༄༅། །ཆོས་བཞི་མདོར་བསྡུས་པ་ལེགས་སོ།།

༄༅། །ན་མོ་གུ་རུ།

ཆོས་ཆོས་སུ་འགྲོ་བ། ཆོས་ལམ་དུ་འགྲོ་བ། ལམ་འཁྲུལ་པ་སེལ་བ། འཁྲུལ་པ་ཡེ་ཤེས་སུ་འཆར་བ་ཞིག་དགོས་གསུང་།

དེ་ཡང་། ཆོས་ཆོས་སུ་འགྲོ་བ་ལ། ཕྱི་ནང་གཉིས་ཀྱི་མི་རྟག་པ་མང་དུ་བསྒོམས་ནས། རྫས། ཡོ་བྱད། ཉེ་དུ། འབྲེལ་བ་ཐམས་ཅད་ཞུལ་དུ་བཞག་ནས། རང་གཅིག་པུ་གཤེད་འགྲོ་དགོས།

དེ་ཙ་ན་ཆོས་མིན་པ་ཅིས་ཀྱང་མི་སྟོངས་པར་འདུག་སྙམ་ནས། ཅི་ཡང་བྱར་མེད་ཀྱི་བློ་ཞིག་མ་རྙེས་པར། ཆོས་ཆོས་སུ་འགྲོ་བ་ཡེ་མི་འོང་།

འཆི་བ་དེ་ཡང་། ནམ་འོང་ཆ་མེད། སང་ཕོད་ད་ཙམ་གྱི་དབང་མེད། དེ་བས་ཟླ་བ་ཕྱི་མ་དེ་ཙམ་གྱི་དབང་ཡང་བྱར་མེད་སྙམ་ནས།

འཆི་ཙ་ན། རང་རིག་པའི་ཡེ་ཤེས་དེ། ལས་དགེ་སྡིག་འབའ་ཞིག་དང་འགྲོགས་པ་ཡིན་ལ། ལས་མ་བྱས་པ་དང་ཕྲད་མི་སྲིད། བྱས་པ་ཆུད་ཟ་མི་སྲིད་པ་ཡིན།

ལས་མི་དགེ་བས། ངན་སོང་རྣམ་པ་གསུམ་དུ་སྐྱེས་ན། སྡུག་བསྔལ་ཅི་ཙམ་ཡོད་པ།

དྲག་ཤོས་ལྷ་མི་གཉིས་ཡིན་ཏེ། དེ་ལ་ཡང་། སྐྱེ་བ། རྒས་པ། འཆི་བ། མེད་པ་ཚོལ་བ། ཡོད་པ་བསྲུང་བ། དགྲ་སྡང་བ་དང་ཕྲད་པ། གཉེན་བྱམས་པ་དང་བྲལ་བའི་སྡུག་བསྔལ།

ལྷ་ལ་ཡང་འཆི་འཕོའི་སྡུག་བསྔལ་མནར་མེད་པ་ལས་བཅུ་དྲུག་འགྱུར་གྱིས་ཆེ་བ་ཡོད།

Eine nützliche Zusammenfassung der Vier Dharmas

(von Gampopa selbst geschrieben)

Namo Guru. (Verehrung dem Meister!)

Es heißt, es sei notwendig, dass der Dharma dem Dharma folgt, dass der Dharma dem Weg folgt, dass der Weg die Täuschung auflöst und dass Täuschung als zeitloses Gewahrsein aufgeht.

(1) Damit der Dharma dem Dharma folgt, sollten wir häufig die äußere und innere Vergänglichkeit meditieren, um alle Bindungen an Dinge, Besitz und Beziehungen hinter uns zu lassen, und dann in die Einsamkeit gehen.

Dabei denken wir an die Sinnlosigkeit von allem, was nicht Dharma ist. Wenn wir nicht den Geist der Nichtgeschäftigkeit hervorbringen, wird der Dharma nie dem Dharma folgen.

