Message *of* Buddha

Message *of* Buddha

Notes on the Benefits

of

Saving Beings and Setting Them Free

as well as of

The Discipline of Giving Up Killing

gleaned from

Authentic Sūtras

Sera Je Geshe Thubten Soepa

© 2007–2009 Sera Je Geshe Thubten Soepa

Contents

Introduction	000
Message of Buddha	000
Questions and answers	000
Dedication of merit	000
གླེང་བརྗོད།	000
སྲོག་གཅོད་སྤོང་བའི་ཚུལ་ཁྲིམས་ཀྱི་སྐོར།	000
དྲི་བ་དང་དྲིས་ལན།	000
དགེ་བ་བསྔོ་བ།	000
Scriptural references	000

Introduction

I would like to give an introduction. I am Geshe Thubten Soepa, Sera Jey College, Trati Regional Division. I studied Buddhist philosophy for twenty-one years. Finally, in 1993, I passed all of my Geshe Lharam final examinations. For three years, I taught Buddhist philosophy in a Tibetan monastery; then Lama Zopa Rinpoche invited me to go to a Western country.

For a number of years I taught in Germany and other European countries. When I was still studying for my degree, I wrote Statements from Sutra Relating to Eating Meat; I showed a copy to the Dalai Lama, which he very much enjoyed reading.

I composed this volume while in Germany. The depriving of living beings of their life is the worst of actions; my motivation is to explain, herein, according to the teachings of Śākyamuni Buddha, the most beneficial practice of the giving up of the killing of any living being.

The translation of the Tibetan text into English was done by Philip Quarcoo and Karina Reitbauer, and it has been edited by Windsor Viney.

Message *of* Buddha

First of all, the general Buddhist refuge formula:

In Pāli,[1] Buddhaṁ saraṇaṁ[2] gacchāmi[3]
Dhammaṁ saraṇaṁ gacchāmi
Saṅghaṁ saraṇaṁ gacchāmi

In Tibetan, Sang gye la kyab su chi'o
Chö la kyab su chi'o
Gen dün la kyab su chi'o

I go for refuge to the Buddha
I go for refuge to the Dharma
I go for refuge to the Sangha

Now, our topics are (1) the benefit of saving the lives of others, (2) the benefit of liberating beings[4] (whose lives are threatened),

---

[1] The Tibetan text says, ‹in the language of India›, which usually refers to (Buddhist Hybrid) Sanskrit.
[2] The great Tibetan scholar Sa skya Paṇḍita explains *saraṇaṁ* (Sanskrit: *śaraṇaṁ*) as something that has the power to protect and thus to overcome fear. That is what makes it a *refuge*.
[3] As you rely on the object of refuge, you ‹go›, or pass, from fear to fearlessness.
[4] What is mainly meant here is buying animals destined for slaughter and setting them free. Apart from that, ‹to liberate› also refers to setting free beings (animals, humans) who are not to be killed, but who

and (3) the benefit of the discipline which consists in giving up killing. With the intention to help everyone—myself and others—I should like to present some points the Buddha made clear in the sūtras.

Regarding the discipline which consists in giving up killing, it has been stated that it is of the greatest benefit among all kinds of discipline, that the discipline of giving up killing constitutes the main cause for being reborn as a human being or god, and that it is possible to be reborn in the higher realms as a result of granting protection from death. Furthermore, it has been stated that the result of its opposite—the action of killing—is rebirth as a hell being, hungry ghost, or animal.

In the *Sūtra on the Application of Mindfulness* it says,

> The root of all beings is life. Whoever protects that life gives every happiness, and this is the most excellent amongst all manners of giving. It is like this: to save one's own life, or that of others, through compassion is to give life.[5]

How can this be explained in a concise and easily comprehensible manner? For any being whatsoever, life is

---

instead are locked up in prisons, cages, and the like, or are kept as slaves.

[5] Literally, ‹to cultivate mental factors individually is to give life›. In other words, by applying various positive mental factors, such as loving-kindness, compassion, and so on, you will give fearlessness, which is the greatest benefit.

paramount. To save any being at all from existential fear, or to liberate a being (whose life is threatened), constitutes the practice of giving fearlessness. To save a life and to liberate a being constitute the best, most excellent manners of giving—that is what the sūtra is saying.

Furthermore, it says in the *Sūtra on the Application of Mindfulness*,

> The best of disciplines for rebirth in higher realms is this: the discipline of giving life.

Why, as the sūtra says, is the discipline of giving up killing the best, most excellent cause for future rebirth as a human or a god? The reason is that by giving up killing, one practices giving life or saving life. Moreover, this is what other sūtras say about the positive action of giving up killing and protecting life: in the second chapter of the *Sūtra of the Ten Wheels of Kṣitigarbha* it says,

> As killing has been abandoned, the beings contained in *saṁsāra* have been given fearlessness.

As for the benefit of this, it says,

> In this life they will be praised,
> Their looks and senses will be brilliant,

> They will live for long—
> Even the gods will protect them.
> They will be reborn in happy states of existence.

In the *Sūtra of the Ten Wheels of Kṣitigarbha* it says,

> Child of good family! Moreover, when bodhisattva mahāsattvas completely abandon killing as long as they live, this constitutes giving fearlessness with regard to all living beings.

Concerning the benefit, it says that

> Gods and men will love you even in this life and will be pleased, there will be no worries, body and mind will be extremely at ease, and you will live long. [. . .] Wherever you are born—wherever from—there will be no illness, your life will be long, you will have a good physique and good looks, you will be extremely happy and joyful, and you will totally give up killing.

In brief, the above quotations from the sūtras may be explained in these terms: the benefit from the discipline of giving up killing is that it is one of the most vital, positive actions, resulting in human or divine rebirth in a future life. In this life, too, you will live longer, there will be no illness, and you will have no worries that someone might be going to kill you. Even the gods will delight in you and come to your aid, and holy

beings, the lords of compassion, will be pleased. The results that conform with the cause are that, in future lives, you will rejoice in giving up killing, that your senses will be clearer, and other such benefits.

Let me explain this a bit further: if one wishes to engage in the pure, ethical practice of giving up killing, it is certainly necessary for one to give up killing, to give up causing others to kill by paying them, rewarding them, or making gifts, as well as to give up things like buying, eating, and trading the meat of animals that have been killed. The need for this may be understood upon reflection by means of scriptural and logical analysis.

Furthermore, owing to a great number of meat eaters, there will be a great number of people buying meat. As people buy meat, there will be many traders in flesh foods. For that reason, there will be many butchers who kill goats, sheep, cattle, chicken, fish, and other innocent animals against the animals' will. This link is clearly evident and comprehensible to anyone who cares to investigate.

For this reason, eating the meat of animals that have been killed, buying and trading such meat, etc., are in contradiction to the practice of protecting life; they are the main reasons for its opposite—the action of killing—and are linked to killing. If you are someone who delights in the discipline of giving killing up, you need to give up things like eating and buying the meat of

animals that have been killed. You can understand this by way of logical analysis.

In chapter six of the *Laṅkāvatāra Sūtra*, the Buddha says,

> Mahāmati, if no one eats meat in any way whatsoever, then no living beings will be killed for its sake. Mahāmati, innocent living beings are killed for the sake of their value; killing for other reasons is rather rare.

The sutra says that for the most part, innocent animals are killed for the sake of their value and for their meat. Killing them for the sake of their skins also occurs, while it is rare for any other reasons.

Now, where does the pleasure of eating meat come from? On the one hand, it arises from bad habits, and on the other hand, people eat meat because of overly strong self-cherishing. What does ‹self-cherishing› mean? It means not to think of the way others experience suffering while considering oneself most important. To illustrate: May I be happy. In order to be happy, I do not think of animals, living beings, humans—whoever experiences suffering. Not to have loving-kindness and compassion towards others—that is self-cherishing. Self-cherishing is the opposite of *bodhicitta*. In order to be able to give up eating meat, frequently and thoroughly familiarise yourself with the idea how living beings experience suffering at the

moment of slaughter. Through this seed of compassion, you can give meat up as you understand that you yourself and others equally dislike experiencing pain.

Again, in the *Laṅkāvatāra Sūtra* it says,

> Mahāmati, moreover, in this regard those who kill, kill and trade because they want profit. Whatever fools eat meat buy the meat for money. Those who perform the killing want profit, so they kill animals that fly in the sky, live in the water, or walk on the earth, in many different ways—with iron hooks, slings, and nets—thus seeking profit. Mahāmati, as there is no so-called ‹meat that has not been ordered, that is without seeking and without perception,›[6] you should not eat meat.

What is mainly meant is this: between those who want profit and kill animals, those who want profit and sell it, and those craving for meat who buy it, there is a link, which is why all three are negative actions. It says that since such meat is not pure in the three ways, it should not be eaten. The main point is that in order to carry out the pure practice which consists in the discipline of giving up killing, it is necessary to give up buying

[6] Meat is usually impure in three respects: it is associated with (1) the order to kill, (2) seeking (profit by selling it), and (3) perception, i.e., knowledge that it was intended as food and that animals were killed especially for that.

meat, selling meat, eating meat, etc. If you analyse this by means of scripture and logic, you will be able to understand.

Furthermore, in the tenth chapter of the *Dhammapāda* it says,

> All tremble at violence; all fear death.
> Putting oneself in the place of another,
> One should not kill, nor cause to kill.
>
> All tremble at violence; life is dear to all.
> Putting oneself in the place of another,
> One should not kill, nor cause to kill.

Likewise, it says in one tantra in the *Kanjur*,

> Those who give up harming beings
> Are bhikṣus, śramaṇas, and brāhmaṇas.
> No weapons exist that don't cause fear;
> Everyone shuns them to stay alive.
> Take your body as example—
> Don't cause any harm to others!

It says that whoever gives up harming others, having understood this in accordance with the situation set forth, is a real dharma practitioner. In addition, it says that if you dedicate the merit of giving up killing, you will be able to accomplish positive results as you wish.

In the *Sūtra on the Application of Mindfulness* it says,

> As regards the roots of virtue from giving up killing, they are inconceivable. Whichever aspects anyone dedicates sincerely in whatever way, in the same way they will be achieved. And then:
> [. . .]
> To illustrate: just like a skilful goldsmith creates gold jewellery as he pleases, likewise the dedicated merit from giving up killing is achieved according to one's wishes.

What is the meaning of this sūtra statement? It says that just as you pray and dedicate, based on the merit of giving up killing and saving life, corresponding results will come about.

Again, concerning the benefit of saving the life of beings to be killed, it says in the *Karmavibaṅga Sūtra*,

> In this regard, there are actions extending life. What are they? To give up killing, to praise giving up killing, to encourage others to give up killing, to save the lives of those sure to be killed or supposed to be killed—such as humans, cattle, goats, sheep, fish, pigs, chicken, game, and so on—to protect from fear beings oppressed by it, to generate compassion towards those who do not have a protector, to generate loving kindness towards the sick, towards children, and towards the elderly, to give them food, medicine, and so on, to generate compassion towards beggars, as well as to overcome war, and the like.

The meaning of this sūtra is fairly clear. It says that the lives of whoever is meant to be killed—humans or animals—need to be saved. Nowadays, the need to give up the new, extremely negative action of taking a child out of the womb is of utmost importance. This negative action is extremely bad. In the *Vinaya*, it says that if a bhikṣu[7] kills a human being or someone being born as human being, this will constitute a defeat, i.e., a loss of monastic vows. ‹Someone being born as a human being› refers to that child being born in the mother's womb at the very beginning of a pregnancy[8]. If you kill it, you accumulate the negative action of killing a human being. As it is one of the most negative actions to kill a child in the mother's womb, the various religions probably agree on this matter. As a matter of fact, taking a child out from the mother's womb amounts to killing one's own son or daughter. The opposite of this, saving the life of one's child in the womb, is a wholesome action. Your child that is in the womb has a karmic connection with you from a previous life. To abstain from killing it is to practise the discipline of giving up killing a human being. The result of that action is the cause for higher rebirth as a god or human, a long life, and the ability to find good parents in a future existence.

[7] Fully ordained monk.

[8] Refers to a human embryo. Until about the seventh week of pregnancy, the term ‹someone being born as a human› is used; from then on, the fetus is referred to as ‹a human being›.

