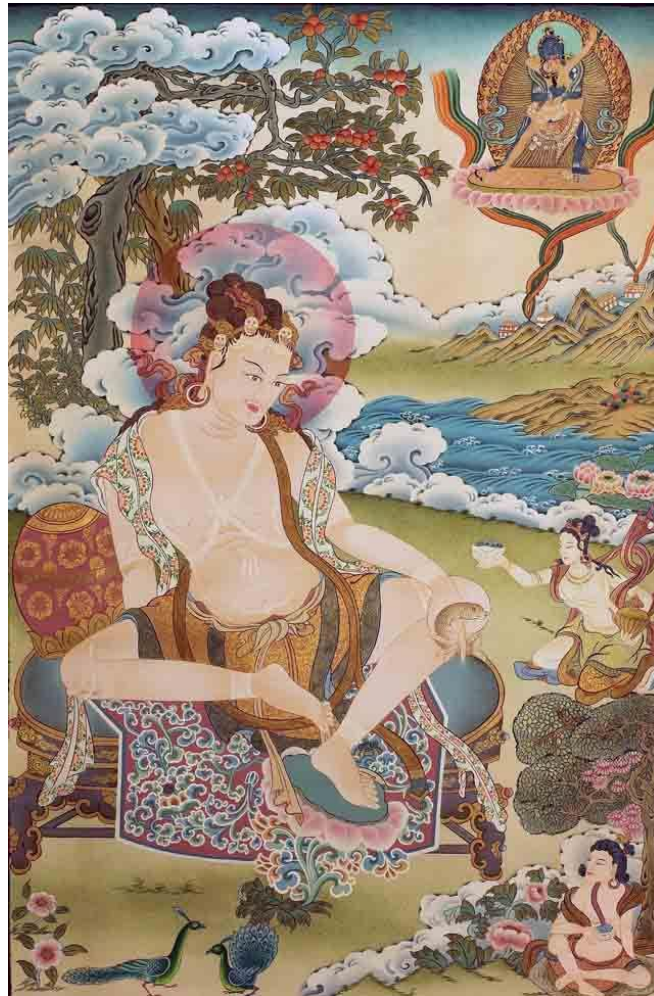


Tilopa's Gangāma Māhamudrā Instructions

གྲུབ་ཚེན་རྟེ་ལོ་པའི་ཕྱག་རྒྱ་ཚེན་པོ་གཞུ་མའི་གཞུང་ས་བཅད་འགྲེལ་བ་དང་བཅས་པ་བཞུགས་སོ།།



Tibetan Root text with transliteration and English translation

Translator: Adele Tomlin

Translator's Introduction

Tilopa (988–1069) was born in either Chativavo (Chittagong), Bengal or Jagora, Bengal in India. He was a tantric practitioner and mahasiddha. [Naropa](#) is considered his main student. He is a very important figure in the Karma Kagyu lineage and is one of the 84 Indian Mahasiddhas. These twenty-four verses were given by Tilopa to Naropa.

Inspired by recent listening to HE 10th Sangye Nyenpa Rinpoche's teachings on these verses, available online, and the eloquent praise of my translation of a verse, by a Dharma student and practitioner, Gonpo Jack, I decided to do a new translation of these precious verses as an offering, on and for Dakini Day, 2nd December 2018.

I am grateful to the prior English translation of these verses, by David Holk (*Tilopa's Māhamudrā Updesha*, Snow Lion (2014)) and Lama Yeshe Gyamtso (*Shenphen Osel*, Vol.3, No.3, 1999), and the published commentaries by HE 10th Sangye Nyenpa Rinpoche and HE Thrangü Rinpoche, for the excellent guidance they provided in doing this new translation.

For the ease of Tibetan language students and readers, I have tried to translate closer to the original Tibetan, by not adding in any words and where possible keeping the same order of the words and lines in the verses and sentences. I have also tried to preserve the Tibetan by repeating the same English words in the verses where the Tibetan words are repeated. The Tibetan text reproduced here is taken from the *Treasury of Precious Instructions*, by Jamgon Kongtrul Lodro Thaye (Shechen Publications, Delhi, 1999, TBRC W23605). May it be of benefit!

