





༄༅། །འཕགས་པ་ཐུགས་རྗེ་ཆེན་པོའི་དམར་ཁྲིད་
ཐུག་རྗེགས་བྱུང་འདུག་གི་ཉམས་ལེན་སྟིང་པོ་
བསྐྱུས་པ་བཞུགས་སོ། །

觀世音菩薩妙明教示

大手印大圓滿雙運修持心要

༄༅། །ན་མོ་མ་རྩ་ཀུ་རུ་ཁྱེ་ཀུ་ཡེ།

南無 瑪哈 噶汝尼噶耶

頂禮大悲觀世音

མདོ་རྒྱུད་གཞུང་ལུགས་རྒྱ་ཆེ་གངས་མང་ཡང་། །

經續佛典浩瀚廣無量，

ཆེ་ཐུང་ཤེས་རབ་རྒྱུད་བས་མཐའ་ཆོད་དག་ལ། །

壽短智窮一生難遍曉，

མང་དུ་ཤེས་ཀྱང་ཉམས་སུ་མ་སྦྱང་ན། །

縱然遍曉如果不修持，

རྒྱ་མཆོའི་འགམ་དུ་སྒྲིམ་གྱིར་ཤི་དང་འདྲ། །

其況猶如渴死於湖畔，

མཁས་པའི་མལ་དུ་ཐ་མལ་རོ་འབྱུང་གིད། །

智者榻上恐生凡夫軀，

མདོ་རྒྱུད་ལུང་དང་རྒྱ་བོད་མཁས་གྲུབ་གསུང་། ༡

經續教誡印藏賢哲語，

བྱིན་རྒྱབས་ཆེ་ཡང་ཕལ་པས་གོ་བ་དཀའ། ༡

加持雖大凡夫難理解，

གྲྭ་སར་བཤད་པ་བྱིད་ན་མཁོ་ལགས་ཀྱང་། ༡

其於寺院廟堂雖所需，

ཅི་གཅིག་ཉམས་སུ་ལེན་ལ་དགོས་པ་རྒྱུད་། ༡

然於專一修持少需求，

དེ་བས་ཀླན་མོ་མཚུབ་རྒྱགས་སེམས་ལ་ཕན། ༡

因此老嫗直指益於心。

བྱུག་རྫོགས་ལ་སོགས་ཟབ་ཆོས་དཔག་མེད་རྣམས། ༡

印圓等等無量深妙法，

སོ་སོའི་རང་གཞུང་མ་འཁྲུག་ངེས་པ་ཅན། ༡

各各經典無誤確定者，

ཆོས་བརྒྱུད་སློབ་མར་སྤེལ་ན་མཁོ་ལགས་ཀྱང་། ༡

弘傳法脈弟子雖所需，

རང་དོན་བྱི་མའི་དོན་གཉེར་ཉམས་ལེན་ལ། ༡

為獲自利來生利而修，

ཐམས་ཅད་གཅིག་ཏུ་རྒྱུ་ནས་ཉམས་ལེན་ཟབ། །

總集於一修持為奧義。

ཆོས་ལུགས་མ་འཆོལ་ཁ་གཅིང་ཚུགས་བཟང་བ། །

宗派無雜善立諸宗論，

གྲུབ་མཐའ་བསྟན་པ་འཛིན་ལ་དགོས་མེད་ཀྱི། །

於執宗派教法雖所需，

ཕྱི་མའི་དོན་གཅིག་ཁོ་ན་བསམ་པ་ན། །

若唯思量未來之利益，

ཐུགས་རིས་མེད་པར་དག་སྒྲུང་སྟངས་ཟབ། །

“無分教派淨觀”為奧義。

སྤྲ་མ་གཅིག་ལ་གཅིག་ཆོག་སྤྲ་གཏང་པ། །

於一上師足矣心依止，

དེ་ཡི་བྱ་ཆེན་བྱེད་ན་དགོས་ལགས་ཀྱང་། །

若為彼之心子雖所需，

རང་ལ་ཉམས་རྟོགས་ཡོན་ཏན་སྦྱེ་འདོད་ན། །

若欲生起覺證之功德，

འབྲེལ་ཐོགས་སྤྲ་མ་ཐམས་ཅད་གཅིག་ཏུ་བསྟུས། །

具緣上師總集為一尊，

འཛིན་གསུམ་གྱི་བདག་པོར་བསྐྱོམས་ནས་གསོལ་འདེབས་ཟབ། །

觀為部主祈請為奧義。

ཡི་དམ་རྒྱུད་སྡེའི་ལྷ་ཚོགས་མང་པོ་ཡི། །

本尊續部諸佛菩薩眾，

བསྐྱེད་འཇམ་སོ་སོའི་བསྟེན་སྒྲུབ་སོ་སོ་བ། །

各各生次各各之念修，

ལྷ་ཆེན་དབང་བསྐྱར་བྱེད་ལ་མཁོ་ལགས་ཀྱང་། །

雖為上師灌頂所必須，

སྒྲིབ་པ་སྦྱངས་ཤིང་དངོས་གྲུབ་ཐོབ་པའི་ཐབས། །

清淨遮障獲成就之法，

ཐམས་ཅད་ཀྱན་འདུས་ལྷ་གཅིག་སྒྲགས་གཅིག་ཟབ། །

總攝一尊一咒為奧義。

རྫོགས་འཇམ་དམིགས་བཅས་དམིགས་མེད་མང་པོ་རྣམས། །

俱緣無緣諸圓滿次第，

ཁྲིད་ཁ་མང་པོ་འཆད་ལ་མཁོ་ལགས་ཀྱང་། །

雖為解說教示所必須，

རང་ལ་ཉམས་རྟོགས་ཡོན་ཏན་སྐྱེ་བའི་ཐབས། །

生起覺證功德之方法，

ཐམས་ཅད་གཅིག་བསྐྱུས་པོ་བོ་སྦྱང་ན་བཟ། 1

總攝為一守本為奧義。

སྦྱོས་པ་བྱི་ནས་གཅོད་དང་ནང་ནས་གཅོད། 1

由外或內斷除諸戲論，

ལྟ་བའི་སྟོན་ལུགས་མི་གཅིག་མང་ན་ཡང་། 1

指引見地方式雖眾多，

ཐབ་ཀྱི་མེ་བསཏ་དུ་བ་རང་འགགས་ལྟར། 1

猶如爐火滅盡煙自滅，

ནང་དུ་རང་སེམས་རྩ་བ་གཅོད་པ་བཟ། 1

內斷自心無明為奧義。

མཚན་བཅས་མཚན་མེད་སྒྲོམ་ལུགས་མང་ན་ཡང་། 1

有相無相觀法雖眾多，

གསལ་སྦྱང་བྱུང་འཇུག་བསྐྱེད་རིམ་དྲན་རྩོགས་བཟ། 1

明空雙運生次念圓奧。

སྦྱོད་པ་མཐོ་དམན་ཅིང་ཞིབ་མང་ན་ཡང་། 1

行儀優劣粗細雖繁多，

དགེ་སྦྱབ་སྒྲིག་སྤང་ཅི་ལུས་འབད་པ་བཟ། 1

精進修善斷惡為奧義。

འབྲས་བུ་ཐོབ་དུས་ཐོབ་ལུགས་མང་བཤད་ཀྱང་། །

證果之時證法雖多示，

ལྟ་སྒྲིམ་སྦྱོང་པ་མ་འབྲུལ་ཉམས་སྦང་ན། །

若不錯亂修持見修行，

ངེས་པར་ཐོབ་པའི་ངེས་ཤེས་ལྡན་པ་བླ། །

確信“必獲果證”為奧義。

བསྟན་ལ་པན་ཕྱིར་ཚབས་ཆེན་རྡིག་ལྟུང་སོགས། །

為利教故極重罪墮等，

ས་ཐོབ་སེམས་དཔའ་རྣམས་ལ་མི་སྒྲིབ་ཀྱང་། །

雖於登地菩薩無遮障，

རང་རེ་ངན་སོང་གསུམ་ལ་སྐྱག་པའི་ཕྱིར། །

吾等恐懼三惡趣之故，

རྡིག་ལྟུང་ཐེ་འབགས་མེད་པར་འཛོམ་པ་བླ། །

勿染毫許罪墮為奧義。

ཡར་མཆོད་མར་སྦྱིན་འབྲི་དང་གྲོག་པ་སོགས། །

上供下施書寫讀誦等，

རང་དོན་མིན་པར་འགོ་བ་སྦྱི་ཡི་དོན། །

非為自利唯存利眾生，

འཁོར་གསུམ་དམིགས་མེད་བསྐྱེ་བ་རྒྱས་འདེབས་བབ། །

三輪體空迴向為奧義。

བབ་ཚུལ་གདམས་པའི་སྒྲ་སྟེ་དང་པོ།

第一奧義法教歌完畢。

ཀྲེ་མ་ཉི། ༡

給瑪霍

稀有哉

བསྐྱལ་པ་མང་སྟེ་དམ་ཚུལ་དར་བ་དཀོན། ༡

時劫雖多罕得妙法宣，

ཞིང་ཁམས་མང་ཡང་སངས་རྒྱས་འབྱེན་པ་དཀོན། ༡

世間雖多罕得佛出世，

སངས་རྒྱས་བྱེན་ཡང་བསྟན་པ་གནས་པ་དཀོན། ༡

佛雖出世罕得法住世，

འགྲོ་བླ་ནང་ནས་མི་ལུས་ཐོབ་པ་དཀོན། ༡

六道之中罕得獲人身，

སྤྱིང་བཞིའི་ནང་ནས་འཇམ་སྤྱིང་སྦྱིས་པ་དཀོན། ༡

四大洲中罕生南瞻部，

འཇམ་སྤྱིང་ནང་ནས་དམ་ཚུལ་དར་བ་དཀོན། ༡

南瞻部洲罕生聖教地，

དེ་རུ་སྦྱིས་ཀྱང་དབང་པོ་ཚད་བ་དཀོན། ༡

雖生其中罕得諸根具，

དབང་པོ་ཚད་ཡང་དམ་ཚུལ་བྲན་པ་དཀོན། ༡

諸根雖具罕得思正法，

དམ་ཚུས་འདོད་ཀྱང་སྒྲ་མ་མཚན་ལྡན་དགོན། 1

雖欲學法罕得具德師，

དེ་དང་མངལ་ཡང་ཉམས་སྲིད་ཐོབ་པ་དགོན། 1

雖遇良師罕得妙口訣，

གཤམ་ཏེ་ཐོབ་ཀྱང་དབང་གིས་སྒྲིན་པ་དགོན། 1

雖得口訣罕得妙熟灌，

དེ་གཉིས་འཛོམ་ཡང་རང་ངོ་འཕྲོད་པ་དགོན། 1

此二雖具罕得見自心，

དགོན་ཚད་ཐམས་ཅད་ད་རེས་ཆེད་པ་འདི། 1

一切稀有現今已具足，

སྟབས་ལེགས་མ་ཡིན་སྟོན་གྱི་སྟོན་ལམ་ཡིན། 1

非為湊巧實為昔發願，

ད་རེས་འཁོར་བ་འདི་དང་རྒྱབ་བྱེས་ཤིག། 1

願於此生脫離此輪迴，

མ་སྟབ་ན་ནི་རིན་ཆེན་གྲིང་ནས་ནི། 1

若不能則如從珍寶園，

ལག་པ་སྟོང་པར་འོང་ལས་མེད་པར་རེས། 1

空手而回必定無所得，

ཕྱི་ནས་འདི་འདྲ་འཛོམ་པ་ཨེ་སྲིད་ཅམ། །

爾後如是圓滿可得否？

བྱད་པར་གསང་སྤྲུགས་སྒྲ་མེད་དོ་རྩེ་ཐེག། །

尤其無上密咒金剛乘，

བྱམས་པ་མན་ཆད་སངས་རྒྱས་སྟོང་གིས་ནི། །

彌勒如來以後之千佛，

གསུང་བར་མི་འགྱུར་ཐོབ་པའི་རེ་བ་མེད། །

將無宣說學密誠無望，

ད་རེས་ཐོབ་དཀའི་མི་ལུས་རིན་ཆེན་འདི། །

如今此一難得人身寶，

ཐོབ་པའི་དོན་ལ་བཅད་གཅིག་མ་ཆོད་ན། །

於得獲時若不善珍用，

རིང་པོར་མི་ཐོག་བསྐྱར་ནས་འཛོག་པ་སྟེ། །

不須多久拋捨而棄置，

བྱ་བྱིས་བ་འམ་མེ་ཡིས་བསྟེག་རྒྱ་ཡིན། །

烏犬所食或為燃火材，

ད་རེས་སྟིང་པོ་མེད་ལ་སྟིང་པོ་ལོངས། །

今於無意義中取精萃，

ཞུས་པའི་སྡོམ་པ་དམ་ཚིག་གཙང་མར་སྤྱངས། །

所求戒律誓言清淨守，

ཉ་སྟོང་བརྒྱད་གསུམ་བསྟེན་གནས་སྡོམ་པ་སྤྱང་། །

望晦初八齋戒律儀持。

ལག་པ་བཅད་བཅད་བརྒྱ་ཕྱག་རྒྱ་དུ་འཚོལ། །

善用雙手恆常行百拜，

ཀར་པ་བཅད་བཅད་རྟེན་ལ་བསྐྱར་བ་མཛོད། །

善用雙足朝繞諸聖地，

ལྗེ་ལ་བཅད་བཅད་ཚེས་སྟོད་ཡིག་དྲུག་འབྱངས། །

善用口舌誦咒及行法，

