

ཨེ་མི་ལའི་གསུང་མགུར་བདམས་སྒྲིག།



Selected Songs of MILAREPA

Chinese / Tibetan

密勒日巴道歌節選

藏·中文版

Painting of Milarepa by The Tenth Karmapa Chöying Dorje

第十世噶瑪巴秋英多傑所畫的密勒日巴 坐在山洞外的圖畫。





ཡི་གེ་ནི་བྱ་ཅུ་དྲུག་པ་འདི་དཔེ་ཆ་འཛིན་པ་དུ་བཞག་ན་དཔེ་ཆ་དེ་ཅི་འདྲར་
བཞོམས་ཀྱང་ནེས་པ་མི་འབྱུང་བར་འཇམ་དཔལ་ཅུ་རྒྱད་ལས་གསུངས་སོ།།

此咒置经书中 可灭误跨之罪

目錄 Contents

མེས་སྒྲོམ་རས་པ་ལ་གནང་བའི། འབྲེར་བདེ་བའི་ཞལ་གདམས་ཀྱི་མགུར།

《密勒日巴給予梅貢日巴一個易於修持及記憶的口訣》

—— page 01

རང་ལ་ལྷག་འདེབས་ཀྱི་གླུ།

《山居 無散修》

—— page 02

རྟེན་འབྲེལ་སྤྲིང་པའི་གླུ།

《缘起心要歌》

—— page 04

བྲག་སྤྱོད་མོ་རྗེས་སུ་འཛིན་པའི་མགུར།

《密勒日巴 攝受崖魔女並給予道歌》

—— page 07

ལྷ་སྒྲོམ་སྤྱོད་པའི་གཟེར་མགུར།

《密見修行三釘歌》

—— page 10

ལུ་སྒོམ་སྒྱུད་པའི་གཟེར་མགུར།

《密勒日巴解答歷些女士疑問道歌》

—— page 12

ཞྩ་སྒྲན་སྒོམ་རས་པ་ལ་གསུངས་པའི་མགུར།

《密勒日巴向冷貢熱巴唱了這首道歌》

—— page 15

ཞྩ་དགེ་བཤེས་རྩ་ག་ཕུ་པར་གསུངས་པའི་མགུར།

《密勒日巴向格西查普瓦唱了這首道歌》

—— page 17

དབྱུ་མ་ཡང་དག་པར་བརྗོད་པའི་མགུར།

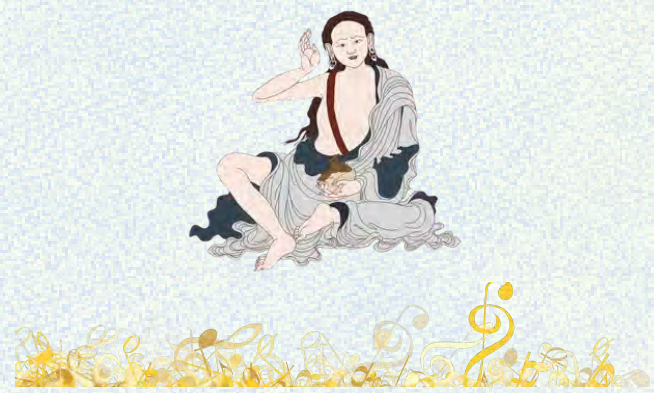
《中觀正說》

—— page 19

སྒོན་ལམ་གྱི་མགུར།

《密勒日巴願文》

—— page 26



༥ མེས་སྒྲོམ་རས་པ་ལ་གནང་བའི། འབྲེར་བདེ་བའི་ཞལ་གདམས་གྱི་མགུར།

《 密勒日巴給予梅貢日巴一個易於修持及記憶的口訣 》



ནལ་འབྲེར་མི་ལ་རས་པ་ངས། །ཅེར་གྱིས་བལྟས་པས་ངོ་བོ་མཐོང་། །

སྒྲོམ་བྲལ་ནམ་མཁའ་ལྟ་བུར་མཐོང་། །

密勒日巴瑜伽士，愕然觀心見體性，洞見離戲似虛空！

ཅོག་གིས་བཞག་པས་གནས་ལུགས་རྟོགས། །དངོས་ཀྱན་སྟོང་པའི་ངོ་བོར་རྟོགས། །

སྟོང་གིས་སྟོང་པས་རང་ས་ཟིན། །རིག་པའི་ཁུ་བོ་དྲངས་སྟེགས་ཕྱེད། །

一切放下悟實相，證悟諸法體性空！

松複松兮歸本元，明體河中清濁分！

ལིངས་གྱིས་བོར་བས་བྲན་རྟོག་ཆད། །རིགས་བྱུག་གཡང་ས་ཅད་གྱིས་ཆོད། །

སངས་རྒྱས་སེམས་སུ་ངོ་ཤེས་པས། །ཞི་འདོད་བསྐྱབ་བྱ་མ་མཆིས་སོ། །

全舍頓斷妄念絕，六道險徑永滅跡！

通達自心即佛故，無有所欲之可修！

རྟོགས་པ་ནང་ནས་ཤར་ཅ་ན། །མུན་པར་ཉི་མ་ཤར་བ་བཞིན། །

ཉོན་མོངས་རྣམ་པར་རྟོག་པའི་ཆོགས། །བཅོས་མེད་རང་སར་ཡལ་ནས་ཐལ། །

悟境由內開顯時，如彼極暗黑暗中，皓日突出光大千！

一切煩惱妄念聚，不假斷舍與對治，法爾消融無蹤跡！



རང་ལ་ལུག་འདེབས་གྱི་གྲུ།
《 山居無散修 》



དོ་ཨྲ་འཆང་ཆེན་མར་པའི་སྐྱ། །སྤྱང་རི་བྱོད་ཟེན་པར་གྱིན་གྱིས་སྒྲོབས། །
ཕོ་མཚར་ཕོ་མི་ལ་རས་པ་བྱོད། །གྲོས་རང་གཏམ་རང་ལ་ཕན་པའི་དབྱངས། །

大金剛持瑪爾巴，加持窮子得山居，
米拉日巴爾怪人，自唱自聽自策勵。

གྲོགས་གཏམ་སྒྲན་འཆད་པའི་མི་དང་བྲལ། །ལྟད་མོ་ལྟ་འདོད་གྱི་ལུང་པ་སྟོངས། །
སྒྲོ་བ་སངས་འདོད་གྱི་ཡུལ་རྒྱན་མེད། །སེམས་མ་སྒྲོ་མ་སྒྲོ་རང་སར་ཞོག །

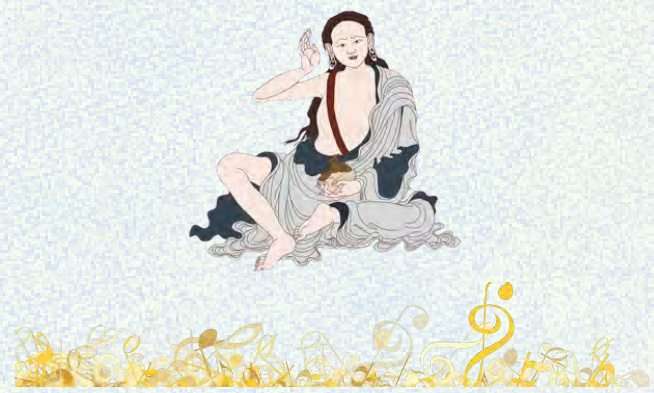
無人伴居無人語，欲出散心尋攀談，
世間火宅煩惱窟，豈有遣心解憂訣。

ཡིངས་གྱིས་བོར་བས་བྱན་ཏྲིག་ཆད། །རིགས་དུག་གཡང་ས་བྱད་གྱིས་ཆོད། །
སངས་རྒྱས་སེམས་སུ་ངོ་ཤེས་པས། །ཞི་འདོད་བསྐྱབ་བྱ་མ་མཆིས་སོ། །

