



正法宝院 新汇编

2026年9月5日- 2026年9月9日

龙树菩萨劝诫王颂

Nagarjuna's Letter To A Friend

༄༅། །བཤེས་པའི་སྤྱིངས་ཡིག་བརྒྱགས་སོ། །

འཕགས་པ་ལྷ་སྒྲུབ།

Written by Arya Nagarjuna

龙树 造

总述

大唐三藏法师 汉译古本 译者述

此颂是龙树菩萨以诗代书。寄与南印度亲友乘土国王一首。此书已先译神州处藏人多不见。遂令妙语不得详知。为此更定本文。冀使流通罔滞。沙门义净创至东印度耽摩立底国译。

The words in this article is a book written to the ChenTu King in the South India performed as a poem of genre by the ancient Bodhisattva teacher, as well as master, NAGARJUNA. The previous translation in Tibetan had been rarely to spread widely. Thus has made the sparkling words of the book is obscure to know clearly in right. This revision had been worked down so that



would not stagnate the distribution. Sramana Yijing translate in Tamra Lipti eastern Indian.

二十一世纪九十年代前 后者述

有情无知覆心故由此兴悲为开解
大德龙树为国王寄书与彼令修学

Ignorance overrides the nature mind of the sentiment beings.
Arisen compassion to awake those.
For the King Sâtavâhana, The bodhisattva master Nagarjuna
Posted the book to learn and practice great virtue.

此一行颂乃是后人所述标书本意也。

This line is marked later by the learner to indicate the origination of this book.

二十一世纪九十年代后 今者述

龙树的《劝诫王颂》是中观的见解，主要讲在家如何修持，过去印度佛法兴盛的时候，很多在家居士如果要持守戒律，首先都会学习这一部《龙树亲友书》，帮助他在生活当中有个依循的法则。

藏传说龙树菩萨曾到龙宫，汉传也说他曾到一个充满珍宝，像是龙宫的一个地方去；他在这些珍宝中看到了人世间从来没有见过的一些经典。龙树菩萨阅读之后，完全吸收了解、融会贯通，再把这些经典带回人间，并且



把亲眼所见写成文字。所以有种说法是：像《般若八千颂》等经典，就是在龙树菩萨那时出现。

本颂是龙树菩萨写给一位亲友的一封信。这位亲友是南印度当时的一位国王，叫“乐行国王”。* 所以英译本以此为名是 *Letter to a Friend by Nagarjuna*，取英译本的名称就会是《龙树亲友书》。因而，这也可以说是本部《劝诫王颂》的别名。

这部以中观为见地的颂词，主要内容是六度，即六度波罗蜜的修持。其中虽也有宣说轮回过患、涅槃利益等，但主要著墨还是修持六度。龙树菩萨详细讲述六度的修持，以帮助这位国王亲友，能够充分运用佛法在世间中令善业增长，毗益修持，断生死流，恒聚福业，证正等觉。

【*】：*前，十七世大宝法王，邬金钦列多杰，2009年在印度菩提迦耶的开示。*后，正燃补述。

乐行国王，古汉译本是乘土国王。英译是Sâtavâhana (Surabhibhadra)。

新译提示：如中英藏译本，有所不一致之处，习人应以母语为准。如均不是母语，则以最精通之为准。



正文

梵语云 苏希列喀
藏语云 亲友书
顶礼文殊童子！

In Sanskrit : Sunhrillekha
In Tebetan: bshes pa'i spring dig
In English: Letter to a Friend
Homage to the Gentle and Glorious Youth
(Mañjushri-kumārabhuta)

༄༅། །སྐྱུ་གར་སྐད་དུ་སྤྱི་དཔེ་ལ།
བོད་སྐད་དུ་ བཤེས་པའི་སྤྱིང་ཡིག།
འཇམ་དཔལ་གཞིན་རྒྱུ་རྒྱུ་པ་ལ་ཕྱག་འཚམ་ལོ།

具德我演如如教
Listen now to these few lines of noble song
ཡོན་ཏན་རང་བཞིན་དགེ་འཕེལ་བདག་གིས་ནི།

为生福爱而兴述
That I've composed for those with many virtues, fit for good,
བདེ་བར་གཤེགས་པའི་གསུང་བསྟན་ལས་བྱུང་བའི།

真善宜应可审听



To help them yearn for merit springing from

བསོད་ནམས་འདུན་སྒྲུང་འཕགས་པའི་དབྱངས་འདི་དག།

此颂名为圣祇底

The sacred words of He Who's Gone to Bliss.

རུང་ཟད་ཅིག་བསྐྱེབས་ཁྱེད་ཀྱིས་གསན་པའི་རིགས། །

01༩༩༥

随何木等雕佛像

The wise will always honor and bow down

ཡོན་ཏན་རང་བཞིན་དགེ་འོས་བདག་གིས་ནི། །

诸有智者咸供养

To buddha status, though they're made of wood;

བདེ་བར་ག་ཤེས་པའི་གསུང་བསྟན་ལས་བྱུང་བའི། །

纵使诗非巧妙

So too, although these lines of mine be poor,

བསོད་ནམས་འདུན་སྒྲུང་འཕགས་པའི་དབྱངས་འདི་དག།

依正法说勿当轻

Do not feel scorn, they teach the Holy Way.

རུང་ཟད་ཅིག་བསྐྱེབས་ཁྱེད་ཀྱིས་གསན་པའི་རིགས། །

02༩༩༥

王虽先解如如教

While you have surely learned and understood



རི་ལྟར་བདེ་ག་ཤེས་སྤྱོད་གཞུགས་ཤིང་ལས་ཀྱང་། །

更闻佛语增胜解

The Mighty Buddha's many lovely words,

བཞིས་པ་ཅི་འདྲ་འདྲ་རུ་སྤྱོད་མཁས་པས་མཆོད། །

犹如粉壁月光辉

Is it not so that something made of chalk

དེ་བཞིན་བདག་གི་སྒྲ་དག་འདི་དན་ཡང་། །

岂不鲜明益殊妙

By moonlight lit shines gleaming whiter still.

དམ་ཆོས་བཟོད་ལ་བརྟེན་སྤྱད་སྤྱད་མི་བཞི། །

03/༢༥

佛法并僧众

Six things there are the Buddhas have explained,

སྤྱལ་བས་སངས་སྤྱལ་ཆོས་དང་དགེ་འདུན་དང་། །

施戒及与天

And all their virtues you must keep in mind:

གཏོང་དང་སྤྱལ་ཐིམས་ལྟ་རྟེན་དུ་པ་དུག།

一一功德聚

The Buddha, Dharma, Sangha, bounteous acts,

རབ་ཏུ་བཀའ་སྤྱལ་དེ་དག་སོ་སོ་ཡི། །

佛说应常念



And moral laws and gods—each one recall.

ཡོན་ཏན་ཚིགས་ཀྱི་རྒྱུ་སྤྲུལ་པར་བགྱི། །

04/ཅེ།

十善诸业道

With body, speech, and mind always rely

དགེ་བའི་ལས་ལམ་བརྩུ་བོ་ལྷན་དང་ནི། །

身语意常亲

On wholesome deeds, the tenfold virtuous path.

དག་དང་ཡིད་ཀྱིས་རྟག་ཏུ་བསྟེན་བགྱི་ཞིང་། །

远离于诸酒

Avoiding liquor at all cost, thus find

ཆད་ནམས་ལས་ཐོག་དེ་བཞིན་དག་བཞི། །

亦行清净命

True joy to lead a life of virtuous deeds.

འཚོ་བ་ལ་ཡང་མཛོན་པར་དགེས་པར་མཛོད། །

05/ཨེ།

知财体非固

Recognizing wealth to be ephemeral and insubstantial,

ཡོངས་སྤྱོད་གཞི་བ་སྤྱོད་པོ་མེད་མཁྱེན་ནས། །

如法施苾刍

Practice right giving toward monks,

དགེ་སྤྱོད་བྲམ་ཟེ་བཀྱེན་དང་བ་ཤེས་ནམས་ལ། །



贫贱及再生

Brahmans, the poor, and spiritual friends.

སྤྱིན་པ་རྩུལ་བཞིན་བསྐྱེད་བཞིན་པ་རྩུལ་དུ། །

来世为亲友

In the next lifetime there is no better friend than giving.

སྤྱིན་ལས་གཞན་པའི་གཉེན་མཆོག་མ་མཆིས་སོ། །

06 རྟེན་པ་

众德依戒住

Rely on morality which is

ཁྱེད་ཀྱི་རྩུལ་ཁྱིམ་མ་ཉམས་མེད་མི་དམའ། །

如地长一切

Undiminished, undeclined, unmixed, and unstained.

མ་འདྲས་མ་སྐྱགས་པ་དག་བསྟན་པར་མཛོད། །

勿冗瘦杂悌

Morality is the foundation for all virtues,

ཁྱིམ་སྤྱི་རྩུ་དང་མི་རྩུ་འི་ས་བཞིན་དུ། །

佛说应常习

As is the earth for all things animate and inanimate.

ཡོན་ཏན་ཀུན་གྱི་གཞི་རྟེན་ལགས་པར་གསུངས། །

07 རྟེན་པ་



施戒忍勇定

Generosity and discipline, patience, diligence, Concentration,
སྤྱིན་དང་རྩུ་ལ་བྱིམས་བཟེད་བརྩོན་བསམ་གཏན་དང་། །

惠不可称量

And likewise wisdom; develop these immeasurable paramitas
དེ་བཞིན་ཤེས་རབ་གཞུང་མེད་པ་རྩེ་ཕྱིན། །

此能到应修

And having crossed the ocean of existence,
འདི་དག་རྒྱས་མཛོད་སྤྱིད་པའི་རྒྱ་མཚོ་ཡི། །

渡有海成佛

Become the Lord of Victors.
པ་རྩེ་ཕྱིན་པ་རྒྱལ་བའི་དབང་པོར་མཛོད། །

08 རྟེན་པ་

若孝养父母

Any family venerating father and mother
གང་ལ་པ་དང་མ་དག་མཛོད་པ་ཡི། །

其家有梵王

Will be attended by Brahmans and teachers.
དེ་བཞིན་ཤེས་རབ་གཞུང་མེད་པ་རྩེ་ཕྱིན། །

现招善名称

They will accumulate repute for this virtue.
འདི་དག་རྒྱས་མཛོད་སྤྱིད་པའི་རྒྱ་མཚོ་ཡི། །



来世生天堂

In future they'll enter the higher realms.

ཕ་རོལ་ཕྱིན་པ་རྒྱལ་བའི་དབང་པོར་མཛོད། །

09 རྟ་ལྟ་

杀盗淫妄说

Abandon the various forms of Harm, thievery, sex, falsehood, liquor

འཚོ་དང་ཚེ་སྐྱུ་འཕྲིག་པ་བརྟུན་དང་ནི། །

耽食爱高床

Abstain from drink, untimely greed for food,

ཆང་དང་དུས་མིན་ཟས་ལ་ཆགས་པ་དང་། །

断诸酒歌舞

Desire for untimely food, high beds,

མལ་སྟན་མཐོ་ལ་དགའ་དང་སྒྲུ་དགའ་དང་། །

华彩及涂香

Delight in song, dance, and all adornments.