ལོངས་སྟོད་བཅད་བཅད་མཆོད་སྦྱོར་ཚོགས་གསོག་འབད། །

善用財富供施積資糧，

སེམས་ལ་བཅད་བཅད་སྟོང་ཉིད་སྦྱིང་རྗེ་སྦྱོམས། །

善用心智觀修空與悲。

ད་ལྟ་འབྱུང་བཞིས་གཡར་བའི་སྒྱུ་ལུས་འདི། །

此刻四大所借此幻身，

བཅད་བཅད་བྱས་ནས་གཏད་དགོས་བྱུང་ཡང་བཟོད། །

妥善運用需時亦堪忍，

ཏྲ་ཁལ་ལམ་བརྒྱགས་བཟང་བའི་མགོན་པོ་བཞིན། །

如備良駒道糧之商旅，

འགོ་དགོས་བྱུང་ཡང་སྤྲུག་བསྐྱལ་ཡོད་པ་མིན། །

雖需遠行亦無諸苦惱，

ཐོབ་དཀའི་མི་ལུས་ལ་སྤྱིང་པོ་ལེན་པའི་སྤྱ་སྡེ་གཉིས་པའོ།།

第二難得人身取心要之歌完畢。

ཀྱི་མ་ཀྱི་རུད་ཨ་ཙ་མ་ན་ཨང་། །

給瑪吉呼阿咱瑪那昂

སྒྲོད་ཀྱི་འཇིག་རྟེན་ནམ་ཞིག་མེ་ལྷན་འཇིག་།

外器世界終為水火滅，

ལོ་ཡང་མི་རྟག་ལོ་སྐྱར་རིམ་པར་འཕྱོ། །

歲月無常生肖次第遷，

ནམ་ལྷེ་དུས་བཞི་རྩོ་གྲང་ཁ་མདོག་བརྟེ། །

四時季節冷暖顏色改，

ཉི་མ་ཤར་རུབ་དུས་ཚོད་ཡུད་ཡུད་འགོ། །

日出日落時間須臾逝，

བརྟུད་ཀྱི་སེམས་ཅན་སྐྱེ་ག་ན་དང་འཆི། །

世間有情生老病與死，

མི་རྟག་འགྱུར་བ་རྒྱ་ཡི་གཉེར་མ་འདྲ། །

無常變化猶若水波紋，

དངོས་པོར་གྲུབ་པའི་འདུས་བྱས་ཐམས་ཅད་ལ། །

事物所成一切有為法，

གཅིག་ཀྱང་རྟག་པར་གནས་པ་མི་སྲིད་དེ། །

無一能得恆常而安住。

སྐྱེས་མཐའ་འཆི་དང་བརྟེན་པའི་མཐའ་ནི་འགྲེལ། 1

生終必死堆疊終傾廢，

དར་མཐའ་རྒྱད་དང་བསགས་པའི་མཐའ་ནི་འཇོམ། 1

盛終衰敗積聚終耗盡，

འདུས་མཐའ་འབྲལ་བ་འདི་ནི་སྒྲོག་ཐབས་མེད། 1

聚終分離無法可遮除。

རྫོགས་སངས་རྒྱལ་དང་རང་རྒྱལ་དབྱ་བཙམ་པ། 1

圓滿佛陀緣覺阿羅漢，

མཆོག་དང་ཐུན་མོང་དངོས་གྲུབ་ཐོབ་རྣམས་ཀྱང་། 1

乃至勝共成就諸大師，

ཐམས་ཅད་མཐར་ནི་སྐྱེ་ལུས་སྤང་དགོས་ན། 1

人人終須捨棄此幻軀，

དེ་ལ་ལྷག་པ་སུ་ཞིག་གང་དུ་ཡོད། 1

何處有誰能夠勝彼等？

ཆངས་པ་བརྒྱུ་བྱིན་འཁོར་ལོས་སྐྱར་རྒྱལ་དང་། 1

梵天帝釋轉輪聖王與，

སྤྱིང་ཕྱིད་དབང་དང་རྒྱ་བོད་ཉོར་སོགས་ཀྱི། 1

半洲王與漢藏蒙等之，

ཀླུ་པོ་ཆེན་པོ་རྣམས་ཀྱང་འཆི་དགོས་ན། །

諸大君王若亦終須亡，

བསོད་ཚུང་པལ་པ་ནམ་འཆི་ཅི་ཆ་ཡོད། །

福薄凡夫死時難預知，

ནད་རིགས་བཞི་བརྒྱ་བགལ་སྟོང་ཕྱག་བརྒྱད། །

四百疾病八千障礙魔，

ཆོ་དང་སྲོག་ལ་གཞོད་བྱེད་དཔག་ཏུ་མེད། །

能害壽命無邊且無量，

རླུང་གསེབ་མར་མེ་འདྲ་འདི་ནམ་འདའ་ཨང་། །

宛若風中油燈何時滅？

དཔེར་ན་གསོད་སར་འཁྲིད་པའི་བཙོན་བཞིན་དུ། །

又如引至刑場之囚犯，

ལོ་ཟླ་ཞག་དུས་སོང་ཞིང་འཆི་དང་ཉེ། །

歲月遷流轉眼臨命終，

འཆི་བདག་གཤེན་རྗེ་དེ་དང་ནམ་ཐུག་ཨང་། །

值遇閻羅死主何時至？

སྒྲན་དང་སྒྲུང་བ་རིམ་གྲོས་ནད་པ་རྩགས། །

藥與照拂漸失其效用，

དུག་གི་ཐུག་པའི་དུས་ཤིག་ནམ་འོང་ཅང་། །

閻主相會之期何時至？

ཉི་མ་ལུང་རིའི་ཕྱི་ལ་ཕྱིན་པ་ལྟར། །

譬若暮晚日落西山頂，

བཤོལ་ཐབས་མེད་པའི་དུས་ཤིག་ནམ་འོང་ཅང་། །

無可挽回之期何時至？

ཉེ་དུ་འཁོར་གཡོག་མང་ཡང་ཁྲིད་དབང་མེད། །

親僕雖眾無力做引領，

གཅིག་ཕུར་འགྲོ་བའི་དུས་ཤིག་ནམ་འོང་ཅང་། །

獨自前行之時何時至？

འོངས་སྤྱོད་ཆེ་ཡང་ཞག་བརྒྱགས་ཁྱེར་དབང་མེད། །

資財雖豐無力做旅糧，

ལག་སྟོང་འགྲོ་བའི་དུས་ཤིག་ནམ་འོང་ཅང་། །

空手離去之時何時至？

ཆ་མེད་ཡུལ་དུ་རྒྱས་མེད་གཅིག་ཕུར་འབྱམས། །

不定境中無伴獨漂流，

གར་འགྲོ་ཆ་མེད་དུས་ཤིག་ནམ་འོང་ཅང་། །

不知何往之時何時至？

ན་ཚ་བྱུག་གཟེར་ཆེ་ཡང་བགོ་ཐབས་མེད། །

生病劇苦無人做分擔，

སྤྱག་རེས་གཅིག་ལ་བབས་དུས་ནམ་འོང་ཨང་། །

諸苦同降之時何時至？

ཐིམ་རིམ་སྒྲུང་མཆེད་འོད་གསལ་ངེས་མི་བློ། །

融次明增光明不相識，

ཅི་བྱ་གཏོལ་མེད་དུས་ཤིག་ནམ་འོང་ཨང་། །

無能為力之時何時至？

སྒྲ་འོད་བཟེར་གསུམ་ཞི་ཁྲོའི་ལྷ་ཚོགས་འཆར། །

聲光芒中寂忿本尊顯，

ཉེས་ཆེན་མི་གཅིག་དམག་གིས་བསྐྱར་བ་ལྟར། །

若重罪人軍陣所包圍，

དངངས་སྐྱག་འཇིགས་སྒྲུང་ཆེན་པོ་ནམ་འོང་ཨང་། །

驚懼恐怖境相何時至？

འཇིགས་ཤིང་ཡང་གཤེན་རྗེའི་ཕོ་ཉམས་ཁྲིད། །

怖畏閻王使者來牽引，

ལྷན་སྐྱེས་ལྷ་དང་འདྲེ་ཡིས་དགེ་སྲིག་བཤད། །

俱生鬼神為說善與惡，

རྩྭ་གྱིས་མི་པན་མེ་ལོང་ཡིག་ཆུང་གསལ། །

妄辯無益明鏡註記明，

སྤར་བྱས་འགྱུད་པའི་དུས་ཤིག་ནམ་ལོང་ཨང་། །

悔怨前業之時何時至？

དགེ་བ་འདོད་ཀྱང་ཉོ་སྤྱོད་འཚོལ་ཁུང་མེད། །

雖欲求善為時已枉然。

གཤེན་རྗེའི་རྒྱལ་པོས་དཀར་ནག་ཤན་འབྱེད་བྱེད། །

閻羅之王立判惡與善，

དེ་དུས་འགྱུད་མེད་ད་ལྟར་མ་བསྐྱབ་ན། །

彼時無悔現在若不修，

རང་གིས་རང་བསྐྱབས་འདོ་མེད་སྤྱིང་མེད་ཡིན། །

此乃自作欺誑無是處。

ད་ལྟ་མེ་ལྟག་པོག་པ་མི་བཟོད་ན། །

此時星火觸身若難忍，

མི་ཡི་མེ་ལས་དམྱལ་མེ་བདུན་འབྱུང་ཚ། །

獄焰尚較凡火七倍炙，

འཆི་རྒྱུ་མེད་པར་བསྐྱལ་པར་བཅོ་དང་བསྐྱེག། །

無有死亡長劫焚與煮，

བྱེད་པར་ཤེས་ན་ཅི་བྱ་སེམས་ལ་དྲིས། །

若已了知試問如何處？

དགུན་ཁ་ཞག་གཅིག་གོས་སྒབ་མི་བཟོད་ན། །

冬季一日薄衣若難受，

བསྐྱལ་པར་གོས་མེད་འབྲག་པའི་སྒྲབས་སུ་འབྱར། །

何忍長劫嚴寒無衣穿，

འཆི་རྒྱ་མེད་པར་བྱུང་ན་ཅི་འདྲ་བྱེད། །

若於此境無死當如何？

ད་ལྟ་ངག་བཅད་བསྐྱུང་ན་ལྷན་ཡུ་འཁོར། །

此時禁語斷食腦昏眩，

ལོ་གྲང་སྟོང་ཕྱག་བས་སྒྲོམ་སྒྲོམ་མི་བྲགས། །

千年之間不聞膳食名，

འོན་ཀྱང་འཆི་མི་རྣམ་ན་ཅི་འདྲ་ཡོད། །

又若不會死亡將如何？

ད་ལྟར་ཁྱི་ཀན་ཟེར་ནས་གྲི་མགོ་འཕུར། །

現在人喚老狗刀刃向，

དེས་སུ་ཁྱི་ལུས་སྒྲང་ན་ཅི་འདྲ་བྱེད། །

若真投為狗身將如何？

ད་ལྟ་དམག་དང་དག་ལ་བློས་པས་ཚོག། 1

現處敵營猶欲脫險境，

ལྷ་མིན་ཡུལ་དུ་སྐྱེས་ན་ཇི་ལྟར་བྱེད། 1

若生阿修羅境如何處？

ད་ལྟ་གྲལ་ཙམ་དམའ་ན་བྱུག་རུ་སྐྱེ། 1

現在地位稍降苦痛生，

ལྷ་ལུས་ལྷུང་བའི་སྤྲུག་བསྐྱལ་བཟོད་པར་དཀའ། 1

天人下墮之苦尤難受，

དན་སོང་གསུམ་ན་སྤྲུག་བསྐྱལ་བཟོད་སྒྲགས་མེད། 1

三惡趣中苦厄難忍受，

ལྷ་མིའི་བདེ་བ་མི་རྟག་འགྱུར་ལྡོག་ཆེ། 1

人天安樂無常瞬息變，

སྐྱེ་ག་ན་འཆི་ཆུ་བོའི་གཉིར་མ་འདྲ། 1

生老病死猶若水波紋，

འཁོར་བའི་སྤྲུག་བསྐྱལ་རྒྱ་ཆེ་གཉིད་བབ་ལ། 1

輪迴苦痛劇烈且深廣，

མཐའ་མེད་ཐར་དུས་མེད་པའི་འཛིགས་རུང་མང་། 1

無邊無解脫時多怖畏，

འདི་ལ་སྐྱག་ཕྱིར་སྡིག་ལ་དུག་ལྟར་འཛེམ། །

因懼輪迴毀惡如避毒，

འདི་ལ་པན་པའི་དམ་ཚེས་སྒྲན་ལྟར་བསྟེན། །

於此依止正法如善藥，

འདི་ལ་སྐྱབ་པའི་དཀོན་མཆོག་དཔོན་དུ་བྱུང། །

當下皈命佛法僧三寶，

དེ་ལྟར་བཤད་པའི་དོན་དེ་མ་གོ་ན། །

如上所說妙義若未曉，

མདོན་སྒྲུམ་བལྟ་སྐྱབ་གདའ་བ་འདི་རྣམས་ལྟོས། །

觀照種種現前可見事。

དེང་སང་རྒྱལ་པོ་ཆེན་པོའི་དམག་བསྐྱས་ཀྱང་། །

現今君王縱能轄大軍，

ཁྲི་ཕྱག་བཙུ་ལས་མང་བར་འདུས་དཀའ་སྟེ། །

大軍統御難逾十萬數，

མངའ་ཞབས་ན་ཡང་མི་ལྷས་ཐོབ་ཆད་ལ། །

