༄༅། །རྗེ་ཕ་བོང་ཁ་པའི་གསུང་ཤུལ་རིང་ལམ་གྱི་མྱོང་བ་ལག་ལེན་
དམར་ཅང་སྙིང་གི་ཐུར་མ་ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ།།

The Heart Spoon

of raw practice of the experience of the path

A trace [of notes taken by] Kyabje Pabongkha Dechen Nyingpo

These inspiring notes offer precious lamrim meditations from the heart, namely: relying correctly on the Guru, recognizing our precious human rebirth, realizing impermanence, death, karma and how to generate love for all mother sentient beings.

ངལ་གསོ
NGALSO
Western Buddhism

༄༅། །རྗེ་ཕ་བོང་ཁ་པའི་གསུང་ཤུལ་རིང་ལམ་གྱི་
སྐྱོང་བ་ལག་ལེན་དམར་ཅང་སྙིང་གི་ཐུར་མ་
ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ། །

The Heart Spoon

of raw practice of the experience of the path

A trace [of notes taken by]
Kyabje Pabongkha Dechen Nyingpo

Lama Gangchen Peace Publications

ཆོས་རྔ་ཆེན་པོ་སྒྲ་ཡིས་ནི། །
སེམས་ཅན་སྡུག་བསྔལ་ཐར་བགྱིད་ཤོག །
བསྐལ་པ་བྱེ་བ་བསམ་ཡས་སུ། །
ཆོས་སྟོན་མཛད་ཅིང་བཞུགས་གྱུར་ཅིག །

chhö nga chhän po dra yi ni
sem chän dug ngäl thar gyi shog
käl pa je wa sam ye su
chhö tön dzä ching shyug gyur chig

May the great sound (drum) of Dharma,
Liberate sentient beings from suffering.
May it transmit the Dharma and remain,
For inconceivable eons to come.

རྗེ་ཕ་བོང་ཁ་པའི་གསུང་ཤུལ་རིང་ལམ་གྱི་སྐྱོང་བ་ལག་ལེན་དམར་ཅང་སྙིང་གི་ཐུར་མ་ཞེས་བྱ་བ།

The Heart Spoon of raw practice of the experience of the path

A trace [of notes taken by] Kyabje Pabongkha Dechen Nyingpo

Lama Gangchen Peace Publications
© Kunpen Lama Gangchen
lgpp.org
ahmc.ngalso.net

Translated from the original Tibetan into English
by Lotsawa Thubten Sherab Sherpa, 2014
Edited by Lama Michel Rinpoche
Copyreading by Sarah Steines and Ara Tokatyan
Graphic layout by Renata Reis

1st edition: September 2016, revised and reprinted December 2016

This text has been translated from Tibetan into English at the request and sponsorship of Lama Michel Rinpoche and prepared for the auspicious occasion of the visit of H.H. Kyabje Trijang Choktrul Rinpoche to Albagnano Healing Meditation Centre in September 2016.

Editor’s note:

Any element that is inserted in square brackets does not appear in the original Tibetan but has been inserted by the translator or editor to make the sentence complete in English or to clarify the meaning. Any suggestion to improve the quality of translation will be welcomed and thanked.

Traditionally, the colophon of a Tibetan literary work is found at the end of the text but has been moved to the beginning to clarify the work’s source for Western readers.

Table of contents

Short biography of Pabongkha Dechen Nyingpo 9
Pabongkha Rinpoche and Lamrim 10
[Colophon] 12
[Praise and request] 15
[Meditation] 15
[Relying properly on a guru] 19
My guru [is] the embodiment of all buddhas 23
[The guru’s appearance] 33
Identifying the leisures and endowments 41
The great meaning of the leisure and endowments 49
The difficulty of obtaining a human body 53
The experience of [meditation on] impermanence 57
The certainty of death 59
[The time of death is uncertain] 77
Nothing other than the Dharma will help when dying 91
[Meditations on the lower realms] 103
[Our mother sentient beings] 113
[Meditating on the view] 119

Short biography of Venerable Pabogkha Dechen Nyinpo

H.H. Kyabje Pabongkha Rinpoche, Jampa Tenzin Trinley Gyatso Päl Sangpo (1878– 1941) was one of the great lamas of the twentieth century. His full name means ‘Lord Protector, the one from Pabongkha, the venerable and glorious master whose name is Loving One, Keeper of the Buddha’s Teachings, Ocean of the Mighty Deeds of the Buddha’. He is also popularly known as ‘Dechen Nyingpo’, which means ‘Essence of Great Bliss’ and refers to his mastery of the secret teachings of tantra.

He held all of the important lineages of sutra and tantra and passed them on to the most important Gelug lamas of the subsequent two generations. He was the root guru of the two tutors of H.H. the 14th Dalai Lama, Ling Rinpoche and Lama Gangchen’s root guru, H.H. Kyabje Trijang Rinpoche.

Born in Yuthog near Lhasa in 1878, at the age of seven his mother requested an audience with Sharpa Chöje Lobsang Dhargä who divined that this was indeed an exceptional child and reincarnation. Under his guidance, Pabongkha Rinpoche was enrolled in Sera Me Monastery at the age of eight. There he studied the great texts and sat for his final debate exams and his geshe degree at age nineteen. Subsequently he enrolled at the Gyuto Tantric College for three years.

He later received teachings and transmissions from many great masters, including Dagpo Lama Jampäl Lhundrup and Dagri Dorje Chang, on all aspects of sutra and tantra. His collected works occupy twelve volumes covering all aspects of Buddhism, including *Liberation in the Palm of Your Hand*, edited by H.H. Kyabje Trijang Rinpoche.

Pabongkha Dechen Nyingpo and Lamrim

At the age of thirty, Pabongkha Rinpoche began to study the Lamrim with his root guru, Dagpo Lama Lobsang Jampäl Lhundrub Gyatso (1845-1919) from whom he later received numerous commentaries, oral transmissions and initiations. Pabongkha Rinpoche used to visit Dagpo Lama Rinpoche in his cave and was sent into a Lamrim retreat nearby. According to Ribur Rinpoche:

> "Dagpo Lama Rinpoche would teach him a Lamrim topic and then Pabongkha Rinpoche would go away and meditate on it. Later he would return to explain what he had understood: if he had gained some realization, Dagpo Rinpoche would teach him some more and Pabongkha Rinpoche would go back and meditate on that".

This went on for a period of ten years.

In 1921, Pabongkha Rinpoche gave his most famous teaching on the Lamrim at the Chuzang Hermitage near Lhasa. According to Rato Khyongla Rinpoche who was present:

"During that summer session several traders and at least two high government officials found their lives transformed by his eloquence: they forsook their jobs to study religion and to give themselves to meditation".

Notes from this historic 24-day exposition on the Lamrim, along with notes from other discourses by Pabongkha Rinpoche over the years were edited and published by the 3rd Trijang Rinpoche Lobsang Yeshe Tenzin Gyatso, the Junior Tutor of the current Dalai Lama and root guru of Lama Gangchen Rinpoche, as *Liberation in the Palm of Your Hand*. This work continues to be

one of the most well-known and accessible presentations of Lamrim available and has been translated into many languages.

H.H. Trijang Rinpoche mentioned the extraordinary qualities of Pabongkha Rinpoche's teachings:

"Each part of the teaching was enriched by instructions taken from the confidential oral lineages. Each section was illustrated by analogies, conclusive formal logic, amazing stories and trustworthy quotations. The teaching could easily be understood by beginners and yet was tailored for all levels of intelligence. It was beneficial for the mind because it was so inspiring. Sometimes we were moved to laughter, becoming wide awake and alive. Sometimes we were reduced to tears and cried helplessly. At other times we became afraid or were moved to feel, 'I would gladly give up this life and devote myself solely to my practice'. This feeling of renunciation was overwhelming. These are some of the ways in which all of his discourses were so extraordinary".

Adapted from tsemrinpoche.com/tsem-tulku-rinpoche/great-lamas-masters

[Colophon]

These [experiential notes of teaching] were written by the pervasive lord, the chief of mandala, incomparable in kindness, Pabongkha Vajradhara, whose [personal] name of Dechen Nyingpo is difficult for me to mention [without any particular reason], when he was young, while listening to the advisory instructions on the Graduated Path to Enlightenment, the essence of [Buddha's] teachings, in the presence of Dagpo Lama Rinpoche, the lamp of Kadampa teachings, in the form of a full vase filling another vase at the retreat place of Dagpo Phartshang by attending the earlier and later sessions.

When he was listening, it was not just [a show of] receiving and knowing the content of the teachings about the view [from the side of disciple]; it was an exact accomplishment of experiential commentary related to the practice of every point of instruction [from the side of master as well]. So while being taken care of with such kindness [by the master Dagpo Lama Rinpoche], Pabongkha Rinpoche wrote many notes about special experiences that were generated in his continuum regarding the instructions. But over time, some of the texts on old Chinese paper dispersed and in the remaining couple of bundles of those notes, it says "... one should decide to practise only the above-mentioned Dharma".

[All the other preceding subjects] before this point, were written down on paper [later] at the hill of Gaden in the year when he [Pabongkha Rinpoche] gave teachings on the Great Length Lamrim as a mere [map of] the path. For the remainder [of the notes], although the originals are not complete, I, as his assistant monk named Dondub Jinpa from the monastery of Kham Bum Gang, living at the monastery of Chabdo Geden Jampa Ling, in an earlier time made an insistent request to him so that he would accept the task of complementing what was missing.

I, named the Assistant Sudhī [or Dondub Jinpa] who survived by the kindness of the venerable holy guru, later in the year known as 'ground preservation' of the wood-bird , having referred to whatever [old and] original notes of his that were available as mentioned above, wrote this text at the house [of the sponsor of Pabongkha Dechen Nyingpo], the palace of the delightful forest of nāgas and gods, without any correction or modification.

Due to a peerless faith and samaya, the sponsoring family provided all the supplies. May they be taken care of by valid gurus with pleasure throughout their lives without any separation and may they quickly receive the empowerment of Vajradhara, the state of union.

May our help for others increase.

༄༅། །རྒྱལ་ཀུན་ཡེ་ཤེས་རོ་གཅིག་སྒྱུ་འཕྲུལ་གར། །བདག་གི་སྐལ་ངོར་ཐ་ལམ་ཚུལ་བཟུང་ནས། །བརྩེ་བས་མ་ནོར་ལམ་ལ་འཁྲིད་མཛད་པ། །དྲིན་ཅན་བླ་མ་འབྲལ་མེད་སྤྱི་བོར་བཞུགས། །

ཁར་སང་ཕན་ཆད་དུ་མ་ཤི་བར་དུ་ནངས་ཡར་ལངས་ནས་ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་ཆོས་བྱེད་རྒྱུ་བྱུང་བ་འདི་ཤིན་ཏུ་སྐལ་བ་བཟང་། དུས་རྟག་པར་ཤི་ལ་ཁ་ཆད་ཉེ་ཡི་རྩམ། ལྷག་པར་དེ་རིང་གི་ཉི་མ་འདི་ལ་དོན་ཆེན་སྙིང་པོ་ལེན་ཐུབ་པ་བྱེད་སྙམ། གཞན་མ་བྱུང་ཡང་དེ་རིང་གི་ཉི་མ་འདི་གཅིག་པུ་བདག་པོ་བཀྱག་དགོས།

ལམ་ཡོངས་རྫོགས་ཀྱི་ཉམས་སྒྲོང་རྒྱུད་ལ་སྐྱེས་པ་ལྟ་ཅི། བག་ཆགས་བརྟན་པོ་ཅམ་འཇོག་པ་ཡང་མངོན་ཤེས་དང་རྫུ་འཕྲུལ་ཐོབ་པ་དང་། ཡི་དམ་གྱི་ལྷའི་ཞལ་མཐོང་བ་དང་། བཟླས་གྲངས་དུང་ཕྱུར་མང་པོ་སོང་བ་དང་། ཞི་ལྷག་གི་ཏིང་ངེ་འཛིན་ཐོབ་པ་ལས་ཀྱང་ཆེས་ཆེར་ལྷག་པར་གསུངས་པས། ལམ་ཡོངས་རྫོགས་ལ་བག་ཆགས་བརྟན་པོ་འཇོག་ཕྱིར་མ་མཐའ་ཡང་ཤར་སྒོམ་མདོར་བསྡུས་ཅམ་རེ་བྱ་བ་གནད་དུ་ཆེ། ཤར་སྒོམ་ཡང་ཚིག་རིས་ངག་ཏུ་བཏོན་ན། ཚིག་བཤར་ཅམ་དུ་སོང་ནས་ནེ་ཙོའི་འདོན་པ་ལྟར་རྒྱུད་ལ་གང་ཡང་མི་ཕན་ལས་ཚིག་བློ་ནས་མི་འདོན། དོན་ལ་བསམ་བློ་ཡང་ཡང་བསྒོར་ནས་རྒྱུད་དང་འདྲེས་ངེས་ནན་ཏན་ཉིད་དུ་བསམ།

[Praise and request]

> Dancing as a magical display that is of the same taste of the exalted wisdom of all victors,
> You take an ordinary form following my fortune and
> Guide us on the unmistaken path out of your compassion.
> You, kind guru, please remain at my crown inseparable from me.

[Meditation]

It is extremely fortunate that we did not die during the night but have awakened this morning and have the chance to practise the Mahayana Dharma. We should think of taking this essence of great value now or in general before death, or even for just for today. Even if we cannot do other things, we should keep merely today [as meaningful].

Forget about developing the experience of the entire path in our continuum, merely depositing a firm imprint of it [in us] is taught to be much more superior than attaining clairvoyance, [the power of] miracles, seeing the face of one's tutelary deity, doing many hundreds of millions of recitations or attaining the concentration of calm-abiding and higher-seeing. Therefore, it is important to do at least a brief glance-meditation[1] in order to deposit a firm imprint with respect to the entirety of the path.

With regards to the glance-meditation, also if one recited only the order of words, it would be only a glance-recitation of words and, like the parrot's repetition, it would not help one's mental continuum. Therefore, think of the meaning again and again in a way that integrates it emphatically within one's mental continuum, without reciting the words intellectually.

---

1 or panoramic meditation (Tib. ཤར་སྒོམ་ shar gom)

དམིགས་སྐོར་གྱི་ཚིག་དོན་དང་པོ་བསམ་དུས་ཡིད་འཁྱལ་བ་ལ། ཚིག་དོན་གཅིག་བུ་དེ་ཡང་བསྐྱར་ཡང་བསྐྱར་བསམ་དུས་ཡིད་འཁྱལ་དུ་མི་འགྲོ་བར་རྒྱུས་ཡོད་ལྟ་བུར་སོང་ནས་སེམས་ལ་མི་འཁྱལ་དུ་འགྲོ་གྱིན་འདུག་ན་གནད་དུ་མ་སོང་བར་ཆོས་ཉིད་དུ་འཁྱེར་གི་ཡོད་པའི་རྟགས་རེད། དེ་ལྟར་མིན་པར་དཔེར་ན། ཕ་མ་ཤི་བའི་གཏམ་ཐོས་པ་ནས་ཚིག་དོན་གཅིག་བུ་དེ་བསམ་ན་བསམ་གྱིན་བསམ་གྱིན་སྡུག་བསྔལ་ཇེ་ཆེ་ཇེ་གསལ་དུ་འགྲོ་བ་དང་། ཆགས་ཡུལ་གྱི་རྣམ་པ་ཡང་ཡང་ཡིད་ལ་བྱས་ན་ཆགས་པ་ཇེ་ཆེ་ཇེ་ཆེར་འགྲོ་བ་ལྟར་དམིགས་སྐོར་གྱི་ཚིག་དོན་གཅིག་བུ་དེ་ཡང་ཡང་བསམས་ན་བསམ་གྱིན་སེམས་ལ་ཕན་དུ་འགྲོ་བ་ཞིག་འདུག་ན་གནད་དུ་སོང་བ་ཡིན་ནོ། །ཡང་སྙིང་དོན་བློ་ལ་འཛིན་རྒྱུ་ཡིན། དེ་ཡང་བློ་དང་འདྲེས་པར་བྱེད་པ་ཡིན། ཚིག་གི་རྣམ་པ་ཡང་བློ་ལ་བྱས་ཀྱང་ཚིག་བཟུང་བ་ལྟ་བུ་ལས་མི་འབྱུང་བའི་ཁར་ཆོས་ཉིད་དུ་འཁྱེར་འགྲོ་དོན་གྱི་རྣམ་པ་ཡང་ཡང་ཡིད་ལ་འདྲེས་ཐབས་བྱས་ན་སྒྲོང་བ་ཐོན་འོང་། བསྒོམ་པའི་སྐབས་དང་པོ་བསྡུས་པ། དེ་ནས་རྒྱས་པ། དེ་ནས་ཙུང་ཟུག་གེ དེ་ནས་བསམ་མི་དགོས་པར་སྐྱེ་བ་ཉོན་མོངས་པ་བཞིན། ཡང་སྐབས་རེར་ཆེར་མ་བསྒོམ་པར་བློ་བུར་དུ་ငེས་ཤེས་ཆེ་ཉམས་སྐྱེ་བ་ནི་ཉམས་ལ་བརྟེན་པ་ཡིན་པས་

In the beginning, when contemplating the meaning of a word concerning the object of meditation, the mind is touched. But [later] if the mind remains untouched because of knowing it by heart after reflecting on that single meaning of word again and again, then it is a sign that the contemplation did not reach the right point and the Dharma is taken for granted to be untamed.

An opposite case for instance, is when one hears the news of the death of one's parents: the suffering becomes more and more intense while thinking of the meaning of the words of the news. The aspect of the object of attachment also becomes more and more vivid if contemplated. Similarly, if the meaning of a single word regarding an object of meditation becomes more and more beneficial to one's mind while contemplating it, one has then approached the right point.

Furthermore, the essential meaning is to be kept in the mind, and it also has to be integrated with the mind. Even if you repeatedly contemplated the aspect of the words, it would be only like memorizing words. Moreover, the Dharma could be taken as a way [for one's mind] to stay uncontrolled; whereas, if the aspects of the meaning are contemplated repeatedly, one would gain some experience.

A first step of meditation is to have something abridged, then elaborated, then to have the points gathered. Then the meditation comes without thinking, like the arising of delusions. And sometimes one can suddenly have a great experiential insight of ascertainment without having done any specific meditation, but it is based upon feeling and therefore it is not reliable. In contrast, if it is [an experiential insight of ascertainment], which gradually gets better by the end of a continuous analysis using discriminating wisdom, then it is

མི་བརྟན། སོ་སོར་རྟོག་པའི་ཤེས་རབ་ཀྱིས་ཡང་ཡང་དཔྱད་པའི་མཐའ་མ་རིམ་བཞིན་བཟང་དུ་སོང་བ་ནི་སྒྲོང་བ་ངོ་མ་ཡིན་པས་བརྟན་ནོ། །རྩོལ་མེད་ཀྱི་སྒྲོང་བ་ཐོབ་ན། དཔེ་དོན་ཡོངས་རྫོགས་ཡིད་ལ་བྱ་མི་དགོས་པར་དམིགས་པ་རྣོ་བ་ཞིག་ཁྱུགས་ཙམ་དྲན་ཙམ་ལ་བརྟེན་ནས་གྲུབ་དོན་ཡིད་ལ་འཆར་བར་བྱེད།

དངོས་གཞི་སྐྱེས་བུ་ཆུང་ངུའི་དལ་འབྱོར་དང་མི་རྟག་པ་ལྟ་བུ་སྒྲོང་སྐབས་ཀྱང་ཤར་སྒོམ་ལམ་ཡོངས་རྫོགས་ལ་བྱས་ན། ཉམས་འོག་ཏུ་ཚུད་པ་དང་། ངོ་ཐོག་སྒྲོང་རན་དུས་རྒྱུས་ཡོད་ལྟ་བུར་བྱུང་བ་ཆེ་བ་འོང་།

དེ་ཡང་། བདག་རྣམ་གྲོལ་སྒྲུབ་པ་ལ་ཐོག་མར་བཤེས་གཉེན་བསྟེན་པ་ཞིག་གལ་ཆེ་སྟེ། ཚེ་འདིའི་ལས་ཀ་བལྟོས་ནས་བྱས་ཆོག་པ་ལ་ཡང་སློབ་འཁན་ཞིག་དགོས་ན། ཐར་པ་དང་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པའི་གོ་འཕང་དུ་བགྲོད་པ་ལ་བླ་མ་ཞིག་མེད་པར་ག་ནས་ཡོང་། དེ་ཡང་གང་བྱུང་བྱུང་གིས་མི་ཆོག་པར་མཚན་ཉིད་དང་ལྡན་པ་ཞིག་ལ་བརྟེན་དགོས། དེ་ལའང་བསྟེན་ཚུལ་ཚུལ་བཞིན་དུ་བྱ་དགོས་ཏེ། བསྟེན་པའི་ཕན་ཡོན་འདི་ཕྱིའི་ལེགས་ཚོགས་ཐམས་ཅད་འདི་ལ་བརྟེན་ནས་འབྱུང་། བསྟེན་ཚུལ་ལོག་ན་འདི་ཕྱི་ཐམས་ཅད་དུ་ཕུང་ཞིང་། ལམ་གྱི་རྩ་བ་ཆད་པར་འགྱུར་བས་དེ་ལ་ནན་ཏན་བྱ། བསྟེན་པའི་ཕན་ཡོན་ཀྱང་། མདོ་སྔགས་ཀྱི་

a real experience and therefore reliable. When an effortless experience is gained, the aimed-for point [of meditation] will dawn to one's mind by simply remembering the key points of the meditative object without the need of contemplating the whole [set of] examples and meanings.

Also, for carrying out the actual [meditation] for the small level of beings[2], such as [focusing on the human body of] leisure and endowments and impermanence, if one did the glance-meditation over the entire path, [the different series of meditations] would be included in one's survey of experience, and there would be a greater familiarity with them – as if knowing when the correct time to do [the session] is.

[Relying properly on a guru]

Furthermore, to achieve liberation, it is important to first rely on a [virtuous] spiritual friend. This is because if one needs somebody to teach [them] even a mundane job which could be done by watching, then how could it be possible to progress toward liberation and the omniscient state without a guru? Moreover, it is not enough to just have anybody around who is available; one should instead rely upon somebody who is qualified.

Furthermore, the manner of relying [upon a virtuous spiritual friend] should also be followed properly. Because, as for the benefits, all the good things in this and future lives come from [proper] reliance on him or her. If one fails [in the] manner of relying [upon a virtuous spiritual friend], all one's present and future lives will be ruined. As it can cut off the root of the path, one should be emphatically careful with [the reliance on a spiritual friend].

2 the small scope of wishing for a better rebirth

ལམ་ཡོངས་རྫོགས་ལ་ཁྲིད་པར་ནུས་པའི་འཤེས་གཉེན་མཆོག་དང་ཕྲད་ན། སྙིགས་དུས་ཀྱི་ཚེ་ཐུང་གཅིག་ལ་སངས་རྒྱས་ཐོབ་པ། གང་གི་དྲིན་གྱིས་བདེ་ཆེན་ཉིད། །ཅེས་སོགས། ལམ་ཐུན་མོང་བ་རྒྱུད་པར་ཁྲིད་པའི་དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་ལ་སྙེན་ཚུལ་ཆེས་ཆེར་བྱས་ན་ཡང་དེའི་ཚོད་ཀྱིས་ཉེ་བ་རྟག་ཏུ་དུས་ཚོགས་ལམ་ནས་མཐོང་ལམ་བར་ཚེ་གཅིག་ལ་བགྲོད་པ་ལྟ་བུ།

མ་མཐའ་དགེ་བ་སྣ་གཅིག་དང་མི་དགེ་བ་སྣ་གཅིག་སྟོན་པའི་བཤེས་གཉེན་དང་ཕྲད་ཀྱང་སྣ་གཅིག་པུ་དེའི་འདོར་ལེན་དང་། དགེ་བ་དེ་སྒྲུབ་པ་དང་། མི་དགེ་བ་སྤང་བྱས་ལ་འགྲོད་པ་དང་། ཕྱིན་ཆད་སྤྱོང་བ་ལ་སྤྲོ་བ། སླད་ཆད་མི་བྱེད་པར་བསྡོམ་པ་སོགས་ལ་ཞུགས་པས་ཀྱང་དེའི་ཚོད་ཀྱིས་ཉེ་བ། ཉེ་ལུགས་སྐྱུར་བུལ་ལས། དོན་གང་བྱས་ཀྱང་ཉེ་བ།

དགེ་བ་སྟོན་པའི་བཤེས་དང་གཏན་ནས་མ་ཕྲད་ན་ཇེ་རིང་ཇེ་རིང་དུ་འགྲོ་བ་ལས། ཉེ་བའི་སྐབས་ཙུང་ཟད་དང་ཡང་བྲལ། དེ་ཡང་རང་ངོས་ཀྱི་ཡིད་ཆེས་ཀྱི་དད་པ་ལ་རག་ལུས་ཏེ། ཡིད་ཆེས་མེད་ན་དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་དེ་སངས་རྒྱས་དངོས་ཡིན་ཀྱང་ཉེ་བའི་བྱིན་རླབས་མི་འཇུག་པ་ལྷས་བྱིན་དང་ལེགས་སྐར་ལྟ་བུ། རང་གི་དད་པ་དང་ཡིད་ཆེས་བྱུང་ན་

As for the benefits of proper reliance, if a supreme [virtuous] spiritual friend who can guide us in the entirety of sutra and tantra is met, one could attain enlightenment within a short life of *kaliyuga*[3], [as the following verse says:

> O jewel-like Guru, vajra holder,]
> Out of whose kindness, the state of great bliss
> [Is attained within a single moment,
> At your lotus feet, I bow down].

Even if one relied with great [devotion] on a virtuous spiritual friend who guides us on the common path alone, we would be that much closer [to enlightenment], like [the bodhisattva] Sadāprarūdita who progressed from the path of accumulation to the path of seeing[4] within one lifetime.

Also when meeting a [virtuous] spiritual friend who explains to us an ounce of one single virtue or non-virtue, even if we simply [followed their words] about and adopting and forsaking – in other words, practising virtue, regretting having committed non-virtues in the past, taking pleasure in abandoning them from now on, resolving not to repeat them again and so forth – we would be that much closer [to enlightenment]. The mode of being closer and faster is that whatever we do, it takes us closer compared to those who come late.

If we never meet a spiritual friend who teaches us virtue, we will be further and further [from enlightenment]; we will be separated from even the small opportunity to be closer. Furthermore, it depends on the believing faith from our side.

---

3 degenerated times

4 the first three (including the path of preparation) of the five paths to enlightenment, the remaining two being the path of meditation and the path of no more learning

ཐ་མལ་པ་ཞིག་ལས་ཀྱང་བྱིན་རླབས་ཆེར་ཉེ་བ་གནད་མོར་ཁྲི་སོ་ལས་རིང་བསྲེལ་ཐེབས་པ་ལྟ་བུ།

རང་གི་དད་པས་བྱུང་ཕྱིན་བྱིན་རླབས་ངེས་པར་ཉེ། འོན་ཀྱང་ལམ་ཡོངས་རྫོགས་རྒྱུད་ལ་སྐྱེ་བ་ལ་བཤེས་གཉེན་དེ་ཡང་གང་བྱུང་གིས་མི་ཆོག་པར་ལམ་ཡོངས་རྫོགས་ལ་ཁྲིད་པར་ནུས་པའི་ཚད་ལྡན་ཞིག་དགོས། བླ་མ་མཚན་ཉིད་དང་ལྡན་པ་ཞིག་ལ་སློབ་མ་དད་མོས་སྣོད་དང་ལྡན་པ་ཞིག་གིས་བསྟེན་ཚུལ་ཚུལ་བཞིན་བྱས་ན་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་ཆེས་ཤིན་ཏུ་མྱུར་ངེས་སྙམ་པ་གོ །

བདག་གི་བླ་མ་བཀའ་དྲིན་གྱིས་མངའ་བདག་སངས་རྒྱས་ཀུན་གྱི་རང་གཟུགས། བླ་མ་ཡི་དམ་སོགས་སངས་རྒྱས་དངོས། སངས་རྒྱས་ཀུན་གྱི་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་རང་གཟུགས་འདི་ལྟ་བུ་རང་གིས་དངོས་སུ་མཇལ་རྒྱུ་ཡོད་པ་ཡང་དགའ་བ་ལ། ཞི་ཁྲོ་རབ་འབྱམས་ཀྱི་སྤྲུལ་གཞི། བློ་བཟང་ཐུབ་དབང་རྡོ་རྗེ་འཆང་བདག་འདྲེན་པའི་ཕྱིར་དུ་ཐ་མལ་མིའི་རྣམ་པར་བྱོན་པ། བདག་གི་སྣང་ངོར་ཐ་མལ་འདི་ལྟར་དུ་སྣང་ཡང་། དོན་དུ་སངས་རྒྱས་ཀུན་གྱི་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་སྙིང་པོ་གཟུགས་སུ་རོལ་པ། བདག་གི་གློག་སློབ་པའི་དགེ་རྒན་ནས་བཟུང་སྟེ་རྡོ་རྗེ་སློབ་དཔོན་བར་གྱི་བླ་མ་ཐམས་ཅད་འདིས་སྤྲུལ། ངོ་བོ་ཁོང་རང་ཡིན། ཡི་དམ་ཀུན་གྱི་ངོ་བོ་ཡང་ཁོང་རང་ཉིད་

If we had no faith, we simply would not receive blessings from the near ones even if the virtuous spiritual friend were an actual buddha, like [in the case of] Devadatta and Sādhutara. If there were faith and belief from our side, we would receive great blessings even from an ordinary being, like the old woman who saw the apparition of relics from the teeth of a dog.

As long as we have faith, it is certain that the blessings will come. However, in order to cultivate the entire path in one's continuum, the [virtuous] spiritual friend also cannot be [just] anybody who is available; he or she has to be someone competent who can lead us along the entire path. I think when a disciple with the vessel of faith and belief follows the correct way of relying on a qualified guru, it is certain that he or she will quickly [attain] buddhahood.

My guru [is] the lord of kindness, the embodiment of all buddhas

[He or she represents] the gurus, *yidams*[5] and so forth and the real buddhas. What a joy it is that we can actually see such an embodiment of the exalted wisdom of all the buddhas! The basis of emanation of the countless [deities of] peace and wrath – Losang [Dragpa], Mahāmuni [or Śākyamuni] and Vajradhara – who have come in the ordinary form of a human being, appears in such ordinariness from my point of view, but in reality, he or she displays the essence of the exalted wisdom of all the buddhas [by taking] a [physical] form.

