སེམས་བྱུང་ལྔ་གཅིག་གི་མཚན་ཉིད་སོགས།

Lorig

Knowing the mind

Lama Michel Rinpoche

Lorig, the study of the mind, is paramount to Tibetan Buddhist philosophy and occupies a central place in Buddhist literature and practice. It is said that everything derives from the mind. By understanding the nature and workings of the mind, we can develop the key to understanding and to being able to make positive changes in order to relate better to ourselves and the world around us.

ངལ་གསོ
NGALSO
Western Buddhism

Lama Michel Rinpoche

སེམས་བྱུང་ལྔ་གཅིག་གི་མཚན་ཉིད་སོགས།

Lorig

Knowing the mind

The primary mind and the fifty-one mental factors

Lama Gangchen Peace Publications

Lama Michel Rinpoche

Lorig
Knowing the mind
The primary mind and the fifty-one mental factors

Lama Gangchen Peace Publications
© Kunpen Lama Gangchen
lgpp.org – kunpen.ngalso.net

1st edition June 2017

English translations by Lama Michel Rinpoche
from original Tibetan commentary ***An Ornament to Lama Tsongkhapa's Words to Clearly Reveal the Aspects of the Mind and Mental Factors*** (Tib. སེམས་དང་སེམས་བྱུང་གི་ཚུལ་གསལ་བར་སྟོན་པ་བློ་བཟང་མགུལ་རྒྱན། sem dang semjung gi tsül sälwar tönpa lo zang gülgyän) by Yongzing Yeshe Gyältsän ཡོངས་འཛིན་ཡེ་ཤེས་རྒྱལ་མཚན.

English text originally prepared on the occasion of teachings given by Lama Michel Rinpoche at the Centro de Dharma da Paz Shi De Tchö Tsog, São Paulo, Brazil, June 2016.

First printed English edition has been prepared for summer retreat teachings at Albagnano Healing Meditiation Centre, Italy, July 2017.

Copyreaders: Sarah Steines and Ara Tokatyan
Graphics by Renata Reis and Luca Carbone

Lama Michel Rinpoche

Table of Contents

A note from the editors 6

Praise 7

Introduction: 10

Classification of the mind in terms of nature 12

The five concomitant aspects 14

The fifty-one mental factors 15

The five omnipresent mental factors 19

The five object-ascertaining mental factors 23

The eleven wholesome mental factors 26

The six root unwholesome mental factors 32

The twenty secondary afflicting mental factors 39

The four variable mental factors 47

Appendix A
The mind in terms of valid and non-valid cognition 50

Appendix B
Classification in terms of dominant condition 56

Appendix C
NgalSo Tibetan phonetics pronunciation guide 57

About Lama Michel Rinpoche 59

A note from the editors

There are different ways to classify the mind, its nature, aspects and functions. This text deals with the mind mainly in terms of its nature and functions: the primary mind and the so-called fifty-one mental factors. The definitions of the fifty-one mental factors presented here have been cited from the *Abhidharma Samacchaya, Compendium of Knowledge* by Asanga (rendered in bold italics) from within the Tibetan commentary *An Ornament to Lama Tsongkhapa's Words to Clearly Reveal the Aspects of the Mind and Mental Factors* (Tib. སེམས་དང་སེམས་བྱུང་གི་ཚུལ་གསལ་བར་སྟོན་པ་བློ་བཟང་མགུལ་རྒྱན། sem dang semjung gi tsül sälwar tönpa lo zang gülgyän) by Yongzing Yeshe Gyältsän ཡོངས་འཛིན་ཡེ་ཤེས་རྒྱལ་མཚན (1713–1793). Selected parts from the commentary have also been quoted (in italics) to provide further explanations, and where beneficial additional information given by Lama Michel Rinpoche has been added to clarify or enrich the treated topics.

That which is in square brackets has been added by the translator to clarify the original Tibetan.

Any error is exclusively the responsibility of the copyreaders.

Praise
by Yongzing Yeshe Gyältsän

ཐུགས་རྗེའི་ཤུགས་ཀྱིས་ཚོགས་གཉིས་མཐར་ཕྱིན་ཏེ། །
By accomplishing the two accumulations through the power of compassion,

སྒྲིབ་བྱེད་མུན་པ་སངས་ཤིང་ཆོས་ཀུན་མཁྱེན། །
the obscurer of darkness is cleared and all phenomena are known.

ཉིད་ཀྱིས་གཟིགས་གང་འགྲོ་ལ་གསལ་མཛད་པ། །
Whatever seen [by you], you make it clear to migrators.

སྐྱོབ་པ་བླ་མེད་ཐུབ་པའི་དབང་པོར་འདུད། །
Munindra, Lord of the Sages, unsurpassable refuge, to you,
I pay homage!

གཅིག་ཏུ་འགྲོ་ལ་བྱམས་པ་ལྷར་མཛད་པས། །
Unique love for migrators, which is embodied as a deity,

དུས་གསུམ་ཀུན་ཏུ་བྱམས་མགོན་ཞེས་གྲགས་པ། །
renowned through the three times as the Lord of Love,

རྒྱལ་བའི་རྒྱལ་ཚབ་མི་ཕམ་མགོན་པོ་ལ། །
to the Invincible Protector, Regent of the Victorious,

སྙིང་ནས་གུས་པའི་ཡིད་ཀྱིས་ཕྱག་བགྱིད་དོ། །
with respect from my heart, I prostrate with my mind.

བདེ་བར་གཤེགས་པ་ཉིད་ཀྱིས་ལུང་བསྟན་ཅིང་། །
[You have been] prophesied by the Sugata - the One Gone to Bliss himself.

ཟབ་དང་རྒྱ་ཆེ་ཐུབ་པའི་ལུགས་བཟང་པོ། །
The profound and vast pure traditions of the Capable One,

གསལ་མཛད་ཤིང་རྟ་ཆེ་ཞེས་རབ་གྲགས་པ། །
by making them clear, you are renowned as the Great Chariot [-way Openers].

འཛམ་གླིང་རྒྱན་དྲུག་མཆོག་གཉིས་ལ་ཕྱག་འཚལ། །
To the six ornaments and the two excellent ones of this world,
I prostrate.

གངས་རིའི་ར྄་བས་བསྐོར་བའི་ཡུལ་ལྗོངས་འདིར། །
In this land surrounded by a range of snow mountains,

མདོ་རྒྱུད་དགོངས་འགྲེལ་འདབ་སྟོང་རྒྱས་པའི་ཚལ། །
a garden blossoming with thousands of petals of sutras, tantras and commentaries

གསར་དུ་བཞད་ལ་རྒྱལ་བའི་ཉི་མ་དང་། །
is refreshed, [making you] like the sun of the Victorious.

མཚུངས་པར་བསྔགས་འོས་འཇམ་མགོན་བླ་མར་འདུད། །
To the praiseworthy Guru, gentle protector [Lama Tsongkhapa],
I pay homage.

གང་གི་འཕྲིན་ལས་འོད་ཟེར་མཐོང་ཙམ་གྱིས། །
By seeing just a ray of light of your spiritual actions,

ལམ་བཟང་བལྟ་བའི་བློ་མིག་གསལ་མཛད་པ། །
you make the mind's eye for seeing the pure path clear.

རྗེ་བཙུན་བླ་མ་ཉིན་མོར་བྱེད་པའི་འོད། །
Venerable Guru, light that shines like the sun,

བདག་སྙིང་པདྨོའི་ཟེ་འུ་འབྲུར་རྟག་ཏུ་བཞུགས། །
please remain always at the center of the lotus at my heart.

བདག་འདྲའི་གཏམ་གྱིས་གཞན་ལ་མི་ཕན་ཡང་། །
Even though words by someone like me are of no benefit for others,

རང་བློ་ལེགས་བཤད་གོམས་པ་འཕེལ་ཕྱིར་དང་། །
to increment the familiarization of my mind with the excellent teachings, and

གཞན་གྱིས་བསྐུལ་ཕྱིར་སེམས་དང་སེམས་བྱུང་ཚུལ། །
having been requested by others [about] the way of the mind and the mental factors,

ཆོས་མངོན་གཞུང་བཞིན་ཉུང་ཟད་བྲི་བར་བྱ། །
I will briefly write about it in accordance with the Abhidharma works.

Introduction: divisions and definitions of the mind

The primary mind and the 51 mental factors explained here in this text refer to sutra teachings. In the context of the Vajrayana, it is called the gross mind. According to the Vajrayana path, the mind can be classified not only as gross but also as subtle and very subtle. All of these minds reflect one another and are constantly interacting.

The gross mind is what is considered to be a manifested mind or consciousness based on any of the **six types of consciousness**[1] (visual, auditory, gustatory, tactile, olfactory or mental) that perceives any object of the six senses: form, sound, taste, touch, smell and general meaning, i.e., mental image. The subtle mind is related to emotions and other aspects of the mind that are not manifested but become so through the gross mind. The very subtle mind is the mind that goes from life to life along with the very subtle body. The very subtle mind is not manifested on a gross or subtle level, but the seeds or traces of the **subtle mind** i.e., all emotions, actions and mental states lie therein.

The gross mind reflects the subtle mind and the subtle mind is a reflection of the very subtle mind; consequently, the gross mind shapes the subtle mind and the subtle mind shapes the very subtle mind. Understanding the gross mind and its functions is fundamental to accessing and modifying deeper levels of consciousness.

1 Tib. རྣམ་ཤེས་ཚོགས་དྲུག་ nam she tsogdrug

The great master Yongzing Yeshe Gyältsän said,

ཡོངས་འཛིན་ཡེ་ཤེས་རྒྱལ་མཚན་གྱི་གསུང་ལས།
འཁོར་འདས་སྐྱོན་ཡོན་མ་ལུས་པ། །སེམས་ལས་བྱུང་བ་ཡིན་ནོ་ཞེས། །
ཐུབ་པའི་གསུང་རབ་ལས་བཤད་པས། །བློ་གྲོས་རྣམ་དཔྱོད་ཅན་རྣམས་ཀྱིས། །
སེམས་ཀྱི་གསང་འདི་ཤེས་པར་གཅེས། །

The defects of samsara and the qualities of nirvana, without exception,

derive from the mind, as said in Buddha's teachings.

Those who have intelligence[2] *and discernment,*

must give importance to knowing the secrets of the mind.

Awareness is the definition of mind. Clear and aware is the definition of consciousness. Mind, awareness and consciousness are synonyms. In other words, the mind is luminous and cognitive or clear and knowing.

It is luminous because it is always active. There is never a moment when the mind is in the dark, or rather, doesn't have thoughts. It is cognitive or knowing because it always has an object of perception that it apprehends.

There are many ways to classify the gross mind, such as into categories of seven or two. The classification into seven is in terms of valid and non-valid cognition (see Appendix A). There are several classifications into two, including: in terms of dominant condition (see Appendix B) or, as we see here, in terms of nature.

2 Tib. བློ་གྲོས་ lodrö – the ability to discern

Classification of the mind in terms of nature

The mind can be classified in terms of nature: the primary mind (Tib. གཙོ་སེམས། tso sem) and mental factors (Tib. སེམས་བྱུང་། semjung).

རྒྱལ་ཚབ་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པས། གཙོ་བོ་གཟུགས་འཛིན་དབང་ཤེས་ལྟ་བུ། ཡུལ་ལ་སོ་སོར་རྣམ་རིག་པའོ་ཞེས་བཤད་པ་ལྟར། ངེས་ཤེས་བསྐྱེད་པ་ལ་ལྟོས་པ་མ་ཡིན་གྱི། གཟུགས་ལ་དམིགས་པ་ཙམ་གྱིས་རབ་ཏུ་ཕྱེ་བ་ཡིན་ལ། དེའི་འཁོར་སེམས་བྱུང་རྣམས་ནི་གཟུགས་ལ་དམིགས་པ་གཞིར་བྱས་ནས་དེ་ལ་སེམས་གཡོ་བར་བྱེད་པ་སོགས་བྱེད་ལས་དང་། སྔར་རྟོགས་ཟིན་གྱི་ཡུལ་མ་བརྗེད་པ་སོགས་ཁྱད་པར་མི་འདྲ་བ་རེ་རེའི་སྒོ་ནས་ཤེས་པར་བྱའོ། །དེས་ན་ཡུལ་དེ་ཉིད་ལ་དམིགས་པ་ཙམ་གྱིས་རབ་དུ་ཕྱེ་ཞིང་ཁྱད་པར་གཞན་གྱི་སྒོ་ནས་གཞག་དགོས་པ་མ་ཡིན་པའི་རིག་པ་གཙོ་བོ་སེམས་དང་། ཡུལ་དེ་ཉིད་ལ་དམིགས་པ་གཞིར་བྱས་ནས་བྱེད་ལས་ཀྱི་ལག་རྗེས་སོགས་ཁྱད་ཆོས་གཞན་གྱི་ལྡོག་པའི་སྒོ་ནས་ཡུལ་ལ་འཇུག་པའི་རིག་པ་སེམས་བྱུང་ངོ་། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ། །

The primary mind is just like the sensory consciousness that apprehends form, [for example]. While not arising from a certainty [i.e., a conceptual thought], it manifests by coming into contact with form itself. Its surrounding mental factors, being based on the same object of perception of form, direct the mind to it and have the function of not forgetting the previously apprehended object and so on, [according to the specific function of the mental factor, such as stabilizing, not forgetting, etc.].

