༄༅། །བཤེས་པའི་སྤྲིང་ཡིག་བཞུགས་སོ། །

Nagarjuna's Letter.

1
Virtuous One, worthy by nature of the good,
I've composed these "noble rhymes" to instill
Aspiration for merit derived from sugatas' teachings.
It is a short piece, which you should heed.

2
Wise men venerate figures of the sugatas made from wood and such,
Whatever they be like. Just so, though this
Poetry of mine be poor, scorn it not, for it
Is based upon the sayings of the Holy Dharma.

3
Though you may have ever comprehended
All the exquisite speech of the Great Muni, doesn't
That which is made of chalk plaster become
Whiter still in the winter moon's light?

རྒྱ་གར་སྐད་དུ། སུ་ཧྲི་ད་ལེ་ཁ། བོད་སྐད་དུ། བཤེས་པའི་སྤྲིང་ཡིག ༈ །འཇམ་དཔལ་གཞོན་ནུར་གྱུར་པ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །

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

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། །

ཐུབ་པ་ཆེན་པོའི་བཀའ་ནི་སྙན་དགུ་ཞིག །ཁྱོད་ཀྱི་ཐུགས་སུ་ལྷ་ཡང་ཆུད་མོད་ཀྱི། །རྡོ་ཐལ་ལས་བགྱིས་དཀར་ཟླའི་འོད་ཀྱིས་ནི། །ཆེས་དཀར་ཉིད་དུ་ཅི་སྟེ་མི་བགྱིད་ལགས། །

4
The Jina proclaimed the six
Remembrances—Buddha, Dharma, Sangha,
Generosity, morality, and the deities.
Recall each of their several virtues.

5
Practice constantly the ten paths of virtuous karma—
In body, speech, and mind.
Abstain from intoxicants and likewise
Take delight in a virtuous livelihood.

6
Recognizing wealth to be ephemeral and insubstantial,
Exert yourself properly in liberal acts
Towards bhiksus, Brahmans, the poor, and friends.
For the future there’s no better friend than liberality.

7
You should practice a morality unbroken, not debased—
Undefiled, untainted, uncorrupted.
Morality was declared the foundation for all virtue
Just as the earth is for all things moving and unmoving.

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་ཀྱི་རྗེས་སུ་དྲན་པར་བགྱི། །

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། །

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

ཁྱོད་ཀྱི་ཚུལ་ཁྲིམས་མ་ཉམས་མ་སྨད་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། །

8
Liberality, morality, patience, effort, meditation, and
Likewise wisdom: develop these immeasurable
Paramitas and—having crossed the sea of
Existence—become the Lord of Victors.

9
Any family revering father and mother
Will be attended by Brahma and religious teachers.
Its members will be renowned for venerating them
And later enter the higher states.

10,11
When one eschews harm, thievery,
Sexual intercourse, falsehood, liquor,
The desire for untimely food, delight in a high seat,
Song, dance, various forms of jewelry,
And takes on these eight precepts
In emulation of the arhats’ moral practice,
That is posadha, which bestows on both men and women
The appealing body of a desire-realm deity.

12
View as enemies greed, cunning, and deceit,
Attachment, idleness, haughtiness,
Lust and hatred, conceit from greatness of
Family, physical appearance, learning, health, and authori-
ty.

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་པོར་མཛོད། །

གང་ལ་ཕ་དང་མ་དག་མཆོད་པ་ཡི། །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། །

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

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། །

13
The Muni declared mindfulness the way
Of immortality and heedlessness the way of death.
Thus constantly practice mindfulness with respect,
In order to develop virtuous dharmas.

14
Beautiful as the moon freed of clouds
Is the formerly heedless one become mindful—
Akin to Nanda, Angulimala,
Ajatasatru and Udayana.

15
There is no austerity like patience,
So do not give way to anger.
By overcoming anger, the Buddha acknowledged,
One attains the stage of non-returning.

16
"This person insulted me, this one struck or
Overwhelmed me, that one stole my wealth."
Such resentment generates conflict; he
Who abandons resentment sleeps easily.

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

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

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། །

བདག་ནི་འདིས་སྤྱོས་འདིས་བཏགས་ཕམ་པར་བྱས། །འདི་ཡིས་བདག་གི་ནོར་ཕྲོགས་གྱུར་ཏོ་ཞེས། །འཁོན་དུ་འཛིན་པས་འཁྲུག་ལོང་རྣམས་བསྐྱེད་དེ། །འཁོན་འཛིན་རྣམ་སྤངས་བདེ་བར་གཉིད་ཀྱིས་ལོག །

17
Understand thoughts as being like figures
Drawn in water, earth, and stone.
for an afflicted state of mind the first is best;
With an aspiration for the dharma, the last.

