

*Brief Dharma Words in Common Language
On the Four Attitude Reversers and the Three Holy Instructions*

ཀྱེ་ཏོ། དགུང་སྒྲོན་སྒྲིན་དཀར་ཡང་ལིང་འཕྲིག་པའི་གྲོང་།།
ཕ་གཅིག་གྲུབ་བརྟེན་དྲིན་ཅན་བུ་རྒྱུད་མཚན།།
ད་ལྟ་ཡེ་ཤེས་དབྱིངས་ནས་གཟིགས་ཡོད་ན།།
འགྲོ་འདི་སློ་སྣ་དམ་པའི་ཚོས་ལ་བསྐྱར།།

Kye ho! In space of gathering white clouds drifting in blue sky
sole accomplished, benevolent father, named 'Buddha,'¹
since you are now watching from the sphere of timeless wisdom
please turn this one's mind towards holy Dharma!

གཞུང་དྲང་སློ་དཀར་དད་ལྷན་སྟོད་པ་བ།།
ཚོས་གྲོགས་ཚེ་རིང་ཚོས་འཕེལ་རྒྱར་གསོན་དང་།།
རྒྱ་ལ་དབྱུག་གུས་བསྐྱུན་པ་ཇི་བཞིན་དུ།།
དྲིས་པའི་ཚོག་ལ་མདོར་བསྐྱུས་ལན་འགའ་བསྟེད།།

Learned, sincere, purely faithful, praiseworthy
Dharma friend Tsering Chopel came to me
and to his question, like a stick beating the drum of Dharma,
I will give this brief answer in several verses

རྗེ་དཀར་ཉེན་བཟང་དལ་བརྒྱད་འབྱོར་བཅུ་འཁྲུག་ལྷན།།
སྤྱི་ནས་ཡང་དུ་མི་འཕྲོབ་ད་རེས་ཅམ།།
མོར་བུའི་གླིང་ནས་ལག་སྟོང་ལོག་ཉེན་པས།།
རྒྱལ་འདིར་བསམ་ནས་དམ་པའི་ཚོས་ལ་བརྩོན།།

This basis, so difficult to gain, the body of eight freedoms² and ten riches³,
is obtained this time only, not again in the future;
there is danger we return from the jewel island empty handed
so contemplating this, take delight in holy Dharma

ཕྱི་ནང་སྣོད་བཅུད་སྐྱེ་འགྲོ་ཐམས་ཅད་དང་།།
 ལྷན་པར་གཡར་པོའི་སྐྱེ་ལུས་ཐོ་ཡོར་འདི།།
 འཆི་རྒྱུ་མང་ཞིང་གསོན་རྒྱུ་ཉུང་བས་ན།།
 ཚུལ་འདྲིར་བསམ་ནས་དམ་པའི་ཚོས་ལ་བརྩོན།།

In outer and inner things, all living beings and the environment
 and especially for this borrowed illusory body
 there are many conditions for death and few that support life
 so contemplating this, take delight in holy Dharma

དག་སྤྲིག་དཀར་ནག་ལས་ཀྱི་འབྲས་བུ་རྣམས།།
 རང་གི་ལུས་དང་གྲིབ་མ་ཇི་བཞིན་དུ།།
 བདེ་སྐྱབས་བསྐྱེ་མེད་ནམ་ཞིག་མྱོང་ངེས་པས།།
 ཚུལ་འདྲིར་བསམ་ནས་དམ་པའི་ཚོས་ལ་བརྩོན།།

Results of virtue and misdeeds, good and bad karma,
 are just like a shadow following your body
 producing bliss or pain without fail, certain to be experienced,
 so contemplating this, take delight in holy Dharma

དམུལ་བར་ཚ་གངས་ཡི་དྲུགས་བཀྲེས་སྐྱོམ་སོགས།།
 རིགས་དྲུག་འཁོར་བའི་སྐྱབས་བསྐྱེལ་རྒྱ་མཚོ་ལས།།
 གང་དུ་སྐྱེས་ཀྱང་བདེ་བའི་སྐབས་མེད་པས།།
 ཚུལ་འདྲིར་བསམ་ནས་དམ་པའི་ཚོས་ལ་བརྩོན།།

Heat and cold of hells, hunger and thirst of pretas,
 the six realms of samsara are a vast ocean of suffering
 wherever you are born there is no chance for happiness
 so contemplating this, take delight in holy Dharma

དེ་རྣམས་སློབ་ལྟོག་རྣམ་པ་བཞི་པོ་ཞེས།།
 དང་པོ་ཚེས་ལ་འཇུག་པའི་རྒྱ་བྱེད་ཅིང་།།
 བར་དུ་བཙུག་འགྲུས་ལྷག་བྱེད་ཐམ་རུ།།
 ཚེས་ཀྱི་སྟིང་པོ་ཡིན་པས་མ་བརྗེད་བྱོས།།

