

༄༅། །ཀྱི་མ། །དལ་འགྱོར་འདི་འདྲ་ཤིན་ཏུ་བརྟེན་དཀའ་ཞིང་། །འཇིག་པར་སླ་བའི་ལུས་འདི་ཐོབ་པའི་ཚེ།

KYEMA! DEL-JYOR DI-DRA SHIN-TU NYE-KA SHING/ JIG-PAR LA-WAY LÜ-DI THOB-PAY TSHE/

*The Four Ways of Turning the Mind:* 1) Oh! This kind of leisure and endowment is supremely difficult to obtain.

།དོན་མིད་རྣམ་གཡིང་དབང་དུ་མ་སོང་བར། །བདེ་འབྲས་ཐར་པ་བསྐྱབ་ལ་གཞིལ་བར་བྱ།

DON-ME NAM-YENG WANG-DU MA-SONG WAR/ DE-DRE THAR-PA DRUB-LA SHOL-WAR JYA/

When we obtain this body, which is easily lost, do not waste it meaninglessly but rather use it to attain the ultimate liberation—joyous result.

། །འདུས་བྱས་མི་རྟག་འཇིག་པའི་ཚེས་ཅན་དེ། །འགྲོ་ཀུན་སྐྱེ་ནས་འཆི་བ་ཉིད་ལས་གཞན།

DÜ-CHEY MI-TAG JIG-PAY CHÖ-CHEN TE/ DRO KUN KYE-NE CHI-WA NYI-LEY SHEN/

2) The nature of all phenomena is impermanence; death is a certainty for all who are born. Death can descend any-

། །ནམ་འཆི་ངེས་མེད་ཅུ་ཁའི་ཟླེལ་པ་འདྲ། །སྐུར་དུ་སྤྱང་པོའི་དོན་ལ་བརྩོན་རེ་རན།

NAM-CHI NGE-ME TSA-KHAY ZIL-PA DRA/ NYUR-DU NYING-POI DON-LA TSON-RE REN/

time like a drop of morning dew on a blade of grass. Quick! It is the time to make effort for the essence of Dharma.

༄༅། །དགེ་བས་བདེ་བ་ཐོབ་ཅིང་ཅིག་ཤོས་ཀྱིས། །སྤྱད་བསྐྱེད་འབྲས་སྒྲིལ་གྱི་ལས་འབྲུང་བའི་ཕྱིར།

GE-WEY DE-WA THOB-CHING CHIG-SHÖ KYI/ DUG-NGAL DRE-MIN GYU-LE JYUNG-WAY CHIR/

3) The fruit of one's positive karma is happiness; suffering is the fruit of negative karma. The inexorable karmic cau-

15

།བསྐྱེད་མེད་གྱི་འབྲས་གཤིས་སམ་བབས་ཀྱི་ཚོས། །སྤང་དོར་གནས་ལ་དེང་ནས་འབད་པར་བགྱི།

LU-ME GYU-DRE SHI-SAM BAB-KYI CHÖ/ LANG-DOR NE-LA DENG NE BEY-PAR GYI/

sation is the mode of abiding of all dharmas. Henceforth, practice the Dharma by distinguishing between what should be practiced and what should be given up.

།ངན་སྒོང་གསུམ་དང་མངོན་མཐོའི་གོ་འཕང་ལའང། །སླད་ཅིག་ཙམ་གྱི་བདེ་བ་ཡོད་མིན་ཅིང།

NGEN-SONG SUM-DANG NGON-THOI GO-PHANG LAWANG/ KE-CHIG TSAM-GYI DE-WA YÖ-MIN CHING/

4) In the three lower realms and even in the three higher ones there is not an instant of absolute happiness. I will

།སྲིད་པར་འཕུན་པའི་ཉེས་བཟུ་སྐྱེ་ཅ་དེ། །དོར་ནས་ཞི་བའི་ལམ་མཚོག་བསྐྱབ་པར་བྱ།

SI-PAR CHEN-PAY NYE-GYA KYE-TSA DE/ DOR-NE SHI-WAY LAM-CHOG DRUB-PAR-CHYA/

avoid the root cause of my samsaric existence and practice the excellent path of peace to Enlightenment.