又復君王統轄諸群黎，

འབྲུམ་ཕྱག་བཙུ་ལས་མང་བ་ཡོད་ཤས་ཟུང་། །

如是逾越百萬實稀有，

དབྱར་ཁ་རི་སྐགས་རེ་ཡི་འབྲུ་སྤྱིན་གྲངས། །

盛夏山林等之螻蟻眾，

རྒྱལ་པོ་ཆེན་པོའི་མངའ་ཞབས་མི་བས་མང་། །

尤勝君王統轄諸群生，

རྒྱ་གྲོག་རེ་རེའི་ཆང་གི་གྲོག་མ་ཡང་། །

各各蟻后各各窩中蟻，

རྒྱལ་པོ་ཆེན་པོའི་དམག་དཔུང་བས་ཀྱང་མང་། །

亦復勝越君王之大軍，

མི་ལུས་ཐོབ་དེ་ཨི་དཀའ་དེ་ལ་སྟོས། །

獲得人身難否如是觀，

ས་མ་གཅིག་ཅིང་སྔོན་ཞན་མཉམ་པའི་སྤྱན། །

同根手足優劣均相當，

ལ་ལ་ཕུག་ཅིང་ལ་ལ་དབྱལ་དང་ཕོངས། །

有些富貴有些則窮困，

ལ་ལ་ཆོ་སྤང་ནད་མང་སྤྱག་བསྐྱལ་ཆེ། །

有些短壽多病痛苦劇，

ལ་ལ་ནད་དཀོན་ཆོ་རིང་ཡུན་རིང་བདེ། །

有些少病長壽樂綿長，

མི་ལུས་རིན་ཆེན་ཐོབ་པ་འདྲ་འདྲ་ལ། །

獲得寶貴人生雖相似，

ལ་ལ་བཅོན་ཞིང་ལ་ལ་ཉམ་ཆུང་བ། །

有些權貴有些困且賤

ལ་ལ་ཕུག་ཅིང་ལ་ལ་ལྷོགས་ཅིང་ལུག། །

有些富庶有些遭飢荒，

གོད་ཞན་མ་ཡིན་མཁས་དང་མི་མཁས་མིན། །

非關優劣非關智與否，

ཆོས་སྔོན་ལས་འབྲས་ཞི་བདེན་དེ་ལ་ལྷོས། །

前世業果實否如是觀，

བསྐལ་པ་ཆགས་ནས་ད་ལྟ་ཡན་གྱི་མི། །

長劫以來直至現在人，

སྐྱས་ཀྱང་འཆི་བ་འཆོར་ཏེ་ཐབས་མ་རྟོད། །

誰皆畏懼死亡總無方，

གཅིག་ཀྱང་ཆོ་ཐར་ལུས་པ་མི་གདའ་ན། །

無一能夠長壽留於世

རང་གི་དོ་ཤེས་ཤི་བ་བརྩི་བསྒྲུང་ཐོང་། །

己之舊識死亡計數否，

ན་ཉིན་དུ་ཤི་དེ་ལོ་དུ་ཤི་བ། །

去年死亡亦或今年死，

རང་ཡང་དེ་བས་ལྷག་དོན་ཅུང་ཟད་མེད། །

我亦無有些許勝彼等，

ཤི་བ་ཤེས་ཀྱང་དེ་དུས་ཚུས་མཁོ་བ། །

雖知死亡彼時須妙法，

ཀུན་གྱིས་ཤེས་ཀྱང་ལོང་ཡོད་བསམ་པས་བསྐྱུས། །

眾雖皆知自欺思有暇

དེང་སང་ཆོ་ཚད་བཞི་བཅུ་ལ་རལ་གསུངས། །

經云現年四十齒動搖，

རང་དང་ན་མཉམ་རང་བས་གཞོན་པའི་མི། །

與我同年較我年輕者，

དུ་ཤི་ཡིད་ལ་ཁྲོམ་ལ་བསམ་སྒོ་ཐོང་། །

試問黃泉路客知多少？

དེ་ཚུས་ཀྱང་ནི་ད་རུང་མི་འཆི་བསམ། །

彼等亦思現在不會死，

དག་འདུལ་གཉེན་སྦྱོང་འདུག་ཆེས་སྡིག་འགའ་བྱས། །

伏敵護親些許惡行造，

བསམ་ཐོག་མ་སོང་ཁོང་རྣམས་འཆི་བདག་ཁྱེད། །

心念未遂彼等閻王引。

རང་ཡང་དེ་དང་འདྲ་བས་དམ་ཆོས་མཛོད། །

我亦同彼故應修正法，

ཆོས་མ་དྲན་པས་ཆོས་ལ་འཕྲོད་པ་དང་། །

未念法故趣入於佛法，

ཆོས་ལ་ཞུགས་པ་མཐའ་རུ་ཕྱིན་པའི་ཐབས། །

向於正法達究竟之方，

འཆི་བ་སྤྱིང་ནས་དྲན་པ་ཟབ་ཆོས་ཡིན། །

衷心繫念死亡為奧義。

གཤམ་ཏེ་འཆི་བ་སྤྱིང་ལ་མ་གཟེར་ན། །

設若心中無懼死亡苦，

དམ་ཆོས་བྱང་ཀྱང་ཆེ་ཐབས་རིམ་གྲོར་གོལ། །

雖習正法驕慢增迷途，

དེ་ཕྱིར་འཆི་བ་ཉིན་རེ་ལན་གསུམ་དུ། །

因此每日三遍於死亡，

སྤྱིང་ལ་གཟེར་བར་དྲན་པ་ཟབ་ཆོས་སོ། །

心中深切憶念為要義。

མི་ཏྲག་པ་དང་རྒྱ་འབྲས་བསམ་པའི་སྤྱི་སྡེ་གསུམ་པའོ།།

第三思維無常與業報因果歌完畢。

ཨེ་མ་དངོས་གཞི་དམིགས་པའི་སྐྱོར་འདི་ལ། །

於此稀有正行緣想中，

གོ་རྒྱུ་རེ་དང་བསྐྱོམ་རྒྱུ་སོ་སོར་ཡོད། །

其分“理趣”．“觀修”兩義理，

དང་པོ་གོ་རྒྱུ་འདི་ཚོ་གོ་བ་ལོང་། །

首先於此理趣先行解，

དེ་ནས་བསྐྱོམ་རྒྱུ་འདི་དམིགས་ཐུན་ཅི་ཅུས་སྐྱོམ་ས། །

然後盡力次第行觀修。

འཁོར་བའི་སྤྱག་བསྐྱེད་གཞན་གྱིས་མི་སྐྱོབ་པས། །

輪迴痛苦他人不能護

བསྐྱེད་མེད་དཀོན་མཆོག་གསུམ་ལ་སྦྲོ་བ། ཅེས་བཅའ། །

皈命無欺佛法僧三寶，

མདོ་ལུགས་སངས་རྒྱས་ཆོས་དང་དགེ་འདུན་གསུམ། །

顯乘佛陀正法與僧伽，

སྤྱགས་ལུགས་སྤྲ་མ་ཡི་དམ་མཁའ་འགྲོ་གསུམ། །

密乘上師本尊與空行，

དོན་ལ་སྤྲ་མའི་སྐྱེ་གསུང་ཐུགས་སུ་འདུས། །

理上總集上師身口意，

ཅི་མཛད་ཁྱེད་ཤེས་སྒོ་གཏད་སྐྱབས་འགོ་ཡིན། ༡

所做您知依止即皈依，

རང་ཉིད་སངས་རྒྱས་ཐོབ་པས་མི་ཚོག་སྟེ། ༡

自身獲證佛果仍不足，

སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་པ་མ་དྲིན་ཅན་ཡིན། ༡

一切有情皆具恩父母，

དེ་དག་ཐམས་ཅད་སངས་རྒྱས་སར་འགོད་པའི། ༡

安置彼等臻於佛果之，

སེམས་བསྐྱེད་བྱ་ཆེན་སངས་རྒྱས་ས་བོན་ཡིན། ༡

廣大發心即成佛種子。

རང་ཉིད་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་བསྐྱབ་པ་ལ། ༡

自身成就圓滿佛果上，

སངས་རྒྱས་སེམས་ཅན་གཉིས་པོ་བཀའ་དྲིན་མཉམ། ༡

“佛陀” “有情” 二者恩德同，

པ་རོལ་ཕྱིན་དུག་ཉམས་སུ་མ་སྒྲངས་པར། ༡

若不修持六度波羅蜜，

རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་ཐོབ་པའི་ཐབས་མེད་པས། ༡

無法獲證圓滿佛果故，

སྒྱུན་པ་གཏང་ཡུལ་སེམས་ཅན་དབུལ་ཕོངས་ཅན། །

布施對境貧困有情眾，

སྒྱིང་རྩེ་བསྒྲོམ་ཡུལ་སེམས་ཅན་སྤྲུག་བསྐྱེལ་ཅན། །

悲心修境痛苦有情眾，

ཕན་ལོག་གཞོན་སྦྱིལ་དག་བགེགས་ཐམས་ཅད་ནི། །

忘恩負義所有怨敵者，

བཟོད་པ་སྒྲོམ་པའི་རྟེན་ཏེ་བྱང་ཆུབ་གྲོགས། །

觀修忍辱所依菩提伴。

དེ་ལྟར་ཤེས་པས་ཕྱོགས་དང་རིས་མེད་པའི། །

如是了知無有偏私心，

འགྲོ་ཀུན་བདག་ཉིད་ཁོ་ནས་སངས་རྒྱས་སར། །

唯獨只為眾生達佛地，

བཀོད་པའི་བསམ་བཟང་སློ་སྟོབས་བསྐྱེད་པ་ནི། །

發起如是善念心力者，

བྱང་ཆུབ་སེམས་བསྐྱེད་ཅེས་བྱའི་ཐབ་ཚུལ་ཡིན། །

名為發菩提心之深法。

མ་བཤགས་སྒྲིག་པ་རྒྱུ་ཡང་ལྗིད་པ་སྟེ། །

罪業雖小不懺業亦重，

ནག་རེ་སོང་ཞིང་སྐྱེད་རེ་འགོ་བས་འཕེལ། །

歲月遷流罪業亦隨增，

སྒྱིང་ནས་བཤགས་ན་མི་དག་སྒྲིག་པ་མེད། །

至心懺悔則無不善業，

མི་གཙང་འགོས་ཀྱང་ཕྱ་ཡིས་བཀྲ་དང་མཚུངས། །

如同以水洗滌不淨垢，

སྤར་བྱས་སྒྲིག་པ་བཙན་དུག་ཁོང་ཤོར་ལྟར། །

往昔罪惡如吞食烏毒，

འགྱོད་པར་སྐྱེས་ན་དག་པར་སྤྲ་བ་ཡིན། །

若生懊悔罪業易清淨，

དེ་སྤྱབ་བསམ་པའི་ང་རྒྱལ་དག་པར་དཀའ། །

思彼能淨我慢則難淨，

ཕྱིན་ཆད་མི་བྱའི་དམ་བཙའ་དུག་པོ་བྱ། །

"爾後不造"誓言應堅定，

བྱས་ཀྱང་སྐྱོན་མེད་བཤགས་ཆོག་བསམ་པ་ན། །

若思“造業無妨能懺悔”，

དེ་ཡིས་དག་པར་མི་འགྱུར་རྒྱལ་བས་གསུངས། །

所犯之罪難除佛所宣。

དཀོན་མཆོག་ཀུན་འདུས་སྒྲ་མ་སྤྱི་བོར་བསྒྲུམ། །

三寶總攝上師觀於頂，

དེ་དྲུང་བཤགས་པ་རྟེན་གྱི་སྟོབས་ཞེས་བྱ། །

其前懺悔謂之依止力，

བཤགས་ཐབས་མང་ཡང་ཡིག་དྲུག་ཟབ་པ་འོ། །

懺法雖多六字明最勝，

ཚོགས་བསགས་གང་ཡང་ཅི་ལྟས་འབད་བྱ་སྟེ། །

盡力積聚福慧二資糧，

བྱ་སྤྱོད་བསོད་ནམས་ཆེ་བའི་མཐུལ་འབྱུལ། །

易行福德廣大獻曼達。

ཉོགས་བཅུ་འི་སངས་རྒྱས་བྱང་སེམས་གྲུབ་ཐོབ་ཚོགས། །

十方如來菩薩成就眾，

དཔག་ཏུ་མེད་ཀྱང་མཇུག་བའི་ལས་དབང་མེད། །

雖然無量無福能親見，

རང་ལ་དབང་བསྐྱར་རྒྱུད་བཤད་མན་ངག་གནང་། །

為我灌頂教續示密訣，

སངས་རྒྱས་ཀུན་ལས་སྒྲ་མ་བཀའ་རྒྱུ་ཆེ། །

上師浩恩勝於諸如來，

སྒྲ་མ་ཐ་མལ་པ་ཞིག་ཡིན་ན་ཡང་། །

即便上師是為凡夫身，

དྲི་རྩེ་འཆང་དུ་མོས་པས་གསོལ་བ་ཏབ་ན། །

信解金剛總持而祈請，

