



७७। वदेऽङ्गमसुम्॥

樂苦道歌

Happiness and Misery, Drawing the Line



密勒日巴尊者

Milarepa



རང་ངོ་རང་གིས་ཤེས་ནས་གནས་ལུགས་དོན་དང་ལྡན་པའི་རྣལ་འབྱོར་ནམ་ཡང་བདེ།།  
ལྟུལ་པའི་རྗེས་སུ་འབྲངས་ནས་སྤྲུག་བསྐྱེད་སྦྱོང་སྦྱོང་བྱེད་པའི་ཚོས་པ་ནམ་ཡང་སྤྲུག།།

自識本來面目，具足實相義之，修士總是樂；  
跟隨迷惑亂象，揚生諸痛苦之，佛徒總是苦。

Someone who rests in the act of self-recognition  
And is therefore in contract with basic reality  
This is a yogi and happy at any time  
Someone like this is a yogi and always content.

A dharma practitioner chasing after delusion  
Caught up in creating a welter of suffering  
This is a person unhappy at any time  
This is a person who's always miserable.

མ་བཅོས་ངང་ལ་བཞག་ནས་འགྱུར་མེད་རང་སར་དག་པའི་རྣལ་འབྱོར་ནམ་ཡང་བདེ།།  
བྱུང་ཚོར་རྗེས་སུ་འབྲངས་ནས་ཆགས་སྣང་རང་དགར་གསོག་པའི་ཚོས་པ་ནམ་ཡང་སྲུག།།

置於無整體性，無變自地清淨，修士總是樂；  
追隨種種感受，貪瞋放任造作，佛徒總是苦。

Someone who rests in a state which is not artificial  
Is unchanging and pure in the midst of whatever occurs  
This is a yogi and happy at any time  
Someone like this is a yogi and always content.

For a dharma practitioner caught in events and reacting  
Likes and dislike pile up all by themselves  
This is a person unhappy at any time  
This is a person who's always miserable.

སྣང་བ་ཚོས་སྐྱེ་ཉོགས་ནས་ཤེ་དོགས་ཐེ་ཚོམ་ཚད་པའི་རྣལ་འབྱོར་ནམ་ཡང་བདེ།།  
བབ་ཅོལ་ཐོ་ཅོར་བྱས་ནས་ཚོས་བརྒྱད་མགོ་མ་ལོན་པའི་ཚོས་པ་ནམ་ཡང་སྐྱུ།།

證悟所顯法身，斷除希冀疑慮，修士總是樂；  
造業粗魯隨便，嗜好八法出頭，佛徒總是苦。



Someone who's realized appearance as dharmakaya  
Has cut through the hopes and the fears and the hesitations  
This is a yogi and happy at any time  
Someone like this is a yogi and always content.

A dharma practitioner careless and full of pretences  
And not on top of the eight worldly dharmas at all  
This is a person unhappy at any time  
This is a person who's always miserable.

ཐམས་ཅད་སེམས་སུ་གཤམ་ནས་ཅིར་སྒྲུང་གོགས་སུ་འབྱེར་བའི་རྣལ་འབྱོར་ནམ་ཡང་བདེ།།  
མི་ཚོ་ཡངས་ལ་བསྐྱལ་ནས་འཚིགས་འབྱོར་བ་སྐྱེ་བའི་ཚོས་པ་ནམ་ཡང་སྐྱུ།།

識得一切唯心，何顯引為助伴，修士總是樂；  
虛度浪費生命，臨死心生悔恨，佛徒總是苦。

Someone who knows that everything is mind  
Is able to use whatever appears as a resource  
This is a yogi and happy at any time  
Someone like this is a yogi and always content.

A dharma practitioner lost in this life's distractions  
Will find a great deal to regret at the time of death  
This is a person unhappy at any time  
This is a person who's always miserable.