All the gurus, starting from the teacher who taught me the alphabet up to the vajra-master, are emanated by him or her. The entirety [of all of them] is him or her. The entirety of all of the *yidams* is also him or her. Also the fact that I see the guru

5 tutelary deities

ཡིན། བླ་མ་ཐ་མལ་དུ་མཐོང་ཡང་ཐོགས་མེད་ཀྱིས་བྱམས་པའི་མཐོང་ཚུལ་བཞིན་བདག་འཁྲུལ་པའི་སྣང་བར་འཆར་ཚུལ་འདི་ག་ལ་བདེན། ཏཻ་ལོ། མར་པ་སོགས་རྡོ་རྗེ་འཆང་གི་ས་ལ་བཞུགས་ཀྱང་ཕྱིའི་ཚུལ་བླ་མའི་ཚུལ་ཙམ་ཡང་མེད་པ་དེ་རེད།

དེས་ན་བདག་གི་བླ་མ་འདི་ཡང་རང་གི་སྐལ་ངོའི་མཐོང་ཚོད་ཙམ་ལས། དོན་དུ་སངས་རྒྱས་དངོས་རང་དུ་ཐག་ཆོད། རང་གིས་མཐོང་བ་ཕྱིའི་པགས་པ་ཙམ་ཡིན། སངས་རྒྱས་ཀུན་གྱི་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་རང་གཟུགས་མིའི་པགས་པ་གྱོན་ནས་བྱོན་པ་ཉིད་ཡིན། མིའི་པགས་པ་གྱོན་པ་ཡང་བདག་གི་དོན་ཁོ་ནའི་ཕྱིར་ཡིན། མིའི་པགས་པ་མ་གྱོན་ན་བདག་གིས་ག་ལ་མཇལ། ཡེ་ཤེས་ཇི་སྙེད་ཀྱིས་ཁྱབ་པ་སྐུ་ཡིས་ཀྱང་ནི་དེ་སྙེད་ཁྱབ་པ་སོགས་མི་མཇལ་བས་མཇལ་མི་ཐུབ། འཆམ་དཔོན་གྱིས་འཆམ་གོས་གྱོན་པ་བཞིན་ནོ། །

ཐོག་མར་རང་གི་བླ་མ་གཙོ་ཆེ་བ་དད་པ་སྐྱེ་སླ་བ་དེ་སངས་རྒྱས་སུ་བསྒྲུབ། དེ་ནས་བླ་མ་གཞན་ཐམས་ཅད་དེའི་སྤྲུལ་པར་བསམས་ན་སྐྱེ་སླ། བླ་མ་ཐམས་ཅད་གཅིག་ཏུ་འདྲེས་པ་ལྟ་བུ་ཞིག་འོང་། དེས་ན་བླ་མ་གཞན་ལ་མ་གུས་པ་སྐྱེས་ཀྱང་བླ་མའི་གཙོ་བོ་དེ་ལ་མ་གུས་པ་སྐྱེས་པར་སོང་བ་ལྟ་བུས་འཛིགས་ཞུམ་ཞུམ་མ་དད་པ་འགོག་སླ་བ་འོང་། ཡང་།

as an ordinary being is like the manner in which Asaṅga saw Maitreya. [Therefore,] how can the way things appear to me, who mistakes in appearances, be true? That is fact: Tilopa, Marpa and so forth did not even show the manner of a guru on the external level although they live at the level of Vajradhara.

Therefore, even the present guru [that we have] is also a mere viewpoint according to our fortune. But in reality, it is definite that he is an actual buddha. What we see is only the external skin. He is the very embodiment of the exalted wisdom of all the buddhas, who has descended [among us] by wearing human skin.

The fact that he is clad in human skin is also only for our sake. If he did not wear human skin, how could we see him? [The real fact that]

> "[His] exalted wisdom pervades as many phenomena as there are,
> And those phenomena being pervaded by his [holy] body ..."

is not visible; therefore, we cannot see it. It is like the dancing master who wears a dancing costume.

First, one can establish one's own principal guru towards whom it is easy to generate faith in as a buddha. Later, it is easier to generate faith toward other gurus by thinking that they are emanations of him or her. Then there will be the feeling as if all the gurus are integrated into one. At that point, even if one developed some disrespect to other gurus, it would be easier to cease being disrespectful by worrying that it was as if one developed disrespect to the principal guru. Also, just as [Panchen Lobsang Chökyi Gyaltsen, in the prostration verses of the Guru Puja mentioned,

གང་གི་ཐུགས་རྗེས་བདེ་བ་ཆེན་པོའི་དབྱིངས། །སོགས་ལྟར་བླ་མ་རང་ཉིད་སངས་རྒྱས་མིན་ན་སློབ་མ་ལ་སྐུ་གསུམ་གྱི་གོ་འཕང་སངས་རྒྱས་གཞན་ལས་ཆེས་མྱུར་བར་ག་ལ་སྦྱིན་ནུས།

བདག་གི་བླ་མ་འདི་ནི་སངས་རྒྱས་དངོས་རང་ཡིན་ཏེ། རྡོ་རྗེ་འཆང་གིས་སྙིགས་མའི་དུས་བླ་མའི་རྣམ་པར་བསྟན་ནས་བྱོན་པར་ཞལ་གྱིས་བཞེས་པས། དེས་ན་བདག་གི་བླ་མའི་ཡང་རྣམ་པར་བསྟན་ཡོད་པར་གདོན་མི་ཟ། དེས་ན་བདག་གི་བླ་མའི་གྲས་སུ་ཡང་རྡོ་རྗེ་འཆང་གི་སྤྲུལ་པའི་བླ་མ་ཞིག་ཡོད་པར་གདོན་མི་ཟ། དེས་ན་བདག་གི་བླ་མའི་གྲས་སུ་ཡང་རྡོ་རྗེ་འཆང་ཞིག་ཡོད་པར་གདོན་མི་ཟ། འོ་ན་དེ་སུ་ཡིན་བྱས་ན། མངོན་སུམ་ཚད་མས་ངེས་མི་ནུས་ཀྱང་། རྗེས་སུ་དཔགས་ན། གཞན་མ་ཐེ་ལྟར་ཡང་བདག་རྒྱུད་ཚོས་ལ་འགོད་མཁན་དེ་ནི་ཡིན་པར་གདོན་མི་ཟ་བས། དེས་ན་བདག་ལ་ལམ་མ་ནོར་བར་བསྟན་ནས་རང་རྒྱུད་རེངས་པོ་ཚོས་ཀྱིས་འདུལ་བའི་དྲིན་ཅན་བླ་མ་འདི་ནི་རྡོ་རྗེ་འཆང་ཉིད་ཡིན་པར་ཐག་ཆོད་པ་ཡིན་ནོ། །གཞན་ཡང་། རང་གི་བླ་མའི་གྲས་སུ་རྡོ་རྗེ་འཆང་གི་སྤྲུལ་པ་ཞིག་ཡོད་ངེས་ཀྱང་ངོས་མི་ཆེད་སྙམ་ན། ངོས་མི་ཚོད་པ་འདིས་ཀྱང་ཚང་མར་དོགས་དགོས།

> "We prostrate to the jewel-like bodies of
> You, oh Guru, at the lotus of your vajra-feet, who]
> Through compassion, [bestows in an instant even
> The state of the three bodies], the sphere of great bliss".

How could he bestow the state of the three *kāyas*[6] faster than the other buddhas if the guru himself were not a buddha?

The guru that we have must be an actual buddha, because Vajradhara promised to descend by manifesting himself as a guru during the time of *kaliyuga*. Therefore, there is no doubt that he has manifested himself also as my guru. Therefore, there is no doubt that there is also an emanation of Vajradhara in the row of my gurus. Therefore, there is no doubt that there is also Vajradhara in this line of my gurus.

If [the question] is asked, "Who is that?", [the answer is that] one cannot ascertain who that person is by using direct valid cognition. But through inference, regardless whatsoever of who he or she is to others, there is no doubt that it is the one who sets our mental continuum on the Dharma. Therefore, this kind guru who tames our rigid mental continuum by showing us a path without error, is definitely Vajradhara himself.

Furthermore, if one thought, "Even if it were certain that there is an emanation of Vajradhara in the row of one's gurus, one would not be able to recognize which one it is", this doubt of non-recognition of him or her should then also be applicable in all [circumstances].

For us, the enlightened deeds of all the buddhas reach us through the guru. Therefore, if this very means through which

---

6 bodies

བདག་ལ་སངས་རྒྱས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་འཕྲིན་ལས་བླ་མ་བརྒྱུད་ནས་འབྱུང་བས། གང་ལས་འཕྲིན་ལས་ཐམས་ཅད་བརྒྱུད་ས་འདི་སངས་རྒྱས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་སྤྲུལ་པ་མིན་ན་གང་ཡིན། མེ་ཤེལ་གྱི་དཔེ་ལྟར་སངས་རྒྱས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་འཕྲིལ་ལས་བླ་མ་ལ་བརྟེན་ནས་འཇུག དེ་ལ་མ་བརྟེན་པར་འཇུག་ཐབས་མེད། དེས་ན་སངས་རྒྱས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་འཕྲིན་ལས་འཇུག་པ་བླ་མ་ལ་རེ་དགོས་པ་བྱུང་། དེ་ཡང་སོ་སོ་སྐྱེ་བོ་ཞིག་ལ་སངས་རྒྱས་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་རེ་ཐབས་མེད། དེ་བཞིན་དུ་བྱང་སེམས་དང་ཉན་རང་སོགས་ལའང་རེ་མི་སྲིད་པས་འཕྲིན་ལས་འཇུག་པའི་སྒོ་སངས་རྒྱས་རང་གིས་སྤྲུལ་པར་མཛད་ངེས། དེས་ན་བདག་གི་བླ་མ་འདི་ནི་སངས་རྒྱས་རྣམས་ཀྱིས་འཕྲིན་ལས་ཐམས་ཅད་སེམས་ཅན་ལ་འཇུག་པའི་སྒོར་སྤྲུལ་པ་ཉིད་དུ་གོར་མ་ཆག མི་སྡུག་པ་འདུལ་ཕྱིར་མི་སྡུག་པ་ལས་དམན་པའི་ཁྱི་ཙུ་དང་། སོར་འཕྲེང་ཅན་འདུལ་ཕྱིར་དགེ་སློང་རང་ག་བ་དང་། དྲི་ཟའི་རྒྱལ་པོ་འདུལ་ཕྱིར་དྲི་ཟའི་རྒྱལ་པོ་རང་ལྟར་སྤྲུལ་པ་བཞིན་དང་། སྤྱན་རས་གཟིགས་ཀྱིས་བོད་འདུལ་ཕྱིར་སྤྲེའུར་སྤྲུལ་པ་བཞིན་ནོ། །དེས་ན་སངས་རྒྱས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་སྤྲུལ་པ་ཡིན་པར་ངེས་སོ། ཐབས་མཁས་ཀྱི་རང་གཟུགས། སྤྲུལ་པའི་རང་གཟུགས། བྱིན་རླབས་ཀྱི་རང་གཟུགས། འཕྲུས་མི་ལྟ་བུ། ལྕགས་ཀྱུ་ལྟ་བུ། སངས་རྒྱས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་སྐུ་ཚབ་ཡིན་ནོ། །

all the enlightened deeds pass through is not the emanation of all the buddhas, what is it then? The enlightened deeds of all the buddhas reach us in dependence on the guru just like the analogy of a magnifying glass. There is no other way without depending on him or her. Hence, in order for the deeds of all the buddhas to reach us, it is necessary to depend on the guru.

Furthermore, there is no way that all the buddhas can depend on an ordinary person [regarding their deeds to be performed]. Similarly, it would also be impossible that they rely on bodhisattvas, hearers, solitary-realizers and so forth. Therefore, it is certain that the means through which to pass on their deeds has to be an emanation manifested by them. Therefore, it is indubitable that our [present] guru has been emanated by the buddhas as a means for all their enlightened deeds to reach all sentient beings. It is like the [buddhas themselves] who – for the unruly ones – emanate a child younger than them to tame the difficult ones: [emanating] a common vikṣu for taming Aṅgulīmāla, [emanating a similar] Gandharvarāja to tame the Gandharvarāja and Avalokiteśvara who emanated as a monkey to tame the Tibetans. Hence, [the gurus] are definitely the emanations of all buddhas. They are thus the embodiment of methods, the embodiment of emanations, the embodiment of blessings and are like a representative. They are like hooks. They are the delegates of all the buddhas.

My guru is not limited only to being one buddha. He is the embodiment of all buddhas. Because, when the buddhas first generated the mind [toward enlightenment], they generated it for the purpose of all sentient beings. When they obtained the resultant dharmakaya at the end, they obtained it also only for the purpose of sentient beings.

བདག་གི་བླ་མ་འདི་སངས་རྒྱས་ཡིན་པ་ཙམ་དུ་མ་ཟད། སངས་རྒྱས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་རང་གཟུགས་ཡིན་ཏེ། སངས་རྒྱས་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་དང་པོར་ཐུགས་བསྐྱེད་པ་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་དོན་དུ་བསྐྱེད། མཐར་འབྲས་བུ་ཆོས་ཀྱི་སྐུ་བརྙེས་པ་ཡང་སེམས་ཅན་པོ་ནའི་དོན་དུ་བརྙེས། དེས་ན་སངས་རྒྱས་ལ་སེམས་ཅན་གྱི་དོན་པོ་ན་ལས་མཛད་དུ་མེད་པས་དེང་སང་གི་དུས་སུ་སངས་རྒྱས་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་སེམས་ཅན་གྱི་དོན་མཛད། དེ་ཡང་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་དོན་མཛད། དེ་ན་སེམས་ཅན་རེ་རེའི་མགོ་ཐོག་ཏུ་སངས་རྒྱས་ཆ་ཚང་བ་རེ་ཡོད་པས། བདག་གཅིག་པུ་ལའང་སངས་རྒྱས་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་དགོངས་ཏེ་བཞུགས། བདག་འཛིན་པའི་ཐབས་ལ་དགོངས་ན། དགོངས་པ་ཙམ་མིན་པར་བདག་འཛིན་པའི་ཕྱིར་སྤྲུལ་པའི་སྤྲུལ་པ་ཞིག་ཡོད་དགོས། དེ་སུ་ཡིན་སྙམ་ན། བདག་སྐྲོམ་པ་གསོ་བའི་སྤྲུལ་པ་བཀྲེ་ན་ཇ་ལྟ་བུ། ལྟོགས་པ་གསོ་བ་རྩམ་པ་ལྟ་བུ། ལུས་སྒྲིན་པ་ཕ་མ་ལྟ་བུ། འཁྱགས་པ་གསོ་་གོས་སྣ་བུ། ཇ་ བླུག་མཁན། ཚུ་ལེན་མཁན་ལྟ་བུ་ཡིན་དགོས་པ་ལས་དེ་ལྟ་མིན་པར་བདག་ཐར་པ་དང་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པའི་སར་འཁྲིད་མཁན་ཞིག་སྤྲུལ་པ་ཡིན་པས་དེ་ནི་བླ་མ་ལས་གཞན་དུ་མེད། དེས་ན་བླ་མ་ནི་སངས་རྒྱས་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་བདག་འཛིན་ཕྱིར་སྤྲུལ་པའི་སྤྲུལ་པ། སངས་རྒྱས་ཐམས་ཅད་

Hence the buddhas do not have anything to do other than work for the purpose of sentient beings. Therefore, today all the buddhas work for the purpose of sentient beings; moreover, for the purpose of *all* sentient beings. Therefore, the entirety of buddhas lies on the head of each sentient being. Therefore, even to me alone, they all are paying attention. [If the buddhas] thought about guiding me, there must be [also] an emanation to guide me – not just to think [about me].

If one thought, "Who could that be?", [the answer is:] this could be something like a [cup of] tea as an emanation sent to cure me of my thirst or some *tsampa*[7] to cure me of my hunger or as parents in terms of giving this body or some clothes to protect me from the cold or as a tea-server or as a water-bearer – but not something opposite. It is an emanation to guide me to liberation and the omniscient state. Therefore, this cannot be other than the guru.

Hence the guru is an emanation from the emanations of all the buddhas to guide me; he is the general embodiment of all the buddhas. Since all the buddhas enact deeds for me, the way of enacting the deeds is also none other than the following means of guidance:

> Buddhas cannot wash away our negative karma with water.
> They cannot remove the sufferings of migratory beings with their hands
> Nor they can transfer their realizations to others.
> They liberate us only by showing reality and truth.

Therefore, they teach Dharma. If the buddhas were to teach us

---

7 flour made of roasted barley; a staple of the Tibetan diet

ཀྱི་སྤྲི་གཟུགས་ཉིད་ཡིན་ནོ། སངས་རྒྱས་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་བདག་གི་དོན་མཛད་ན་མཛད་ལུགས་ཀྱང་། ཐུབ་རྣམས་སྡིག་པ་ཆུ་ཡིས་མི་འཁྲུ་ཞིང་།། འགྲོ་བའི་སྡུག་བསྔལ་ཕྱག་གིས་མི་སེལ་ལ། །ཉིད་ཀྱི་རྟོགས་པ་གཞན་ལ་སྤོ་མིན་ཏེ། །ཆོས་ཉིད་བདེན་པ་བསྟན་པས་གྲོལ་བར་མཛད། ཅེས་པ་ལྟར་འདྲེན་པའི་ཐབས་གཞན་མེད་པས་ཆོས་སྟོན། ཆོས་སངས་རྒྱས་རང་གིས་བསྟན་ན་མི་མཇལ་བས་ཆོས་སྟོན་མཁན་རང་གིས་མཇལ་ཚོད་ཀྱི་སྤྲུལ་པ་བཀྲི། དེའི་མཚན་གཞི་ནི་བླ་མ་མིན་ན་གཞན་སུ་ཡིན།

འོ་ན་བླ་མ་ཐ་མལ་དུ་སྣང་བ་ཅི་ཡིན་སྙམ་ན། དེ་ནི་ཤིན་ཏུ་ཐབས་ལ་མཁས་པའི་རང་གཟུགས་ཏེ། དེ་ཡང་ཆོས་སྐུ་ནི། ཡེ་ཤེས་ཇི་སྙེད་ཁྱབ་གྱུར་པ། །སྐུ་ཡིས་ཀྱང་ནི་དེ་སྙེད་ཁྱབ། །ཅེས་པ་ལྟར་ཡེ་ཤེས་ཀྱིས་མ་ཁྱབ་ས་མེད་ཀྱང་བདག་གིས་ག་ལ་མཇལ། སངས་རྒྱས་ནང་པན་ཚུན་ཁོ་ན་ལས་བྱང་སེམས་ས་བཅུ་པ་བས་ཀྱང་མི་མཇལ། ལོངས་སྤྱོད་རྫོགས་སྐུར་བསྟན་ཀྱང་བདག་གིས་ག་ལ་མཇལ། བྱང་འཕགས་ཁོ་ནའི་སྤྱོད་ཡུལ་ཡིན། འཆོག་གི་སྤྲུལ་སྐུར་བསྟན་ཀྱང་སོ་སྐྱེ་ལས་དག་ཡན་ཆད་ཀྱི་སྤྱོད་ཡུལ་ཡིན་པས་བདག་གིས་མཇལ་མི་ཐུབ། ཐོགས་མེད་ཀྱིས་བྱམས་པ་ཁྱི་མོར་མཐོང་བ་བཞིན། བདག་ལས་དམན་པར་བསྟན་ན་ཡིད་མི་ཆེས་པས་རང་དང་སྐལ་མཉམ་མི་ཡི་ཤ་ཚུགས་སུ་བསྟན་དགོས་པ་བྱུང་། སངས་

the Dharma themselves, we would not see them. For that reason, they send us an emanation whom we can see to teach us the Dharma. If the example of that were not the guru, who is it then?

If somebody thought, "Why are [the buddhas] appearing as ordinary gurus?", [the answer is] that he is an embodiment of very skillful means. Furthermore, just as [an unnamed text source says:

> "His or her] exalted wisdom pervades as many phenomena as exist,
> And those phenomena are pervaded by his [or her holy] bodies …".

There is no place that is not pervaded by his exalted wisdom, yet how can I see him or her?

[The guru's appearance]

Only the buddhas themselves can see one another – not even the bodhisattvas of the tenth *bhumi*[8] can see them! Even if they showed themselves in the saṃbhogakāya[9] form, how could I see them? A body of enjoyment is an object of perception only to the *arya* [or superior] bodhisattvas. Even if they showed themselves in the body of the supreme emanation, it could be seen only by ordinary beings with pure karma and those upward, whereby I cannot see.

Just like [the story of] Asaṅga seeing Maitreya as an old female dog, if they manifested as something inferior to me,

8 the level of the path of realization
9 enjoyment body

རྒྱུས་ཐ་མལ་པའི་རྣམ་པར་བསྟན་པ་འདིས་བདག་ལ་ཕན། གཞན་གྱིས་མི་ཕན། མི་ཡི་རྣམ་པར་བསྟན་པ་འདི་ཁ་བདག་གི་དངོས་སྐལ་གྱི་སངས་རྒྱས་ཡིན། བདག་གིས་དངོས་སུ་མཇལ་ནུས་པའི་སངས་རྒྱས། འདི་འདྲ་མཇལ་བ་ཡང་སྐལ་བ་བཟང་། སངས་རྒྱས་ཀྱིས་བྱ་དང་རི་དྭགས་སོགས་སུ་སྤྲུལ་ནའང་དེ་དང་དེར་འཁྲུལ་བ་ལས་མི་འདྲ་བའི་ཁྱད་པར་གང་ཡང་མི་མཇལ། བླ་མ་ཡང་དེ་དང་འདྲ། སངས་རྒྱས་ཞེས་པ་གཙོ་བོ་ནང་གི་ཡོན་ཏན་ལས་ཕྱིའི་རྣམ་པ་ཙམ་ལ་ག་ལ་ཟེར། བདུད་ཀྱིས་ཀྱང་སངས་རྒྱས་ཀྱི་སྐུ་དངོས་འདྲ་བར་བསྟན་པ་ཡོད་མོད། དོན་ལ་སངས་རྒྱས་ཡིན་ན་རྣམ་པ་ལ་ཁྱད་ཅི་ཡོད། བཤེས་གཉེན་བསྟེན་ཚུལ་སྐྱེ་དཀའ་བ་འདི་གསང་བ་བསམ་གྱིས་མི་ཁྱབ་པའི་རྣམ་ཐར་ལ་བསམ་དགོས་པས། དེ་བློ་ལ་མི་ཆུད་པས་ཡིན་པར་འདུག དེས་ན་གསང་བ་བསམ་གྱིས་མི་ཁྱབ་པའི་ཚུལ་བསམས་ཏེ་སངས་རྒྱས་ཀྱིས་སྐུ་དངོས་སུ་སྣང་ནས་འདུལ་བ་རྣམས་ལ་སྐུ་དངོས་དང་། སྐུ་དངོས་སུ་སྣང་མི་ནུས་ཀྱང་དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་གྱི་རྣམ་པས་འདུལ་བ་རྣམས་ལ་དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་དང་། དེས་ཀྱང་འདུལ་སྐལ་མེད་པ་རྣམས་ལ་ཚངས་དབང་། བདུད། བྱ་རི་དྭགས་སོགས་ཀྱི་གཟུགས་སུ་བསྟན་པར་མཛད་པ་ལས། བདག་དངོས་ཀྱིས་འདུལ་སྐལ་མེད་ཀྱང་དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་གྱིས་འདུལ་སྐལ་ཡོད་པ་དེ་ཡིན་

I would not believe it. Therefore, they have to show themselves in human form. The fact that the buddhas have shown themselves in an ordinary aspect benefits me, not otherwise. This very manifestation of the human aspect is a buddha [for me, given] my present fortune. It is a buddha that I can actually see myself. I am fortunate to see this already.

Even if the buddhas emanated themselves as birds, antelopes and so forth, we would often mistake them for this and that animal, whereby we would not see them differently [from what is actually seen]. The guru is seen likewise. The so-called ‘buddha’ is mainly about inner qualities. What is there to be judged from only the external aspect? Even a devil can indeed show him or herself like a real buddha. What difference is there if somebody really were truly a buddha?

It is difficult to develop the proper way to rely upon a spiritual master. For this, it is necessary to contemplate [their] inconceivable biography. It is difficult because it goes beyond our mental capacity. By thinking of [countless] unimaginable means, they [appear] with their actual bodies to those who can be tamed through the appearance of an actual body of a buddha. Or they appear as virtuous spiritual friends to those who can be tamed by the aspect of a virtuous spiritual friend although they cannot explicitly appear in their body. For those who do not even have the fortune to be tamed through the aspect of virtuous spiritual friends, they show themselves in the form of Brahma, Īndra, devils, birds, antelopes and so forth.

[In my case,] although I do not have the fortune to be tamed directly by [buddhas themselves], I have the fortune of being tamed by a virtuous spiritual friend. Therefore, they have shown the aspect of a virtuous spiritual friend to me. Furthermore, it

པས་དེ་ལྟར་དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་གྱི་རྣམ་པར་བསྟན། དེ་ཡང་སྤྱན་རས་གཟིགས་ཀྱིས་བོད་འདུལ་ཕྱིར་སྤྲེའུ་དང་། ཆོས་རྒྱལ། པཎ་གྲུབ་སོགས་དང་། འཇམ་དབྱངས་ཀྱིས་རྗེ་བཙུན་ཙོང་ཁ་པ་ཆེན་པོ་སོགས་སུ་སྤྲུལ་པ་བཞིན་ནོ། དེས་ན་སངས་རྒྱས་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་བདག་འདྲེན་པའི་ཕྱིར་དུ་བླ་མར་སྤྲུལ། རང་གི་བགོ་སྐལ་གྱི་སངས་རྒྱས་ཀྱང་དེ། འདྲེན་པ་ཡང་དེ། ལམ་སྟོན་ཀྱང་དེ། དམིགས་བུ་ཡང་དེ། སྐྱོབ་པ་ཡང་དེ། སྟོན་པ་ཡང་དེ། སྤྲུལ་པ་ཡང་དེ་གཅིག་པུ་ཡིན་ན། རང་གིས་ཀྱང་དེ་རང་ལ་བྱང་ཆུབ་མ་ཐོབ་ཀྱི་བར་དུ་བློ་རྩེ་གཅིག་ཏུ་བསྒྲིལ་ནས། ཁྱོད་ནི་བླ་མ་ཁྱོད་ནི་ཡི་དམ་ཁྱོད་ནི་མཁའ་འགྲོ་ཆོས་སྐྱོང་སྟེ། །དེང་ནས་བཟུང་སྟེ་བྱང་ཆུབ་བར་དུ་ཁྱོད་མིན་སྐྱབས་གཞན་མི་འཚོལ་བས། །འདི་དང་བར་དོ་ཕྱི་མའི་མཐར་ཡང་ཐུགས་རྗེའི་ལྕགས་ཀྱུས་བཟུང་འཛིན་ལ། །སྲིད་ཞིའི་འཇིགས་སྒྲོལ་དངོས་གྲུབ་ཀུན་སྩོལ་གཏན་གྱི་གྲོགས་མཛོད་བར་གཅོད་སྲུངས། །ཞེས་པ་ལྟར་འཇུ་གཅིག་མ་བྱེད་དགོས། བླ་མ་ཡི་དམ་གཉིས་ཁ་ཕར་བསྐྱུར་ཚུར་བསྐྱུར་གྱི་དམིགས་པ་ཡང་ཡང་བྱས་ན་ཕན་ཆེ། དེ་ལྟར་བྱས་ན་དེ་སངས་རྒྱས་ཀུན་གྱི་རང་གཟུགས་ཡིན་པས་བྱིན་རླབས་ཆེ་ཞིང་། རང་གི་སྐལ་བར་ཆེད་དུ་བྱོན་པ་ཡིན་པས་བྱིན་རླབས་ཤིན་ཏུ་མྱུར་བ་ཡང་ཡིན་ནོ། །དེ་མིན་གནས་སྐབས་བླ་མ་ལ་རེ་དགོས་པ་ལས་

is like Avalokiteśvara who emanated as a monkey, the Dharma-kings, *panditas*[10], *mahasiddhas*[11] and so forth and Mañjuśrī who emanated as the great venerable Tsongkhapa and so forth to tame the Tibetans.

Hence, all the buddhas emanated as a guru in order to guide me. And, if [this guru] alone is also the buddha of my dose of fortune, also the conductor, also the guide, also the leader of the blind, also Lord [Śākyamuni] and also the emanation, then we should also keep holding on to him with a single-pointed mind until the attainment of enlightenment as [Panchen Lobsang Chökyi Gyaltsen suggested in his Guru Pūjā text]:

"You are the guru, the yidam, the ḍāka and dharmapāla. From now until enlightenment, we do not seek any refuge other than you. Therefore, hold us with your compassionate hook in this life, [in the] bardo and also in future lives. Free us from the fear of samsara and [solitary] peace, bestow all *siddhis*, help us eternally and guard us from interferences".

It would be of great benefit if we alternately visualized the guru as our yidam and our yidam as the guru, over and over again. If we did like that, it would be a great blessing since the guru is the embodiment of all the buddhas. Since the guru has descended specifically for us according to our fortune, we also receive their blessing very quickly.

On the contrary, if we depend on the guru for the time being out of necessity, thinking, "Ultimately, there are buddhas

10 Skt; Tib. མཁས་པ་, khepa — a title in Indian Buddhism awarded to scholars who have mastered the five sciences in which a learned person was traditionally supposed to be well-versed.

