

Course XIV: Lojong, Developing the Good Heart
Reading Eight

The kings of cowardice who pursue
Comfort and pleasure find themselves
Transported instead to pain.
Those mighty warriors who pursue
Pain for others find themselves
Forever surrounded by bliss,
By the power of their courage.

།ད་འདིར་འདོད་ཆགས་བཙན་དུག་ནགས་དང་འདྲ།

།དཔའ་བོ་མ་བྱ་ལྷ་བུས་མཚུན་པར་འགྱུར།

།བདར་མ་བྱ་རོག་ལྷ་བུའི་སློག་ལ་འཆི།

།རང་འདོད་ཅན་གྱིས་དུག་འདི་ག་ལ་མཚུན།

Now in this place desire is like
A forest of poison trees;
Bodhisattva warriors, like peacocks,
Are strong enough to take it.
Cowards though are like the crow,
For these same leaves are death to it—
How could those who only think
Of what they want themselves
Ever have the strength to eat
This poison?

།ཉོན་མོངས་གཞན་དང་དེ་བཞིན་སྐྱར་བ་ན།

།བྱ་རོག་ལྷ་བུར་ཐར་པའི་སློག་ལ་འབབ།

།དེ་སྤྱིར་སེམས་དཔའ་མ་བྱ་ལྷ་བུ་ཡིས།

།དུག་གི་ནགས་དང་འདྲ་བའི་ཉོན་མོངས་རྣམས།

།བཅུད་དུ་བསྐྱར་ལ་འཁོར་བའི་ནགས་སུ་འཇུག།

།དང་དུ་སྤངས་ལ་དུག་འདི་གཞོམ་པར་བྱ།

Course XIV: Lojong, Developing the Good Heart
Reading Eight

The same is true with all the other
Mental afflictions there are;
These are enough to threaten the life
Of nirvana for those like crows.
The peacock bodhisattvas though
Turn the poison forest of
Their mental afflictions into opportunities,
And food to keep them strong.
They leap then into the forest
Of this vicious circle of life;
They make it an opportunity,
And thus destroy the poison.

།དེ་ནི་རང་དབང་མེད་པར་འཁོར་བ་ཡི།

།བདག་ཏུ་འཇིག་པ་བདུད་ཀྱི་ཕོ་ཉ་འདི།

།རང་འདོད་སྐྱིད་འདོད་དེ་དང་ཕར་སྤལ་ལ།

།གཞན་དོན་དཀའ་སྤྱད་དང་དུ་སྤང་བར་བྱ།

Realize now that grasping for yourself
Is the henchman of the devil
And keeps you here in this vicious circle,
Helpless to help yourself.
Run now far from the state of mind
That only wants what's good for me,
That only wants what feels good,
And happily take upon yourself
Any hardship for others' sake.

།ལས་ཀྱིས་བདས་ཤིང་ཉོན་མོངས་གོམས་པ་ཡིས།

།རིས་མཐུན་སྐྱིད་གུ་རྣམས་ཀྱི་སྤྱད་བསྐྱེད་རྣམས།

།སྐྱིད་འདོད་བདག་གི་སྤིང་དུ་སྤང་བར་བྱ།

The mass of living beings are just like me:
Driven on against their will by karma,
Minds forever filled with negative thoughts.
Let me take now all their pain

Course XIV: Lojong, Developing the Good Heart
Reading Eight

And throw it down in heaps
Upon the head of the part of me
That wants only me to be happy.

།གལ་ཏེ་རང་འདོད་འབྲི་བ་ལྷགས་པའི་ཚོ།
།སློབ་ལ་རང་གི་བདེ་སྐྱིད་འགྲོ་ལ་སྤྱིན།
།ཇི་ལྟར་བདག་ལ་འཁོར་གྱིས་ལོག་སྐྱབ་ཚོ།
།རང་གི་ཡིངས་པས་ལན་ཞེས་སྤོང་ཚིམ་སྤྱིང་།

Whenever I feel myself being carried
Away by what I want,
May I stop myself and give away
My own happiness to others.
Whenever those who've pledged to help me
Instead do something very wrong,
May I say to myself, "It's because I failed
To keep my mind on goodness,"
And thus put my heart at ease.

