

༄༅། །འགས་ཚལ་ཀུན་ཏུ་དགའ་བའི་གདམ་བུ་གསལ།

遍喜叢林教言

Song of the Enchanting Wildwoods



by Longchen Rabjam

བྱ་ལ་རྒྱ་དུ། ལྷ་ལྷ་ལྷ་བྱ་ཏི།

In Sanskrit: sāna-ānantavāti

བོད་སྐད་དུ། རྣམས་ཚལ་ཀུན་ཏུ་དགའ་བའི་གཏམ།

In Tibetan: nags tshal kun tu dga' ba'i gtam

遍喜叢林教言

སྤྲུལ་དང་དཀོན་མཆོག་གསུམ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ།

頂禮上師三寶！

I prostrate to my guru and the Three Jewels!

1

གང་སྤྱི་རྣམས་འདབས་ཞི་བའི་མེ་ཏོག་གསར་པ་ཅན། །ཐུགས་རྒྱུས་བསིལ་བའི་ཟླ་ལོད་དང་བཅས་ཉམས་དགའ་བ། །

ཡུལ་རིང་དུབ་པའི་སྤྱོད་ལ་གསའི་སྤྲུལ་གཅིག་ལ། །ཕྱོད་མེད་རྣམས་ཚལ་མཆོད་དུ་བྱུང་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །

彼身森林具有嶄新寂靜花， 大悲清涼月光甚美妙舒適，

長時疲累眾生休養唯一藥， 頂禮前所未有絕妙之森林。

Her form, a peaceful grove of fresh blossoms,

Pleasingly dappled with the soothing moonlight of compassion —

The sole restful tonic for those long exhausted —

I honor the miraculous wildwoods,

Which I see now as if for the first time.

2

སྤྱིད་པའི་གྲོང་ལ་བདག་གི་ཡིད་སྤྱོད་ནས། །ཞི་བའི་རྣམས་འདབས་བསྐྱེན་པའི་གཏམ་འདི་ནི། །

སྤྱིད་རྣམས་ཚལ་གྱི་ལམ་ལ་འབད་པའི་རིགས། །སེམས་ཀྱིས་སེམས་ལ་ནང་དུ་ཕྱིན་འདི་ལྟ། །

吾心對於輪迴城厭倦， 憩止寂靜森林此法語，

衷心針對精勤法道眾， 以心對心道出此私信。

Since I am broken-hearted here in the city of existence,

My mind sends these tidings its own way —

A story about resorting to the peaceful forest

For someone who will apply their heart to the Dharma path.

3

ཆོ་འདི་མི་རྟག་ཟུར་དུ་འཕྱིགས་འཇུར་ཞིང་། །གཅེས་པར་གསོས་པའི་ལུས་ཀྱང་བཞག་ནས་ནི། །

ཆ་མེད་ལུས་དུ་གཅིག་ཕུར་འགྲོད་གོས་པས། །འདི་དོན་མཐོང་ནས་དན་ནི་རྣམས་སྤྱོད་ལོ། །

此生無常迅速即壞滅， 珍惜長養之身也當捨，

獨自尚須前去無定地， 觀見此義即往森林去。

I see the truth that this life won't last and is swiftly heading toward ruin,
That even this body which I've so lavishly cared for will be lost,
And I'll have to head off alone to parts unknown.
So now, I'm off to the wildwoods.

4

གང་གིས་གཤེདས་ན་ཐར་པའི་ལམ་སྟོར་ཞིང་། །འཁོར་བའི་སྤྱད་བཅའ་འཕེལ་བའི་རྒྱ་གཅིག་ལ། །

རྒྱལ་པར་རྟོག་པའི་རིམས་ནད་འདི་མཐོང་ནས། །སྤྱེ་མེད་ཞི་བའི་ནགས་འདབས་བསྐྱེད་དུ་འགྲོ། །

因彼散亂而捨解脫道， 增長輪迴痛苦唯一因，
見此分別妄念之疾疫， 即往無生寂靜森林去。

When I get distracted, I lose sight of the path to freedom —
Which is solely responsible for prolonging my saṃsāric suffering.
Now that I've seen the plague of conceptual thinking,
I'm off to live in the unborn peace of the wildwoods.

5

འདུ་འཛིན་གྲོང་ཁྱེར་འདྲོད་པའི་མེ་འོབས་ཅན། །སྤྱིད་པའི་རིམས་ནད་དྲག་པོས་རབ་གཟིར་ནས། །

སྤྲུང་ཡང་སྤྱིད་པའི་གཙོང་རོང་འབྱམས་གྲུར་པ། །འདི་དོན་མཐོང་ནས་དེ་ནི་ནགས་སུ་འགྲོ། །

喧囂城鎮貪欲之火坑， 猛烈輪迴疾疫極煎熬，
一再漂泊輪迴深淵中， 觀見此義即往森林去。

The busy cities are bonfires of desire.
I see now that if I catch the terrible plague of existence,
I'll just keep wandering in the canyons of samsāra.
So, I'm off right now to the wildwoods.

6

སྤྱིད་པའི་མེམས་ཅན་ཉོན་མོངས་ཀྱིས་གཙོས་པ། །གཞུང་འཛིན་འཛིགས་ཆེན་འཛིང་བས་བཅིངས་པ་ཀུན། །

ཕ་མར་མ་གུར་མེད་པས་དེ་ཡི་ཕྱིར། །འགོ་སྒྲེལ་སྤྱད་དུ་དེས་པར་ནགས་སུ་འགྲོ། །

輪迴有情遭煩惱壓迫， 能所大怖繫縛一切眾，
無有一人未作父母故， 為度眾生必往森林去。

Every being in existence is threatened by affliction
And totally bound by terrifying chains of duality.
Because each one has at some point or another been my mother or father,
To free them, I must go to the wildwoods.

7

འདི་ལྟར་ཕྱི་རོལ་ཡུལ་ལ་ཕར་བཞུས་པས། །གང་ཡང་མི་རྟག་ནམ་ཡང་ཡིད་བརྟན་མེད། །

སྟོན་ཀྱི་སྤྱིན་ལྟར་གཡོ་བ་མཐོང་ནས་ནི། །ཞི་བའི་ནགས་སུ་སྤྱིད་ནས་དེས་པར་འགྲོ། །

如是放眼望向外在境，皆是無常絕無可信賴，
見彼有如秋雲一般後，必當衷心前往寂靜林。
All these outer things we keep looking to
Are impermanent and completely unreliable —
Seeing how they change like autumn clouds,
My heart knows I must go to the peaceful wildwoods.

8

གནའ་དུས་བཟང་པོའི་ཉི་མ་རྒྱུ་ལྷུང་ཅིང་། དེང་སང་སྟེ་བོད་ན་པའི་རྩ་ཤར་བས། །
ཟླ་ག་སྟོང་བདུད་ཟེའི་མུན་པས་ཕྱོགས་རྣམས་ཁྲུབ། །འདི་དོན་མཐོང་ནས་དེ་ནི་ནགས་སུ་འགོ། །
往日賢良太陽已西落，如今惡劣眾生月又升，
惡行魔類晦暗遍諸方，觀見此義即往森林去。
The sun of the good times of yore has set
And the moon of mean people is on the rise;
The darkness of evildoing māras closes in on all sides.
I see it, so I must go to the wildwoods right now.

9

སྟེ་བོད་རྣམས་ཀྱང་ཤིན་ཏུ་བརྟེན་དཀའ་བྟེ། །ལེགས་ན་མི་འདེན་ཉེས་ན་རྒྱུ་ཏུ་འདེན། །
རྩེ་བུ་ཚམས་ལ་འད་རྣམས་འགྱུར་སྒྲ་ཆོགས་འབྱིན། །ཁྱེད་ཀྱང་ཀྱང་མཁུ་བར་མི་འགྱུར་གྱི། །
དེ་ནི་མི་ཐོད་ནགས་ཀྱི་ནང་དུ་འགོ། །
就連人們亦極難仰賴，好則不計反之卻常計，
雖僅片刻便露眾姿態，無論如何作為亦不喜，
莫待此處當往森林去。
People are so difficult to be with —
The good ones won't lead the way, and the bad ones never stop.
At the slightest provocation, their mood can shift unpredictably.
No matter what I do, they're never satisfied.
So, I can't stay here — I'm going to the wildwoods.