18
The Jina declared a person’s speech as being
Of three types: pleasing, truthful,
And improper, like honey, a flower, and
Filth. The last should be abandoned.

19
Persons are of four types: those who go
From light and reach an end of light, from darkness
To an end of darkness, from light to darkness, and
Darkness to light. Be like the first of them.

20
People should be understood as being
Like the mango fruit: there are unripe ones
That seem ripe, ripe ones that seem unripe,
Unripe that appear unripe, and ripe appearing ripe.

སེམས་ནི་ཆུ་དངས་དང་རྡོ་བ་ལ། །རི་མོར་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། །

རྒྱལ་བས་སྙིང་ལ་འབབ་དང་བདེན་པ་དང་། །ཡོག་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་། །

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། །བཞི་སྟེ་དེ་དག་རྣམས་ཀྱི་དང་པོར་མཛོད། །

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། །

21
Gaze not upon another's wife; but if you should take
Notice, formulate a conception of mother, daughter, or
Sister according to her age. If lust should arise
Contemplate the impure state of her body.

22
Keep watch over the fleeting mind as though it were great
Learning, a son, a treasure, or your life force.
Recoil from sensory pleasures, for they are like
A snake, poison, a weapon, an enemy, and fire.

23
Sensory objects produce ruination. The Jinendra
Declared them to be like the kimpaka fruit and to be abandoned.
By their shackles the world is
Bound in the prison of samsara.

24
Of those who triumph over the six ever-unstable and
Wavering senses and those who triumph over a host of
Enemies in the face of battle, the first are viewed
By the wise as being the greater heroes.

གཞན་གྱི་ཆུང་མ་མི་བལྟ་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། །

གཡོ་བའི་སེམས་ནི་ཐོས་མཆུངས་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། །

འདོད་པ་རྣམས་ནི་ཕུང་ཁྲོལ་བསྐྱེད་པ་སྟེ། །རྒྱལ་བའི་དབང་པོས་ཀིམ་པའི་འབྲས་འདྲར་གསུངས། །དེ་དག་སྤང་བགྱི་དེ་ཡི་ལྕུགས་སྒྲོག་གིས༐ །འཁོར་བའི་བཙོན་རར་འཇིག་རྟེན་འདི་དག་བཅིང་། །

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

25
A young maiden’s body—foul of odor,
Comprised of nine apertures, similar to a container of
Every filth, difficult to fill and cloaked in
Skin—should be viewed apart from its adornments.

26
Understand the desire for sense objects as being
Like a leper’s craving for comfort when,
Tormented by maggots, he exposes his
Body to fire but is not soothed.

27
In order to see the highest
Meaning, exercise proper
Attention towards all entities. There is
No other dharma so virtuous.

28
Though of high family, handsome features, and much
Learning, a person is not worthy of honor if he lacks
Wisdom and morality. Thus one who possesses these two
Qualities—though lacking in others—should be venerated.

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

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་མཁྲེན་པར་མཛོད། །

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། །

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། །

29
Knower of the World! Gain and
Loss, well-being and misery, fame and disrepute,
Praise and censure; be indifferent to these eight worldly
Dharmas and let them not enter your mind.

30
Do not commit evil, not even for the sake of a brahman,
A bhikshu, deity or guest, father or mother,
Son, queen, or retinue. They will not share
Any part of its infernal fruition.

31
Though no performance of evil karma
Will cut instantly like a sword,
The result of evil deeds will become
Apparent when the time of death arrives.

32
The Muni declared as the seven riches faith, morality,
Generosity, and untainted learning, as well as shameful-
ness,
Modesty, and wisdom. Recognize other
Riches as common and devoid of meaning.

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། །

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། །

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

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། །

33
Gambling, joining in crowds, idleness and
Evil company, liquor and going about at
Night lead to the lower states and loss of
Reputation. Abandon these six activities.

34
The teacher of gods and men declared that being satisfied
Was the greatest of all riches. Remain
Satisfied always. One knowing satisfaction is
Truly wealthy, even without material possessions.

35
Gentle sir! Those having few desires
Lack the misery of those with many possessions.
However many the heads of the foremost nagas,
Just so is the misery obtained from them.

36
Shun the three kinds of wives who are like a murderess,
By the nature associating with your enemies; a
Tyrant, scornful of her husband; and a
Thief, who steals even small articles.