ཉམས་རྟོགས་ཡོན་ཏན་སྐྱེ་ཞིང་འཕེལ་བ་ཡིན། །

覺受證悟功德日增長，

སངས་རྒྱས་ཀྱན་གྱི་ཐུགས་རྩེ་ཡིན་པར་བཤད། །

說為“一切如來之大悲”，

དེ་ཕྱིར་སྒྲ་མ་བསྐྱོམ་ནས་གསོལ་བ་བཏབ། །

因此觀修上師而祈請。

ཆོས་ཀྱི་སྒྲོར་ཞུགས་དབང་ལུང་ཁྱིད་ཐོབ་ནས། །

既入法門獲灌頂講解，

སྒྲོམ་པ་དམ་ཚིག་བསྐྱུང་བར་མ་བྱས་ན། །

若不謹守戒律與誓言，

སྒྲན་དཔུང་དུག་ཏུ་སོང་ལྟར་ཕུང་བར་བྱེད། །

即如藥轉劇毒能毀損，

སྤང་ཚུལ་ཞིབ་པར་མི་ཤེས་བསྐྱུང་དཀའ་ཡང་། །

不知詳細方法雖難守，

དོན་ཅ་གཅིག་ཏུ་བསྐྱུས་ནས་བསྐྱུངས་པས་འབྱས། 1

攝集要義於一守即可。

ཅི་མཇད་ཁྱེད་ཤེས་དཀོན་མཆོག་སྟོ་ཁེལ་ནི། 1

所做您知心依付三寶，

སྐྱབས་འགོའི་སྟོམ་པ་ཐམས་ཅད་དེ་ལ་འབྱས། 1

此合一切皈依之戒律。

གཞན་ལ་གཞོད་པ་ནམ་ཡང་མི་སྐྱེལ་ན། 1

任何時刻不傷害他人，

འདུལ་གྱིམས་སོ་ཐར་སྟོམ་པ་དེ་ལ་འབྱས། 1

此與分別解脫戒相應。

དགེ་བ་ཐམས་ཅད་འགོ་བ་སྦྱི་ལ་བསྟོ། 1

一切善根迴向眾有情，

རང་གི་ཅི་ཉུས་གཞན་ལ་པན་གདགས་ན། 1

若能竭力利益於他人，

བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་སྟོམ་པ་དེ་ལ་འབྱས། 1

此與菩提薩埵戒相應。

ཅ་བའི་སྒྲ་མ་ཡི་དམ་དབྱེར་མེད་ལྟ། 1

根本上師本尊觀無別，

དེ་ལ་ལོག་ལྟ་ནས་ཡང་མ་བྱས་ན། །

於彼若恆不起於邪見，

གསང་སྔགས་དམ་ཚིག་ཐམས་ཅད་དེ་ལ་འབྲུས། །

此與一切密誓即相契。

དེ་ལྟར་སྟོམ་པ་དམ་ཚིག་ལྟན་པ་ལ། །

如是具足戒律及誓言，

སྤྱ་མས་བྱིན་རྒྱབས་ཡི་དམ་དངོས་གྲུབ་སྟེར། །

上師加持本尊賜成就，

མཁའ་འགྲོ་ཆོས་སྐྱོང་བར་ཆད་སེལ་བར་ངས། །

空行護法定除諸障礙。

དེ་ལྟར་གོ་ནས་བསྐྱེད་སྦྱོར་དམིགས་བྱུང་ནི། །

如是知矣觀修之次第：

རང་གི་སྤྱི་བོར་པདྨ་ཟླ་བའི་སྟེང་། །

自身頭頂蓮花月輪上，

འབྲེལ་ཐོགས་ཙུ་བརྒྱད་སྤྱ་མ་དཀོན་མཆོག་གསུམ། །

具緣根傳上師及三寶，

ཐམས་ཅད་གཅིག་བསྡུས་འོད་དཔག་མེད་པ་བསྐྱེད། །

總攝為一觀為阿彌陀，

སྐྱབས་འགོ་སེམས་བསྐྱེད་རྒྱས་བསྐྱེད་གང་ཤེས་བྱ། །

皈依發心廣略如所知，

བདག་གི་ལུས་དང་ལོངས་སྤྱོད་དག་ཅེར་བཅས། །

己之身體財富善根俱，

སྒྲིང་བཞི་རི་རབ་རིན་ཆེན་སྣ་ཚྭ་གས་ནི། །

須彌四洲各種之珍寶，

འབྲུལ་བར་དམིགས་ཏེ་མཐུལ་ཚིགས་བཅད་བརྗོད། །

觀為供養唸誦曼達偈，

སྒྲར་བྱས་སྒྲིག་ལ་འགྱུད་པས་བཤགས་ཚིག་དང་། །

懊悔昔所造惡誦懺文，

ཡིག་བྲུག་བསྐྱེས་པས་འོད་དཔག་མེད་པ་ཡི། །

誦六字明．由阿彌陀佛，

སྐྱ་ལས་བདུད་ཅི་འོ་མ་འདྲ་བ་བབས། །

佛身沛降如乳淨甘露，

ཆེངས་བྱག་ནས་ཞུགས་ལུས་ཀྱན་གང་བ་ཡིས། །

由梵穴入盈滿於全身，

དུད་ཁུ་ལྟ་བུའི་སྒྲིག་སྒྲིབ་མ་ལུས་པ། །

如墨汁液罪障盡無餘，

འོག་སྒོ་དང་ནི་ཀང་པའི་མཐིལ་ནས་ཐོན། །

經由下門足心沛然出，

ས་འོག་སོང་བས་འཆི་བདག་གཤིན་རྗེས་འཐུང་། །

流入地下閻羅死主飲，

དམ་ཞིང་ཚིམས་པས་ཆོ་སྒྲིན་སྒོག་སྤྱུ་བྱུར། །

心滿意足添壽贖身命，

རང་ལུས་ངི་མེད་ཤེལ་སྒོང་ལྟ་བུར་བྱུར། །

自身轉為無垢水晶體；

དེ་ནས་སྤྱི་བའི་སྤྲ་མ་སངས་རྒྱས་དེར། །

然後於彼頭頂上師佛，

དད་གུས་བསྐྱེད་ལ་གསོལ་འདེབས་གང་ཤེས་སམ། །

生起敬信以所知禱文，

གསོལ་འདེབས་སྟིང་པོ་བཟླ་གུ་བྱ་བ་སྤྲ། །

祈請唸誦蓮師心要咒。

སྤྲ་མ་དཀོན་མཆོག་ཀུན་འདུས་འོད་དཔག་མེད། །

上師三寶總集阿彌陀，

འོད་དུ་བྱ་ནས་རང་ལ་དབྱེར་མེད་ཐིམ། །

化光融入自身成無別，

སྐྱུ་གསུང་ཐུགས་དང་ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་པོ། 1

自身三門．本尊身口意，

དབྱེར་མེད་ཐུ་དང་འོ་མ་འབྲེས་ལྟར་དུ། 1

如水與乳融合成無別，

དབང་དང་བྱིན་རྒྱབས་ཐམས་ཅད་ཐོབ་པར་བསྐྱོམ། 1

觀想盡得灌頂與加持，

དམིགས་ཐུན་གྱི་སྤྱོད་བཞི་པའོ།

第四觀修次第歌完畢。

དོན་གྱི་ཙ་བ་བསྐྱེད་ཚྲོགས་བྱུང་འཇུག་ལམ། 1

正行根本生圓雙運道，

འདི་ལ་གོ་བྱུ་བསྒྲོམ་བྱུ་གཉིས་ཡོད་དེ། 1

此中義理以及觀修二，

སེམས་ཅན་ཀྱན་གྱི་སེམས་ཉིད་དེ་བོ་ནི། 1

一切有情自心之體性，

ཡེ་ནས་སངས་རྒྱས་དེ་བོར་བཞུགས་པ་སྟེ། 1

本自具足如來之體性，

དེ་བོ་སྟོང་པ་ཆོས་སྐྱ་སྐྱེ་མེད་ཉིད། 1

體性是空法身無生性，

རྣམ་པ་གསལ་ལ་མ་འདྲེས་འོངས་སྟོད་ཚྲོགས། 1

外相明而無雜即報身，

སྤྱགས་རྗེ་འགགས་མེད་སྒྲ་ཆོགས་སྤྱལ་པའི་སྐྱ། 1

大悲無礙諸種應化身，

དེ་གསུམ་དབྱེར་མེད་བྱུང་འཇུག་དེ་བོ་ཉིད། 1

彼三無別雙運之體性，

ནམ་ཡང་འགྱུར་མེད་བདེ་བ་ཆེན་པོའི་སྐྱ། 1

恆常不變即為大樂身，

ཡེ་ནས་རང་ལ་རང་ཆས་བཞུགས་པ་དེ། །

本來自身本具之家珍，

སངས་རྒྱས་སྤྱགས་རྗེ་སྤྲེའི་བྱིན་རྒྱབས་དང་། །

非佛大悲上師之加持，

ཆོས་ཀྱི་བྱབ་བྱུང་གནད་ཀྱིས་བྱུང་བའང་མིན། །

亦非深妙法要所生起，

ཡེ་ཤེས་གདོད་ནས་དེ་ལྟར་ཡོད་པ་ཡིན། །

智慧本來如是而存在，

དེ་དོན་མདོ་སྤྲགས་ཐམས་ཅད་བཤད་པ་མཐུན། །

此合一切顯密所說義，

འོ་ན་འཁོར་བ་ཅི་ཕྱིར་འབྱམས་ཞེ་ན། །

若謂何故流轉於輪迴，

རང་གིས་རང་ངོ་མ་ཤེས་འབྱུལ་བས་ལེན། །

答因不識自性迷惑故，

དཔེར་ན་གསེར་གྱི་སྤྱེད་པུ་ཡོད་པའི་མིས། །

譬若某人擁有金鑄鼎，

གསེར་ངོ་མ་ཤེས་ལྟོགས་སྤྱག་མཐོང་དང་འདྲ། །

不識黃金反遭饑苦逼，

དེ་ཉིད་སྒྲ་མས་ངོ་སྤྱད་བཀའ་འདི་ཆེ། །

具恩上師指引具大恩，

གསེར་ངོ་སྤྱད་ཀྱང་ལྷོགས་ལ་མི་ཕན་ཏེ། །

雖識黃金無助解饑饉，

དེ་ཉིད་བཙོང་དང་བས་བསྐྱབ་བཟོ་བཏགས་དང་། །

販售彼器烹煮食物與，

བཙོས་གཡོས་བྱས་ནས་བྱོས་ན་བཀྱས་པ་འགྲང་། །

安置諸器食畢解饑苦，

དེ་བཞིན་སྒྲ་མས་ངོ་སྤྱད་བྱས་པ་དེ། །

如是上師所作之指引，

ཉམས་སྲ་སྒྲ་ན་འབྱུལ་པ་སེལ་ཏེ་གྲོལ། །

若能修持除惑而解脫，

དེ་ལྟར་རང་སེམས་སངས་རྒྱས་ཡིན་པ་ནི། །

如是自心即是佛陀者，

ཐེག་ཆེན་མདོ་དང་གསང་སྔགས་རྒྱད་སྡེ་མཐུན། །

大乘經與密咒續部符，

འོན་ཀྱང་མདོ་ནས་རང་ལུས་སངས་རྒྱས་སུ། །

然則經中於自身即佛，

དེ་སྤྱད་མེད་པས་ལམ་ཐག་རིང་བ་སྟེ། །

無有指引菩提路遙迢，

བསྐྱལ་བ་གངས་མེད་གསུམ་ནས་སངས་རྒྱས་ཐོབ། །

三大阿僧祇劫方成佛。

ལྷ་མེད་ཆོ་གཅིག་སངས་རྒྱས་ཐོབ་པའི་ཐབས། །

無上一生成佛之法門，

རང་ལུས་ལྟ་རུ་རྒྱུད་པ་ཡིས་བབ། །

指引自身本尊為奧妙。

དེ་ཕྱིར་རང་ལུས་ལྟ་ཡི་དགྱིལ་འཁོར་དུ། །

如是自身本尊之壇城，

བདེ་མཆོག་གསང་འདུས་བཀའ་བརྒྱད་ལ་སོགས་པ། །

勝樂密集修部八教等，

ལྷ་མེད་རྒྱད་སྟེ་ཀུན་ནས་རྒྱས་པར་གསུངས། །

所有無上密續廣宣說，

མདོར་བསྟུས་ཕུང་པོ་ལྔ་ནི་རིགས་ལྔ་སྟེ། །

概述五蘊即為五部佛，

ཁམས་ལྔ་ཡུམ་ལྔ་ཆོགས་བརྒྱད་སེམས་དཔའ་བརྒྱད། །

五大五妃八聚八菩薩，

ཡུལ་བརྒྱད་སེམས་མ་བརྒྱད་དུ་གསར་རྟེན་མཐུན། 1

八境八菩薩女新舊同。

ཁྱད་པར་སྟོང་དབུས་ཞི་བ་བཞི་བཅུ་གཉིས། 1

特別心間四二寂靜尊，

མགིན་པའི་གནས་སུ་དག་པ་རིག་འཛིན་ཚྲགས། 1