Adele Tomlin, completed in one day on 2nd December 2018. Please reproduce and use with permission.

གྱུ་གར་རྒྱལ་དུ། མ་རྒྱ་མུ་བྲ་ལྷ་བ་དེ་ག། བོད་རྒྱལ་དུ། །ཕྱག་རྒྱ་ཆེན་པོའི་མན་ངག། །།

gya gar ke du Mahamudra Upadesha bö ke du chag gya chen po 'i men ngag

In Sanskrit: *Māhamudrā Upadesha*. In Tibetan: *Pith Instructions on Māhamudrā*.

དཔལ་རྡོ་རྗེ་མཁའ་འགྲོའལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །།

pel dorje khandro la chag tsal lo

Homage to Vajradakini!

དཀའ་བ་སྤྱད་ཅིང་ལྷ་མ་ལ་གུས་པ། །

ka wa che ching la ma la gu pa

སྤྱག་བམལ་བཟོད་ལམ་ལྷོ་ལམ་རྒྱ་རོ་བ། །

dug ngel zö den lo den na ro pa

སྐལ་ལམ་ལྷོད་ཀྱིས་ལྷོ་ལ་འདི་ཉར་བྱོས། །།

kal den khyö ki lo la di tar jö

Engaged in austerities and devotion to the lama

The intelligent one bearing suffering, Nāropa;

Fortunate one, do this to your intelligence!

ཕྱག་རྒྱ་ཆེན་པོ་བསྟན་དུ་མེད་ཀྱིས་ཀྱང་། །

chag gya chen po ten du mey ki kyang

དཔེར་ན་ནམ་མཁའ་གང་གིས་གང་ལ་བརྟེན། །

per na nam kha gang gi gang la ten

རང་སེམས་ཕྱག་རྒྱ་ཆེ་ལ་བརྟེན་ཡུལ་མེད། །

rang sem chag gya che la ten yul mey

མ་བཅོས་གཏུག་མའི་ངང་དུ་སྒོད་ལ་ཞོག །།

ma chö nyug ma'i ngang du lö la shog

Just as there is no Māhamudrā ‘teaching’;

For example, whom and what supports space?

One’s mind, Māhamudrā , also has no objective support.

So relax in the unfabricated primordial state!

བཅིངས་པ་སྒོད་ན་གྲོལ་བར་ཐེ་ཚོམ་མེད། །།

ching pa lö na drol war the tshom mey

དཔེར་ན་ནམ་མཁའི་དགེལ་བསྟན་མཐོང་བ་འགག་བར་འགྱུར། །།

per na nam kha'i kyil te thong wa gag par gyur

དེ་བཞིན་སེམས་ཀྱིས་སེམས་ལ་བསྟན་བྱས་ན། །།

dey zhin sem ki sem la te jey na

ནམ་རྟོག་ཚོགས་འགག་སྒྲེལ་བྱང་རྩལ་འཕྲོག། །།

nam tog tshog gag la mey jang chub thob

Loosening fetters, will undoubtedly liberate.

For example, looking at the centre of space, ‘seeing’ ceases.

Likewise, when mind tries to look at mind

Masses of thoughts cease and unsurpassed awakening is attained.

དཔེར་ན་ས་རྒྱངས་སྤྱིན་ནི་ནམ་མཁའི་དབྱིངས་སུ་དེངས། །།

per na sa lang trin ni nam kha' ying su deng

གར་ཡང་སོང་བ་མེད་ཅིང་གར་ཡང་གནས་པ་མེད། །།

gar yang song wa mey ching gar yang ne pa mey

དེ་བཞིན་སེམས་ལས་བྱུང་བའི་རྟོག་ཚོགས་ཀྱང་། །

dey zhin sem ley jung wa 'i tog tshog kyang

རང་སེམས་མཐོང་བས་རྟོག་པའི་བ་རྒྱབས་དྲུངས། །

rang sem thong wey tog pa 'i ba lab dang

For example, as vapour from the earth ascends and evaporates into the expanse of space,

Going nowhere and abiding nowhere.