So, just by apprehending the object of perception, the primary mind, without depending on any other specific aspects, simply manifests.

The mental factor, having the the same specific object of perception [as the primary mind] as a basis, directs the mind to enter into contact with the object by means of characteristics such as the imprints of functions.

As where the primary mind arises from apprehending the object of perception in general terms, the mental factor apprehends the same object in a particular way. For example, if the object of perception is the form of a glass, the mental factor of feeling (**tsorwa** ཚོར་བ་) could be an experience of pleasure. Discernment (**dushe**འདུ་ཤེས་) would name it "glass" and mindful recollection (**dränpa** དྲན་པ་) would keep the mind from becoming distracted.

In this way, we can say that mental factors are different aspects that actually compose the primary mind. In fact, the primary mind doesn't exist independently from the mental factors that compose it; they are of the same nature. Furthermore, mental factors have different ways of relating to the same object of perception, but the object as a basis of perception is always the same, as clarified by the five concomitant aspects.

The primary mind is established by means of apprehending its object of perception. It refers to the mind that perceives phenomena through its ascertaining condition: either mental (mental primary mind) or one of the five sense awarenesses (sensory primary minds). It is composed of a variety of mental factors.

The primary mind can be compared to the hand, while the mental factors would be the fingers, the palm, etc. of the hand. There are fifty-one mental factors[3] that compose the primary mind, almost like micro-thoughts that make up a thought. A thought can be made up of various mental factors, with a minimum of five, the so-called five omnipresent mental factors.

3 Note that there are innumerable mental factors; however, in the *Compendium of Abhidharma* by Asanga, fifty-one are listed to clearly present those which are considered to be the most important.

མཚུངས་ལྡན་རྣམ་པ་ལྔ་ tsung dän nam pa nga
The five concomitant aspects

The primary mind and its surrounding mental factors have different aspects but they are of the same entity (the same nature). What determines that they are of the same entity are the five concomitant aspects:

1. རྟེན་མཚུངས་པ་ ten tsungpa – The same base

The mental factors base themselves on the same sense power that the primary mind bases itself on.

For example, the valid visual direct cognition that perceives the form of a vase is based on the eye sense power. The mental factors, such as sensation and discernment, are also based on vision.

2. དམིགས་པ་མཚུངས་པ་ migpa tsungpa – The same object of perception

The mental factors and the primary mind apprehend the same object of perception.

For example, the valid visual direct cognition that perceives the form of a vase and the mental factors which surround it have the form of the vase as the object of perception.

3. རྣམ་པ་མཚུངས་པ་ nampa tsungpa– The same aspect

The mental factors and the primary mind have the same mode of perception.

For example, if the object of perception appears as a vase to the primary mind, it will so appear to the surrounding mental factors.

4. དུས་མཚུངས་པ་ dü tsungpa – The same time

The mental factors and the primary mind occur simultaneously.

Or rather, the primary mind and the surrounding mental factors arise, remain and come to an end simultaneously.

5. རྫས་མཚུངས་པ་ dze tsungpa – The same substance

The mental factors and the primary mind are of one sole substance.

For example, the primary mind cannot be both an eye and an ear awareness. There cannot be more than one mental factor of the same type. For example, there cannot be two sensations or two discerning mental factors around the primary mind.

སེམས་བྱུང་ལྔ་བཅུ་ཙ་གཅིག་ནི་ semjung ngachu tsa chig ni The fifty-one mental factors

The fifty-one mental factors are classified into:

01-05 – ཀུན་འགྲོ་ལྔ་ kündro nga

The five omnipresent mental factors

ཚོར་བ་ tsorwa – feeling

འདུ་ཤེ་ dushe – discernment[4]

སེམས་པ་ sempa – intention

ཡིད་ལ་བྱེད་པ་ yi la jepa – attention

རེག་པ་ regpa – contact

4 also translated as *distinguishing or discrimination*

06–10 – ཡུལ་ངེས་ལྔ་ yül nge nga

The five object-ascertaining mental factors

འདུན་པ་ **dünpa** – aspiration
མོས་པ་ **möpa** – firm apprehension
དྲན་པ་ **dränpa** – mindful recollection
ཏིང་ངེས་འཛིན་ **ting nge dzin** – concentration
ཤེས་རབ་ **sherab** – discriminating awareness

11–21 – དགེ་བ་བཅུ་གཅིག་ gewa chu chig

The eleven wholesome mental factors

དད་པ་ **däpa** – faith
ངོ་ཚ་ **ngotsa** – consideration for oneself
ཁྲེལ་ཡོད་ **trelyö** – consideration for others
མ་ཆགས་ **ma chhag** – non-attachment
ཞེ་སྡང་མེད་པ་ **zhedang mepa** – non-hatred
གཏི་མུག་མེད་ **timug me** – non-ignorance
བརྩོན་འགྲུས་ **tsöndrü** – joyful effort
ཤིན་སྦྱངས་ **shin jang** – flexibility
བག་ཡོད་ **bagyö** – conscientiousness
བཏང་སྙོམས་ **tangnyom** – equanimity
རྣམ་པར་མི་འཚེ་བ་ **nampar mitsewa** – non-cruelty

22–27 – རྩ་ཉོན་དྲུག་ tsa nyön dhrug

The six root afflicting mental factors

འདོད་ཆགས་ döchhag – desirous attachment
ཁོང་ཁྲོ་ khong tro – anger
ང་རྒྱལ་ ngagyäl – arrogance
མ་རིག་པ་ marigpa – ignorance
ཐེ་ཚོམ་ thetsom – indecisive wavering
ལྟ་བ་ཉོན་མོངས་ཅན་ tawa nyönmong chän – deluded views

28–47 – ཉེ་ཉོན་ཉི་ཤུ་ nyenyön nyishu

The twenty secondary afflicting mental factors

ཁྲོ་བ་ trowa – spite
ཁོན་འཛིན་ khöndzin – resentment
འཆབ་པ་ chhabpa – concealment of improper behavior
འཚིག་པ་ tsigpa – aggression
ཕྲག་དོག་ tragdog – envy
སེར་སྣ་ serna – miserliness
སྒྱུ་ gyu – pretension
གཡོ་ yo – dissumulation
རྒྱགས་པ་ gyagpa – self-satisfaction
རྣམ་པར་འཚེ་བ་ nampar tsewa – cruelty
ངོ་ཚ་མེད་པ་ ngotsa mepa – lack of consideration for self
ཁྲེལ་མེད་པ་ trel mepa – lack of consideration for others

རྨུགས་པ་ **mugpa** – foggy-mindedness
རྒོད་པ་ **göpa** – excitement
མ་དད་པ་ **madäpa** – non-faith
ལེ་ལོ་ **lelo** – laziness
བག་མེད་ **bagme** – non-conscientiousness
བརྗེད་ངེས་ **je nge** – deluded forgetfulness
ཤེས་བཞིན་མ་ཡིན་པ་ **shezhin ma yin pa** – non-alertness
རྣམ་པར་གཡེང་བ་ **nampar yengwa** – distraction

48–51 – གཞན་འགྱུར་བཞི་ zhängyur zhi

The four variable mental factors

གཉིད་ **nyi** – sleep
འགྱོད་པ་ **gyöpa** – regret
རྟོག་པ་ **togpa** – general examination
དཔྱོད་པ་ **chöpa** – precise analysis

1. ཀུན་འགྲོ་ལྔ་ kündro nga
The five omnipresent mental factors

These mental factors are called omnipresent because they exist around every and all forms of primary minds (all of the cognitions, etc.). No form of primary mind can exist without having feeling, discernment, intention, attention and contact around it.

Yongzing Yeshe Gyältsän writes,

Without the five omnipresent mental factors, the mind cannot fully experience its object.
Without feeling, there is no experiencing the object.
Without discernment, there is no establishing the specific characteristic of the object.
Without intention, there is no directing towards the object.
Without attention, there is no stabilizing the object.
Without contact, there is no basis [for the mind to experience its object].

1.1. ཚོར་བ་ tsorwa – feeling

ཚོར་བའི་ངོ་བོ་ནི། མངོན་པ་ཀུན་བཏུས་ལས། ཚོར་བའི་མཚན་ཉིད་ཅི་ཞེ་ན།[5] མྱོང་བའི་མཚན་ཉིད་དེ། མྱོང་བའི་ངོ་བོ་གང་གིས་དགེ་བ་དང་མི་དགེ་བའི་ལས་རྣམས་ཀྱི་འབྲས་བུ་རྣམ་པར་སྨིན་པ་སོ་སོར་མྱོང་བའོ། །ཞེས་གཟུངས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ། །

What are the defining characteristics of feeling? It has the defining characteristic of experiencing. Its nature is to experience the fully-ripened results of all virtuous and non-virtuous deeds.

---

5 "The nature of feeling as stated in the *Abhidharma Samacchaya – Compendium of Knowledge* [by Asanga]…" All the fifty-one mental factors presented here (in bold italics) from the Tibetan text *An Ornament to Lama Tsongkhapa's Words to Clearly Reveal the Aspects of the Mind and Mental Factors* (Tib. sem dang semjung gi tsül sälwar tönpa lo zang gülgyän སེམས་དང་སེམས་བྱུང་གི་ཚུལ་གསལ་བར་སྟོན་པ་བློ་བཟང་མགུལ་རྒྱན།) by Yongzing Yeshe Gyältsän ཡོངས་འཛིན་ཡེ་ཤེས་རྒྱལ་མཚན follow this same initial citation even if not included.

It is the mental factor that experiences the object of perception through its own power. Or rather, it doesn't depend on the "help" of other mental factors to experience its own object. By experiencing, we mean that feeling experiences contact and experiences the results of causes created in the past.

The function of feeling is to give rise to attraction, aversion or equanimity.

Feeling is classified in two ways:

1. By type of feeling:

a. **Pleasant** (well-being)
They are all the sensations that we have that we don't want to end, and likewise we want them to return as soon as possible. It is a result of wholesome actions.

b. **Unpleasant** (suffering, displeasure, sadness)
They are all of the sensations that we have that we want to end as soon as possible, and we don't want them to return. It is a result of unwholesome actions.

c. **Neutral**
They are all of the sensations that we have that we want neither to continue nor end. It is a result of neutral actions.

2. By ascertaining condition:

a. **Bodily feeling**
- i. Feeling that comes through visual contact
- ii. Feeling that comes through auditory contact
- iii. Feeling that comes through olfactory contact
- iv. Feeling that comes through gustatory contact
- v. Feeling that comes through tactile contact

b. **Mental feeling**

Each one of these feelings can be pleasant, unpleasant or neutral, thus making a total of eighteen feelings.

Yongzing Yeshe Gyältsän writes,

Feelings of pleasure bring about the desire to not be separated from the object.
Feelings of suffering bring about the desire to be separated from the object.
Neutral feelings lead to having neither aversion nor attraction towards the object.

1.2. འདུ་ཤེས་ dushe- discernment

འདུ་ཤེས་ཀྱི་མཚན་ཉིད་ཅི་ཞེ་ན། འདུས་ཏེ་ཤེས་པར་བྱེད་པའི་མཚན་ཉིད་དེ། མཚན་མར་འཛིན་པ་དང་། བཀྲ་བར་འཛིན་པའི་ངོ་བོ་གང་གིས་ཇི་ལྟར་མཐོང་བ་དང་། ཐོས་པ་དང་། བྱེ་བྲག་ཕྱེད་པ་དང་། རྣམ་པར་ཤེས་པའི་དོན་རྣམས་ལ་ཐ་སྙད་འདོགས་པའོ། །

What are the defining characteristics of discernment? [Discernment is the mental factor that] functions to know by the gathering of specific and general aspects [of a given object] by way of seeing, listening, differentiating and cognizing in order to label that object.

