

ཇེ་མི་ལའི་གསུང་མགུར་བདམས་སྒྲིག།



# Selected Songs of MILAREPA

Tibetan / English

密勒日巴道歌節選

Painting of Milarepa by The Tenth Karmapa Chöying Dorje

第十世噶瑪巴秋英多傑所畫的密勒日巴 坐在山洞外的圖畫。





ཡི་གེ་ཉི་ཤུ་ཅུ་གྲག་པ་འདི་དཔེ་ཆའི་ནང་དུ་བཞག་ན་དཔེ་ཆ་དེ་ཅི་འདྲར་  
བཞག་མས་ཀྱང་ཉེས་པ་མི་འབྱུང་བར་འཇམ་དཔལ་ཅུ་རྒྱུད་ལས་གསུངས་སོ།།

此咒置经书中 可灭误跨之罪

## Contents

མེས་སྒོམ་རས་པ་ལ་གནང་བའི། འབྲེར་བདེ་བའི་ཞལ་གདམས་གྱི་མགུར།  
A Song of Advice Sung to Megom Repa  
— *page 1*

རང་ལ་ལྷག་འདེབས་གྱི་གླུ།  
Song of Scolding Myself  
— *page 4*

རྟེན་འབྲེལ་སྤྱིང་པའི་གླུ།  
Song of the Essence of Interdependence  
— *page 7*

བྲག་སྒྲིན་མོ་རྗེས་སུ་འཛིན་པའི་མགུར།  
Song of Accepting the Rock Demoness  
— *page 13*

ལྷ་སྒོམ་སྦྱོད་པའི་གཟེར་མགུར།  
Song of the Three Nails  
— *page 20*

ལེགས་སེའབྱམ་གྱི་ཞུས་ལན་གྱི་མགུར།  
Replies to the Questions of Lekse Bum  
— *page 25*

གླུ་སྒྲོམ་རས་པ་ལ་གསུངས་པའི་མགྲུང་།  
Song Sung to Lengom  
— *page 32*

དགེ་བཤེས་ཙུག་ཕུ་པར་གསུངས་པའི་མགྲུང་།  
Song Sung to Geshe Tsakpuwa  
— *page 36*

དབུ་མ་ཡང་དག་པར་བརྗོད་པའི་མགྲུང་།  
An Authentic Portrait of the Middle Way  
— *page 42*

སྒྲོན་ལམ་གྱི་མགྲུང་།  
Song of Aspiration  
— *page 100*



མེས་སྒྲོམ་རས་པ་ལ་གནང་བའི། འབྲེར་བདེ་བའི་ཞལ་གདམས་ཀྱི་མགུར།

The Song of Advice That Will be Easy to Carry  
Along: From Megom Repa Series



རྣལ་འབྱུང་མི་ལ་རས་པ་ངས། །ཅེར་གྱིས་བལྟས་པས་ངོ་བོ་མཐོང་། །  
སྒྲོས་བྲལ་ནམ་མཁའ་ལྟ་བུར་མཐོང་། །ཅིག་གིས་བཞག་པས་གནས་ལུགས་རྟོགས། །

NAL JOR MI LA RÉ PA NGÉ  
CHER GYI TÉ PÉ NGO BO TONG  
TRÖ DRAL NAM KHA TA BUR TONG  
CHOK GI SHYAK PÉ NÉ LUK TOK

I, the yogi Milarepa,  
By looking nakedly, see the essence.  
Free of elaborations, what I see is like the sky.  
By resting directly, I realize the abiding nature.



ལྷོད་ཀྱིས་གློད་པས་རང་ས་ཟིན། །རིག་པའི་ཁུ་བོ་དང་ས་སྟོགས་ཕྱེད། །  
ཡིངས་ཀྱིས་བོར་བས་དྲན་རྟོག་ཆད། །རིགས་དྲུག་གཡང་ས་བྟན་ཀྱིས་ཆོད། །

LHÖ KYI LÖ PÉ RANG SA ZIN  
RIK PÉ CHU BO DANG NYIK CHÉ  
LING KYI BOR BÉ DREN TOK CHÉ  
RIK DRUK YANG SA BÉ KYI CHÖ

By relaxing at ease, wisdom holds its own ground.  
The clarity and mire of the river of awareness are separated.  
Completely casting them away, I cut through concepts and  
recollections.

I've resolutely cut off the abyss of the six realms.

སངས་རྒྱས་སེམས་སུ་ངོ་ཤེས་པས། །ཞེ་འདོད་བསྐྱབ་བྱ་མ་མཆིས་སོ། །  
རྟོགས་པ་ནང་ནས་ཤར་ཅ་ན། །ཐུན་པར་ཉི་མ་ཤར་བ་བཞིན། །

SANG GYÉ SEM SU NGO SHÉ PÉ  
SHYÉ DÖ DRUB JA MA CHI SO  
TOK PA NANG NÉ SHAR TSA NA  
MÜN PAR NYI MA SHAR BA SHYIN

Through recognizing my mind as buddha,  
I have no thing I wish to accomplish.  
When realization dawns from within,  
It is like the sun that rises over the darkness.

ཉོན་མོངས་ནམ་པར་རྟོག་པའི་ཆོག་ས། ། བཅོས་མེད་རང་སར་ཡལ་ནས་བྲལ། །

NYÖN MONG NAM PAR TOK PÉ TSOK  
CHÖ MÉ RANG SAR YAL NÉ TAL

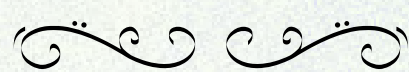
The collections of concepts and afflictions,  
Without contrivance, dissolve in their own place.





ཡེངས་མེད་དུ་རི་ལ་བསྒྲོམས་པའི་ནང་གསེས་ལས། རང་ལ་ལྷག་འདེབས་གྱི་བྱ།

Song of Scolding Myself: From the Series  
“Meditating Undistractedly in the Mountains”



དོ་རྩེ་འཆང་ཆེན་མར་པའི་སྐྱ། ། སྤང་རི་བློད་ཟེན་པར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས། །  
ཕོ་མཆར་པོ་མི་ལ་རས་པ་བློད། ། གྲོས་རང་གཏམ་རང་ལ་ཕན་པའི་དབྱངས། །

DO JÉ CHANG CHEN MAR PÉ KU  
TRANG RI TRÖ ZIN PAR JIN GYI LOB  
PO TSAR PO MI LA RÉ PA KHYÖ  
DRÖ RANG TAM RANG LA PEN PÉ YANG

Lord Vajradhara with Marpa's form,  
bless this beggar to stay in mountain retreat.

You there, amazing one, Milarepa:  
A song of self-counsel to help yourself.

གྲོགས་གཏམ་སྒྲན་འཆད་པའི་མི་དང་བྲལ། །ལྷན་མོ་ལྷ་འདོད་ཀྱི་ལུང་པ་སྟོངས། །  
སྟོ་བ་སངས་འདོད་ཀྱི་ཡུལ་རྒྱན་མེད། །སེམས་མ་སྟོ་མ་སྟོ་རང་སར་ཞོག །  
སྟོས་ན་མི་དགོ་སྒྲ་ཚོགས་ངན། །

DROK TAM NYEN CHÉ PÉ MI DANG DRAL  
TÉ MO TA DÖ KYI LUNG PA TONG  
KYO BA SANG DÖ KYI YUL KYEN MÉ  
SEM MA TRO MA TRO RANG SAR SHYOK  
TRÖ NA MI GÉ NA TSOK DREN

You are separated from friends who converse with you kindly.  
Te valley where you seek entertainment is empty.  
Te region where you hope to find solace is barren.  
Don't daydream, don't daydream. Rest mind in its place.  
Daydream and you think of all sorts of non-virtue.

མ་ཡིངས་མ་ཡིངས་ངན་པ་སྟེན། །ཡིངས་ན་དགོ་སྟོར་རྒྱུང་ལ་འཚོར། །  
མ་འགྲོ་མ་འགྲོ་ཉལ་ས་ཚོན། །ཕྱིན་ན་རྐང་པ་དོ་ལ་ཐོགས། །

MA YENG MA YENG DREN PA TEN  
YENG NA GÉ JOR LUNG LA CHOR  
MA DRO MA DRO NYAL SA NÖN  
CHIN NA KANG PA DO LA TOK

Don't waver, don't waver. Maintain stable mindfulness.  
Waver and virtuous practice is tossed to the wind.  
Don't go, don't go. Remain in your seat.  
Go off and your stride will be tripped up on stones.

མ་གསེང་མ་གསེང་མགོ་བོ་ཁྱུག །གསེངས་ན་དོན་མེད་ཕྱུལ་བར་འགོ། །  
མ་ཉལ་མ་ཉལ་དགེ་སྦྱོར་མཛོད། །ཉལ་ན་ཉན་མོངས་དུག་ལྔ་མོན། །

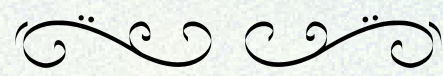
MA SENG MA SENG GO BO KHUK  
SENG NA DÖN MÉ CHAL BAR DRO  
MA NYAL MA NYAL GÉ JOR DZÖ  
NYAL NA NYÖN MONG DUK NGGA NÖN

Don't slacken, don't slacken. Keep your head bowed.  
Relax and it all becomes futile and meaningless.  
don't sleep, don't sleep. Practice virtuous conduct.  
sleep and afflictions, five poisons, oppress you.



ཡིངས་མེད་དུ་རི་ལ་ལབ་སྒྲོམས་པའི་ནང་གསེས་ལས། རྟོན་འབྲེལ་སྦྱང་པའི་གྲུ།

Te Song of the Essence of Interdependence: From the Series “Meditating Undistractedly in the Mountains”



ལྷོ་བྲག་མར་པའི་ཞབས་ལ་འདུད། །

LHO DRAK MAR PÉ SHYAB LA DÜ

I bow at the feet of Lhodrak Marpa.

སྤྱང་རི་བློད་ཟེན་པར་བྱིན་གྱིས་རྒྱུབས། །

TRANG RI TRÖ ZIN PAR JIN GYI LOB

Bless this beggar to stay in mountain retreat.

ཡོན་བདག་བཟང་པོའི་ཚྭ་སྒྲུབ་གསོག་ལ། །

YÖN DAK ZANG PÖ TSOK SOK LA

My fine patrons gathered much merit and so

དོན་གཉིས་འགྲུབ་པའི་རྟོན་འབྲེལ་འབྲིག། །

DÖN NYI DRUB PÉ TEN DREL DRIK

The interdependence achieving the two aims was set.



ཉིད་དཀར་འཇིག་སྒྲིའི་ལུས་པོ་འདི། །

NYÉ KA JIK LÉ LÜ PO DI

Tis body, so hard to obtain and easily broken,

ཟས་དང་ཕྱད་པས་སྒྲི་ཁམས་བཟང་། །

ZÉ DANG TRÉ PÉ KU KHAM ZANG

Found something to eat and so now feels quite well.

དོག་མོ་ས་ཡི་རྩི་བཅུད་དང་། །

DOK MO SA YI TSI CHÜ DANG

Te nourishing essence of solid earth

དགུང་སྟོན་དབྱིངས་ཀྱི་སྒྲུང་ཆར་གཉིས། །

GUNG NGÖN YING KYI DRANG CHAR NYI

And the light rain falling from azure skies-these two

འབྲོ་ལ་ཕན་པའི་རྟེན་འབྲེལ་ཡིན། །

DRO LA PEN PÉ TEN DREL YIN

Form the interdependence that benefits beings.