Likewise, when masses of thoughts arising from the mind

are 'seen' as one's mind, the waves of thoughts dissolve.

དཔེར་ན་ནམ་མཐའི་རང་བཞིན་ལ་དོག་དབྱིབས་ལས་འདས། །

per na nam kha 'i rang zhin kha dog yib ley dey

དཀར་ནག་དག་གིས་གོས་ཤིང་འགྱུར་བ་མེད། །

kar nag dag gi gö shing gyur wa mey

དེ་བཞིན་རང་སེམས་སྤིང་པོ་ལ་དོག་དབྱིབས་ལས་འདས། །

dey zhin rang sem nying po kha dog yib ley dey

དགེ་ཕྱིན་དཀར་ནག་ཚོས་ཀྱིས་གོས་མི་འགྱུར། །

gey dig kar nag chö ki gö mi gyur

For example, the nature of space transcends colour and shape,

Untainted and unchanged by white and black.

Likewise, the 'heart' of one's mind transcends colour and shape,

Untainted and unchanged by white virtue and black evil.

དཔེར་ན་གསལ་དུང་ཉི་མའི་སྒྲིང་པོ་དེ། །

per na sel dang nyi ma 'i nying po dey

བསྐྱལ་བ་སྒོང་གི་ལྷན་པས་སྐྱབ་མི་འགྱུར། །

kal pa tong gi mun pey drib mi gyur

དེ་བཞིན་རང་སེམས་སྒྲིང་པོ་འོད་གསལ་དེ། །

dey zhin rang sem nying po ö sel dey

བསྐྱལ་བའི་འཁོར་བས་སྐྱབ་པར་མི་རུས་སོ། །

kal pa 'i khor wey drib par mi nu so

For example, the brilliant luminous ‘essence’ of the sun,

Is not obscured by a thousand eons of darkness.

Likewise, the ‘luminous clarity’ of one’s mind

Cannot be obscured by eons of samsara.

དཔེར་ན་ནམ་མཁའ་སྒོང་པར་ཐ་སྐད་རབ་བརྟགས་ཀྱང་། །

per na nam kha tong par tha nyey rab tag kyang

ནམ་མཁའ་ལ་ནི་འདི་འདྲར་བཞེད་དུ་མེད།

nam kha la ni di drar jö du mey

དེ་བཞིན་རང་སེམས་འོད་གསལ་བཞེད་གྱུར་གྱང་། །

dey zhin rang sem ö sel jö gyur kyang

བཞེད་པས་འདིར་འདྲར་གྲུབ་ཅེས་ཐ་སྐད་གདགས་གཞི་མེད། །

jö pey dir drar drub chey tha nyey dag zhi mey

For example, even though applying the label ‘empty space’,

In space there is nothing to be called that.

Likewise, even though calling one's mind 'luminous clarity'

There is nothing established as a base for that label.

དྲེ་ལྷ་ར་སེམས་ཀྱི་རང་བཞིན་གཤོད་ནས་ནམ་མཁའ་འདྲ། །

de tar sem ki rang zhin dö ney nam kha dra

ཚོས་རྣམས་ཐམས་ཅད་དེ་བྱ་མ་འདུས་མེད། །

chö nam tham chey de ru ma du mey

ལུས་ཀྱི་བྱ་བ་ཡོངས་ཐོངས་རྣལ་འབྱོར་དལ་བར་ཚྱོང་། །

lu ki ja wa yong thong nel jor del war dong

ངག་གི་སྒྲ་བརྗོད་མེད་དེ་གྲགས་སྟོང་བྲག་ཆ་འདྲ། །

ngag gi ma jö mey de drag tong drag cha dra

ཡིད་ལ་ཅི་ཡང་མི་བསམ་ལ་བརྒྱའི་ཚོས་ལ་སྟོས། །

yi la chi yang mi sam la da'i chö la tö

ལུས་ལ་སྟིང་བོ་མེད་བ་སྐྱུགས་མའི་ཚྱོང་བོ་འདྲ། །

lu la nying po mey pa nyug ma'i dong po dra

སེམས་ནི་ནམ་མཁའི་དཀྱིལ་ལྷ་ར་བསམ་པའི་ཡུལ་ལས་འདས། །

sem ni nam kha'i kyil tar sam pa'i yul ley dey

དེ་ཡི་ངང་ལ་བཏང་བཞག་མེད་བར་སྟོང་ལ་ཞོག །

dey yi ngang la tang zhag mey par lö la zhog

Like that, the nature of mind is primordially, like space,

There are no phenomena not included within it.