།ལྷུས་ལ་མི་བཟོད་ན་ཚ་བྱུང་བའི་ཚོ།
།འགྲོ་བའི་ལྷུས་ལ་གཞོད་པ་སྐྱལ་བ་ཡི།
།ལས་ངན་མཚོན་ཚ་རང་ལ་འཁོར་བ་ཡིན།
།ད་ནི་ན་ཚ་མ་ལྷུས་རང་ལ་སྤྲངས།

Whenever my body is stricken
By some unbearable sickness,
It's because the wheel of knives
Has turned on me again:
The karma of doing harm
To the bodies of other people.
From now on then I'll take upon
My own body all the sickness
That comes to anyone at all.

།རང་གི་སེམས་ལ་སྐྱུག་བསྐྱེལ་བྱུང་བའི་ཚེ།
།ངེས་པར་གཞན་གྱི་སེམས་རྒྱུད་དཀྱུགས་པ་ཡིས།
།ལས་ངན་མཚོན་ཆ་རང་ལ་འཁོར་བ་ཡིན།
།ད་ནི་སྐྱུག་བསྐྱེལ་མ་ལུས་རང་ལ་སྤངས།

Whenever I feel any pain
Inside of my own thoughts,
It's because the wheel of knives
Has turned on me again:
Beyond a doubt it's the karma
Of upsetting other people.
From now on then I'll take on myself
The hurt that others feel.

།རང་ཉིད་བཀྱས་སྐྱོམ་དྲག་པོས་གཟེར་བ་ན།
།ཁྲལ་དང་རྒྱ་སྤོག་སེར་སྤོ་བྱས་པ་ཡིས།
།ལས་ངན་མཚོན་ཆ་རང་ལ་འཁོར་བ་ཡིན།
།ད་ནི་བཀྱས་སྐྱོམ་མ་ལུས་རང་ལ་སྤངས།

Whenever I find myself tormented
By feelings of thirst and hunger,
It's because the wheel of knives
Has turned on me again:
The karma of burdening others financially,
Of thieving, of stealing, of failing to share.
From now on then I'll take on myself
The hunger and thirst of others.

།དབང་པོ་གཞན་གྱི་འཁོར་ཞིང་མནར་བའི་ཚེ།
།དམན་ལ་སྤང་ཞིང་བྱན་དུ་བཀོལ་བ་ཡིས།

ལམ་ངན་མཚོན་ཆ་རང་ལ་འཁོར་བ་ཡིན།

དེ་ནི་ལུས་སློག་གཞན་གྱི་དོན་དུ་བཀོལ།

Whenever I suffer in the service
Of another whose authority is more,
It's because the wheel of knives
Has turned on me again:
The karma of arrogance towards those
Who are less than me,
And forcing others to do my work.
From now on then I'll force another,
I'll force my own body and life,
Into the service of others.

མི་སྣམ་ཚིག་རྣམས་རྣ་བར་བྱང་བ་ན།

ཕྱ་མ་ལ་སོགས་ངག་གི་ཉོངས་པ་ཡི།

ལམ་ངན་མཚོན་ཆ་རང་ལ་འཁོར་བ་ཡིན།

དེ་ནི་ངག་གི་སློན་ལ་སྦྱད་པར་བྱ།

Whenever an unpleasant word from another
Comes and reaches my ears,
It's because the wheel of knives
Has turned on me again:
The karma of mistakes I've made
In different things I've said,
Divisive talk and such.
From now on then the only thing
That I'll talk bad about
Is what I say that's wrong.

