རྒྱལ་གཤེན་བོན་གྱི་གསུང་རབ་དཔེ་ཚོགས།

ལེགས་བཤད་ལམ་རིམ་དྲུག་ཅུ་པ་བཞུགས།

Elegant Saying on the Gradual Stages

རྒྱལ་གཤེན་དཔེ་སྐྲུན་ཁང་།

Gyalshen Publication

ལེགས་བཤད་ལམ་རིམ་དྲུག་ཅུ་བ་བཞུགས།

Elegant Saying on the Gradual Stages

1

དྲི་མེད་སྐུ་སྟེ་ཤེས་བྱ་མཁྱེན།།

dri mé ku té shé ja khyen

འཕྲུལ་ངག་བདེན་པའི་ཐར་ལམ་སྟོན།།

trül ngak den pé tar lam tön

ཉོན་ཤེས་བྱང་སྦྱོང་འགྲོ་ལ་བརྩེ།།

nyön shé jang jong dro la tsé

སྐྱབས་གནས་གསུམ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ།།

kyap né sum la chak tsel lo

Stainless embodiment of omniscient wisdom

Your living words teach the true path to Liberation.

Kindly purify sentient beings
of obscured emotion and cognition.

I bow before the three refuges.*

**The Guru, The Enlightened Self, The Bon*

2

བློ་གྲོས་ལྡན་པའི་ཤེས་རབ་ཀྱིས།།

lo drö den pé shé rap kyi

མི་ཤེས་བློ་དམན་རབ་རིབ་བསལ།།

mi shé lo men rap rip sel

སྙན་པའི་ངག་དང་ཚིག་སྦེབས་ནས།།

nyen pé ngak dang tsik dep né

གཞན་ཕན་ཕྱིར་དུ་ལེགས་པར་བཤད།།

zhen pen chir du lek par shé

By the wisdom of comprehension

Trivial misunderstandings are dispelled.

With kind words and speech

Teach beautifully for the benefit of beings

3

ཆུ་ཤེལ་ལས་གྲུབ་བསིལ་ལྡན་པས།།

chu shel lé drup sil den pé

ཆུ་སྐྱེས་པད་མོའི་ཁ་འབྱེད་ལྟར།།

chu kyé pé mö kha jé tar

སངས་རྒྱས་བཀའ་དང་དམ་པའི་ལུང་།།

sang gyé ka dang dam pé lung

དེས་ནི་བློ་གསལ་ཤེས་རབ་འབྱེད།

dé ni lo sel shé rap jé

By the coolness of the water glass*

The night blooming water lily opens

So the teachings of the awakened ones and the supreme transmission

Clear the mind to open in wisdom.

**The Moon*

ཀླད་ཀྱི་དོན་བསྟན་པའོ།།

lé kyi dön ten pao

The Introduction

4.

ཆུ་བོ་ཆེན་པོ་བསྟེན་བྱས་ན།།

chuwo chen po ten jé na

སྐོམ་པའི་གདུང་བ་སེལ་བཞིན་དུ།།

kom pé dungwa sel zhin du

བླ་མ་དམ་པ་བསྟེན་བྱས་ན།།

la ma dam pa ten jé na

གདམས་ངག་འདོད་པའི་གདུང་བ་སེལ།།

dam ngak dö pé dungwa sel

When you drink from the great river

Your thirst is quenched.

Similarly, when you study under a great teacher

You absorb the instructions and avoid suffering.

5.

སྗོན་ཤིང་ལ་བསྟེན་དབྱི་མང་དེ།།

jön shing la ten yi mang dé

དེ་ཉིད་གར་སྐྱེས་དེ་ཡིས་སླེབས།།

dé nyi gar kyé dé yi lep

བླ་མ་ལ་བརྟེན་གང་ཟག་དེ།།

la ma la ten gang zak dé

ཡོན་ཏན་རིམ་པ་དེ་བཞིན་འབྱུང་།།

yön ten rim pa dé zhin jung

Medicinal pepper vines

Are found growing up tree trunks.

Cling to a teacher in this way

And good qualities naturally arise.

6.

པད་མོའི་ཚོགས་ལ་སྦྲང་རྩི་གནས།།

pé mö tsok la drang tsi né

མོས་པའི་བུང་བ་དེ་ལ་འཁོར།།

pé bungwa dé la khor

སྐྱེས་བུ་དམ་པ་ཡོན་ཏན་མཛོད།།

kyé bu dam pa yön ten dzö

དད་ལྡན་བློ་གསལ་དེ་ལ་འཁོར།།

dé den lo sel dé la khor

When there is nectar within lotuses

Interested bees circle around.

When one is worthy and virtuous

Beings of faith & clarity circle around.

7.

དྲི་ཞིམ་སྨན་གྱི་སྡོང་པོ་ལ།།

dri zhim men gyi dong po la

དྲི་ངན་ངང་གི་མི་གནས་བཞིན།།

dri ngen ngang gi mi né zhin

མཚན་ཉིད་ལྡན་པའི་སྐྱེས་བུ་ལ།།

tsen nyi den pé kyé bu la

གནོད་པ་ངང་གིས་མི་གནས་སོ།།

nö pa ngang gi mi né so

Near a sweet scented medicine tree

Foul odors do not gather.

Similarly, near awakened beings

Negativities do not gather.

དོན་དང་པོ་བླ་མ་བསྟན་པའོ།།

dön dang po la ma ten pao

The First Section - On The Teacher

8.

ཞིང་ས་བཟང་ལ་ས་བོན་ཐེབས།།

zhing sa zang la sa bön tep

སོ་ནམ་མཁས་ན་འབྲས་བུ་སྨིན།།

so nam khé na dré bu min

དལ་འབྱོར་ལྡན་པའི་ཞིང་བཟང་ལ།།

denjor den pé zhing zang la

ཚོགས་བསགས་ལས་བྱས་འབྲས་བུ་སྨིན།།

tsok sak lé jé dré bu min

When a skilled farmer sows seeds

In good soil, the harvest ripens.

By accumulating merit in the good soil

Of the freedoms and fortunes, auspicious results ripen.

༩.

