཟིལ་གྱིས་མི་ནོན་པས་མི་བསྙེངས་པ། རྒ་བའི་གནོད་པ་མེད་པས་མི་བགྲེས་ཤིང་ནད་སོགས་ཀུན་གྱི་ཉོངས་པ་མི་མངའི་གོ་འཕང་མཆོག་བརྙེས་པར་མཛོད་ཅིག་ཅེས་གདམས་པའོ། །

[vv. 122–123] [Second — advice summarizing the meaning of the above path and its result:] Through the great renown arising from wisdom, ethics, and generosity — stainless, free from the taint of fault — having made it spread and pervade the divine realms of the sky and all the lands of humans upon the face of the earth, you will definitively and utterly pacify, [turning them] away from attachment, the minds of those who rejoice in great delight of body and mind — the humans dwelling on the earth and the gods of the higher realms relying upon the finest young goddesses. And pacifying the perishing,[41] birth, and death of the multitude of beings worn down by the afflictions and by suffering, having attained the very state of the lord of victors — the Buddha, the Bhagavān: for the sake of others, the rūpakāya, the very embodiment of the major and minor marks; and for your own sake, the peace of the dharmakāya, transcending the domain of all worldly conceptualization, in which even the mere names of birth and the rest are stilled — [a state] unintimidated, since it cannot be overwhelmed by the harms of death and the rest, and unaging, since the harm of old age is absent — attain that supreme state in which no fault of sickness or anything else exists. Thus he advises.

4 The Concluding Meaning: The Two Colophons

བཞི་པ་མཇུག་གི་དོན་ལ་མཛད་བྱང་དང་། འགྱུར་བྱང་གཉིས།

Fourth, the concluding meaning, which has two [parts]: the colophon of composition; and the colophon of translation.

དང་པོ། བཤེས་པའི་སྤྲིང་ཡིག་སློབ་དཔོན་འཕགས་པ་ཀླུ་སྒྲུབ་ཀྱིས་མཛའ་བོ་རྒྱལ་པོ་བདེ་སྤྱོད་ལ་བསྐུར་བ་རྫོགས་སོ།།

[First:] *The Letter to a Friend, sent by the master, the noble Nāgārjuna, to his dear friend King Bde spyod — is complete.*

གཉིས་པ། རྒྱ་གར་གྱི་མཁན་པོ་སརྦ་ཛྙཱ་དེ་ཝ་སྟེ་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པའི་ལྷ་དང་། ཞུ་

[Second:] *The Indian abbot Sarvajñādeva — that is, "the god of omniscience" — and ...*[42]

Appendix: The Complete Outline (*sa bcad*)

1 The Meaning of the Title
2 The Translator's Homage
3 The Meaning of the Main Body
  3.1 The Virtue of the Beginning: The Introduction
    3.1.1 The Pledge to Compose, Exhorting the Reader to Listen
    3.1.2 Advice That It Is Fitting to Listen: The Author's Humility
      3.1.2.1 Humility of Language
      3.1.2.2 Humility of Meaning
  3.2 The Virtue of the Middle: The Body of the Text

3.2.1 Faith, the Support of the Path
- 3.2.1.1 Brief Presentation: The Six Recollections
- 3.2.1.2 Extensive Explanation of the Last Three Recollections
  - 3.2.1.2.1 Recollection of the Divine
  - 3.2.1.2.2 Recollection of Generosity
  - 3.2.1.2.3 Recollection of Ethics