གར་དང་ཐེང་བའི་བྱད་པར་རྣམ་སྟོང་ཞིང་། །

10 རྟ་ལྟ་

若女男能成

For men and women who keep this eights-branched vow

དབྲ་བཅོམ་ཚུ་ལ་ཁྲིམས་རྗེས་སུ་བྱེད་པ་ཡི། །

此八支圣戒

And emulate the vows the Arhats took,



ཡན་ལག་བརྒྱད་པོ་འདི་དག་དང་ཕྱན་ན། །

欲界六天上

Their wish to nurture and to cleanse will grant

གསོ་སྤྱོད་འདོད་སྤྱོད་ལྷ་ལྷས་ཡིད་འོང་བ། །

长净善当生

Them handsome bodies as celestial gods.

སྤྱིས་པ་བྱུང་མེད་དག་ལ་སྤྱོལ་བར་བཞིན། །

11 རྟོག་པོ་།

慳谄诳贪怠

Stinginess and cunning , greed deceit, and sloth

སེར་སྒྲ་གཡོ་སྒྲ་ཆགས་དང་སྒྲིམ་ལས་དང་། །

慢淫嗔氏族

Arrogance, lust, hatred, and pride

མངོན་པའི་ད་རྒྱལ་འདོད་ཆགས་ཞེ་སྤང་དང་། །

多闻年少娇

conceit of Caste, physical appearance, learning, youth, and great authority

རིགས་དང་གཞུགས་དང་ཐོས་པ་ལང་ཚོ་དང་། །

并视如怨贼

Such trains are viewed as enemies.

དབང་ཐང་ཆེ་བས་རྒྱགས་པ་དག་བཞིན་གཟིགས། །



12 རྟེན་ལྟེན་

说无生由勤

the Buddha taught, Mindfulness the way of immortality,

བཀའ་ཡིད་བདུད་ཚིའི་གནས་ཏེ་བཀའ་མེད་པ། །

有死因放逸

And heedlessness the way of death.

འཆི་བའི་གནས་སུ་ཐུབ་པས་བཀའ་འབལ་པ་ཏེ། །

勤能长善法

Thus constantly and respectfully be mindful, virtuous deeds may grow

尔可修谨慎

དེ་བས་ཁྱོད་ཀྱིས་དག་ཆོས་སྒྲུབ་སྒྲུབ། །

Your need to be Be careful, cantingly and with respect.

གུས་པས་རྟག་ཏུ་བཀའ་དང་བཅས་པར་མཛོད། །

13 རྟེན་ལྟེན་

先时离放逸 后若改勤修

Those formerly heedless, Who later became mindful.

གང་ཞིག་ཐོན་ཆད་བཀའ་མེད་གྱུར་པ་ལས། །

犹如云翳除 良宵睹明月

Are as beautiful as the moon freed of clouds,

ཕྱི་ནས་བཀའ་དང་ཐུན་པར་གྱུར་དེ་ཡང་། །



孙陀罗难陀 央具理摩罗

Like Nanda, Angulimala,

ཟླ་བ་སྤྱིན་བུ་ལ་ལྟ་བུར་རྒྱུ་མ་ངོས་ཏེ། །

达舍绮莫迦 翻恶皆成善

Darshala, Adayana. Transformed all evil to kind.

དགའ་བོ་སོར་ཕྱེད་མཐོང་ལྡན་བདེ་བྱེད་བཞིན། །

14 རྒྱུ་

勇进无同忍

There is no austerity like patience.

འདི་ལྟར་བཟོད་མཚུངས་དཀའ་ཐུབ་མ་མཆིས་པས། །

勿使忿势行

So never allow yourself a moment's rage.

ཁྱེད་ཀྱིས་ཁྱོད་ཀྱི་གོ་སྐབས་དབྱེ་མི་བཟྱ། །

终得不还位

By overcoming anger, the Buddha promised

ཁྱོད་སྤངས་པས་ཕྱིར་མི་ཕྱོག་པ་ཉིད། །

佛证可除嗔

One will attain the irreversible stage.

འཕྲོག་པར་འགྱུར་བར་སངས་རྒྱུ་ལཡ་གྱིས་བཞེས། །

15 རྒྱུ་



他人打骂我

“This person insulted me, struck me,
བདག་ནི་འདིས་སྤྱོད་འདིས་བརྒྱུན་པམ་པར་བྱས། །

欺陵夺我财

Overwhelmed me, or stole my wealth.”
འདི་ཡིས་བདག་གི་ཐོར་ཕྱོགས་སྤུར་ཏེ་ཞེས། །

怀恨招怨诤

Harbour such resentment leads to strife;
འཁོམ་རྒྱ་འཛིན་པས་འཁྲུག་ལོང་རྣམས་བསྐྱེད་དེ། །

舍恨眠安乐

One who abandons resentment sleeps well.
འཁོམ་འཛིན་རྣམ་སྤངས་བདེ་བར་གཉིད་ཀྱིས་ལོག།

16 རྒྱ་ཡུལ་།

如于水土石

Understand your thoughts to be like figures drawn
སེམས་ནི་ཚུ་དང་ས་དང་རྫོང་ལ། །

人心尽彼同

On water, sandy soil, or carved in stone.
རི་མོར་བྲིས་པ་དེ་འདྲར་རིག་པར་བཅུ། །

起烦恼前胜

Of these for tainted thoughts the first's the best,



དེའི་ནང་ཉོན་མེད་ས་ཅན་ལ་དང་པོ་ནི། །

爱法者如后

While when you long for Dharma, it's the last.

མཆོག་སྟེ་ཆོས་འདོད་རྣམས་ལ་ཐ་མ་ལགས། །

17 རྟེན་ལྟེན་པོ་

佛说三种语

Three kinds of speech are used by humankind,

སྐུ་ལ་བས་སྟོང་ལ་འབབ་དང་བདེན་པ་དང་། །

人美实虚言

And these the Victor variously described:

ལོག་པར་སྒྲ་ཕྱན་སྟེས་བྱ་རྣམས་ཀྱི་ནི། །

犹如蜜花粪

Like honey, sweet; like flower, true; like filth,

སྒྲ་ཅི་མེ་ཉོག་མི་གཙང་ལྟ་བུའི་ཆོག།

弃后可行前

Improper speech—- abandon the last of these.

རྣམ་གསུམ་བཀའ་སྒྲ་ལ་དེ་ལས་ཐ་མ་སྤང་། །

18 རྟེན་ལྟེན་པོ་

今明后亦明 今闇后还闇

Some there are who go from light to light,

And some whose end from dark is darkness still,



སྒྲ་ནས་སྒྲ་བའི་མཐར་ཐུག་སྒྲ་པ་ནས། །

或今明后闇 或今闇后明

While some from light to dark, or dark to light,

སྒྲ་པའི་མཐར་ཐུག་སྒྲ་ནས་སྒྲ་མཐར་ཐུག་

如是四种人 王当依第一

End up, thus four, of these be as the first.

སྒྲ་ནས་སྒྲ་བའི་མཐར་ཐུག་གང་ཟག་ནི། ། བཞི་སྟེ་དེ་དག་རྣམས་ཀྱི་དང་པོར་མཛོད། །

19 རྟ་༡༩༥

自有生如熟 亦有熟如生

Unripe which appear ripe, Ripe which appear unripe;

མིན་ཅ་སྒྲ་པའི་འབྲས་བཞིན་མ་སྒྲིན་ལ། །

亦有熟如熟 或复生如生

Unripe which appear unripe, and ripe which appear ripe.

སྒྲིན་པ་དང་འདྲ་སྒྲིན་ལ་མ་སྒྲིན་འདྲ། །

庵没罗果中有如是差别

This differences exists in mango's

མ་སྒྲིན་མ་སྒྲིན་པར་སྒྲ་སྒྲིན་ལ་ནི། །

人亦同彼四难识王应知

View people like mango fruit.

སྒྲིན་པར་སྒྲ་ཞེས་བཞི་བ་འདྲར་རྟོགས་མཛོད། །

20 རྟ་༢༠༥



勿睹他妻室

Do not gaze on other's wives,

གཞན་གྱི་ཚུང་མ་མི་བཟ་མཐོང་ན་ཡང་། །

设观如母女

but if do, regard them as your mother, child, or sib,

ན་ཚོད་མཐུན་པར་མ་དང་བུ་མོ་དང་། །

姊妹想随年

Depending on the age.

སྒྲིང་མེད་འདུ་ཤེས་བསྐྱེད་བཞི་ཆགས་གུར་ན། །

起贪思不净

If lust arises, thoroughly contemplate impurity.

མི་གཙང་ཉིད་དུ་ཡང་དག་བསམ་པར་བཞི། །

21 །༢༡།

如闻子藏命

Guard this picks mind as you would do

གཡོ་བའི་སེམས་ནི་ཐོས་མཚུངས་བུ་ལྟ་བུར། །

防持躁动心

Your leaning, children, treasure, or your life,

གཏེར་བཞིམ་སྒོག་དང་འདྲ་བར་བསྐྱེད་བཞི་རྟེ། །

兽药刀怨火

Renounce all sensual pleasure as if it were



གདུག་པ་དུག་དང་མཚོན་དང་དག་བོ་དང་། །

无令欲乐侵

A viper, poison, weapon, foe, or fire.

མེ་བཞིན་འདོད་པའི་བདེ་ལ་ཡིད་འབྱུང་མཛོད། །

22 རྒྱ་ཡིག་ལྟར་།

由欲作无利

The pleasure we desire will bring us ruin,

འདོད་པ་རྣམས་ནི་ཕུང་ཁོལ་བསྐྱེད་པ་སྟེ། །

譬如兼博果

They're like the kind fruit, the Buddha said.

སྒྱུ་ལ་བའི་དབང་པོས་ཀྱིས་པའི་འབྲས་འདྲར་གསུངས། །

佛说彼应除

Eschew them, it's their chains that tightly bind.

དེ་དག་སྤང་བཞི་དེ་ཡི་ལྷགས་སྒྲོག་གིས། །

生死牢枷锁

The worldly in samsara's prison-house.

འཁོར་བའི་བཙོན་རར་འཇིག་རྟེན་འདི་དག་བཙིང་། །

23 རྒྱ་ཡིག་ལྟར་།

谄诳常摇境

Of the whose fickle senses are controlled—

གང་དག་དབང་པོ་དུག་ལྷུ་ལ་རྣམས་ལ་ནི། །



能降斯六识

These six that never cease to dart at things—

རྟག་ཏུ་མི་བརྟན་གཡོ་དང་གང་དག་གཅིག།

执仗扫众怨

And he who's fought and conquered many foes,

གཡུལ་ངོར་དག་ཚོགས་ལས་རྒྱལ་དེ་དག་ལས། །

许初为勇极

The first is truly brave, the wise have said.

མ་ལས་རྒྱལ་ས་དང་པོ་དཔའ་རབ་ལགས་པར་འཚེ། །

24 རྟ་ལེ་ལོ་

臭气九门众秽室

Regard a young girl's body on its own,

བྱུང་མེད་གཞོན་ནུའི་ལུས་ནི་ལོགས་ཤིག་ཏུ། །

行躯难满薄皮缠

It smell so foul, its opening nine — a pot

དྲིང་བ་དང་སྒོ་དགུ་དོད་པ་དང་། །

请看少女除庄彩

Of filth, insatiable, and clothed with skin.

མི་གཙང་ཀུན་སྒྲོད་འདྲ་བ་དག་དཀར་བ། །

折别形骸恶叵言

Regard too her adornments on their own.



ཕགས་པས་གཡོགས་པ་རྒྱན་ཡང་ལོགས་ཤིག་གཟིགས། །

25 / ༢༥ ང

癩虫穿已痛

Tormented by maggots,

ཇི་ལྟར་མཛོཾ་ཅན་སྤྱོད་བྱས་ཉེན་པ་ནི། །

求安就火边

Relies on fire to be sooth. But still find no relief.