གང་ཡང་མ་དགའ་ལུལ་དུ་སློབ་པ་ན།

མ་དག་སྣང་བ་དྲག་པར་བསློམས་པ་ཡིས།

ལམ་ངན་མཚོན་ཆ་རང་ལ་འཁོར་བ་ཡིན།

།ད་ནི་དག་སྣང་འབའ་ཞིག་བསྐྱོམ་པར་བྱ།

Any time a single thing
Strikes me as something unpleasant,
Is because the wheel of knives
Has turned on me again:
The karma of constantly seeing my world
As something less than totally pure.
From now on then I'll devote myself
To seeing things only as purity.

།ཕན་ཞིང་མཇེའ་བའི་གྲོགས་དང་བྲལ་བའི་ཚོ།

།གཞན་གྱི་འཁོར་རྣམས་བདག་གིས་ཁ་བྱངས་པས།

།ལས་ངན་མཚོན་ཆ་རང་ལ་འཁོར་བ་ཡིན།

།ད་ནི་གཞན་དག་འཁོར་དང་བྲལ་མི་བྱ།

Whenever I find myself without
Anyone to help me, no friends of my own,
It's because the wheel of knives
Has turned on me again:
The karma of leading away
Those who were close to another.
From now on then I'll never act
In a way that makes others lose
The ones who are close to them.

།དམ་པ་ཐམས་ཅད་བདག་ལ་མི་དགའ་བ།

།དམ་པ་བོར་ནས་འཁོར་ངན་བསྐྱེན་པ་ཡིས།

།ལས་ངན་མཚོན་ཆ་རང་ལ་འཁོར་བ་ཡིན།

།ད་ནི་ངན་པའི་གྲོགས་རྣམས་སྤང་བར་བྱ།

Suppose it comes that not a single
Spiritual kind of person
Likes me in the least.

Course XIV: Lojong, Developing the Good Heart
Reading Eight

It's because the wheel of knives
Has turned on me again:
The karma of giving up spiritual friends,
And associating with people
Who have no noble thoughts.
From now on then I'll give up being
Close to people like this.

སློབ་སྐྱོར་གཞན་གྱིས་སྤྲིག་སོགས་བྱུང་བའི་ཚེ།
རང་གིས་དམ་པ་རྣམས་ལ་སྦྱད་པ་ཡིས།
ལས་ངན་མཚོན་ཆ་རང་ལ་འཁོར་བ་ཡིན།
ད་ནི་གཞན་ལ་སློབ་སྐྱོར་སྦྱད་མི་བྱ།

Whenever someone threatens me,
Or anything of the like,
Says I'm bad when I've been good,
It's because the wheel of knives
Has turned on me again:
The karma of speaking badly
About real spiritual people.
From now on then I'll never
Say someone good is not,
Say something bad of others.

མཁོ་བའི་རྗེས་ལ་ཚུད་ཚེས་བྱུང་བའི་ཚེ།
གཞན་གྱི་མཁོ་བ་བྱུང་དུ་བསད་པ་ཡིས།
ལས་ངན་མཚོན་ཆ་རང་ལ་འཁོར་བ་ཡིན།
ད་ནི་གཞན་གྱི་མཁོ་བ་བསྐྱབ་པར་བྱ།

When it happens that I suddenly lose
All that I need to live on,
It's because the wheel of knives
Has turned on me again:
The karma of laying to waste

Course XIV: Lojong, Developing the Good Heart
Reading Eight

The things that others depend on.
From now on then I'll always
Find ways to supply for others
The things they need to live.

།སེམས་མི་གསལ་ཞིང་སྤིང་མི་དགའ་བའི་ཚེ།

།སྐྱོ་བོ་གཞན་ལ་སྤྲིག་པ་བསགས་པ་ཡི།

།ལས་ངན་མཚོན་ཆ་རང་ལ་འཁོར་བ་ཡིན།

།ད་ནི་གཞན་གྱི་སྤྲིག་གྱིན་སྤང་བར་བྱ།

When I can't think clearly,
When I feel depressed at heart,
It's because the wheel of knives
Has turned on me again:
The karma of leading others
To constantly do bad deeds.
From now on then I'll avoid
Ever being a reason
For others to do something wrong.