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

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

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། །

རང་བཞིན་དགྲར་འབྲེལ་གཤེད་མ་ལྟ་བུ་དང་། །ཁྲིམ་ཐབ་བརྙས་བགྱིད་ཇོ་མོ་ལྟ་བུ་དང་། །ཆུང་དུའང་ཇུ་བ་ཆོམ་ཇུན་ལྟ་བུ་ཡི། །ཆུང་མ་གསུམ་པོ་དེ་དག་རྣམ་པར་སྤོངས། །

37
One who is compliant as a sister,
Dear to the heart like a friend, wishing to help
Like a mother, and obedient as a servant
Should be honored as the family deity.

38
Food should be taken properly, as though it were
Medicine, without desire or hatred;
Not for conceit, arrogance, or
Robustness, but only to maintain the body.

39
Righteous One! Occupy yourself during the entire
Day, and the first and last periods of the night.
Then, so that even your time of repose is not fruitless,
Recline attentively between those two periods.

40
Practice constant meditation upon loving-kindness,
Compassion, joyfulness, and equanimity.
Even though you may not attain the highest goal,
You will acquire the bliss of the Brahma Realm.

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། །

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

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

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

41
The four dhayanas—total abandonment of sensory
Experience, joy, ease, and discomfort—
Enable one to attain the same fortune as
Brahma, Abhasvara, Shubha-krtsna and Vraht-phala

42
The five types of great virtuous and non-virtuous karma
are
Those which are done constantly, with a strong inclination,
Lacking a remedy or towards (the basis of assistance or)
the basis of foremost virtue.
Exert yourself hence in the performance of virtue.

43
A few grains of salt can change the taste of a small
Quantity of water, though not that of the Ganges;
Understand that even small evil karma
Will do the same for light rudiments of virtue.

44
Excitement and regret, malice, languor and
Sleep, sense-desires, and doubt:
Recognize these five obstacles as
Thieves who steal the riches of virtue.

འདོད་སྤྱོད་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། །

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

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

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། །

45
One should strive in earnest after faith,
Vigor, recollection, samadhi, and wisdom—
The five supreme dharmas also
Known as the strengths, the powers, and the summits.

46
Conceit’s arising is prevented by its antidote,
Which is the repeated contemplation of one’s own
Non-exemption from sickness, aging, death,
Separation from the desirable, and subjection to one’s karma.

47
If you desire the higher realms and liberation,
Meditate upon the right view.
Even good deeds by a person with wrong view
All have dreadful fruition.

48
Understand humans as being, in actuality, miserable,
Impermanent, having no self, and impure. Those
In whom recollection has not been well established give heed to the
Four delusions—the source of ruination.

དད་དང་བརྩོན་འགྲུས་དག་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། །

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

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། །

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། །

49
It was declared the "form is not the self, the self does not
Possess form, the self is not seated in form and
Form is not seated in the self." Understand the remaining
Four aggregates as similarly empty.

50
The aggregates do not arise at random, not from time,
A primordial substance, their own essence, Ishvara,
Nor without a cause. One should understand that
They arise through ignorance, karma, and desire.

51
Misunderstanding of ascetic practices,
A perverted view of one's being, and doubt;
Know these as three bonds which block
The gate to the city of liberation.

52
Liberation depends upon the individual himself.
In this endeavor there's no need whatsoever
To associate with others. Thus exert yourself
In pursuit of the four truths through listening, morality,
and dhyana.

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

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། །

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

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། །

53
Train yourself always in superior morality,
Superior wisdom, and superior concentration.
These three trainings include the more
Than two hundred fifty precepts.

54
Oh Lord, the sugata taught recollection of
Bodily circumstances as the single way of the path.
Apply yourself and observe it earnestly.
Losing recollection destroys all dharma.

55
Life, being susceptible to many harms, is more impermanent
Than a wind-blown bubble of water. Most wondrous
Is the leisure of inhaling one breath, having
Exhaled another, and awakening from sleep.

56
The body’s end is to become dust, to dry up, rot, or
Finally become filth. Understand it as lacking
Essence and—by nature—as having to undergo
Destruction, desiccation, putrefaction, or dissection.

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་གཅིག་ནི། །གསུམ་པོ་འདི་ནང་ཡང་དག་འདུ་བར་འགྱུར། །

དབང་ཕྱུག་ལུས་གཏོགས་དྲན་པ་བདེ་གཤེགས་ཀྱིས། །འགྲོད་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། །

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

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

57
The earth, Meru, and the oceans—even these physical
Bodies are to be consumed by seven blazing
Suns, leaving not even dust. What need to
Speak of such a frail thing as the human body?