རྟེན་འབྲེལ་གྱི་སྒྲིང་པོ་ལྷ་ཆོས་ཡིན། །

TEN DREL GYI NYING PO LHA CHÖ YIN

The essence of interdependence is dharma divine.

ཕ་མས་གསོས་པའི་སྐྱུ་ལུས་དང་། །

PA MÉ SÖ PÉ GYU LÜ DANG  
An illusory body nurtured by parents

སླ་མ་དམ་པའི་གདམས་ངག་གཉིས། །

LA MA DAM PÉ DAM NGAH NYI  
And instructions of an authentic lama-these two

ལྷ་ཚོས་བྱེད་པའི་རྟེན་འབྲེལ་ཡིན། །

LHA CHÖ JÉ PÉ TEN DREL YIN  
Form the interdependence for doing dharma divine.

རྟེན་འབྲེལ་གྱི་སྣང་པོ་སྣང་རུས་ཡིན། །

TEN DREL GYI NYING PO NYING RÜ YIN  
The essence of interdependence is perseverance.

མི་མེད་ལུང་པའི་བྲག་ཕུག་དང་། །

MI MÉ LUNG PÉ DRAK PUK DANG  
A rocky cave in a deserted land

ཁ་ཞེ་མེད་པའི་དགེ་སྦྱར་གཉིས། །

KHA SHYÉ MÉ PÉ GÉ JOR NYI  
And sincere virtuous practice-these two

ཅི་བསམས་འགྲུབ་པའི་རྟེན་འབྲེལ་ཡིན། །

CHI SAM DRUB PÉ TEN DREL YIN  
Form the interdependence for achieving whatever you wish.

རྟེན་འབྲེལ་གྱི་སྣང་པོ་སྣང་ཉིད་ཡིན། །

TEN DREL GYI NYING PO TONG NYI YIN

The essence of interdependence is emptiness.

མི་ལ་རས་པའི་སྒོམ་བསྐྱན་དང་། །

MI LA RÉ PÉ GOM SEN DANG

Milarepa's exertion in meditation

ཁམས་གསུམ་སེམས་ཅན་དད་པ་གཉིས། །

KHAM SUM SEM CHEN DÉ PA NYI

And the faith of beings in the three realms-these two

འགྲོ་དོན་འབྱུང་བའི་རྟེན་འབྲེལ་ཡིན། །

DRO DÖN JUNG BÉ TEN DREL YIN

Form the interdependence for fulfilling the aims of beings.

རྟེན་འབྲེལ་གྱི་སྣང་པོ་སྣང་རྗེ་ཡིན། །

TEN DREL GYI NYING PO NYING JÉ YIN

The essence of interdependence is compassion.

བྲག་ལ་སྒོམ་པའི་སྒོམ་ཆེན་དང་། །

DRAK LA GOM PÉ GOM CHEN DANG Te meditator

practicing in rocky caves

འཆོ་བ་སྦྱར་བའི་ཡོན་བདག་གཉིས། །

TSO BA JOR BÉ YÖN DAK NYI

And the patrons who bring him supplies-these two

འཆང་མཉམ་པོར་རྒྱ་བའི་རྟོན་འབྲེལ་ཡིན། །

TSANG NYAM POR GYA BÉ TEN DREL YIN

Form the interdependence for reaching buddhahood together.

རྟོན་འབྲེལ་གྱི་སྤྱིང་པོ་བསྟོན་བ་ཡིན། །

TEN DREL GYI NYING PO NGO BA YIN

The essence of interdependence is dedication of merit.

སྤྱ་མ་བཟང་པོའི་བླ་མ་རྗེ་དང་། །

LA MA ZANG PÖ TUK JÉ DANG

The compassion of an excellent lama

སྟོན་མ་བཟང་པོའི་སྟོན་མ་བསྟན་གཉིས། །

LOB MA ZANG PÖ GOM SEN NYI

And the enduring meditation of an excellent student-these two

བསྟན་པ་འཛིན་པའི་རྟོན་འབྲེལ་ཡིན། །

TEN PA DZIN PÉ TEN DREL YIN

Form the interdependence for upholding the teachings.

རྟོན་འབྲེལ་གྱི་སྤྱིང་པོ་དམ་ཆོག་ཡིན། །

TEN DREL GYI NYING PO DAM TSIK YIN

The essence of interdependence is the sacred commitments.

བྱིན་རབས་སྐྱུར་པོའི་དབང་བསྐྱུར་དང་། །

JIN RAB NYUR PÖ WANG KUR DANG

Initiations that swiftly bring blessings

དད་གུས་དྲག་པོའི་གསོལ་འདེབས་གཉིས། །

DÉ GÜ DRAK PÖ SOL DEB NYI

And prayers of fierce faith and devotion-these two

སྐྱུར་དུ་མཇལ་བའི་རྟེན་འབྲེལ་ཡིན། །

NYUR DU JAL BÉ TEN DREL YIN

Form the interdependence for quickly meeting.

རྟེན་འབྲེལ་གྱི་སྣང་པོ་བྲག་ཤིས་ཡིན། །

TEN DREL GYI NYING PO TRA SHI YIN

The essence of interdependence is auspicious fortune.

ཇེ་མི་བསྐྱོད་གྱི་ངོ་བོ་ནི་ཇེ་འཆང་། །

JÉ MI KYÖ KYI NGO BO DO JÉ CHANG

Lord Aksobhya in essence, Vajradhara,

སྤང་པོའི་སྐྱིད་སྤྱུག་བྱེད་རང་མཁྱེན། །

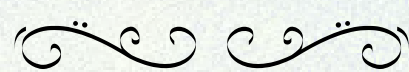
TRANG PÖ KYI DUK KHYÉ RANG KHYEN

You know this beggar's sorrow and joy.



ལིང་པ་བྲག་སྒྲིན་གྱི་སྒྲོར་ལས། རྗེ་བཙུན་གྱིས་བྲག་སྒྲིན་མོ་རྗེས་སུ་འཛིན་པའི་མགུར།

Song of Accepting the Rock-Demoness: From the series "The Rakshasa Demoness of Lingpa Rock"



བླ་མ་དམ་པའི་སྲས་པོ་ཡིན། །

LA MA DAM PÉ SÉ PO YIN

I am the son of a noble guru.

གདམས་ངག་རིན་ཆེན་གཏེར་མཛོད་ཡིན། །

DAM NGAK RIN CHEN TER DZÖ YIN

I'm a treasury of precious key instructions,

དམ་ཆོས་སྦྱིང་ནས་སྐྱབ་མཁན་ཡིན། །

DAM CHÖ NYING NÉ DRUB KHEN YIN

A heartfelt practitioner of the genuine dharma.

ཆོས་ཉིད་ཉོགས་པའི་རྣལ་འབྱེད་ཡིན། །

CHÖ NYI TOK PÉ NAL JOR YIN

I'm a yogi who realizes dharmata,



སེམས་ཅན་རྣམས་ཀྱི་མ་ཀླན་ཡིན། །

SEM CHEN NAM KYI MA GEN YIN  
An old wise mother for all sentient beings.

སྟིང་སྟོབས་ཅན་གྱི་སྟེས་བྱ་ཡིན། །

NYING TOB CHEN GYI KYÉ BU YIN  
I am a being with bravery,

ལྷན་ཐུབ་པའི་སྟོལ་འཛིན་ཡིན། །

SHAKYA TUB PÉ SOL DZIN YIN  
A holder of the tradition of Shakyamuni.

བྱང་ཚུབ་སེམས་ཀྱི་བདག་ཉིད་ཡིན། །

JANG CHUB SEM KYI DAK NYI YIN  
I am a sovereign of bodhichitta,

བྱམས་པ་སྟོན་ནས་བསྟོམས་པ་ཡིན། །

JAM PA NGÖN NÉ GOM PA YIN  
One who's long meditated on loving-kindness.

སྟིང་རྗེས་གདུག་པ་འདུལ་བ་ཡིན། །

NYING JÉ DUK PA DUL BA YIN  
Through compassion I've tamed malevolence.

ལིང་པ་བྲག་ལ་གནས་པ་ཡིན། །

LING PA DRAK LA NÉ PA YIN

I'm the one who stays at Lingpa Rock;

ཡིངས་པ་མེད་པར་སྒོམ་མཁན་ཡིན། །

YENG PA MÉ PAR GOM KHEN YIN

I am a meditator free of distraction.

ཁྱོད་དགའ་བར་སེམས་སམ་དམན་མོ་འབྱུལ། །

KHYÖ GA BAR SEM SAM MEN MO TRUL

Are you happy now, or are you still wretched and  
confused?

དགའ་བར་མ་ཚོར་ཁྱོད་ཅག་ངན། །

GA BAR MA TSOR KHYÉ CHAK NGEN

If you don't feel joy, then you're in a poor state.

འདྲི་ཁྱོད་བས་ཆེ་བ་ངར་འཛིན་ཡིན། །

DRÉ KHYÖ BÉ CHÉ BA NGAR DZIN YIN

A greater ghost than you is clinging to an "I."

འདྲི་ཁྱོད་བས་མང་བ་འདུ་ཤེས་ཡིན། །

DRÉ KHYÖ BÉ MANG BA DU SHÉ YIN

A more plentiful ghost than you is conceptual thinking.

འདྲེ་ཁྱོད་བས་ངན་པ་བསམ་ངན་ཡིན། །

DRÉ KHYÖ BÉ NGEN PA SAM NGEN YIN

A more evil ghost than you is the malevolent mind.

འདྲེ་ཁྱོད་བས་སྒོད་པ་རྣམ་རྟོག་ཡིན། །

DRÉ KHYÖ BÉ GÖ PA NAM TOK YIN

A wilder ghost than you is discursive thoughts.

འདྲེ་ཁྱོད་བས་ལང་ཤོར་བག་ཆགས་ཡིན། །

DRÉ KHYÖ BÉ LANG SHOR BAK CHAK YIN

A more spoiled and stubborn ghost than you is the latent tendencies.

འདྲེ་འདྲེ་རུ་བཟུང་ན་གཞོད་པ་ཡིན། །

DRÉ DRÉ RU ZUNG NA NÖ PA YIN

If you take ghosts to be ghosts, then they are harmful.

འདྲེ་སྟོང་པར་ཤེས་ན་སོང་བ་ཡིན། །

DRÉ TONG PAR SHÉ NA SONG BA YIN

If you know ghosts to be empty, they'll go away.

འདྲེ་ཆོས་ཉིད་དུ་གོ་ན་གྲོལ་བ་ཡིན། །

DRÉ CHÖ NYI DU GO NA DROL BA YIN

If you know ghosts to be dharmata, one is liberated.

འདྲེ་པ་མར་ཤེས་ན་ཟིན་པ་ཡིན། །

DRÉ PA MAR SHÉ NA ZIN PA YIN

If you know ghosts to be your parents, they'll be apprehended.

འདྲེ་སེམས་སུ་ཤེས་ན་རྒྱན་དུ་འཆར། །

DRÉ SEM SU SHÉ NA GYEN DU CHAR

If you know ghosts to be mind, they will dawn as ornaments.

དེ་ཡིན་ལུགས་ཤེས་པས་ཐམས་ཅད་གྲོལ། །

DÉ YIN LUK SHÉ PÉ TAM CHÉ DROL

By knowing this is the way things are, all is liberated.

འདྲེ་དམན་མོས་ཉུ་ཆོག་བད་རུ་བསྟན། །

DRÉ MEN MÖ SHYU TSIK DA RU TEN

Wretched ghost, this is my answer to your words.

