

# HIS HOLINESS THE DALAI LAMA IN MADISON, WISCONSIN 2007

INVITED BY VEN. GESHE LHUNDUB SOPA  
AND DEER PARK BUDDHIST CENTER

## Schedule of Events for May 2–4, 2007

### Wednesday, May 2, 2007

1:30 – 3:30 p.m. Je Tsongkhapa's Experiential Teachings  
Veterans Memorial Coliseum

6:30 p.m. Tibetan Concert:  
Phurbu T. Namgyal and Pasang Dolma  
Madison Masonic Center

### Thursday, May 3

9:30 – 11:30 a.m. Je Tsongkhapa's Experiential Teachings  
Veterans Memorial Coliseum

1:30 – 3:30 p.m. Je Tsongkhapa's Experiential Teachings  
Veterans Memorial Coliseum

6:30 p.m. Tibetan Cultural Show:  
Madison Tibetan Language & Cultural School  
Madison Masonic Center

### Friday, May 4

9:30 – 11:30 a.m. Cittamani Tara Empowerment  
Veterans Memorial Coliseum

2:30 p.m. Compassion: The Source of Happiness  
Kohl Center

6:30 p.m. Tibetan Concert:  
Phurbu T. Namgyal and Pasang Dolma  
Madison Masonic Center

*For more information on Tibetan evening programs,  
please visit [wistib.org](http://wistib.org) or call 608.320.9132*

## CONTENTS

Schedule of Events	1
Tibetan Prayers	4
English Prayers	7
Tibetan Texts	
<i>Songs of Spiritual Experience</i>	12
<i>Condensed Points of the Stages of the Path</i> by Lama Tsongkhapa	
<i>The Good-Goal Expression of Realizations</i>	24
The Spiritual Autobiography of Lama Tsongkhapa	
English Texts	
<i>Songs of Spiritual Experience</i>	13
<i>Condensed Points of the Stages of the Path</i> by Lama Tsongkhapa	
<i>The Good-Goal Expression of Realizations</i>	25
The Spiritual Autobiography of Lama Tsongkhapa	
Biography of His Holiness the Dalai Lama	38
Biography of Ven. Geshe Lhundub Sopa	41
Deer Park Buddhist Center	42
Acknowledgements	45
Save the Dates	46
Deer Park's statue of Lama Tsongkhapa	Front Cover
His Holiness the Dalai Lama	Inside Front Cover
Green Tara tanka painting	Inside Back Cover
Illustration of temple project at Deer Park	Outside Back Cover

### PHOTOGRAPHY AND ART CREDITS

Anderson Illustration Associates: Back cover temple illustration  
 Martín Chávez: Front cover, Inside back cover, p. 39 Geshe Sopa, p. 43 Temple  
 Kalleen Mortensen: Inside front cover, p. 36 H. H. the Dalai Lama  
 Green Tara tanka painting courtesy of Ani Lhundub Jampa

*Please respect dharma materials. Buddhism believes that the respect we show texts will have repercussions on ourselves by way of increasing our wisdom. Please don't put texts on the floor or step over them. Dispose of them carefully by recycling or burning.*

༡། །འཕགས་པ་དགོན་མཚོག་གསུམ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །

འདི་སྐད་བདག་གིས་ཐོས་པ་དུས་གཅིག་ན། བཙུག་ལྷན་འདས་རྒྱལ་པོའི་ཁབ་བྱ་རྒྱུ་ལྷན་པོའི་རི་ལ་དགོས་པ་  
གི་དགོ་འདུན་ཆེན་པོ་དང་བྱང་རྒྱལ་སེམས་དཔའི་དགོ་འདུན་ཆེན་པོ་དང་ཐབས་གཅིག་ཏུ་བཞུགས་སོ། ། དེའི་ཚེ་  
བཙུག་ལྷན་འདས་ཟབ་མོ་སྐད་བཞེས་བྱ་བའི་ཚོས་ཀྱི་རྣམས་གངས་ཀྱི་ཉིང་དེ་འཛིན་ལ་སྟོམས་པར་ཞུགས་སོ། །  
ཡང་དེའི་ཚེ་བྱང་རྒྱལ་སེམས་དཔའ་སེམས་དཔའ་ཆེན་པོ་འཕགས་པ་སྐུན་རས་གཟིགས་དབང་ཕྱག་ཤེས་རབ་  
ཀྱི་པ་རོལ་ཏུ་ཕྱིན་པ་ཟབ་མོའི་སྐྱོད་པ་ཉིད་ལ་རྣམ་པར་བཏུ་ཞིང་ཕྱང་པོ་ལྷ་པོ་དེ་དག་ལ་ཡང་རང་བཞིན་གྱིས་  
སྟོང་པར་རྣམ་པར་བཏུ་ལོ། །དེ་ནས་སངས་རྒྱས་ཀྱི་མཐུས་ཚོད་དང་ལྷན་པ་ལྡུང་པོ་ལྷ་པོ་དེ་དག་ལ་ཡང་རང་བཞིན་གྱིས་  
སེམས་དཔའ་ཆེན་པོ་འཕགས་པ་སྐུན་རས་གཟིགས་དབང་ཕྱག་ལ་འདི་སྐད་ཅེས་སྐྱས་སོ། །རིགས་ཀྱི་བྱ།  
གང་ལ་ལེ་ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་རོལ་ཏུ་ཕྱིན་པ་ཟབ་མོའི་སྐྱོད་པ་སྐྱོད་པར་འདོད་པ་དེས་ཇི་ལྟར་བསྐྱབ་པར་བྱ། །དེ་སྐད་  
ཅེས་སྐྱས་པ་དང་བྱང་རྒྱལ་སེམས་དཔའ་སེམས་དཔའ་ཆེན་པོ་འཕགས་པ་སྐུན་རས་གཟིགས་དབང་ཕྱག་གིས་ཚོ་  
དང་ལྷན་པ་ལྡུང་པོ་ལྷ་པོ་དེ་དག་ལ་འདི་སྐད་ཅེས་སྐྱས་སོ། །  
ལྡུང་པོ་ལྷ་པོ་དེ་དག་ལ་འདི་སྐད་ཅེས་སྐྱས་སོ། །རིགས་ཀྱི་བྱ་འཕམ་རིགས་ཀྱི་བྱ་ཚོ་གང་ལ་ལེ་ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་རོལ་ཏུ་ཕྱིན་པ་ཟབ་མོའི་སྐྱོད་པ་  
འདོད་པ་དེས་འདི་ལྟར་རྣམ་པར་བཏུ་བར་བྱ་སྟེ། །ཕྱང་པོ་ལྷ་པོ་དེ་དག་ཀྱང་རང་བཞིན་གྱིས་སྟོང་པར་རྣམ་པར་  
ཡང་དག་པར་རྗེས་སུ་བཏུ་ལོ། །  
གཟུགས་སྟོང་པའོ། །སྟོང་པ་ཉིད་གཟུགས་སོ། །གཟུགས་ལས་སྟོང་པ་ཉིད་གཞན་མ་ཡིན། སྟོང་པ་ཉིད་ལས་  
ཀྱང་གཟུགས་གཞན་མ་ཡིན་ཞོ། །དེ་བཞིན་དུ་ཚོར་བ་དང་། འདུ་ཤེས་དང་། འདུ་བྱེད་དང་། རྣམ་པར་ཤེས་  
པ་རྣམས་སྟོང་པའོ། །ལྡུང་པོ་ལྷ་པོ་དེ་དག་ལ་འདི་སྐད་ཅེས་སྐྱས་སོ། །དེ་ལྟར་  
བས་ན་སྟོང་པ་ཉིད་ལ་གཟུགས་མེད། ཚོར་བ་མེད། འདུ་ཤེས་མེད། འདུ་བྱེད་རྣམས་མེད། རྣམ་པར་ཤེས་  
པ་མེད། མིག་མེད། རྣ་བ་མེད། སྐྱ་མེད། ལྷེ་མེད། ལྷས་མེད། ཡིད་མེད། གཟུགས་མེད། སྐྱ་མེད།  
དྲི་མེད། རོ་མེད། རེག་བྱ་མེད། ཚོས་མེད་དོ། །མིག་གི་ཁམས་མེད་པ་ནས་ཡིད་ཀྱི་ཁམས་མེད། ཡིད་ཀྱི་  
རྣམ་པར་ཤེས་པའི་ཁམས་ཀྱི་བར་དུ་ཡང་མེད་དོ། །མ་རིག་པ་མེད། མ་རིག་པ་ཟད་པ་མེད་པ་ནས་རྒྱུ་ཤི་མེད།  
རྒྱུ་ཤི་ཟད་པའི་བར་དུ་འང་མེད་དོ། །དེ་བཞིན་དུ་སྐྱག་བསྐྱེད་བ་དང་། ཀྱུ་འབྱུང་བ་དང་། འགོག་པ་དང་།  
ལམ་མེད། ཡེ་ཤེས་མེད། ཐོབ་པ་མེད། མ་ཐོབ་པ་ཡང་མེད་དོ། །ལྡུང་པོ་ལྷ་པོ་དེ་དག་ལ་འདི་སྐད་ཅེས་སྐྱས་སོ། །  
སེམས་དཔའ་རྣམས་ཐོབ་པ་མེད་པའི་ཕྱིར་ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་རོལ་ཏུ་ཕྱིན་པ་ལ་བརྟེན་ཅིང་གནས་ཏེ་སེམས་ལ་  
སྐྱིབ་པ་མེད་པས་སྐྱག་པ་མེད་དེ། ཕྱིན་ཅི་ལོག་ལས་ཤིན་ཏུ་འདས་ནས་སྐྱེད་ན་ལས་འདས་པའི་མཐར་ཕྱིན་ཏོ། །

དུས་གསུམ་དུ་རྣམ་པར་བཞུགས་པའི་སངས་རྒྱས་ཐམས་ཅད་ཀྱང་ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་རོལ་ཏུ་ཕྱིན་པ་ལ་བརྟེན་ནས་  
སྐྱ་ན་མེད་པ་ཡང་དག་པར་རྗོགས་པའི་བྱང་རྒྱལ་མཛོན་པར་རྗོགས་པར་སངས་རྒྱས་སོ། ། དེ་ལྟར་བས་ན་ཤེས་  
རབ་ཀྱི་པ་རོལ་ཏུ་ཕྱིན་པའི་སྐྱགས། རིག་པ་ཆེན་པོའི་སྐྱགས། སྐྱ་ན་མེད་པའི་སྐྱགས། མི་མཉམ་པ་དང་མཉམ་  
པའི་སྐྱགས། སྐྱག་བསྐྱེད་ཐམས་ཅད་རབ་ཏུ་ཞི་བར་བྱེད་པའི་སྐྱགས། མི་རྩུན་པས་ན་བདེན་པར་ཤེས་པར་བྱ་སྟེ།  
ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་རོལ་ཏུ་ཕྱིན་པའི་སྐྱགས་སྐྱས་པ། །  
ཏུ་སྐྱ། གཏེ་གཏེ་སྐྱ་ར་གཏེ་སྐྱ་ར་སྐྱ་གཏེ་སྐྱ་སྐྱ་དུ། །  
ལྡུང་པོ་ལྷ་པོ་དེ་དག་ལ་འདི་སྐད་ཅེས་སྐྱས་སོ། །དེ་ནས་བཙུག་ལྷན་འདས་ཉིང་དེ་འཛིན་དེ་ལས་བཞེད་ཏེ་བྱང་རྒྱལ་སེམས་དཔའ་སེམས་  
དཔའ་ཆེན་པོ་འཕགས་པ་སྐུན་རས་གཟིགས་དབང་ཕྱག་ལ་ལེགས་སོ་ཞེས་བྱ་བ་བྱིན་ནས། ལེགས་སོ་ལེགས་སོ།  
རིགས་ཀྱི་བྱ། དེ་དེ་བཞིན་ཞོ། །རིགས་ཀྱི་བྱ་དེ་དེ་བཞིན་ཏེ། ཇི་ལྟར་ཁྱོད་ཀྱིས་བསྐྱབ་པ་དེ་བཞིན་དུ་ཤེས་རབ་ཀྱི་  
པ་རོལ་ཏུ་ཕྱིན་པ་ཟབ་མོའི་སྐྱོད་པར་བྱ་སྟེ། དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་རྣམས་ཀྱང་རྗེས་སུ་ཡི་རང་དོ། །བཙུག་  
ལྷན་འདས་དེ་སྐད་ཅེས་བཀའ་སྐྱེད་ནས། ཚོད་དང་ལྷན་པ་ལྡུང་པོ་ལྷ་པོ་དེ་དག་ལ་འདི་སྐད་ཅེས་སྐྱས་སོ། །  
ཆེན་པོ་འཕགས་པ་སྐུན་རས་གཟིགས་དབང་ཕྱག་དང་། ཐམས་ཅད་དང་ལྷན་པའི་འཁོར་དེ་དག་དང་། ལྷ་དང་།  
མི་དང་། ལྷ་མ་ཡིན་དང་། དྲི་ཟར་བཅས་པའི་འཛིག་རྟེན་ཡི་རང་ཏེ། བཙུག་ལྷན་འདས་ཀྱིས་གསུངས་པ་ལ་  
མཛོན་པར་བསྟོད་དོ། །

༄༅། །སངས་རྒྱལ་ཚེས་དང་ཚོགས་ཀྱི་མཚོགས་རྣམས་ལ། །བྱང་རྒྱལ་བར་དུ་བདག་ནི་སྐྱབས་སུ་མཚེ། །  
བདག་གིས་སྤྱོད་སོགས་བཅིས་པ་འདི་དག་གིས། །འགྲོ་ལ་ཕན་ཕྱིར་སངས་རྒྱལ་འགྲུབ་པར་ཤོག །

འགྲོ་རྣམས་བསྐྱེད་འདོད་བསམ་པ་ཡིས། །སངས་རྒྱལ་ཚེས་དང་དགོ་འདུན་ལ། །  
བྱང་རྒྱལ་སྤྱིར་པོར་མཚེས་ཀྱི་བར། །རྟག་པར་དག་ནི་སྐྱབས་སུ་མཚེ། །

ཤེས་རབ་སྤྱིར་བཏུང་བཅས་པའི། །བརྗོན་པས་སེམས་ཅན་དོན་དུ་བདག །  
སངས་རྒྱལ་མདུན་དུ་གནས་བ་ཀྱིས་ཏེ། །རྗོགས་པའི་བྱང་རྒྱལ་སེམས་བསྐྱེད་དོ། །