58
Thus all being is impermanent, lacking any self-nature.
It is without a savior, guardian, or resting place.
Hence, Great One, develop aversion for samsara—
Which like the plantain has no substance.

59
More difficult than a turtle's finding a single yoke
In the ocean is an animal's acquiring a human
Life; thus, with the power of being human,
Make such a life fruitful through practicing the holy dhar-
ma.

60
Even more stupid than one who fills a
Jewel-embellished gold vessel with
Excrement is he who, having been born a
Human, performs evil deeds.

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

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

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

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

61
Dwelling in a favorable region, relying
Upon holy men, prayerful in
Nature, and also having performed merit previously,
You possess the four great wheels.

62
The Muni declared reliance upon a spiritual teacher
To be the fulfillment of a religious life.
Hence, rely upon the wise, as did the
Many who attained peace through the Jina

63, 64
To be born as one who adheres to the false view,
As an animal, preta , or hell-being;
In a land lacking the Jina's word, as a barbarian in some
Remote area; to be born as an imbecile or an idiot,
Or as a long-life deity are the eight
Defects of inopportunity. Having
Found the leisure of being free from these,
Exert yourself to turn back birth.

65
Gentle sir! Become disgusted with samsara,
Source of so much suffering: material privation,
Death, illness, aging and the like.
Hear now further a few of its faults.

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

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

ལོག་པར་ལྟ་བ་འཛིན་དང་དུད་འགྲོ་དང་། །ཡི་དྭགས་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། །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། །

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་མཛད་ཅིང་། །འདི་ཡི་ཉེས་པ་ཤས་ཀྱང་གསན་པར་མཛོད། །

66
One's father becomes a son, one's mother a wife.
Enemies become friends. The reverse of
This occurs as well. Thus, in samsara
There is no certainty whatever.

67
Each has drunk more milk than the four
Oceans, while in the succeeding
Samsara of the common person much more than
That is still to be drunk.

68
The heap of bones belonging to each person
Would equal or even surpass that of Meru.
The earth would not suffice if one counted one's maternal lineage
With pellets of soil the size of juniper berries.

69
Having been Sakra, worthy of the world's veneration,
One falls again to the earth, through the force of karma;
Or having been a cakaravartin monarch,
One assumes again in samsara a servant's status.

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་སླད་དུ། །འཁོར་བ་དག་ན་ངེས་པ་འགའ་མ་མཆིས། །

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། །

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

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

70
Having long experienced the pleasure of fondling the
Breasts and hips of celestial maidens, one
Then undergoes unbearable contact with crushing,
Cutting, and slashing processes in the hells.

71
Contemplate that after the pleasant experience of the
Ground's depressing at the touch of your feet while
dwelling long on
Meru's peak, the terrible suffering of the Firepit and the
Swamp of Filth will strike you once again.

72
Having frolicked while dwelling in lovely and pleasant
gardens,
Regaled by celestial maidens, again one's
Arms, legs, ears, and nose are cut in the
Forest of Trees with sword-like leaves.

73
After resting in the Gently Flowing Stream, with
Golden lotuses and celestial maidens of beautiful counte-
nance,
Again one falls into the unbearably caustic, boiling
Water of the infernal River of No Ford.

མཐོ་རིས་བུ་མོའི་ནུ་མ་རྐེད་པ་ལ། |རེག་པའི་བདེ་བ་ཡུན་རིང་སྐྱོང་ནས་སླར། |དཀྱིལ་བར་འཐག་གཙོད་དབད་པའི་འཁྲུལ་འཁོར་གྱི། |རེག་པ་ཤིན་ཏུ་མི་བཟད་བསྙེན་འཚལ་ལོ། |

རྐང་པའི་རེག་པས་ཉེམས་པར་བདེ་བཟོད་པ། |ལྷུན་པོའི་སྐྱོ་ལ་ཡུན་རིང་གནས་ནས་ནི། |སླར་ཡང་མེ་མུར་རོ་སྒྲུགས་རྒྱུ་བ་ཡི། |སྡུག་བསྔལ་མི་བཟད་ཕོག་སླམ་བགྱིད་འཚལ་ལོ། |

མཐོ་རིས་བུ་མོས་འཁྲོངས་ཞིང་དགའ་བ་དང་། |རྣམ་པར་མཛེས་ཚལ་སོན་པར་སྐྱེས་ནས་སླར། |འདབ་མ་རལ་གྲི་འདྲ་ཚལ་ནགས་རྣམས་ཀྱིས༑ |རྐང་ལག་རྣ་བ་སྣ་གཅོད་འཐོབ་པར་འགྱུར། |