མི་ཁོ་བོས་གདུལ་བྱར་དམ་ལ་བཏགས། །

MI KHO BÖ DUL JAR DAM LA TAK

I shall bind you under oath as one to be tamed.

ཁྱེད་ཅག་དམ་བཅས་ཆོག་བཞིན་སྒྲུབས། །

KHYÉ CHAK DAM CHÉ TSIK SHYIN DRUB

Practice now in accord with the words of your vow.

བདག་ཅག་དོ་ཤེ་འཛིན་པ་ཡི། །

DAK CHAK DO JÉ DZIN PA YI

Do not violate this solemn speech

དམ་ཚིག་གཉིན་པོའི་གསུང་མ་གཅོག། །

DAM TSIK NYEN PÖ SUNG MA CHOK

Tis vidyadhara samaya that we have.

བྱུགས་ཤིང་བླ་པོ་སྲུང་མ་འབྱིན། །

TUK JÉ DRAK PO SÜN MA JIN

Do not belittle [the guru's] strong compassion.

ལྷས་ངག་བསམ་པའི་བར་མ་ཆོད། །

LÜ NGAKE SAM PÉ BAR MA CHÖ

Do not obstruct the body, speech, and mind [of practitioners].

གལ་ཏེ་དམ་ལས་འདས་གྱུར་ན། །

GAL TÉ DAM LÉ DÉ GYUR NA

If you should tread over your stated commitments,

དོ་ཤེ་དཔྱལ་བར་འགྲོ་བར་ངས། །

DO JÉ NYAL BAR DRO BAR NGÉ

You're certain to go to the vajra hell.

དེ་དོ་གལ་ཆེ་བས་ལན་གསུམ་བསྒྲུབ། །

DÉ DO GAL CHÉ BÉ LEN SUM KYAR

Because it's important, three times I say:

དེ་གོ་བར་གྱིས་ལ་ལག་ལེན་སྦྱངས། །

DÉ GO BAR GYI LA LAK LEN KYONG

Understand this well, and maintain the practice.

འོ་སྐྱལ་སྐྱོན་ལམ་བཟང་བས་ལྷད། །

O KOL MÖN LAM ZANG BÉ TRÉ

By our excellent aspirations, we have met.

མ་འོངས་ཆོན་བདེ་ཆེན་ཞིང་། །

MA ONG TSÉ NA DÉ CHEN SHYING

At a future time, in the infinite

རབ་འབྱམས་བསམ་གྱིས་མི་ཁྱབ་པར། །

RAB JAM SAM GYI MI KHYAB PAR

And fathomless realm of Sukhavati,

བྱང་ཆུབ་སེམས་དང་བྱོད་ལྡན་ནས། །

JANG CHUB SEM DANG KHYÖ DEN NÉ

Where you'll be endowed with

གདུལ་བྱ་འཁོར་གྱི་དང་པོར་སྤྱོ། །

DUL JA KHOR GYI DANG POR KYÉ

You'll be first among my retinue of ones to be tamed.

དོ་རྗེ་སེམས་དཔའི་བྱད་མེད་བྱ། །

DO JÉ SEM PÉ BÜ MÉ JA

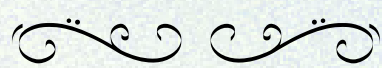
You'll be a lady of Vajrasattva.





ཡོལ་མོ་གངས་རིའི་སྐྱར་ལས། ལྷ་སྒྲོམ་སྟོད་པའི་གཟེར་མགུར།

Te Song of Te Nails of View, Meditation, and  
Conduct: From “Te Yolmo Snowy Range”



རྗེ་སྒྲོམ་པའི་ལྷ་སྒྲོམ་སྟོད་པའི་འགྲོས། །

JÉ LA MÉ TA GOM CHÖ PÉ DRÖ

Grant your blessing that I may naturally abide

རང་གྲུབ་ཏུ་གནས་པར་བྱིན་གྱིས་སྟོབས། །

RANG DRUB TU NÉ PAR JIN GYI LOB

In accord with the lord guru’s view, meditation, and conduct.

ལྷ་བ་འདི་ལ་གཟེར་གསུམ་གདབ། །

TA BA DI LA ZER SUM DAB

For this view there are three nails to drive.

སྒྲོམ་པ་འདི་ལ་གཟེར་གསུམ་གདབ། །

GOM PA DI LA ZER SUM DAB

For this meditation there are three nails to drive.

སྟོད་པ་འདི་ལ་གཟེར་གསུམ་གདབ། །

CHÖ PA DI LA ZER SUM DAB

For this conduct there are three nails to drive.

འབྲས་བུ་འདི་ལ་གཟེར་གསུམ་གདབ། །

DRÉ BU DI LA ZER SUM DAB

For this fruition there are three nails to drive.

ལྟ་བའི་གཟེར་གསུམ་བཤད་ཙ་ན། །

TA BÉ ZER SUM SHÉ TSA NA

To explain the three nails of the view:

སྒྲིབ་སྤྱིད་སེམས་སུ་འདུས་ཏི་གདའ། །

NANG SI SEM SU DÜ TÉ DA

All phenomenal existence is subsumed in mind;

སེམས་ཉིད་གསལ་བའི་ངང་ལ་གདའ། །

SEM NYI SAL BÉ NGANG LA DA

Mind itself is of the nature of luminosity;

དེ་ལ་ངོས་བཟུང་མེད་པར་གདའ། །

DÉ LA NGÖ ZUNG MÉ PAR DA

Yet it cannot be identified.

སྒྲོམ་པའི་གཟེར་གསུམ་བཤད་ཙ་ན། །

GOM PÉ ZER SUM SHÉ TSA NA

To explain the three nails of meditation:

ནམ་ཏྟིག་ཚོས་སྒྲུར་གྲོལ་བར་གདའ། །

NAM TOK CHÖ KUR DROL BAR DA

Concepts are liberated as dharmakaya;

རིག་གསལ་བདེ་བའི་ངང་དུ་གདམ། །

RIK SAL DÉ BÉ NGANG DU DA

Clear awareness is of the nature of bliss.

མ་བཅོས་མཉམ་པར་བཞག་པར་གདམ། །

MA CHÖ NYAM PAR SHYAK PAR DA

Resting, uncontrived, is equipoise.

སྟོད་པའི་གཟེར་གསུམ་བཤད་ཅ་ན། །

CHÖ PÉ ZER SUM SHÉ TSA NA

To explain the three nails of conduct:

དགེ་བཅུ་སྟོད་པའི་ཤུགས་ལ་འཆར། །

GÉ CHU CHÖ PÉ SHUK LA CHAR

Te ten virtues are the natural expression of conduct;

སྡིག་བཅུ་རང་བཞིན་གནས་སུ་དག། །

DIK CHU RANG SHYIN NÉ SU DAK

The ten nonvirtues are naturally pure in their own place;

གཉེན་པོས་གསལ་སྟོང་བཅོས་སུ་མེད། །

NYEN PÖ SAL TONG CHÖ SU MÉ

The antidote doesn't fx luminosity-emptiness.

འབྲས་བུའི་གཟེར་གསུམ་བཤད་ཅ་ན། །

DRÉ BÜ ZER SUM SHÉ TSA NA

To explain the three nails of fruition:

མྱང་འདས་གཞན་ནས་སྐྱབ་དུ་མིད། །

NYANG DÉ SHYEN NÉ DRUB TU MÉ

Nirvana is not established as being somewhere else.

འཁོར་བ་གཞན་དུ་སྤང་དུ་མིད། །

KHOR BA SHYEN DU PANG DU MÉ

Samsara is not to be abandoned for somewhere else.

རང་སེམས་སངས་རྒྱས་སུ་གློ་ཐག་ཆོད། །

RANG SEM SANG GYÉ SU LO TAK CHÖ

I've determined that my own mind is buddha.

གཟེར་གསུམ་ནང་ནས་གཟེར་གཅིག་འདེབས། །

ZER SUM NANG NÉ ZER CHIK DEB

From among three nails, there's a single nail to drive:

གཟེར་ནི་ཆོས་ཉིད་སྟོང་པའི་གཟེར། །

ZER NI CHÖ NYI TONG PÉ ZER

That nail is the nail of dharmata's emptiness.

འདེབས་མཁན་གླུ་མ་དམ་པས་མཛད། །

DEB KHEN LA MA DAM PÉ DZÉ

The nailing is done by a noble guru.

མང་དུ་སྟོན་ན་ཐེབས་མི་འགྱུར། །

MANG DU CHÖ NA TEB MI GYUR

If you analyze too much, it won't be driven in.

ལྷན་ཅིག་རྟོགས་ན་ཐེབས་པ་ཡིན། །

LHEN CHIK TOK NA TEB PA YIN  
Coemergent realization will drive it in.

སྤྱིར་ཆོས་མཛད་རྣམས་ཀྱི་སྤྱི་ནོར་འདི། །

CHIR CHÖ DZÉ NAM KYI CHI NOR DI  
This wealth that is shared by dharma practitioners

རྣལ་འབྱུང་སྒོ་ལ་ཤར་ནས་བྱངས། །

NAL JOR LO LA SHAR NÉ LANG  
Arose in the mind of this yogi here:

བྱེད་བུ་སྟོབ་རྣམས་ཀྱི་བྱུགས་དགེས་མཛོད། །

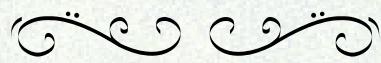
KHYÉ BU LOB NAM KYI TUK GÉ DZÖ  
May all of you students be pleased.



གངས་མགུར་གྱི་སྒྲོར་ལས། ལེགས་སེའབྱམ་གྱིས་ཞུས་པའི་ ལན་དུ་གསུངས་པའི་མགུར།

“Replies to the Questions of Lekse Bum”:

From Song of Snow:



རྗེ་བླ་མའི་ཞབས་ལ་སྤྱི་བོས་འདུད། །

JÉ LA MÉ SHYAB LA CHI BÖ DÜ

I bow my head at the feet of the lord guru.

བྱིན་རྒྱབས་གྱི་དངོས་གྲུབ་མཁའ་འགྲོས་བྱིན། །

JIN LAB KYI NGÖ DRUB KHA DRÖ JIN

The dakinis gave me the siddhi of blessing;

དམ་ཚིག་གི་བདུད་རྩི་ཕན་པ་ཆེ། །

DAM TSIK GI DÜ TSI PEN PA CHÉ

Te amrita of samaya was so benefcial.

དད་པའི་མཆོད་པས་དབང་པོ་སོས། །

DÉ PÉ CHÖ PÉ WANG PO SÖ

Trough an offering of faith, my strength was restored;



བུ་སྟོབ་ཀྱི་ཚྲགས་གསོག་བཟང་ནས་བྱུང་། །

BU LOB KYI TSOK SOK ZANG NÉ JUNG  
The disciples' gathering of merit was excellent.

ལྟ་བའི་སེམས་ལ་སྟོང་ཉིད་ཤར། །

TA BÉ SEM LA TONG NYI SHAR  
For my mind that has the view, emptiness dawns.

བལྟ་རྒྱུ་འོ་བོ་རྩལ་ཙམ་མེད། །

TA GYÜ NGO BO DUL TSAM MÉ  
In the essence of what's seen, nary an atom exists.

བལྟ་བྱ་ལྟ་བྱེད་སྟོར་ནས་ཐལ། །

TA JA TA JÉ TOR NÉ TAL  
Viewer and viewed are completely gone.

ལྟ་བའི་རྟོགས་ཚུལ་བཟང་ནས་བྱུང་། །

TA BÉ TOK TSUL ZANG NÉ JUNG  
Tis way of realizing the view is excellent.

