

The Asian Classics Institute
Practice V: Death and the End of Death

Reading One: What is death meditation, and why do we need it?

The following reading taken from *The Great Book on the Steps to Enlightenment (Lam-rim chen-mo)* of Je Tsongkapa (1357-1419).

I

CONTEMPLATING
OF THE PROBLEMS OF
NOT MEDITATING ON DEATH

།དང་པོ་ལ་བཞི། འཆི་བ་དྲན་པ་མ་བསྐྱོམས་པའི་
ཉེས་དམིགས། བསྐྱོམ་པའི་ཕན་ཡོན། འཆི་བ་
དྲན་པའི་སློང་རྩི་ལྟ་བུ་ཞིག་བསྐྱེད་པ། འཆི་བ་དྲན་པ་
བསྐྱོམ་པའི་ཚུལ་ལོ།

There are four steps to the contemplation of death.

These are:

- Considering the problems of not meditating on death.
- Considering the benefits of meditating on death.
- Identifying just what kind of death awareness we seek to develop.
- How to meditate and develop this awareness of death.

Practice V: Death and the End of Death
Reading One

།དང་པོ་ནི། དེ་ལྟར་དལ་བའི་རྟོན་ལ་སྦྱིང་པོ་ལེན་
པ་ལ་འཇུག་པ་ལ་སྤྱིན་ཅི་ལོག་བཞི་ལས། མི་
རྟོག་པ་ལ་རྟོག་པར་འཇིན་པའི་སྤྱིན་ཅི་ལོག་ཉིད་
དང་པོར་གཞོན་པའི་སྐོར་འགྲུར་རོ།

Here is the first of the four.
Above we spoke of getting
the very essence out of this life,
where now you have a
whole range of spiritual opportunities.
The one thing that could damage
your ability to do so,
from the very beginning,
is the first of what we call
the “four misconceptions.”
This is the misconception
where you grasp to
impermanent things as being permanent.

Practice V: Death and the End of Death
Reading One

དེ་ལ་ཕྱ་རགས་གཉིས་ལས་རགས་པའི་མི་ཏྟག་
བ་འཆི་བ་ལ་མི་འཆི་སྐྱམ་པའི་རྣམ་པར་རྟོག་པ་
ཉིད་གཞོན་པའི་སྒོའོ། །འདི་ལ་ཡང་ད་གཟོན་
མཐར་འཆི་བ་ཞིག་འོང་སྐྱམ་པ་ནི་ཀུན་ལ་ཡོད་
ཀྱང་ཉི་མ་རེ་རེ་བཞིན་དེ་རིང་མི་འཆི། དེ་རིང་
ཡང་མི་འཆི་སྐྱམ་དུ་སྒྲོས་མི་འཆི་བའི་ཕྱོགས་
འཇོན་པ་ནི་འཆི་ཁ་མ་རྩུན་ལ་འབྱུང་ངོ།

There are two versions to this wrong idea.
One is more subtle, and one is more gross.
The one that could damage
your practice is the grosser one,
where you look upon your own
impermanence,
your own mortality,
and imagine for some reason that
you are *not* going to die.

Now it is true that in your life
up to now you have had some awareness
that eventually you would have to die.
Everybody has this kind of death awareness.

But at the same time you tend to be
of the opinion that you won't die,
because with every day that passes
you say to yourself,
“It won't be today, today is
not the day that I will die.”
And you keep this attitude
all the way up to the
moment of your death.

Practice V: Death and the End of Death
Reading One

།དེའི་གཉེན་པོ་ཡིད་ལ་མ་བྱས་པར་དེ་ལྟ་བུའི་སློ་
དེས་བསྐྱེད་སྐྱོབ་ན་ཚེ་འདིར་སློད་པའི་སློ་སྐྱེས་ནས་
དེའི་རིང་ལ་འདི་དང་འདི་དགོས་སོ་ཞེས་ཚེ་འདི་
ཙམ་གྱི་བདེ་བ་བསྐྱབ་པ་དང་སྦྱག་བསྐྱེད་སྐྱོབ་སེལ་
བའི་ཐབས་འབའ་ཞེས་ལ་སེམས་སེམས་ནས།

Suppose you let this kind of attitude go on,
suppose you fail to apply
the spiritual antidotes
that would stop these sorts of thoughts.
The thoughts then create
a kind of spiritual blindness:
you begin to get the idea that you
are going to be able to stay here
in this life,
and then you start to obsess on this life.
All you can concentrate on then
is how to get what you want,
and how to escape what you don't want,
in this life.
Your life becomes,
“Today I need this, and this, and next this.”

Practice V: Death and the End of Death
Reading One

འཇིག་རྟེན་སྤྱི་མ་དང་ཐར་པ་དང་ཐམས་ཅད་
མཐུན་པ་ལ་སོགས་པའི་དོན་ཆེན་པོ་དག་ལ་རྣམ་
པར་དཔྱོད་པའི་སློ་མི་སྐྱེ་བས་ཚོས་ལ་འཇུག་པའི་
སློ་སྐྱེར་མ་སྐྱེར་ལ།

This living in the present prevents you
from ever examining the greater goals of life:
things like happiness in your future life,
or nirvana,
or enlightenment itself.
This, in turn, blocks you
from any desire
to enter the Dharma

Practice V: Death and the End of Death
Reading One

བརྒྱུ་ལ་ཐོས་པ་དང་བསམ་པ་དང་བསྐྱོམ་པ་སོགས་
ལ་ཞུགས་ཀྱང་ཚེ་འདི་པ་ཙམ་གྱི་ཆེད་དུ་སོང་ནས་
དགོ་བ་ཅི་བྱས་མཐུ་རྒྱུང་ཞིང་། དེ་ཡང་ཉེས་སྲོད་
སྒྲིག་ལྟར་དང་འབྲེལ་བར་འཇུག་པས་ངན་འགྲོའི་
རྒྱ་དང་མ་འདྲིས་པ་དགོན་ལོ།

And then even if—by some remote chance—
you do engage in spiritual activities like
learning, contemplation, or meditation,
they all become something you are doing
only for this life.

Whatever good deeds you do this way
are of very little strength.

Typically they are connected
with some bad deed,
some breaking of morality or
transgression of a vow.

In fact it is quite unusual to find any
good deeds of this kind that are
not interlaced with the very causes
that would take you to
one of the births of misery.

Practice V: Death and the End of Death
Reading One

།གལ་ཏེ་འཇིག་རྟེན་སྤྱི་མ་ལ་དམིགས་ནས་བསྐྱབ་
དུ་ཚུགས་ཀྱང་། སྤྱིས་ནས་རིམ་གྱིས་བསྐྱབ་པོ་སྣམ་
པའི་སྤྱི་བཤེལ་གྱི་ལ་ལོ་འགོག་མི་རྣམས་ཤིང་གཉིད་
སྤྱགས་དང་བྲེ་མེའི་གཏམ་དང་། བཟའ་བཏུང་ལ་
སོགས་པའི་རྣམ་གཤམ་གྱིས་དུས་འདའ་བས་
བརྗོན་པ་ཆེན་པོས་ཚུལ་བཞིན་དུ་བསྐྱབ་པ་མི་འོང་
ངོ་།

Suppose even that you do decide
to do something for your future life.
Without this awareness of death
you will find yourself unable to stop
the kind of laziness
where you put your practice off,
where you say to yourself,
“I’ll get to it later,
I’ll do all these things eventually,
one at a time.”
You begin to pass the time of your life
with all kinds of distractions:
with sleep,
or lazing around,
or wasted talk,
or food or drink,
or the like.
You won’t be able to reach a point
where the practice that you do
has any great energy behind it,
where your practice is
as it should be.

Practice V: Death and the End of Death
Reading One

།དེ་ལྟར་ལུས་སྒོག་ཡུན་རིང་དུ་གནས་སུ་རེ་བས་
བསྐྱུས་པ་ན་ཉིད་པ་དང་བཀུར་སྟོལ་སོགས་པ་ལ་
ཆགས་པ་དྲག་པོ་སྐྱེ་ཞིང་། དེའི་གོགས་བྱས་
པའམ་བྱེད་དུ་དོགས་པ་ལ་སྤང་བ་དྲག་པོ་དང་།
དེ་དག་གི་ཉེས་དམིགས་ལ་མྱོངས་པའི་གཏི་མུག་
དང་དེ་དག་གིས་ང་རྒྱལ་བ་དང་ཕྲག་དོག་ལ་
སོགས་པའི་ཉོན་མོངས་པ་དང་ཉེ་བའི་ཉོན་མོངས་
དྲག་པོ་རྣམས་ཚུ་བའི་རྒྱན་བཞིན་དུ་འཇུག་གོ །

This kind of hope that you will be able
to live for a long time deceives you.
You start to have strong attachment
to gain,
to being honored by other people,
and the like.
You begin to feel a strong dislike
for anything that prevents you,
or anything that you think might prevent
you,
from having these things.
There grows in you a dark ignorance
that cannot understand the problems
these thoughts then give you.

All this brings you a steady torrent
of mental afflictions, strong ones,
and the many different varieties of them,
major and minor:
pride,
and jealousy,
and all the rest.

Practice V: Death and the End of Death
Reading One

།དེ་ལས་ཀྱང་ལྷས་དང་ངག་དང་ཡིད་ཀྱི་ཉེས་སྒྲོད་
བཅུ་དང་མཚམས་མེད་པ་དང་དེ་དང་ཉེ་བ་དང་
དམ་པའི་ཚོས་སྒྲོད་བ་ལ་སོགས་པ་མི་དག་བའི་
ལས་ངན་འགོ་ལ་སོགས་པའི་སྐྱབ་བསྐྱལ་དྲག་པོ་
འདྲེན་པར་བྱེད་པ་ལ་མཐུ་ཕུལ་དུ་བྱུང་བ་རྣམས་ཉེ་
མ་རེ་རེ་བཞིན་ཇི་སྲིད་སྐྱུ་ལ།

These afflictions in turn lead to
harmful deeds that you commit in your acts,
your words,
and your thoughts:
deeds like the ten non-virtues,
and the five “immediate” deeds,
and the five that are close to these,
and giving up the highest Dharma,
and on and on.
Every single day then deeds like these,
deeds of tremendous power,
capable of leading you
to the tremendous sufferings
of the three lower realms
and the like,
will tend to increase,
further and further.

Practice V: Death and the End of Death
Reading One

དེ་དག་གི་གཉེན་པོ་ལེགས་པར་གསུངས་པའི་
ཚེས་ཀྱི་བདུད་རྩི་ལ་རྒྱབ་ཀྱིས་རྩེ་ཕྱོགས་སུ་སོང་
ནས་མངོན་མཐོ་དང་ངེས་ལེགས་ཀྱི་སྲོག་བཅད་
དེ། ངན་འགོ་སྲུག་བསྐྱེད་དུ་གཅིང་རྩུབ་ལ་ཚ་
ཞིང་ཡིད་དུ་མི་འོང་བའི་གནས་སུ། འཆི་བས་ཉི་
བར་བཅོམ་ནས་ལས་ངན་པས་འབྲིད་པར་བྱེད་
པས་ན་དེ་ལས་མ་རུངས་པའི་སློབ་གཞན་ཅི་ཞིག་
ཡོད།

The antidote for all these deeds
is the nectar of the Dharma,
spoken so true—
and the further you turn from it
then the more tightly you strangle
your chances for the higher realms,
and ultimate good.
Death will rip away your life,
and the wrong deeds you have done
will drag you to the lower realms,
to a fearful place
of mighty and savage suffering,
to the fires.
And so I ask you,
where could you find any thought
more disastrous for you than this idea,
that what is impermanent
could ever be permanent?

Practice V: Death and the End of Death
Reading One

བཞི་བརྒྱ་པ་ལས་ཀྱང་། བུ་ལ་འཇིག་ཉིན་
གསུམ་མངའ་བདག་ །རང་ཉིད་འཆི་བདག་བྱེད་
པོ་མེད། །ཡོད་དེས་རྣལ་བཞིན་གཉིད་ལོག་ན།
།དེ་ལས་མ་རུངས་གཞན་ཅི་ཡོད། །ཅེས་
གསུངས་པ་དང་།

On this point the *Four Hundred* concurs:

What could be more a disaster than someone
Who with no other Lord of Death to kill him
Ends up being this Lord of Three Realms
For himself, asleep as if all were well?

[The “Lord of the Three Realms”
is the Lord of Death;
he has total control over all living things
except those who are travelling
on the path of the realized,
those who have seen emptiness directly.
If we could reach this path
we would have a chance to reach
deathlessness,
but instead we lazily act
as if everything were all right,
and end up inviting Lord Death,
who would otherwise
have to pass us by.]

Practice V: Death and the End of Death
Reading One

སྤྱོད་འཇུག་ལས་ཀྱང་། ཐམས་ཅད་བོར་ཏེ་ཆ་
དགོས་པར། །བདག་གིས་དེ་ལྟར་མ་ཤེས་ནས།
།མཇུག་དང་མི་མཇུག་དོན་གྱི་ཕྱིར། །སྤྲིག་པ་རྣམ་
པ་སྣ་ཚོ་གས་བྱས། །ཞེས་གསུངས་སོ།

The Guide to the Bodhisattva's Way of Life
says as well,

You must leave it all behind and go,
Along with your karmic baggage,
But this you you cannot grasp and so
For the sake of friend and foe
You do every kind of wrong.

Practice V: Death and the End of Death
Reading One

II

CONTEMPLATING THE BENEFITS
OF MEDITATING ON DEATH

Practice V: Death and the End of Death
Reading One

།གཉིས་པ་བསྐྱེམས་པའི་ཕན་ཡོན་ནི། འཆི་བ་
རྗེས་སུ་དྲན་པའི་སློ་ནལ་མ་ཞིག་སྐྱེས་ན། དཔེར་
ན། དེ་རིང་སང་རང་འཆི་བར་ཐག་ཚོད་པ་ན།
ཚོས་ཀྱི་གོ་བ་ཐན་ཐུན་ཡོད་པ་ཡན་ཆད་ལ་གཉིན་
དང་རྗེས་ལ་སོགས་པ་དང་འགྲོགས་སུ་མེད་པར་
མཐོང་ནས་དེ་དག་ལ་སྲིད་པ་ལྡོག་ཅིང་། གཏོང་
བ་ལ་སོགས་པའི་སློ་ནས་སྤིང་པོ་ལེན་འདོད་པལ་
ཆེར་ལ་ངང་གིས་འབྱུང་བ་ལྟར།

Here secondly is the contemplation of
the benefits of meditating upon your death.
Suppose now on the other hand
that you are able to develop
a real awareness of your mortality.
You would then be like a person
who knew he or she were going to die
within the next day or two.