Letting go of all physical activities, the yogi rests at ease.

Speech without reference, is like an empty echo.

Body without essence, is like a bamboo stalk.

Mind, like the centre of space, transcends all objects of thinking.

Without sending it away or placing it, relax within that.

སེམས་པ་གཏང་སོ་མེད་ན་ཕྱག་རྒྱ་ཆེན་པོ་ཡིན། །

sem pa tey so mey na chag gya chen po yin

དེ་ལ་གོམས་ཤིང་འདྲིས་ན་ལྷ་མེད་བྱང་ཚུབ་འཛོལ། །

dey la gom shing dri na la mey jang chub thob

If mind has no fixed reference, it is Māhamudrā.

Becoming familiar and habituated to that, unsurpassable awakening is attained.

སྔགས་སུ་སྦྱང་པ་ལོ་ལྟོ་ཕྱིན་པ་དང་། །

ngag su ma dang pha rol chin pa dang

འདུལ་བ་མདོ་སྤེལ་སྤོང་ལ་སོགས་པ། །

dul wa do de de nö la sog pa

རང་རང་གཞུང་དང་གྲུབ་པའི་མཐའ་ཡིས་ན། །

rang rang zhung dang drub pa'i tha yi na

འོད་གསལ་ཕྱག་རྒྱ་ཆེན་པོ་མཐོང་མི་འགྲུར། །

ö sel chag gya chen po thong mi gyur

ཞེ་འདོད་བྱུང་བས་འོད་གསལ་མ་མཐོང་བསྐྱབས། །

zhey dö jung wey ö sel ma thong drib

Practitioners of Mantras, the Paramitas,

Vinaya, Sutras, Pitakas, and so on,

Will not 'see' the 'luminous clarity' Māhamudrā

By their 'own' texts and individual 'tenets;

Their opinions obscure the ‘seeing’ of ‘luminous clarity’.

རྟོག་པའི་སྲུང་སྤོམ་དམ་ཚིག་དོན་ལས་ཉམས།།

tog pa'i sung dom dam tshig don ley nyam

ཡིད་ལ་མི་བྱེད་ཞི་འདོད་ཀྱན་དང་བྲལ།།

yi la mi jey zhi dö kun dang drel

རང་བྱུང་རང་ཞི་ཚུ་ཡི་པ་ཏ་འད།།

rang jung rang zhi chu yi pa tra dra

མི་གནས་མི་དམིགས་དོན་ལས་མི་འདའ་ན།།

mi ne mi mig don ley mi da na

དམ་ཚིག་མི་འདའ་སྲུབ་པའི་སློན་མེ་ཡིན།།

dam tshig mi da mun pa'i dron mey yin

Conceptually protected vows corrupt the meaning of samaya.

Free from all desires, inclinations and mental activities

Naturally arisen and naturally pacified, like designs on water

Not departing from non-abiding and non-observing

Is not departing from samaya, the lamp in the darkness.

ཞི་འདོད་ཀྱན་བྲལ་མཐའ་ལ་མི་གནས་ན།།

zhey dö kun drel tha la mi ne na

སྤོམ་དོན་ཚུ་སྤོམ་མ་ལྷས་མཐོང་བར་འགྱུར།།

dey nö chö nam ma lu thong war gyur

If, free of all inclinations and desires, there is ‘no-abiding’ in extremes,

The complete Dharma of the pitakas will be ‘seen’.