According to how it is explained in the sūtras, these are some of the results of wholesome actions that will arise, and you will truly be practising compassion. Apart from that, saving the lives of humans or animals and liberating humans or animals from imprisonment is a marvellous practice of compassion. Innocent birds, such as parrots, experience immeasurable suffering in cages. To liberate them is the true practice of compassion. As for the benefit of this: there are accounts to the effect that people attained miraculous powers in this very same life. Furthermore, there are stories set forth in *abhidharma* commentaries about how the benefits of saving animals from castration came about in the same life. The Buddha also says in one sūtra,

> Whatever deed is done, a like result will ripen.

With these practices, it is evident that the law of cause and effect, as well as the benefits of compassion, are being practised in a direct, practical fashion. Moreover, amongst the four manners of giving, to protect life is to give the protection of fearlessness, which is the commitment to be fulfilled by the Buddha Ratnasambhava. Apart from that, it is to practise the discipline of giving up killing, too.

In general, the reason killing is placed first amongst the ten unwholesome actions is that it is the most negative. The reason

wrong views are placed last is that they are the source of negativity. What are wrong views? They are the views that see happiness and suffering as lacking a cause. In the *Precious Garland*[9] it says,

> Even though you do something wholesome, there will be no result, even though you do something negative there will be no result – that view is said to be the wrong view.

The opposites of the ten unwholesome actions are wholesome actions, such as saving life and liberating animals (the opposite of killing), and the view that happiness is caused by something wholesome while suffering is caused by something negative (the opposite of the wrong view). As a result of this view, negative actions—the cause of suffering—are given up, while wholesome actions—the cause of happiness—are accomplished. Therefore, since there is an opposite wholesome practice for each of the ten unwholesome actions, those practices are the causes for happiness and welfare.

---

[9] The *Ratnāvalī*, by Nāgārjuna.

Questions and Answers

Question: What practice is useful as a means of purifying the negativity of killing and eating much meat associated with killing in the past?

Answer: The best practices for purifying the negative karma from killing and eating much meat over an extended period of time under the power of ignorance are (1) regret, (2) saving and liberating animals with a mind of compassion, (3) financing drugs for the sake of saving other lives, (4) caring for the sick and so on, as well as (5) the commitment not to kill again in the future.

Question: What are the disadvantages if you eat meat?

Answer: It will be impossible for your practice to develop. Thus, it says in the *Laṅkāvatāra Sūtra*,

> You should not eat meat because your practice of mantras will be unsuccessful. You should not eat meat because the gods will abandon those who eat meat. You should not eat meat because otherwise, the yogi mind of love will not develop.

Apart from that, according to Je Milarepa,[10]

---

[10] rJe Mi la ras pa (1052–1135), great poet-saint of Tibet.

> The lifestyle where unwholesome food[11] has been given up is a condition conducive to the development of realisations.

In his middle *Stages of Meditation*, as he talks about the set of causes for calm abiding and special insight meditation, Ācārya Kamalaśīla[12] says,

> Yogis should give up fish and meat at all times. They should not eat whatever is unconducive, and restrict their intake of food.

In the *Laṅkāvatāra Sūtra* it says,

> Through eating meat, compassion and insight decay.

It also says in the *Aṅgulimāla Sūtra*,

> If you eat meat, you go against the acknowledgement that all sentient beings are possessed of Buddha nature.[13]

In accordance with sūtras of the Śrāvakayāna, a distinction is drawn between the meat of animals that have died a natural death and the meat of animals that were killed to serve as food. Meat food associated with killing is rejected.

---

[11] Food made available, or procured, by means of negative actions.
[12] Eighth-century Indian master of Svātantrika Madhyamaka.
[13] *sugatagarbha*, the potential to attain buddhahood.

Moreover, if you eat the meat of innocent animals killed by humans to serve as food, you go against the practice of great compassion. You go against the practice of actions and their results.

Question: How did the habit of eating meat come about?

Answer: Humans do not need to eat meat as soon as they are born from their mothers; human babies—unlike puppies or kittens—do not like meat. If their mothers were to give them fruit instead of meat, they could live. Later on, they become indifferent meat eaters owing to the bad habits of society. In some countries, there were famines and food ran out. Out of desperation, people were reduced to killing and eating animals, which then became a habit. Later on, it became a cultural pattern—people began to consider it one of their time-honoured traditions to eat meat.

Question: How can we give up the bad habit of eating meat?

Answer: Usually, when we eat meat we do so out of a bad habit, without considering and investigating the way those animals to be slaughtered experience so much unbearable suffering. If you consider and investigate, if you look at the truly horrific ways in which animals are killed in countries all over the world, as well

as their truly enormous numbers, it is a real, man-made hell. Moreover, if you investigate how much suffering is being inflicted upon animals, whether or not this is in opposition to the practice of compassion—the root of the teachings—and what kind of karmic effects are going to ripen, you will be able to see that it is very wrong to eat meat associated with killing. Therefore, it is necessary to investigate with discrimination and give up the bad habit.

Besides, there are models for us to emulate: if you look at holy beings who do not eat meat, as well as at vegetarian communities, it can be inspiring and get you interested. There are people saying that from their experience, you will fall ill more rarely, your life will be longer and purer, and your intellect will become clearer, if you do not eat meat. In those who eat meat again and again, negative tendencies increase while loving kindness, compassion, and discrimination deteriorate. This is set forth in the sutras. Apart from that, His Holiness the Dalai Lama made it quite clear:

> It is out of very strong self-cherishing that meat is eaten. You eat it thinking, ‹If I eat meat, it will be beneficial for my body,› but instead of a benefit, it will be harmful. You catch many unnecessary diseases. If you are still under the exclusive control of self-cherishing without any reflection—alas, that is very foolish. You had better watch out!

Quite apart from the fact that it can be helpful to reflect on these points in detail, the study of how mistaken it is to cherish oneself and how beneficial it is to cherish others is very important. It is indispensable to Mahāyāna mind-training. ‹I am hungry›, ‹I am thirsty›, ‹I need meat›, ‹I need blood›—these are all malicious, needy desires. Self-cherishing, that malicious enemy of loving-kindness, compassion, and *bodhicitta*, wants to eat meat. Once you realise that all suffering springs from cherishing oneself and all happiness springs from cherishing others, start applying the antidote to self-cherishing and give up eating meat associated with killing. If you conquer self-cherishing today, you can attain buddhahood today; if you conquer it tomorrow, you can attain buddhahood tomorrow.

In the instructions on mind-training, it says time and again that all the Mahāyāna teachings are taught as antidotes to self-cherishing and to grasping at true existence which clings to the notion of a truly existent self.

One of the most important practices—a necessity—is to bring those negative minds under control by means of analytical meditation through reasoning, and to cultivate positive minds.

Question: Some friends of mine are saying that meat is the very best food, and that it is stupid to abstain from it.

Answer: Meat is not the best food at all. You are saying so because you have failed to investigate. Please investigate! You are more intelligent and knowledgeable than I am. What a hundred or two hundred people agree upon after mere cursory investigation still cannot be the truth just for that reason. Please look into it more deeply! Moreover, according to statements in the sūtras and commentaries, meat is not pure, but dirty. The food of gods is said to be pure, delicious ambrosia; their divine garments, too, emerge effortlessly by the power of their merit. Human food and clothing, however, spring from harm done to sentient beings. For instance, frightful, horrific foods, such as meat and blood, as well as the smelly excretions of animal bodies—milk, butter, and so forth—are impure and dirty. That is why, compared to divine food, human food is said to be the worst.

We indulge without ever analysing our bad habit, just like dogs and crows, for example, feed on filth without ever analysing. Furthermore, Buddha Śākyamuni repeatedly stated that sentient beings mistake the impermanent to be permanent, the impure to be pure, suffering to be happiness, and that which lacks a self, to be self. Under the power of the afflictions, illusions, they experience never-ending suffering in *saṁsāra*. Buddha taught the path of liberation from *saṁsāra* through familiarisation with their opposites.

Question: Several Tibetan friends of mine say that animals are created through their karma to be eaten by humans. Some Western friends also say that animals are animals, and they are for humans to eat.

Answer: They explain it in such terms because of their desire to eat meat. They totally fail to look into how animals experience terrific suffering and strong feelings of fear while being slaughtered. These explanations are put forward randomly and selfishly because of the inability to identify the roots of negative actions, i.e., delusion, desire, and anger. They are words lacking substantiation along the lines of reliable scriptures and logic.

Supposing that animals are created through their karma to be eaten by humans, then it follows that humans, too, are created through their karma to be eaten by tigers, lions, and crocodiles. Furthermore, two thousand years ago there were accounts of humans killing and eating other humans; ogres also killed and ate humans—so aren't ogres and humans, who used to eat human flesh in the past, as well as those fearsome beasts, also created through their karma, to eat humans? Check! Moreover, as for karma, there are three types: wholesome, unwholesome, and neutral karma, and the so-called karmic results are also distinct: the fully ripened result, the result in accordance with the experience, the result of acting in accordance with the cause, the environmental result, and so

forth. As you need to understand this well, you must continue to investigate.

Question: Some Western friends of mine are saying that, surely, *tsok* meat and *tsok* alcohol are necessary when we practise highest yoga tantra.

Answer: Let me present this in accordance with what I have read in the scriptures and studied: I have come across accounts of Lama Atīśa,[14] Drikung Kyobpa[15] and his disciples, as well as Taglung Thangpa[16] carrying out the practice of substituting molasses[17] for *tsok* meat and milk or yoghurt for *tsok* alcohol. On the occasion of a great Kālacakra empowerment he gave, His Holiness the Dalai Lama said it was not nice at all to see thousands of monks carrying big platters of meat here and there as a way of making *tsok* offerings, and that it would be better to substitute black tea for *tsok* meat.

Tsa Paltrul Rinpoche[18] said that, for eating, the meat of animals having died naturally rather than having been slaughtered was appropriate.

---

[14] Dīpaṁkara Śrījñāna (982–1054), one of the major figures in the re-establishment of Buddhism in Tibet after its suppression by Glang dar ma (ninth century).

[15] ’Bri gung skyob pa ’jig rten mgon po (1143–1217).

[16] sTag lung thang pa (twelfth century).

[17] Tibetan: *bu ram*—molasses, cane sugar, brown sugar, raw sugar.

[18] rDza dPal sprul rin po che (1808–1887).

The siddha Drugpa Künleg[19] said that with regard to offering substances, offerings must not originate from any of these three: stealing, taking by force, and killing.

Gyalse Togme Sangpo[20] said,

> If it is appropriate for tears to well up even if animals die naturally, how could it be appropriate to eat meat of animals slaughtered to be eaten by human beings? It is not.

Question: Some people in the West say that when you save the lives of animals, the animals do not understand they are being saved, and that consequently, it is hard to believe there is a benefit.

Answer: We see that animals feel a very strong urge to get out and be free. We can also see that once they are free and independent, they feel happy. There is no distinction such that it would be beneficial if the animal understands while it would not be beneficial if the animal does not. It is beneficial and wholesome that the animal gains independence and happiness.

What is wholesome has an effect; what is negative also has an effect. To illustrate: suppose a woman has become pregnant and meets with difficulties. She goes to a hospital and wants the baby

---

[19] Grub thob 'Brug pa kun legs (1455–1529).

[20] rGyal sras Thogs med bzang po (1295–1369), renowned for his *Thirty-seven Practices of Bodhisattvas*.

in her womb to be killed. Now, if the grandmother and grandfather say, ‹Oh! Don’t kill the baby! We’ll help you›, and save the baby’s life, the two of them likewise achieve a great benefit, although the baby does not understand.

Question: The practice of saving animals doesn’t exist in religions other than Buddhism, does it?

Answer: According to his Holiness the Dalai Lama, being kind to animals, saving them, and protecting them is not a matter of religion—it is something anyone should do. I have had the experience of seeing some Jain and Hindu women liberate parrots. Now and then, people without any religion may also save the lives of humans or animals, out of compassion. In the Tibetan tradition, there is the custom of liberating animals for the sake of the ill, liberating animals in order to benefit someone who has passed away, and liberating many beings for the long life of a lama. These days, Tibetan organisations and individuals liberate lots of animals for His Holiness the Dalai Lama to live long. In the Chinese Buddhist tradition, the custom of liberating animals also exists. Nowadays, some Buddhist groups in the West occasionally liberate various kinds of animals, such as rabbits and fish, too. This is an excellent traditional practice of loving-kindness and compassion. It is a practice most suitable for rejoicing.

Question: What mantra recitation or rituals should be carried out while animals are being liberated?