If this person had even
a feeble understanding of the Dharma,
or of course anything more than that,
then he or she would quickly realize
that none of their loved ones,
nor any of the things they owned
or anything else,
could go on the journey with them.

All their attachment
to these things would stop.
The great majority of people
at this point would automatically start
to feel some desire to get the essence
out of the life they had left to them,
and so they would start to engage
in acts such as giving to others, and such.

Practice V: Death and the End of Death
Reading One

རྗེད་བཀུར་དང་གྲགས་པ་ལ་སོགས་པ་འཇིག་རྟེན་
གྱི་ཚོས་ཀྱི་ཕྱིར་འབད་པ་ཐམས་ཅད་སྐྱུན་པ་འཕྱར་
བ་ལྟར་སྡིང་པོ་མེད་པ་དང་བསྐྱུ་བྱིད་ཀྱི་གནས་སུ་
མཐོང་ནས་ཉེས་སྦྱོད་ལས་ལྷོག་ཅིང་།

You now should be the same.
Think of the gain and honor,
the fame and other such things
you hope for from others—
all these worldly hopes and dreams.
Try to see that all the efforts
you put into these things
are empty,
meaningless,
like useless shells of wheat
once the grain has been taken out.
Try to understand
how these thoughts deceive you,
how they wait to snare and trap you.
Stop now all your bad deeds.

Practice V: Death and the End of Death
Reading One

སྐབས་སུ་འགྲོ་བ་དང་ཚུལ་ཁྲིམས་ལ་སོགས་པའི་
ལས་བཟང་པོ་རྣམས་རྟོག་ཏུ་དང་། བྱས་པར་
བྱེད་པའི་བརྩོན་འགྲུས་ཀྱིས་གསོག་པར་བྱེད་པས་
ལུས་ལ་སོགས་པ་སྤྱིང་པོ་མེད་པ་རྣམས་ལ་སྤྱིང་
པོ་དམ་པ་སྤངས་ནས་གོ་འཕང་དམ་པར་རང་ཉིད་
འཇོགས་ཏེ། འགྲོ་བ་རྣམས་ཀྱང་དེར་འབྲིད་པས་
ན་དེ་ལས་དོན་ཆེ་བ་ཅི་ཞིག་ཡོད།

Exert yourself now in the opposite—
in good deeds,
such as going for refuge,
and observing an ethical way of life,
and the like.
Amass these kinds of deeds constantly,
and with a sense of reverence and joy.
This body and the rest may be meaningless,
but you can give them the highest meaning;
you can use them yourself
to climb to the highest state there is,
and then you can lead others there as well.
And then I would ask you another question:
where could you find any
more important deed you could do,
than this?

Practice V: Death and the End of Death
Reading One

དེའི་ཕྱིར་དཔེ་དུ་མས་ཀྱང་བསྐྱབས་ཏེ། ལྷ་དམ་
ལས་འདས་པ་ཆེན་པོ་ལས། ཞིང་མོ་བ་ཐམས་
ཅད་ཀྱི་ནང་ན་སྟོན་གྱི་ལོག་མཚོག་གོ། །ཇིས་
ཐམས་ཅད་ཀྱི་ནང་ན་བ་ལང་གི་ཇིས་མཚོག་གོ།
།འདུ་ཤེས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ནང་ན་འང་མི་རྟག་པ་
དང་འཆི་བའི་འདུ་ཤེས་མཚོག་ཡིན་ཏེ། འདི་
དག་གིས་ནི་ཁམས་གསུམ་གྱི་འདོད་པ་དང་མ་
རིག་པ་དང་ང་རྒྱལ་ཐམས་ཅད་སེལ་ལོ། །ཞིས་
སོ།

This is why the awareness of death
is praised in so many places,
with so many metaphors.
We see for example the following,
from the *Sutra of the Great Nirvana*:

Of all the crops plowed in the ground,
the Autumn crops are greatest.
Of all the tracks left on the ground,
the elephant's are greatest.
Of all the thoughts a person can have,
the thoughts of impermanence
and death are the greatest ones,
For these are the thoughts that clear away all
the desire, ignorance, and the pride
of all three of the realms.

Practice V: Death and the End of Death
Reading One

།དེ་བཞིན་དུ་ཉོན་མོངས་པ་དང་ཉེས་པར་སྐྱོད་པ་
ཐམས་ཅད་ཅིག་ཅར་འཇོམས་པའི་ཐོ་བ་དང་།
དག་ལེགས་ཐམས་ཅད་ཅིག་ཅར་བསྐྱབ་པ་ལ་
འཇུག་པའི་སྐོ་ཆེན་པོར་གྱུར་པ་ལ་སོགས་པས་
ཀྱང་བསྐྱབས་པའོ།

The awareness of death has been praised
in other similes as well,
sometimes for example
compared to a great hammer,
which can smash in a single stroke
all your mental afflictions, and harmful deeds.
It is also compared to a huge gateway,
where every good and pure thing
can come on through to you,
all in a single rush.

Practice V: Death and the End of Death
Reading One

།ཚོམས་ལས་ཀྱང་། ལུས་འདི་ཇི་སྟོན་འདྲ་བར་
རྟོགས་བྱ་ཞིང་། །དེ་བཞིན་ཚོས་རྣམས་སྡིག་སྒྱུ་
འདྲར་ཤེས་ནས། །བདུད་གྱི་མེ་ཏོག་མཚོན་ནི་
འདིར་གཙོད་པ། །འཆི་བདག་སྐུལ་པོས་བལྟར་
ཡང་མེད་པར་འགྲོ། །ཞིས་དང་།

The *Anthology* too states,

Come to see that this body of yours
is fragile as a piece of china,
And that all other things which exist
are something similar to a mirage.
When you can, then the spears
that demons hurl turn instead to flowers,
And the Lord of Death, who stands there
hungering for you, dies himself.

Practice V: Death and the End of Death
Reading One

གྲོ་བ་མཐོང་ཞིང་ནད་ཀྱི་སྐྱུག་བསྐྱེལ་དང་།
།སེམས་དང་བྲལ་བའི་ཤི་བ་མཐོང་ནས་ནི།
།བརྟན་པའི་བཙོན་ར་འདྲ་བའི་བྱིམ་སྤངས་ཀྱི།
།འཇིག་རྟེན་ཕལ་པས་འདོད་སྤང་རྣམས་རི་སྐྱེ།
།ཞེས་གསུངས་སོ།

It says as well that,

Those who have seen what it is to grow old,
who have seen the suffering of disease,
Those who have seen what it is to die,
who have seen the mind depart and leave,
They can give up the family life,
so much like a prison hard and fast;
Never imagine though that the masses
could lose their worldly wanting.

Practice V: Death and the End of Death
Reading One

མཛོད་ན་སྐྱེས་བུའི་དོན་བསྐྱབ་པའི་དུས་ནི་དལ་
བའི་ཉིན་བྱུང་པར་ཅན་ཐོབ་པའི་དུས་འདི་ཁོ་ན་
ཡིན་ལ། འོ་སྐྱོལ་པལ་ཆེར་ངན་འགྲོར་བསྐྱད་
ཅིང་བདེ་འགྲོར་ཅུང་ཟད་རེ་འོངས་ཀྱང་མི་ཁོམ་
པའི་གནས་སུ་ཤས་ཆེ་བས་དེ་དག་ཏུ་ཚོས་བསྐྱབ་
པའི་སྐབས་མི་རྙེད་ལ།

To put it briefly,
the time for a person to do something
of value is now, and only now—
now while we possess a body and life like this,
so full of spiritual leisure.
You and I have spent most of our time
in the births of misery,
and we come up now and again
to the better births;
but the vast majority of the time
was in the realms
where we had none
of the necessary opportunities,
and so we had no chance at all
to undertake any spiritual practice.

Practice V: Death and the End of Death
Reading One

བསྐྱབས་པས་ཚོག་པའི་ཉེན་རེ་ཐོབ་པ་ན་ཡང་
ཚོས་ཚུལ་བཞིན་དུ་མི་བསྐྱབ་པ་ནི་ད་དུང་མི་འཆི་
སྟམ་པ་འདི་ལ་ཐུག་འདུག་པས་ན། ལྷོས་མི་འཆི་
བའི་ཕྱོགས་འཛིན་པ་ནི་གྲུད་པ་ཀུན་གྱི་སློ་དང་།
དེའི་གཉེན་པོ་འཆི་བ་དྲན་པ་ནི་ཡུན་སུམ་ཚོགས་
པ་ཐམས་ཅད་གྱི་སློའོ།

And the fact that in this moment here,
when we *have* found the kind of life
where we could do some practice,
we nonetheless do nothing
the way it should be done,
is all in the final analysis due to our belief
that we will not die, just yet.
We can say then that our natural bias
towards thinking that we won't die
is the root of every trouble we have.
The antidote for this way of thinking—
that is, to stay aware of our imminent death—
is then the root of anything good
that could ever come to us.

Practice V: Death and the End of Death
Reading One

།དེའི་ཕྱིར་འདི་ལྟ་བུ་ལ་ཚོས་ཟབ་མོ་གཞན་བསྐྱོམ་
རྒྱ་མེད་པ་རྣམས་ཀྱི་ཉམས་ལེན་ནི་སྣམ་པ་དང་།
བསྐྱོམ་བྱ་ཡིན་ཀྱང་དང་པོར་ཅུང་ཟད་ཅམ་བསྐྱོམ་
པར་བྱ་ཡི། ལྷན་པའི་ཉམས་ལེན་དུ་མི་འོས་སོ་
སྣམ་དུ་མི་བཟུང་བར་འདི་ཐོག་མཐའ་བར་གསུམ་
དུ་དགོས་ལུགས་ལ་ངེས་པ་སྣོང་ཐག་པ་ནས་
བསྐྱེད་དེ་བསྐྱོམ་པར་བྱའོ།

This being the case,
you should never let yourself think,
“This is one of those practices
meant for people who have nothing
more profound to meditate upon.”
And you should never let yourself think that,
“It is admittedly something
we should meditate upon,
but only at the beginning of our practice,
and only for a bit at that;
it's not something that warrants
a continual effort to put into practice.”
Rather you should try to develop
a true understanding,
from the depths of your heart,
where you realize that this
is a meditation which you need at the start,
at the end,
and all throughout the path.
With this understanding
established within you then,
you must meditate upon your death.

III

WHAT DEATH AWARENESS IS

།གསུམ་པ་འཆི་བ་དྲན་པའི་སློབ་ལྟ་བུ་ཞིག་བསྐྱེད་
པ་ནི། གཉེན་ལ་སོགས་པ་ལ་ཆགས་པ་བདུན་
པའི་དབང་གིས་དེ་དག་དང་བུལ་གྱིས་དོགས་ནས་
སྐྱབ་པ་སྐྱེ་བ་ནི་ལམ་ལ་ཡི་མ་སྐྱངས་པའི་འཆི་བ་
ལ་སྐྱབ་ལུགས་ཡིན་པས་འདིར་དེ་བསྐྱེད་པ་ནི་
མིན་ལོ།

Here is the third step—
identifying just what kind
of death awareness we seek to develop.
Now there is a kind of terror
that a person can feel
when he or she fears that
they are about to be torn away
from their loved ones and such.
This fear stems from
a very strong attachment
for those around you,
and is the natural fear of a person
who has never attempted
any kind of practice of the path.
As such, it is *not* the awareness of death
that we are talking about
having to develop here.

Practice V: Death and the End of Death
Reading One

འཇོན་གང་ཡིན་སྐྱེ་ན། ལས་དང་ཉོན་མོངས་
པའི་དབང་གིས་ལུས་སྤངས་པ་ཐམས་ཅད་ངེས་
པར་འཆི་བ་ལས་མ་འདས་པས་དེ་ལ་སྐྱབས་པ་
བསྐྱེད་ཀྱང་རེ་ཞིག་ལ་དགག་མི་རུས་མོད། འོན་
ཀྱང་འཇིག་རྟེན་སྤི་མའི་དོན་ངན་འགྲོའི་རྒྱ་འགོག་
པ་དང་མངོན་མཐོ་དང་ངེས་ལེགས་ཀྱི་རྒྱ་མ་
བསྐྱབས་པར་འཆི་བ་ལ་འཇིགས་པར་བྱ་སྟེ།

What then is this awareness?
There is not a single being
who has taken on a body
by force of their past deeds
and their mental afflictions
who is exempt from the
absolute certainty of death.
It is true that, in the short run,
trying to develop some fear
about this fact might
not enable you to stop it.
Nonetheless you really must try
to develop some fear that you might die
before you have been able
to achieve your goals for your future life:
that you might die before
you have managed to put an end
to anything that might cause you
to be born in one of the lower realms,
or before you have achieved
all those things that would
lead you to the higher realms,
and to ultimate good.

Practice V: Death and the End of Death
Reading One

དེ་ལ་ནི་དེས་སྐྱབ་པ་བསམས་ན་དེ་དག་བསྐྱབ་ཏུ་
ཡོད་པས་འཆི་ཁར་མི་སྐྱབ་པ་བྱར་ཡོད་ལ། དོན་
དེ་དག་མ་བསྐྱབས་ན་སྤྱིར་འཁོར་བ་ལས་མི་ཐར་
བ་དང་། བྱད་པར་དུ་ངན་འགྲོར་སྤྱང་བས་
འཇིགས་ནས་འཆི་བའི་ཆོ་འགྲོད་པས་གདུང་བར་
འགྱུར་ཏེ།

If you had this kind of fear,
over these kinds of things,
then it would help you to do
something about them,
and at the moment of death itself
you would have no reason to be afraid.
If on the other hand you find yourself
unable to achieve these goals,
then when death comes you
will be tormented by regret,
of two different kinds.
In a general sense,
you will realize that you were
unable to free yourself
from the circle of suffering life.
More specifically,
you will begin to feel sheer terror
over the possibility of having
to drop into the realms of misery.