10

རང་གི་སེམས་ཀྱིས་རང་སེམས་མ་ཟིན་ན། །གཞན་གྱིས་སེམས་འཛིན་ཁ་ལོ་མི་བསྐྱུར་གྱི། །
རང་གི་སེམས་ལ་གོས་ཆེན་གདམ་པའི་ཕྱིར། །མི་ཐོད་ནགས་ཀྱི་ནང་དུ་དེས་པར་འགོ། །
倘若自心不能持自心，他人執持己心難調御，
為與自心深談交流故，莫待此處必往林中去。
If I don't take charge of my own mind,
No one else is going to steer the course for me.
If I'm really going to give the best counsel to my own mind, it's this:
Don't stay here — you must go to the wildwoods.

11

བྱིས་དང་འགྲོགས་ན་དགེ་བ་འགྲིབ་འགྱུར་ཞིང་། །མི་དགེ་བ་ཞིག་ཅེས་ཀྱང་དེས་པར་འབྱུང་། །
བདག་ནི་དགེ་བ་འབྲེལ་ཞིག་སྤོང་པའི་ཕྱིར། །དེ་མིང་ཉིད་ནས་དེས་པར་ནགས་སུ་འགྲོ། །

若與稚童為伴衰損善，必定產生所謂不善行，
我為全心只做善行故，就在今日必往森林去。

Spending time with the spiritually immature diminishes my virtue
And certainly makes me more negative.
To make sure I'm totally engaged in the positive,
From today on, I must go to the wildwoods.

12

དེང་སང་སྤྱེ་བོ་རྒྱལ་ས་དང་འགྲོགས་པ་ན། །ཡུང་ཙམ་ཉིད་ལ་བཤེས་སུ་འཛིན་ཉེད་ཅིང་། །
སྐད་ཅིག་ཙམ་གྱིས་དགྲ་བཞིན་རྒྱུད་མི་ཐུབ། །དེས་ན་མི་སྤོང་ནགས་ཀྱི་ནང་དུ་འགྲོ། །

當今若與人們相伴隨，片刻之間便視為親友，
轉瞬之間又成敵人故，莫待此處當往林中去。

These days, when you spend time with somebody,
You might make a quick friend,
But at a moment's notice,
They can become as unbearable as an enemy.
Therefore, I can't stay — I'm going to the wildwoods.

13

ཀྲུ་མ་དང་སངས་ཐུབ་པའི་བསྟན་པ་ཡང་། །ཁུབ་འི་ཉི་མོར་རྒྱབ་ལ་ཉེ་བར་གྱུར། །
འདི་ཉིད་རྒྱབ་ན་དམ་ཚེས་མེད་གཤིན། །ཕྱིན་ཆད་འབྱུང་བ་མེད་ཀྱི་ནགས་སུ་འགྲོ། །

嗚呼當今牟尼之聖教，亦近殞落西山頂之際，
一旦殞落正法獅吼聲，從此滅絕故當去森林。

Alas, even the light of the Sage's teachings
Is drawing down upon the peaks of the western mountains.
Once it has set, the lion's roar of the true Dharma
Will not be heard again.
So, I'm off to the wildwoods.

14

ལེགས་པར་བཤད་ན་དོན་དུ་གཉེར་བ་མེད། །ཉེས་པར་བཤད་ན་དམ་པའི་ཚེས་དང་འགལ། །
རྒྱལ་བས་སེམས་ཅན་མཁུ་བྱ་མ་གཏོགས་པ། །ཐབས་གཞན་མེད་ཅེས་གསུངས་པ་དེ་བཟུང་ནས། །
ཚེས་ལམ་བཤད་ན་ཀུན་གྱིས་དགྲ་བཞིན་བརྟུན། །ཅི་ཕྱི་ཚེས་མིན་བཤད་ན་དེང་སང་དུས། །
སེམས་ཅན་མཁུ་ཡང་དན་མོང་རྒྱར་འགྱུར་བས། །ཇི་ལྟར་བཞིན་པ་བདག་གིས་མ་འཚུལ་བས། །
དེ་དོན་མཐོང་ནས་སེམས་ཅན་དོན་སྤྱོད་ཕྱིར། །མི་སྤོང་མི་སྤོང་ནི་ནགས་སུ་འགྲོ། །

善加宣說則乏人問津，惡質而說又違背正法，
 佛說唯令有情生歡喜，除此之外無其他方便。
 若說法道則被視為敵，於是當今皆講說非法，
 有情雖喜卻成惡道因。如何是好吾人不得解，
 觀見此義為成有情利，莫待莫待即刻去森林。
 When explained well, nobody pays attention.
 Poor explanations contradict the true Dharma.
 Since beings prefer to believe that the buddhas have taught only
 That they should do what they like, and nothing else,
 When I teach the real Dharma way, everyone reviles me like an enemy.
 For whatever reason, when they teach non-Dharma these days,
 People love it, even though it sends them off to the lower realms.
 I simply can't understand what they're up to.
 Seeing all this, since I aim to accomplish the benefit of beings,
 I can't stay. I won't stay. I'm going to the wildwoods.

15

དུལ་བའི་ལུས་མཛེས་བསྐྱབ་གསུམ་འདབ་ག་ཤོག་ཅན། །ཐོས་བསམ་པསྒྲོའི་མཚོར་འཇུག་སྐྱེས་བྱ་ཡང་། །
 རོར་མེད་ཚོན་ཀླུ་མིས་བརྒྱལ་ཤིང་འདོར། །ཚོས་མིན་ཕྱིན་སྟོང་འཁྱར་ནས་ལྷ་བཞིན་བཀྱུར། །
 ངམ་པ་བས་ཀྱང་བྱུན་པའི་བྱིན་པའི་དུས། །དིང་སང་དུས་འདི་མཐོང་ནས་ནགས་སུ་འགོ། །

三學羽翅調柔美妙身，雖然趣入聞思蓮花池，
 無錢財時大眾輕侮棄，非法惡行富者敬如神，
 愚人較諸聖者受歡迎，見此時代當往森林去。
 Even though your body is beautiful with discipline,
 You soar on the wings of the three trainings,
 And you've plunged into the lotus lake of study and contemplation,
 If you aren't also wealthy, everyone just reviles and ignores you.
 The evil-acting irreligious rich are treated like gods.
 This is an age when fools are marketed better than the holy ones.
 Seeing these signs of the times, I'm off to the wildwoods.

16

གང་ལ་བལྟས་ཀྱང་དངོས་པའི་ཚོལ་བ་ལས། །ཚོས་ལམ་སྐྱབ་པའི་ནིན་མེད་སྐར་མ་ཅོ། །
 འདི་དོན་མཐོང་ནས་ངམ་ཚོས་སྐྱབ་པའི་ཕྱིར། །དེ་ནི་མི་བྱོང་ནགས་ཀྱི་ནང་དུ་འགོ། །

放眼望去皆勤於物質，修持法道僅有如晨星，
 觀見此義為修正法故，莫待此處即往林中去。
 Wherever I look,
 Apart from people putting their energy into the material world,
 Those practicing the Dharma path are as rare as a supernova.[1]

Having seen this to be true,
If I'm going to accomplish the true Dharma,
I can't stay any longer — I'm going to the wildwoods.

17

གང་དུ་བསམས་ཡང་འདྲ་འཛིན་ཀྱི་འཕྲུལ་ལས། ཚེས་བཞིན་སྒྲིང་བ་བརྒྱ་ལམ་རེས་འགའ་ཅམ། །
ཚེས་བཞིན་སྒྲིང་ལ་བརྒྱས་ཤིང་ཁྱེད་དུ་གསོང། །དེས་ཡང་མི་ཐོང་ནགས་ཀྱི་ནང་དུ་འགྲོ། །

心思所及皆圖求塵囂，保持如法行儀甚稀少，
如法行者遭欺侮蔑視，是故莫待而往林中去。

Compared to those who seek distraction with every thought,
People who care for themselves according to the Dharma are altogether rare.
Those who actually practice it are bullied and disregarded.
Thus, I can't stay — I'm going to the wildwoods.