Answer: It says that it is of great benefit to have the animals listen to the Buddha's name, to make them circumambulate stupas and the like, to dedicate the merit accrued for their benefit, say prayers and so on, and have them listen to great *vidyā* mantras, such as the precious Ārya Avalokiteśvara *dhāraṇī* mantra or its shorter version, by whispering them into their ears. The *vidyā* mantra is as follows:

> namo ratnatrayāya / namaḥ arya jñāna sāgara / vairocana / vyuharājāya / tathāgatāya / arhate / samyaksambuddhaya / namaḥ sarva tathagatebhyaḥ arhatebhyaḥ samyaksambuddhebhyaḥ / namaḥ ārya avalokiteśvarāya / bodhisattvāya / mahāsattvāya / mahākaruṇikāya / tadyatha / om dhara dhara / dhiri dhiri / dhuru dhuru / itte vatte / cale cale / pracale pracale / kusume kusumavare / ili mili / citi jvala / mapanāye svāhā /
>
> om maṇi padme hūṁ

You should set them free while reciting this as much as possible.

I have written all of this down as a basis for investigation with the aim that discussions, as well as the general awareness

concerning the topics of the questions and answers, may increase.

The above sūtra quotations were taken from the *Kanjur*, so they are the Buddha's own thoughts. That does not mean, however, that one should not investigate: it is said to be best if conviction arises from investigation.

Dedication of Merit

Finally, the dedication of merit:

What little merit has been gained here with effort
May soon turn into causes for liberation
Of all six types of beings who've been my parents
From terrible, shuddering fear of being killed.

You, forceful help of wisdom, compassion, and power,
Lord[21] fit to be called the embodiment of the three families,[22]
Tibet's patron deity,[23] eminent Tendzin Gyatso,
For millions of eons: may your life be firm.

May the basic means for stopping suffering—
Loving-kindness, compassion, giving, and patience—
The antidotes for ignorance—insight, exchange—
Through practice cause peace and happiness to grow.

Written by the FPMT Geshe Thubten Soepa of Sera Je, Drati section, in the year 2551 after the Buddha, that is, 2007 C.E., in Germany.

May it be virtuous!

---

[21] Literally, ‹Lord possessed of the three›, i.e., vows of *prātimokṣa*, *bodhisattva*, and tantra.
[22] Mañjuśrī, Avalokiteśvara, and Vajrapāṇi.
[23] Literally, ‹Tibet's destined deity›, i.e., Avalokiteśvara.

༄༅། །སྲོག་སྐྱོབ་པ་དང་ཚེ་ཐར་བཏང་བའི་ཕན་ཡོན་དང་སྲོག་གཅོད་སྤོང་བའི་ཚུལ་ཁྲིམས་ཀྱི་སྐོར་ཁུངས་སུ་མདོ་དྲངས་པ་སྨན་གྱི་ལྗོན་ཤིང་ཞེས་བྱ་བ། །

སེར་བྱེས་དགེ་བཤེས་ཐུབ་བསྟན་བཟོད་པས་བྲིས་པའོ།

ཀླིང་བརྗོད།

གླེང་བརྗོད་ནི། དགེ་བཤེས་ཐུབ་བསྟན་བཟོད་པ་སེ་ར་བྱེས་པྲ་ཏེ་ཁང་ཚན། ལོ་༢༧ རིང་མཚན་ཉིད་སློབ་སྦྱོང་བྱས་ཏེ་མཐར་༡༩༩༣ ལོར་ལྷ་རམས་པ་དགེ་བཤེས་རྒྱུགས་སྤྲོད་ཟིན། ལོ་མང་རིང་ཡོ་རོབ་སོགས་སུ་ཆོས་བཤད་བྱས་མྱོང་། བསད་ཤ་ཟ་བའི་ཉེས་དམིགས་སྐོར་མདོ་ལས་ཇི་ལྟར་གསུང་པ་ཁུངས་སུ་དྲངས་ཏེ་དེབ་ཆུང་གཉིས་བྲིས་ཟིན། དེབ་ཆུང་དང་པོ་དེ་༸གོང་ས་མཆོག་ནས་དགྱེས་ཆོར་ཆེན་པོ་གནང་སོང་། སྲོག་སྐྱོབས་ལ་ཕན་ན་སྙམ་སྟེ། སྲོག་གཅོད་སྤོང་བའི་ཚུལ་ཁྲིམས་སྐོར་འདི་བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱི་མདོ་ཁུངས་སུ་དྲངས་ཏེ་བྲིས་པ་ཡིན་ལགས།།

སྲོག་གཅོད་སྤོང་བའི་ཚུལ་ཁྲིམས་ཀྱི་སྐོར།

རྒྱ་གར་སྐད་དུ།

བུདྡྷཾ་ཤཱ་ར་ཎཾ་གཙྪཱ་མི།

དྷརྨཾ་ཤཱ་ར་ཎཾ་གཙྪཱ་མི།

སངྒྷཾ་ཤཱ་ར་ཎཾ་གཙྪཱ་མི།

བོད་སྐད་དུ།

སངས་རྒྱས་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ།
ཆོས་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ།
དགེ་འདུན་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ།

ནང་པ་སངས་རྒྱས་པ་ཐུན་མོང་གི་སྐྱབས་འགྲོ་སྔོན་དུ་བཏོད་ནས།

འདིར་བརྗོད་བྱ་ཞིག་བརྗོད་པར་སྤྲོ་ཞེ་ན། གཞན་གྱི་སྲོག་བསྐྱབས་པའི་ཕན་ཡོན་ནམ། ཚེ་ཐར་བཏང་བའི་ཕན་ཡོན་དང་། སྲོག་གཅོད་སྤང་པའི་ཚུལ་ཁྲིམས་ཀྱི་ཕན་ཡོན་སྐོར། མདོ་སྡེའི་ནང་སངས་རྒྱས་ཀྱིས་གསལ་

པོར་གསུང་པ་འགའ་ཤས་ཞིག རང་གཞན་ཀུན་ལ་ཕན་སེམས་ཀྱིས་བརྗོད་པར་འདོད་དོ། སྲོག་གཅོད་སྤང་པའི་ཚུལ་ཁྲིམས་ནི་ཚུལ་ཁྲིམས་རྣམ་ཀྱི་ནང་ནས་ཕན་ཡོན་ཆེ་ཤོས་ཡིན་པ་དང་། ཚེ་རབས་ཕྱི་མ་རྣམས་སུ་ལྷ་དང་མིའི་སྐྱེ་བ་ལེན་པའི་རྒྱུ་ཡི་གཙོ་བོ་སྲོག་གཅོད་སྤང་པའི་ཚུལ་ཁྲིམས་དང་། སྲོག་བསྐྱབས་པའི་སྦྱིན་པའི་ལས་ཀྱི་འབྲས་བུ་མཐོ་རིས་སུ་སྐྱེ་བར་གསུངས་པ་དང་། ལོག་ཕྱོགས་སྲོག་གཅོད་པའི་ལས་ཀྱི་འབྲས་བུ་དམྱལ་བ་ཡི་དྭགས་དུད་འགྲོར་སྐྱེ་བར་འགྱུར་བར་གསུངས་སོ།

དེ་ཡང་མདོ་དྲན་པ་ཉེར་བཞག་ཤོག་གྲངས་༡༩༡་ལས།

> ཆོས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་རྩ་བ་ནི་སྲོག་ཡིན་ཏེ། གང་སྲོག་དེ་མངོན་པར་སྲུང་བ་དེས་ནི་བདེ་བ་ཐམས་ཅད་སྦྱིན་པར་འགྱུར་ལ། སྦྱིན་པ་རྣམས་ཀྱི་ནང་ན་མཆོག་ནི་འདི་ཡིན་ཏེ། འདི་ལྟ་སྟེ། སེམས་ལས་བྱུང་བ་སོ་སོར་བསྡོམས་པ་སྲོག་བྱིན་པའོ།

ཞེས་གསུངས་འདུག

འདི་ལ་འགྲེལ་བཤད་སློང་དོན་གོ་བདེ་པོ་ཞུས་ན། སེམས་ཅན་སུ་ཡིན་ཀྱང་

། ཐམས་ཅད་ལ་གལ་ཆེ་ཤོས་ནི་རང་གི་སྲོག་དེ་ཡིན། ང་ཚོས་སེམས་ཅན་གང་དག་སྲོག་གི་འཇིགས་པ་ལས་བསྐྱབས་པ་འམ་ཆེ་ཐར་གཏོང་བ་ནི། མི་འཇིགས་པ་སྐྱབས་ཀྱི་སྦྱིན་པའི་ཉམས་ལེན་དུ་འགྱུར་ལ། སྦྱིན་པའི་ཉམས་ལེན་རྣམས་ཀྱི་ནང་ནས་སྲོག་སྐྱོབ་ཀྱི་སྦྱིན་པ་འམ། ཆེ་ཐར་གཏོང་བ་ནི་ཡག་ཤོས་དང་མཆོག་ཡིན་པ་མདོ་འདིར་གསུངས།

ཡང་མདོ་དྲན་པ་ཉེར་བཞག་དེ་ཉིད་ལས།

> ཚུལ་ཁྲིམས་ཀྱི་ནང་ན་མཐོ་རིས་སུ་སྐྱེ་བའི་མཆོག་ནི་འདི་ཡིན་ཏེ། འདི་ལྟ་སྟེ། སྲོག་བྱིན་པའི་ཚུལ་ཁྲིམས་སོ།

ཞེས་གསུངས།

མདོ་འདིའི་དོན་ནི། སྲོག་གཅོད་སྤངས་པའི་ཚུལ་ཁྲིམས་ནི། ཚེ་ཕྱི་མ་མཐོ་རིས་ལྷ་དང་མིར་སྐྱེ་བའི་རྒྱུ་མཆོག་གམ། ཡག་ཤོས་ཡིན་པའི་རྒྱུ་མཚན་གང་ཡིན་ཞེ་ན། སྲོག་གཅོད་སྤངས་པས་སྲོག་བྱིན་པ་འམ། སྲོག་སྐྱོབས་པའི་ཉམས་ལེན་དུ་གྱུར་པའི་རྒྱུ་མཚན་གྱིས་རེད་ཅེས་གསུངས། མ་ཟད་མདོ་གཞན་དག་རྣམས་སུ་ཡང་སྲོག་གཅོད་སྤང་པ་དང་སྲོག་སྐྱོབ་པའི་

ལས་དགེ་བའི་ཕན་ཡོན་ནི།   འདི་ལྟར།

སའི་སྙིང་པོ་འཁོར་ལོ་བཅུ་པ་ཞེས་བྱ་ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་མདོ།   བམ་པོ་གཉིས་པ་ལས།

> དེ་ལ་སྲོག་གཅོད་སྤངས་པས།   འཁོར་བར་གཏོགས་པའི་སེམས་ཅན་རྣམས་ལ་མི་འཇིགས་པ་སྦྱིན་པར་གྱུར་ཏེ།

ཞེས་གསུངས།

ཕན་ཡོན་ནི།

ཚེ་འདི་ཉིད་ལ་བསྔགས་པར་འགྱུར།   མདོག་དང་དབང་པོ་གསལ་བར་འགྱུར།   ཚེ་རིང་པོར་བྱེད་པར་འགྱུར།   ལྷས་ཀྱང་སྲུང་བར་བྱེད་པ་དང་། བདེ་འགྲོ་མཐོ་རིས་ལྷའི་འཇིག་རྟེན་དུ་སྐྱེ་བར་འགྱུར།

ཞེས་གསུངས་སོ།

སའི་སྙིང་འཁོར་ལོ་བཅུ་པའི་མདོ་ལས།

རིགས་ཀྱི་བུ་གཞན་ཡང་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་སེམས་པ་ཆེན་པོ།
གང་ནམ་འཆིའི་བར་དུ་སྲོག་གཅོད་པ་ཡོངས་སུ་སྤངས་ན། དེ་ཉིད་སེམས་
ཅན་ཐམས་ཅད་ལ་མི་འཇིགས་པ་སྦྱིན་པ་ཡིན་ཏེ།

ཞེས་སོགས་དང་།

ཕན་ཡོན་ནི།

ལུས་འདི་ཉིད་ལ་ཡང་ལྷ་དང་མི་ལ་སོགས་པ་ཀུན་དགའ་ཞིང་ཡིད་དུ་འོང་བ་
དང་། དོགས་པ་མི་སྐྱེ་བ་དང་། ལུས་སེམས་རབ་ཏུ་བདེ་ཞིང་ཡུན་རིང་
དུ་འཚོ་བར་འགྱུར་རོ།