Practice V: Death and the End of Death
Reading One

སྐྱེས་རབས་ལས། རབ་དུ་བསྐྱེམས་ཀྱང་གནས་
མི་ལུས། །གང་ལ་བཅོས་སུ་མི་རུང་བ།
།འཇིགས་ཤིང་སྒར་བར་བྱས་པ་ཡིས། །དེ་ལ་
ཕན་པ་ཅི་ཞིག་ཡོད། །དེ་ལྟར་འཇིག་རྟེན་ཚོས་
ཉིད་ལ་བརྟགས་ན། །མི་རྣམས་སྲིག་པ་བྱས་པས་
འགྲོད་པར་འགྱུར། །དགོ་བའི་ལས་ཀྱང་ལེགས་
པར་ཡོངས་མ་བྱས། །སྤྱི་མའི་ཚོ་ལ་སྤྱག་བསྐྱེལ་
འབྱུང་དུ་དོགས།

As the *Birth Stories* say,

You concentrate your every effort,
but there's no way to stay;
What possible benefit can it be
to feel a sense of fear
And tremble over something that
you can now never repair?

You can tell for yourself by looking at
the nature of this world,
That those who did wrong are at this point
consumed by intense regret;
They realize then that they didn't at all
do good the way they should,
And begin to suspect that in the life
beyond they will come to suffer.

Practice V: Death and the End of Death
Reading One

།འཆི་བར་འགྱུར་བའི་འཇིགས་པས་སྐྱོངས་པར་
འགྱུར། །གང་ལས་བདག་གི་ཡིད་ནི་འགྲོད་
འགྱུར་བ། །དེ་ཉིད་བདག་གིས་བྱས་པར་ཡོངས་
མི་དྲན། །དཀར་པོའི་ལས་ཀྱང་རབ་ཏུ་གོམས་
པར་བྱས། །ཚོས་ལ་གནས་ན་འཆི་བས་སུ་ཞིག་
འཇིགས། །ཞེས་གསུངས་པ་དང་།

The fear that you begin to feel
as you die confuses you,
Making it difficult to recall
the very deeds there were
That you did before, and that you feel
such strong regret for doing.

So make in your life a habit now
to do only deeds pure white;
For could a person fear Lord Death
who lives the Dharma too?

Practice V: Death and the End of Death
Reading One

བཞི་བརྒྱ་པ་ལས་ཀྱང་། བདག་ནི་འཆི་ལོ་སྐྱམ་
སེམས་པ། །གང་ལ་ངེས་པར་ཡོད་གྱུར་པ།
།དེས་ནི་འཇིགས་པ་ཡོངས་བཏང་གྱིར། །འཆི་
བདག་ལ་ཡང་ག་ལ་འཇིགས། །ཞེས་གསུངས་
པའི་གྱིར་རོ།

The *Four Hundred* too has the following verse:

Anyone who's truly sure,
Who says to themselves, "I'll die,"
Leaves every kind of fear behind;
How could they then fear Death?

Practice V: Death and the End of Death
Reading One

།དེས་ན་ལྷུས་དང་ལོངས་སྐྱོད་དང་སྐྱུར་དུ་འབྲུལ་
བར་གཤོན་མི་ཟེའོ་སྐྱམ་དུ་ཡང་དང་ཡང་དུ་མི་
རྟག་པ་བསམས་ན་ནི། དེ་དག་ལ་མི་འབྲུལ་བར་
རི་བའི་སྲིད་པ་ལྡོག་པས་དེ་དག་དང་བྲུལ་བས་
བསྐྱེད་པའི་ཡིད་ཀྱི་གདུང་བའི་དབང་གིས་འཆི་བ་
ལ་སྐྱབ་པ་མི་འབྱུང་བ་ཡིན་ནོ།

Suppose then that you are
able to contemplate your impermanence,
and think to yourself,
over and over again,
“There is absolutely no doubt
that I am quickly going to be
ripped away from my body,
and from all of my possessions.”
This would allow you to block
the kind of desire that still
entertains some hope
that you will be able to avoid
losing all these things.
And then you would feel none
of the fear of death
that comes because your mind is tormented
by the thought of this loss.

The Asian Classics Institute
Practice V: Death and the End of Death

Reading Two: Death is Certain

The following reading is taken from *The Great Book on the Steps to Enlightenment* (*Lam-rim chen-mo*) of Je Tsongkapa (1357-1419).

IV

HOW TO MEDITATION ON DEATH

།བཞི་པ་འཆི་བ་དྲན་པ་ཇི་ལྟར་བསྐྱོམ་པ་ནི། ཚུ་བ་
གསུམ། རྒྱ་མཚན་དགུ། །ཐག་བཅད་པ་རྣམ་པ་
གསུམ་གྱི་སྒོ་ནས་བསྐྱོམ་པར་བྱའོ།

Next we cover the fourth step,
which is how to meditate
and develop this awareness of death.

You should do the meditation
in three stages,
going through the three principles,
the nine reasons,
and the three resolutions.

Practice V: Death and the End of Death
Reading Two

།དེ་ལ་གསུམ། རིས་པར་འཆི་བ་བསམ་པ་དང་།
ནམ་འཆི་རིས་མེད་བསམ་པ་དང་། འཆི་བའི་ཚེ་
ཚོས་མ་གཏོགས་པ་གང་གིས་ཀྱང་མི་ཕན་པ་
བསམ་པ་འོ།

We will proceed then through the three of

contemplating how it is certain
that we will die;

contemplating how there is no certainty
when we will die; and

contemplating how, when we do die,
nothing but the Dharma
can be of any help to us.

Practice V: Death and the End of Death
Reading Two

།དང་པོ་ལ་གསུམ་ལས། འཆི་བདག་ངེས་པར་
འོང་ལ་དེ་ཡང་རྒྱུན་གྱིས་བསྐྱོད་ཏུ་མེད་པ་བསམ་
པ་ནི། ལུས་ཇི་འདྲ་ཞིག་གི་སྐྱེ་བ་སྐྱངས་ཀྱང་འཆི་
བ་འོང་སྟེ། མི་རྟག་པའི་ཚོམས་ལས། གང་
ཡང་སངས་རྒྱས་རང་སངས་རྒྱས། །སངས་
རྒྱས་རྣམས་ཀྱི་ཉན་ཐོས་ཀྱང་། །སྐྱེ་ལུས་འདི་ནི་
སྤོང་མཇད་ན། །སྐྱེ་བོ་པལ་པ་སྐྱོས་ཅི་དགོས།
།ཞེས་སོ།

The first of the meditations has three parts;
here is the first, which is
contemplating how the Lord of Death
must certainly arrive and,
when he does,
how nothing at all can stop him.

No matter what kind of body
you take on yourself,
death must come to you.
As the *Anthology on Impermanence* states,

If total Buddhas,
and self-made Buddhas as well,
And the listeners who are
the followers of the Buddha,
Must all eventually leave
their holy forms,
Why need then speak of normal people?

Practice V: Death and the End of Death
Reading Two

ཡུལ་གང་དུ་བསྐྱད་ཀྱང་འཆི་བ་འོང་བ་ནི། དེ་
ཉིད་ལས། གང་དུ་གནས་ན་འཆི་བས་མི་ཚུགས་
པའི། །ས་ཕྱོགས་དེ་ནི་ཡོད་པ་མ་ཡིན་ཏེ། །བར་
སྐྱང་ལ་མེད་རྒྱ་མཚོའི་ནང་ན་མེད། །རི་བོ་
རྣམས་ཀྱི་གསེབ་དུ་ལྷགས་ན་འང་མིན། །ཞེས་སོ།

We can say too that death
will come to you,
no matter where you go.
The same text says,

It doesn't matter where you go;
the place does not exist
Where death would find it
difficult to intrude.
There is no such place in the sky,
nor at the bottom
Of the sea, nor deep within
a mountain keep.

Practice V: Death and the End of Death
Reading Two

སྒྲོན་དང་གྱི་མའི་དུས་ནམ་དུ་ཡང་སེམས་ཅན་
ནམས་འཆི་བས་འཇོམས་པ་ལ་བྱུང་བར་མེད་པ་
ནི། དེ་ཉིད་ལས། བྱང་དང་འབྱུང་བར་འགྱུར་བ་
ཇི་སྟེད་པ། །ཀུན་གྱིས་ལུས་འདི་བཏང་ནས་འགྲོ་
བ་དང་། །དེ་ཀུན་འཇིག་པར་མཁས་པས་
རྟོགས་གྱིས་ཏེ། །ཚོས་ལ་གནས་གྱི་ངེས་པར་
སྤྱད་པ་སྟོད། །ཅེས་སོ།

So too death makes no distinction at all
for the proper order of young and old
when it comes to destroy its victims.
On this the same work says,

Those who are now and
those who are yet to be,
Must all relinquish this body,
and travel on.
Realize, you wise ones,
that all this dies;
Live the Dharma,
and do what must be done.

Practice V: Death and the End of Death
Reading Two

།འཆི་བདག་ལ་བློས་པས་མི་ཐར་ཞིང་སྤྲུགས་ལ་
སོགས་པས་བརྗོད་ཏུ་མེད་པ་ནི། རྒྱལ་པོ་ལ་
གདམས་པ་ལས། དཔེར་ན། ཕྱོགས་བཞི་ནས་
རི་ཆེན་པོ་སྤྲ་བ་བརྟན་པ་སྣོང་པོ་དང་ལྡན་པ་མ་
ཞིག་པ་མ་གས་པ་འཕན་མེད་པ་ཤིན་ཏུ་མཁྲིགས་
པ་གཅིག་ཏུ་སྤྲུག་པོ་བཞི་གནམ་ལ་རིག་ཅིང་ས་
བརྗོད་སྟེ།

Beyond this is the fact that
no one can free themselves
from the Lord of Death
by outrunning him,
nor turn him back with magic words
or the like.

As the scripture known as *Advice to the King*
states,

Suppose for example that you were
surrounded on all four sides
by four great mountains,
solid, firm, hard to the core,
indestructible, unbreakable, indomitable,
adamantine, and massive,
stretching to the highest limits of the sky.
And then suppose suddenly
that they caved in upon you.

Practice V: Death and the End of Death
Reading Two

ལྷ་དང་ཤིང་དང་ཤིང་གིས་པ་དང་ཡལ་ག་དང་ལོ་
མ་ཐམས་ཅད་དང་སེམས་ཅན་སྟོག་ཆགས་འབྱུང་
པོ་ཐམས་ཅད་ཕྱི་མར་འབྲག་ཅིང་འོང་བ་ལ་ནི་
མགྲོགས་པས་འབྲོས་པའམ་སྟོབས་ཀྱིས་བསྐྱོག་
པའམ་ཉེར་གྱིས་བསྐྱོག་པའམ་རྗེས་དང་སྟུགས་
དང་སྐྱེན་རྣམས་ཀྱིས་བསྐྱོག་པར་སྐྱ་བ་ནི་མ་ཡིན་
ནོ།

Every trace of vegetation—
from the roots, to the stalks,
to the branches, to the twigs,
and out to the leaves,
would be crushed to powder.
And every living creature there,
every sentient being,
every spirit too,
would be smashed to dust.
And as the mountains fell in
it would happen in a minute,
and no one would be able to outrun them,
or force them back,
or buy them off.
Nor but with the greatest difficulty
could you use any kind of magic substance,
or magic words,
or any sort of elixir
to stop them.

Practice V: Death and the End of Death
Reading Two

། གྲུ་ལ་པོ་ཆེན་པོ། དེ་བཞིན་དུ་འཇིགས་པ་ཆེན་པོ་
བཞི་འདི་དག་འོང་སྟེ་དེ་དག་ལས་མགྲོགས་པས་
འབྲོས་པའམ་སྟོབས་ཀྱིས་བརློག་པའམ་ནོར་གྱིས་
བརློག་པའམ་རྗེས་དང་སྒྲགས་དང་སྒྲན་གྱིས་
བརློག་པར་སྐྱབ་ནི་མ་ཡིན་ལོ།

Here, great King, our life is the same.
When the four great terrors
make their appearance,
no one can outrun them,
nor force them back,
nor buy them off.
Nor but with the greatest difficulty
could you use any kind of magic substance,
or magic words,
or any sort of elixir
to stop them.

Practice V: Death and the End of Death
Reading Two

འབཞི་གང་ཞིན་གྲ་བ་དང་ན་བ་དང་འཆི་བ་དང་གྲོད་
པའོ། །རྒྱལ་པོ་ཆེན་པོ། གྲ་བ་ནི་དར་ལ་བབ་པ་
འཛོམས་ཤིང་འོང་། ན་བ་ནི་ནད་མེད་པ་འཛོམས་
ཤིང་འོང་། གྲོད་པ་ནི་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པ་ཐམས་
ཅད་འཛོམས་ཤིང་འོང་། འཆི་བ་ནི་སྲོག་འཛོམས་
ཤིང་འོང་སྟེ། དེ་དག་ལས་ནི་མགྲོགས་པས་འབྲོས་
པའམ་སྟོབས་ཀྱིས་བརློག་པའམ་ནོར་གྱིས་བརློག་
པའམ་རྗེས་དང་སྲུགས་དང་སྦྱན་རྣམས་ཀྱིས་ཞི་བར་
སླེ་བ་ནི་མ་ཡིན་ནོ། །ཞེས་སོ།

And what are these four terrors?
They are aging,
and sickness,
and death,
and trouble.
Great King, I say to you:
aging is the fact
that our vitality
is inevitably obliterated;
sickness is the fact
that our health
is inevitably obliterated;
trouble is the fact
that any good thing that ever comes to us
is inevitably obliterated;
and death is the fact
that our very life
is inevitably obliterated.
All four of these come to us,
and we cannot outrun them,
nor force them back,
nor buy them off.
Nor but with the greatest difficulty

Practice V: Death and the End of Death
Reading Two

could you use any kind of magic substance,
or magic words,
or any sort of elixir to stop them.

།ཀ་མ་བའི་ཞལ་ནས། ད་ལྟ་འཆི་བས་འཇིགས་
པ་ཞིག་དགོས། འཆི་ཁར་མི་མཚར་བ་ཞིག་
དགོས་པ་ལ་འོ་སྐྱོལ་དེ་ལས་ལྷོག་ནས་ད་ལྟ་མི་
འཇིགས། འཆི་ཁར་བྲང་ལ་སེན་མོ་འདེབས་
གསུངས་ངོ་།

Kamawa too once said,

A person is supposed
to be frightened of death now,
and then unperturbed
when it actually comes.
You and I though act the opposite:
we feel no concern for it now,
and then when it actually comes
we tear at our chest in agony.