ཡུལ་དབང་རྣམ་ཤེས་གསུམ་འདུས་དེ་ཡུལ་གྱི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་མཚན་མ་འཛིན་པའི་རིག་པའོ།།

It is the mind that holds onto the specific characteristics of an object of perception by gathering object, sense power and sense consciousness.

Discernment is the mental factor which apprehends the characteristics of the object of perception through its own power. There are six types of discernment based on each of the six senses.

The function of discernment is to specify the characteristics of the object and designate its name.

1.3. སེམས་པ་ sempa – intention

སེམས་པ་གང་ཞེ་ན། སེམས་མངོན་པར་འདུ་བྱེད་པ་ཡིད་ཀྱི་ལས་ཏེ། དགེ་བ་དང་། མི་དགེ་བ་དང་། ལུང་དུ་མ་བསྟན་པ་རྣམས་ལ་སེམས་འཇུག་པར་བྱེད་པའི་ལས་ཅན་ནོ།།

What is intention? [Intention is the mental factor that] is the action of mind which functions to direct the primary mind [to its object of perception], thus having the function to enter into in virtuous, non-virtuous or neutral actions.

Like a magnet moves metal, the mental factor of intention moves and pulls the concomitant mind in an obligatory manner.

There are six different intentions based on each of the six senses.

The function of intention is to push and motivate the actions of body and speech in a general way. Intention is karma itself.

1.4. ཡིད་ལ་བྱེད་པ་ yi la jepa – attention

ཡིད་ལ་བྱེད་པ་གང་ཞེས་ན། སེམས་ཀྱི་འཇུག་པ་སྟེ། དམིགས་པ་ལ་སེམས་འཛིན་པའི་ལས་ཅན་ནོ།།

What is attention? [Attention is the mental factor that] has the function of directing the primary mind to its object of perception and holding it there.

སེམས་པ་དང་ཡིད་ལ་བྱེད་པ་གཉིས་ཀྱི་ཁྱད་པར་ནི། སེམས་པས་ནི་སེམས་སྤྱིར་ཡུལ་ལ་གཡོ་བར་བྱེད་པ་ཡིན་ལ། ཡིད་ལ་བྱེད་པས་ནི་ཡུལ་བྱེ་བྲག་པ་ལ་སེམས་ཐོགས་པར་བྱེད་པའོ།།

Along with the other associated mental factors, it fixes the mind on specific details of the object of perception.

While intention functions to direct the primary mind to the object in a general manner, attention functions to direct the mind to specific aspects of the object of perception.

1.5. རེག་པ་ regpa – contact

རེག་པ་གང་ཞེ་ན། གསུམ་འདུས་ནས་དབང་པོའི་འགྱུར་བ་ཡོངས་སུ་གཅོད་པ་སྟེ་ཚོར་བའི་རྟེན་བྱེད་པའི་ལས་ཅན་ནོ། །

What is contact? By gathering the three [the object, sense power and the sense consciousness, the mental factor of] contact activates the sense power and causes the object to be experienced [as something pleasurable, unpleasurable or neutral]. It has the function of being the basis for feeling.

There are six types of contact based on each of the six senses.

2. ཡུལ་ངེས་ལྔ་ yül nge nga

The five object-ascertaining mental factors

The five object-ascertaining (or object-determining) mental factors determine the strength of a thought, or rather, the capacity of grasping the object. They are: aspiration, firm apprehension, mindful recollection, concentration and wisdom.

They don't necessarily all need to be present, and they can even not be present at all in a primary mind.

2.1. འདུན་པ་ dünpa – aspiration

འདུན་པ་གང་ཞེ་ན། འདོད་པའི་དངོས་པོ་ལ་དེ་དང་དེ་ལྡན་པར་བྱེད་འདོད་པ་ཉིད་དེ། བརྩོན་འགྲུས་རྩོམ་པའི་རྟེན་བྱེད་པའི་ལས་ཅན་ནོ། །

What is aspiration? [Aspiration is the mental factor that has the aspect of] wishing to have or do something in relation to one's own object of desire. Its function is to be the basis of effort.

བསམས་པའི་དངོས་པོ་ལ་དམིགས་ནས་དོན་དུ་གཉེར་བའི་རིག་པའོ། །

It [is the mental factor that] directs the mind to one's own object of desire in order to obtain it.

འདུན་པ་དེ་ལ་དབྱེ་ན་རྣམ་པ་གསུམ་སྟེ། ཕྲད་པར་འདོད་པའི་འདུན་པ་དང་། མི་འབྲལ་བར་འདོད་པའི་འདུན་པ་དང་། དོན་དུ་གཉེར་བའི་འདུན་པ་རྣམས་སོ། །

There are three forms of aspiration: the aspiration to meet the object, the aspiration not to be separated [from the object] and the aspiration to wish for something.

The function of aspiration is to give rise to effort.

2.2. མོས་པ་ möpa – firm apprehension

མོས་པ་གང་ཞེ་ན། ངེས་པའི་དངོས་པོ་ལ་ཇི་ལྟར་ངེས་པ་བཞིན་དུ་འཛིན་པ་སྟེ་མི་ཕྲོགས་པ་ཉིད་ཀྱི་ལས་ཅན་ནོ། །

What is firm apprehension? [It is the mental factor that,] after having previously ascertained an object, holds onto it firmly. The specific function is to prevent the mind from letting go of the object.

རང་གི་ཚད་མས་ངེས་ཟིན་པའི་ཡུལ་རྣམས་ལ་འདི་ཁོ་ན་ལྟར་ཡིན་གྱི། གཞན་དུ་མ་ཡིན་ནོ་སྙམ་དུ་འཛིན་པའི་རིག་པའོ། །

Once the object has been ascertained by a valid cognition, it's the mind that says: "It's just like that; it cannot be different."

2.3. དྲན་པ་ dränpa – mindful recollection

དྲན་པ་གང་ཞེ་ན། འདྲིས་པའི་དངོས་པོ་ལ་སེམས་ཀྱི་བརྗེད་པ་མེད་པ་སྟེ། རྣམ་པར་མི་གཡེངས་པའི་ལས་ཅན་ནོ། །

What is mindful recollection? [It is the mental factor that] has the aspect of not forgetting the previously ascertained object. It has the function of keeping the mind from being distracted.

ཁྱད་ཆོས་གསུམ་ལྡན་གྱི་རིག་པ་ཞིག་གོ །ཁྱད་ཆོས་གསུམ་ནི། ཡུལ་གྱི་ཁྱད་པར་འདྲིས་པའི་དངོས་པོ། རྣམ་པའི་ཁྱད་པར་ཡུལ་དེ་ལ་དམིགས་ནས་བརྗེད་པ་མེད་པ། བྱེད་ལས་ཀྱི་ཁྱད་པར་རྣམ་པར་མི་གཡེང་བར་བྱེད་པའོ། །

It has the function of not letting the mind be distracted. [It is the basis of concentration.]

Mindful recollection has three qualities:

1. *The quality of the object: being acquainted with the specific object;*
2. *The quality of appearance: by focusing on the object, does not forget it;*
3. *The quality of function: not being distracted.*

2.4. ཏིང་ངེ་འཛིན་ ting nge dzin – concentration

ཏིང་ངེ་འཛིན་གང་ཞེ་ན། བརྟགས་པའི་དངོས་པོ་ལ་སེམས་རྩེ་གཅིག་པ་ཉིད་དེ། ཤེས་པའི་རྟེན་བྱེད་པའི་ལས་ཅན་ནོ། །

What is concentration? [It is the mental factor that] is directed single-pointedly to the imputed object of perception. It has the function of being the basis for wisdom[6].

བརྟགས་པའི་དངོས་པོ་ལ་དམིགས་ནས་རྒྱུན་ལྡན་དུ་འཛོག་པའི་སེམས་རྩེ་གཅིག་པའོ། །

It is a mind that remains single-pointedly focused on the imputed object for a sustained period of time.

6 Here *wisdom* (Tib. shepa ཤེས་པ།) refers to the wisdom developed through special insight or profound view (Tib. lhag thong ལྷག་མཐོང་། Skt. *vipassana*), which bases itself on the concentration developed through calm-abiding (Tib. zhine ཞི་གནས། Skt. *shamatha*).

2.5. ཤེས་རབ་ sherab – discriminating awareness[7]

ཤེས་རབ་གང་ཞེ་ན། བརྟག་པ་ཉིད་ཀྱི་དངོས་པོའི་ཆོས་རྣམས་ལ་རབ་ཏུ་རྣམ་པར་འབྱེད་པ་སྟེ། སོམ་ཉི་བཟློག་པའི་ལས་ཅན་ནོ། །

What is discriminating awareness? [Discriminating awareness is the mental factor that] completely distinguishes the examined phenomenon. It has the function of eliminating doubt.

བརྟག་པར་བྱ་བའི་དངོས་པོ་རྣམས་ཀྱི་སྐྱོན་དང་ཡོན་ཏན་སོ་སོར་རྣམ་པར་འབྱེད་པའི་རིག་པའོ། །

It is an awareness that has the clarity to distinguish the qualities and defects of a specific examined object.

There are different types of wisdoms, such as the wisdom of listening (thö jung gi sherab ཐོས་བྱུང་གི་ཤེས་རབ།) the wisdom of contemplation (sam jung gi sherab བསམ་བྱུང་གི་ཤེས་རབ།) and the wisdom of meditation (gom jung gi sherab སྒོམ་བྱུང་གི་ཤེས་རབ།).

3. དགེ་བ་བཅུ་གཅིག་ gewa chuchig The eleven wholesome mental factors

There are eleven mental factors that encourage us to perform positive actions, or rather, that will bring about pleasurable results. In other words, they help us accumulate positive karma (actions).

3.1. དད་པ་ däpa – faith

དད་པ་གང་ཞེ་ན། ཡོད་པ་ཉིད་དང་། ཡོན་ཏན་ཅན་དང་། ནུས་པ་རྣམས་ལ་མངོན་པར་ཡིད་ཆེས་པ་དང་། དང་བ་དང་། འདོད་པ་སྟེ། འདུན་པའི་རྟེན་བྱེད་པའི་ལས་ཅན་ནོ། །

What is faith? [Faith is the mental factor that] believes in the existence, qualities and abilities of [something] and has interest in and desires it. It has the function of being the basis for aspiration.

---

7 commonly translated as *wisdom*

There are three types of faith: faith based on belief, faith based on confidence or trust and faith based on wishing.

Faith is the basis for all virtues because from faith arises aspiration, from which effort arises. Without effort, virtue cannot be realized.

3.2. ངོ་ཚ་ ngotsa – consideration for oneself

ངོ་ཚ་ཤེས་པ་གང་ཞེ་ན། བདག་ཉིད་ལས་ཁ་ན་མ་ཐོ་བ་ལ་འཛེམ་པ་སྟེ། ཉེས་པར་སྤྱོད་པ་ལེགས་པར་སྡོམ་པའི་རྟེན་བྱེད་པའི་ལས་ཅན་ནོ།

What is consideration for oneself? [Consideration for oneself is the mental factor that functions] to keep one from committing negative actions based on reasons that concern oneself. It has the function to excellently refrain oneself from wrong conduct.

It is mental factor that functions to avoid committing unwholesome actions of body, speech and mind out of consideration for oneself.

Its function is to protect oneself from unwholesome actions.

3.3. ཁྲེལ་ཡོད་ trelyö – consideration for others

ཁྲེལ་ཡོད་པ་གང་ཞེ་ན། གཞན་ལས་ཁ་ན་མ་ཐོ་བ་ལ་འཛེམ་པ་སྟེ། དེ་ཉིད་ཀྱི་ལས་ཅན་ནོ། །

What is consideration for others? [Consideration for others is the mental factor that functions] to keep one from committing negative actions based on reasons that concern others. It has the function to excellently refrain oneself from wrong conduct.

It is the mental factor that functions to avoid committing unwholesome actions of body, speech and mind out of consideration for others, for example, avoiding performing an unwholesome action like stealing in order to not disappoint one’s own guru.

Its function is to protect oneself from unwholesome actions.