11 Skt; Tib. གྲུབ་ཆེན་, drupchen — a yogi who has attained the supreme accomplishment, or siddhi.

ཕྱུགས་དེ་ལས་ལྷག་པའི་སངས་རྒྱས་དང་ཡི་དམ་ཞིག་མཇལ་རྒྱུ་ཡོད་སྙམ་ནས་ཕྱུགས་རེ་བཙོལ་ས་གཞན་དུ་བགྲིས་ན་དེ་ལ་བྱིན་རླབས་དང་དངོས་གྲུབ་གང་ཡང་འཐོབ་པར་དཀའོ། །དཔེར་ན། ལམ་འཕྲང་འཛིགས་པ་ཆེ་ས་ཞིག་ལ་རང་གི་ཁྱིམ་ནས་བསྐུ་མི་ཞིག་ཆེད་མངགས་བཏང་ན། དེ་ལ་ལམ་འཕྲང་ལས་སྒྲོལ་བའི་རེ་ལྟོས་བྱེད་དགོས་ཀྱི། མ་བཙོལ་བ་ཞིག་ལ་རེ་དོན་ཚུང་བ་བཞིན་ནོ། །དེས་ན་སངས་རྒྱས་ཀུན་གྱིས་བདག་འདྲེན་པའི་ཕྱིར་དུ་སྤྲུལ་པ་དེ་བླ་མ་ཁྱོད་ཉིད་ཡིན་ན་བདག་ཀྱང་ཁྱོད་ཉིད་ཁོ་ན་ལ་རེ་བས་ཁྱོད་ཀྱིས་བྱིན་གྱིས་རློབས་ཤིག བདེ་གཤེགས་གསང་བ་བསམ་གྱིས་མི་ཁྱབ་པའི། སྒྱུ་འཕྲུལ་གཞན་གྱིས་དཔོག་དཀའ་རབ་སྦྱོངས་པས། ། རང་གི་མཐོང་ཚོད་ཉིད་དུ་བདེན་བཟུང་བ། །ཐ་ཆད་འདི་ཡིས་བསྒྲིབས་ནས་ད་བར་བསླུས། །ཚེ་རབས་གཞན་དུ་བླ་མ་གཞན་ཞིག་གིས་རྗེས་སུ་འཛིན་རྒྱུ་ཡོད་སྙམ་སྟེ། སྐུའི་རྣམ་པ་ནི་འདྲ་མིན་སྣ་ཚོགས་ཤིག་འབྱུང་བ་ལས། ངོ་བོ་སངས་རྒྱས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་རང་གཟུགས་རང་གི་བླ་མའི་རྣམ་པར་ཤར་བ་འདི་ལས་གཞན་གང་ཞིག་རྙེད། དེ་ལས་གཞན་པ་རྙེད་ཐབས་མེད་དོ། བླ་མ་སངས་རྒྱས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་རང་གཟུགས་སུ་ངེས་པ་རྙེད་ན་བླ་མ་ནི་སངས་རྒྱས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ངོ་བོ་ཡིན། དམིགས་བརྩེ་མ་ལྟ་བུས་གསོལ་འདེབས་ཀྱི་ཚེ་ཡང་རྗེ་རིན་པོ་ཆེ་

and yidams – something superior to see", and if we gave our ultimate hope in somebody other [than the guru], then it will be difficult to receive any blessing and *siddhis* [from him or her]. For example, when [a traveler is] on a narrow and very dangerous road and somebody is sent from his own house to receive him, [the traveler] should hope to be saved from the dangerous road by him; there would be very little help from somebody else who had not been entrusted.

If you are the very guru who is emanated by all the gurus to lead me, I also put my hope in only you; therefore bless me!

> The inconceivable illusory emanations of the *sugatas* are difficult
> For others to infer, and since we are very confused about it
> We apprehend what we see as being truly existent.
> We have been deceived until now by this worst [mental] obscuration.

We can think that we will be taken care of by other gurus in other lives, i.e., that they can appear in various bodily forms. But in fact, how can we find something different from this embodiment that is the appearance of one's guru, which by nature is the exalted wisdom of all the buddhas? There is no way to find something other than this.

If one can ascertain that the guru is the exalted wisdom of all the buddhas, then the guru is the embodiment of all the buddhas. [At that point] even when making the *mig tsé ma*[12] request,

> "[To Avalokiteśvara, great treasure of unobservable mercy,
> Mañjuśrī, the lord of stainless knowledge,
> Vajrapāṇi, the destroyer of the devil troops and

12 mantra to Lama Tsongkhapa

ལ་གསོལ་བ་བཏབ་ཚད་བླ་མ་ལ་གསོལ་བ་བཏབ་པ་ཡིན། བླ་མའི་མཚན་སྔགས་སོགས་བླ་མ་ལ་གསོལ་བ་བཏབ་པ་ཡང་སངས་རྒྱས་ཐམས་ཅད་ལ་གསོལ་བ་བཏབ་པ་ཡིན། དེས་ན་མཚན་སྔགས་འཛིན་པ་སངས་རྒྱས་ཀུན་གྱི་སྙིང་པོ་འཛིན་པ་ཡིན། བླ་མ་ཞལ་བཞུགས་དུས་ཆུ་དང་ཆུ་རླབས་ལྟ་བུ། མ་བཞུགས་དུས་ཆུ་རླབས་ཆུ་ལ་ཐིམ་པ་ལྟ་བུ། བླ་མ་དང་སངས་རྒྱས་ཐམས་ཅད་འདྲེས་པ་སྐམ་བྱེད་པ་བྱུང་ན་རྟོགས་པ་སྐྱེས་པ་ཡིན།

བདག་གི་བླ་མ་འདི་བཀའ་དྲིན་ཆེ། སྔོན་བདག་ཅག་གི་སྟོན་པ་སོགས་སངས་རྒྱས་བྱང་སེམས། པཎ་གྲུབ་དམ་པ་དེ་ཙམ་བྱོན་ཀྱང་འདུལ་བར་མ་ནུས་པར་ལུས་པ་བདག ད་ལམ་བླ་མ་འདིས་རྗེས་སུ་མ་བཟུངས་ན་ཇི་ལྟར་འགྱུར། བདག་གིས་སྤྱོད་ངན་ཇི་འདྲ་བྱས་ཀྱང་ད་དུང་དགྱེས་བཞིན་རྗེས་སུ་བཟུང་། ཆོས་ཟབ་རྒྱས་འདི་འདྲ་གསུངས། རང་རྒྱུད་གྲོང་པོ་ཐུལ། དེ་འདྲའི་བཀའ་དྲིན་གྱིས་ཆེ་བ་ལ། བཀའ་དྲིན་འདི་གང་གིས་གསོས་ནུས། སྒྲུབ་པའི་ཞབས་ཏོག་ཁོ་ནས་བཀའ་དྲིན་བསབ་པ་ལས་འོས་མེད།

དལ་འབྱོར་ངོས་བཟུང་བ་ལ་མི་ཁོམ་པ་དམྱལ་བ་སོགས་རེ་རེ་ལ་མ་སྐྱེས་པའི་ཉམས་འདོན་དགོས་པས། བདག་ད་ཚོད་དམྱལ་བར་སྐྱེས་ཡོད་ན་ཚ་གྲང་གི་སྡུག་བསྔལ་གྱིས་མནར་ནས་ཆོས་ག་ལ་བསྒྲུབ་

> Tsongkhapa Losang Dragpa, the crown jewel of scholars
> In the Land of Snow, I make request at your holy feet]"

– whatever request is made to Je Rinpoche [or Lama Tsongkhapa], is made to one's guru. And also any request that is made to one's guru by reciting such as his mantra-name, is made to all the buddhas.

Hence, reciting the mantra-name [of one's guru] is reciting the essence-mantra of all the buddhas. While the guru is alive, it is like the water and its waves. When the guru is no longer alive, it is like the waves disappearing into the ocean. If you have the sensation that the guru and all the buddhas have been integrated, you have gained realizations.

The great kindness of our guru: In the past, although buddhas and bodhisattvas such as our Lord [Śākyamuni] and holy panditas and mahasiddhas descended, they were unable to tame me and so I have been left here. If my guru now does not take me under his care, what will happen?

No matter how badly I behave, he still happily holds me under his care and he teaches such profound and extensive Dharma. He tames my rigid mental continuum. How can I repay this kindness, such great kindness? To repay that kindness, there is no way other than making [the offering of] practice as service.

Identifying the leisures and endowments [of our perfect human body]

It is necessary to gain an experience of each [of the eight leisures] of not being born in hell and so forth, [i.e., in states of] non-leisure. If, in our present life, we had been born in hell we would be afflicted by the suffering of heat and cold, whereby

ནུས། བདག་ད་ཚོད་ཡི་དྭགས་སུ་མ་སྐྱེས་པ་སྐབས་ལེགས། དུད་འགྲོར་སྐྱེས་ན་གླེན་ཞིང་གཏི་མུག་པས་མ་ཎི་ཙམ་ཡང་འདྲེན་མི་ཤེས། བདག་ད་ཚོད་དུད་འགྲོར་མ་སྐྱེས་པ་སྐབས་ལེགས་སོགས་འོག་མ་ཀུན་ལའང་སྦྱར། ལྷ་མ་ཡིན་དུ་སྐྱེས་ནའང་འཐབ་རྩོད་དང་ལས་ཀྱི་སྒྲིབ་པས་ནོན་ཏེ་ཆོས་བྱེད་མི་ནུས། འདོད་ལྷར་སྐྱེས་ན་འདོད་པའི་བྱ་བ་དང་། ཁམས་གོང་གི་ལྷར་སྐྱེས་ན་སྙིང་པོ་མེད་པའི་བསམ་གཏན་ལ་བསྐལ་པར་གཡེངས་ཏེ་ཆོས་མི་ཡོང་། མུན་བསྐལ་དུ་མིར་སྐྱེས་ཀྱང་བྱ་རྒྱུའི་ཆོས་མེད། མིའི་ནང་ནས་ཀྱང་མཐའ་འཁོབ་ཀྱི་ཀླ་ཀློར་སྐྱེས་ན་དགེ་སྡིག་གི་རྣམ་དབྱེ་ཙམ་ཡང་མེད་པས་ཆོས་ག་ལ་ནུས། གླེན་པ་དང་ལྐུགས་པར་སྐྱེས་ནའང་ཆོས་ཀྱི་སྐལ་བ་བྲལ། ཡུལ་དབུས་སུ་སྐྱེས་ཀྱང་ལྟ་བ་ལོག་པར་སྐྱེས་ཡོད་ན་སྐྱབས་འགྲོ་ཚིག་གཅིག་ཙམ་བྱེད་པའི་སྐལ་བ་ཡང་བྲལ། ནང་པའི་གྲལ་དུ་སྐྱེས་ཀྱང་མགར་བ་དང་། བཤན་པ་དང་། ལག་ལས་ཀྱིས་འཚོ་བ་དང་། མི་གཡོག་ལྟ་བུར་སྐྱེས་ནའང་གཞན་གྱི་ཁོལ་པོར་སོང་སྟེ། སྐྱབས་འགྲོ་ཙམ་བྱས་ཀྱང་མ་ཎི་འབུམ་ཙམ་ཚེ་གཅིག་རྫིལ་པོ་ལ་ཡང་མི་འགྲུབ། དེ་འདྲ་ལྟ་ཞོག མ་ཎི་ཉིན་གཅིག་ཙམ་འདྲེན་པའི་སྐལ་བ་ཡང་བྲལ། དེ་བཞིན་དུ་ཞིང་བདག གཞིས་དཔོན། ཚོང་པ། བརྙན་པ། མི་དཔོན་སོགས་དང་། ཆོས་པར་གཏོགས་ཀྱང་གྲྭ་

how could we practise Dharma? It is our good fortune that in our present life we have not been born in the hell realm. Similarly, if we had been born as hungry spirits we would be afflicted by hunger and thirst, whereby how could we practise Dharma? It is our good fortune that, in our present life, we have not been born in the realm of hungry spirits. If we had been born as animals, we would be stupid and ignorant, whereby we would not know even how to recite a mantra. It is our good fortune that, in our present life, we have not been born in the realm of animals and so forth; apply this phrase of good fortune for all [the other rebirths of non-leisure].

Likewise, if we had been born as an asura being, we would be suppressed by combat, argument and karmic obscuration, and we would not be able to practise Dharma. If we had been born as gods of the desire-realm or as gods of the higher realm, we would be distracted [respectively] by activities of desire or essenceless mental-stabilization for eons and we would not possess any Dharma.

Even if we had been born as human beings during the eon of darkness, there would not be the Dharma to practise. Even among human beings, if we had been born as those barbarians in remote places, we would not even know the difference between virtue and non-virtue, so how would we be able to practise Dharma? Also, if we had been born stupid or mute we would lack the fortune of Dharma. Even if we were born in the centre of the land [where the Dharma does exist] but born with wrong views such as religious extremism, then the opportunity to recite even one sentence of refuge would be missed.

Even if we were born in the vicinity of Buddhists but as a blacksmith, butcher or those with wrong livelihoods or a

སའི་རྡོབ་རྡོབ། ཆགས་སྤུང་མཁན་གྱི་སྡེ་མོ་བ། ཉམས་ལེན་མེད་པའི་གྲྭ་རྒན། གྲོང་ཆོག་པ། རྟོག་གེ་བ། མཁས་ཀྱང་བསམ་མི་ཤེས་པ། ཆོས་གཤའ་མ་བྱེད་ཁྲུལ་གྱིས་བསྒོམས་ཀྱང་གདམས་ངག་ལྟར་སྣང་ལམ་གོལ་དུ་ཤོར་བ། གྲངས་གསོག་ཙམ་ལ་རེ་བ་སོགས་ཀྱིས་མི་ཚེ་སྟོང་ཟད་དུ་གཏོང་བ་དེ་ལྟར་མིན་པར། ཚང་ལ་མ་ནོར་བའི་ཡོངས་རྫོགས་ལམ་གྱི་སྙིང་པོ་རྙེད་ནས་བསམ་སྒོམ་གྱི་གཟུགས་བརྙན་ཙམ་བྱེད་རྒྱུ་བྱུང་བ་འདི་རེ་འཚངས། དམྱལ་བའི་མི་ཁོམ་པ་ཚ་གྲང་གིས་བྱེད། ཡི་དྭགས་ཀྱི་མི་ཁོམ་པ་བཀྲེས་སྐོམ་དང་། དུད་འགྲོའི་མི་ཁོམ་པ་གླེན་ལྐུགས་སོགས་ཀྱིས་བྱེད་པ་སོགས་སྦྱར། ཡུལ་དབུས་ཀྱི་མི་ཡང་འགའ་ཞིག་གི་མི་ཁོམ་པ་ལག་ལས་ཀྱིས་བྱེད། དེ་བཞིན་དུ་འགའ་ཞིག་རྩེད་མོ། འགའ་ཞིག་འཁྱམས་ཉུལ། འགའ་ཞིག་ཚོང་། འགའ་ཞིག་ཞིང་ལས། འགའ་ཞིག་ལེ་ལོས་བྱེད། ཚེ་མཇུག་ན་ལུས་ཀྱི་མི་ཁོམ་པ་ཞིག་ཀྱང་ཤར་རྒྱུ་ཡོད། འགའ་ཞིག་གི་མི་ཁོམ་པ་ཆོས་མི་ཤེས་པས་བྱེད། འགའ་ཞིག་ཆོས་ཤེས་ཀྱང་ཚེ་འདི་བློས་མ་ཐོངས་བས་མི་ཁོམ་པའོ། དེ་བཞིན་དུ་འབྱོར་པའི་ཐོག་ནས་ཀྱང་བསམ་སྟེ། འབྱོར་ཞེས་པ་རྙེད་པའམ་རག་པའི་དོན་ཡིན་པས། གང་རྙེད་ན། ལུས། འབྱོར་པ། ཤེས་རབ། བརྩོན་འགྲུས། དད་པ། དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན། བསྟན་པ། འཛམ་མགོན་སྨན་བརྒྱུད་སོགས་མཐུན་

servant, we would be a slave to others and we might recite just the words of refuge, but we would not recite even one hundred thousand **maṇi**[13] over our entire lifetime. Forget that! We would also be out of luck in reciting that mantra even for one day.

Similarly, the landlords, mayors, business people, lenders, chief administrators and so forth – [like the] wild monks in monasteries, discriminatory bosses at work, the old monks without a practice, the performers of rites in the village, the intellectual ones who are wise but do not know how to think well – may include themselves in the class of religious people, but even if they meditate by attempting to practise an authentic religion, they deviate from the path of light, not [practising] as [they had been] instructed. They thus end their life empty with the hope of merely accumulating a number of objects.

We, on the other hand, feel satisfied that we have been able to become at least the reflection [or the shadow] of those who have found the essence of the complete and unmistaken path and who think and meditate.

The experience of non-leisure in the hell realm is due to [unbearable] heat and cold. Having non-leisure in the hungry-ghost realm is due to [unbearable] hunger and thirst. Non-leisure in the animal realm is due to being stupid, mute and so forth; apply the respective [sufferings that create non-leisure to the others].

As for the people of the central land [in the human realm], non-leisure for some people is due to manual work. Likewise, some non-leisure is due to sport, some due to wandering, some due to commerce, some due to agriculture, some due to laziness and some due to being left behind [with regards to worldly

---

13 **Oṃ maṇi padme hūṃ** mantras, the mantra of **Avalokiteśvara**, the Buddha of Compassion

རྐྱེན་ཀུན་རྟེན་ཅིང་འཛོམས་པ་ལ་བསམ།

ད་རེས་བྲལ་དགོས་ཐམས་ཅད་དང་བྲལ། ལྡན་དགོས་ཐམས་ཅད་དང་ལྡན་པའི་སྐབས་འདིར་གཟབ་དགོས། མི་ཁོམ་བརྒྱ་ཕྲག་དང་བྲལ་བའི་སྟབས་ལེགས་བརྒྱ་ཕྲག་དང་འབྱོར་པའི་ཁྱད་པར་གཉིས་བསྲེས་ཏེ་བསྒོམ། སྔོན་ཆད་དེ་ཙམ་འཁྱམས་ཤིང་སྡུག་བསྔལ་བ་རྟེན་འདི་འདྲ་མ་ཐོབ་པས་ལན། ཕྱིན་ཆད་ཀྱང་དེ་ཙམ་འཁྱམས་ཏེ་སྡུག་བསྔལ་དེ་ཙམ་ཨེ་མྱོང་མི་མྱོང་གི་རྩ་བ་རྟེན་འདི་ལ་ཐུག་པས་ད་རེས་གཟབ་དགོས། ནོར་བུ་འབུམ་ཕྲག་རིན་དུ་བཙལ་ནས་ཉོ་བར་ཕྱིན་ཀྱང་རྙེད་རྒྱུ་མེད་པ། དལ་བ། ཁོམ་པ་འདི་ལྟ་བུ་རྙེད་པ་འཚེངས་པ་ལ། ཚངས་དབང་། འཁོར་སྒྱུར་སོགས་ཀྱིས་ཀྱང་མ་རྙེད་པའི་འཛམ་མགོན་སྟན་བརྒྱུད་འདི་ལྟ་བུ་རྙེད་པས་འཚེངས་པ་ལ། རྙེད་པ་ལྟར་ཉམས་སུ་ལེན་རྒྱུའི་བསམ་སྒོམ་ལ་བརྩོན་པའི་བློ་བསྐྱེད་པ་འདི་འཚེངས་པ་ལ། བསྐྱེད་པ་ལྟར་དཔྱད་སྒོམ་དང་འཇོག་སྒོམ། ཤར་སྒོམ་སོགས་བྱེད་ཤེས་ཙམ་བྱུང་བ་འདི་འཚེངས་པ་ལ། སྐབས་རེར་བདག་མི་ཁོམ་པ་བརྒྱ་ཕྲག་དང་བྲལ་བས་འཚེངས་པའང་བསམ་དགོས་མོད། ཁ་ཚུར་སློག་སྟེ་དམྱལ་བ་སོགས་མི་ཁོམ་པ་བརྒྱ་ཕྲག་མང་པོ་ཡོད་ཀྱང་། དེ་དག་གཅིག་གིས་ཀྱང་བདག་མ་ཟིན་པ་འདི་ཤིན་ཏུ་འཚེངས་པ་ལ་སྙམ་དུ་བསམས་ན་སྐྱོགས་ཚོག་ལྟ་བུར་འཕྱུལ་

affairs] during the closing stage of their lives. For some, non-leisure is due to not knowing Dharma. For some, the experience of non-leisure is created by not [being able to] give up this life in spite of knowing Dharma.

We also have to think of [our perfect human rebirth in terms of the second quality], endowment. Endowment [Tib. འབྱོར་བ་ jorwa] means 'something found or acquired'. What have we found? We have to think that we have found and gathered all the favorable conditions: [a human] body, wealth, wisdom, effort, faith, a virtuous spiritual friend, teachings and the Ear-Whispered lineage of Lord Mañjuśrī. We have to be careful at this present moment when we are free of all things that we should be free of, and we have all that we should have!

I would suggest that you meditate on the combination of the hundreds of strokes of good fortune of being free from hundreds of non-leisures and the feature of the [different] endowments. We have obtained such a [precious] supportive [body], which we did not find irrespective of so much wandering and suffering in the past. Even the future uncertainty of whether we will wander and suffer that much or not also depends on this fundamental supportive [body]; therefore, we have to be careful.

We feel satisfied about having found such [a perfect human body of] leisure and disposition [for Dharma], which cannot be found even if we had the equivalent of hundreds of jewels to spend. We are satisfied to have found the Ear-Whispered lineage of Lord Mañjuśrī, which cannot even be found by Brahma, Īndra and Ćakravartin [or universal king]. Just as we have found it, what satisfaction to have generated the mind of striving in the practice of thinking and meditating! And, just as that mind is generated, what satisfaction to at least have learned how

ཆེ། ཡང་སྒྲོགས་ཚོག་ཕྱིན་ཆད་མི་ཁོམ་ངེས་མེད་དུ་སྐྱེ་ཚུལ་བསམ། དེར་འཇིགས་ཡེར་རེས་དེ་དག་ཏུ་མ་སྐྱེས་པ་སྐབས་ལེགས་སྙམ་དུ་བསམ།

དལ་འབྱོར་དོན་ཆེའི་སྐབས། བདག་ལ་དགོས་པའི་དོན་གནས་སྐབས་ཀྱི་དོན་དང་མཐར་ཐུག་གི་དོན་ཇི་འདྲ་ཞིག་བསྒྲུབ་དགོས་ཀྱང་རྟེན་འདི་ལ་བརྟེན་ནས་བསྒྲུབ་ཏུ་ཡོད་ཨང་སྙམ་པ་ཡང་ཡང་དྲན། ཉི་མ་རེ་རེ་ནས་དོན་ཆེ་བ། ཉིན་གཅིག་ལའང་ཚོགས་བསགས་སྒྲིབ་སྦྱང་། ལམ་ལ་བག་ཆགས་འཇོག་པ་སོགས་ཉི་མ་རེ་རེ་དང་། སྐད་ཅིག་སྐད་ཅིག་ལའང་དོན་ཤིན་ཏུ་རླབས་ཆེན་བསྒྲུབ་ཏུ་ཡོད་པར་བསམས་ན་གསེར་དངུལ་སོགས་ལ་ཅི་ཡོད། ཡིད་བཞིན་གྱི་ནོར་བུ་རིན་པོ་ཆེ་བྱེ་བ་ཁྲག་ཁྲིག་ཡོད་ཀྱང་ཚེ་ཕྱི་མར་ངན་སོང་ལས་འདྲེན་པ་ཙམ་ཡང་མི་ཐུབ། ཐར་པ་དང་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པའི་གོ་འཕང་ལ་འདྲེན་པ་ལྟ་ཞོག མངོན་མཐོའི་ལུས་རྟེན་བཟང་པོ་ཙམ་ཡང་སྦྱིན་མི་ནུས། ད་དུང་དེ་ལ་དགྲ་རྐུན་ལྡང་བས་བསྲུང་རྒྱུའི་དོན་དུ་དཀའ་ལས་ཆེན་པོ་བྱེད་དགོས། དེ་འདྲའི་ནོར་བུ་བྱེ་བ་ཁྲག་ཁྲིག་ཕར་བཞག གཅིག་ཀྱང་ཡོད་པ་ལས་ཀྱང་མེད་པ་ལེགས་པར་མི་འདུག་གམ་ལེགས་པར་སེམས། དལ་འབྱོར་འདི་ལ་བརྟེན་ནས་ངན་སོང་གི་སྐྱེ་སྒོ་ཡང་འདིས་བཀག་ནུས། ཚངས་པ། བརྒྱ་བྱིན། འཁོར་ལོས་བསྒྱུར་རྒྱལ་སོགས་མངོན་མཐོའི་ལུས་བཟང་པོ་ཡང་འདིས་བསྒྲུབ་

to do analytical meditation, stabilizing meditation, glancing-meditation and so forth!

Sometimes we indeed have to reflect as well on the satisfaction of being free from hundreds of non-leisures. If we look inside and think, "Although there are hundreds of non-leisure states such as the hells, none of them has entrapped me. How privileged I am!", [we realize that] it is a great miracle like an enhancing rite. As an enhancing rite, I would suggest you think over taking rebirth at random in the non-leisure states in the future. With the vivid fear of those states [or realms], think how lucky we are that we have not been born there.

The great meaning of the leisures and endowments [of our perfect human body]

We should often recall that whatever interest of any type – temporary or ultimate – that we have to achieve, can be achieved in dependence upon this supportive [body]. There is great meaning in it every single day. Even in one day, we can accumulate [merits and exalted wisdom] and purify negativities. Every day we can deposit imprints of the path and so forth. Upon thinking that we can achieve an enormous benefit from this [supportive human body] even instant by instant, what value is there in gold, silver and so forth?

Even if we had a trillion wish-fulfilling jewels, they would not even be able to pull us out of a lower realm in our next life. Forget about them leading us to the liberation omniscient state, they could not even deliver us a good supportive body of high status. On the contrary, they could only create enemies and thieves and we would struggle to protect them. Forget about trillions of jewels, wouldn't it be better not to have any at all

ནུས། ཐར་པའི་གོ་འཕང་ཡང་འདིས་བསྒྲུབ་ནུས། ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པའི་གོ་འཕང་ཡང་འདིས་བསྒྲུབ་ནུས། སྙིགས་དུས་ཀྱི་ཚེ་ཐུང་གཅིག་ལ་ཟུང་འཇུག་རྡོ་རྗེ་འཆང་ཡང་འདིས་བསྒྲུབ་ནུས་པས་ཡིད་བཞིན་གྱི་ནོར་བུ་བྱེ་བ་ཁྲག་ཁྲིག་ལས་ལྷག་པའི་ནོར་བུ་ངོ་མ་དེ་རང་རང་གི་ལུས་རྟེན་འདི་མ་ཡིན་ནམ། ཞིབ་ཏུ་སེམས་དང་ངེས་པར་ཡིན་ནོ། ནོར་བུ་འབའ་ཞིག་བརྩིགས་ནས་རང་ལུས་འདི་ཙམ་བཟོས་ཀྱང་དེས་ཐར་པ་བསྒྲུབ་མི་ནུས། དལ་འབྱོར་གྱི་མི་ལུས་འདིས་ཐར་པ་བསྒྲུབ་ནུས། ནོར་བུ་བྱེ་བ་ཁྲག་ཁྲིག་ཕྱོགས་གཅིག་ཏུ་འཞག དལ་འབྱོར་གྱི་མི་ལུས་འདི་ཕྱོགས་གཅིག་ཏུ་བཞག་སྟེ་གང་འདམ་བྱས་ན་འདམ་འོས་པ་ལུས་འདི་ཡིན་ནོ། དཔེར་ན་ཀླུ་དང་མི་ལ་བཞིན་ཏེ། ཀླུ་ལ་ནོར་བུའི་བང་མཛོད་དང་། གཙུག་ན་ཡིད་བཞིན་གྱི་ནོར་བུ་རྒྱུན་དུ་བརྒྱན་པར་བྱེད་ཀྱང་། དལ་འབྱོར་འདི་མེད་པས་རང་གི་དུད་འགྲོའི་སྐྱེ་གནས་ཀྱང་ལྡོག་མ་ཐུབ། མི་ལ་ལ་ནོར་བུ་ཕར་བཞག རྐམ་པ་ཙམ་ཡང་ཤིན་ཏུ་དཀོན་ཀྱང་དལ་འབྱོར་འདི་ཡོད་པས་སྐུ་ཚེ་དེ་ལ་ཟུང་འཇུག་འགྲུབ་པ་ཡིན། འདི་འདྲའི་ནོར་བུ་ཆུད་ཟོས་མ་སོང་བར་གཟབ་དགོས། ངན་སོང་ལྡོག་ས། གཏན་གྱི་བདེ་སྐྱིད་འཛུགས། ཐར་པ་དང་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པའི་རྩ་བ་འཛུགས་འདི་ལྟ་བུ་རྙེད་པ་དཀའ་བ་ལ། རང་རེས་གཞིས་ཀ་ལྟ་བུ་ཞིག་བྱུང་ཡང་ཧི་ཙམ་དགའ་ཚོར་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད། དེ་

than to have even one? Think well!

In dependence upon this [perfect human body of] leisure and endowments, we can also shut the door of rebirth in lower realms. With this [perfect human body of leisure and endowments] we can also obtain the noble body of high status such as that of Brahma, Īndra and Ćakravartin. Through this, we can also achieve the state of liberation. Through this, we can also achieve the omniscient state. Through this, also the unified state of Vajradhara can be achieved within even a short life of the *kaliyuga* era.

For this reason, isn't the supportive body of our own the real jewel that is worth more than trillions of wish-fulfilling jewels? If we think carefully, it is definitely [more worthy]. Even if we manage to pile up jewels equal to our body size, we cannot achieve liberation with them. Instead, with this [perfect human body of] leisure and endowments, we can achieve liberation.

After placing trillions of jewels on one side and putting this [perfect human body of] leisure and endowments on the other, if we are asked what to choose between these two, it is preferable to choose this human body. For instance, it is like the nāga and human being: the nāgas have treasures of jewels and they continuously have wish-fulfilling jewels adorning their heads but they do not have this [perfect human body of] leisure and endowments; therefore, they cannot even prevent their rebirth as animals.

On contrary, for us human beings, forget about jewels – even *tsampa* is extremely rare for us! But we have this [perfect human body of] leisure and endowments, whereby we can accomplish the state of unification in this life. We must be careful not to waste such a jewel.