18

རང་གིས་རང་ལ་ནང་དུ་བཟུངས་པས་ཡང་། ཤིན་མཆོན་མི་ཐོང་ཆོ་འདི་ལྷུང་དུ་འཛིན། །
ལེ་ལོས་དུས་ཀྱན་དགེ་བཅི་ཕྱོགས་བཅོམ་ཞིང་། ཁུང་ནང་ཅམ་ཡང་སེམས་འདི་མི་གནས་པའི། །
དོན་འདི་མཐོང་ནས་དེ་ནི་ནགས་ཀྱི་འགྲོ། །

自己朝向內在看自己，日夜不停此生迅壞滅，
懈怠恆時摧毀諸善法，此心就連片刻亦不住，
觀見此義即往森林去。

Even if you spend this life in introspection,
It passes so quickly, without pausing day or night.
Having seen that laziness always gets the better of my virtue
And that this mind won't settle even a little,
I'm off to the wildwoods right now.

19

བསྐྱོད་ནང་གཤམ་ཞིང་སྤང་ན་མི་དགའ་སོགས། །འཛིན་རྟེན་ཚོས་བརྒྱད་འདི་ལག་ཡེངས་བས་ན། །
ཚེས་བཞིན་སྒྲིང་ཡང་ཆོ་འདི་འདྲེན་པར་བྱས་ཏེ། །དེ་ནི་མི་ཐོང་ནགས་ཀྱི་ནང་དུ་འགྲོ། །

讚美則喜批評則不喜，散亂此等世間八法中，
如法行持卻淪此世利，莫待此處當往林中去。

Because I'm distracted by the eight worldly concerns
Such as preferring praise to blame,
Even though I live spiritually, its all for this one life.
So, I can't stay — I'm going to the wildwoods.

20

ཁ་མོང་ཡན་ཆད་དག་འབད་ཅུང་པ་ཡི། །མོང་སྤྱོད་དེ་ཀུན་མཁའ་སྤྱོད་མི་ལམ་བཞིན། །
ཐངས་འག་འདྲན་པའི་ཡུལ་དུ་བྱུར་ན་ཡང་། །སྤྱིང་པའི་མེད་པར་མཐོང་ནས་ནགས་སུ་འགྲོ། །

過往至今歡享之受用，一切皆如昨夜一場夢，
只成回憶幾遍之對象，見無實義當往森林去。

All the good times I had until yesterday
Are now as real as last night's dream,
Though sometimes they do become objects of pleasant nostalgia.
Seeing how meaningless this is, I'm going to the wildwoods.

21

འདོད་པ་རྣམས་ནི་མུང་ཡང་ཚོག་ཤེས་མེད། །བདག་ཉིད་སྤྱོད་ནས་ད་ལྟའི་བར་དག་ཏུ། །
བདེ་བར་བྱུང་པ་ཅི་ཅིམ་སྤྱོད་བྱུར་ཡང་། །སྤྱིང་ཡང་མི་ཚོམ་འདོད་ལ་སེམས་ཆགས་པ། །
འདི་འདྲས་ཚོ་འདི་འདྲའི་བདེ་བ་མི་འབྱུང་ན་འདྲ། །ཚེར་བས་ཀུན་ཏུ་ཡན་པ་སྤྱོད་འདོད་པའི། །
མུང་ན་འདས་པ་བདག་གིས་ཇི་ལྟར་ཐོབ། །དེ་ནི་འདོད་པའི་ལམ་ཡང་དེས་ཚོག་གི། །
སྤྱིང་ཁྱོད་དེ་རིང་ཉིད་ནས་ཆེར་གྱིས་ལ། །འདོད་པ་སྤོངས་ལ་ནགས་ཀྱི་ནང་དུ་སོང་། །

縱嗜諸欲也不感知足，自己打從出生到現在，
不論經歷多少歡樂事，復不滿足心貪所求物，
假使如是不成此世樂，欲成利益世世之涅槃，
自己又當如何而得之？如今欲望道亦當知足，
心呀你從今起當自強，斷除欲望而往林中去。

Even savoring my desires, I never feel content.
All the pleasures that I've experienced
From birth till now
Would not satisfy me, even if they returned.
This mind is addicted to desire.
If I'm not even securing this life's happiness in this way,
How will I ever achieve the nirvāṇa I seek
Which ensures benefit that lasts through all lives?
So, I'm done following the desire highway.
O dear heart, we can do it:
Let's abandon these desires and get to the wildwoods.

22

ཇི་ལྟར་བསམས་ཀྱང་ཡན་པ་མི་གང་འབས། །རང་གི་སེམས་ལ་བརྟུང་གོམས་པའི་ཕྱིར། །
དེ་རིང་ཉིད་ནས་ནགས་ཀྱི་ནང་དག་ཏུ། །སེམས་ཁྱོད་གཏན་ཁུར་བདེ་བ་སྤྱོད་ཏུ་སོང་། །

無論如何思索皆無益，為了得以串習觀己心，
從今天起便往森林去，心汝應當成辦恆常樂。

Since all this thinking hasn't done me much good,
In order to grow accustomed to observing my own mind,
I'm going today to the wildwoods,
Where you, dear mind, will realize lasting happiness.

23

བདག་ནི་མལ་གྱི་ཐམ་དེར་འདུག་ནས། །ཐམས་ཅད་བོར་ནས་གཅིག་ལུང་འགྲོད་གོས་པ། །

ཟིང་བོར་མི་ཐོགས་དེས་པར་འབྱུང་འཁྱར་གྱི། །ད་ལྟ་ཉིད་དུ་ནགས་ཀྱི་ནང་དུ་སོང་། །

我將於此睡最後一眠， 必須拋下一切獨自去，
此乃不久之後必發生， 就在當下即往林中去。

Once I'm lying on my deathbed,
I'll have to leave everything behind and travel on — alone.
This time is certain to arrive before long.
So, right now, I'm going to the wildwoods.

24

དེང་སང་དུས་འདི་ལོན་ཏུ་སྒྲིགས་པས་ན། །བདག་འདྲིའི་བཤེད་ཀྱང་གཞན་ལ་ཕན་པ་མེད། །

མ་དོངས་བསྐལ་པར་ཕན་པའི་སྒོན་ལམ་འདེབས། །དེས་ན་མི་ཐོང་ནགས་སུ་སྒྲོམ་དུ་འགྲོ། །

現今時代極為濁劣故， 如我之屬講法無益他，
發願未來時代可利益， 是故莫待而去林中修。

Because this time is incredibly degenerate,
Even if someone like me were to teach,
It won't really benefit others.
Because I aspire to be of benefit to future ages,
I can't stay here — I'm going to meditate in the wildwoods.

25

རང་ལ་འད་མི་ཕན་གཞན་ལ་འད་མི་ཕན་པའི། །དོན་འདི་ཐོངས་ལ་སེམས་ཁྱོད་དེ་རིང་ཉིད། །

དེས་པར་རང་ལ་ཕན་པ་སྐྱབ་པའི་ཕྱིར། །ནགས་སུ་སེམས་ཉིད་དོན་ལ་སྒྲོམ་དུ་སོང་། །

無益於己亦無益於人， 觀見此理心汝從今起，
必定為能利益自身故， 前往森林修持心性義。

O mind, dismiss these preoccupations
That are of no help to yourself, and no help to others.
You must, from today forth,
Go to the wildwoods to meditate on the nature of mind
In order to accomplish what will definitely bring us benefit.

26

ཕྱིས་ནས་གཞན་ལ་ན་འབྱུང་བའི་གནས་ཐོབ་དུས། །རང་དོན་སྒྲུབ་ཅིག་ཙམ་ཡང་མི་སེམས་པས། །

གཞན་དོན་དུ་ཕུར་མང་པོར་རབ་བྱུང་པ་ལྟེ། །སློན་ལམ་བཟང་པོ་སྤྱོད་ནས་དེས་པར་འདེབས། །

དུས་སྤྱིད་ལ་སེམས་འགྲོ་ཡོད་བྱུང་ན། །མ་ཐོད་ནགས་ཀྱི་ནང་དུ་སློམ་དུ་སོང་། །

往後出現利他之時機，刹那亦不思及自身利，

善成百千萬億利他事，必於心中發如是善願。

現在心中若有如是心，莫待此處當往林中修。

But absolutely, I make the noble heartfelt aspiration

That a time may come when I receive

The opportunity to be of benefit to others,

Accomplishing their needs on a vast scale

Without thinking of myself for even a moment.

