

四莫误

Mistakes to Avoid

ཀླང་པ་སློ་སའི་ལམ་མ་ནོར།
སློ་སེམས་གཏད་སའི་མི་མ་ནོར།
སྐྱབས་སུ་འགྲོ་སའི་མགོན་མ་ནོར།
སེམས་གཏམ་བཤད་སའི་གྲགས་མ་ནོར།

足移动处路莫误。

心交托处人莫误。

所皈依处怙莫误。

说心声处友莫误。

Do not make the mistake of following the wrong path.

Do not make the mistake of taking counsel from the wrong person.

Do not make the mistake of seeking refuge in the wrong guide.

Do not make the mistake of confiding your thoughts with the wrong friend.

VERSE 8

烦恼炽盛

Excessive Dirt

ཕྱག་དོག་ཆེན་སེམས་མི་བྱིད།
རང་དོན་ཆེན་གྲོགས་མི་རྟེན།
ཉམ་པ་ཆེན་དོན་མི་འགྲུབ།
གཡོ་སྒྱུ་མང་ན་སློ་མི་ཁེངས།

嫉妒若盛心不乐。

自利若盛友不获。

贪妄若盛利不成。

狡诈若多人不信。

If your envy is great, your mind will not be joyful.

If your self-centredness is great, you will not gain friends.

If your greed is great, your goal will not be accomplished.

If your deceitfulness is great, your credibility will be lost.

VERSE 2

意欲与贪执

Desire and Attachment

འདོད་པ་མེད་ན་རང་དོན་མི་བསྐྱབ་ཀྱང་།
འདོད་པ་ཡོད་ཆད་ཆགས་པ་མི་ཡིན་པས།
འདོད་དང་ཆགས་པའི་བྱད་པ་མ་ཤེས་པར།
འདོད་ཆགས་སྒྲང་བྱར་སྒྲང་བ་ཉམ་པར་ངེས།

若无意欲则不成自利，
然有意欲非为执着故，
不知意欲执着差别即，
贪执说所当取确荒唐。

If you have no desire, your goal cannot be achieved.
Since not all desires are attachments, and
not knowing how to distinguish desire from attachment,
to speak about desire or attachment as practices is absurd.

莫放逸

Don't Dally

མ་ཡེངས་མ་ཡེངས་སྒྱུར་དུ་འཆི་བ་འོངས།
འཆི་བ་སྒྲོ་བྱར་སྒྲེབས་ན་ཅི་ཞིག་བྱ།
མ་འདུག་མ་འདུག་དམ་པའི་ཆོས་ལ་འབོད།
ཆོས་མེད་བར་དོར་འབྱམས་ན་སྤྱིས་སྒྲོབས།

莫逸莫逸死亡迅速临，
死亡突然来到当何为？
莫停莫停精进于正法，
无法流转中有谁救护？

Don't be distracted, don't be distracted, for quickly death will come.

What can you do when death suddenly comes?

Don't dally, don't dally, exert yourself in the excellent Dharma.

Without the Dharma, who can protect you when you wander in the
intermediate stage between death and the next rebirth?

VERSE 4

上师之恩德
Kindness of The Guru

ལྷ་མ་བརྗེད་པ་མི་མེད།
སངས་རྒྱས་མང་པོ་བྱོན་གྱིས་ཀྱང་།
བདག་ནི་སྤྱི་ཡིས་རྗེས་མ་བཟུང་།
བྱིད་ཀྱིས་མ་དོར་ཐུགས་བརྩེས་བསྐྱངས།
སང་རྒྱས་སྟོང་ལས་བྱིད་དིན་ཆེ།

切莫忘记上师。
即使众多佛降临，
谁皆未曾摄受我，
您不舍弃悲悯护，
您比千佛恩更大。

Do not forget the guru.
Although many Buddhas had appeared, none had taken hold of me.
You did not abandon me, but instead, lovingly and compassionately
protected me.
Your kindness is greater than a thousand Buddhas'.

修持佛法之徵

Signs of Having Practised The Dharma

རང་ལུས་ཐོངས་མེད་བསྐྱབ་ལ་བཏང་ཤེས་ན།
དལ་འབྱོར་རིན་ཆེན་སྤིང་པོ་ལོན་པའི་རྟགས།
གསེར་དང་བོང་བ་མཉམ་བཞག་སྟོམས་ཤེས་ན།
མི་རྟག་སྒྱུ་མ་རྒྱུད་ལ་སྦྱེས་པའི་རྟགས།
འཁོར་བའི་ཆོས་ལ་དག་ཏུ་མཐོང་ཤེས་ན།
སྤྲུག་བསྐྱེད་ཀྱི་མཚོའི་ཕ་རོལ་འགོ་བའི་རྟགས།

若懂舍弃成办自身富，
表示取得大宝暇满¹义；

若懂金与土块平等想，
表示心中生起无常幻；

若懂视轮回法为敌人，
表示渡往苦海之彼岸。

1. 暇满：八有暇和十圓滿。

When you know not to cherish your body but to use it to attain accomplishments (in the Dharma), it is a sign that you have got the essence of your precious freedoms and fortunes¹.

