

ལོ་རས་དར་མ་དབང་ཕྱག་གི་གསུང་ཕྱག་ཚེན་རྣལ་འབྱོར་བཞིའི་བསྐྱེད་པ།

The Four Yogas of Mahāmudrā by the Yogin Darma Wangchuk

སེམས་ཉིད་སྣོད་ཅིང་སྣོད་ཅ་ན། །
རྟོག་བའི་རྒྱུང་གིས་མི་བསྐྱོད་པ། །
དཔེ་རྒྱ་མཚོ་རྒྱབས་དང་བྲལ་བ་བཞིན། །
བྱིང་རྐོད་མེད་པར་ཡོན་ཏན་གནས། །
དེ་ཅེ་གཅིག་གི་རྣལ་འབྱོར་ཡིན་པར་གདའ། །

When the mind remains relaxed and at ease, it will not be agitated by the currents of conceptual thoughts, like an ocean without waves. When the mind is established in the quality of being free from lethargy and agitation, this is the yoga of one-pointedness.

སེམས་ཀྱིས་སེམས་ལ་བལྟས་བྱས་ན། །
ལྟ་བུ་ལྟ་བུད་གཉིས་དང་བྲལ། །
དཔེ་སྤང་འདྲིས་ཀྱི་མི་དང་འཕྲད་པ་བཞིན། །
སེམས་ཉིད་རང་ངོ་རང་གིས་ཤེས། །
དེ་སྣོད་བྲལ་གྱི་སྐྱེ་ཚུལ་ཡིན་པར་གདའ། །

When mind looks at mind, there is neither something looked at nor someone looking. It is like meeting an acquaintance from the past. When mind recognizes its own true condition, this is how freedom from conceptual elaboration arises.

དེ་ལ་གོམས་འདྲིས་བྱས་ཅ་ན། །
སྤང་སྤིད་འཁོར་འདས་མ་ལུས་པ། །
ཐམས་ཅད་རང་གི་སེམས་སུ་ཤེས། །
དེ་ཉིད་གདོད་ནས་དག་པར་གདའ། །

དེ་རོ་གཅིག་གི་རྣལ་འབྱོར་ཡིན་པར་གདའ། །

By habituating to this, one recognizes that everything that appears and exists in saṃsāra and nirvāṇa is one's own mind, which itself is primordially pure. This is the yoga of one-taste.

ཀུན་གཞི་སེམས་ཀྱི་གནས་ལུགས་འདི། །

འགོ་འོང་མེད་པའི་ནམ་མཁའ་འདྲ། །

ནམ་མཁའ་ནམ་མཁའའི་ངང་དུ་བྲིམ། །

སློབ་ཟད་ཚོས་ཟད་ཡེ་ཤེས་ཟད། །

དེ་སློམ་མེད་ཀྱི་སླེ་ཚུལ་ཡིན་པར་གདའ། །

The natural state of the mind—the ground of all—is without coming and going, like space. When space dissolves into space, then the conceptual mind, all phenomena, and wisdom become exhausted. This is the yoga of non-meditation.

རྣལ་འབྱོར་བཞི་ཡི་སླེ་ཚུལ་འདི། །

ནམ་མཚོ་ལྷུག་མོའི་མཚོ་དཀྱིལ་དུ། །

བདག་མཚིས་ཀྱི་རྣལ་འབྱོར་ལོ་རས་ངས། །

སེམས་ལ་ཤར་ནས་སྤངས་བ་ཡིན། །

དགོ་བས་བྱང་ཚུབ་ལྷུང་ཐོབ་ཤོག། །

At Lake Namtso Chukmo, I, the yogin Lorepa, wrote down how these four yogas arise, according to what came to my mind. By this virtue, may awakening be swiftly gained!

ནང་ཚེན་ཨ་ལྷེ་འུ་རིན་པོ་ཚེའི་གསུང་ལས་ཐོས།

[Thus, he wrote down] the words he had heard from Nangchen Ade Rinpoche.

Translated by Ina Bieler in 2020.