༄། སྙིང་གཏམ་སུམ་ཅུ་པ་ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས།
《三十忠告論》

Thirty Pieces of Heart Advice

ཀུན་མཁྱེན་ཀློང་ཆེན་རབ་འབྱམས།
全知隆欽巴尊者 造
by Longchen Rabjam

ཆོས་དབྱིངས་མཁའ་ཁྱབ་ཡེ་ཤེས་སྨོན་ལམ་སྤྲིན་ཆེན་ལས། །ཐུགས་རྗེའི་ཚ་ཟེར་བདུད་རྩིའི་ཆུ་རྒྱུན་ལེགས་ཕབ་ནས། །
གདུལ་བྱའི་ཞིང་དུ་སྐུ་གསུམ་མྱུ་གུ་སྨིན་མཛད་པའི། །སྐྱབས་གསུམ་མཆོག་གྱུར་སྐྱོབ་མཛད་བླ་མའི་ཞབས་ལ་འདུད། །
法界遍空智願大雲中，善降大悲之光甘露水，
令熟所化因中三身芽，敬禮勝寶救主上師足。
From his great clouds of prayers arising through wisdom, which permeates the dimension of reality completely, and through the sunrays of compassion, amrita falls down unceasingly onto the field of students, ripening the offshoots of the three kāyas. I bow down at the feet of the lama, who protects as the embodiment of the Three Jewels.

སྨོན་ལམ་སྟོབས་ཀྱིས་སྒྲུབ་བརྒྱུད་དམ་པས་རྗེས་བཟུང་ཡང་། །རང་ཉིད་མི་བརྩོན་དོན་མེད་དུས་འདས་ཚེ་འདི་གྲིབ་སོར་གཏུགས། །
དྲང་སྲོང་སྤྱོད་བསམ་རང་ལ་ཡི་མུག་དེ་འདྲ་གཞན་ཡང་མཐོང་། །དེ་ཕྱིར་རང་བློ་ངེས་འབྱུང་བསྐྱུལ་ཕྱིར་སྙིང་གཏམ་སུམ་ཅུ་བརྗོད། །
雖由願力傳承師攝受，自不精進無義耗此生，
思維聖行自懊他亦然，勸心生厭說此卅忠告。
Though I entered the sacred lineage of accomplishment through the power of my prayers, due to my lack of effort my life has turned out meaningless and is now vanishing. I had wanted to act in an honest manner, but now I am in despair and have seen many like me. Out of renunciation I composed these thirty pieces of heart advice.

ཀྱེ་ཧོ་སྣ་ཚོགས་ཐབས་ཀྱིས་འཁོར་མང་བསྡུས་ནས་ནི། །མཐུན་རྐྱེན་འཛོམ་པའི་དགོན་གཞིས་འཛིན་པ་ཡང་། །
རྩོད་པའི་གཞི་དང་བདག་སེམས་ཞེན་པའི་རྒྱུ། །གཅིག་པུར་སྡོད་པ་ཁོ་བོའི་སྙིང་གཏམ་ཡིན། །
噫呀！
種種方便攝受眾眷屬，雖具順緣主持寺廟等，
糾紛之源自心貪執因，獨自安住即是吾忠告。
Kyeho! Drawing a large following by employing a variety of methods
Although we accumulate the right facilities to establish a monastery,
This will become a field of dispute causing attachment.
‘To remain alone’ is my heart advice.

གྲོང་ཆོག་ཤིའུ་གསོ་འདྲེ་འདུལ་ལ་སོགས་ཀྱི། །ཡོན་ཏན་སྐྱེ་བོའི་དབུས་སུ་ཐིན་ཕྱུར་ཀྱང་། །
ཟས་ནོར་སྲེད་པས་བདག་བློ་བདུད་ཀྱིས་ཁྱེར། །རང་སེམས་འདུལ་བ་ཁོ་བོའི་སྙིང་གཏམ་ཡིན། །
誦經祈福以及降魔等，雖自功德傳揚人群中，
為貪食財自心為魔使，調伏自心即是吾忠告。
Performing village rites, like taming demons of dead children and the living,
Peddling our qualities as merchandise amidst the people
Out of attachment to food and wealth, we get carried away by the demons of the mind.
‘To tame one’s own mind’ is my heart advice.