དོན་འདིར་གཞིལ་ན་འཁོར་བའི་བཙོན་ལས་ཐར། །

don dir zhol na khor wai tson ley thar

དོན་འདིར་མཉམ་བཞག་སྲིག་སྦྱིབ་ཐམས་ཅད་སྲིག། །

don dir nyam zhag dig drib tham chey seg

བསྟན་བའི་སྦྱོན་མེ་ཞེས་སུ་བཤད་བ་ཡིན། །

ten pai dron mey zhey su zhey pa yin

Diligent application of this meaning, liberates from the prison of samsara.

Contemplative equipoise of this meaning, incinerates all negativities and obscurations.

Thus it is explained as the ‘lamp of the teachings’.

དོན་འདིར་མི་མོས་སྐྱེ་བོ་སྐྱོན་བོ་རྣམས། །

don dir mi mö kye wo lun po nam

འཁོར་བའི་རྒྱ་བོས་རྟག་ཏུ་ཁྱེར་བར་བད། །

khor wai chu wö tag tu khyer war zey

ངན་སོང་སྐྱུག་བཟུལ་མི་བཟད་སྐྱོན་བོ་སྦྱིང་རེ་རྗེ། །

ngen song dug ngel mi zey lun po nying re je

མི་བཟད་ཐར་འདོད་སྐྱོན་མ་མཁས་ལ་བསྟེན། །

mi zey thar dö la ma khey la ten

བྱིན་རྒྱལ་སྦྱིང་ལ་ལྷགས་ན་རང་སེམས་གྲོལ་བར་འགྱུར། །།

jin lab nying la zhug na rang sem drol war gyur

Ordinary, deluded people without faith in this meaning

Are continually carried away and consumed by the river of samsara.

How sad, is the foolish, unending suffering of the lower realms!

Wanting liberation from its endlessness, rely upon a wise guru.

When their blessings enter the heart, one's mind will be liberated.

ཀྱེ་ཏོ་འཁོར་བའི་ཚོས་འདི་དོན་མེད་སྤྱུག་བསྐྱེལ་རྒྱ། །

kye ho khor wai chö di don mey dug ngel gyu

བྱས་པའི་ཚོས་ལ་སྣང་བོ་མེད་པས་དོན་ལྡན་སྣང་བོ་སྟོས། །

jey pai chö la nying po mey pey don den nying po tö

གཟུང་འཛིན་ཀུན་ལས་འདས་ན་ཉ་བའི་རྒྱལ་བོ་ཡིན། །

zung dzin kun ley dey na ta wey gyel po yin

ཡེངས་བ་མེད་ན་བསྐྱོམ་པའི་རྒྱལ་བོ་ཡིན། །

yeng pa mey na gom pai gyel po yin

བྱ་བཅལ་མེད་ན་སྦྱོད་པའི་རྒྱལ་བོ་ཡིན། །

jya tsel mey na chö pai gyel po yin

རེ་དོགས་མེད་ན་འབྲས་བུ་མངོན་དུ་འགྱུར།། །

rey dog mey na dre bu ngon du gyur

Kye ho! Such samsaric phenomena are meaningless, the cause of suffering.

Since created phenomena lack essence, look at the essence of the meaningful!

Transcending all grasping and clinging, is the King of views.

Being without distraction is the King of meditation.

Making no effort is the King of conduct.

Without hope and fear, the result is revealed.

དམིགས་པའི་ཡུལ་འདས་སེམས་ཀྱི་རང་བཞིན་གསལ། །

mig pai yul dey sem ki rang zhin sel

བསྟོད་པའི་ལམ་མེད་སངས་རྒྱས་ལམ་སྤྲོ་བཞིན། །

drö pai lam mey sang gye lam na zin

བསྐྱོམ་པའི་ཡུལ་མེད་གོམས་ན་སྒྲ་མེད་བྱང་རྒྱུ་འཕྲོག་། །

gom pai yul mey gom na la mey jang chub thob

Transcending observed objects, the nature of the mind is ‘clarity’.

With no path to be travelled, one seizes the ‘Buddha’ path.

Habituated to no object of meditation,

Unsurpassable awakening is attained.