於喉間處清淨持明眾，

ལྷད་པའི་ནང་དུ་ཁག་འཐུང་ལྔ་བཅུ་བརྒྱད། 1

額內五八飲血忿怒尊，

ཙུང་ཐིག་ལའི་ཚུལ་དུ་དངོས་སུ་བཞུགས། 1

氣脈明點相狀真實住，

དེ་ལྟར་སྟོང་དང་མིག་གི་ཙུ་འབྲེལ་ནས། 1

如是心與眼之脈相連，

རྫོགས་ཆེན་ནམ་མཁའ་འཇའ་འོད་ཐིག་ལེ་འཆར། 1

大圓虛空虹光明點現，

འཆི་དུས་ལུས་ཀྱི་ལྷ་ཚྲགས་ལུས་ནས་ཐོན། 1

死時身中本尊由身出，

ནམ་མཁའ་བར་སྐྱང་གང་བར་དངོས་སུ་འཆར། 1

如實顯現遍滿虛空界，

དེ་ཉིད་ལྟ་རུ་མ་ཤེས་གཤེན་རྗེར་མཐོང་། །

未識彼即本尊見閻主，

སྤངས་སྐྱག་འཇིགས་སྤང་བརྒྱལ་འབོགས་ངན་སོང་ལྟོང་། །

驚恐怖畏昏迷墮惡趣。

དབེར་ན་དག་འཇིགས་ཆེ་བའི་ལམ་སོ་ནས། །

譬若恐怖大敵之途中，

བསུ་མི་འོང་བ་དག་ཡིན་སྐྱམ་ནས་བྱོས། །

護衛來迎思敵而驚逃，

རྗེས་སུ་བསྐྱེགས་པས་དེད་པར་མཐོང་ནས་སྐྱག །

隨行視為驅趕而驚懼，

ངོ་ཤེས་ན་ནི་སྐྱག་མེད་དག་འབ་ལྟར། །

如若相識無懼反歡喜，

ཡི་དམ་ལྟ་རུ་ཤེས་ན་ཞིང་ཁམས་བགྲོད། །

若識本尊趣行於淨土。

དེ་ཉིད་ད་ལྟ་གོམས་འདིས་བྱ་བའི་ཕྱིར། །

彼義現在應熟觀修故，

ཐོད་ཀྱལ་ཐིག་ལེ་ཐིག་ཕུན་བལྟ་བའོ། །

頓超觀為明點細明點，

དཔེར་ན་དངུལ་རྩོད་དངུལ་ནི་ཡིན་ན་ཡང་། །

譬若銀礦雖然也是銀，

བཟུ་བཏུལ་མ་བྱས་དངུལ་གོ་མི་ཚད་ལྟར། །

若不冶煉純銀不得顯，

རང་ལུས་ཡི་དམ་ལྷ་ཡི་དཀྱིལ་འཁོར་དུ། །

如是自身本尊壇城中，

ཤེས་པས་མི་ཚག་བསྐྱོམས་པས་དངོས་སུ་གྱུབ། །

知猶不足觀修而實證，

དཔེར་ན་འོ་མ་མར་གྱིས་བྱབ་མོད་ཀྱང་། །

譬若乳中雖佈滿酥油，

མ་བཤེག་ན་ནི་མར་དུ་མི་འགྱུར་ལྟར། །

若不攪拌酥油不能成，

རང་སེམས་སངས་རྒྱས་ཡིན་པར་གོ་ན་ཡང་། །

雖然了解自心即是佛，

མ་བསྐྱོམ་པ་ལ་སངས་རྒྱས་མི་འགྱུར་རོ། །

不修持者佛陀不能成。

དེ་དོན་ཤེས་པར་མཛོད་ལ་ཉམས་སུ་ལོངས། །

了知彼義當下勤修行。

ཡི་དམ་མང་ཡང་འཕགས་པ་སྤྱན་རས་གཟིགས། །

本尊雖多聖者觀世音，

ཡི་དམ་ཀུན་འདུས་བོད་ཀྱི་ལྷ་སྐལ་ཡིན། །

本尊總集藏地有緣尊，

བསྐྱེད་ལུགས་རྒྱས་བསྐྱེས་མང་ཡང་དཔྱེགས་འདི། །

生次廣略雖多此念圓，

ཉམས་སུ་ལེན་བདེ་ཤེས་པར་སྤྲོ་བ་ཡིན། །

方便修持且容易了知。

དེ་ཕྱིར་རང་ལུས་སྤྱགས་རྩེ་ཆེན་པོའི་སྐྱ། །

因此自身大悲觀世音，

དཀར་པོ་ཞལ་གཅིག་ཕྱག་བཞི་གཞུང་ལྟར་བསྒྲོམ། །

一面四臂色白如經觀，

སྤྱགས་ཀར་པར་དཀར་པོ་འདབ་རྩྭ་གི། །

心間白色六瓣之蓮花，

ཧྲེ་བར་རྩྱེད་འདབ་རྩྭ་ཡི་གོ་རྩྭ། །

中央啥字六瓣六字明，

ཐམས་ཅད་ལངས་ནས་ཁ་དང་རྩྱིག་གོ་བསྒྲོམ། །

咒鬘站立彩色明晰觀，

རྫོ་ཡིག་མི་འགུལ་ཡིག་རྒྱག་གཡས་སུ་འཁོར། །

啥字不動六字向右旋，

དེ་ལས་འོད་ཟེར་ཕྱོགས་བཅུར་འཕྲོས་པ་ཡིས། །

由彼光芒放射於十方，

ཕྱོགས་བཅུ་རི་སངས་རྒྱས་བྱང་སེམས་ཐམས་ཅད་མཆོད། །

供養十方一切佛菩薩，

ཐམས་ཅད་སྤྱགས་རྗེ་ཆེན་པོའི་སྐྱར་བྱུར་ནས། །

一切化為大悲觀世音，

ཆར་ལྟར་བབས་ནས་རང་ལ་སིབ་སིབ་བྲིམ། །

如雨沛降融入於自身。

སྐྱར་ཡང་ཡི་གེ་རྒྱག་ལས་འོད་ཟེར་འཕྲོས། །

復由六字明咒放光芒，

རིགས་རྒྱག་སེམས་ཅན་ཀུན་གྱི་སྡིག་སྒྲིབ་སྦྱངས། །

清淨六道有情諸罪障，

ཐམས་ཅད་སྤྱགས་རྗེ་ཆེན་པོའི་སྐྱར་བྱུར་ནས། །

一切化成大悲觀世音，

ཀུན་གྱི་ཡི་གེ་རྒྱག་པ་ཁུར་དིར་དིར། །

皆誦六字明咒聲隆隆，

སྒོད་ཀྱི་འཇིག་རྟེན་བདེ་ཆེན་ཞིང་དུ་བསྐྱུར། །

外器世間化為極樂境。

རེས་འགའ་རྫོལ་དམིགས་པ་ཅུ་གཅིག་བཟུང་། །

有時專一觀修於啥字，

གཞན་དུ་མི་འཕྲོ་ཡུན་རིང་སེམས་གནས་ན། །

若不散亂長久心安住，

དམིགས་བཅས་ཞི་གནས་བསྐྱེད་རིམ་བྱུང་འཇུག་གོ། །

具緣止與生次雙運時。

དེ་ནས་དེ་ལྟར་སྒོམ་མཁན་སེམས་དེ་ལ། །

後於如是觀者其心上，

འིག་གོ་བལྟས་པས་བསྒོམས་ཚད་སྟོང་པར་ཡལ། །

明朗觀照修量化為空，

སེམས་ལ་གཟུགས་དང་ཁ་དོག་དངོས་པོ་མེད། །

心者無相無色無實物，

ལུས་ཀྱི་ཕྱི་དང་ནང་དང་བར་ནའང་མེད། །

身之外內中間亦皆無，

ཕྱོགས་བཅུ་ཀུན་དུ་བཙུལ་ཡང་དངོས་པོ་མེད། །

縱然遍覓十方無實體，

གང་ནས་སྐྱེས་དང་གར་གནས་གར་འགྲོ་མེད། །

無由何生何住與何去，

མེད་པའང་མ་ཡིན་རང་སེམས་གསལ་ཕྱིག་གེ། །

亦非是無自心明朗朗，

གཅིག་སྤུ་མ་ཡིན་སྒྲ་ཚྭས་ཅི་ཡང་འཆར། །

不是單一種種皆顯現，

ཐ་དད་མ་ཡིན་ཐམས་ཅད་དེ་བོ་གཅིག་། །

不是差異一切體性同，

ཁོ་ཡི་དེ་བོ་སྤུས་ཀྱང་བརྗོད་མེད་ཤེས། །

彼之本質任誰難詮述，

ཕྱོགས་མཐུན་བརྗོད་ན་བརྗོད་སྒྱུ་བད་མཐའ་མེད། །

概略闡述罄竹亦難書，

མིང་ནི་སེམས་ཉིད་བདག་དང་ཀུན་གཞི་སོགས། །

名為心性我與遍基等，

ཐ་སྟད་རྣམ་གྲངས་མང་པོ་བཏགས་མོད་ཀྱང་། །

雖立諸多名相與品目，

དོན་ལ་ད་ལྟའི་ཤེས་པ་འདི་ཀ་རང་། །

義即此一當下之心識，

འཁོར་འདས་ཀྱི་ཚ་བ་འདི་རང་ཡིན། །

此即一切輪涅之根本，

སངས་རྒྱལ་ཐོབ་དང་རྟོག་པོ་ལྟོང་བ་དང་། །

證佛果與墮落三惡趣，

བར་དོར་འབྱམས་དང་སྐྱེ་བ་བཟང་རྟོག་དང་། །

流轉中陰投生善惡趣，

ཞེ་སྤང་ཁོང་སྤོ་ཆགས་སེམས་ཞེན་ཆགས་དང་། །

嗔恚憤怒貪心與執著，

དད་པ་དག་སྤྲོད་བྱམས་དང་སྤྱིང་ཇི་དང་། །

信心淨觀慈心與悲心，

ཉམས་རྟོགས་ཡོན་ཏན་ས་ལམ་ཐོབ་པ་སོགས། །

獲得覺證功德地道等，

ཐམས་ཅད་བྱེད་མཁན་སེམས་ཉིད་དེ་ག་རང་། །

一切作者即是此心性，

ཀྱི་ཚ་བ་འཁོར་ལྟོང་ལྟོང་འདི་ཡིན་པས། །

眾之束縛根源即此故，

སྒྲིག་ཚུབ་ཅད་ན་དབང་པོ་ཀྱི་འགགས་ལྟར། །

命根若斷諸根壞滅般，

འདི་དོན་རྟོགས་ཤིང་ཉམས་སུ་སུས་བླངས་པ། 1

任誰了悟此義而修持，

ཆོས་རྣམས་ཐམས་ཅད་དེ་བུ་མ་འདུས་མེད། 1

一切諸法無不攝於此，

འདི་ལ་སྒོམ་གྱི་སྤྱི་ཙམ་མེད་པ་སྟེ། 1

此中沒有纖細之所觀，

མ་ཡིངས་ཁོ་རང་དེ་བོ་བལྟས་པས་ཆོག། 1

無散看彼體性即可以，

ལེགས་སུ་རེ་དང་ཉེས་ཀྱི་དོགས་པ་དང་། 1

期盼佳兆又或懼過失，

ཡིན་ནམ་མིན་ནམ་གང་ཡང་མི་སེམས་པར། 1

是耶！非耶！一切皆不思，

གནས་སམ་འགྱུ་འམ་གསལ་ལམ་མི་གསལ་བུར། 1

或靜或動明不明皆可，

གང་ཤར་དེ་ཡི་དོ་བོ་རྟོག་གེར་བལྟ། 1

任何顯現直觀其體性，

དངོས་གཞི་དེ་ལྟར་སྒོམ་པའི་དུས་དེ་བུ། 1

正行如是觀修之時刻，

མི་འཕྲོ་གྱི་ལེར་གནས་ན་གནས་པ་སྟེ། །

不散如如安住即是靜，

མི་སྡོད་ཕྱོགས་བཅུར་རྒྱག་པས་འབྱ་བ་ཡིན། །

不住疾行十方是為動，

གནས་འབྱ་གང་ཤར་རིག་པས་རིག་པ་སྟེ། །

動靜任顯了知即覺知，

སོ་སོར་འཆར་ཡང་ངོ་བོ་གཅིག་ཉིད་ཡིན། །

雖各自顯體性皆為一，

གནས་པ་ཆོས་སྐྱེ་འབྱ་བ་སྐྱེལ་པའི་སྐྱེ། །

靜為法身動為應化身，

རིག་པ་ལོངས་སྐྱེད་བྱེད་མེད་ངོ་བོ་ཉིད། །

覺為報身無別之性體，

སྐྱེ་གསུམ་འབྲུབ་པའི་རྒྱ་འཕ་ས་བོན་ཡིན། །

成就三身之因或種子，

དེ་ལྟར་གནས་འབྱ་གཉིས་ལ་བཟང་ངན་མེད། །

如是動靜二者無優劣，

དེ་ཕྱིར་གདམ་ཀ་མ་བྱེད་གང་ཤར་སྐྱོར་། །

毋須選擇任顯上守護，

དང་པོ་ཡུན་མུང་གངས་མང་ཡང་ཡང་བཟླ། །

初時宜短多次勤觀照，