Practice V: Death and the End of Death
Reading Two

ཁོ་ལ་སྣོན་པ་མེད་ཅིང་འབྲིང་བྱེད་བར་མ་ཆད་དུ་
ཡོད་པ་བསམ་པ་ནི། མངལ་དུ་འཇུག་པ་ལས།
ད་ལྟ་ལེགས་པར་བདེ་བར་ཡོངས་སུ་བསྐྱེད་ན་
དེ་རིང་ན་ལོ་བརྒྱའམ་ཅུང་ཟད་ཅིག་ལྷག་པར་
འཚོ་ལོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རིང་མཐའ་དེ་
ཅམ་ཞིག་ཡིན་ནོ།

The second reason here is the contemplation of how it is impossible to add any time onto your life, and how it continually leaks away, without a pause.

The scripture entitled *Entering the Womb* describes the longest you could live as follows:

Nowadays the longest you can live, supposing you are able to take care of yourself in the very best way possible, is a hundred years, or a touch more.

Practice V: Death and the End of Death
Reading Two

།དེ་སྐབ་དུ་རྒྱལ་གྲང་དེའི་བར་གྱི་ཚེ་འཇོན་པ་འཛིན་
དུ་སྐྱུར་ཏེ་ལོ་ནི་ལྷ་བ་སོང་བས་འཇོན་ཅིང་། ལྷ་
བའང་ཞག་སོང་བས་འཇོན་ལ་ཞག་གྲང་ཉིན་མོ་
དང་མཚན་མོ་སོང་བས་འཇོན་དོ། །དེ་དག་གྲང་
སྲ་དྲོ་ལ་སོགས་པ་སོང་བས་འཇོན་པས་ན་ཚེའི་སྐྱི་
ཚད་ནི་ཉུང་ལ།

Even if you could live for a hundred years,
the time would pass very quickly.
This is because years pass in months,
and months in their turn pass in days,
and days pass in daytimes and nighttimes.
These too pass in the shortest periods,
of mornings and evenings
and the like.
So a human lifespan in general
is something which is very short.

Practice V: Death and the End of Death
Reading Two

དེ་ལ་འང་སྐྱར་དུ་མ་ཞིག་ཟད་སྐྱར་ཞིང་ཚོ་ལྷག་ལ་
ཡང་སྒོན་པ་སྐྱད་ཅིག་ཀྱང་མེད་པར་འབྱིད་བྱེད་
ཉིན་མཚན་ཀུན་ཏུ་བར་མ་ཆད་པར་ཡོད་པའི་སྤྱིར་
ཏེ། སྤྱོད་འཇུག་ལས། ཉིན་མཚན་སྤོད་པ་ཡོད་
མེད་པར། །ཚོ་འདི་ཏྟག་ཏུ་གོད་འགྱུར་ཞིང་།
།སྒོན་པ་འང་གུད་ནས་འོང་མེད་ན། །བདག་ལྷ་
འཆི་བར་ཅིས་མི་འགྱུར། །ཞེས་གསུངས་པའི་
སྤྱིར་རོ།

You and I can see for ourselves, moreover,
that we've already used up
a good number of these days.
As for the days we have left,
we know we are helpless
to add a single moment to them.
They leak away,
twenty-four hours a day,
without the slightest pause.
On this the *Guide to
the Bodhisattva's Way of Life* says,

Our lifetime constantly leaks away,
Day and night, without a moment's pause.
If your life is leaking away,
and never being replenished,
Then how can you imagine,
that you will never die?

Practice V: Death and the End of Death
Reading Two

།དེ་ཡང་དཔེ་དུ་མའི་སྒོ་ནས་བསམ་སྟེ་འདི་ལྟར་
ཐགས་འཐག་པ་ན་ལན་རིལ་སྒྲུན་ཉག་མ་རིལ་ས་
མི་འགོ་ཡང་སྒྱུར་དུ་བཏགས་ཟིན་ནས་འོང་བ་
དང་།

There are many examples you can use
during your contemplation of these points.
Think of weaving a carpet:
you are building it up with rows of yarn,
and each row is nothing more
than a few threads of wool.
But if you work steadily,
it all adds up and soon
you've finished an entire carpet.

Practice V: Death and the End of Death
Reading Two

ལུག་ལ་སོགས་པའི་གསལ་བྱ་རྣམས་གསོད་པའི་
སྤྱིར་འབྲིད་པ་ན། གོམ་པ་རེ་རེ་སློལ་པས་འཆི་བ་
ལ་ཇི་ཉེར་འགོ་བ་དང་།

Think too of a flock of sheep.
When they are led to the slaughter house,
they go forth with only
one very short step at a time.
But every single step brings them
inexorably nearer to their death.

Practice V: Death and the End of Death
Reading Two

ཐུ་གླུང་དྲག་པོའི་རྒྱུན་འགོ་བའམ་རི་གཟར་གྱི་ཁ་
ནས་ཐུ་འབབ་པ་བཞིན་དུ་ཚེ་སྐྱུར་དུ་ཟད་ནས་འགོ་
བ་དང་།

Think too of the rapids of a great river,
or of a waterfall
as it leaps from the top of a high cliff.
The moments of your life are rushing away,
just the same.

Practice V: Death and the End of Death
Reading Two

སྤྱགས་རྗེས་དབྱུག་པ་བརྩུང་ནས་སྤྱགས་ནམས་
རང་དབང་མེད་པར་རང་གི་གནས་སུ་སྦྱེལ་བ་
ལྟར། ཉ་བ་དང་གླ་བས་རང་དབང་མེད་པར་འཆི་
བདག་གི་དྲུང་དུ་འབྲིད་པའི་ཚུལ་ནམས་སྒོ་དུ་མ་
ནས་བསྒོམ་པར་བྱ་སྟེ། ཚོམས་ལས།

A cowherd takes a club up in his hand
and drives the cattle,
totally helpless,
to their destination.
Just so do sickness and
the natural aging of our bodies
drive us,
totally helpless,
into the presence of the Lord of Death.
You must use a whole variety of such
examples
in your meditation upon death;
as the *Anthology* again says,

Practice V: Death and the End of Death
Reading Two

དཔེར་ན་ཐགས་ནི་བརྒྱུད་ས་པ་ལ། །སྐྱུ་ནི་གང་
དང་གང་བཅུག་པའི། །སྐྱུ་གྲིས་གཏིང་ལ་
གཏུགས་པ་ལྟར། །མི་རྣམས་སློག་ཀྱང་དེ་བཞིན་
ནོ། །དཔེར་ན་ངེས་པར་བསད་པ་དག། །གོམ་
པ་གང་དང་གང་བོར་བས། །བསད་པའི་དུང་དུ་
བསྐྱེན་པ་ལྟར། །མི་རྣམས་སློག་ཀྱང་དེ་བཞིན་ནོ།
།རྒྱ་སྐྱུང་དྲག་དུ་འབབ་པའི་རྒྱུན། །སློག་པ་མེད་
པ་ཇི་ལྟ་བུར། །དེ་བཞིན་མི་ཡི་ཚེ་འགོ་བ། །སྐྱེར་
ནི་སློག་པར་འགྱུར་བ་མེད།

When for example you start
to weave a carpet,
You build it up,
a string of wool at a time—
Eventually then
you weave it to the end.
Human lives are just the same.

Those condemned to death
are another example,
Passing along with a
single step at a time,
Drawing ever closer
to the slaughter.
Human lives are just the same.

The rapids of a mighty river
Rush unstoppable to their end;
The passing of a human life
Is just as irreversible.

Practice V: Death and the End of Death
Reading Two

།དཀའ་བ་ཉིད་དང་ཐུང་བ་དང་། །དེ་ཡང་སྐྱུག་
བསྐྱེལ་ལྡན་པ་དག །སྐྱུར་བ་ཁོ་ནར་འཇིག་
འགྲུར་ཏེ། །ཚུ་ལ་དབྱུ་གུས་བྲིས་པ་བཞིན།
།དཔེར་ན་སྐྱུགས་ཇི་དབྱུག་ཐོགས་ཀྱིས། །སྐྱུགས་
རྣམས་གནས་སུ་སྤྱིན་བྱེད་ལྟར། །དེ་བཞིན་ན་
དང་ག་བ་ཡིས། །མི་རྣམས་འཆི་བདག་དྲུང་དུ་
སྐྱེལ། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།

Our lives are simple hardship, short,
And something full of suffering;
With simple speed we are destroyed,
Like letters scratched on water.

A cowherd grasps his staff and drives
The cattle to their final end,
While sickness and the plague of age
Force us to the feet of the Lord of Death.

Practice V: Death and the End of Death
Reading Two

། རྩོམ་ཆེན་པོས་ཀྱང་ཚུ་འབྲམ་དུ་བྱོན་ནས་མི་ཏྟག་
བ་བསྐྱེམ་པ་ལ་ཚུ་སྤྱི་ལི་ལི་འགྲོ་བ་འདི་ག་བདེ་
གསུང་ནས་བསྐྱེམ་སྐད། རྩོམ་ཆེན་པོས་པ་ལས་
ཀྱང་། སྤྱིད་གསུམ་མི་ཏྟག་སྟོན་ཀའི་སྤྱིན་དང་
འདྲ། །འགྲོ་བའི་སྤྱི་འཆི་གར་ལ་བསྐྱེད་དང་
མཚུངས། །འགྲོ་བའི་ཆོ་འགྲོ་ནམ་མཁའི་སྤྱོད་
འདྲ་སྟེ། །རི་གཟར་འབབ་ཚུ་ལྟ་བུར་སྤྱར་
མགྲོགས་འགྲོ། །ཞེས་དཔེ་དུ་མའི་སྤྱོད་ནས་
གསུངས་སོ།

They say as well that the great Lord Atisha
would go to the edge of a stream
and meditate there on the death;
he would comment that
“Sitting here and watching
this trickle of water pass by
is a wonderful way to meditate
on life's impermanence.”

The *Sutra of the Cosmic Play* uses
a number of similes as well:

The three realms are impermanent,
like a cloud in the autumn sky;
Watching as people are born and die
is the same as theater.
The passing of a person's life
is a single flash of lightning;
We rush on our way to the end with speed,
like a mountain waterfall.

Practice V: Death and the End of Death
Reading Two

།དེས་ན་ནང་དུ་ཅུང་ཟད་བསམས་པའི་འཕྲིག་ཚུན་
བ་ཞིག་ལ་སྤྱིའི་དངོས་པོ་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་མི་ཏྟག་
བ་མི་སྟོན་པ་མེད་གསུང་བ་ལྟར་ཡིན་པས་དུ་མ་
ལ་སྐྱར་ནས་བསམ། ཡང་ཡང་བསམས་ན་ངེས་
བ་སྐྱེ། ཅུང་ཟད་ཅམ་རི་ལ་མ་བྱུང་བྱས་པས་མི་
ཕན་ཏེ།

It has been said that,
“For a person who has the
least bit of ability to reflect
and draw some inferences on the inside,
there is nothing outside of them
that doesn't speak of impermanence.”
As such, you should try to find
in your life a whole variety of examples
for the fact of impermanence.
Use these examples for your contemplation—
and if you contemplate thus on a regular basis,
then you will gain a true recognition
of your impermanence.
Just thinking these things over
once or twice is not enough
to reach this kind of knowledge.

Practice V: Death and the End of Death
Reading Two

ཀ་མ་བའི་ཞལ་ནས། བསམས་པས་མ་བྱུང་ཟེར་
ཏི་བྱིད་ཀྱིས་ནམ་བསམས་ཉིན་མོ་ནི་ཡིང་ཡིང་
བྱེད། མཚན་མོ་ནི་གཉིད་ལོག་གིན་འདུག་ན་
བརྗེན་མ་ཟེར་གསུང་བ་ལྟར་རོ།

As Kamawa once said,

Here's a question for all you people
who said you tried to do this contemplation
but didn't get any result from it.
Just *when* was it that you were contemplating?
All day long you were distracted
by other things.
At night all you did was sleep.
Perhaps you should stop lying to yourself.

Practice V: Death and the End of Death
Reading Two

།ཚེ་མཐར་འཆི་བདག་གིས་བཅོམ་ནས་འཇིག་
རྟེན་པ་རོལ་ཏུ་འགྲོ་བར་མ་ཟད་དེའི་བར་རྣམས་
སྲུ་ཡང་འགྲོ་འཆག་ཉལ་གསུམ་གང་བྱེད་ཀྱང་ཚེ་
བྱི་ནས་མི་འགྲོ་བའི་སྐབས་ཡི་མེད་པས། མངལ་
དུ་ཞུགས་པ་ནས་འགོ་བཟུང་སྟེ་སྐད་ཅིག་ཅམ་
ཡང་མི་སྟོད་པར་འཇིག་རྟེན་པ་རོལ་ཏུ་ཁ་བལྟས་
ནས་འགྲོ་བ་ཡིན་ནོ།

At the end of our life,
the Lord of Death comes and destroys us,
and we travel on to our next life.
But there is something else too that happens
all during the interim,
during every hour of our life here.
There is not a single moment at all
when our lifetime is not slipping away,
when it is not getting shorter and shorter,
even as we go somewhere,
or stay somewhere,
and even as we sleep.
So in a sense we are always on our way
to our next life,
we are travelling there now,
and we have been on the move every second
from the day we first entered
our mother's womb.

Practice V: Death and the End of Death
Reading Two

།དེས་ན་བར་གྱི་གསོན་པའང་ན་བ་དང་ག་བའི་ཕོ་
ཉ་བས་ཁྲིད་ནས་འཆི་བའི་སྲིད་དུ་འགྲོ་བ་ཁོ་ནར་
ཟད་པས་གསོན་པའི་སྐབས་ལ་འཇིག་རྟེན་སྲི་མར་
མི་འགྲོ་བའི་སྡོད་པར་བརྩུང་ནས་དགའ་བར་མི་བྱ་
སྟེ། དཔེར་ན། བྲག་མཐོན་པོའི་ཕྱི་མོ་ནས་ལྷུང་
བའི་ཚོ། ས་ལ་མ་ལྷུང་བའི་བར་སྐྱང་ལ་འགྲོ་
བའི་སྐབས་དེ་ལ་དགའ་བར་མི་འོས་པ་བཞིན་ནོ།

Therefore even in these days,
while we still live,
we are living only to die:
those emissaries of Death,
the ones called Sickness and Aging,
are dragging us towards him.
Don't take any comfort then
in the fact that you haven't died yet,
don't get the idea that
you are staying anywhere,
and that you haven't yet
started off on your journey to the next life.
You are like a man who
just fell off the edge of a great rock crag;
you would be foolish to take some comfort
from the fact that you are still in mid-air,
and haven't hit ground yet.