དབུལ་ཕོངས་རྣམས་ལ་ཁྲལ་ཆེན་བསྡུས་ནས་ནི། །རྟེན་ཆེན་བཞེངས་དང་ཡོ་ལངས་འགྱེད་ལ་སོགས། །
དགེ་ལ་བརྟེན་ནས་གཞན་སྡིག་གསོག་པའི་རྒྱུ། །རང་སེམས་དགེ་བ་ཁོ་བོའི་སྙིང་གཏམ་ཡིན། །
由從貧眾收取高賦稅，雖塑佛像發放布施等，
他人依善積惡之因故，自心修善即是吾忠告。
By gathering donations from the poor as if imposing taxes,
We can erect large statues and distribute offerings on a vast scale.
But even though this is to support virtuous goals, we instigate others to commit negative actions.
‘To keep one’s mind virtuous’ is my heart advice.

རང་ཆེ་འདོད་ཕྱིར་གཞན་ལ་ཆོས་བཤད་དང་། །ཐབས་མཁས་ཆེན་པོས་མཆོག་དམན་འཁོར་སྐྱོང་བ། །
དངོས་འཛིན་སེམས་ཀྱི་ང་རྒྱལ་སྐྱེ་བའི་རྒྱུ། །བློ་སྣ་བསྡུང་བ་ཁོ་བོའི་སྙིང་གཏམ་ཡིན། །
為自得高於他傳講法，以及方便護持賢卑眷，
心生實執我慢之因故，息滅妄念即是吾忠告！
Teaching others Dharma out of a desire for greatness and
Maintaining a retinue of important and humble people through skilled methods—
A mind involved with this is the source of pride.
‘To have few aspirations’ is my heart advice.

ཚོང་དང་བུན་སྐྱེད་གཡོ་སྒྱུ་ལ་སོགས་ཀྱི། །ལོག་འཚོས་བསགས་པའི་ནོར་རྫས་བརྒྱ་འབུལ་ཡང་། །
ལོ་འདོད་དགེ་བ་ཆོས་བརྒྱད་དག་གི་རྒྱུ། །ཞེན་ལོག་སྒོམ་པ་ཁོ་བོའི་སྙིང་གཏམ་ཡིན། །
營商放利以及欺詐等，雖依邪命所積百財物，
求名行善世間八法因，修離耽著即是吾忠告。
Were we to offer a hundred valuable things accumulated through wrong livelihood,
Based on conducting business, taking interest, deception and so on.
We might attempt to be virtuous, but instead give rise to the eight worldly dharmas.
‘To meditate on renunciation’ is my heart advice.

གཉའ་དང་དཔང་པོ་ཞལ་ལྕེ་ལ་སོགས་ཀྱིས། །གཞན་རྩོད་བསྡུམ་པ་འགྲོ་དོན་ཡིན་སྙམ་ཡང་། །
དེ་ལ་བརྟེན་པའི་ཞེ་འདོད་འབྱུང་བའི་རྒྱུ། །རེ་དོགས་མེད་པ་ཁོ་བོའི་སྙིང་གཏམ་ཡིན། །
雖思公平作證斷訟等，調解爭端乃是利他眾，
依彼生起欲望之因故，無有希憂即是吾忠告。
Through taking on responsibility, bearing witness, enforcing the law and so on,
We reconcile people in their disputes, thinking this benefits them,
But still, aversion and attachment arise.
‘To be without hope and fear’ is my heart advice.

མངའ་རིས་ལོངས་སྤྱོད་འཁོར་དང་བསོད་ནམས་དང་། །སྙན་པའི་གཏམ་གྱིས་འཛམ་གླིང་གང་གྱུར་ཀྱང་། །
རང་ཉིད་འཆི་ཚེ་ཕན་པ་གཅིག་ཀྱང་མེད། །སྒྲུབ་ལ་བརྩོན་པ་ཁོ་བོའི་སྙིང་གཏམ་ཡིན། །
雖具受用眷屬名福德，悅耳之語遍於贍部洲，
然自臨死之際無毫益，精進修持即是吾忠告。
To have subordinates, wealth, a retinue, good fortune and
Fame spreading through the whole world –
At the time of death all this is of no benefit.
‘To be diligent in one’s practice’ is my heart advice.