勿動勿動住本然，心若浮飄招惡緣，
勿散勿散持正念，心散恐被惡風牽。

ཕྱིན་ན་རྒྱང་པ་རྩོལ་ཐོགས། །མ་གསེང་མ་གསེང་མགོ་བོ་བྲུག།
གསེངས་ན་དོན་མེད་ཕུལ་བར་འགྲོ། །མ་ཉལ་མ་ཉལ་དགོ་སྒྲུང་མཛོད། །
ཉལ་ན་ཉོན་མོངས་དུག་ལྔ་མོན། །

勿行勿行洞中坐，外出當被業石絆；
莫望東西莫抬頭，抬頭張望心散亂；
勿睡勿眠勤精進，貪睡則被煩惱算。



རྟེན་འབྲེལ་སྣོང་པོའི་གྲུ། 《 緣起心要歌 》



ལྷོ་བྲག་མར་པའི་ཞབས་ལ་འདུད། །སྤྱང་རི་བྱོད་ཟེན་པར་གྱིན་གྱིས་སྦྱོབས། །

敬禮馬爾巴大譯師，加持窮子得山居。

ཡོན་བདག་བབང་པོའི་ཚྲིམ་གསོག་ལ། །དོན་གཉིས་འགྲུབ་པའི་རྟེན་འབྲེལ་འགྲིག།

སྟོན་དཀར་འཇིག་སྤྱི་ལུས་པོ་འདི། །ཟས་དང་ཕྱད་པས་སྤྱོད་ཁམས་བབང་། །

善良施主來供食，二例緣起成於斯，
人身雖得卻易壞，養以食物使不衰。

དོག་མོ་ས་ཡི་རྩི་བཅུད་དང་། །དགྲུང་སྟོན་དབྱིངས་ཀྱི་སྤྱང་ཆར་གཉིས། །

འགྲོ་ལ་ཕན་པའི་རྟེན་འབྲེལ་ཡིན། །རྟེན་འབྲེལ་གྱི་སྣོང་པོ་ལྟ་ཚེས་ཡིན། །

芸芸物種遍大千，會合天公降時雨，
則能成就利生緣，緣起心要為佛法。

ཕ་མས་གསོས་པའི་སྤྱོད་ལུས་དང་། །བྱ་མ་དམ་པའི་གདམས་ངག་གཉིས། །

ལྟ་ཚེས་བྱེད་པའི་རྟེན་འབྲེལ་ཡིན། །རྟེན་འབྲེལ་གྱི་སྣོང་པོ་སྣོང་རུས་ཡིན། །

父母所生幻化身，會遇上師妙口訣，
則能成就法緣起，緣起心要為精進。

མི་མེད་ལུང་པའི་བྲག་ཕྱག་དང་། །ཁ་ཞེ་མེད་པའི་དགེ་སྦྱར་གཉིས། །
ཅི་བསམས་འགྲུབ་པའི་རྟོན་འབྲེལ་ཡིན། །རྟོན་འབྲེལ་གྱི་སྦྱིང་པོ་སྦྱང་ཉིད་ཡིན། །

無人深山崖洞住，會和寂靜無言說，
則能達成一切事，緣起心要為空性。

མི་ལ་རས་པའི་སྒྲོམ་བསྐྱན་དང་། །ཁམས་གསུམ་སེམས་ཅན་དད་པ་གཉིས། །
འགྲོ་དོན་འབྱུང་བའི་རྟོན་འབྲེལ་ཡིན། །རྟོན་འབྲེལ་གྱི་སྦྱིང་པོ་སྦྱིང་ཇེ་ཡིན། །

密樂日巴之恆毅，會和衆生之信心，
則能成就利生業，緣起心要為慈悲。

བྲག་ལ་སྒྲོམ་པའི་སྒྲོམ་ཆེན་དང་། །འཆོ་བ་སྦྱར་བའི་ཡོན་བདག་གཉིས། །
འཆང་མཉམ་པོར་རྒྱ་བའི་རྟོན་འབྲེལ་ཡིན། །རྟོན་འབྲེལ་གྱི་སྦྱིང་པོ་བསྔོ་བ་ཡིན། །

崖居修行瑜伽士，會和淨信供養主，
行者施者俱成佛，緣起心要為迴向。

སྒྲུ་མ་བཟང་པོའི་བྱུགས་ཇེ་དང་། །སྦྱོར་མ་བཟང་པོའི་སྒྲོམ་བསྐྱན་གཉིས། །
བསྐྱན་པ་འཛིན་པའི་རྟོན་འབྲེལ་ཡིན། །རྟོན་འབྲེལ་གྱི་སྦྱིང་པོ་དམ་ཆོག་ཡིན། །

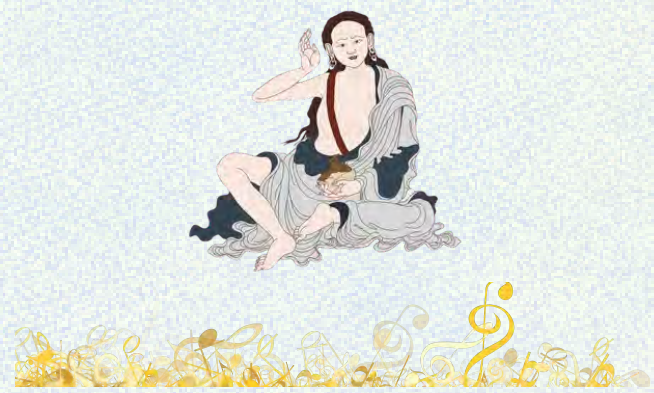
大恩上師之慈悲，會和弟子之苦行，
則成住持佛教因，緣起心要為持戒。

བྱིན་རབས་སྐྱུར་པོའི་དབང་བསྐྱུར་དང་། །དད་གུས་དྲག་པོའི་གསོལ་འདེབས་གཉིས། །
སྐྱུར་དུ་མཇུག་བའི་རྟོན་འབྲེལ་ཡིན། །རྟོན་འབྲེལ་གྱི་སྦྱིང་པོ་བཟུང་ཤིས་ཡིན། །

神速加持之冠頂，會和至心之祈禱，
則成速見本師因，緣起心要為吉祥。

རྩི་མི་བསྐྱོད་གྱི་ངོ་བོ་རྩི་འཆང་། །སྤྱང་པོའི་སྦྱིང་སྐྱུག་བྱིད་རང་མཁུན། །

勝不動自性金剛持，窮子苦樂尊師知。



ལིང་པ་བྲག་སྤོན་རྗེས་སུ་འཛིན་པའི་མགུར།

《 密勒日巴 攝受崖魔女並給予道歌 》



སྟོ་བྲག་མར་པའི་ཞབས་ལ་འདུད། །སྤང་རི་ཁྲོད་ཟིན་པར་བྱིན་གྱིས་སྟོབས། །

密勒日巴 攝受崖魔女並給予道歌

ང་འཁོར་བ་སྤངས་པའི་བརྩེ་ཡིན། །བླ་མ་དམ་པའི་སྤྲུལ་པོ་ཡིན། །
གདམས་ངག་རིན་ཆེན་གཏེར་མཛོད་ཡིན། །དམ་ཆོས་སྤྲིང་ནས་སྤྱབ་མཁན་ཡིན། །