3.4. མ་ཆགས་ ma chhag – non-attachment

མ་ཆགས་པ་གང་ཞེ་ན། སྲིད་པ་དང་སྲིད་པའི་ཡོ་བྱེད་རྣམས་ལ་ཆགས་པ་མེད་པ་སྟེ། ཉེས་པར་སྤྱོད་པ་ལ་མི་འཇུག་པའི་རྟེན་བྱེད་པའི་ལས་ཅན་ནོ། །

What is non-attachment? [Non-attachment is the mental factor that has the aspect] of not having attachment towards existence and desirous objects of existence. Its function is to avoid committing negative actions.

3.5. ཞེ་སྡང་མེད་པ་ zhedang mepa – non-anger

ཞེ་སྡང་མེད་པ་གང་ན། སེམས་ཅན་རྣམས་དང། སྡུག་བསྔལ་དང་། སྡུག་བསྔལ་གྱི་གནས་ཀྱི་ཆོས་རྣམས་ལ་ཀུན་ནས་མནར་སེམས་མེད་པ་སྟེ།

ཉེས་པར་སྤྱོད་པ་ལ་མི་འཇུག་པའི་རྟེན་བྱེད་པའི་ལས་ཅན་ནོ། །

What is non-anger? [Non-anger is the mental factor that has the aspect of] not having aggression towards any sentient being, one's own suffering or objects of suffering. It has the function to avoid committing negative actions.

It is the mental factor with the aspect of not having aggression towards the three objects: one's enemies, he who hurts one's friends and he who treats one's enemies well.

Its function is to be the basis for not engaging in unwholesome actions.

3.6. གཏི་མུག་མེད་ timug me – non-ignorance

གཏི་མུག་སམེད་པ་གང་ཞེ་ན། རྣམ་པར་སྨིན་པ་ལས་སམ། ལུང་ལས་སམ། བསམ་པ་ལས་སམ། རྟོགས་པ་ལས་ཤེས་ཤིང་སོ་སོར་བརྟགས་པ་སྟེ། ཉེས་པར་སྤྱོད་པ་ལ་མི་འཇུག་པའི་རྟེན་བྱེད་པའི་ལས་ཅན་ནོ། །

What is non-ignorance? [Non-ignorance is the mental factor that] bases itself on experience, reading, reflection or comprehension to know and examine an object. It functions to avoid committing negative actions.

སྐྱེས་ཐོབ་དང་སྦྱོར་བྱུང་གང་རུང་རྒྱུ་ལས་གཏི་མུག་གི་གཉེན་པོ་བྱེད་ནུས་པའི་སོ་སོར་རྟོག་པའི་ཤེས་རབ་བོ། །

It's a form of wisdom based on inborn qualities or experience and learning that is able to be an antidote to ignorance.

3.7. བརྩོན་འགྲུས་ tsöndrü – joyful effort

བརྩོན་འགྲུས་གང་ཞེ་ན། གོ་ཆ་དང་། སྦྱོར་བ་དང་། མི་འགོང་བ་དང་། མི་ལྡོག་པ་དང་། ཆོག་པར་མི་འཛིན་པ་ལ་སེམས་མངོན་པར་སྤྲོ་བ་སྟེ། དགེ་བའི་ཕྱོགས་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པར་བྱེད་པ་དང་། ཡོངས་སུ་སྒྲུབ་པའི་ལས་ཅན་ནོ། །

What is joyful effort? [Joyful effort is the mind that] finds joy in armor-like effort, the effort of application, the effort of non-discouragement, the effort of non-reversal or the effort of non-satisfaction. Its function is to completely accomplish and realize virtue.

སྤྱོད་འཇུག་ལས། བརྩོན་གང་དགེ་ལ་སྤྲོ་བ་འོ། །ཞེས་གསུངས་སོ། །

From the Bodhisattvacharyavatara [by Shantideva]:

What is effort? It is the joy in virtue.[8]

8 *The Guide to a Bodhisattva's Way of Life*, chapter 7, v. 2 (Joyful Effort)

3.8. ཤིན་སྦྱངས་ shin jang – flexibility

ཤིན་ཏུ་སྦྱངས་པ་གང་ཞེ་ན། ལུས་དང་སེམས་ཀྱི་གནས་ངན་ལེན་རྣམས་ཀྱི་རྒྱུན་གཅོད་པའི་ཕྱིར་ལུས་དང་སེམས་ལས་སུ་རུང་བ་ཉིད་དེ། སྒྲིབ་པ་ཐམས་ཅད་སེལ་བའི་ལས་ཅན་ནོ། །

What is flexibility? [Flexibility is the mental factor with the aspect of] being suitable to perform any desired wholesome action of body or mind and able to cut the continuity of mental and physical rigidity [9]. Its function is to eliminate all obscurations.

Its function is to purify mental and physical rigidity and act a basis for *shamatha* and *vipassana* meditation.

3.9. བག་ཡོད་ bagyö – conscientiousness

བག་ཡོད་པ་གང་ཞེ་ན། མ་ཆགས་པ་དང་། ཞེ་སྡང་མེད་པ་དང་། གཏི་མུག་མེད་པ་བརྩོན་འགྲུས་དང་བཅས་པ་ལ་གནས་ནས་གང་དགེ་བའི་ཆོས་རྣམས་སྒོམ་པ་དང་། ཟག་པ་དང་བཅས་པའི་ཆོས་རྣམས་ལས་སེམས་སྲུང་བ་སྟེ། འཇིག་རྟེན་པ་དང་འཇིག་རྟེན་ལས་འདས་པའི་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པ་ཐམས་ཅད་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པར་བྱེད་པ་དང་། ཡོངས་སུ་སྒྲུབ་པའི་ལས་ཅན་ནོ། །

What is conscientiousness? By abiding in a state of non-attachment, non-aversion, non-ignorance and joyful effort, and by familiarizing with virtues and thus protecting the mind from contaminated phenomena, [the mental factor of conscientiousness has the function to] perform and totally complete all mundane and supermundane excellences.

ཉོན་མོངས་པའི་དབང་དུ་མ་སོང་བར་བརྩོན་འགྲུས་ལ་གནས་ནས་དགེ་བ་བསྒྲུབ་ཅིང་ཟག་བཅས་ལས་སེམས་སྲུང་བའི་བློའོ། །

Conscientiousness is a mind free from non-virtues which, by remaining in a state of effort, realizes virtue and protects the mind from impurities.

Its function is to stabilize and increase all wholesome actions while guarding the mind against that which gives rise to afflictions.

---

9 **mental rigidity** is state of mind or body in which one is incapable of doing what one wishes

3.10. བཏང་སྙོམས་ tangnyom – equanimity

བཏང་སྙོམས་གང་ཞེ་ན། མ་ཆགས་པ་དང་། ཞེ་སྡང་མེད་པ་དང་། གཏི་མུག་མེད་པ་བརྩོན་འགྲུས་དང་བཅས་པ་ལ་གནས་ནས་ཀུན་ནས་ཉོན་མོངས་པ་ཅན་དུw་གནས་པ་དང་མི་མཐུན་པ། སེམས་མཉམ་པ་ཉིད་དང་། སེམས་རྣལ་དུ་འདུག་པ་ཉིད་དང། སེམས་ལྷུན་གྱིས་གྲུབ་པར་གནས་པ་ཉིད་དེ། ཀུན་ནས་ཉོན་མོངས་པའི་སྐབས་མི་འབྱེད་པའི་ལས་ཅན་ནོ། །

What is equanimity? [Equanimity is the mental factor that,] by abiding in a state of non-attachment, non-aversion, non-ignorance and joyful effort, conflicts with mental defilements and rests in a state of equality, spontaneity and ease.
It has the function of not giving any opportunity for disturbing emotions[10] to arise.

ནང་དུ་སེམས་དམིགས་པ་ལ་རྩེ་གཅིག་དུ་འཛོག་པའི་ཐབས་རྣམས་ལ་བརྟེན་ནས་སེམས་གནས་དགུ་རིམ་གྱིས་བསྒྲུབས་ཏེ། སེམས་གནས་དགུ་པ་ཐོབ་པའི་ཚེ་བྱིང་རྒོད་ཀྱི་གཉེན་པོ་བསྟེན་པའི་རྩོལ་བ་བྱ་མི་དགོས་པར་སེམས་ལྷུན་གྱིས་གྲུབ་པར་གནས་པ་ཐོབ་པའོ། །

[Composed equanimity] is the mind that, by the method of entering into single-pointed concentration and reaching the ninth stage of calm-abiding[11] where there is no more need to put effort into eliminating the two faults of mental excitement and laxity, spontaneously stays in that state.

Generally, there are three types of equanimity:

འདུ་བྱེད་བཏང་སྙོམས་ duje dang nyom – composed equanimity (as above) makes reference to the equanimous mind developed upon reaching the ninth level of ***shamatha***.

ཚོར་བ་བཏང་སྙོམས་ tsorwa dang nyom – the equanimity of feeling, i.e., the equanimity of pleasure and suffering.

---

10 here refers specifically to mental *excitement* (jingwa བྱིང་བ་) and *mental laxity* (göpa རྒོད་པ་)

11 **meditative equipoise** (མཉམ་པར་འཇོག་པ་ nyampar jogpa). Here, we are able effortlessly to maintain concentration, free of any interruptions. This is the attainment of absorbed concentration (ཏིང་ངེ་འཛིན་ ting nge dzin, Skt. *samadhi.*)

ཚད་མེད་བཏང་སྙོམས་ **tseme dang nyom** – refers to the equanimity of the four immeasurables: love, compassion, joy and equanimity, i.e., equanimity of attraction and aversion

3.11. རྣམ་པར་མི་འཚེ་བ་ nampar mitsewa – non-cruelty

རྣམ་པར་མི་འཚེ་བ་གང་ཞེ་ན། ཞེ་སྡང་མེད་པའི་ཆར་གཏོགས་པ། སྙིང་རྗེ་བའི་སེམས་ཉིད་དེ། མཐོ་མི་འཚམ་པའི་ལས་ཅན་ནོ། །

What is non-cruelty? [Non-cruelty is the mental factor which] is part of non-anger; it is a mind of compassion. It has the function of not inflicting harm.

The mental factor with the aspect of patience[12] and love towards sentient beings.

4. རྩ་ཉོན་དྲུག་ tsa nyön drug

The six root unwholesome[13] mental factors

ཆོས་གང་འབྱུང་བ་ན་རབ་ཏུ་མ་ཞི་བའི་མཚན་ཉིད་དུ་བྱུང་སྟེ།
དེ་བྱུང་བས་སེམས་ཀྱི་རྒྱུད་རབ་ཏུ་མ་ཞི་བར་འབྱུང་བ་དེ་ཉོན་མོངས་པའི་མཚན་ཉིད་དོ། །

The general meaning of an unwholesome mental factor is: [in the face of] whatever arises, an unwholesome mental factor comes with the characteristics of strong non-peacefulness, thus making the mental continuum become strongly unpeaceful.

གང་སྐྱེས་ན་སེམས་རྒྱུད་རབ་ཏུ་མ་ཞི་བར་བྱེད་པའི་བློ་ཞིག་གོ། །

A mental defilement is a mind that, whenever it arises, makes the mental continuum very unpeaceful.

There are six principal mental defilements from which all negative and violent actions originate.

12 **patience** is defined as not reacting aggressively in the face of an object of aversion

13 or **mental poisons** (Skt. *kleśa*) — the negative, destructive emotions which are the cause of suffering

4.1. འདོད་ཆགས་ döchhag – desirous attachment

འདོད་ཆགས་གང་ཞེ་ན། ཁམས་གསུམ་པའི་རྗེས་སུ་ཆགས་པ་སྟེ། སྡུག་བསྔལ་སྐྱེད་པའི་ལས་ཅན་ནོ། །

What is desirous attachment? It is the mental factor that is strongly attached to any object within the three realms[14]. Its function is to generate suffering.

ཟག་བཅས་ཀྱི་དངོས་པོ་ལ་རང་གི་ངོ་བོའི་སྒོ་ནས་ཡིད་འོང་དུ་མཐོང་ནས་དོན་དུ་གཉེར་བའི་སེམས་བྱུང་ཞིག་གོ །

The mind that desires to get any contaminated[15] object that is seen as inherently pleasurable.