བདེ་བའི་དོན་དུ་མེ་ལ་ཀུན་བསྐྱེན་ཁྱད། །

止息无由免

So know the same is true, Understand the desire for sense objects,

ཞི་བར་མི་འགྱུར་དེ་དང་འདྲ་བར་ནི། །

耽欲亦同然

Is like a leper's craving for comfort.

འདོད་པ་རྣམས་ལ་ཆགས་པ་འང་མཉེན་པར་མཛོད། །

26 / ༢༦ ང

为知真胜理

In order to see the ultimate truth,

དོན་དམ་གཟིགས་པར་བགྱི་སྤྱད་དཔོན་རྣམས་ལ། །

作意观众事

Familiarize the mind with right involvement toward phenomena.

སྤྱོད་བྱེད་ཡིད་ལ་བགྱིད་པ་དེ་གོམས་མཛོད། །



唯斯德应习

No other dharma practice is there such as this

དེ་དང་འདྲ་བར་ཡོན་ཏན་ལྡན་པ་ཡི། །

无余法可亲

Possessed of special virtues such as these.

ཚོས་གཞན་འགའ་ཡང་མཆིས་པ་མ་ལགས་སོ། །

27 རྒྱུ་ལྟར་།

若人具族望貌美复多闻

To those possessed of breeding, learning, handsome looks,

སྤྱེས་བྱ་རིགས་གཞུགས་ཐོས་དང་ལྡན་ནམས་ཀྱང་། །

无智破尸罗是人何足责

Yet wisdom undeveloped, lacking discipline and morality is not
worthy of respect, you need not to bow.

ཤེས་རང་རྒྱུ་མཁྱེས་བྱལ་བ་བཀྱར་མ་ལགས། །

若人无族望貌丑寡知闻

But those who do have these two qualities.

དེ་ལྟས་གང་ལ་ཡོན་ཏན་འདི་གཉིས་ལྡན། །

有智护尸罗人皆应供养

Though lacking other virtues, you should revere.

དེ་ནི་ཡོན་ཏན་གཞན་དང་བྲལ་ཡང་མཆོད། །

28 རྒྱུ་ལྟར་།

利无利苦乐



འཇིག་རྟེན་མཁུན་པ་རྟེན་དང་མ་རྟེན་དང་། །

称无称毁讥

Or bliss and pain, or kind words and abuse,
བདེ་དང་མི་བདེ་སྙམ་དང་མི་སྙམ་དང་། །

了俗世八法

Or praise and blame— these eight mundane concerns—
བསྟོད་སྤང་ཅེས་བཞི་འཛིན་རྟེན་ཆོས་བརྒྱད་པོ། །

齐心离斯境

Make them the same, and don't disturb your mind.
བདག་གི་ཡིད་ཡུལ་མིན་པར་མགོ་སྟོམས་མཛོད། །

29

再生天乞士

Perform no evil, even for the sake
ཁྱོད་ཀྱིས་བྱམ་ཟེ་དགེ་སྒོར་ལྟ་དང་ནི། །

父母妻子人

Of brahmins, bhikshus, gods or honored guests,
མགོན་དང་ཡབ་ཡུམ་དག་དང་བཙུན་མོ་དང་། །

勿由斯造罪

Your father, mother, queen, or for your court,
འཁོར་གྱི་སྤྲད་དུ་འད་ཐྱིག་པ་མི་བཞི་སྟེ། །



狱果他不分

The ripened fruit in hell's for you alone.

དུམ་པ་བའི་རྣམ་སྒྲིབ་སྐལ་ལོད་འགའ་མ་མཆིས། །

30 ༼ ༣༠ ༽

若行诸罪业

Although performing wrong and evil deeds

སྒྲིབ་པ་བའི་ལས་རྣམས་སྤུད་པ་འགའ་ཡང་ནི། །

非如刀斩伤

Dose not at once, like swords, create a gash,

དེ་ཡི་མོད་ལ་མཆོན་བཞིན་མི་གཙོད་ཀྱང་། །

待至临终际

When death arrives, those evil acts will show,

འཆི་བའི་དུས་ལ་བབ་ན་སྒྲིབ་པ་ཡི། །

恶业果全彰

Their karmic fruit will clearly revealed.

ལས་ཀྱི་འབྲས་བུ་གང་ལགས་མངོན་པར་འགྱུར། །

31 ༼ ༣༡ ༽

信戒施净闻

Faith and ethics, learning, bounteousness,

དད་དང་ཚུལ་ཁྲིམས་ཐོས་དང་གཏོང་བ་དང་། །

惭愧及正慧



A flawless sense of shame and decency,
དྲིམ་དང་ཆོ་ལེས་དང་ཁྲེལ་ཡོད་དང་། །

七财牟尼说
And wisdom are seven riches Buddha taught.
ལེས་རབ་ལོ་རྒྱུ་ལགས་པར་ཐུབ་པས་གསུངས། །

共有物诚虚
Know, other common riches have no worth.
ལོ་རྒྱུ་ལགས་པ་དོན་མ་ཆེས་རྟོགས་མཛོད། །
32 རྒྱུ་ལགས་པ་

博弈乐观誼杂境
Gambling, public spectacles and shows,
རྒྱུ་ལགས་པ་དང་ལུས་ལ་ལྟ་བ་དང་། །

懒惰恶友敦亲志
And indolence, relying on evil company, liquor,
ལེ་ལོ་ལྟ་བ་དང་ལྟ་བ་ལ་ལྟ་བ་དང་། །

饮酒非时行六过
And nightly prowls — these six will lead to lower realms
ཆད་དང་མཆོད་མེ་རྒྱུ་ལགས་པ་དང་། །

此劫芳名尔应弃
Abandon these six which cause loss of reputation.
གསུངས་པ་ཉམས་པར་འཇུག་བ་དེ་དུག་སྟོངས། །



33 ༼ ༣༣ ༽

求财少欲最

Of all great wealth, contentment is supreme,

འོ་ར་རྒྱལ་སྐུ་གྱི་ནང་ན་ཚོག་ཤེས་པ། །

人天师盛陈

Said he who taught and guided gods and men.

རབ་མཚོག་ལགས་པར་ལྟ་མི་འི་སྟོན་པས་གསུངས། །

若能修少欲

So always be content; if you know this

ཀུན་ཏུ་ཚོག་ཤེས་མཛོད་ཅིག་ཚོག་མཁུན་ན། །

虽贫是富人

Yet have no wealth, true riches you'll have found.

འོ་ར་མི་བདོག་ཁྱད་ཡང་དག་འབྱོར་པ་ལགས། །

34 ༼ ༣༤ ༽

若人广求诸事者

Kind Sir, to own a lot brings so much misery,

དེས་པ་བདོག་མང་ཇི་ལྟར་སྐྱུག་བསྐྱལ་བ། །

还被尔许苦来加

There's no such grief for those with few desires.

འདོད་པ་ཆུང་རྒྱལ་སྐུ་དེ་ལྟ་མ་ལགས་ཏེ། །

智者若不修少欲



The more the naga lords possess of head,

ཀླུ་མཆོག་རྣམས་ལ་མགོ་བོའི་སྟེང་པ།

受恼还如众首蛇

The more their headaches, the more have of cares.

དེ་ལས་བྱུང་བའི་སྤྱག་བསྐལ་དེ་སྟེང་དོ།

35 ༼ ༣༥ ༽

稟性抱怨如杀者

A murderess who sides with enemies,

རང་བཞིན་དགྲར་འབྲེལ་གཤེད་མ་ལྟ་བུ་དང་། །

欺轻夫主如男偶

A queen who holds her husbands in contempt,

བྱིམ་ཐབ་བརྟས་བཞིན་རྗེ་མོ་ལྟ་བུ་དང་། །

纵使片物必行偷

A thieving wife who steals the smallest thing—

ཆུང་དུའང་རྒྱ་བཏོམ་རྒྱུ་ལྟ་བུ་ཡི། །

宜可弃兹三贼妇

Must avoid these three types of wife.

ཆུང་མ་གསུམ་པོ་དེ་དག་རྣམ་པར་སྤོངས། །

36 ༼ ༣༦ ༽

顺若姊妹慈如母

A wife who like a sister to follow you,



སྤྱི་མོ་ལྷ་བྱུང་རྒྱུ་མཐུན་གད་ཡིན་དང་། །

随从若婢伴犹亲

Affectionate like a true and loving friend,

མཛེས་མོ་བཞིན་དུ་སྤྱི་ལ་འབབ་པ་དང་། །

如兹四妇宜应供

Supportive like a mother, obedient like a maid—

མ་བཞིན་པན་པར་འདོད་དང་བྱ་མོ་བཞིན། །

应知此室号天人

She must be honored like a family god.

དབང་སྐྱུར་གད་ཡིན་རིགས་ཀྱི་ལྷ་བཞིན་བཀྟར། །

37 རྒྱུ་ལྷ་

受餐如服药

Take food properly like medicine

ཁ་ཟས་སྒྲུན་དང་འདྲ་བར་རིག་པ་ཡིས། །

知量去贪嗔

Without desire or hatred.

འདོད་ཆགས་ཞེ་སྤང་མེད་པར་བསྐྱེན་བཞིན། །

不为肥憍傲

Not for pride, robustness, or beauty,

རྒྱལ་སྤྱིར་མ་ལགས་སྤྲུམས་པའི་ཕྱིར་མ་ལགས། །

但欲住持身



But only to sustain the body.

མཚན་ཕྱིར་མ་ལགས་ལུས་གནས་འབའ་ཞིག་ཕྱིར། །

38 ་ རྩྱུ་ལྷོ་

勤軀度永日

Occupy yourself with the essence of knowledge during the whole day,

རིགས་པའི་བདག་ཉིད་ཉིན་པར་མཐའ་དག་དང་། །

于初后夜中

And in the first and last watch of the night.

མཚན་མའི་ཐུན་གྱི་སྟོད་སྨྲ་འདས་ནས་ནི། །

眠梦犹存念

Then in between these two sleep in mindfully

མནལ་ཚེ་འད་འབྲས་བྱ་མེད་པར་མི་འགྱུར་བར། །

勿使命虚终

So that your slumbers are not spent in vain.

དུན་དང་ཐུན་པར་དེ་དག་བར་དུ་མཐོལ། །

39 ་ རྩྱུ་ལྷོ་

慈悲喜正舍

Constantly meditate upon loving-kindness

བྱམས་དང་སྦྱིད་རྗེ་དག་དང་དགའ་བ་དང་། །

修习可常研

Compassion, joy, and equanimity.

བརྟན་སྦྱོམས་རྟག་ཏུ་ཡང་དག་སྦྱོམ་མཛོད་ཅིག།



上流虽未入

Even though the highest goal may not be reached,

གོང་མ་བརྟེན་པར་མ་འགྱུར་དེ་ལྟ་ན་འདྲ། །

能生梵世天

The happiness of the Brahma Realm will be attained.

ཚདས་པའི་འཛིན་རྟེན་བདེ་བ་ཐོབ་པར་འགྱུར། །

40 རྟེན་པ་

舍杂欲苦寻喜乐

The four samadhis, thoroughly renouncing

འདོད་ལྷོད་དགའ་དང་བདེ་དང་སྦྱག་བསྐྱལ་དག།

随业当生四地中

Sensory pleasure, joy, happiness, and suffering,

རྣམ་པར་སྦྲངས་པའི་བསམ་གཏན་བཞི་པོ་ཡིས། །

大梵光音及遍净

Is equal to the attainment of

ཚདས་དང་འོད་གསལ་དགའ་དང་དགེ་རྒྱས་དང་། །

广果天生与彼同

Brahma, Clear Light, Pervading Virtue, and Great Result.