## The Precious Human Life

གྱིམ། དལ་འབྱོར་འདི་འདྲ་ལོན་ཏུ་རྟེན་དཀའ་ཞིང་།

KYEMA! DEL-JYOR DI-DRA SHIN-TU NYE-KA SHING/  
Oh dear! These freedoms and connections are very difficult to find.  
འཇིག་པར་སྐྱ་བའི་ལུས་འདི་ཐོབ་པའི་ཚོ།

JIG-PAR LA-WAY LÜ-DI THOB-PAY TSHE/  
Now that I have obtained this life which is easily lost  
དོན་མེད་རྣམ་གཡིང་དབང་དུ་མ་སོང་བར།

DON-ME NAM-YENG WANG-DU MA-SONG WAR/  
I will not be under the power of meaningless distractions,  
བདེ་འབྲས་ཐར་པ་བསྐྱབ་ལ་གཞོལ་བར་བྱ།

DE-DRE THAR-PA DRUB-LA SHOL-WAR JYA/  
But I will work diligently to accomplish the happiness that is the  
result of liberation.

## Impermanence

འདུས་བྱས་མི་རྟག་འཇིག་པའི་ཚོས་ཅན་ཏེ།

DÜ-CHEY MI-TAG JIG-PAY CHÖ-CHEN TE/  
Composite objects are impermanent, things that disintegrate.  
འགོ་ཀུན་སྐྱེ་ནས་འཆི་བ་ཉིད་ལས་གཞན།

DRO KUN KYE-NE CHI-WA NYI-LEY SHEN/  
All transient beings, because of birth, must die  
ནམ་འཆི་ངེས་མེད་ཚུ་བའི་ཟིལ་བ་འདྲ།

NAM-CHI NGE-ME TSA-KHAY ZIL-PA DRA/  
The time of death is uncertain, like dew drops on a blade of grass.  
སྤྱར་དུ་སླིང་པའི་དོན་ལ་བརྩོན་རེ་རན།

NYUR-DU NYING-POI DON-LA TSON-RE REN/  
I am ready to persevere to rapidly reach the quintessential goal.

## The cause and effect of actions

དག་བས་བདེ་བ་ཐོབ་ཅིང་ཅིག་ཤོས་གྱིས།

GE-WEY DE-WA THOB-CHING CHIG-SHÖ KYI/  
Happiness is achieved by virtue. Suffering is the ripened fruit of the  
opposite.

སྤུག་བསྐལ་འབྲས་སྒྲིན་རྒྱ་ལས་འབྲུང་བའི་ཕྱིར།

DUG-NGAL DRE-MIN GYU-LE JYUNG-WAY CHIR/  
This is because all things arise from causes.

བསྐྱེ་མེད་རྒྱ་འབྲས་གཤེས་སམ་བབས་གྱི་ཚོས།

LU-ME GYU-DRE SHI-SAM BAB-KYI CHÖ/

Completely accurate cause and effect is the nature and condition of  
phenomena.

སྲིང་དོར་གནས་ལ་དེང་ནས་འབད་པར་བགྱི།

LANG-DOR NE-LA DENG NE BEY-PAR GYI/

From now on, I will strive in what should be accepted, and what  
should be abandoned.

## The defects of samsara

ངན་སོང་གསུམ་དང་མངོན་མཐོའི་གོ་འཕང་ལ་འང་།

NGEN-SONG SUM-DANG NGON-THOI GO-PHANG LAWANG/  
In the three lower realms and even the highest realms

སྐད་ཅིག་ཙམ་གྱི་བདེ་བ་ཡོད་མིན་ཅིང་།

KE-CHIG TSAM-GYI DE-WA YÖ-MIN CHING/  
There is not even an instant of real happiness

སྲིད་པར་འཕྱུན་པའི་ཉེས་བརྒྱ་སྟེ་ཙ་དེ།

SI-PAR CHEN-PAY NYE-GYA KYE-TSA DE/  
Abandoning the primary faults that cause straying into samsara,

དོར་ནས་ཞི་བའི་ལམ་མཚོག་བསྐྱབ་པར་བྱ།

DOR-NE SHI-WAY LAM-CHOG DRUB-PAR-CHYA/  
I will accomplish the supreme path of peace.