གཉེར་པ་ཉེ་གནས་གཙོ་བོ་ལ་སོགས་པ། །ཐབས་ཁ་གྲྭ་སའི་སྲོག་ཤིང་ཡིན་མོད་ཀྱང་། །
གཟུང་འཛིན་བློ་ཡི་སེམས་ཁྲལ་འབྱུང་བའི་རྒྱུ། །འདུ་འཛི་བསྐྱུང་བ་ཁོ་བོའི་སྙིང་གཏམ་ཡིན། །
司庫侍者以及家主等，雖是寺院家中骨幹者，
二取分別生起掛慮因，遠離散亂即是吾忠告。
Even though caretakers, attendants, people in charge and cooks
Constitute the lifeblood of a monastery,
Entertaining dualistic perception is the cause for strife.
‘To give up such chores’ is my heart advice.

རྟེན་མཆོད་དཔེ་ཆ་ཐབས་ཁ་ལ་སོགས་པ། །ཅི་དགོས་ཁུར་ནས་རི་ཁྲོད་འགྲིམས་པ་ཡང་། །
འཕྲལ་ལ་འཛོམ་སྡེ་སྡུག་བསྔལ་རྩོད་པའི་རྒྱུ། །དགོས་མེད་བརྟེན་པ་ཁོ་བོའི་སྙིང་གཏམ་ཡིན། །
佛像供物經論爐灶等，雖攜所需行於寂靜山，
暫具用品爭紛痛苦因，依無所需即是吾忠告。
To carry whatever we think necessary to the cave,
Statues, offerings, texts, cooking utensils and the like,
All hastily gathered together, leads to suffering and dispute.
‘To be frugal’ is my heart advice.

སྙིགས་མའི་དུས་འདིར་དམུ་རྒོད་འཁོར་རྣམས་ལ། །བཀའ་བཀྱོན་ལ་སོགས་ཕན་སེམས་ཡིན་མོད་ཀྱང་། །
དེ་ལ་བརྟེན་ནས་ཉོན་མོངས་སྐྱེ་བའི་རྒྱུ། །ཞི་བར་སྨྲ་བ་ཁོ་བོའི་སྙིང་གཏམ་ཡིན། །
濁世中於野蠻之眷眾，為其面責等雖是善意，
依彼生起煩惱之因故，言談平和即是吾忠告。
Pointing out faults to a short-tempered retinue
In these degenerate times, even with the wish to benefit,
Gives rise to negative states of mind.
‘To speak peacefully’ is my heart advice.

ཕན་པའི་སེམས་ཀྱིས་རང་འདོད་མེད་པའི་གཏམ། །བརྩེ་བས་མི་ལ་མཚང་ནས་བརྗོད་པ་ཡང་། །
དྲང་པོ་ཡིན་ཀྱང་སྙིང་སྐྲན་འཛུག་པའི་རྒྱུ། །སྙན་པར་སྨྲ་བ་ཁོ་བོའི་སྙིང་གཏམ་ཡིན། །
雖無私欲誠心利他語，以憫揭發他人之過失，
雖思正意彼心結石因，言談悅耳即是吾忠告。
Giving advice with a wish to benefit and without self-interest,
Or lovingly pointing out someone’s hidden faults,
We might be honest, but still it creates heartache.
‘To speak pleasantly’ is my heart advice.

རང་ཕྱོགས་སྐྱོང་ཞིང་གཞན་ཕྱོགས་དགག་པའི་རྒྱུ། །བགྲོ་གླེང་བསྟན་པའི་གད་བདར་ཡིན་སྙམ་ཡང་། །
དེ་ལ་བརྟེན་ནས་ཉོན་མོངས་སྐྱེ་བའི་རྒྱུ། །སྨྲ་བཅད་བྱེད་པ་ཁོ་བོའི་སྙིང་གཏམ་ཡིན། །
護持自宗破除他宗者，雖思辯論清除教法塵，
依彼生起煩惱之因故，沉默禁語即是吾忠告。
When we support our own side and refute the other,
We might think this is the way to propagate the teachings during debate,
But instead it will give rise to negative states of mind.
‘To stop talking’ is my heart advice.