ཀྱེ་མ་འཇིག་རྟེན་ཚོས་ལ་ལེགས་རྟོགས་དང་། །

kye ma jig ten chö la leg tog dang

རྟག་མི་བྱུང་སྟེ་མི་ལམ་སྐྱུ་མ་འདྲ། །

tag mi thub te mi lam gyu ma dra

མི་ལམ་སྐྱུ་མ་དོན་ལ་ཡོད་མ་ཡིན། །

mi lam gyu ma don la yö ma yin

དེས་ན་སྐྱོ་བ་སྐྱེད་ལ་འཇིག་རྟེན་བྱ་བ་ཐོངས། །

dey na kyo wa kye la jig ten ja wa thong

Kye Ma!

Thoroughly examine worldly phenomena;

Incapable of permanence, like dreams and illusions.

There is no meaning in dreams and illusions.

Therefore, generate sorrow and let go of worldly activities.

འཕྲོར་ཡུལ་ཆགས་སྣང་འབྲེལ་བ་ཀུན་གཙོད་ནས། །

khor yul chag dang drel pa kun chö ney

གཅིག་ཕུར་ནགས་འདབས་རི་ཁྲོད་གནས་པར་བསྐྱོམ། །

chig pur nag dab ri thrö ney par gom

བསྐྱོམ་དུ་མེད་པའི་ངང་ལ་གནས་པར་གྱིས། །

gom du mey pai ngang la ne par gi

ཐོབ་མེད་ཐོབ་ན་ཕྱག་རྒྱ་ཆེན་པོ་འཕྲོག། །

thob mey thob na chag gya chen po thob

Severing all relations of attachment and aversion towards objects and surroundings,

Meditate alone in abodes of isolated forests and mountain retreats.

Abide in that state without meditation.

Attaining ‘non-attainment’, Māhamudrā is attained.

དཔེར་ན་རྩོམ་ཤིང་སྣང་པོ་ཡལ་ག་ལོ་འདབ་རྒྱས། །

per na ngon shing dong po yal kha lo dab gye

རྩ་བ་གཅིག་བཅད་ཡལ་ག་ཁྲི་འབྲུམ་སྐྱམ། །

tse wa chig chey yal kha thri bum kam

དེ་བཞིན་སེམས་ཀྱི་རྩ་བ་བཅད་ན་འཁོར་བའི་ལོ་འདབ་སྐྱམ། །

dey zhin sem ki tse wa che na khor wai lo dab kam

For example, a tree trunk with foliage, branches and leaves;

Chopping its single root, hundreds of thousands of branches will wither.

Likewise, if the root of mind is chopped, the foliage of samsara withers.

དཔེར་ན་རྒྱལ་སྟོང་བསགས་པའི་ཐུན་བ་ཡང་། །

per na kal tong sag pai mun pa yang

ལྷོན་མེ་གཅིག་གིས་ལྷན་པའི་ཚོགས་རྣམས་སེལ། །
dron mey chig gi mun pai tshog nam sel

དེ་བཞིན་རང་སེམས་འོད་གསལ་སྐད་ཅིག་གིས། །
dey zhin rang sem ö sel ke chig gi
བསྐལ་བར་བསགས་པའི་མ་རིག་སྲིག་སྲིབ་སེལ། །
kal par sag pai ma rig dig drib sel

For example, a mass of darkness accumulated over a thousand eons;
is dispelled by one single lamp.

Likewise, one single instant of mind's 'luminous clarity'
Dispels eons of accumulated ignorance, negativities, and obscurations.

ཀྱེ་ཏོ། །སློ་ཡི་ཚོས་ཀྱིས་སློ་འདས་དོན་མི་མཐོང་། །
kye ho lo yi chö ki lo dey don mi thong

བྱས་པའི་ཚོས་ཀྱིས་བྱར་མེད་དོན་མི་རྟོགས། །
je pai chö ki jar mey don mi tog

སློ་འདས་བྱར་མེད་དོན་དེ་ཐོབ་འདོད་ན། །
lo dey jar mey don dey thob dö na

རང་སེམས་རྩད་ཚོད་རིག་པ་གཅེར་བྱར་ཞོག། །
rang sem tsey chö rig pa cher bur zhog

Khye ho!

Intellectual phenomena, does not 'see' what transcends the intellect.

Created phenomena, do not realise the uncreated.