།བྱ་བ་མ་གྲུབ་སེམས་རྩ་འབྲུག་པའི་ཚེ།

།དམ་པའི་ལས་ལ་བར་ཆད་བྱས་པ་ཡིས།

།ལས་ངན་མཚོན་ཆ་རང་ལ་འཁོར་བ་ཡིན།

།ད་ནི་བར་ཆད་ཐམས་ཅད་སྤང་བར་བྱ།

When the things I try to accomplish
Never seem to work out,
And I feel upset to the core,
It's because the wheel of knives
Has turned on me again:
The karma of obstructing
The work of holy beings.
From now on then I'll give up
Ever being a hindrance to them.

།གང་ལྟར་བྱས་ཀྱང་སྤྲོ་མ་མ་མཉེས་ཚེ།
།དམ་བའི་ཚེས་ལ་ངོ་ལྷོག་བྱས་པ་ཡིས།
།ལས་ངན་མཚོན་ཆ་རང་ལ་འཁོར་བ་ཡིན།
།ད་ནི་ཚེས་ལ་ངོ་ལྷོག་ཚུང་བར་བྱ།

When no matter what I do
My Lama never seems pleased,
It's because the wheel of knives
Has turned on me again:
The karma of hypocrisy
In my practice of the Dharma.
From now on then I'll try
To be less insincere
Within my spiritual life.

།སྐྱོ་བོ་ཡོངས་ཀྱིས་ཁ་ལོག་བྱུང་བའི་ཚེ།
།ངོ་ཚ་བྲེལ་ཡོད་བྱུང་དུ་གསོད་པ་ཡིས།
།ལས་ངན་མཚོན་ཆ་རང་ལ་འཁོར་བ་ཡིན།
།ད་ནི་མི་བསྐྱུན་པ་ལ་འཇོམ་པར་བྱ།

When everyone around me seems
To criticize my every move,
It's because the wheel of knives
Has turned on me again:
The karma of not caring
From my own side whether I'm good,
Or how what I do affects others.
From now on then I'll avoid
Doing any actions
That are inconsiderate.

།འཁོར་ནམས་འདུས་མ་ཐག་ཏུ་འགྲམ་པའི་ཚེ།
།སྐྱལ་ཤིས་ངན་པ་སྤྱོད་སྲུ་བཅོངས་པ་ཡིས།
།ལས་ངན་མཚོན་ཆ་རང་ལ་འཁོར་བ་ཡིན།
།ད་ནི་གང་ལའང་མི་ཤིས་ལེགས་པར་བྱ།

When it happens that, as soon as I bring together
A group of people around me,
They begin to strive against one another,
It's because the wheel of knives
Has turned on me again:
The karma of wishing ill on others,
And splitting people into sides.
From now on then I'll never
Wish ill on others,
But only do them well.

།ཉི་ཚད་ཐམས་ཅད་དག་བོར་ལངས་པའི་ཚེ།
།བསམ་པ་ངན་པ་ནང་དུ་བཅུག་པ་ཡིས།
།ལས་ངན་མཚོན་ཆ་རང་ལ་འཁོར་བ་ཡིན།
།ད་ནི་སྐྱལ་སྤྱོད་སྲུ་མ་རྒྱུང་བར་བྱ།

When all those closest to me
Turn instead to enemies,
It's because the wheel of knives
Has turned on me again,
The karma of hiding within me
Thoughts to bring others harm.
From now on then I'll try
To lessen my tendency
Of planning to trip up others.

།བད་གཙུག་སྐྱོན་དང་དམུ་ཚུ་དན་པའི་ཚོ།
།ཁྲིམས་མེད་དགོར་ལ་བག་མེད་འབགས་པ་ཡིས།
།ལས་དན་མཚོན་ཆ་རང་ལ་འཁོར་བ་ཡིན།
།ད་ནི་སྒོ་འཕྲོག་ལ་སོགས་སྤང་བར་བྱ།

When serious sickness comes to me—
Pneumonia, fevers of death,
Cancer, water filling my limbs—
It's because the wheel of knives
Has turned on me again,
The karma of breaking the rules
And sullyng myself by the act
Of wrongly using those things
That were supposed to be used for Dharma.
From now on then I'll never
Do anything like stealing
Objects meant for Dharma use.