འདི་ལ་རྗེ་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པས། འདོད་ཆགས་ནི། ཕྱི་འམ་ནང་གི་ཡུལ་སྡུག་པ་ཡིད་དུ་འོང་བ་ལ་དམིགས་ནས་རྗེས་སུ་ཆགས་པ་སྟེ། དཔེར་ན་རས་ལ་སྣུམ་ཞགས་པ་དབྱུང་དཀའ་བ་བཞིན་དུ་ཡང་རང་གི་དམིགས་པ་ལ་ཞེན་ཅིང་མཆེད་པ་ནི་དམིགས་པ་དེ་དང་དབྲལ་དཀའ་བའོ། །

Lama Tsongkhapa says,
Desirous attachment is the mind that, when seeing any external or internal object regarded as attractive, holds strongly to it. Just like trying to get rid of an oil stain from a cloth, the mind of desirous attachment that grasps strongly to its object spreads out and is difficult to eliminate.

4.2. ཁོང་ཁྲོ་ khong tro – anger

ཁོང་ཁྲོ་བ་གང་ཞེ་ན། སེམས་ཅན་རྣམས་དང་། སྡུག་བསྔལ་དང་། སྡུག་བསྔལ་གྱི་གནས་ཀྱི་ཆོས་རྣམས་ལ་ཀུན་ནས་མནར་སེམས་པ་སྟེ། རེག་པར་མི་གནས་པ་དང་། ཉེས་པར་སྤྱོད་པའི་རྟེན་བྱེད་པའི་ལས་ཅན་ནོ། །

What is anger? [Anger is a mind of] harm towards sentient beings, suffering itself and the objects of suffering. Its function is to keep one from remaining in a rational state and is the basis for unwholesome behavior.

---

14 refers to the formless realm, the form realm and the desire realm

15 contaminated or made impure by one’s own defilements

ཁོང་ཁྲོའི་དམིགས་ཡུལ་གསུམ་ལ་དམིགས་ནས་མི་བཟོད་ཅིང་གནོད་པ་བྱེད་འདོད་པ་ཀུན་ནས་མནར་སེམས་པའོ།།
It is a mind of cruelty, without patience, that wishes to harm the three objects of anger.

Its function is to not allow for happiness and to be the basis for unwholesome actions.

4.3. ང་རྒྱལ་ ngagyäl – arrogance

ང་རྒྱལ་གང་ཞེ་ན། འཇིག་ཚོགས་ལ་ལྟ་བ་ལ་བརྟེན་ནས་སེམས་ཁེངས་པ་སྟེ། མི་གུས་པ་དང་སྡུག་བསྔལ་འབྱུང་བའི་རྟེན་བྱེད་པའི་ལས་ཅན་ནོ། །

What is arrogance? Based on the wrong view of the transitory collection[16], the mind is inflated. It has the function of being the basis for disrespect and suffering to arise.

ནོར་རམ་ཡོན་ཏན་སོགས་ཁེངས་པའི་གཞི་གང་རུང་རེ་ལ་དམིགས་ནས་སེམས་ཁེངས་པའི་རྣམ་པ་ཅན་གྱི་སེམས་བྱུང་ངོ་།།

It is the mental factor that has the aspect of being inflated by focusing on an object, such as one's wealth, one's qualities, and so on.

It is the mental factor with the aspect of arrogance (sense of superiority) that has as its basis ***the I and the my***.

4.4. མ་རིག་པ་ marigpa – ignorance

མ་རིག་པ་གང་ཞེ་ན། ཁམས་གསུམ་པའི་མི་ཤེས་པ་སྟེ། ཆོས་རྣམས་ལ་ལོག་པར་ངེས་པ་དང་ཐེ་ཚོམ་དང་ཀུན་ནས་ཉོན་མོངས་པ་འབྱུང་བའི་རྟེན་བྱེད་པའི་ལས་ཅན་ནོ། །
What is ignorance? [Ignorance is a mind of] not knowing within the three realms. It has the function of being the basis to develop mental defilements, doubt and to have a wrong perception of phenomena.

---

16 **the view of the transitory collection** (Tib. འཇིག་ལྟ་ jigta) is the held view that the aggregates belong to me or are mine. See **deluded views** (Tib. ལྟ་བ་ཉོན་མོངས་ཅན་ **tawa nyönmong chän**)

ཆོས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་གནས་ལུགས་ལ་རྨོངས་པའི་སེམས་བྱུང་མི་ཤེས་པའོ།། མ་རིག་པ་འདི་ལ་སེམས་བྱུང་མི་ཤེས་པའི་རྨོངས་པ་དང་། ཕྱིན་ཅི་ལོག་ཏུ་འཛིན་པའི་བློ་གཉིས་ལས།

It is the mental factor that is in the dark about the true nature of phenomena. There are two types of ignorance: the ignorance of not knowing and the ignorance of grasping erroneously [at phenomena].

4.5. ཐེ་ཚོམ་ thetsom – indecisive wavering

ཐེ་ཚོམ་གང་ཞེ་ན། བདེན་པ་རྣམས་ལ་ཡིད་གཉིས་ཟ་བ་སྟེ། དགེ་བའི་ཕྱོགས་རྣམས་ལ་མི་འཇུག་པའི་རྟེན་བྱེད་པའི་ལས་ཅན་ནོ། །

What is indecisive wavering? [Indecisive wavering is the mental factor with the aspect of] having two minds towards truths. It is the basis for not letting the mind enter into virtue.

བདེན་བཞི་དང་ལས་འབྲས་ལ་དམིགས་ནས་མཐའ་གཉིས་སུ་དོགས་པའི་སེམས་བྱུང་ངོ་།།

It is the mental factor with the aspect of uncertainty when focused on [the truths, such as] the four noble truths or the law of cause and effect.

Its function is to not direct the mind towards wholesome actions or to create interferences to correct discernment regarding what should be cultivated and what should be abandoned.

4.6. ལྟ་བ་ཉོན་མོངས་ཅན་ tawa nyönmong chän – deluded views

A deluded view is a view that functions to obstruct the attainment of liberation. Generally speaking, there are three types of view: correct views, incorrect views and neutral views. A correct view is a discriminating awareness, or wisdom. A deluded view resembles a discriminating awareness in that it discriminates its object thoroughly, but since its object of perception does not exist inherently as it is perceived, it is not an actual discriminating awareness.

ལྟ་བ་ཉོན་མོངས་ཅན་ལ་ལྔ་སྟེ། འཇིག་ལྟ། མཐར་ལྟ། ལྟ་བ་མཆོག་འཛིན། ཚུལ་ཁྲིམས་དང་བ་རྟུལ་ཞུགས་མཆོག་འཛིན། ལོག་ལྟ་རྣམས་སོ། །

[The mental factor of deluded views is sub-divided into five:] the view of the transitory collection, extreme views, holding false views as supreme, holding a wrong code of conduct as supreme and wrong views.

a. འཇིག་ལྟ་ jigta – view of the transitory collection

ལམ་རིམ་ལས། དེ་ལ་འཇིག་པ་ནི་མི་རྟག་པ་དང་ཚོགས་པ་ནི་དུ་མ་ཡིན་པས་འདིས་གང་ལ་ལྟ་བའི་གཞི་ནི་མི་རྟག་པ་དང་དུ་མའི་ཚོས་ཙམ་ཡིན་གྱི། རྟག་པ་དང་གཅིག་པུའི་གང་ཟག་ནི་མེད་དོ་ཞེས་བསྟན་པའི་ཕྱིར་དུ་འཇིག་ལ་ལྟ་བ་ཞེས་མིང་བཏགས་སོ། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ། །

Lama Tsongkhapa defines transitory collection in] the Lam Rim: transitory refers to impermanence, while collection refers to many. The basis of any view is exclusively impermanent and many, and so an individual that is permanent and unique does not exist. In order to show this, the name transitory collection is given.

འཇིག་ཚོགས་ལ་ལྟ་བ་གང་ཞེ་ན། ཉེ་བར་ལེན་པའི་ཕུང་པོ་ལྔ་པོ་རྣམས་ལ་བདག་དང་བདག་གིར་ཡང་དག་པར་རྗེས་སུ་ལྟ་བའི་བཟོད་པ་དང་། འདོད་པ་དང་། བློ་གྲོས་དང་། རྟོག་པ་དང་། ལྟ་བ་གང་ཡིན་པ་སྟེ། ལྟ་བ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་རྟེན་བྱེད་པའི་ལས་ཅན་ནོ། །

***What is the view of the transitory collection? [It is seeing] the five perpetuating aggregates as being a truly existent I and mine, and having towards them patience, desire, intelligence, imputation and view[17]. Its function is to be the basis for all wrong views*.**

---

17 The conditions necessary to form a wrong view include the following characteristics: *patience* because there is no fear of the wrong object, desire because one reaches for the object, *intelligence* because it discriminates the object, *attachment* because one grasps at the object, *imputation* because there is strong clinging to the object and *view* because one focuses on the object.

b. མཐར་ལྟ་ tharta – extreme views

མཐར་འཛིན་པར་ལྟ་བ་གང་ཞེ་ན། ཉེ་བར་ལེན་པའི་ཕུང་པོ་ལྔ་པོ་དག་ལ་རྟག་པའམ་ཆད་པར་ཡང་དག་པར་རྗེས་སུ་ལྟ་བའི་བཟོད་པ་དང་། འདོད་པ་དང་། བློ་གྲོས་དང་། རྟོག་པ་དང་། ལྟ་བ་གང་ཡིན་པ་སྟེ། དབུ་མའི་ལམ་གྱིས་ངེས་པར་འབྱུང་བ་ལ་བར་དུ་གཅོད་པའི་ལས་ཅན་ནོ། །

What is an extreme view? It is seeing the five perpetuating aggregates as being either inherently existent or non-existent and having towards them patience, desire, intelligence, imputation and view. It has the function of being an interference for becoming certain of the Madhyamika[18] path.

c. ལྟ་བ་མཆོག་འཛིན་ tawa chhogdzin – holding false views as supreme

ལྟ་བ་མཆོག་ཏུ་འཛིན་པ་གང་ཞེ་ན། ལྟ་བ་དང་ལྟ་བའི་གནས་ཉེ་བར་ལེན་པའི་ཕུང་པོ་ལྔ་པོ་དག་ལ་མཆོག་དང་། གཙོ་བོ་དང་། ཁྱད་པར་དུ་འཕགས་པ་དང་། དམ་པར་ཡང་དང་པར་རྗེས་སུ་ལྟ་བའི་བཟོད་པ་དང་། འདོད་པ་དང་། བློ་གྲོས་དང་། རྟོག་པ་དང་། ལྟ་བ་གང་ཡིན་པ་སྟེ། ལྟ་བ་ངན་པ་ལ་མངོན་པར་ཞེན་པའི་རྟེན་བྱེད་པའི་ལས་ཅན་ནོ། །

What is holding false views as supreme? [It is the deluded mental factor that] views the true basis of the view [the five aggregates] as excellent, fundamental, extraordinary and pure, and based on that, has patience, desire, intelligence, imputation and view. It has the function of being the basis for creating habitual inclinations towards wrong views.

It is the view that apprehends an unwholesome wrong view as if it were supreme and thus follows it decisively.

---

18 **Madhyamika** (Tib. དབུ་མ་པ་ umapa) refers to the followers of the Middle Way philosophy, which teaches freedom from all extremes. The Madhyamaka school originated with Nagarjuna, who commented upon the direct meaning of the Prajnaparamita sutras in his *Collection of Reasoning*, which includes the famous *Root Verses on the Middle Way*. There are two "schools" or streams within the Madhyamaka: the Svatantrika and the Prasangika. Here, being certain of realizing the Madhyamaka path refers to realizing emptiness.

d. ཚུལ་ཁྲིམས་དང་བརྟུལ་ཞུགས་མཆོག་འཛིན་ tsültrim dang tülzhug chhogdzin – holding a wrong code of conduct as supreme

ཚུལ་ཁྲིམས་དང་བརྟུལ་ཞུགས་མཆོག་ཏུ་འཛིན་པ་གང་ཞེ་ན། ཚུལ་ཁྲིམས་དང་། བརྟུལ་ཞུགས་དང་། ཚུལ་ཁྲིམས་དང་བརྟུལ་ཞུགས་ཀྱི་གནས་ཉེ་བར་ལེན་པའི་ཕུང་པོ་ལྔ་པོ་དག་ལ། འདག་པ་དང་། གྲོལ་བ་དང་། ངེས་པར་འབྱིན་པར་ཡང་དང་པར་རྗེས་སུ་ལྟ་བའི་བཟོད་པ་དང་། འདོད་པ་དང་། བློ་གྲོས་དང་། རྟོག་པ་དང་། ལྟ་བ་གང་ཡིན་པ་ལྟེ། ངལ་བ་འབྲས་བུ་མེད་པའི་རྟེན་བྱེད་པའི་ལས་ཅན་ནོ། །

What is holding a wrong code of conduct as supreme? [It is the view that] sees morality, [i.e., vows], codes of conduct and their basis and the five perpetuating aggregates as clean, liberating and being certain to give rise to definite emergence. It has the function of being the basis for struggling without getting results.