我乃棄世修行士，勝妙上師之法子，
心貯口訣如寶藏，誠心一意習禪者。

ཆོས་ཉིད་ཉོགས་པའི་རྣལ་འབྱུང་ཡིན། །སེམས་ཅན་རྣམས་ཀྱི་མ་གྲན་ཡིན། །
སྤྲིང་སྟོབས་ཅན་གྱི་སྤྱུས་བྱ་ཡིན། །ཤྲུག་བྱབ་པའི་སྟོལ་འཛིན་ཡིན། །

法性瑜伽我現證，為諸有情之慈母，
堅毅精進之模範，持守釋迦宗風者。

བྱང་ཆུབ་སེམས་ཀྱི་བདག་ཉིད་ཡིན། །བྱམས་པ་སྟོན་ནས་བསྟོལ་ས་པ་ཡིན། །
སྤྲིང་རྗེས་གདུག་པ་འདུལ་བ་ཡིན། །ལིང་པ་བྲག་ལ་གནས་པ་ཡིན། །

我乃菩提心精髓，圓滿無邊慈悲者，
我以慈悲消嗔恨，住此修禪嶺巴崖，
專心一意無散亂。



ཡིངས་པ་མེད་པར་སྒྲོམ་མཁན་ཡིན། །ཁྱོད་དགའ་བར་སེམས་སམ་དམན་མོ་འབྱུང། །

དགའ་བར་མ་ཚོར་བྱེད་ཅག་ངན། །

汝心喜我是迷惑，汝不喜我乃惡鎮。

འདྲི་བྱེད་བས་ཆེ་བ་ངར་འཛིན་ཡིན། །འདྲི་བྱེད་བས་མང་བ་འདྲུ་ཤེས་ཡིན། །

འདྲི་བྱེད་བས་ངན་པ་བསམ་ངན་ཡིན། །འདྲི་བྱེད་བས་སྒྲོད་པ་རྣམ་ཉྱལ་ཡིན། །

འདྲི་བྱེད་བས་ལང་ཤོར་བག་ཆགས་ཡིན། །

汝之我執大於己！汝之分別多於己！

汝之惡念勝於己！妄念使汝常掉舉，

習氣使汝難自主！

འདྲི་འདྲི་རུ་བབྱང་ན་གཞོད་པ་ཡིན། །འདྲི་སྟོང་པར་ཤེས་ན་སོང་བ་ཡིན། །

འདྲི་ཆོས་ཉིད་དུ་གོ་ན་གྲོལ་བ་ཡིན། །འདྲི་པ་མར་ཤེས་ན་ཟིན་པ་ཡིན། །

འདྲི་སེམས་སྤུ་ཤེས་ན་རྒྱན་དུ་འཆར། །དེ་ཡིན་ལྷགས་ཤེས་པས་ཐམས་ཅད་གྲོལ། །

執鬼為實成損害，了鬼為空趨大道，

知鬼法性即解脫，若知鬼魅即父母，

是能善持佛陀教，若知鬼魅即自心，

一切所顯成莊嚴，之此一切得解脫。

འདྲི་དམན་མོས་ཁྱེ་ཆོག་བད་རུ་བསྟན། །མི་ཁོ་བོས་གདུལ་བྱར་དམ་ལ་བཏགས། །

ཁྱེད་ཅག་དམ་བཅས་ཆོག་བཞིན་སྐྱབས། །བདག་ཅག་དོ་ཇེ་འཛིན་པ་ཡི། །

དམ་ཆོག་གཉིན་པོའི་གསུང་མ་གཅོག།

女鬼我今訓示汝，攝受於汝為我徒，
命汝堅守密宗戒，汝應依誓而行持，
慎莫違我三昧耶，金剛大持之戒律。

ཐུགས་ཇེ་དག་པོ་སུན་མ་འབྱིན། །ལུས་ངག་བསམ་པའི་བར་མ་ཆོད། །

གལ་ཏེ་དམ་ལས་འདས་གྱུར་ན། །དོ་ཇེ་དཔྱལ་བར་འགྲོ་བར་ངས། །

勿擾具大悲心士，於彼身口意三業，
不得損惱作障礙，汝若違反此誓言。

དེ་དོ་གལ་ཆེ་བས་ལན་གསུམ་བསྐྱར། །དེ་གོ་བར་གྱིས་ལ་ལག་ལེན་སྒྲིངས། །

འོ་སྒྲིལ་སྒྲོན་ལམ་བཟང་བས་ལྷད། །མ་འོངས་ཆོ་ན་བདེ་ཆེན་ཞིང་། །

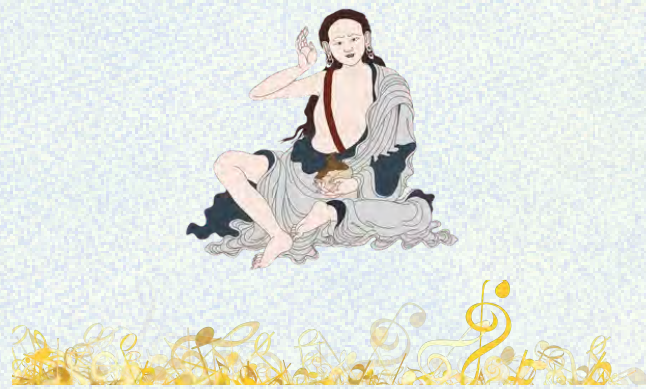
རབ་འབྱམས་བསམ་གྱིས་མི་བྱབ་པར། །

你我今日之善會，乃由昔願所感召，
以此善因願來生，相會大樂淨土中，
究竟廣大不思議。

བྱང་ཆུབ་སེམས་དང་ཁྱོད་ལྟན་ནས། །གདུལ་བྱ་འཁོར་གྱི་དང་པོར་སྒྲི། །

དོ་ཇེ་སེམས་དཔའི་བུད་མེད་བྱ། །

彼時汝具菩提心，為我徒衆之首座，
金剛薩埵之淑女。



ལྷ་སྒྲོམ་སྟོད་པའི་གཟེར་མགུར། 《 密見修行三釘歌 》



ཇི་སྒྲོམ་པའི་ལྷ་སྒྲོམ་སྟོད་པའི་འགྲོམ། །རང་གྲུབ་ཏུ་གནས་པར་གྱིན་གྱིས་སྒྲོབས། །

師尊見修行綱領，自然契入祈加持！

ལྷ་བ་འདི་ལ་གཟེར་གསུམ་གདབ། །སྒྲོམ་པ་འདི་ལ་གཟེར་གསུམ་གདབ། །
སྟོད་པ་འདི་ལ་གཟེར་གསུམ་གདབ། །འབྲས་བུ་འདི་ལ་གཟེར་གསུམ་གདབ། །

此中見地有三釘，此中禪修有三釘，
此中行為有三釘，此中果位有三釘。

ལྷ་བའི་གཟེར་གསུམ་བཤད་ཅན། །སྤང་སྤྱིད་སེམས་སྤུ་འདུས་ཏི་གདའ། །
སེམས་ཉིད་གསལ་བའི་ངང་ལ་གདའ། །དེ་ལ་ངོས་བབྱང་མེད་པར་གདའ། །

講解見地三釘時，顯現存有皆歸心，
心性存於明然境，其中無可認識矣！

སྒྲོམ་པའི་གཟེར་གསུམ་བཤད་ཅན། །རྣམ་ཏྲོག་ཚེས་སྐྱར་གྲོལ་བར་གདའ། །
རིག་གསལ་བདེ་བའི་ངང་ཏུ་གདའ། །མ་བཙོས་མཉམ་པར་བཞག་པར་གདའ། །