When you know the sameness of gold and dirt while in meditative equipoise, it is a sign that the insight of impermanence and illusion have arisen in your mental continuum.

When you see samsaric phenomena as an enemy, it is a sign that you are heading to the other shore of the ocean of suffering.

1. freedom and fortunes: the eight freedoms and ten fortunes

佛法与您
The Dharma And You

ཚེས་ཀྱི་སྒོ་མོ་བརྒྱད་ཁྲི་བཞི་སྟངས་གི།
 རྩ་བ་རང་སེམས་འདུལ་བ་གཅིག་ལ་འདུས།
 རང་རྒྱུད་མ་ཐུལ་གདམས་ངག་འབུམ་ཐོས་ཀྱང་།
 ཉེན་འབྲེལ་ཅིན་ལས་འཆི་དུས་པན་པར་དཀའ།
 འཆི་དུས་མ་པན་ཚེས་སྐད་མཐོན་པོ་དེས།
 སྐྱེ་བ་བྱི་མར་དེ་བས་པན་པར་དཀའ།
 དེས་ན་ཚེས་ལ་སྐད་གྲགས་མི་དགོས་ཀྱི།
 ཚེས་དང་རང་སེམས་སྒྲིག་ནས་འབྲེལ་བ་ཡིས།
 ཉམས་ལེན་རང་ལ་རང་གདེང་ཐོབ་གྱུར་ན།
 སུ་མ་མགྲུ་ཡང་ཚེས་པའི་རྩེ་མོ་ཡིན།།

八万四千法门之根本，
 摄于调伏自心一者中；
 未伏自续纵闻十万教，
 仅缘起外歿时难裨益；
 歿时无益则彼高法语，
 对于后世更难起利益；
 故对于法无须著名声，
 藉由法与自心暗中合；
 于自实修自己得把握，
 谁不欢迎亦为法顶峰。

The eighty-four thousand Dharma doors are solely for subduing your own mind.

When your mind is not tamed despite having received countless instructions, apart from making karmic connection, it is hard for those instructions to help you at the time of death.

When the lofty Dharma words do not benefit you at the time of death, it is harder for them to benefit you in your next life.

Thus, there is no need to be attached to a teaching due to its fame. Instead, your mind and the Dharma should mix internally.

And when through practice, you gained certainty, that is the peak of Dharma, even if others do not welcome it.

十种混淆
Ten Mistaking

དད་པ་དང་འདོད་པ་ལ་ནོར་ས་ཡིད།
 བྱམས་སྦྱིང་རྗེ་དང་ཆགས་པ་ལ་ནོར་ས་ཡིད།
 ཤེས་བྱ་གཤེས་ཀྱི་སྣང་པ་དང་སྣོས་བྱས་ཀྱི་སྣང་པ་ལ་ནོར་ས་ཡིད།
 ཆོས་ཀྱི་དབྱིངས་དང་ཆད་ལྟ་ལ་ནོར་ས་ཡིད།
 ཉམས་སྦྱོང་དང་རྟོགས་པ་ལ་ནོར་ས་ཡིད།
 བཅུན་པ་དང་ཚུལ་འཆོས་ལ་ནོར་ས་ཡིད།
 འབྲུལ་ཞིག་དང་བདུད་བྱེར་ལ་ནོར་ས་ཡིད།
 ཐུབ་ཐོབ་དང་ཐོག་པོ་ལ་ནོར་ས་ཡིད།
 གཞན་དོན་བྱེད་པ་དང་རང་དོན་བྱེད་པ་ལ་ནོར་ས་ཡིད།
 ཐབས་མཁས་པ་དང་གཞུང་ལ་ནོར་ས་ཡིད།

信心与爱欲可能混淆，
 慈悲与贪执可能混淆，
 所知¹本空与思维造作空性可能混淆，
 法界与断见²可能混淆，
 觉受与证悟可能混淆，
 尊者与神棍可能混淆，
 破惑与著魔可能混淆，
 成就者与骗子可能混淆，
 利他与自利可能混淆，
 方便善巧与谄媚哄骗可能混淆。

1. 所知：可以认识的外景。
2. 断见：否定因果、前生、后世等说法的见解。

Desire can be mistaken for faith or devotion.
 Attachment can be mistaken for love and compassion.
 Conceptual emptiness can be mistaken for the emptiness of the
 nature of phenomena.
 Nihilism can be mistaken for the dharmadhatu.
 A meditative experience can be mistaken for realization.
 Outer religious practices can be mistaken for inner development of
 good qualities.
 A person who makes use of religion can be mistaken for a saint.
 A charlatan can be mistaken for a siddha.
 An act to benefit oneself can be mistaken for an act to benefit others.
 Deviousness can be mistaken for skilful means.