ལྷ་གནས་མི་རྟོག་ཚལ་མང་ཡང།།

lha né mé tok tsel mang yang

ཨུ་དཔལ་མི་རྟོག་སྐྱེ་བ་དཀོན།།

u pel mé tok kyewa kön

འགྲོ་བའི་ལུས་ནི་གྲངས་མང་ཡང་།།

drowé lü ni drang mang yang

དལ་འབྱོར་ལུས་ཐོབ་ཤིན་ཏུ་དཀོན།།

denjor lü top shin tu kön

In the realms of gods are many flower gardens,

Yet Utpala flowers rarely bloom.

There are many types of bodies of sentient beings,

Yet the body of freedoms and fortunes is most difficult to gain.

10.

གསེར་ཟོ་མེད་ན་སེང་གེ་ཡི།།

ser zo mé na seng gé yi

འོ་མ་ཡོད་ཀྱང་མི་ཐུབ་ལྟར།།

o ma yö kyang mi tup tar

དལ་བརྒྱད་འབྱོར་བཅུ་མ་ཐོབ་ན།།

del gyé jor chu ma top na

སངས་རྒྱས་འདོད་ཀྱང་སྣོད་མེད་དོ།།

sang gyé dö kyang nö mé do

Without a golden vessel

You cannot carry lion's milk.

Similarly, if you do not attain the eight freedoms and ten fortunes,

You cannot attain enlightenment, even if you wish for it.

དོན་གཉིས་པ་དལ་འབྱོར་བསྟོན་པའོ།

dön nyi pa denjor tön pao

The Second Section - On The Freedoms and Fortunes

{11.}

རྣམ་ཟླས་བསྐྱེད་པའི་རྩི་ཐོག་བཀྲ།།

nam dé kyé pé tsi tok tra

དུས་འགྱུར་ཞག་གཅིག་བ་མོས་སྐམ།།

dü gyur zhak chik ba mö kam

དེ་བཞིན་དལ་འབྱོར་ཐོབ་ན་ཡང་།།

dé zhin denjor top na yang

འཆི་བའི་རྐྱེན་མང་རྟག་པ་མེད།

chiwé kyen mang tak pa mé

Beautiful plants grow in summer.

Overnight the weather turns, and they wither from frost.

Like this, even if one has attained the freedoms and fortunes,

There are many causes of death, so they are impermanent.

12.

ཆུ་ལས་སྐྱེས་པའི་ཆུ་བུ་དེ།།

chu lé kyé pé chu bu dé

སྐྱེས་མ་ཐག་ཏུ་འཇིག་བཞིན་ཏུ།།

kyé ma tak tu jik zhin tu

སྣང་བ་ཐམས་ཅད་ལྟར་སྣང་ཡང་།།

nangwa tam ché tar nang yang

རང་རང་ལས་བྱུང་རྐྱེན་གྱིས་འཇིག །

rang rang lé jung kyen gyi jik

Tiny beings arise in foam from water

Disintegrating just as quickly.

All experience is transient

And disintegrates through self-cause.

13.

ནམ་མཁའི་འཇའ་ཚོན་ཤར་བ་ལ།།

nam khé ja tsön sharwa la

བྱིས་པས་མཐོང་ན་བདེན་པར་འཛིན།།

ji pé tong na den par dzin

མ་གཉེན་བུ་སོགས་ནོར་རྫས་ལ།།

ma nyen bu sok nor dzé la

བློ་དམན་སོ་སྐྱེས་རྟག་པར་མཐོང་།།

lo men so kyé tak par tong

When rainbows appear in the sky

Children believe they are solid.

Mothers, relatives, sons, wealth, and so on

Materialistic people perceive these as permanent.

14.

ལག་པ་གཡས་ཀྱི་སེན་མོའི་སྟེང༌།།

lak pa yé kyi sen mö teng

རྡུལ་གནས་དེ་ནི་མི་ཆགས་ལྟར།།

dül né dé ni mi chak tar

ལང་ཚོའི་ལྗོན་ཤིང་སྒྱུ་མ་ཡི།།

lang tsö jön shing gyu ma yi

གཟུགས་བརྙན་དེ་ནི་མི་རྟག་ངེས།།

zuk nyen dé ni mi tak ngé

A speck of dust on the nail of your right hand

Won't stay there for long.

Similarly, the tree of life is an illusion, a reflection

And absolutely impermanent.

15.

སྒྱུ་མ་མཁན་གྱི་རྟ་གླང་དེ།།

gyu ma khen gyi ta lang dé

ཡིན་པར་ཤེས་ན་མི་ཉོ་སྟེ།།

yin par shé na mi nyo té

འགྲོ་བ་ཀུན་གྱིས་བདེན་འཛིན་པའི།།

drowa kün gyi den dzin pé

བསླུ་བར་རྟོགས་ན་མི་ཆགས་སོ།།

luwar tok na mi chak so

The horses and cows of a conjurer

Will not be bought by those who know his tricks.

Beings often grasp at deceptive existence;

But those who understand impermanence remain unattached.

དོན་གསུམ་པ་མི་རྟག་པ་བསྟན་པའོ།།

don gsum pa mi rtag pa bstan pa'o

The Third Section - On Impermanence

16.

ཆུ་བོ་དལ་དུ་འབབ་ན་ཡང༌།།

chuwo del du bap na yang

ཐུར་དུ་འབབ་པ་ཁོ་ནའོ།།

tur du bap pa kho nao

འཁྲུལ་པའི་ལས་སྤྱོད་བཟང་མོད་ཀྱང༌།།

trül pé lé chö zang mö kyang

སྡུག་བསྔལ་རྒྱུ་བསོག་ཁོ་ནའོ།།

duk ngel gyu sok kho nao

Just as river water

Only flows downhill.

False activities, even if they seem good

Only accumulate the causes of suffering.

17.

སྲོག་ཆགས་ཆུ་ལ་གནས་པ་རྣམས།།

sok chak chu la né pa nam

བྱེ་ཐང་ཕྱིན་ན་སྡུག་བསྔལ་མྱོང༌།།

jé tang chin na duk ngel nyong

དེ་བཞིན་ཚེ་འདིར་བདེ་བསྒྲུབ་ན།།

dé zhin tsé dir dé drup na

འདི་ནས་ཚེ་འཕོས་སྡུག་བསྔལ་མྱོང་།།

di né tsé pö duk ngel nyong

Beings that live underwater

Suffer greatly if they go to the desert.