The view that ascertains that wrong conduct is supreme and right. For example, believing that making animal sacrifices is an acceptable means for spiritual development.

e. ལོག་ལྟ་ logta – wrong views

ལོག་པར་ལྟ་བ་གང་ཞེ་ན། རྒྱུ་འམ། འབྲས་བུ་འམ། བྱེད་པ་ལ་སྐུར་བ་འདེབས་པ་དང་། ཡོད་པའི་དངོས་པོ་འཇིག་པ་སྟེ། ལོག་པར་རྣམ་པར་རྟོག་པའི་བཟོད་པ་དང་། འདོད་པ་དང་། བློ་གྲོས་དང་། རྟོག་པ་དང་། ལྟ་བ་གང་ཡིན་པ་སྟེ། དགེ་བའི་རྩ་བ་གཅོད་པའི་ལས་ཅན་དང་། མི་དགེ་བའི་རྩ་བ་དམ་དུ་འཛིན་པའི་ལས་ཅན་དང་། མི་དགེ་བ་ལ་འཇུག་པའི་རྟེན་བྱེད་པའི་ལས་ཅན་དང་། དགེ་བ་ལ་མི་འཇུག་པའི་ལས་ཅན་ནོ། །

What are wrong views? [They are views which] deny cause, effect and action and destroy an existing object. It's a wrong state of awareness with patience, desire, intelligence, imputation and view in relation to its object. It has the functions of cutting the root of virtue, grasping strongly at the roots of non-virtue, making one enter into non-virtue and keeping one from entering into virtue.

The view that believes and grasps at concepts such as the non-existence of interdependence, the non-existence of the law of karma or the non-existence of reincarnation.

5. ཉེ་ཉོན་ཉི་ཤུ་ nyenyön nyishu

The twenty secondary afflicting mental factors

They are the negative mental factors that derive from the six root negative mental factors.

5.1. ཁྲོ་བ། trowa – spite

ཁྲོ་བ་གང་ཞེ་ན། གནོད་པར་བྱེད་པའི་རྒྱུ་ཉེ་བར་གནས་པ་ན་ཁོང་ཁྲོ་བའི་ཆར་གཏོགས་པའི་སེམས་ཀྱིས་ཀུན་ནས་མནར་སེམས་པ་སྟེ། མཚོན་ཆ་ལེན་པ་དང་། ཆད་པས་གཅོད་པ་ལ་སོགས་པ་དང་། གནོད་པ་ཤོམ་པའི་རྟེན་བྱེད་པའི་ལས་ཅན་ནོ། །

What is spite? A part of anger, spite is a cruel mind wishing harm, which manifests when near to one's own cause of harm. It functions to take up weapons, punish or prepare to harm others.

It is the deluded mental factor that, motivated by aggression or resentment, wishes to speak harshly or harm physically.

5.2. ཁོན་འཛིན་ khöndzin – resentment

ཁོན་དུ་འཛིན་པ་གང་ཞེ་ན། དེའི་འོག་ཏུ་ཁོང་ཁྲོ་བའི་ཆར་གཏོགས་པ་ཉིད་ཀྱིས་ཕྱར་གཉེར་བའི་བསམ་པ་མི་གཏོང་བ་སྟེ། མི་བཟོད་པའི་རྟེན་བྱེད་པའི་ལས་ཅན་ནོ། །

What is resentment? [It is the mind that] holds on to and does not let go of a previous experience of one of the manifestations of anger. Its function is to be the basis for not developing patience.

It is the deluded mental factor that maintains the continuum of anger without forgetting it and wishes to retaliate.

5.3. འཆབ་པ་ chhabpa – concealment of improper behavior

འཆབ་པ་གང་ཞེ་ན། ལེགས་པར་བསྐུལ་བ་ལ་གཏི་མུག་གི་ཆར་གཏོགས་པས་ཁ་ན་མ་ཐོ་བ་མཐུད་པ་སྟེ། འགྱོད་པ་དང་རེག་པར་མི་གནས་པའི་རྟེན་བྱེད་པའི་ལས་ཅན་ནོ། །

What is concealment of improper behavior? In spite of being well-incited, [the mental factor of concealment of improper behavior] is the mind that conceals one's negativities and is a part of ignorance. It has the function of being the basis for [future] regret and not allowing to come in contact with and remain in a state of happiness.

རང་གི་ཉེས་པ་ཁས་མི་ལེན་པར་འཆབ་པར་བྱེད་པ་འདིས་ནི་ཉེས་པ་ཆུང་ངུ་ཡང་ཆེན་པོར་འཕེལ་ཏེ་འགྱོད་པ་དང་བ་ལ་རེ་བ་ལ་རེག་པར་མི་གནས་པའི་རྒྱུ་བྱེད་ཅིང་།

By not accepting one's faults, it has the function of turning a small negativity into a big one and thus feeling regret and of not allowing to enter into contact [with a state of happiness].

It is the deluded mental factor that, motivated by attachment to wealth or reputation, wishes to conceal our faults from others.

5.4. འཚིག་པ་ tsigpa – aggression

འཚིག་པ་གང་ཞེ་ན། ཁོང་ཁྲོ་བའི་ཆར་གཏོགས་པ་ཁྲོ་བ་དང་ཁོན་དུ་འཛིན་པ་སྔོན་དུ་འགྲོ་བའི་སེམས་ཀྱིས་ཀུན་ནས་མནར་སེམས་པ་སྟེ། ཚིག་རྩུབ་པོ་བརྗོད་ཞིང་དྲག་པོའི་རྟེན་བྱེད་པའི་ལས་ཅན་དང་། རེག་པར་མི་གནས་པའི་ལས་ཅན་ནོ། །

What is aggression? Having previously generated the parts of anger of spite and resentment, [aggression is] a deep mind of harming that has manifests saying harsh words and acting violently. Its function is to not allow for entering into contact [with a state of happiness].

It is an escalation of the root delusion of anger that wishes to hurt or harm others physically or verbally.

5.5. ཕྲག་དོག་ tragdog – envy

ཕྲག་དོག་གང་ཞེ་ན། རྙེད་པ་དང་བཀུར་སྟི་ལ་ལྷག་པར་ཆགས་ནས་གཞན་གྱི་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པའི་ཁྱད་པར་ལ་མི་བཟོད་པར་བྱུར་པ་སེམས་ཁོང་ནས་འཁྲུག་པ་ཞེ་སྡང་གི་ཆར་གཏོགས་པ་སྟེ། ཡིད་མི་བདེ་བ་དང་། རེག་པར་མི་གནས་པའི་ལས་ཅན་ནོ། །

What is envy? Especially attached to riches and honor and unable to accept the excellent qualities of others, envy is a deeply troubled mind and a part of anger. Its function is to make the mind unhappy and keep it from coming into contact [with a state of happiness].

It is the deluded mental factor that feels aversion when observing others' enjoyments, good qualities or good fortune.

5.6. སེར་སྣ་ serna – miserliness

སེར་སྣ་གང་ཞེ་ན། རྙེད་པ་དང་བཀུར་སྟི་ལ་ལྷག་པར་ཆགས་ནས་ཡོ་བྱད་རྣམས་ལ་སེམས་ཀྱི་ཀུན་ཏུ་འཛིན་པ་འདོད་ཆགས་ཀྱི་ཆར་གཏོགས་པ་སྟེ། ཡོ་བྱད་མ་བསྟུངས་པའི་རྟེན་བྱེད་པའི་ལས་ཅན་ནོ། །

What is miserliness? By being very attached to riches and honor and strongly grasping at one's belongings, [miserliness is the mind that is] a part of desirous attachment and has the function of not giving one's belongings [to others].

རྙེད་བཀུར་ལ་ཆགས་པའི་དབང་གིས་ཡོ་བྱད་གཏོང་མི་ནུས་པར་དམ་དུ་འཛིན་པའོ། །

By the power of attachment to riches and honor, [miserliness] holds strongly to one belongings and is not able to give them away.

5.7. སྒྱུ་ gyu – pretension

སྒྱུ་གང་ཞེ་ན། རྙེད་པ་དང་བཀུར་སྟི་ལ་ལྷག་པར་ཆགས་ནས་འདོད་ཆགས་དང་གཏི་མུག་གི་ཆར་གཏོགས་པས་ཡོན་ཏན་མ་ཡིན་པ་ཀུན་དུ་སྟོན་པ་སྟེ། ལོག་པས་འཚོ་བའི་རྟེན་བྱེད་པའི་ལས་ཅན་ནོ། །

What is pretension? By being very attached to riches and honor, [pretension is the mind that] is a part of attachment and ignorance that shows qualities one doesn't possess. Its function is to be the basis for wrong livelihood.

5.8. གཡོ་ yo – dissimulation

གཡོ་གང་ཞེ་ན། རྙེད་པ་དང་བཀུར་སྟི་ལ་ལྷག་པར་ཆགས་ནས་འདོད་ཆགས་དང་གཏི་མུག་གི་ཆར་གཏོགས་པས་ཉེས་པ་ཡང་དག་པར་སྦྱོད་པ་སྟེ། ཡང་དག་པའི་གདམས་ངག་རྙེད་པའི་བར་དུ་གཅོད་པའི་ལས་ཅན་ནོ། །

What is dissimulation? By being very attached to riches and honor, [dissimulation is the mind that] acts to hide faults and is a part of attachment and ignorance. Its function is to be an interference for being able to receive correct instructions.

5.9. རྒྱགས་པ་ gyagpa – self-satisfaction

རྒྱགས་པ་གང་ཞེ་ན། ནད་མེད་པ་དང་ལང་ཚོ་ལ་བབ་པ་ལ་བརྟེན་ཅིང་། ཚེ་རིང་བའི་མཚན་མ་དང་། ཟག་པ་དང་བཅས་པའི་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པ་གང་ཡང་རུང་བ་མཐོང་ནས་འདོད་ཆགས་ཀྱི་ཆར་གཏོགས་པའི་དགའ་བ་དང་ཡིད་བདེ་བ་སྟེ། ཉོན་མོངས་པ་དང་ཉེ་བའི་ཉོན་མོངས་པ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་རྟེན་བྱེད་པའི་ལས་ཅན་ནོ། །

What is self-satisfaction? Based on being healthy, young, having signs of long life or having any contaminated [mundane] excellences, [self-satisfaction is a mind that] is part of desirous attachment and has the aspect of feeling pleased, happy [and proud]. Its function is to be the basis for all root and secondary afflictions [to arise].

It is the deluded mental factor that observes one's own physical beauty, wealth or other good qualities, and being concerned only with these, has no interest in spiritual development. It is the basis for all negative defilements because it generates non-conscientiousness.

5.10. རྣམ་པར་འཚེ་བ་ nampar tsewa – cruelty

རྣམ་པར་འཚེ་བ་གང་ཞེ་ན། ཁོང་ཁྲོ་བའི་ཆར་གཏོགས་པ། སྙིང་བརྩེ་བ་མེད་པ་དང་། སྙིང་རྗེ་བ་མེད་པ་དང་། བརྩེ་བ་མེད་པ་སྟེ། རྣམ་པར་མཐོ་འཚམ་པའི་ལས་ཅན་ནོ། །

What is cruelty? A part of anger, [cruelty is the mind with the aspect of] having no compassion, no affection and no love[19] [towards others], and thus having the function of inflicting harm.

It is the deluded mental factor that wishes for other sentient beings to suffer.

5.11. ངོ་ཚ་མེད་པ་ ngotsa mepa – lack of consideration for self

ངོ་ཚ་མེད་པ་དང་ཞེ་ན། འདོད་ཆགས་དང་། ཞེ་སྡང་དང་། གཏི་མུག་གི་ཆར་གཏོགས་པ་ཁ་ན་མ་ཐོ་བས་བདག་ལས་མ་འཛེམ་པ་སྟེ། ཉོན་མོངས་དང་ཉེ་བའི་ཉོན་མོངས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་གྲོགས་བྱེད་པའི་ལས་ཅན་ནོ། །

What is the lack of consideration for oneself? A part of desirous attachment, anger and ignorance, [it is the mental factor that functions] to not refrain from committing negative actions based on reasons that concern oneself. It has the function of supporting the other root and secondary mental afflictions.