Es ist völlig ungewiss, wann der Tod uns ereilen wird: nächstes Jahr? sofort? Bedenke: Wir haben nicht einmal in der Hand, was nächsten Monat geschieht.

Wenn man stirbt, wird dieses selbstgewahre zeitlose Gewahrsein nur vom Karma heilsamer und schädlicher Handlungen begleitet. Dabei ist es unmöglich, Karma zu begegnen, das nicht bewirkt wurde, oder dass eine Tat ohne Wirkungen bliebe.

Wenn das Karma nichtheilsamen Handelns zu einer Geburt in den drei niederen Daseinsbereichen führt – was für ein Leid wird man dort erfahren!

Die besten Bereiche sind die der Götter und Menschen, doch auch sie sind voller Leid: Geburt, Alter und Tod; suchen nach dem, was mangelt, schützen, was man besitzt, gehassten Feinden zu begegnen, von Geliebten getrennt zu werden…

Auch erfahren die Götter ein Leid bei ihrem Tod und Übergang, das sechzehnmal so stark ist wie das in der Hölle „Unaussprechliche Qual".

Un résumé utile des Quatre Dharmas

(écrit par Gampopa lui-même)

Namo Guru. (Hommage au maître!)

Il est dit qu'il est nécessaire que le dharma suive le Dharma, que le Dharma suive le chemin, que le chemin dissipe la confusion et que la confusion s'élève comme conscience intemporelle.

(1) Pour que le dharma suive le Dharma, nous devons méditer maintes fois l'impermanence extérieure et intérieure, afin de laisser derrière tous nos liens aux choses matérielles, biens et relations, puis partir demeurer seul.

Ce faisant, on réfléchi à la futilité de tout ce que n'est pas du Dharma. Si nous ne développons pas l'esprit de la non préoccupation, le dharma ne suivra jamais le Dharma.

Quant à la mort, impossible de savoir quand elle adviendra – l'année prochaine ? Tout de suite ? Réfléchissez : même ce qui arrivera le mois prochain échappe à notre contrôle.

Lorsqu'on meurt, cette conscience intemporelle autoconnaissante sera seulement accompagnée par le karma des actes bénéfiques et nuisibles. Concernant ceci, il est impossible de rencontrer du karma que n'a pas été créé ou qu'un acte reste sans conséquences.

Si, par le karma des actes non-bénéfiques, on devait renaître dans les trois royaumes inférieurs, ô combien souffrirait-on !

Les meilleurs états sont ceux des dieux et humains, mais là encore toute une souffrance : naître, vieillir, mourir ; rechercher de ce qui manque, protéger ce qui est possédé, rencontrer les ennemis détestés, être séparé des bien-aimés...

Quant aux dieux, la souffrance de la transition au moment de la mort est seize fois plus grande que celle expérimentée dans l'enfer de « Souffrance Indescriptible ».

A Useful Summary of the Four Dharmas

(written by Gampopa himself)

Namo Guru. (Homage to the Lama!)

It is said that it is necessary that the dharma follows the Dharma, that the Dharma follows the path, that the path dispels confusion, and that confusion arises as timeless awareness.

(1) For the dharma to follow the Dharma, we need to frequently meditate outer and inner impermanence, so as to leave behind all our ties to material things, property and relationships, and then go into solitude.

While doing this we reflect on the futility of all that is not the Dharma. If we do not develop a mind of non-preoccupation, the dharma will never follow the Dharma.

It is completely uncertain when death will strike: next year? Right away? Think: even what happens next month is out of our control.

When one dies, this self-aware timeless awareness will only be accompanied by the karma of wholesome and harmful actions. Concerning that it is impossible to encounter karma that one has not been created, or that an act remains without consequences.

If the karma of unwholesome acts leads to rebirth in the three lower realms, then what suffering are we not going to meet!