སྡིག་པ་ཆེ་རོགས། སྡུག་བསྔལ་ཆེ་རོགས། དཀའ་ལས་ཆེ་རོགས། ལས་ཀ་མང་རོགས་ལས། ཕྱི་མ་ལ་ཕན་རྒྱུ་མེད་པའི་སྟེང་དུ་གནོད་ཚབས་ཆེ། དལ་འབྱོར་གྱི་གཞིས་ཀ་འདི་ལ་སྐྱེ་བ་གཏན་གྱི་འདུན་མའི་སོ་ནམ་བྱེད་རྒྱུ་ཡོད་པ་འདི་ལ་སེམས་དང་། ད་ནི་གཏན་གྱི་འདུན་མའི་སོ་ནམ་བྱེད། འཁོར་ལོས་བསྒྱུར་བའི་རྒྱལ་གཞིས་ཀྱིས་མི་དོ་བའི་སོ་ནམ་བྱེད་དགོས། ད་ནི་ནོར་བུ་ལས་ལྷག་པའི་དོན་ཆེན་བསྒྲུབ་དགོས། ནོར་བུ་བྱེ་བ་ཁྲག་ཁྲིག་གིས་མི་འགྲུབ་པའི་དོན་ཆེན་བསྒྲུབ་དགོས། གླུ་དབང་དང་ཚངས་དབང་གིས་བསྒྲུབ་མ་ཐུབ་པའི་དོན་ཆེན་བསྒྲུབ་དགོས། དེ་འདྲ་ཉིན་རེ་བཞིན་དུ་བསྒྲུབ་ཏུ་ཡོད་པས་ལག་ཏུ་ལོན་དགོས། རང་གིས་བྱེད་ནུས་ན་ཉི་མ་གཅིག་ལའང་རྟེན་གཞན་གྱིས་སྐྱེ་བ་མང་པོར་བསྒྲུབ་དཀའ་བའི་སྙིང་པོ་ལེན་དུ་ཡོད། རྙེད་དཀའ་བ། འདི་འདྲ་སྔོན་ཆད་མ་རྙེད། ཕྱིན་ཆད་རྙེད་དཀའ། འདི་འདྲ་ག་ལ་འཛོམས། རྒྱུ་བསྒྲུབ་དཀའ། ངོ་བོ་འཛོམས་དཀའ། དཔེ་སྲིད་དཀའ། དྲིས་ལན་ཅིག་རྙེད་དཀའ་རྙེད་རྙེད་པ། འཛོམས་དཀའ་འཛོམས་འཛོམས་པ་འདི་འདྲ་སྟོང་ཟད་དུ་བཏང་ན་ཕངས་པ་ལ། དེང་ཕན་བཏང་ཟེན། ད་ལྷག་མ་ཕྲན་བུ་ཡོད་པ་འདི་ལ་ཉིན་མཚན་མེད་པར་སྙིང་པོ་ལེན་རིགས་པ་ལ་དེ་ལྟར་མི་བྱེད་པ་འདི་ཕངས་པ་ལ། རང་གིས་རང་ལ་མགོ་བསྐོར། ཉིན་ཕུད་མཚན་ཕུད་བྱེད། སྟོང་ཟད་

What a joy that we can avoid the lower realms, that we can establish eternal happiness and well-being, that we can establish the root of liberation and the omniscient state! How much happiness we would feel even if we received something like an inheritance? [In fact,] that would be [only a way to create] enormous negative karma, enormous sufferings, enormous work – nothing more than so much work!

On top of not benefitting us in the future, it brings so much harm! [Instead,] with this inheritance of the [perfect human body of] leisure and endowments, we can cultivate the eternal aim; think about it! So, let us cultivate a future aim. We should cultivate something that cannot be excelled by the kingdom of Ćakravartin. We now have to achieve great meaningfulness which goes beyond that of a jewel. We have to achieve great meaningfulness which cannot be accomplished by trillions of jewels. We have to achieve great meaningfulness which cannot be achieved by Nāgeśvararāja, Brahma or Īndra. Every day we can achieve [a little bit] of such [great meaning]; therefore, we should put it in practice. It is possible that we can obtain an essence which is difficult to be achieved by other rebirths in many lives, if we are able.

The difficulty of obtaining [such a perfect human body of leisure and endowments]

We have not found such things in the past and it will be difficult to find them again in the future. How can these [conditions] be gathered [again]? It is difficult to provide the causes; it is difficult to gather its features; and [even finding] an existing example for this is difficult. We have thus obtained what is difficult to obtain, one time now. What is difficult to gather is gathered

བཏང་བ་འདི་ཕངས་པ་ལ། གསེར་ཕྱེ་རྒྱལ་པ་ཆུ་ལ་འཕོ་བཞིན་འདུག་པ་དང་ཁྱད་པར་ཅི་ཡོད། རང་གིས་རང་བསླུ་གི་འདུག་གོ །དལ་བ་དང་འབྱོར་བ་འདི་འདྲ་ཐོབ་ནས་ཆུད་ཟོས་ག་ལ་གཏོང་ཐོད། དོན་ཆེན་འདི་འདྲ་ཐོབ་ནས་དོན་མེད་ག་ལ་གཏོང་ཐོད། རྙེད་དཀའ་འདི་འདྲ་ཐོབ་ནས་ཀྱི་ནར་ག་ལ་སྟོད་ཐོད། སྐད་ཅིག་རེ་རེ་ལའང་མ་ཡེངས་པའི་རྟེང་བསྐྱལ་གཏོང་དགོས། སྙིང་པོ་གང་ལོན་ཅི་ལོན་བྱེད་རན། ནོར་བུས་ནོར་གོ་ཚོད་པ་བྱེད་རན། སྙིང་པོ་ལེན་དགོས་ལེན་དགོས་སྙམ་ནས་མི་ཚེ་འདས་འགྲོ་བ་དེ་འདྲ་མིན་པར་དེ་རིང་རང་ལག་ལེན་ལ་འདེབ་དགོས། སྙིང་པོ་ཇི་འདྲ་ལེན་ན། མཁས་པས་མི་ཕན། བསྒོམ་པས་མི་ཕན། སེམས་ངོ་སྤྲོད་བས་ཀྱང་མི་ཕན། རྩ་རླུང་བསྒོམ་པས་ཀྱང་མི་ཕན། བཟླས་གྲངས་གསོག་པས་ཀྱང་མི་ཕན། ངན་སོང་གི་སྐྱེ་བ་ལྡོག་ཙམ་གྱིས་ཀྱང་ཚེར་མི་ཕན། བསགས་སྦྱུང་ཙམ་གྱིས་ཀྱང་ཚེར་མི་ཕན། གཞན་གྱིས་དེ་བས་ཀྱང་ག་ལ་ཕན། འོ་ན་གང་བྱ་སྙམ་ན། ལམ་གཙོ་གསུམ་དང་། ཞི་ལྷག རིམ་གཉིས་རྣམས་ལ་སྦྱོང་བ་གང་ཐོན་ལ་བརྟོན་དགོས། ད་ནི་ཉིན་རེ་ཉིན་རེར་དེ་དག་ལ་སྦྱོང་བ་ཅི་ཐོན་བྱ་བར་དམ་བཅའ་དགོས། དམ་བཅའ་ཙམ་ཡང་མིན་པར་ཞག་སྐྱིད་ཐོན་པ་བྱ་དགོས། དལ་འབྱོར་བསྒོམས་པའི་མཇུག་སྙིང་པོ་ངེས་པར་ལེན་ཞེས་དམ་བཅའ་དགོས། དལ་

[now]. What a pity it would be if we let it be squandered. What was squandered in the past is already done.

For the little time that remains, it is appropriate to take advantage of it day and night. What a pity if we do not. Cheating ourselves, spending day and night rendering our life empty, what a pity it is! What difference is there between us and the one who throws a sack full of gold dust in a river? We are cheating ourselves.

Having obtained such [a perfect human body of] leisure and endowments, how can we waste it? Having obtained such [a rebirth of] great value, how can we waste it? Having found such things which are difficult things to find, how can we permit ourselves to just hang around? We must deeply shake ourselves up so that we do not have any distractions in every instant. It is time to take the essence of it by any means. It is the time to make the jewel perform the function of a jewel.

It should not be just a thought, thinking repeatedly, "We have to take the essence of it", while life runs out. We have to put it in practice this very day. [Question:] How should we take the essence of it? [Answer:] Being wise does not help. Meditating does not help. Also preserving the nature of mind does not help. Meditating on channels and winds does not help either. Recitation also does not help. Just avoiding a life in the lower realms also does not help that much. Accumulating [merits and exalted wisdom and] doing purification only also do not help that much. How can other acts be more helpful?

[Question:] If one thought, "What *can* we do?". [Answer:] We have to strive to gain any experience with regards to the three principal aspects of path, śamatha, vipaśyanā and the

འབྱོར་བསྒོམས་པས་ནོར་བུ་སྙེད་པ་ལྟ་བུའི་དགའ་བ་ལྷང་ལྷང་བྱུང་ན་དལ་འབྱོར་ངོས་བཟུང་བ་ལ་སྦྱོང་བ་སྐྱེས་པའི་རྟགས་ཡིན། སྐད་ཅིག་རེ་རེ་བཞིན་ཡང་གསེར་ཐྲི་རྒྱལ་པ་ཚུ་ནང་འཕོ་བ་ཙམ་གྱི་ཕངས་སེམས་སྐྱེ་ན་དོན་ཆེའི་སྦྱོང་བ་སྐྱེས་པའི་རྟགས་ཡིན། དཔེ་དོན་འདྲེས་པ་སྣམ་བྱེད་པ་བྱུང་ན་རྙེད་དཀའི་སྦྱོང་བ་སྐྱེས་པའི་རྟགས་ཡིན། མི་རྟག་པའི་སྦྱོང་བ། དལ་འབྱོར་གྱི་ནོར་བུ་རང་ལག་ཡོད་དུས་གཟབ་དགོས། མི་ཡུལ་དུ་ལྟད་མོར་འོངས་པ་ལྟར་ཁམ་ཙམ་ཞིག་བསྡད་ནས་འགྲོ་རན། མགྲོན་པོ་ཚོང་དུས་སུ་འཛོམས་ནས་གྱེས་རན་པ་དང་འདྲ། གཞིས་ཀ་མི་ལག་མ་སྐྱུར་གོང་ཁེ་སང་ལེན་དགོས། ནོར་བུ་མི་ལ་མ་ཤོར་གོང་དགོས་འདོད་བསྒྲུབ་དགོས། དལ་འབྱོར་འཆི་བས་མ་བཅོམ་གོང་བརྩོན་འགྲུས་བརྩོམ་དགོས། དེ་ལྟར་མ་བྱས་ན་དལ་འབྱོར་འདི་ལ་རང་གིས་རྟག་ཏུ་དབང་བྱར་མེད་པར་མི་རིང་བར་འདོར་གདོས་རྒྱུ་རེད། ཤོར་རྒྱུ་རེད། འཆི་རྒྱུ་རེད་དོ། །དེ་ཡང་འཆི་བར་ནི་ངེས། ནམ་འཆི་ལ་ངེས་པ་ནི་མེད། འཆི་དུས་ཆོས་མ་གཏོགས་གཞན་གང་གིས་ཀྱང་མི་ཕན།

འཆི་བར་ངེས་པའི་རྒྱུ་མཚན་གསུམ་ལས། འཆི་བདག་ངེས་པར་འོང་ལ་འཆི་རྐྱེན་གང་གིས་ཀྱང་བཟློག་ཏུ་མེད་པ་ནི། སངས་རྒྱས་རྡོ་རྗེ་ལྟ་བུའི་སྐུ་བརྙེས་པ་ཡང་མི་ལོ་བརྒྱད་ཅུ་བཞུགས་ནས་མཐར་

two stages[14]. Now we have to make the promise to gain any experience with regards to them, day by day. Also, it should not be only a promise, but we should ensure that we get something done [day after day].

The conclusion of meditating on the [perfect human body of] leisure and endowments is to promise saying, “I will definitely take the essence of it”. When there is clear joy in oneself from meditating on the [perfect human body of] leisure and endowments – like that of finding a jewel – it is a sign that one has developed the experience of recognizing the leisure and endowments of [one’s perfect human body]. And when there is a sense of loss in every instant, like that of throwing a bag of gold dust in a river, it is a sign that one has developed the experience regarding the great value or meaningfulness of the [perfect human body of] leisure and endowments. When one thinks, “The example and the meaning are assimilated”, it is a sign that one has developed the experience regarding the difficulty of obtaining a [perfect human body of] leisure and endowments.

The experience of [meditation on] impermanence

While we have the jewel of the [perfect human body of] leisure and endowments, we have to be very careful with it. If we stayed just for a short while and left [this body], just like somebody who came to the human world for a show, it would be identical to friends who separate after their gathering at the market. We should reap its benefits before passing the loan into others’ hands. We have to accomplish our wish before losing the jewels to others’ hands. As the [perfect human body of] leisure and

14 the generation and completion stage

གཤེགས། དགྲ་བཅོམ་པ་འཆི་མེད་བདུད་རྩིའི་གོ་འཕང་བརྙེས་པ་རྣམས་ཀྱང་མཐར་གཤེགས། མོའུ་གལ་གྱི་བུ་སྐྱ་ལུས་འདམ་བུ་སྟར་བཅོམ་ནས་གཤེགས། ཤཱ་རིའི་བུ་གྲོགས་པོ་འཆི་བ་བསྲན་མ་ཐུས་པར་སྔོན་དུ་གཤེགས། འཕགས་པ་སྐྱུར་ཚུང་ཐལ་སྐྱོ་བཞེས་ནས་གཤེགས།

དེ་བཞིན་དུ་དགྲ་བཅོམ་པ་ཁྲི་ཕྲག་ཁྲི་ཕྲག་གཤེགས་ནས་ལྷ་བརྒྱ་ལས་མ་ལྷག ད་ལྟ་ནི་གཅིག་ཀྱང་མ་བཞུགས། ཀླུ་སྒྲུབ་ལོ་དྲུག་བརྒྱ་བཞུགས་ཀྱང་མ་ཕན་ད་ལྟ་མེད། ཐོགས་མེད་ལོ་སུམ་བརྒྱ་བཞུགས་ཀྱང་མ་ཕན་ད་ལྟ་མེད། ཞི་བ་འཚོ་ལོ་དགུ་བརྒྱ་བཞུགས་ཀྱང་མ་ཕན་ད་ལྟ་མེད། པཎྜི་ཏ་རྣམས་བཞུགས་དུས་འཆད་རྩོད་རྩོམ་གསུམ་གྱིས་བསྟན་པ་བསྐྱངས་ཀྱང་ད་ལྟ་པཎྜི་ཏ་གཅིག་ཀྱང་མེད།   གྲུབ་ཐོབ་རྣམས་གྲུབ་རྟགས་ངོ་མཚར་ཅན་མང་དུ་བསྟན་ཅིང་། འབྱུང་བཞི་ལ་རང་དབང་བསྒྱུར་ཡང་། མི་རྟག་པ་ལ་གྲུབ་རྟགས་མ་བསྟན་པར་མཐར་གཤེགས། ཆོས་རྒྱལ་རྣམས་མངའ་ཐང་དང་དབང་ཐང་བཙན་ཡང་ཐ་མར་དེ་ལྟར་གྱུར། མདོར་ན་སྔོན་རྒྱལ་བློན། འབངས་འཁོར། མཁས་གྲུབ་བླ་སློབ་སུ་གཅིག་ཀྱང་མ་བཞུགས་པ་དེ་ཡང་འཆི་བ་མི་རྟག་པའི་དབང་དུ་སོང་བ་ཡིན། ད་ལྟའི་ཡང་རྒྱལ་བློན། འབངས་འཁོར། མཁས་གྲུབ་བླ་སློབས་ཆེན་པོ་ལིངས་ཀྱིས་འགེངས་པ་འདི་རྣམས་གཅིག་ཀྱང་མི་སྡོད།   རང་གི་དྲན་ཡུལ་གྱི་རྩ་

endowments will die or cease, we have to put effort [in taking advantage of it] before it perishes. If we do not do like that, we – without having any steady control over it – will have to give it up without delay; we will have to throw it away; we will have to die.

Furthermore, death is certain, the time of death is uncertain and when dying, nothing other than the Dharma will help. [There are three reasons for each of these three].

[1] The three reasons for death being certain

[1.1] The Lord of Death will certainly come and nothing can avert the conditions of death.

Even the Buddha who had obtained a vajra-like body passed away after living eighty human years. Also the *arhats*[15] who attained the state of immortal nectar passed away in the end. [For example,] Maudgalyāyana had to pass away after his body was chopped up like reeds. Śāriputra, unable to bear the death of his friend, passed away before [him]. Āryavibhūdatta passed away by consuming a pap of ashes. Likewise, tens of of thousands of arhats passed away and in the end, only five hundred arhats remained. And now, not even one of them is alive.

Although Nāgarjuna lived for six hundred years, it did not help: he is not here now. Asaṅga also lived for 300 years, but it did not help; he is not here. Śāntarakṣita lived for 900 years but it did not help; he is not here. Also when the panditas were living, they preserved the doctrine by explaining, debating and composing, but none of them is alive now. The mahasiddhas demonstrated many amazing signs of accomplishments. Although [these

15 arhat (Skt.; Tib. དགྲ་བཅོམ་པ་, drachompa) — name given to the ultimate result of the shravaka yana and pratyekabuddha yana, which differ in terms of realisation and qualities. Alternative translation: foe destroyer.

བའི་ བླ་མ། སྨྲིན་བདག གྲོགས་མཆེད་སོགས་མང་པོ་ཡོད་གིན་ཡོད་གིན་ལ་མེད་པ་བྱུས་ཟིན། ཚང་མ་ལ་ཐ་མ་འོང་རྒྱུ་དེ་རེད། དེ་འདྲ་ཞིག་རང་གི་ཐོག་ལའང་ཉིན་གཅིག་ངེས་པར་འོང་། ཕུ་ནས་མི་ཤི་སོང་། མདའ་ནས་མི་ཤི་སོང་ཟེར་བའི་ཤི་བའི་ཤི་བའི་རེས་མོས་དེ་ཉིན་གཅིག་རང་གི་ཐོག་ལ་འོང་།

ད་རན་སོང་ཞེས་ཡི་ཆད་ཆད་པོ། སྐྱོ་ལིང་ལིང་། ནང་ལི་ཚོ་ཙུ་ཙོ་ཐིབ་ཐིབ། བྲེལ་ཚུབ་ལིང་ལིང་ཞིག་ཉིན་གཅིག་ངེས་པར་འོང་། རང་ལའང་ཐ་མར་འོང་རྒྱུ་དེ་རེད། དེ་འདྲ་ཞིག་ཐེ་ཚོམ་མེད་པར་འོང་ཐག་ཆོད། དེ་འོང་རང་འོང་དུས་ཅི་རང་དྲག སྐྱོ་བ་ལ། འཁྲོད་པ་ལ། འཇིགས་པ་ལ། བྱེད་ཐབས་ནི་མེད་དོ། །སྐྱོ་ནའང་བྱེད་ཐབས་མི་འདུག འཁྲོད་ནའང་བྱེད་ཐབས་མི་འདུག འཇིགས་ནའང་བྱེད་ཐབས་མི་འདུག དབུགས་ནི་བརྟེགས། རང་འཆི་རན་པར་ནི་ཤེས། གཅེས་ཤིང་ཕངས་པའི་སྙིང་གྲོགས་ནོར་སོགས་གཏན་བྲལ་ནི་བྱེད་རན། སྡོན་ཆད་ཀྱི་བྱ་བ་ལ་ནི་འཁྲོད། ཕྱིན་ཆད་ངན་སོང་གི་འཇིགས་པ་ལ་ནི་སྐྲག །ད་ལྟ་གནད་གཅོད་དྲག་པོས་ནི་གདུངས་ཏེ་ཅི་དྲག་གང་དྲག་ལ་ཐུག་ཀྱང་བྱ་ཐབས་ནི་ཅི་ཡང་མེད། དེ་འདྲའི་དུས་ཤིག་རང་གི་ཐོག་ལ་ངེས་པར་ཤར་རྒྱུ་ཡོད་དོ། །ཁོ་རེ། མ་སྨྱོ་བར་སེམས་ཤིག །འཆི་བ་བསྒོམ་ཐབས་

mahasiddhas] had control over the four elements, in the end they passed away without showing [any] signs of [power or] accomplishments regarding impermanence. The Dharma-kings [in Tibet] possessed power and influence quite securely, but they ultimately also came to the same end.

In brief, the fact that none of the kings, ministers, subjects, entourage, scholars, adepts or the gurus and disciples of the past is alive now is also due to their being under the control of ignorance. Even the kings, ministers, subjects, entourage, scholars and adepts, the great gurus and disciples of the present day who fill the entire [area we know], will not live forever – not even one of them. Our own root Guru, the object of our memory; our benefactors, friends, brothers and so forth, have become non-existent even while we have been alive. This is what will happen to all of us in the end. So this will definitely befall us as well one day. The news is shouted around: "Somebody died in the upper valley" and "Somebody died in the lower valley" [and so forth]; and that turn will come one day to us.

There will definitely be a day when we say, "He or she is now about to die", and the family around are in despair. They become sad, weep and become busy. This is also what will come to us in the end. This will definitely come to us without any doubt. When it happens, what can one do? What sadness, what regret, what fear – yet nothing can be done [at that point]; even if one is sad, there is nothing that can be done. There is nothing that can be done even if one is full of regret. There is nothing that can be done even if one is afraid.

The breath becomes shorter. The moribund also knows that he or she is about to die. It is the time to leave forever the heart-friends and material things that one cherishes and

ཇི་ལྟར་བྱས་ཀྱང་སྤྱོད་པ་མི་སྐྱེ་ཞིང་མི་འཇིགས་ན་དངོས་སུ་ལུས་རྒྱབ་ཏུ་མཉེད། དབུགས་བརྟེགས་སྟངས་དངོས་སུ་བྱས་ནས་གྲི་སོག་དང་། མིག་ཁྲིད་པ། སྐད་ཚ་ཤོད་དཀའ་བ། སྙིང་ཉེ་རྣམས་མཐའ་སྐོར་དུ་ཡོད་པར་ཁ་ཆེམས་དང་སྨྲེ་སྔགས་འདོན་པ་སོགས་མངོན་སུམ་ལྟར་གྱི་ཉམས་བཏོན་ན་ངེས་པར་བོགས་ཐོན་ནོ། །ད་དུང་བོགས་མ་ཐོན་ན་མི་འཆི་བ་ལ་ཉེ་བའི་སྟུས་མགོར་སོང་སྟེ་དབུགས་བརྟེགས་ལུགས། ཉམ་ཐག་ལུགས། འཆི་སྟངས་སོགས་ལེགས་པར་བལྟས་ཏེ་ཤག་ཏུ་ལོག་ནས་ང་ལའང་དེ་ལྟ་བུ་ཞིག་ངེས་པར་འོང་ངེས་སྙམ་དུ་བསྒོམ་ན་ངེས་པར་བོགས་ཐོན་པ་འོང་། ལུས་འདི་ལ་རོ་དང་། སྐྱ་གདང་ཞེས་བྱ་བ་དང་། མིང་ལ་ཚེ་འདས་དང་དེ་ཉིད་ཅེས་འབོད་པའི་དུས་ཤིག་ངེས་པར་འོང་། ཕུང་པོ་དུར་ཁྲོད་དུ་བསྐྱལ། རང་ངན་སོང་ལ་ཁ་ཕྱོགས། ཞུལ་མི་རྣམས་ཡི་ཆད་དྲག་པས་མནར་བའི་དུས་ཤིག་ངེས་པར་འོང་། དེ་སོགས་འཆི་བའི་རྣམ་པ་བསྒོམ་པ་ས་བཅད་ལོག་ཏུ་ཡོད་ཀྱང་། སྤྱོད་པ་འདོན་སྐབས་འདིར་བླངས་ཏེ་བསྒོམ་དགོས་སོ། །མི་རྟག་པའི་ཉམས་སྤྱོད་ཚིགས་སུ་བཅད་པའི་དབྱངས་ཀྱིས་བསྟོད་པ་དྲན་བསྐུལ་སྙིང་གི་ཐུར་མའང་འདིར་སྦྱར་ཏེ་བསམ་པ་གནད་ཆེའོ། །ལས་ཀ་ཚར་མི་ཚར། ཁ་མཚུ་རྒྱལ་མི་རྒྱལ། ཚོང་མཇུག་འདུས་མ་འདུས། སྐྱིད་ཁེ་ཐོབ་མ་ཐོབ། ཡོན་ཏན་ལོབ

holds in esteem. One has regrets regarding past actions. One is terrorized by the fear of the lower realms in the future. In the present, one is oppressed by intense turmoil and is totally hopeless, yet there is nothing that can be done. Hey! There will be [a day] when such a moment will definitely befall us; think about that without becoming crazy.

In case one does not develop any experience [of meditation on death and impermanence] and is not afraid of it, regardless of how much one has tried to meditate on death [and impermanence], then one should [do the following visualization] practice as if one were actually in the process of dying: lying on one's back, the breath becoming shorter, [the voice] becoming hoarse, having stretched eyes, [experiencing] difficulty of speech, being surrounded by beloved ones, leaving testament, wailing and so forth. If one did this simulation as if it were real, it would definitely be beneficial.

If that still brings no progress, go to the pillow of a moribund and observe well how their breath becomes shorter, how they are miserable, the way they die and so forth. And if you go back to your room and meditate thinking, "Such a thing will definitely happen to me as well", there will definitely be some progress. There will definitely be a time when one's body will be called 'the corpse', or 'the holy corpse' and will have the name 'the deceased one'; a time when our body will be carried away to the cemetery, where one will look toward the lower realms; a time when the people left behind will be anguished due to deep depression.

There is a series of meditations on the aspects of death, such as those in the outline that one follows, but when it is the moment to develop the experience of it, one can recall them

མ་ཡོབ། སྐྱིད་དམ་སྡུག་གམ། ལེགས་སམ་ཉེས་སམ། མཐོའམ་དམའ་འམ། དབང་ཡོད་དམ་མེད་དམ། གོ་གནས་བྱུང་ངམ་མ་བྱུང་ངམ། ནོར་སོག་གམ་མི་སོག་གམ། ཐམས་ཅད་ཀྱི་མཇུག་བསྡོམ་མི་རྟག་པས་བརྒྱུག་ཡོང་། བཀྲ་ཤིས་མི་རྟག་པས་གཅད་ཡོང་། དེ་དུས་སུས་ཀྱང་བྱེད་རྒྱུ་མེད་དོ། །དེ་དུས་ལས་སྐྱོ་བ། དེ་དུས་ལས་འཇིགས་པ། དེ་དུས་ལས་དཀའ་བ། དེ་དུས་ལས་སྡུག་པ་འོང་རྒྱུ་མེད་པ་ཞིག་ཡོད་པ་དེ་རང་ཐོག་ཏུ་ངེས་པར་འོང་ངོ་། །བྱ་བ་སྐྱིད་སྡུག ། མཐའ་ངན་ཐབས་རྟུགས་དེ་འདྲ་ཞིག་འོང་ངེས་ཐག་ཆོད་པ་ལ་དེ་ལ་ཕན་པའི་ཐབས་ཤིག་བྱེད་རྒྱུ་ཕར་བཞག །དྲན་པ་ཙམ་ཡང་མེད། དྲན་རྒྱུ་ཕར་བཞག་དེ་འདྲ་ཞིག་མི་འོང་ངམ་སྙམ་པའི་དོགས་པ་ཙམ་ཡང་མི་འཆར་བ་འདི་གླེན་པ་མིན་ན་གང་ཡིན། སྨྱོན་པ་མིན་ན་གང་ཡིན། འདི་ལས་ལྷག་པའི་གླེན་པ་དང་སྨྱོན་པ་གང་དགོས། ད་དུང་སྣང་བ་སྐྱིད་མདོག་བྱེད་པ་འདི་གླེན་པ་དང་སྨྱོན་པའི་མཐར་ཐུག་ཡིན་པའི་རྟགས་རེད། དེ་དུས་ཕན་པའི་ཐབས་ཤིག་ད་ལྟ་ནས་བྱེད་རྒྱུ་དྲན། དྲན་པ་ལྟར་བྱས་ན་སྐྱུང་པོ་དེ་ཡིན། གྲུང་པོ་དེ་ཡིན། ཕོ་རྒོད་པོ་དེ་ཡིན་ནོ། །འདི་ཡན་ཆེ་བདག་ངེས་པར་འོང་བའི་ས་བཅད་ཁོངས་ཡིན།

[already] at that moment and one should meditate on them. This is an explanation on the melodious versification of experience with regards to impermanence. Applying even such a spoonful of essential practice at this moment and thinking about it, is of great significance.

Everything we do – a job that we finish or not, a court-case that we win or lose, business that we close or not, deals where we make a profit or not, whether studying or not for knowledge, whether we are well or miserable, whether we do good or bad, whether we are in a high or low [position], whether we have power or not, whether we are promoted or not, whether collecting material things or not – is concluded by impermanence. [Everything] is put to an end by auspicious impermanence. At that time there is nothing that anybody can do. There is nothing that is more sad than that, nothing more dreadful than that, nothing more difficult than that, there is nothing that can be worse than that; such a thing will definitely befall us.

Knowing such conditions where these worst outcomes will definitely happen to us – forgetting about finding a solution to remedy the situation, not even thinking about it, forgetting to think about it, not even having the concern that such things might happen – [such behaviour] shows we must be [totally] foolish; what is it otherwise? If we were not crazy, what is it then? Who else can be more foolish or crazy than this?

The fact that we still show an appearance of being happy is a sign that we are the most foolish and crazy. Be mindful of doing something now, in the present, which will be helpful when that time comes. If one does what one is mindful of, then one is clever, smart and capable.

The explanation up to here pertains to the outline: the Lord of Death

འོ་ན་འཆི་བ་དེ་འོང་དུས་བཟློག་ཐབས་ཨེ་ཡོད་ཅེ་ན། བཟློག་ཐབས་གང་ཡང་མེད་པ་ལམ་རིམ་ལས་གསུངས་པ་ལྟར་དང་། མི་འོང་བའི་ཐབས་བྱ་རྒྱུ་མེད་པ་ཕྱོགས་བཞི་ནས་རི་བཞི་འོངས་པ་བཟློག་པར་མི་ནུས་པའི་དཔེ་བཅས་མདོ་ལས་གསུངས་པ་ལྟར་བསམ། རི་ལུག་པ་ཐག་པས་མི་འདུམ་ཞེས་པ་དེ་དུས་ཡིན། འོ་ན་འཆི་བ་དེ་ངེས་པར་འོང་། བཟློག་ཐབས་ཀྱང་མེད་ན། ད་བྱེད་རྒྱུ་གང་ཡང་མི་འདུག །གང་དྲག ཅི་དྲག་སྙམ་ན། བྱེད་རྒྱུ་ཡོད། འཆི་བ་དེ་མི་འོང་བའི་ཐབས་བྱ་རྒྱུ་མེད་ཀྱང་དེ་དུས་འཇིགས་སྐྲག་མི་དགོས་པའི་ཐབས་ཤིག་བྱེད་རྒྱུ་ཡོད། དེ་གང་ཡིན་ན་དམ་པའི་ཆོས་བྱེད་པ་ཡིན། ཆོས་ག་ཤའ་མ་ཞིག་བྱས་ན་དེས་ངེས་པར་ཕན། ཕན་པ་དེ་ག་གཅིག་པུ་ཡིན། ཆོས་པ་རབ་འཆི་བ་ལ་བྲོད། འབྲིང་མི་མཚེར། ཐ་མ་མི་འགྱོད་ཟེར་བ་ལྟར་ཡིན་པས་དེ་འདྲ་ཞིག་བདག་གིས་ཚེ་མཇུག་འདི་ལ་ངེས་པར་བྱེད་སྙམ་དུ་བློ་ཐག་བཅད། བཅད་པ་ལྟར་ཉིན་རེ་བཞིན་ལག་ལེན་ལ་འགེལ་གང་ཐུབ་བྱེད་དགོས། དེ་མིན་བྱེད་དོ་བྱེད་དོ་བསམ་བཞིན་བསམ་བཞིན་བྱེད་རྒྱུ་མ་བྱུང་བར་མི་ཚེ་ཟད་འོང་ངོ་། །ཆོས་བྱེད་སྙམ་པ་ཡང་ཡང་དྲན་ཀྱང་ལག་ལེན་བྱེད་རྒྱུ་ཚེ་ཕྱི་མ་བར་ཕྱི་བཤོལ་དུ་འགྲོ་བ་འདི་ལས་སྐྱོ་བ་མི་འདུག མི་ཕལ་ཆེར་འཆི་བ་མི་དྲན་པ་ཤ་སྟག་ཡིན་པས་འདི་ཚོའི་ཁ་རྗེས་སུ་ཞུགས་ན་རང་གཏན་བརླག་ཏུ་ཕུང་རྒྱུ་

will certainly come [and nothing can avert the Lord of Death].