3.2.2 The Nature of the Path
- 3.2.2.1 Brief Presentation: The Six Pāramitās
- 3.2.2.2 Extensive Explanation of the Six Pāramitās
  - 3.2.2.2.1 Generosity
  - 3.2.2.2.2 Ethics
    - 3.2.2.2.2.1 The Ethics to Be Guarded
    - 3.2.2.2.2.2 Abandoning the Opposing Factors of Ethics
    - 3.2.2.2.2.3 Cultivating Heedfulness
    - 3.2.2.2.2.4 The Benefit of Turning from Heedlessness
  - 3.2.2.2.3 Patience
    - 3.2.2.2.3.1 Abandoning Anger, Its Cause
    - 3.2.2.2.3.2 Abandoning Resentment, Its Result
    - 3.2.2.2.3.3 The Distinction of Mental Dispositions
    - 3.2.2.2.3.4 Abandoning Harsh Speech
  - 3.2.2.2.4 Diligence
    - 3.2.2.2.4.1 The Basis of Diligence
    - 3.2.2.2.4.2 Diligence Equally Pure in Intention and Application
  - 3.2.2.2.5 Dhyāna
    - 3.2.2.2.5.1 Preliminary Practice
      - 3.2.2.2.5.1.1 Abandoning Distraction
        - 3.2.2.2.5.1.1.1 Distraction by Objects
          - Restraining the Sense Faculties
          - Knowing the Characteristics of Desirable Objects
        - 3.2.2.2.5.1.1.2 Distraction by the Eight Worldly Concerns
          - The Antidote
          - What Is to Be Abandoned
        - 3.2.2.2.5.1.1.3 Distraction by Wealth
          - The Antidotes to Distraction by Wealth
        - 3.2.2.2.5.1.1.4 Distraction by Enjoyments
          - Household
      - 3.2.2.2.5.1.2 Cultivating the Four Immeasurables
    - 3.2.2.2.5.2 Main Practice: The Four Dhyānas
    - 3.2.2.2.5.3 Subsequent Activity
      - 3.2.2.2.5.3.1 The Weight of Virtue and Evil Deeds
      - 3.2.2.2.5.3.2 Abandoning the Obscurations to Samādhi
  - 3.2.2.2.6 Wisdom
    - 3.2.2.2.6.1 Brief Presentation: The Five Faculties
    - 3.2.2.2.6.2 Extensive Explanation
      - 3.2.2.2.6.2.1 Wisdom as the Root: The Two Correct Views
      - 3.2.2.2.6.2.2 The Actual Path Possessing Wisdom
        - 3.2.2.2.6.2.2.1 The View: Selflessness of Persons and the Aggregates
        - 3.2.2.2.6.2.2.2 The Actual Path

Training in the Nature of the Path
The Specific Training in Wisdom
Turning the Mind Away from This Life
Reflecting on the Impermanence of Life
The Difficulty of Obtaining Leisure and Endowment
The General Rarity of Human Birth
The Four Favorable Conditions
Freedom from the Eight States Without Leisure
Turning the Mind Away from All of Saṃsāra
Extensive Explanation: The Faults of Saṃsāra
The Unreliability of Saṃsāra
High and Low Are Not Fixed
The Extent of Suffering
The Sufferings of the Five Realms
The Suffering of Hell
The Suffering of Animals
The Suffering of Hungry Ghosts (Pretas)
The Suffering of Gods
The Suffering of Demigods (Asuras)
Advice to Reverse Rebirth
Entering the Side of Purification
The Truth of the Path: Seeing and Meditation
The Path of Seeing
The Yoga of Profound Wisdom Joined with Śamatha
The Path of Meditation
3.2.2.3 Encouragement for the Practice
3.3 The Virtue of the End: The Concluding Meaning
3.3.1 Advice on Rejoicing and Dedication
3.3.2 Advice Summarizing the Path and Its Result
4 The Concluding Meaning: The Two Colophons

Notes

1. [title] The Tibetan name *Bde spyod* is kept, its Sanskrit original being uncertain; the published versions identify the king variously (Gautamīputra in Jamspal and Berzin, Surabhibhadra in Padmakara). The gloss on the title reads *rgyal bu*, "prince," the colophon *rgyal po*, "king."

2. [v. 3] The etext reads *dge bsnyen dgu*. *bsnyen* is taken here as a corruption of *snyan*, "pleasing": the gloss thus presupposes the root reading *snyan dgu*, "many pleasing [sayings]" (so Padmakara, "many lovely words"), where Derge reads *sman dgu*; the displayed stanza follows Derge. *dgu*, literally "nine," is glossed *mang po*, "many."

3. [v. 4] The etext reads *lta* for *lha*, "god," here and in the glosses on vv. 64, 102 and 120; corrected in each case against the root text.

4. [v. 7] The root gives four qualities of discipline: *ma nyams pa*, *mod mi dma' ba*, *ma 'dres pa*, *ma sbags pa*. The gloss *'bras bu zhi bar gzhol ba* belongs within the gloss of *ma 'dres pa* and is

not a quality in its own right. The fourfold division is that of Padmakara, Berzin and Jamspal alike.

