

མི་རྟག་དག་བསྐྱེད་སྤྱོད་གི་གསོ་སྦྱོན་བཞུགས།

## **A Panacea for the Heart** **An Incitement to Virtue Through Reflection on Impermanence**

ཨ་ཙོ།

མཉམ་མེད་སྟོན་མཆོག་ཤུག་སེངྒེ་སོགས།  
བསྐྱེད་འཛིན་དམ་པའི་ཆོགས་རྣམས་རིམ་བཞིན་།  
ཞིང་ཁམས་གཞན་དུ་ཐེབས་པའི་ཚུལ་བསྐྱེད་པར།  
བསམ་ཞིང་བསམ་ན་མི་རྟག་སྟོན་པའི་མགོན།

Alas...

When even the peerless supreme master, Lion of the Shakyas,  
And the awakened beings who are holders of the Teachings, one after another  
Display the appearance of departing to another pure realm,  
Thinking of this, I recognize it as my teacher, showing me the nature of  
impermanence.

ཕ་མ་སྤྱོད་མཆེད་བཅེ་གོགས་པོ་མོ་སོགས།  
མང་ཞིག་སློ་བུར་བྱི་མའི་ལམ་ཆེན་དུ།  
གཅིག་རྗེས་གཉིས་མ་སྤྱད་འགོ་བའི་ངང་ཚུལ་འདིར།  
བསམ་ཞིང་བསམ་ན་མི་རྟག་སྟོན་པའི་མགོན།

When our parents and our siblings, our beloved spouses and friends  
Each in a train of stops suddenly exits onto the great path to the future lives,  
Thinking of this nature,  
I recognize it as my teacher, showing me the nature of impermanence.

ཆོས་རྣམས་མི་རྟག་མཐའ་བཞིའི་བསྐྱེད་ཚུལ་སོགས།  
ཟབ་ཆོས་རྣ་བར་ཡང་ཡང་གོ་མོད་ཀྱང་།

ཉམས་ལེན་རང་གི་རྒྱུ་ལ་མ་འགྱོར་བས།  
རྟག་འཛིན་འབྱུང་བའི་སྒོ་འདི་ཉོན་རེ་མོངས།

How many times have we heard with our ears the profound Dharma truth—  
Reminders of the impermanence of phenomena, the four inevitable ends that  
follow each beginning,  
But still, since our practice hasn't merged in our mind,  
How afflicted are we, deluding ourselves with misguided grasping at permanence.

ཕྱི་སྒོད་མི་རྟག་སྐྱུ་མའི་ལྷན་མོ་ལང།  
ནང་བརྒྱུད་མི་རྟག་མདང་གི་མི་ལམ་བཞིན།  
ཐམས་ཅད་རྟག་པ་མེད་པའི་ཚུལ་བསམ་སྟེ།  
དོན་ལྡན་སྟོང་པའི་ཆས་ལ་བརྩོན་པར་བྱ།

The world, a macrocosm, is impermanent, like an illusory magic show.  
The inhabitants, the microcosm, are impermanent, like last night's dream.  
Thinking about the impermanent nature of everything,  
We must diligently practice essence-Dharma, making meaningful use of this  
human life.

མི་འབྲལ་འགྲོགས་པར་སྟོན་པའི་ཆས་གྲོགས་གང་།  
བརྒྱུག་མེད་གཤེན་རྗེས་བྲིད་པར་ཆེས་སྒྲིལ་ང་།  
སྒྲིབས་མི་པན་སེམས་ལ་ཤུགས་བསྐྱེད་དེ།  
བསྐྱོད་སྟོན་དགེ་བས་སྦྱིལ་མ་སྤྲོན་པར་བྱ།

And when my Dharma siblings who I wished to remain here with me inseparably  
Are led away without hope of intervening, by the Lord of Death himself, I feel sad  
But sadness and grief don't help; let us rouse strength of heart  
And spurn ourselves to practice virtue and dedicate it with aspirations.

ཁྱོད་ནི་མཆོན་ལྡན་སྒྲ་མས་རྗེས་བརྩུང་ཞིང་།  
གདམས་ངག་མང་ཐོབ་དད་དང་དམ་ཚིག་ལྡན།

ཆེ་འདིར་ཐོས་བསམ་ཉམས་ལེན་ལེགས་བྱས་བས།  
བྱང་ཆུབ་ལམ་སྣ་བེན་ངེས་བྱུགས་མ་ཞུ།

You are held in the refuge and care of sublime Lamas,  
You have received many heart teachings and are filled with faith and pure samaya.  
In this life, you dedicated yourself to listening, studying, and practising Dharma.  
You will, therefore, surely find your way to enlightenment, so don't lose hope!

ཞེས་པའང་བརྟེ་བའི་ཆོས་གྲོགས་སངས་རྒྱལ་མོ་(Christine Monson)  
ལགས་སྒོ་བྱང་འདས་གྲོངས་བྱིན་པར་ཐོས་སྐབས་སུ།  
བསོད་སྤྱལ་བརྒྱ་སྒོ་གྲོས་བས། ཨེ་ཏ་ལི་ནས་བྲིས་སོ།

2023/11/21

*This was written in Italy upon learning of the sudden passing of my dear Dharma friend Sangye Gyalmo-Christine Monson, by Sogan Tulku Pema Lodoe.*

*November 21, 2023.*