ཇི་སྲིད་ནམ་མཁའ་གནས་པ་དང་། །འགྲོ་བ་ཇི་སྲིད་གནས་ཀྱང་པ། །  
དེ་སྲིད་བདག་ནི་གནས་ཀྱང་ནས། །འགྲོ་བའི་སྤྲུག་བསྐྱེད་སེམས་བར་ཤོག །

གངས་རིའི་ར་བས་བསྐྱོར་བའི་ཞིང་ཁམས་འདིར། །ཕན་དང་བདེ་བ་མ་ལུས་འབྱུང་བའི་གནས། །  
སྤྱོད་རས་གཞིགས་དབང་བསྟན་འཛིན་རྒྱ་མཚོ་ཡི། །ཞབས་པད་སྲིད་མཐའི་བར་དུ་བརྟན་འགྱུར་ཅིག །

དགོ་བ་འདི་ཡིས་སྤྱོད་དུ་བདག །སྤྱོད་སངས་རྒྱལ་སྐྱབས་ཀྱི་ན། །  
འགྲོ་བ་གཅིག་ཀྱང་མ་ལུས་པ། །དེ་ཡི་ས་ལ་འགོད་པར་ཤོག །

བྱང་རྒྱལ་སེམས་མཚོགས་རིན་པོ་ཆེ། །མ་སྐྱེས་པ་རྣམས་སྤྱོད་ཀྱང་ཅིག །  
སྐྱེས་པ་ཉམས་པ་མེད་པ་དང་། །གོང་ནས་གོང་དུ་འཕེལ་བར་ཤོག །

ཕན་བདེའི་འབྱུང་གནས་བསྟན་པ་དར་ཞིང་རྒྱས། །བསྟན་འཛིན་སྐྱེས་བུ་ཐམས་ཅད་སྐྱེ་ཁམས་བཟང་། །  
ལུས་ཅན་ཀུན་ལ་བདེ་སྤྱོད་འབྱུང་བའི་གནས། །སངས་རྒྱལ་བརྟན་པ་རྟག་ཏུ་རྒྱལ་ཀྱང་ཅིག །

འཇམ་དཔལ་དཔལ་ལོ་ལྷན་མཚེས་པ་དང་། །ཀུན་ཏུ་བཟང་པོ་དེ་ཡང་དེ་བཞིན་ཏེ། །  
དེ་དག་ཀུན་གྱི་རྗེས་སུ་བདག་སྐྱོབ་ཕྱིར། །དགོ་བ་འདི་དག་ཐམས་ཅད་རབ་ཏུ་བས། །

དུས་གསུམ་གཤེགས་པའི་རྒྱལ་བ་ཐམས་ཅད་ཀྱིས། །བསྐྱོ་བ་གང་ལ་མཚོགས་ཏུ་བསྐྱེད་པ་དེས། །  
བདག་གིས་དགོ་བའི་རྩ་བ་འདི་ཀུན་ཀྱང་། །བཟང་པོ་སྤྱོད་ཕྱིར་རབ་ཏུ་བསྐྱོ་བར་བཅི། །

**Heart Sutra**

The Blessed Mother, the Heart of the Perfection of Wisdom  
Bhagavati Prajna Paramita Hridaya  
bCom ldan 'das ma shes rab kyi pha rol tu phyin p'ai snying po

Homage to unutterable, inconceivable, inexpressible Perfect Wisdom,  
Unborn, unceasing essence of space,  
The field of self-aware gnosis,  
Mother of past, present and future Buddhas!  
Homage to the perfection of wisdom, the Blessed Mother.

Thus I have heard once:

The Blessed One was staying in Rajgriha at Vulture Peak along with a great community of monks and a great community of bodhisattvas, and at that time, the Blessed One entered the meditative absorption on the varieties of phenomena called the appearance of the profound. At that time as well, the noble Avalokiteshvara, the bodhisattva, the great being, clearly beheld the practice of the profound perfection of wisdom itself and saw that even the five aggregates are empty of intrinsic existence.

Thereupon, through the Buddha's inspiration, the venerable Shariputra spoke to the noble Avalokiteshvara, the bodhisattva, the great being, and said, "How should any noble son or noble daughter who wishes to engage in the practice of the profound perfection of wisdom train?"

When this had been said, the holy Avalokiteshvara, the bodhisattva, the great being, spoke to the venerable Shariputra and said, "Shariputra, any noble son or noble daughter who so wishes to engage in the practice of the profound perfection of wisdom should clearly see this way: they should see perfectly that even the five aggregates are empty of intrinsic existence. Form is empty, emptiness is form; emptiness is not other than form, form too is not other than emptiness. Likewise, feelings, perceptions, mental formations, and consciousness are all empty. Therefore, Shariputra, all phenomena are empty; they are without defining characteristics; they are not born, they do not cease; they are not defiled, they are not undefiled; they are not deficient, and they are not complete.

"Therefore, Shariputra, in emptiness there is no form, no feelings, no perceptions, no mental formations, and no consciousness. There is no eye, no ear, no nose, no tongue, no body, and no mind. There is no form, no sound, no smell, no taste, no texture, and no mental objects. There is no eye-element and so on up to no mind-element including up to no element of mental consciousness. There is no ignorance, there is no extinction of ignorance, and so on up to no aging and death and no extinction of aging and death. Likewise, there is no suffering,

origin, cessation, or path; there is no wisdom, no attainment, and even no non-attainment.

“Therefore, Shariputra, since bodhisattvas have no attainments, they rely on this perfection of wisdom and abide in it. Having no obscuration in their minds, they have no fear, and by going utterly beyond error, they will reach the end of nirvana. All the buddhas too who abide in the three times attained the full awakening of unexcelled, perfect enlightenment by relying on this profound perfection of wisdom.

“Therefore, one should know that the mantra of the perfection of wisdom—the mantra of great knowledge, the unexcelled mantra, the mantra equal to the unequalled, the mantra that quells all suffering—is true because it is not deceptive. The mantra of the perfection of wisdom is proclaimed:

tadyatha gaté gaté paragaté parasamgaté bodhi svaha!

Shariputra, the bodhisattvas, the great beings, should train in the perfection of wisdom in this way.”

Thereupon, the Blessed One arose from that meditative absorption and commended the holy Avalokiteshvara, the bodhisattva, the great being, saying this is excellent. “Excellent! Excellent! O noble child, it is just so; it should be just so. One must practice the profound perfection of wisdom just as you have revealed. For then even the tathagatas will rejoice.”

As the Blessed One uttered these words, the venerable Shariputra, the holy Avalokiteshvara, the bodhisattva, the great being, along with the entire assembly, including the worlds of gods, humans, asuras, and gandharvas, all rejoiced and hailed what the Blessed One had said.

#### **Refuge and generation of bodhicitta**

I go for refuge, until I am Enlightened, to the Buddha, the Dharma, and the Highest Assembly.

From the virtuous merit that I collect by listening to the Dharma,

May I attain the state of Buddha to be able to benefit all sentient beings. (3 times)

#### **Generation of bodhicitta**

With a wish to free all beings

I shall always go for refuge

To the Buddha, Dharma and Sangha,

Until I reach full enlightenment.

Enthused by wisdom and compassion,  
Today in the Buddhas' presence  
I generate the Mind for Full Awakening  
For the benefit of all sentient beings.

As long as space remains,  
As long as sentient beings remain,  
Until then, may I too remain  
And dispel the miseries of the world.

#### **Long life prayer for H.H. the Dalai Lama**

In this Pure Land surrounded by snowy mountains

You are the source of all benefit and happiness without exception

All-powerful Avalokiteshvara, Tenzin Gyatso

May you remain firm for a hundred eons.

#### **Dedication prayers**

By these virtues may I quickly  
Realize the state of a guru Buddha  
And having done so may I place  
Every last being into that state.

The mind of enlightenment is supreme and most precious  
Where it has not arisen, may it arise  
Where it has arisen, without any decline,  
May it only grow stronger and stronger.

May the teachings, the source of all happiness, increase and propagate  
May all those beings who uphold the doctrine be healthy  
May the teachings of the Buddha, the source of happiness for all embodied creatures  
Forever flourish.

sang gye chö dang tsog kyi chog nam la  
jang chub bar du dag ni kyab su chi  
dag gi chö nyen gyi pe sö nam kyi  
dro la pen chir sang gye drub bar shog

dro nam dral dö sam pa yi  
sang gye chö dang ge dun la  
jang chub nying por chi kyi bar  
tag par dag ni kyab su chi

she rab nying tse dang je pe  
tsön pe sem chen tön tu dag  
sang gye dun du ne gyi te  
tsog pe jang chub sem kye do

ji si nam kha ne pa dang  
dro wa ji si ne gyur pa  
de si dag ni ne gyur ne  
dro we dug ngal sel war shok

gang ri ra we khor we zhing kham su  
pen dang de wa ma lu jung we ne  
chen re zig wang ten dzin gya tso yi  
zhab pe kal gye bar du ten gyur chig

ge we di yi nyur du dag  
la ma sang gye drub gyur ne  
dro wa jig kyang ma lu pa  
de yi sal la gö par shog

jang chub sem chog rinpoche  
ma kye pa nam kye gyur chig  
kye pa nyam pa me par yang  
gong ne gong du pel bar shog

pen de jung ne den pa dar zhing gye  
ten zin kye bu tam je ku kam zang  
lu jen kun la de kyi jung we ne  
sang gye den pa tag tu gye gyur jik

**Additional dedication prayers**

The heroic Manjushri comprehends reality, as likewise does Samantabhadra. Training after the manner of all of them I dedicate this and all my virtues.

All the Conquerors who come in the three times greatly praise any dedication of merit, and so I will dedicate all these roots of virtue for the sake of practicing as did Samantabhadra.

May the venerable lama have a long life; May his enlightened activities spread throughout the ten directions in space; And may Lama Tsongkhapa's teachings, the lamp which clears the darkness of the beings in the three worlds, remain forever.

jam pal pa wo ji tar kyen par dang  
kun tu zang po de yang de zhin te  
de dag kun gyi je su dag lob chir  
ge wa di dag tam che rab tu ngo

du sum sheg pai gyal wai tam che kyi  
ngo wa gang la chog tu ngag pa de  
dag gi ge we tsa wa di kun kyang  
zang po cho chir rab tu ngo war gyi

je tsun la me ku tse rab den jing  
nam kar trin le chog jur gye pa dang  
lo zang den pe gron me sa sum gyi  
dro we mun sel dak du ne gyur jig

## LAMA TSONGKHAPA'S EXPERIENTIAL TEACHINGS

༄༄༄ ལམ་རིམ་བསྐྱུས་དོན།།

*Songs of Spiritual Experience*  
*Condensed Points of the Stages of the Path* by Lama Tsongkhapa

༄༄༄ ཉོགས་བརྗོད་མདུན་ལེགས་མ་བཞུགས་སོ།།

*The Good-Goal Expression of Realizations*  
*The Spiritual Autobiography of Lama Tsongkhapa*

## ༄། ལམ་རིམ་བསྐྱུས་དོན།།

སུན་ཚོགས་དགེ་ལེགས་བྱེ་བས་བསྐྱུན་པའི་སྐྱུ། །མཐའ་ཡས་འགོ་བའི་རེ་བ་སྐོང་བའི་གསུང་།།  
མ་ལུས་ཤེས་བྱ་ཇི་བཞིན་གཟུགས་པའི་ཐུགས། །ཤུགས་གཙོ་བོ་དེ་ལ་མགོས་ཕྱག་འཚལ།།

ཟླ་མེད་སྟོན་པ་དེ་ཡི་སྲས་ཀྱི་མཚོག། །རྒྱལ་བའི་མཛད་པ་ཀུན་གྱི་ཁུར་བསྐྱུས་ནས།།  
གངས་མེད་ཞིང་དུ་སྐྱུལ་པས་རྣམ་རེལ་བ། །མི་པམ་འཇམ་པའི་དབྱངས་ལ་ཕྱག་འཚལ།།

ཤིན་ཏུ་དཔག་པར་དཀའ་བ་རྒྱལ་བའི་ཡུམ། །ཇི་བཞིན་དགོངས་པ་འགྲེལ་མཛད་འཇམ་གྱིང་རྒྱན།།  
སྐྱུ་སྐྱུ་བ་ཐོང་མེད་ཅེས་ནི་ས་གསུམ་ན། །ཡོངས་སུ་གྲགས་པའི་ཞབས་ལ་བདག་ཕྱག་འཚལ།།

ཤིང་རྩ་ཆེན་པོ་གཉིས་ལས་ལེགས་བརྒྱན་པའི། །ཟབ་མའི་ལྟ་བ་རྒྱ་ཆེན་སྟོན་པའི་ལམ།།  
མ་ནོར་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པའི་གནད་བསྐྱུས་པའི། །གདམས་པའི་མཛོད་འཛིན་མར་མེ་མཛད་ལ་འདུད།།

རབ་འབྱུངས་གསུང་རབ་ཀུན་ལ་ལྟ་བའི་མིག། །སྐལ་བཟང་ཐར་པར་བགོད་པའི་འཇུག་རྒྱུ་མཚོག།  
བརྩེ་བས་བསྐྱོད་པའི་ཐབས་མཁས་མཛད་པ་ཡིས། །གསལ་མཛད་བཤེས་གཉེན་རྣམས་ལ་གསུ་ཕྱག་འཚལ།།

འཇམ་གྱིང་མཁས་པ་ཡོངས་ཀྱི་གཙུག་གི་རྒྱན། །སྟན་པའི་བ་དན་འགོ་ན་ལྟང་རེ་བ།།  
སྐྱུ་སྐྱུ་བ་ཐོགས་མེད་གཉིས་ལས་རིམ་བཞིན་དུ། །ལེགས་བརྒྱན་བྱང་རྒྱུལ་ལམ་གྱི་རིམ་པ་ནི།།

སྐྱེ་དགའི་འདོད་དོན་མ་ལུས་སྐོང་བས་ན། །གདམས་པ་རིན་ཆེན་དབང་གི་རྒྱལ་པོ་སྟ།།  
གཞུང་བཟང་སྟོང་གི་རྒྱ་བོ་འདུ་བའི་ཕྱིར། །དཔལ་ལྷན་ལེགས་པར་བཤད་པའི་རྒྱ་མཚོ་འཇམ་ཡ།།

## **Songs of Spiritual Experience Condensed Points of the Stages of the Path**

Your body is created from a billion perfect factors of goodness;  
Your speech satisfies the yearnings of countless sentient beings;  
Your mind perceives all objects of knowledge exactly as they are –  
I bow my head to you O chief of the Shakya clan.