Now though, if I have one thought in my heart,

It's this: don't wait — go meditate in the wildwoods right now.

27

བདག་ལས་དམན་པས་ཐོས་པར་མཛོད་པ་དང་། །ཉམས་པར་སངས་རྒྱས་བསྟན་པ་འཛིན་པའི་ཕྱིར། །

བསྟན་པའི་སྤྱིད་པོ་འཆད་ཉན་གཙོ་བོར་མཛོད། །དེས་ནི་ཐུབ་པའི་བསྟན་པ་རྒྱས་པ་དང་། །

རང་གི་སེམས་ལ་སློབ་པོས་འཕེལ་བར་བྱུང་། །

為令不如我者行聽聞，尤其乃至執持佛聖教，

教法心要講聞為首要，藉此牟尼聖教得廣弘，

自己心中聰智亦增長。

In order to encourage those below me to listen

And especially uphold the buddhadharma,

My primary concern will be the exchange of the essential teachings.

This will spread the Sage's doctrine

And increase the intelligence of my own mind.

28

གང་ལ་བསམས་ཀྱང་མི་རྟག་སྤྱིད་པོ་མེད། །འདུས་བྱས་དངོས་པོ་བཟང་ཡང་དེས་པར་འཛིན། །

འདི་དོན་མཐོང་ནས་འཛིན་མེད་སྤྱིད་པོ་འདྲིན། །བསྟུ་མེད་སེམས་ཀྱི་དམ་པ་འཛོལ་དུ་འགོ། །

思慮所及無常無實義，有為事物雖良必毀壞，

觀見此義當前往尋求，無欺勝心無壞心要義。

Whatever I conceive of is impermanent and meaningless.

Even the best conditioned things are bound to fall apart.

Having seen this to be true,

I will seek the sacred undeceptive mind —

The essential and indestructible truth.

29

ཐུབ་པས་ཚས་ཀྱི་ཕུང་པོ་ཇི་སྟེད་གསུངས། །དེ་ཀྱན་དོན་ཡང་འདོད་པ་སྟོང་པ་དང་། །

ཞིབ་པོ་དོན་ལ་མཉམ་པར་འཛོལ་པ་ལས། །གཞན་ནི་གསུངས་པ་མེད་ཀྱི་སེམས་ཏྱིང་ཁྱིས། །

འཆིབས་མེད་ལ་དཔེ་པར་ནགས་སུ་སོང་། །

舉凡牟尼所說諸法藏， 旨趣皆為斷除貪欲念，
安住入定寂靜義之中， 此外佛無宣說心兒汝，
當思死亡必往森林去。

All the Dharma collections that the Sage has taught,
Come down to giving up desires
And settling evenly[2] in the peaceful truth — nothing else.
O mind, consider your mortality,
And be intent to go to the wildwoods.

30

ནགས་ནི་རྒྱལ་བ་རྣམས་ཀྱིས་ཀུན་ནས་བཟུགས། །འདོད་པ་རྒྱུད་ཞིང་ཚོགས་ཤེས་ལྡན་པ་ཡི། །

སྤྱོད་རྣམས་ཀྱང་ནགས་སུ་གནས་པར་མཛད། །

森林乃一切諸佛讚嘆， 亦令少欲知足之士夫，
安住如此這般森林中。

The wildwoods have been universally praised by the victors.
So, they encourage anyone who has few desires and is rich in contentment
To go live in the wildwoods.

31

ད་ལྟ་རྟོག་པ་མི་བརྟན་དུས་འདི་ན། །སེམས་ནི་ནང་དུ་འཛོལ་པ་གཙོ་བོ་སྟེ། །

དེ་ཡང་མང་པོའི་དབྱེས་སུ་ཡུལ་ལ་འགྲོ། །སྐད་ཅིག་ཅི་ཡང་གནས་པ་མ་ལགས་ཤིང་། །

ལེགས་པར་བསྐྱངས་ཀྱང་ཉོན་མོངས་རྒྱུ་འབྱུང་། །དེས་ཀྱང་མ་སྡོད་ནགས་སུ་སྟོན་དུ་འགྲོ། །

如今念頭不堅之時代， 將心朝內安放乃首要，
眾多所緣之中散於境， 即使剎那亦不能安住，
雖善守護仍追隨煩惱， 是故莫待而去森林修。

Now when there's all this unstable thinking,
The primary task is to settle mind inwardly.
For it projects itself toward objects in the midst of many distractions,
Unable to rest for even a moment.
Even if well-guarded, it follows compulsively after emotions.
Therefore, I can't stay here. I'm going to meditate in the wildwoods.

32

ཚས་རྣམས་རང་བཞིན་གྱི་ཡང་དྲན་པ་ཡི། །ཡུལ་དུ་ཡུས་ན་དེ་ལ་ཡན་པ་མེད། །

ཚས་ཀྱི་རང་བཞིན་སྟོང་ལ་གོམས་པ་འདི་ཡིར། །མི་སྡོད་ནགས་ཀྱི་ནང་དུ་འགྲོ་དགོས་སོ། །

雖然理解諸法之本性， 若淪正念之境無助益，

為於心上串習法本性，莫待此處當往林中去。

Intellectually understanding phenomena's nature
And leaving them as mere objects of mindfulness is no help.
So, if I'm going to become intimate with the true nature of phenomena,
I can't wait — I must go to the wildwoods.

33

ནགས་ནི་ནུས་གཡེང་འདུ་འཛིང་གིས་རྒྱུད། །འཛིགས་དང་འཛོལ་བའི་ཐུག་བསྐལ་ཀུན་དང་བྲལ། །
མཐོ་རིས་གྲོང་གི་དགའ་བས་ཆེས་ལྗང་པའི། །ཁིབ་འཛིན་ནགས་སུ་དེ་རིང་སློབ་རེ་མཛོད། །

林中散亂喧囂自然小，遠離怖畏危害諸痛苦，
相較善趣歡樂猶更勝，今日當於寂靜森林喜。

The wilds naturally entail few distractions and obligations
And are free from the suffering of anxiety and adversity.
So today, be happy go to the peaceful wildwoods
Which far surpass the joys of the cities of the higher realms.

34

ཀྲུ་མ་མེས་ཀྱི་ཁྱེད་ནགས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་ཉེན། །རྒྱལ་བ་མཆོད་འོས་རིན་ཆེན་ལྗོན་འདིང་ནུས། །
འབྲས་བུ་དུད་ནས་ནགས་ན་ལེགས་པར་འཁུངས། །ལོ་མ་མེ་ཏྲ་དྲི་ཞིམ་ལ་ཕྱེ་ཞིང་། །
སློབ་ཀྱི་བསུང་དང་བསིལ་བུའི་དད་ཡང་ལྡང་། །ཕུ་རྒྱུ་འཛིན་རྒྱ་པོའི་གོས་ཀྱིས་གཡོགས་པར་བྱུང་། །
ལྷ་བ་བསིལ་བས་ཁྱབ་པའི་སྒྲེང་དོས་ནི། །རྒྱ་འཛིན་སྒྱུ་གཤིལ་གོས་ཀྱིས་གཡོགས་པར་བྱུང་། །
དེ་ན་རྒྱ་མཚན་གྱིས་ཡོངས་ལྗོན་པ་མཛོད། །

唉呀心汝聽森林功德，堪供諸佛珍寶諸樹木，
果實落下善長森林中，樹葉花朵飄香而綻放。
瀾漫香木清涼之香氣，瀑流妙鼓發出悅耳音。
清涼月光遍照之山腰，濃厚雲霧衣裳所遮掩，
於彼群星相映璀璨麗。

Well, my dear mind, listen now to the charms of the wildwoods:
Precious trees fit to offer to the victors,
Abound there, branches laden with fruit —
Their leaves and flowers fragrant and blossoming,
Graced with the scent of incense and mist on the breeze.
Cascades of water descend with the gentle rumble of bass drums.
The hills above are bathed in the coolness of the moon
And covered with a thick robe of clouds,
Above which shine the stars and constellations in their perfect beauty.

