

# ། །ལྷོང་གྱུར་བརྒྱད། །

## THE EIGHT MASTERIES

From *The Collected Songs of Milarepa*

རྗེ་བཙུན་གྱི་ཞལ་ནས། རས་རྒྱུད་པ་ལྷོང་གྱུ་དེ་བསྐྱོན་པའི་ཉམས་ལྷོགས་མཐུན་ཅམ་ལས་མཚན་ཉིད་པ་མ་ཡིན།  
བསྐྱོན་པའི་ཉམས་ལྷོང་མཚན་ཉིད་པ་འདི་འདྲ་བ་ཞིག་འོང་བ་ཡིན་གསུང་ལྷོང་གྱུར་བརྒྱད་འདི་མཁུར་དུ་གསུངས་སོ།

*The Jétsun [Milarepa] said, "Réchungpa, what you have is a mere meditative experience; it is not fully qualified. This is what a fully qualified experience in meditation consists of."*

*Then he sang of the eight masteries:*

སྣང་དང་སྟོང་པ་དབྱེར་མེད་ན།

**Nangtang tongpa yérmé na**

When appearances and emptiness are not separate, this is mastery of the view.

།ལྷ་བ་ལྷོང་དུ་གྱུར་བ་ཡིན། །

**Tawa longdu gyürpa yin**

མི་ལམ་ཉིན་བར་བྱུང་མེད་ན།

**Milam nyinwar khyemé na**

When waking and dreaming are not distinct, this is mastery of meditation.

།སྐོམ་བ་ལྷོང་དུ་གྱུར་བ་ཡིན། །

**Gompa longdu gyürpa yin**

བདེ་དང་སྟོང་པ་བྱུང་མེད་ན།

**Détang tongpa khyemé na**

When bliss and emptiness are not distinct, this is mastery of conduct.

།སྟོང་བ་ལྷོང་དུ་གྱུར་བ་ཡིན། །

**Chöpa longdu gyürpa yin**

འདི་དང་བྱི་མ་བྱུང་མེད་ན།

**Ditang chima khyemé na**

When this life and next are not distinct, this is mastery of the abiding nature.

།གནས་ལུགས་ལྷོང་དུ་གྱུར་བ་ཡིན། །

**Néluk longdu gyürpa yin**

སེམས་དང་ནམ་མཐའ་བྱུང་མེད་ན།

**Semtang namkha khyemé na**

When mind and space are not distinct, this is mastery of the dharmakaya.

།ཚེས་སྐུ་ལྷོང་དུ་གྱུར་བ་ཡིན། །

**Chöku longdu gyürpa yin**

སྐྱིད་སྐྱུག་གཉིས་པོ་བྱུང་མེད་ན།

**Kyiduk nyipo khyemé na**

When happiness and suffering are not distinct, this is mastery of the key instructions.

།གདམས་ངག་ལྷོང་དུ་གྱུར་བ་ཡིན། །

**Damngak longdu gyürpa yin**

ཉོན་མོངས་ཡི་ཤེས་བྱུང་མེད་ན།

**Nyönmong yéshé khyemé na**

When afflictions and wisdom are not distinct, this is mastery of realization.

།རྟོགས་ཚད་ལྷོང་དུ་གྱུར་བ་ཡིན། །

**Toktsé longdu gyürpa yin**

རང་སེམས་སངས་རྒྱས་བྱུང་མེད་ན།

**Rangsem sangyé khyemé na**

When one's mind and buddha are not distinct, this is mastery of fruition.

།འབྲས་བུ་ལྷོང་དུ་གྱུར་བ་ཡིན། །

**Drébu longdu gyürpa yin**

ཞེས་གསུངས་པས། རས་རྒྱུད་པ་ཡང་སྤྲོ་མའི་བྱུགས་རྗེས་རྟོགས་པ་རིམ་བར་ན་འཕར་ཏེ།

*Thus he sang. Through the compassion of the guru, Réchungpa's realization gradually grew.*

*SOURCE FOR TRANSLATION:* Tsangnyön Heruka, *The hundred thousand songs of Milarepa*. A new translation under the guidance of Dzogchen Ponlop Rinpoche, translated by Christopher Stagg of the Nitartha Translation Network. Shambhala 2017.