You're the most excellent sons of such peerless teacher;  
You carry the burden of the enlightened activities of all conquerors,  
And in countless realms you engage in ecstatic display of emanations –  
I pay homage to you O Maitreya and Manjushri.

So difficult to fathom is the mother of all conquerors,  
You who unravel its contents as it is are the jewels of the world;  
You're hailed with great fame in all three spheres of the world –  
I pay homage to you O Nagarjuna and Asanga.

Stemming from these two great charioteers with excellence  
Are the two paths of the profound view and the vast conduct;  
You're the custodian of the treasury of instructions encompassing  
all essential points  
Of these paths without error, I pay homage to you O Dipamkara.

You are the eyes to see all the myriad collections of scriptures;  
To the fortunate ones traveling to freedom you illuminate the excellent path,  
You do this through skilful deeds stirred forth by compassion.  
I pay respectful homage to you O all my spiritual mentors.

You're the crowning jewels among all the learned ones of this world;  
Your banners of fame flutter vibrantly amongst the sentient beings;  
O Nagarjuna and Asanga from you flow in an excellent steady stream  
This [instruction on the] stages of the path to enlightenment.

Since it fulfils all the wishes of beings without exception,  
It is the king of kings among all quintessential instructions;  
Since it gathers into it thousands of excellent rivers of treatises,  
It's as well the ocean of most glorious well-uttered insights.

བསྟན་པ་ཐམས་ཅད་འགལ་མེད་རྟོགས་པ་དང་། །གསུང་རབ་མ་ལུས་གདམས་པར་འཆར་བ་དང་།།  
རྒྱལ་བའི་དགོངས་པ་བདེ་སྐྱབས་ཆེད་པ་དང་། །ཉེས་སྲོད་ཆེན་པོའི་གཡང་ས་ལས་ཀྱང་བསྐྱུང་།།

དེ་ཕྱིར་རྒྱ་བོད་མཁས་པའི་སྐྱེ་བོ་ནི། །སྐལ་ལྷན་དུ་མས་བསྟེན་པའི་གདམས་པ་མཚོགས།  
སྐྱེས་བུ་གསུམ་གྱི་ལམ་གྱི་རིམ་པ་ཡིས། །ཡིད་རབ་མི་འཕྲོག་དཔྱོད་ལྷན་སུ་ཞིག་ཡོད།།

གསུང་རབ་ཀུན་གྱི་སྤིང་པོ་བསྐྱུ་བསྐྱུ་བ། །རྒྱལ་འདི་ཐུན་རེ་སྟོན་དང་ཉན་པས་ཀྱང་།།  
དམ་ཚེས་འཆད་དང་ཐོས་པའི་ཕན་ཡོན་ཚོགས། །རྒྱབས་ཆེན་སྲུང་པར་ངས་པས་དེ་དོན་བསམ།།

དེ་ནས་འདི་ཕྱིའི་ལེགས་ཚོགས་ཇི་སྟེད་པའི། །རྟོན་འབྲེལ་ལེགས་པར་འགྲིགས་པའི་ཅུ་བ་ནི།།  
ལམ་སྟོན་བཤེས་གཉེན་དྲི་པ་འབད་པ་ཡིས། །བསམ་དང་སྲོམ་བས་རྒྱལ་བཞིན་བསྟེན་པ་རུ།།

མཐོང་ནས་སྲོག་གི་ཕྱིར་ཡང་མི་གཏོང་བར། །བཀའ་བཞིན་སྐྱབས་པའི་མཚོད་པས་མཉེས་པར་བྱེད།།  
རྣལ་འབྱོར་ངས་ཀྱང་ཉམས་ལེན་དེ་ལྟར་བགྱིས། །ཐར་འདོད་བྱེད་ཀྱང་དེ་བཞིན་བསྐྱུང་འཚལ་ལོ།།

དལ་བའི་རྟོན་འདི་ཡིད་བཞིན་ཞོར་ལས་ལྷག། །འདི་འདྲ་ཆེད་པ་ད་རེས་ཚམ་ཞིག་ཡིན།།  
ཆེད་དཀའ་འཇིགས་སྐྱེ་ནས་མཁའི་སྐྱོག་དང་འདྲ། །རྒྱལ་འདི་བསམས་ནས་འཇིག་རྟོན་བྱ་བ་ཀུན།།

སྐྱབས་པ་འཕུར་བ་བཞིན་དུ་རྟོགས་གྱུར་ནས། །ཉིན་མཚན་ཀུན་ཏུ་སྤིང་པོ་ལེན་པ་དགོས།།  
རྣལ་འབྱོར་ངས་ཀྱང་ཉམས་ལེན་དེ་ལྟར་བགྱིས། །ཐར་འདོད་བྱེད་ཀྱང་དེ་བཞིན་བསྐྱུང་འཚལ་ལ།།

ལི་ནས་ངན་འགོར་མི་སྐྱེའི་གདེང་མེད་ཅིང་། །དེ་ཡི་འཇིགས་སྐྱོབ་དགོན་མཚོགས་གསུམ་དུ་ངེས།།  
དེ་ཕྱིར་སྐྱབས་འགོ་ལིན་ཏུ་བརྟན་པ་དང་། །དེ་ཡི་བསྐྱབས་བྱ་ཉམས་པ་མེད་པར་བྱ།།

དེ་ཡང་དཀར་ནག་ལས་འབྲས་ལེགས་བསམས་ནས། །བྱང་དོར་རྒྱལ་བཞིན་སྐྱབས་པ་རག་ལས་ས།།  
རྣལ་འབྱོར་ངས་ཀྱང་ཉམས་ལེན་དེ་ལྟར་བགྱིས། །ཐར་འདོད་བྱེད་ཀྱང་དེ་བཞིན་བསྐྱུང་འཚལ་ལ།།

It helps to recognize all teachings to be free of contradictions;  
It helps the dawning of all scriptures as pith instructions;  
It helps to find easily the enlightened intention of the conquerors;  
It helps also to guard against the abyss of grave negative deeds.

Therefore this most excellent instruction that is sought after  
By numerous fortunate ones like the learned ones of India and Tibet,  
This [instruction of the] stages of the path of persons of three capacities,  
What intelligent person is there whose mind is not captured by it?

This concise instruction distilling the essence of all scriptures,  
Even through reciting it or listening to it only once,  
The benefits of teaching the dharma, listening to it, and so on,  
Since such waves of merit are bound to be gathered contemplate its meaning.

Then, the root of creating well the auspicious conditions  
For all the excellences of this and future lives  
Is to rely properly with effort both in thought and action  
Upon the sublime spiritual mentor who reveals the path.

Seeing this we should never forsake him even at the cost of life  
And please him with the offering of implementing his words.  
I, a yogi, have practiced in this manner;  
You, who aspire for liberation, too should do likewise.

This life of leisure is even more precious than a wish-granting jewel;  
That I have found such an existence is only this once;  
So hard to find yet like a flash of lightning it is easy to vanish;  
Contemplating this situation it's vital to realize that all mundane pursuits

Are like the empty grain husks floating in the winds  
And that we must extract the essence of human existence.  
I, a yogi, have practiced in this manner;  
You, who aspire for liberation, too should do likewise.

There is no certainty that after death we may not be born in the lower realms;  
The protection from such terror lies in the Three Jewels alone;  
So we must make firm the practice of going for refuge  
And ensure that its precepts are never undermined.

This in turn depends on contemplating well the white and black karma  
And their effects, and on perfect observance of the ethical norms.  
I, a yogi, have practiced in this manner;  
You, who aspire for liberation, too should do likewise.



ལམ་མཚོག་སྐྱབ་ལ་མཚན་ཉིད་ཚང་བའི་རྟེན། །མ་རྟེན་བར་དུ་ས་ཕྱོད་མི་འོང་བས།།  
དེ་ཡི་མ་ཚང་མེད་པའི་རྒྱུ་ལ་བསྐྱབ། །སློབ་གསུམ་སྤྲིག་ལྟར་དྲི་མས་སྐྱགས་པ་འདི།།

ལྷག་པར་ལས་སྤྲིབ་སྦྱོང་བ་གནད་ཆེ་བས། །རྒྱན་དུ་སྦྱོབས་བཞི་ཚང་བར་བསྟེན་པ་གཅེས།།  
རྣལ་འབྱོར་ངས་ཀྱང་ཉམས་ལེན་དེ་ལྟར་བགྱིས། །ཐར་འདོད་ཁྱེད་ཀྱང་དེ་བཞིན་བསྐྱུང་འཚལ་ལོ།།

སྤྲུག་བདེན་ཉེས་དམིགས་བསམ་ལ་མ་འབད་ན། །ཐར་པ་དོན་གཉེར་ཇི་བཞིན་མི་སྐྱེ་ཞིང་།།  
ཀུན་འབྱུང་འཁོར་བའི་འཇུག་རིམ་མ་བསམས་ན། །འཁོར་བའི་རྩ་བ་གཅོད་རྒྱུ་མི་ཤེས་པས།།

སྲིད་ལས་ངས་འབྱུང་སྐྱོ་ཤས་བརྟན་པ་དང་། །འཁོར་བར་གང་གིས་བཅིངས་པ་ཤེས་པ་གཅེས།།  
རྣལ་འབྱོར་ངས་ཀྱང་ཉམས་ལེན་དེ་ལྟར་བགྱིས། །ཐར་འདོད་ཁྱེད་ཀྱང་དེ་བཞིན་བསྐྱུང་འཚལ་ལོ།།

སེམས་བསྐྱེད་ཐེག་མཚོག་ལམ་གྱི་གཞུང་ཤིང་སྟེ། །རྒྱབས་ཆེན་སྦྱོང་པ་རྣམས་ཀྱི་གཞི་དང་རྟེན།།  
ཚོགས་གཉིས་ཀུན་ལ་གསེར་འགྲུང་རྩི་ལྟ་བུ། །རབ་འབྱུམས་དགོ་ཚོགས་སྤྱད་པའི་བསོད་ནམས་གཉེར།།

དེ་ལྟར་ཤེས་ནས་རྒྱལ་སྤྱོད་པ་འབྲོ་རྣམས། །རིན་ཆེན་སེམས་མཚོག་ཐུགས་དམ་མཐིལ་དུ་འཛིན།།  
རྣལ་འབྱོར་ངས་ཀྱང་ཉམས་ལེན་དེ་ལྟར་བགྱིས། །ཐར་འདོད་ཁྱེད་ཀྱང་དེ་བཞིན་བསྐྱུང་འཚལ་ལོ།།

སྤྲིན་པ་འགོ་བའི་རེ་སྐོང་ཡིད་བཞིན་ནོར། །སེར་སྤྱི་མདུད་པ་གཅོད་པའི་མཚོན་ཆ་མཚོག།  
མ་ཞུས་སྤྱིང་སྦྱོབས་བསྐྱེད་པའི་རྒྱལ་སྤྱོད། །སྤྲིན་པའི་གྲགས་པ་ཕྱོགས་བཅུར་སྤྲོག་པའི་གཞི།།

དེ་ལྟར་ཤེས་ནས་ལུས་དང་ལོངས་སྦྱོང་དགོ། །ཡོངས་སུ་གཏོང་བའི་ལམ་བཟང་མཁས་པས་བསྟེན།།  
རྣལ་འབྱོར་ངས་ཀྱང་ཉམས་ལེན་དེ་ལྟར་བགྱིས། །ཐར་འདོད་ཁྱེད་ཀྱང་དེ་བཞིན་བསྐྱུང་འཚལ་ལོ།།

རྒྱལ་ཁྲིམས་ཉེས་སྦྱོང་དྲི་མ་འབྱུང་པའི་རྒྱ། །ཉོན་མོངས་ཚ་གདུང་སེལ་བའི་རླབས་འོད།།  
སྤྲོད་གུའི་དབུས་ན་ལྷན་པོ་ལྟ་བུར་བརྒྱུད། །སྦྱོབས་ཀྱིས་བསྤྲིགས་པ་མེད་པར་འགོ་ཀུན་འདུད།།

Until we've obtained the most qualified form to pursue the excellent path  
We will fail to make great strides in our journey,  
So we must strive in all the conditions without exception of such a form;  
Thus these three doors of ours so sullied with evil karma and downfalls,

Since it is especially essential to purify their karmic defilements,  
We must ensure to cherish the constant application all four powers.  
I, a yogi, have practiced in this manner;  
You, who aspire for liberation, too should do likewise.

If we do not strive in contemplating the defects of the truth of suffering,  
The genuine aspiration for liberation does not arise in us;  
If we do not contemplate the causal process of the origin of suffering,  
We will fail to understand how to cut the root of cyclic existence.

So it's vital to seek true renunciation of disenchantment with existence  
And to recognize which factors chain us in the cycle of existence.  
I, a yogi, have practiced in this manner;  
You, who aspire for liberation, too should do likewise.

Generating the mind is the central axle of the supreme vehicle;  
It's the foundation and the support of all expansive deeds;  
To all instances of two accumulations it is like the elixir of gold;  
It's the treasury of merits containing myriad collections of virtues;

Recognizing these truths the heroic bodhisattvas  
Uphold the precious supreme mind as the heart of their practice.  
I, a yogi, have practiced in this manner;  
You, who aspire for liberation, too should do likewise.

Giving is the wish-granting jewel that satisfies the wishes of all beings;  
It's the best weapon to cut the constricting knots of miserliness;  
It's an undaunted deed of the bodhisattva giving birth to courage;  
It's the basis to proclaim one's fame throughout all ten directions;

Knowing this the learned ones seek the excellent path  
Of giving away entirely their body, wealth and virtues.  
I, a yogi, have practiced in this manner;  
You, who aspire for liberation, too should do likewise.