སྒྲིམ་པ་འོད་གསལ་ལྟ་བའི་རྒྱུ། །

GOM PA Ö SAL CHU BÖ GYÜN  
My meditation is the river flow of luminosity,

བསྒྲིམ་རྒྱུ་འོ་བྱན་མཚམས་གཟུང་རྒྱུ་མེད། །

GOM GYÜ TÜN TSAM ZUNG GYU MÉ  
And I don't divide my meditation into sessions and breaks.

བསྒྲོམ་བྱ་སྒྲོམ་བྱེད་སྒྲོར་ནས་ཐལ། །

GOM JA GOM JÉ TOR NÉ TAL

Meditator and meditated are completely gone.

སྒྲོམ་པའི་སྦྱིང་རུས་བཟང་ནས་བྱུང་། །

GOM PÉ NYING RÜ ZANG NÉ JUNG

This perseverance in meditation is excellent.

སྦྱོང་པའི་བྱ་བྱེད་འོད་གསལ་དང་། །

CHÖ PÉ JA JÉ Ö SAL DANG

My conduct's doer and deed are luminosity;

རྟེན་འབྲེལ་སྦྱོང་པར་ཐག་ཆོད་པས། །

TEN DREL TONG PAR TAK CHÖ PÉ

Since dependent arising is resolved to be empty,

སྦྱང་བྱ་སྦྱོང་བྱེད་སྒྲོར་ནས་ཐལ། །

CHÉ JA CHÖ JÉ TOR NÉ TAL

Doer and deed are completely gone.

སྦྱོང་པའི་བྱེད་ཚུལ་བཟང་ནས་བྱུང་། །

CHÖ PÉ JÉ TSUL ZANG NÉ JUNG

This way of engaging conduct is excellent.

ཕྱོགས་ཆའི་རྟོག་པ་དབྱིངས་སུ་ཡལ། །

CHOK CHÉ TOK PA YING SU YAL

My thoughts of bias dissolved into space;

ངོ་སྟོན་ཆོས་བརྒྱད་རེ་དོགས་མེད། །

NGO KOK CHÖ GYÉ RÉ DOK MÉ

I'm without hypocrisy, the eight concerns, or hope and fear.

བསྐྱེད་བྱ་སྐྱེད་བྱེད་སྟོར་ནས་ཐལ། །

SUNG JA SUNG JÉ TOR NÉ TAL

Keeper and kept are completely gone.

དམ་ཚིག་བསྐྱེད་ཚུལ་བཟང་ནས་བྱུང་། །

DAM TSIK SUNG TSUL ZANG NÉ JUNG

This way of keeping samaya is excellent.

རང་སེམས་ཆོས་སྐྱར་ཐག་ཆོད་ཅིང་། །

RANG SEM CHÖ KUR TAK CHÖ CHING

I've determined my mind is dharmakaya.

རང་གཞན་དོན་གཉིས་གྲུབ་པའི་ཕྱིར། །

RANG SHYEN DÖN NYI DRUB PÉ CHIR

So to accomplish the benefit of self and other,

བསྐྱེད་བྱ་སྐྱེད་བྱེད་སྟོར་ནས་ཐལ། །

DRUB JA DRUB JÉ TOR NÉ TAL

Accomplisher and accomplished are completely gone.

འབྲས་བྱ་གྲུབ་ཚུལ་བཟང་ནས་བྱུང་། །

DRÉ BU DRUB TSUL ZANG NÉ JUNG

This way of accomplishing the fruition is excellent.

མི་གན་ང་ཡི་སྒྲིད་གྲུ་འདི། །  
MI GEN NGA YI KYI LU DI  
Te happy song of this old man

དད་ཅན་ཉ་མའི་ཞུས་ལན་ཡིན། །  
DÉ CHEN NYA MÉ SHYÜ LEN YIN  
Is an answer for these faithful students.

སྒྲུབ་པའི་སྒྲུ་མཚམས་ཁ་བས་བསྐྱམས། །  
DRUB PÉ KU TSAM KHA BÉ DAM  
In my retreat of practice I was sealed in by the snow

འཆོ་བའི་ཞབས་ཏོག་མཁའ་འགྲོས་བགྲིས། །  
TSO BÉ SHYAB TOK KHA DRÖ GYI  
Where the dakinis made me offerings of provisions.

གཡའ་གངས་ཀྱི་འབབ་ཆུ་བདུང་བའི་མཆོག། །  
YA GANG KYI BAB CHU TUNG BÉ CHOK  
Water from rocky snow mountains was a most excellent drink.

སྐྱུ་སྒྲུབ་མེད་པར་དཔལ་ལས་གྲུབ། །  
SÜ DRUB MÉ PAR PAL LÉ DRUB  
With no one practicing, practice was glorious.

ལས་བྱ་དགོས་མེད་པར་སོན་མ་ཆར། །  
LÉ JA GÖ MÉ PAR SO NAM TSAR  
Without needing toil, the harvest was ripened.

འཕྲུལ་གསོག་འཛོག་མེད་པར་བང་མཛོད་གང་། །

TRAL SOK JOK MÉ PAR BANG DZÖ GANG

Without hoarding and maintaining, which is ever only temporary,  
my storehouse was filled.

སེམས་ལ་བལྟས་པས་ཐམས་ཅད་མཐོང་། །

SEM LA TÉ PÉ TAM CHÉ TONG

By looking at the mind, everything was seen.

དམན་སར་བསྐྱད་པས་རྒྱལ་ས་ཟེན། །

MEN SAR DÉ PÉ GYAL SA ZIN

By remaining humble, the royal throne was seized.

མདུན་མ་ཡང་ཅི་སྒྲ་མའི་དྲིན། །

DÜN MA YANG TSÉ LA MÉ DRIN

My resolve to reach the highest peak, that's the guru's kindness.

བུ་སྟོབ་ཡོན་བདག་འཁོར་བཅས་རྣམས། །

BU LOB YÖN DAK KHOR CHÉ NAM

As for you gathering of disciples and benefactors,

དད་པས་ཞབས་ཏོག་བྱེད་པ་ཡི། །

DÉ PÉ SHYAB TOK JÉ PA YI

Te kindness of your service with faith

དྲིན་ལན་ཚོས་གྱིས་འཇལ་བ་ཡིན། །

DRIN LEN CHÖ KYI JAL BA YIN

I repay with dharma.

བྱུགས་དབྱེས་པར་མཛོད་ཅིག་འདིར་བྱོན་ནམས། །

TUK GYÉ PAR DZÖ CHIK DIR JÖN NAM

May all who have come here be filled with joy!



ལྷན་སྒྲོམ་རས་པའི་སྒྲོར་ལས། རས་རྒྱང་པར་ཕྱོད་པ་སྒྲོག་ལུགས་ལེགས་ཀྱང་  
དེའི་ཐོག་ཏུ་ལྷ་སྒྲོམ་གྱི་གནད་འདི་དག་དགོས་གསུངས་པའི་མགུར།

The Song About the Importance of Gaining Confident  
Experience in the Practice: From Lengom Repa Series



ལྷ་མ་དམ་པའི་གདམས་ངག་དེ། །

LA MA DAM PÉ DAM NGA K DÉ

Have the guru's genuine key instructions

ཁ་ཚིག་རྒྱང་པར་མ་ཤོར་རམ། །

KHA TSIK KYANG PAR MA SHOR RAM

Not strayed into becoming mere words?

སོ་སོར་རྟོག་པའི་ཤེས་རབ་དེ། །

SO SOR TOK PÉ SHÉ RAB DÉ

Has your discriminating prajña

གཉིས་འཛིན་ཕྱོགས་སུ་མ་ཤོར་རམ། །

NYI DZIN CHOK SU MA SHOR RAM

Not strayed into clinging to duality?

ཏོགས་པར་བྱ་བའི་ལྷ་བ་དེ། །

TOK PAR JA BÉ TA BA DÉ

Has the view that is to be realized

གཟུང་འཛིན་དགའ་ཡིས་མ་བྱུང་རམ། །

ZUNG DZIN DRA YI MA KHYER RAM

Not been taken by the enemy-perceiver and perceived?

དམིགས་མེད་བསམ་གཏན་སྒྲོམ་པ་དེ། །

MIK MÉ SAM TEN GOM PA DÉ

Has your meditative concentration without reference point

མཚན་མའི་འཕྲང་ལ་མ་བརྟགས་སམ། །

TSEN MÉ TRANG LA MA DUK SAM

Not been undone in the treacherous path of characteristics?

རོ་སྒྲོམས་བྱེད་པའི་སྦྱོད་པ་དེ། །

RO NYOM JÉ PÉ CHÖ PA DÉ

Has your conduct of the practice of equal taste

བྲེ་ཚོམ་ཡན་པར་མ་ཤོར་རམ། །

TÉ TSOM YEN PAR MA SHOR RAM

Not strayed into having doubts?

སྦྱ་ངན་འདས་པའི་འབྲས་བྱ་དེ། །

NYA NGEN DÉ PÉ DRÉ BU DÉ

As for the fruition of nirvana,

གཞན་ནས་འཐོབ་ཏུ་མ་རེའམ། །

SHYEN NÉ TOB TU MA RÉ AM

Have you not hoped to get it from somewhere else?

རྒྱུ་དང་མ་འབྲེལ་ཉམས་སྦྱོང་དེ། །

GYÜ DANG MA DREL NYAM NYONG DÉ

Has experience disconnected from your mind-stream

ཀོ་མོག་ཆབ་ལྟར་མ་ལྷེངས་སམ། །

KO MOK CHAB TAR MA TENG SAM

Not become like water in a stagnant pond?

སེམས་ཉིད་གཏུག་མ་སྦྱོང་པ་དེ། །

SEM NYI NYUK MA TONG PA DÉ

Has the innate emptiness of the nature of mind

སྒོ་སྐྱར་གཉིས་ཀྱིས་མ་བསྐྱད་དམ། །

DRO KUR NYI KYI MA LÉ DAM

Not been sullied by imputations?

རི་བློད་འགྲིམས་པའི་རྣལ་འབྱོར་གུན། །

RI TRÖ DRIM PÉ NAL JOR KÜN

Do all yogis who wander in the mountains

ངོ་བསྐྱར་བདུད་ཀྱིས་མ་བྱིར་རམ། །

NGO SUNG DÜ KYI MA KHYER RAM

Not get taken by the demon of trying to please others?

དེས་ན་མ་རིག་འཁྱུལ་འཁོར་འདིས། །

DÉ NA MA RIK TRUL KHOR DI

Tus, this vicious cycle of ignorance and confusion

རྫ་མཁན་འཁོར་ལོ་བཞིན་དུ་འཁོར། །

DZA KHEN KHOR LO SHYIN DU KHOR Turns round and  
round like a potter's wheel!



གཟུགས་སྐྱོ་ཆོས་དབྱིངས་སུ་ཐིམ་ཚུལ་སྒྲོར་ལས། དག་བཤེས་ཙུག་པུ་པར་ཉམས་སུ་མི་ལན་པའི་  
ཆོག་ངེས་རྣམས་བརྗེད་དེ་ཐལ་བ་བཙོ་ལྷ་གསུངས་པའི་མགུར།

The Song Sang to Geshé Tsakpuwa about  
“Fifteen Forgotten Things That Don’t Involve Practice”:  
From the Series “Physical Body Dissolving into the Sphere of Reality”



སྒྲ་སྒྱུར་མར་པའི་ཞབས་ལ་འདུད། །

DRA GYUR MAR PÉ SHYAB LA DÜ  
I bow at the feet of the translator Marpa.