འབྲས་བུ་ཆེ་ལྷ་རྣམས་དང་སྐལ་མཉམ་ཐོབ། །

41 རྟེན་པ་

若恒修对治

Constancy, clinging, lack of remedy,



རྟག་དང་མངོན་པར་ཞེན་དང་གཉེན་པོ་མེད། །

德胜愍众生

Base of kindness, and base of good qualities.

ཡོན་ཏན་གཙོ་ལྡན་གཞི་ལས་བྱུང་བའི་ལས། །

此五行为善

Great virtue and non-virtue arise from five above

དགེ་དང་མི་དགེ་ནམ་ལྔ་ཆེན་པོ་སྟེ། །

不行为大恶

Thus strive to perform virtue.

དེ་བས་དགེ་བ་སྦྱོང་ལ་བརྩོན་པར་བགྱི། །

42 རྟེན་པ་

雨盐咸少水

A pinch of salt can give its salty taste

ལན་སྤང་འགས་སྤྱི་ལྔ་ཉུང་དུ་ཞིག།

岂若泻江池

To a little water, but not to the Ganges stream.

རོ་བསྐྱར་བགྱིད་ཀྱི་གཞུ་འི་ཁྲུང་མིན་ལྟར། །

纵令微罪业

So know that likewise, minor evil deeds

དེ་བཞིན་སྤྲིག་པའི་ལས་ནི་ཁྲུང་དུ་ཡང་། །

善大殄应知



Can never change a mighty source of good.

དཔེ་བའི་རྩ་བ་ཡངས་ལ་མཁུན་པར་བཅི། །

43 རྟེན་ལྟེན་ལྟེན་

嗔掉举恶作

Wildness and remorse, and hateful thoughts,

ཚོད་དང་འཁྱོད་དང་གཞོད་སེམས་སྤྱགས་པ་དང་། །

昏睡欲贪疑

And dullness-somnolence, and yearning lust,

གཉིད་དང་འདོད་ལ་འདུན་དང་ཐེ་ཚོམ་སྒྲེ། །

如斯五盖贼

And doubt are hindrances— please know these five

སྒྲིབ་པ་ལྔ་པོ་འདི་དག་དཔེ་བའི་ཚོད་། །

常偷诸善利

Are thieves that steal the gem of virtuous deeds.

འཕྲོག་པའི་ཚོམ་རྒྱུ་ལགས་པར་མཁུན་པར་མཛོད། །

44 རྟེན་ལྟེན་ལྟེན་

有五最胜法

Earnestly perform the five excellent Dharmas:

དང་དང་བརྩོན་འགྲུས་དག་དང་དྲན་པ་དང་། །

信勇念定慧

Faith, vigor, mindfulness, samadhi, and wisdom.

ཉིད་འཛིན་ཤེས་རབ་ཚེས་མཆོག་ལྔ་ཉིད་དེ། །



于此应勤习

Exert oneself in these,

འདི་ལ་མངོན་བརྩོན་མཛོད་ཅིག་འདི་དག་ནི། །

能招根力顶

Which are also strengths, powers, and summits.

སྟོབས་དབང་ཞེས་བགྱི་རྩེ་མོར་གྱུར་པ་འད་ལགས། །

45 རྟ་ཟ་ཟ་ཟ་

病苦死爱别

Repeatedly contemplate that

ན་ན་འཆི་སྐྱུག་བྲལ་དང་དེ་བཞིན་དུ། །

斯皆自业为

As one is unable to escape sickness, aging, and death,

ལས་ནི་བདག་གིར་བྱས་ལས་མ་འདས་ཞེས། །

未度可勤修

Likewise, one's karma is one's own action.

དེ་ལྟར་ཡང་དང་ཡང་དུ་སེམས་པ་ནི། །

对品亡娇恣

Conceit will not arise through this antidote.

དེ་ཡི་གཏེན་པོའི་སྒོ་ནས་རྒྱགས་མི་འགྱུར། །

46 རྟ་ཟ་ཟ་ཟ་

若悌天解脱



If higher birth and freedom is your quest,
གཤམ་ཏེ་མཐོ་རིས་ཐར་པ་མངོན་བཞེད་ན། །

尔当修正见
Thoroughly meditate the right view.
ཡང་དག་ལྟ་ལ་གོམས་པ་ཉིད་དུ་མཛོད། །

设使人行善
Those who practice good with inverse views
གང་ཟག་ལོག་པར་སྟ་བས་ལེགས་སྟུང་ཡུང། །

邪见招恶果
Will yet experience terrible results.
ཐམས་ཅད་རྣམ་པར་སློན་པ་མི་བཟད་ལྔ། །

47 རྟེན་ལ་ཡོད།

无乐常无我
Know that humans are in reality not pleasurable,
མི་ནི་ཡང་དག་ཉིད་དུ་མི་བདེ་ཞིང་། །

不净审知人
Impermanent, devoid of self, impure.
མི་རྟག་བདག་མེད་མི་གཙང་རིག་པར་བཞི། །

妄念四倒见
Those who do not mindfully contemplate this
དྲན་པ་ཏེ་བར་མ་བཞག་རྣམས་ཀྱིས་ནི། །



难苦在兹身

Are ruined through the four opposite views.

ཕྱིན་ཅི་ལོག་བཞིར་ལྟ་བ་ལུང་ཁྲོལ་བ། །

48 རྟེན་པ་ལྟེན་པ་

说色不是我

Form is not the self, the Buddha taught,

གཟུགས་ནི་བདག་མ་ཡིན་ཞེས་གསུངས་ཏེ་བདག།

我非有于色

And self does not have form, now dwell in form,

གཟུགས་དང་ཐུན་མིན་གཟུགས་ལ་བདག་གནས་མིན། །

色我非更在

While form dwells not is self. Thus you must see

བདག་ལ་གཟུགས་མི་གནས་ཏེ་དེ་བཞིན་དུ། །

知余四蕴空

The four remaining aggregates are empty too.

ལུང་པོ་ལྟག་མ་བཞི་ཡང་སྟོང་རྟོགས་བཟྱ། །

49 རྟེན་པ་ལྟེན་པ་

不从时节生

The aggregates are not a simple whim,

ལུང་པོ་འདོད་སྤྱུལ་ལས་མིན་དུས་ལས་མིན། །

非自然本性

From neither time nor nature do that come,



རང་བཞིན་ལས་མིན་ངོ་བོ་ཉིད་ལས་མིན། །

非无因自在

Nor by themselves, from God, or without cause;

དབང་ཕུག་ལས་མིན་རྒྱ་མཐེང་ཅན་མིན་ཏེ། །

从愚业爱生

Their source, you ought to know, is ignorance, from karmic deeds
and craving have they come.

མི་ཤེས་ལས་དང་སྤྲེད་ལས་བྱུང་རིག་མཛོད། །

50 རྟེན་ལྟེན་

戒禁见身见

Clinging to discipline and behavior as supreme,

རྩལ་ཁྲིམས་བརྟུལ་ལུགས་མཆོག་འཛིན་རང་ལུས་ལ། །

及毗织吉蹉

Viewing one's body with the opposite views,

ཕྱིན་ཅི་ལོག་པར་ལྟ་དང་ཐེ་ཆོམ་སྟེ། །

应知三种结

And doubt are the three complete bonds.

ཀྱུ་རྩ་སྦྱོར་བ་འདི་གསུམ་ཐར་པ་ཡི། །

能缚木叉门

Know that they block the gate to the city of liberation.

སྟོང་ཁྱེར་སློ་འགོགས་ལགས་པར་མཁྱེན་པར་མཛོད། །

51 རྟེན་ལྟེན་



解脱终依己

Liberation depends upon oneself.

ཐར་པ་བདག་ལ་རག་ལས་འདི་ལ་ནི། །

不由他伴成

In this, no assistance can be given by others.

གཞན་གྱིས་གྲོགས་བགྱིར་ཅི་ཡང་མ་མཆིས་པས། །

勤修闻戒定

Through study, morality and discipline, concentration

ཐོས་དང་ཚུལ་ཁྲིམས་བསམ་གཏན་ལྡན་པ་ཡིས། །

四真谛便生

Exert yourself in the four truths.

བདེན་པ་རྣམ་པ་བཞི་ལ་འབད་པར་མཛོད། །

52 རྟེན་པ་

增上戒心慧

Train always in exalted morality,

ལྷན་པའི་ཚུལ་ཁྲིམས་ལྷན་པའི་ཞེས་རབ་དང་། །

兹学可常修

Exalted wisdom, and exalted mind.

ལྷན་པའི་སེམས་ལ་རྟག་ཏུ་བསྐྱབ་པར་བགྱི། །

百五十余戒

More than one hundred and five precepts

བསྐྱབ་པ་བརྒྱ་ཙུ་ལྷག་ཅིག་ནི། །



咸归此三摄

Are completely included within these three.

གསུམ་པོ་འདི་ནང་ཡང་དག་འདུ་བར་འགྱུར། །

53 རྒྱུ་ལྟར་།

于身住身念

Noble One, the Sugata taught mindful analysis of the body

དབང་ཕྱུག་ལུས་གཏོགས་དྲན་པ་བདེ་གཤེགས་ཀྱིས། །

兹路善修常

As the single path to travel.

བཟོད་པ་གཅིག་པའི་ལམ་དུ་ཉེ་བར་བསྟན། །

如其亏正念

Very attentively guard this.

དེ་ནི་བསྒྲིམས་ནས་མངོན་པར་བསྟུང་བཞི་སྟེ། །

诸法尽沦亡

Loss of mindfulness destroys all Dharma.

དྲན་པ་ཉམས་པས་ཚས་ཀྱི་འཛིག་པར་གྱུར། །

54 རྒྱུ་ལྟར་།

寿命多灾厄

Life is full of harm.

ཚེ་གཞིན་མང་རྒྱུ་གིས་བཏབ་པ་ཡི། །

如风吹水泡



38



大地迷卢海

The earth, Meru, the oceans, and all beings;

ས་དང་ལྷན་པོ་རྒྱ་མཚོ་ཉི་མ་བདུན། །

七日出烧燃

Will be consumed by the seven blazing suns.

འབར་བས་བསྐྱེད་པ་པའི་ལྷན་ཅན་འདི་དག་ཡང་། །

况此极微躯

Of things with form no ashes will be left,

ཐལ་བ་ཡང་ནི་ལྷན་པར་མི་འགུར་ན། །

那不成煨烬

No need to speak of puny, frail human body.

འཇིག་རྟེན་ཉམ་ཆུང་མི་ལྷ་སྒྲོས་ཅི་འཚམ། །

57 རྒྱ་ལྟེན་པོ་

如是无常亦非久

Thus all is impermanent, selfless,

ས་དང་ལྷན་པོ་རྒྱ་མཚོ་ཉི་མ་བདུན། །

无归无救无家室

Refugeless, protectorless, and without place.

འབར་བས་བསྐྱེད་པ་པའི་ལྷན་ཅན་འདི་དག་ཡང་། །

生死胜人须厌背

Drag your mind away, O King,



ཐལ་བ་ཡང་ནི་ལུས་པར་མི་འགྱུར་ན། །

并若芭蕉体无实

Renounce insubstantial samsara like a plantain tree.