བླ་མ་བཀའ་བརྒྱུད་གྲུབ་མཐའ་ལ་སོགས་པ། །ཕྱོགས་རིས་ཁ་འཛིན་ཞབས་ཏོག་ཡིན་སྙམ་ཡང་། །
རང་བསྟོད་གཞན་སྨད་ཆགས་སྡང་དག་གི་རྒྱུ། །ཐམས་ཅད་བསྐྱུར་བ་ཁོ་བོའི་སྙིང་གཏམ་ཡིན། །
偏私護持師傳宗派等，彼等縱使以為是承侍，
讚自謗他貪嗔之因故，一切放棄即是吾忠告。
Through being partial towards our lama, lineage and practice,
We believe we are upholding them.
But to praise our own side whilst disparaging others is the source of attachment and aversion.

‘To give all this up’ is my heart advice.

ཐོས་པས་ཆོས་ཀྱི་རྣམ་དབྱེ་ལ་དཔྱད་ནས། །གཞན་སྐྱོན་རྟོགས་པ་ཤེས་རབ་ཡིན་སྙམ་ཡང་། །
དེ་ལ་བརྟེན་ནས་རང་སྡིག་གསོག་པའི་རྒྱུ། །དག་སྣང་སྦྱོང་བ་ཕོ་བོའི་སྙིང་གཏམ་ཡིན། །
廣聞觀察諸法之類別，了知他過雖思即智慧，
依彼自己造惡之因故，觀修淨現即是吾忠告。
After differentiating and examining the teachings we have studied,
We find faults in the teachings of others and might believe this to be wisdom.
But through this we accrue negative deeds.
‘To train in pure view’ is my heart advice.

སྟོང་སྐད་ཧད་པོས་རྒྱུ་འབྲས་ཁྱད་བསད་དེ། །བྱར་མེད་ཆོས་ཀྱི་མཐར་ཐུག་ཡིན་སྙམ་ཡང་། །
ཚོགས་གཉིས་སྤངས་པས་ཉམས་ལེན་སྐལ་བ་ཆད། །ཟུང་འཇུག་སྒོམ་པ་ཕོ་བོའི་སྙིང་གཏམ་ཡིན། །
惡說皆空誹謗諸因果，雖思無作乃為究竟法，
若捨二資斷絕修行緣，當修雙運即是吾忠告。
Speaking about blank emptiness and disregarding cause and effect,
Thinking that non-action is the ultimate,
We give up the two kinds of accumulation, leading to the deterioration of our practice.
‘To practice unifying both’ is my heart advice.

གསུམ་པའི་དོན་དུ་ཐིག་ལེ་དབབ་པ་སོགས། །གཞན་ལུས་ལམ་གྱི་བོགས་འདོན་ཡིན་སྙམ་ཡང་། །
ཟག་བཅས་ལམ་གྱིས་སྒོམ་ཆེན་བསླུས་པ་མང་། །གྲོལ་ལམ་སྒྲུབ་པ་ཕོ་བོའི་སྙིང་གཏམ་ཡིན། །
為三灌義修降明點等，雖思他身即道之助進，
有漏道欺眾多大修者，當修解道即是吾忠告。
We let the innermost essence descend for the sake (of practicing) the third (empowerment),
Thinking we enhance our practice by relying on a consort.
Yet many have been deceived by such contaminated ways.
‘To practice the path of liberation’ is my heart advice.

སྐལ་མེད་དག་ལ་དབང་བསྐུར་སྦྱིན་པ་དང་། །སྐྱེ་བོའི་དབུས་སུ་དམ་རྫས་འགྲེམ་ལ་སོགས། །
གཤེ་སྐུར་གཞི་དང་དམ་ཚིག་ཉམས་པའི་རྒྱུ། །བཙུན་འགོ་འདོན་པ་ཕོ་བོའི་སྙིང་གཏམ་ཡིན། །
雖無緣分眾前施灌頂，加持品等散發於眾人，
詆毀之根失毀密戒因，敦肅直行即是吾忠告。
To bestow empowerments upon improper people,
And to distribute sacred substances among the ordinary

Is the basis for slander and the deterioration of samaya.
‘To start in the proper way’ is my heart advice.