It is the deluded mental factor that is the opposite of the sense of consideration for self.

5.12. ཁྲེལ་མེད་པ་ trel mepa – lack consideration for others

ཁྲེལ་མེད་པ་གང་ཞེ་ན། འདོད་ཆགས་དང། ཞེ་སྡང་དང་། གཏི་མུག་གི་ཆར་གཏོགས་པ་ཁ་ན་མ་ཐོ་བས་གཞན་ལས་མི་འཛེམ་པ་སྟེ། ཉོན་མོངས་པ་དང་ཉེ་བའི་ཉོན་མོངས་པ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་གྲོགས་བྱེད་པའི་ལས་ཅན་ནོ། །

19 The basis of cruelty is the same mind regardless of the these three distinct modes of harming: 1) *lack of compassion* refers to harming directly, 2) *lack of affection* refers to harming indirectly (through a third party) and 3) lack of love refers to rejoicing for the harm done by someone or something else.

What is the lack of consideration for others? A part of desirous attachment, anger and ignorance, [it is the mental factor that functions] to not refrain from committing negative actions based on reasons that concern others. It has the function of supporting the other root and secondary mental afflictions.

It is the deluded mental factor that is the opposite of consideration for others.

5.13. རྨུགས་པ་ mugpa – torpor

རྨུགས་པ་ནི། མདོན་པ་ཀུན་བཏུས་ལས། རྨུགས་པ་གང་ཞེ་ན། གདི་མུག་གི་ཆར་གཏོགས་པ་སེམས་ལས་སུ་མི་རུང་བ་ཉིད་དེ། ཉོན་མོངས་པ་དང་ཉེ་བའི་ཉོན་མོངས་པ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་གྲོགས་བྱེད་པའི་ལས་ཅན་ནོ།

What is torpor? A part of ignorance, [torpor or foggy-mindedness is the mind that] is inept for any desired action. It has the function of supporting the other root and secondary mental afflictions.

It is the deluded mental factors that functions to make both the body and mind heavy and inflexible.

5.14. རྒོད་པ་ göpa – excitement

རྒོད་པ་གང་ཞེ་ན། སྡུག་པའི་མཚན་མའི་རྗེས་སུ་འབྲུག་པའི་འདོད་ཆགས་ཀྱི་ཆར་གཏོགས་པའི་སེམས་རྣམ་པར་མ་ཞི་བ་སྟེ།
ཞི་གནས་ཀྱི་བར་དུ་གཅོད་པའི་ལས་ཅན་ནོ། །

What is excitement? A part of desirous attachment, [excitement is a mind that] goes after pleasurable objects, thus making the mind unpeaceful. It has the function of being an interference for calm-abiding meditation.

5.15. མ་དད་པ་ madäpa – non-faith

མ་དད་པ་གང་ཞེ་ན། གཏི་མུག་གི་ཆར་གཏོགས་པ་དགེ་བའི་ཆོས་རྣམས་ལ་སེམས་ཀྱི་ཡིད་མི་ཆེས་པ་དང་། མ་དད་པ་དང་། མི་འདོད་པ་སྟེ། ལེ་ལོའི་རྟེན་བྱེད་པའི་ལས་ཅན་ནོ། །

What is non-faith? A part of ignorance, [non-faith is the mental factor that] doesn't believe in, have faith in or desire virtuous phenomena. It has the function of being the basis for laziness.

It is the deluded mental factor that is the opposite of faith.

5.16. ལེ་ལོ་ lelo – laziness

ལེ་ལོ་གང་ཞེ་ན། ཉལ་བ་དང་། སྙེས་པ་དང་། འཕྲས་བའི་བདེ་བ་ལ་བརྟེན་ནས་གཏི་མུག་གི་ཆར་གཏོགས་བའི་སེམས་མི་སྤྲོ་བ་སྟེ། དགེ་བའི་ཕྱོགས་ལ་སྦྱོར་བའི་བར་དུ་གཅོད་པའི་ལས་ཅན་ནོ། །

What is laziness? A part of ignorance, laziness is a mind based on the pleasure of sleeping, resting, reclining, with the aspect of having a lack of enthusiasm. It has the function of being an interference to virtuous activity.

There are four types of laziness:

a. Not doing something out of a simple lack of desire to do it;
b. Not doing something due to procrastination;
c. Not doing something due to being preoccupied with worldly things;
d. Not doing something due to feeling discouraged or having low self-esteem.

5.17. བག་མེད་ bagme – non-conscientiousness

བག་མེད་པ་གང་ཞེ་ན། ཆགས་པ་དང་། ཞེ་སྡང་དང་། གཏི་མུག་ལེ་ལོ་དང་བཅས་པ་ལ་གནས་ནས། དགེ་བའི་ཆོས་རྣམས་མི་སྒོམ་ཞིང་། ཟག་པ་དང་བཅས་པའི་ཆོས་རྣམས་ལས་སེམས་མི་སྲུང་བ་སྟེ། མི་དགེ་བ་འཕེལ་བ་དང་། དགེ་བ་འགྲིབ་པའི་རྟེན་བྱེད་པའི་ལས་ཅན་ནོ། །

What is non-conscientiousness? By being in a state of desirous attachment, anger, ignorance and laziness, non-conscientiousness does not familiarize itself with virtuous phenomena, does not protect the mind from contaminated phenomena, and thus its function is to be the basis for increasing non-virtue and obscuring virtue.

The deluded mental factor that wishes to engage in non-virtuous actions without restraint.

5.18. བརྗེད་ངེས་ je nge – deluded forgetfulness

བརྗེད་ངེས་པ་གང་ཞེ་ན། ཉོན་མོངས་པ་དང་མཚུངས་པར་ལྡན་པའི་དྲན་པ་སྟེ། གཡེང་བའི་རྟེན་བྱེད་པའི་ལས་ཅན་ནོ། །

What is deluded forgetfulness? It is a mindful recollection that, by coexisting with an afflicting mind, has the function of being the basis for distraction.

The deluded mental factor that makes us forget a virtuous object.

5.19. ཤེས་བཞིན་མ་ཡིན་པ་ shezhin ma yin pa – non-alertness

ཤེས་བཞིན་མ་ཡིན་པ་གང་ཞེ་ན། ཉོན་མོངས་པ་དང་མཚུངས་པར་ལྡན་པའི་ཤེས་རབ་སྟེ། དེས་ལུས་དང་ངག་དང་སེམས་ཀྱི་སྤྱོད་པ་ལ་མི་ཤེས་བཞིན་དུ་འཇུག་པ་སྟེ། ལྟུང་བའི་རྟེན་བྱེད་པའི་ལས་ཅན་ནོ། །

What is non-alertness? It is a discriminating awareness that, by coexisting with an afflicting mind, enters into actions of body, speech and mind without awareness. It has the function of being the basis for committing downfalls.

The deluded mental factor that, being unable to distinguish faults from non-faults, causes us to develop faults.

5.20. རྣམ་པར་གཡེང་བ་ nampar yengwa – distraction

རྣམ་པར་གཡེང་བ་གང་ཞེ་ན། འདོད་ཆགས་དང་། ཞེ་སྡང་དང་། གཏི་མུག་གི་ཆར་གཏོགས་པའི་སེམས་ཀྱི་རྣམ་པར་འཕྲོ་བ་སྟེ། འདོད་ཆགས་དང་འབྲལ་བའི་བར་དུ་གཅོད་པའི་ལས་ཅན་ནོ། །

What is distraction? A part of desirous attachment, anger and ignorance, distraction is the mind that extends, and thus it has the function of being an interference to separating oneself from desire.

It is the deluded mental factor that wanders to any object of delusion.

6. གཞན་འགྱུར་བཞི། zhängyur zhi
The four variable mental factors

They are the four mental factors that, depending on the other concomitant factors, can be positive, negative or neutral.

6.1. གཉིད་ nyi – sleep

གཉིད་གང་ཞེ་ན། གཉིད་ཀྱི་རྒྱུ་ལ་བརྟེན་ནས་དགེ་བ་དང་། མི་དགེ་བ་དང་། ལུང་དུ་མ་བསྟན་པ་དང་། དུས་དང་། དུས་མ་ཡིན་པ་དང་། རིགས་པ་དང་། མི་རིགས་པ་ལ། སེམས་སྡུད་པ་གཏི་མུག་གི་ཆར་གཏོགས་པ་སྟེ། བྱ་བ་ཉོར་བའི་རྟེན་བྱེད་པའི་ལས་ཅན་ནོ། །

What is sleep? A part of ignorance, it is the mind that withdraws and depending on its causes, can be virtuous, non-virtuous or neutral, timely or untimely and can be proper or improper. It has the function of being the basis for losing [the opportunity] to do something.

It is the mental factor that is developed through dullness[20] or its imprints and that functions to gather the sense awarenesses inward.

---

20 also translated as *mental laxity* (Tib. བྱིང་བ་ jingwa)

6.2. འགྱོད་པ་ gyöpa – regret

འགྱོད་པ་གང་ཞེ་ན། བསམས་པ་དང་། མ་བསམས་པའི་བྱ་བ་དང་། བྱ་བ་མ་ཡིན་པ་གང་ཡིན་པ་ལ་བརྟེན་ནས་དགེ་བ་དང། མི་དགེ་བ་དང་། ལུས་དུ་མ་བསྟན་པ་དང་། དུས་དང་། དུས་མ་ཡིན་པ་དང། རིགས་པ་དང་། མི་རིགས་པ་ལ་སེམས་ཀྱི་ཡིད་ལ་གཅགས་པ་གཏི་མུག་གི་ཆར་གཏོགས་པ་སྟེ། སེམས་གནས་པའི་བར་དུ་གཅོད་པའི་ལས་ཅན་ནོ། །

What is regret? A part of ignorance, it is the mind of remorse towards any action done intentionally or unintentionally or indirectly done, whether it be virtuous, non-virtuous or neutral, timely or untimely, proper or improper. It has the function of being the interference to having a calm state of mind.

The mental factor that feels remorse and sadness for actions committed in the past.

6.3. རྟོག་པ་ togpa – general examination[21]

རྟོག་པ་གང་ཞེ་ན། སེམས་པ་འམ་ཤེས་རབ་ལ་བརྟེན་ནས་ཀུན་ཏུ་འཚོལ་བའི་ཡིད་ཀྱིས་བརྗོད་པ་སྟེ། དེ་ནི་སེམས་རྩིང་བའོ།།

[རེག་པར་གནས་པ་དང་རེག་པར་མི་གནས་པའི་རྟེན་བྱེད་པའི་ལས་ཅན་དག་གོ །]

What is general examination? It is a mental discourse of a coarse mind based on intention and discriminating awareness that thoroughly searches. [Its function is to be the basis for being or not being in contact with a state of happiness.]

The mental factor that examines an object in order to gain an understanding of its gross nature.

---

21 also translated as *investigation*

6.4. དཔྱོད་པ་ chöpa – precise analysis

དཔྱོད་པ་གང་ཞེ་ན། སེམས་པ་འམ་ཤེས་རབ་ལ་བརྟེན་ནས་སོ་སོར་རྟོག་པའི་ཡིད་ཀྱིས་བརྗོད་པ་སྟེ། དེ་ནི་སེམས་ཞིབ་པའོ།། རེག་པར་གནས་པ་དང་རེག་པར་མི་གནས་པའི་རྟེན་བྱེད་པའི་ལས་ཅན་དག་གོ །

What is precise analysis? Based on a mind of intention or discriminating awareness, precise analysis is a mental discourse of an exacting mind that analyzes in detail. Its function is to be the basis for being or not being in contact with a state of happiness.

The mental factor that examines an object in order to gain an understanding of its detailed nature.