Morality is the water that washes off the stains of ill deeds;  
It's the cooling moonlight dispelling the burning agony of afflictions;  
In the midst of people it is most majestic like the Mt Meru;  
It draws together all beings without any display of force;

དེ་ལྟར་ཤེས་ནས་ཡང་དག་སྒྲུངས་པའི་སྤྱི་མཁན། །དམ་པ་རྣམས་ཀྱིས་མིག་བཞིན་བསྐྱུང་བར་མཛད།།  
རྣལ་འབྱོར་ངས་ཀྱང་ཉམས་ལེན་དེ་ལྟར་བགྱིས། །ཐར་འདོད་ཁྱེད་ཀྱང་དེ་བཞིན་བསྐྱུང་འཚལ་ལོ།།

བཟོད་པ་སྟོབས་ལྡན་རྣམས་ལ་རྒྱན་གྱི་མཚོག། །ཉོན་མོངས་གདུང་བའི་དཀའ་ཐུབ་ཀྱན་གྱི་ཕུལ།།  
ཞེས་པ་ལག་འགོའི་དགའ་ལ་ནམ་མཁའ་ལྗིང་། །ཚིག་རྒྱབ་མཚོན་ལ་སྲ་བའི་གོ་ཚ་ཡིན།།

དེ་ལྟར་ཤེས་ནས་བཟོད་མཚོག་གོ་ཚ་ལ། །རྣམ་པ་སྣ་ཚོགས་རྒྱལ་གྱིས་གོམས་པར་མཛད།།  
རྣལ་འབྱོར་ངས་ཀྱང་ཉམས་ལེན་དེ་ལྟར་བགྱིས། །ཐར་འདོད་ཁྱེད་ཀྱང་དེ་བཞིན་བསྐྱུང་འཚལ་ལོ།།

མི་ལྟོག་བརྟན་པའི་བརྩོན་འགྲུས་གོ་བགོས་ན། །ལུང་རྟོགས་ཡོན་ཏན་ཡར་ངོའི་རྒྱ་བཞིན་འཕེལ།།  
སྟོན་ལམ་ཐམས་ཅད་དོན་དང་ལྡན་པར་འགྱུར། །གང་བརྩམས་ལས་ཀྱི་མཐའ་རྣམས་ཡིད་བཞིན་འགྲུབ།།

དེ་ལྟར་ཤེས་ནས་ལེ་ལོ་ཀུན་སེལ་བའི། །རྒྱབས་ཚེན་བརྩོན་འགྲུས་རྒྱལ་སྲས་རྣམས་ཀྱིས་བརྩམས།།  
རྣལ་འབྱོར་ངས་ཀྱང་ཉམས་ལེན་དེ་ལྟར་བགྱིས། །ཐར་འདོད་ཁྱེད་ཀྱང་དེ་བཞིན་བསྐྱུང་འཚལ་ལོ།།

བསམ་གཏན་སེམས་ལ་དབང་བསྐྱུར་རྒྱལ་པོ་སྟེ། །བཞག་ན་གཡོ་མེད་རི་ཡི་དབང་པོ་བཞིན།།  
བཏང་ན་དགོ་བའི་དམིགས་པ་ཀུན་ལ་འཇུག། །ལུས་སེམས་ལས་སུ་རུང་བའི་བདེ་ཚེན་འདྲེན།།

དེ་ལྟར་ཤེས་ནས་རྣལ་འབྱོར་དབང་པོ་རྣམས། །རྣམ་གཡེང་དགའ་འཛོམས་ཉིང་འཛིན་རྒྱན་དུ་བསྟེན།།  
རྣལ་འབྱོར་ངས་ཀྱང་ཉམས་ལེན་དེ་ལྟར་བགྱིས། །ཐར་འདོད་ཁྱེད་ཀྱང་དེ་བཞིན་བསྐྱུང་འཚལ་ལོ།།

ཤེས་རབ་ཟབ་མེད་དེ་ཉིད་ལྷ་བའི་མིག། །སྲིད་པའི་རྩ་བ་དུངས་ནས་འབྲིན་པའི་ལམ།།  
གསུང་རབ་ཀུན་ལས་བསྐྱབས་པའི་ཡོན་ཏན་གཏོར། །གཏི་སྲུག་སུན་སེལ་སྟོན་མེད་མཚོག་ཏུ་གྲགས།།

དེ་ལྟར་ཤེས་ནས་ཐར་འདོད་མཁས་པ་ཡིས། །ལམ་དེ་འབད་པ་དུ་མས་བསྐྱེད་པར་མཛད།།  
རྣལ་འབྱོར་ངས་ཀྱང་ཉམས་ལེན་དེ་ལྟར་བགྱིས། །ཐར་འདོད་ཁྱེད་ཀྱང་དེ་བཞིན་བསྐྱུང་འཚལ་ལོ།།

Knowing this the sublime ones guard as if they would their eyes,  
The perfect disciplines which they have chosen to adopt.  
I, a yogi, have practiced in this manner;  
You, who aspire for liberation, too should do likewise.

Forbearance is the supreme ornament for those who have power;  
It's the greatest fortitude against the agonies of afflictions;  
Against its enemy the snake of hate it is a garuda cruising in the sky;  
Against the weapon of harsh words it's the strongest armor;

Knowing this we should habituate ourselves with  
The armor of excellent forbearance by all possible means.  
I, a yogi, have practice in this manner;  
You, who aspire for liberation, too should do likewise.

If the armor of unflinching perseverance is worn,  
Knowledge of scripture and realization increases like waxing moon;  
All conducts become fused with good purpose;  
And whatever initiatives we may begin succeed as hoped for;

Knowing this the bodhisattvas apply great waves of effort,  
Which help to dispel all forms of laziness.  
I, a yogi, have practiced in this manner;  
You, who aspire for liberation, too should do likewise.

Concentration is the king that reigns over the mind;  
When left it is as unwavering as the king of mountains;  
When set forth it engages with all objects of virtue;  
It induces the great bliss of a serviceable body and mind;

Knowing this the great accomplished yogis  
Constantly apply meditations destroying the enemy of distraction.  
I, a yogi, have practiced in this manner;  
You, who aspire for liberation, too should do likewise.

Wisdom is the eye that sees the profound suchness;  
It's the path eradicating cyclic existence from its very root;  
It's a treasury of higher qualities that are praised in all scriptures;  
It's known as the supreme lamp dispelling the darkness of delusion;

Knowing this the learned ones who aspire for liberation  
Endeavor with multiple efforts to cultivate this path.  
I, a yogi, have practiced in this manner;  
You, who aspire for liberation, too should do likewise.

ཅེ་གཅིག་བསམ་གཏན་ཅམ་ལ་འཁོར་བ་ཡི། །རྩ་བ་གཅོད་པའི་རྣམ་པ་མ་མཐོང་ཞིང་།།  
ཞི་གནས་ལམ་དང་བྲལ་བའི་ཤེས་རབ་ཀྱིས། །ཇི་ཅམ་དཔུང་ཡང་ཉོན་མོངས་མི་ལྷོག་པས།།

ཡིན་ལྟགས་ལུ་ཐག་ཚོད་པའི་ཤེས་རབ་དེ། །གཡོ་མེད་ཞི་གནས་རྟ་ལ་བསྐྱོན་ནས་ནི།།  
མཐའ་བྲལ་དབུ་མའི་རིགས་པའི་མཚོན་ཚོན་གྱིས། །མཐར་འཛིན་དམིགས་གཏང་ཐམས་ཅད་འཇིག་བྱེད་པའི།།

རྒྱལ་བཞིན་དཔྱད་པའི་ཡངས་པའི་ཤེས་རབ་ཀྱིས། །དེ་ཉིད་རྟོགས་པའི་སློ་གྲོས་རྒྱས་པར་མཛད།།  
རྣལ་འབྱོར་ངས་ཀྱང་ཉམས་ལེན་དེ་ལྟར་བགྱིས། །ཐར་འདོད་བྱེད་ཀྱང་དེ་བཞིན་བསྐྱེད་འཚལ་ལོ།།

ཅེ་གཅིག་གོམས་པས་ཉིང་འཛིན་འགྲུབ་པ་ནི། །སློས་པར་ཅི་འཚལ་རྩལ་བཞིན་དཔྱད་པ་ཡི།།  
སོ་སོར་རྟོག་པ་ཡིས་ཀྱང་ཡིན་ལྟགས་ལ། །གཡོ་མེད་འིན་ཏུ་བརྟན་པར་གནས་པ་ཡི།།

ཉིང་འཛིན་བསྐྱེད་པར་མཐོང་ནས་ཞེ་ལྷག་གཉིས། །བྱུང་འབྲེལ་སྒྲུབ་ལ་བརྩོན་རྣམས་ཡ་མཚན་ནོ།།  
རྣལ་འབྱོར་ངས་ཀྱང་ཉམས་ལེན་དེ་ལྟར་བགྱིས། །ཐར་འདོད་བྱེད་ཀྱང་དེ་བཞིན་བསྐྱེད་འཚལ་ལོ།།

མཉམ་གཞག་ནས་མཁའ་ལྷ་བུའི་སྟོང་ཉིད་དང་། །རྗེས་ཐོབ་སྐྱུ་མ་ལྷ་བུའི་སྟོང་པ་གཉིས།།  
བསྐྱོམས་ནས་ཐབས་ཤེས་བྱུང་དུ་འབྲེལ་བ་ཡིས། །རྒྱལ་སྐྱེད་པའི་པ་རོལ་འགོ་བར་བསྐྱགས།།

དེ་ལྟར་རྟོགས་ནས་སྤྱོད་པའི་ལོ་གྱིས་ནི། །ཚིམ་པ་མེད་པ་སྐྱལ་བཟང་རྣམས་ཀྱི་ལྟགས།།  
རྣལ་འབྱོར་ངས་ཀྱང་ཉམས་ལེན་དེ་ལྟར་བགྱིས། །ཐར་འདོད་བྱེད་ཀྱང་དེ་བཞིན་བསྐྱེད་འཚལ་ལོ།།

དེ་ལྟར་རྒྱ་དང་འབྲས་བུའི་ཐེག་ཆེན་གྱི། །ལམ་མཚོག་གཉིས་ཀར་དགོས་པའི་ཐུན་མོང་ལམ།།  
ཇི་བཞིན་བསྐྱེད་ནས་མཁའ་པའི་དེད་དཔོན་གྱི། །མགོན་ལ་བརྟེན་ནས་རྒྱུད་སྤེའི་རྒྱ་མཚོ་ཆེར།།

ཞུགས་ནས་ཡོངས་རྫོགས་མན་ངག་བསྟན་པ་དེས། །དལ་འབྱོར་ཐོབ་པ་དོན་དང་ལྡན་པར་བྱས།།  
རྣལ་འབྱོར་ངས་ཀྱང་ཉམས་ལེན་དེ་ལྟར་བགྱིས། །ཐར་འདོད་བྱེད་ཀྱང་དེ་བཞིན་བསྐྱེད་འཚལ་ལོ།།

In a mere one-pointed concentration I fail to see  
The potency to cut the root of cyclic existence;  
Yet with wisdom devoid of the path of tranquil abiding,  
No matter how much one may probe, the afflictions will not be overcome.

So this wisdom decisively penetrating the true mode of being,  
The learned ones saddle it astride the horse of unwavering calm abiding;  
And with the sharp weapon of reasoning of the Middle Way free of extremes,  
They dismantle all locus of objectification of the mind grasping at extremes;

With such expansive wisdom that probes with precision,  
The learned ones enhance the wisdom realizing the suchness.  
I, a yogi, have practiced in this manner;  
You, who aspire for liberation, too should do likewise.

Let alone that through one-pointed cultivation absorption is realized,  
Even the discriminative awareness examining with precision can generate  
The absorption on suchness abiding utterly stable and is unwavering;

Wondrous are those who see this and strive for the union of abiding  
and insight.  
I, a yogi, have practiced in this manner;  
You, who aspire for liberation, too should do likewise.

The space-like emptiness of meditative equipoise,  
And the illusion-like emptiness of the subsequent realizations,  
Praised are those who cultivate them and bind together  
The method and wisdom and travel beyond the bodhisattva deeds.

It's the way of the fortunate ones  
To realize this and not to be content with partial paths;  
I, a yogi, have practiced in this manner;  
You, who aspire for liberation, too should do likewise.

Thus having cultivated as they are the common paths  
Essential for the two supreme paths of causal and resultant great vehicles,  
I have entered the great ocean of tantras  
By relying upon the leadership of the learned navigators;

And through application of the quintessential instructions,  
I have made meaningful human existence that I have obtained.  
I, a yogi, have practiced in this manner;  
You, who aspire for liberation, too should do likewise.

རང་གི་ཡིད་ལ་གོམས་པར་བྱ་ཕྱིར་དང་། །སྐལ་བཟང་གཞན་ལའང་ཕན་པར་བྱ་བའི་ཕྱིར།།  
རྒྱལ་བ་དགེས་པའི་ཡོངས་སུ་རྗོགས་པའི་ལམ། །གོ་སྐྱེའི་དག་གིས་བཤད་པའི་དགོ་བ་དེས།།

འགོ་བ་ཀུན་ཀྱང་རྣམ་དག་ལམ་བཟང་དང་། །འབྲལ་མེད་གྱུར་ཅིག་ཅེས་ན་སློན་ལམ་འདེབས།།  
རྣལ་འབྱོར་ངས་ཀྱང་སློན་ལམ་དེ་ལྟར་བཏབ། །ཐར་འདོད་ལྗེད་ཀྱང་དེ་བཞིན་འདེབས་འཚལ་ལོ།།

ཞེས་བྱང་རྒྱལ་ལམ་གྱི་རིམ་པའི་ཉམས་ལེན་གྱི་རྣམ་གཞག་མདོར་བསྟུས་ཏེ་བརྗེད་བྱང་དུ་བྱས་པ་འདི་ནི།།  
མང་དུ་ཐོས་པའི་དགོ་སློང་སློང་བ་སློབ་པའི་དཔལ་གྱིས། །འགྲོག་རི་བོ་ཆེ་དགོ་ལྡན་རྣམ་པར་རྒྱལ་  
བའི་སྒྲིང་དུ་སྦྱར་བའོ།

In order to make familiar to my own mind,  
And to help benefit fortunate others as well,  
I've explained here in words easy to understand  
In its entirety the path that pleases the conquerors.

“Through this virtue may all beings be never divorced  
From the perfectly pure excellent path” thus I pray;  
I, a yogi, have made aspirations in this manner;  
You, who aspire for liberation, too should pray likewise.