སྐྱེ་བོའི་དབུས་སུ་གཅེར་རྒྱུག་བྱེད་ལ་སོགས། །ཐོ་ཅོའི་སྤྱོད་པ་བརྟུལ་ཞུགས་ཡིན་སྙམ་ཡང་། །
འཇིག་རྟེན་པ་དག་མ་དད་སྐྱེ་བའི་རྒྱུ། །བག་ཡོད་བསྟེན་པ་ཁོ་བོའི་སྙིང་གཏམ་ཡིན། །
眾人之中露體奔跑等，狂妄諸行雖思即禁行，
世間俗人不起信心因，當依謹慎即是吾忠告。
To be naked and so on in the middle of ordinary people,
We might think of such eccentric behaviour as part of higher asceticism,
But it is a reason for worldly beings to lose faith in what is pure.
‘To act with mindfulness’ is my heart advice.

ས་ཕྱོགས་འདི་ན་བདག་ཉིད་མཆོག་འདོད་ཕྱིར། །བཙུན་དང་མཁས་ཤིང་བཟང་པོར་སྒྲུབ་པ་ཡང་། །
མཐོན་པོའི་རྩེ་ནས་དམའ་སར་ལྟུང་བའི་རྒྱུ། །ཐང་སྙོད་མེད་པ་ཁོ་བོའི་སྙིང་གཏམ་ཡིན། །
此處為自欲得殊勝位，雖求淨行博學及賢善，
是從高頂墮於低處因，行無鬆緊即是吾忠告。
Aspiring to be someone superior where we reside,
Even if we act purely and are learned,
Is the cause to fall from the highest point to the lowest.
‘To be neither too tight nor too loose’ is my heart advice.

གྲོང་དང་དགོན་པ་རི་ཁྲོད་ལ་སོགས་པ། །གང་དུ་སྡོད་ཀྱང་སྙོས་མཛའ་མི་འཚོལ་ཞིང་། །
སུ་དང་འགྲོགས་ཀྱང་མི་མཛའ་མི་འཁོན་པར། །རང་ཚུགས་འཛིན་པ་ཁོ་བོའི་སྙིང་གཏམ་ཡིན། །
村落寺院以及深山等，雖住何處不應交親友，
於誰相處不怨亦不親，穩重自主即是吾忠告。
In villages, monasteries, caves and such places—
Wherever we might stay—let us not look for close friendship,
But with whomever we become acquainted, be neither too intimate nor too hostile.
‘To remain self-reliant’ is my heart advice.

དད་ལྡན་ཕོ་མོས་འཚོ་བ་སྦྱར་བྱས་ནས། །བཟང་པོར་བཀུར་ནས་ཚུལ་འཆོས་སྤྱོད་པ་ཡང་། །
གཞན་སེམས་བསྲུང་ཕྱིར་བདག་ཉིད་འཆིང་བའི་རྒྱུ། །རོ་སྙོམས་སྤྱོད་པ་ཁོ་བོའི་སྙིང་གཏམ་ཡིན། །
雖受具信男女供飲食，恭敬侍奉自亦詐現向，
為護他心自受束縛因，當行平等即是吾忠告。
In order to receive provisions from the faithful,
We might pay respect in a hypocritical way

To attract attention, but that will only fetter us.
‘To act regarding everything as equal’ is my heart advice.

བཟོ་རྩིས་སྨན་སོགས་ཡིག་སྣ་དཔག་མེད་པའི། །རྟེན་འབྲེལ་ཐབས་ཀུན་རྣམ་མཁྱེན་རྒྱུ་ཡིན་ཀྱང་། །
སྣ་ཚོགས་མང་པོས་བསམ་གཏན་གཅོག་པའི་རྒྱུ། །ཤེས་བྱ་བསྡུང་བ་ཕོ་བོའི་སྙིང་གཏམ་ཡིན། །
工巧曆算藥等無量書，雖是方便緣起佛果因，
然此種種散亂靜慮因，放棄所知即是吾忠告。
There a many texts on craft, astrology and medicine,
All sources for understanding the methods of interdependence,
Yet to know too many things ruins one’s meditation.
‘To limit the objects of knowledge’ is my heart advice.