།སྒོ་བྱར་འགོ་ནད་ལུས་ལ་བྲེབས་པའི་ཚོ།
།དམ་ཚིག་ཉམས་པའི་བྱ་བ་བྱས་པ་ཡིས།
།ལས་དན་མཚོན་ཆ་རང་ལ་འཁོར་བ་ཡིན།
།ད་ནི་མི་དགོའི་ལས་ལྷམས་སྤང་བར་བྱ།

When suddenly I'm stricken
By migraines that wrack my body,
It's because the wheel of knives
Has turned on me again,
The karma of doing those things
That I pledged to never do.
From now on then I'll avoid
Every non-virtuous act.

ཤེས་བྱ་ཀུན་ལ་སློབ་གྲོས་ཚེངས་པའི་ཚེ།
འབྲེག་ཏུ་འོས་པའི་ཚེས་རྣམས་བྱས་པ་ཡི།
ལས་ངན་མཚོན་ཆ་རང་ལ་འཁོར་བ་ཡིན།
ད་ནི་ཐོས་སོགས་ཤེས་རབ་གོམས་པར་བྱ།

When I find myself unable
To understand a single thing,
It's because the wheel of knives
Has turned on me again,
The karma of following spiritual paths
That are better left behind.
From now on then I'll spend my time
In learning and the rest,
In pursuing perfect wisdom.

ཚེས་ལ་སྤྱོད་ཚེ་གཉིད་ཀྱིས་ཚོན་པའི་ཚེ།
དམ་པའི་ཚེས་ལ་སྤྱིབ་པ་བསགས་པ་ཡིས།
ལས་ངན་མཚོན་ཆ་རང་ལ་འཁོར་བ་ཡིན།
ད་ནི་ཚེས་ཕྱིར་དཀའ་བ་སྤྱད་པར་བྱ།

When I find myself overcome
By sleepiness as I try
To do my spiritual practices,
It's because the wheel of knives
Has turned on me again:
The karma of behaving
In a way towards the Dharma that blocks
My future understanding.
From now on I'll undertake
Any kind of hardship
For the sake of my spiritual life.

།ཉོན་མོངས་ལ་དགའ་ནམ་གཡིང་ཆེ་བའི་ཚོ།
།མི་རྟག་འཁོར་བའི་ཉེས་དམིགས་མ་བསྐྱོམས་པས།
།ལས་ངན་མཚོན་ཆ་རང་ལ་འཁོར་བ་ཡིན།
།ད་ནི་འཁོར་བར་ཡིད་འབྱུང་ཆེ་བར་བྱ།

When my own mind seems to enjoy
The mental afflictions within it
And constantly wanders away,
It's because the wheel of knives
Has turned on me again:
The karma of failing to think
Of the fact that I'll not be here long,
And the many other problems
Of this vicious circle of life.
From now on then I'll try
To feel more tired of living
Here in the cycle of pain.

།ཅི་ཚུག་བྱས་ཀྱང་མར་འགོར་ཤོར་བའི་ཚོ།
།ལས་དང་རྒྱ་འབྲས་ཁྱད་དུ་བསད་པ་ཡིས།
།ལས་ངན་མཚོན་ཆ་རང་ལ་འཁོར་བ་ཡིན།
།ད་ནི་བསོད་ནམས་གསོག་ལ་འབད་པར་བྱ།

When all the activities that I begin
Go steadily down, then fail,
It's because the wheel of knives
Has turned on me again:
The karma of disregarding
The laws of karma itself
As well as the consequences
Of the things I do.
From now on then I'll try
My best to collect good karma.