Like this, if you only chase happiness in this life

You will suffer greatly after death.

18.

སྲིན་བུ་དག་ལ་སྤུ་སྐྱེས་པ།།

sin bu dak la pu kyé pa

དེས་ནི་རང་སྲོག་གཅོད་པར་བྱེད།།

dé ni rang sok chö par jé

སེམས་ཅན་ཉོན་མོངས་རང་ལ་ལྡང་།།

sem chen nyön mong rang la dang

དེས་ནི་འཁོར་བར་འཁྱམས་པར་བྱེད།།

dé ni khorwar khyam par jé

Tiny hairs grow on the bodies of insects.

Thus, they become trapped in spider webs.

Sentient beings are beset by negative emotions and anger.

Thus they become trapped in the wheel of samsara.

19.

མི་གཙང་བ་ཡི་ཁྲོད་ནང་དུ།།

mi tsangwa yi trö nang du

དྲི་ཞིམ་བྲོ་བ་མེད་བཞིན་དུ།།

dri zhim drowa mé zhin du

འཁོར་བའི་གནས་སུ་འཁྱམས་པ་ན།།

khorwé né su khyam pa na

དེ་ལ་བདེ་བ་གཏན་མེད་དོ།།

dé la dewa ten mé do

When surrounded by impurity

There are no sweet smells.

Similarly, when wandering in samsara

There are no experiences of endless bliss.

20.

ཙན་དན་སོལ་བའི་ཞུགས་ནང་དུ།།

tsen den sölwé zhuk nang du

བསྲེག་པ་བཟོད་གླགས་མེད་པ་བཞིན།།

sek pa zö lak mé pa zhin

ངན་སོང་གསུམ་གྱི་སྡུག་བསྔལ་ལ།།

ngen song sum gyi duk ngel la

སྐྱོད་དགོས་བྱུང་ན་བཟོད་གླགས་མེད།།

chö gö jung na zö lak mé

Within the coals of sandalwood fire

The burning heat is unbearable.

Similarly, if one is born in the three lower realms

The suffering is unbearable.

21.

དགྲ་ཡི་འཇིགས་པ་ཡོད་ཤེས་ན།།

dra yi jik pa yö shé na

རང་གི་དཔུང་དང་གོ་ཆ་བསྒྲུབས།།

rang gi pung dang go cha drup

དེ་བཞིན་ཉེས་དམིགས་ཡོད་ཤེས་ན།།

dé zhin nyé mik yö shé na

དལ་བ་ལ་བརྟེན་དགེ་བ་བསྒྲུབས།།

delwa la ten gewa drup

If you are concerned about enemies,

Gather allies and good armor.

Similarly, if you are concerned about negative consequences

Cultivate freedom and virtue.

དོན་བཞི་པ་ཉེས་དམིགས་བསྟན་པའོ།།

don bzhi pa nyes dmigs bstan pa'o

The Fourth Section - On Negative Consequences

22.

སྲོག་གི་གཉེན་པོ་བཙན་དུག་དེ།།

sok gi nyen po tsen duk dé

ངོ་ཤེས་པ་ཡི་མི་དེས་འཛེམ།།

ngo shé pa yi mi dé dzem

སྡིག་བྱས་དེ་ཡི་སྐྱོན་ཤེས་ན།།

dik jé dé yi kyön shé na

ཕྲ་ཞིང་ཕྲ་བ་དག་ལ་འཛེམ།།

tra zhing tra ba dak la dzem

Certain strong poisons end life

You avoid these poisons if you know of them.

When you know that certain actions are evil

You avoid even the most minor.

23.

ལྕགས་རྡོ་འཕྲད་ན་སྤྲ་བའི་མེས།།

chak do tré na tra bé mé

ནགས་ཚལ་ཆེན་པོ་བསྲེགས་པར་བྱེད།།

nak tsel chen po sek par jé

གཟུང་འཛིན་འཕྲད་པའི་སྦྱོར་བའི་སྡིག།

zundzin tré pé jorwé dik

ཆུང་ཡང་ཆེན་པོའི་སྡུག་བསྔལ་བསྐྱེད།།

chung yang chen pö duk ngel kyé

When flint and tinder come together, a fire is made

That can burn even a great forest.

When you grasp at subject and object, you commit evil deeds

Even the smallest of which cause great suffering.

24.

ཞིང་བཟང་དག་ལ་ནས་བཏབ་ན།།

zhing zang dak la né tap na

འབྲས་བུ་སྲན་མ་འབྱུང་མི་སྲིད།།

dré bu sen ma jung mi si

སྡིག་སྤང་དགེ་བ་བཅུ་སྤྱོད་ན།།

dik pang gewa chu ché na

འབྲས་བུ་སྡུག་བསྔལ་འབྱུང་མི་སྲིད།།

dré bu duk ngel jung mi si

When you plant barley seeds in good soil

It is impossible to reap beans.

When you renounce misdeeds and practice the 10 virtues*

It is impossible reap suffering.

The Ten Virtues

1.	*Protecting the life of beings*
2.	*Practicing generosity*
3.	*Practicing good sexual conduct*
4.	*Communicating clearly and directly*
5.	*Making peace between those who quarrel*
6.	*Communicating calmly and gently*
7.	*Communicating about meaningful things*
8.	*Cultivating openness and generosity*
9.	*Cultivating love and good will*
10.	*10. Cultivating a correct view*

25.

དངུལ་དཀར་མེ་ལོང་ཤེལ་སྒོང་ལ།།

ngül kar mé long shel gong la

གཡའ་དང་དྲི་མ་མེད་བཞིན་དུ།།

ya dang dri ma mé zhin du

བྱང་ཆུབ་སེམས་ཀྱིས་ཟིན་པ་ཡི།།

jang chup sem kyi zin pa yi

དགེ་བ་སྤྱོད་ལ་དྲི་མ་མེད།།

gewa chö la dri ma mé

Silver mirrors and crystal balls

Do not rust or stain.

Similarly, when you embody Bodhichitta

Your virtuous practice will have no stain

དོན་ལྔ་པ་རྒྱུ་འབྲས་བསྟན་པའོ།།

dön nga pa gyu dré ten pao

The Fifth Section - On Results and Cause

26.