ནང་དུ་སྡོད་ཚེ་ཁང་པའི་བཀོད་སོགས་དང་། །དབེན་པའི་ཁོང་ནས་ཕུན་ཚོགས་སྒྲུབ་པ་ཡང་། །
དོན་ཆུང་དང་ལ་མི་ཚེ་འཛད་པའི་རྒྱུ། །བྱ་བྱེད་བཤོལ་བ་ཕོ་བོའི་སྙིང་གཏམ་ཡིན། །
住家之時致力嚴飾屋，寂靜山間尋求圓滿福，
瑣事令自人生虛耗因，斷盡諸事即是吾忠告。
To replicate the arrangements of the home,
When venturing into solitude
Is to waste one’s life in a meaningless manner.
‘To give up too many activities’ is my heart advice.

མཁས་དང་བཙུན་སོགས་སྒྲུབ་ལ་བརྩོན་གྱུར་ཅིང་། །ཕྱོགས་རེའི་ཡོན་ཏན་ཕུལ་དུ་ཕྱིན་ན་ཡང་། །
གང་ཞེན་དེ་ཡིས་བདག་རྒྱུད་འཆིང་བའི་རྒྱུ། །ཕྱོགས་མེད་ཁྲོལ་ཤེས་ཕོ་བོའི་སྙིང་གཏམ་ཡིན། །
雖以精進博學淨行等，某種功德縱然已超越，
貪執何法自心受縛故，不墮邊執即是吾忠告。
There might be excellent qualities in striving
For learnedness and purity,
But whatever we are attached to will only bind the mind stream.
‘To be without bias’ is my advice from the heart.

ཐོག་སེར་ལ་སོགས་གཏད་སྲུང་སྔ་ཚོགས་ཀྱིས། །གདུལ་དཀའ་འདུལ་བ་ཕྲིན་ལས་ཡིན་སྙམ་ཡང་། །
གཞན་རྒྱུད་བསྲེགས་ཤིང་རང་ཉིད་ངན་འགྲོའི་རྒྱུ། །དམན་ས་འཛིན་པ་ཕོ་བོའི་སྙིང་གཏམ་ཡིན། །
種種伏勝令受雷雹等，雖思能調難度之事業，
焚燒他續自入惡趣因，當居卑處即是吾忠告。
Summoning hail and thunderbolts and the like, producing black magic spells and protecting oneself,

We might believe these are activities to subdue those who are hardest to tame,
But this will only inflame their minds and lead us to the lower realms.
‘To take a humble place’ is my heart advice.

གཞུང་དང་ཞལ་གདམས་ཟིན་བྲིས་ལ་སོགས་པ། །ཟབ་མོའི་དཔེ་ཆ་དགོས་རྒྱུ་འཛོམ་ན་ཡང་། །
ཉམས་ལེན་མ་བྱས་འཆི་ཚེ་དཔེས་མི་ཕན། །སེམས་ལ་ལྟ་བ་ཁོ་བོའི་སྙིང་གཏམ་ཡིན། །
典籍教言以及記錄等，雖聚種種所需深義書，
若無修持臨死書無利，當觀心性即是吾忠告。
To amass a multitude of profound texts
Such as scriptures, commentaries and oral instructions,
Without practicing them, will be of no benefit at the time of death.
‘To watch your mind’ is my heart advice.

རྩེ་གཅིག་སྒྲུབ་ཚེ་ཉམས་དང་གོ་བསྒྱུར་དང་། །བསྟན་བཅོས་རྩོམ་དང་ཉམས་དབྱངས་ལེན་ལ་སོགས། །
རྩལ་སྣང་ཡིན་ཡང་རྣམ་རྟོག་འཕེལ་བའི་རྒྱུ། །བློ་བྲལ་སྐྱོང་བ་ཁོ་བོའི་སྙིང་གཏམ་ཡིན། །
一緣修時討論與覺受，著作論典唱誦道歌等，
雖是力顯而增分別因，當護離心即是吾忠告。
When we accomplish remaining one-pointedly, we can gain insights and understanding,
But to write spiritual texts and songs of realization about them,
Even though they are signs of experience, will give rise to conceptualization.
‘To maintain a non-conceptual frame of mind’ is my heart advice.