།རིམ་གྲོ་བྱས་ཚད་ལོག་པར་སོང་བའི་ཚེ།
།ནག་པོའི་ཕྱོགས་ལ་རེ་ལྷོས་བྱས་པ་ཡིས།
།ལས་ངན་མཚོན་ཆ་རང་ལ་འཁོར་བ་ཡིན།
།ད་ནི་ནག་པོའི་ཕྱོགས་ལས་བརྗོད་པར་བྱ།

When all the attempts I make
To honor and offer to holy ones
Seem to go awry,
It's because the wheel of knives
Has turned on me again:
The karma of putting my hopes
In the negative side of things.
From now on then I'll reject
All negativity.

།དགོན་མཚོག་གསུམ་ལ་གསོལ་བ་མ་བྲེབས་ཚེ།
།སངས་རྒྱས་པ་ལ་ཡིད་ཆེས་མ་བྱས་པའི།
།ལས་ངན་མཚོན་ཆ་རང་ལ་འཁོར་བ་ཡིན།
།ད་ནི་དགོན་མཚོག་ཁོ་ན་བསྟེན་པར་བྱ།

When I find myself unable
To seek the help of the Triple Gem,
It's because the wheel of knives
Has turned on me again:
The karma of not believing
In the Buddha, an enlightened being.
From now on then I'll place myself
Only in the care
Of all three of the Jewels.

འཇམ་རྟོག་གི་བ་དང་གདོན་དུ་ལངས་པའི་ཚོ།
འཇམ་དང་སྤྲུགས་ལ་སྤྲིག་པ་བསགས་པ་ཡིས།
འལས་ངན་མཚོན་ཆ་རང་ལ་འཁོར་བ་ཡིན།
འད་ནི་ངན་རྟོག་ཐམས་ཅད་གཞོམ་པར་བྱ།

When I'm attacked by worries,
By obstacles in my mind,
When spirits come to haunt me,
It's because the wheel of knives
Has turned on me again:
The karma of doing wrong deeds
Towards Angels and around
The teachings of the secret word.
From now on then I'll stop
All the negative thoughts that wander
Throughout my mind all day.

འདབང་མེད་དོམ་ལྟར་བྱེས་སུ་འབྱུངས་པའི་ཚོ།
འབྲེལ་ལ་སོགས་གནས་ནས་བརྐྱེད་པ་ཡིས།
འལས་ངན་མཚོན་ཆ་རང་ལ་འཁོར་བ་ཡིན།
འད་ནི་གང་ཡང་ཡུལ་ནས་དབྱུང་མི་བྱ།

When I find I have no place to stay,
Wandering helpless here and there
Like a bear lost far from home,
It's because the wheel of knives
Has turned on me again:
The karma of forcing Lamas and such
To leave behind their homes.
From now on then I'll never drive
Someone from the place they live.

།སད་སེར་ལ་སོགས་མི་འདོད་བྱུང་བའི་ཚེ།
།དམ་ཚིག་བྲིམས་རྣམས་ཚུལ་བཞིན་མ་བསྐྱུངས་པས།
།ལས་ངན་མཚོན་ཆ་རང་ལ་འཁོར་བ་ཡིན།
།ད་ནི་དམ་ཚིག་ལ་སོགས་གཙང་བར་བྱ།

When disasters like frost or hail
Or anything of the like appear,
It's because the wheel of knives
Has turned on me again:
The karma of failing to properly keep
My pledges and other such codes.
From now on then I'll keep
My pledges and such pure clean.

།འདོད་པ་ཆེ་ལ་འབྱོར་པས་འཕྲོངས་པའི་ཚེ།
།སྦྱིན་དང་དགོན་མཚོག་མཚོད་པ་མ་བགྲིས་པས།
།ལས་ངན་མཚོན་ཆ་རང་ལ་འཁོར་བ་ཡིན།
།ད་ནི་མཚོད་སྦྱིན་དག་ལ་བརྩོན་པར་བྱ།

When my want for things is great,
But I've nothing to pay for them,
It's because the wheel of knives
Has turned on me again:
The karma of failing to give to others,
And offer to the Jewels.
From now on then I'll work hard
To make offerings, and to give.