ངང་པ་དང་ནི་རུས་སྦལ་གྱིས།།

ngang pa dang ni rü bel gyi

ཆུ་དང་འོ་མ་འབྱེད་པ་བཞིན།།

chu dang o ma jé pa zhin

སྐྱེས་བུ་དད་པ་དང་ལྡན་ན།།

kyé bu dé pa dang den na

དེས་ནི་དགེ་སྡིག་འབྱེད་པར་བྱེད།།

dé ni gé dik jé par jé

Swans and turtles

Can separate water from milk.

Similarly, when you have faith

You can tell virtuous actions from harmful ones.

27.

མ་ཕྱིར་བུ་དང་དགུན་གཞུའི་རྒྱུད།།

ma chir bu dang gün zhü gyü

ཆུ་བོའི་རྒྱུན་དང་སྲོག་ཆད་མི།།

chuwö gyün dang sok ché mi

དེ་བཞིན་མོས་པ་ཡིད་ཆེས་དང༌།།

dé zhin mö pa yi ché dang

རྒྱུན་རིང་ཕྱིར་མི་ལྡོག་པར་བྱ།།

gyün ring chir mi dok par ja

The faith of a devoted child following mother

Faith in a straight shooting winter hardened bowstring .

Faith that lasts as long as a flowing river,

Faith as certain as the permanence of death.

དོན་དྲུག་པ་དད་པ་བསྟན་པའོ།

dön druk pa dé pa ten pao

The Sixth Section - On Faith

28.

ཁས་དམན་པོ་ལ་དགྲ་བྱུང་ན།།

khé men po la dra jung na

རྗེ་མགོན་སྐྱུར་དུ་འཚོལ་བ་བཞིན།།

jé gön nyur du tsölwa zhin

འཁོར་བའི་འཇིགས་པར་སྐྱབས་འདོད་ན།།

khorwé jik par kyap dö na

རིན་ཆེན་གསུམ་ལ་སྐྱབས་ཚོལ་ཞིག།།

rin chen sum la kyap tsöl zhiks

When a coward sees an enemy

He quickly seeks refuge in his master.

Similarly, when you wish respite from the fears of samsara

Seek refuge in the three jewels.

29.

ནོར་བུ་རིན་ཆེན་མཆོད་བྱས་ན།།

nor bu rin chen chö jé na

གང་གིས་མཆོད་ལ་དགོས་འདོད་འབྱུང་།།

gang gi chö la göndö jung

ཡུལ་མཆོག་དེ་ལ་མཆོད་བྱས་ན།།

yül chok dé la chö jé na

གང་གིས་མཆོད་པ་ཐུགས་རྗེས་འཛིན།།

gang gi chö pa tuk jendzin

When you wish upon the Precious Jewels

All desires and hopes are fulfilled.

When you wish upon the great objects of faith

You are treated with compassion.

30.

འཇིག་རྟེན་ནད་རྣམས་ཞི་བ་ལ།།

jik ten né nam zhiwa la

སྨན་རྣམས་བསྟེན་པ་བྱེད་བཞིན་དུ།།

men nam ten pa jé zhin du

སྲིད་པའི་མཚོ་ལས་སྒྲོང་བ་ལ།།

si pé tso lé jongwa la

མྱུར་དུ་བསྒྲལ་མཛད་སྐྱབས་གནས་བསྟེན།།

nyur du drel dzé kyap né ten

The diseases of this world are cured

By taking medicines.

Similarly, we escape the ocean of samsara

By relying on swift liberation through the objects of refuge.

དོན་བདུན་པ་སྐྱབས་འགྲོ་བསྟན་པའོ།།

dön dün pa kyam dro ten pao

The Seventh Section - On Refuge

31.

སྨན་མཆོག་རྣམ་པར་རྒྱལ་བ་དེ།།

men chok nam par gyelwa dé

ནད་རྣམས་ཀུན་ལ་སྙོམས་སུ་འགྲོ།།

né nam kün la nyom su dro

བྱང་ཆུབ་སེམས་བསྐྱེད་བསླབ་པ་དེས།།

jang chup sem kyé lap pa dé

ཉོན་མོངས་ཀུན་གྱི་གཉེན་པོར་འགྲོ།།

nyön mong kün gyi nyen por dro

Great medicines conquer

All diseases equally.

Thus, when you train in generating Bodhiccita

You have the antidote to all afflictions.

32.

འཁར་བ་འཆང་དང་གསེར་ཉོ་གཉིས།།

kharwa chang dang ser nyo nyi

ཁྱད་པར་ཆེ་བ་ཇི་བཞིན་དུ།།

khyé par chewa ji zhin du

བདག་དོན་བས་ཀྱང་གཞན་གྱི་དོན།།

dak dön bé kyang zhen gyi dön

སེམས་བསྐྱེད་དགེ་སྤྱོད་ཁྱད་པར་ཆེ།།

sem kyé gé chö khyé par ché

Between beggars with canes and buyers of gold

There are vast differences. Similarly,

There are vast differences between generating Bodhicitta just for the self

And doing virtuous work for others.

33.

ཅི་སྲིད་རྒྱ་མཚོ་མ་ཟད་བར།།

chi si gya tso ma zé bar

དེ་སྲིད་ཆུ་བོ་མི་ཟད་བཞིན།།

dé si chuwo mi zé zhin

ཅི་སྲིད་འཁོར་བ་མ་སྟོངས་བར།།

chi si khorwa ma tong bar

དེ་སྲིད་བྱང་ཆུབ་མི་འཛད་དོ།།

dé si jang chup mi dzé do

Until the ocean empties

The rivers will not run dry.

Similarly, until samsara is completely empty

Bodhicitta will not be exhausted

དོན་བརྒྱད་པ་སེམས་བསྐྱེད་བསྟན་པའོ།།

don brgyad pa sems bskyed bstan pa'o

The Eighth Section - On Generating Bodhiccita

34.