འིན་རྟུ་ཉམ་རྒྱུད་མི་ལྟ་སྒྲིབ་ཅི་འཚམ།།

58 ༼༥༧༽

海龟投木孔

It is even more difficult for a turtle

རྒྱ་མཚོ་གཅིག་གཞན་གཞན་གཞན་འཁོར་བྱ་ག་དང་། །

一会甚难遭

To intersect with the hole of a yoke in the ocean

རྒྱ་མཚོ་ལྷན་པ་བས་ཀྱང་དུང་འགོ་ལས། །

弃畜成人体

Than to obtain a human birth from an animal birth.

མི་ཉིད་ཆེས་ཐོབ་དཀའ་བས་མི་དབང་གིས། །

恶行果还招

Through practice of the holy Dharma, make it fruitful.

དམ་ཆོས་སྦྱོང་པས་དེ་འབྲས་མཆིས་པར་མཛོད། །

59 ༼༥༩༽

金宝盘除粪

One who use a jewel-encrusted golden dish to clean excrement

རྒྱ་མཚོ་གཅིག་གཞན་གཞན་གཞན་འཁོར་བྱ་ག་དང་། །



斯为是大痴

No more stupid yet than this,

ཅུས་སྐལ་ཕྱད་པ་བས་ཀྱང་དུང་འགོ་ལས། །

若生人作罪

Is he who, having been born a human,

མི་ཉིད་ཆེས་ཐོབ་དཀའ་བས་མི་དབང་གིས། །

全成极愆儿

Performs evil deeds.

དམ་ཆོས་སྤྱད་པས་དེ་འབྲས་མཆིས་པར་མཛོད། །

60 རྒྱུ་ལྟེན་

生中依善友

Dwelling in a favorable place, relying on holy ones,

གང་ཞིག་གསེར་སྤོང་རིན་ཆེན་གླས་པ་ཡིས། །

及发于正愿

Being of virtuous aspiration,

དན་སྐྱབས་འཕྱག་པར་བབྱིད་པ་དེ་བས་ནི། །

先身为福业

And having previously performed merit,

གང་ཞིག་མི་རུ་སྐྱེས་ནས་སྤྲིག་པ་དག།

四大轮全获

One possesses the four great wheels.

བབྱིད་པ་དེ་ནི་ཆེས་རབ་བྱུན་པ་ལགས། །



61 རྟོན་ལྟེན་པ་

佛言近善友

The Muni declared that through reliance on a spiritual teacher,
དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་བསྟེན་པ་ཚདས་པར་གྱིད། །

全梵行是亲

Pure action is accomplished.

ཡོངས་སུ་རྫོགས་པར་བྱའཕེལ་བའི་གསུངས་དེའི་ཕྱིར། །

善士依佛故

Hence, rely upon the holy ones.

སྤྱི་ལུ་དམ་པ་བསྟེན་བཞི་རྒྱལ་བ་ལ། །

众多证圆寂

By relying on the Buddha, many attained peace.

བརྟེན་ནས་རབ་རྒྱ་མང་པོས་ཞི་བ་བློ། །

62 རྟོན་ལྟེན་པ་

邪见生鬼畜

To be reborn with false beliefs, or yet

ལོག་པར་ལྷ་བ་འཛིན་དང་དུད་འགོ་དང་། །

泥黎法不闻

As animals, or pretax, or in hell,

ཡི་དྲུགས་ཉིད་དང་དམྱལ་བར་སྐྱེ་བ་དང་། །

边地蔑戾车

Deprived of Buddha's words, barbarians



སྐྱུ་པ་བའི་བཀའ་མེད་པ་དང་མཐའ་འཁོབ་ཏུ། །

生便痴哑性

In border land, or reborn dull and dumb.

ལྷ་ལྷོར་སྐྱེ་དང་སྐྱེ་ན་ཞིང་སྐྱགས་པ་ཉིད། །

63 ། ༦༣ ་

或生长寿天

Or a long-lived god. Any of these eight

ཆོ་རིང་ལྷ་ཉིད་གང་ཡང་རུང་བར་ནི། །

除八无暇过

Are defects of opportunity.

སྐྱེ་བ་ཞེས་བགྱི་མི་ཁོམ་སྐྱོན་བརྒྱད་པོ། །

闲暇既已得

Freed of these, having found opportunity,

དེ་དག་དང་བྲལ་ཁོམ་པ་རྟེན་ནས་ནི། །

尔可务当生

Exert yourself to reverse the process of birth.

སྐྱེ་བ་བསྐྱོད་པ་འི་སྐད་དུ་འབད་པར་མཛོད། །

64 ། ༦༤ ་

爱别老病死

Gentle One! Desire is the source of many sufferings,

དེས་པ་འདོད་པས་ཤོངས་དང་འཆི་བ་དང་། །

斯等众苦处



Like destitution, death, illness, and old age.

ན་དང་ན་སོགས་སྤྱད་བཅུ་ལ་དུ་མ་ཡི། །

智者应生厌

Develop disgust for samsara.

འབྱུང་གནས་འཁོར་བ་ལ་ནི་སློལ་ཇོ་ཅིང་། །

说少过应听

Harken to a few of its faults.

འདི་ཡི་ཉེས་པ་ཤས་ཀྱང་གསལ་ན་པར་མཛོད། །

65 ། ཨུལ་།

母或改为妇

Mother becomes wife.

ཕ་ནི་བུ་ཉིད་མ་ནི་ཁྱུང་མ་ཉིད། །

父乃转成儿

Father becomes son

སྒྲེ་བོ་དབྱར་བྱུར་པ་དག་བཤེས་ཉིད་དང་། །

怨家翻作友

Enemy becomes friend, And vice versa.

བརྩོན་པ་ཉིད་དུ་མཆི་བས་དེ་སྤྲད་དུ། །

迁流无定规

Therefore, Nothing at all is certain in samsara.

འཁོར་བ་དག་ན་དེས་པ་འགའ་མ་མཆིས། །

66 ། ཨུལ་།



一一饮母乳

Each person has drunk more milk

རེ་རེས་སྐྱ་མཚོ་བཞི་བས་ལྷག་པ་ཡི། །

过于四海水

Than the four oceans, yet still cycles

འོ་མ་འཕྲངས་ཏེ་ད་དུང་སོ་སོ་ཡི། །

转受异生身

As an ordinary being in samsara.

སྐྱེ་བོའི་རྗེས་སུ་འབྲང་བའི་འཁོར་བ་པས། །

更饮多于彼

Much more than that is still to be drunk.

དེ་བས་ཆེས་མང་ཉིད་ཅིག་བཏུང་འཚམ་ལོ། །

67 རྟེན་ལྟེན་པ་

过去一一生身骨

Each person's own heap of bones

རེ་རེའི་བདག་ཉིད་རྩས་པའི་ཕུང་བོ་ནི། །

展转积若妙高山

Equals or surpasses Mount Meru.

སྐྱེ་བོ་མཉམ་པ་སྒྲེད་ཅིག་འདས་བྱུང་ཏེ། །

地土丸为酸枣核

The earth's soil is not enough to count the number of mothers

མ་ཡི་ཐུག་མཐའ་སྐྱ་ལྷག་ཆོག་གུ་ཅོམ། །



数已形躯岂尽边

With pellets of soil the size of juniper berries.

ཇིས་བྱར་བ་གྲངས་ཀྱང་ས་ཡིས་ལང་མི་འགྱུར། །

68 ༼༦༩༽

梵主世皆供

Having been Indra, worthy of the world's veneration,

བརྒྱ་བྱིན་འཛིན་རྟེན་མཆོད་འོས་གྱུར་ནས་ནི། །

业力终沦地

One falls again to earth by the force of karma.

ལས་ཀྱི་དབང་གིས་ཕྱིར་ཡང་ས་རྒྱུད་ལྟར། །

纵绍转轮王

Having been a universal monarch,

འཁོར་འོས་སྐུར་བ་ཉིད་དུ་གྱུར་ནས་ཀྱང་། །

回身化奴使

One becomes a servant's servant in samsara.

འཁོར་བ་དག་ཏུ་ཡང་བླན་ཉིད་དུ་འགྱུར། །

69 ༼༦༩༽

三十三天妓女乐

Having long tasted the happiness

མཐོའི་རིས་བྱུ་མོའི་བུ་མ་ཤིང་པ་ལ། །

多时受已堕泥黎

Of feeling the breasts and hips of heavenly maidens,



རེག་པའི་བདེ་བ་ཡུན་རིང་ཁྱོད་ནས་སྤྲུལ།

速疾殄毒经诸苦

Again, from the crushing, cutting, and piercing devices in the hells,
དུམ་ལ་བར་འཐག་གཙོད་དབང་པའི་འཁྱལ་འཁོར་གྱིས།

磨身碎体镇号啼

One must endure unbearable feelings.

རེག་པ་ཉིན་རྒྱུ་མི་བཟད་བརྟེན་འཚམ་ལོ།

70 རྒྱ་ཡི་ཡོ་ལོ་

妙高岑受乐

Having had the pleasant experience

རྒྱ་པའི་རེག་པས་ཞེམས་པར་བདེ་བཟོད་པ།

地软随其足

Of walking on the soft slope of Meru for a long time,

རྒྱ་པའི་སྤོ་ལ་ཡུན་རིང་གནས་ནས་ནི།

转受糖煨苦

Again, traversing smoldering embers and cesspools,

སྤྲུལ་ཡང་མེ་མུར་རོ་མུགས་རྒྱུ་བཞི།

行经粪尿狱

One must experience unbearable suffering.

སྤྲུལ་བཟུལ་མི་བཟད་པོག་སྤྲུལ་བཟིད་འཚམ་ལོ།

71 རྒྱ་ཡི་ཡོ་ལོ་



欢喜芳园里

Having enjoyed being surrounded by heavenly goddesses

མཐོ་རིས་བྱ་མོས་འབྲོངས་ཤིང་དགའ་བ་དང་། །

天女随游戏

And played in the delightfully beautiful garden,

རྒྱལ་པར་མཛོས་ཚལ་སོན་པར་རྩེས་ནས་སྤྲོ། །

堕落剑林中

Again in the realm of the garden of swordlike leaves,

འདབ་མ་རལ་གྱི་འདྲ་ཚལ་ནགས་རྒྱལས་ཀྱིས། །

截手足耳鼻

One's arms, legs, ears, and nose will be slashed.

རྒྱུ་ལག་རྩལ་སྒྲ་གཅོད་འཐོབ་པར་འགྱུར། །

72 རྟེན་པ་

或入曼陀妙池浴

Having entered Gentle Current with golden lotuses

དལ་གྱིས་འབབ་པ་ལྷ་ཡི་བྱ་མོ་ནི། །

天女金花艳彩容

And beautiful heavenly goddesses,

གཤོད་མཛོས་གསེར་གྱི་པདྨ་ལྷན་ལྷགས་ནས། །

舍身更受泥黎苦

Again, in hell's River without Ford,

སྤྲུལ་ཡང་དཔྱུལ་བའི་རྩུབོ་རབ་མེད་པར། །



热焰难当灰润中

One must enter unbearably hot, salty water.

ཚ་སྒོ་བཟོད་སྒྲགས་ཚུ་ཚན་འཇུག་འཚམ་ལོ།

73 རྒྱུ་ལྟེན་པ་

欲天受法乐

Having attained the extremely great joy of heaven

ལྷ་ཡུལ་འདོད་བདེ་གི་རྒྱ་ཏུ་ཆེན་པོ་དང་། །

除贪大梵天

And Brahma's bliss of non-attachment,

ཚདས་ཉིད་ཆགས་བྲལ་བདེ་བ་ཐོབ་ནས་སྤྲུ། །

更堕阿毗止

One must endure unceasing suffering.

