**Nagarjuna’s “Letter to a Friend”**

༄༅། །རྒྱ་གར་སྐད་དུ།  སུ་ཧྲི་ད་ལེ་ཁ།  བོད་སྐད་དུ་བཤེས་པའི་སྤྲིངས་ཡིག  འཇམ་དཔལ་གཞོན་ནུར་གྱུར་བ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ།

**Homage to the Gentle and Glorious Youth**

**(Mañjugosha)**

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

1 Listen now to these few lines of noble song That I’ve composed for those with many virtues, fit for good, To help them yearn for merit springing from The sacred words of He Who’s Gone to Bliss.

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

2 The wise will always honor and bow down To Buddha statues, though they’re made of wood; So too, although these lines of mine be poor, Do not feel scorn, they teach the Holy Way.

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

3 While you have surely learned and understood The Mighty Buddha’s many lovely words, Is it not so that something made of chalk By moonlight lit shines gleaming whiter still?

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

4 Six things there are the Buddhas have explained, And all their virtues you must keep in mind: The Buddha, Dharma, Sangha, bounteous acts, And moral laws and gods–each one recall.

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

5 With body, speech, and mind always rely On wholesome deeds, the tenfold virtuous path. Avoiding liquor at all costs, thus find True joy to lead a life of virtuous deeds.

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

6 Possessions are ephemeral and essenceless– Know this and give them generously to monks, To brahmins, to the poor, and to your friends: Beyond there is no greater friend than gift.

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

7 Keep your vows unbroken, undegraded, Uncorrupted, and quite free of stain. Just as the earth’s the base for all that’s still or moves, On discipline, it’s said, is founded all that’s good.

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

8 Generosity and discipline, patience, diligence, Concentration, and the wisdom that knows thusness– Those measureless perfections, make them grow, And be a Mighty Conqueror who’s crossed samsara’s sea.

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

9 Those who show their parents great respect With Brahma or a Master will be linked; By venerating them they’ll win repute, In future they’ll attain the higher realms.

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

10 Eschew all harm, don’t steal, make love, or lie, Abstain from drink, untimely greed for food, Indulging in high beds, and singing too, Refrain from dancing, all adornments shun.

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

11 For men and women who keep this eight-branched vow And emulate the vows the Arhats took, Their wish to nurture and to cleanse will grant Them handsome bodies as celestial gods.

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

12 Stinginess and cunning, greed and sloth And arrogance, attachment, hate, and pride (“I’ve breeding, good looks, learning, youth, and power”)– Such traits are seen as enemies of good.

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

13 Carefulness is the way to deathlessness, While carelessness is death, the Buddha taught. And thus, so that your virtuous deeds may grow, Be careful, constantly and with respect.

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

14 Those who formerly were careless But then took heed are beautiful and fair, As is the moon emerging from the clouds, Like Nanda, Angulimala, Darshaka, Udayana.

 ༡༥ འདི་ལྡར་བཟོད་མཚུངས་དཀའ་ཐུབ་མ་མཆིས་པས།  ཁྱོད་ཀྱིས་ཁྲོ་བའི་གོ་སྐབས་དབྱེ་མེད་བགྱིད།  ཁྲོ་བ་སྤངས་པས་ཕྱིར་མི་ལྡོག་པ་ཉིད།  ཐོབ་པར་འགྱུར་བ་སངས་རྒྱས་ཞལ་གྱིས་བཞེས།

15 Hard to practise, patience knows no peer, So never allow yourself a moment’s rage. Avoid all anger and you will become A Non-Returner, so the Buddha said.

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

16 “He’s abused me, struck, defeated me, And all my money too he has purloined!” To harbor such resentment leads to strife; Give up your grudge and sleep will easily come.

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

17 Understand your thoughts to be like figures drawn On water, sandy soil, or carved in stone. Of these, for tainted thoughts the first’s the best, While when you long for Dharma, it’s the last.

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

18 Three kinds of speech are used by humankind, And these the Victor variously described: Like honey, sweet; like flowers, true; like filth, Improper speech–the last of these eschew.