ས་བོན་ཡོད་ཀྱང་ཞིང་མེད་ན།།

sa bön yö kyang zhing mé na

དེ་ཡི་འབྲས་བུ་མི་སྨིན་བཞིན།།

dé yi dré bu mi min zhin

སངས་རྒྱས་གཞི་ལ་རྩེ་གཅིག་གིས།།

sang gyé zhi la tsé chik gi

ཏིང་འཛིན་མེད་ན་སངས་མི་རྒྱས།།

ting dzin mé na sang mi gyé

Even if you have seeds, if you have no land

The harvest will not ripen.

Similarly, if you cannot dwell at the base of enlightenment

In one pointed concentration, you will not awaken.

35.

ཤིང་རྐྱང་ཟམ་ལ་འགྲོ་བ་དང་།།

shing kyang zam la drowa dang

རྒྱལ་པོའི་ཁྲིམས་ལ་གནས་པ་བཞིན།།

gyel pö trim la né pa zhin

ཤེས་པ་སྒྲིམ་གློད་ཆ་སྙོམས་ལ།།

shé pa drim lö cha nyom la

ཐབས་ལམ་མཁས་དང་བཙལ་བར་བྱ།།
tap lam khé dang tselwar ja

Discover skillful methods

By concentrating and balancing the mind

As you must when walking on a single wood-plank bridge

And adhering to the laws of oppressive kings.

36.

རི་གཟར་ཆུ་དང་ཆུ་དལ་འབབ།།
ri zar chu dang chu del bap
རྒྱ་མཚོ་རླུང་གིས་མ་བསྐྱོད་ལྟར།།

gya tso lung gi ma kyö tar

སྔར་བས་རགས་དང་རང་སར་ཞི།།

ngar bé rak dang rang sar zhi

གཡོ་བ་མེད་སྙམ་རིམ་གྱིས་འབྱུང་།།
yowa mé nyam rim gyi jung

Water rushes down high mountains, and gently flows downstream.

Yet the ocean remains unmoved in any wind.

Like this, the mind that was once turbulent slowly dissolves

And unshakeable focus gradually arises.

37.

ལྗོན་ཤིང་རྩད་ནས་བཅད་བྱས་ན།།
jön shing tsé né ché jé na

ལོ་འབྲས་ཤུགས་ཀྱིས་ཆོད་པ་བཞིན།།
lo dré shuk kyi chö pa zhin

ཉོན་མོངས་རྩ་བ་བྱང་ཆུབ་སེམས།།
nyön mong tsawa jang chup sem

སྐྱེ་མེད་ཕྱིར་ན་གཟུང་འཛིན་གྲོལ།།
kyé mé chir na zundzin dröl

When a tree is cut at the root

The leaves and fruit die, too.

Similarly, when Bodhicitta cuts the root of afflictions

They cease to arise, liberating attachment to subject and object.

དོན་དགུ་པ་ཞི་གནས་བསྟན་པའོ།།

dön gu pa zhi né ten pao

The Ninth Section - On Zhine

38.

ཉི་མ་ཤར་ནས་མུན་པའི་ཚོགས།།
nyi ma shar né mün pé tsok

བྲོས་པ་མེད་དེ་རང་བཞིན་སངས།།

drö pa mé dé rang zhin sang

བདག་མེད་རྟོགས་ན་འདི་ལྟར་གྱི།།

dak mé tok na di tar gyi

སྣང་བ་མ་སྤངས་རང་བཞིན་གྲོལ།།
nangwa ma pang rang zhin dröl

When the sun rises, the deep dark of night

Does not run away, but naturally lifts.

In the same way, when we realize no-self

Illusory phenomena naturally liberate with no effort.

39.

བུ་རམ་མངར་བའི་རོ་གཟུགས་དང་།།
bu ram ngar bé ro zuk dang

མར་དང་སྣུམ་པའི་བྱེ་བྲག་བཞིན།།

mar dang num pé jé drak zhin

ཀུན་རྫོབ་བོན་ཅན་དོན་བོན་ཉིད།།

kün dzop bön chen dön bön nyi

རྟོགས་པའི་སྣང་ངོར་དབྱེར་མེད་དོ།།

tok pé nang ngor yer mé do

The sweet taste and the form of sugar are inseparable

As are the fat in butter and the form of butter.

So too are relative and absolute reality

To one who sees no separation between the two.

40.

ཐག་སྦྲུལ་སྨིག་ལ་ཆུར་མཐོང་དང་།།

tak drül mik la chur tong dang

ཟླ་བ་གཉིས་འཛིན་ཅི་བཞིན་དུ།།

dawa nyindzin chi zhin du

ཤེས་རབ་མིག་མེད་སོ་སྐྱེ་ཡིས།།

shé rap mik mé so kyé yi

མི་བདེན་འཁྲུལ་པ་བདེན་པར་འཛིན།།

mi den trül pa den par dzin

Strings mistaken for snakes, water in a mirage

The illusion of two moons in one night -

Like these, ordinary people without eyes of wisdom

Mistake and hold illusion for truth.

41.

མེ་ལོང་ནང་གི་གཟུགས་བརྙན་དེ།།

mé long nang gi zuk nyen dé

ལྟར་སྣང་ཙམ་སྟེ་དོན་ལ་མེད།།

tar nang tsam té dön la mé

དེ་བཞིན་འདི་ལྟར་སྣང་བ་ཡང་།།

dé zhin di tar nangwa yang

ལྟར་སྣང་ཙམ་ཡིན་རང་བཞིན་མེད།།

tar nang tsam yin rang zhin mé

A reflection in a mirror

Is mere appearance, is not real.

Like this, appearances also

Are mere semblance, lacking inherent existence.

42.

ཆུ་ཤེལ་ཆུ་དང་འཕྲད་པ་ན།།

chu shel chu dang tré pa na

དབྱེ་བས་མི་ཕྱེད་འདྲེས་པ་མེད།།

yewé mi ché dré pa mé

མཚན་མར་སྣང་དང་ཡང་དག་དོན།།

tsen mar nang dang yang dak dön

དབྱེ་བས་མེ་ཕྱེད་འདྲེས་པ་མེད།།

yewé mé ché dré pa mé

When a water glass is immersed in water

The two appear inseparable, yet do not dissolve into each other.

Appearances and authentic truth

Appear undivided, yet do not dissolve into each other.

43.