རྣམ་རྟོག་སྐྱེས་ཚེ་གཅེར་གྱིས་ལྟ་བ་གཅེས། །སེམས་ཐག་ཆོད་ཚེ་ཐོག་ཏུ་བཞག་པ་གཅེས། །
སྒོམ་ཏུ་མེད་པ་སྒོམ་ཏུ་བཞག་པ་གཅེས། །ཡེངས་མེད་སྐྱོང་བ་ཁོ་བོའི་སྙིང་གཏམ་ཡིན། །
心生分別之時直視要，已得定解之時安住要，
修行安住無修是為要，修習無散即是吾忠告。
When conceptual thoughts arise, the direct view is crucial;
Having examined the mind, to settle it is crucial;
Even as there is nothing to meditate on, to meditate is crucial.
‘To remain undistracted’ is my heart advice.

སྟོང་ཉིད་ངང་ནས་རྒྱུ་འབྲས་སྤྱོད་བྱེད་ཅིང་། །བྱར་མེད་རྟོགས་ནས་སྡོམ་གསུམ་བསྲུང་བ་དང་། །
དམིགས་མེད་སྙིང་རྗེས་འགྲོ་ལ་ཕན་བརྩོན་པ། །ཚོགས་གཉིས་དབྱེར་མེད་ཁོ་བོའི་སྙིང་གཏམ་ཡིན། །
空性之中行持諸因果，證悟無作護持三律儀，
無緣大悲精進為利眾，二資雙運即是吾忠告。

Dwelling in the state of emptiness, acting according to (the law of) cause and effect;
Realizing non-action, keeping the three vows;
Without focus, exert yourself in benefitting beings through compassion.
‘To engage in the two accumulations indivisibly’ is my heart advice.

མཁས་གྲུབ་བླ་མ་མང་བསྟེན་གདམས་པ་ཟབ་མོའང་ཐོས། །མདོ་རྒྱུད་ཟབ་མོ་འགའ་མཐོང་ཙང་ཞིག་ནང་དུའང་བརྟགས། །
ཤེས་བཞིན་མི་སྒྲོད་ཀྱི་ཧུད་རང་གིས་རང་བསླུས་པ། །བདག་དང་བདག་འདྲའི་ཚུལ་ལ་སྙིང་གཏམ་སུམ་ཅུ་བཤད། །
依止勝師亦聞深教授，有閱甚深經續觀內心，
嗚呼雖知無修自欺自，為我如我者說卅忠告。
If we have listened to many learned masters and received deep instructions,
Have studied a few sūtras and tantras,
Without ever applying them—‘Oh how pitiful!’—we are just fooling ourselves.
For myself and others like me, I have explained these thirty pieces of heart advice.

ངེས་འབྱུང་ཡིད་ཀྱིས་འདི་བརྩམས་དགེ་དེས་འགྲོ་བ་ཀུན། །སྲིད་པའི་དགོན་པ་ལས་བསྒྲལ་བདེ་ཆེན་ལ་བཀོད་དེ། །
དུས་གསུམ་རྒྱལ་དང་དེ་སྲས་དྲང་སྲོང་ཆེ་རྣམས་ཀྱི། །རྗེས་སུ་སྒྲོད་པའི་སྲས་ཀྱི་ཐུ་བོར་བདག་གྱུར་ཅིག །

由厭離心造此之功德，願諸有情解脫得大樂，
三世諸佛菩薩聖者後，吾等隨行願成彼長子。
Through composing this, with a mind of renunciation, may all beings be freed from cyclic existence and reach the pure realms. May I emulate the conduct of the victors of the three times, their heirs and the great rishis, so that I may become their foremost heir.

སྙིང་གཏམ་སུམ་ཅུ་པ་ཞེས་བྱ་བ་ངེས་པར་འབྱུང་བ་ཙུང་ཟད་ཀྱི་བློས་བསྐུལ་བ་ཚུལ་ཁྲིམས་བློ་གྲོས་ཀྱིས་སྦྱར་བའོ།། །།དགེའོ།།
此《三十忠告論》，由厭離心稍所觸故，慈誠羅珠（無垢光尊者）所造也。
Motivated by a slight sense of renunciation, I, Tsultrim Lodrö, composed these thirty pieces of heart advice. May all be auspicious!

中文由索達吉堪布譯
Translated by Daniela Hartmann