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

19 Some there are who go from light to light, And some whose end from dark is darkness still, While some from light to dark, or dark to light End up, thus four, of these be as the first.

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

20 Men, like mangoes, can be sour and yet look ripe, Some though ripe look green, and others green Are sour indeed, while others still look ripe And ripe they are: from this know how to act.

༢༡ གཞན་གྱི་ཆུང་མ་མི་ལྟ་མཐོང་ན་ཡང་།།ན་ཚོད་མཐུན་པར་མ་དང་བུ་མོ་དང་།།སྲིང་མོའི་འདུ་ཤེས་བསྐྱེད་བགྱི་ཆགས་གྱུར་ན།།མི་གཙང་ཉིད་དུ་ཡང་དག་བསམ་པར་བགྱི།།

21 Do not gaze on others’ wives, but if you do, Regard them as your mother, child, or sib, Depending on their age. Should lust arise, Think well: they are by nature unclean filth.

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

22 Guard this fickle mind as you would do Your learning, children, treasure, or your life. Renounce all sensual pleasure as if it were A viper, poison, weapon, foe, or fire.

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

23 The pleasures we desire will bring us ruin, They’re like the kimba fruit, the Buddha said. Eschew them, it’s their chains that tightly bind The worldly in samsara’s prison-house.

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

24 Of he whose fickle senses are controlled– These six that never cease to dart at things– And he who’s fought and conquered many foes, The first is truly brave, the wise have said.

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

25 Regard a young girl’s body on its own, Its smell so foul, its openings nine– a pot Of filth, insatiable, and clothed with skin. Regard too her adornments on their own.

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

26 A man with leprosy, consumed by germs, Will stand before the fire for comfort’s sake But still find no relief, so know the same is true For those attached to the pleasures they desire.

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

27 In order that you see the absolute, Get used to truly understanding things. No other practice is there such as this Possessed of special virtues such as these.

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

28 To those possessed of breeding, learning, handsome looks, Who have no wisdom, neither discipline, you need not bow. But those who do have these two qualities, Though lacking other virtues, you should revere.

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

29 You who know the world, take gain and loss, Or bliss and pain, or kind words and abuse, Or praise and blame–these eight mundane concerns– Make them the same, and don’t disturb your mind.

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

30 Perform no evil, even for the sake Of brahmins, bhikshus, gods, or honored guests, Your father, mother, queen, or for your court. The ripened fruit in hell’s for you alone.

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

31 Although performing wrong and evil deeds Does not at once, like swords, create a gash, When death arrives, those evil acts will show, Their karmic fruit will clearly be revealed.

༣༢ དད་དང་ཚུལ་ཁྲིམས་ཐོས་དང་གཏོང་བ་དང་།།དྲི་མེད་ངོ་ཚ་ཤེས་དང་ཁྲེལ་ཡོད་དང་།།ཤེས་རབ་ནོར་བདུན་ལགས་པར་ཐུབ་པས་གསུངས།།ནོར་གཞན་ཕལ་བ་དོན་མ་མཆིས་རྟོགས་མཛོད།།

32 Faith and ethics, learning, bounteousness, A flawless sense of shame and decency, And wisdom are the seven riches Buddha taught. Know, other common riches have no worth.

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

33 Gambling, public spectacles and shows, And indolence, bad company, strong drink, And nightly prowls–these six will lead to lower realms And damage your good name, so give them up.

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

34 Of all great wealth, contentment is supreme, Said he who taught and guided gods and men. So always be content; if you know this Yet have no wealth, true riches you’ll have found.

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

35 Kind Sir, to own a lot brings so much misery, There’s no such grief for those with few desires. The more the naga lords possess of heads, The more their headaches, the more they have of cares.

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

36 A murderess who sides with enemies, A queen who holds her husband in contempt, A thieving wife who steals the smallest thing– It’s these three kinds of wife you must avoid.

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

37 A wife who like a sister follows you, Affectionate like a true and loving friend, Supportive like a mother, obedient like a maid– She must be honored like a family god.