རིང་པོ་དང་ནི་ཐུང་ངུ་དང་།།

ring po dang ni tung ngu dang

ཕ་རི་ཚུ་རི་ལྟོས་འཇོག་བཞིན།།

pa ri tsu ri tö jok zhin

གཟུང་འཛིན་ལ་ལྟོས་བདག་མེད་བཏགས།།

zundzin la tö dak mé tak

འཁོར་བ་ལ་ལྟོས་མྱང་འདས་བཏགས།།

khorwa la tö nyandé tak

Long is possible because of short.

Here is possible because of there.

Selflessness is possible because of grasping.

Nirvana is possible because of Samsara.

44.

མདའ་འཕངས་དང་ནི་བྱ་འཕུར་རྗེས།།

da pang dang ni ja pur jé

དེ་ནི་ཡེ་ནས་ཡོད་མ་ཡིན།།

dé ni yé né yö ma yin

བདེན་པ་མཐོང་ན་འཁོར་བའི་བོན།།

den pa tong na khorwé bön

དེ་ནི་ཡེ་ནས་ཡོད་མ་ཡིན།།

dé ni yé né yö ma yin

Shooting arrows after birds in flight

You find nothing left to strike.

Similarly, when you understand truth

You find no Samsaric phenomenon.

45.

པད་མོ་འདམ་ལས་སྐྱེས་ན་ཡང་།།
pé mo dam lé kyé na yang
དེ་ནི་དྲི་མས་མ་གོས་ལྟར།།
dé ni dri mé ma gö tar
བདག་མེད་རྟོགས་པའི་གང་ཟག་དེ།།
dak mé tok pé gang zak dé
འཁོར་བའི་དྲི་མས་གོས་པ་མེད།།
khorwé dri mé gö pa mé

Lotuses grow from mud

Yet are untainted by dirt.

Like this, one who understands selflessness

Is untainted by samsara.

46.

ཁྱུང་ཆེན་གཟི་བརྗིད་མཐོང་ཙམ་ན།།
khyung chen zi ji tong tsam na

ཀླུ་རྣམས་ཟིལ་གྱིས་གནོན་པ་བཞིན།།

lu nam zil gyi nön pa zhin

ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་དོན་རྟོགས་ན།།

tek pa chen pö dön tok na

ཐེག་དམན་པ་རྣམས་ཟིལ་གྱིས་གནོན།།
tek men pa nam zil gyi nön

When the radiant great garuda is seen

Nagas are defeated by its brilliance.

Similarly, when you understand the truth of the higher vehicle

The lower vehicle pales in comparison to its brilliance.

47.

ཁ་ལེ་སྟོང་འབྱམས་སྨོན་ལམ་ཤིང་།།
kha lé tong jam mön lam shing

དེ་ལ་སྨོན་ལམ་བཏབ་བཞིན་འབྱུང་།།

dé la mön lam tap zhin jung

དེ་བཞིན་སྤྱོད་པའི་སྐྱེས་བུ་ལ།།

dé zhin chö pé kyé bu la

བདག་དང་གཞན་དོན་གཉིས་ཀ་འབྱུང་།།

dak dang zhen dön nyi ka jung

The tree Kha Le Tong Cham Mon Lam (ཁ་ལེ་སྟོང་འགྲམས་སྨོན་ལམ་)

Fulfills all wishes.

Similarly, great practitioners

Benefit both self and others.

དོན་བཅུ་པ་བདག་མེད་ཀྱི་དོན་བསྟན་པའོ། **The Tenth Section - On The Wisdom of Selflessness**

48.

ཀྱེ་མ་སྙིགས་དུས་འདིར་སྐྱེས་པའི།།
kyé ma nyik dü dir kyé pé

ཁྲི་གཙུག་བསྟན་ལ་གཤེ་བ་ཚོལ།།

tri tsuk ten la shé ba tsöl

དེ་ནི་བུ་ཚས་ཕ་ཁུ་ཡི།།

dé ni bu tsé pa khu yi

རིགས་རྒྱུད་ངན་པ་བཤད་དང་མཚུངས།།

rik gyü ngen pa shé dang tsung

How Sad! We are born in these dark times

Where the teachings of Tonpa Shenrab are attacked.

It is like children cursing

The lineages of their fathers and uncles.

49.

མཁས་སྒྲོགས་གཟུང་འཛིན་ཉོན་མོངས་རགས།།
khé drok zundzin nyön mong rak

བཀའ་ཡི་མཚན་ཉིད་དེ་ཨེ་ཡིན།།

ka yi tsen nyi dé é yin

མར་དང་སྐོགས་པ་ཆུ་ཆུ་རྡོ།།

mar dang kok pa chu chu do

ནེ་ཙོའི་གཏམ་རྒྱུད་དག་དང་མཚུངས།།
né tsö tam gyü dak dang tsung

Speaking of knowledge while afflicted

By the painful dualism of subject and object

Is not, I think, the essential nature of the Buddha's Speech.

Just as in the stories of Butter and its wrapping,

Water, stone, and parrot.

50.

བསླབ་པ་གསུམ་ལ་གནས་པ་ན།།
lap pa sum la né pa na

འཇིག་རྟེན་ཁེ་གྲགས་ག་ལ་བསྒྲུབ།།
jik ten khé drak ga la drup

དར་དཀར་ནང་དུ་སོལ་བཏུམས་ནས།།

dar kar nang du söl tum né

འདི་ནི་དཀར་པོ་ཡིན་ཞེས་མཚུངས།།
di ni kar po yin zhé tsung

When you abide in the three trainings *

It is not possible to attain prestige in the world.

Just as you cannot cover charcoal in white silk

And claim the charcoal is white.

**Morality, concentration, and wisdom.*

51.

བྱང་སེམས་རྒྱུད་ལ་སྐྱེས་པ་ཡི།།
jang sem gyü la kyé pa yi

དམ་པ་དེ་ལ་ཆགས་སྡང་མེད།།

dam pa dé la chak dang mé

གལ་ཏེ་ཡོད་ན་ས་བརྒྱད་ལ།།

gel té yö na sa gyé la

གནས་ཟེར་བ་གར་དག་དང་མཚུངས།།

gel té yö na sa gyé la

For those great ones in which Bodhicitta has arisen

There is no attachment or anger.