The best states are those of gods and humans, but even there is much suffering: birth, old age and death; searching for what is lacking, protecting what we possess; meeting detested enemies and being separated from those we love…

Also, the gods meet with a suffering at the time of death and transition which is sixteen times more intense than in the hell of "Indescribable Suffering".

རིགས་དྲུག་གར་སྐྱེས་ཀྱང་། སྡུག་བསྔལ་འབའ་ཞིག་ཏུ་འདུག
སླམ་ནས། ཡིད་འབྱུང་བ་ཚད་དུ་སྐྱེལ་བ་ཞིག་མ་བྱུང་གི་རིང་ལ།
ཆོས་ཆོས་སུ་འགྲོ་བ་མི་འོང་།

Bedenke: Wo immer wir geboren werden, die sechs Daseinsbereiche sind ausschließlich Leid und solange unsere Entsagung unvollständig bleibt, folgt unser Dharma nicht dem Dharma.

Réfléchissez : où que l'on naisse, les six royaumes ne sont que souffrance, et tant que notre renoncement reste partiel, notre dharma ne suivra pas le Dharma.

Consider: Wherever we are born, the six realms are only suffering, and as long as our renunciation remains partial, our dharma will not follow the Dharma.

ཆོས་ལམ་དུ་འགྲོ་བ་ལ། བྱམས་སྙིང་རྗེ་བདག་པས་གཞན་
གཅེས་ཀྱི་བློ། ཀུན་རྫོབ་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས། དེའི་སྟེང་དུ། ཕྱི་
ནང་གི་ཆོས་ཐམས་ཅད་རྟེན་འབྲེལ་ཚོགས་པའི་སྣང་བ། རྨི་ལམ་
སྒྱུ་མ་ ་བུར་གོ་ན། དེར་ཆོས་ལམ་དུ་འགྲོ་བ་ཡིན།

(2) Der Dharma folgt dem Weg durch Liebe und Mitgefühl: die Einstellung, wo andere wichtiger sind als wir selbst – der relative Erleuchtungsgeist. Wenn wir zudem verstehen, dass alle äußeren und inneren Phänomene in wechselseitiger Bedingtheit erscheinen und einem Traum oder einer Illusion gleichen, dann folgt der Dharma dem Weg.

(2) Le Dharma suit le chemin grâce à l'amour et la compassion : l'esprit qui donne plus d'importance à autrui qu'à soi-même – l'esprit d'éveil relatif. Si, en plus nous comprenons que tous les phénomènes internes et externes qui s'élèvent en tant que synergie interdépendante sont comme rêves et illusions, alors le Dharma suit le chemin.

(2) The Dharma follows the path by means of love and compassion: the mind that cherishes others more than oneself – the relative mind of enlightenment. If, in addition, we understand that all internal and external phenomena arise as interdependent manifestation, resembling a dream and an illusion, then the Dharma follows the path.

དེ་ ར་གོ་ནས་ལམ་གྱི་འཁྲུལ་པ་སེལ་བ་བྱ་བ་ཡིན་ཏེ། དང་པོ་
མི་རྟག་པ་བསྒོམས་པས་ཚེ་འདི་ལ་ཞེན་པའི་འཁྲུལ་པ་སེལ།
ལས་འབྲས་བསྒོམས་པས། ་བ་ངན་པའི་འཁྲུལ་པ་སེལ།
འཁོར་བའི་ཉེས་དམིགས་བསྒོམས་པས། འཁོར་བ་ལ་ཆགས་
པའི་འཁྲུལ་པ་སེལ།

(3) Haben wir das so verstanden, gilt es die Täuschung auf dem Weg aufzulösen:

– Zunächst die Vergänglichkeit zu meditieren, löst die Täuschung des Haftens an diesem Leben auf.

– Die Folgen von Handlungen zu meditieren, löst die Täuschung schädlicher Sichtweisen auf.

– Die Nachteile Samsaras zu meditieren, löst die Täuschung des Haftens am Daseinskreislauf auf.