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

38 Take food as medicine, in the right amount, Without attachment, without hatefulness: Don’t eat for vanity, for pride or ego’s sake, Eat only for your body’s sustenance.

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

39 O Knowledgeable One, recite all day And in the first and last watch of the night. Then in between these two sleep mindfully So that your slumbers are not spent in vain.

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

40 Constantly and perfectly reflect On love, compassion, joy, impartiality. And should you not attain the higher state, At least you will find bliss in Brahma’s world.

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

41 The four samadhis, which in turn discard Pursuit of pleasure, joy and bliss and pain, Will lead to fortune equal to the gods’ In Brahma, Light, Great Virtue, or Great Fruit.

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

42 Great good and evil deeds are of five kinds, Determined by their constancy, their zeal, Their lack of counteragent, their perfect fields. So strive in this respect to practise good.

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

43 A pinch of salt can give its salty taste To a little water, but not to the Ganges stream. So know that, likewise, minor evil deeds Can never change a mighty source of good.

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

44 Wildness and remorse, and hateful thoughts, And dullness-somnolence, and yearning lust, And doubt are hindrances–please know these five Are thieves that steal the gem of virtuous deeds.

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

45 With faith and diligence and mindfulness, And concentration, wisdom, five in all, You must strive hard to reach the “highest state”: As “powers” these “forces” take you to the “peak.”

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

46 “I’m not beyond my karma, the deeds I’ve done; I’ll still fall ill, age, die, and leave my friends.” Think like this again and yet again And with this remedy avoid all arrogance.

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

47 If higher birth and freedom is your quest, You must become accustomed to right views. Those who practise good with inverse views Will yet experience terrible results.

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

48 Know this truth: that men are ever sad, Impermanent, devoid of self, impure. Those who do not have close mindfulness, Their view four times inverted, head for ruin.

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

49 Form is not the self, the Buddha taught, And self does not have form, nor dwell in form, While form dwells not in self. Thus you must see The four remaining aggregates are empty too.

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

50 The aggregates are not a simple whim, From neither time nor nature do they come, Nor by themselves, from God, or without cause; Their source, you ought to know, is ignorance, From karmic deeds and craving have they come.

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

51 To feel that one is ethically superior, To view one’s body wrongly, and to doubt– With these three fetters, you should understand, The way through freedom’s city gates is blocked.

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

52 Freedom will depend on you alone And there is no one else, no friend can help. So bring endeavor to the Four Noble Truths With study, discipline, and concentration.

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

53 Train always in superior discipline, Superior wisdom, and superior mind. Monks’ vows exceed a hundred and five tens, Yet they are all included in these three.

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

54 My lord, the Buddha taught close mindfulness Of body as the single path to tread. Hold fast and guard it well, for all the Dharma Is destroyed by loss of mindfulness.

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

55 With all its many risks, this life endures No more than windblown bubbles in a stream. How marvellous to breathe in and out again, To fall asleep and then awake refreshed.

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

56 This body ends as ash, dry dust, or slime, And ultimately shit, no essence left. Consumed, evaporated, rotted down– Thus know its nature: to disintegrate.

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

57 The ground, Mount Meru, and the oceans too Will be consumed by seven blazing suns; Of things with form no ashes will be left, No need to speak of puny, frail man.

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

58 It’s all impermanent, devoid of self, So if you’re not to stay there refugeless And helpless, drag your mind away, O King, From plantainlike samsara, which has no core.

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

59 Harder, harder still than that a turtle chance upon The opening in a yoke upon a great and single sea Is rebirth as a human after rebirth as a beast; So heed the sacred Dharma, King, and make your life bear fruit.

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

60 More stupid yet than one who throws some slops Into a golden vessel all bejewelled Is he who’s gained a precious human birth And wastes it in an evil, sinful life.

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

61 To dwell in places that befit the task, To follow and rely on holy beings, Aspiring high, with merit from the past– These four great wheels are yours for you to use.

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

62 The virtuous friend in whom to place your trust Has brought pure conduct to perfection, said the Lord. So follow holy beings, many are they Who relied upon the Buddhas and found peace.