ཐ་སྙེད་བྲལ་བར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས། །

TA NYÉ DRAL BAR JIN GYI LOB  
Bless me to shun the conventional.

རྗེ་བླ་མའི་བྱིན་རྒྱབས་སེམས་ལ་ཞུགས། །

JÉ LA MÉ JIN LAB SEM LA SHYUK  
The lama’s blessings penetrated my mind

སེམས་རྣམ་གཡིང་ཆོས་ལ་འཆོར་མ་སྟེང་། །

SEM NAM YENG CHÖ LA CHOR MA NYONG  
And my mind never strayed, never veered from the dharma.

ང་བྱམས་དང་སླིང་ཇི་བསྐྱེམས་བསྐྱེམས་ནས། །

NGA JAM DANG NYING JÉ GOM GOM NÉ  
again and again I meditated on love and compassion

རང་གཞན་འཇོན་པ་བརྟེན་དེ་ཐལ། །

RANG SHYEN DZIN PA JÉ DÉ TAL  
And forgot about clinging to self and others.

ལྷ་མ་སྤྱི་བོར་བསྐྱེམས་བསྐྱེམས་ནས། །

LA MA CHI BOR GOM GOM NÉ  
Again and again I meditated with the lama on the crown of my head

ཁ་དྲག་དཔོན་པོ་བརྟེན་དེ་ཐལ། །

KHA DRAK PÖN PO JÉ DÉ TAL  
And forgot about arrogant leaders.

ཡི་དམ་འབྲལ་མེད་དུ་བསྐྱེམས་བསྐྱེམས་ནས། །

YI DAM DRAL MÉ DU GOM GOM NÉ  
Again and again I meditated never leaving my chosen deity

དམན་པའི་ཕུང་ཁམས་བརྟེན་དེ་ཐལ། །

MEN PÉ PUNG KHAM JÉ DÉ TAL  
And forgot my inferior body.

སྒྲ་བརྒྱད་ཀྱི་གདམས་པ་བསྐྱེམས་བསྐྱེམས་ནས། །

NYEN GYÜ KYI DAM PA GOM GOM NÉ  
Again and again I meditated on the aural transmission instructions

ཡིག་རིགས་ཀྱི་དཔེ་ཆ་བརྗེད་དེ་ཐལ། །

YIK RIK KYI PÉ CHA JÉ DÉ TAL

And forgot about scriptures in writing.

ཐ་མལ་གྱི་ཤེས་པ་བསྐྱངས་བསྐྱངས་ནས། །

TA MAL GYI SHÉ PA KYANG KYANG NÉ

Again and again I nurtured ordinary mind

མ་རིག་འཁྲུལ་བ་བརྗེད་དེ་ཐལ། །

MA RIK TRUL BA JÉ DÉ TAL

And forgot about ignorance and confusion.

སྐུ་གསུམ་རང་ཆས་བསྒོམས་བསྒོམས་ནས། །

KU SUM RANG CHÉ GOM GOM NÉ

Again and again I meditated on the intrinsic three bodies

རེ་དྲོགས་ཀྱི་སྒོམ་པ་བརྗེད་དེ་ཐལ། །

RÉ DOK KYI GOM PA JÉ DÉ TAL

And forgot about fostering hopes and fears.

ཆོ་འདི་ཕྱི་མཉམ་དུ་བསྒོམས་བསྒོམས་ནས། །

TSÉ DI CHI NYAM DU GOM GOM NÉ

Again and again I meditated on this life and the next as equal

སྐྱེ་འཆིའི་འཇིགས་པ་བརྗེད་དེ་ཐལ། །

KYÉ CHI JIK PA JÉ DÉ TAL

And forgot about fear of birth and death.

གཅིག་པུར་ཉམས་སྤྱོད་བསྐྱངས་བསྐྱངས་ནས། །

CHIK PUR NYAM NYONG KYANG KYANG NÉ

Again and again I nurtured experience in solitude

མཆེད་གྲོགས་གྱི་ངོ་སྤྱད་བརྗེད་དེ་ཐལ། །

CHÉ DROK KYI NGO SUNG JÉ DÉ TAL

And forgot about pleasing family and friends.

ཉམས་ལེན་རྒྱུ་ལ་སྤྱར་སྤྱར་ནས། །

NYAM LEN GYÜ LA JAR JAR NÉ

Again and again I absorbed experience in my mind stream

བྱབ་མཐའི་ཁ་འཛིན་བརྗེད་དེ་ཐལ། །

DRUB TÉ KHA DZIN JÉ DÉ TAL

And forgot about philosophical positions.

སྤྱོད་འགག་གནས་མེད་བསྐྱེམས་བསྐྱེམས་ནས། །

KYÉ GAK NÉ MÉ GOM GOM NÉ

Again and again I meditated on no-arising, -ceasing, or -abiding

ཁས་ལེན་གྱི་ལྟ་བ་བརྗེད་དེ་ཐལ། །

KHÉ LEN GYI TA BA JÉ DÉ TAL

And forgot about views to be asserted.

སྤྱང་བ་ཆོས་སྤྱར་སེམས་སེམས་ནས། །

NANG BA CHÖ KUR SEM SEM NÉ

Again and again I recognized appearances as reality body

དམིགས་བཅས་ཀྱི་སྒོམ་པ་བརྗེད་དེ་ཐལ། །

MIK CHÉ KYI GOM PA JÉ DÉ TAL  
And forgot about referential meditation.

མ་བཅོས་ལྷུག་པར་བཞག་བཞག་ནས། །

MA CHÖ LHUK PAR SHYAK SHYAK NÉ  
Again and again I rested in an uncontrived natural state

ཚུལ་འཆོས་ཀྱི་སྤྱོད་པ་བརྗེད་དེ་ཐལ། །

TSUL CHÖ KYI CHÖ PA JÉ DÉ TAL  
And forgot about superficial activity.

ལུས་ངག་དམན་ས་བབྱང་བབྱང་ནས། །

LÜ NGAKE MEN SA ZUNG ZUNG NÉ  
Again and again I kept myself humble in body and speech

མི་ཆེན་གྱི་དྲིགས་འབྱེད་བརྗེད་དེ་ཐལ། །

MI CHEN GYI DREK GYING JÉ DÉ TAL  
And forgot about the pride of great men.

སྤྱུ་ལུས་ལ་དགོན་པ་བྱས་བྱས་ནས། །

GYU LÜ LA GÖN PA JÉ JÉ NÉ  
Again and again I used the temple in my illusory body

བདེ་འཚམས་ཀྱི་དགོན་པ་བརྗེད་དེ་ཐལ། །

DÉ TSAM KYI GÖN PA JÉ DÉ TAL  
And forgot about community temples.

ཆོག་བྲལ་ཉམས་སུ་བླངས་བླངས་ནས། །

TSIK DRAL NYAM SU LANG LANG NÉ

Again and again I practiced with no concern for words

ཆོག་གི་འབྲུ་གཞོན་བརྗེད་དེ་ཐལ། །

TSIK GI DRU NÖN JÉ DÉ TAL

And forgot about literal meanings.

གཞུང་གི་འབྲུ་གཞོན་སྟོན་པས་མཛོད། །

SHUNG GI DRU NÖN TÖN PE ZÖD

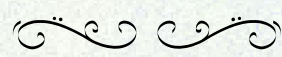
Let scholars give literal readings of texts.



དབུ་མ་ཡང་དག་པར་བཟློག་པ། [རྟོགས་ཚད་ལྷ་བའི་མགུར།]

**An Authentic Portrait of the Middle Way**

*[Song on the View of the Pinnacle of Realization]*



ཏྲུ་གར་སྐད་དུ། མ་རྩུ་ལྷ་ཀ་སྐྱི་ཏི། བོད་སྐད་དུ། དབུ་མ་ཡང་དག་པར་བཟློག་པ།

**In the language of India:** mādhyamaka-saṃgīti

**In the language of Tibet:** dbu ma yang dag par brjod pa

**In English language:** An Authentic Portrait of the Middle Way

འཇམ་དཔལ་གཞོན་ནུར་གྱུར་པ་ལ་ཕྱག་འཆལ་ལོ། །

Homage to the youthful MañjuŚrī!

འདི་སྐད་བདག་གིས་ཐོས་པ་དུས་གཅིག་ན། རྗེ་བཙུན་ཆེན་པོ་དཔལ་བཞད་པའི་དོ་རྩེ། མཚན་ཡོངས་སུ་གྲགས་པ་རྣལ་འབྱོར་གྱི་དབང་  
ཕྱག་མི་ལ་རས་པ་ཁུ་བར་སྤྱལ་སྤྱི་ཐོ་བྱང་སྤྱོད་གསུང་ཐུགས་བདེ་ཆེན་གྱི་དགྱིལ་འཁོར་དུ་ཉིད་ལས་ གཞན་མ་ཡིན་པའི་ཡེ་ཤེས་གྱི་ལྷ་འི་  
ཆོག་མཆོད་པོ་དང་ཐབས་གཅིག་ཏུ་བཞུགས་སོ། །

Thus have I heard at one time. The Great Jetsun Pal Shepa Dorje, the one whose name is widely renowned as the Lord of Yogis, Milarepa, was residing in his manifest palace of Chubar together with a large assembly of wisdom deities who were none other than the mandala of his own body, speech, mind, and great bliss.

དེའི་ཆེ་ལྷ་མ་སྲིན་སྤྲེལ་བྱུང་དེགས་པ་ཅན་གྱི་སྤྲེལ་པོ་ན་དུ་གྱུར་པ་རྣམས་སོ་སོ་རང་རང་གི་དེགས་དང་མཐུན་པའི་ འཁོར་དཔུང་བྱ་  
 རྒྱུ་གི་ཚོགས་དང་བཅས་པ་དང་། འཇིག་རྟེན་མིག་བསྐྱར་གྱི་ཁྲ་གི་མ་རྣམས་སྤྲེག་ཅིང་མཛེས་པ་མི་ མོ་གཞོན་ནུའི་ཆ་བྱད་དུ་བསྐྱར་  
 ནས་ལྷ་བ་ལྷ་བ་དར་གྱི་གོས་དང་རིན་པོ་ཆེ་སྒྲ་ཚོགས་གྱི་རྒྱན་དང་། སྤྱད་པ་དོ་ཤལ་འཕྲེང་བ་སལ་སིལ་དང་། སེ་མོ་དོ་ལ་སོགས་པའི་  
 ཆས་གྱིས་རབ་དུ་བརྒྱན་ཏེ། བྱན་དང་གཡོག་འཁོར་དུ་མའི་ཚོགས་དང་བཅས་པ་མདུན་གྱི་ནམ་མཁའ་ལ་ལྷགས་ནས་ལྷ་མ་སྲིན་དེ་  
 རྣམས་གྱིས། རྗེ་བཙུན་ལ་མེ་ཏོག་སྒྲ་ཚོགས་གྱི་ཆར་ སེམས་དང་རོལ་མོ་སྒྲ་ཚོགས་གྱི་མཚོད་པ་ལུལ། བཟའ་བ་དང་བཅའ་བ་གྱ་  
 རོམ་པ་སྒྲ་ཚོགས་གྱི་སྤྱན་གཟུགས་ ནངས་ནས།

At that time, the haughty chieftains of the eight classes of devas and rakshasas, with each of their respective retinues and infantry, and the Shmashana worldly dakinis, having transformed into ravishing and beautiful young women, fully adorned with a flowing clothing, a variety of precious ornaments, the long and short necklaces, and all, together with their many retinues of servants, came to the sky in front. Then the devas and rakshasas rained many kinds of flowers down upon the Jetsun, offered incense and a variety of music, and made gifts of sublime food and drink, and then supplicated:

རྗེ་བཙུན་ཁྱེད་རང་གི་ཐུགས་ལས་བྱོན་པའི་རྟོགས་ཚད། དུས་གསུམ་སངས་རྒྱས་རྣམས་གྱི་དགོངས་པ། མཐར་ཐུག་ལམ་གྱི་སྐྱེལ་ས་  
 འདི་ལས་མེད་ཅེས་པ། དེས་དོན་གྱི་ཚུལ་ཞིག་དང་འདིར་ཚོགས་པའི་ལྷ་མ་སྲིན་རྣམས་ལ་གསུང་བར་བྱ་འཆལ་བྱས་པས། དེའི་དུས་  
 སུ་རྗེ་བཙུན་གྱི་རྟོགས་ཚད་ལྷ་བའི་མགྱར། གནས་ལུགས་དེས་དོན་འབའ་ཞིག་ཏུ་གདམས་པ་འདི་རྣམས་ ཡིན་གསུངས་ནས་མགྱར་  
 བཞེངས་པ།

“Jetsun, it is said that there is no other refuge than the pinnacle of realization that has come from your mind-this refuge of the ultimate path, the intention of the buddhas of the three times. Please teach this assembly of devas and raksha sas assembled here the dharma of the definitive meaning.”