講解禪修三釘時，分別念皆為法身，
安住覺性明樂境，無造平等安住也！

སྒྲོན་པའི་གཟེར་གསུམ་བཤད་ཅ་ན། །དག་བཅུ་སྒྲོན་པའི་ཤུགས་ལ་འཆར། །
སྒྲིག་བཅུ་རང་བཞིན་གནས་སུ་དག། །གཉིན་པོས་གསལ་སྒྲོང་བཙས་སུ་མེད། །

講解行為三釘時，現起十善行為力，
十惡自性即清淨，莫以對治改明空！

འབྲས་བུའི་གཟེར་གསུམ་བཤད་ཅ་ན། །མུང་འདས་གཞན་ནས་སྐྱབ་དུ་མེད། །
འཁོར་བ་གཞན་དུ་སྤང་དུ་མེད། །རང་སེམས་སངས་རྒྱས་སུ་སྒྲེ་ཐག་ཆེད། །

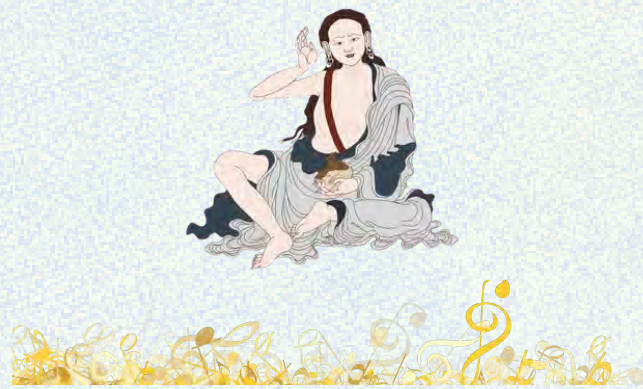
講解果位三釘時，別無他處成涅槃，
亦無他處斷輪迴，決斷自心即是佛！

གཟེར་གསུམ་ནང་ནས་གཟེར་གཅིག་འདེབས། །གཟེར་ནི་ཆོས་ཉིད་སྒྲོང་པའི་གཟེར། །
འདེབས་མཁན་སྒྲ་མ་དམ་པས་མཛད། །མང་དུ་སྒྲོན་ན་ཐེབས་མི་འགྱུར། །
ལྷན་ཅིག་རྟོགས་ན་ཐེབས་པ་ཡིན། །

三釘之中又一釘，此乃法性空釘也！
大德師為敲釘者，多番勤求則不中，
俱時了悟便正中！

སྒྲིར་ཆོས་མཛད་རྣམས་ཀྱི་སྒྲི་མོར་འདི། །རྣལ་འབྱོར་སྒྲོ་ལ་ཤར་ནས་སྒྲངས། །
བྱེད་བུ་སྒྲོབ་རྣམས་ཀྱི་ཐུགས་དགེས་མཛོད། །

普諸行者共享寶，取自瑜伽心所現，
爾等徒兒應歡喜！



ལུ་སྒྲོམ་སྤྱད་པའི་གཟེར་མགུར།

《 米拉日巴解答歷些女士疑問道歌 》



རྗེ་གླུ་མའི་ཞབས་ལ་སྤྱི་བོས་འདུད། །བྱིན་རྒྱབས་ཀྱི་དངོས་གྲུབ་མཁའ་འགྲོས་བྱིན། །
དམ་ཚིག་གི་བདུད་ཅི་ཕན་པ་ཆེ། །དད་པའི་མཆོད་པས་དབང་པོ་སོས། །
བུ་སྒྲོབ་ཀྱི་ཚོགས་གསོག་བཟང་ནས་བྱུང་། །

恭敬頂禮上師足，成就加持空行賜，
三昧甘露利無窮，以信供佛身根利，
徒衆善行獲吉祥。

ལུ་བའི་སེམས་ལ་སྤྱོད་ཉིད་ཤར། །བལྟ་རྒྱུའི་ངོ་བོ་རྩལ་ཙམ་མེད། །
བལྟ་བྱ་ལྟ་བྱེད་སྤྱོད་ནས་ཐལ། །ལུ་བའི་རྟོགས་ཚུལ་བཟང་ནས་བྱུང་། །
當下一念顯空性，少物微塵不可得，
頓超能觀與所觀，我得如量之見地。

སྒྲོམ་པ་འོད་གསལ་རྒྱ་བོའི་རྒྱུ། །བསྒྲོམ་རྒྱུའི་ཐུན་མཚམས་གཟུང་རྒྱ་མེད། །
བསྒྲོམ་བྱ་སྒྲོམ་བྱེད་སྤྱོད་ནས་ཐལ། །སྒྲོམ་པའི་སྤྱིང་རུས་བཟང་ནས་བྱུང་། །
光明相續如流水，修觀無間亦無得，
能修所修一時消，我得堅毅之修觀。

སྟོད་པའི་བྱ་བྱེད་འོད་གསལ་དང་། །ཏིན་འབྲེལ་སྟོང་པར་ཐག་ཚད་པས། །
སྟོད་བྱ་སྟོད་བྱེད་སྟོར་ནས་ཐལ། །སྟོད་པའི་བྱེད་ཚུལ་བཟང་ནས་བྱུང་། །

能作所作皆光明，緣起皆空決無疑，
能行所行無掛礙，我獲最勝之行持。

ཕྱགས་ཆའི་རྟོག་པ་དབྱིངས་སུ་ཡལ། །ངོ་སྟོག་ཆོས་བརྒྱད་རེ་དྲྀགས་མེད། །
བསྐྱེད་བྱ་སྐྱེད་བྱེད་སྟོར་ནས་ཐལ། །དམ་ཚིག་བསྐྱེད་ཚུལ་བཟང་ནས་བྱུང་། །

方分妄念法爾消，希懼貪嗔盡疾滅，
頓超戒律能所持，我守最勝之持戒。

རང་སེམས་ཆོས་སྐྱར་ཐག་ཚད་ཅིང་། །རང་གཞན་དོན་གཉིས་གྲུབ་པའི་ཕྱིར། །
བསྐྱེད་བྱ་སྐྱེད་བྱེད་སྟོར་ནས་ཐལ། །འབྲས་བུ་གྲུབ་ཚུལ་བཟང་ནས་བྱུང་། །

法身自心無少別，悟此二利自然成，
能得所得皆超脫，我獲殊勝之成就。

མི་ཁྱེད་ང་ཡི་སྒྲིད་སྒྲུ་འདི། །དད་ཅན་ཉ་མའི་ཞུས་ལན་ཡིན། །
སྐྱེད་པའི་སྐྱ་མཚམས་ཁ་བས་བསྐྱེད་མས། །འཚོ་བའི་ཞབས་ཏོག་མཁའ་འགྲོས་བགྱིས། །

為答信徒之詢問，老密唱此歡喜歌，
大雪替我圍茅蓬，空行為我供食物。

གཡའ་གངས་ཀྱི་འབབ་ཆུ་བདུང་བའི་མཚོ་ག། ལྷུས་སྐྱབ་མེད་པར་དཔལ་ལས་བྱུབ། །
ལས་བྱུང་གོས་མེད་པར་སོ་ནམ་ཚར། །འཕྲལ་གསོག་འཛོག་མེད་པར་བང་མཛོད་གང་། །

夏日雪水最勝飲，無勤諸事自然成，
勿勞耕種稼禾結，無須收藏倉庫滿。

སེམས་ལ་བལྟས་པས་ཐམས་ཅད་མཐོང་། །དམན་སར་བསྐྱད་པས་རྒྱལ་ས་ཟིན། །
མདུན་མ་ཡང་ཅི་སྒྲ་མའི་དྲིན། །