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

63 To be reborn with false beliefs, or yet As animals, or pretas, or in hell, Deprived of Buddha’s words, barbarians In border lands, or reborn dull and dumb,

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

64 Or born among the long-lived gods– Of these eight defective states that give no opportunity You must be free, and, finding opportunity, Be diligent, to put a stop to birth.

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

65 O Gentle Sir, to make your disenchantment grow With this samsara, source of many pains– Desires frustrated, death, ill health, old age– Please heed its defects, even just a few.

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

66 Men who’ve fathered sons in turn are sons, And mothers likewise daughters. Bitter foes Turn into friends, the converse too is true. Because of this samsara’s never sure.

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

67 Know that every being has drunk more milk Than all the four great oceans could contain, And still, by emulating common folk, They’ll circle, drinking ever more and more.

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

68 A heap of all the bones each being has left Would reach to Meru’s top or even higher. To count one’s mother’s lineage with pills The size of berries, the earth would not suffice.

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

69 Indra, universally revered, Will fall again to earth through action’s force. And he who ruled the universe as king Will be a slave within samsara’s wheel.

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

70 For ages it was rapture to caress The lovely breasts and waists of heaven’s maids, Now one will bear the terrible caress– The crush, the slash, and tear–of hell’s machine.

༧༡ རྐང་པའི་རེག་པས་ནེམ་པར་བདེ་བཟོད་པ།།ལྷན་པོའི་སྤོ་ལ་ཡུན་རིང་གནས་ནས་ནི།།སླར་ཡང་མེ་མུར་རོ་མྱག་རྒྱུ་བ་ཡི།།སྡུག་བསྔལ་མི་བཟད་ཕོག་སྙམ་བགྱིད་འཚལ་ལོ།།

71 For years you might have stayed on Meru’s crest Delighting as it yielded underfoot, But think now of the torment that will strike: To wade through glowing coals and rotten flesh.

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

72 Those who in the Joyous Garden played, And in Beauty’s Grove were served by heaven’s maids, Will come to woods of trees with swordlike leaves And cut their hands and feet, their ears and nose.

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

73 Among the golden lotuses and lovely maids They bathed in heaven’s Gently Flowing Pool, But into hell’s own waters will they plunge, The scalding, caustic River None Can Ford.

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

74 Kamaloka god, one gains such bliss, As Brahma, bliss that’s free from all desire; But know that after that comes constant pain: As firewood one feeds Avici’s flames.

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

75 One who was reborn as sun or moon, Whose body’s light lit whole worlds far below, Will then arrive in states of darkest gloom, His outstretched hands will be invisible.

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

76 So thus it is you’ll ail, and knowing this Please seize the lamp of merit’s triple form, For otherwise you’ll plunge and go alone In deepest dark unlit by sun or moon.

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

77 For beings who indulge in evil deeds There’s constant pain in these and other hells: Reviving Hell, Black Line, and Intense Heat, And Crushing, Screaming, Torment Unsurpassed.

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

78 Some are squeezed and pressed like sesame, Others likewise ground like finest flour, Some are cut and carved as if with saws, Others hacked with axes, razor-honed.

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

79 Others still are forced to swallow draughts Of burning molten bronze that flares and sparks, Some impaled and threaded onto skewers– Barbed and fiercely blazing stakes of steel.

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

80 Some, whom savage dogs with iron fangs Will rip to shreds, in dread throw up their hands, And others, powerless, are pecked by crows With sharpened beaks of steel and razor claws.

༨༡ ཁ་ཅིག་སྲིན་བུ་སྦུར་བ་སྣ་ཚོགས་དང་།།ཤ་སྦྲང་སྦྲང་མ་ནག་པོ་ཁྲི་ཕྲག་དག།རེག་ན་མི་བཟད་རྨ་སྲོལ་ཆེར་འབྱིན་པས།།ཟ་བ་བགྱིད་ཅིང་འགྲེ་ལྡོག་སྨྲེ་སྔགས་འདོན།།

81 Some there are who roll about and wail, Devoured by worms and multicoloured grubs, Ten thousand buzzing flies and bees that leave Great stings and bites unbearable to touch.