35

དྲིཞིམ་རྒྱིང་བྱང་མོའི་ཕྱི་ཕྱོད་ཞིང་། །བྱང་རི་དྲགས་མང་པོ་བདེ་བར་རྒྱ། །
པརྒྱ་དཔག་བསམ་ཤིང་དང་ལྷན་ལ། །བྱང་བས་སྒྱུ་དབྱངས་དར་དིར་ལེན་པས་བྱབ། །
香水池中鵝群齊遨遊，眾多飛鳥野鹿歡奔行，
蓮花滿願樹與烏巴花，蜜蜂嗡嗡歌聲滿縈繞。
Flocks of geese glide above fresh smelling ponds and
Birds and deer roam freely about.
Bees buzz melodiously everywhere among the
Lotus and utpala flowers, among the wish-fulfilling trees.

36
ལྷོན་པའི་ཤིང་རྩམས་གཡོ་བའི་གར་བཞིན་ཅིང་། །འཁྱི་ཤིང་ཡལ་གའི་ཡག་རྩེད་དུང་པ་ཡིས། །
འོངས་པ་ལེགས་ཞེས་མགོན་ལ་བསྟུ་བ་བཞིན། །བསིལ་བའི་རྒྱ་གཙང་པརྒྱས་ཁེབས་པ་རྩམས། །
འཇུ་མ་པའི་བཞིན་གྱི་མདངས་རབ་གསལ་བ་བཞིན། །
樹木搖曳生姿舞翩然，林木枝條垂下如手戲，
有如迎賓一般訴歡迎。清涼淨水長滿妙蓮花，
光采奕奕有如微笑般。
The trees sway, dancing back and forth, back and forth,
And the tips of their branches bow,
As if lovingly welcoming guests,
Saying, "We're glad you've come!"
The cool, pure ponds are covered with lotus flowers
Whose faces are bright as if smiling upon us.

37
སྒྱེད་ཚལ་མེ་རྟོག་ལྷོན་པའི་རྒྱ་ཕྱོད་ཅན། །འཕྲུ་མིང་ལྷོན་པའི་གནམ་གཡོགས་ལེགས་འཛིན་ཞིང་། །
དུངས་པའི་མཁའ་ལག་ཟུང་སྐར་ཤར་འདྲ་ཞིང་། །དགའ་བའི་ཚལ་ན་ལྷ་རྩམས་རྩེ་བ་བཞིན། །
ཁྱུ་བྱུག་སྒྲིལ་པའི་གདངས་སྒྲན་སྒྱུ་ལེན་ཅིང་། །དུས་རྒྱུད་བསིར་བྱས་མེ་རྟོག་འགྲིམས་པ་བཞིན། །
ལྷོན་གྱི་སྒྲུང་བོད་གའ་བའི་སྒྲ་འཁྱིན་ཅིང་། །ཆར་གྱི་སྒྲུང་བ་རབ་བཟང་བསིལ་བསིལ་བཞིན། །
རྩ་བ་ལོ་མ་འབྲས་བྱུ་ཁྱིལ་ཟུང་། །ཁྱིལ་དང་མ་འདྲེས་ནགས་ན་དུས་བཞིར་ལྷན། །
花木妙飾成鬘之林園，執持青綠草原之天裙，
恰似清澈天空升星曜。有如天眾遊戲歡樂園，
陶醉布穀鳥鳴悅耳曲。清涼季風穿拂花朵中，
如象雲朵發出歡樂音，絕妙雨景帶來沁涼意。
樹根樹葉果實之食材，不摻罪惡林中四季具。
Surrounding are groves of flowers and trees
And grassy meadows holding the robes of the sky.
All of this shining like the stars on a clear night
Or gods playing in pleasure groves.

While the cuckoo sings his intoxicating, piercing song,
And the flowers sway in the cool seasonal breeze,
Cloud-elephants trumpet their joy
And the appearance of rain heralds cooling goodness.
In all four seasons,
Guiltless subsistence can be had
From readily available fruit, leaves, and roots.

ཉེན་མོངས་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱང་དང་གིས་རྒྱལ་ཁབ་འབྲིབ། མི་སྣ་ན་བཟོད་པ་སྤྱ་ཡང་མ་ཆོས་ཤིང་།
 འདྲ་ཤེས་ཤིང་ལས་རྒྱུད་ཤིང་རྒྱུད་མས་ཀྱི། ཁི་པའི་བསམ་མཁའ་དང་གིས་རྒྱལ་ཁབ་འཕེལ།
 དཔལ་པའི་ཆོས་དང་མཐུན་ཁིང་སེམས་འདི་དུལ། ཉེ་བའི་ཁི་པའི་བདེ་བ་རྒྱལ་ཁབ་ཐོབ།

In the woods, the afflictions naturally subside
For there is no one to say unpleasant things.
Having gone far from busy cities,
In the woods, peaceful meditation naturally grows.
In the woods, the mind is tamed as it conforms to the true Dharma,
And one can find the bliss of inner peace.

མདོར་ན་འགགས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་མཐའ་ཡས་ཏེ། །དཔལ་པར་བོད་ཀྱང་ཟད་པར་གསལ་འཕྱུང། །
དུས་གསུམ་རྒྱུ་པམ་བྱང་རྒྱུ་བརྟེས་པ་ཡང་། །འགགས་སྟེ་འགས་ལས་བྱུང་བ་མ་གཏོགས་པ། །
ཡུལ་འཁོར་གྲོང་དང་འདྲ་འཛིན་འགས་ལས་མིན། །

In short, the charms of the wildwoods are endless —
Even if I had eons, I could not conclusively extol them.
The attainment of awakening by all the victors of the three times
Only occurs when staying in the wildwoods —
Never in stressful cities and countries.

དེ་ལྟར་འགས་ཀྱི་ལོན་ཏན་དཔྱ་བྱས་ནས། ། དགོན་པར་ལྷོགས་ཏེ་གོ་མས་པ་བདུན་པོར་བ། །
 བསྐྱེད་པ་བསྐྱེད་པའི་སངས་རྒྱུ་ཐམས་ཅད་ལ། ། སྒྲོན་པར་དེ་ཏོག་ཀུན་གྱིས་མཆོད་པས་ཀྱང་། །
 དེ་ལྷི་བསོད་ནམས་ཐུང་པོ་ཆར་མི་ཤོད། ། རྒྱལ་པར་རྒྱ་བསྐྱེད་མེད་པའི་འཇམ་དཔལ་། །

ནགས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་དཔལ་བསམ་པར་བྱ། །

如是意念森林諸功德，朝向靜寺方向行七步，
長劫之中向恆河諸佛，獻上妙香妙花諸供品，
尚且不及彼福之一分，應依月燈經中所廣釋，
思惟林中殊勝諸功德。

Offering flowers and incense to all the buddhas
For eons as numerous as the grains of sand in the Ganges
Would bring but a fraction of the merit gained
From taking seven steps in the direction of retreat,
With the qualities of the wildwoods in one's mind.
I encourage you thus to contemplate the qualities of the woods
As detailed in the Moon Lamp Sūtra. [3]

41

དེར་སོང་ནས་ནི་ཡུག་དང་བྲག་རིའི་རྩུང་། །སྤྲོད་ཐེངས་མེ་རྟག་ཐེན་ཤིང་རྩུང་དག་གསལ། །
རྩུང་དང་ལོ་མའི་སྤྱི་ལ་ཤོར་གནས་བཅས་ཏེ། །རྩུང་ཤིང་དང་འབྲས་བུ་ལ་སོགས་པ། །
དཔར་པོ་ཅན་གྱི་འཛོལ་ལས་འཛོལ་ཞིང་། །དགེ་བའི་ཆོས་ལ་ཉིན་མཚན་བརྩོན་པར་བྱ། །

去後復於洞窟岩山前，鄰近藥樹妙花林木處，
或於草葉所成之住處，依著水樹乃至果實等，
簡樸生活方式而度日，日日夜夜精勤於善法。

Once you've gone there, you'll live near caves and cliffs,
In areas rich with medicinal herbs, amidst flowers and trees,
Or in a simple thatched hut made of grass and leaves.
You'll sustain yourself with the bare necessities
Such as water, kindling, and fruit
And have the space to apply yourself day and night to what is wholesome.