觀察自心自一切！居於低下至高位，
圓滿勝願上師恩。

བྱ་སྒྲོབ་ཡོན་བདག་འཁོར་བཅས་རྣམས། །དད་པས་ཞབས་ཏོག་བྱེད་པ་ཡི། །
དྲིན་ལན་ཚོས་ཀྱིས་འཇལ་བ་ཡིན། །བྱུགས་དབྱེས་པར་མཛོད་ཅིག་འདིར་བྱོན་རྣམས། །

徒兒施主與會衆，汝等信心誠可感，
為報殷誠供養德，我今答汝此法歌，
你我皆應大歡喜！



༥ རྒྱན་སྒྲོམ་རས་པ་ལ་གསུངས་པའི་མགུར།
《 密勒日巴向冷貢熱巴唱了這首道歌 》



སྒྲུ་མ་དམ་པའི་གདམས་ངག་དེ། །ཁ་ཚིག་རྒྱུང་པར་མ་ཤོར་རམ། །
སོ་སོར་རྟོག་པའི་ཤེས་རབ་དེ། །གཉིས་འཛིན་ཕྱོགས་སུ་མ་ཤོར་རམ། །

上師所傳諸妙訣，已成口頭假禪耶？
各各分別抉擇慧，已墮能所二分耶？

རྟོགས་པར་བྱ་བའི་ལྟ་བ་དེ། །གཟུང་འཛིན་དགྲ་ཡིས་མ་བྱེར་རམ། །
དམིགས་མེད་བསམ་གཏན་སྒྲོམ་པ་དེ། །མཚན་མའི་འཕྲང་ལ་མ་བརྟུགས་སམ། །

趨入證悟之勝見，已為二執所惑耶？
無緣靜慮之修觀，已墮著相險徑耶？

རོ་སྒྲོམ་ས་བྱེད་པའི་སྦྱོད་པ་དེ། །ཐེ་ཚོམ་ཡན་པར་མ་ཤོར་རམ། །
སྤྱ་ངན་འདས་པའི་འབྲས་བྱ་དེ། །གཞན་ནས་འཐོབ་ཏུ་མ་རེའམ། །

平等無別秘密行，亦生懷疑放任耶？
於大涅槃果位法，亦希由他而得耶？

རྒྱུད་དང་མ་འབྲེལ་ཉམས་སྦྱང་དེ། །ཀོ་མོག་ཆབ་ལྟར་མ་ལྟེངས་སམ། །
སེམས་ཉིད་གཏུག་མ་སྦྱང་པ་དེ། །སྒྲོ་སྒྲུར་གཉིས་ཀྱིས་མ་བསྐྱད་དམ། །

心未浸透之覺受，如水滴革不入耶？
心性本來是空寂，未摻二取之執耶？

རི་ཁྲོད་འགྲིམས་པའི་ནལ་འབྱུང་ཀུན། །ངོ་བསྐྱུང་བདུད་ཀྱིས་མ་ཁྱེར་རམ། །
དེས་ན་མ་རིག་འཁྲུལ་འཁོར་འདིས། །རྩ་མཁན་འཁོར་ལོ་བཞིན་དུ་འཁོར། །

深山茅蓬修觀時，不為矯揉魔乘耶？
如是應知無明輪，如轉陶器無已時。



༥ དག་བཤེས་ཙུག་ཕུ་པར་གསུངས་པའི་མགྲུང།
 《密勒日巴向格西查普瓦唱了這首歌》



སྒྲུབ་མར་པའི་ཞབས་ལ་འདུད། །ཐ་སྐད་བལ་བར་བྱིན་གྱིས་སྒྲོབས། །
 རྩི་སྒྲུབ་པའི་བྱིན་སྒྲོབས་སེམས་ལ་ཞུགས། །སེམས་རྣམ་གཡེང་ཆོས་ལ་འཆོར་མ་སྟོང་། །

敬禮譯師馬爾巴前，遠离言說祈加持，
 為有上師加持力，此心不受動搖害。

ང་བྱམས་དང་སྤྱིང་རྩི་བསྒྲོམས་བསྒྲོམས་ནས། །རང་གཞན་འཛིན་པ་བརྟེན་དེ་ཐལ། །
 སྒྲུབ་སྒྲིབ་བར་བསྒྲོམས་བསྒྲོམས་ནས། །ཁ་དྲག་དཔོན་པོ་བརྟེན་དེ་ཐལ། །

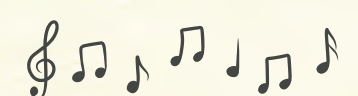
恒修慈愛与悲憫，遂忘自他之執著。
 頂戴上師恒修觀，遂忘威勢之官府。

ཡི་དམ་འབུལ་མེད་དུ་བསྒྲོམས་བསྒྲོམས་ནས། །དམན་པའི་ཕུང་ཁམས་བརྟེན་དེ་ཐལ། །
 སྒྲིབ་བརྟེན་གྱི་གདམས་པ་བསྒྲོམས་བསྒྲོམས་ནས། །ཡིག་རིགས་ཀྱི་དཔེ་ཆ་བརྟེན་དེ་ཐལ། །

不離本尊而修觀，遂忘卑小蘊、界、處。
 思維耳傳之口訣，遂忘文字與經典。

ཐ་མལ་གྱི་ཤེས་པ་བསྐྱེད་སྐྱེད་ནས། །མ་རིག་འཁྲུལ་བ་བརྟེན་དེ་ཐལ། །
 སྒྱི་གསུམ་རང་ཆས་བསྒྲོམས་བསྒྲོམས་ནས། །རི་དྲོགས་ཀྱི་སྒྲོམ་པ་བརྟེན་དེ་ཐལ། །

守護本來平常心，遂忘無明之誤謬。
 自身觀作佛三身，遂忘希冀與畏怖。



ཆོ་འདི་ཕྱི་མཉམ་དུ་བསྒྲེམས་བསྒྲེམས་ནས། །སྤྱི་འཆིའི་འཇིགས་པ་བརྗེད་དེ་ཐལ། །
གཅིག་ཕུར་ཉམས་ ཟློང་བསྐྱངས་བསྐྱངས་ནས། །མཆེད་གྲོགས་ཀྱི་ངོ་སྤྱང་བརྗེད་དེ་ཐལ། །

此生來生平等觀，遂忘死生之恐懼。

護持証解獨自居，遂忘親朋之照顧。

ཉམས་ལེན་རྒྱུད་ལ་སྦྱར་སྦྱར་ནས། །བྱུང་མཐའི་ཁ་འཇོན་བརྗེད་དེ་ཐལ། །
སྤྱི་འགག་གནས་མེད་བསྒྲེམས་བསྒྲེམས་ནས། །ཁས་ལེན་གྱི་ལྟ་བ་བརྗེད་དེ་ཐལ། །

一心定慧之進益，遂忘宗派之異同。

思維生滅皆無實，遂忘教義宗派見。

སྤྱང་བ་ཆོས་སྦྱར་སེམས་སེམས་ནས། །དམིགས་བཅས་ཀྱི་སྒྲོམ་པ་བརྗེད་དེ་ཐལ། །
མ་བཅོས་ལྷག་པར་བཞག་ བཞག་ནས། །ཚུལ་འཆོས་ཀྱི་སྦྱོད་པ་བརྗེད་དེ་ཐལ། །

思維現象皆法身，遂忘著相之修觀。

無整寬坦而安住，遂忘世間禮儀行。

ལུས་ངག་དམན་ས་བབྱང་བབྱང་ནས། །མི་ཆེན་གྱི་དྲིགས་འབྱིང་བརྗེད་དེ་ཐལ། །
སྦྱ་ལུས་ལ་དགོན་པ་བྱས་བྱས་ནས། །བདེ་འཆམས་ཀྱི་དགོན་པ་བརྗེད་དེ་ཐལ། །