དལ་གྱིས་འབབ་པ་ལྷ་ཡི་བུ་མོ་ནི། |གདོང་མཛེས་གསེར་གྱི་པདྨ་ལྡན་ཞུགས་ནས། |སླར་ཡང་དཀྱིལ་བའི་ཆུ་བོ་རབ་མེད་པར། |ཚ་སྒྲོ་བཟོད་གླགས་ཆུ་ཚན་འཛུག་འཚལ་ལོ། |

74
Having attained the extremely great pleasures of celestial
Realms, and even Brahma’s bliss of non-attachment,
Again one undergoes incessant suffering as
Kindling for the fires of Avici.

75
When one has attained the state of sun and moon,
The light of one’s body illumines the entire world.
Yet returning again to the darkness, not even
One’s outstretched hand is visible.

76
As such are the defects (of samsara), take the lamplight
Of the three types of merit; for alone one
Enters the infinite darkness which is
Unaffected by sun or moon.

77
For beings who perform evil deeds there will be
Perpetual suffering in the hells of Samjiva,
Kala Sutra, Kahatapana, Samghata,
Raurava, Acici and so forth.

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་བསྟེན་འཚལ་ལོ། །

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། །

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་བཟི་བའི། །མུན་ནག་མཐའ་ཡས་ནང་དུ་འཇུག་འཚལ་ལོ། །

སེམས་ཅན་ཉེས་པར་སྤྱད་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། །

78
Some are pressed like sesamum and others are
Likewise ground up like fine flour.
Some are cut to pieces with saws; still others are
Split with dreadful, sharp-bladed axes.

79
Others are likewise poured full of a
Flaming liquid of molten iron.
Some are impaled on barbed
And flaming iron spears.

80
Slashed by ferocious iron-fanged dogs, some
Wave their arms to the sky while other
Helpless beings are pecked by ravens with
Sharp iron beaks and terrible claws.

81
Some cannot bear it when worms and insects
Of all kinds, thousands of blue-bottles and black bees
Touch them, and they writhe and wail
When those that inflict grave wounds devour them.

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་གཤོག །

དེ་བཞིན་གཞན་དག་ཁྲོ་ཆུ་བཞུས་པ་ཡི། །ཁྲུ་བ་འབར་བ་འཁྲིགས་པ་ལྡུད་པར་བྱེད། །ཁ་ཅིག་ལྕགས་ཀྱི་གསལ་ཤིང་རབ་འབར་བ། །ཚེར་མ་ཅན་ལ་ཀུན་ཏུ་རྒྱུད་པར་བྱེད། །

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

ཁ་ཅིག་སྦྲིན་བུ་སྦྲུར་བ་སྦྲ་ཚོགས་དང་། །ཝ་སྦྲང་སྦྲང་མ་ནག་པོ་ཁྲི་ཕྲག་དག །རིག་ན་མི་བཟད་རྨ་སྒྲོལ་ཆེར་འབྱིན་པས། །ཟ་བར་བྱེད་ཅིང་འགྲེ་ལྡོག་སྨྲེ་སྔགས་འདོན། །

82
Some in a heap of blazing slag are
Incessantly burned, their mouths gaping open.
Some are boiled, head-first in great
Cauldrons, like rice-dumplings.

83
They have a diamond-hard nature, those evil doers who—
Being kept from the hells only till the breath’s
Ceasing—are not frightened in a thousand ways after
Hearing of the hells’ immeasurable suffering.

84
If even seeing drawings of statues,
Recalling, reading, and hearing of the hells.
Engender fear, what need to speak of
Experiencing this dreadful maturation?

85
Just as the extinction of craving is the
Lord of all pleasures, so too is the
Suffering of Avici hell the most
Terrible of all sufferings.