5. [vv. 10–11] The etext reads *rgyun du ma rnams*; *rgyan du ma rnams*, "the many ornaments," is read here by conjecture.

6. [v. 12] The etext reads *dgu bzhin du*, an evident corruption of *dgra bzhin du*, "like an enemy"; corrected against the root text of v. 12 (*dgra bzhin gzigs*).

7. [v. 14] *bde byed* is rendered "Udayana," with Padmakara (so also Berzin). In the stanza, *mthong ldan* is given as "Darśaka," whom the gloss identifies as King Ajātaśatru. *sdig grogs*, "wicked companion," is left unnamed, as in the Tibetan.

8. [v. 15] The etext reads *gnya' 'or, read here as gnya' bor*, "as guarantor." The saying corresponds to *Itivuttaka* 4, where the Buddha declares himself guarantor of non-returning for those who abandon anger.

9. [v. 22] The etext reads *dgu bo* for *dgra bo*, "enemy"; corrected against the root text of v. 22.

10. [v. 23] The Tibetan names the source as *dran nye*, short for *Dam pa'i chos dran pa nye bar gzhag pa*, the *Saddharmasmṛtyupasthāna-sūtra*. The etext spells the name of the fruit *kimra* and *killa*; the root text of v. 23 reads *kimpa*.

11. [v. 24] Derge reads *mi brten*; the gloss reads *mi brtan par g.yo*, "wavering unsteadily," which the displayed stanza follows.

12. [v. 27] The root ends at *chos gzhan 'ga' yang mchis pa ma lags so*; the clause *nang sems kyi dgra chom pas so* is Mipham's own gloss and is causal, not relative.

13. [v. 38] Derge reads *rigs pa yis*, "properly," which the displayed stanza follows; the gloss reads *rig pa'am shes pa yis*, "with knowledge, that is, understanding."

14. [v. 40] *gong ma* denotes the higher state — so Padmakara ("the higher state"), Berzin ("the highest") and Jamspal ("the supreme state") —, which the gloss, inserting *sangs rgyas kyis* before the root's *brnyes par*, is taken to specify as that attained by the buddhas.

15. [v. 42] The base text reads *gzhi*, "basis"; Derge reads *bzhi*, "four" (the converse occurs at v. 19, where Derge reads *gzhi* and the base text *bzhi*). The gloss develops *gzhi* and yields five factors: three manners of acting and two bases — the basis, or field, of qualities, and the principal fields of benefit and of suffering. Derge's *bzhi* being taken as a slip, the displayed stanza follows *gzhi*; so also Padmakara ("their perfect fields").

16. [v. 50] The etext reads *srid pas*, "by existence," an evident slip for *sred pas*, "by craving," the word of the root text of v. 50; corrected accordingly.

17. [v. 55] The gloss reads *khoms pa'am long byung ba* and *sad khom*, terms of respite or opportunity: so Berzin, "any respite (from death) you may have". Padmakara and Jamspal likewise give two pairs only.

18. [v. 60] In root and gloss the vessel stands in the instrumental (*spras pa yis*) with the verb *'phyags par bgyid pa* (etext *'phyug par*), "clears away": so Berzin ("uses a golden vessel … to collect his vomit"). The rendering "vomits into" follows Padmakara and Jamspal.

19. [v. 62] The etext reads *bstan pa*, “teaching,” for *bsten pa*, “relying on”; corrected against the root text of v. 62 and the quotation of Ānanda that follows.

20. [v. 65] The etext reads *nges pa*, “certain,” for *des pa*, “gentle”; corrected against the root text of v. 65 and against the commentary on v. 35, which renders the same word “calm and tame of mind”.

21. [v. 65] The etext reads *gnas skabs sun pa*, an evident fusion-corruption of *gnas skabs su na ba*, “in the interim, falling ill”; corrected against the root text of v. 65 (*na dang rga sogs*, “sickness, aging, and so forth”).

22. [v. 68] *’das par gyur* is rendered “or surpass,” with Padmakara (“or even higher”); it may also be construed temporally, “has gone by.”

23. [v. 68] The etext reads *yang nga yang*, read here as *yang dang yang*, “again and again.”