*Translated by Geshe Thupten Jinpa, 2007.*

༄། རྟོགས་བརྗོད་མདུན་ལེགས་མ་བཞུགས་སོ། །

ཨོྲི་བདེ་ལེགས་སུ་གྱུར་ཅིག།  
འཇིག་རྟེན་མཐོ་རིས་བྱང་གོལ་ལྷ་བའི་མིག། །སྲིད་ལམ་འབྲུམས་པས་དུབ་པའི་ངལ་གསེའི་གནས། །  
བདེ་ལེགས་རྩ་བ་དྲིན་ཅན་སྤྲུལ་དང་། །རྗེ་བཙུན་མཁྱེན་པའི་གཏེར་གྱི་ཞབས་ལ་འདུད། །

འབད་པ་རྒྱུད་དུས་རྒྱབས་ཆེན་ཚོགས་སྤྲུང་ལ། །དགོ་ལ་རྗེས་སུ་ཡི་རང་མཚོག་ཏུ་གསུངས། །  
ལྷན་པར་རང་གིས་སྲོན་བྱས་དགོ་བ་ལ། །རྫོམ་སེམས་བྲལ་བས་དགའ་བ་ཆེར་བསྐྱེད་ན། །  
སྲོན་བྱས་དགོ་བ་གོང་དུ་འཕེལ་ལོ་ཞེས། །རྒྱལ་བས་གསུངས་པའི་དོན་དེ་བསྐྱབ་ཕྱིར་དང་། །  
དགོས་པ་གཞན་ཡང་མང་དུ་མཐོང་བས་ན། །སེམས་ཚོད་དགའ་བ་འདི་ལྟར་བསྐྱེད་ན་ལེགས། །

དང་པོར་རྒྱ་ཆེན་ཐོས་པ་མང་དུ་བཅོལ། །བར་དུ་གཞུང་ལུགས་ཐམས་ཅད་གདམས་པར་ཤར། །  
ཐ་མར་ཉིན་མཚན་ཀུན་ཏུ་ཉམས་སུ་སྤངས། །ཀུན་ཀྱང་བསྟན་པ་རྒྱས་པའི་ཆེད་དུ་བསྐྱོས། །  
རྒྱལ་འདི་བསམས་ཤིང་མདུན་མ་ལེགས་ནས་གདའ། །བཀའ་དྲིན་ཆེའོ་རྗེ་བཙུན་མཁྱེན་པའི་གཏེར། །

སྤང་དོར་གནས་ལ་ཀུན་ནས་འཐོམས་པའི་ལུན། །ཡང་དག་ཐོས་པའི་སློན་མེས་མ་བསལ་བར། །  
ལམ་མི་ཤེས་ན་ཐར་པའི་གོང་མཚོག་ཏུ། །འཇུག་པར་འགྱུར་བ་སློས་ཀྱང་ཅི་ཞིག་དགོས། །  
དེ་ཉིད་ཕྱིར་ན་མི་པམ་ཚོས་རྗེ་དང་། །འཛམ་གླིང་རྒྱུད་དུ་གཞུག་གཉིས་ཞེས་གྲགས་པའི། །  
གཞུང་ལ་སྤོགས་རེ་བ་དང་རགས་པ་རེས། །ཚོམ་པར་མ་བྱས་ཀུན་ལ་ཞིབ་ཏུ་སྤྲུངས། །  
རྒྱལ་འདི་བསམས་ཤིང་མདུན་མ་ལེགས་ནས་གདའ། །བཀའ་དྲིན་ཆེའོ་རྗེ་བཙུན་མཁྱེན་པའི་གཏེར། །

**The Good-Goal Expression of Realizations**  
**The Spiritual Autobiography of Lama Tsongkhapa**

OM! May all be happy and well!  
The eye that views worldly ascendance and the liberation of enlightenment,  
The source of rest of those weary from wandering the paths of cyclic existence,  
The root of all good fortune – kind Guru, and  
Treasure of Holy Wisdom, (Manjushri,) – I bow at your feet.

For one of slight effort to gather the magnificent collections,  
Rejoicing in virtue is taught as supreme.  
Especially, toward virtues created in the past by oneself,  
If one generates great joy devoid of pride,  
Virtues created in the past will increase.  
In order to accomplish that goal taught by the Conqueror and  
As many further purposes are seen,  
It is excellent O mind if you generate joy in that way!

First of all, I sought vast and extensive learning,  
In the middle, all the scriptural traditions arose as practical advice,  
At the end, I practiced all day and night  
And dedicated all in order for the teachings to spread.  
Having thought about this, my goal has been good,  
You are very kind, O Treasure of Holy Wisdom.

If the totally confusing darkness about points to be accepted and rejected  
Is undispelled by the lamp of perfect learning,  
The path is unknown – then, what need is there to mention  
Entry into the city of liberation?  
Because of this very fact, not satisfied by a partial and rough training  
In the treatises of the Invincible Lord of Dharma (Maitreya) and  
The world renowned Six Ornaments and Two Supremes,  
I trained in them all in detail.  
Having thought about this, my goal has been good,  
You are very kind, O Treasure of Holy Wisdom.

ལྷན་པར་རྒྱ་ལོ་མཐོང་བས་དངོས་པོ་ཡི། །དེ་ཉིད་གཏན་ལ་འབེབས་པའི་སྒྲོ་གཅིག་ལ། །  
ཡང་དག་རིགས་པའི་གཞུང་གི་དཀའ་གནས་ལ། །འབད་པ་དུ་མས་ཡང་དང་ཡང་དུ་སྦྱངས། །  
རྒྱལ་འདི་བསམས་ཤིང་མདུན་མ་ལེགས་ནས་གདའ། །བཀའ་དྲིན་ཆེའོ་རྗེ་བཙུན་མཁྱེན་པའི་གཏེར། །

མདོ་སྒྲགས་གཞུང་ལ་ངལ་བ་མང་བྱས་ཀྱང་། །ཟབ་དོན་ཉམས་སུ་ལེན་དང་སྦྱ་བ་ན། །  
གང་ཡང་མ་བསྐྱབས་ཅི་ཡང་མི་ཤེས་པའི། །ལྟ་བའི་རྒྱལ་ལས་རིང་དུ་མ་སོང་བར། །  
མཐོང་ནས་ལྟ་བུ་ལྟ་སྦྱོར་གཞུང་ལུགས་ཀྱི། །ཟབ་མོ་འབྱེད་པའི་ཕ་བའི་རིགས་ལམ་ནས། །  
ཡང་དག་ལྟ་བུ་འདྲན་པའི་གནད་ཀུན་ལ། །ལེགས་པར་སྦྱངས་ཏེ་ཐེ་ཚོམ་ཚོད་པར་བྱས། །  
རྒྱལ་འདི་བསམས་ཤིང་མདུན་མ་ལེགས་ནས་གདའ། །བཀའ་དྲིན་ཆེའོ་རྗེ་བཙུན་མཁྱེན་པའི་གཏེར། །

འདི་ན་རྗེ་གསུམ་སངས་རྒྱལ་སུ་བགོད་པ་ལ། །ཟབ་མོ་རྗེ་ཐེག་དང་པར་ཕྱིན་ཐེག།  
རྣམ་པ་གཉིས་ཡོད་གསང་སྒྲགས་པར་ཕྱིན་ལས། །ཤིན་ཏུ་ལྷན་པར་འཕགས་པ་ཡིན་ནོ་ཞེས། །  
ཉི་མ་རྒྱ་བ་ལྟ་བུར་ཀུན་ཏུ་བྲགས། །ཚོག་དེ་བདེན་པའི་ཚོག་ཏུ་འདོད་བཞིན་དུ། །  
ཟབ་མོའི་ཐེག་དེ་རྗེ་ལྟ་བུ་ཞིག་ཅེས། །ཚོལ་བར་མི་བྱེད་མཁས་པའི་ཁར་འཛོལ་པ། །  
དེ་འདྲ་དེ་ཡང་ཤེས་རབ་ཅན་ཡིན་ན། །དེ་ལས་གཞན་པའི་དབང་པོ་རྒྱལ་པོ་གང་། །  
ཤིན་ཏུ་སྤང་དཀའ་གོང་ན་མེད་པའི་ལས། །འདི་འདྲ་ཡལ་བར་འདོར་བ་ཀྱེ་མའོ་མཚར། །  
དེ་ཉིད་ཕྱིར་ན་རྒྱལ་བའི་ཐེག་པ་མཚོག། །སངས་རྒྱལ་ལས་ཀྱང་དགོན་པའི་རྗེ་ཐེག།  
དངོས་བྱུང་གཉིས་ཀྱི་གཏེར་གྱི་ཟབ་མོ་དེར། །ཞུགས་ནས་འབད་པ་མང་པོས་རིང་དུ་སྦྱངས། །  
རྒྱལ་འདི་བསམས་ཤིང་མདུན་མ་ལེགས་ནས་གདའ། །བཀའ་དྲིན་ཆེའོ་རྗེ་བཙུན་མཁྱེན་པའི་གཏེར། །

In particular, for one who sees this side (ordinary beings)  
The one door of determining the actual reality of things  
Is the treatises on perfect reasoning – in their difficult points  
I trained repeatedly with much effort.  
Having thought about this, my goal has been good,  
You are very kind, O Treasure of Holy Wisdom.

Although I worked with much hardship on the treatises of sutra and tantra,  
When practicing and expounding the meaning of the profound,  
Having seen that I had not gone far beyond the kind of view  
That has trained in nothing and knows nothing at all –  
Through the path of subtle reasoning analyzing the profound,  
Especially of the scriptural tradition of Nagarjuna,  
In all the essential points that bring about right view,  
I properly trained and cut off doubts.  
Having thought about this, my goal has been good,  
You are very kind, O Treasure of Holy Wisdom.

Here, in progressing to complete Buddhahood,  
The profound Vajra Vehicle and the Perfection Vehicle  
Are the two varieties – Secret Mantra, versus the Perfections,  
Is said to be vastly superior,  
Everywhere renown as like sun (versus) moon.  
Accepting those words as statements of truth,  
If those holding the burden of mastery do not search about  
What the profound vehicle is like,  
And if such as these are moreover intelligent,  
How could anyone else be of dull faculties?  
Alas! That the very difficult to meet, unexcelled path  
Like this be cast away without care is amazing.  
Because of just that, the Conqueror's supreme vehicle,  
The vajra vehicle more rare than the Buddhas,  
The profound treasure of the two siddhis,  
I entered and trained in for a long time with much effort.  
Having thought about this, my goal has been good,  
You are very kind, O Treasure of Holy Wisdom.

རྒྱུད་སྡེ་འོག་མ་གསུམ་གྱི་ལམ་གྱི་ཚུལ། །མི་ཤེས་དེ་ཡིས་རྣལ་འབྱོར་བླ་མེད་རྒྱུད། །  
 རྒྱུད་སྡེ་ཀུན་གྱི་མཚོག་ཏུ་ཐག་བཅད་ཀྱང་། །དམ་བཅའ་ཅམ་དུ་ཟད་པར་ལེགས་མཐོང་ནས། །  
 གསང་བ་སྤྱི་རྒྱུད་ལེགས་པར་གྲུབ་པ་དང་། །དབྱུང་བཟང་གིས་ལུས་བསམ་གཏན་སྤྱི་མ་སོགས། །  
 བྱ་རྒྱུད་རིགས་གསུམ་སྤྱི་དང་བྱེ་བྲག་གི། །རྒྱུད་སྡེ་རྣམས་ལ་རིང་དུ་འདྲིས་པར་བྱས། །  
 ཚུལ་འདི་བསམས་ཤིང་མདུན་མ་ལེགས་ནས་གདའ། །བཀའ་དྲིན་ཆེའོ་རྗེ་བཙུན་མཁྱེན་པའི་གཏེར། །

Without knowing the methods of the paths of the three lower tantra sets,  
 Even if one had decided that the  
 Highest Yoga Tantra was the best of all the tantra sets,  
 It would be no more than an assertion. Having seen that well,  
 I familiarized at length with the general and particular  
 Tantric sets of the three families of Action Tantra,  
 Such as Samanya-guhya-tantra (*Secret General Tantra*), Susidhi  
 (*Well Accomplished*),  
 Subahu-paripriccha (*Requested by Sabahu*) and Dhyantottara  
 (*Later Concentration*).  
 Having thought about this, my goal has been good,  
 You are very kind, O Treasure of Holy Wisdom.

རྒྱུད་སྡེ་གཉིས་པ་སྤྱོད་པའི་རྒྱུད་རྣམས་ཀྱི། །གཙོ་བོར་གྱུར་པ་རྣམས་སྤང་མཛོན་བྱང་གི།  
 རྒྱུད་ལ་སྤངས་པས་སྤྱོད་པའི་རྒྱུད་ཀྱི་ཕྱོགས། །གང་ཡིན་དེ་ཡང་ལེགས་པར་ངེས་པར་བྱས། །  
 ཚུལ་འདི་བསམས་ཤིང་མདུན་མ་ལེགས་ནས་གདའ། །བཀའ་དྲིན་ཆེའོ་རྗེ་བཙུན་མཁྱེན་པའི་གཏེར། །

Of the second set of tantras, the Performance Tantras,  
 The principal is the Vairocana-abhisambodhi (*Manifest Enlightenment of Vairocana*) Tantra.  
 By training in it, I created excellent certainty  
 About what is the sphere of the Performance Tantra.  
 Having thought about this, my goal has been good,  
 You are very kind, O Treasure of Holy Wisdom.

རྒྱུད་སྡེ་གསུམ་པ་རྣལ་འབྱོར་རྒྱུད་རྣམས་ཀྱི། །གཙོ་བོ་དཔལ་ལྷན་དེ་ཉིད་བསྐྱུས་པའི་རྒྱུད། །  
 བཤད་རྒྱུད་དོན་རྗེ་ཅེ་མོ་ལ་སོགས་ལ། །སྤངས་པས་རྣལ་འབྱོར་རྒྱུད་ཀྱི་དགའ་སྟོན་སྤོང་། །  
 ཚུལ་འདི་བསམས་ཤིང་མདུན་མ་ལེགས་ནས་གདའ། །བཀའ་དྲིན་ཆེའོ་རྗེ་བཙུན་མཁྱེན་པའི་གཏེར། །

Of the third set of tantras, the Yoga Tantras,  
 The principal is the glorious Tattvasamgraha (*Compendium of Reality*).  
 By training in the explanatory tantra, Vajrashekhara (*Vajra Peak*),  
 And so forth, I experienced the festival of the Yoga Tantras.  
 Having thought about this, my goal has been good,  
 You are very kind, O Treasure of Holy Wisdom.