ཁ་ཅིག་མདག་མེ་འབར་བའི་ཚོགས་སུ་ནི། །རྒྱུན་མི་འཆད་པར་རབ་
བསྲེགས་ཁ་ཡང་བགྲད། །ཁ་ཅིག་ལྕགས་ལས་བྱས་པའི་ཟངས་ཆེན་དུ། །
སྦྲེའུ་ཚུགས་འབྲས་ཀྱི་ཅུང་པེང་བཞིན་དུ་འཚོད། །

སྡིག་ཅན་དབུགས་དབྱུང་འགགས་པ་ཙམ་ཞིག་གིས། །དུས་ཀྱིས་
བར་དུ་ཚོད་རྣམས་དམྱལ་བ་ཡི། །སྡུག་བསྔལ་གཞལ་ཡས་ཐོས་ནས་
རྣམ་སྨྲོང་དུ། །མི་འཛིགས་གང་ལགས་རྡོ་རྗེའི་རང་བཞིན་ནོ། །

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

བདེ་བ་ཀུན་གྱི་ནང་ན་སྲེད་ཟད་པའི། །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། །

86
The suffering here, of being jabbed for a single
Day, by three hundred spears at full force does not
Approach or equal even a minute portion
Of the least suffering of the hells.

87
Though so very unbearable suffering be
Experienced for even a billion years, one will
Never be freed from that life as long as
The non-virtue is not exhausted.

88
The seeds of these, the fruits of non-virtue, are
Wrongdoing of body, speech, and mind. You must
Exert your every strength to prevent, by any
Means, even their slightest occurrence.

89
An animal birth-state has suffering of many kinds.
Those of being killed, bound, beaten and such.
The most dreadful lot of eating each other awaits
Those who've abandoned peace-bringing virtue.

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་བགྲི་ཆར་ཡང་མི་ཡོད་དོ། །

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་བྲལ་བར་མི་འགྱུར་རོ། །

མི་དགེའི་འབྲས་འདི་རྣམས་ཀྱིས་བོན་ནི། །ལུས་ངག་ཡིད་ཀྱིས་ཉེས་སྤྱོད་ཁྱོད་ཀྱིས་ནི། །ཅི་ནས་དེ་རྡུལ་ཙམ་ཡང་མ་མཆིས་པ། །དེ་ལྟར་ཉིད་ཀྱི་སྟུལ་གྱིས་འབད་པར་མཛོད། །

དུད་འགྲོའི་སྐྱེ་གནས་ན་ཡང་གསོད་པ་དང་། །བཅིང་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། །

90
Some die for the sake of pearls or wool,
Bones, flesh, or skin. Other helpless
Ones are exploited with the blows of kicking,
Fists, whips, hooks, and prods.

91
Among the pretas there is constant suffering caused by
Lack of material things. They undergo most
Terrible misery created by fear, anguish,
Hunger, thirst, cold, and heat.

92
Some, with needle-eye mouths and stomachs the
Size of mountains, are tortured by hunger but
Unable to eat even the smallest
Quantity of discarded filth.

93
Some are naked, mere skin and bones like the dried top
Of a palm tree. Others have mouths which
Blaze at night—for food they eat
Sand which falls into their mouths.

ཁ་ཅིག་སྨུ་ཏིག་བལ་དང་རྡུལ་པ་ཁྲབ། ། ཀ་དང་པགས་པའི་ཆེད་དུ་འཆི་བར་འགྱུར། །དབང་མེད་གཞན་དག་རྡོག་པ་ལག་པ་དང་། །ལྕག་དང་ལྕུགས་ཀྱུ་གདབ་པས་བཏབ་སྟེ་བཀོལ། །

ཡི་དྭགས་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། །

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

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

94
Several lowly classes cannot find even such
Filth as pus, excrement, blood or the like. They
Attack one another, eating pus from festered
Goiters growing in the throat.

95
In summer even the moon feels hot for
Them, while in winter the sun feels cold.
Under their mere gaze trees turn empty of
Fruit, and rivers become dry.

96
Undergoing incessant suffering and
Tightly bound by the karmic fetters of
Misdeeds, some do not die for five thousand or
Even ten thousand years.

97
The case for the pretas' single taste of
Such diverse suffering is a being's delight in
Parsimony. Buddha declared
Miserliness to be ignoble.

སྐད་རིགས་འགས་ནི་རྣག་དང་ཕྱི་ས་དང་། །ཁྲག་སོགས་མི་གཙང་བ་ཡང་མི་རྙེད་དེ། །ཕན་ཚུན་གདོང་དུ་འཚོག་ཅིང་མཁྲིན་པ་ནས། །ལྷྭ་བ་བྱུང་བ་སྨིན་པའི་རྣག་འཚལ་ལོ། །

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

བར་ཆད་མེད་པར་སྡུག་བསྔལ་བསྟེན་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། །

དེ་ལྟར་ཡི་དྭགས་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། །

98
Greater than the pleasures of celestial
Beings is the suffering of their passing away.
Having considered that, the righteous do not
Crave for the transitory celestial realms.

