

། དཔལ་སྐྱེལ་སེམས་དཔའ་ཆེན་པོའི་གསུང་གདམས་ཟབ་གནད་ཀྱི་མདོ་འགགས་རྟུག་བཞུགས་སོ།།

The Six Focal Points of Profound Instructions
By Paltrul Rinpoche

སྐྱིད་ན་མི་དགའ་སྐྱེག་ན་དགའ། །སྐྱིད་ན་ཉོན་མོངས་དྲུག་ལྡ་འབར།།

སྐྱེག་ན་སྤོན་གྱི་ལས་ངན་འཛད། །སྐྱེག་བསྐྱེད་སྐྱེ་མའི་སྐྱེགས་རྗེ་ཡིན།།

I would rather undergo suffering than be happy.
Happiness gives rise to five poisonous emotions.
Suffering will reduce my negative karma from the past.
Suffering represents the compassion of my Guru.

བསྟོད་ན་མི་དགའ་སྐྱོད་ན་དགའ། །བསྟོད་ན་རྒྱལ་ཁེངས་སེམས་ཆེ།།

སྐྱོད་ན་རང་སྐྱོན་ཐེར་ལ་འབུད། །མི་ཁ་ལྡ་ཡི་པ་འབབ་ཡིན།།

I would rather be criticized than praised.
Praise leads to pride and egoism.
Criticism will starkly reveal my own flaws.
Malicious gossip is a precious gift from the divine.

མཐོ་ན་མི་དགའ་དམའ་ན་དགའ། །མཐོ་ན་སྐྱེག་དོག་རྒྱལ་སྐྱེ། །

དམའ་ན་བག་ཡངས་དགེ་སྦྱོར་འཕེལ། །དམན་ས་གོང་མའི་གདན་ས་ཡིན།།

I would rather be low than high.
High stature gives rise to jealousy and pride.
Low stature comes with freedom conducive for spiritual practice.
Inferiority is the seat of sublime masters.

འབྱོར་ན་མི་དགའ་རྒྱུད་ན་དགའ། །འབྱོར་ན་གསོག་སྐྱེད་སྐྱེག་བསྐྱེད་ཆེ།།

རྒྱུད་ན་དཀའ་སྐྱེད་ལྷ་ཚོས་འབྱུབ། །སྐྱེད་ལུས་ཚོས་པའི་གདན་ས་ཡིན།།

I would rather be poor than rich.
Wealth entails the suffering of hoarding and saving.
Poverty presents challenges to practice sublime dharma.
Poverty is the unfailing state for a spiritual person.

བྱིན་ན་མི་དགའ་འཕྲོག་ན་དགའ། །བྱིན་ན་ལན་ཆགས་འཁྱུར་པོ་འཕེལ།།

འཕྲོག་ན་ཚེ་རབས་སུ་ལོན་སོད། །ཚོག་ཤེས་འཕགས་པའི་སྤྱི་ནོར་ཡིན།།

I would rather be robbed from than given to.
If given to, the burden of karmic debt increases.
If robbed from, the karmic debt of many lifetimes is cleared.
Contentment is the supreme wealth of the sublime beings.

གཉེན་ལ་མི་དགའ་དགའ་ལ་དགའ། །གཉེན་གྱི་ཐར་ལམ་བར་དུ་གཅོད།།

དགའ་བོ་བཟོད་པའི་ཡུལ་དུ་བྱེད། །རོ་སློམས་ཉམས་ལེན་གནད་འགགས་ཡིན།།

I would rather love my enemy than my relations,
Relations obstruct the path to liberation.
Enemies can be objects of my patience.
Equanimity is the essence of meditation practice.

ཚོས་བཞིན་མཛད་ན་དེ་འདྲ་དགོས། །སློ་ཐག་ཚོད་ན་དེ་འདྲ་དགོས།།

རི་ཁྲོད་འཛིན་ན་དེ་འདྲ་དགོས། །རྒྱལ་ཁམས་འགྲིམ་ན་དེ་འདྲ་དགོས།།

གདམས་ཟབ་གནད་ཀྱིས་མདོ་འགགས་དུག །ཕ་གཅིག་སློ་མའི་ཞལ་རྒྱན་ཡིན།།

If I wish to conduct according to dharma, I should be thus.
If I have made up my mind [for dharma], I should be thus.
If I abide in the solitudes, I should be thus.
If I wander in the world, I should be thus.
These six focal points of profound instructions
Are oral transmissions of my spiritual father.