མནར་མེད་མེ་ཡི་བྱད་ཉིད་གྱུར་པ་ཡི། །

薪焰苦恒连

Again becoming kindling for the fire of no greater torture.

སྤྱག་བསྐྱལ་རྒྱུ་མི་འཆད་པ་བསྐྱེན་འཚམ་ལོ། །

74 རྒྱུ་ལྟེན་པ་

或生居日月

Having attained the state of the sun and moon,

ཉི་མ་ལྷུ་བ་ཉིད་ཐོབ་རང་ལུས་ཀྱི། །

身光遍四洲

And illuminated the whole world with one's body,



འོད་ཀྱིས་འཇིག་རྟེན་མཐའ་དག་སྤང་བྱས་ཏེ། །

一朝归黑闇

Again in dense black darkness,

སྤང་ཡང་ཐུན་ནག་སྤྲུལ་ཏུ་ཕྱིན་གྱུར་ནས། །

展手见无由

One will be unable to see one's outstretched hand.

རང་གི་ལག་པ་བརྒྱུད་བའང་མི་མཐོང་འགྱུར། །

75 ། ལལ་༄

三种灯明福

Because of such ruination,

དེ་ལྟར་འོངས་པར་འགྱུར་འཚམ་བསོད་ནམས་ནི། །

死后可持将

Take only the lamp of the three virtuous merits.

རྣམ་གསུམ་མར་མེའི་སྤང་བ་རབ་བཞེས་ཤིག།

独入无边闇

One must enter endless darkness,

གཅིག་སྤྱི་མ་ལྷ་བས་མི་བཟྃ་བའི། །

日月不流光

Without the light of sun or moon.

ཐུན་ནག་མཐའ་ཡས་ནང་དུ་འཇུག་འཚམ་ལོ། །

76 ། ལལ་༄



有命黑绳热

Beings suffer Black Line, Intense Heat,

སེམས་ཅན་ཉེས་པར་བྱུང་བ་བྱོད་ནམས་ལ། །

合叫无间下

There's constant pain in these and other hells.

ཡང་སོས་ཐིག་ནག་རབ་རྩ་ཚབ་དང་། །

斯等恒缠苦

Reviving hells, such Torment Unsurpassed.

བསྐྱས་འཛོམས་དུ་འབོད་མནར་མེད་ལ་སོགས་པའི། །

烧诸行恶者

Crushing, Screaming who indulge evil deeds, No Greater Torture.

དུམྱ་བ་ནམས་སྐྱུར་གྱི་རྩུག་བསྐྱེད་འབྱུང་། །

77 རྒྱ་བཟུང་།

或若麻床批

Some are pressed like sesame seed,

ཁ་ཅིག་ཏིལ་བཞིན་འཛིར་ཏེ་དེ་བཞིན་གཤམ། །

或粉如细末

Others are ground to dust like fine flour.

ཕྱེ་མ་ཞིབ་མོ་བཞིན་དུ་ཕྱེ་མར་སྒྲོག།

如利斧斫木

Some are cut by saws, and



ཁ་ཅིག་སོག་ལེས་འདྲ་སྟེ་དེ་བཞིན་གཞན། །

犹如锯解割

Others are split by unbearably sharp-bladed axes.

སྟེ་རེ་མི་བཟད་སོ་རྩོན་རྣམས་ཀྱིས་ག་ཤོག།

78 རྒྱལ་ལོ་ལྟོ་སྟེ།

猛火恒煎煮

Likewise others are incinerated by

དེ་བཞིན་གཞན་དག་ཁོ་རྩུ་བཅུས་པ་ཡི། །

令饮热铜浆

Flaming liquid of molten iron.

ཁྱེ་བ་འབར་བ་འཁྲིགས་པ་ལྷུང་པར་བཅིང། །

驱令上剑刺

Some are completely impaled by

ཁ་ཅིག་ལྷགས་ཀྱི་གསལ་ཡོད་རབ་འབར་བ། །

叉身热铁床

Flaming, barbed iron spears.

ཆོར་མ་ཅན་ལ་ཀུན་རྩུ་རྩུང་པར་བཅིང། །

79 རྒྱལ་ལོ་ལྟོ་སྟེ།

或时高举手

With rip to shreds, in dread throw up their hands,

ཁ་ཅིག་ལྷགས་ཀྱི་མཆེ་བ་ལྡན་པའི་བྱི། །



铁牙猛狗餐

Some, ripped by fierce dogs with iron fangs,

གཏུམ་པོས་དབད་ཅིང་ལག་པ་གནམ་དུ་བསྐྱེདས། །

鹰鸟觜爪利

And others, powerless, are pecked by crows

དབང་མེད་གཞན་དག་ཕྱགས་མཆུ་རྩོམ་པོ་དང་། །

任彼啖心肝

With sharpened beaks of steel and razor claws.

སེན་མེ་མི་བཟད་ལྷན་པའི་ཁྲ་རྩམས་འཕྲོག།

80 ༼༥༠༽

虻蝇及诸虫

worms and beetles

ཁ་ཅིག་གིས་བྱ་བྱ་སྤར་བ་སྤྲོ་ཆོགས་དང་། །

其数过千亿

Tens of thousands of black flesh flies,

ལ་སྤྱད་སྤྱད་མ་ནག་པོ་ཁྲི་ཕྱག་དག།

利嘴啖身躯

Some writhe screaming are eaten,

རེག་རྩི་མི་བཟད་ཆ་སྤོལ་ཆེར་འབྱིན་པས། །

急堕皆餐食

The touch of which cause unbearable sores.

བ་བར་བབྱིད་ཅིང་འགྲོ་ཕྱོག་སྤྲོ་ཕྱགས་འདོན། །



81 རྟོག་པོ་

有者置于火烱堆

Some, with mouths agape,

ཁ་ཅིག་མངག་མེ་འབར་བའི་ཆོག་ས་སུ་ནི། །

不断被焚口亦张

Are incessantly burned in a heap of blazing coals.

རྒྱུ་མི་འཆད་པར་རབ་བསྒྲེགས་ཁ་ཡང་བབྲད། །

有于铁制巨锅中

Others are cooked head first

ཁ་ཅིག་ཕྱགས་ལས་བྱས་པའི་བདས་ཆེན་དུ། །

身成小团被烹调

In a huge iron pot like rice dumplings.

སྤྱུ་ཆུགས་འབྲས་ཀྱི་རྩུང་ཤེང་བཞིན་དུ་འཆོད། །

82 (义净版无) རྟོག་པོ་

若人具造众罪业

Such evildoers have a diamond-hard nature.

སྤྱིག་ཅན་དབྱགས་དབྱུང་འགགས་པ་ཙམ་ཞིག་གིས། །

闻苦身自不干堕

Being kept from the hells only until the breath's ceasing,

དུས་ཀྱིས་བར་དུ་ཆོད་ནམས་དཔྱུལ་བ་ཡི། །

如此顽駮金刚性

They are not frightened in a thousand ways



སྤྱད་བཅུལ་གཞུང་ཡས་ཐོས་ནས་རྣམ་སྟོང་དུ། །

气尽泥犁遭猛火

After hearing the hells' immeasurable suffering.

མི་འཛིགས་གང་ལགས་དྲི་རི་རང་བཞིན་ནོ། །

83 ་།།

时观尽变闻应念

If even seeing drawings or statues,

དཔྱུལ་བ་བྱིས་པ་མཐོང་དང་ཐོས་པ་དང་། །

读诵经论常寻鞠

Recalling, reading, or hearing of the hells engenders fear,

བྲན་དང་བཀྲགས་དང་གཞུགས་སུ་བགྱིས་རྣམས་ཀྱང་། །

泥犁听响已惊惶

What need to speak of experiencing

འཛིགས་པ་བསྐྱེད་པར་འགྱུར་ན་མི་བཟད་པའི། །

如何遣当斯异熟

This dreadful maturation.

རྣམ་སྟོང་ཉམས་སུ་ཁྱེད་ན་སྟོས་ཅི་འཇམ་། །

84 ་།།

于诸乐中谁是最

Just as the extinction of craving

བདེ་བ་ཀྱན་གྱི་ནང་ན་སྤོང་བཟད་པའི། །



爱尽无生乐最精
Is supreme happiness,
བདེ་བའི་བདག་པོར་བཅིང་པ་ཇི་ལྟ་བུ། །

于众苦内谁为极
So too, is the suffering of Avici Hell
དེ་བཞིན་སྤྱད་བསྐྱེད་ཀྱི་ནང་ན་ནི། །

无间泥犁苦极成
The most horrible of all sufferings.
མནར་མེད་དུ་ལྷུ་ལ་བའི་སྤྱད་བསྐྱེད་རབ་མི་བཟད། །

85 རྟེན་ལྟ་བུ།

人间一日中
For one whole day on earth three hundred darts
བདེ་བ་ཀྱི་ཉིན་ལ་སྤྱད་བསྐྱེད་ཅན་པོ། །

屡刺三百槊
Might strike you hard and cause you grievous pain,
བདེ་བའི་བདག་པོར་བཅིང་པ་ཇི་ལྟ་བུ། །

比地狱轻苦
But that could never illustrate or match
དེ་བཞིན་སྤྱད་བསྐྱེད་ཀྱི་ནང་ན་ནི། །

毫分宁相捅
A fraction of the smallest pain in hell.
མནར་མེད་དུ་ལྷུ་ལ་བའི་སྤྱད་བསྐྱེད་རབ་མི་བཟད། །

86 རྟེན་ལྟ་བུ།



此处受极苦

Even though such very unbearable suffering

འདི་ན་ཉིན་གཅིག་མདུང་བྱང་སྐྱུ་བརྒྱ་ཡིས། །

经百俱胝秋

Is experienced for a billion years,

རབ་རྒྱ་དྲག་བཏབ་སྐྱུ་བརྒྱ་ལ་གང་ལགས་པ། །

如其恶未尽

One will never be freed from that life

དེས་ནི་དུམ་བའི་སྐྱུ་བརྒྱ་ལ་རྒྱུད་ཏུ་ཡའང་། །

命舍定无由

As long as the non-virtue is not exhausted.

འོ་ལ་ཡང་མི་བཅི་ཆར་ཡང་མི་ཡོད་དོ། །

87 རྟ་ལྟ་ལྟ་

如是诸恶果

The seeds of the fruits of non-virtue

དེ་ལྟར་སྐྱུ་བརྒྱ་ལ་ཉིན་རྒྱུ་མི་བཟད་ལོ། །

种由身语心

Are wrongdoing of body, speech, and mind.

བྱེ་བ་ཕྱག་བརྒྱར་ཉམས་སུ་བྱེད་ཡང་ནི། །

尔勤随力护

Exert every strength to prevent by every means

ཇི་སྒྲིང་མི་དགེ་དེ་བྱེད་མ་ཁྱུར་པ། །



轻尘恶勿侵

Even their smallest occurrence.