ཞེས་སོགས་དང་།

གང་ནས་གང་དུ་སྐྱེས་ཀྱང་ནད་མེད་པ་དང་། ཚེ་རིང་བ་དང་།
བྱད་གཟུགས་བཟང་བ་དང་། རབ་ཏུ་བདེ་ཞིང་སྐྱིད་པ་དང་།
སྲོག་གཅོད་པ་ཡོངས་སུ་སྤོང་བར་འགྱུར།

ཞེས་སོགས་གསུངས་སོ།

འགྲེལ་བཤད་མདོར་བསྡུས་བརྗོད་ན། མདོ་དེ་དག་གི་ནང་ལ། སྲོག་གཅོད་སྤང་པའི་ཚུལ་ཁྲིམས་ཀྱི་ཕན་ཡོན་ནི། ཚེ་ཕྱི་མ་ལྷ་འམ་མིའི་སྐྱེ་བ་ལེན་པའི་དགེ་བའི་ལས་གལ་ཆེ་ཤོས་ཞིག་ཡིན་གསུངས་པ་རེད། ཚེ་འདི་ལ་ཡང་ཚེ་རིང་བ་དང་། ནད་མེད་པ་དང་། གཞན་གྱིས་རང་ལ། ཁོས་ང་གསོད་མི་ཡོང་ངམ་སྙམ་པའི་དོགས་པ་མི་ཟ་བ་དང་། ལྷ་རྣམས་ཀྱང་དགའ་ནས་གྲོགས་བྱེད་པ་དང་། སྐྱེ་བུ་དམ་པ་སྙིང་རྗེའི་བདག་ཉིད་རྣམས་ཐུགས་དགའ་བ་དང་། རྒྱུ་མཐུན་གྱི་འབྲས་བུར་ཚེ་ཕྱི་མར་ཡང་སྲོག་གཅོད་སྤང་བ་ལ་དགའ་བ་དང་། དབང་པོ་གསལ་བ་ལ་སོགས་པའི་ཕན་ཡོན་ཡོན་གསུངས་པ་རེད།

འདིར་ཙུང་[6]ང་དཔྱད་ནས་བཤད་ན། སྲོག་གཅོད་སྤང་པའི་ཚུལ་ཁྲིམས་ཀྱི་ཉམས་ལེན་རྣམ་པར་དག་པ་ཞིག་བྱེད་འདོད་ན། རང་གིས་བསད་པ་དང་། གཞན་ལ་གླ་བརྙན་བྱིན་ནས་བསད་དུ་བཅུག་པ་སོགས་སྤངས་པ་མ་ཚད། བསད་ཤ་ཟོ་བ་དང་།

ཟ་བ་དང་། ཚོང་བ་སོགས་ངེས་པར་དུ་སྤྱོང་དགོས་པ་ནི་ལུང་དང་རིགས་པས་དཔྱད་ནས་བསམ་བློ་གཏོང་ན་ཤེས་ཐུབ་བོ། དེ་ཡང་དཔྱད་པ་བྱེད་ན། བསད་ཤ་ཟ་མཁན་མང་པོ་ཡོད་པའི་རྐྱེན་གྱིས། བསད་ཤ་ཉོ་མཁན་མང་པོ་བྱུང་།

ཉོ་ནས་ཤ་ཡོད་ཁ་ལག་ཚོང་མཁན་མང་པོ་བྱུང་། དེའི་རྐྱེན་གྱིས་ར་དང་ལུག་བ་གླང་བྱ་ཉ་ལ་སོགས་པ་ཉེས་མེད་སེམས་ཅན་དེ་དག་དབང་མེད་དུ་བསད་མཁན་མང་པོ་བྱུང་གི་ཡོད་པའི་འབྲེལ་བ་འདི་གསལ་པོ་ཡིན་པ་སུས་དཔྱད་ཀྱང་ཤེས་ཐུབ་པ་ཞིག་རེད། རྒྱུ་མཚན་དེ་འདྲ་ཡིན་པའི་ཕྱིར་ན། བསད་ཤ་ཟ་བ་དང་། ཉོ་བ་དང་། ཚོང་བ་སོགས་ནི། སྲོག་སྐྱོབ་ཀྱི་ཉམས་ལེན་དང་འགལ་བ་དང་། ལྡོག་ཕྱོགས་སྲོག་གཅོད་ལས་ཀྱི་རྐྱེན་གཙོ་བོར་གྱུར་པ་དང་། སྲོག་གཅོད་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་ཅིང་། སྲོག་གཅོད་སྤོང་བའི་ཚུལ་ཁྲིམས་ཀྱི་ཉམས་ལེན་ལ་སྤྲོ་བ་ཡོད་མཁན་ཞིག་ཡིན་ན། བསད་ཤ་ཟ་བ་དང་། ཉོ་བ་སོགས་སྤོང་དགོས་པ་ནི། རིགས་པས་དཔྱད་པ་བྱས་པའི་རྒྱུ་མཚན་གྱིས་ཤེས་ཐུབ།

སངས་རྒྱས་ཀྱི་ལུང་ནི། ལང་ཀར་གཤེགས་པའི་མདོ། ལེའུ་དྲུག་པ་ལས།

> བློ་གྲོས་ཆེན་པོ། གལ་ཏེ་ཇི་ལྟར་ཡང་། སུ་ཡང་ཤ་མི་ཟ་ན་ནི། དེའི་ཆེད་སྲོག་ཆགས་རྣམས་ཀྱང་གསོད་པར་མི་འགྱུར་ན། བློ་གྲོས་ཆེན་པོ། སྲོག་ཆགས་ཉེས་པ་མེད་པར་རིན་གྱི་ཆེད་དུ་བསད་པ་ནི། ཕལ་ཆེར་དེ་ལས་གཞན་པའི་ཆེད་དུ་བསད་པ་ནི་ཉུང་ངོ་།

ཞེས་གསུངས།

མདོ་འདིའི་དོན་ནི། ཉེས་མེད་ཀྱི་སེམས་ཅན་རིན་གྱི་ཆེད་དུ་བསད་པ་མང་ཆེ་ཤོས་ནི། ཤ་ཟ་ཆེད་དུ་བསད་པ་མང་ཤོས་དང་། པགས་པའི་ཆེད་དུ་བསད་པའང་ཡོད། རྒྱུ་མཚན་གཞན་གྱི་ཆེད་དུ་བསད་པ་ནི་ཉུང་གསུང་། རང་གིས་རང་ལ་དཔྱད་ན། ཤ་ཟ་རྒྱུར་དགའ་པོ་ཡོད་པ་འདི་གནས་ཡོང་གི་འདུག་སྙམ་ན། ཕྱོགས་གཅིག་ནི་གོམས་གཤིས་ངན་པ་ལས་བྱུང་བ་དང་། ཕྱོག་གཅིག་ནི་མི་ཟེར་བ་འདི་རང་གཅེས་འཛིན་ཤུགས་ཆེ་དྲགས་ནས་ཤ་ཟ་གི་ཡོད་རེད། རང་གཅེས་འཛིན་ཟེར་བའི་དོན་གང་ཡིན་སྙམ་ན། རང་གལ་

ཆེ་ཤོས་སུ་བལྟས་ནས་གཞན་གྱི་སྡུག་བསྔལ་སྤྱོད་ཚུལ་ལ་བསམ་བློ་མ་འཁོར་བ་ཞིག་ལ་ཟེར་བ་ཡིན།

དཔེར་ན། ང་སྐྱིད་པོ་བྱུང་ན། ངའི་སྐྱི་པོ་ཡོང་ཡག་གི་ཆེད་དུ། དུད་འགྲོ་སེམས་ཅན་ནམ། མིའམ་སུ་ལ་སྡུག་བསྔལ་སྤྱོད་ཡང་ཇི་མི་སྙམ་པ། གཞན་ལ་བརྩེ་བ་དང་། སྙིང་རྗེ་མེད་པ་འདི་ནི་རང་གཅེས་འཛིན་རེད། རང་གཅེས་ནི་བྱང་ཆུབ་སེམས་ཀྱི་ལྡོག་ཕྱོགས་ཡིན། ཁྱོད་རང་ཤ་སྤྱོད་ཐུབ་པའི་ཆེད་དུ། སེམས་ཅན་གསོད་སྐབས་སྡུག་བསྔལ་སྤྱོད་ཚུལ་ཞིབ་ཆག་པོར་ཡང་སེ་བསྒོམ་ན། སྙིང་རྗེའི་ས་བོན་དེས། རང་གཞན་གཉིས་ཀ་སྡུག་བསྔལ་སྤྱོད་མི་འདོད་པ་མཚུངས་པར་གོ་ནས་ཤ་སྤྱོད་ནུས།

ཡང་ལང་ཀར་གཤེགས་པའི་མདོ་དུ་པ་ལས།

གཞན་ཡང་བློ་གྲོས་ཆེན་པོ། དེ་ལ་སྲོག་གཅོད་པ་དག་ནི་ཁེ་འདོད་པའི་ཕྱིར་དུ་སྲོག་བཅད་ནས་འཚོང་བར་བྱེད་དོ། གང་བླུན་པོ་ཤ་བཟའ་བ་དེ་དག་ནི་རིན་གྱིས་ཤ་རྣམས་ཉོ་བར་བྱེད་དོ། སྲོག་གཅོད་པར་བྱེད་པ་དེ་དག་ཁེ་འདོད་པའི་ཕྱིར་ནི། ལྕགས་སྐྱུ་དང་། རྒྱ་རྣམས་ཀྱིས་སྲོག་ཆགས་ནམ་མཁའ་ལ་རྒྱུ་བ་དང་། ཆུ་ལ་གནས་པ་དང་། ས་ལ་འགྲོ་བ་དག

རྣམ་པ་དྲུ་མས་གསོད་ཅིང་ཁ་འཚོལ་བར་བྱེད་དོ། །སློ་གྲོས་ཆེན་པོ། བྱེད་མ་བཙུག་པ་དང་། མ་བཙལ་བ་དང་། འདུ་ཤེས་མེད་པ་ཞེས་བྱ་བའི་ཤ་གང་ཡང་མེད་པས། དེའི་ཕྱིར་ཤ་བཟའ་བར་མི་བྱའོ།

ཞེས་གསུངས།

དོན་དག་གཙོ་བོ་ནི། ཁ་བཟང་འདོད་ནས་སྲོག་ཆགས་གསོད་མཁན་དང་། ཁ་བཟང་འདོད་ནས་འཚོང་མཁན་དང་། ཤ་ལ་སྲེད་ནས་ཉོ་མཁན་དང་། གསུམ་ཀ་འབྲེལ་བ་གྲུབ་པས་སྡིག་པའི་ལས་ཡིན་པ་དང་། ཤ་དེ་ནི་རྣམ་གསུམ་དག་པའི་ཤ་མ་ཡིན་པས་བཟའ་བར་མི་བྱའོ་གསུངས་སོ། །རྩ་བའི་དོན་དག་སྲོག་གཅོད་སྤང་པའི་རྩུལ་ཁྲིམས་ཀྱི་ཉམས་ལེན་གཙང་མ་ཞིག་བྱེད་པ་ལ། སྲོག་གཅོད་ཀྱི་བྱ་བ་དང་འབྲེལ་བའི་ཤ་ཉོ་བ་དང་། འཚོང་བ་དང་། ཟ་བ་སོགས་སྤོང་དགོས་པ་ནི། ལུང་དང་རིགས་པས་དཔྱད་ནས་ཤེས་ནུས་སོ།

མ་ཟད་ལྷ་སྨ་པུཎྜ་ར་བཙུ་པ་འཚོ་བའི་ལེའུ་ལས་ཀྱང་།

འཚོ་བ་ལ་ནི་ཐམས་ཅད་འདར། །
འཆི་བ་ལ་ནི་ཐམས་ཅད་འཇིགས། །
རང་ཉིད་གཞན་གྱི་དཔེར་བཞག་ནས། །
གསད་པར་མི་བསྐུལ་གསད་མི་བྱ། །

འཚོ་བ་ལ་ནི་ཐམས་ཅད་འདར། །
སྲོག་ནི་ཀུན་ལ་གཅེས་པ་ཡིན། །
རང་ཉིད་གཞན་གྱི་དཔེར་བཞག་ནས། །
གསད་པར་མི་བསྐུལ་གསད་མི་བྱ། །

དེ་བཞིན་བཀའ་འགྱུར་ནང་དུ་རྒྱུད་ལས།

འབྱུང་པོ་ཀུན་ལ་ཆད་པ་སྤྱངས་པ་སྟེ། །
དགེ་སློང་དགེ་སྦྱོང་དེ་ཡིན་བྲམ་ཟེ་དེ། །
མཚོན་ཆས་མི་འཇིགས་གང་ཡང་མེད། །
འཚོ་བའི་སྲོག་ལ་ཀུན་ཀྱང་འཇོམ། །
རང་གི་ལུས་ལ་དཔེ་ལོང་ལ། །