Practice V: Death and the End of Death
Reading Two

།དེ་ཡང་བཞི་བརྒྱ་པའི་འགྲོལ་པར་དྲངས་པ་ལས།
མི་ཡི་དཔའ་བོ་ཐོག་མའི་མཚན་མོར་ནི། །གང་
ན་འཇིག་རྟེན་མངལ་ན་གནས་གྱུར་པ། །དེ་ནས་
བརྩམས་ནས་དེ་ནི་ཉིན་རེ་བཞིན། །འགྲོལ་
བཞོལ་མེད་པར་འཆི་བདག་དྲུང་དུ་འགྲོ། །ཞེས་
དང་།

The following lines too are quoted
in the commentary on *The Four Hundred*:

This warrior amongst men,
from the very first night,
From the moment of entering
the womb in this world
Walks with each passing day,
with ne'er a delay,
Into the presence of
the Lord of Death.

Practice V: Death and the End of Death
Reading Two

ཕྱིན་ཅི་ལོག་བཞི་འགོག་པའི་གཏམ་ལས་གྲང་།
རི་བོ་མཐོན་པོའི་ཕྱི་མའི་སྤང་ནས་ས་ལ་ལྷུང་བར་
གྲུང་པ་ཡིས། །ཞིག་པར་གྲུང་ཚེ་ཅི་འདི་བར་
སྤང་ལ་ནི་བདེ་བ་སྤོང་འགྲུང་རམ། །སྐྱེས་ནས་
བརྩམས་ཏེ་འཆི་བ་ཉིད་ཕྱིར་ཏྲག་ཏུ་རབ་ཏུ་བརྒྱུག་
པ་ན། །སེམས་ཅན་རྣམས་ནི་བར་སྐབས་གང་ཏུ་
བདེ་བ་ཇི་སྟེ་འཕྲོབ་པར་འགྲུང། །ཞེས་
གསུངས་སོ། །དེ་དག་གིས་ནི་སྤུར་ཏུ་འཆི་བར་
ངེས་པ་བསྟན་ཏོ།

The *Words on Stopping the Four Misconceptions*
also speak to this point:

Suppose you had fallen from the peak
of some high mountain top,
And were just about to die—would you then
in the free-fall feel content?
From the moment of their birth they race
to one goal only, death;
How before they reach there then
could any living being relax?

All of the above is meant to show
how it is certain that
we will die quickly.

Practice V: Death and the End of Death
Reading Two

།གསོན་པའི་ཚེ་ལ་ཡང་ཚོས་བྱ་བའི་ལོང་མེད་
བར་ངེས་བར་འཆི་བ་བསམ་པ་ནི། ལྔར་བཤད་
པའི་རིང་མཐའ་དེ་ཙམ་སྐབ་ཏུ་ཚུག་ཀྱང་ལོང་ཡོད་
བྱར་མི་རུང་སྟེ། དོན་མེད་དུ་ཚེ་མང་པོ་ཞིག་ནི་
ལྔར་འདས་འདུག་པ་དང་ལྷག་མ་ལའང་གཉིད་
ཀྱིས་སྲིད་འདའ་ཞིང་།

Next is contemplating
how certain it is that you will die
without having had any time
to practice the Dharma,
even while you were alive.

Suppose you were able to live
to the end of one of those longest lives
that we described above.
Even so it would be wrong
to think that you would have
any free time all that time.
So far in your life you have squandered
a great deal of time meaninglessly;
as for what remains,
you will pass half of it
in sleeping.

Practice V: Death and the End of Death
Reading Two

གཞན་ཡང་རྣམ་པར་གཡེང་བ་གཞན་གྱིས་ཀྱང་
དུ་མ་ཞིག་དོན་མེད་དུ་འདེའ་བ་དང་། ལང་ཚོ་
ཡོལ་ནས་གས་པའི་གནས་སྐབས་སུ་སློབ་ནས་ནི་
ལུས་དང་སེམས་ཀྱི་སློབས་ཉམས་པས་ཚོས་བྱེད་
པར་འདོད་ཀྱང་བསྐྱབ་པའི་མཐུ་མེད་པས་”

The other half
you will also spend meaninglessly,
your mind filled with
a great many other distractions.
You will while away your days of good health
and then arrive at old age,
your body and mind worn out,
and lacking any energy to do any Dharma,
even if you wanted to.

Practice V: Death and the End of Death
Reading Two

ཚོས་བྱེད་པའི་སྐབས་ནི་ཅུང་ཟད་ལས་མེད་དེ།
མངལ་དུ་འཇུག་པ་ལས། དེ་ལས་ཀྱང་བྱེད་ནི་
གཉིད་ཀྱིས་ཁེབས་སོ། །ལོ་བཅུ་ནི་བྱིས་པའོ།
ལོ་ཉི་ཤུ་ནི་གསེལ་པ་སྟེ། ལྷ་དང་དང་སྟེ་སྟེ་གསེལ་
འདོན་པ་དང་སྟེ་གསེལ་བསྟེན་པ་དང་ཡིད་མི་བདེ་བ་
དང་འབྲུགས་པ་རྣམས་ཀྱིས་ཀྱང་བཅད། ལུས་
ལས་བྱུང་བའི་ནད་རྣམས་པ་དུ་མ་བརྒྱ་ཕྱག་དུ་མས་
ཀྱང་བཅད་དོ། །ཞེས་པ་དང་།

The point is that
the window of opportunity
during which we can undertake
our spiritual practice
is nothing more than a very brief period.
As *Entering the Womb* relates,

You spend half of it wrapped in sleep.
Ten years is wasted by childhood,
and another twenty in old age.
From what's left you have to subtract
the time you spend in grief,
and the time you spend crying in anguish,
and the time you spend in physical pain,
and the time you spend
in deep unhappiness,
and the time you spend in strife.
Subtract too the time that you spend
going through all those
thousands of different diseases
which the body is subject to.

Practice V: Death and the End of Death
Reading Two

ཕྱིན་ཅི་ལོག་བཞི་འགོག་པའི་གཏམ་ལས་ཀྱང་།
འདི་ནི་མི་རྣམས་ཚོ་ནི་མཚོག་ཏུ་རིང་ཡང་ལོ་བརྒྱ་
ཁོ་ནར་ཟད། །དེ་ལས་ཀྱང་ནི་དང་པོ་བྱིས་པ་ཐ་མ་
གས་པས་དོན་མེད་བྱེད། །གཉིད་དང་ནད་
སོགས་དག་གིས་དེ་དུས་མེད་པར་ཀུན་ནས་རེ་བ་
འཇོམས། །བདེ་བར་གནས་པའི་མི་ནང་འགོ་
བའི་ཚོ་ནི་ལྷག་མ་ཇི་ཅམ་ཡོད། །ཅེས་གསུངས་
སོ།

The Words on Stopping the Four Misconceptions
concur:

Suppose you live to a human's longest life;
it can never be
more than a hundred years.
Of these you spend the beginning, your youth,
and the end, old age,
in a meaningless way.
In the days that are left, all your hopes
and plans are smashed by sleep,
and disease, and the rest;
Tell me then how much time is left over,
for those who live as humans,
to feel any kind of contentment?

Practice V: Death and the End of Death
Reading Two

།མཚད་ཀ་བའི་ཞལ་ནས་ཀྱང་ལོ་དྲུག་ཅུ་ལ་ལྷོ་
རྒྱབ་དང་གཉིད་དང་ན་ཚས་བཅད་པའི་བའོལ་ན་
ཚོས་སུ་འགོ་བ་ལོ་ལྔ་ཡང་མེད་གསུང་ངོ་།

Chekawa too has said,

I have been alive for sixty years;
and if you take away the time
that I spent feeding myself,
and sleeping,
and being sick,
there were not even five years left
that I had for spiritual practice.

Practice V: Death and the End of Death
Reading Two

།དེ་ལྟར་ན་ཚེ་འདིའི་སྤུན་ཚོགས་ཐམས་ཅད་ནི་མི་
ལམ་སྤུན་གཅིག་ན་བདེ་བ་སྤྱད་བསང་ནས་དྲན་པ་
ལྟར་འཆི་བའི་དུས་སུ་དྲན་པའི་ཡུལ་ཅམ་དུ་
འགྱུར་ལ། འཆི་བའི་དགའ་ནི་དགག་དུ་མེད་པར་
ངེས་པར་འོང་ན་ཅིའི་སྤྱིར་ཚེ་འདིའི་བསྐྱུ་བྱིད་ལ་
དགའ་བར་བྱ་སྐྱམ་དུ་བསམས་ཏེ་ཚོས་བྱ་དགོས་
པ་ལ་ཐག་བཅད་ཅིང་ཞེ་དམ་མང་དུ་བྱ་སྟེ།

And so all the good things
of this life are like
the happiness within one night's dream:
you wake,
and then it's nothing more than a memory.
The time comes to die,
and everything good you ever had
lives only in a dim remembrance.

This great enemy, death,
will surely come;
nothing can stop him.
You should contemplate this fact—
try to wonder,
“Why do I take such pleasure
in the lie of this life?”
Make up your mind that
you absolutely must now
practice some Dharma;
swear it to yourself,
continually.

Practice V: Death and the End of Death
Reading Two

སྐྱིས་རབས་ལས། གྱི་མའོ་འཇིག་རྟེན་ཉོན་
མོངས་དག། །གནས་པ་མི་བརྟན་དགའ་མི་
འགྱུར། །ཀུ་ལུ་ཏ་ཡི་དཔལ་འདི་ཡང་། །བྲན་
པར་བྱ་བ་ཉིད་དུ་འགྱུར།

Remember the *Birth Stories*, where it says:

Alas, you worldly ones so full
of affliction of the mind;
Why do you take such pleasure
in a land of shifting sands?
The shining glory of the kumuda bloom,
opening to the moon,
Soon enough turns nothing more
than a simple memory.

Practice V: Death and the End of Death
Reading Two

།འགྲོ་བ་འདི་ལྷ་བུར་ནི་འཁོད་པ་ལ། །སྐྱེ་བོ་
འཇིགས་པ་མེད་པ་ངོ་མཚར་གྱི། །ལམ་རྣམས་
ཐམས་ཅད་འཆི་བདག་ཉིད་ཀྱིས་བཀག
།དོགས་པ་མེད་པར་རབ་ཏུ་དགའ་ཞིང་སྟོད།

It's something of a pure amazement too
that all of us
Thrust into a life like this are not
consumed by total fear;
Damn the Lord of Death, who stands
and blocks all pathways out,
While we oblivious feel content,
and have an enjoyable day.

Practice V: Death and the End of Death
Reading Two

ཁ་དང་རྒྱ་དང་འཆི་བའི་གཞོན་མྱེད་དགྲ། །མཐུ་
ཆེན་དགག་ཏུ་མི་རྣམས་ཡོད་བཞིན་ལ། །འཇིག་
རྟེན་པ་རོལ་ཉམ་ངར་ངེས་འགྲོ་ན། །སེམས་ཤེས་
སྲུ་ཞིག་འདི་ལ་དགའ་བར་སེམས། །ཞེས་དང་།

We all share enemies, dreadfully powerful,
ones we cannot stop:
Their names are sickness, age, and death;
they attack us even now.
If it's certain that we are headed
for agony in the world beyond,
How could anyone with a mind
be content in the one here now?

Practice V: Death and the End of Death
Reading Two

གུ་ནི་ཀའི་སྤྱིངས་ཡིག་ལས་ཀྱང་། འཆི་བདག་
བཙུ་བ་མེད་པ་ཅན། །སྤྱིས་རྩ་ལ་དོན་མེད་གསོད་
འགྱུར་བ། །གསོད་པ་མངོན་དུ་འོང་བཞིན་དུ།
།མཁས་པ་སུ་ཞིག་བག་རྒྱུང་སྤྱོད། །དེའི་སྤྱད་
དཔའ་ཆེན་བཟོད་མེད་དེས། །མདའ་ནི་མི་བཟང་
འཚོར་མེད་པ། །དེ་ནི་ཇི་སྤིད་མ་འཕངས་པ།
།དེ་སྤིད་རང་གི་དོན་ལ་འབོད། །ཅེས་གསུངས་
པ་ལྟར་བསམ་མོ།

Go now and contemplate these lines,
from the *Epistle of Kanika*:

The Lord of Death, the heartless one,
Lays waste to the efforts of a lifetime;
With such a death on its way to him,
What man of wisdom would sit and wait?

This merciless warrior stands and aims
His unfailing merciless arrow at you;
In the time before he lets it fly then
Try to make something of your life.

The Asian Classics Institute
Practice V: Death and the End of Death

**Reading Three: The time of death is uncertain; and what to do
when it comes**

The following reading taken from *The Great Book on the Steps to Enlightenment* (*Lam-rim chen-mo*) of Je Tsongkapa (1357-1419).

།གཉིས་པ་ནམ་འཆི་ངེས་མེད་བསམ་པ་ནི། དེ་
རིང་ཕན་ཆད་བརྒྱ་རྒྱུན་ཆད་ལ་འཆི་བ་འོང་བར་
ངེས་ཤིང་། དེའི་བར་གྱི་ཞལ་གང་ལ་འོང་མ་
ངེས་བསམ་དེ་རིང་ལྷ་བྱ་ལ་འཆི་མི་འཆི་གང་དུའང་
ཐག་མི་ཚོད་མོད།

Here next is the second
of the three principles:
contemplating how there is no certainty
when we will die.
It is an absolute certainty
that death will come to us at some point
between today and a hundred years from now.
It is not certain though which day
between these two he will choose.
As such, we would have to admit that
it's impossible to come
to a definite conclusion
whether we will die, for example,
today.