དེ་སྤྱིད་སྒོ་ག་དང་བྲལ་བར་མི་འགྱུར་རོ།

88 རྟ་ལེ་ལོ།

或入傍生趣

The dreadful existence of an animal

མི་དགེའི་འབྲས་འདི་རྣམས་ཀྱིས་བོན་ནི།

杀缚苦恒亲

Has multiple sufferings of being killed,

ལུས་དག་ཡིད་ཀྱིས་ཉེས་སྤུད་ཁྱེད་ཀྱིས་ནི།

远离于寂善

Bound, beaten, and eating each other,

ཅི་ནས་དེ་རྒྱལ་ཅོམ་ཡང་མ་མཆིས་པ།

更互被艰辛

For those who have abandoned virtue, which brings peace.

དེ་ལྟར་ཉིད་ཀྱི་སྤྱལ་ཀྱིས་འབད་པར་མཛོད།

89 རྟ་ལེ་ལོ།

或被杀缚苦

Some die for the sake

ཁ་ཅིག་མུ་ཉིག་བལ་དང་རྩས་པ་ཁག།

求珠尾角皮

Of pearls or wool, bones, flesh, or skin.



གདང་པགས་པའི་ཆེད་དུ་འཆི་བར་འགྱུར། །

锥鞭钩斲顶

Others, helpless, are exploited

དབང་མེད་གཞན་དག་རྩོག་པ་ལག་པ་དང་། །

踏拍任他骑

With steel beneath their hoofs and paws, whips, hooks, and prods.

ཕྱག་དང་ཕྱགས་ཀྱི་གདབ་པས་བརྟབ་སྟེ་བཞེད། །

90 རྟེན་པ་

受鬼望不遂

Among the pretas there is constant suffering

ཡི་དྲགས་ན་ཡང་འདོད་པས་ཤོངས་པ་ཡིས། །

无敌苦常临

Caused by desire

བསྐྱེད་པའི་སྤྱད་བསྐྱེད་སྤྱད་ཆགས་མི་འཆོས་པ། །

饥渴及冷热

They undergo unbearable misery of

བཀྲེས་སྒོམ་གྱང་རྫོང་ལ་དང་འཛིགས་པ་ཡིས། །

困怖苦恒侵

Fear, anguish, hunger, thirst, cold, and heat.

བསྐྱེད་པ་འཁྱུར་ཏུ་མི་བཟད་བསྐྱེད་འཆོས་པོ། །

91 རྟེན་པ་



口小如针孔

Some, with needle-eye mouths

ཁ་ཅིག་ཁ་ནི་ཁབ་བྱི་མིག་ཅམ་ལ། །

腹大等山丘

And stomachs the size of mountains,

ཕྱོད་ཅི་ཡི་གཏོས་ཅམ་བཀྱས་པས་ཉེན། །

饥缠纵己粪

Are tortured by hunger, but unable to eat

མི་གཙང་བྱི་ནུ་བོར་བ་རྩད་ཟད་ཀྱང་། །

得少定无由

Even the smallest quantity of discarded filth.

འཚམ་བཤི་མཐུ་དང་ལྡན་པ་མ་ལགས་སོ། །

92 ། རྩམ་པ་

形如枯杌树

Some are naked, a mere skin and bones,

ཁ་ཅིག་ལྷགས་རྩས་ལུས་ཤིང་གཙེར་བུ་སྟེ། །

皮方作衣服

Like the dried top of a palm tree.

ཏ་ལའི་ཡང་ཐོག་སྐམ་པ་ཏྲ་བུ་ལགས། །

炬口夜夜然

Others have mouths which blaze at night.

ཁ་ཅིག་མཚན་ཞིང་ཁ་ནས་འབར་བ་སྟེ། །



飞蛾堕充食

For food they eat sand which falls into their mouths.

ཟས་སྟེ་འབར་བའི་ཁ་བབས་བྱེ་མ་འཚལ། །

93 རྟེན་ལྟེ་།

血脓诸不净

Several lowly classes cannot find

སྒྲིབ་རིགས་འགས་ནི་རྒྱལ་དང་ཕྱི་ས་དང་། །

福少获无从

Even such filth as pus, excrement, blood, or the like.

ཁྲག་སོགས་མི་གཙང་བ་ཡང་མི་རྟེན་དེ། །

更相口排逼

They attach one another,

ཕན་ཚུན་གཤོང་དུ་འཚོག་ཅིང་མགྱིན་བ་ནས། །

还餐瘰熟痛

Eating pus from festered goiters growing in the throat.

ལྷ་བ་བྱུང་བ་སྒྲིབ་པའི་རྒྱལ་འཚལ་ལོ། །

94 རྟེན་ལྟེ་།

月下便招热

In summer even the moon feels hot to them.

ཡི་དྲུགས་རྒྱམས་ལ་སོས་ཀྱི་དུས་སྟེན། །

日中身遂寒

In winter, the sun feels cold.



ཟླ་བའང་ཚ་ལ་དགུན་ནི་ཉི་མའང་བྲང་། །

望果唯空树

At a mere glance, trees become fruitless and

ལྗོན་ཤིང་འབྲས་བུ་མེད་འགྱུར་འདི་དག་གིས། །

瞻江水剩干

Rivers run dry.

བཟུས་པ་ཙམ་གྱིས་ཀླུང་ཡང་བསྐྱམ་པར་འགྱུར། །

95 རྒྱུ་ལྟོ་

如是受众苦

Experiencing unhindered suffering, and

བར་ཆད་མེད་པར་སྤྱད་བསྐྱེད་བསྐྱེན་གྱུར་པ། །

经万五千年

Five or even ten thousand years.

ཉེས་པར་སྤྱད་པའི་ལས་ཀྱི་ཞགས་པ་ནི། །

长时击身命

Some do not die for

སྤྱ་བས་བཙིངས་པའི་ལུས་ཅན་ཁ་ཅིག་ལོ། །

良由苦器坚

Tightly bound by the karmic fetters of misdeeds.

ལྷ་སྟོང་དག་དང་ཁྲིར་ཡང་འཆི་མི་འགྱུར། །

96 རྒྱུ་ལྟོ་



若生饥鬼中

The cause of each single taste

དེ་ལྟར་ཡི་དུགས་རྣམས་ཀྱིས་སྒྲ་ཚོགས་པ་འི། །

遭斯一味苦

Of pretas' multitude of sufferings is

སྤྱག་བསྐལ་ལ་རོ་གཅིག་ཐོབ་པ་གང་ལགས་པ། །

非贤涩者爱

Beings' delight in stinginess.

དེ་ཡི་སྤྱུ་ནི་སྤྱེ་བོ་འཇུངས་དགའ་བ། །

佛说由慳垢

The Buddha declared miserliness to be ignoble.

སེར་སྒྲ་འཕགས་མིན་ལགས་པར་སངས་རྒྱས་གསུངས། །

97 ། རེ་ལ་།

生天虽受乐

Greater than celestial beings' pleasures

མཐོ་འིས་ན་ཡང་བདེ་ཆེན་དེ་དག་གི།

福尽苦难思

Having considered that,

འཆི་འཕོའི་སྤྱག་བསྐལ་ཉིད་ནི་དེ་བས་ཆེ། །

终归会坠堕

Is their suffering when passing away.

དེ་ལྟར་བསམས་ནས་ཡ་རབས་རྣམས་ཀྱིས་ནི། །



勿乐可应知

The righteous do not crave for transitory celestial realms.

ཟད་འགྱུར་མཐོ་རིས་སྤང་དུ་ཐེད་མི་བགྱི། །

98 རྟེན་ལྟེན་པོ་

厌坐衣沾垢

They feel dislike for their seats.

ལུས་ཀྱི་ཁ་དོག་མི་སྤྱད་འགྱུར་བ་དང་། །

身光有变衰

The body's complexion turns unattractive.

སྤྱན་ལ་མི་དགའ་མེ་རྟོག་ཕྱེད་རྩིད་དང་། །

液下新流汗

And the body is soiled as never before.

གོས་ལ་དྲི་མ་ཆགས་དང་ལུས་ལས་ཕྱོལ་ནི། །

头上故花萎

Garlands wilt, clothing assumes an odor.

ཕྱོལ་ཆད་མེད་པའི་རྩལ་འབྱུང་ཞེས་བགྱི་བ། །

99 རྟེན་ལྟེན་པོ་

如斯五相现

These are the five premonitory signs

མཐོ་རིས་འཆི་འཕོ་སྤྱོད་བགྱིད་འཆི་ལྟས་ལྟ། །

天众死无疑

Attending death in the celestial realms.



ལྷ་ཡུལ་གནས་པའི་ལྷ་རྣམས་ལ་འབྱུང་སྟེ། །

地居人若卒

They arise for gods in a manner similar to

ས་སྟེང་མི་རྣམས་འཆི་བར་འབྱུང་བ་དག།

闷乱改常仪

The signs of death attending humans on earth who are about to die.

སྟོན་པར་བྱེད་པའི་འཆི་ལྷས་རྣམས་དང་འདྲ། །

100 ༼༡༠༠༽

若从天处堕

After passing away from the celestial realms,

ལྷ་ཡི་འཛིག་རྟེན་དག་ནས་འཕྲོས་པ་ལ། །

众善尽无余

If there is no remaining virtue,

གལ་ཏེ་དགོངས་པའི་སྒྲག་མ་འགའ་མེད་ན། །

任落傍生鬼

One will helplessly enter the state of

དེ་ནས་དབང་མེད་དུ་འགྲོ་ཡི་དུགས་དང་། །

泥犁随一居

An animal, preta, or hell being.

དཔྱུལ་བར་གནས་པ་གང་ཡང་རུང་བར་འབྱུང། །

101 ༼༡༠༡༽



阿苏罗本性

The asuras begrudges the gods their splendor,

ལྷ་མིན་དག་ནའང་རང་བཞིན་གྱིས་ལྷ་ཡི། །

纵令全觉慧

Though clever, their inbred loathing thus torments their minds,

དཔལ་ལ་སྤང་བྱིར་ཡིད་གྱི་སྤྱད་བསྐྱེད་ཆེ། །

忿天生苦心

Due to the obscuration of their state of being.

དེ་དག་སྤོང་ལྷན་ཡང་འགོ་བ་ཡི། །

趣遮于见谛

They cannot see the truth

སྤྱོད་པས་བདེན་པ་མཐོང་བ་མ་མཆིས་སོ། །

102 རྒྱ་མཚོ་ལྷོ་

如是漂流生死处

Samara is like this, Thus where reborn the beings.

འཁོར་བ་དེ་འདྲ་ལགས་པས་ལྷ་མི་དང་། །

天人畜及阿苏罗

Birth as a god, human, animal, denizens in hell,

དལྱལ་བ་ཡི་དྲགས་དུང་འགོ་རྣམས་དག་ཏུ། །

下贱业生众苦器

That birth's not good, a pot of many suffering.

སྤྱེ་བ་བཟང་པོ་མ་ལགས་སྤྱེ་བ་ནི། །



鬼趣兼投捺落迦

Birth should be know. as ghosts or animals.

འོད་པ་དུ་མའི་སྤྱོད་གུར་ལགས་མཆེན་མཛོད། །

103 རྒྱ་མཚོ་ལྷོ་

纵使烈火燃头上

Even if one's head or clothing suddenly catches fire,

མགོ་འམ་གོས་ལ་སྤྱོད་བྱུང་མེ་ཤོར་ན། །

遍身衣服焰皆通

Forego extinguishing it.

དེ་དག་ཕྱིར་བསྐྱོད་བཞི་བ་བཏང་ནས་ཡུང། །

此苦无暇能除拂

Rather exert oneself in putting an end to rebirth.

ཡང་སྤྱིད་མེད་པར་བཞི་སྤྱད་འབད་འཚལ་ཏེ། །

无生住想涅槃中

No aim is more excellent than this.