གཞན་ལ་གནོད་པ་མ་བྱེད་ཅིག །

ཞེས་གསུངས་པའི་གནས་སྐབས་ལྟར་ཤེས་ནས་གཞན་ལ་གནོད་པ་སྤང་པའི་ཉམས་ལེན་བྱེད་པ་ནི་ཆོས་པ་ངོ་མ་ཞིག་ཡིན་གསུངས། མ་ཟད་སྲོག་གཅོད་སྤང་པའི་དགེ་བ་འདི་བསྒོ་བ་བྱེད་ན་འབྲས་བུ་བཟང་པོ་ཇི་ལྟར་འངོད་པ་བཞིན་

འགྲུབ་ཐུབ་གསུང་པ་ནི།

མདོ་དྲན་པ་ཉེར་གཞག་ལས།

> སྲོག་གཅོད་སྤང་པའི་དགེ་བའི་རྩ་བའི་སྙིང་པོ་ནི། བསམ་གྱིས་མི་ཁྱབ་སྟེ། རྣམ་པ་གང་དང་གང་གིས་ཇི་ལྟ་ཇི་ལྟར་ཡོངས་སུ་བསྔོ་བ་དེ་ལྟ་དེ་ལྟར་ཡོངས་སུ་འགྲུབ་བོ།

ཞེས་པ་ནས།

དཔེར་ན། གསེར་འགར་མཁས་པས་གསེར་གྱི་རྒྱན་ཇི་ལྟར་འདོད་འདོད་དུ་བྱེད་པ་བཞིན་དུ་སྲོག་གཅོད་སྤང་པའི་དགེ་བ་བསྔོ་བ་ཇི་ལྟར་འདོད་པ་བཞིན་དུ་འགྲུབ་བོ།

ཞེས་གསུངས་སོ།

མདོ་འདིའི་དོན་ཇི་ལྟར་ཡིན་ནམ་སྙམ་ན། སྲོག་གཅོད་སྤང་པ་དང་ཚེ་ཐར་བཏང་བའི་དགེ་བ་རྣམས་སོ་སོས་སྨོན་ལམ་དང་བསྔོ་བ་ཇི་ལྟར་བྱས་པ་ལྟར་གྱི་འབྲས་བུ་འབྱུང་བར་གསུངས་སོ།

ཡང་ཚེ་ཐར་བཏང་བའི་ཕན་ཡོན་ནི། མདོ་ཤུ་པ། ལས་རྣམ་འབྱེད་ཀྱི་མདོ། ཤོག་གྲངས་༢༨༨ལས།

དེ་ལ་ཚེ་རིང་བར་འགྱུར་བའི་ལས་ཡོད་དེ། དེ་གང་ཞེ་ན། སྲོག་གཅོད་སྤངས་པ་དང་། སྲོག་གཅོད་སྤངས་པའི་བསྔགས་པ་བརྗོད་པ་དང་། སྲོག་གཅོད་སྤངས་བར་སྐུལ་བ་དང་། གསོད་པར་ངེས་པ་འཆམ་བསད་བྱའི་མི་དང་། བ་ལང་དང་། ར་ལུག་དང་། ཉ་ཕག་དང་། བྱ་དང་རི་དྭགས་ལ་སོགས་པ་སྲོག་འབྱིན་པ་དང་། སེམས་ཅན་འཇིགས་པས་ཉེན་

པ་རྣམས་ལ་མི་འཇིགས་པ་འབྱིན་པ་དང་། སེམས་ཅན་མགོན་མེད་པ་རྣམས་ལ་སྙིང་རྗེའི་སེམས་བསྐྱེད་པ་དང་། ནད་པ་དང་། བྲིས་པ་དང་། རྒན་པོ་རྣམས་ལ་བྱམས་པའི་སེམས་བསྐྱེད་པ་དང་། དེ་དག་ལ་ཟས་དང་སྨན་ལ་སོགས་པ་སྦྱིན་པ་དང་། སློང་བ་ལ་ཡང་བྱམས་པའི་སེམས་བསྐྱེད་པ་དང་། དམག་ལ་སོགས་པ་བཟློག་པ་སྟེ།

ཞེས་གསུངས།

མདོ་འདིའི་དོན་ཕལ་ཆེར་གསལ་པོ་འདུག མདོ་འདིས་མི་དང་དུད་འགྲོ་བསད་བྱ་སུ་ཡིན་ནའང་སྲོག་སྐྱོབས་དགོས་པར་གསུངས། དེང་སང་གི་དུས་སུ་ཕྲུ་གུ་མངལ་ནས་བཏོན་པའི་སྲོག་གཅོད་ཀྱི་སྡིག་པའི་ལས་ངན་གསར་པ་དེ། ཤིན་ཏུ་གལ་ཆེར་སྤོང་དགོས་པ་ཡིན། དེ་སྡིག་པ་ཤིན་ཏུ་ཆེན་པོ་ཡིན། འདུལ་བའི་ནང་ལ་དགེ་སློང་གིས་མི་འམ་མིར་ཆགས་པ་བསད་ན། ཕམ་པ་བྱུང་བར་གསུངས་སོ།

མིར་ཆགས་པ་ཟེར་བ་འདི་ཨ་མའི་མངལ་དུ་ཐོག་མར་ཕྲུ་གུ་ཆགས་པ་དེ་ལ་ཟེར་བ་རེད། དེ་བསད་ན་མི་བསད་པའི་སྡིག་པའི་ལས་བསགས་་པ་ཡིན་

གསུངས། ཨ་མའི་མངལ་ནས་ཕྲུ་གུ་བསད་པ་འདི་སྡིག་པ་ཆེ་ཤོས་ཞིག་ཡིན་པས། གནད་དོན་འདིའི་ཐོག་ལ་ཆོས་ལུགས་ཕལ་ཆེར་བཤད་ཚུལ་མཐུན་པ་ཡིན། དངོས་ཡོད་གནས་ཚོད་ལ་ཨ་མའི་མངལ་ནས་ཕྲུ་གུ་བསད་པ་འདི་ནི། རང་གི་བུ་དང་བུ་མོ་བསད་པ་རང་རེད། དེ་ལས་ལྡོག་ཏེ་རང་གི་མངལ་ན་ཡོད་པའི་ཕྲུག་གུ་དེ་སྲོག་སྐྱོབ་ན་དགེ་བའི་ལས་ཡིན། མངལ་ན་ཡོད་པའི་ཕྲུ་གུ་དེ་རང་དང་ཚེ་སྔོན་མའི་ལས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན། དེ་བསད་པ་སྤོང་བ་ནི། མི་གསོད་པ་སྤོང་བའི་ཚུལ་ཁྲིམས་ཀྱི་ཉམས་ལེན་ཡིན།

ལས་དེའི་འབྲས་བུ་མཐོ་རིས་ལྷ་མིའི་སྐྱེ་བའི་རྒྱུ་ཡིན་པ་དང་། ཚེ་རིང་བ་དང་། རང་ཉིད་ཀྱང་ཚེ་ཕྱི་མར་ཕ་མ་བཟང་པོ་བརྙེད་ཐུབ་པ་སོགས་མདོ་ལས་བཤད་ཚུལ་ལྟར་གྱི་ལས་དགེ་བའི་འབྲས་བུ་འབྱུང་བ་དང་། སྙིང་རྗེའི་ཉམས་ལེན་ངོ་མ་ཡིན། གཞན་ཡང་མི་དང་སེམས་ཅན་སྲོག་སྐྱོབ་པ་དང་། མི་དང་སེམས་ཅན་བཙོན་ར་ལས་ཐར་བར་བྱེད་པ་ནི་སྙིང་རྗེའི་ཉམས་ལེན་རྨད་དུ་བྱུང་བ་ཞིག་རེད། ཉེས་པ་མེད་པའི་ནེ་ཙོ་ལ་སོགས་པ་བྱ་དང་སེམས་ཅན་མང་པོ་ལྕགས་ཁྲའི་ནང་སྡུག་བསྔལ་ཚད་མེད་མྱོང་གི་ཡོད་རེད། དེ་དག་ཐར་བར་བྱེད་པ་ནི་སྙིང་རྗེའི་ཉམས་ལེན་དངོས་གནས་ཡིན།

ཕན་ཡོན་ནི། ཚེ་འདི་རང་ལའང་རྫུ་འཕྲུལ་ཐོབ་པའི་ལོ་རྒྱུས་གསུངས་ཡོད། གཞན་ཡང་སེམས་ཅན་གྱི་མཚན་མ་གཅོད་པ་ལས་སྐྱོབ་པ་དེ་ཡང་ཕན་ཡོན་ཆེ་འདི་རང་ལ་བྱུང་བའི་ལོ་རྒྱུས་མཛོད་འགྲེལ་ནང་གསུངས་ཡོད། སངས་རྒྱས་ཀྱིས་མདོ་ནང་དུ་ཡང་།

ཅི་འདྲ་བ་ཡི་ལས་བྱས་པ། །
འབྲས་བུ་དེ་འདྲ་ཉིད་དུ་སྨིན། །

ཞེས་གསུངས་ཡོད།

ཉམས་ལེན་དེ་དག་ནི་ལས་འབྲས་དང་། སྙིང་རྗེའི་ཉམས་ལེན་ཁ་ཡོད་ལག་ཡོད་དངོས་སུ་ཕན་ཐོག་མཐོང་ཡག་ཡོད་པ་ཞིག་བྱ་ཚུལ་ཡིན་ནོ། མ་ཟད་སྲོག་སྐྱོབ་བྱས་པ་ནི། སྦྱིན་པ་རྣམ་བཞིའི་ཉམས་ལེན་གྱི་ནང་ནས་མི་འཇིགས་པ་སྐྱབས་ཀྱི་སྦྱིན་པ་ཡིན། སངས་རྒྱས་རིན་ཆེན་འབྱུང་གནས་ཀྱི་དམ་ཚིག་བསྲུང་པ་ཡིན་ནོ། མ་ཟད་སྲོག་གཅོད་སྤོང་པའི་ཚུལ་ཁྲིམས་ཀྱི་ཉམས་ལེན་ཡང་ཡིན་ནོ།

སྤྱིར་ནི་ལས་མི་དགེ་བ་བཅུའི་ནང་ནས་སྲོག་གཅོད་པ་དང་པོར་བཞག་པ་ནི། སྡིག་པ་ཆེ་ཤོས་ཡིན་པའི་རྒྱུ་མཚན་གྱིས་རེད། ལོག་ལྟ་མཐའ་མར་བཞག་པ་ནི། སྡིག་པའི་རྩ་བ་ཡིན་པའི་རྒྱུ་མཚན་གྱིས་ཡིན་ནོ།

ལོག་ལྟ་གང་ཡིན་སྙམ་ན། བདེ་བ་དང་སྡུག་བསྔལ་ལ་རྒྱུ་མེད་པར་ལྟ་བའི་ལྟ་བ་དེ་རེད། རིན་ཆེན་ཕྲེང་བར། དགེ་བ་བྱས་པ་ལའང་འབྲས་བུ་མེད། སྡིག་པ་བྱས་པ་ལའང་འབྲས་བུ་མེད་པར་ལྟ་བ་དེ་ལོག་ལྟ་ཡིན་གསུངས། མི་དགེ་བཅུའི་ལྡོག་ཕྱོགས།

དཔེར་ན། སྲོག་གཅོད་པའི་ལྡོག་ཕྱོགས་ཚེ་ཐར་གཏོང་བ་དེ་ཡིན། དཔེར་ན། ལོག་ལྟའི་ལྡོག་ཕྱོགས་ལ། བདེ་བའི་རྒྱུ་དགེ་བ་དང་། སྡུག་བསྔལ་གྱི་རྒྱུ་སྡིག་པ་ཡིན་པ་ལྟ་བའི་ལྟ་བ་དེ་རེད། ལྟ་བ་དེའི་རྐྱེན་གྱིས། སྡུག་བསྔལ་གྱི་རྒྱུ་སྡིག་པ་སྤོང་བ་དང་། བདེ་བའི་རྒྱུ་དགེ་བ་སྒྲུབ་པ་དེ་ཡོང་བ་ཡིན་ནོ།