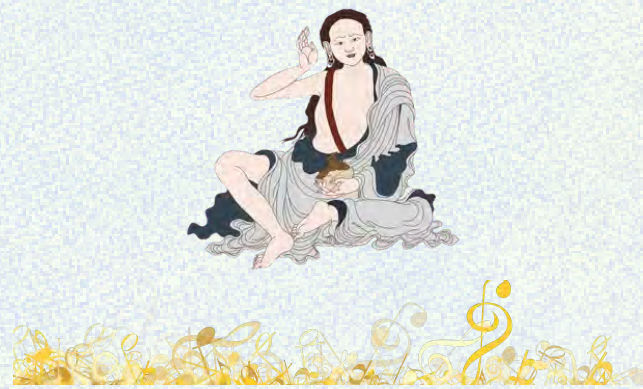
身語歸住于下位，遂忘富貴之驕淫。

以此幻身作我廟，遂忘各自宗派寺。

ཆོག་བྲལ་ཉམས་སུ་སྤངས་སྤངས་ནས། །ཆོག་གི་འབྲུ་གཞོན་བརྗེད་དེ་ཐལ། །
གཞུང་གི་འབྲུ་གཞོན་སྟོན་པས་མཛོད། །

言語道斷為作證，遂忘詮表解說義。

言詮義語君能說，請君勿為法所執！



དབུ་མ་ཡང་དག་པར་བཟླ་པའི་མགུར།

《 中 觀 正 說 》



ཡོངས་བལ་བོད་གཉིས་ཀྱི་སོ་མཚམས་ན། །ཡུལ་ཡ་མཚན་ཆེ་བའི་དིང་མ་བྱིན། །
ཟོང་འདོད་དགུ་འབྱུང་བའི་ཆོང་འདུས་ན། །སྒྲ་སྒྲན་བཙུན་མི་ལ་དཔལ་འགོ་བ། །

永排培逆既索倉拿 與楊參切位頂瑪珍
松堆古穹位聰對拿 拉曼尊米拉巴果瓦

དཔལ་བཟླ་གངས་ཀྱི་རྒྱལ་མོ་ནི། །ཆོ་གཡུང་བྱུང་བཏན་པའི་བྱུང་ཕྱད་ཅན། །
དེ་མཚན་སྒྲན་བྱ་ཤིས་ཆེ་རིང་མ། །རིན་བུན་འཐིབས་ཀྱི་གཡོན་བྱུང་ན། །

巴吉扛既嘉嫫尼 采雍仲丹貝蘇配間
得參念扎西次仁瑪 日拿奔替既蘊蘇拿

འབྲོག་མ་གཡང་གངས་ཀྱིས་བསྐྱོར་བ་དེ། །སྒྲན་ལུང་ཁུ་བར་མ་ལགས་སམ། །
གནས་དེ་ན་ཅི་གཅིག་ཉམས་ལེན་པ། །ང་མི་ལ་རྣལ་འབྱོར་མི་བཅེར་རམ། །

卓 媽央 扛既 郭瓦得 曼龍 秋巴 瑪拉桑
奈 得拿 栽既 娘蘭巴 阿 米拉 奈久 米賽讓

མི་ང་ལ་སྒྲོན་ཆད་མཐོ་འཆམ་ཞིང་། ཁོ་འདྲི་བཞད་གད་བྱེད་པ་སྟེ། །
བྱེད་ཅག་འཇིག་རྟེན་ལྷ་མ་སྟིན། ཤྱིན་དུ་དྲིགས་ཤིང་མི་བསྐྱུན་པས། །
米 阿拉 翁切 托蒼星 教其 協給 切巴得
切加 吉丹 拉瑪心 辛度 柴星 米孫杯

ནལ་འབྱོར་ཡོངས་ཀྱི་དོད་སྐྱལ་བ། ཉེ་རིང་འདིར་ཚོགས་མ་ལགས་སམ། །
奈久 永既 卓妞瓦 得仁 低措 瑪拉桑

མདང་སང་དགྲང་ཟླ་སྒྲ་མ་ལ། ཡིད་འཕྲོག་བྱ་མོ་མཛེས་མ་ལ། །
སྒྲ་མེད་མཚོག་དུ་སེམས་བསྐྱེད་དེ། ཅི་འདོད་དངོས་གྲུབ་ཁས་སྒྲངས་ནས། །
當桑 工達 阿瑪拉 以綽 普嫫 再瑪阿
拉美 俏度 森界得 既堆 沃竹 開浪乃

མི་སྒྲང་མཁའ་ལ་འཕྱར་ནས་ཐལ། །

米囊 咖拉 普乃踏

དེ་ཡང་ངོ་མཚར་བྱེད་ཅག་ལ། དགྲང་དོ་རྒྱབ་དཀར་གསལ་ཟླ་མདངས་ལ། །
སྐྱལ་པའི་བྱད་མེད་བཞིན་བཟང་མ། གར་བསྐྱར་སྟེག་མེའི་ཆ་བྱད་ཅན། །
得楊 沃擦 切加阿 工 奪奴 噶薩 達當拉
住杯 匹每 心桑瑪 噶就 葛梅 洽且間

ལྷ་བ་ལྷ་བ་དར་གྱིན་བཟའ་དང་། ཉོ་ཤལ་རྒྱན་གྱིས་མཛེས་པ་ཡི། །
གཙོ་མོ་བྱེད་གྱིས་མདོང་གསོལ་ནས། སྟེ་བརྒྱད་དྲིགས་པའི་ལྷ་མ་སྟིན། །
拉路 塔吉 拿洒堂 朶下 間吉 再巴以
作嫫 卻既 東所乃 得結 宅貝 拉瑪心

ཕྱི་དང་དཔུང་དང་དམག་མི་དང་། །རིགས་མཐུན་འཁོར་གྱི་ཚོགས་བཅས་རྣམས། །
ནམ་མཁའ་ཁོངས་པའི་མཆོད་སྒྲིན་དང་། །རོ་བརྒྱ་ལྡན་པའི་ཁ་བས་དང་། །

得堂 崩堂 媽密堂 日吞 闊吉 措界囊
南咖 堪貝 卻金堂 若嘉 丹貝 咖賽堂

སྤྱི་ཚོགས་རྩལ་མོ་ཕུལ་ནས་ཀྱང་། །ངེས་དོན་དགོངས་པ་ལྟ་བུ་དེ། །
ཁྱེད་སྤང་སྤྱིད་ལྟ་འདྲི་མ་ལགས་སམ། །ཚིག་དེ་སྐད་སྒྲོ་ན་ན་བར་སྒྲིན། །

那措 若莫 配乃將 涅屯 工巴 書瓦得
切 囊思 拉宅 瑪拉桑 次 得蓋 多拿 那瓦念

ངག་བདེན་པས་བགྲོལ་ན་ཀུན་ཀྱང་ཉན། །ད་ཅ་ཅ་མ་ཟེར་གྱུ་འདི་ཉན། །
阿 丹貝 桌拿 袞將年 達 加教 瑪賽 路低農

སྤྱིར་ཁམས་གསུམ་འཁོར་བའི་སེམས་ཅན་ལ། །འདོད་པའི་བྱང་ཆུབ་སྤྱི་ཚོགས་ཡོད། །
ངར་འཛིན་ལྟ་བུ་ཐ་དད་ཡོད། །དེ་དག་སྤྱོད་ཚུལ་སྤྱི་ཚོགས་ཡོད། །