དེ་ནས་ཟིམ་པར་ཡུན་ནི་རྩེ་རིང་བཟླ། །

爾後漸次時間越長觀，

ལས་དང་པོ་པས་བསྐྱེད་རྫོགས་ལ་བཙན་ཐབས་

སྟུ་བསྐྱབ་པའི་སྟུ་སྟེ་ལྔ་པའོ།

第五初學者強力學習生圓次第歌。

ཨེ་མ་རྟོ། །

耶瑪霍

稀有哉

དེང་སང་ཁྱིད་ཆུང་སྟོན་མཁན་མང་བའི་མཐུས། །

爾來教導略釋者多故，

ཕྱགས་མགོ་དེ་ཙམ་ཤེས་པ་མང་ལགས་ཀྱང་། །

略知妙法門者雖然多，

ཆོ་འདིའི་སྒྲུང་བ་བསྟུ་མཁས་ཉམས་དགའ་ཞིང་། །

沉迷營騙現世之外相，

མི་རྟག་འཆི་བ་སྟོང་ལ་མ་གཟེར་བས། །

心中未感死亡無常苦，

ཤེས་ཙམ་དེ་ལ་ལུས་པ་ཤིན་ཏུ་མང་། །

僅存知見之流極為多，

ཁྱིད་མང་ཞུས་ཀྱང་གོ་བྱེད་སྒྲར་ལ་འཁྱེབ། །

雖求諸解冥頑佛油子，

སྡིག་ལ་མི་འཇོམ་སྟོད་པ་ཕལ་ལས་ལོད། །

不懺罪業行為更下劣，

ཁྱིད་ཞུས་པ་ལ་གཞན་གྱིས་མཚང་འབྲུ་བྱེད། །

於求教者他人揭惡行，

ཞེན་ལོག་སྒྲོམ་གྱི་ཀང་པ་མེད་པས་ལེན། །

答無厭離修行之基石，

ལམ་སྒྲེ་ཤེས་ཀྱང་འགྲོ་བར་མ་བྱས་ན། །

雖知起點若不起而行，

རྩོ་བོ་ལ་སོགས་མངལ་ཐབས་མེད་དང་འདྲ། །

同於沒有辦法得見佛，

དེ་ལ་དབང་པོ་རབ་འབྱིང་ཐ་མ་གསུམ། །

此中根器概分上中下，

རབ་ལ་འཛིག་རྟེན་བྱ་བ་སྤང་མི་དགོས། །

上根無須捨離世間行，

འཛིག་རྟེན་བྱ་བ་ཉམས་ལེན་བསྐྱེ་ཞིང་བསྒྲོམ། །

世間作業. 修行融合觀，

འདོད་ཡོན་མ་སྤངས་ལམ་དུ་བྱེར་བ་སྟེ། །

不捨塵欲轉為道妙用，

རྒྱལ་པོ་ཨིནྱ་བོ་རྟེ་ལྷ་བུ་ཡིན། །

如同國王殷札菩提般，

འབྱིང་ལ་འཛིག་རྟེན་བྱ་བ་ཕལ་ཆེར་སྤངས། །

中根世間作業大多捨，

རབ་བྱུང་ངང་ཚུལ་བཟུང་ལ་ཉམས་སུ་ཡིན། །

守持出家行儀而修持，

བཟུང་བཏུང་བས་གོས་འབྱོར་བར་བྱ་བ་སྟེ། །

飲食衣著起居當相應，

རྒྱ་བོད་པཎ་གྲུབ་སྒྲ་མ་པལ་ཆེར་ཡིན། །

藏印賢哲上師大多是。

ཐ་མས་སྒོ་ཅེ་གཉིས་ཀྱིས་དོན་མི་འགྲུབ། །

下根以二心念事不成，

ཆོས་དང་འཇིག་རྟེན་བྱ་བ་གཉིས་མི་སྟོབས། །

不得兼顧法與世間行，

ཆོ་འདི་སྒོས་བཏང་ལྟོ་གོས་རྒྱབ་བསྐྱར་བསྒོམས། །

捨棄此生不顧衣食修，

མི་ལ་གློད་ཚད་ལ་སོགས་རྣམ་ཐར་ཡིན། །

密勒郭昌等諸傳記是。

དེ་གསུམ་གང་ལྟར་བྱེད་ཀྱང་གཉུག་བསྐྱིད་ནས། །

三器均須任運於當下，

མི་བསྐྱར་ཉམས་སུ་སྒྲང་བས་ཉམས་རྟོགས་འཆར། །

精進修持覺證即現前，

དེ་ཡང་གང་ཟག་ཁམས་དང་དབང་པོ་ཡིས། 1

此又各憑自身之根器，

གཅིག་ལ་འཆར་བ་ཀྱན་ལ་མི་འཆར་ཏེ། 1

或顯於一．於眾不顯現，

ལ་ལ་དང་ནས་ཉམས་རྟོགས་མཐོན་པོ་འཆར། 1

有些初時即生大覺證，

ལ་ལ་རིས་འཆར་རིས་ནི་ཐབས་རྟོགས་འབྱུང་། 1

有些時顯時而無法顯，

ལ་ལ་རིས་པར་ཇི་དྲག་ཇི་དྲག་འཆར། 1

有些次第漸進猛烈發，

འོན་ཀྱང་ཤར་ལུགས་རིས་གྱིས་བཤད་པར་བྱ། 1

是故次第宣說顯現狀，

དང་པོ་སེམས་ནི་སྐད་ཅིག་སྡོད་མི་ཉན། 1

最初此心剎那亦也不停，

གར་ཡང་རྒྱག་ཅིང་མི་བློ་དགུ་ཡང་བླ། 1

各處飛奔胡思亂而妄想，

དེ་ཆོ་ལུས་གནད་བསྐང་ལ་སྟོད་དེ་སྟོད། 1

此時身體端直而鬆緩，

གར་འགོ་བལྟས་ལ་རྒྱང་སོ་བཅུགས་པས་ནི། 1

看心何往？安立偵哨故，

ཚུར་ལ་འཁོར་ནས་ཅུང་ཟད་གནས་པ་འོང་། 1

回攝自心稍微能安住，

གནས་དང་འབྱུང་བ་གཉིས་ཀ་ཞི་གནས་སྟེ། 1

住與動者二者皆是止，

རོ་བོ་སྟོང་པར་རྟོགས་ན་ལྷག་མཐོང་ཡིན། 1

若悟體性是空即勝觀，

གནས་སམ་འབྱུང་འམ་སྟོང་པ་དེ་ཉིད་ནི། 1

或靜或動或空彼等性，

དབྱེར་མེད་གཅིག་ཏུ་རྟོགས་ན་བྱུང་འདུག་གོ། 1

若悟一體無別即雙運，

དེ་ལྟར་རྟོགས་ནས་ཉམས་སུ་ལེན་པའི་ཆོ། 1

如是了悟精勤修持時，

རེས་འགའ་མི་རེ་གྱི་ལེ་གནས་པའི་ཆོ། 1

時而圓圓明明安住時，

འདི་ཉིད་རང་སེམས་རེད་སྟུང་དགའ་བ་སྟེ། 1

妄認此即自心而生喜，

ཟེས་འགའ་མི་གནས་སྤྱང་ལྟར་འཇུབས་ཤིང་གོད། 1

時而不住如風猛動盪，

བལྟས་ཀྱང་བལྟ་བྱ་མི་ཆེད་བན་བུན་འཇུབས། 1

看亦不得所見迷茫掩，

མ་རེད་འདི་ཡིན་མེད་སྟུམ་ཞེ་མི་དགའ། 1

心想不對非此而不樂，

དེ་དུས་རྣམ་ཏྲག་གང་ཤར་གཅིག་ངོས་བབྱུང་། 1

此時妄念任顯識為一，

དེ་ཉིད་གང་ནས་བྱུང་དང་གར་འགོ་དང་། 1

妄念從何而生復何往，

གར་གནས་བལྟས་པས་མི་ཆེད་སྟོང་པ་ཉིད། 1

何住？觀之不得為空性，

དཔེར་ན་སྒྲུག་གཅིག་བཅད་ནས་བལྟས་པ་ན། 1

譬若剖一竹桿善觀視，

སྒྲུག་མ་ཐམས་ཅད་ནང་གི་སྟོང་པར་ཤེས། 1

了知一切竹桿內皆空，

དེ་བཞིན་རྣམ་ཏྲག་གཅིག་ནི་སྟོང་པར་ཏྲགས། 1

如是了悟一念慮為空，

ནམ་རྟོག་ཐམས་ཅད་དེ་དང་འདྲ་བའི་ཕྱིར། །

一切妄念與彼相似故，

གནས་ནས་དགའ་དང་འགྱུ་ན་མི་དགའ་མེད། །

無有"住則歡喜動不樂"，

ཅུ་དང་ཅུ་རྒྱ་བས་གཉིས་ལ་བྱད་མེད་ལྟར། །

猶如水與水波無二別，

གནས་འགྱུ་བྱད་མེད་གང་ཤར་ངོ་བོ་བཟུ། །

動靜無別任顯體性觀。

དེ་ཡང་རྒོད་ཅིང་འཁྱབ་ན་ལུས་སེམས་གློད། །

復次若極散亂身心緩，

བྱིང་ཞིང་མི་གསལ་སྤྲུགས་ན་སྒྲིམ་ལ་བཟུ། །

昏沉不明昏瞶須緊觀，

དེ་ནས་སྐབས་ཤིག་འགྱུ་བ་ཅུང་དུ་འགོ། །

然後一時擾動漸趨少，

མེ་རེ་གྱི་ལེར་གནས་ཤིང་རེས་འགའ་འཕྲོ། །

明明朗朗安住時而散，

འཕྲོས་ཀྱང་མུར་དུ་གནས་པའི་སྤྱིང་དུ་སྒྲིབ། །

雖散迅即達於安住上，

དེ་ལ་གནས་པ་ཆགས་ཞེས་མིང་དུ་བཏགས། །

此則名為"貪執於安住"。

དེ་ནས་ཉམས་ལེན་དེ་ཉིད་སྦྱང་བའི་ཚོ། །

然後守護此一修持時，

སལ་ལེ་སིང་ངེ་ཕྱིག་གེ་ཡེ་རེ་བ། །

明明白白清楚細微察，

དཔེར་ན་མཚོ་ལ་རྒྱབས་ཀྱིས་མི་གཞོད་ལྟར། །

譬若湖泊不為波濤損，

འགྲུ་བ་ཕུང་བཟད་ཤར་ཡང་མི་གཞོད་པ། །

動搖稍微升起無損害，

དེ་འདྲ་རེས་འབྱུང་རེས་ནི་མི་འབྱུང་ལ། །

如是時生時而不生起，

རེས་འགའ་སྒྲོམ་བསམ་ལུས་གནད་བཅས་ཀྱང་དཀའ། །

有時雖具身要欲觀也困難，

རེས་འགའ་མ་བསྒྲོམ་ན་ཡང་དེ་ལྟར་འཆར། །

有時雖未觀修如是顯，

དེ་ནས་ལུས་བདེ་སེམས་བདེ་གྱི་ལེར་གནས། །

然後身心舒適明朗住，

འགྲོ་འདུག་སྟོང་ལམ་པལ་གྱིས་དེ་མི་གཞོད། 1

行住坐臥大概均無礙，

སྒྲོམ་པར་འདོད་པའི་བྱོད་པ་དེ་ནས་ཆེད། 1

欲觀修之欣喜由彼得。

རེས་འགའ་མི་ལམ་དུ་ཡང་བེན་པར་འབྱུང་། 1

有時於睡夢中亦能持，

ང་ཡི་ཉམས་རྟོགས་བཟང་པོ་ཡིན་སྟུང་ནས། 1

心想"我之覺證為善妙"，

དེ་ལ་ཆགས་ཞེན་འཛིན་པ་དམ་པོར་སྟེ། 1

於此生起堅固之貪著，

དེ་ལ་ཆགས་ཞེན་མི་བྱ་དོ་བོར་བཟུ། 1

於彼不應貪執. 觀體性，

རྣམ་པ་བདེ་དང་དོ་བོ་སྟོང་པ་གཉིས། 1

喜樂相狀以及體性空，

དབྱེར་མེད་བདེ་སྟོང་ཕྱག་རྒྱ་ཆེན་པོ་འཆར། 1

無二. 樂空大手印顯現，

ཆགས་ཤིང་ཞེན་ན་འདོད་ལྟར་སྟེ་བའི་རྒྱ། 1

若貪執著投生欲天因，

ལ་ལ་རྣམ་རྟོག་དབང་ཅུ་བཏུས་ནས་ནི། 1

有些視此念慮為怨讎，

ཅི་ཡང་མི་དྲན་པ་དེ་སྒོམ་ཡིན་སྟུང་། 1

心想"不起念想"即觀修，

དེ་ནི་རྒྱ་ནག་ཏུ་ཤང་ལྟ་བུ་ཟེར། 1

此即所謂"漢地和尚見"，

ཅི་ཡང་མི་དྲན་ཐོམ་མེ་ལུས་པ་ནི། 1

一無所思唯存迷糊觀，

འགོག་པ་ཆ་མཐུན་དུད་འགྲོར་སྐྱེ་བའི་རྒྱ། 1

形同滅盡墮落傍生因，

དྲན་རྒྱ་ཡོད་ཀྱང་དྲན་ནི་མི་བཅུག་པར། 1