འདི་བས་ཆེས་མཆོག་དགོས་པ་གཞན་མ་མཆིས། །

104 རྒྱ་མཚོ་ལྷོ་

尔求尸罗及定慧

Through morality, wisdom, and meditation one must achieve nirvana;

ཚུལ་ཁྲིམས་དག་དང་བསམ་གཏན་ཤེས་རབ་ཀྱིས། །

寂静调柔离垢殃

The immaculate state of peace and power;



མྱ་ངན་འདས་ནི་དུལ་བ་དྲི་མེད་པ་འོ། །

涅槃无尽无老死

Ageless, deathless, eternal, and

གོ་འཕང་མི་ན་མི་འཆི་བ་མི་འཚལ། །

四大日月悉皆亡

Free of earth, water, fire, air, sun, and moon.

ས་ཆུ་མེ་རླུང་ཉི་ཟླ་བྲལ་ཐོབ་མཛོད། །

105 རྒྱུ་ལྟེ།

念择法勇进

Recollection, the discernment of dharmas,

དྲན་དང་ཆོས་རབ་འབྱེད་དང་བརྩོན་འགྲུས་དང་། །

定慧喜轻安

Effort, joy, extreme agility, meditation, and equanimity:

དགའ་དང་འོན་ཏུ་སྤྱདས་དང་ཏིང་འཛིན་དང་། །

此七菩提分

These seven are the limbs of enlightenment,

བརྟན་སྒྲུབ་འདི་བདུན་བྱང་ཆུབ་ཡན་ལག་རྟེ། །

能招妙涅槃

The collection of virtues bringing about the attainment of nirvana.

མྱ་ངན་འདས་ཐོབ་བཅུད་པའི་དགོ་ཆོག་ལགས། །

106 རྒྱུ་ལྟེ།



无慧定非有

There is no samadhi without wisdom;

ཞེས་རབ་མེད་པར་བསམ་གཏན་ཡོད་མིན་ཏེ། །

缺定慧便溺

There is no wisdom without samadhi.

བསམ་གཏན་མེད་པར་ཡང་ནི་ཞེས་རབ་མེད། །

若其双运者

Those who have both should view the ocean of existence

གང་ལ་དེ་གཉིས་ཡོད་པས་སྤྲིད་པ་ཡི། །

有海如牛迹

As the size of an ox's hoofprint.

རྒྱ་མཚོ་གནག་རྗེས་ལྟ་བུར་འཚམ་བར་བཅི། །

107 རྒྱ་མཚོ་ལྟ་བུར་འཚམ་བར་བཅི། །

十四不记法

While silence on the fourteen worldly points.

ལུང་མ་བཟུན་པ་བརྒྱུ་བཞི་འཛིན་རྟེན་ན། །

日亲之所说

What the Kinsman of the Sun declared to be.

ཉི་མའི་གཉེན་གྱིས་རབ་གསུངས་གང་དག་ལགས། །

于此勿应思

One should not contemplate,

དེ་དག་རྣམས་ལ་བསམ་པར་མི་བཅི་སྟེ། །



108

མ་རིག་པ་ལས་ལས་ཏེ་དེ་ལས་ནི། །

རྣམ་ཤེས་དེ་ལས་མིང་དང་གཞུགས་རབ་འབྱུང་། །

དེ་ལས་སྐྱེ་མཆེད་རྒྱལ་སྤྱེ་དེ་ལས་ནི། །

རེག་པ་ཀུན་ཏུ་འབྱུང་བར་ཐུབ་པས་གསུངས། །

109 } ၇၀၉ {

འཇག་པ་ལས་ནི་ཚོར་བ་ཀུན་འབྱུང་སྟེ།

From craving arises grasping, from that arises existence,



ཚོར་བའི་གནི་ལས་སྤྱད་པ་འབྱུང་བར་འགྱུར། །

取复缘于有 有复缘于生

And from existence comes birth.

སྤྱད་ལས་ལེན་པ་སྦྱེ་བར་འགྱུར་བ་སྟེ། ། དེ་ལས་སྤྱད་པ་སྤྱད་ལས་སྦྱེ་བ་ལགས། །

110 ༼༡༡༠༽

生缘于老死 忧病求不得

Where there is birth

Arise grief, sickness, aging, destitution, fear of death,

སྦྱེ་བ་ཡོད་ན་མྱ་ངན་ན་ཆ་དང་། ། འདོད་པས་ཤོངས་དང་འཆི་བས་འཇིགས་སོགས་ཀྱི། །

轮回大苦蕴 斯应速断除

And so on – a huge mass of suffering.

སྦྱུག་བསྐྱེད་ཕུང་པོ་ཉིན་རྒྱུ་ཆེ་འབྱུང་སྟེ། །

如其生若灭 众苦珍无余

All these will cease by putting an end to birth.

སྦྱེ་བ་འགགས་པས་འདི་ཀུན་འགག་པར་འགྱུར། །

111 ༼༡༡༡༽

最胜言教藏

This interdependent origination is

རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བར་འབྱུང་འདི་རྒྱུ་པ་བ་ཡི། །

深妙缘起门

The most profound and cherished treasure of the Dharma words.

གསུང་གི་མཛོད་ཀྱི་གཅེས་པ་ཟབ་མེ་སྟེ། །



73



Can cross the river of the mental afflictions.

ཤེས་པས་ཉོན་མོངས་རྒྱ་བོ་ལས་བཞུལ་གྱི།

115 རྒྱ་ལྟུང་།

不从空处堕

Further, those who gained realization of Dharma

གང་དག་ཆོས་མཛོན་བཞིས་པ་དེ་དག་ཡང་།

如谷因地造

Did not fall from the sky, or sprout from the ground like crops.

གནམ་ནས་བབས་པ་མ་ལགས་ལོ་རྒྱུ་བཞིན།

诸先证法人

They were previously just ordinary persons

ས་རྒྱུ་ནས་འཕྲོན་མ་ལགས་དེ་དག་ཐོན།

皆凡具烦恼

Subject to the mental afflictions.

ཉོན་མོངས་རྒྱ་ལས་སོ་སོའི་སྐྱེ་བོ་བས།

116 རྒྱ་ལྟུང་།

何假多陈述

Fearless One, what need to preach much.

བསྐྱེདས་དང་བྲལ་བ་མང་དུ་གསོལ་ཅི་འཆོལ།

除恼略呈言

Subdue your mind.

ཕན་པའི་གདམས་ངག་དོན་པོ་འདི་ལགས་ཏེ།



事由情可伏

This is the most useful and essential of instructions.

ཁྱེད་ཀྱིས་ཐུགས་དུལ་མཛོད་ཅིག་བཅོམ་ལྷན་གྱིས། །

圣谈心是源

The Bhagwan said mind is the root of Dharma.

སེམས་ནི་ཚོས་ཀྱི་རྩ་བ་ལགས་པར་གསུངས། །

117 རྒྱུ་ལྟེན་པ་

如上所陈法

To accomplish all this teaching given you

ཁྱེད་ལ་དེ་སྐད་གདམས་པ་གང་ལགས་དེ། །

苾刍难总行

Would be difficult even for a monk.

བས་པར་དགོས་སྤོང་གིས་ཀྱང་བཟི་བར་དགོ། །

随能修一事

Make your life meaningful

འདི་ལས་གང་ཞིག་སྦྱོང་པའི་ངོ་བོ་དེ། །

勿令虚夭生

By developing the good qualities of these instructions.

ཡོན་ཏན་བསྐྱེད་པས་སྦྱོང་ཆོ་དོན་ཡོད་མཛོད། །

118 རྒྱུ་ལྟེན་པ་

众善皆随喜

Rejoice at the virtue of all beings

ཀུན་གྱི་དགོང་བ་ཀུན་ལ་ཡི་རང་ཞིང་། །



妙行三自修

And dedicate our own threefold good deeds

ཉིད་ཀྱིས་ལེགས་པར་སྤྱད་པ་རྣམ་གསུམ་ཡང་། །

回向为成佛

To the attainment of Buddhahood.

སངས་རྒྱུས་ཉིད་ཐོབ་བཅི་སྤྱད་ཡོངས་བཟོས་ནས། །

福聚令恒收

Then, with this heap of virtue,

དེ་ནས་དག་བའི་ཕུང་བོ་འདི་ཡིས་ཁྱེད། །

119 ལྷ་ཀླུ་ལྷ་

后生寿无量

Become a master of yogas in all the worlds of gods and humans

སྐྱེ་བ་དཔག་ཏུ་མེད་པ་རྩ་མི་ཡི། །

广度于天人

For an immeasurable number of births,

འཛིན་རྟེན་ཀུན་གྱི་རྣམ་འབྱོར་དབང་མཛད་ནས། །

犹如观自在

And protect many helpless beings

འཕགས་པ་སྤུན་རས་གཞིགས་དབང་སྤྱོད་པ་ཡིས། །

极难等怨亲

With activities like those of Arya Avalokitesvara.

སྐྱེ་བོ་ཉམ་ཐག་མང་པོ་རྗེས་བརྩུང་ཤྱ། །



120 རྒྱུ་ལྷན་པོ་

生老病死三毒除

Having taken birth, dispel sickness, aging, desire, and hatred.

འཁྲུངས་ནས་ན་ན་འདོད་ཆགས་ཞེ་སྤང་ནམས། །

佛国托生为世父

Then, in a Buddha field, become the guardian of the world,

བསམ་པ་རྟེ་སངས་རྒྱས་ཞིང་དུ་བཅོམ་ལྷན་འདས། །

寿命时长量叵知

With a life span of infinite length,

འོད་དཔག་མེད་དང་འདྲ་བར་འཛིན་རྟེན་གྱི། །

同彼大觉弥陀主

As did Lord Amitabha.

མགོན་པོ་སྐུ་ཚེ་དཔག་ཏུ་མེད་པར་མཛོད། །

121 རྒྱུ་ལྷན་པོ་

开显尸罗及舍惠

Having achieved the stage of victory, which pacifies

ཤེས་རབ་རྒྱུ་ལྷན་པོ་གཏོང་འབྱུང་གྲགས་ཆེན་དྲི་མ་མེད། །

天地虚空名遍彰

Humans and celestial youths delighting in sense pleasures,

རྣ་ཡུལ་ནམ་མཁའ་དང་ནི་ས་སྤྱིང་རྒྱས་མཛོད་ནས། །

大地居人及天众

And extinguishes fear, birth, and death





阿闍黎圣龙树劝勉挚友乐行国王的《亲友书》撰著圆满。印度堪布遍知天萨瓦匝德瓦，大罗匝瓦（大译师）往得即噶瓦拜则，于（藏密佛法）前弘期（编注：自西元7世纪至838年，从松赞干布与佛到朗达玛禁佛，期间约200年）翻译（由梵语译为藏文）并校对审订。（此段为藏译本后记）

This complete 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 Paltsek.

阿离野那伽曷树那菩提萨埵苏颢里蜜离佉。了(阿离野是圣。那伽是龙是象。曷树那义翻为猛。菩提萨埵谓是觉情。苏颢里即是亲密。离佉者书也。先云龙树者讹也)。

A holy Composed to friends by Nagarjuna

《龙树菩萨劝诫王颂》

汉译 义净译

英译 DharmaInterconnected

藏译 Paltsek 藏校译 Sarvajñanadeva

Chinese Translation: Ven YiJing Tang Dynasty

Composed English Translation: DharmaInterconnected

Tibetan Translation: Paltsek (Translated corrected authenticated Sarvajñanadeva)