42

དེར་ནི་ནགས་ཀྱི་ཤིང་ལོ་རྩྱུང་པའི་དཔེས། །གཞུགས་དང་ལང་ཆོད་བདེ་བའི་བྱེད་གཞུག་རྣམས། །
ཟིམ་གྱི་ཟིམ་གྱིས་འཁྱར་ཞིང་སྤྱིང་བོ་མེད། །འཕྱོར་བརྒྱུད་ཅེས་དེས་པར་རྟོགས་པར་བྱ། །

若以森林老葉做比喻，身體青春乃至諸根器，
依次漸漸轉變無實義，必當了悟凡有必衰敗。

There, inspired by the turning of the leaves,
You'll realize with certainty that
Beauty, health, and various abilities
All gradually change—that they lack solidity:
What is called “the diminishing of one's assets.”

43

དེར་ནི་ཤིང་དང་ལོ་འདབ་བྲལ་བའི་དཔེས། །མཛེས་དང་མི་མཛེས་དེ་བཞིན་བདག་གི་ལུས། །
ལྷན་ཅིག་འདུས་ཀྱང་སོ་སོར་འབྲེས་ཚོས་ཅན། །འབྲལ་བའི་ཚོས་ཞེས་དེས་པར་རྟོགས་པར་བྱ། །

樹葉從樹脫離為比喻，親不親者乃至己身體，
雖同聚集復將各散去，必當了悟所謂離散法。

There, inspired by the falling of the leaves,
You'll realize with certainty that
Friends, strangers, and even your own body
Are such that they separate,
Even if they are together now, for the moment:
What is called "the reality of loss."

44

དེར་ནི་པ་ལྷ་འི་རྒྱུད་ལྷན་པའི་དཔེས། །ཞོར་དང་འབྱོར་བ་འདོད་ཡོན་སྤྲུལ་ཚོགས་ཀྱིས། །
མཐར་ཐིམ་ཏེ་ཉམས་འགྱུར་ཞིང་སྤྱིང་པོ་མེད། །བསགས་པ་འཛོད་ཅེས་དེས་པར་རྟོགས་པར་བྱ། །

若以蓮池掏空作比喻，珍寶財富各種諸妙欲，
最終淪為無常無實義，必當了悟凡積終竭盡。

There, inspired by the pond losing its lotus flowers,
You'll realize with certainty that
All wealth, assets, and sensual objects
Are in the end changeable, lacking solidity:
What is called "the exhaustion of what is amassed."

45

དེར་ནི་ནམ་ལྷ་དུས་བཞི་འགྱུར་བའི་དཔེས། །སོས་ཀྱི་མེ་ཏྲག་རྒྱས་འདྲའི་ལས་འདི་ཡང་། །
དུས་ཀྱིས་འགྱུར་ཞིང་ལང་ཚོ་རྣམས་པར་ཡོད། །འཛིབ་དག་འབྱུང་ཞེས་དེས་པར་རྟོགས་པར་བྱ། །

年月四季變化為比喻，如同春天花綻之此身，
隨著時間而變年華逝，必當了悟死主將到來。

There, inspired by the passing of the months and seasons,
You'll realize with certainty that
Even this body, like the blooming flowers of late spring,
Changes with time, its youth passing:
What is called "the arrival of the Lord of Death."

46

དེར་ནི་འབྲས་བུ་སྒྲིན་དང་ལྷན་པའི་དཔེས། །ཀླན་དང་གཞོན་དང་དར་ལ་བབས་རྣམས་ཀྱང་། །
འཛིབ་འཛིན་ཏེ་ནམ་འབྱུང་དེས་པ་མེད། །སྤྱིས་པ་འཛིན་ཞེས་དེས་པར་རྟོགས་པར་བྱ། །

果實成熟落下作比喻，老年中年青年等人眾，
死亡何時發生無確定，必當了悟凡生即有死。

47

ལྷ་མ་མྱིས་རྒྱ་ཁྱུ་ཡི་བླ་པ་འདྲ། །བདེན་པས་སྒྲོང་ཞེས་ངས་པར་རྟོགས་པར་བྱ། །

有如幻術陽焰及水月，必當了悟實有乃為空。

You'll realize with certainty that

They lack inherent nature,

Or reflections of the moon in water:

48

སེམས་ཅན་དོན་སེམས་བྱང་རྒྱལ་སེམས་སྒྲེམས་ལ། ། འདས་པ་མི་བསམ་མ་འདས་ཕྱིན་མི་བསམ། །

ས་ལེ་སིང་དེ་ཡེ་རེ་ལྷལ་ལེ་བ། །སྤྱོད་གསལ་འཛིན་མེད་སྤྱོས་དང་བྱལ་བར་བཞག།

དུས་གསུམ་རྒྱལ་བ་ཀུན་གྱི་དགོངས་པ་ཡིན། །

領略如是一切法要後，寬敞轉

捨棄對於現在之作意，莫放莫收莫散亂而住，

此即三世諸佛之密意。

Sit upright on a comfortable seat, with the body at ease,

Don't dwell on the past or fantasize about the future,

Don't direct the mind, or draw it within,

Resting without grasping or conceptually structuring this open clarity

This is the wisdom intent of the buddhas of the three times.

49

མེམས་ཀྱི་གནས་ལུགས་ཇི་བཞིན་གཏུག་མའི་དོན། །ལྷག་པར་སློང་ནས་འཛོག་པ་མ་གཏོགས་པ། །

ཅི་ཡང་མི་བསམ་ཡིད་ལ་བྱེད་པ་ཐོང་། །མ་བསམ་མ་དཔུང་སྒྲོས་པའི་ཡུལ་མིན་པ། །

།སངས་རྒྱས་རྣམས་ཀྱི་དགོངས་པ་དེ་ཉིད་ཡིན། །

心之實相如實元始義，除了寬坦放鬆安住外，
任何事亦不思捨作意，莫思莫察此非戲論境，
諸佛密意正是如此也。

Other than settling, easily relaxed

In the innate experience of the way your mind abides —

There's nothing you need to contemplate.

So, you can release the effort it takes to engineer it,

For it is not an object of conceptual elaboration —

It can't be conceived of or investigated.

Yet, it is the wisdom intent of all the buddhas.

50

དེས་ན་རྟོག་པའི་ཚད་ཚིང་ཞི་སྤང་དུ། །ཉེར་ནི་མེམས་ཀྱི་གནས་ལུགས་བརྟུལ་བར་བྱ། །

རྗེས་ལ་འཁོར་གསུམ་དག་པའི་བཟོ་བྱ། །བར་སྐབས་མེམས་ལ་མི་རྟག་འཆི་བ་བསྒྲོམ། །

།འདུས་བྱས་སྤྱིང་པོ་མེད་ལ་སྒྲུབ་མཁུང་། །འཁོར་བའི་རང་བཞིན་དེ་ཡང་བསམ་པར་བྱ། །

為能止息妄念濃密林，應當照見寂靜心實相。

之後三輪清淨作迴向。座間於心修持死無常，

有為無有實義多過患，亦當如是思輪迴本性。

Therefore, to quiet the tangled mess of thought,

All you need to do is look into the intimately peaceful nature of mind.

At the end of the session, dedicate without reifying the three spheres.

In between sessions,

Cultivate your appreciation of impermanence and death.

Conditioned things have no attainable essence and are rife with problems.

Consider how saṃsāra's nature is also like this.

51

འདི་ལྟར་ཀྱི་རོལ་སྒྲུ་ཚོགས་སྤང་བ་ཀུན། །མི་ལམ་སྒྲུ་མ་འདྲ་བར་རྟོགས་བྱས་ནས། །

ཐམས་ཅད་མཉམ་ཉིད་ནམ་མཁའི་དང་ལ་བཞག། །དགག་སྒྲུབ་མི་བྱེད་ཡིད་ལ་བྱེད་པ་བོད། །

དེ་ལྟར་སྤང་པས་ཅི་ཞིག་ལྟར་དེ་ཡང་། །མེམས་ཉིད་སྒྲེབ་མེད་ཅིང་འགག་པ་མེད། །

རང་བཞིན་གཏུག་མ་གང་ཡིན་མདོན་དུ་འཕྱུར། །

如是外在種種一切相，了悟乃為如夢如幻後，

安住一切平等虛空境，不破不立當捨棄作意，

藉由如是行持則如實，心性乃為無生亦無滅，

本性元始面目將現前。

Once you have realized how the play of all external appearance
Are like dream or illusion,
Let everything be within the equality of the experiential dimension of space.
Don't affirm or reject anything.
Give up attempting to engineer experience.
By living in this fashion, anything that happens
Will help reveal the unborn and unceasing nature of mind,
Your innate nature, just as it is.