十大遗憾（上）
Ten Regrets (Part I)

རྟེན་པར་དཀའ་བའི་མི་ལུས་གཙང་མ་འདི།
 མི་དགེ་ལྷན་པའི་ལས་ལ་སྦྱོར་དུ་ཕངས།
 ལྷན་པར་དཀའ་བའི་དལ་འབྱོར་མི་ལུས་གཙང་མ་འདི།
 ཆོས་མེད་ཐ་མལ་གྱི་ལུས་སུ་ཤི་རྩ་ཕངས།
 ལྷན་པར་དཀའ་བའི་མི་ཆོ་ཡུན་ཐུང་ཕྱད་ཅམ་འདི།
 དོན་མེད་བྱ་བའི་ལས་ལ་ཟད་དུ་ཕངས།
 རང་སེམས་ཆོས་སྐྱའི་རང་བཞིན་སྦྱོས་མེད་འདི།
 འབྲུལ་བ་འཁོར་བའི་འདམ་དུ་བྱིང་དུ་ཕངས།
 ལམ་སྒྲ་འདྲན་པའི་སྒྲ་མ་དམ་བ་དེ།
 བྱང་ཆུབ་མ་ཐོབ་བར་དུ་འབྲལ་དུ་ཕངས།

甚难获得清净此人身，
 行持不善恶业诚可惜。
 难具暇满清净此人身，
 无法凡俗身死诚可惜。
 短暂须臾浊世此人寿，
 空耗无义行为诚可惜。
 无戏¹本心法身此自性，
 沉入轮回幻沼诚可惜。
 引领道路圣者彼上师，
 未获菩提分离诚可惜。

1. 无戏：扼要，简便。

It is regrettable to take joy in acts of non-virtues and evil when you have this unstained human body that is hard to obtain.

It is regrettable to die as an ordinary person without the Dharma, when you have this unstained human body with leisure, wealth and properties that are hard to obtain.

It is regrettable to exhaust yourself in senseless and meaningless activities in this age of degeneration when your human lifespan is short and will pass in an instant.

It is regrettable to be sunk in the mire of samsaric confusion when your natural mind is the unelaborated nature of dharmakaya.

It is regrettable to be separated from your holy guru, the guide on the path, before you attain enlightenment.

十大遗憾（下）
Ten Regrets (Part II)

ཐར་པའི་གྲུ་གཟིངས་སྒྲིམ་པ་དམ་ཆོག་དེ།
 ཉོན་མོངས་བག་མེད་རྒྱུ་དབང་གིས་བཞིག་ཏུ་ཕངས།
 ལྷ་མའི་རྒྱུ་གྱིས་རང་ལ་རྟེན་པའི་རྟོགས་པ་དེ།
 འདུ་བྱེད་ཆང་ཆིང་གི་གསེབ་ཏུ་སྟོང་དུ་ཕངས།
 གྲུབ་ཐོབ་རྣམས་ཀྱི་མན་ངག་ཟབ་མོ་དེ།
 མི་ནག་སྐལ་མེད་རྣམས་ལ་ཐོང་དུ་བཙོང་དུ་ཕངས།
 འགྲོ་བ་སེམས་ཅན་དྲིན་ཅན་པ་མ་རྣམས།
 ལྷང་བའི་སེམས་ཀྱིས་སྟོང་ཞིང་འདྲོར་བ་ཕངས།
 གཞོན་པའི་ལང་ཚོ་དར་བའི་སྒོ་གསུམ་དེ།
 ཐ་མལ་བཏང་སྟོམས་ངང་དུ་བཞག་ཏུ་ཕངས།

解脱大船戒律彼誓句，
 烦恼放逸致坏诚可惜。
 藉由上师自获彼证悟，
 繁器行¹中空费诚可惜。
 诸成就者甚深彼口诀，
 售货无缘坏人诚可惜。
 众生有情具恩父母众，
 串习瞋恨舍弃诚可惜。
 年轻青春韶华彼三门²，
 凡庸一般闲置诚可惜。

1. 行：使心造作活动的作用，即行蕴。

2. 三门：身语意。

It is regrettable for the bond of samaya, your ship of liberation, to be destroyed by your mental afflictions and carelessness.

It is regrettable that the realization you acquired due to the guru, become nought in the midst of the dense forest of samskaras.¹

It is regrettable when the profound instructions of siddhas are sold like merchandise to those people who have neither the merit or good fortune (to benefit from the instructions).

It is regrettable when sentient beings who are your kind parents, are forsaken and discarded because of anger in your mind.

It is regrettable when the three doors² of young adults in their prime, stay in the ordinary state of indifference (to practising the Dharma).

1. samskaras: those factors of the mind which cause (i) the aggregation into a being i.e., the taking of a rebirth; (ii) subsequent aggregation of the various forms of the five heaps of that rebirth; and (iii) the dissolution of that five heaps.

2. three doors: body, speech and mind

DEDICATION

ཐམས་ཅད་ཕྱུ་གཅིག་སངས་རྒྱས་ཐོབ་པར་ཤོག

愿诸有情共证佛果位。

May all attain Buddhahood together.