བཞི་པ་རྣལ་འབྱོར་བླ་མེད་པ་ལ། །འཕགས་ཡུལ་མཁས་པ་རྣམས་ལ་ཉི་ཟླ་ལྟར། །  
 ཡོངས་སུ་གྲགས་པའི་པ་རྒྱུད་འདུས་པ་དང་། །རྣལ་འབྱོར་མ་རྒྱུད་ཀྱི་དོན་བདེ་མཚོག་གི།  
 ཅ་རྒྱུད་བཤད་པའི་རྒྱུད་ལ་སོགས་པ་དང་། །མདོ་རྒྱུད་གཞན་དང་བཤད་སྟོལ་མི་འདྲ་བའི། །  
 ཤིང་རྟའི་སྟོལ་ཆེན་དུས་ཀྱི་འཁོར་ལོའི་རྒྱུད། །གསལ་བྱེད་དྲི་མ་མེད་པའི་འོད་ལ་སྤངས། །  
 ཚུལ་འདི་བསམས་ཤིང་མདུན་མ་ལེགས་ནས་གདའ། །བཀའ་དྲིན་ཆེའོ་རྗེ་བཙུན་མཁྱེན་པའི་གཏེར། །

For the fourth, the Annuttara Yoga (Tantras) –  
 Renown as sun and moon-like among the masters of the superior land (India),  
 Of the Father Tantras, such as (Guhya) Samaja, and  
 The Yogini Tantras such as Hevajra and Samvara,  
 I trained in the root tantras and the explanatory tantras and,  
 Differing in tradition from the explanations of other sutras and tantras,  
 I trained in the Vimalaprabha (*The Stainless Light*) that elucidates  
 The Kalachakra Tantra and uncovers the tradition of the chariot.  
 Having thought about this, my goal has been good,  
 You are very kind, O Treasure of Holy Wisdom.

དང་པོར་རྒྱ་ཆེན་སོ་མང་དུ་སྟོན་པ་བཅའ་བའི་སྐབས་ཉེ་དང་པོའོ། །

First, in the beginning, the period of searching for vast and extensive learning.

དེ་ནས་གདུལ་བྱའི་སྐོ་མཉམ་སེལ་བའི་མཚོགས། །འཇམ་པའི་དབྱངས་ལ་ལྷགས་དྲུག་རྒྱན་རིང་གི།  
དད་པ་བརྟན་པོས་གཞུང་ལུགས་གདམས་པ་རུ། །འཆར་སྤྱིར་གསོལ་བཏབ་སྐྱོ་ཚོགས་ཀུན་ལ་འབད། །  
ཚུལ་འདི་བསམས་ཤིང་མདུན་མ་ལེགས་ནས་གདའ། །བཀའ་དྲིན་ཆེའོ་རྗེ་བཙུན་མཁྱེན་པའི་གཏེར། །

དེ་ལྟར་འབད་པས་ལྷ་སྐྱབ་ཐོགས་མེད་ལས། །རིམ་བཞིན་བརྒྱན་པའི་བྱང་རྒྱལ་ལམ་རིམ་ལ། །  
ཐུན་མོང་མིན་པའི་དེས་པ་རྙེད་ལྷུང་པས། །ཟབ་མོའི་གཞུང་མཚོགས་པར་སྤྱིན་གདམས་པར་ཤར། །  
ཚུལ་འདི་བསམས་ཤིང་མདུན་མ་ལེགས་ནས་གདའ། །བཀའ་དྲིན་ཆེའོ་རྗེ་བཙུན་མཁྱེན་པའི་གཏེར། །

བྱང་སྤོགས་འདི་ན་ཚད་མའི་གཞུང་ལུགས་ལ། །སྤྱངས་དང་མ་སྤྱངས་དུ་མ་མགིན་གཅིག་ཏུ། །  
མདོ་དང་སྡེ་བདུན་ཀུན་ལ་བྱང་རྒྱལ་ཏུ། །བསོད་པའི་ཉམས་ལེན་རིམ་པ་ཡོད་མིན་ཟེར། །  
འཇམ་པའི་དབྱངས་ཀྱིས་སྤོགས་ཀྱི་སྤང་པོ་ལ། །དངོས་སུ་འདི་ཚོམ་འདི་ནི་མ་འོངས་དུས། །  
འགོ་བ་ཀུན་གྱི་མིག་ཏུ་འགྱུར་རོ་ཞེས། །གསུང་གི་གནད་བསྐྱེལ་བའང་ཚད་མར་བྱེད། །  
དེ་ནི་མི་རིགས་སྤྱོད་པའི་ཕུལ་བྱང་དུ། །མཐོང་ནས་ལྷག་པར་ཚུལ་དེར་དབྱེད་པ་ན། །  
ཚད་མ་ཀུན་ལས་བཏུས་པའི་མཚོན་བཞེད་དོན། །ཚད་མ་གྲུབ་པར་ལུགས་འབྱུང་ལུགས་ལྡོག་གིས། །  
རྣམ་གོལ་དོན་དུ་གཏེར་ལ་བཙོམ་ལྷན་འདས། །ཚད་མར་བསྐྱབས་ཤིང་དེ་ལས་དེ་ཡི་ནི། །  
བསྟན་པ་ཁོ་ན་ཐར་འདོད་འཇུག་དོགས་སུ། །དེས་པ་གཏིང་ནས་རྙེད་པས་ཐེག་གཉིས་ཀྱི། །  
ལམ་གྱི་གནད་ཀུན་འདྲིལ་བར་རིགས་ལམ་ནས། །ལེགས་བར་ཐོན་པས་ལྷག་པར་དགའ་བ་རྙེད། །  
ཚུལ་འདི་བསམས་ཤིང་མདུན་མ་ལེགས་ནས་གདའ། །བཀའ་དྲིན་ཆེའོ་རྗེ་བཙུན་མཁྱེན་པའི་གཏེར། །

དེ་ནས་བྱང་ས་མདོ་སྡེའི་རྒྱན་གཉིས་པོ། །ལེགས་པར་སྤྱར་ཏེ་ཚུལ་བཞིན་རབ་འབད་པས། །  
མི་པམ་ཚོས་རྗེའི་གཞུང་དང་རྗེས་འབྱུང་གི། །གཞུང་ཀུན་ཉམས་སུ་ལེན་པའི་གདམས་པར་ཤར། །  
ཚུལ་འདི་བསམས་ཤིང་མདུན་མ་ལེགས་ནས་གདའ། །བཀའ་དྲིན་ཆེའོ་རྗེ་བཙུན་མཁྱེན་པའི་གཏེར། །

Then, to the best at removing the darkness of the minds of the disciples –  
I made requests to Manjugosha – with intense and enduring  
Firm faith, in order that the scriptural traditions appear  
As practical instructions, and I strove in the collection of causes.  
Having thought about this, my goal has been good,  
You are very kind, O Treasure of Holy Wisdom.

By striving in that way, in the stages of the path to enlightenment  
Of the successive lineages from Nagarjuna and Asanaga,  
I found an uncommon certainty. Thereby,  
The supreme scriptures of the profound and the perfections arose as  
practical instructions.  
Having thought about this, my goal has been good,  
You are very kind, O Treasure of Holy Wisdom.

In this Northern direction, many trained and untrained  
In the scriptural traditions of Pramana, have said in one voice  
That there exist no stages of practice to progress to enlightenment in  
The sutra (Dignaga’s *Pramana-samucchaya*) and (Dharmakirti’s) seven sets  
(of treatises on Pramana).  
However, Manjugosha said to Dignaga  
Directly, “Compose this (text on Pramana) – in the future period it  
Will become an eye to all migrators,” thus  
Granting verbal permission, making it authentic.  
I saw that the (assertion of others) is the worst of illogical statements and  
Especially when examining into the method,  
The meaning of the expression of worship of the Pramanasamucchaya,  
Establishing validity by the forward and reverse orders –  
In the Bhagavan being established as valid  
For those striving for emancipation and, through that,  
His teachings alone being the crossing path for those seeking liberation,  
I found deep certainty. Hence, since integration, through the path of reasoning,  
Of all essential points of the paths of the two vehicles  
Became well evident, I found a special joy.  
Having thought about this, my goal has been good,  
You are very kind, O Treasure of Holy Wisdom.

Then, I made appropriate strong effort to join well  
The two, the Bodhisattvabhumi and the Sutra-alamkara and thereby  
The scriptures of the Invincible Lord of Dharma (Maitreya) and all  
The scriptures of his followers appeared as special instructions of practice.  
Having thought about this, my goal has been good,  
You are very kind, O Treasure of Holy Wisdom.



ལྷག་པར་ཟབ་ཅིང་རྒྱ་ཆེའི་གསུང་རབ་ཚོགས། །བསྐྱིགས་པའི་གོ་རིམ་ཉིད་ལས་ལམ་གྱི་གནད། །  
ཀུན་ལ་དེས་སྟེར་བསྐྱབ་པ་ཀུན་བཏུས་ལ། །བརྟེན་ནས་མདོ་སྡེ་ཀུན་ལས་བཏུས་པ་སོགས། །  
ལྷ་སྐྱབ་ལུགས་གྱི་གཞུང་མཚོག་དུ་མའི་དོན། །ཉམས་སུ་ལེན་པའི་རིམ་པ་ལེགས་པར་མཐོང་། །  
ཚུལ་འདི་བསམས་ཤིང་མདུན་མ་ལེགས་ནས་གདའ། །བཀའ་དྲིན་ཆེའོ་རྗེ་བཙུན་མཁྱེན་པའི་གཏེར། །

དེ་ནས་བསམ་གཏན་ཕྱི་མ་རྣམས་ལ། །མདོན་པར་བྱང་རྒྱབ་སངས་རྒྱས་གསང་བ་ཡིས། །  
ལེགས་པར་བཤད་པའི་མན་ངག་ལ་བརྟེན་ནས། །ལམ་གྱི་གནད་ཀུན་ལེགས་པར་གདམས་པར་ཤར། །  
ཚུལ་འདི་བསམས་ཤིང་མདུན་མ་ལེགས་ནས་གདའ། །བཀའ་དྲིན་ཆེའོ་རྗེ་བཙུན་མཁྱེན་པའི་གཏེར། །

དཔལ་ལྷན་དེ་ཉིད་བསྐྱབ་པའི་ལམ་གྱི་གནད། །ཉིང་འཛིན་གསུམ་གྱིས་བསྐྱབ་པར་མཐོང་བཞི། །  
ཅུང་ཟད་སླེ་ཡང་ལམ་དེར་ཟབ་མོའི་དོན། །སློམ་ཚུལ་རྟོགས་པར་དཀའ་བ་པའི་ཆེན་མོ། །  
སངས་རྒྱས་གསང་བས་ཅུ་བཤད་ཆ་མཐུན་རྒྱུ། །རྣམ་གསུམ་སྐྱུར་ཏེ་ཚུལ་བཞིན་བཤད་པ་དང་། །  
རྒྱུད་སྡེ་གསུམ་གྱི་ཟབ་མོའི་ཉམས་ལེན་རྣམས། །སློམ་རིམ་ཇི་བཞིན་བཤད་པས་སློ་སྤྲོད་བསམ། །  
ཚུལ་འདི་བསམས་ཤིང་མདུན་མ་ལེགས་ནས་གདའ། །བཀའ་དྲིན་ཆེའོ་རྗེ་བཙུན་མཁྱེན་པའི་གཏེར། །

ཐུབ་པའི་ལེགས་བཤད་ཀུན་གྱི་མཐར་ཐུག་པ། །དཔལ་ལྷན་རྣམས་འཕྲོར་སློབ་མེད་པའི་རྒྱུ། །  
དེ་ཡི་ནང་ནས་ཤིན་ཏུ་ཆེས་ཟབ་པ། །དཔལ་ལྷན་གསང་བ་འདུས་པའི་རྒྱུ་རྒྱལ་ལ། །  
སློབ་པའི་དམ་པ་ལྷ་སྐྱབ་འདི་སྐྱོད་གསུང་། །ཅུ་བའི་རྒྱུད་དུ་ལམ་གྱི་གནད་རྣམས་ཞི། །  
མཐའ་དུག་ཚུལ་བཞིའི་རྒྱ་ཡིས་བཏབ་སྟེ་གནས། །དེ་ཕྱིར་བཤད་པའི་རྒྱུད་གྱི་རྗེས་འབྲངས་ནས། །  
བླ་མའི་མན་ངག་ལས་ཞི་ཤེས་བྱུང་གསུངས། །ཚུལ་དེ་གནད་དུ་བཟུང་ནས་མན་ངག་གི།  
མཐར་ཐུག་མདོར་བྱས་སྟོན་བསྐྱབ་རྣམས་གཞག་སོགས། །འདུས་པ་འཕགས་པའི་སློབ་གྱི་སྤྲོད་ཀུན་ལ། །

Especially, through its system of arranging the collections of  
The profound and extensive scriptures,  
Certainty was bestowed about all essentials of the path –  
In dependence on the Shikshasamucchaya,  
I saw properly the stages of practicing the meanings of  
Many supreme scriptures of Nagarjuna's tradition such as Sutrasmucchaya.  
Having thought about this, my wish has been good,  
You are very kind, O Treasure of Holy Wisdom.

Then, in dependence on instructions of the  
The Dhyantara and Vairocana-abhisambodhi,  
Excellent explained by Buddhaguhya,  
All the essentials of the path arose properly as practical instructions.  
Having thought about this, my goal has been good,  
You are very kind, O Treasure of Holy Wisdom.

Seeing the essentials of the path of the glorious (Sarvatathagata)  
Tattvasamgraha  
Are included in the three samadhis,  
Although a little is easy, it is difficult to realize  
How to meditate on the profound meaning in that path. The pundit  
Buddhaguhya properly explained the Root, Explanatory and Concordant Tantras,  
Combining the three, and  
By explaining exactly the stages of meditation on  
The profound practices of the three tantra sets, the darkness of mind  
was dispelled.  
Having thought about this, my goal has been good,  
You are very kind, O Treasure of Holy Wisdom.