52

འདི་ལྟར་མཚན་མོ་ཉལ་བའི་ཚེ་ན་ཡང་། །སེམས་ཉིད་སྤྱུ་བ་མེད་པའི་ཚོས་ཉིད་ལ། །

སྤྱིས་སྤྱིས་དང་བལ་བའི་དང་དུ་ཞོག།

復次夜晚就寢之時刻，當於心性無生法性中，
遠離心思戲論而安住。

Also at night, when it is time to sleep,
Release your mind into a conceptually unstructured experience
Within the reality of its unborn nature.

53

ལྷང་དང་སྤང་བའི་ཚེ་ཡང་སྤྱུ་མ་ལྟར། །རང་བཞིན་མེད་ལ་ཡང་དང་ཡང་དུ་རྟོོས། །

ཅི་ཞིག་ལྟར་ཏེ་སེམས་ཉིད་རིན་ཆེན་གཏོར། །བསམ་བཞག་མེད་པའི་དོ་བོ་མཐོང་ནས་ནི། །

སྤྱིད་པའི་བྱུང་ན་རྒྱ་མཚོར་རབ་བཞུལ་ནས། །བྱུང་ན་མེད་ཞི་རྟག་དག་སྤྱིས་མེད་གླིང་། །

སངས་རྒྱས་གོ་འཕང་མཐའ་ཡས་བརྟེས་པར་འགྱུར། །

醒來景象亦如幻術般，無有自性如此一再觀，
不論如何心性大寶藏，觀見無破無立自性後，
橫渡輪迴痛苦之大海，無憂寂靜常樂無戲洲，
將得無邊無際之佛果。

When you wake and appearances dawn,
Repeatedly relate to them as being ineffable by nature like illusions.
Once you have seen this precious treasury of your mind's nature
To be such that nothing need be added or removed,
You will cross the painful ocean of existence
To the simple experience of that which is eternally peaceful
And entails no suffering,
Arriving at the boundless state of buddhahood.

54

བར་སྐབས་རྟོག་པའི་ཚེ་འཕྲུལ་ཅི་བྱུང་ཡང་། །གང་ཤར་དོ་བོ་རང་ཤར་འཛིན་མེད་རྟོོས། །

ནུས་རྟོག་དོ་བོ་ཚས་སྒྲིའི་རོལ་པར་འཆར། །

一時任何妄念把戲現，所現本性自升無執觀，
妄念本性現為法身戲。

In the meantime, consider the magical play of concepts that occur
As the natural arising of your essence, to which you need not grasp.
Thoughts arise as the display of dharmakāya's essence.

55

འགྲོ་དང་འཆག་དང་ལྡང་དང་སྤང་བའི་ཚོ། འགྲོ་བ་འདི་དག་བདག་གིས་དྲང་བྱ་ཞིང་། །
མགོན་དང་སྐྱབས་དང་དཔུང་གཉེན་གྱི་ཅིག་ཅེས། །བྱང་ཆུབ་སེམས་ལ་དེས་པར་སློབ་ཞུ་གནས། །
སྒྲིའི་ཡུལ་དག་པའི་སྒྲིའི་པ་དྲན་བྱ་ཞིང་། །སེམས་ཅན་དོན་ལས་གཞན་དུ་མི་བསམ་མོ། །

行走飲食起身顯現時，願我接引彼等諸群生，
成為依怙救護及靠山，必令心思沉浸菩提心，
意念清淨行境之行為，利眾以外不思其他事。

When appearances occur as you are up and about,
Think, "I will guide these beings.
May I be their protector, refuge, and friend."
Once you have entrusted your mind to bodhicitta,
Bear in mind that your conduct should ideally be pure.
You needn't think about anything other than the needs of beings.

56

འདི་ནི་སྤྱིང་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་ལོང་ཆེན་པོ་ལྟེ། །ཀུན་མཁྱེན་རྒྱལ་བའི་སྐུ་གྱུ་སྤྱང་བྱེད་ཡིན། །
ཉན་ཐོས་སངས་རྒྱས་འཁྱིང་རྣམས་ལས་འདས་ཏེ། །ཆོད་མེད་ཐུགས་རྒྱུ་རྒྱུ་ལོང་ཆེན་པོ་ལྟེ་དེ་ལྟར་འབྱེད་པའི། །
ཡོན་ཏན་དཔག་མེད་དུ་མའི་གང་ཆེན་མཚོ། །རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་ལོང་ཆེན་པོ་ལྟེ་དེ་ལྟར་འབྱེད་པ་མཚར། །
འདི་ལས་དོ་མཚར་ཆེ་བ་གཞན་གང་ཡོད། །

此乃所謂悲心之大樹，能令遍智佛芽生長者，
超越聲聞獨覺中根眾，放射無量大悲之光芒，
眾多無量功德大雪海，出現圓滿佛寶甚稀奇，
豈有其他較此更稀奇。

This is the miraculous tree of compassion,
Which nourishes the shoots of the omniscient victors.
This path surpasses the śrāvakas and pratyekabuddhas.
For it is a great lake of innumerable qualities from which
The light of immeasurable compassion spreads —
The incredible source of the precious state of perfect buddhahood.
Nothing could be more incredible than this.

57

དེའི་མྱོང་ལ་ཐུན་པའི་སྒྲེལ་ཆུང་ལ། ལྷན་ཅུབ་ཞིབ་དཔལ་པ་སྒྲུབ་པའི་ཕྱིར། །

ནགས་ཀྱི་ནང་དུ་དེས་པར་སྒྲོམ་དུག་ཤེས། །

是故具有聰智之眾人，為能成辦殊勝菩提靜，
必當前往林中而修持，

Thus, anyone who is wise
Should definitely go meditate in the wildwoods
To accomplish sublime and peaceful awakening.

58

གཤམ་ཏེ་འདི་ལ་ཚེས་ཤིག་མ་བསྒྲུབས་ན། ཕྱི་ནས་གར་འགོ་བདག་གིས་རི་རྩེ་ལེས། །

ཚེས་ཀྱི་ལམ་དང་དེ་ནས་འཕྲད་པ་དཀོན། །དེ་དུས་བཅོས་སྤྲོད་པ་མ་ལགས་ཀྱི། །

ད་ལྟ་ཉིད་དུ་ཚེས་ལ་འབད་དགོས་སོ། །

倘若於此無法修佛法，自己怎知此後去何方，
此後值遇法道幾希矣，彼時無有修改之可能，
故應就在當下勤於法。

If in this way I do not accomplish the Dharma now,
Later, who knows what direction I'll head in
And how difficult it will be to reconnect with the path at that point.
Then, there will be nothing I can do.
So now, while I have the chance, I must apply myself to the Dharma.

59

དེང་འཆི་སང་འཆི་དེས་པ་སྤྱི་ཡིས་ཤེས། །ཡིད་བརྟན་མེད་དེ་འཆི་བདག་རྩྭ་རྩྭ་འོད། །

འདི་ཉིད་བདག་གིས་བསྐྱོད་པར་ཡང་མི་རུས། །འིངས་པར་འིངས་པར་ནགས་སྒྲོམ་དུག་ཤེས། །

今死明死誰能肯定知，無可信賴死主漸進逼，
吾亦無能遮擋彼死主，趕快趕快往林中修行。

Nobody knows for sure whether they will die today or tomorrow.
Nothing is totally reliable,
The Lord of Death is drawing ever nearer —
And I have no power to send him back.
So, quickly, quickly, I'm off to meditate in the wildwoods.