雖有所想卻不做念想，

རྣམ་ཤེས་སྒྲིང་ཁར་བསྐྱས་ནས་གནས་པ་ནི། 1

諸識收攝於心而安住，

འགོག་པ་ཞེས་བྱ་ཉན་ཐོས་ལམ་ཡིན་ནོ། 1

此謂滅諦是為聲聞道。

དེ་ཕྱིར་འགྲུ་བ་ཆེད་དུ་མི་དགག་ཅིང་། 1

因此不要特別遮滅"動"，

ཆེད་དུ་མི་སྒྲིག་གང་ཤར་ངོ་བོ་བཟུ། །

莫求不散. 任顯體性觀，

བཟུས་པས་དངོས་པོ་ཅི་ཡང་མི་མཐོང་བ། །

觀故任何實體亦不見，

དེ་ཆོ་སྒྲིང་ཉིད་དོན་དམ་མཐོང་བ་ཡིན། །

此時即見勝義之空性，

མ་མཐོང་ངང་ལ་མཐོང་རྒྱ་མེད་པར་ཟུར། །

誠如無見境中所見無，

རེས་འགའ་བཟུས་ཀྱང་མི་གསལ་བྱུན་ནི་བ། །

有時雖觀卻模糊不清，

འགྲུབ་བན་བྱུན་འཁྱབ་ཅིང་སྒྲིང་མི་འགའ། །

變動模糊紛擾心不喜，

སྒྲིམ་ལུགས་འདི་ལ་རྒྱང་འདྲེད་མོས་པར་འབ། །

此觀修方如信解專注，

བསམ་པའི་ཐེ་ཚོམ་རྟོག་པ་འགའ་རེ་ལོང་། །

心中疑慮妄念偶現起，

དེ་ཉིད་རྩུབ་ཉམས་ཡིན་པས་ངན་རྒྱ་མེད། །

此為粗鄙覺受無惡因，

ལུས་སེམས་གྲོད་ལ་ལྷ་སྤངས་ནམ་མཁར་གཏད། 1

身心輕緩．看姿置虛空，

ནམ་མཁར་སྔ་སང་རང་སེམས་བསྐྱེས་ལ་བལྟ། 1

觀照清澈虛空融自心，

སེམས་ཀྱི་དྲངས་སྟོན་གས་ཕྱེད་དེ་གསལ་སྟོང་འཆར། 1

心之濁清分明明空現，

རེས་འགའ་གསལ་རིག་སྟོང་གསུམ་རྩེན་ལྟར་དེ། 1

有時明覺空三坦然現，

རྟོགས་པ་མཐོན་པོ་ཡིན་སྟུང་རྒྱལ་སྟེ། 1

心想“證悟甚高”我慢生，

སྤྱད་ཀྱང་སྟོ་མི་འགྱུར་བའི་ངེས་ཤེས་སྟེ། 1

“任誰心皆不變”定見生，

དེ་དུས་ངེས་ཤེས་རྒྱལ་དབང་སོང་ན། 1

彼時若為定見我慢縛，

གཟུགས་ཁམས་ལྷ་ཡི་གནས་སུ་སྟེ་བའི་རྒྱ། 1

投生色界天趣之生因。

གསལ་བའི་ངོ་བོར་བལྟས་པས་སྟོང་པ་ཉིད། 1

觀照明之體性乃空性，

གསལ་སྟོང་ཟུང་འཇུག་ཕྱག་རྒྱ་ཆེན་པོ་འཆར། །

明空雙運即現大手印。

རེས་འགའ་ལུས་སེམས་ཐམས་ཅད་སྟོང་པ་ཉིད། །

有時身心一切皆空性，

ཐམས་ཅད་སྟོང་པར་མཐོང་ནས་ཆོས་གཏམ་མཐོ། །

現見一切皆空談高論，

ནམ་མཁའ་སྟོང་པས་ཅིས་ཀྱང་མི་གོས་ལྟར། །

譬若虛空空故無所染，

དགེ་སྲིག་པན་གཞོད་ཡོད་དོན་མི་འདུག་སྟམ། །

心想"善惡利害無意義"，

སྟོང་པ་ཅིང་ཞིང་དགེ་བ་མི་སྦྱབ་ན། །

行為粗鄙不行諸善業，

སྟོང་ལྟ་ཉད་པོ་ངན་སོང་འགོ་བའི་རྒྱ། །

昏沉空見墮落惡趣因，

སྟོང་པ་ཉིད་ལ་ལྟ་ཉེས་དེ་ལ་བཟུང་། །

此即所謂“空性之惡現”，

དེ་ལྟར་ཐམས་ཅད་སྟོང་པར་མཐོང་ན་ཡང་། །

如是雖見一切諸法空，

དེ་བོ་སྦྱང་ཞིང་གྱུ་འབྲས་སྤང་དོར་འབད། །

猶守體性因果慎取捨，

དེ་ལྟར་ཉམས་ཀྱི་རིམ་པ་དེ་དག་ཀྱང་། །

如是彼等覺受之次第，

ཡུན་རིང་གནས་དང་སྤུང་ཡལ་བ་སོགས། །

長久安住. 短暫消失等，

གཅིག་ཏུ་མི་སྡོད་ནམ་མཁའ་འགྱུར་ལྡོག་འདྲ། །

不住於一如虛空變化，

དེ་ནས་རྣམ་རྟོག་ཉུང་དུ་མ་སོང་ཡང་། །

然後妄念雖然未曾減，

རྣམ་རྟོག་མང་ཡང་སྒྲིམ་ལ་མི་གཞོད་པ། །

妄念雖多無害於修持，

མཚོ་ལ་ཆར་པ་བབས་བཞིན་སྒྲིམ་དུ་འཆར། །

猶如雨降湖泊成觀修，

དེ་ནས་བསྐྱེད་རྫོགས་རེས་འཛོག་མི་དགོས་ཏེ། །

然後生圓無須交替修，

ཉམས་ལེན་སྟོང་པའི་རྩི་དང་མ་བལ་བར། །

修持不離空性之要旨，

རང་ལུས་ཡི་དམ་བྱ་གས་རྩེ་ཆེན་པོའི་སྒྲ། 1

自身本尊大悲觀音身，

ནམ་མཁའ་ལ་ནི་འཇའ་ཚོན་ཤར་ལྟར་བསྒྲུམ། 1

觀如彩虹顯現於虛空，

ཡི་གེ་དྲུག་པ་གོང་བས་ཐོས་ཅམ་བཞུ། 1

六字明咒．輕誦唯已聞，

གསུམ་ཀ་མི་བཞོལ་ཉམས་ལེན་བདེ་བ་ཡིན། 1

三者不捨修持極容易，

སྒྲོམ་པའི་དུས་ཀྱང་དཀའ་ཚེགས་མེད་པ་རུ། 1

觀修之時亦無諸困難，

དཔེ་བ་ཅམ་ནས་ཉམས་ལེན་སྟེང་དུ་སྒྲེབས། 1

僅只憶念即達修持上，

དེ་ལ་ཉམས་ལེན་སྟོང་བདེ་ཞེས་བྱ་འོ། 1

此即所謂“易守護修持”。

དེ་ནས་ས་རྩོམ་གྱི་བྲག་ལ་སོགས་པ། 1

然後觀看大地山岩等，

བཏྲས་པས་ཐམས་ཅད་ན་བྱན་ཇི་བཞིན་དུ། 1

一切皆如輕煙薄霧般，

སོ་སོར་གསལ་ཡང་ངོ་བོ་སྟོང་པ་མཐོང་། །

各自顯明卻見體性空，

སེམས་དང་ནམ་མཁའ་དབྱེར་མེད་གཅིག་འདྲེས་ནས། །

心與虛空無別合為一，

ནམ་མཁའ་གར་བྱས་སེམས་ཀྱིས་བྱས་སྟམ་བྱེད། །

思惟"虛空遍處心亦遍"，

ཐམས་ཅད་སེམས་ཡིན་སེམས་ལ་ངོ་བོ་མེད། །

一切是心．心者體性無，

ཅི་ཡང་མེད་པའི་སྟོང་ཉིད་ཡིན་སྟམ་བྱེད། །

思惟“一無所有之空性”，

ཡོད་པ་མ་ཡིན་དངོས་པོ་རྟུལ་ཅོམ་མེད། །

“非有”塵許實物亦無有，

མེད་པ་མ་ཡིན་སྒྲ་ཚོགས་ཅིར་ཡང་འཆར། །

“非無”任何種種皆顯現，

ཡོད་མིན་མེད་མིན་གཅིག་ནི་ཡིན་སྟམ་བྱེད། །

非有非無・心想"是一體"，

དེ་དག་འཛིན་པ་དམ་པོས་བཙུངས་ན་ནི། །

若為彼等深厚執著縛，

གཟུགས་མེད་སྒྲིམ་ཆེད་མུ་བཞིར་གོལ་བ་སྟེ། 1

落入無色四無邊處中，

གང་ལ་འང་འཛིན་པའི་ངེས་ཤེས་མི་བྱ་བར། 1

於任何法不執持定見，

འཛིན་མེད་གང་ཤར་ངོ་བོར་ལྷུག་གེར་བལྟ། 1

無執任顯鬆坦觀體性，

དེ་ནས་བལྟ་སྒྲུབ་ལྟ་མཁན་གཅིག་ཏུ་འདྲེས། 1

然後觀者所觀合為一，

འདི་བལྟ་དེ་ལྟ་འདི་སྟོམ་དེ་སྟོམ་མེད། 1

看此看彼觀此觀彼無，

འདི་ཡིན་དེ་ཡིན་མེད་པའི་ཐ་མལ་འདྲ། 1

無有此是彼是如凡夫，

ངེས་འགའ་ཐ་མལ་ཉིད་དུ་བཞག་པ་ལས། 1

有時從於安放平凡中，

གང་ཡང་བྱ་སྒྲུབ་ཅད་པའི་དུས་ཞིག་འབྱུང་། 1

任何所做耗盡之時生，

སྔར་གྱིས་བདེ་གསལ་མི་རྟོག་དེ་ཡང་མེད། 1

先前樂明無念彼亦無，

ཐོས་པ་རྒྱུ་བས་ང་ཡི་སྒོམ་པོར་སྟམ། །

心想"少聽聞故吾之觀修捨"，

སྤར་ལྟར་ཨོ་འོང་ཚད་ཀྱང་མི་འབྱུང་སྟུག། །

“不復當年”沮喪難思量。

ཉམ་པ་ཆེན་སྒོམ་མེད་ཡིན་ནམ་སྟམ། །

如果狂妄心想"無修否?"，

དེ་དག་འོ་བོ་མཐོང་བ་ཞེས་བྱ་སྟེ། །

彼等所謂"看見體性"者，

ཐ་མལ་ཤེས་པ་རྒྱུ་པར་རྟོགས་པ་ཡིན། །

即是赤裸證悟平凡識，

ཆོས་ཀྱན་རང་གི་སེམས་སུ་ཐག་ཚད་ཅིང་། །

一切諸法確定為自心，

སེམས་ནི་སྟོང་ཉིད་སྒྲུབས་མ་བཟོད་དང་བྲལ། །

心者空性離言詮思惟，

མ་བཅོས་རང་གར་བཞག་པ་མ་གཏོགས་པ། །

除了無整尋常安放外，

བྱ་རྒྱུ་མེད་ཀྱང་སྐབས་སུ་ཡེངས་པའི་དུས། །

無有所做．偶或散亂時，

རང་ངོ་མི་མཐོང་ཐ་མལ་འབྲུལ་པར་འཆོར། །

不現本貌．迷為平凡境，

ཡེངས་འདུག་སྒྲུལ་དུ་འགྱེད་སེམས་བྲན་པས་ཟིན། །

思惟“散逸”懊悔心念持，

བྲན་པས་མ་ཟིན་བར་དུ་ཐ་མལ་པ། །

心念未持之際即凡夫，

བྲན་པས་ཟིན་ཅིང་ཉམས་ལེན་ཉིད་དུ་འཆར། །

僅持正念即顯為修持，

འདི་དུས་བྲན་པས་ཡང་ཡང་གསལ་འདེབས་བྱ། །

於此念知懇切而祈請，

ལྟ་སྟངས་ཡང་ཡང་བྱས་པས་གསལ་ཆ་ཆེ། །

看姿反復細審分明增，

རེས་འགའ་ཅེ་གཅིག་དབེན་སར་སྒྲོམ་པ་དང་། །

時而專一觀修於靜處，

རེས་འགའ་སྟོད་ལམ་ཀུན་ཏུ་བསྐྱེད་ཞིང་བསྒྲོམ། །

時而融合諸行而觀修，

འདི་ནས་མདོ་རྒྱུད་གྲུབ་ཐོབ་གསུང་རྣམས་ཀུན། །

從此顯密成就諸教誡，

དཔེ་ཆ་བལྟས་པས་སེམས་དང་འཕྲོད་པ་འོང་། །

儀軌參閱與心得會遇，

བརྩོན་འགྲུས་ཆེན་མི་ལམ་ཡང་ཡང་བཟི། །

若精進大夢境一再持，

བརྩོན་འགྲུས་ཚུང་ན་བཟིན་གངས་ཉུང་དུ་འགྲོ། །

若精進小次數轉趨少，

ཕྱིས་ནས་ཕྱི་རིལ་སྣོད་བཅུད་ཐམས་ཅད་ཀྱི། །