At that time, the Jetsun said, “This is a song on the view of the pinnacle of realization, instructing only on the abiding nature of the definitive meaning.” Then he sang this song of realization:

ཡོངས་བལ་བོད་གཉིས་ཀྱི་སོ་མཚམས་ན། །

YONG BAL BÖ NYI KYI SO TSAM NA

At the border of Tibet and Nepal

ཡུལ་ཡ་མཚན་ཆེ་བའི་དིང་མ་བྲིན། །

YÜL YAM TSEN CHEWÉ DING MA DRIN

Lies the wondrous place of Dingma Drin.

ཟོང་འདོད་དགུ་འབྱུང་བའི་ཚོང་འདུས་ན། །

ZONG DÖ GU JUNG WÉ TSONG DÜ NA

At that marketplace where one can get any goods desired,

ལྷ་སྤྲན་བཙུན་མི་ལ་དཔལ་འགོ་བ། །

LHA MEN TSÜN MI LA PAL GOWA

There lives the divine Men-tsun-mo, glorious protector of humans.

དཔལ་བཞེད་གངས་ཀྱི་རྒྱལ་མོ་ནི། །

PA JI GANG KYI GYAL MO NI

On the queen of snow mountains, with its glorious splendor,

ཆོ་གཡུང་རྩུང་བརྟན་པའི་བྱར་ཕུད་ཅན། །

TSÉ YUNG DRUNG TEN PÉ ZUR PÜ CHEN

Is the topknotted one with immutable life.

དེ་མཚན་སྤྲན་བཀྲ་ཤིས་ཆེ་རིང་མ། །

DÉ TSEN NYEN TRA SHI TSÉ RING MA

Her name is renowned as Tashi Tseringma.

རི་ན་བུན་འབྲིབས་ཀྱི་གཡོན་ཟུར་ན། །

RI NA BÜN TIP KYI YÖN ZUR NA

On the left corner of the mist-covered mountain

འབྲོག་མཁའ་ཡང་གངས་ཀྱིས་བསྐོར་བ་དེ། །

DROK MA YANG GANG KYI KORWA DÉ

Is a medicinal pasture surrounded by snowy cliffs.

སྐྱུང་ལུང་ཆུ་བར་མ་ལགས་སམ། །

MEN LUNG CHU BAR MA LAK SAM

Is this not the Menlung Valley of Chubar?

གནས་དེ་ན་ཅི་གཅིག་ཉམས་ལེན་པ། །

NÉ DÉ NA TSÉ CHIK NYAM LEN PA

At that site is one with single-pointed practice.

ང་མི་ལ་རྣལ་འབྱོར་མི་ཟེར་རམ། །

NGA MI LA NAL JOR MI ZER RAM

Am I not called the yogi Mila?

མི་ང་ལ་སྔོན་ཆད་མཐོ་འཚམ་ཞིང་། །

MI NGA LA NGÖN CHÉ THO TSAM SHING

Before, you inflicted harm on me

ཙོ་འདྲི་བཞད་གད་བྱེད་པ་སྟེ། །

CHO DRI SHÉ GÉ JÉ PA TÉ

And laughed with deprecating insults.



ཁྱེད་ཅག་འཇིག་རྟེན་ལྷ་མ་སྲིན། །

KHÉ CHAK JIK TEN LHA MA SIN  
You mundane, worldly devas and rakshasas,

ཤིན་ཏུ་དྲེགས་ཤིང་མི་བསྐྱུན་པས། །

SHIN TU DREK SHING MI SÜN PÉ  
Extremely haughty and impudent,

ནལ་འབྱོར་ཡོངས་ཀྱི་དོད་སྐྱུལ་བ། །

NAL JOR YONG KYI DRÖ NYÜL WA  
Who wandered here to inspect this yogi,

དེ་རིང་འདིར་ཚོགས་མ་ལགས་སམ། །

DÉ RING DIR TSOK MA LAK SAM  
Is it not you who have gathered here today?

མདང་སང་དགུང་ཟླ་སྟེ་མ་ལ། །

DANG SANG GUNG DA NGA MA LA  
Last night when the moon was in the sky,

ཡིད་འཕྲོག་བུ་མོ་མཛེས་མ་ལྔ། །

YI TROK BU MO ZÉ MA NGA  
Five rapturously beautiful women

སྒྲ་མེད་མཆོག་ཏུ་སེམས་བསྐྱེད་དེ། །

LA MÉ CHOK TU SEM KYÉ DÉ  
Gave rise to the supreme, unsurpassed motivation,

ཅི་འདོད་དངོས་གྲུབ་ཁས་བླངས་ནས། །

CHI DÖ NGÖ DRUP KHÉ LANG NÉ

And committed (to offer) the siddhis that give whatever one desires,

མི་སྤང་མཁའ་ལ་འཕྱར་ནས་བལ། །

MI NANG KHA LA PUR NÉ THAL

Then flew to the sky and disappeared.

དེ་ཡང་ངོ་མཚར་བྱིད་ཅག་ལྔ། །

DÉ YANG NGO TSAR KHYÉ CHAK NGA

Moreover, you ravishing and wondrous five,

དགུང་དོ་རྒྱབ་དཀར་གསལ་ཟླ་མདངས་ལ། །

GUNG DO NUP KAR SAL DA DANG LA

Tonight in the white moon's luminous glow

སྤྱལ་པའི་བྱད་མེད་བཞིན་བཟང་མ། །

TRÜL PÉ BÜ MÉ SHIN ZANG MA

You beautiful female emanations,

གར་བསྐྱར་སྒྲེག་མེད་ཆ་བྱད་ཅན། །

GAR GYUR GEK MÖ CHA JÉ CHEN

You display an enticing and sensuous dance

ལྷབ་ལྷབ་དར་གྱིན་བཟའ་དང་། །

LHAP LHUP DAR GYI NA ZA DANG

With silken garments loose and flowing

དོ་ཤལ་རྒྱན་གྱིས་མཛེས་པ་ཡི། །

DO SHAL GYEN GYI ZÉ PA YI

Beautified with ornaments and necklaces.

གཙོ་མོ་ཁྱོད་གྱིས་མདོང་གསོལ་ནས། །

TSO MO KHYÖ KYI DONG SÖL NÉ

Principal lady, you made your call,

སྟེ་བརྒྱད་དྲེགས་པའི་ལྷ་མ་སྟིན། །

DÉ GYÉ DREK PÉ LHA MA SIN

And the eight classes of devas and rakshasas,

སྟེ་དང་དཔུང་དང་དམག་མི་དང་། །

DÉ DANG PUNG DANG MAK MI DANG

Their ranks, battalions, and companies,

རིགས་མཐུན་འཁོར་གྱི་ཚོགས་བཅས་རྣམས། །

RIK THÜN KHOR GYI TSOK CHÉ NAM

Along with the retinues of their similar class,

ནམ་མཁའ་ཁངས་པའི་མཚོད་སྟོན་དང་། །

NAM KHA KHENG PÉ CHÖ TRIN DANG

Came filling the sky with offering clouds,

རོ་བརྒྱུ་ལྷན་པའི་ཁ་བས་དང་། །

RO GYA DEN PÉ KHA ZÉ DANG

Food with a hundred different flavors,

སྒྲ་ཚོགས་རྣམས་མོ་ཕུལ་ནས་བྱང་། །

NA TSOK RÖL MO PÜL NÉ KYANG  
And offerings of myriads of different music.

ངེས་དོན་དགོངས་པ་ཞུ་བ་དེ། །

NGÉ DÖN GONG PA SHU WA DÉ  
You who asked for the view of definitive meaning,

བྱེད་སྒྲུང་སྲིད་ལྷ་འདྲེ་མ་ལགས་སམ། །

KHYÉ NANG SI LHA DRÉ MA LAK SAM  
Are you not the devas and ghosts of all phenomenal existence?

ཚིག་དེ་སྒྲ་དྲྭོན་ན་ཅ་བར་སྒྲན། །

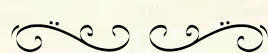
TSIK DÉ KÉ DO NA NA WAR NYEN  
Listen astutely to the words I say:

ངག་བདེན་པས་བཀྲོལ་ན་གུན་བྱང་ཉན། །

NGAK DEN PÉ TRÖL NA KÜN KYANG NYEN  
If they are words of truth, then listen, one and all!

ད་ཅ་ཅེ་མ་ཟེར་གྱུ་འདི་ཉན། །

DA CHA CHO MA ZER LU DI NYON  
This is not mere idle chatter, listen to this song!



སྒྲིར་ཁམས་གསུམ་འཁོར་བའི་སེམས་ཅན་ལ། །

CHIR KHAM SUM KHOR WÉ SEM CHEN LA  
In general, the beings of the three realms of samsara

འདོད་པའི་བྱང་ཆུབ་སྣ་ཚོགས་ཡོད། །

DÖ PÉ JANG CHUP NA TSOK YÖ  
Have different desires with respect to enlightenment.

ངར་འཇིན་ལྟ་བ་ཐ་དད་ཡོད། །

NGAR ZIN TAWA THA DÉ YÖ  
They have differing views of clinging to “I.”

དེ་དག་སྤྱོད་ཚུལ་སྣ་ཚོགས་ཡོད། །

DÉ DAK CHÖ TSÜL NA TSOK YÖ  
They have many different modes of conduct;

གཞི་བདག་ཏུ་ལྟ་བ་ཤིན་ཏུ་མང། །

SHI DAK TU TAWA SHIN TU MANG  
They have many views of the self-the ground.

བྱེད་སྒོ་དམན་རྣམས་ཀྱི་སྒོ་ངོ་དང་། །

KHYÉ LO MEN NAM KYI LO NGO DANG  
In order to be harmonious with your minds,

བསྐྱེད་ནས་ཀུན་མཁྱེན་སངས་རྒྱས་ཀྱིས། །

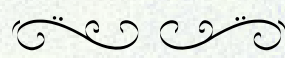
TÜN NÉ KÜN KHYEN SANG GYÉ KYI

The all-knowing Buddha gave the teaching

ཐམས་ཅད་ཡོད་ཅེས་གསུངས་པ་ཡིན། །

TAM CHÉ YÖ CHÉ SUNG PA YIN

That "everything exists" for you lesser beings.