[Question:] Is there a way to turn away the Lord of Death when he comes?

[Answer:] There is no method to turn him away as mentioned in Lamrim[16]. Think about the fact of there being no method to keep him away, as mentioned in the sutra using the metaphor of the four unstoppable mountains coming from the four directions. That is the moment [to recall the phrase]: "A hill that is falling down cannot be held up by a rope".

[A question in thought:] "Well then, death is sure to come but if there isn't any method to stop it, there [really] is nothing to do. What a burden! What can be done?".

[Answer:] There *is* something we can do. Although there is no method to keep death away, there is a solution for us not to be frightened at that time. If asked what that solution is, it is to practise the holy Dharma. If one has practised a true Dharma, this will definitely help at that time. This will be the only thing which will be beneficial.

It is like the proverb that says, "An excellent Dharma practitioner would escape death. An intermediate Dharma practitioner would not be annoyed and a lower-level Dharma practitioner would have no regrets". Therefore, make a decision thinking, "In this last part of my life, I will definitely practise it". Just as the mental decision that has been taken, one should be able to put it in practice in everyday life as much as one can.

---

16 Lamrim (Tib. ལམ་རིམ་), 'Graded path' — the step-by-step approach to the Buddha's teachings set out by the great Atisha in his most important work, *Lamp for the Path of Awakening* and subsequently adopted by all schools of Tibetan Buddhism, but especially the Kadampa and Gelupa schools, notably by Lama Tsongkhapa in his most famous work *Lamrim Chenmo* or 'The Great Exposition of the Stages of the Path'.

རེད། སྔོན་ཆད་ཕྱུང་ཚུལ་ལ་ལྟོས། སྔོན་ཆད་ཚོས་མི་དྲན། དྲན་ཀྱང་མ་བྱུང་བ་འདི་མིའི་ཁ་རྗེས་ཤ་སྟག་ལ་རྒྱུགས་པས་ལན་པ་རེད། ད་ནི་རང་སྙིང་རང་གིས་ལྷུགས་སྐྱུད་ལྟར་བསྒྲིམ་རན། དེ་ལྟར་བྱེད་ནུས་པར་བླ་མ་ལྷས་བྱིན་གྱིས་རློབས་ཤིག ཕྱུགས་ནོར་བཅུའི་ཐེབས་མེད་རྡོ་རྗེ་སྔོན་དུ་བཏང་ཞེས་པ་འདི་དུས་དགོས་སོ། །འདི་ཡན་རྒྱུ་མཚད་དང་པོ་དང་། འདི་ནས་རྒྱུ་མཚན་གཉིས་པ། དཔེར་ན་ཐགས་ནི་བརྒྱུད་པ་ལ། ཞེས་སོགས་ལྟར་ཐགས་ཀྱི་རྒྱུ་རིང་པོར་ཡོད་ཀྱང་། སྤུན་གཅིག་བཙུག གཉིས་བཙུག ཟད་མཐའ་ལ་ཐུག་པ་ལྟར་ཉི་མ་གཅིག་སོང་གཉིས་སོང་གིས་འཆི་བ་ལ་ཏུག་གིས་ཐུག་འོང་། དཔེར་ན་གསད་པར་བྱ་བ་དག སོགས་ལྟར་གསད་བྱས་གོམ་པ་གཅིག་འདོར་གཉིས་འདོར་གྱིས་གསོད་སར་སླེབས་པ་ལྟར། རང་རེ་ཉི་མ་གཅིག་སོང་གཉིས་སོང་འཆི་བདག་གིས་གསོད་སར་ཐེབས་ཀྱིས་སླེབ་འོང་ངོ་། །རང་རེ་ཚང་མ་འཆི་བདག་གཤིན་རྗེས་གསོད་པ་ལ་ཐག་ཆོད་པ་ཤ་སྟག་ཡིན་ནོ། །བཤས་ལུག་ལྟར་ཉིན་གཅིག་གསོད་རྒྱུ་རེད་དོ། །བཤས་ལུག་རི་ལ་རྩྭ་ཟ་ཆུ་བཏུང་བྱས་ནས་ཉམས་དགའ་དགའ་ལྟར་གནས་ཀྱང་ཐ་མར་གསོད་རྒྱུར་བསམས་ན་བདེ་བའི་གོ་སྐབས་མེད། དེ་བཞིན་དུ་རང་ཡང་ད་ལྟ་སྐྱིད་མདོག དལ་མདོག མཚོར་མདོག རྒོད་མདོག གྱང་མདོག རྗིག་མདོག་བྱས་ཀྱང་ཉིན་གཅིག་

If not, we just think, "I will practise, I will practise", and while thinking that, life passes us by without actually practising.

Although we remember again and again to practise the Dharma, there is nothing more sad than postponing the action of practice to the next life. The majority of people, for the majority of the time, do not recall impermanence. Therefore, if we were to follow the talk of these people, we would ruin ourselves forever.

Just observe the way we ruined ourselves in the past. In the past we were not mindful of the Dharma. And even if we were mindful, the practice did not take place and that is because we always followed the talk of those people; whereby we are still left here. So now is the time to twist ourselves like an iron wire. Guru and Deity, bless us to be able to practise like that! The [proverb] that says, "Let the uncatchable vajra of the ten innermost riches take place first", is required at this moment.

This preceding explanation is the first reason for death being certain.

[1.2] From here on follows the second reason: [the remainder of our lifespan diminishes day by day without our having the possibility to add to it]

Just as [the quotation from a text-source says], "For example, the threading of weaving ...". Although the threads [on a loom of] weaving are long, [the weaver] entwines one thread, then a second one and [so on until he or she eventually] comes to the end of it. Similarly, we too end one day and a second day and so on until we end up at the day of our death.

[The same unspecified text source says,] "For example, those

འཆི་བདག་གིས་གསོད་སར་ཆུད་རྒྱུ་རེད་དོ། ད་ལྟ་བདེ་བའི་གོ་སྐབས་དེ་འདྲ་འདུག་གམ། བཤས་ལུག་བཤན་པའི་ལག་ཏུ་ཐེབས་པ་བཞིན་དུ་རང་རེ་འཆི་བདག་གཤིན་རྗེའི་ལག་ཏུ་ཐེབས་ཐེབས་པ་ཡིན་ནོ། །འཆི་བདག་གི་ཁ་ནང་དུ་བཟུངས་བཟུངས་པ་མཆེ་བ་ནམ་འདེབ་ཙམ་ཡིན་ནོ། །འཆི་བདག་གི་ཁ་ནང་དུ་བསྡད་ནས་སྐྱིད་མདོག་དལ་མདོག་བྱེད་པ་འདི་སྨྱོན་པ་རང་མིན་ནམ། ཁ་སེང་ཕར་ཙམ་ནས་བྱེད་རྒྱུའི་ལས་ཀ་དེ་དེ་རིང་ཐོག་ཏུ་བབས་འདུག་པ་དེ་བཞིན་དུ་ད་ལྟ་ཕར་ཙམ་ནས་འོང་རྒྱུ་ཡིན་སྙམ་པའི་འཆི་བ་དེ་ཡང་ཉིན་གཅིག་ཐོག་ཏུ་དངོས་སུ་བབས་འོང་། དེ་དུས་ཅི་རང་དྲག ཚེ་འདི་རྒྱུན་མ་ཆད་པར་འཆི་བདག་གི་དྲུང་དུ་རྒྱུགས་ནས་འགྲོ་ན། ཉིན་གཅིག་འཆི་བདག་ལ་ཡོས་ཐུག བཤས་ལུག་གསོན་པོ་ལ་གསོན་པོ་ཟེར་ཁག་ཙམ་ལས་ཤི་ཚར་བ་དང་ཁྱད་མེད། དེ་བཞིན་དུ་རང་རེ་ཡང་གསོན་པོ་ཟེར་ཁག་ཙམ་རེད། རྒྱལ་མཆོག་བསྐལ་བཟང་རྒྱ་མཚོས། སྐྱེས་ནས་སྐད་ཅིག་ཙམ་ཞིག་སྡོད་དབང་ཡང་མེད་པར། །འཆི་བདག་གཤིན་རྗེའི་དྲུང་དུ་བང་རྩལ་གྱིས་བརྒྱུག་པས། གསོན་པོ་ཟེར་ཡང་འཆི་བའི་ལམ་ཆེན་ལ་ཆས་འདུག །ཉེས་ཅན་གསོད་སར་འཁྲིད་པའི་སྣང་ཚུལ་འདི་སྐྱོ་བ། །ཞེས་དང་། ཐུའུ་བཀྭན་ཆོས་ཀྱི་ཉི་མས། མི་རྟག་འཆི་བ་ཁོ་མི་སྡོད་ཚུར་ཚུར་འོངས། །འཚོ་བའི་ཚེ་ལྷག་དེ་ཉིད་བཞིན་

to be slaughtered …" Having already taken the first step, they take the second step and [so on until] they reach the place where they will be slaughtered. Similarly, we too end one day and then a second day and suddenly we reach the place where the Lord of Death will kill us. It is certain that we are all to be killed by Yama, [the Lord of Death,] exactly like sheep to be slaughtered who will be killed by a butcher. [If] the sheep to be slaughtered thought, "Although I eat grass on the hill, drink water and live joyfully, I will be killed in the end", it would have no time for happiness. Similarly, no matter how much we pretend to be happy, relaxed, elegant, capable, smart and splendid, one day we will enter the place where we will be killed by the Lord of Death. So, do we really have the time to be as happy as we pretend?

Just as the sheep destined to be slaughtered are caught in the hands of the butcher, so too are we always caught in the hands of the Lord of Death. We are the prey caught in the mouth of the Lord of Death; it is only a question of when he wants to bite us. So, being caught in his mouth, aren't we really crazy to appear as happy and relaxed [as we do]?

Just like a job we had previously planned to do gets done after some time, eventually also the death that we believe will come after some time will truly befall us one day. What can be done at that time? If, in this life, we run non-stop toward the presence of the Lord of Death, we will indeed encounter the Lord of Death one day. To say that the sheep to be slaughtered is alive is quite difficult; there is actually no difference from it being dead. Likewise, it is also quite difficult to say that ***we*** are alive.

Regarding this point, the Victor Kälzang Gyatso, [the 7th Dalai Lama,] said,

ཕར་ཕར་བསྙེགས། ཉིན་གཅིག་ལུས་སེམས་གཉིས་འབྲལ་བའི་དུས་ཤིག་འོང་། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ། །དེ་ལ་བཟློག་ཐབས་ཕར་བཞག ཅུང་ཟད་བཤོལ་ཐབས་ཀྱང་མེད་དོ། །ཉིན་གཅིག་དེ་འདྲ་འོང་བར་ངེས་ན་དེ་དུས་ཕན་པའི་ཆོས་གཤའ་མ་ཞིག་ད་ལྟ་ནས་བྱ་དགོས། དེ་ལྟར་བྱེད་ནུས་པར་བླ་མ་ལྷས་བྱིན་གྱིས་བརླབ་ཏུ་གསོལ། རྒྱུ་མཚན་གསུམ་པ་གསོན་པའི་ཡང་ཆོས་བྱ་ཡོང་མེད་པར་ངེས་པར་འཆི་བ་ནི། ད་ནི་དེ་ལྟར་ངེས་པར་འཆི་བར་བསམས་ནས་དེ་དུས་ཕན་པའི་ཆོས་གཤའ་མ་ཞིག་ལག་ལེན་ལ་ངེས་པར་ཐེབས་པར་མ་བྱས་ན། ཅུང་ཟད་གསོན་པའི་སྐབས་འདི་ལའང་དམ་ཆོས་བྱེད་དོ་བྱེད་དོའི་ངང་ནས་རྣམ་གཡེང་སྣ་ཚོགས་ཀྱིས་བྱ་རྒྱུ་མ་བྱུང་བར་མི་ཚེ་འདའ་བ་འདི་ཡི་རེ་སྨུག ཆུང་དུས་ཆོས་མི་དྲན། རྒས་དུས་ཆོས་མི་ཐུབ། དར་མའི་སྐབས་ཅུང་ཟད་དྲན་ཀྱང་མི་བྱེད། ཁ་ཞེ་མེད་པར་བྱེད་བསམས་དུས་ཀྱང་མཚན་མོ་ནི་གཉིད། ཉིན་མོ་ནི་ཡོང་གཏམ། ངོ་བསྡུང་། འདུ་འཛི། འགྲོ་འདུག་སོགས་རྣམ་གཡེང་ཤ་སྟག་གིས་མི་ཚེ་ཟད། རྒྱུན་དུ་སྟོང་ཟད་དེ་འདྲའི་ཐོག སྐབས་རེར་མིང་སྙན་པོ་རེ་བཏགས་པས་བློལ་བ་འཕར་མ་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བ་རེས་ཉི་མ་གར་སོང་མི་ཤེས། དེ་འདྲ་དེ་འདྲས་ཟླ་བ་ཟད། ལོ་ཟད། མི་ཚེ་ཧྲིལ་གྱིས་ཟད། དེ་ལྟར་བྱས་པ་འཆི་བའི་ཉིན་མོ་བར་མི་ཤེས། ཤི་དུས་འགྱོད་ཀྱང་ཐལ། གུང་

> "After being born, we run toward the Lord of Death Yama in a race without having the power to last even for an instant. Therefore, although we say, 'We are alive,' we are actually on the highway of death. How sad that we appear like a criminal who is being taken to the place of execution!".

And [also] Thukän Chökyi Nyima, [the 9th Panchen Lama,] said,

> "Impermanence and death do not stay over there; rather, they come closer and closer. The remainder of the lifespan that we have gets further and further away. So a day will come when our body and mind will separate".

Just as they said, forget about a method to overcome death; there is not even a remedy to delay it. So, if it is definite that such a thing *will* come one day, we must practise a true Dharma as of right now. Guru and Deity, please bless us to be able to practise like that.

[1.3] A sure death without having the time to practise Dharma even while being alive

Having thought that we will definitely die, if we do not ensure ourselves now the practice of a true Dharma that will help at that time, it will be sorrowful to spend our life simply saying, "I will practise. Yes, I will practise", without actually practising it due to a variety of distractions, even during the short time we are alive.

When we are small, we do not think of Dharma. When we are old we cannot practise it. When we are an adult, we would not practise it even if we remembered. Even if we thought of practising it sincerely, at night we sleep, during day we chatter,

ཐང་པས། ཉམས་ལེན་བྱེད་རྒྱུ་མ་དྲན་ཉི་ཤུ་ཐལ། །བྱེད་དོ་བྱེད་དོའི་ངང་ལ་ཉི་ཤུ་ཐལ། །མ་བྱུང་མ་བྱུང་ཟེར་ཞིང་བཅུ་ལྷག་ཐལ། །མི་ཚེ་སྟོང་པར་ཟད་པའི་རྣམ་ཐར་ཡིན། །ཞེས་གསུངས། ཅུང་ཟད་གསོན་པའི་སྐབས་འདི་ལའང་བྱེད་ཡོང་མེད་པ་འདི་ལས་སྐྱོ་བ་མི་འདུག ཆོས་བྱེད་ཡོང་མི་འདུག་སྙམ་སྟེ། བྱེད་ཡོང་མེད་པ་དེ་ཡང་རང་གིས་བཟོས་པ་རེད། ད་ནི་བྱ་བ་ཆེ་བཞག་དང་ཆུང་བཤོལ། འདུ་འཛི་གཅིག་ཆོད་དང་གཉིས་ཆོད་དུ་བྱས་ནས་སྒྲུབ་པའི་ཡོང་སྐབས་གང་སྙེད་ཅིག་འཚོལ་དགོས། གསེང་བར་གང་སྙེད། ཉམས་ལེན་ལ་གང་འབྲེལ་བྱེད་དགོས། ཟླ་སྐྱེད་དང་ཞག་སྐྱེད་ཐོན་པ་ཞིག་བྱ་རན་འདུག་གོ །རྒྱུ་མཚན་གསུམ་པ་འདི་འཆི་བར་ངེས་པའི་བསྒྲུབ་བྱ་སྒྲུབ་བྱེད་དུ་མི་འགྲོ་ཞེས་མཁས་པ་རྣམས་གསུངས་མཁན་མང་འདི་དེ་འདྲ་ལྟ་བུ་ཞིག་སྣང་ཡང་། རྒྱུ་མཚན་གསུམ་ག་འཆི་བར་ངེས་པ་ཙམ་གྱི་རྒྱུ་མཚན་དུ་མི་བྱེད་པར། ཆོས་མ་འགྲུབ་པར་འཆི་བར་ངེས་པའི་རྒྱུ་མཚན་དུ་བྱ་དགོས་ཏེ། ལམ་རིམ་ཆེན་མོ་ལས་འཆི་བ་དྲན་པའི་བློ་ཇི་ལྟ་བུ་ཞིག་བསྐྱེད་པ་ངེས་འཛིན་སྐབས། འཆི་བ་ལ་སྐྲག་པ་ཙམ་མིན་པར་འཇིག་རྟེན་ཕྱི་མའི་དོན་མ་འགྲུབ་པར་འཆི་བ་ལ་སྐྲག་པ་བསྒྲུབ་དགོས་པར་གསུངས་པས། དེས་ན་བསྒྲུབ་བྱ་འཇིག་རྟེན་ཕྱི་མའི་དོན་མ་འགྲུབ་པར་ངེས་པར་འཆི་བ་བསྒྲུབ་པར་བྱས་ནས། དེ་ལ་སྒྲུབ་

flatter ... and we exhaust our life only in distractions, such as being in commotion, walking, sitting and so forth.

On top of already constantly wasting life in that way, there are times when one is extremely busy without interruption due to having been given a good name [or title], whereby one does not even know how the day has gone by. With such a way of existing, the month finishes, the year finishes and one's whole life finishes. In that way, one does not notice it until the day when one dies. When dying, even if one has regrets, it is over. Milarepa said,

> "Twenty [years of life] is over without thinking of practising.
> [Another] twenty [years] is gone with the idea 'I will practise'.
> More than forty years is over with the remorse of saying 'I have not practised'.
> This is thus the biography of an empty life".

Nothing is sadder than not having the time to practise even during the short time while we are alive. We are the ones responsible for not having the time to practise by thinking, "There is no time to practise [Dharma]". Now, leave extensive activities behind, postpone the small ones and find any moment to practise [Dharma] by separating oneself from one and another commotion here and there. Try to find any number of intervals to integrate oneself in the practice as much as one can.

It is the moment to take the maximum amount of time during the day and month [for the practice of Dharma]. There are many scholars who say that this third point does not really fit as a reason to prove that death is definite and it does seem to be so. However, we do not take these three points together simply to prove death as certain, but rather we take them as a reason for

བྱེད་རྒྱུ་མཚན་གསུམ། འཇིག་རྟེན་ཕྱི་མའི་དོན་མ་འགྲུབ་པར་ནམ་འཆི་ངེས་མེད་བསྒྲུབ་བྱར་བྱས་ནས་དེ་ལ་རྒྱུ་མཚན་གསུམ་སོགས་བསམ་པ་ཡིན། དེ་ལྟར་ན་གསོན་པའི་ཚེ་ཡང་ཆོས་བྱ་ལོང་མེད་པར་ངེས་པར་འཆི་ཞེས་པའི་རྒྱུ་མཚན་ཡང་བསྒྲུབ་བྱ་འཇིག་རྟེན་ཕྱི་མའི་དོན་མ་འགྲུབ་པར་ངེས་པར་འཆི་བའི་སྒྲུབ་བྱེད་དུ་གོ་སླ་བས། འཆི་བ་དྲན་པའི་བློ་ཧི་ལྟ་བུ་ཞིག་བསྐྱེད་པ་ཞེས་པའི་བསྒྲུབ་བྱའི་རྩ་བ་མ་འདོར་བ་བྱའོ། ༄ །ནམ་འཆི་ངེས་མེད་ཀྱི་རྒྱུ་མཚན་དང་པོ། །འཆི་བ་ཞེས་པའི་འཇིགས་པ་ཆེན་པོ་དེ་ཡང་ནམ་འོང་སྙམ་ན། འོང་བའི་དུས་ཀྱང་ངེས་པ་མེད། རང་རེས་ཕར་ཙམ་ཕར་ཙམ་བྱས་ཀྱང་དོ་ཉུབ་རང་ལ་འགྲོ་མི་རན་པའི་ངེས་པ་མེད། ནམ་ཞོག་ཟེར་བའི་ངེས་པ་མི་འདུག་པས་རང་ངོས་ནས་འགྲོ་ཆོག་ཆོག་བྱེད་དགོས། མགྱོགས་ཉེ་དེ་འདྲ་རང་ཨེ་འོང་སྙམ་ན་དེ་ཡང་ངེས་པ་མེད། འོ་ན་མགྱོགས་པོ་འོངས་ཀྱང་ལོ་འདི་ལ་རང་ཨེ་འོང་སྙམ་ན་དེ་ཡང་ངེས་པ་མེད། ལོ་འདི་ལ་འོངས་ཀྱང་ཟླ་བ་འདི་ལ་ཨེ་འོང་སྙམ་ན་དེ་ཡང་ངེས་པ་མེད། ཟླ་བ་འདི་ལ་འོངས་ཀྱང་དེ་རིང་རང་ཨེ་འོང་སྙམ་ན་དེ་ཡང་ངེས་པ་མེད་པར་བསམ། དེ་ཡང་དང་པོ་ཉིད་ནས་དེ་རིང་འཆི་ཞེས་པ་བློ་ལ་མི་ཚུད་པས་ལོ་འདི་དང་། ཟླ་བ་འདི་དང་། སང་། གནངས་སོགས་རིམ་གྱིས་མཐར་དེ་རིང་། ད་ལྟ་རང་མི་འཆི་བའི་ངེས་པ་མེད་ཚུལ་བསམ་

a certain death if we do not practise Dharma.

In the great Lamrim when specifying what kind of awareness one should generate when thinking about death, it is said, "It is not just a question of being afraid of death, but rather one should make oneself afraid of dying without having achieved something [positive] for one's future life". Therefore, the probandum here is to prove that we definitely die without having done something for our future existence, and for that there are three reasons. In other words, having taken the uncertainty of the time of death without having done something [positive] for the future as the probandum, it is thought that there are three reasons and so forth.

That being the case, the reason: "A certain death without having the time to practise Dharma even while being alive", is easily understood as the proof of the probandum: "A certain death without having done something for one's future existence". Therefore, make sure that one does not give up the root of the probandum: what kind of awareness that recalls death should one generate?

[2.] The three reasons for the time of death being uncertain]

[2.1] The first reason for the time of death being uncertain

[A lifespan in the southern continent, Jambudvīpa[17], is already uncertain in general and, specifically, a lifespan of the kaliyuga time is uncertain].

---

17 Following ancient Indian cosmology, the Buddhist Abhidharma literature explains that there are an infinite number of worlds. Each world has at its centre a Mount Meru surrounded by seven oceans and seven rings of golden mountains separating them. Outside are the four continents and eight subcontinents (two out at sea, left and right of each of the continents). We humans live on the southern continent called 'Jambudvipa'. This entire world is then surrounded by the outer iron mountains.

དགོས། དེ་ཡང་སྔོན་དུ་མི་གཞན་གློ་བུར་གློ་བུར་དུ་འཆི་བ་མཐོང་ཐོས་རྣམས་དྲན་ཞིང་བསམ། དེ་རང་གི་སྟེང་དུ་བཀབ་ནས་བདག་ལའང་དེ་འདྲ་ཞིག་གློ་བུར་དུ་མི་འོང་བའི་ངེས་པ་མེད། བདག་ད་ལྟ་ཏ་ཏོ་ཟེར་བཞིན་དུ་ད་ལྟ་གློ་བུར་དུ་དབུགས་བརྟེགས། ངོ་དཀྱུད། ཁ་ཆེམས་ཅམ་ཡང་སྨྲ་མི་ཐུབ་པར་འཆི་མལ་དུ་ཚུད་ན་ཅི་དྲག ད་ལྟ་ཏ་ཏོ་ཟེར། ད་ལྟ་དུར་འདེབས་དགོས་པ་བྱུང་ན་ཅི་དྲག དེ་འདྲ་མི་འབྱུང་བའི་ངེས་པ་མེད། ངེས་པ་མེད་པ་ཙམ་དུ་མ་ཟད་འབྱུང་བར་ངེས། འཆི་བ་ཁོ་ངེས་མེད་དུ་འབྱུང་། དེ་ཡང་ད་ལྟ་ད་ལྟར་གློ་བུར་དུ་འབྱུང་བ་འདི་ལས་འཇིགས་པ་དང་། འདི་ལས་སྡུག་པ་དང་། འདི་ལས་གྲ་མ་འགྲིགས་པ་ཅི་ཡོད། དེ་འདྲའི་འཇིགས་ཆེན་ཉིན་མཚན་འབྲལ་མེད་འགྲམ་ན་ཡོད་ཡོད་པ། སྐབ་ལ་བཏགས་བཏགས་པ་འདི་ལ་སེམས་དང་། འདི་ལ་ཕན་པ་ཅི་དྲག་ཅིག་ད་ལྟ་རང་བྱེད་དགོས་པ་མིན་ནམ། འཇིགས་ཆེན་དེ་འདྲ་ད་ལྟ་རང་མི་འོང་བའི་ངེས་པ་མེད་ཚུལ་བསམ་། ཁོ་ཡང་ངེས་པ་མེད་པར་འོང་། དེ་ཡང་གློ་བུར་དུ་འོང་། ཚུར་ངེས་མེད་དུ་འོང་བར་ངེས་པ་ལ་དོགས་ཟོན་བྱས་ནས་ཕར་ཡང་ངེས་མེད་ཀྱི་རང་བྱུས་ཤིག་བསྒྲིག་དགོས། འཆི་བ་ཁོ་མ་སླེབས་གོང་ལམ་གང་ཐུབ་ཅིག་བགྲོད་ཞེ་ཐུབ་བལྟ་དགོས། ཁོ་ནམ་འོང་གཏན་གཏན་མི་འདུག དེ་རྩིས་བྱེད་དགོས། ཁོ་ད་ལྟ་རང་འོང་ན་ད་ལྟ་རང་དན་

[Question:] If somebody thought, "When will the big fear, the so-called 'death' come?".

[Answer:] The time it will come is also not definite. Although we actively move up and down, we cannot be certain that it is not the time for us to leave this very night. Having not been given the appointment that tells us to come [on a particular day], we have to get ready to go ourselves.

[Question:] If we thought, "I suppose that it will not be that fast, will it?".

[Answer:] That is also not sure.

[Question:] If we thought, "Even if it comes quickly, will it come this very year?".

[Answer:] That is also not certain.

[Question:] If we thought, "Even if it comes this year, I suppose that it will not come this month, will it?".

[Answer:] That is also not definite.

[Question:] If we thought, "Even if it comes this month, I suppose that it will not come today, will it?".

[Answer:] Contemplate that it is also not definite.

Furthermore, right from the start, the thought, "I can die this very day", is unfathomable to our mind. Therefore, we have to think gradually about the way we are uncertain about not dying this year, this month, tomorrow, the day after tomorrow; finally coming to today or even right now. Moreover, let us recall the first time that we saw or heard about the abrupt death of another person, and reflect upon it. Let us imagine that situation and reflect that there is no certainty that such a thing will not happen to us.

Alas, what a pity, if – while enjoying ourselves – our breath became blocked, our body-heat withdrew and we died without

སོང་དུ་མི་སླེབས་པའི་ངེས་པ་མི་འདུག ཁོ་ད་ལྟ་འོང་ན་ཡང་འོང་མོད་སྣམ་པའི་འགྲོད་མེད་ཅིག་བྱེད་དགོས། ཁོ་འོང་བའི་དུས་ལ་ངེས་པ་མེད་དེ། དེ་རིང་ཕན་ཆད་ལོ་བརྒྱ་ཚུན་ཆད་གར་འོང་མི་ཤེས། ཕར་ཙམ་ནས་འོང་ན་ལེགས་ཏེ་དེ་རིང་སང་ལའང་མི་འོང་ཟེར་ཚོད་མི་འདུག གལ་ཏེ་འོང་བ་ཅི་དྲག་ངེས་མེད་འདི་གཅིག་བྱུས་ན་ཕར་ཙམ། གཅིག་བྱུས་ན་ཉེ་འགྲམ། གལ་ཏེ་ཉེ་འགྲམ་ཡོད་ན། དེ་མེ་ཤེས། དེ་གློ་བུར་དུ་འོང་། དེ་ཡང་ད་ལྟ་རང་འོང་། འཇིགས་སྐྲག་འཁྲུལ་སྣང་སྣ་ཚོགས་དང་བཅས་ཏེ། ལུས་སེམས་བྲལ་བའི་གདན་གཙོད་ཀྱི་སྡུག་བསྔལ། །མི་བཟད་ཚོར་བ་དྲག་པོ་དེས་མནར་བའི། །དུས་ཤིག་རང་ཐོག་མངོན་སུམ་དུ་ཡོང་ངོ་། །

ངེས་ན་ཕྱི་མ་དང་ཐར་པའི་དོན་ལ་ད་ལྟ་རང་མ་འབད་ན། སང་ཉིན་འབད་རྒྱུ་འོང་ངེས་པ་མེད། སང་ཉིན་བྱེད་དོ་བྱེད་དོ་ཞེས་དུས་སྒོ་བརྒྱབ་ཀྱང་སང་དེ་དུས་རང་ཡོད་མེད་མ་ངེས། ད་ལྟ་གང་བྱེད་ཐུབ་པ་ཁེ་སང་ཁ་ཡོད་ལག་ཡོད་ཡིན། ཁོ་གློ་བུར་ཐོབ་སྐྱེ་འོངས་དུས་སྒྲིན་མོ་ལག་སྟོང་དུ་འགྲོ་བས་ད་ལྟ་ནས་འབུངས་པར་བྱེད་དགོས། འཆི་བ་དེ་སྔོན་ལ་འོང་། འཆི་ཚོས་དེ་རྗེས་ལ་ལུས་ན་མི་ཕན་པས་ད་ལྟ་རང་བྱ་དགོས། རང་གི་དྲན་ཡུལ་གྱི་མི་ཚེན། ཟླ་མ། གྲོགས་མཆེད་སོགས་ལས་འཕྲོ་ཛར་རེ་གློ་བུར་དུ་གཤེགས། ད་ནངས་སྔ་དྲོ་ལས་རྒྱ་བཀྲམ་བཞིན། ཉིན་གུང་དུ་མེད་པ་

even being able to make will and testament! Alas, what a pity, if – while enjoying ourselves – we were to be buried in a cemetery now! There is no guarantee that it will not happen. It is not only that there is no guarantee: it will definitely happen, although the time when death comes remains indefinite.