The ultimate of all the good explanations of the Muni  
Is the glorious Anuttarayogatantra.  
Within it, the very most profound  
Is the glorious Guhyasamaja, the King of Tantras.  
The best of proponents, Nagarjuna, said the following about it –  
The essentials of the path in the root tantra,  
Remain sealed with six limits and four ways.  
Therefore they are to be known having followed the explanatory tantras  
And from the oral instructions of the Guru.  
Having held that method as an essential, I familiarized for a long time  
With the all the subtle points about the cycle of the Arya (tradition of)  
(Guhya)samaja,

རིང་དུ་འདྲིས་པར་བྱས་ཏེ་ཕྱི་རྒྱུད། ལྷོན་མེ་ལྷ་བུར་གསལ་བར་བྱེད་པ་ལ། །  
བརྟེན་ནས་བཤད་ཀྱང་ཆེན་པོ་ལྷ་དང་ནི། །ལེགས་པར་སྦྱར་ལ་འབད་པ་ཆེན་པོས་སྦྱངས། །  
སྦྱངས་པས་འདུས་པའི་རིམ་གཉིས་སྤྱི་དང་ནི། །བྱུང་པར་རྫོགས་པའི་རིམ་པའི་གནད་ཀྱན་ཆེད། །  
ཚུལ་འདི་བསམས་ཤིང་མདུན་མ་ལེགས་ནས་གདའ། །བཀའ་དྲིན་ཆེའོ་རྗེ་བཙུན་མཁྱེན་པའི་གཏེར། །

དེ་ཡི་མཐུལ་ལས་བདེ་དབྱེས་དུས་འཁོར་སོགས། །རྒྱུད་སྡེ་མང་པོའི་གནད་དོན་གདམས་པར་ཤར། །  
དེ་དག་བདག་གིས་གཞན་དུ་བཤད་པས་ན། །འདིར་ནི་རྣམ་དཔྱོད་ཅན་ལ་སློབ་ཚམ་ཞིག།  
ཚུལ་འདི་བསམས་ཤིང་མདུན་མ་ལེགས་ནས་གདའ། །བཀའ་དྲིན་ཆེའོ་རྗེ་བཙུན་མཁྱེན་པའི་གཏེར། །

བར་དུ་གཞུང་ལུགས་ཐམས་ཅད་གདམས་པར་ཤར་བའི་སྐབས་ཏེ་གཉིས་པའོ། །

དེ་ལྟར་གདམས་པའི་གཏེར་དུ་སྦྱར་པ་ན། །ཐེག་ཆེན་གཉིས་ཀྱི་ཐུན་མོང་ལམ་དང་ནི། །  
ཐུན་མོང་མིན་པའི་ལམ་གྱི་རིམ་པ་གཉིས། །གནད་བསྐྱུས་ཚང་བའི་ལམ་ལ་འདྲེས་པར་སྦྱངས། །  
ཚུལ་འདི་བསམས་ཤིང་མདུན་མ་ལེགས་ནས་གདའ། །བཀའ་དྲིན་ཆེའོ་རྗེ་བཙུན་མཁྱེན་པའི་གཏེར། །

རྒྱལ་སྐས་སློན་ལམ་གང་གའི་ཀླུང་རྣམས་ནི། །དམ་ཚཱ་འཛིན་པའི་སློན་ལམ་ནང་འདུས་པར། །  
གསུངས་ཕྱིར་དགོ་ཕུ་ཅི་སྟེད་བསགས་པ་ནི། །ཀྱན་ཀྱང་ཐུབ་བསྟན་རྒྱས་པའི་ཆེད་དུ་བསྐྱོས། །  
ཚུལ་འདི་བསམས་ཤིང་མདུན་མ་ལེགས་ནས་གདའ། །བཀའ་དྲིན་ཆེའོ་རྗེ་བཙུན་མཁྱེན་པའི་གཏེར། །

ཐ་མར་ཉིན་མཚན་ཀུན་ཏུ་ཉམས་སྦྱངས་པ་དང་། །ཀྱན་ཀྱང་བསྟན་པ་རྒྱས་པའི་ཆེད་དུ་བསྐྱོས་པའི་  
སྐབས་ཏེ་གསུམ་པའོ། །

The ultimate of oral instructions such as Pindokrta (*The Condensed* by Nagarjuna),  
Carya-melapaka (*Compendium of Activities* by Aryadeva) and the (*Stages of*)  
*Presentation* (by Nagabodhi),  
Properly conjoining the root tantra with the five great explanatory tantras  
In dependence on the lamp like elucidation (Chandrakirti's *Clear Lamp*),  
I trained with great effort, and through training  
Acquired all the essential points of the general two stages of Samaja and,  
In particular, those of the completion stage.  
Having thought about this, my goal has been good,  
You are very kind, O Treasure of Holy Wisdom.

By the strength of that, the meaning of the essential points of many tantra sets  
Such as Samvara, Hevajra and Kalachakra, appeared as instructions.  
Since I have explained these elsewhere,  
Here is just a little for those of discerning intelligence.  
Having thought about this, my goal has been good,  
You are very kind, O Treasure of Holy Wisdom.

Second, in the middle, the period of all scriptural traditions appearing  
as instructions.

When I became a treasury of such of instructions,  
I practiced integrating into a path of all the condensed essential points  
The common path and the two stages of the uncommon path  
Of the two Mahayanas (the Paramitayana and the Tantrayana).  
Having thought about this, my wish has been good,  
You are very kind, O Treasure of Holy Wisdom.

It is taught that the Ganges rivers of prayers of the Conqueror's Children  
Are condensed in the prayers to uphold the holy Dharma.  
Therefore, whatever roots of virtue were collected,  
All were also dedicated in order to spread the teachings of the Muni.  
Having thought about this, my goal has been good,  
You are very kind, O Treasure of Holy Wisdom.

Third, in the end, the period of practicing all day and night and  
Also dedicating all in order to the spread the doctrine.

རང་གི་དགོ་བ་རྒྱ་ཆེར་སྤེལ་སྲིར་དང་། །  
འཇུག་སློལ་མ་ལོར་རྒྱལ་བཞིན་བསྟན་པའི་སྲིར། །  
རང་གི་རྟོགས་པ་བརྗོད་པ་འདི་བྲམ་སོ། །

དེ་ལས་ཐོབ་པའི་དགོ་བའི་ཚོགས་རྣམས་ཀྱིས། །  
འཛིན་པ་འདི་ཡིས་འགོ་བ་མ་ལུས་ཀྱི། །  
ཐུབ་པའི་བརྟུལ་ཞུགས་སྤྲོ་ན་མེད་བཟུང་ནས། །  
རྒྱལ་བ་དགུམ་པའི་ལམ་ལ་འཇུག་པར་ཤོག།

ཅེས་རང་གི་རྟོགས་པ་མངོན་པར་བརྗོད་པ་མདོ་ཙམ་དུ་བཤད་པ་འདི་ནི། །  
མང་དུ་ཐོས་པའི་དགོ་སློང་གི་  
ཤར་བཅོང་ཁ་བསྐྱོ་བཟང་གྲགས་པའི་དཔལ་གྱིས་འབྲོག་རི་བོ་ཆེ་དགོ་ལྷན་རྣམ་པར་རྒྱལ་བའི་སྲིར་དུ་  
སྦྱར་བའི་ཡི་གེ་པ་ནི་དཀའ་བཞིན་པ་རིན་ཆེན་དཔལ་ལོ། །

In order to extensively increase my virtues and  
To many of good fortune who possess discerning intelligence  
In order to appropriately teach the unmistakable door of entry,  
I composed this expression of my realizations.

By the collections of virtues obtained thereby,  
May all migrators without exception, in the same stages  
Take up the unexcelled discipline of the Muni and  
Enter the path that pleases the conquerors.

This explanation briefly expressing explicitly my realizations was composed by  
the learned Eastern Bhikshu, Tsongkhapa, Lozang Dragpa on Isolated Mountain  
at Complete Victory of the Virtuous Sanctuary (the site of Gaden Monastery).  
The scribe was Ka-Zhipa Rinchen Pal.

*On the auspicious occasion of teachings on this text by His Holiness the Fourteenth Dalai Lama  
in Madison, Wisconsin, in May 2007, this was translated into English by the Tibetan master  
Geshe Lhundub Sopa and American Gelong Thubten Tsultrim (Venerable George Churinoff),  
consulting excellent past translations and Tibetan commentaries in March, 2007.*

## BIOGRAPHY OF HIS HOLINESS THE DALAI LAMA



His Holiness the 14th Dalai Lama Tenzin Gyatso, is the head of state and spiritual leader of the Tibetan people. He was born Lhamo Dhondrub on July 6, 1935, in a small village called Taktser in northeastern Tibet. Born to a peasant family, His Holiness was recognized at the age of two, in accordance with Tibetan tradition, as the reincarnation of his predecessor the 13th Dalai Lama. The Dalai Lamas are incarnations of Avalokitesvara, the Buddha of Compassion. As manifestations of the Bodhisattva (Buddha) of Compassion, the Dalai Lamas choose to reincarnate in order to serve mankind. Tibetans normally refer to His Holiness as Yeshe Norbu, the Wishfulfilling Gem or simply Kundun – The Presence.

The present Dalai Lama was enthroned on February 22, 1940 in Lhasa, the capital of Tibet. At that time Lhamo Dhondrub was renamed Jetsun Jamphel Ngawang Lobsang Yeshe Tenzin Gyatso – Holy Lord, Gentle Glory, Compassionate, Defender of the Faith, Ocean of Wisdom.

### Education in Tibet

His Holiness began his education at the age of six and completed the Geshe Lharampa Degree (Doctorate of Buddhist Philosophy) in 1959; His Holiness was 25 years old. The year before he took the preliminary examinations at each of the three monastic universities: Drepung, Sera and Ganden. The final examination was conducted in the Jokhang Temple in Lhasa during the annual Monlam Festival of Prayer, held every year in the first month of the Tibetan calendar.

### Leadership Responsibilities

On November 17, 1950, His Holiness was called upon to assume full political power (head of the State and Government) after some 80,000 Peoples Liberation Army soldiers invaded Eastern Tibet. In 1954, he went to Beijing to talk peace with Mao Tse-tung and other Chinese leaders, including Chou En-lai and Deng Xiaoping. In 1956, while visiting India to attend the 2500th Buddha Jayanti Anniversary, he had a series of meetings with Prime Minister Nehru and Premier Chou about deteriorating conditions in Tibet.

His efforts to bring about a peaceful solution to Sino-Tibetan conflict were thwarted by Beijing's ruthless policy in Eastern Tibet, which ignited a popular uprising and resistance. This resistance movement spread to other parts of the country. On March 10, 1959 Lhasa, the capital of Tibet, exploded with the largest demonstration in Tibetan history, calling on China to leave Tibet and reaffirming Tibet's independence. The Tibetan National Uprising was brutally crushed by the Chinese army. His Holiness escaped to India where he was given political asylum. Some 80,000 Tibetan refugees followed His Holiness into exile. Today, there are

more than 120,000 Tibetans in exile. Since 1960, he has resided in Dharamsala, India, known as "Little Lhasa," the seat of the Tibetan Government-in-exile. In the early years of exile, His Holiness appealed to the United Nations on the question of Tibet, resulting in three resolutions adopted by the General Assembly in 1959, 1961, and 1965, calling on China to respect the human rights of Tibetans and their desire for self-determination. With the newly constituted Tibetan Government-in-exile, His Holiness saw that his immediate and urgent task was to save both the Tibetan exiles and the unique Tibetan culture. As Tibetan refugees were relocated to agricultural settlements in India, economic development was encouraged. His Holiness also created a Tibetan educational system so that refugee children be raised with full knowledge of their language, history, religion and culture. In addition, the Tibetan Institute of Performing Arts was established in 1959, and the Central Institute of Higher Tibetan Studies became a university for Tibetans in India. Over 200 monasteries have been re-established to preserve the vast corpus of Tibetan Buddhist teachings, the essence of the Tibetan way of life.

In Washington, D.C., at the Congressional Human Rights Caucus in 1987, His Holiness proposed a Five-Point Peace Plan as a first step toward resolving the future status of Tibet. This plan calls for the designation of Tibet as a zone of peace, an end to the massive transfer of ethnic Chinese into Tibet, restoration of fundamental human rights and democratic freedoms, and the abandonment of China's use of Tibet for nuclear weapons production and the dumping of nuclear waste, as well as urging "earnest negotiations" on the future of Tibet.

In Strasbourg, France, on June 15, 1988, the Dalai Lama further elaborated on the Five-Point Peace Plan and proposed the creation of a self-governing democratic Tibet, "in association with the People's Republic of China." However, on September 2, 1991, the Tibetan Government-in-exile declared the Strasbourg Proposal invalid because of the closed and negative attitude of the present Chinese leadership towards the ideas expressed in the proposal.

### Recognition and Awards

Since his first visit to the west in early 1973, a number of western universities and institutions have conferred Peace Awards and honorary Doctorate degrees in recognition of His Holiness' distinguished writings in Buddhist philosophy and for his leadership in the solution of international conflicts, human rights issues and global environmental problems. In presenting the Raoul Wallenberg Congressional Human Rights Award in 1989, U.S. Congressman Tom Lantos said, "His Holiness the Dalai Lama's courageous struggle has distinguished him as a leading proponent of human rights and world peace. His ongoing efforts to end the suffering of the Tibetan people through peaceful negotiations and reconciliation have required enormous courage and sacrifice."

### **The 1989 Nobel Peace Prize**

The Norwegian Nobel Committee's decision to award the 1989 Peace Prize to His Holiness the Dalai Lama won worldwide praise and applause, with exception of China. The Committee's citation read, "The Committee wants to emphasize the fact that the Dalai Lama in his struggle for the liberation of Tibet consistently has opposed the use of violence. He has instead advocated peaceful solutions based upon tolerance and mutual respect in order to preserve the historical and cultural heritage of his people."

On December 10, 1989, as His Holiness accepted the prize he said, "The prize reaffirms our conviction that with truth, courage and determination as our weapons, Tibet will be liberated. Our struggle must remain nonviolent and free of hatred."

### **Visits to Madison, Wisconsin**

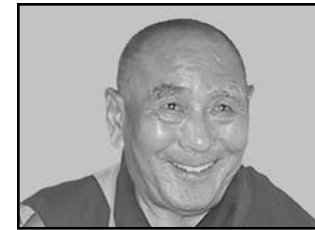
Madison, Wisconsin and the Deer Park Buddhist Center have been fortunate to serve as host to His Holiness on several of his visits to the West. His Holiness's first visit to the United States in 1979 was also his first visit to Madison. In His Holiness's first visit he taught at the St. Benedict Center. In 1981, His Holiness offered the Kalachakra Initiation at the newly established Deer Park Center in Oregon, Wisconsin. This was the first time the Kalachakra Initiation had been bestowed in the West. In 1989, the Dalai Lama's third visit to Madison, His Holiness gave teachings at the Masonic Temple in downtown Madison and consecrated the Kalachakra Stupa at Deer Park Buddhist Center. His Holiness returned to Madison in 1998 where he gave teachings at the Dane County Expo Center and received an Honorary Degree from the University of Wisconsin-Madison. His Holiness's last visit to the area was in 2001. At that time he met with a group of neuroscientists researching the effects of meditation on brain function, emotions and physical health.

### **A Simple Buddhist Monk**

His Holiness often says, "I am just a simple Buddhist monk – no more, nor less." His Holiness follows the life of Buddhist monk. Living in a small cottage in Dharamsala, he rises at 4 a.m. to meditate; then pursues an ongoing schedule of administrative meetings, private audiences and religious teachings and ceremonies. He concludes each day with further prayer before retiring. In explaining his greatest sources of inspiration, he often cites a favorite verse, found in the writings of the renowned eighth century Buddhist saint Shantideva:

*For as long as space endures  
And for as long as living beings remain,  
Until then may I too abide  
To dispel the misery of the world.*

### **BIOGRAPHY OF GESHE LHUNDUB SOPA**



Geshe Sopa is recognized worldwide as one of the great living spiritual masters of the Tibetan Buddhist tradition. He is particularly renowned for maintaining the high standards of scholarly learning while personally embodying the qualities of humility, tolerance and compassion.