既 康松 闊位 森間拉 朶貝 強秋 那措由
阿金 大瓦 他台由 得達 就促 那措由
三界輪迴之衆生，所求菩提有種種，
我執見地皆不同，彼等行止亦種種。

གཞི་བདག་ཏུ་ལྟ་བུ་ཡིན་ཏུ་མང་། །ཁྱེད་སྤྱོད་མན་རྣམས་ཀྱི་སྤྱོད་དང་། །
བསྐྱུན་ནས་ཀུན་མཁྱེན་སངས་རྒྱས་ཀྱིས། །ཐམས་ཅད་ཡོད་ཅེས་གསུངས་པ་ཡིན། །

西 達度 大瓦 心度芒 切 洛曼 囊既 洛沃堂
頓乃 袞千 桑傑既 湯界 由界 松巴音
基之我見極衆多，隨順劣慧汝等意，
是故遍智佛陀說，一切萬法皆存有。

དོན་དམ་བདེན་པའི་དབང་དུ་ནི། །བགེགས་བས་སངས་རྒྱས་ཉིད་ཀྱང་མེད། །
སྒྲོམ་པ་པོ་མེད་བསྒྲོམ་བྱ་མེད། །བགྲོད་བྱ་ས་དང་ལམ་རྟགས་མེད། །

屯堂 丹貝 汪度尼 給位 桑傑 尼將梅
工巴 波梅 工洽梅 卓洽 薩堂 郎大梅
若就勝義諦而言，魔障諸佛亦空無，
無有修者無所修，無有地道無修兆。

འབྲས་བུ་སྒྱུ་དང་ཡེ་ཤེས་མེད། །དེ་ཕྱིར་སྤྱད་ན་འདས་པ་མེད། །
མིང་དང་ཆོག་གིས་བརྟགས་པ་ཙམ། །

宅布 顧堂 耶謝梅 得器 娘安 得巴梅
名堂 次給 大巴藏
佛果身智亦空無，是故涅槃不可得，
僅以名言假立耳。

ཁམས་གསུམ་བརྟན་དང་གཡོ་བར་བཅས། །གདོད་ནས་མ་གྲུབ་སྒྱེ་བ་མེད། །
གཞི་མེད་ལྷན་ཅིག་སྒྱེས་པ་མེད། །ལས་དང་ལས་ཀྱི་རྣམ་སྤྲིན་མེད། །

康松 丹堂 又瓦界 堆乃 瑪竹 界瓦梅
西梅 蘭既 界巴梅 來堂 來既 囊敏梅
堅動兼具之三界，本來無實亦無生，
無有本基無俱生，亦無業力與業果。

དེ་ཕྱིར་འཁོར་བའི་མིང་ཡང་མེད། །མཐར་ཐུག་དོན་ལ་དེ་ལྟར་གདའ། །

得器 闊位 名揚梅 踏兔 屯拉 得大達
是故輪迴名亦無，究竟之義如是耳。

ཨི་མ་སེམས་ཅན་མིང་གྱུར་ན། །དུས་གསུམ་སངས་རྒྱས་ཅི་ལས་བྱུང་། །
རྒྱ་མིང་འབྲས་བུ་མི་སྲིད་པས། །ཀྱན་རྫོབ་བདེན་པའི་དབང་དུ་ནི། །

噯嗎 森間 梅久拿 杜松 桑傑 既來穹
久梅 宅布 米思貝 袞作 丹貝 汪度尼
噯嗎衆生若無有，何來三世一切佛，
無因之果不成故，若就世俗諦而言。

འཁོར་བ་དང་ནི་མྱ་ངན་འདས། །ཐམས་ཅད་ཡོད་ཅེས་བྱུང་པས་གསུངས། །

闊瓦 堂尼 娘安得 湯界 由界 兔貝松
輪迴涅槃皆建立，牟尼如是而宣說。

ཡོད་པ་དངོས་པོར་སྤང་བ་དང་། །མིང་པ་སྟོང་པའི་ཆོས་ཉིད་གཉིས། །
རོ་བོ་དབྱེར་མིང་རོ་གཅིག་པས། །རང་རིག་གཞན་རིག་ཡོད་མིན་ཏེ། །

由巴 沃波 囊瓦堂 梅巴 冬貝 卻尼膩
沃喔 耶梅 若既貝 讓日 賢日 由民得
顯為萬物之存有，以及空無之法性，
體性無別本一味，故無自證與他證。

ཐམས་ཅད་བྱང་འདུག་ཡངས་པ་ཡིན། །

湯界 松就 揚巴音
皆為寬廣之雙運。

དེ་ལྟར་རྟོགས་པའི་མཁས་པ་ཡིས། །རྣམ་ཤེས་མ་མཐོང་ཡི་ཤེས་མཐོང་། །
སེམས་ཅན་མ་མཐོང་སངས་རྒྱས་མཐོང་། །ཆོས་ཅན་མ་མཐོང་ཆོས་ཉིད་མཐོང་། །

得大 豆貝 開巴以 囊謝 瑪通 耶謝通
森間 瑪通 桑傑通 卻間 瑪通 卻尼通
如是了悟之智者，不見諸識見本智，
不見衆生見佛陀，不見有法見法性。

སེམས་ལ་བལྟས་པས་ཐམས་ཅད་མཐོང་། །དམན་སར་བལྟད་པས་རྒྱལ་ས་ཟིན། །
མདུན་མ་ཡང་ཅི་སྒྲ་མའི་དྲིན། །

觀察自心自一切！居於低下至高位，
圓滿勝願上師恩。

དེ་ལས་སྒྲིང་རྗེའི་ཤུགས་ལྷུང་སྟེ། །སྟོབས་དང་མི་འཇིགས་གཟུངས་ལ་སོགས། །
སངས་རྒྱས་ཡོན་ཏན་གང་ཡིན་པ། །ཁོར་བུ་རིན་ཆེན་ཚུལ་དུ་འབྱུང་། །

得來 寧傑 樹穹得 豆堂 米吉 松拉所
桑傑 云丹 扛音巴 諾布 仁千 促度穹
由此悲心油然而生，神力無畏陀羅尼，
是等諸佛衆功德，如摩尼寶自湧出。

བྱེད་འདིར་ཆོགས་ལྷ་འབྲེའི་ན་ལམ་དུ། །ཆོས་ཟབ་མོ་བས་ཀྱང་བོན་སྒྲ་སྟོན། །
ཨ་གྲི་ར་ཡི་རྒྱལ་ཁམས་ན། །མཁས་པ་བས་ཀྱང་སྒྲུན་པོ་བྲིན། །

切 低措 拉宅 那蘭度 卻 洒莫 位將 苯扎念
阿毘 惹以 嘉康拿 開巴 位將 論波欽
汝等鬼神之耳中，不喜深法喜苯教，
阿毘惹之國界中，不重智者重愚人。

དུར་ཁྲོད་སྐྱལ་བའི་ཕ་སྐྱུང་ནམས། །སེང་གའི་ང་རོས་འཇིགས་ཤིང་སྐྱག།
འགའ་ཞིག་སྐལ་ལྷན་ཡོད་སྤིང་ན། །འདི་དོན་ཐོས་པས་གྲོལ་བར་འགྱུར། །

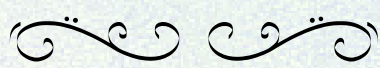
朶炊 紐位 瓦將囊 僧給 阿若 吉星炸
噶西 噶丹 由思拿 低屯 推貝 卓瓦就
遊蕩屍林衆狐狼，悉皆畏懼獅子吼，
若有一二具緣者，聞此歌義得解脫。