24. [v. 70] The root reads *’thag gcod dbang ba’i ’khrul ’khor*: a single machinery with three operations, each glossed in turn. So Padmakara (“the crush, the slash, and tear — of hell’s machine”) and Berzin (“the implements for crushing, cutting, and subjugating”).

25. [vv. 78–82] The etext of this gloss is corrupt in several places and is corrected against the root text of vv. 78–81: *’du ste* for *’dra ste*, “are cut”; *re* for *sta re*, “axe”; *khu* for *khwa*, “crows”; *sbyar ba* for *sbur ba*, “beetles”; *zla bar* for *za bar*, “devour.” *’bras kyi cud ’phed* (Derge *cung ’phed*) is rendered “rice dumplings,” with Padmakara.

26. [v. 83] The base text reads *shin tu phra ba*, “extremely fine”; *shin tu sra ba*, “extremely hard,” is read here by conjecture, as the sense requires. In the stanza, Derge reads *mi ’jig*, “are not destroyed” (so Jamspal, “are not shattered into a thousand pieces”), which the displayed stanza follows; the gloss (*mi skrag pa’am mi ’jigs pa*) presupposes *mi ’jigs*, “are not afraid” (so Padmakara and Berzin).

27. [v. 85] The gloss reads *srid pa*, “existence” (*khams gsum gyi srid pa ma lus pa zad pa*), where the root text of v. 85 (Derge) reads *sred*, “craving”; the displayed stanza follows the root.

28. [v. 90] The etext reads *khrug dang shwa*, read here as *khrag dang sha*, “blood and flesh”; *sha* is secured by the root text of v. 90, *khrag* is a conjecture.

29. [vv. 92–95] The etext reads *spyad pa’i rigs* for *smad pa’i rigs*, “the low class,” and *lta ba* for *lba ba*, “goiter”; corrected against the root text of v. 94.

30. [v. 97] The base text names the source as *sdud pa*, the *Prajñāpāramitā-sañcayagāthā*, where the verse stands in the section on the perfection of giving (ch. XXXI in Conze’s translation: “The mean are reborn in the world of the Pretas, / Or if as humans, then they are poor”).

31. [vv. 99–101] The etext reads *rdul*, “dust,” for *rngul*, “sweat”; corrected against the root text of v. 99 (*rngul ’byung*), the canonical death-sign of the gods.

32. [vv. 99–101] The etext reads *rtswa yi ’jig rten*, “grass-world,” an evident corruption of *lha yi ’jig rten*; corrected against the root text of v. 101.

33. [v. 107] Derge reads *de nyid*; the gloss reads *de gnyis*, “those two,” which the displayed stanza follows.

34. [v. 108] *khyad gzhi* is the property-bearer and *khyad chos* the property predicated of it. The argument is one of impossible predication: the property-bearer presupposed by the question, a self, not existing, no property can be declared of it.

35. [v. 113] Derge reads *ting ’dzin dag dang*, which yields seven limbs only; the gloss has *ngag*, “speech,” supplied in brackets in the displayed stanza.

36. [v. 116] *pang na dpal gnas* is the phrase of the root verse (v. 115), here glossed by the commentator.

37. [v. 117] Mipham’s gloss *phas rgol gyis bag tsha ba med pa*, “having no apprehension before opponents,” is honorific of the addressee.

38. [v. 118] Derge reads *yon tan bstan pas*; the gloss reads *bsten pas*, “by relying on.”

39. [v. 119] The sentence begun in verse 119 is completed only at the end of verse 121, whose verb (*mdzod*) governs all three verses. Mipham closes his commentary on verse 119 with a verb of his own (*kun tu don yod par mdzod cig*, “make [everything] meaningful in every way”) and takes up the fourth line of the verse at the beginning of the commentary on vv. 120–121.

40. [vv. 120–121] The etext reads *na ba dang zla ba*, “sickness and moon,” for *na ba dang rga ba*, “sickness and aging”; corrected against the root text of v. 121 (*na rga*).

41. [vv. 122–123] The gloss reads *’jig pa*, “perishing,” where the root text of v. 123 (Derge) reads *’jigs*, “fear”; the displayed stanza follows the root. The gloss’s reading is possibly a slip for *’jigs pa*.

42. [colophon] The etext breaks off at this point, within the gloss on the translation colophon; see “Sources and Method.”