It's a joke to claim you abide in the 8th stage of saintly perfection

And yet exhibit such emotions.

52.

བདག་བསྟོད་གཞན་ལ་སྨད་བྱས་ན།།

dak tö zhen la mé jé na

དེས་ནི་སངས་རྒྱས་མི་ཐོབ་སྟེ།།

dé ni sang gyé mi top té

གཙང་འདོད་ག་བུར་རྫིར་འཕྱུར་ན།།

tsang dö ga bur dzir char na

ལན་ཚྭ་བཀྲུ་བར་བྱེད་དང་མཚུངས།།

len tsa truwar jé dang tsung

Those who praise themselves while maligning others

Do not attain enlightenment.

Similarly, if you try to remove salt from camphor

By holding them to the wind, they both blow away completely.

53.

བདག་མེད་རྟོགས་ན་བདག་གཞན་གྱི།།
dak mé tok na dak zhen gyi

འཛིན་པ་འབྱུང་བ་མི་རིགས་སོ།།

dzin pa jungwa mi rik so
དུང་ལ་དུང་དུ་མཐོང་ན་ནི།།

dung la dung du tong na ni
སེར་པོ་ཡིན་པར་མཐོང་མི་འགྱུར།།
ser po yin par tong mi gyur

When one recognizes selflessness,

Grasping at 'self' and 'other' is illogical.

When you see that a white conch is a white conch

You cannot perceive it to be yellow.

54.

བྱང་སེམས་མ་རུ་བསྒོམ་པ་ལ།།
jang sem ma ru gom pa la

བདག་གཞན་གཉིས་སུ་འཛིན་པ་འགལ།།

dak zhen nyi su dzin pa gel

དགྲ་ལ་ཞེ་སྡང་སྐྱེད་བྱེད་ཅིང་།།

dra la zhé dang kyé jé ching

འདི་ནི་མ་ཡིན་ཟེར་དང་འདྲ།།
di ni ma yin zer dang dra

Generating Bodhicitta by experiencing all beings as your mother

Yet indulging in grasping at 'self' and 'other'

Is like feeling anger against an enemy

While claiming that you love them as your mother.

55.

བྱང་ཆུབ་བསྒྲུབ་པའི་ཐབས་ཤིག་ལ།།
jang chup drup pé tap shik la

རང་ཕྱོགས་བཟང་བར་འདོད་པ་ནི།།

rang chok zang bar dö pa ni

གསེར་བུམ་མཉམ་པ་གཉིས་བཞག་ན།།

ser bum nyam pa nyi zhak na

དེ་ལ་སྤང་ལེན་བྱེད་པ་འདྲ།།
dé la pang len jé pa dra

As for methods of achieving enlightenment

Saying: 'my view is right, other views are not'

Is like presenting two similar golden vases

And saying that one is good, and the other is not.

56.

གཡུང་དྲུང་བོན་ལ་སྨད་བྱས་ན།།
yung drung bön la mé jé na

བདུད་ཁ་ལྟག་པར་རལ་ཞེས་གྲགས།།

dü kha tak par rel zhé drak

གཡོག་ངན་དཔོན་ལ་བཟློ་བྱས་ན།།

yok ngen pön la do jé na

དེས་ནི་རང་སྲོག་གཅོད་པར་བྱེད།།
dé ni rang sok chö par jé

When you reproach the Yungdrung Bon

Your mouth will be ripped to the back of your neck.

When a bad servant brings harm to his master

His life will be forfeit.

དོན་བཅུ་གཅིག་པ་བསྟན་པ་གཤེ་བའི་ལོག་རྟོག་དགག་པར་བསྟན་པའོ།།

dön chu chik pa ten pa shé bé lok tok gak par ten pao

The Eleventh Section - On Discouraging Curses and Wrong Thinking

57.

སྐྱེས་བུ་དམ་པ་ཤེས་རབ་ཅན།།

kyé bu dam pa shé rap chen

ཡོད་ན་དགེ་ལ་ད་འཇུག་རན།།

yö na gé la da juk ren

དུས་ལ་སོ་ནམ་མ་བྱས་ན།།

dü la so nam ma jé na

སྟོན་ཐོག་མི་ཆུད་འགྱོད་པ་འབྱུང་།།

tön tok mi chü gyö pa jung

Wise and noble beings

Now is the time to be virtuous.

If you do not plant seeds in the right season

The fall harvest will be sparse, and you will lament.

58.

དད་ནི་སངས་རྒྱས་བསྟན་པའི་མཇུག །
da ni sang gyé ten pé juk

དེ་མེད་ཐར་པ་ཅི་ལྟར་བསྒྲུབ།།

dé mé tar pa chi tar drup

དཔེར་ན་མུན་ནག་ཐིབས་པ་ཡི།།

per na mün mak tip pa yi

ཁྲོད་དུ་གློག་འགྱུ་ཙམ་རེ་ཡིན།།
trö du lok gyu tsam ré yin

Without the continuous teachings of the Buddha

How will you achieve liberation?

Think of murky darkness

Broken by a single rapid flash of lightning.

59.

དམ་པ་ལ་བསྟེན་གསུང་རབ་ཀྱི།།
dam pa la ten sung rap kyi

བཅུད་ལ་ཐོས་བསམ་མྱུར་དུ་སྦྱོངས།།

chü la tö sam nyur du jong

དེ་བསྒོམ་ཏིལ་ནི་གྲངས་མང་ཡང་།།

dé gom til ni drang mang yang

མར་དུ་འབྱུང་བ་ཅི་བཞིན་ནོ།།

mar du jungwa chi zhin no

Quickly - do practice: attend to virtuous persons

Listen to and consider the essence of the scriptures.

When you meditate on these things, it is like

Many sesame seeds becoming oil.

60.

ད་རེས་བཀའ་བཞིན་བསྒྲུབ་བྱས་ན།།

da ré ka zhin drup jé na

དེས་ནི་འབྲས་བུ་བསླུ་མི་སྲིད།།

dé ni dré bu lu mi si

ས་བོན་ནས་འབྲུ་བཏབས་པ་ལ།།

sa bön nendru tap pa la

འབྲས་བུ་གཞན་དུ་འབྱུང་མི་སྲིད།།

dré bu zhen du jung mi si

If you follow the instructions at this time

You will not have disappointing results.