60

ཁོར་དང་མཇོང་བ་ཤེས་གཉེན་འདུན་སྤྱོད་ཡང་། །འཆི་བའི་དུས་སྤྱི་རྩྭ་ཟངས་པ་མེད། །

ཚེས་དང་ཐུན་པ་འཆི་ཡང་མི་འཇིགས་ཀྱི། །འིངས་པར་རྩྭ་ག་ཤེས་ནགས་ཀྱི་ནང་དུ་འདོད། །

無論誰擁珍寶親近親，死時無有稍許之助益，
若具佛法死亦無畏懼，趕快前來安住森林中。

When death comes,
None of our wealth, friends, or relatives
Will be of any help to us.
A real practitioner will have nothing to fear of death.
So, let death come quickly here — I'm going to the wildwoods.

61

བདག་དང་གཞན་དང་ཐམས་ཅད་མེད་པའི་དུས། །འིང་པོར་མི་ཐོགས་དེས་པར་འབྱུང་འབྱུར་གྱི། །
ད་ལྟ་ཉིད་དུ་ཚས་ཤིག་སྐྱབ་པའི་ཕྱིར། །ནགས་ཀྱི་ནང་དུ་དེས་པར་དངས་པར་བྱ། །
自己他人一切之逝去，不過太久必定會發生，
為了就在當下修佛法，必當朝彼森林中前去。
It won't be long before everyone, everything, and I will all be gone.
This is certain to come to pass.
So I can accomplish a bit of the Dharma now,
I'm definitely going to live in the wildwoods.

62

ཚངས་པར་སྦྱོང་པ་མང་དུ་བོས་པ་དང་། །ལེགས་པར་སྒྲོམ་དང་ནགས་སུ་གནས་པ་དང་། །
དགེ་བ་གོམས་རྒྱུས་འཛིགས་པ་མེད་པ་ཡིས། །འཆི་བའི་ཚེ་ན་རབ་དག་འཕོབ་པར་འབྱུར། །
དག་འབའི་རྒྱ་ནི་ནགས་སུ་གནས་པས་འགྲུབ། །དེ་ཕྱིར་ནགས་ཀྱི་ནང་དུ་སྒྲོམ་དུག་ཤིགས། །
梵淨行持乃至於多聞，善加修行乃至林中住，
串習眾善則無有恐懼，臨終之際將會得極喜，
喜因乃由住林中而成，是故當往林中而修持。
Those who live an ethically impeccable life with
Abundant study,
Good meditation,
Life in the wildwoods,
And training in what is virtuous
Shall fearlessly discover great joy in the face of death.
The cause of their joy is exactly life in the wilds.
Thus, I am leaving to meditate there.

63

དེས་པར་བདག་ནི་མེད་པར་འབྱུར་བའི་དུས། །སང་ཙམ་འབྱུང་ཡང་སྐྱུས་ཤེས་དབང་ཅི་ཡོད། །
འཆི་བའི་ནངས་པར་ཚས་ལས་སྐྱབས་གཞན་མེད། །ཚས་ནི་སྐྱབས་དང་གནས་དང་དཔུང་གཉེན་ཏེ། །
ཚས་ནི་བདེ་འགྲོའི་ཁང་བཟང་སྟོན་པ་ལགས། །དེ་ཕྱིར་སེམས་ཁྱེད་འཆི་བ་དྲན་ཕྱོགས་ལ། །
ནགས་ཀྱི་ནང་དུ་ཚས་ལ་འགྲོ་དགོས་སོ། །
自己必然逝去之時刻，若為明天誰又有權知？
臨終之晨除法無救護。法乃救護住處及靠山，

法乃揭示善道之妙屋。是故心兒汝當念死亡，
 為修佛法當往林中去。
 Nobody could know for certain
 If the time when I shall be no more will come tomorrow or not.
 On the morning of my death,
 Nothing will protect me other than the Dharma.
 For the Dharma is my protector, my home, and my friend.
 It points me to the fine manor of the higher realms.
 Thus, mind, remember that death is coming!
 I must go to live in the wildwoods for the love of Dharma.

64

མེམས་ཀྱིས་མེམས་ལ་ནང་དུ་ཕྱིན་འདི་མཛོད། ། དེ་ལ་ཉན་ན་མེམས་ཀྱི་ཚོས་སུ་ཤིས། །
 དེ་སྐད་ཡན་པར་སྒྲུབ་པའི་དག་འདི་ནི། ། ཉིད་ནས་ཡིན་ཀྱི་མེམས་ཀྱི་ནགས་སུ་ག་ཤེགས། །
 吾心對吾內心寫此信，倘若尚可心汝視作法，
 以上所說有益之言語，發自肺腑心汝去森林。
 My mind sent this letter to itself.
 Mind, if you're listening, you are fortunate in the Dharma.
 This message, spoken for your benefit, came straight from the heart.
 Mind, take it, and head to the wildwoods.

65

ནགས་ཚལ་ཀུན་ཏུ་དག་འབད་པའི་གཏམ་འདི་ནི། ། དེས་འབྱུང་ཐར་པའི་ཡིད་ཅན་བསམ་ཡས་པས། །
 མེམས་ཉིད་དལ་བསྐྱོད་ཅི་བོ་ཡང་ཅེ་ནི་ཅེ་ན། ། ཉིད་ནས་ནགས་སུ་འགོ་སྐྱོད་སྒྲུབ་པ་ཡིན། །
 名為遍喜叢林此教言，出離解脫心者桑耶巴，
 心性休息揚澤山峰頂，策勵由衷前往森林言。
 This song of the enchanting wildwoods
 Was penned by the man from Samyé
 Whose mind was turned to liberation by renunciation,
 On the highest mountain peak of Being at Ease in the Nature of Mind,
 So he would wholeheartedly head to the wildwoods.

66

དེ་ལས་བྱུང་བའི་དགེ་བཀའ་ཡོད་དེས། ། འགོ་ཀུན་འཁོར་བའི་གོང་ལས་ཡིད་བྱུང་ནས། །
 རྣམ་མཁུན་ཐར་པའི་ནགས་འདབ་ཉམས་དག་འབར། ། དུམ་གཅིག་ཉིད་དུ་ཐམས་ཅད་གྲོལ་བར་ཤིག། །
 凡是由此所生之諸善，願諸眾生心厭輪迴城，
 而於遍智解脫美妙林，一切眾生一同得解脫。
 Through any virtue arisen from this,
 May all beings extract their minds from the city of samsāra

And find freedom all together
In the enchanting wildwoods of omniscient liberation.

ནགས་ཚལ་ཀུན་ཏུ་དགའ་བའི་གཏམ། །མངུ་ཐོས་པའི་སྒྲ་དང་གསལ་བའི་དཔལ་ལྡན་བསམ་ཡས་པ་དག་གི་དབང་པོས། རི་བོ་ཡང་རྩེ་རྩེར་འཁོར་བའི་གནས་ལས་ངེས་
པར་འབྱུང་བའི་ཆོ་སྒྲུང་བཤོ། །

〈遍喜叢林教言〉乃由多聞詩人具德桑耶巴阿格旺波（語自在），對輪迴生起出離心之際，於揚澤山頂寫下。善哉！

This Song of the Enchanting Wildwoods was written by Ngagi Wangpo (Longchen Rabjam), the well-educated poet from glorious Samyé Monastery, on the highest peak of the mountain when renunciation surged in him for our saṃsāric home.

|中文：丹增緯傑。| English translated by Timothy Hinkle, 2016. <https://www.lotsawahouse.org/tibetan-masters/longchen-rabjam/enchanting-wildwoods>

Tibetan Edition

dri med 'od zer. "nags tshal kun tu dga' ba'i gtam/" in gsung thor bu/_dri med 'od zer/(sde dge par ma/). 2 vols. Paro, Bhutan: Lama Ngodrup and Sherab Drimey, 1982. Vol. 1: 118-127

龍欽巴所著〈遍喜叢林教言頌〉載於《無垢光尊者散篇文集》（德格刻本），共二冊。不丹帕羅：喇嘛歐珠及謝繞智美刊印，1982年。見於第一冊，第118-127頁。

Longchenpa (Drimé Özer). "Song of the Enchanting Wildwoods." In Miscellaneous Works of Drimé Özer (Derge edition). 2 vols. Paro, Bhutan: Lama Ngodrup and Sherab Drimey, 1982. Vol. 1: pp. 118-127.

དགའ་བའི་ཆོ་སྒྲུང་བཤོ། 喜旋集集 Compiled by Gankyil