Practice V: Death and the End of Death
Reading Three

འོན་ཀྱང་སློབ་འཆི་བའི་ཕྱོགས་བརྒྱུང་ནས་དེ་རིང་
འཆི་སྐྱམ་པའི་སློབ་སྐྱེད་དགོས་ཏེ། དེ་རིང་མི་
འཆི་སྐྱམ་པ་དང་ཕལ་ཆེར་མི་འཆི་སྐྱམ་པ་སློབ་
མི་འཆི་བའི་ཕྱོགས་བརྒྱུང་ན་ཚེ་འདིར་སྡོད་པའི་
གྲུབས་བྱེད་བྱེད་ནས་འཇིག་རྟེན་སྤྱི་མའི་གྲུབས་
བྱེད་པ་མི་འོང་བས། དེའི་བར་དུ་འཆི་བདག་
གིས་བརྒྱུང་ནས་སྐྱེ་བ་དང་བཅས་བཞིན་དུ་འཆི་
དགོས་པའི་སྤྱིར་རོ།

Nonetheless, if you are going to try
to think more on the mortal side,
then you will have to develop the attitude
that you will die today.
If you tend to think more on the side
that denies your mortality—that is,
if you tend to think that you won't
die today,
or that you probably won't die today—
then you will constantly be acting
on the assumption that
you're going to continue to be here,
rather than living to help your future life.
Right in the middle of everything then
the Lord of Death will come to take you,
and you will have to die in anguish.

Practice V: Death and the End of Death
Reading Three

ཉི་མ་རེ་རེ་བཞིན་འཆི་བའི་གྲུབས་བྱས་ན་ནི་
འཇིག་རྟེན་པ་རོལ་གྱི་དོན་མང་པོ་འགྲུབ་པས་མ་
ཤིན་ཡང་དེ་བྱས་པ་ལེགས་ལ། ཤིན་ནི་ཁྱད་
བར་དུ་འང་དེ་དགོས་པ་ཡིན་ནོ།

If you spend every day getting ready to die,
you will find yourself able
to achieve many goals that
relate to your future lives.
This is an excellent thing to do
regardless of whether you actually
die that day or not.
And it is an absolute necessity
if you *do* happen to die that very day.

Practice V: Death and the End of Death
Reading Three

།དཔེར་ན། རང་ལ་གཞོན་པ་དྲག་པོ་བྱེད་པའི་
དགྲ་ཚེན་པོ་ཞིག་དུས་འདི་ནས་འདིའི་བར་ལ་འོང་
བར་ནི་ཐག་ཚོད་ལ། ཞག་གང་ལ་འོང་མི་ཤེས་ན་
ཞག་རེ་རེ་ནས་དེའི་ཚེན་བྱ་དགོས་པ་དང་འདྲོ།

This truth can be illustrated
with the following example.
Suppose you have a sworn enemy,
a very powerful one,
and that he is planning
to make some vicious attack on you.
Suppose too that the general timeframe
for this attack has been decided:
you know that he is going to come for you
sometime between this date and that date.
You're not sure exactly which day
he's going to appear,
but you would certainly
have to be on your guard every single day.
Our case with death
is exactly the same.

Practice V: Death and the End of Death
Reading Three

ཞལ་རེ་རེ་ནས་དེ་རིང་འཆི་སྐྱེས་པ་འཇམ་ཐ་ན་དེ་
རིང་པལ་ཆེར་འཆི་སྐྱེས་པ་བྱུང་ན་གང་དུ་འགོ་
བའི་འཇིག་རྟེན་སྲི་མའི་དོན་བྱེད་ཅིང་འཇིག་རྟེན་
འདིའི་སྲོད་གྲབས་མི་བྱེད་ལ། བསམ་པ་དེ་མ་
བྱུང་ན་འཇིག་རྟེན་འདིར་སྲོད་པར་མཐོང་ནས་
དེའི་གྲབས་བྱེད་གྱི། འཇིག་རྟེན་སྲི་མའི་དོན་མི་
བྱེད་དེ།

Suppose you are able
to develop this attitude
where you believe
that you are going to die today,
or at least that it is very likely
that you will die today.
The result is that you will start
getting things ready
for what is surely going to come—
that is, for your next life—
and you will stop concentrating
on preparing things for your current life.

If you are unable
to develop this attitude,
then you will continue to believe somehow
that you are going to be staying here
in the present life,
and you will continue to concentrate
on organizing things for this life.
You will continue too to ignore
what's needed for your future life.

Practice V: Death and the End of Death
Reading Three

དཔེར་ན། གནས་གཅིག་དུ་ཡུན་རིང་དུ་བསྐྱད་
སྐྱམ་ན་དེའི་སྔོན་གྲུབས་བྱེད་པ་དང་། དེར་མི་
སྔོན་པར་གཞན་དུ་འགྲོ་སྐྱམ་ན་གང་དུ་འགྲོ་བའི་
གྲུབས་བྱེད་པ་བཞིན་ནོ། །དེས་ན་ཉི་མ་རེ་རེ་ནས་
འཆི་སྐྱམ་པའི་སློབ་སྦྱོང་དགོས་སོ།

If for example you believe
that you are going to be living
in a certain house
for a long time to come,
you concentrate your time
on making the house
a nice place to live.
If on the other hand you believe
that you are moving to another house,
if you believe
that you will not be staying in the house
where you are,
then you naturally begin to concentrate
on getting everything ready
for the place you're going to go.
Again, our case is just the same.

This proves that you must develop
the attitude that you are going to
die today,
every day.

Practice V: Death and the End of Death
Reading Three

།འདི་ལ་གསུམ་ལས། འཇམ་བུ་གླིང་པའི་ཚེ་ལ་
ངེས་པ་མེད་པ་བསམ་པ་ནི། སྤྱིར་སྐྱ་མི་སྣུན་པའི་
ཚེ་ནི་ངེས་ཀྱི། གཞན་རྣམས་རང་རང་གི་ཚེ་ཚད་
ཐུབ་པའི་ངེས་པ་མེད་ནའང་ཕལ་ཆེར་ངེས་པ་མང་
ལ།

There are three reasons
to prove this second principle,
that there is absolutely no certainty
when you are going to die.
The first is the contemplation
that here on the continent of Dzambu,
lifetimes are anything but fixed.
Looking at things in a broad way,
we can say that the length of a life
on the continent of Unpleasant Sound
is something which is fixed.
And although on the other continents
the span of life is not fixed,
there are many cases
where a certain length of life
is normally the case.

Practice V: Death and the End of Death
Reading Three

འཇམ་བྱུ་གླིང་པའི་ཚེ་ནི་ཤིན་ཏུ་མ་ངེས་པ་ཡིན་ཏེ།
དང་པོ་ནི་ཚེ་ལོ་དཔག་ཏུ་མེད་པའང་བྱུང་ལ། ད་
གཤོད་ལོ་བཅུ་ལོན་པ་ལ་རིང་མཐའ་བྱེད་དགོས་
ཤིང་ད་ལྟ་ཡང་གན་གཞོན་བར་མ་གང་ལ་འཆི་མ་
ངེས་པར་སྐྱང་བའི་ཕྱིར་རོ།

Here on the continent of Dzambu,
though, a person's life
is anything but fixed.
There are times
at the beginning of the world
when people can live up to
an “inestimable” number of years.
Eventually though there comes a time
when the the longest life we can point to
is only ten years.
Even nowadays
we can see with our own eyes
how indefinite lifetimes can be,
as death comes for the old,
and the young,
and those in between,
at random.

Practice V: Death and the End of Death
Reading Three

དེ་ལྟར་ཡང་མཛོད་ལས། འདི་ན་མ་ངེས་ཐ་
མར་ནི། །ལོ་བཅུ་དང་པོ་དཔག་ཏུ་མིད། །ཅིས་
དང་། ཚོམས་ལས། ལྷ་རྩོ་སྐྱེ་བོ་མང་མཐོང་བ།
།སྤྱི་རྩོ་ཁ་ཅིག་མཐོང་མི་འགྲུར། །སྤྱི་རྩོ་སྐྱེ་བོ་མང་
མཐོང་བ། །སྤྱི་རྩོ་ཁ་ཅིག་མཐོང་མི་འགྲུར།
།ཞེས་དང་།

As the *Treasure House* says,

Here indefinite: at the very end,
Ten years; at the beginning “inestimable.”

The *Anthology* too states,

In the morning a lot of people
were standing here;
By evening some of them were missing.
In the evening a lot of people
were standing here;
By morning some of them were missing.

Practice V: Death and the End of Death
Reading Three

སྐྱེས་པ་བྱུང་མེད་མང་པོ་དང་། །དར་ལ་བབ་
པའང་འཆི་འགྱུར་ན། །དེ་ལ་མི་འདི་གཞོན་ཞེས་
ཏེ། །གསོན་པའི་གདེང་རྩོད་ཅི་ཞིག་ཡོད།

So too it says,

We see men die, we see women die,
We see those in the bloom of health die;
So how on earth could you point to someone
And say, "He's young, he'll certainly live."

Practice V: Death and the End of Death
Reading Three

།ཁ་ཅིག་མངལ་དུ་འཆི་བར་འགྱུར། །དེ་བཞིན་
ཁ་ཅིག་བཙས་པའི་སར། །དེ་བཞིན་ཁ་ཅིག་གོག་
ཙམ་ན། །དེ་བཞིན་ཁ་ཅིག་ཡོངས་རྒྱལ་ན།

Some people die still in the womb,
Some people die in the moment of birth,
Some people die standing still,
Some people die on the run.

Practice V: Death and the End of Death
Reading Three

ལ་ལ་རྒན་དང་ལ་ལ་གཞོན། ལ་ལ་དར་ལ་
བབ་པའི་མི། རིམ་གྲིས་རབ་ཏུ་འགོ་འགྲུར་ཏེ།
འབྲས་བུ་སྣོན་པ་ལྷུང་བ་བཞིན། ཞིས་གསུངས་
ཏེ།

Some are old, some are young,
Some are strong ones in between,
They walk and then drop,
in a steady stream,
Like ripe fruit falling from a tree.

Practice V: Death and the End of Death
Reading Three

སྤྱི་མཐུན་གྲོགས་ལ་སོགས་པ་ཚོའི་མཐར་མ་གྱིན་
པར་སློབ་ཅུང་དུ་སྤྱི་དང་ནང་གི་འཆི་སྐྱོན་གྱིས་
བསམ་པ་མ་རྒྱུགས་པར་ཤི་བ་མཐོང་ངམ་ཐོས་པ་
རྣམས་ཡིད་ལ་བྱས་ལ། བདག་ཀྱང་ངེས་པར་དེ་
ལྟ་བུའི་ཚེས་ཅན་ལོ་སྤྱི་ཡང་དང་ཡང་དུ་
བསམས་ལ་འཆི་བའི་སློབ་ཅི་སྤྱི་བུའོ།

Think of great lamas you've known,
or friends, or anyone—
the people that you've seen yourself,
or heard about from others—
who died before their time.
Something on the outside,
or something on the inside of them,
came and killed them suddenly,
before they were able to do
all the things they were hoping to do.

You must think to yourself,
“I'm in exactly the same situation now
that they were in when they died...”
Try to think this truth
over again and again;
try your best to reach
this realization
of your death.

Practice V: Death and the End of Death
Reading Three

།འཆི་རྒྱུན་ཤིན་དུ་མང་ཞིང་གསོན་རྒྱུན་ཉུང་བ་
བསམ་པ་ནི། སློག་འདི་ལ་སེམས་ཡོད་པའི་གཞོན་
པ་དང་སེམས་མེད་པའི་གཞོན་པ་མང་སྟེ། འདི་
ལྟར་མི་དང་མི་མ་ཡིན་པ་གཞོན་གྱི་རིགས་སུ་གྱུར་
བ་རྣམས་ཀྱིས་རྣམ་པ་དུ་མར་འཆོ་བ་དང་དུད་
འགྲོའི་རིགས་ལུས་དང་སློག་ལ་གཞོན་པ་བྱེད་པ་དུ་
མ་ཡོད་པ་དེ་དག་གིས་ཇི་ལྟར་འཆོ་བའི་ཚུལ་དང་།
དེ་བཞིན་དུ་ནང་གི་ནད་རྣམས་དང་སྤྱི་རོལ་གྱི་འབྱུང་
བ་རྣམས་ཀྱི་གཞོན་པ་འབབ་པའི་ཚུལ་རྣམས་ཀྱང་
ཞིབ་དུ་བསམ་མོ།

Next is the contemplation that
the things that can kill you
are very, very many;
whereas the things that
can keep you alive
are very few.

There are many things that
threaten the kind of life we live:
threats that are living beings,
and threats that are inanimate objects.
Humans and inhumans,
beings of the spirit realm,
do harm to us in many different ways.
Beings of the animal realm
threaten our body and life
in a variety of ways as well.

Practice V: Death and the End of Death
Reading Three

You have try to contemplate thoroughly
all the ways in which
these living things can hurt you;
and how too that inner things
like sickness,
and outer things
made of the various physical elements,
attack you constantly.

Practice V: Death and the End of Death
Reading Three

།གཞན་ཡང་རང་གི་ལུས་འབྱུང་བ་བཞི་ལས་གྲུབ་
དགོས་ལ། དེ་དག་གྲང་པོ་ཚུན་གཅིག་ལ་
གཅིག་གཞོན་པ་བྱེད་པས་འབྱུང་བའི་ཁམས་
རྣམས་ཆ་མ་སྒོམས་པར་འཕེལ་འགྲིབ་དུ་གྱུར་པ་
ན་ནང་བསྐྱེད་དེ་སློབ་འཕྲོག་པས་གཞོན་པ་དེ་དག་
ནི་རང་དང་ལྷན་སྐྱེས་སུ་ཡོད་པས་ལུས་སློབ་ལ་
ཡིད་བརྟན་དུ་མེད་དོ།

Moreover, your body consists by necessity
of the four elements.
Their nature is to be
in conflict with each other,
which causes the energies of the four
to fall out of balance,
some asserting themselves too strongly,
and some becoming too weak.
This situation triggers then
illness within the body,
and this eventually rips out your life.
And so in a way you are under attack
by the components of your own body.
Since these elements
are a very part of you,
life is by nature
a very fragile thing.

Practice V: Death and the End of Death
Reading Three

།དེ་ལྟར་ཡང་འདས་ཆེན་ལས། འཆི་བའི་འདུ་
ཤེས་ནི་སློབ་འདི་ཏྲ་བ་ཏུ་དབྱ་སྲང་བ་དུ་མས་
བསྐྱོར་ཏེ་སྐྱད་ཅིག་རེ་རེར་ཉམས་པར་བྱེད་གྱི་
འཕེལ་པར་བྱེད་པ་ནི་གང་ཡང་མེད་དོ། །ཞེས་
དང་།

The *Sutra of the Great Nirvana* says as well,

And then there is the conception of death:
see your life as standing there,
surrounded all the time
by a mass of hate-filled enemies,
life leaking away with every moment,
and no hope at all of ever
filling back what was lost.