ཏྲོགས་ཚད་ཁོང་དུ་ཚུད་ནས་གནས་ལུགས་རང་ས་ཟིན་པའི་རྣལ་འབྱོར་ནམ་ཡང་བདེ།།  
འདོད་པ་ཁོང་དུ་བརྟུག་ནས་དུང་དུང་གམ་གམ་བྱེད་པའི་ཚོས་པ་ནམ་ཡང་སྲུག།

證量徹底通達，本性自地受持，修士總是樂；  
欲望徹底放肆，情不自禁造作，佛徒總是苦。

Someone who's mastered a measure of realization  
Can settle in natural mind's natural presence  
This is a yogi and happy at any time  
Someone like this is a yogi and always content.

A dharma practitioner shackled in lots of desires  
Who is self-indulgent and scrounging for attention  
This is a person unhappy at any time  
This is a person who's always miserable.

མཚན་མ་རང་སར་གྲོལ་ནས་ཉམས་ལྗོངས་རྒྱན་ཆད་མེད་པའི་རྣལ་འབྱོར་ནམ་ཡང་བདེ།།  
ཐ་སྐད་ཚིག་ཕྱིར་འབྲངས་ནས་སེམས་ལ་ཐག་ཚོད་མེད་པའི་ཚོས་པ་ནམ་ཡང་སྤྲུག།

性相自地解脫，覺受恆不間斷，修士總是樂；  
追隨名言字句，心中沒有定見，佛徒總是苦。

The one for whom labels are freed on the spot where they're forming  
Has an unbroken flow of insightful experiences  
This is a yogi and happy at any time  
Someone like this is a yogi and always content.

A dharma practitioner caught in conventional terms  
Will not gain conclusive discernment applying to mind  
This is a person unhappy at any time  
This is a person who's always miserable.

འཇིག་རྟེན་བྱ་བ་བཏང་ནས་ཆེད་འཇིག་བཟའ་གཏད་བྲལ་བའི་རྣལ་འབྱོར་ནམ་ཡང་བདེ།།  
བྲེ་ལུལ་སྤྲུག་གསོག་བྱས་ནས་མི་ཚང་གཉེན་འདུན་སྦྱོར་བའི་ཚོས་པ་ནམ་ཡང་སྤྲུག།།

捨棄世間作業，遠離目的標準，修士總是樂；  
辛苦積存斤兩，養育家庭親眷，佛徒總是苦。



Someone who's given up worldly pursuits and involvement  
Is free of self-interest and narrow-minded objectives  
This is a yogi and happy at any time  
Someone like this is a yogi and always content.

A dharma person whose struggle is geared to provisions  
Whose only perspective is caring for family and friends  
This is a person unhappy at any time  
This is a person who's always miserable.

ཞེན་པ་ནང་ནས་ལོག་ནས་ཐམས་ཅད་སྐྱེ་མར་རྟོགས་པའི་རྣལ་འབྱོར་ནམ་ཡང་བདེ།།  
གཡེང་བའི་ལམ་དུ་ཞུགས་ནས་ལུས་ངག་བྲན་དུ་བཀོལ་བའི་ཚོས་པ་ནམ་ཡང་སྤྲུག།

心中斷除貪念，證悟一切皆幻，修士總是樂；  
安於散逸之道，身語成為奴役，佛徒總是苦。

Someone who's turned from attachment from within  
With the realization that everything is illusion  
This is a yogi and happy at any time  
Someone like this is a yogi and always content.

A dharma practitioner taking a path of distraction  
Sells his own body and speech into slavery  
This is a person unhappy at any time  
This is a person who's always miserable.

བརྩོན་འགྲུས་རྟ་ལ་ཞོན་ནས་ཐར་པའི་ས་ལམ་བགྲོད་པའི་རྣལ་འབྱོར་ནམ་ཡང་བདེ།།  
ལེ་ལེའི་སྒྲོག་ཏུ་ཚུད་ནས་འཁོར་བའི་གཏིང་དོ་བྱེད་པའི་ཚོས་པ་ནམ་ཡང་སྲུག།

騎上精進駿馬，直驅解脫地道，修士總是樂；  
陷入懶墮之網，成為輪迴墜錨，佛徒總是苦。

Someone who rides on the horse of diligence  
Will go through the levels and travel all freedom's path  
This is a yogi and happy at any time  
Someone like this is a yogi and always content.