དེས་ན། མི་དགེ་བ་བཅུ་པོ་རེ་རེ་ལ་ལྡོག་ཕྱོགས་དགེ་བའི་ཉམས་ལེན་རེ་རེ་ཡོད་པས་དེ་རྣམས་ཉམས་སུ་ལེན་པ་ནི་བདེ་བའི་རྒྱུ་ཡིན་ནོ།།

དྲི་བ་དང་དྲིས་ལན།

དྲི་བ༽ སྤུར་བཤད་ཤ་མང་པོ་ཟས་པ་དང་། སྲོག་གཅོད་པའི་སྡིག་པ་དག
ཐབས་ལ་ཉམས་ལེན་གང་གིས་ཕན་ནམ།

ལན༽ སྤུར་མ་ཤེས་པའི་དབང་གིས་བཤད་ཤ་ཡུན་རིང་ཟས་པ་དང་།
སྲོག་གཅོད་པའི་ལས་སྡིག་པ་ལ་འགྱོད་སེམས་དང་། སྙིང་རྗེའི་
བློས་སེམས་ཅན་ཚེ་ཐར་གཏོང་བ་དང་། གཞན་གྱི་སྲོག་སྐྱོབ་ཆེད་
སྨན་གྱི་སྦྱིན་བདག་བྱེད་པ་དང་། ནད་གཡོག་བྱེད་པ་སོགས་དང་།
ཕྱིན་ཆད་སྲོག་གཅོད་མི་བྱེད་སྙམ་སྟེ་སྡོམ་པ་ལེན་པ་ནི་བཤགས་པའི་
ཉམས་ཡག་ཤོས་ཡིན་ནོ།

དྲི་བ༽ གལ་ཏེ་ཤ་ཟ་ན་སྐྱོན་ག་རེ་ཡོད་དམ།

ལན༽ ཉམས་རྟོགས་གོང་འཕེལ་དུ་འགྲོ་མི་ཐུབ་པ་ཡིན་ཏེ། དེ་ཡང་ལང་
ཀར་གཤེགས་པའི་མདོ་དུ་པ་ཤོག་གྲངས་༣༡༡་ལས།

> རིགས་སྔགས་རྣམས་སྒྲུབ་བ་འགྲུབ་པར་མི་འགྱུར་བའི་ཕྱིར་ཤ་
> བཟའ་བར་མི་བྱའོ། གང་ཤ་ཟ་བ་དེ་དག་ལ་ནི་ལྷ་རྣམས་ཀྱིས་
> སྤོང་བར་བྱེད་པའི་ཕྱིར་ཤ་བཟའ་བར་མི་བྱའོ། རྣལ་འབྱོར་པ་

རྣམས་བྱམས་པའི་སེམས་སྐྱེ་བར་མི་བྱེད་པའི་ཕྱིར་ཤ་བཟའ་བར་མི་
བྱའོ།

ཞེས་གསུངས་འདུག

མ་ཟད་རྗེ་མི་ལ་རས་པས་ཀྱང་།

སྡིག་ཟས་སྤྱངས་པའི་འཚོ་བ་འདི། །
ཉམས་རྟོགས་སྐྱེ་བའི་མཐུན་རྐྱེན་ཡིན། །

གསུངས།

སློབ་དཔོན་ཀ་མ་ལ་ཤཱི་ལས། བསྒོམ་རིམ་བར་པ་ནང་། ཞི་ལྷག་གི་ཏིང་ངེ་འཛིན་གྱི་རྒྱུ་ཚོགས་གསུང་སྐབས།

རྣལ་འབྱོར་པས་ནི་དུས་ཐམས་ཅད་དུ་ཉ་ཤ་དང་ཤ་ལ་སོགས་པ་སྤང་ཞིང་མི་མཐུན་པ་མ་ཡིན་པ་དང་། ཟས་ཚོད་ཟིན་པར་བཟའ་བར་བྱའོ།

ཞེས་གསུངས།

ཡང་ཀར་གཤེགས་པའི་མདོ་ལས།

ཤ་ཟ་སྙིང་རྗེ་ཤེས་རབ་ཉམས།

ཞེས་གསུངས།

སོར་མོའི་ཕྲེང་བའི་མདོ་ལས་ཀྱང་། ཤ་ཟ་ན་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ་བདེ་གཤེགས་སྙིང་པོ་ཡོད་པར་ཁས་ལེན་པ་དང་འགལ་

གསུངས་ཡོད། ཉན་ཐོས་ཐེག་པའི་མདོ་ལྟར་ན། སེམས་ཅན་རང་བཞིན་གྱི་ཤི་བའི་ཤ་དང་། བཟའ་ཡག་གི་ཆེད་དུ་བསད་པའི་ཤ་ཁྱད་པར་ཕྱེ་ནས་བསད་ཤ་བཟའ་བ་སྤྱོངས་བར་བྱེད་དོ། མ་ཟད་ཉེས་མེད་ཀྱི་སེམས་ཅན་མིས་བཟའ་ཡག་གི་ཆེད་དུ་བསད་པའི་ཤ་བཟའ་ན་སྙིང་རྗེ་ཆེན་པོའི་ཉམས་ལེན་དང་འགལ་བ་ཡིན། ལས་འབྲས་ཀྱི་ཉམས་ལེན་འགལ་བ་ཡིན་ནོ།

དྲི་བ༽ ཤ་ཟ་བའི་གོམས་གཤིས་ངན་པ་འདི་ཇི་ལྟར་བྱུང་ངམ།

ལན༽ མི་རྣམས་ཨ་མས་སྐྱེ་ཙམ་ཉིད་ནས་ལམ་སང་ཤ་ཟ་དགོས་པ་ཞིག་མ་རེད། མིའི་ཕྲུག་གུ་རྣམས་ཁྱི་དང་ཞི་མིའི་ཕྲུག་གུ་བཞིན་ཤ་ལ་དགའ་པོ་མེད། གལ་སྲིད་ཨ་མས་ཤ་མ་སྤྲད་པར་ཞིང་ཏོག་སྤྲོད་ནས་འཚོ་ཐུབ། ཕྱིས་སུ་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་གོམས་གཤིས་ངན་པའི་རྐྱེན་གྱིས་སྣང་མེད་ཤ་ཟ་མཁན་ཆགས་པ་རེད། ལུང་པ་འགའ་ཤས་སུ་མུ་གེ་བྱུང་ནས་ཟ་ཆས་རྫོགས། འུ་ཐུག་ནས་སེམས་ཅན་བསད་ནས་ཟ་རྒྱུའི་གོམས་གཤིས་ཆགས་པ་དང་། ཕྱིས་སུ་དེ་རིགས་གཞུང་འདྲ་པོ་ཆགས་པ་རེད།

དྲི་བ༽ ང་ཚོས་ཤ་ཟ་ཡག་གི་གོམས་གཤིས་ངན་པ་དེ་ཇི་ལྟར་སྤོང་ནུས་སམ།

ལན༽ ང་ཚོ་ནམ་རྒྱུན་ཤ་ཟ་དུས་བསད་བྱའི་སེམས་ཅན་དེ་རྣམས་ལ་བཟོད་པར་དཀའ་བའི་སྡུག་བསྔལ་ཇི་ཙམ་མྱོང་ཚུལ་མ་བརྟགས་མ་དཔྱད་པར་གོམས་སྲོལ་ངན་པའི་དབང་གིས་ཤ་ཟ་གི་ཡོད་པ་རེད། བརྟགས་ཞིང་དཔྱད་ན། འཛམ་གླིང་རྒྱལ་ཁབ་ག་ས་ག་ལ་དུད་

འགྲོ་བསད་སྟངས་ཡ་ང་ཡོས་དང་ཁ་གྲངས་མང་ཡོས་ལ་བལྟས་ན། མིས་བཟོས་པའི་དམྱལ་བ་དངོས་གནས་རེད། མ་ཟད་སེམས་ཅན་ལ་སྡུག་བསྔལ་ཇི་ཙམ་སྤྲེར་གྱི་ཡོད་མེད་དང་། ཆོས་ཀྱི་རྩ་བ་སྙིང་རྗེའི་ཉམས་ལེན་དང་འགལ་ལམ་མ་འགལ་ལམ། ལས་ཀྱི་འབྲས་བུ་གང་ཞིག་སྨིན་གྱི་ཡོད་མེད་སྐོར་ལ་དཔྱད་པ་བྱེད་ན། བསད་ཤ་ཟ་ན་ཤིན་ཏུ་མི་རུང་བ་ཡིན་པ་ཤེས་ཐུབ། ཡིན་ཙང་ཤེས་རབ་ཀྱིས་དཔྱད་ནས་གོམས་གཤིས་ངན་པ་དེ་སྤོང་དགོས་པ་ཡིན། གཞན་ཡང་དཔེ་བལྟ་ས་ནི། ཤ་མི་ཟ་མཁན་གྱི་སྐྱེ་བུ་དམ་པ་རྣམས་དང་། ཤ་མི་ཟ་མཁན་གྱི་སྤྱི་ཚོགས་དེ་རྣམས་ལ་ལྟ་ན་དབྱིངས་འཕར་ཡག་དང་། སེམས་ཤུགས་འཕར་ནུས།

དཔེར་ན། ཤ་མི་ཟ་མཁན་ཞིག་ཡིན་ན། ནད་ཉུང་བ་དང་ཚེ་རིང་བ་དང་གཙང་བ་དང་རིག་པ་གསལ་བ་སོགས་ཡོང་གི་ཡོད་པ་ཉམས་མྱོང་གིས་བཤད་མཁན་ཡོད། ཤ་ཀྱང་ཀྱང་ཟ་མཁན་དེ་སྡིག་པ་ཆེ་བ་དང་བྱམས་སྙིང་རྗེ་ཤེས་རབ་ཉམས་འགྲོ་གི་ཡོད་པ་མདོ་ལས་ཀྱང་གསུངས་ཡོད། མ་ཟད་༧རྒྱལ་བ་རིན་པོ་ཆེས་གསུངས་གསལ། རང་གཅིས་འཛིན་ཤུགས་ཆེ་ཐག་ཆོད་ནས་ཤ་ཟ་གི་ཡོད་

པ་རེད། ཤ་ཟ་ན་ངའི་གཟུགས་པོ་ལ་ཕན་གྱི་རེད་སྙམ་ནས་ཟ་གི་ཡོད་རེད། ཕན་ཡག་ཆབ་ལ་གནོད་གྱི་ཡོད་རེད། མི་དགོས་པའི་ན་ཚ་མང་པོ་འགོས་ཀྱི་ཡོད་རེད། ད་དུང་བསམ་བློ་མ་བཏང་པར་རང་གཅེས་འཛིན་ཁོ་ནའི་གཞན་དབང་དུ་ཕྱིན་པ་ཡིན་ན། ཨ་ཇོས་ཤིན་ཏུ་ནས་གླེན་པ་རེད་ཏོ། ཟབ་ཟབ་བྱས་ན་མ་གཏོགས། ཞེས་གསུངས་པ་རྣམས་ལ་ཞིབ་ཏུ་བསམ་ན་ཕན་ཐུབ། མ་ཟད་རང་གཅེས་འཛིན་གྱི་སྐྱོན་དང་། གཞན་གཅེས་འཛིན་གྱི་ཕན་ཐོག་ཇི་ཙམ་ཡོད་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་ཡག་དེ་ནི། ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་བློ་སྦྱོང་ལ་མེད་དུ་མི་རུང་བའི་གལ་པོ་ཆེ་རེད། ང་ལྟོགས་ཡོད་། ང་སྐོམ་ཡོད་། ང་ལ་ཤ་དགོས། ང་ལ་ཁྲག་དགོས་ཚང་མ་ང་ལ་དགོས་པའི་འདོད་པ་གནག་པོ།

བྱམས་སྙིང་རྗེ་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་ཀྱི་དགྲ་གནག་པོ་རང་གཅེས་འཛིན་འདིས་ཤ་ཟ་འདོད་ཀྱི་ཡོད་རེད། སྡུག་བསྔལ་ཚང་མ་རང་གཅེས་འཛིན་ལས་བྱུང་བ་དང་། བདེ་བ་ཚང་མ་གཞན་གཅེས་འཛིན་ལས་བྱུང་བའི་ཚུལ་མཐོང་ནས། རང་གཅེས་འཛིན་ལ་གཉེན་པོ་བསྟེན་ཡག་གི་སློ་བཙུགས་ཏེ་བསད་ཤ་ཟ་འདོད་སྤོངས་ཤིག