Appendix A

I. Classification of the mind in terms of valid and non-valid cognition[22]

1. Valid cognition ཚད་མ་ tsäma

a. *direct valid cognition* མངོན་སུམ་ཚད་མ་ ngön sum tsäma

i. valid sensory direct cognition
དབང་པོའི་མངོན་སུམ་ཚད་མ་ wangpö ngönsum tsäma

ii. valid mental direct cognition
ཡིད་ཀྱི་ངོན་སུམ་ཚད་མ་ yi kyi ngönsum tsäma

iii. valid self-knowing direct cognition
རང་རིག་ངོན་སུམ་ཚད་མ་ rangrig ngönsum tsäma

iv. valid yogic direct cognition
རྣལ་འབྱོར་ངོན་སུམ་ཚད་མ་ näljor ngönsum tsäma

***b. inferential valid cognition* རང་དོན་རྗེས་སུ་དཔག་པ་ rang dön je su pag pa**

2. Non-valid cognition ཚད་མིན་གྱི་བློ་ tse min gyi lo

***c. wrong awareness* ལོག་ཤེས་ log she**

i. conceptual wrong awareness

ii. non-conceptual wrong awareness

***d. doubt* ཐེ་ཚོམ་ thetsom**

i. doubts tending towards the truth

ii. doubts tending away from the truth

iii. balanced doubts

***e. re-cognizers or subsequent cognition* བཅད་ཤེས་ che she**

i. direct or non-conceptual re-cognizer

ii. conceptual re-cognizer

---

22 also classified as the **seven kinds of cognition** བློ་རིག་བདུན་ lorig dün

***f. correct presupposition or assumption* ཡིད་དཔྱོད་ yi chö**

i. in contradiction to a reason
ii. without a reason
iii. with a non-determining reason
iv. with a non-established reason
v. with an unknown reason

g. non-ascertaining perceiver or cognition
སྣང་ལ་མ་ངེས་ namla ma nge

i. non-ascertaining sense direct perceiver
ii. non-ascertaining mental direct perceiver
iii. non-ascertaining self-knowing direct perceiver or auto-cognizer

1. Valid cognition ཚད་མ་ tsäma

It is a new and correct cognition that perceives its object for the first time in a non-deceptive manner.
Valid cognition is classified as:

a. direct valid cognition མངོན་སུམ་ཚད་མ་ ngön sum tsäma
b. inferential valid cognition རང་དོན་རྗེས་སུ་དཔག་པ་ rang dön je su pag pa

a. direct valid cognition མངོན་སུམ་ཚད་མ་ ngön sum tsäma

A cognition that is new, non-deceptive and free of conceptualizations.
Direct valid cognition is classified in:

i. valid sensory direct cognition
དབང་པོའི་མངོན་སུམ་ཚད་མ་ wangpö ngönsum tsäma
ii. valid mental direct cognition
ཡིད་ཀྱི་ངོན་སུམ་ཚད་མ་ yi kyi ngönsum tsäma
iii. valid self-knowing direct cognition
རང་རིག་ངོན་སུམ་ཚད་མ་ rangrig ngönsum tsäma
iv. valid yogic direct cognition
རྣལ་འབྱོར་ངོན་སུམ་ཚད་མ་ näljor ngönsum tsäma

i. valid sensory direct cognition
དབང་པོའི་མངོན་སུམ་ཚད་མ་ wangpö ngönsum tsäma

There are five valid sense direct cognitions: the valid sense direct cognition of eye awareness, ear awareness, nose awareness, tongue awareness and body awareness.
It is the mind that apprehends the first contact with the objects of the five senses (form, sound, smell, taste and touch) in a non-deceptive manner, free from conceptualizations.

ii. valid mental direct cognition
ཡིད་ཀྱི་ངོན་སུམ་ཚད་མ་ yi kyi ngönsum tsäma

It is the mind that newly and directly apprehends immaterial phenomena such as impermanence, interdependence, the minds of others (clairvoyance), and so forth but not including the ultimate nature of the self and phenomena, in a non-conceptual and non-deceptive manner.
It is the mind that arises immediately after a sense cognition apprehends its sense object and lasts only an instant. It is the "bridge" for the conceptual mind that follows the sense cognition.

iii. valid self-knowing direct cognition
རང་རིག་ངོན་སུམ་ཚད་མ་ rangrig ngönsum tsäma

It is the mind that apprehends solely its own preceding cognition.
It is not capable of perceiving any object outside of its own mind. It is almost as if it apprehends itself.

iv. valid yogic direct cognition
རྣལ་འབྱོར་ངོན་སུམ་ཚད་མ་ näljor ngönsum tsäma

It is the non-conceptual mind that directly perceives the ultimate nature of self and phenomena through the power of yoga (meditation).

b. inferential valid cognition
རང་དོན་རྗེས་སུ་དཔག་པ་ rang dön je su pag pa

A new, non-deceptive cognition that bases itself on one's own correct logical reasoning to apprehend, in a determining manner, its own object of awareness that is a hidden phenomenon. It is the mind that

apprehends hidden phenomena, or rather, that which the five senses cannot apprehend. This perception arises through a correct logical reasoning.
It is the mind that, in perceiving the object, apprehends the general meaning or sound (mental image) of that object.
For example, the cognition of fire behind a mountain arises after seeing smoke coming from behind the mountain and therefore, following a logical reasoning: where there is smoke, there is fire.

2. Non-valid cognition ཚད་མིན་གྱི་བློ་ tse min gyi lo

The mind that is not a new or non-deceptive cognition, or rather, all other forms of cognition that are not valid cognitions.
Generally speaking, there are different forms of non-valid cognition; however, in this context the five principal forms will be explained.

a. wrong awareness ལོག་ཤེས་ log she

The mind that is mistaken with respect to its engaged object.
They are all of the forms of wrong perception.

i. wrong conceptual awareness

They are all of the forms of conceptual cognition based on an incorrect logical reasoning and thus drawing an incorrect conclusion which leads to believe in an object that in reality doesn't exist.
For example, the conceptual awareness of the existence of a rabbit's horn or the conceptual awareness that sound is permanent, that all phenomena are not interdependent or that the law of cause and effect doesn't exist.

ii. wrong non-conceptual awareness

It is the wrong sense awareness that comes about when there is a cause of illusion or deceptive quality in the object or in the sense of perception. The deceptive quality can exist in four different ways:

1. Cause of illusion related to the object. For example, a circle of light created when an incense stick is twirled quickly or when a fan turns so fast that it seems as if it is one solid piece.

2. Cause of illusion related to the base. For example, the snow-covered mountain which appears yellow in color due to an illness such as hepatitis or when a defective sense power distorts the appearance of an object.
3. Cause of illusion related to the place or situation. For example, perceiving walking trees when one passes quickly in a car or boat or when houses appear tiny seen from an airplane.
4. Cause of illusion related to the momentary condition. For example, when the ground and surroundings appear red because of excessive anger.

b. *doubt* ཐེ་ཚོམ་ thetsom

The mind that is not sure of its own object of perception.

i. doubts tending towards the truth

The mind which, although wavers between two or more objects, tends more towards the correct one.
For example: Is the cup permanent or impermanent? I think it's impermanent.

ii. doubts tending away from the truth

The mind which is unsure about two or more objects and is actually the farthest from the correct one.
For example: Is the cup permanent or impermanent? I think it's permanent.

iii. balanced doubts

The mind which is unsure about two or more objects and makes no distinction among them.
For example: Is the cup permanent or impermanent? I haven't the slightest idea or clue about the right definition.

***c. re-cognizer or subsequent cognition* བཅད་ཤེས་ che she**

The mind that apprehends that which has already been perceived. It is any form of cognition from the second instant onwards.

i. **direct re-cognizer**
All of the direct or non-conceptual cognitions from the second instant on.

ii. **conceptual re-cognizer**
All of the conceptual cognitions from the second instant on.

***d. correct presupposition or assumption* ཡིད་དཔྱོད་ yi chö**

The mind that apprehends its own object with absolute certainty without basing itself on experience or correct logical reasoning.

i. **in contradiction with a reason**
For example: Sound is impermanent because it is an auditory object.

ii. **without reason**
For example: Sound is impermanent. Without a reason.

iii. **with a non-determining reason**
or example: Sound is impermanent because it exists.

iv. **with a non-established reason**
For example: Sound is impermanent because it is a visual object.

v. **with an unknown reason**
For example: Sound is impermanent because it is a product. Without, however, understanding what ‘product’ means.

e. non-ascertaining perceiver or cognition སྣང་ལ་མ་ངེས་ **namla ma nge**
The mind which is unable to determine the object of perception in spite of its being self-characterizing and appearing clearly; in other words, the object appears to the mind but it is not able to apprehend it.

i. non-ascertaining sense perceiver
ii. non-ascertaining mental perceiver
iii. non-ascertaining self-knowing perceiver or auto-cognition

Appendix B

II. Classification of the mind in terms of dominant condition[23]

1. **Sense power or awareness** དབང་ཤེས་ **wangshe**
The mind which perceives the five sense objects (form, sound, smell, taste and touch) on the basis of the five sense awarenesses.
    a. eye or visual awareness མིག་གི་རྣམ་ཤེས་ mig gi namshe
    b. ear or auditory awareness རྣ་བའི་རྣམ་ཤེས་ nawe namshe
    c. nose or olfactory awareness སྣའི་རྣམ་ཤེས་ ne namshe
    d. tongue or gustatory awareness ལྕེའི་རྣམ་ཤེས་ che namshe
    e. body or tactile awareness ལུས་ཀྱི་རྣམ་ཤེས་ lü kyi namshe

2. **Mental awareness** ཡིད་ཀྱི་རྣམ་ཤེས་ **yi kyi nam she**
The mind that perceives all phenomena beyond the five sense objects. For example: concepts and the mind itself.

23 refers to one of the **six consciousnesses** རྣམ་ཤེས་ཚོགས་དྲུག namshe tsog drug

Appendix C

NgalSo Tibetan phonetics pronunciation guide

k	as in car
kh	aspirated, as in the British pronunciation of cart
ch	as in ***ch***air
chh	aspirated, as in the British pronunciation of ***cha***rt
j	as in ***ja***zz
th	hard and aspirated, NOT like ***th***ank or ***than***
pha	aspirated as in the British pronunciation of ***pa***rt, NOT like ***pha***rmacy
ts	as in par***ts***
tsh	aspirated, as in the British pronunciation of ***tsa***r
dz	as in car***ds***
zh	as in sacrifi***cial***; low tone
sh	as in ***sha***rp; high tone
z	as in ***Za***nzibar, high tone
s	s as in quick***sa***nd; low tone
ky	as in ***cu***te
/ö/	is roughly the vowel sound in the English ***foot*** and corresponds to the sound /ö/ in the German name G***ö***tter or the /eu/ in the French word f***eu***.
/ü/	is roughly the vowel sound in the English ***cute*** and corresponds to the sound /ü/ in the German word R***ü***cken or the /ue/ of the French word r***ue***.
/ä/	is roughly like the vowel in the English ***help*** and corresponds to the sound in the German ***Käse*** (roughly like the vowel in the English h***ay***) or the /ai/ in the French ***ai***me.
ky	as in ***cu***te

NOTE: multiple vowels make a diphthong and often an elongated pronunciation;

The suffixes g (ག) and b (བ) are hardly pronounced and may sound close to /k/ and /p/ respectively. As a general rule however, /g/ is STILL rendered as /g/ and /b/ as /b/.

About Lama Michel Rinpoche

Lama Michel Rinpoche is a Buddhist master following the NgalSo Ganden Nyengyu tradition of Tibetan Buddhism, under the spiritual guidance of Lama Gangchen Tulku Rinpoche.

Born in São Paulo, Brazil in 1981, Lama Michel was recognized as a Tulku (the reincarnation of a Buddhist master) at the age of 8 and ordained as a monk at 12. He received a formal education of Buddhist practice and philosophy for 12 years at the Monastic University of Sera Me in the south of India. He continues his studies with annual visits to the Monastery of Tashi Lhunpo in Shigatse, Tibet-China.

Since 2004 he has been residing in Italy, dedicating his life to serving his Guru, Lama Gangchen Rinpoche, and generously sharing his experience and wisdom in many formal and informal situations, such as conferences, teachings, retreats and school visits.

Under the guidance of Lama Gangchen Rinpoche, he oversees several Buddhist centers including the Kunpen Lama Gangchen in Milan, Italy; Albagnano Healing Meditation Centre in Albagnano on Lake Maggiore, Italy and the Centro de Dharma da Paz in São Paulo, Brazil.

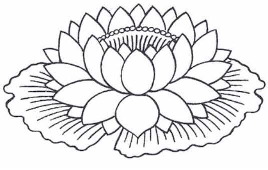
For more information visit:

ahmc.ngalso.net

kunpen.ngalso.net

youtube.com/
ngalsovideo

soundcloud.com/
ngalso



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

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