99, 100
The body's complexion turns unattractive, one
Feels dislike for one's seat, garlands
Wilt, clothing assumes an odor,
And the body is soiled-as never before.
These are the five premonitions attending death in the
Celestial realms. They arise for deities in a
Way similar to signs of death attending
Humans on earth who are about to die.

101
If after passing away from the
Divine realm there is no remaining
Virtue, one will helplessly enter the
State of an animal, preta, or hell-being

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། །

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་རྔོན་ནི། །རྔོན་ཆད་མེད་པའི་རྒྱལ་འབྱུང་ཞེས་བགྱི་བ། །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། །

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་དྭགས་དང་། །དམྱལ་བར་གནས་པ་གང་ཡང་རུང་བར་འགྱུར། །

102
Asuras, through their natural hostility towards the
Deities’ glory, have great mental suffering.
Though intelligent, they cannot see the truth
Due to the obstruction of their state of being.

103
Samsara being so, there is no favorable
Birth—whether among deities, humans,
Hell-beings, pretas, or animals. Birth should be
Known as a vessel of much harm.

104
Even if one’s head or clothing should suddenly catch
Fire one should forgo extinguishing it and
Exert oneself rather in putting an end to
Rebirth. No aim is more exalted than that.

105
Through morality, wisdom, and dhyana one must achieve
Nirvana—the immaculate state of peace and subdual:
Ageless, deathless, eternal and free of earth,
Water, fire, air sun, and moon.

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། །

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

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

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

106
Recollection, the discernment of dharmas, effort, joy,
Extreme agility, samadhi, and equanimity: these
Seven are the limbs of enlightenment, the collection
Of virtues bringing about nirvana's attainment.

107
There can be no dhyana without wisdom;
There can be no wisdom without dhyana.
He who has both reduces the ocean of existence
To the size of an ox's hoofprint.

108
One should not contemplate what the
Kinsman of the Sun declared to
Be the fourteen unexpounded (views); for the
Mind will not be pacified through them.

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

ཤེས་རབ་མེད་པར་བསམ་གཏན་ཡོད་མིན་ཏེ། །བསམ་གཏན་མེད་པར་ཡང་ནི་ཤེས་རབ་མེད། །གང་ལ་དེ་གཉིས་ཡོད་པས་སྲིད་པ་ཡི། །རྒྱ་མཚོ་གནག་རྗེས་ལྟ་བུར་འཚལ་བར་བགྱི། །

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། །

109, 110, 111
The Muni declared that from ignorance arises
Karma, from that consciousness, and from that
name and form; from the six
Faculties and from them contact.
From contact arises sensation; based on
Sensation comes about craving. From craving
Originates grasping, from that existence, and
From existence comes birth.
When there is birth there arises grief,
Sickness, aging and destitution, the fear of
Death and so on—a huge mass of suffering.
By stopping birth, all this will cease.

112
This dependent origination is the most
Cherished and profound treasure of the Jina’s speech.
Whoever is able to see this sees Buddha—
Supreme knower of reality.

113
Right view, livelihood, effort, recollection, samadhi,
Speech, activity and right conceptualization are
The eight limbs of the path. Meditate
Upon them in order to attain peace.

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་ཏུ་འབྱུང་བར་ཐུབ་པས་གསུངས། །རེག་པ་ལས་ནི་ཚོར་བ་ཀུན་འབྱུང་སྟེ༑ །ཚོར་བའི་གཞི་ལས་སྲེད་པ་འབྱུང་བར་འགྱུར། །སྲེད་ལས་ལེན་པ་སྐྱེ་བར་འགྱུར་བ་སྟེ། །དེ་ལས་སྲིད་པ་སྲིད་ལས་སྐྱེ་བ་ལགས། །སྐྱེ་བ་ཡོད་ན་མྱ་ངན་ན་ཙ་དང་། །འདོད་པས་ཕོངས་དང་འཆི་བས་འཇིགས་སོགས་ཀྱི། །སྡུག་བསྔལ་ཕུང་པོ་ཤིན་ཏུ་ཆེ་འབྱུང་སྟེ། །སྐྱེ་བ་འགགས་པས་འདི་ཀུན་འགག་པར་འགྱུར། །

རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བར་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་། །

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

114
All that arises is suffering; craving
Is its vast origination.
Its cessation is liberation—the path for
Attaining this is the eightfold arya path.

115
That being so, strive—always—
In order to see the four arya truths.
Even those householders in whose laps rest great worldly riches
Can, through knowledge, cross the river of the mental afflictions.