These are called the four attitude reversers
 They cause you to first turn to Dharma
 spur you to persevere in the course of practice
 and finally, are the essence of Dharma, so don't forget them

དགེ་རྩ་ཐབས་ཀྱིས་བྱིན་པའི་ཁྱད་པར་དུ།།
 ཀུན་སློང་སྦྱོར་བ་སེམས་བསྐྱེད་དམ་པ་འདི།།
 ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་དགེ་སྦྱོར་གང་བྱས་ཀྱང་།།
 མེད་ཐབས་མེད་པས་དང་ཐོག་ཉམས་སུ་ལོངས།།

The special way to sustain roots of virtue with skillful means
 is the preparatory motivation of holy bodhicitta
 In all virtuous practice of body, speech, and mind
 it is indispensable, so practice on that basis.

བར་དུ་དགེ་རྩ་རྒྱུན་གྱིས་མི་ཤིག་པ།།
 དངོས་གཞི་སྒོ་གསུམ་དགེ་བ་གང་བབྱེད་རྣམས།།
 བྱས་ལོ་ཙམ་གྱིས་རྒྱུད་ལ་མི་ཕན་པས།།
 ཐབས་ཤེས་སྟོང་ཉིད་སྟིང་རྗེས་བྱིན་པ་གཙུགས།།

So that roots of virtue do not disintegrate in the meantime
 in whatever virtuous practice you do with body, speech, and mind
 just 'doing it' does not benefit your mind, so cherish
 sustaining it with means and wisdom, emptiness and compassion.

དགེ་རྩ་གོང་དུ་འཕེལ་བའི་ཁྱད་པར་གྱིས།།

བྲམ་མར་མཇུག་དུ་བསྐྱོ་བ་དམ་པ་འདི།།
 འདིས་མཚོན་དུས་གསུམ་བསགས་པའི་དགོ་བ་རྣམས།།
 བྲམས་ཅད་བྱང་རྒྱུ་སྤྱིང་པོའི་རྒྱ་རུ་བསྐྱོས།།

With that special factor that increases roots of virtue
 making holy dedication at the conclusion
 All virtues such as this created in past, present, and future
 I dedicate as cause for highest enlightenment of all

ལྷོ་ལྷོག་རྣམ་བཞི་དམ་པ་གསུམ་པོ་ཡི།།
 ཚོས་གཏམ་ཕལ་སྐད་རྒྱལ་དུ་སྤྲེལ་བ་པོ།།
 གང་གི་ཚོས་གྲོགས་ཕྱོགས་མེད་རྒྱལ་ཁམས་པ།།
 དུས་མཐའི་ཚོས་གཟུགས་ཀམ་འི་མིང་དེས་ལུལ།།

These Dharma words in common language
 about the four attitude reversers, and the three holy instructions,
 was offered to Chopel by his Dharma friend, named Karma,
 this wanderer who imitates a Dharma practitioner during these latter times

ཅེས་ལྷོ་ལྷོག་རྣམ་བཞི་དང་དམ་པ་གསུམ་གྱི་ཕལ་སྐད་ཀྱི་ཚོས་གཏམ་མདོར་བསྐྱུས་
 འདིའང་། བསྐྱེལ་བ་པོ་གང་གི་ཚོས་ཀྱི་དགོ་བོ་རྣམ་མཁན་མིང་ཚམ་འཛིན་པ་ཀམ་
 བསྟན་སྐྱུང་དེས་བོད་རྒྱལ་ལོ་༢༠༡༡ རབ་གནས་ཤིང་རྟ་ལོའི་ཕྱི་ལོ་༢༠༡༤ བོད་ལྷོ་
 དང་པོའི་ཚོས་གཅིག་ལོ་གསར་ཚོས་བཟང་གི་ཉིན་མོར་བྲིས་པ་དགོ་ལེགས་འཕེལ།།

These brief Dharma words in common language about the four attitude
 reversers and the three holy instructions is the urging of the Dharma teacher
 who merely bears the title of Abbot, Khenpo Karten, Protector of the Karma
 Kagyu Teachings, in the Tibetan year 2041, year of the wood horse, western
 calendar 2014, written on this auspicious day, the first day of the Tibetan
 New Year. May virtue flourish!

English translation by Jampa Tharchin

¹ Sangye Tenzin Rinpoche

² freedom from birth in hell, preta, and animal realms, barbarian lands, long-lived gods, with wrong views, when Buddha has not come, or as a fool.

³ Five self endowments: being born human, born in a central land, having sound faculties, having capacity to bring spiritual endeavors to completion, and having faith in the teachings. Five other endowments, Buddha appeared, taught the Dharma, the Dharma is maintained, the Dharma is spreading, and the compassion of others.