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

82 Some, in heaps of blazing red hot coals, Are burned without a break, their mouths agape. And some are boiled in cauldrons made of iron, Cooked like dumplings, heads turned upside down.

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

83 The very instant that they cease to breathe The wicked taste the boundless pains of hell. And he who hearing this is not afraid A thousandfold is truly diamond hard.

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

84 If simply seeing pictures of the hells And hearing, thinking, reading of them scares, Or making sculpted figures, need we say How hard to bear the ripened fruit will be?

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

85 Of all the forms of happiness there are, The lord is bliss where craving’s fully spent. So too, of all the misery there is, The pain in Torment Unsurpassed is worst.

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

86 For one whole day on earth three hundred darts Might strike you hard and cause you grievous pain, But that could never illustrate or match A fraction of the smallest pain in hell.

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

87 The frightful pains and torments just described Are lived and felt throughout a billion years. Until those evil deeds are fully spent One will not die and shed this life in hell.

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

88 The seeds of these the fruits of evil deeds Are sinful acts of body, speech, and mind. Work hard therefore and muster all your skill To never stray a hair’s breadth into sin.

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

89 For animals there’s multifold distress– They’re slaughtered, tied up, beaten, and the rest. For those denied the virtue that brings peace There’s agony as one devours another.

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

90 Some of them are killed just for their pearls, Their wool, or bones, their meat or skins and fur, And other helpless beasts are forced to work, They’re kicked or struck with hands, with whips and goads.

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

91 For pretas too there’s not the slightest break In suffering from their unfulfilled desires. What dire misery they must endure From hunger, thirst, cold, heat, fatigue, and fear.

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

92 Some, their mouths like needles’ eyes, their bellies Huge as mountains, ache from want of food. They do not even have the strength to eat Discarded scraps, the smallest bits of filth.

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

93 Some, their naked bodies skin and bone, Are like the dried-out tops of tala trees. And some have mouths that belch forth fire by night: Into their burning mouths sand falls as food.

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

94 A few unlucky ones don’t even find Some dirt to eat–pus, excrement, or blood. They hit each other in the face and eat The pus that festers from their swollen necks.

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

95 For hungry ghosts the summer moon’s too hot, In wintertime the sun is far too cold, Fine trees in orchards wilt and lose their fruit, And simply from their gaze great streams run dry.

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

96 And some have bodies bound by that tight noose, Their karmic store of previous evil deeds, Now borne as constant misery and pain; For five, ten thousand years they will not die.

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

97 The cause of these the pretas’ varied woes And all such kindred torments one might get Is being greedy, this the Buddha said: Stinginess is not for the sublime.

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

98 Even in the higher realms the pains of death Are more intense than is their greatest bliss. And so good people who reflect on this Don’t crave the higher realms, which soon must end.

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

99 Their bodies’ colours cease to charm and please, Their seats grow hard, their flowered wreaths do wilt, Their clothes are stained, and on their bodies now appear Rank drops of sweat they never had before.

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

100 These five are signs that herald death in heaven, Appearing to the gods in their abodes. They’re not unlike the signs of death that warn Of coming death in humans on the earth.

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

101 Those gods who transmigrate from heavenly worlds And do not have some little virtue left Will tumble, helpless, to their just abodes As beasts or hungry spirits or in hell.

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

102 The asuras begrudge the gods their splendor, Their inbred loathing thus torments their minds. Though clever, they’re obscured as all their kind, And so it is they cannot see the truth.

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

103 Samsara is like this, and thus we are reborn As gods, as humans, denizens in hell, As ghosts or animals; but you should know That birth’s not good, a pot of many ills.

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

104 Give up your efforts trying to stop all this As if your hair or clothes had just caught fire; Just do your best to not be born again: No greater goal or need is there than this.