Practice V: Death and the End of Death
Reading Three

རིན་ཆེན་འཕྲིང་བ་ལས་ཀྱང་། འཆི་བདག་རྒྱུན་
གྲི་ནང་གནས་པ། ལྷུང་དམར་ནང་འདུག་མར་
མི་བཞིན། ཞེས་དང་།

The *String of Jewels* also states,

The tools of Lord Death
are the very world around us;
Our lives are just the same as candles
standing in a tempest.

Practice V: Death and the End of Death
Reading Three

བཤེས་སྒྲིངས་ལས་ཀྱང་། ཚོ་ནི་གཞོན་མང་རྒྱུང་
གིས་བཏབ་པ་ཡི། །རྒྱ་ཡི་རྒྱ་བུར་བས་ཀྱང་མི་
རྟག་ན། །དབུགས་རྩལ་དབུགས་འབྱུང་གཉིད་
ཀྱིས་ལོག་པ་ལས། །སེད་ཁོམ་གང་ལགས་དེ་ནི་
ངོ་མཚར་ཆེ། །ཞེས་དང་།

The Letter to a Friend mentions,

Our lives are filled with danger,
and we are more fragile
Than a bubble of water
swept along in the wind.
The fact that we live long enough
to exhale after inhaling,
Or wake again from a night of sleep,
is truly a miracle.

Practice V: Death and the End of Death
Reading Three

བཞི་བརྒྱ་པ་ལས་ཀྱང་། རུས་པ་མེད་པས་འབྱུང་
ཀུན་ལ། །ཚོགས་པ་ཞེས་བྱ་སྐྱེ་འགྲུར་ཏེ།
།འགལ་བ་རྣམས་ལ་བདེའོ་ཞེས། །རྣམ་པ་ཀུན་
དུའང་མི་རིགས་སོ། །ཞེས་གསུངས་སོ། །

The *Four Hundred* again says,

Alone they have no power
to give us birth;
Only as a group
can the elements in us work.
As such it would be a mistake
for a person to say
That this inner war
could ever feel good.

Practice V: Death and the End of Death
Reading Three

།སྒྲིགས་མ་ལུ་ཤིན་ཏུ་བདོ་བའི་དུས་ཡིན་པས་ཚོ་
རིང་དུ་གནས་པའི་ལས་བཟང་པོ་མཐུ་ཆེན་
བསགས་པ་ཆེས་ཤིན་ཏུ་ཉུང་བ་དང་། །ཁ་ཟས་ལ་
སོགས་པའི་སྒྲིན་རྣམས་ཀྱང་མཐུ་ཆུང་བས་ནད་
འཛོམས་པའི་སྟོབས་ཆུང་ཞིང་།

These are the days
when the five degenerations
have spread to a very great extent,
when it is infinitely difficult
to find anyone who is capable
of amassing the powerful good karma
necessary for producing
any very long lifetime.
Food and other kinds of medicinal substances
have little potency,
and lack any great power
to stop diseases.

Practice V: Death and the End of Death
Reading Three

ལོངས་སྤྱད་པ་ རྣམས་ཀྱང་བདེ་བར་ལྷན་སྐྱེས་ལྷུས་
ཀྱི་འགྲུང་བ་ཆེན་པོ་རྣམས་རྒྱས་པར་འགྲུང་བའི་
མཐུ་བྱི་བས་བདེ་བར་འཇུ་དཀའ་ཞིང་ལྷན་བས་ཀྱང་
ཕན་འདོགས་པ་རྒྱུང་བ་དང་། ཚོགས་ཀྱི་
བསགས་རྒྱབ་རྒྱུང་ཞིང་ཉེས་སྦྱོད་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བས་
བརླས་བརྗོད་ལ་སོགས་པ་ཡང་མཐུ་རྒྱུང་བར་
སོང་ནས་ཚེ་བསྐྱིང་བ་སོགས་ཤིན་ཏུ་དཀའོ།

The general ability of the body
to break down easily
the things we eat and drink,
so that the great elements
within the body can be properly nourished,
is declining.
We find it difficult
to digest these things,
and even after they are digested
they have little beneficial effect on our bodies.

There is an additional problem
caused by the fact that we are able
to collect only small quantities
of good karmic energy,
whereas we commit massive amounts
of bad deeds.
These diminish greatly
the power of practices such as
repeating a number of mantras,
and so it is extremely difficult
to use these methods to
lengthen our lifespan,
and such.

Practice V: Death and the End of Death
Reading Three

།གསོན་རྒྱན་རྣམས་ཀྱང་འཆི་རྒྱན་དུ་མ་གྱུར་པ་མེད་
དེ། མི་འཆི་བའི་ཕྱིར་དུ་ནི་བཟའ་བཏུང་དང་གནས་
ཁང་དང་གྲོགས་ལ་སོགས་པ་རྣམས་ཚོལ་ལ། དེ་
དག་ཀྱང་བཟའ་བཏུང་ཉ་ཅང་མངས་པ་དང་ཉ་ཅང་
ཉུངས་པ་དང་མི་འཕྲོད་པ་ལོངས་སྤྱད་པ་སོགས་
དང་། གནས་ཁང་རིབ་པ་དང་མཇུག་བོས་བསྐྱུས་
པ་ལ་སོགས་པའི་སྒོ་ནས་འཆི་བའི་རྒྱན་དུ་འགྱུར་
བས་ན་འཆི་བའི་རྒྱན་དུ་མ་སོང་བའི་གསོན་པའི་
རྒྱན་མི་སྤྱང་ངོ།

Beyond all this is the fact
that there is nothing at all
that we use to keep ourselves alive
that cannot also turn into
something that kills us.
We spend our lives searching
for food and drink,
or a place to stay,
or friends
or the like,
with the intent that they help
keep us from dying.

But they can all turn into something
that kills us instead.
If we eat or drink too much,
or too little,
or swallow something which
is not clean or the like,
it can kill us.
Our house can collapse on us,
and our friends can cheat us,

Practice V: Death and the End of Death
Reading Three

and they can all in the end
lead us to our deaths.
You literally cannot find anything
which is supposed to keep you alive
that cannot kill you as well.

།གཞན་ཡང་གསོན་པ་ཉིད་འཆི་བའི་དོན་དུ་
ཞུགས་པ་ཡིན་པས། གསོན་པའི་རྒྱན་མང་ཡང་
དེ་ལ་ཡིད་བརྟན་དུ་མི་རུང་སྟེ། རིན་ཆེན་ཕྱེད་བ་
ལས། འཆི་བའི་རྒྱན་ནི་མང་བ་སྟེ། །གསོན་པ་
ཡི་ནི་ཉུང་ཟད་ཅིག །དེ་དག་རྣམས་ཀྱང་འཆི་
བའི་ཡང་། །དེ་བས་རྟག་དུ་ཚོས་མཛོད་ཅིག
།ཅིས་གསུངས་སོ།

Moreover, life itself is directed
at dying;
even if there were more objects
that were supposed
to function to keep us alive,
we could hardly put any faith in them.
As the *String of Jewels* says,

The things that can kill us are many;
Those that keep us alive are precious few,
And act as well to kill us.
We must as such do all the Dharma we can.

Practice V: Death and the End of Death
Reading Three

ལུས་ཤིན་ཏུ་ཉམ་ཚུང་བས་ན། རྣམ་འཆི་ངེས་
མེད་བསམ་པ་ནི། ལུས་ཚུའི་དབུ་བ་ལྟར་ཤིན་ཏུ་
ཉམ་ཚུང་བས་ན་གཞོན་པ་ཆེན་པོ་མི་དགོས་པར་
ཆོར་མ་ལྷན་པ་ལྟ་བུའི་གཞོན་པ་ལ་སྣང་བཏགས་
ནས་ཀྱང་སློབ་འཇིག་པར་འགྱུར་བས་ན། འཆི་
རྒྱུན་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་གཞོམ་པར་ཡང་ཤིན་ཏུ་སྣ་
བ་ཡིན་ཏེ།

Next is the contemplation that
there is no certainty when we will die,
for the reason that
our bodies are extremely fragile.

Our bodies really are very fragile,
very much like a bubble,
and it requires no great injury
to destroy our life-force:
even something like the prick of a thorn,
if we disregard it,
can kill us.
The point is that none of the things
that can kill us
has to try very hard to kill us.

Practice V: Death and the End of Death
Reading Three

བཤེས་སྒྲིངས་ལས། ས་དང་ལྗུན་པོ་རྒྱ་མཚོ་ནི་
མ་བདུན། །འབར་བས་བསྐྱེགས་པའི་ལྷུས་ཅན་
འདི་དག་ཀྱང་། །ཐལ་བ་ཡང་ནི་ལྷུས་པར་མི་
འགྱུར་ན། །ཤིན་ཏུ་ཉམ་ཆུང་མི་ལྟ་སྒྲོས་ཅི་
འཚལ། །ཞེས་གསུངས་སོ།

The *Letter to a Friend* says,

Great edifices like the earth itself,
and the mountain
At the center of the world,
and the seas, all burn
When the seven suns rise,
and not even dust remains.
Who needs to mention then
that fragile thing called man?

Practice V: Death and the End of Death
Reading Three

།དེ་ལྟར་བསམས་པའི་མཐར་འཁྲི་བདག་གིས་
ལུས་སྒོག་ནམ་འཇོམས་ངེས་པ་མི་སྣང་བས་ལོང་
ཡོད་མི་བྱ་བར་ད་ལྟ་ཉིད་ནས་ཚོས་བྱ་བར་ཐག་
གཙོད་པའི་ཞེ་དམ་མང་དུ་བྱ་སྟེ།

Once you have taken this contemplation
to its end,
it will occur to you clearly
that there is no certainty at all
when the Lord of Death
will decide to come and
destroy your body and life.
You will realize that
you have no time left;
and then you must
make many solemn vows to yourself,
you must resolve
to practice the Dharma
here and now.

Practice V: Death and the End of Death
Reading Three

གྲོ་ཉི་ཀའི་སྤྱིངས་ཡིག་ལས། འཆི་བདག་སུ་དང་
མི་བཤེས་པ། །སྤོ་བུར་དག་ཏུ་འབབ་འགྱུར་བས།
།སང་དག་བྱ་ཞེས་མ་གཞིས་པར། །དམ་པའི་
ཆོས་ལ་བསྐྱར་ཏེ་མཛོད། །འདི་སང་དེང་ནི་འདི་
བྱ་ཞེས། །བྱ་བ་མི་ལ་བཟང་པོ་མིན། །ནམ་ཞིག་
སྤོང་ནི་མེད་འགྱུར་བའི། །སང་དེ་གདོན་མི་ཟ་
བར་འོང་། །ཞེས་དང་།

As the *Epistle of Kanika* states,

The Lord of Death is partial to no one;
When he strikes, he does so suddenly.
Don't ever say then you'll "Do it tomorrow";
Practice the Dharma instead with speed.

It's no good thing for a human being
Ever to say, "I'll do it tomorrow";
The tomorrow when you are no longer here
Is a day that beyond any doubt will come.

Practice V: Death and the End of Death
Reading Three

ནལ་འབྱོར་གྱི་དབང་ཕྱུག་གླིང་ག་ཏ་མི་ཏུ་ཨྲ་ནཏ་
ཏས་ཀྱང་། ས་བདག་ཇི་ལྟར་གཡར་པའི་ལུས།
ཁད་མེད་རྒྱད་མེད་བདེར་གནས་པ། །དེ་ཉིད་ཚོ་ན་
སྙིང་པོ་སྤང་། །ན་འཆི་རྒྱད་པས་འཇིགས་མེད་
བགྱི། །གང་ཚོ་ན་རྒྱས་རྒྱད་སོགས་ན། །དུན་ཡང་
དེ་ཚོ་ཅི་བགྱིར་མཆིས། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ།
།རྩ་བ་གསུམ་ལས་ཀྱང་གལ་ཆེ་ཤོས་ནམ་འཆི་ངེས་
མེད་བསམས་ནས་སློ་སྣ་འགྱུར་བ་འདི་ཉིད་ཡིན་
པས་འབད་པར་བྱའོ།

That mighty prince of accomplished practitioners,
Shri Jagata Mitra Ananda, has also spoken:

The spirit lord will take
this form you rent,
In health, in its prime,
in an hour of contentment,
And rip away in that very moment
its heart.

You sit there now unconcerned
by disease or death
By decline and the like,
but when the day arrives
To meet them face to face
you'll know nothing to do.

Of all the three principles, this one,
the contemplation that
it is totally uncertain
when you will die,
is the most important.
Since this attitude is the critical one,
you must do your best
to make it grow within you.

Practice V: Death and the End of Death
Reading Three

།གསུམ་པ་འཆི་བའི་ཚེ་ཚོས་མ་གཏོགས་པ་
གཞན་གང་གིས་ཀྱང་མི་ཕན་པ་བསམ་པ་གསུམ་
ནི། དེ་ལྟར་འཇིག་རྟེན་པ་རོལ་དུ་འགོ་དགོས་
པར་མཐོང་བ་ན། དེའི་ཚེ་གཉེན་ནམ་བཤེས་ཇི་
ལྟར་བཅེ་ཞིང་གདུང་བ་ཆེ་བས་མཐའ་བསྐྱོར་ཡང་
གཅིག་ཀྱང་འབྲིད་ས་མེད། ཡིད་དུ་འོང་བའི་ནོར་
གྱི་ཕུང་པོ་ཇི་སྟེད་ཡོད་ཀྱང་རྩལ་ཕྱན་ཅམ་ཞིག་
ཀྱང་འབྲེར་དུ་མེད་དེ། ལྷན་ཅིག་སྐྱེས་པའི་ཤ་
རུས་ཀྱང་འདོར་ན་གཞན་ལ་ཅི་སྟོལ།

Here finally are the three reasons
behind the third principle,
which is that, when you die,
nothing but the Dharma
can be of the least help to you.

So we have seen that we will be forced
to pass on to a future life.
When the day comes,
you can be surrounded
by any number of friends and relatives,
by people who love you
and whose hearts are torn,
but there is not a single one of them
that you can take along with you.
You can be the owner of
a great heap of lovely riches,
any amount of them at all,
but you cannot carry along
with you a single molecule.
When you die you must give up
even the flesh and bone
that are part of your very being;
it's ridiculous then to think
that you could keep anything else.