If one wishes to attain the meaning of what transcends the intellect and is uncreated,

Uproot one's mind and strip awareness naked!

རྟོག་པ་བྲི་མའི་ཚུ་དེ་དྲངས་སུ་ཚུག།

tog pai dri mai chu dey dang su chug

སྒང་བ་དགག་སྐྱབ་མི་བྱ་རང་སར་ཞོག།

nang wa gag drib mi ja rang sar zhog

སྒང་ལེན་མེད་པར་སྒང་སྲིད་ཕྱག་རྒྱར་གྲོལ།

pang len mey par nang si chag gyur drol

Allow the cloudy water of thoughts to clarify itself.

Do not block or create appearances, leave them as they are.

Not accepting or rejecting, the appearances of existence are liberated in Māhamudrā .

ཀུན་གཞི་སྐྱེ་བ་མེད་པར་བག་ཚགས་སྲིག་སྐྱབ་ཐོང་།།

kun zhi kye wa mey par bag chag dig drib pong

སྟེམ་བྱེད་རྩེས་གདབ་མི་བྱ་སྐྱེ་མེད་སྟེང་པོར་ཞོག།

nyem jey tsi dab mi ja kye mey nying por zhog

སྒང་བ་རབ་སྒང་སྒོ་ཡི་ཚོས་རྣམས་ཟད་དུ་ཚུག།

nang wa rab nang lo yi chö nam zey du chug

སུ་མཐའ་ཡོངས་གྲོལ་ལྟ་བའི་རྒྱལ་པོ་མཚོག།

mu tha yong drol ta wai gyal po chog

སུ་མེད་གཏིང་ཡངས་སྟོམ་པའི་རྒྱལ་པོ་མཚོག།

mu mey ting yang gom pai gyal po chog

མཐའ་ཚོད་ཕྱོགས་བལ་སྐྱོད་པའི་རྒྱལ་པོ་མཚོག།

tha chö chog drel chö pai gyal po chog

རེ་མེད་རང་གྲོལ་འབྲས་བུའི་མཚོག་ཡིན་ནོ། །

re mey rang dröl dre bu 'i chog yin no

Within the unborn ‘all-basis’, habitual tendencies, negativities, and obscurations are abandoned

Do not fixate or calculate, rest in the essence of the unborn.

In that illumination of appearances, mental phenomena are exhausted.

Freedom from boundaries and limits is the supreme King of views.

Boundless vastness is the supreme King of meditations.

Impartiality and severing extremes, is the supreme King of conduct.

Self-liberation, without expectation, is the supreme result.

ལས་ནི་དང་བོ་གཙོང་རོང་ཚུ་དང་འདྲ། །

ley ni dang po chong rong chu dang dra

བར་དུ་ཚུ་བོ་གརྩ་དལ་ཞིང་གཡོ། །

bar du chu wo ganga del zhing yo

ཐ་མ་ཚུ་རྣམས་མ་སྲ་འཕྲད་པ་འདྲ། །

tha ma chu nam ma bu thre pa dra

At the beginning, it is like water of a river racing through a canyon.

In the middle, it is the gentle current of the River Ganges.

At the end, the ‘waters’ of a child meeting their mother.

ལྷོ་དམན་སྐྱེས་སྲུང་ལ་མི་གནས་ན། །

lo men kye bu'i ngang la mi ne na

ལྷུང་གི་གནད་བཟུང་རིག་པ་བཅུད་ལ་བོར། །

lung gi ne zung rig pa chu la bor

ལྷ་སྤངས་སེམས་འཛིན་ཡན་ལག་དུ་མ་ཡིས། །

ta tang sem dzin yen lag du ma yi

རིག་པ་དང་ལ་མི་གནས་བར་དུ་གཞུན།

rig pa dang la mi ne bar du chun

Those of inferior intellect, unabiding in that state,

Hold the winds at the essential points, and emphasise the elixir of awareness,

Through various stages of gazing and apprehending mind,

Make effort until ‘non-abiding’ in awareness.