Furthermore, what is there to be more afraid of now than this unexpected death? Worse than this? More disastrous than this? Think about this great terror that is close to us day and night, inseparably behind us all the time! Shouldn't we do something beneficial right now? Think about the fact that we do not have any certainty that such a great terror might not come right now. This [great terror] will also come to us at an indefinite time. It can come suddenly.

Being suspicious of its indefinite arrival, we should also prepare a flexible strategy. We have to escape in whatever way we can before death arrives. When it is going to come is uncertain so we have to react accordingly. If it comes now, there is no certainty that we will not go to a lower realm. We should make sure that we do not have regrets and think, "Even if it comes now, it can indeed come. [I am ready]".

The time of its coming is indefinite because, from today on until a hundred years from now, we do not know when it will come. It is better [for us] if it comes after some time, but we cannot even foretell whether it won't come today or tomorrow. What would we do if it came? This indefinite [Lord of Death] in one way seems to be at a certain distance and in another way, it is very near to us. If it were near, we would not know [where]. It may come suddenly. It can come even right now. [However,] there will be an actual moment when we will go through different kinds of fears and mistaken appearances, sufferings of tormented

བྱས་ཚར་ནས་དུར་འདེབས་བྱེད་རན། དེ་རིང་ཉིན་གུང་སང་གི་ལས་རྒྱུ་
འགྲེམ་བཞིན་དེ་བྱེད་ཡོང་མེད་པར་དོ་ནུབ་གློ་བུར་ཤི་ནས་སང་ལས་རྒྱུ་
དེའི་ཚོད་ལ་དུར་འདེབས་བྱེད་དགོས་བྱུང་བ་ལ་སེམས་དང་། དེ་འདྲ་ཞིག་
རང་གི་ཐོག་ཏུ་ད་ལྟ་རང་མི་འོང་བའི་ངེས་པ་མེད། ཚོགས་དང་གྲོང་ཚོག་
ལྟ་བུར་ཕར་རང་གི་རྐང་པས་ཕྱིན། ཚུར་རོ་རུ་གྱུར་ནས་ཁྱེར་དགོས་མང་།
དེ་འདྲ་ཤིག་རང་གི་ཐོག་ཏུ་ད་ལྟ་རང་མི་འོང་བའི་ངེས་པ་མེད། གོས་དེ་དེ་
རིང་རང་གིས་ཡར་གྱོན་ནས་སང་ཉིན་རོ་ནས་བཤུ་དགོས་བྱུང་བ་མང་།
དེ་འདྲ་ཞིག་རང་གི་ཐོག་ཏུ་ད་ལྟ་གློ་བུར་དུ་མི་འོང་བའི་ངེས་པ་མེད། དེ་
ཡང་དོ་ནུབ་རང་ལ་མི་འོང་བའི་གདེང་དང་ངེས་པ་གང་ཡོད། བདག་ད་
ལྟ་ཐུན་ལ་ཡར་བསྡད་ནས་མར་ལངས་རྒྱུ་མ་བྱུང་བའི་གོང་དུ་གློ་བུར་འཆི་
བ་ཕོ་མི་འོང་བའི་གདེང་ཐོད་ཅི་ཡོད། ཐུན་གྲོལ་རྒྱུ་དང་འཆི་བདག་གཉིས་
སུ་སྔ་མི་ཤེས། ད་ལྟ་ཆབ་སེང་ལྟ་བུར་ཕར་ཕྱིན་ནས་ཚུར་མ་འོང་བའི་བར་
དེར་འཆི་བ་ཕོ་མི་འོང་བའི་གདེང་ཐོད་ཅི་ཡོད། ད་ནངས་ཡར་ལངས་
ནས་དོ་ནུབ་ཉལ་རྒྱུ་མ་བྱུང་བའི་གོང་ལ་འཆི་བ་ཕོ་མི་འོང་བའི་གདེང་ཐོད་
ཅི་ཡོད། དོ་ནུབ་ཉལ་རྒྱུ་དང་འཆི་བ་གཉིས་སུ་སྔ་མི་ཤེས། དོ་ནུབ་ཉལ་
རྒྱུ་དང་ཚེ་ཕྱི་མ་གཉིས་སུ་སྔ་མི་ཤེས། དོ་ནུབ་མར་ཉལ་ནས་སང་ཞོགས་
ཡར་ལངས་རྒྱུ་མ་བྱུང་བའི་གོང་དེར་འཆི་བ་ཕོ་མི་འོང་བའི་གདེང་ཐོད་

body and mind, afflictions of unbearable and intense feelings.

Therefore, if we do not aspire right now for the future and liberation, it is not certain that we will be able to endeavour tomorrow. Even if we close the day saying, "I will do it tomorrow, tomorrow", it is not sure that we will live that very tomorrow. Whatever we can do now is of real benefit. When it comes suddenly, we will have to go naked. Therefore, we should concentrate our energy right now. It would not help if death comes first and Dharma practice comes later. Therefore, we must practise right now.

People within our own [living] memory: important people, lamas, friends and so forth have suddenly gone, leaving everything half-done. [For example,] let us imagine that we make hundreds of plans in the morning, we die at mid-day and the time comes for us to be buried in the cemetery; or we make hundreds of plans at mid-day and we may suddenly die tonight without having the time to realize them tomorrow, needing instead to be buried.

There is no guarantee that such a thing will not befall us. [For example,] we walk to the hall to do a *puja*[18] or go to a private home to do a puja, and there are many cases where people need to be carried as a corpse upon their return [trip]. So, there is [likewise] no guarantee that it cannot happen to us right now. There have been many cases where people put on clothes by themselves one day but others are needed to take off the clothes from their corpse the following day. There is [also] no guarantee that such a thing would not suddenly happen to us.

What guarantee and certainty do we have that this will not happen to us tonight? What assurance do [I myself] have that death will not suddenly come before I stand up from this session

18 ceremony

ཅི་ཡོད། སང་ཞོགས་ལངས་རྒྱུ་དང་འཆི་བ་གཉིས་སུ་སྔ་མི་ཤེས། སང་ཞོགས་པ་དང་ཚེ་ཕྱི་མ་གཉིས་སུ་སྔ་མི་ཤེས། ད་ལྟ་ཐུན་ལ་ཡར་བསྡད་ནས་མར་མ་གྲོལ་བའི་བར་དེར་འཆི་བ་ཡོང་ངམ། མར་གྲོལ་ནས་ཡར་མ་ཚུགས་པའི་བར་དེར་འཆི་བ་ཡོང་ངམ། ད་ནངས་ལངས་ནས་དོ་ནུབ་མ་ཉལ་བའི་བར་དེར་འཆི་བ་ཡོང་ངམ། དེ་བཞིན་དུ་ཉལ་ནས་མ་ལངས་པའི་བར་དེར་ཡོང་ངམ། སང་ལང་ནས་ཡོང་ངེས་པ་ནམ་ཡང་མི་འདུག རང་གསོད་མཁན་གྱི་དགྲ་མི་ཤ་བོ་གྲི་རྣོན་པོ་བཟུང་ནས་རང་གར་འགྲོ་གར་འདུག་ལ་མཉམ་པོར་ཡོང་ན་ད་ལྟ་རང་མི་གསོད་པའི་ངེས་པ་ཅི་ཡོད། ཉེན་མཚན་མེད་པར་འཆི་བདག་གི་ཁ་ནང་དུ་བསྡད་ན་མཆེ་བ་ནམ་འདེབ་ལ་ངེས་པ་ཅི་ཡོད། ད་ལྟ་ད་ལྟ་རང་འཆི་རྒྱུ་གཏན་ཁེལ་ཡུན་ནའང་རང་གིས་ད་ལྟ་ག་ཤེས། འཆི་བར་ངེས་པའི་ཉམས་མྱོང་སྐྱེས་ཡོད་ན། ནམ་ཞིག་ཕར་ཙམ་ན་འཆི་ངེས་སྙམ་པའི་འཛིགས་ཞུམ་སྐྱེ་བ་དེ་ཚུར་འཛེན་ནས། དེ་འདྲའི་འཆི་བ་ཁོ་དེ་རིང་རང་ཡོང་ན་ཅི་དྲག་སྙམ་དུ་བསམ་དགོས།

ཕར་ངེས་མེད་ཡིན་ཞེས་ཧེ་ཙམ་བསམ་ཀྱང་མི་ཕན་ན་སྒྲོག་ཚིག་ལྟ་བུར། ཕར་ངེས་མེད་ཡིན་ཞེས་མི་བརྗོད་པར། འཆི་བ་དེ་ནམ་ཡོང་ན་སྙམ་དཔྱོད་ཅིང་ཕར་དྲིས་པ་ལྟ་བུར་བྱས་ན། མགྱོགས་པ་ལ་དེ་རིང་སང་ནས། འགྲོ་བ་ལ་ལོ་ཤས་ཚུན་ངེས་མེད་དུ་ཡོང་ངེས་ཡིན་ཚུལ་ཚུར་བརྗོད་

that I am starting now? We cannot know whether the end of the session or the Lord of Death will come first. [For instance,] I go to the toilet over there now – what assurance do I have that death will not come to me before I get back?

I got up this morning, [but again] what assurance do I have that death will not come to me before I sleep tonight? We cannot know whether the chance to sleep tonight or death will come first. We cannot know whether the chance to sleep tonight or the next life will come first. What assurance do we have that death will not come before we get up tomorrow morning, after our sleep tonight? We cannot know which of the two will come first: getting up tomorrow morning or death. We cannot know which of the two will come first: tomorrow morning or [our] next life.

Can death come between the session starting and finishing? Can it come between the session finishing and not yet restarting? Can it come after getting up this morning and before going to bed tonight? Similarly, can it come after sleeping and before getting up tomorrow morning? Is there any certainty that it will not come after getting up tomorrow?

If there is a vengeful enemy with a sharp knife following us wherever we go, what guarantee is there that he is not going to kill us? If we are in the mouth of the Lord of Death day and night, what certainty do we have about when he will close his mouth? Even if it were confirmed that we can die right at this very moment, how would we know about it?

If we have gained an experiential realization of the certainty of death, pulling closer the fear and dismay thinking, "I will definitely die after some time", we should think, "What would I do if death came this very day?".

If keeping to tell ourselves [that the time of death] is indefinite

པ་ལྟ་བུ་ཞིག་བྱུང་ནའང་སྲོག་ཆོག་ཤིན་ཏུ་ཕན་པ་འོང་། རྒྱུ་མཚན་གཉིས་པ་འཆི་བའི་རྐྱེན་མང་ཞིང་གསོན་པའི་རྐྱེན་ཉུང་བས་ཀྱང་ནམ་འཆི་ལ་ངེས་པ་མེད་པ་ནི། འཆི་བའི་རྐྱེན་ཤིན་ཏུ་མང་ཞིང་། གསོན་པའི་རྐྱེན་ཤིན་ཏུ་ཉུང་། གསོན་རྐྱེན་ཉུང་ཟད་ཡོད་པ་དེ་དག་ཀྱང་ཕལ་ཆེར་འཆི་རྐྱེན་དུ་འགྱུར། འཆི་རྐྱེན་དེ་དག་ཀྱང་གློ་བུར་གློ་བུར་དུ་འོང་ན་དེ་རིང་རང་ལ་མི་འཆི་བའི་གདེང་ཐོད་ཅི་ཡོད། དམག་གི་ནང་དུ་མཆོན་ཆའི་ཆར་བབས་པ་ལྟ་བུའི་དབུས་སུ་འཐུམས་ན་ད་ལྟ་རང་མི་འཆི་བའི་ངེས་པ་མེད། དེ་བཞིན་དུ་འཆི་རྐྱེན་རླུང་དམར་འཚུབས་པ་ལྟ་བུའི་དབུས་སུ་འཐུམས་ན་ད་ལྟ་རང་མི་འཆི་བའི་གདེང་ཐོད་ཅི་ཡོད། དེ་ལྟ་ད་ལྟ་རང་འཆི་རན་ཀྱང་རང་ལ་དོགས་པ་ཙམ་ཡང་མེད་པར་ལོ་ཟླ་མང་པོར་སྡོད་ཐབས་ཀྱི་བྱ་བ་བཀྲམ་བཞིན་གློ་བུར་དུ་འཆི། ལས་འགྲོ་ཟ་འགྲོ་འཐུང་འགྲོ་ཀུན་ཛར་རེ་བཞག་ནས་གློ་བུར་དུ་འཆི་གིན་འདུག ང་ཡང་ལས་འགྲོ་ཇི་འདྲ་ཞིག་ལུས་ནས་འགྲོ་ཐབས་ཡོད། བྱ་བ་མང་པོ་བཀྲམས་ནས་མགོ་འཁོར། སེམས་གཡེངས་ནས་སྡོད་སྐབས་གློ་བུར་ཐོག་བརྒྱུག་ཏུ་ཁོ་འོངས་ནས་ལས་ཀ་ཐམས་ཅད་ལས་འགྲོ་ཛར་རེ་བཅན་ཆོད་དུ་བྱེད། དེ་འདྲ་ད་ལྟ་རང་བའི་གདེང་ཅི། ད་ལྟ་བྱེད་བཞིན་པའི་ལས་ཀ་འདི་ལ་བསམས་ནས་འདི་ཡང་མཇུག་མ་འཁོལ་བའི་གོང་དུ་གློ་བུར་དུ་མི་འཆི་བའི་ངེས་པ་མི་འདུག་ཟ་

does not really help, we then – like a rite of enhancement – without saying that it is indefinite, should check by asking ourselves a question: "What if death did *not* come here?". And if the answer came out even something like: "At earliest, it can come today or tomorrow, at latest it can surely come within some years", in a way that it is indefinite, then it would be a very beneficial rite of enhancement.

[2.2] The second reason for the time of death being uncertain

The conditions for death are so many; the conditions for being alive are very few. And most of these few conditions that we possess also become conditions for death. If these conditions for death also came abruptly, what assurance do we have that we would not die even today. If we found ourselves in the middle of something like a war where there is a rain of falling weapons, there is no guarantee that we would not die right now. Similarly, if we found ourselves in the midst of deadly conditions such as in a continuous blazing-hot wind, what assurance do we have that we would not die right now?

Although it is the time for us to die right now at this moment, we make plans and perform actions to live for many years – without the slightest suspicion – and yet we may die suddenly. There are people who die suddenly, leaving half of all [their] work, food and drink. In addition, we do not know what kind of work that we are about to leave half-done [when we] go. We are distracted by many activities around us. And while we are distracted, it [death] comes suddenly and we have to escape by leaving all work half[-done]. What assurance do we have that it will not happen right now? Thinking of what we are working on at present, there is no certainty that we will not die suddenly

འཕྲོ་གང་འདྲ་ཞིག་ལུས་ནས་འཆི་འོང་། འཕྲུང་འཕྲོ་གང་འདྲ་ཞིག་ལུས་ནས་འཆི་འོང་། ཇ་ཁོག་ལྡིར་གང་པོ་འདི་ཡང་མཇུག་འཕྲུང་ལོང་མེད་པར་འགྲོ་མི་དགོས་པའི་ངེས་པ་མི་འདུག

སྒོག་ཚིག་ཏུ། ད་ལྟ་རང་ཨེ་འཆི་མི་འཆི་ཞེས་འདྲི་ན། མི་འཆི་ཞེས་ཟེར་ཨེ་ནུས་མི་ནུས་བལྟ། མི་ནུས་ན་དེ་རྟེས་བྱེད་དགོས་སྙམ། ཁོ་ད་ལྟ་ཡོད་ཀྱང་ད་ལྟ་མེད། རང་ཡང་ད་ལྟ་ཡོད་ཀྱང་ད་ལྟ་མེད་པར་འགྲོ བྱེད་ཐབས་གང་ཡང་མེད་པར་འགྲོད་བཞིན་དུ་འགྲོ་དགོས། འཇིགས་བཞིན་དུ་འགྲོ སྐྲོ་བཞིན་དུ་འགྲོ་ཆགས་བཞིན་དུ་འགྲོ། ཟ་འཕྲོ་དེ་ངེས་པར་རྫོགས་ཐུབ་པའི་ངེས་པ་མེད་པས་ཀྱང་ནམ་འཆི་ལ་ངེས་པ་མེད། བཏུང་འཕྲོ་དེ་ངེས་པར་རྫོགས་ཐུབ་པའི་ངེས་པ་མེད་པས་ཀྱང་ནམ་འཆི་ལ་ངེས་པ་མེད། ལས་འཕྲོ་དེ་ངེས་པར་ཟིན་ཐུབ་པའི་ངེས་པ་མེད་པས་ཀྱང་ནམ་འཆི་ལ་ངེས་པ་མེད། བདག་འཆི་བའི་ཚེས་གྲངས་དང་དུས་ཚོད་དེ་གར་ཡོད་ངེས་པ་མེད་པས་ཀྱང་ནམ་འཆི་ལ་ངེས་པ་མེད། ད་ལྟ་མི་ཡིན་དང་ཡིན་བཞིན་པར་ད་ལྟ་རང་རོ་མི་བྱེད་པའི་ངེས་པ་མེད། དེ་འདྲ་བྱས་པ་མང་པོ་མཐོང་དང་ཐོས་བཞིན་པ་ལ་སོམས་དང་། རང་ཡང་དེ་གའི་རྒྱུ་རེད་དོ། །རྒྱུ་མཚན་གསུམ་པ་ལུས་ཤིན་ཏུ་ཉམས་ཆུང་བས་ཀྱང་ནམ་འཆི་ལ་ངེས་པ་མེད་པ་ནི། རང་གི་ལུས་ཆུའི་ལྦུ་བ་

even before finishing it.

[We do not know] what food we would leave half of and die, what drink we would leave half of and die; we just do not have the guarantee that we will not die without even having the time to drink this pot of tea later. As a rite of enhancement, try to see if we are able or not to say, "No, I will not die [right now]", to the hypothetical question: "[Are you sure that you will] die right now or not?". If we cannot [give that answer], think that you should then act accordingly. He or she [or anybody] is there now, but they can [also] become non-existent now. We are [also] here now, but we can become non-existent now. We will have to leave with regrets without having any solution – leaving with fear, with sadness, with longing.

The time of our death is also indefinite in terms of not having the certainty of finishing the food that we are eating. The time of our death is also indefinite in terms of not having the certainty of finishing the drink that we are drinking. The time of our death is also indefinite in terms of not having the certainty of finishing the work that we are in the middle of. The time of our death is also indefinite in terms of not knowing the date and the time we will die. Even while we are a living human being now, there is no certainty that we will not be a corpse. Think of many similar things like this that you have seen or heard. We also have the causes to be just like them.

[2.3] The third reason for the time of death being uncertain is also due to the fact that our human body is very delicate

Since our body is as extremely fragile as a water bubble, without the need of great harm, even the prick of a thorn can be the cause of death. If our body were solid and hard, it would be a little

ལྟར་ཤིན་ཏུ་ཉམ་ཆུང་བས་གནོད་པ་ཆེན་པོ་མི་དགོས་པར་ཚེར་མ་ཟུག་པ་ལྟ་བུས་ཀྱང་འཆི་རྐྱེན་བྱེད། ལུས་འདི་སྒྲ་ཞིང་འཁྲིགས་པ་ཞིག་ཡོད་ན་ཙུང་དྲག་བྱས་ཚོག་སྟེ། དེ་ལྟ་མེད་པར་ཤུ་བ་མིའི་གཟུགས་ཅན་ལྟར་རྐྱེན་ཕྲ་མོས་ཀྱང་འཇིག་པར་སླ། གལ་ཏེ་སྒྲ་མཁྲིགས་ཤིག་ཡིན་ཀྱང་མི་ཕན་ཏེ། རི་རབ་སོགས་ཀྱང་མཐར་འཇིག་ནས་ཐལ་བ་ཙམ་ཡང་མེད་པར་འགྲོ་ན། བདག་གི་ལུས་ཤིན་ཏུ་ཉམས་ཆུང་བ་ཆུ་བུར་ལྟ་བུ་འདི་ད་ལྟ་རང་མི་འཇིག་པའི་ངེས་པ་མི་འདུག་པས་མྱུར་དུ་འཆི་བར་ངེས་སྙམ་དུ་བསམ། འཆི་ཆེ་ཚོས་ལས་གཞན་གང་གིས་ཀྱང་མི་ཕན་པ་བསམ་པ་ལ་རྒྱུ་མཚན་གསུམ་ལས། ནོར་ལོངས་སྤྱོད་ཀྱིས་མི་ཕན་པ་ནི། དེ་འདྲའི་འཆི་བ་དེ་འོང་དུས་ཆོས་ལས་གཞན་གང་གིས་ཀྱང་མི་ཕན། རང་རེ་སྐྱེ་སེར་དྲག་ཞན་ཚང་མ་ཆེ་གང་སྡིག་པ་དང་སྡུག་བསྔལ་ལ་མི་འཇེམས་པར་རྒྱུ་ཞིག་གསོག་ཅི་ཐུབ་གང་ཐུབ། བསམ་རྒྱུ་ཡང་དེ། བྱེད་རྒྱུ་ཡང་དེ་བྱེད་པར་སྣང་སྟེ། དེས་ནི་འཆི་བའི་སྐབས་སུ་རང་ལ་ཏིལ་འབྲུ་ཙམ་ཡང་མི་ཕན། ཆེ་བ་རྒྱལ་པོའི་རྒྱལ་གཞིས་ཀྱིས་ཀྱང་མི་ཕན། ཆུང་བ་སྤྲང་པོའི་སྤྲང་རྒྱུག་གིས་ཀྱང་མི་ཕན། དཀའ་ལས་བརྒྱབ་བརྒྱབ། སྡིག་པ་བསགས་བསགས་ནས་རྒྱུ་ཞིག་ཨེ་སོག་བལྟ་སྟེ། སྡིག་པ་དེ་རང་གིས་ཁུར། རྒྱུ་དེ་ཁྱིམ་དུ་ལུས་ནས་འགྲོ་དགོས། རྒྱུ་དེ་མིས་ཏབ་ཐོབ་བྱེད། མི་གཞན་

bit more resistant; instead, it is extremely fragile like an ulcer that could be injured even by the slightest physical contact. [In fact,] even if it *were* solid and hard, it would not help because, since even the mountains perish in the end and not even their dust remains, there is no certainty that this extremely fragile body of ours – which is like a water bubble – would not perish even right now. Therefore, think that we will definitely die soon.

[3.] There are three reasons to think that nothing other than the Dharma will help when dying

[3.1] Material wealth and resources will not help

When that death comes, nothing will help other than the Dharma. It seems that all lay people of all categories – both of higher and lower status – collect material things as much as they can without any abstention from negativities and sufferings, thinking only of that and also acting only for that. Material goods will not help us even in the slightest [– they are only as valuable as a grain of] sesame seed – when we die. At the highest level, even the kingdom of a monarch cannot help; and at the lowest, the stick of a poor person cannot help either.

With so many hardships, we have always strived to collect material things while accumulating negative karma, and in the end we have to take the negative karma and leave the material things at home, which then will be taken away very quickly. Material wealth is only for others. So why should one undergo that much suffering and create that much negative karma for other people's material things? In the end, we will have to leave even our bowl. It is only a question of whether we leave it today or tomorrow. [Once we have died,] it will become only an object for the people to express their pity and sympathy saying, "Ah,

གྱི་རྒྱུ་རང་ཡིན། གཞན་གྱི་རྒྱུའི་དོན་ལ་རང་གིས་སྡུག་བསྔལ་དང་
སྡིག་པ་དེ་ཙམ་བྱས་ནས་ཅི་བྱེད། ཐ་ན་རང་གི་ཁ་ཟོར་འདི་ཡང་འཇོག་
རྒྱུ་ཡིན། དེ་རིང་འཇོག་དང་སང་ཉིན་འཇོག་ལྟ་བུ་ཡིན་སྡུག་གོ །ཁོ་
ཡི་ཟོར་པ་རེད་ཅེས་མི་ཚོས་སྙིང་རྗེའི་གནས་སུ་བྱེད། དེ་འདྲའི་དུས་ངན་
ཞིག་དོ་ནུབ་སང་ཞོགས་ཙམ་ལ་མི་འོང་བའི་གདེང་ཅི། ཟོར་པ་དེ་མི་
ཡུལ་དུ་ལུས། རང་བར་དོར་སླེབས། ཟོར་པ་དེ་མི་ཡུལ་དུ་ལུས། རང་
དམྱལ་བར་སླེབས་པའི་དུས་ཤིག་མི་འོང་བའི་ངེས་པ་ཅི། སྔོན་དགེ་སློང་
ལྷུང་བཟེད་ལ་ཆགས་པའི་ལོ་རྒྱུས་དང་འདྲ། རྫོ་བརྡར་བའི་གཏམ་རྒྱུད་
ལྟར་འཆི་དུས་འཁྱེར་རྒྱུ་མེད། འཇོག་རྒྱུ་ཁོ་ན་ཡིན་པ་འདི་ཙམ་གྱི་རྩོལ་
བ་བྱེད་པ་འདི་ཅི་ཡིན། རྒྱུ་ཞིག་བྱུང་ན་དབང་དང་གོ་ས་ཞིག་འཐོབ་ཏུ་
རེ་བའི་ངལ་བ་ཉིན་མཚན་མེད་པར་བྱེད་དེ། དེ་ཐོབ་ཀྱང་འཆི་དུས་ཅི་
ཕན། རྒྱལ་པོ་དང་སྤྲང་པོ་གཉིས་འཆི་དུས་ཁྱད་པར་འདུག་གམ། བར་
དོར་སླེབས་དུས་ཁྱད་པར་འདུག་གམ། ད་དུང་། གང་ལ་དབང་ཡོད་
དེ་ལ་སྡིག་པ་ཡོད། །ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར། དབང་ཇི་ཙམ་ཆེ་བ་ཙམ་
གྱིས་སྡིག་པ་ཆེ་བས་ངན་སོང་གི་གཏིང་ཇེ་རིང་དུ་འགྱུར། མི་ཚེ་ཧྲིལ་
པོར་དཀའ་ལས་བྱས་བྱས་པའི་དོན་ལ་ངན་སོང་གི་གཏིང་གང་རིང་ཞིག་
བསྒྲུབ་ནས་ཅི་བྱེད། རྒྱུ་མཚན་གཉིས་པ་གཉེན་བཤེས་ཀྱིས་ཀྱང་མི་ཕན་

this was his bowl".

What assurance do we have that such a bad moment will not happen tonight or tomorrow? What assurance do we have that we will not leave the bowl in the human realm while we arrive in the *bardo*[19]? What assurance do we have that there will not be a time when we leave the bowl in the human realm and reach the hell realm? This is like the story of a bhikṣu[20] in the past who was attached to his begging bowl. We cannot take anything with us, like in the proverb of the one rubbing stones[21].

Why should we put this much effort into something that we will absolutely leave? If we have wealth, we work hard [even harder] day and night in the hope of achieving some power and celebrity; but even if we obtain them, what will they benefit us when dying? Is there any difference between a king and a poor man when dying? Is there any difference when they reach the bardo?

On top of that, it is like the quotation of a text which says, "The one with power has [more] negative karma". The more power one has, the more negativities he or she has created, whereby the depth of the lower realm would be greater. Why should we increase the depth of the lower realm as a goal of hardship during our whole life?

[3.2] Even friends will not be helpful

When such death comes, our dearest friends – like our own heart, from which we cannot be separated even for a short time – cannot help. Even if we wanted to take them with us, there is no

19 the intermediate state

20 fully ordained monk (Skt. bhikṣu; Tib. དགེ་སློང་ ghe long) — a male Buddhist practitioner who has taken the fullest of the seven types of pratimoksha vows.

21 It was customary among Tibetans to rub and polish a stone for years. Here it refers to having to leave something cherished behind.

