

། ལྷ་ལྷོ་ལྷོ་གྲོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་།

**Nga den tog pe gur**

Jigten Sumgon's Song of the Realisation of the Five Limbs of Mahāmudrā

*(This song has been translated before, also by me. Lama Tsering recently asked me for the text and looking through it, I think I was able to improve it a bit.)*

དཔལ་ཕག་ལྷོ་གྲུ་པའི་ཞབས་ལ་འདུད།

**Phel phag mo dru pe zhab la du**

I bow down to the feet of glorious Phagmodrupa!

**Verse 1:**

བྱམས་དང་སིང་རྗེའི་ར་སྟོ་ལ། །གཞན་ཕན་གི་དཀྱིས་སྟོག་མ་བཅད་ན། །སྟོམ་སྟོ་མིའི་སྟོར་རྗེའི་འབྱུང་བས། །སྟོ་མས་སྟོན་འགྲོ་འདི་ལ་ནན་ཏན་མཛོད།

**Jam dang nying je ta pho la / zhen phen gyi kyu thog ma chay na  
Throm lha mi or chay mi jung we/ sem ngon dro di la nan ten dzo.**

When, concerning love and compassion — the stallion — you do not cover the whole distance — the benefit of others — you will not receive the acknowledgment of the assembly of gods and men. Therefore, make serious efforts at cultivating the preliminary resolve.

**Verse 2:**

རང་ལུས་སྟོ་སྟོའི་རྒྱལ་སྟོ་ལ། །གཞི་འགྱུར་རྗེའི་གི་བརན་ས་མ་ཟེན་ན། །མ་མཁའ་འགྲོའི་འགྲོར་འབངས་མི་འདུ་བས། །ལུས་ཡི་དམ་གི་སྟོ་ལ་ནན་ཏན་མཛོད།

**Rang lu lha ku gyal po la / zhi gyur me kyi ten sa ma zin na  
Ma khandro khor bang mi du we / lu yi dam gyi lha la nan ten dzo.**

When, concerning your body, the king — the body of the deity — you do not seize the firm support, which is the foundation, the mother — the dakini with her retinue — will not appear. Therefore, make efforts concerning the body, which is the deity of meditation.

### Verse 3:

ལྷ་མ་སྐྱབ་ཞིའི་གངས་རི་ལ། ལྷོས་གུས་ཀི་ཉི་མ་མ་ཤར་ན། བྱིན་ཆབས་ཀི་ཚུ་རྒྱན་མི་འབྱུང་བས། ལྷེམས་ལྷོས་གུ  
ས་འདི་ལ་ནན་ཏན་མཛོད།

**La ma ku zhi nge ri la / mo gu kyi nyi ma ma shar na  
Jin lab kyi chu ghyiun mi jung we / sem mo gu di la nan ten dzo.**

When on the guru, the snow-capped peak of the four bodies, the sun of devotion does not shine, the stream of blessing will not arise. Therefore, make efforts concerning the mind-set of devotion.

### Verse 4:

ལྷེམས་ཉིད་ཀི་ནམ་མཐའ་ཡངས་པ་ལ། རྣམ་རྟོག་གི་སེན་ཚོགས་མ་རྗེས་ན། མཚུན་གཉིས་ཀི་གཟའ་སྐར་མི་བ  
གྲ་བས། ལྷེམས་མི་རྟོག་འདི་ལ་ནན་ཏན་མཛོད།

**Sem nyi kyi nam kha yang pa la / nam tog gyi trin tsog ma deng na  
Khyen nyi kyi za kar mi tra we / sem mi tog di la nan ten dzo.**

As long as the cloud accumulations of thoughts do not dissipate in the vastness of space — the nature of mind — the planets and stars of the twofold knowledge are without splendor. Therefore, make efforts concerning a mind that is free from thoughts.

### Verse 5:

ཚོགས་གཉིས་ཡིད་བཞིན་གི་རྫོར་བྱ་ལ། ལྷོན་ལམ་གིས་བྱི་རྫོར་མ་བྱས་ན། དཔྱོད་འདྲོད་ཀི་འབྲས་བུ་མི་འབྱུང་  
བས། རྗེས་བསྟོ་བ་འདི་ལ་ནན་ཏན་མཛོད།

**Tshog nyi yi zhin gyi nor bu la / mon lam gyi ji dor ma je na  
Go do kyi dre bu mi jung we / je ngo wa di la nan ten dzo.**

When you do not polish the wish fulfilling gem — the two accumulations — with aspiration prayers, the necessary and desired results will not arise. Make, therefore, efforts concerning the concluding dedication.

ཚེས་ཕྱག་རྗེན་ལྷ་ལྷན་གི་རྟོགས་མགུར་བྱ་བ་རྟོབ་པ་ཉིད་ཀིས་མཛོད་བརྟོ།

**Che chag chen nga den gyi tog gur ja wa kyob pa nyi kyi dze po.**

The Song of the Realisation of the Five Limbs of Mahāmudrā, composed by  
Kyoba [Jigten Sumgön].  
(Translated by Jan-Ulrich Sobisch)