ལས་རྒྱ་བསྐྱེན་ན་བདེ་སྟོང་ཡེ་ཤེས་འཆར། །

ley gya ten na dey tong ye shey char

ཐབས་དང་ཤེས་རབ་བྱིན་ཐབས་སྟོམས་བར་འཇུག །

thab dang she rab jin lab nyom par jug

དལ་བར་དབབ་ཅིང་བསྐྱེལ་བསྐྱོག་དངས་པ་དང་། །

del war bab ching kyil dog drang pa dang

གནས་སུ་བསྐྱེལ་དང་ལུས་ལ་བྱུབ་བར་བྱ། །

ne su kyel dang lu la khyab par ja

Relying on karmamudra, the primordial awareness of bliss and emptiness dawns.

The blessings of ‘method’ and ‘wisdom’ absorb in union.

Slowly falling, binding, holding, reversing, drawing up and

Carrying to the abodes; make it permeate the body.

དེ་ལ་ཆགས་ཞེན་མེད་ན་བདེ་སྟོང་ཡེ་ཤེས་འཆར། །

dey la chag zhen mey na de tong ye shey char

ཚེ་རིང་སྐྱ་དཀར་མེད་ཅིང་ཐུར་རྒྱས་བར་འགྱུར། །

tshe ring tra kar mey ching da tar gye par gyur

བཀྲ་གཤམ་མངས་གསལ་ལ་སྟོབས་ཀྱང་སེང་གེ་འདྲ། །

trag dang sel la tob kyang seng gey dra

ཐུན་མོང་དངོས་གྲུབ་ལྷུང་ཐོང་མཚོག་ལ་གཞོལ་བར་འགྱུར། །

thun mong ngö drub nyur thong chog la zhol war gyur

ཕྱག་རྒྱ་ཚེན་པོ་གནད་ཀྱི་མན་ངག་འདི། །

chag gya chen po ne ki men ngag di

འགོ་བ་སྐལ་ལྷན་སྤོང་ལ་གནས་བར་ཤོག།

dro wa kal den nying la ne par shog

Without attachment or craving for it, bliss-emptiness primordial awareness dawns.

Long life, without white hair, like the waxing moon

A lustrous complexion and strength like a lion.

Common siddhis will be quickly ‘seen’, leading onto the supreme [siddhi].

May the essential points of these Māhamudrā instructions

Remain in the hearts of all fortunate wanderers!

ཕྱག་རྒྱ་ཚེན་པོ་གྲུབ་པའི་དབལ་ཏེ་ལོ་བ་ཚེན་པོའི་ཞལ་སྤྲ་ནས་མཛད་པ་ལ་ཁ་ཚེའི་པརྗེ་ཏུ་མཁས་ལ་གྲུབ་པའི་རྣམ་པ་སྐྱེད་པ་དཀའ་བ་བརྒྱ་གཉི
ས་མཛད་པའི་རྟེན་ལ་ཚུ་བོ་གསྐྱའི་འགྲམ་དུ་ཏེ་ལོ་བས་གསུངས་པ་ཕྱག་རྒྱ་ཚེན་པོ་དོ་རྗེའི་ཚོག་རྒྱུ་ཉི་ཤུ་ཙུང་དགུ་པ་རྫོགས་སོ། ། ལྷོ་རོ་བ་
ཚེན་པོའི་ཞལ་སྤྲ་ནས་དང་། ། བོད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུ་བ་ཚེན་པོ་སྤྲ་བསྐྱུར་གྱི་རྒྱལ་པོ་མར་པ་ཚོས་ཀྱི་སློབ་གོས་ཀྱིས། ། བྱང་ཕུལ་ཏུ་རིར་བསྐྱུར་ཅིང་ལྷུས
'ཏེ་གཏན་ལ་ཡབ་པ་རྫོགས་སོ། ། ། དགོའོ། །

The great and glorious siddha, Tilopa, who realized Māhamudrā, verbally bestowed this upon the learned and realised Kashmiri pandit, Nāropa, after he [Nāropa] had engaged in twelve austerities. This was translated and written down at Pullahari in the north, by the great Nāropa and the great Tibetan translator, the king among translators, Marpa Chokyi Lodro. May it be virtuous!