Practice V: Death and the End of Death
Reading Three

དེས་ན་ཚེ་འདིའི་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པ་ཐམས་ཅད་
ཀྱིས་ཀྱང་བདག་འདོད་ལ། བདག་གིས་ཀྱང་འདི་
དག་དོར་ནས་འཇིག་རྟེན་གཞན་དུ་འགྲོ་བ་ཞིག་
ངེས་པར་འོང་། དེ་ཡང་དེ་རིང་འོང་སྐྱམ་དུ་
བསམས་ལ། དེའི་དུས་སུ་ནི་ཚོས་འབའ་ཞིག་
སྐབས་དང་མགོན་དང་དཔུང་གཉིན་དུ་འགྱུར་
ཚུལ་བསམ་པར་བྱ་སྟེ།

We can say then that
each and every good thing of this life
will send us away,
and we too will send them away,
and pass on to our next life:
this is, simply, quite certain to happen.
You must contemplate
how this is coming to you today,
and you must contemplate how,
when the moment comes,
it is only the Dharma
which will be your refuge,
and your protector,
and your one true friend.

Practice V: Death and the End of Death
Reading Three

གྲུ་ནི་ཀའི་སྤྱིངས་ཡིག་ལས། རྣམ་སྒྲིན་འབྲིན་པ་
སྤོན་ལས་གྲིས། །སྤོད་ནི་ཡོངས་སུ་བཏང་གུར་
པ། །གསར་པའི་ལས་དང་ཇེས་འབྲེལ་ཞིང་།
།འཆི་བདག་གིས་ནི་དྲངས་པ་ན། །དགོ་དང་
སྤྲིག་པ་མ་གཏོགས་པར། །འགྲོ་བ་ཐམས་ཅད་
སྤྱིར་ལོག་ནས། །འགའ་ཡང་སྤོད་ཇེས་མི་འབྲང་
བར། །མཁུན་པར་མཛོད་ལ་ལོགས་པར་སྤྱོད།
།ཅིས་པ་དང་།

As the *Epistle of Kanika* says,

The karma ripens, and all your deeds
From before abandon and leave you alone.
Driven by all the new karma now,
You're forced ahead by the Lord of Death.

Everyone you've ever known
Is left behind, and only the good
Or bad you've done comes with you.
Please understand,
and do only things that are right.

Practice V: Death and the End of Death
Reading Three

ལྷོ་ཇ་བ་ཏ་མི་ཏུ་ས་ཀྱང་། ལྷ་བཅིབ་ཇི་ལྟར་སྲོད་
འབྱོར་ཀྱང་། །བཤེགས་ནས་འཇིག་རྟེན་གཞན་
བཞུད་ཚེ། །སྤྲོ་ངམ་ཐང་ལ་དབྱས་བཅོམ་ལྟར།

It's just as Shri Jagata Mitra describes it:

Now matter how wealthy you are,
Your Highness,
Once you die and slip
to the world beyond,
It's like standing stripped
in an empty desert—

Practice V: Death and the End of Death
Reading Three

།གཅིག་དུ་སྐས་མེད་བཅུན་མོ་མིན། །ན་བཟའ་མ་
མཆིས་བཤེས་མ་མཆིས། །རྒྱལ་སྲིད་མ་མཆིས་
ཁབ་མ་མཆིས། །དཔག་མེད་མཐུ་དཔུང་མངའ་
ལགས་ཀྱང་། །གཟེགས་སུ་མ་མཆིས་གསན་མ་
མཆིས། །གཅིག་ཅམ་ཉིད་ཅིག་ཕྱི་ཐག་གིས།
།རྗེས་སུ་འབྲང་བའང་མི་མངའ་འོ།

Alone, without the Prince,
without the Queen,
Without a stitch of clothing,
without a friend,
Without a kingdom,
without a country at all;
Solitary, single,
not a trusted servant in sight.

Practice V: Death and the End of Death
Reading Three

མདོར་ན་ཉིད་ཀྱི་མཚན་ཙམ་ཡང་། །དེ་ཚེ་མེད་
ན་གཞན་ཅི་སྟོས། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་དོ།

To put it simply,
how could you hope for more
In a land where you are no longer
the owner
Even of the name
you once called yours?

Practice V: Death and the End of Death
Reading Three

།དེ་ལྟར་དལ་བ་དོན་ཆེ་ཞིང་ཤིན་ཏུ་རྩིད་དགའ་བ་
དང་རྩིད་པར་དགའ་ཡང་ཤིན་ཏུ་འཇིག་སྤྲོ་བའི་
འཆི་བ་དྲན་པ་བསམས་ནས།

Thus it is then
that you must contemplate
upon the awareness of your death:
the spiritual leisure
you now possess is extremely valuable;
it is extremely difficult to find;
and aside from its being so hard to find
it is also extremely easy to lose.

Practice V: Death and the End of Death
Reading Three

འཇིག་རྟེན་སྲི་མ་ཕན་ཆད་ཀྱི་གཏན་བདེ་ཞིག་སྐྱབ་
པར་མི་བྱེད་ན། མ་ལོ་ཚུན་ཚོད་ཀྱི་བདེ་བ་བསྐྱབ་
པ་དང་སྐྱབ་བསྐྱལ་སེལ་བ་ལ་ནི་མི་བས་དུད་འགྲོ་
རྒྱབས་ཆེ་བ་ཡོད་པས་ན་དེ་དག་ལས་བྱུང་ཞུགས་
པའི་སྲོད་པ་ཞིག་དགོས་ཏེ། གཞན་དུ་ན་བདེ་
འགྲོའི་རྟེན་རྙིང་ཀྱང་མ་རྙིང་པ་དང་འབྲ་སྟེ།

Suppose we fail even to attempt
reaching something of ultimate benefit,
for our next life and beyond;
suppose instead we spend all the time
from now up to the moment of our death
in the pursuit of the things
that make us feel good,
and in avoiding the things
that cause us pain.

Common animals are more skilful
at this endeavor than we could ever be;
we need to engage in some kind of activity
that distinguishes us from beasts.
Otherwise achieving the kind of life
in a higher birth that we enjoy now
is essentially the same
as never having attained it at all.

Practice V: Death and the End of Death
Reading Three

སྤྱོད་འཇུག་ལས། ལྷགས་ཀྱིས་བསྐྱབས་ནའང་
མི་དགོན་པའི། །མཚོག་རྒྱུང་གང་ཡིན་དེ་དོན་དུ།
།དལ་འབྱོར་ལུན་ཚོགས་རྙེད་དཀའ་འདི། །ལས་
ཀྱིས་མནར་བ་རྣམས་ཀྱིས་བཅོམ། །ཞེས་
གསུངས་པའི་ཕྱིར་རོ།

As the Guide to the Bodhisattva's Way of Life puts it,

There are certain insignificant gains
That are not a difficult thing to attain
Even for a cow if she tries;

Yet there are those who suffer from karma
And waste this perfect leisure and fortune,
Achieved with such effort, on nothing more.

Practice V: Death and the End of Death
Reading Three

།དེས་ན་སྐྱེ་དཀའ་སེ་བྱུང་ཡང་ལམ་གྱི་གཞི་ཡིན་
པས་འབད་དགོས་ཏེ།

And so even though the awareness
of your death may sometimes seem
a difficult thing to develop,
you must still make great efforts to do so,
for it is the very foundation
of the path.

Practice V: Death and the End of Death
Reading Three

པོ་ཏོ་བའི་ཞལ་ནས། རིང་གྱི་སྒྲུང་སེལ་མི་ཏུག་པ་
བསྐྱེམ་པ་འདི་རང་ཡིན་ཏེ་ཉེ་འབྲེལ་དང་ཡོ་བྱད་
ལ་སོགས་པ་ཚོ་འདིའི་སྒྲུང་བ་ཀུན་བསལ་ནས་
རང་གཅིག་ཕུ་གཉིས་སུ་མེད་པར་ཚོ་པ་རོལ་ཏུ་
བྱུང་གྱིས་འགོ་བར་ཤེས་ནས་ཚོས་མིན་པ་ཅིས་
ཀྱང་བྱར་མེད་སྣམ་ནས་ཚོ་འདི་ལ་མ་ཆགས་པ་
ཞིག་གཤོད་འོང་། འདི་སློལ་མ་སྐྱེས་གྱི་བར་དུ་
ཚོས་ཐམས་ཅད་གྱི་ལམ་འགགས་ནས་འདུག་པ་
ཡིན་གསུང་།

Potowa too has said,

My guiding lamp is
nothing but this meditation
on my own impermanence.
It helps me to clear away
all my concern about
the things of this life—
my friends and possessions and so on—
and realize that I will be flying away
to my next life, alone,
with no one to come along with me.
Then I am truly able to stop
my attachment to my current life,
and maintain an intention
never to do anything
which is against the Dharma.
As long as you find yourself
unable to reach this state of mind,
you will find too
that the road to each and every part
of the teaching is shut off to you.

Practice V: Death and the End of Death
Reading Three

དོལ་པའི་ཞལ་ནས་ཀྱང་། ཞར་ལ་ཚོགས་གསོག་
བ་དང་སྒྲིབ་བ་སྒྲོང་། ལྷ་དང་སྒྲ་མ་ལ་གསོལ་བ་
འདེབས་ཤིང་རུས་ཤིང་དང་བཅས་ནས་ནམ་ཉན་
གྲིས་བསམས་ན། ལོ་བརྒྱར་ཡང་མི་སྐྱེ་སྐྱུལ་བ་
ཞིག་ཀྱང་འདུས་བྱས་སོ་ན་མི་སྒྲོད་པས་ཅི་ཞིག་
ལྷར་ལ་སྐྱེ་བ་ཡིན་གསུང་ངོ་།

Dolpa once stated,

You must along the way
undertake practices to
amass the energy of good deeds,
and to purify yourself
of spiritual obstacles.
So too you must make supplication
to the angels, and to your Lama.
If then you put all your heart
into contemplating this attitude,
if you focus on it,
then you will be able to attain it.
Things produced by causes
have a basic nature that
they can never just stay the same,
and you will find that you can
arrive at certain kinds of attitudes
that you thought you could never develop
in a century.

Practice V: Death and the End of Death
Reading Three

།ཀ་མ་བ་ལ་དམིགས་པ་སྒོ་བར་ལྷུས་ཙཱ་ལྷ་མ་
སྒྲོར་སྐད། འཕྲོ་ནས་ལྷུས་ཙཱ་ལྷ་འཕྲོ་ཡི་མ་ཐོད་པ་
ཞེས་གསུང་ལོ། །དེ་ལྟར་ན་སྒོ་སྒྲོ་ལྷོགས་ན་སྒྲར་
བཤད་པ་བཞིན་བསྐྱོམ་ཞིང་། མ་ལྷོགས་ན་ཙཱ་བ་
གསུམ་ལ་རྒྱ་མཚན་དགུ་ཇི་ལྟར་འཚམ་པ་རེ་
བབུང་ལ།

They say too that when someone
would ask Kamawa
if they could move on to
a new spiritual topic he would say,
“Work again on the old one.”
When they asked if
he could finish up the old one,
he would say,
“There is no finish to the old one.”
So if your mind can handle it,
do the meditation
as I have described it above.
If your mind cannot handle it,
then try to keep as many
of the nine reasons
for the three principles
as fits your capacity.

Practice V: Death and the End of Death
Reading Three

གསོད་སར་འབྲིད་པ་ལ་རྒྱན་བཏགས་པ་ལྟར་ཚོ་
འདིའི་བྱ་བ་རྣམས་ལས་ཡིད་མ་ལོག་གི་བར་དུ་
ཡང་དང་ཡང་དུ་བསྐྱོམ་པར་བྱའོ།

Meditate over and over
on your death
until you gain a complete disgust
for the activities of this life;
until you can think of them
like pretty jewelry
offered to a person being dragged
to the place of his or her execution.

Practice V: Death and the End of Death
Reading Three

།བཤེས་གཉེན་བསྟེན་པ་དང་དལ་འབྱོར་དང་མི་
རྟལ་པའི་སྐོར་རྣམས་གསུང་རབ་དགོངས་འགྲེལ་
དང་བཅས་པ་ག་ན་འདུག་ཀྱང་སྐབས་དེ་དང་དེའི་
ཉམས་ལེན་དུ་ཤེས་པར་བྱས་ནས་བསྐྱེད་ས་ན་
རྒྱལ་བའི་དགོངས་པ་རྣམས་བདེ་སྐྱབས་ཏུ་རྟེན་པར་
འགྱུར་ཏེ་སྐབས་གཞན་དུ་འང་དེ་ལྟར་ཤེས་པར་
བྱའོ།

The subjects of how to serve
a spiritual guide,
of the spiritual fortune
and leisure of this life,
and of our impermanence
are found throughout
the supreme form of speech,
the word of the Buddha,
and the commentaries upon it.
You must come to realize
that these are instructions
to be put into practice
at each point where they occur,
and so you should actually undertake
them at each step.

If you do so,
then you will be able to grasp
the true intent of
the victorious Buddhas quite easily.
You should apply this advice
to each of the other sections here as well.

Practice V: Death and the End of Death
Reading Three

།གཉིས་པ་འཇིག་རྟེན་སྤྱི་མར་ཇི་ལྟར་འགྱུར་བ་
འགོ་བ་གཉིས་ཀྱི་བདེ་སྤྱད་བསམ་པ་ནི།

This brings us to
our second major division,
which is the contemplation
of what will happen to us
in our next life.

This involves thinking about
the relative happiness and suffering
of the higher and lower realms.

Practice V: Death and the End of Death
Reading Three

།།ཕྱིན་གཏོང་རབ་ཡངས་སྒྲིན་པའི་བདག་མོ་ཆེ།
།གཡང་འཇོམས་ཚེ་རིང་གིས་བསྐྱུན་རྣམ་དཀར་
མཐུས། །ས་ལམ་བགྲོད་པ་རབ་སྐྱུར་ཤིང་རྟའི་
ལྷགས། །བྱང་འཇུག་གཏོད་མའི་རྒྱལ་སར་སྐྱུར་
འགོད་ཤོག །
།།དགེ་ལེགས་འཕེལ།།

She is a sponsor of the Dharma
Whose gifts of faith spread far and wide,
And Yangdzom Tsering in the deed done here
Has given birth to a pure white force.
May this power send her across the spiritual
Levels and paths, with the speed of a carriage,
And bring her quickly to the capital city
Of secret Union, before and beyond all time.

Let goodness grow forever!