དོན་དམ་བདེན་པའི་དབང་དུ་ནི། །

DÖN DAM DEN PÉ WANG DU NI

According to the ultimate truth,

བགོགས་བས་སངས་རྒྱས་ཉིད་ཀྱང་མེད། །

GEK WÉ SANG GYÉ NYI KYANG MÉ

Not only are there no obstructions, there are not even buddhas

སྒྲོམ་པ་པོ་མེད་བསྒྲོམ་བྱ་མེད། །

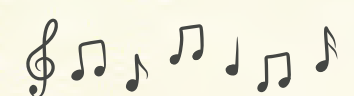
GOM PA PO MÉ GOM JA MÉ

Meditators and meditated do not exist.

བགྲོད་བྱ་ས་དང་ལམ་རྟགས་མེད། །

DRÖ JA SA DANG LAM TAK MÉ

The bhumis traversed and the paths' signs don't exist.



འབྲས་བུ་སྐྱེ་དང་ཡི་ཤེས་མེད། །

DRÉ BU KU DANG YÉ SHÉ MÉ

The resultant kayas and wisdom don't exist.

དེ་ཕྱིར་སྤྱད་ན་འདས་པ་མེད། །

DÉ CHIR NYA NGEN DÉ PA MÉ

Therefore, nirvana does not exist.

མིང་དང་ཚིག་གིས་བཏགས་པ་ཙམ། །

MING DANG TSIK GI TAK PA TSAM

They're merely imputed with words and names.

ཁམས་གསུམ་བརྟན་དང་གཡོ་བར་བཅས། །

KHAM SUM TEN DANG YO WAR CHÉ

The support, the three realms with their animate dwellers,

གདོད་ནས་མ་གྲུབ་སྐྱེ་བ་མེད། །

DÖ NÉ MA DRUP KYE WA MÉ

Is unborn and unestablished from the beginning.

གཞི་མེད་ལྷན་ཅིག་སྐྱེས་པ་མེད། །

SHI MÉ LHEN CHIK KYÉ PA MÉ

It is baseless and innately unarisen.

ལས་དང་ལས་ཀྱི་རྣམ་སྒྲིན་མེད། །

LÉ DANG LÉ KYI NAM MIN MÉ

There is no karma or karmic ripening.

དེ་ཕྱིར་འཁོར་བའི་མིང་ཡང་མེད། །

DÉ CHIR KHOR WÉ MING YANG MÉ  
Therefore there's not even the name samsara.

མཐར་ཐུག་དོན་ལ་དེ་ལྟར་གདའ། །

THAR THUK DÖN LA DÉ TAR DA  
That's how it is in ultimate reality.



ཞེ་མ་སེམས་ཅན་མེད་གྱུར་ན། །

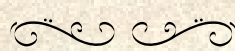
É MA SEM CHEN MÉ GYUR NA  
E MA! If sentient beings don't exist,

དུས་གསུམ་སངས་རྒྱལ་ཅི་ལས་བྱུང་། །

DÜ SUM SANG GYÉ CHI LÉ JUNG  
Then where do buddhas of the three times come from?

རྒྱུ་མེད་འབྲས་བུ་མི་སྲིད་པས། །

GYU MÉ DRÉ BU MI SI PÉ  
Without a cause, no result is possible.



ཀུན་རྫོབ་བདེན་པའི་དབང་དུ་ནི། །

KÜN DZOP DEN PÉ WANG DU NI  
Thus, according to the relative truth,

འཁོར་བ་དང་ནི་མྱ་ངན་འདས། །

KHOR WA DANG NI NYA NGEN DÉ  
There is samsara and nirvana.

ཐམས་ཅད་ཡོད་ཅེས་བྱ་བ་པས་གསུངས། །

THAM CHÉ YÖ CHÉ THUP PÉ SUNG

“Everything exists,” thus taught the Sage.

ཡོད་པ་དངོས་པོར་སྒྲུང་བ་དང་། །

YÖ PA NGÖ POR NANG WA DANG

Existence, the appearance of things,

མིད་པ་སྟོང་པའི་ཆོས་ཉིད་གཉིས། །

MÉ PA TONG PÉ CHÖ NYI NYI

And nonexistence, empty dharmata

ངོ་བོ་དབྱེར་མིད་རོ་གཅིག་པས། །

NGO WO YER MÉ RO CHIK PÉ

These two are in essence inseparable, with one taste.

རང་རིག་གཞན་རིག་ཡོད་མིན་ཏེ། །

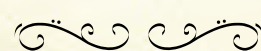
RANG RIK SHEN RIK YÖ MIN TÉ

There is no self-awareness and other-awareness;

ཐམས་ཅད་བྱུང་འཇུག་ཡངས་པ་ཡིན། །

TAM CHÉ ZUNG JUK YANG PA YIN

All is in open and spacious union.



དེ་ལྟར་རྟོགས་པའི་མཁས་པ་ཡིས། །

DÉ TAR TOK PÉ KHÉ PA YI

The learned ones with this realization

རྣམ་ཤེས་མ་མཐོང་ཡེ་ཤེས་མཐོང་། །

NAM SHÉ MA THONG YÉ SHÉ THONG

Do not see consciousness, they only see wisdom.

སེམས་ཅན་མ་མཐོང་སངས་རྒྱས་མཐོང་། །

SEM CHEN MA THONG SANG GYÉ THONG

They don't see beings, they only see buddhas.

ཆོས་ཅན་མ་མཐོང་ཆོས་ཉིད་མཐོང་། །

CHÖ CHEN MA THONG CHÖ NYI THONG

They don't see phenomena, they see phenomena's very nature."

དེ་ལས་སྤྱིང་རྗེའི་ཤྱགས་ལྷུང་སྟེ། །

DÉ LÉ NYING JÉ SHUK CHUNG TÉ

From that, compassion spontaneously arises.

སྟོབས་དང་མི་འཇིགས་གཟུངས་ལ་སོགས། །

TOP DANG MI JIK ZUNG LA SOK

Powers, fearlessness, dharani, and so on

སངས་རྒྱས་ཡོན་ཏན་གང་ཡོན་པ། །

SANG GYÉ YÖN TEN GANG YIN PA

Whatever buddha qualities there are

ནོར་བུ་རིན་ཆེན་ཚུལ་དུ་འབྱུང་། །

NOR BU RIN CHEN TSÜL DU JUNG

Arise just like a precious jewel.

དེ་ནལ་འབྱོར་ང་ཡི་རྟོགས་ཆད་ཡིན། །

DÉ NENJOR NGA YI TOK TSÉ YIN

That is the realization of this yogi.



བྱིད་འདིར་ཚོགས་ལྷ་འདྲེའི་ན་ལམ་དུ། །

KHÉ DIR TSOK LHA DRÉ NA LAM DU

For the ears of you devas and ghosts gathered here,

ཆོས་ཟབ་མོ་བས་ཀྱང་བོན་སྤྲོ་སྟོན། །

CHÖ ZAP MO WÉ KYANG BÖN DRA NYEN

Bön is more pleasing than profound dharma.

ཨ་བྱི་ར་ཡི་རྒྱལ་ཁམས་ན། །

A BHI RA YI GYAL KHAM NA

In the land of Abhira

མཁས་པ་བས་ཀྱང་སྤྲོ་པོ་བྱིན། །

KHÉ PA WÉ KYANG LÜN PO DRIN

You value madmen more than wise ones.

དུར་བློན་སྐྱུལ་བའི་ཕ་སྐྱུང་རྣམས། །

DUR TRÖ NYÜL WÉ WA CHANG NAM  
Foxes and wolves wandering charnel grounds

སེང་གའི་ང་རོས་འཇིགས་ཤིང་སྐྱག། །

SENG GÉ NGA RÖ JIK SHING TRAK  
Have fear and terror of the lion's roar.

འགའ་ཞིག་སྐུལ་ལྡན་ཡོད་སྲིད་ན། །

GA SHIK KAL DEN YÖ SI NA  
There may be some here who are suitable vessels

འདི་དོན་ཐོས་པས་གྲོལ་བར་འགྱུར། །

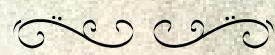
DI DÖN THÖ PÉ DRÖL WAR GYUR  
And by hearing these points, they'll be liberated.

ལར་མི་ང་ལ་དགའ་བའི་ཉམས་ཤིག་སྐྱེས། །

LAR MI NGA LA GA WÉ NYAM SHIK KYÉ  
I am happy and joyful indeed.

སོ་དགའ་ཡོ་སྐྱིད་དོ་ཐོ་ལེ་རྒྱལ། །

SO GA YO KYI DO THO LÉ GYAL  
SOH! May you be joyful, happy, and gain sudden victory!



ཞེས་པའི་མགྱུར་དེ་སྐད་གསུང་ནས་དེ་དག་གི་དོན་ལའད་པ། “སྤྱིར་སྟོན་པ་སངས་རྒྱུས་གྱི་ཞལ་ནས་ཆོས་གྱི་ཡུང་པོ་ བརྒྱད་  
ཁྲི་བཞི་སྟོང་ཇི་སྟེད་ཅིག་གསུངས་པ་དེ་དག་ཐམས་ཅད་གདུལ་བྱ་གང་ཟག་གི་སྟོང་དང་བསྟུན་ནས་ཐེག་པ་སྣ་ ཆོག་ས་སུ་  
བསྟུན་པ་ཡིན་གྱི། མཐར་ཐུག་སྟེལ་ས་གཅིག་ལས་མེད། གཅིག་པོ་དེ་ཆོས་ཉིད་མ་བཅོས་པ་ཡིན། དེ་ཡིན་ ལུགས་ཤེས་  
པས་མི་གྲོལ་ཏེ། ལམ་སྐྱོང་པས་མངོན་དུ་འགྱུར་དགོས། དེ་ལ་ལམ་གྱི་ངོ་བོ་སྟོང་པ་སྟེང་ཇི་བྱང་འཇུག་ ཡིན། ལམ་གྱི་  
བཟོད་ཚུལ་བསམ་གྱིས་མི་བྱབ་པ་ཇི་སྟེད་ཅིག་ཡོད་ཀྱང་མདོར་སྤེལ་གྱིས་དྲིལ་ན་ཐབས་ཤེས་བྱང་ འཇུག་གམ། བདེན་  
གཉིས་དབྱེར་མེད་དུ་འབྱུང་འཆལ་ལོ། །”

After singing this song of realization, he explained its meaning: “Generally, the entire collection of eighty-four thousand dharmas that our teacher, the Buddha, taught were in harmony with the minds of the beings to be tamed; therefore he gave his teaching in a variety of vehicles. But, ultimately, they all take you to a single destination. That single point is the ground, the unfabricated dharmata. Merely understanding this reality will not bring one to liberation; one must actualize the path that one is training in; and the essence of the path is the union of emptiness and compassion. There are an inconceivable number of ways to traverse the path, but if one summarizes it, they all carry one to the union of means and wisdom, or the inseparability of the two truths.”