པ་ནི། དེ་འདྲའི་འཆི་བ་དེ་འོང་དུས་ཤིན་ཏུ་གཅེས་ཤིང་སྙིང་དང་འདྲ་བ་ཅུང་ཟད་ཀྱང་འབྲལ་མི་ཕོད་པའི་གཉེན་བཤེས་འདི་དག་གཅིག་གིས་ཀྱང་མི་ཕན། རང་གིས་འཁྲིད་འདོད་ཀྱང་གཅིག་ཀྱང་འཁྲིད་ས་མེད། ཁོ་རང་ཚོ་འོང་འདོད་ཀྱང་གཅིག་ཀྱང་འགྲོ་ས་མེད། འབྲལ་མི་ཕོད་བཞིན་དུ་འབྲལ་དགོས། སེམས་འཕྲེང་བཞིན་དུ་འབྲལ་དགོས། མིག་མཆི་མ་ཟླགས་བཞིན་དུ་འབྲལ་དགོས། དེ་དུས་ཅི་རང་དྲག་རང་ཉིད་གཅིག་པུར་སྐྱོ་ཚད་དེ་སྔར་འདྲིས་ཤིང་སྙིང་ཉེ་བའི་གྲོགས་ནི་གཅིག་ཀྱང་མེད། སྔར་མ་འདྲིས་མ་མཐོང་བའི་འཇིགས་རུང་གཤིན་རྗེའི་ལས་མཁན་མང་པོས་མཐའ་བསྐོར་ནས་རང་གཅིག་པུའི་ཐོག་ཏུ་རུབ་ནས་ཁྲིད་སོང་ཀྱི་སྐྲ་འབྲུག་སྟོང་ལྡིར་བཞིན་འགྲོ་དགོས་རྒྱུ་རེད་མོད། དེ་དུས་ཅི་རང་དྲག གསུམ་པ་ལུས་ཀྱིས་ཀྱང་མི་ཕན་པ་ནི། འཆི་བ་དེ་འོངས་སྐབས་གཞན་ལྟ་ཅི། ཐ་ན་ལུས་འདི་ཡང་འཁྱེར་དབང་མེད་པར་ལུས། གལ་ཆེ་ཤོས་བར་དོར་སླེབས་དུས་ལུས་ཀྱང་མེད་པར་ཤོས་པ་རྟེན་མེད་པས་ཅོལ་ཆུང་། བསྒྱུར་སླ། གཡེང་སྐྱེན་ཀྱང་བྱ་ཐབས་མེད། དེ་དུས་ལུས་འདི་ནི་མལ་སའི་ནང་དུ་རུལ་དྲི་ཆེང་ངེ་། སྦྲང་བུ་ཐིབས་སེ་བསྡད། ཉེ་འབྲེལ་ཀུན་གྱིས་ཀྱང་མཐོང་བ་ཙམ་གྱིས་སྐྱོ་ཞིང་སྐྱུག་བྲོ་བའི་གནས་སུ་གྱུར། ལུས་འདི་མི་ཡུལ་དུ་ལུས། རང་བར་དོར་སླེབས། ལུས་འདི་མི་ཡུལ་དུ་ལུས། རང་ངན་སོང་

place to take them. Even if they wanted to come, there is no place even for one of them. We will have to leave them unwillingly. We will have to leave them with a feeling of sadness in our mind. We will have to leave them with tears in our eyes. What a pitiful thing at that time! At that point, we will be saddened, and there will not be even a single person dear to us from the past. A large number of terrifying servants of the Lord of Death, whom we have never seen nor been familiar with, will surround us [while we are] alone to attack, and we will indeed have to bear the rattling noise of a thousand dragons as they beat and kill [us and others]. What a pitiful thing it will be at that moment.

[3.3] Neither will our [own] body be helpful

When that death comes, forget about other things. We will leave even the most basic of things – our body – without any freedom to take it. The worst thing is that when we reach the intermediate state, we will not even have our body and due to lacking the support of our consciousness, we will be vulnerable and volatile; we will not be able to avoid even a fleeting distraction [without following it]. Meanwhile, our [discarded] body will be on the bed with flies flying around, with the stink of decomposition, becoming an object of vomit even for all our relatives, just from seeing it. The body is left in the human realm while one's self arrives in the bardo. The body is left in the human realm while one's self arrives in the lower realm. The body is left in the human realm while one's self has to leave with the negative karma that one accumulated on its behalf.

Such things will definitely befall us. Moreover, there is no certainty whether this will happen today or tomorrow. After [understanding that] death is certain and after [understanding that the] time of death is uncertain, the application of [the

དུ་སླེབས། ལུས་འདི་མི་ཡུལ་དུ་ལུས། དེའི་དོན་དུ་བསགས་པའི་སྡིག་པ་རྣམས་འཁྱེར་ནས་འགྲོ་དགོས། དེ་འདྲ་ཞིག་རང་གི་ཐོག་ཏུ་ངེས་པར་འོང་། དེ་ཡང་དེ་རིང་འོང་དང་སང་འོང་ངེས་པ་མེད། འཆི་བའི་སྐབས་ནོར། གཉེན་བཤེས། ལུས་གསུམ་གྱིས་མི་ཕན་པ་འདི་འཆི་བ་ངེས་པའི་མཇུག་ཏུ་སྦྱར་བ་དང་། ནམ་འཆི་ངེས་མེད་ཀྱི་མཇུག་ཏུ་སྦྱར་བ་སོ་སོར་བསམ་ལུགས་ཡོད་པས་གནད་ཆེ།

འཆི་བར་ངེས་པ་ལ་སྦྱར་སྐབས་ནམ་ཞིག་འདི་དང་འདི་འབྲལ་ངེས་སྙམ་པ་དང་། ནམ་འཆི་ངེས་མེད་ལ་སྦྱར་སྐབས་ད་ལྟ་ད་ལྟ་རང་འབྲལ་ངེས་སྙམ་པ་དང་། དེ་བཞིན་དུ་འཆི་བར་ངེས་པ་དང་དམྱལ་བའི་སྡུག་བསྔལ་དྲན་པ་གཉིས་ཉམས་སྦྱོང་འདྲེས་ན་དམྱལ་བར་ངེས་པར་སླེབས་ངེས་སུ་ཐག་ཆོད་པ་དང་། ནམ་འཆི་ངེས་མེད་དང་སྡུག་གསྔལ་དྲན་པ་གཉིས་ཉམས་སྦྱོང་འདྲེས་ན་ད་ལྟ་ད་ལྟ་རང་དུ་དམྱལ་བར་སླེབས་ངེས་སྙམ་པ་འབྱུང་། དེས་ན། འཆི་བ་དེ་འོང་བར་ངེས་པས་དེ་མ་འོང་གོང་དུ་ཆོས་བྱེད་པར་ཐག་བཅད། དེ་ནམ་འོང་སྙམ་ན་ངེས་མེད་ཡིན་པས་ཆོས་ད་ལྟ་བྱེད་པར་ཐག་བཅད། འཆི་བ་དེ་བྱུང་ན་ཆོས་མ་གཏོགས་གཞན་གྱིས་མི་ཕན་པས་ཆོས་ཁོ་ན་བྱེད་པར་ཐག་གཅོད་དགོས། འདི་མན་ལུང་རྒྱུན་མེད། རང་འཆི་བའི་ཚེ་ཞིན་ཏུ་གཅེས་པའི་སྙིང་གྲོགས

awareness of these] three [things] – no material wealth, no friends and no body will help us at the moment of death – impacts us differently according to each case; therefore, it is greatly meaningful.

The [awareness that is] applied in the case of [understanding] death being certain, thinks, "We will definitely be separated from such and such". The [awareness that is] applied in the case of [understanding] the time of the death's uncertainty, thinks, "We can definitely be separated [from such and such] right now".

Likewise, when [the understanding of] death being certain and the mindfulness of experiencing sufferings in lower realms are integrated, we will be sure that we will definitely arrive in a lower realm. And when the two: [the understanding of] the time of the death being uncertain and the mindfulness of experiencing sufferings are integrated, the [awareness] thinking, "We could arrive in hell right now", would surge in us.

Hence, by [understanding that] death will definitely come, we will decide that we will practise Dharma beforehand. When thinking, "When will it come?", [we realize that the time of its coming] is uncertain. We therefore take the decision to practise Dharma right now. When that death [actually] occurs, nothing other than the Dharma can help us, whereby we should make the decision to practise only the Dharma.

From here onward, I[22] do not have the continuity of oral transmission.

When we die, our dearest and loveliest friends, our wealth and possessions will be left behind, whereas we will arrive in the fires of hell with a great sense of sadness. There, we nakedly

22 comment by the scribe, assistant Dondub Jinpa, who compiled the written notes

མཛའ་བཤེས་རྒྱུ་ནོར་དང་བཅས་པ་ཤུལ་དུ་ལུས། རང་ཉིད་སྐྱོ་ཆད་ལིང་ངེས་དམྱལ་བའི་མེ་ནང་དུ་སླེབས། ལུས་སྐྲན་མེར་ལྷུགས་སྲེག་གི་ས་གཞིར་འགྲེ་ལྡོག་བྱེད། ལས་མཁན་འཇིགས་སུ་རུང་བ་རྣམས་ཀྱིས་མཐའ་བསྐོར་ནས་རང་གཅིག་པུའི་ཐོག་ཏུ་རྒྱོབ་སོད་ཀྱི་ཏུ་སྦྲ་ལྡིར་རེ་མཚོན་ཆ་སྣ་ཚོགས་ཀྱིས་བཅད་གཏུབ། རང་ནི་སྡུག་བསྔལ་བཟོད་གླགས་མེད་ཀྱང་བྱ་ཐབས་མེད། སྐྱབས་ནི་མི་རྙེད། ཤི་ནི་མི་ཐུབ། དེ་འདྲའི་སྡུག་བསྔལ་ད་ལྟ་བསམས་པ་ཙམ་ཡིན། དངོས་སུ་མིན་མིན་སྙམ་ཡང་། ནམ་ཞིག་དེ་འདྲ་ཞིག་དངོས་སུ་མྱོང་དགོས་རྒྱུ་རེད། དེ་དུས་ཇི་འདྲ་བྱེད། ནམ་ཞིག་ནམ་ཞིག་བྱས་ཀྱང་སང་ཕོད་ད་ཚོད་ཙམ་ན་དེ་ལྟར་མི་མྱོང་བའི་ངེས་པ་མེད། ད་ལོ་རང་ཉིད་ཤག་ཏུ་སྐྱིད་པོ་འདི་འདྲ་བྱས་ནས་བསྡད་ཡོད་ཀྱང་སང་ཕོ་ད་ཚོད་སྡུག་བསྔལ་མྱོང་ལུགས་ལ་སེམས་དང་། དེ་འདྲ་མྱོང་མི་དགོས་པའི་ཐབས་ཤིག་ད་ལྟ་རང་བྱེད་རན་འདུག་གོ །ཅུང་ཟད་གསོན་པའི་ཚེ་ཡང་འཆི་དུས་ཕན་པའི་ཆོས་ཤིག་བྱེད་ཀྱང་མི་བྱེད། བྱ་ལོང་ཡང་མེད་པ་འདི་ཅི་རང་དྲག ད་ནི་དེ་རིང་གི་ཉི་མ་གཅིག་པུ་འདི་ཙམ་ཡང་ཚུད་ཟོས་སུ་མ་བཏང་བར་འཆི་ཆོས་ཁོ་ན་ལ་འབུངས་གསུམ་བརྟོན་དགོས། རང་གི་ཚེ་འདི་རྣམ་གཡེང་ཟང་ངེ་ཟིང་ངེ་དགའ་དགའ་སྐྱིད་སྐྱིད་ཅིག་གི་ངང་ལ་རྫོགས་པ་བྱས། ངན་སོང་དུ་མི་

roll around on a blazing-hot ground of iron. The terrifying servants [of the Lord of Death] isolate us and we hear the rattling noises of their various weapons beating us, killing us, cutting and chopping [our bodies]. Finding ourselves in that condition, although our sufferings are unbearable, there is nothing we can do. We have no refuge; we cannot die [quickly due to our karma]. And these sufferings for now are only imaginary. Though we think that this is not real, we will eventually have to undergo such things in real life. What will we do at that time? Though we keep saying, "Eventually, this and that…", there is no assurance that we will not experience this by this time next year.

Although we are living happily in our rooms this year, let us think of [the possible] way of experiencing suffering at this time next year. It is really time that we do something right now so that we will not have to experience such things. Moreover, for the short time that we are alive, we do not even practise a Dharma which will help us when we die. It is pity that we do not even have the time to practise.

So now, let us not waste even a single moment of today and strive by means of all three doors[23] to practise only the Dharma that will help us at death. In some way, we have completed this life with distractions of miscellaneous enjoyments, and we have not really practised a Dharma that can ensure that we do not go to a lower realm.

As a minimum, without even cultivating a mind that is content to have faithfully tried the means to purify karmic obscuration which is the cause of [a rebirth in the] lower realms, we have already exhausted this life. While having such powerful karma in our continua that will project us to hell, the fact of still

23 body, speech and mind

འགྲོ་བའི་གདེང་ཐོབ་པའི་ཆོས་ཞིག་ནི་མ་འགྲུབ། ཐ་ན་ངན་སོང་གི་རྒྱུ་ལས་སྒྲིབ་ཡིན་པ་ལ་དེ་སྦྱོང་ཐབས་བློ་བདེ་ངེས་པ་ཞིག་ཀྱང་མ་བྱས་པའི་ངང་ལ་ཆེ་འདི་ཟད། དམྱལ་བ་འཕེན་བྱེད་ཀྱི་ལས་སྟོབས་ལྡན་འདི་ཙམ་རང་རྒྱུད་ལ་ཡོད་དང་ཡོད་བཞིན་ད་དུང་དམྱལ་བར་མི་སྐྱེ་མདོག་བྱེད་པ་འདི་རང་གིས་རང་ལ་མགོ་བསྐོར། རང་གིས་རང་བསླུ་བ་མིན་ན་གང་ཡིན། ངན་སོང་དུ་འཕེན་བྱེད་ཀྱི་ལས་ངན་རྙིང་པ་རྣམས་མ་སྦྱངས་པའི་སྔོང་དུ་ད་དུང་གསར་དུ་ཉིན་རེ་བཞིན་ཚག་མེད་མང་པོ་གསོག་བཞིན་དུ་མི་ཆེ་བསྐྱལ། དེ་འདྲ་ཞིག་གི་ངང་ལ་གློ་བུར་འཆི་བ་ཁོ་སླེབ་ཡོང་། དེ་དུས་འགྲོ་ས་ངན་སོང་ལས་འདུག་གེ་ལེགས་པར་སེམས་དང་། འགྲོ་ས་དེ་རང་རེད། དམྱལ་བ་རེད། ཡི་དྭགས་རེད། དུད་འགྲོ་རེད་དོ། སྐྱིད་པ་ཕྱི་མའི་འགྲོ་ས་དེ་གསུམ་གཏན་ཁེལ་འདུག་གོ །ལུང་གིས་གྲུབ། རིགས་པས་ཀྱང་གྲུབ་བོ། །དེ་གསུམ་གྱི་ནང་ནས་ཀྱང་དམྱལ་བར་སྐྱེས་ན་ཛེ་ཙུག་བྱེད། སྐྱེ་བར་ཡང་ངེས། དམྱལ་བར་འཕེན་བྱེད་ཀྱི་ལས་བསགས་ལ་མ་ཉམས་པ་འཁོར་བ་ཐོག་མེད་ནས་བསགས་པ་ཡོད་པའི་སྟེང་དུ་ཆེ་འདིར་ཡང་གསར་དུ་ཉིན་རེ་བཞིན་བྱས་པས་ཕུང་གསོག་ཐེབས། དམྱལ་བ་གཅིག་པུར་སྐྱེ་རྒྱུའི་ལས་ཀྱང་རི་རབ་ལྟར་སྤུངས་ནས་འདུག་པ། དེ་དག་གི་འབྲས་བུ་སྤྱོང་མི་དགོས་པ་ཅི་ལ་སྲིད། ལོ་བརྒྱ་ཚུན་ལ་དེ་འདྲ

pretending that we will not be born in hell is an act of cheating ourselves. What is it, if it is not an act of deceiving ourselves? On top of not purifying the old bad karma which projects us in lower realms, we end our life still accumulating more new bad karma every day without interruption.

At a certain point of such a life, death suddenly arrives. Think whether there are other destination options than the lower realms at that time. The only destination would be that. It would be [the realms of] hell, the hungry ghosts or of the animals. It is confirmed that those three realms are our destination in our next life. It is established by scriptural authority and also by reasoning. Of those three, if we were born in hell, what could we do? It is also definite that we will be born there.

In addition to the karma which we have already accumulated since beginningless samsara, which projects us into hell – without weakening it – we also create [more] new karma every day in this life, whereby it accumulates. The karma to be born in hell alone would already be like the heap of Mount Meru. So how is it possible that we will not have to experience its result? Within one hundred years, this will definitely happen. What will we do at that time? How will we be able to handle such unbearable sufferings?

Imagine our miserable state [at that time]. In the oral teachings [of past gurus], it is said, "We do not know which will come first: next month or the hell of unceasing torment". Just as it is said, there is no certainty of not being born in the hell of unceasing torment before the beginning of next month. Imagine what we could see if we were already there! Even if we have not reached there yet, we will arrive there without delay.

ཞིག་ཏུ་ངེས་པར་སླེབ། དེ་དུས་ང་ཇི་ལྟར་བྱེད། སྡུག་བསྔལ་མི་བཟོད་པ་དེ་འདྲ་ཇི་ལྟར་བཟོད། རང་ཉིད་ཉམ་ཐག་པའི་ངང་ཚུལ་དེ་སེམས་དང་། ཞལ་ལུང་ལས་ཟླ་བ་རྟིང་མ་དང་མཐར་མེད་གཉིས་གང་སྔ་མི་ཤེས་གསུངས་པ་ལྟར། ཟླ་བ་རྗེས་མའི་དེ་རིང་གི་ཚེས་འདི་ཤར་བའི་ཉིན་མཐར་མེད་དུ་སླེབས་མི་ཚར་བའི་ངེས་པ་མེད། སླེབས་ཚར་འདུག་ན་ཅི་ཙུག་བྱེད། དེ་ལྟར་མ་སླེབས་ཀྱང་རིང་མིན་སླེབ་པར་ངེས། དེར་སླེབས་ཚར་ན་བཟོད་གླགས་མེད་ཀྱང་སྒྲོང་ནས་སྤྲོད་པ་ལས་ཐབས་ཅི་ཡང་མི་རྙེད། དེས་ན། དེ་ལྟར་མ་སོང་གོང་ཐབས་བྱེད་རྒྱུ་རང་གི་ལག་ཏུ་ཡོད་པའི་སྐབས་འདིར་འབད་ནས་བྱེད་དགོས། དེ་ཡང་ཉེས་ཙན་ཁ་དྲག་པོ་ལ་མགོ་འདྲེན་བཙོལ་བ་དག་དགྲ་བོ་དེ་ལས་སྐྱོབས་ཆེ་བའི་དཔུང་ཚོལ་བ་ལྟར་དཀོན་མཆོག་གསུམ་ལ་སྙིང་ཐག་པ་ནས་སྐྱབས་བཙོལ་ལོ། །བླ་མ་དཀོན་མཆོག་གསུམ་པོ་མཁྱེན་ནོ། སྐྱབས་མཛད་དུ་གསོལ།

ངན་སོང་དུ་སྐྱེས་ཟིན་གྱི་ཉམས་དང་སྐྱེ་ངེས་ཀྱི་ཉམས་གང་འཕྲུལ་ཆེ་བ་བསམ་གསུངས་ཀྱང་གཉིས་ཀ་བསམ་དགོས། དེ་ཡང་སྔ་རྟིང་རེས་མོས་ཀྱིས་བསམ་དགོས། ངན་སོང་གི་རྣམ་པ་རང་ཐོག་ཏུ་བསྒོམ་པ་གལ་ཆེ། དམྱལ་བར་ལུས་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བ་རི་ཙམ་སོག་ལེས་གཤག་པའི་ཉམས་ལ་ཤིན་ཏུ་འཇིགས། ཐེ་ཚོམ་ཙམ་ལའང་འཇིགས་དགོས་ན། ཐག་ཆོད་

Once we get there, we will not find any solution other than staying there and experiencing sufferings, even though unbearable. Hence, while we have the method in our hands to avoid that destination before actually going there, we should put effort into avoiding [that journey]. Furthermore, just as a criminal who entrusts his protection in a mighty saviour and tries to find a defender who is more powerful than his enemies, we [too] from the depth of our hearts entrust our refuge in the Three Jewels thinking, "You, Guru and Three Jewels, think of us and be our refuge". [With regards] to the feeling of having already been born [in the hells] and the feeling that one will definitely be born [there], it has been taught to think of what touches us most, but one should contemplate both. Furthermore, contemplate the former and the latter [feelings] alternately.

[Meditations on the lower realms]

It is important to meditate on the aspect of lower realms in relation to oneself. [For instance,] with regards to the feeling of having an extremely huge body like Mount Meru in hell and being sawed in half is very frightening. If simply doubting this is frightening, how is it possible that one would not be as frightened when it is clear [that one will be born with such a body]?

For those who are not afraid regardless of their meditation on sufferings, it is important to eliminate the obstacles [to realizing impermanence and perform some] enhancing rite [technique]. The enhancing rite [is the following note to oneself]:

You have no guarantee that you will not go to hell because you

པ་ལ་ཤིན་ཏུ་མི་འཇིགས་པ་ག་ལ་སྲིད། སྡུག་བསྔལ་བསྒོམས་ཀྱང་མི་འཇིགས་པ་ལ་གེགས་སེལ་དང་སྒྲོག་ཚིག་གལ་ཆེ། སྒྲོག་ཚིག ཁྱོད་དམྱལ་བར་མི་འགྲོ་བའི་གདེང་མེད་དེ། ཁྱོད་ཀྱི་རྒྱུད་ལ་སྦྱོར་ལམ་བཟོད་པ་མ་ཐོབ་པའི་ཕྱིར། བཟོད་པ་མ་ཐོབ་བར་ངན་སོང་ལྡོག་པར་མི་ནུས་ཏེ། ཉོན་མོངས་པས་གློ་བུར་ལས་གློ་བུར་ལས་བསགས། དེ་ལ་གསོས་བཏབ་ན་དེ་མ་ཐག་ངན་སོང་དུ་སྐྱེའོ། །ཡང་སོས་དཀྲ་མིས་རྡུབ་བཞིན། ཡངས་པོན་སོ་སོ་ལས་འབྲས་བུ་ སོ་སོར་འབྱུང་བཞིན་རྟགས་འགོད། ཡང་སོས་སུ་གསོད་རེས་ཀྱི་ཉམས། དེ་བཞིན་དུ་ཐིག་ནག་གི་དུམ་བུར་གཏུབ་པ་དང་། བསྡུས་འཇོམས་ཀྱི་རི། དུ་འབོད་ན་ལྕགས་ཀྱི་ཁང་པར་མང་པོ་སྡེབས་ཚོགས་སུ་དུ་བ། ཚ་བ་དང་རབ་ཚའི་གསལ་ཤིང་ལ་བསྐྱོན་པ་དང་། ཟངས་མོ་ཆེར་འཚོད་པ། མནར་མེད་ཀྱི་མེ་བཙུ་གཅིག་གིས་བསྲེག་པ་སོགས་ཉམས་འདྲེན། དོགས་པ་ཙམ་མིན་པར་ཐག་ཆོད། དེ་ཡང་ངོ་ཐོག་ཡིན་ངེས། ངན་སོང་གི་སྡུག་བསྔལ་བསྒོམས་པའི་མཇུག་ཏུ་ད་རེས་ངན་སོང་ལྡོག་པ་ཞིག་ངེས་པར་བྱ་སྙམ་ཐག་བཅད། ཡང་ངན་སོང་བསྒོམས་ཀྱང་མི་འཇིགས་པ་ལ་སྒྲོག་ཚིག ནམ་ཞིག་འཆི་བ་ད་རན་ཟེར་ཐོག་ཏུ་བབ། དེ་བཞིན་དུ་ནམ་ཞིག་དམྱལ་བར་སླེབས་ནས་ད་རན་སྙམ་འཇིགས་པའི་དུས་འོང་། རང་རྒྱུད་

have not attained the tolerance level of the path of preparation[24]. Without attaining the tolerance [level of path of preparation], the [door to] the lower realms cannot be shut. This is because all of a sudden you do a [negative] action which, if nourished, [will mean that] you will immediately be born in a lower realm.

[One of the eight hot hells[25], known as] 'the reviving hell', is like a place where enemies attack [and kill one another]; again, every karmic seed they have gives rise to its own result. This is thus the sign [or reason to call it the 'reviving hell']. The [particular mark of] suffering in the reviving hell is that of killing each other.

Likewise, the mark of suffering in the black-line hell is that of being cut into pieces; in the crushing hell, it is of mountains [closing in from all sides]; in the loud howling hell, it is of a mass of people wailing together in an iron house; in the heat hell and intense heat hell, it is of being impaled on trees and being boiled in huge cauldrons; and in the hell of unceasing torment, it is of being burned by eleven tracts of fire and so forth. [Strive to] acquire the feeling [of those marks].

Decide clearly that this is not merely to feel fear about it. Instead, it is [to realize] that it will definitely come true. After meditating on the sufferings in the lower realms, make a decision thinking, "This time I will definitely make sure to avoid the lower realms".

Another enhancing rite for those who are not afraid, despite

---

24 The path of preparation is the second of the five paths leading to enlightenment, after the path of accumulation. The remaining three that follow are: the path of seeing, meditation and no more learning.

25 The eight hot hells are the so-called reviving narak, the black line narak, the crushing narak, the howling narak, the loud howling narak, the heating narak, the intense heating narak and the Avici narak

ལ་དམྱལ་བར་འཕེན་བྱེད་ཀྱི་ལས་ཚབས་ཆེ་ཡོད་པར་ཐག་བཅད། དེ་རྗེན་འདི་ལ་སྦྱོང་མི་ནུས་པར་ཐག་བཅད། འདི་ལ་མ་ནུས་ན་གཞན་ལ་དེ་སྦྱོང་བའི་ནུས་པ་མི་ཡོང་བ་ཐག་བཅད། དེས་ན་དམྱལ་བ་ན་དམྱལ་བའི་སྡུག་བསྔལ་ཁོ་ན་སྤྱོང་བ་དེ་འདྲའི་དུས་ཤར་ན་དེ་བས་ཀྱང་མི་ནུས་པར་ཐག་བཅད། པཎྜི་ཏ་དང་རྣལ་འབྱོར་པ་ཡང་ངན་འགྲོར་སྐྱེ་བ་ཡོད་པར་གསུངས་པ་ལ་སོམས། དེ་འདྲས་ཅི་ཕན། དེ་ལྡོག་དགོས། འདི་གནད་དུ་སོང་ན་སྐྱབས་ཡུལ་གསལ་བཏབ་པ་ཙམ་གྱིས་འཇིགས་སར་སྐྱེལ་མ་རྙེད་པ་ལྟ་བུ། ནག་ཅན་ཁ་དྲག་པའི་དཔོན་ལ་སྐྱབས་ཞུས་རྙེད་པ་ལྟ་བུ། བྱིས་པ་འབྲོག་དགོན་ཉམ་ང་བར་འཁྱམས་པ་ཉེ་དུ་རྙེད་པ་ལྟ་བུ་དགའ་ལྷང་ལྷང་འོང་། ངན་སོང་གི་སྡུག་བསྔལ་བསྒོམས་པའི་མཇུག སྤྱོད་འཇུག་གི ཁྲིད་ཤ་ཐོན་པའི་སོགས་དང་། དེ་བས་རྒྱལ་བ་སོགས་ངག་ཏུ་ཡང་འདོན་ཅིང་སྐྱབས་ཚོལ།

འཁོར་བའི་སྡུག་བསྔལ་ལ་འདི་སྤྱོང་མི་དགོས་ཞེས་ཟེར་རྒྱུ་མེད་པ་སྤྱོང་དགོས། སྡུག་བསྔལ་སྣེ་གཅིག་སྤྱོང་བ་མི་བཟོད་ན། སྡུག་བསྔལ་ལ་མཐའ་མེད་པ་སྤྱོང་བ་ག་ལ་བཟོད། སྡུག་བསྔལ་གསུམ་སོགས་ཀྱིས་བར་མེད་མནར་ཚུལ་ལ་སོམས། འཁོར་བ་འདི་ནས་མ་ཐར་ཕྱིན་འཁོར་བ་འདིར་ཡང་ཡང་སྐྱེ་བ་ལེན་དགོས། དེ་སྐབས་སྐྱེ་བའི་སྡུག་བསྔལ་

meditating on the lower realms: sooner or later, the words will come to us, saying, "It is time to die". Likewise, there will be a time when one will be afraid by thinking, "It is time to go to hell". [At the same time,] it is decisively sure that we have serious karma in our continua which projects us to hell. Determine that one cannot eliminate it on this supporting [body of this life]. If we cannot eliminate it within this life, determine that we will not have the possibility to eliminate it in another life. For that reason, further decide that we will not be able to eliminate it when the time comes for us to experience only such sufferings of the hell realm. Think of the statement which says, "There are also panditas and yogis who are born with a bad fate".

How does it help [by only making those decisions and thinking] like that? We have to eliminate that bad fate [of ours]. When this [alternative enhancing rite] is effective, it is like finding an escort in a frightening place by merely visualizing the object of refuge; it is like a criminal who finds shelter under a loquacious boss; and like the vivid joy of a child who finds a relative in an isolated forest. At the end of meditating on the sufferings of the lower realms, recite aloud a prayer such as [the following passage from Śāntideva's *Engaging in Bodhisattva Behaviour*]:

> Petrified, with wide [bulging eyes,
> I shall search for refuge in all directions. [2.45cd]
>
> But, seeing no refuge anywhere,
> I shall become utterly dejected.
> If I cannot find refuge there,
> What shall I do at that time? [2.46abcd]
>
> Therefore, from today I go for refuge]

བྲིས་པའི་གནས་སྐབས་དང་བཅས་པ་སྦྱོང་དགོས། མིར་སྐྱེ་སྐབས་ཀྱི་སྐྱེ་བའི་སྡུག་བསྔལ་ལན་ཅིག་ཀྱང་བཟོད་དཀའ་བ་དེ་ལྟ་ན། རང་གིས་ཆོས་བྱས་ནས་ཐར་པའི་བཙན་ས་ཟིན་པ་ཞིག་བྱུང་ན་མ་གཏོགས་སྡུག་བསྔལ་ལན་གྲངས་དཔག་མེད་མུ་མཐའ་མེད་པ་སྦྱོང་དགོས་པ་བསམས་ན་ཅི་དྲག ད་ལྟ་ཤེས་བྱ་བློ་གྲོས་མནོ་བསམ་གྱི་རྩལ་རྫོགས་པས་གང་ལའང་རང་གིས་བླང་དོར་ཕྲན་བུ་ཤེས། ལུས་ཀྱི་རྩལ་རྫོགས་པས་འགྲོ་འདུག་སྤྱོད་ལམ་རང་དབང་དུ་བྱེད་ནུས། ཆོས་ཀྱི་གོ་དོན། དགེ་སྡིག་བླང་དོར་སོགས་ཀྱང་ཅུང་ཟད་ཤེས་པ་འདི་དག་ཚང་མ་མེད་པར། ལུས་ཀྱི་འགྲོ་འདུག་ལྟ་ཞོག འདྲེ་ལྡོག་ཙམ་ཡང་མི་ཤེས་པར་མི་བདེ་བ་ཅི་བྱུང་ཡང་ཧང་ལག་ཡབ་ཡབ་ངུ་བཞིན་འདུག ངག་གི་གཏམ་བརྗོད་ལྟ་ཞོག ཨ་ཕ་ཨ་མ་སོགས་ཀྱང་བརྗོད་མི་ཤེས་པར་ཚ་གྲང་འགྲང་ལྟོགས་སོགས་མི་བདེ་བ་ཅི་བྱུང་ཡང་ངུ་བ་ལས་བཞན་བྱེད་རྒྱུ་མི་རྙེད། སྤྱིར་གྱི་ཡོན་ཏན་ཐམས་ཅད་ནི་བརྗེད། བླང་དོར་གྱི་མནོ་བསམ་ཚུན་ཚོད་ཀྱང་མི་ཤེས་པར་ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་གྱི་བྱ་བ་ཚང་མ་གཞན་ལ་རེ་དགོས་པ་ཞིག་བྱུང་ན་ཅི་དྲག དེ་ཡང་འབྱུང་ངེས་མ་ཟད་འཁོར་བ་ནས་མ་ཐར་ན་ཡང་དང་ཡང་དུ་སྦྱོང་དགོས། དྲག་ཤོས་མིའི་སྐྱེ་བ་ཤ་སྟག་བླངས་ཀྱང་སྡུག་བསྔལ་དེ་རྣམས་མ་སྦྱོང་ཐབས་མེད། གལ་ཏེ་མིར་སྐྱེ་མ་ཐུབ་

> to the victorious [buddhas who protect migrating beings
> who who seek to give refuge to all migrating beings,
> and who, with their great strength, eradicate all fear].
> [2.47abcd]

With regard to the suffering of samsara, [through meditation] we should experience the sufferings to such an extent that one sighs saying, "Oh, I hope never to experience this". If we cannot bear even one single suffering, how can we bear the experience of infinite sufferings? Think about the way that we are afflicted by different types of sufferings without interruption. As long as we are not free from this samsara, we will have to take rebirth again and again therein. In such a case, we have to experience the suffering of birth together with experiencing the sufferings of childhood. If it is that difficult to bear the suffering of birth even once when we are born as a human being, how terrible it is even to think about experiencing the countless and infinite sufferings, unless we have some safety of liberation from our own practice of Dharma.