།སྦྱི་གཟུགས་ངན་ཏེ་འཁོར་གྲིས་བརྟམས་པའི་ཚེ།
།སྦྱི་གཟུགས་ངན་བཞེངས་ཁོང་བྲོས་དགུགས་པ་ཡི།

ལམ་ངན་མཚོན་ཆ་རང་ལ་འཁོར་བ་ཡིན།

དེ་ནི་ལྷ་བཞེངས་ངང་རྒྱད་རིང་བར་བྱ།

When I look ugly to others
And those around me insult me for it,
It's because the wheel of knives
Has turned on me again:
The karma of making holy images
Without taking the proper care,
And of letting anger drive me
Into a state of turmoil.
From now on then I'll craft
These holy images right,
And learn to endure with patience.

གང་ལྟར་བྱས་ཀྱང་ཆགས་སྤང་འབྲུགས་པའི་ཚོ།

མ་རུངས་རྒྱད་ངན་རིངས་སུ་བཅུག་པ་ཡི།

ལམ་ངན་མཚོན་ཆ་རང་ལ་འཁོར་བ་ཡིན།

དེ་ནི་ང་ཁྱོད་དུང་ནས་དབྱུང་བར་བྱ།

When no matter what I do
I find my peace of mind
Disturbed by likes and dislikes,
It's because the wheel of knives
Has turned on me again:
The karma of allowing myself
To wallow in negative states of mind.
From now on then I'll reject
All feelings of "you against me."

སྐྱབ་པ་གང་བྱས་དམིགས་སུ་མ་སོང་ཚོ།

ལྷ་བ་ངན་པ་ཁོག་ཏུ་ལྷགས་པ་ཡིས།

ལམ་ངན་མཚོན་ཆ་རང་ལ་འཁོར་བ་ཡིན།

།ད་ནི་ཅི་བྱེད་གཞན་དོན་ཉིད་དུ་བྱ།

When whatever I undertake
Fails in the aim I'd hoped for,
It's because the wheel of knives
Has turned on me again:
The karma of holding in my heart
A harmful way of seeing things.
From now on then whatever I do
I'll do for the sake of others.

།དག་སྦྱོར་བྱས་ཀྱང་རང་རྒྱུད་མ་སྐྱུལ་ཚེ།

།ཚེ་འདིའི་ཚེ་ཐབས་དང་དུ་སྤངས་པ་ཡིས།

།ལས་ངན་མཚོན་ཆ་རང་ལ་འཁོར་བ་ཡིན།

།ད་ནི་ཐར་པ་འདོད་ལ་བསྐྱིམ་པར་བྱ།

When I practice Dharma as much as I can
But still cannot control my mind,
It's because the wheel of knives
Has turned on me again:
The karma of seeking ways to be
Important in a worldly way.
From now on then I'll only hope
For freedom, devoting myself to it.

།འདུན་མ་དག་ལ་བརྟགས་ཤིང་འགྲོད་པའི་ཚེ།

།ཁྲིལ་མིད་གསར་འགྲོགས་མཐོ་ཁ་འགྲིམས་པ་ཡི།

།ལས་ངན་མཚོན་ཆ་རང་ལ་འཁོར་བ་ཡིན།

།ད་ནི་གང་ལའང་འགྲོགས་ལུགས་གཟུབ་པར་བྱ།

When I second-guess some virtuous thoughts
I've had, and start to regret them,
It's because the wheel of knives
Has turned on me again:

Course XIV: Lojong, Developing the Good Heart
Reading Eight

The karma of failing to care
For others' feelings, making friends
With anyone I meet, pretending
To be more than I am.
From now on then I'll take great care
In choosing those I associate with.

།གཞན་གྱི་ལུག་སྐྱོས་རང་ཉིད་བསྐྱེས་པའི་ཚོ།
།རང་འདོད་ང་རྒྱལ་ལྷོགས་འདོད་ཆེས་པ་ཡི།
།ལས་ངན་མཚོན་ཆ་རང་ལ་འཁོར་བ་ཡིན།
།ད་ནི་གང་ལའང་མངོན་མཚན་རྒྱུང་བར་བྱ།

When another person weaves their wiles
And totally misleads me,
It's because the wheel of knives
Has turned on me again:
The karma of thinking only of me,
Of pride, of hoping for recognition.
From now on then I'll not let on
To anyone all the personal qualities
That I've been able to gain.