དེ་སྐད་ཅེས་བཀའ་སྩལ་པ་དང་བཟུང་གིས་ཆོ་རིང་མ་ལ་སོགས་པ་ལྷ་དང་མི་དང་ལྷ་མ་ཡིན་དང་དྲི་ཟར་བཅས་པའི་འཇིག་རྟེན་ཡི་རང་སྟེ། ཇི་བཙུན་ཆེན་པོས་གསུངས་པ་  
ལ་མངོན་པར་བསྟོན་དོ། །དེས་ཇི་བཙུན་ཆེན་པོ་བཞད་པ་དོ་ ཇི་འོ་ལྷ་བའི་མགྱུར་དབྱེར་མ་ཡང་དག་པར་བཟོད་པ་ཞེས་བྱ་བ་ཇོག་སོ། །

After he had spoken thus, Tashi Tseringma and others, along with the entire world of gods, humans, asuras and gandharvas all rejoiced and praised what the great Jetsun had said.

This completes the song of the view of the great Jetsun Shepa Dorje known as “An Authentic Portrait of the Middle Way”.

---

This was arranged by Sherab Tenzin based on the translation of Christopher Stagg, Tony Duff, and Jim Scott at Benchen Phuntsok Dargyeling Monastery, March 7, 2024.



སྟོན་ལམ་གྱི་མགུར།  
Song of Aspiration



རྒྱ་བཙུན་གྱི་ཞལ་ནས། “ང་བདེན་ཚིག་གྲུབ་པའི་རྣལ་འབྱོར་པ་ཡིན་པས། རང་རེ་ཀུན་ལ་གནས་སྐབས་དང་མཐར་ཐུག་གི་བདེ་སྦྱིད་འབྱུང་བའི་སྟོན་ལམ་བཟང་པོ་ཞིག་ངས་འདེབས་པར་རིགས་” གསུངས་ནས་སྟོན་ལམ་གྱི་མགུར་འདི་གསུངས་སོ། །

Jetsun Milarepa said, “As I am a yogin who has accomplished true words, it is appropriate for me to make a good aspiration for the present and ultimate happiness and well-being of us all.” Then he sang this song of aspiration:

ཕ་སྟོན་ལམ་མཐར་ཐུན་འགྲོ་བའི་མགོན། །

PA MÖN LAM TAR CHIN DRO WAY GÖN  
Father of perfected aspirations, protector of beings,

སྒྲུ་རྒྱུར་མར་པའི་ཞབས་ལ་འདུད། །

DRA GYUR MAR PAY SHAP LA DÜ  
Marpa the Translator: I bow to your feet.

འདིར་ཚོགས་གསོན་ཅིག་བྱ་སྟོབ་ཀུན། །

DIR TSOK SÖN CHIK BU LOP KÜN  
All you disciples gathered here, listen!



བྱེད་རྣམས་བདག་ལ་བཀའ་བློན་ཆེ། །

KHYE NAM DAK LA KA DRIN CHE

You have been very kind to me,

བདག་གྱང་བྱེད་ལ་བཀའ་བློན་ཆེ། །

DAK KYANG KHYE LA KA DRIN CHE

And I have been very kind to you.

བཀའ་བློན་མཉམ་པའི་དཔོན་སྟོབ་རྣམས། །

KA DRIN NYAM PAY PÖN LOP NAM

May we, master and disciples, equally kind,

མངོན་དགའི་ཞིང་དུ་མཇལ་བར་ཤོག། །

NGÖN GAY SHING DU JAL WAR SHOK

Meet in the realm of Abhirati.

འདིར་བཞུགས་ཡོན་བདག་ཐམས་ཅད་གྱང་། །

DIR SHUK YÖN DAK TAM CHE KYANG

All you patrons present here,

ནད་མེད་ཆེ་རིང་བསོད་ནམས་ལྷན། །

NE ME TSE RING SÖ NAM DEN

May you have good health, long lives, and merit.

བསམ་པ་ལོག་པ་མི་སྟེ་ཞིང་། །

SAM PA LOK PA MI KYE SHING

May you have no wrong intentions.

བསམ་པ་ཆོས་བཞིན་འགྱུར་པར་ཤོག། །

SAM PA CHÖ SHIN DRUP PAR SHOK

May your wishes be fulfilled in accord with Dharma.

ཡུལ་ཕྱོགས་འདིར་ཡང་བཀྲ་ཤིས་ཤིང་། །

YÜL CHOK DIR YANG TA SHI SHING

May this area be auspicious.

མི་ནད་འཁྲུགས་པ་མེད་པ་དང་། །

MI NE TRUK PA ME PA DANG

May people be free from sickness and fighting.

ལོ་ཡག་འབྲུ་འཕེལ་སྐྱིད་པ་དང་། །

LO YAK DRU PEL KYI PA DANG

May there be good harvests, bountiful grain, joy, and comfort.

ཀུན་རྒྱལ་ཆོས་ལ་སྦྱོར་པར་ཤོག །

KÜN TU CHÖ LA CHÖ PAR SHOK

May all practice Dharma at all times.

བདག་གི་ཞལ་མཐོང་གསུང་ཐོས་དང་། །

DAK GI SHAL TONG SUNG TÖ DANG

May all who see my face, hear my speech,

རྣམ་ཐར་ཡིད་ལ་བྱན་པ་དང་། །

NAM TAR YI LA DREN PA DANG

Recollect my life,

མཚན་ནི་རྣ་བར་ཐོས་ཆད་པ། །

TSEN NI NA WAR TÖ TSE PA

Or hear my name

མངོན་དགའི་ཞིང་དུ་མཇལ་བར་ཤོག །

NGÖN GAY SHING DU JAL WAR SHOK

Meet me in Abhirati.

གང་ཞིག་བདག་གི་རྣམ་ཐར་ལ། །

GANG SHIG DAK GI NAM TAR LA

May anyone who acts upon

སྤྱད་ཅིང་བསྐྱབ་པ་བྱེད་པ་དང་། །

CHE CHING DRUP PAR CHE PA DANG

And practices my life story

ཉན་ཅིང་གྲོག་པར་བྱེད་པ་ལ། །

NYEN CHING LOK PAR CHE PA LA

And those who prostrate or make offerings

ཕྱག་དང་བསྐྱོར་བ་མཆོད་པ་འབུལ། །

CHAK DANG KOR WA CHÖ PA BUL

Toward reading and listening to it

མངོན་དགའི་ཞིང་དུ་མཇལ་བར་ཤོག །

NGÖN GAY SHING DU JAL WAR SHOK

Meet me in Abhirati.

མ་འོངས་གང་ཟག་ཐམས་ཅད་ལ། །

MA ONG GANG SAK TAM CHE LA

To all people of the future:

གལ་ཏེ་སྒྲོམ་པ་རྒྱས་སྲིད་ན། །

GAL TE GOM PA NÜ SI NA

If you are able to meditate,

མི་ཁོ་བོས་དཀའ་བ་སྤྱད་སྤྱད་པས། །

MI KHO WOY KA WA CHE CHE PAY

May you, through my austerities,

གཤགས་དང་གོལ་ས་མེད་པར་ཤོག །

GEK DANG GOL SA ME PAR SHOK

Have no obstacles or pitfalls.

ཆོས་ཕྱིར་དཀའ་ཐུབ་སྤྱད་པ་ལ། །

CHÖ CHIR KA TUP CHE PA LA

There is immeasurable merit

བསོད་ནམས་དཔག་ཏུ་མེད་པ་ཡོད། །

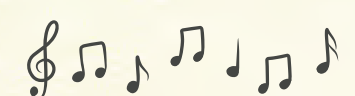
SÖ NAM PAK TU ME PA YÖ

In engaging in austerity for Dharma.

དེ་ལ་འཇུག་ཅིང་བསྐྱེལ་བ་ལ། །

DE LA JUK CHING KÜL WA LA

There is immeasurable kindness



བཀའ་བློན་དཔག་ཏུ་མེད་པ་ཡོད། །

KA DRIN PAK TU ME PA YÖ

In facilitating and encouraging it.

མི་ཁོ་བོའི་རྣམ་ཐར་ཐོས་པ་ལ། །

MI KHO WÖ NAM TAR TÖ PA LA

There is immeasurable blessing

བྱིན་རླབས་དཔག་ཏུ་མེད་པ་ཡོད། །

JIN LAP PAK TU ME PA YÖ

In hearing my life story.

དཔག་མེད་གསུམ་གྱི་བྱིན་རླབས་ཀྱིས། །

PAK ME SUM GYI JIN LAP KYI

Through the blessing of these three immeasurables,

ཐོས་པ་ཙམ་གྱིས་གྲོལ་གྱུར་ནས། །

TÖ PA TSAM GYI DROL GYUR NE

May beings be liberated just by hearing it.

བསམ་པ་ཙམ་གྱིས་འགྲུབ་པར་ཤོག །

SAM PA TSAM GYI DRUP PAR SHOK

May all be accomplished just by thinking it.

བདག་གི་གནས་དང་གནས་མལ་དང་། །

DAK GI NE DANG NE MAL DANG

May my places, the places I've stayed,

དངོས་པོ་མཆིས་པ་ཐམས་ཅད་གྱིས། །

NGÖ PO CHI PA TAM CHE KYI  
And the places my belongings are brought

གར་སོང་ཡུལ་དུ་བདེ་སྐྱིད་ཤོག། །

GAR SONG YÜL DU DE KYI SHOK  
Be filled with joy and well-being.

ས་དང་ཆུ་དང་མི་དང་རྩུང་། །

SA DANG CHU DANG ME DANG LUNG  
Wherever the elements of earth, water,

ནམ་མཁའ་འབྱུང་བས་གར་བྱབ་པ། །

NAM KHA JUNG WAY GAR KHYAP PA  
Fire, wind, and space are present,

དེ་བཞིན་བདག་གིས་བྱབ་པར་ཤོག། །

DE SHIN DAK GI KHYAP PAR SHOK  
May I be present too.

ལྷ་ཁྲུ་ལ་སོགས་ལྗེ་བརྒྱད་དང་། །

LHA LU LA SOK DE GYE DANG  
May gods, nagas, and the rest of the eight classes;

དེ་བཞིན་གཞི་བདག་འབྱུང་པོའི་ཚྲགས། །

DE SHIN SHI DAK JUNG POY TSOK  
Local gods; and bhutas not cause

གནོད་པ་སྐད་ཅིག་མི་སྐྱེལ་ཞིང་། །

NÖ PA KE CHIK MI KYEL SHING

Harm for even an instant.

བསམ་པ་ཆོས་དང་མཐུན་པར་ཤོག །

SAM PA CHÖ DANG TÜN PAR SHOK

May their wishes be in accord with Dharma.

སྟོག་ཆགས་སྲིན་བྱ་ཡན་ཆད་པ། །

SOK CHAK SIN BU YEN CHE PA

Without even one animal, insect,

གཅིག་ཀྱང་འཁོར་བར་མི་ལྟུང་བར། །

CHIK KYANG KHOR WAR MI TUNG WAR

Or other being falling into samsara,

མ་ལུས་ང་ཡིས་འདྲོན་པར་ཤོག །

MA LÜ NGA YI DREN PAR SHOK

May I lead each and every one to liberation.





མ་འོངས་གང་ཟག་ཐམས་ཅད་ལ། །

To all people of the future:

གལ་ཏེ་སྒྲུལ་པ་རྒྱས་སྤིང་ན། །

If you are able to meditate,

མི་ཁོ་བོས་དཀའ་བ་སྤྱད་སྤྱད་པས། །

May you, through my austerities,

གཤགས་དང་གོལ་ས་མེད་པར་ཤོག །

Have no obstacles or pitfalls.





*Published by:*

**Benchen Library**



**Benchen Nyurma Palmo Dharma Centre ( Hong Kong )**

*(The Centre of Benchen Phuntosk Dargyeling Monastery)*



邊情香港微訊聞思修



參贊護持邊情法會