Similarly, when you plant barley seeds

It is not possible to harvest any other grain.

61.

ཀྱེ་ཧུད་འཇིག་རྟེན་གྲངས་མང་ཡང་།།
kyé hü jik ten drang mang yang

བདེ་སྐྱིད་ལྡན་པ་ད་རེས་ཙམ།།

dé chö den pa da ré tsam

ཐག་རིང་མགྲོན་པོ་ཁུར་ཁུར་ནི།།

tak ring drön po khur khur ni

ལན་གཅིག་ལམ་མལ་ངལ་གསོ་ཙམ།།
len chik lam mel ngel so tsam

Alas! Countless beings

Are prosperous only in this life

As a traveler walking a long road with his pack

Rests only once upon the road.

62.

མི་ལུས་རིན་ཆེན་མ་ཐོབ་ན།།
mi lü rin chen ma top na

གར་སྐྱེས་དགེ་སྒྲུབ་སྐལ་མི་ལྡན།།

gar kyé gé chö kel mi den

སོལ་གདོང་དག་ནི་བཙུགས་བྱས་ན།།

söl dong dak ni tsuk jé na

སྐྱེས་ཤིང་ལོ་འབྲས་སྨིན་མི་སྲིད།།
kyé shing lo dré min mi si

If you do not achieve a precious human body

You have no chance to be virtuous, wherever you are born.

When you bury charred wood in the garden

It never bears fruits and leaves.

63.

འཇིག་རྟེན་གཞན་ན་དགེ་སྒྲུབ་པས།།
jik ten zhen na gé chö pé

འདིར་ན་ཡོན་ཏན་ལྷག་པར་གསུངས།།

dir na yön ten lhak par sung

གནམ་བྱ་རྒྱ་ལས་ཐར་པ་ན།།

nam ja gya lé tar pa na

དེས་ནི་ཕྱིར་རྗེས་མི་ལྡོག་གོ།།

dé ni chir jé mi dok go

In other worlds, practitioners have

The opportunity to develop the qualities of awakening.

When birds are liberated from a net

They never return.

64.

དེ་ལྟར་བསླབ་པ་ལ་གནས་ན།།

dé tar lap pa la né na

སྒྲིབ་གཉིས་བྱང་ནས་དོན་གཉིས་འགྲུབ།།

drip nyi jang né dön nyi drup

མེ་ཤེལ་སྙིང་པོའི་འོད་ཤར་བས།།

mé shel nying pö ö sharwé

གླིང་བཞིའི་མུན་པ་སེལ་བར་བྱེད།།

ling zhi mün pa selwar jé

When you abide in your training

Purify the two obscurations, and attain benefit for self and others

It is like the light of the fire crystal - the sun

Dissipating darkness from the four continents.

དོན་བཅུ་གཉིས་པ་དོན་གྱི་བསླབ་བྱ་ལ་འཇུག་པ་བསྟན་པའོ།།

dön chu nyi pa dön gyi lap ja la juk pa ten pao

The Twelfth Chapter - On Engaging with One's Training

65.

གངས་ཅན་ཁྲོད་འདིར་སངས་རྒྱས་ཀྱི།།
gang chen trö dir sang gyé kyi

བསྟན་འཛིན་དམ་པ་ཁས་འཆེ་བ།།

ten dzin dam pa khenchewa
དེ་ཡི་འཕྲུལ་ངག་ལྡེ་མིག་གིས།།

dé yi trül ngak dé mik gi
བདག་བློའི་ཐ་རམ་བཀྲོལ་བར་མཛོད།།

dak lö ta ram tröl bar dzö

Within Tibet, there are many noble

Followers of the Buddha.

Through their dynamic speech

May the locks of my mind open.

66.

དྲིན་ཆེན་དེ་དང་དེ་འདྲ་བའི།།
drin chen dé dang dendra bé

སྐྱེས་བུ་དམ་པ་གར་བཞུགས་ཀྱང་།།

kyé bu dam pa gar zhuk kyang

དྲན་པ་ཙམ་གྱིས་ཉམས་དགའ་བས།།

dren pa tsam gyi nyam gawé

བདག་ཉིད་མོས་པས་གསོལ་བ་འདེབས།།
dak nyi mö pé sölwa dep

Wherever these kind

And noble teachers are now

When I remember them, I am happy and joyful

And pray to them with devotion.

67.

ཁོ་བོ་སྡོང་བཙུན་བསོད་གཡུང་ལ།།
khowo dong tsün sö yung la

གྲོགས་མཆེད་རྣམས་ཀྱིས་བསྐུལ་བའི་མཐུས།།

drok ché nam kyi külwé tü

གཞན་ཕན་བསམ་ཕྱིར་འདི་བརྩམས་པས།།

zhen pen sam chir di tsam pé

ཉེས་འགལ་ཤོར་སྲིད་བཟོད་པར་གསོལ།།

nyé gel shor si zö par söl

I am So Yung of the Dong lineage.

I composed this at the encouragement of my friends

For the benefit of others, and out of gratitude.

If there are mistakes or confusing places, please forgive me.

68.

དེ་ཉིད་ལས་འབྱུང་དགེ་བ་དེ།།

dé nyi lé jung gewa dé

མ་རྣམས་འཁོར་བའི་རྒྱ་མཚོ་ལས།།

ma nam khorwé gya tso lé

མྱུར་དུ་བསྒྲལ་ཕྱིར་མཆོག་ཏུ་བསྔོ།།

nyur du drel chir chok tu ngo

ཀུན་མཁྱེན་ཡེ་ཤེས་ཐོབ་གྱུར་ཅིག

kün khyen yé shé top gyur chik

The virtue that may arise from this text

I strongly dedicated to speedy liberation.

May all of our mothers be liberated from the ocean of samsara

And may they attain omniscient wisdom.

མཇུག་གི་དོན་བསྟན་པའོ།།
juk gi dön ten pao
This is the final section.

བསོད་ནམས་གཡུང་དྲུང་གིས་བརྩམས། །
sö nam yung drung gi tsam
by Sonam Yungdrung

Translated into English
by
Chaphur Rinpoche and Anna Tara