རང་གཅེས་འཛིན་དེ་རིང་བཅོམ་ན་དེ་རིང་འཚང་རྒྱ་ཐུབ། སང་ཉིན་བཅོམ་ན་སང་ཉིན་འཚང་རྒྱ་བ་ཡིན། ཐེག་ཆེན་གྱི་ཆོས་ཐམས་ཅད་རང་གཅེས་འཛིན་དང་རང་བདེན་པར་འཛིན་པའི་བདེན་འཛིན་གྱི་གཉེན་པོར་གསུང་པ་ཞ་སྟགས་ཡིན་པར་བློ་སྦྱོང་གི་གདམས་ངག་རྣམས་ལས་ཡང་ཡང་གསུང་ཡོད། ཉམས་ལེན་གལ་ཆེ་ཤོས་ཅིག་ནི་རང་བློ་ངན་པ་དེ་རྒྱུ་མཚན་གྱིས་དཔྱད་སྒོམ་གྱིས་བཏུལ་ཏེ་བློ་བཟང་པོར་སྦྱོང་དགོས་པ་ཡིན།

དྲི་བ༽ ངའི་གྲོགས་པོ་འགའ་ཤས་ཀྱིས་ཟེར་ན། ཁ་ལག་ཡག་ཤོས་ཞ་རེད། ཞ་བཀག་པ་འདི་ལྐུགས་པ་རེད་པ་ཟེར།

ལན༽ ཞ་འདི་ཁ་ལག་ཡག་ཤོས་རྩབ་ཉིད་ནས་མ་རེད། ཁྱེད་རང་དཔྱད་པ་མ་བྱས་པའི་གཏམ་རེད། དཔྱད་པ་བྱེད་རོགས་གནང་། ང་ལས་ཁྱེད་རང་ཤེས་རབ་དང་མཁྱེན་རྒྱ་ཆེ་བ་རེད། དཔྱད་པ་རོབ་ཙམ་བྱས་ནས་མི་བརྒྱ་ཉི་བརྒྱ་བློ་མཐུན་པ་ཙམ་གྱིས་ད་དུང་བདེན་པ་ཡིན་མི་སྲིད། ཞིབ་ཏུ་དཔྱད་རོགས་གནང་། མ་ཟད་མདོ་བསྟན་བཅོས་རྣམས་ལས་གསུང་པ་ལྟར་ན། ཞ་ཡི་ཁ་ལག་འདི་མི་གཙང་བ་ཙོག་པ་ཞིག་ཡིན་པར་གསུང་འདུག་ལྷ་ཡི་ཁ་ལག་ནི་

གཙང་མ་བདུད་རྩི་རོ་བརྒྱ་པ་དང་། ལྷའི་གོས་ཀྱང་རྩོལ་བ་ལས་བྱུང་བ་མ་ཡིན་པར་བསོད་ནམས་ཀྱི་སྟོབས་ཀྱིས་ཞིང་ལས་བྱུང་བར་གསུང་པ་དང་། མིའི་ཟས་དང་གོས་ནི། སེམས་ཅན་ལ་གནོད་པ་བྱས་པ་ལས་བྱུང་བ།

དཔེར་ན། ཤ་ཁྲག་ལ་སོགས་པ་ཡ་ང་ཞིང་འཇིགས་སུ་རུང་བའི་ཁ་ལག་དང་སེམས་ཅན་གྱི་ལུས་ཀྱི་རྗུལ་རྒྱུ་འོ་མ་དང་མར་ལ་སོགས་པ་དྲི་མ་ཅན་མི་གཙང་བ་ཙོག་པ་ཡིན་པས། ལྷའི་ཁ་ལག་ལ་ལྟོས་ཏེ་མིའི་ཁ་ཟས་ནི་ངན་ངོན་ཡིན་གསུང་འདུག ང་ཚོ་ནི་གོམས་གཤིས་ངན་པ་ལ་དཔྱད་པ་ཡེ་ནས་མ་བྱས་པར་ལོངས་སྤྱོད་པ་རེད། དཔེར་ན། ཁྱི་དང་བྱ་རོག་གིས་དཔྱད་པ་ཡེ་ནས་མ་བྱས་པར་མི་གཙང་བ་ཟ་བ་བཞིན་ནོ། མ་ཟད་སངས་རྒྱས་ཤཱཀྱ་མུ་ནིས་གསུངས་པ།

སེམས་ཅན་རྣམས་ནི་འཁྲུལ་ནས་མི་རྟག་པ་ལ་རྟག་པར་འཛིན། མི་གཙང་བ་ལ་གཙང་མར་འཛིན། སྡུག་བསྔལ་བ་ལ་བདེ་བར་འཛིན། བདག་མེད་པ་ལ་བདག་ཏུ་འཛིན་པའི་ཉོན་མོངས་འཁྲུལ་

སྣང་གི་དབང་དུ་གྱུར་ནས་འཁོར་བར་སྡུག་བསྔལ་རྫོགས་མཐའ་མེད་པ་སྤྱོང་གི་ཡོད་པ་ཡང་ཡང་གསུངས་ཏེ། དེའི་ལྡོག་ཕྱོགས་རྣམས་བསྒོམས་ནས་འཁོར་བ་ལས་ཐར་པའི་ལམ་བསྟན་ཏོ།

དྲི་བ༽ བོད་པའི་གྲོགས་པོ་འགའ་ཤས་ཀྱིས་ཟེར་ན། སེམས་ཅན་དེ་རྣམས་ལས་ཀྱིས་མིས་ཟ་ཡག་ལ་བཀོད་པ་རེད་པ་ཟེར། ཡང་ནུབ་ཕྱོགས་པ་གྲོགས་པོ་ཞིག་གིས་ཟེར་ན། དུད་འགྲོ་ནི་དུད་འགྲོ་རེད། མིས་ཟ་ཡག་རེད་ཟེར།

ལན༽ དུད་འགྲོ་ལ་གསོད་སྐབས་སུ་སྡུག་བསྔལ་ཡ་ང་པོ་དང་འཇིགས་སྐྲག་ཅན་གྱི་ཚོར་བ་དྲག་པོ་སྤྱོང་ཚུལ་ལ་དཔྱད་པ་རྩབ་ནས་མ་བྱས་པར། རང་ཉིད་ཤ་ཟ་འདོད་པའི་འདོད་ཆགས་དེས་ཀུན་སློང་བྱས་ནས་སྐད་ཆ་དེ་འདྲ་བཤད་པ་རེད།

སྐད་ཆ་དེ་ཚོ་ནི། སྡིག་པའི་རྩབ་གཏི་སྨུག་དང་འདོད་ཆགས་དང་ཞེ་སྡང་ངོས་འཛིན་མ་ཐུབ་པའི་རྐྱེན་གྱིས་གང་དྲན་འདོད་རྒྱལ་དུ་བཤད་པ་ཞིག་རེད།

ཡིད་ཆེས་འོས་པའི་ལུང་དང་རིགས་པའི་ཐོག་ནས་ཁུངས་སྐྱེལ་མེད་པའི་སྐད་ཆ་ཞིག་རེད། འོན། དུད་འགྲོ་དེ་མིས་ཟ་ཡག་ཆེད་དུ་ལས་ཀྱིས་་བཀོད་པ་ཡིན་ན། འོན། མི་རྣམས་ཀྱང་སྟག་དང་སེང་གེ་དང་ཆུ་སྲིན་གྱིས་ཟ་ཡག་ཆེད་དུ་བཀོད་པར་ཐལ་བར་འགྱུར་རོ།

མ་ཟད་ལོ་༢༠༠༠་སྔོན་ལ་མིས་མི་བསད་ཧེ་ཟ་བའི་ལོ་རྒྱུས་ཡོད་པ་དང་། སྲིན་པོས་ཀྱང་མི་བསད་ཅིང་ཟ་བ་ཡིན་ཙང་། འོན་སྲིན་པོ་དང་སྔོན་མ་མི་ཤ་ཟ་མཁན་མི་དང་དུད་འགྲོ་འཇིགས་སུ་རུང་བ་དེ་ཚོ་ཡང་། ལས་ཀྱིས་མི་ཟ་མཁན་དུ་བཀོད་པ་ཡིན་ནམ་དཔྱོད་ཅིག མ་ཟད་ལས་ལ་དགེ་མི་དགེ་ལུང་བསྟན་གྱི་ལས་གསུམ་དང་། ལས་ཀྱི་འབྲས་བུ་ཟེར་བ་དེ་ཡང་འབྲས་བུ་དམིགས་གསལ་རེད། རྣམ་སྨིན་འབྲས་བུ་དང་། སྤྱོད་པ་རྒྱུ་མཐུན་གྱི་འབྲས་བུ་དང་། བྱེད་པ་རྒྱུ་མཐུན་གྱི་འབྲས་བུ་དང་། བདག་འབྲས་སོགས་ལེགས་པར་ཤེས་དགོས་པས་སྔ་འཐུད་ནས་དཔྱད་པ་བྱ་དགོས།

དྲི་བ༽ ནུབ་ཕྱོགས་པ་གྲོགས་པོ་འགའ་ཤས་ཀྱིས། ང་ཚོ་གསང་སྔགས་བླ་མེད་ཉམས་ལེན་བྱེད་དུས། ཚོགས་ཤ་དང་ཚོགས་ཆང་ཞིག་ངེས་པར་དུ་དགོས་ཀྱི་མ་རེད་པས་ཟེར།

ལན༽ ངས་དཔེ་ཆ་ནང་མཐོང་བ་དང་ཐོས་པ་ལྟར་བརྗོད་ན། བླ་མ་ཨ་ཏི་ཤ་དང་། འབྲི་གུང་སྐྱོབ་པ་ཡབ་སྲས། ལྷག་ལྷུང་ཐང་པ་སོགས་བླ་མ་སྐྱེས་ཆེན་དམ་པ་མང་པོས། བུ་རམ་དང་སྦྲང་རྩི་ལ་ཚོགས་ཤའི་ཚབ་དང་། འོ་མ་དང་ཞོ་ལ་ཚོགས་ཆང་གི་ཚབ་མཛད་ནས་ཉམས་ལེན་གནང་བའི་ལོ་རྒྱུས་མཐོང་བྱུང་། རྒྱལ་བ་རིན་པོ་ཆེས། དུས་འཁོར་དབང་ཆེན་གནང་སྐབས་གསུང་པ། གྲྭ་པ་སྟོང་ཕྲག་མང་པོ་ཚོགས་བཏང་གི་ཡོད་ཚུལ་གྱིས་ཚོགས་ཤ་སྤྱིར་མ་ཆེན་པོ་དེ་འདྲ་ཡར་འཁྱེར་མར་འཁྱེར་བ་འདི་མཛེས་པོ་རྩབ་ནས་མཐོང་གི་མི་འདུག དེ་ལས་ཚོགས་ཤའི་ཚབ་ཏུ་ཛ་ཐང་འདྲ་པོ་ཞིག་བྱེད་ན་ལེགས་པ་རེད་གསུངས་སོ།

རྗེ་དཔལ་སྤྲུལ་རིན་པོ་ཆེས། ཁ་ཟས་ཆེད་དུ་བསད་པ་མ་ཡིན་པ་རང་བཞིན་གྱི་ཤི་བའི་ཤ་ཞིག་རུང་བ་ཡིན་གསུངས་འདུག གྲུབ་

ཐོབ་འབྲུག་པ་ཀུན་ལེགས་ཀྱིས། མཆོད་པའི་རྫས་ནི། ཀུ་
ཕྲོགས་བཤད་གསུམ་གང་རུང་ལས་བྱུང་བ་མ་ཡིན་པའི་མཆོད་རྫས་
ཞིག་དགོས་པ་ཡིན་གསུངས་འདུག

རྒྱལ་སྲས་ཐོགས་མེད་བཟང་པོས།

> སེམས་ཅན་རང་བཞིན་གྱི་ཤི་ནའང་མཆི་མ་འབྱུང་རིགས་ན། དེ་
> རྣམས་མིས་ཟ་ཆེད་དུ་བཤད་པའི་ཤ་ནི། དེ་བས་ཀྱང་ཟ་བར་ག་
> ལ་རིགས་ཏེ་མི་རིགས་སོ།

ཞེས་གསུངས་འདུག

དྲི་བ༽ ནུབ་ཕྱོགས་པ་འགའ་ཞིག་གིས་ཟེར་ན། དུད་འགྲོ་ཚེ་ཐར་གཏོང་
དུས་སྐབས་ལ་དུད་འགྲོ་འདི་ཚོས་ཚེ་ཐར་བཏང་གི་ཡོད་པ་ཧ་གོ་གྱི་
མེད་པ་ཡིན་ཙང་། ཕན་ཡོན་ཡོད་པ་ཡིད་ཆེས་དཀའ་འོ་ཟེར།