Right now, with our developed power of intelligence and talents [regarding general] objects of knowledge, we know a little bit about what to adopt and what to forsake in any kind of situation. Physically, we are [also] fully fledged, whereby we are able to walk, sit and do other actions on our own. We understand the meaning of Dharma [to some extent], and we know virtue and negativity a little bit – that they are to be adopted and forsaken [respectively] and so forth. Without all this – forget about the bodily actions of walking and sitting – we would be only crying, merely moving our arms and legs regardless of any unhappy thing that happens, without knowing even how to roll over. Forget about talking, we would not even know how

པར་འགྲོ་བ་གཞན་དུ་སྐྱེས་ན་ནི། དཔེར་ན་རི་དྭགས་ལྷ་བུའི་ཐུ་གུར་སྐྱེ་ན། སྐྱེ་ས་དེ་ཡང་ཤིང་སྐམ་དང་ས་རྫེན་གྱི་སྟེང་དུ་བྱུས། ཨ་མ་དེ་ཡང་རི་དྭགས་གླ་བ་དང་རི་བོང་ལྷ་བུ་དབྱིབས་དང་ཁ་དོག་མི་སྡུག་པ། མཐུ་མེད་ན་ཞན་ཞིག་ཁོ་ན་ལ་རེ་ནས་སྡོད་དགོས་པ་བྱུང་ན་ཅི་དྲག ནུ་ཞོ་བསྣུན་པ་ཙམ་མ་གཏོགས་སྐྱོང་ཐབས་བཞན་ནི་ཨ་མ་ཁོ་རང་ལ་ཡང་མེད། ངེད་རང་ཨ་མ་གཉིས་མ་གཏོགས་གྲོགས་གཞན་ནི་མེད། རྫོན་པ་དང་། ཁྱིས་པ་བསམ་མེད། གཅན་གཟན། བྱ་གླག་སོགས་ཀྱི་དགྲ་ནི་མང་བས་ཉིན་མཚན་ཐམས་ཅད་འཇིགས་ཡེར་རེ་སྡོད་དགོས། ལྷག་པར་ཨ་མ་ཟན་ཚོལ་དུ་འགྲོ་དུས་གོང་གི་དགྲ་རྣམས་དང་འཕྲད་ན་ཅི་རང་བྱེད། ཡང་ན་ཨ་མ་དགྲ་ལག་ཏུ་ཤོར་ནས་རང་གཅིག་པུར་ལུས་ན་ཅི་བྱེད། དེ་འདྲའི་སྡུག་བསྔལ་ངེས་པར་མྱོང་དགོས། མ་མྱོང་ཐབས་མེད་ཡིན་ཅི་རང་དྲག དེ་བཞིན་དུ་བྱ་བྱི་ཙ་ཟྀི་སོགས་དུད་འགྲོ་དང་། ཡི་དྭགས་སོགས་ལ་ཁ་སྒྲོས་ཏེ་ལེགས་པར་བསམས་ན་འཁྱུལ་ཆེ་བར་སྣང་ངོ་།།

མར་ཤེས་སྐབས། བདག་གི་སྐྱེ་བ་གྲངས་མེད། དེ་ཡང་རང་རི་དྭགས་གླ་བར་སྐྱེ་ཨེ་མྱོང་། དེ་མྱོང་ངེས་བསམ། དེ་མྱོང་ན་དེའི་སྐྱེ་བ་ལན་གཅིག་གཉིས་ཅི་ཙམ་བླངས་བསམས་པར། དེ་ནི་གྲངས་མེད་པར་

to express the words 'papa' and 'mama'; we would not have anything to do other than weep regardless of any sorrow that may take place such as being hot, cold, being too full or too hungry. [At such a moment,] we forget all our past education. How would it be if we had to depend on others to perform all our actions of body, speech and mind without having even the slightest idea of what to take and what to throw away?

Furthermore, it is not only that it will definitely happen: if we are not free from samsara, we will have to experience this again and again. Even if we always take a human rebirth – which is considered the best – there is no way not to experience those [sufferings]. In the case that we were born as another being, without being able to take rebirth as a human being – for instance, if one is born as a calf of an antelope – the place of birth could be a dry wood on bare ground. The mother herself would also be an antelope, like a deer or a rabbit, whose shape and colour are unpleasant. How would it be to be without any strength and to be dependent on just another master? As a means to survive, the calf can only suckle the udder, nothing more; also the mother does not have other means. There are no friends except oneself [the calf] and the mother.

At the same time, there are so many enemies, such as hunters, children without any consideration, [predators like] carnivorous animals, eagles and so forth, whereby they [i.e., animals] survive constantly with so much terror, day and night. In particular when your mother goes out to look for food, how would it be if the above-mentioned enemies encountered you? Alternatively, if your mother were caught by enemies and one were left alone, how would it be? We would definitely have to experience such sufferings without any solution, alas!

བླངས་ངེས་སྙམ། དེ་བཞིན་རི་དྭགས་བཞན་དང་བྱ་འབུ་སྲིན་སོགས་ལ་དེས་རིགས་འགྲོ་བས་སྐྱེ་བ་ཤིན་ཏུ་མང་བས་སེམས་ཅན་གྱི་གྲངས་ཀྱིས་ཀྱང་མི་འདང་བ་ལྟ་བུར་གོ །དེས་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་མ་ཡིན་ངེས་སྙམ། དེ་ནས་དྲིན་དྲན་སྦྱི་ལྟར་རྗེས། ཆེ་འདིའི་མ་དང་སེམས་ཅན་གཞན་ཐམས་ཅད་མ་ཡིན་པར་ཡང་མཚུངས། དྲིན་གྱིས་བསྐྱངས་ཚུལ་ཡང་མཚུངས། འདི་གཉིས་ལ་ཁྱད་པར་གང་སྙམས་བཏང་སྙོམས་དང་རིགས་འགྲེས་ཏེ་བསམས་པས་ངེས་པ་སྐྱེར་ཚབས་ཆེ་བ་སྙམ་ཤར། ཡང་ཆེ་འདིའི་མ་ལ་བསམས་ཏེ། འདི་བདག་གི་ཆེ་འདིའི་མ་ཡིན་སྙམ་པ་བྱ། དེ་བཞིན་དུ་འདི་འདྲ་གཅིག་ཆེ་འདིའི་སྔ་མའི་མ་དེ་ཡིན། འདི་འདྲ་གཅིག་དེའི་སྔ་མའི་མ་ཡིན་སོགས་བགྲངས་ན་མ་ཡི་ཐུག་མཐའ་རྫོགས་རྒྱུ་གཏན་ནས་མེད་པས་ཡང་ཡང་བསྐྱར་ནས་མ་བྱེད་བྱེད་པ་བརྩེས་ཀྱང་རྫོགས་རྒྱུ་གཏན་ནས་མེད། ཐམས་ཅད་ཀྱིས་མ་ལན་མང་བྱས་པ་ལ་ངེས་པ་སྐྱེར་ཁྱད་ཆེ། ཡང་རང་གིས་ས་ཕྱོགས་འདིར་མ་སྐྱེས་བྱ་བ་མེད། སྐྱེས་པ་ལ་གྲངས་ཀྱིས་མི་ཚོད་པས། རྒྱ་གར་ལྟ་བུར་མིའི་སྐྱེ་བ་གྲངས་མེད་བླངས། དེ་ལེན་པའི་སྐབས་ཀྱི་སྐྱེ་བ་འདིའི་མ་འདི། འདིའི་མ་འདི་སོགས་ཡར་བརྩིས་ན་ཤིན་ཏུ་གྲངས་མང་། དེ་བཞིན་དུ་རྒྱ་ནག བོད་སོགས་འཛམ་གླིང་། གླིང་གཞན་རེ་རེ། སྟོང་གསུམ་བྱེ་བ་ཕྲག་བརྒྱ་པ་རེ་

Similarly, if we switched ourselves to another rebirth of an animal or hungry spirit such as birds, hatchlings, dogs and so forth and thought well [about how it would be], it seems to be more effective [an experience].

[Our mother sentient beings]

In the context of recognizing [all sentient beings] as our mother, we have had countless rebirths. Following that logic, could we have been born as an antelope or a deer? Think that we have definitely experienced it. If we experienced that, how many times could we have been born as such? Once, twice? Based on that reflection, think that we have definitely been born as them countless times.

Likewise, this understanding could be applied to other antelopes, other birds, worms, insects and so forth. Therefore, the rebirths we have taken are extremely numerous. Understand that they are so numerous that even the number of sentient beings cannot be enough [for making a comparison]! With this [understanding], think that all sentient beings are [our] mother.

Then, after remembering their kindness in general, the mother of this life and all other sentient beings are also the same in having been our mother. The ways in which they took care of us with kindness are also the same. Whatever difference we think exists between these two is to be applied in equanimity and reflected upon. From this reflection, the thought of [their kindness and so forth] is induced and becomes more intense.

Again, reflect on one's mother in this life and think that this [she] is the mother of *this* life. Similarly, if you think that somebody like this was our mother in a past life with respect to this life, and counting that somebody like this was our mother in

རེར་མིའི་སྐྱེ་བ་གྲངས་མེད་བླངས། དེ་རེ་རེའི་སྐབས་ཀྱི་མ་འདི་སོགས་སེམས་ཅན་བགྲང་ན་གྲངས་མཐའ་མེད་པས་སེམས་ཅན་ཀྱིས་མ་མ་བྱས་པར་ག་ལ་འདང་། དེ་རེ་རེས་ཀྱང་མ་ལན་མང་མ་བྱས་པར་ག་ལ་འདང་སྙམ་བསམས། དེ་བཞིན་སེམས་ཅན་འདི་ལྟ་བུའི་ལུས་མ་བླངས་བྱ་བ་མེད། བླངས་པ་ལ་གྲངས་ཀྱིས་མི་ཚོད་ཅེས་སོགས་ལྟར། རི་དྭགས་གླ་བ་ལྟ་བུ་ནས་རེ་རེ་བཞིན་སྐྱེ་བ་གྲངས་མེད་བླངས་ཚུལ། དེ་རེ་རེ་ལ་འདིའི་མ་འདི་སོགས་མ་གྲངས་མེད་འོངས་བཞིན་བསམས་ན་ཤིན་ཏུ་འཁྲུལ་ཚེ། ཡང་། མ་གྲངས་མེད་ཀྱང་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་རང་མ་མ་ཡིན་ནོ་སྙམ་ན། སྐྱེ་བ་ལ་ཡ་མཐའ་མེད། དེ་བཞིན་དུ་མ་ལའང་ཡ་མཐའ་ཐུག་རྒྱུ་མེད་པས། མའི་མཐའ་མེད་དོ། །ཐུག་མཐའ་ཞེས་པའང་དེ་ལ་སྦྱར་ན་འཇུག་བདེ་སྙམ། མའི་ཡ་མཐའ་ཐུག་པ་མེད། དེ་མེད་ན་མ་ལ་མཐའ་མེད་པས་མ་མ་བྱས་པའི་སེམས་ཅན་གཅིག་ཀྱང་མི་རྙེད་པས་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་ངེས་པར་མ་ལན་གྲངས་མང་པོར་བྱས་པར་ངེས་སོ་སྙམ། འདི་རང་རྣོ་བ་ཡོད་དོ། །ཡང་མར་ཤེས་སྐབས། མི་ཡི་རྟེན་ལ་ཨ་མ་བྱས་པའི་གནས་སྐབས་ཀྱི་རྣམས་པ་གསལ་གདབ། དམྱལ་བ་པ་དེ་ཨ་མ་ཡིན་ཚུལ་མི་བསླུས་པར། རང་གི་མ་དེ་དམྱལ་བར་སྐྱེས་པ། དཔེར་ན་ཚེ་འདིའི་མ་དམྱལ་བར་སོང་བ་བཞིན། སེམས་ཅན་རྣམས་ཅི་དགོས་

the past life with respect to the preceding past life and so forth, there would be no way at all to finish counting how many times she has been our mother. Therefore, if we also count the times she will be a mother again and again from now on, there will be no end. [Such reflective meditation] has the great attribute of inducing the understanding that all [beings] have been [our] mothers so many times.

Also, in terms of place, we cannot say, "I have not taken rebirth here [in this place]". The rebirths we have taken are simply innumerable. Therefore, we have taken a human rebirth countless times in India, for example. During the time of taking those rebirths, there were the mothers of those lives. So if we counted the mothers of those rebirths and so forth backwards in time, they would be so many.

In the same way, [we have taken] countless rebirths as human beings in the world: China, Tibet and so forth and on each of the other continents and in each of the trichiliocosms[26]. If we count the mothers of the rebirths of each of those times and so forth, the number is endless. Therefore, think that it is out of the question that all sentient beings have not been a mother to us [and think], "How could each and every one of them not have been a mother to us so many times?".

In the same way, we cannot say that all sentient beings have not taken such a body. Just as it is said above, "The rebirths we have taken are simply innumerable …", if we think of the way that we have taken the rebirth of every single antelope (such as deer) countless times and [the fact that we] had countless mothers, [as explained,] "the mother of that [life] and so forth

26 trichiliocosm (Skt. **trisāhasra mahāssāhasralokadhātu** Tib. སྟོང་གསུམ་ tong sum) a universe of a billion worlds

སྙམ་ན། འཇོག་ག་ལ་ཡོད་དེ། འཇོག་སྙམ་ན། འཇོག་རྒྱུའི་སེམས་ཅན་འདི་རྣམས་ཀྱང་བདག་གི་མ་དྲིན་ཅན་དེ་སོགས་བསམ། ཕོ་རང་ཚོ་ལ་འཁོས་ཀ་འདི་ལས་མེད་པ་ལ་བདག་ལ་དྲིན་འདི་ཙམ་བསྐྱངས་པ། བདག་ད་རེས་དྲིན་གཟོའི་སྐབས་ཙུང་ཟད་རྙེད་སྐབས་འདིར་ཡང་མི་སེམས་པ་ནི་ཤིན་ཏུ་ཐ་ཆད་དོ། །བདག་འཁོར་ཉམ་ཐག་པའི་སྐབས་ཟག་བཅས་ཀྱི་བདེ་བ་ཕྲན་བུ་སྤྱོད་ཚད་སེམས་ཅན་གྱི་དྲིན་ནོ། །སེམས་ཅན་གྱི་དཀྱིལ་ནས་མ་མིན་པ་གཅིག་ཐོན་ཟེར་ན་སྟོན་རྒྱུ་ཨེ་འདུག་དེ་མེད་ན་ཐམས་ཅད་མའོ། །བདག་འཁོར་བར་འཁྱམས་ཏེ་ཉམ་ཐག་པའི་སྐབས་འདིར་སུ་དྲིན་ཆེ་བརྟགས་ན། མ་སེམས་ཅན་འདི་རྣམས་ཀྱིས་གནས་སྐབས་ཀྱི་མགོ་འདྲེན་པ་འདིའོ། །ད་རེས་དྲིན་གཟོ་དང་ཕན་བདགས་པའི་སྐབས་རྙེད་སྐབས་འདདིར་མ་བཏགས་ན་ཤིན་ཏུ་ཐ་ཆད་དོ། །མར་ཤེས་སྐབས་སེམས་ཅན་རེ་རེ་ལ་དམིགས་ཏེ་མར་ཤེས་དང་། དྲིན་དྲན་ཟུང་འབྲེལ་དུ་བསྒོམ། བདག་ལ་དྲིན་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བ་དེ་ལྟར་ཡང་། ཕོ་རང་ཚོས་ཐར་ཐབས་གཏན་ནས་མི་བྱེད་ན། ད་བདག་གིས་བྱ་སྙམ་པ་ཨ་མ་སྐྱོ་བའི་གྲོགས་བྱེད་བཞིན། ལྷག་བསམ་སྐབས་ཀྱི་གེགས། སེམས་ཅན་འདྲེན་པའི་ཁུར་རང་གཅིག་པུ་ལ་མི་འབབ་སྟེ། སངས་རྒྱས་རྣམས་ཡོད་པའི་ཕྱིར་རོ་སྙམ་ན། རང་ལ་མས་དྲིན་གྱིས་བསྐྱངས་པའི་དྲིན་ལན་རང་གཅིག

for each of those [rebirths]", it will be very effective [for our mind to realize it].

Yet, if a thought arose, "although we had countless mothers, all sentient beings could not have been our mother", there is no point from which our rebirths commenced. Similarly, there is no point that we can trace back to find the starting point [of a first mother]. Therefore, there is no starting point regarding *mother*. I think it is easier to understand the [concept of beginningless life] if we associate it with a [hypothetical starting point]. The starting point of *mother* cannot be traced [*lit.* touched]. If this cannot be touched, the mother is infinite, whereby we cannot find even one sentient being who has not been [our] mother. Therefore, I think that [this way of reflecting] definitely leads us to the certainty that all sentient beings have definitely been [our] mother so many times. This definitely is the sharpest technique.

Also, [there is another question] in regard to seeing [all sentient beings as our] mother. If one thought, "We visualize the aspects of mother [only] while she has a human form; we do not think of the way hell beings have been our mother. Our mother can be born in hell, like [someone's] mother in this life who [has died and] has gone to hell; [so since we forget even these related beings,] what sentient beings do we need?". [Answer:] How can one dare to leave them [separate without helping them]? How?

Even with regard to sentient beings that we posit [as separate], think, "these, my kind mother sentient beings ..." and so forth.

There is nothing that they need more than this [very help from us]; while we have found so few occasions this time to repay their kindness to us, not to think of doing anything for them is extremely vile. While we are miserable in samsara, the

བུ་ལ་ཁྲུར་འཁྲི་ཚུལ་བསམ། རང་གི ཚེ་འདིའི་མའི་ཁྲུར་རང་ལ་འཁྲི་བ་བཞིན། སེམས་བསྐྱེད་ཀྱི་སྨོན་པ་བླངས་ནས་ད་སྤྱོད་པ་ལ་སློབ་པར་ཁས་བླངས་པས་སྤྱོད་པ་གང་ཁེ་ཆེ་སྙམ་ན། ལམ་རིམ་གཉིས་ལ་སློབ་པ་ཁེ་ཆེ་སྙམ་ནས་བདག་བསྐྱེད་ལ་འཇུག ང་རྒྱལ། བསྐྱེད་རིམ་ལས་བྱུང་བ་ལྟར། རང་གི་མ་དག་པའི་ཕུང་ཁམས་སྦྱངས། ལྷའི་སྐུར་བཞེངས་པས་དེའི་ཚོགས་པ་ན་ཡོད་པའི་རྣམ་ཤེས་སོགས་ཕུང་སོགས་བཏགས་པའི་ང་དེ་ཐ་མལ་པ་མིན་པར་ལྷ་དངོས་ཡིན། དེ་ཡང་འབྱུང་འགྱུར་གྱི་ལྷ་དེའི་ངོ་བོར་སངས་རྒྱས་པའི་ལྷ་དེ་ཡིན་སྙམ། དེ་ཡིན་ན། དེ་ནི་ཆོས་ཀྱི་དབྱིངས་སུ་སངས་རྒྱས་ཀུན་རོ་གཅིག་པས་སངས་རྒྱས་ཀུན་གྱི་རང་བཞིན་ཡིན་སྙམ་ང་རྒྱལ་གཟུང་བར་བྱའོ། །ངེས་པ་སྟོང་ཉིད་ལ་དྲངས་ནས་གཟུང་ནམ་ལྟར་ཤར་བ། ངེས་དོར་སྟོང་ཉིད་འཛིན་སྟངས་ཀྱི་ཡུལ་དུ་བྱས་པའི་བློ་དེ་ཉིད་ཀྱིས་གང་བཟུང་བའི་རྣམ་པ་ལྷ་སྐུར་ཤར་བའོ། །ལྟ་བའི་སྐབས། ཕུང་སོགས་ཀྱི་སྟེང་དུ་ང་ཞེས་བཏགས་པའི་ང་དེ་ལ་དཔྱད་པ་མི་བྱེད། ཕུང་སོགས་ཀྱི་སྟེང་ནས་སྣང་བའི་ང་དེ་ལ་དཔྱད་པ་བྱེད། ཕུང་སོགས་རང་ངོས་ནས་ངར་སྣང་བ་ལ་དཔྱད་གསུངས། ད་དུང་འདི་གྲས་ལྟ་བའི་སྐོར་ནས་ཉམས་མྱོང་གི་གསུང་ཤིན་ཏུ་གནད་ཆེ་བ་འགའ་ཞིག་མཆིས་པ། སྣང་ཚུལ་དང་ཞེན་ཚུལ་སོགས་ཀྱི་དཀའ་ས་རྣམས་གཞན་གྱི་

little contaminated happiness that we experience is due only to the kindness of sentient beings. If somebody asked us to point out somebody among sentient beings who has not been our mother, is there anybody to show? So if there is nobody to show, it means that everyone is our mother.

While we wander in samsara and while we are miserable for such occasion, if we check who is the kindest to us, it is the mother sentient beings who are showing us how to survive in this ephemeral life. While we have found the chance to repay their kindness and to help them now, if we do not do so, it would be extremely vile [of us].

In the case of knowing [all sentient beings as] one's mother, cultivate the recognition of ***mother*** and the repayment of [her] kindness in combination by observing each sentient being. Although they are extremely kind to me, if they do not strive in any way at all to be free [from samsara] on their own, I have [the duty] to help them now, just like [somebody who] helps a crazy mother.

If [someone] thought, "The obstacle of the case of extraordinary thought[27], the burden of pulling sentient beings out of samsara, does not fall only on my shoulders because there are the buddhas", [suggestion:] think about the fact that oneself alone has the duty to repay the kindness of the mother who has taken care of you.

---

27 Tib. ལྷག་སེམས་ lhag sem, refers to reaching enlightenment for the benefit of all beings

ཟེར་སྒྲོས་དང་དཔེ་བལྟས། རིགས་ལམ་འལ་འོལ་ཙལ་གྱིས་ཤེས་དཀའ་བར་གསུངས་པས་རྗེ་འདི་ཉིད་ཀྱི་ཕྱག་ཟིན་ཐོར་བུའི་སྐོར་ལྟ་བའི་བསྟེལ་བྱུང་གྲས་སུ་བཞུགས་པ་སོགས་ལས་ཞིབ་ཏུ་ཤེས་དགོས་ལ། འདི་དག་ནི། ཁྱབ་བདག་འཁོར་ལོའི་མགོན་པོ་བཀའ་དྲིན་མཉམ་མེད་རྡོ་རྗེ་འཆང་ཕ་བོང་ག་པ་མཚན་བརྗོད་པར་དཀའ་བ་བདེ་ཆེན་སྙིང་པོ་དཔལ་བཟང་པོས། སྐུ་ན་གཞོན་དུས་ཀྱི་སྐབས་སྤུ་ཕྱིར་དྭགས་པོ་འཕར་ཚང་རི་ཁྲོད་དུ། བཀའ་གདམས་བསྟན་པའི་སྒྲོན་མེ་དྭགས་པོ་བླ་མ་རིན་པི་ཆེའི་སྤྱན་སྔར་བསྟན་པའི་སྙིང་པོ་བྱང་ཆུབ་ལམ་གྱི་རིམ་པའི་མན་ངག་རྣམས་བུམ་པ་གང་བྱོའི་ཚུལ་དུ་གསན་པ་ན། ཐོབ་ལོ་དང་མཁས་ལོ་ཙམ་དུ་མ་མཛད་པར། མན་ངག་གི་གནད་མཐའ་དག་ཉམས་ལེན་སྐྱོང་ཁྲིད་ཀྱི་རིམ་པ་ཇི་ལྟ་བར་བཀའ་དྲིན་བསྐྱངས་སྐབས། ཐུགས་རྒྱུད་ལ་ཉམས་སྐྱོང་ཁྲིད་པར་ཅན་འཁྲུངས་པའི་མན་ངག་བྲིས་སུ་གནང་བ་ཇི་སྙེད་ཅིག་ཡོད་འདུག་ཀྱང་། བར་སྐབས་སུ་རྒྱ་ཤོག་གི་དེབ་དཔེ་མགོ་ཚན་རྙིང་པ་འཐོར་ཞིག་ཏུ་སོང་གྲས་རེ་གཉིས་ན་བཞུགས་པ་ནས། གོང་གི་ཚོས་ཁོ་ན་བྱེད་པར་ཐག་གཅོད་དགོས་ཞེས་པ་ཡན་རི་བོ་དགའ་ལྡན་དུ་བྱང་ཆུབ་ལམ་རིམ་ཆེན་མོའི་བཀའ་ཁྲིད་སྐྱོལ་བའི་ལོ་དེར་ལམ་ཙམ་ཡི་གེར་འབེབ་པར་མཛད་ཅིང་། དེའི་འཕྲོ་རྣམས་མ་དཔེ་ཆ་ཚང་བ་ཞིག་མ་བཞུགས་ཀྱང་། སྔ་དུས་ཆབ་མདོ་དགེ་

[Meditating on the view]

If [someone] thought, "Just as we who have responsibility for our mother in this life, if I take the vows of mind generation[28] and promise to train myself now in the conduct [of a bodhisattva], what [conduct] would be most powerful?". [Answer:] Enter in the [practice of] self-generation by thinking that it is powerful to train oneself in the two stages of the path. [Meditate on divine] pride and purify one's own impure aggregates and constituents as it comes in the generation stage. Having arisen as the body of the deity, and viewing the 'I' that is designated upon the aggregates (such as the consciousness and so forth that exist in the collection [of impure aggregates] as an ordinary being) is a fact.

Furthermore, think that it is the deity in the nature of whom one will be enlightened, a deity that is yet to come. This being the case, all the buddhas are of one taste in the dharmadhātu, the sphere of phenomena. Therefore, hold divine pride thinking, "I am the nature of all buddhas".

Having generated the ascertainment in emptiness, your apprehended aspects appear as a deity. [This,] in the perspective of ascertainment [means that] whatever is apprehended by that very awareness which takes emptiness as an object of the mode of apprehension, appears as the body of a deity.

In case one is meditating on the view [of emptiness], do not analyze the so-called 'I' that is designated upon aggregates and so forth. Analyze [only] the 'I' that appears from the aggregates and so forth. It is said that one should analyze the aggregates and so forth which appear as an 'I' from their own side.

---

28 Tib. སེམས་བསྐྱེད་ sem kye, refers to bodhicitta, the mind of great enlightenment

ལྡན་བྱམས་པ་གླིང་དུ་ཁམས་འབུམ་སྣང་དགོན་གྱི་གྲྭ་དོན་གྲུབ་སྤྲིན་པས་ནན་ཆེར་སོལ་བ་བཏབ་པར་ཞལ་བཞེས་ལེགས་པར་སྩལ་བའི་དགོངས་པ་བསྐང་ཕྱིར་དུ། ས་སྐྱོང་ཞེས་པ་ཤིང་མོ་བྱ་ཡི་༡༩༩༥ལོར་གོང་གསལ་ཕྱག་བྲིས་མའི་མ་དཔེ་གང་ཡོད་ལས་བཏུས་དེ། རྗེ་བཙུན་བླ་མ་དམ་པའི་བཀའ་དྲིན་གྱིས་ཉེ་བར་འཚོ་བ་འདན་གྲྭ་སུ་ཧྣྷིའི་མིང་ཅན་གྱིས། གཟིམ་ལྷ་ཀླུ་དགའ་ཚལ་བའི་ཕོ་བྲང་གྱུ་བཅོས་བསླད་མེད་པར་བྲིས་པའོ། །འདི་ཡང་རྗེ་ཕ་བོང་ཁ་པའི་གསུང་ངོ་། །

There are still some very important teachings of experience about the view like this. Look at the example of what others say regarding the difficult points of the mode of appearance, the mode of grasping and so forth. It is said that it is difficult to know [such things] with only a hazy path of reasoning. Therefore, it would be necessary to know thoroughly about it from the bundle of notes and so forth, which the Venerable [Pabongkha Rinpoche] himself took from here and there about the view.

Printed on 100% biodegradable and recyclable certified paper,
at Albagnano Healing Meditation Centre, Italy, 2016

KUNPEN LAMA GANGCHEN

INSTITUTE FOR THE STUDY AND DISSEMINATION OF VAJRAYANA BUDDHISM IN THE WEST

Affiliated with the Italian Buddhist Union

MILAN
Via Marco Polo, 13
20124 Milano (MI) Italy
Tel +39 02 29010263
kunpen@gangchen.it
kunpen.ngalso.net

ALBAGNANO
Via Campo dell'Eva, 5
28813 Albagnano di Bèe (VB) Italy
Tel +39 0323 569601
reception@ngalso.net
ahmc.ngalso.net