།ཉན་བཤད་ཆགས་སྤང་གཡོས་སུ་སོང་བའི་ཚོ།
།བདུད་ཀྱི་སྐྱོན་ནམས་སྤིང་ལ་མ་བསམས་པས།
།ལས་ངན་མཚོན་ཆ་རང་ལ་འཁོར་བ་ཡིན།
།ད་ནི་འགལ་རྒྱུན་བརྟགས་ནས་སྤང་བར་བྱ།

When all the teaching and learning
Of Dharma that I do
Has degenerated into feelings
Of liking and dislike,
It's because the wheel of knives
Has turned on me again:
The karma of failing to consider

Course XIV: Lojong, Developing the Good Heart
Reading Eight

Deep within my thoughts
All the trouble the demons can bring.
From now on then I'll watch
For things that can hurt my practice
And give up all of them.

།བཟང་བྱས་ཐམས་ཅད་ངན་དུ་སོང་བ་ནི།
།དྲིན་ལན་ཐམས་ཅད་ལོག་པར་གཞལ་བ་ཡིས།
།ལས་ངན་མཚོན་ཆ་རང་ལ་འཁོར་བ་ཡིན།
།ད་ནི་དྲིན་ལན་སྤྱི་བོས་སྤང་བར་བྱ།

When all the things that I've done right
Suddenly turn to something wrong,
It's because the wheel of knives
Has turned on me again:
The karma of repaying kindnesses
That others have done for me
With the very opposite.
From now on then I'll bow my head
And with the utmost respect
Return each kindness granted.

།མདོར་ན་མི་འདོད་ཐོག་ཏུ་བབ་པ་ནམས།
།མགར་བ་རང་གི་རལ་གྲིས་བསད་པ་ལྟར།
།ལས་ངན་མཚོན་ཆ་རང་ལ་འཁོར་བ་ཡིན།
།ད་ནི་སྤྱི་ག་པའི་ལས་ལ་བག་ཡོད་བྱ།

To put it in a nutshell,
Anything that ever falls
Upon us that we never wanted
Is just the same as a blacksmith
Who accidentally kills himself
Forging a sword for someone.
It's all because the wheel of knives

Course XIV: Lojong, Developing the Good Heart
Reading Eight

Has turned on us again;
Decide then that from now on
You'll be careful not to commit
A single negative act.

།ངན་སོང་གནས་སུ་སྤྲུག་བསྐྱེལ་མྱོང་བ་ཡང་།
།མདའ་མཁན་རང་གི་མདའ་ཡིས་བསད་པ་ལྟར།
།ལས་ངན་མཚོན་ཆ་རང་ལ་འཁོར་བ་ཡིན།
།དེ་བས་སྤྲུག་པའི་ལས་ལ་བག་ཡོད་བྱ།

When a person goes to the lower realms
And goes through all the pain there,
It's just the same as an archer
Who accidentally kills himself
With an arrow of his own.
It's all because the wheel of knives
Has turned on us again;
So come, decide, that from now on
You'll be careful not to commit
A single negative act.

།བྱིས་གྱི་སྤྲུག་བསྐྱེལ་ཐོག་ཏུ་བབས་པ་ཡང་།
།བསྐྱེངས་པའི་བུ་ཚས་པ་མ་བསད་པ་ལྟར།
།ལས་ངན་མཚོན་ཆ་རང་ལ་འཁོར་བ་ཡིན།
།ད་ནི་རྟག་པར་རབ་ཏུ་བྱུང་བར་རིགས།

And when the troubles of the home life
Fall upon you in a flash,
It's just as if a child
Brought up safely by its parents
Turns around and kills them;
It's all because the wheel of knives
Has turned on us again.
From now on then the wisest thing
Is to live the life of a person
Who has left the home life behind.