ལར་མིང་ལ་དགའ་བའི་ཉམས་ཤིག་སྐྱེས། །སོ་དགའ་ཡོ་སྤྱིད་དོ་ཐོ་ལེ་རྒྱལ། །

拉米 阿拉 噶位 娘細界 梭 噶約 既多 拓雷嘉
或人於我生樂受，梭得喜樂霍然勝。



སྟོན་ལམ་གྱི་མགུར།
《 密勒日巴願文 》



ཕ་སྟོན་ལམ་མཐར་ཕྱིན་འགྲོ་བའི་མགོན། །སྒྲ་སྒྲུར་མར་པའི་ཞབས་ལ་འདུད། །
འདིར་ཚྲགས་གསོན་ཅིག་བྱ་སྟོབ་ཀྱན། །

帕 門 蘭 它 欽 卓 威 袞 札 久 瑪 貝 瑕 喇 讀
迪 措 蓀 計 部 樓 袞
頂 禮 慈 父 衆 生 怙 ， 願 滿 譯 師 馬 巴 ，
匯 此 衆 徒 聽 我 言 ！

བྱེད་རྣམས་བདག་ལ་བཀའ་ངིན་ཆེ། །བདག་ཀྱང་བྱེད་ལ་བཀའ་ངིན་ཆེ། །
བཀའ་ངིན་མཉམ་པའི་དཔོན་སྟོབ་རྣམས། །མངོན་དགའི་ཞིང་དུ་མཇུག་བར་ཤོག །

切 南 達 喇 嘎 津 切 達 將 切 喇 嘎 津 切
嘎 津 釀 貝 奔 樓 南 溫 達 行 讀 甲 哇 修
汝 等 於 我 恩 情 重 ， 我 恩 汝 餘 亦 相 同 ，
我 等 師 徒 共 深 恩 ， 願 於 現 喜 淨 土 逢 ！

འདིར་བཞུགས་ཡོན་བདག་ཐམས་ཅད་ཀྱང་། །ནད་མེད་ཆེ་རིང་བསོད་ནམས་ལྡན། །
བསམ་པ་ལོག་པ་མི་སྤྱེ་ཞིང་། །བསམ་པ་ཆོས་བཞིན་འགྲུབ་པར་ཤོག། །

迪咻 元達 湯界將 內枚 測仁 索南滇
散巴 樓巴 米皆行 散巴 確行 竹巴修
所有與會施主衆，長壽無病福德增，
邪念惡意悉不生，心願如法盡達成！

ཡུལ་ཕྱོགས་འདིར་ཡང་བཀྲ་ཤིས་ཤིང་། །མི་ནད་འཁྲུགས་པ་མེད་པ་དང་། །
ལོ་ཡག་འབྱུང་འཕེལ་སྤྱིད་པ་དང་། །ཀྱན་དུ་ཆོས་ལ་སྦྱོད་པར་ཤོག། །

由秋 迪揚 札西欣 米內 初巴 沒巴倘
樓亞 竹佩 吉拔檔 袞督 確喇 擧巴修
此地吉祥福瑞盛，無有惡人亦無爭，
五穀豐登年年樂，時時修學法道乘！

བདག་གི་ཞལ་མཐོང་གསུང་ཐོས་དང་། །རྣམ་ཐར་ཡིད་ལ་དྲན་པ་དང་། །
མཚན་ནི་རྣ་བར་ཐོས་ཚད་པ། །མངོན་དགའི་ཞིང་དུ་མཇུག་བར་ཤོག། །

達吉 瑕通 鬆推倘 南它 宜喇 珍巴倘
見我聞我說法者 憶我所言所行者
千尼 南瓦 推測巴 溫給 行讀 甲哇修
乃至聞我名號者，願於現喜淨土逢！

གང་ཞིག་བདག་གི་རྣམ་ཐར་ལ། །སྤྱད་ཅིང་བསྐྱབ་པ་བྱེད་པ་དང་། །
ཉན་ཅིང་སྒྲོག་པར་བྱེད་པ་ལ། །ཕྱག་དང་བསྐྱོར་བ་མཆོད་པ་འབུལ། །
མངོན་དགའི་ཞིང་དུ་མཇུག་བར་ཤོག །

港習達吉 南踏喇 界淨 竹巴 杰巴 倘
彼諸於我行誼等 研習修學不輟者
溫達 行讀 甲哇修
年淨 樓巴 伽巴喇 恰倘夠瓦 確擺布
聽聞讀誦我行者，禮拜供養轉繞者，
愿于現喜淨土逢！

མ་འོངས་གང་ཟག་ཐམས་ཅད་པ། །གལ་ཏེ་སྒྲོམ་པ་རུས་སྤིང་ན། །
མི་ཁོ་བོས་དཀའ་བ་སྤྱད་སྤྱད་པས། །གོགས་དང་གོལ་ས་མེད་པར་ཤོག །
瑪 翁 港洒 湯界巴 噶喋 拱巴 女希拿
米 扣唯 嘎哇 皆皆貝 給倘 苟 薩 沒巴修
未來一切衆生中，若有 潛心修學者，
皆因我數數苦行，愿無障礙免歧途！

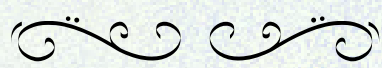
ཆོས་ཕྱིར་དཀའ་བ་སྤྱད་པ་ལ། །བསོད་ནམས་དཔག་ཏུ་མེད་པ་ཡོད། །
དེ་ལ་འཇུག་ཅིང་བསྐྱལ་བ་ལ། །བཀའ་དྲིན་དཔག་ཏུ་མེད་པ་ཡོད། །
確契 嘎突 杰巴喇 索南 巴督 沒巴約
喋喇 究津 估瓦喇 嘎錦 巴督 沒巴約
若為學法苦行者，所 獲福德則無量，
若人使彼苦行者，於彼恩德亦無量。

ནམ་མཁའ་འབྱུང་བས་གར་བྱ་པ། །དེ་བཞིན་བདག་གིས་བྱ་བ་པར་ཤོག། །
ལྷ་ཁྱུ་ལ་སོགས་སྡེ་བརྒྱད་དང་། །དེ་བཞིན་གཞི་བདག་འབྱུང་པོའི་ཚྭ་ས། །
གཞོན་པ་སྐད་ཅིག་མི་སྦྱེལ་ཞིང་། །བསམ་པ་ཚེས་དང་མཐུན་པར་ཤོག། །

南咖 炯威 噶洽巴 喋行 達吉 洽巴修
喇錄 喇梭 喋給倘 喋行 習達 炯波措
諾巴 皆計 米皆行 散巴 確檔 屯巴修
凡是五大所及處，願我如此周遍住！
於諸龍天等八部，以及地祇鬼神衆！
剎那害心從不生，所念皆與正法融！

སྟོག་ཆགས་སྟིན་བྱ་ཡན་ཆད་པ། །གཅིག་ཀྱང་འཁོར་བར་མི་ལྟུང་བར། །
མ་ལུས་ང་ཡིས་འདྲེན་པར་ཤོག། །

梭恰 欣部 延切巴 計將 蔻哇 米東瓦
瑪呂 阿宜 珍巴修
一切有情至昆蟲，無一墮入輪迴中，
願我盡度無餘衆！



མ་འོངས་གང་ཟག་ཐམས་ཅད་ལ། །

未來一切衆生中，

གལ་ཏེ་སྒྲོམ་པ་རུས་སྤྱིད་ན། །

若有潛心修學者，

མི་ཁོ་བོས་དཀར་བ་སྤྱད་སྤྱད་པས། །

皆因我數數苦行，

གཤགས་དང་གོལ་ས་མེད་པར་ཤོག། །

願無障礙免歧途！





Published by:

Benchen Library



Benchen Nyurma Palmo Dharma Centre (Hong Kong)

(The Centre of Benchen Phuntosk Dargyeling Monastery)



邊情香港微訊聞思修



參贊護持邊情法會