ལན༽ དུད་འགྲོ་རྣམས་ཕྱི་ལ་འགྲོ་འདོད་དང་ཐར་འདོད་ཤུགས་ཆེན་པོ་ཡོད་
པའི་ཚོར་བ་ཡོད་པ་ང་ཚོས་མཐོང་གི་འདུག ཚེ་ཐར་བཏང་སྐྱེ་ཕྱི་

ལ་རང་དབང་ཐོབ་སྐབས་དགའ་བའི་ཚོར་བ་ཡོད་པ་ཡང་ང་ཚོས་མཐོང་ནུས་པ་རེད། དུད་འགྲོས་ཧ་གོ་ན་ཕན་ཡོན་ཡོད་པ་དང་། ཧ་མ་གོ་ན་ཕན་ཡོན་མེད་པ་དེ་འདྲ་ཁྱད་པར་མ་རེད། དུད་འགྲོ་དེ་ལ་རང་དབང་དང་བདེ་བ་ཐོབ་པ་འདི་ཕན་ཐོག་རེད། དགེ་བ་རེད། དགེ་བ་ལའང་འབྲས་བུ་ཡོད་པ་རེད། སྡིག་པ་ལའང་འབྲས་བུ་ཡོད་པ་རེད།

མ་ཟད་དཔེར་ན། བུ་མོ་ཞིག་གི་མངལ་དུ་ཕྲུ་གུ་ཆགས་ཏེ་མོ་རང་དགའ་ངལ་འཕྲད་ནས་སྨན་ཁང་དུ་ཕྱིན་ཏེ་མངལ་ན་ཡོད་པའི་ཕྲུ་གུ་དེ་གསོད་འདོད་པ་ལ། པོ་པོ་དང་སྨོ་སྨོ་གིས་ཨོའོ་ཕྲུ་གུ་དེ་མ་བསད་ང་ཚོས་རོགས་པ་བྱེད་ཀྱི་ཡིན་ཟེར་ནས་ཕྲུ་གུ་དེ་ཚེ་ཐར་བཏང་བ་ཡིན་ན། ཕྲུ་གུ་ཁོ་རང་གིས་ཧ་མ་གོ་ནའང་པོ་པོ་སྨོ་སྨོ་གཉིས་ལ་ཕན་ཡོན་ཆེན་པོ་ཐོབ་ཀྱི་ཡོད་པ་བཞིན་ནོ།

དྲི་བ༧ དུད་འགྲོ་ཚེ་ཐར་གཏོང་བའི་ཉམས་ལེན་འདི་ནང་པའི་ཆོས་ལུགས་མ་གཏོགས་གཞན་དག་ལ་ཨེ་ཡོད་དམ།

ལན༽ ʋརྒྱལ་བ་རིན་པོ་ཆེས། དུད་འགྲོ་རྣམས་ལ་བྱམས་པོ་བྱེད་ཡག་དང་སྲོག་སྐྱོབ་དང་བསྲུང་སྐྱོབ་བྱེད་ཡག་དེ་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་སྐད་ཆ་མ་རེད། སུ་ཡིནའང་བྱེད་དགོས་པ་ཞིག་ཡིན་གསུངས། ངས་མཐོང་བ་ནི་འཇན་ཆོས་ལུགས་དང་ཧིན་རྡུ་ཨ་མ་འགའ་ཤས་ཀྱིས་ནི་ཙོ་ཆེ་ཐར་བཏང་བ་མཐོང་སྐྱོང་།

ཆོས་ལུགས་ཁྲོན་ནས་མེད་པའི་མི་དེ་ཚོས་ཀྱང་། ཛམ་ཛམ་སྙིང་རྗེའི་དབང་གིས་མི་དང་དུད་འགྲོ་ཆེ་ཐར་བཏང་བ་སྲིད་པ་རེད། བོད་པའི་ལུགས་སྲོལ་ལ། མི་ནད་པའི་ཆེད་དུ་དུད་འགྲོ་ཆེ་ཐར་གཏོང་བ་དང་། མི་ཤི་མཁན་དེ་ལ་ཕན་པའི་ཆེད་དུ་དུད་འགྲོ་ཆེ་ཐར་གཏོང་བ་དང་། བླ་མ་སྐུ་ཆེ་བརྟན་པའི་ཆེད་དུ་སེམས་ཅན་མང་པོ་ཆེ་ཐར་གཏོང་སྲོལ་ཡོད། དེང་སང་བོད་པའི་ཚོགས་པ་དང་སྒེར་སོ་སོས་ʋརྒྱལ་བ་རིན་པོ་སྐུ་ཆེ་ཡུན་རིང་བཞུགས་པའི་ཆེད་དུ་དུད་འགྲོ་མང་པོ་ཆེ་ཐར་གཏོང་གི་ཡོད་རེད། རྒྱ་ནག་གི་ནང་པའི་ལུགས་སྲོལ་ལ་ཡང་ཆེ་ཐར་བཏང་སྲོལ་འདུག དེང་སང་ནུབ་ཕྱོགས་ནང་པའི་ཆོས་ཚོགས་འགའ་ཤས་ཀྱི་ཀྱང་། ཛམ་ཛམ་

རི་བོང་དང་ཉ་ལ་སོགས་པ་དུད་འགྲོ་འདྲ་མི་འདྲ་ཚོ་ཐར་བཏང་གི་ཡོད་པ་རེད།

འདི་ནི་བྱམས་པ་དང་སྙིང་རྗེའི་ཉམས་ལེན་ལུགས་སྲོལ་བཟང་པོ་ཞིག་རེད། ཤིན་ཏུ་ནས་རྗེས་སུ་ཡིད་རངས་སྐྱེ་འོས་པའི་ཉམས་ལེན་ཞིག་ཡིན་ནོ།

དྲི་བ༽ ཚེ་ཐར་གཏོང་བའི་སྐབས་ལ་སྔགས་སཾ་ཚོ་ག་ག་རེ་ཉམས་ལེན་བྱེད་དགོས་སམ།

ལན༽ སེམས་ཅན་དེ་དག་གི་རྣ་བར་སངས་རྒྱས་ཀྱི་མཚན་ཐོས་བཅུག་པ་དང་། ཆོས་རྟེན་ལ་བསྐོར་བ་བྱེད་བ་སོགས་དང་། དགེ་བ་བསྔོ་བ་དང་སྨོན་ལམ་བཏབས་བ་སོགས་དང་། རིགས་སྔགས་རྩ་ཆེན་པོ། དཔེར་ན། འཕགས་པ་སྤྱན་རས་གཟིགས་ཀྱི་གཟུངས་སྔགས་རིང་པོ་འདི་དང་ཐུང་ངུ་གཉིས་ཀ་རྣ་ལམ་དུ་ཐོས་སུ་བཅུག་ན་ཕན་ཐོག་ཆེན་པོ་ཡོད་གསུང་འདུག

རིགས་སྔགས་ནི་འདི་ལྟར།

ན་མོ་ར * ་ཏྲ་ཡཱ་ཡ། ན་མཿ་ཨཛྙཱ་ན་སཱ་ག་ར། བཻ་རོ་ཙ་ན།

བྱཱུ་ཧ་རཱ་ཛཱ་ཡ། ཏ་ཐཱ་ག་ཏཱ་ཡ། ཨ་རྷ་ཏེ། སམྱག་སཾ་བུ་དྡྷཱ་

ཡ། ན་མཿ ས་ཪྦ་ཏ་ཐ་ག་ཏེ་བྷྱཿ ཨ་རྷ་ཏེ་བྷྱཿ

སམྱག་སཾ་བུ་དྡྷེ་བྷྱཿ ན་མཿ་ཨཱརྱ་ཨ་ཝ་ལོ་ཀི་ཏེ་ཤྭ་རཱ་ཡ།

བོ་དྷི་སཏྭཱ་ཡ། མ་ཧཱ་སཏྭཱ་ཡ། མ་ཧཱ་ཀཱ་རུ་ཎི་ཀཱ་ཡ། ཏ་དྱ་

ཐ། ཨོཾ་དྷ་ར་དྷ་ར། དྷི་རི་དྷི་རི། དྷུ་རུ་དྷུ་རུ། ཨི་ཊྚེ་ཝ་

ཊྚེ། ཙ་ལེ་ཙ་ལེ། པྲ་ཙ་ལེ་པྲ་ཙ་ལེ། ཀུ་སུ་མེ། ཀུ་སུ་

མ་ཝ་རེ། ཨི་ལི་མི་ལི། ཙི་ཏི་ཛྭ་ལ། མ་པ་ནཱ་ཡེ་སྭཱ་ཧཱ།

།

ཨོཾ་མ་ཎི་པདྨེ་ཧཱུྃ།།

གང་མང་བགྲངས་ཏེ་ཚོ་ཐར་གཏོང་བར་བྱོའོ། ཇི་སྐད་བཤད་པའི་དྲི་བ་དྲིས་ལན་གྱི་བརྗོད་བྱ་དེ་རྣམས་ལ་བགྲོ་གླེང་དང་དོ་སྣང་འཕེལ་ཆེད་དཔྱད་གཞིར་བྲིས་པ་ཡིན།

གོང་དུ་བརྗོད་པའི་མདོ་རྣམས་ནི་བཀའ་འགྱུར་ནས་བཤུས་ཏེ་བྲིས་པ་ཡིན་ཕྱིར།

སངས་རྒྱས་རང་གི་དགོངས་པ་ཡིན། ཡིན་ནའང་དཔྱད་པ་བྱེད་མི་ཚོག་མ་ཡིན།

དཔྱད་ནས་ཡིད་ཆེས་བྱུང་ན་ལེགས་ཤོས་ཡིན་གསུངས་སོ།

དགེ་བ་བསྔོ་བ།

མཇུག་ཏུ་དགེ་བ་བསྔོ་བ་ནི།

འདིར་འབད་དགེ་ཚོགས་ཅུང་ཟད་མཆིས་གྱུར་པ། |
ཕ་མར་གྱུར་སྐྱོང་རིགས་དྲུག་སེམས་ཅན་ཀུན། |
སྒྲོག་ཐོག་གཏོང་བའི་འཇིགས་སྐྲག་ཡ་ང་ལས། |
སྐྱུར་དུ་ཚེ་ཐར་ཐུབ་པའི་རྒྱུ་རུ་བསྔོ། |

གང་གི་མཁྱེན་བརྩེ་ནུས་པའི་ཕན་ཐོག་ཤུགས། |
རིགས་གསུམ་གཅིག་བསྡུས་བརྗོད་འོས་གསུམ་ལྡན་རྗེ། |
བོད་ཀྱི་ལྷ་སྐལ་བསྟན་འཛིན་རྒྱ་མཚོ་མཆོག |
བསྐལ་པ་བྱེ་བར་སྐུ་ཚེ་བརྟན་གྱུར་ཅིག |

གང་དུའང་སྡུག་བསྡལ་འགོག་པའི་ཐབས་རྩབ། |
བྱམས་དང་སྙིང་རྗེ་སྦྱིན་དང་བཟོད་པ་དང་། |
མ་རིག་གཉེན་པོ་ཤེས་རབ་བརྗེ་ལེན་སོགས། |
ཉམས་ལེན་ཤུགས་ཀྱིས་ཞི་བདེ་འཕེལ་གྱུར་ཅིག། ||

ཅེས་པ་འདི་ཡང་སེར་བྱེས་པྲ་ཧྲི་FPMTདགེ་བཤེས་ཐུབ་བསྟན་བཟོད་པས། སངས་རྒྱས་ཕེབས་ནས་ལོ་༢༥༥༡་དང་། ཡི་ཤུའི་ལོ་༢༠༠༧་ལ་འཇར་མན་དུ་བྲིས་པ།

དགེའོ། དགེའོ། དགེའོ།། །།

Scriptural references

Arya-Angulimala-sutra
sor phreng gi mdo
Q879 tsu 133b2–tsu 214b8

Arya-Lankavatara-sutra
lang kar gshegs pa’i mdo
Q775 ngu 310b–313a8

Karma-vibhanga
las rnam par ’byed pa
Q1005 Za 287b–288b

Saddharma-smrtyupasthana-sutra
dam pa’i chos dran pa nyer bzhag gi mdo
Q953 hu 101b–102b

’das pa chen po las sa’i snying po’i ’khor lo bcu pa
Q905 wu 216a–217b

Dharmapada
tenth chapter