(3) L'ayant compris ainsi, la confusion doit être dissipée sur le chemin :

– D'abord, méditer l'impermanence dissipe la confusion de l'attachement à cette vie.

– Méditer les conséquences des actes dissipe la confusion des vues nuisibles.

– Méditer la défectuosité du samsara dissipe la confusion de l'attachement au cycle de l'existence.

(3) Having understood it as such, "the confusion is dispelled on the path":

– Meditating first of all impermanence dispels the confusion of attachment to this life.

– Meditating the consequences of actions dispels the confusion of harmful views.

– Meditating the disadvantages of samsara dispels the confusion of clinging to the cycle of existence.

བྱམས་སྙིང་རྗེ་བསྒོམས་པས། ཐེག་དམན་གྱི་འཁྲུལ་པ་སེལ། རྨི་
ལམ་སྒྱུ་མ་ ་བུར་བསྒོམས་པས། དངོས་པོར་འཛིན་པའི་འཁྲུལ་
པ་སེལ། ལར་ན་གོང་མ་གོང་མས། འོག་མ་འོག་མའི་འཁྲུལ་པ་
སེལ་གསུང་།

– Liebe und Mitgefühl zu Meditieren, löst die Täuschung der niederen Fahrzeuge auf.

– Das Traumhafte, Illusionsgleiche zu Meditieren, löst die Täuschung des Fürwirklichhaltens auf.

Deshalb heißt es, dass die höheren (Praktiken) die Täuschung der jeweils niedrigeren (Wege) auflösen.

– Méditer l'amour et la compassion dissipe la confusion des véhicules inférieurs.

– Méditer tout comme une illusion et un rêve dissipe la confusion de saisir les choses comme réelles.

Pour cela on dit que les (pratiques) supérieures progressivement dissipent la confusion des (chemins) inférieurs.

– Meditating love and compassion dispels the confusion of the lower vehicles.

– Meditating everything as an illusion and a dream dispels the confusing of clinging to things as real.

That is why one says that the higher (practices) progressively dispel the confusion of the lower (paths).

དེ་ནས་འཁྲུལ་པ་ཡེ་ཤེས་སུ་འཆར་བ་བྱ་བ་ཡིན་ཏེ། དོན་དམ་
པར་ཆོས་ཐམས་ཅད་སྐྱེ་འགག་དང་བྲལ་བར་བསྒོམས་པའི་
སྟོབས་ཀྱིས། ཅིར་སྣང་ཅིར་རྟོག་ཐམས་ཅད་རང་གི་ངོ་བོར་ཆོད་
ཅན། འཁྲུལ་པ་ཡེ་ཤེས་སུ་འཆར་བ་ཡིན་གསུང་ངོ་།། །།

(4) Dann sollte Täuschung als zeitloses Gewahrsein aufgehen: Durch die Kraft des Meditierens aller Phänomene als letztendlich frei von Entstehen und Vergehen wird alles, was erscheint und bewusst wird, in seiner eigenen Natur durchtrennt. Dies ist was unter dem „Aufgehen von Täuschung als zeitloses Gewahrsein" verstanden wird.

(4) Puis, la confusion doit se lever comme conscience intemporelle : par la force de méditer tous les phénomènes comme étant ultimement libre de naissance et de cessation, tout ce qui apparaît ou est conçu est tranché dans sa propre nature. C'est ce que l'on entend par « la confusion qui se lève comme conscience intemporelle ».

(4) Then, confusion should arise as timeless awareness: through the force of meditating all phenomena as being ultimately free from birth and cessation, all that which appears and is conceived of is severed in its own nature. This is what one calls "confusion arising as timeless awareness".

Translation by Lama Lhündrub and Drubla Pamela White with the precious help of Khenpo Tsultrim.
The text can be freely copied for personal use, but all rights of publiation are reserved.
Dhagpo Kundrol Ling, France, August 2004