A dharma practitioner shackled in laziness  
Will sink like an anchor into the brine of samsara  
This is a person unhappy at any time  
This is a person who's always miserable.

ཐོས་བསམ་སྒྲོ་འདོགས་ཚོད་ནས་ལྟ་མོ་སེམས་ལ་ལྟ་བའི་རྣལ་འབྱོར་ནམ་ཡང་བདེ།།  
ཁས་ལེན་ཚོས་ལ་བྱས་ནས་སྒྲོད་ལམ་སྒྲིག་ལ་བྱེད་བའི་ཚོས་པ་ནམ་ཡང་སྲུག།

斷除聞思捏造，旁觀心中好戲，修士總是樂；  
承諾力行佛法，却做罪惡行儀，佛徒總是苦。

Someone who's listened, reflected and cut hesitation  
Then contemplates the panorama of mind  
This is a yogi and happy at any time  
Someone like this is a yogi and always content.

A dharma practitioner claiming to practise the dharma  
Whose way of behaving is really a case of wrongdoing  
This is a person unhappy at any time  
This is a person who's always miserable.

འདི་དོགས་ཐེ་ཚོམ་ཚོད་ནས་གཉུག་མ་རྒྱན་ཚད་མེད་པའི་རྣལ་འབྱོར་ནམ་ཡང་བདེ།།  
སྣ་ཐག་མི་ལ་བྱིན་ནས་ངོ་བསྟུང་མཐུན་འཇུག་བྱེད་པའི་ཚོས་པ་ནམ་ཡང་སྟུག།

斷除冀望疑慮，本初源源不絕，修士總是樂；  
鼻繩給人牽著，處處逢迎情面，佛徒總是苦。



Someone who's cut through the hoping and fearing and doubting  
And rests in the natural state without interruption  
This is a yogi and happy at any time  
Someone like this is a yogi and always content.

A dharma practitioner led by the nose by the others  
Who flatters and humors them just to get their applause  
This is a person unhappy at any time  
This is a person who's always miserable.

ཇི་དགུ་རྒྱུ་ཏུ་བསྐྱུར་ནས་རྟག་ཏུ་ལྷ་ཚོས་བྱེད་པའི་རྣལ་འབྱོར་ནམ་ཡང་བདེ།།

全部棄諸腦後，永遠奉行佛法，修士總是樂。

二〇一六年仲夏 奉噶千仁波切慈諭，行者普舟譯於貢噶林關房。賢善吉祥！

Someone who's left the cares of this life behind  
And is always engaged in practising excellent Dharma  
This is a yogi and happy at any time  
Someone like this is a yogi and always content.

English translation is by Jim Scott, from *10 of Milarepa's Greatest Hits*, Milarepa songs selected by Khenpo Tsultrim Gyamtso Rinpoche, published by Marpa Translation Committee, 1993

ཨོྲཱེ་ཏཱཱེ་ཏཱཱེ་ཏཱཱེ་མ་མ་ལུ་ཡུར་རྩུ་ན་སུཌེ་ཕུཌིཾ་ཀུ་རུ་སྣ་ཏྲཱཾ་

喻 達瑞 度達瑞 度瑞 媽媽 阿優兒 佳那 布涅 布真 咕汝 梭哈

咒意：

喻 解脫母！ 解脫苦難母！ 疾速救度母！  
令我壽命、智慧、福德盛開增長 梭哈

OM TĀRE TUTTĀRE TURE MAMA ĀYUR  
JÑĀNA PUṆYE PUṢṬIM KURU SVĀHĀ

Translation of the mantra:

OM O liberator, O liberator from pain, O swift one,  
make my lifespan, knowledge and merit blossom SVĀHĀ



ཇེ་བཙུན་སྒྲོལ་མ་དཀར་མོ།

聖白度母

Noble Lady White Tārā