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

105 With discipline and concentration, wisdom too, Attain nirvana, peaceful, disciplined, immaculate, Unageing, deathless, inexhaustible, and quite distinct From earth and water, fire, wind, sun, and moon.

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

106 Mindfulness, discernment, diligence, a joyful mind, And flexibility, concentration, evenness– These seven limbs are elements that lead to Buddhahood, They gather virtue and attain the state beyond all pain.

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

107 Lacking wisdom, concentration fails, And without concentration, wisdom too. For someone who has both, samsara’s sea Fills no more than the print left by a hoof.

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

108 The Kinsman of the Sun did well pronounce With silence on the fourteen worldly points. On these you must not ponder or reflect, With them your mind will never be at peace.

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

109 From ignorance comes action, and from that Comes consciousness, thence name-and-form appears. From that arise the six sense faculties, Whence contact comes, thus did the Buddha teach.

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

110 And then from contact feeling comes to be, And based on feeling, craving will appear. Again from craving grasping will be born, And then becoming, and from this there’s birth.

༡༡༡ སྐྱེ་བ་ཡོད་ན་མྱ་ངན་ན་རྒ་དང་།།འདོད་པས་ཕོངས་དང་འཆི་དང་འཇིགས་སོགས་ཀྱི།།སྡུག་བསྔལ་ཕུང་བོ་ཤིན་ཏུ་ཆེ་འབྱུང་སྟེ།།སྐྱེ་བ་འགགས་པས་འདི་ཀུན་འགགས་པར་འགྱུར།།

111 Then once there’s birth, comes misery untold, And sickness, ageing, wants frustrated, death, Decay, in short the whole great mass of pain. If birth is stopped, all this will be no more.

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

112 Within the treasury of Buddha’s words There’s none so precious, so profound as this. And those who see that things dependently arise Do see the Buddha, perfect knower of the truth.

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

113 Perfect view and livelihood, with effort, Mindfulness and concentration, perfect speech, And conduct, perfect thought–the path’s eight limbs– To find true peace, please meditate on these.

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

114 To take birth is to suffer, and to crave Is its immense and universal source. Make craving cease and freedom will be yours, To achieve that take the Eightfold Noble Path.

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

115 For you to see these same Four Noble Truths You must strive hard to practise constantly. Even worldly men with fortune in their laps, Through knowledge, crossed that river, troubled states;

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

116 And even those who realised the truth Did not fall from the heavens, nor emerge Like crops of corn from earth’s dark depths, but once Were ruled by kleshas and were ordinary men.

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

117 O Fearless One, what need to tell you more? For here’s the counsel that will truly help: The vital point is tame your mind, for mind’s The root of Dharma, so the Buddha said.

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

118 It’s hard enough for monks to follow perfectly All these instructions that I’ve given you. Yet practise excellence, the very pith Of one of these, and give your life its sense.

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

119 Rejoicing in the virtuous deeds of all, Now dedicate your three good kinds of acts To all that they may come to Buddhahood. Then by this mass of virtuous deeds may you,

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

120 In boundless lives in worlds of gods and men, Be master of the yoga of all excellence, And like sublime Chenrezig, may you work To guide the many feeble, stricken souls.

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

121 And thus may you take many rebirths and dispel all ills, Old age, desire, and hatred in a perfect Buddhafield. May you have infinite life, as a Protector of the World Like Buddha Amitabha, Sublime Lord of Boundless Light.

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

122 And springing from your wisdom, discipline, and bounty, may your fame And stainless virtues spread throughout the gods’ realms, in the sky And on the earth, and may you firmly quell the carefree ways Of gods and men whose sole delight and joy is pretty girls.

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

123 And once you’ve reached the Mighty Buddha state, removing fear And birth and death for hosts of stricken and afflicted souls, Then let mere name be stilled, beyond the world, and reach The never-changing level, free from fear, that knows no wrong. This completes the Letter to a Friend written by the Sublime Master Nagarjuna to a friend, King Surabhibhadra. It was translated, corrected, and authenticated by the learned Indian abbot Sarvajñanadeva and the great reviser and translator Venerable Paltsek.

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

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