Though trained in his youth in one of the most rigorous Buddhist monasteries in Tibet, Geshe Sopa's life work has been centered in the heartland of America. As a Buddhist monk, a university professor, a committed peacemaker, a consummate teacher and an extraordinary human being, Geshe Sopa has spent forty years inspiring all those he meets.

Geshe Sopa's abilities were apparent from a very early age in Tibet, leading him to be selected as one of the scholars to personally test His Holiness the Dalai Lama at his final examinations – even before Geshe Sopa had completed his own examinations.

Just two years after many Tibetans were forced into exile by the communist Chinese invasion of Tibet in 1959, His Holiness the Dalai Lama asked Geshe Sopa to travel to the United States, giving him his lifelong mission of bridging cultures and sharing the Dalai Lama's vision of global human values and ethics.

Geshe Sopa was the first Tibetan to be tenured in an American university, and went on to teach Buddhist philosophy, language and culture at the University of Wisconsin-Madison for 30 years. During that time, Geshe Sopa trained many of this country's first generation of respected Buddhist scholars and translators, including Jeffrey Hopkins, José Cabezon and John Makransky.

Geshe Sopa founded Deer Park Buddhist Center in 1975, after students began requesting instruction outside the formal academic setting. Today, Deer Park remains a full-scale monastic and teaching center upholding the Dalai Lama's tradition in the Midwest, attracting students from around the world to its annual programs. He has facilitated an ongoing relationship between His Holiness the Dalai Lama and the University of Wisconsin-Madison, which His Holiness has visited five times, and from which he has received an honorary doctoral degree. As a trustee on the international committee for the Peace Council, Geshe Sopa has traveled to Belfast, Jerusalem and Chiapas to work toward ending the violence in those troubled areas, reflecting his heartfelt commitment both to public service and to non-violence.

For generations of students, Geshe Sopa has been a shining example of the human capacity for developing kindness and wisdom. With his international support, a solid tradition behind him and his own personal qualities, he has been the guiding force behind the Deer Park Buddhist Center and Monastery, and has been instrumental in planting the roots of Tibetan Buddhism in the United States.

## DEER PARK BUDDHIST CENTER

*"A jewel in the heartland of America, where Tibetan Buddhism's unique contribution to human culture, art, and spiritual development prospers."*

Deer Park Buddhist Center and Monastery was founded in 1975 by Geshe Lhundub Sopa. The center is devoted to ensuring that Tibetan Buddhist teachings and the monastic way of life, as well as Tibetan culture, remain available as a vibrant part of our common human legacy.

Located just ten miles south of Madison, Deer Park Buddhist Center is a unique landmark of Tibetan Buddhist culture in America's heartland. Nestled in thirteen acres of gentle hills, woodland gardens and a grove of century-old oak trees, the site is eminently conducive to contemplative practice.

Deer Park has profound historic and sacred significance as the site of the first Kalachakra ceremony for world peace ever performed by His Holiness the Dalai Lama in the West. The center's current temple was built in 1981 as a temporary open-air pavilion for the Kalachakra initiation, and was later enclosed to serve as the main temple. The stupa, a monument representing the state of enlightenment, was erected in 1988, and blessed by His Holiness in 1989. It serves as a meditative focal point for visitors and residents alike. A new temple is now under construction to meet the needs of the growing community and to preserve Geshe Sopa's legacy.

The center offers a diverse range of offerings, including: education and monastic training, inter-religious dialogues, group spiritual practice, community outreach, and a variety of Tibetan cultural programs.

Weekly classes, bi-weekly worship ceremonies and numerous group meditation retreats are offered regularly at the center (visit [deerparkcenter.org](http://deerparkcenter.org) for more information). Large scale special religious events and Tibetan holidays attract hundreds of students, scholars and lay people from around the world.

### THE TEMPLE PROJECT AT DEER PARK

Deer Park's current facilities are too small to serve the expanding base of interested students and the growing Tibetan refugee community in the Midwest. Construction of the new temple began in April 2005, and is anticipated to be completed in 2008. Geshe Sopa dreamed of building an enduring structure to serve future generations.

The new temple has been designed to support Tibetan Buddhist spiritual practices and teachings, as well as the cultural life of the Tibetan community in exile.

The building will blend Tibetan architectural principles with modern, sustainable design. The temple's designers have worked hard to ensure a balance of tradition, beauty and durability in the materials and methods chosen to develop the temple. This also reflects Deer Park's commitment to maintaining a respectful balance with the natural environment.

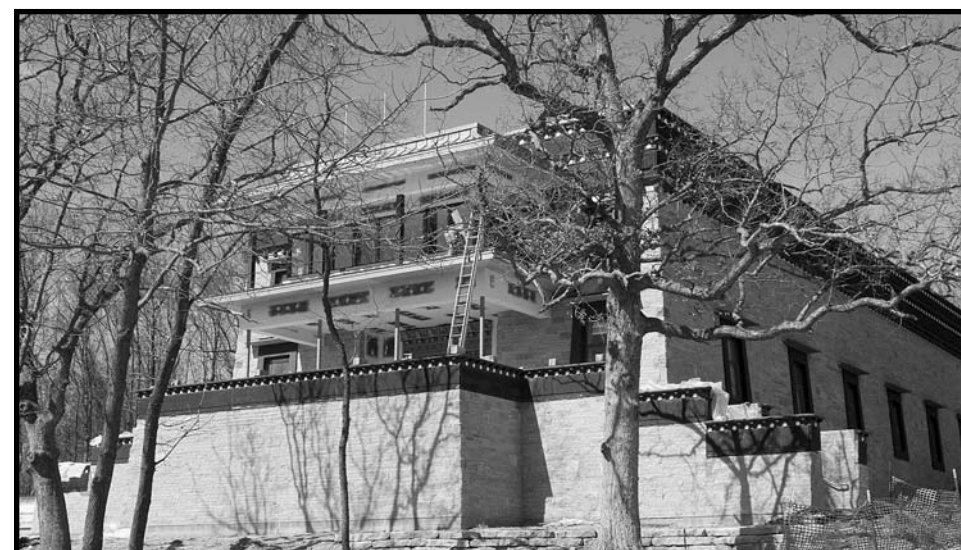
From the front door to the rooftop ornaments, each aspect of the temple project has a symbolic significance, allowing visitors to encounter the Buddha's teachings in a powerful visual form. The decorative interior and exterior woodwork integrate Buddhist symbols such as lotus flowers, wish-granting jewels, the eight auspicious signs, vajra or diamond scepters, mythical crocodiles, the five colors (indicating the five aggregates, the five types of wisdom, and five Buddha families, etc) and many other stylized symbols of higher meaning.

The design of the new temple is spiritually inspiring and visually striking. The centerpiece of the building will be a two-story assembly hall which will house a 15 foot statue of Shakyamuni Buddha among other traditional statuary, Tibetan paintings, cultural artifacts, and ritual elements.

The facility will provide classroom space for studies in Tibetan language and culture, and a library for Deer Park's extensive collection of sacred literature including the Buddhist canon in Tibetan, videos and recorded teachings. Exterior patios and gardens will enhance the ambience, while quietly blending into rural Oregon's natural setting.

The temple project also includes plans to renovate and restore the stupa monument and preserve the original temple as a sacred and historic space.

The Tibetan Art Projects (TAP) of Deer Park's new temple will ensure the continuance of a 1,000-year Himalayan artistic tradition by incorporating traditional



Tibetan arts elements in the architectural details, including highly detailed, traditional ornamental painting, woodwork, sculpture, and metalwork.

The Tibetan Art Projects are a true confluence of spirituality and art, traditional craftsmanship and leading edge technology, East and West, Tibetan and American, ancient and contemporary. The TAP projects include works of art created with traditional materials and processes as well as traditional designs fabricated in contemporary materials. There will be sculpture in wood, clay and hand hammered copper relief where appropriate, but there will also be durable fiber-reinforced plastic casting for certain exterior ornamentation. The traditional wooden beam-ends formed from bundles of “pema” sticks are replicated in cast stone and pre-cast concrete.

A Tibetan consultant guided Tibetan and Indian artists in South India in crafting the rooftop sculpture made out of contemporary materials and the hand hammered copper medallions. Tibetan artisans will work on site to craft interior and exterior woodwork and paintings, with assistance from local artists. The Tibetan Art Projects will ornament Deer Park’s new temple to create a truly unique landmark of Tibetan Buddhist culture in the heartland of America.

### **CREATING A MANDALA OF 1,000 BUILDERS**

*1,000 Buddhas in a Fortunate Eon, 1,000 Builders at a Fortunate Time*

Geshe Sopa recalls, “When a community in Tibet needed a center for its spiritual and cultural activities, people came to give their labor, and constructed the building together with the monks, using ancient methods familiar to all involved. In that context, active fundraising was not the principal way. Support from the community was offered out of a deep appreciation for the value of the Buddha’s teachings and a firm faith in the principles of karma, which teaches that those who give...also receive.”

Today, a community helps build a temple by offering labor in the form of financial support. Become a part of the celebration by joining the Mandala of 1,000 Builders. A contribution at any level is significant and greatly appreciated.

An anonymous donor has provided a generous opportunity to help finance Deer Park’s Temple Project. Financial contributions made to the Temple Project from February 1 through June 30, 2007 will be matched dollar for dollar to a maximum amount of \$250,000. This means every dollar you give from now until the end of June will be doubled. Donate online at [deerprkcenter.org](http://deerprkcenter.org).

Deer Park is a non-profit 501(c)3 organization supported solely by volunteers. All donations are fully tax deductible.

## **ACKNOWLEDGEMENTS**

### **HEARTFELT GRATITUDE AND THANKS TO THOSE MAKING THIS EVENT POSSIBLE**

**HIS HOLINESS THE 14TH DALAI LAMA**

**GESHE LHUNDUB SOPA**

Geshe Thupten Jinpa, Translator to H.H. the Dalai Lama  
Jamyang Rinchen, Chinese translator to H.H. the Dalai Lama  
Tashi Wangdi, Representative of H.H. the Dalai Lama to the Americas  
Tenzin Taklha, Deputy Secretary to H.H. the Dalai Lama

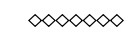
Deer Park’s Ordained Sangha: Gyume Khensur Lobsang Tenzin Rinpoche  
Geshe Thupten Sonam • Lhundup Sherab • Lhundub Chowang (Charles Lin)  
Thubten Tsultrim (George Churinoff) • Lhundub Jampa (Alicia Vogel)  
Lhundub Daychen (Leslie Hilsenhoff) • Lhundub Dolma (Liane Nakamura)

Penny Paster, Event Coordinator

Dan Abelson • Alliant Energy Center • Linda Atkins • Frank Barone  
Mary Bennett • Lori Cayton • Ann Chávez • Martín Chávez  
Trish Drumheller • Roger Dunkelbargor • Emanation Graphics • Paul Hackett  
Bob Ehrenstrom • Mary Familoe • Frank Productions • Tina Frailey  
Clare Gernert • Bob Gore • Morgan Groves • Echo Henn • Chris Hopka  
IGS, Inc. • Summer Johnson • Richard Judd • Shirley Kaltenberg  
Cathy Kennedy • Khamlung Tulku • Jim Kutzke • Isadora Gabrielle Leidenfrost  
Jen Merrill • Kalleen Mortensen • Sonam T. Nachug • Dr. Zorba Paster  
Julia Potter • George Propps • Bob Rashid • Louise Root-Robbins • Sharpa Tulku  
Karen Stevenson • Steve Taber • Valerie Thrush • Steve Toepfer • Debora Treu  
John Underwood • Michael Underwood • Jim Walsh • Zane Williams

### **SPECIAL THANKS FOR THE GENEROSITY OF THE WISCONSIN TIBETAN ASSOCIATION**

for sponsoring the beautiful and symbolic throne of H.H. the Dalai Lama for use in this event and Deer Park’s new temple. The throne was hand crafted by Tibetan artisans and closely resembles the throne found in His Holiness’s private assembly hall in the Tsuklakang (main cathedral) in Lhasa, Tibet.



*Deer Park remains sincerely grateful for the generous Benefactors, Sponsors, Patrons, Volunteers, and every participant here, for your contribution and dedication to the spiritual teachers and their teachings. May Deer Park and the Temple Project continue to bring qualified teachers to benefit all.  
May peace and happiness prevail.*

## SAVE THE DATES

### H.H. THE DALAI LAMA 2008 LONG LIFE CELEBRATION

**July 18-25, 2008**

Co-hosted by Deer Park Buddhist Center & North America Tibetan Associations

- |            |  |
|------------|--|
| July 19    | Consecration of Deer Park's new temple (Invitation only)   |
| July 20-23 | Teachings on Shantideva's <i>Guide to the Bodhisattva's Way of Life</i> (Chojuk) and Kamalashila's <i>Middle Stages of Meditation</i> (Gomrim barpa) |
| July 23    | Long Life Empowerment (White Tara)   |
| July 24    | Long Life Offering Ceremony  |

All of the public events will be held at the Veterans Memorial Coliseum in Madison, Wisconsin.

### DEER PARK SUMMER COURSE 2007

**June 18-July 13, 2007**

Deer Park Summer Course 2007 will be an exceptional and auspicious experience. Beginning just a month after the visit by His Holiness the Dalai Lama, Ven. Geshe Sopa will teach the annual summer course for the first time in the stunning and inspiring new temple that he envisioned and guided in design.

Geshe Sopa will provide commentary on Je Tsongkhapa's *Ocean of Reasoning: A Great Commentary on Nagarjuna's Mūlamadhyamakakārikā* (Tibetan: *rTsa she tik chen rigs pa'i rgya mtsho*). *Ocean of Reasoning* is rarely taught in Western dharma centers, and is important in the study and understanding of Prasangika philosophy. Geshe Sopa will also provide commentary on Nagarjuna's *Fundamental Verses on the Middle Way* and on the related works of Chandrakirti and Buddhapalita.

The 2007 Deer Park summer program will be a unique opportunity to study this valuable text from a highly qualified Tibetan master teaching in English.

Check the Deer Park website [deerparkcenter.org](http://deerparkcenter.org) for further information about this summer course and other upcoming programs.





## NOTES