116
Further, those who gained realization of dharma did not
Fall from the sky nor sprout from the ground like crops.
They were, before, just ordinary
Persons subject to the mental afflictions.

117
What need to preach much to the fearless?
Subdue your mind—this is the most useful
And essential of instructions. The Bhagavan
Said mind is the root of dharma.

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

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། །

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

བསླེངས་དང་བྲལ་བ་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། །

118
To accomplish all this teaching given you would be
Difficult even for a monk. Bring
Meaning to your life by developing the good qualities of
Whichever instructions you practice.

119, 120, 121
Rejoice at all the virtue of all beings and
Dedicate your own threefold good
Deeds to the attainment of buddhahood.
Then, with this mass of virtue,
Become a master of yoga in all the worlds of
Gods and humans, from an immeasurable number of
births, and
Protect many helpless beings with activities
Like those of Arya Avalokiteshvara.
In a final birth, dispel sickness, aging, desire, and
Hatred. Then, in a Buddha field, become—
As did Lord Amitabha—the guardian of the
World, with a lifespan of infinite length.

ཁྱོད་ལ་དེ་སྐད་གདམས་པ་གང་ལགས་དེ། །ཁས་པར་དགེ་སློང་གིས་ཀྱང་བགྱི་བར་དཀའ། །འདི་ལས་གང་ཞིག་སྤྱོད་པའི་ངོ་བོ་དེའི། །ཡོན་ཏན་བསྟེན་པས་སྐུ་ཆེ་དོན་ཡོད་མཛོད། །

ཀུན་གྱི་དགེ་བ་ཀུན་ལ་ཡི་རང་ཞིང་། །ཉིད་ཀྱིས་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། །སྐྱེ་བ་དཔག་ཏུ་མེད་པ་ལྷ་མི་ཡི། །འཇིག་རྟེན་ཀུན་གྱི་རྣལ་འབྱོར་དབང་མཛད་ནས། །འཕགས་པ་སྤྱན་རས་གཟིགས་དབང་སྤྱོད་པ་ཡིས། །སྐྱེ་བོ་ཉམ་ཐག་མང་པོ་རྗེས་བཟུང་སྟེ། །འབྲུངས་ནས་ན་རྒ་འདོད་ཆགས་ཞེ་སྡང་རྣམས། །ཁསལ་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། །

122, 123
Having achieved the stage of victory—which pacifies human
Earthlings and divine celestial youths delighting in
Sense pleasures and extinguishes fear, birth and death for
Multitudes of helpless afflicted beings—
Spread the fame of immaculate wisdom, morality, and generosity
Throughout the celestial regions, space, and upon the face of the earth.
Finally, attain the transcendent state: of name only,
Peace, fearlessness, unsullied, and perfect.

The Indian master Sarvajñanadeva, the Omniscient Divine One, and the great translator Bande Kawa Paltsek translated, edited, arranged (this composition) during the period of the early spread of dharma in Tibet.

ཤེས་རབ་རྩལ་ཁྲིམས་གཏོང་འབྱུང་གྲགས་ཆེན་དྲི་མ་མེད། །ལྷ་ཡུལ་ནམ་མཁའ་དང་ནི་ས་སྟེང་རྒྱས་མཛད་ནས། །ས་ལ་མི་དང་མགོ་རིས་ལྷ་ནི་ན་ཚུང་མཆོག །བདེ་དགས་དགའ་བ་ངེས་པར་རབ་ཏུ་ཞི་མཛད་དེ། །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་བསླེངས་པ། །མི་བགྲེས་ནོངས་པ་མི་མངའི་གོ་འཕང་བརྙེས་པར་མཛོད། །ཕ་ཤེས་པའི་སྙིང་ཡིག་སློབ་དཔོན་འཕགས་པ་ཀླུ་སྒྲུབ་ཀྱིས་མཛའ་བོ་རྒྱལ་པོ་བདེ་སྤྱོད་ལ་བསྐུར་པ་རྫོགས་སོ།། །།

རྒྱ་གར་གྱི་མཁན་པོ་སརྦ་ཛྙཱ་དེ་ཝ་སྟེ་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པའི་ལྷ་དང་། ཞུ་ཆེན་གྱི་ལོ་ཙྪ་བ་ཆེན་པོ་བན་དེ་སྐ་བ་དཔལ་བརྩེགས་ཀྱིས་བསྟན་པ་སྔ་དར་གྱི་དུས་སུ་བསྒྱུར་ཅིང་ཞུས་ཏེ་གཏན་ལ་ཕབ་པའོ།། །།