而後外在所有情器眾，

རྣམ་པ་སྲོ་སྲོར་མ་འདྲེས་གསལ་ན་ཡང་། །

雖各外相無雜而明晰，

རོ་བོ་ཆབ་རོམ་ཆུ་རུ་བྱ་བ་ལྟར། །

體性如冰消融於水中，

ཐམས་ཅད་སྟོང་ཉིད་སེམས་དང་དབྱེར་མེད་འདྲེས། །

一切空性與心無別融，

སྟོམ་པ་འང་སེམས་ཡིན་མ་བསྟོམས་པ་ཡང་སེམས། །

修者是心無修者亦心，

སེམས་ནི་ཡེ་ནས་མ་གྲུབ་སྟོང་པ་ཉིད། །

心者自始無實為空性，

བསྐྱེམ་དང་མ་བསྐྱེམ་ཡིངས་དང་མ་ཡིངས་སོགས། 1

修與無修．散逸不散逸，

བྱད་མེད་ཡེ་ནས་སྟོང་ཉིད་གནས་གཤེས་རྟོགས། 1

了悟無別本自空性基，

སངས་རྒྱས་ཀྱི་སྤྲུགས་དང་འགྲོ་བྱུག་སེམས། 1

諸佛之心．六道有情心，

ཡེ་ནས་རོ་བོ་དབྱེར་མེད་སྟོང་པ་ཉིད། 1

本來體性無別為空性，

ལྷ་བ་འཁོར་འདས་དབྱེར་མེད་དོན་དེ་ནི། 1

輪涅無別見地之義理，

དཔེ་རྒྱུད་བཏུས་དང་སྒྲ་མས་གསུངས་པ་ཡི། 1

研讀經續．上師所教授，

གོ་བ་སྐྱམ་པོ་མིན་པར་རང་རྒྱུད་ལ། 1

非僅枯燥知解．自心中，

ནང་ནས་རྒྱུར་ལ་འཆར་བར་འགྱུར་བ་ཡིན། 1

由內如實顯現所生起，

དེ་ཙམ་བྱུང་ན་རྟོགས་ལྡན་མིང་ཐོགས་ཙམ། 1

如是生時具證之名生，

དེ་ཅམ་མཐོན་པོ་ཡིན་པར་མི་སེམས་ཏེ། །

勿思如是證悟為高妙，

རང་ཉམས་ཤར་ཚོད་པན་པའི་སེམས་ཀྱིས་བཤད། །

以利他心說“覺受證量”，

གསང་སྒྲགས་གྱུར་ན་ལྟ་དང་སྒྲ་མར་བཤགས། །

若洩密意懺悔師尊前，

དེ་ཡན་ཕྱིན་མ་ཕྱིར་བའི་རྣ་ཐོས་ཀྱིས། །

此乃過去未來不曾聞，

ས་རྒྱས་འདོད་ན་དཔེ་རྒྱད་རྣམས་ལ་སྟོས། །

若欲明辨參閱諸經續，

དེ་ལྟར་བླག་བཅས་བླག་མེད་དག་བ་རྣམས། །

如有漏無漏諸善業，

དཔེར་ན་རྟ་ཁ་སྲབ་ཀྱིས་བསྐྱར་བ་ལྟར། །

譬若馬口以轡駕馭般，

འཁོར་གསུམ་ཡང་དག་བསྡོ་བས་བསྡོ་བར་གཅེས། །

三輪清淨迴向為切要，

འཁོར་གསུམ་ཡོངས་དག་བཤད་ལྷགས་མང་ན་ཡང་། །

“三輪清淨”說法雖眾多，

ཉམས་ལེན་དེ་ཡི་ངང་ནས་བསྡུ་བས་འབྱས། །

由彼修持境中迴向力，

སྐྱེ་བ་སྤྲ་ཞིང་པན་ཡོན་རྒྱ་ཆེ་བས། །

容易生起. 利益廣大故，

བདེ་བ་ཅན་དུ་སྐྱེ་བའི་བསྡུ་སྤྲོན་མཛོད། །

迴向發願往生極樂土，

སྐྱེ་འཇམ་མི་སྐྱེ་སྤྲུམ་པའི་བྲེ་ཆོམ་སྤངས། །

斷捨生或不生諸疑慮，

སྐྱེ་བར་ངེས་པ་སངས་རྒྱས་སྤྲོན་ལམ་ཡིན། །

彌陀大願決定得往生，

ནམ་ཞིག་བར་དོར་བྱམས་པར་ངོ་ཤེས་ཆོ། །

一旦了知流轉中陰時，

ཞིང་ཁམས་དེ་དུ་འགོ་བར་ཐག་ཆོད་པ། །

決定前往西方極樂境，

ད་ལྟའི་དུས་ནས་ཡིད་ལ་དུང་ངེ་མཛོད། །

從現在起心中極懇切，

བར་དོར་དྲན་མ་ཐག་ནས་སྤེབ་པ་ཡིན། །

於中有時憶念即往生，

ཉམས་འཆར་ལུགས་གཤམ་སེལ་གྱི་སྒྲ་སྟེ་བླག་པའོ།

第六覺受生起方法與除障歌

སྒྲ་མ་རང་སེམས་དེ་བོ་དབྱེར་མེད་ཅིང་། །

上師己心體性無分別，

སྟོང་ཉིད་ཆོས་ཀྱི་དབྱིངས་སུ་རྩ་གཅིག་ཀྱང་། །

空性法界之中雖一味，

རིག་ཅུལ་མ་འགགས་སྒྲ་མ་འོད་དཔག་མེད། །

覺力無礙上師阿彌陀，

སྤྱི་བོར་བསྐྱོམས་ལ་གསོལ་བ་བཏབ་པས་ན། །

若觀於頂懇切而祈請，

བྱིན་རྒྱབས་བྱགས་ཀྱིས་རྟོགས་པར་བོགས་སྐྱེད་འོང་། །

加持自然證悟得增上，

དེ་ཕྱིར་སྒྲ་མའི་རྣལ་འབྱོར་རྒྱན་དུ་བསྐྱོམ། །

因此勤修上師相應法，

ཡི་དམ་རང་སེམས་སྣང་ཆ་ཡིན་རྟོགས་ཀྱང་། །

雖悟本尊為自心顯相，

རང་ལུས་ཡི་དམ་བྱགས་རྗེ་ཆེན་པོའི་སྐྱུ། །

自身本尊大悲觀音身，

སྣང་སྟོང་དབྱེར་མེད་བསྐྱོམས་ལ་ཡིག་དུག་བསྒྲ། །

明空無別觀誦六字明，

གཟུགས་སྐྱུ་འི་ས་བོན་ཐེབ་པའི་རྟེན་འབྲེལ་དང་། །

色身種子含括之緣起，

བསྐྱེད་རྫོགས་བྱུང་འདུག་གསང་སྤྲུགས་བསྟན་པ་ཡིན། །

生圓雙運密咒教法是，

འགྲོ་བྱུག་སེམས་ཅན་རང་བཞིན་མ་སྒྲུབ་ཀྱང་། །

六道有情本質雖不成，

མ་རྟོགས་འཁོར་བར་འབྱམས་པའི་སེམས་ཅན་ལ། །

未悟流轉六道之有情，

ཤུགས་འབྱུང་བྱམས་དང་སྤྱིང་རྗེ་ཆེན་པོ་ཡིས། །

盡已無窮慈心與大悲，

འགྲོ་བྱུག་སེམས་ཅན་སྤྲིག་དང་སྤྲུག་བསྐྱེད་ཀྱན། །

六道有情罪業與痛苦，

རྒྱུད་གིས་རྟུབས་ལ་ཐམས་ཅད་རང་ལ་བསྟེམ། །

隨息吸入盡皆融入己，

སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་སྤྲུག་བསྐྱེད་དང་བྲལ་བསྐྱོམ། །

復觀一切有情皆離苦，

རང་གི་བསོད་ནམས་དག་རྩ་ཅི་ཡོད་པ། །

自身所有福德與善根，

དབུགས་ཕྱིར་བཏང་དང་མཉམ་དུ་འགོ་ལ་བསྟེམ། །

隨息呼出融入於眾生，

འགོ་ཀུན་བདེ་སྐྱིད་ཚད་མེད་ཐོབ་པར་བསྐྱོམ། །

觀眾生獲無盡之喜樂，

སངས་རྒྱས་ཐོབ་པའི་ཐབས་ལ་མེད་དཀའ་མེད། །

不可或缺成佛之法門，

གཏོང་ལེན་དམིགས་པ་ཟབ་ཚུལ་སྤྱིར་པོ་ཡིན། །

緣想予取深妙法心要，

སྔ་དྲོ་དགོང་མོ་སྤྱི་ཉི་འོད་ཟེར་ལ། །

清晨傍晚太陽光芒下，

ཟིམ་བུར་ཅུགས་བལྟས་པས་འཇའ་འོད་ཟེར། །

觀看草尖露水彩虹光，

ཐིག་ལེ་ཐིག་ཕུན་ཡིག་འབྱུང་ལྗང་སྤྱི་འཆར། །

明點細點六字本尊現，

དེ་དང་ཉམས་ལེན་སེམས་རོ་བསྐྱེས་ལ་བལྟ། །

彼與修持心體融合觀，

གསལ་སྤྱོད་བྱང་འཇུག་ལོངས་སྤྱི་ཞིང་ཁམས་མཐོང་། །

即見明空雙運報身境，

ལྟ་བ་ཡིད་དཔྱོད་ཅམ་དུ་མ་ལུས་པ་ནི། ༡

見地莫僅淪為計度心，

མཐོན་སྤུམ་བལྟ་ཆོག་རྫོགས་ཆེན་ཟབ་གནད་ཡིན། ༡

能如實見大圓滿妙要。

བོགས་འདོན་གྱི་སྒྲ་སྟེ་བདུན་པ་འོ།

第七增益之歌

ཡེ་མ་རྟོ། ༡

耶瑪霍

稀有哉

སྒྲ་མ་བསྟེན་ཅིང་དམ་ཚེས་བྱས་པའི་དོན། ༡

依止上師行持深妙要，

འཆི་དུས་འདི་བྱེད་ཁྲིག་གེ་ཡོད་པ་དགོས། ༡

命終須有如此之指引，

དེ་མེན་དག་བྱུང་སྟོ་སྟོར་ཅི་ཆ་ཡོད། ༡

無此敵生心迷無定準，

ནམ་འཆི་ཆ་མེད་རྒྱན་དུ་ཡིད་ལ་བཞག། ༡

死時難測心中恆憶念，

ཆགས་པ་ཆེ་ཆུང་མེད་པར་ཆགས་ན་འཆིང་། ༡

無有絲毫貪著貪則縛，

ལྷན་ཅིག་སྦྱིས་པའི་ཤ་རུས་བསྐྱར་དགོས་ན། ༡

與生俱有骨肉尚須捨，

གཉེན་དང་ཁོར་ལ་ཆགས་པ་བསམ་མེད་རང་། ༡

無有貪著親眷財富念，

གཉེན་དང་ཉེ་དུ་ཁོར་རྩལ་རང་ལུས་བཅས། ༡

親友眷屬財帛及自身，

སྒྲ་མ་དཀོན་མཆོག་གསུམ་ལ་ཡིད་ཀྱིས་སྤུལ། །

誠心供養上師及三寶，

འབུལ་བ་ཚར་ནས་བདག་པོ་མེད་པ་ལྟར། །

既獻供已如同無主物，

སུས་ཁྱེར་སུས་བདག་ཡིད་ལ་འཕྲེང་དོག་མེད། །

恁誰取奪心中了無憾，

རང་ལུས་ཡི་དམ་སྤྲུགས་རྗེ་ཆེན་པོར་བསྐྱོམ། །

自身觀為大悲觀世音，

སྤྱི་བོར་སྒྲ་མ་དཀོན་མཆོག་ཀྱན་འདུས་པ། །

頭頂上師三寶總集尊，

འོད་དཔག་མེད་མགོན་བསྐྱོམས་ལ་གསོལ་བ་བཏབ། །

觀為阿彌陀佛而祈請，

བུ་ག་བརྒྱད་པོ་རྫིང་ཡིག་རེ་རེས་བཀག། །

啥字一一封閉八孔穴，

ལུས་དབུས་དབུ་མ་མདའ་སྒྲུག་འབྲིང་པོ་ཅིམ། །

身中中脈約中等箭竹，

སྒྲིང་དབུས་རང་སེམས་རྫིང་ཡིག་དཀར་པོ་གཅིག། །

心中自心白色啥咒字，

ཡར་སྤར་འོད་དཔག་མེད་པའི་བྱུགས་ཀར་བསྟེན། 1

上昇融入阿彌陀心中，

དེ་འདྲའི་དམིགས་པ་བརྒྱ་ལམ་ཉེར་གཅིག་ཙམ། 1

如是觀修百次或廿一，

དེ་ནས་ཡིད་ལ་ཅི་ཡང་མི་བསམ་པར། 1

然後心中甚麼都不想，

ཉམས་ལེན་སེམས་དེའི་སྟེང་དུ་ས་ལེར་བཞག། 1

清楚安住心性上修持，

སྒྲ་མཆེད་ཐོབ་གསུམ་གྱི་རིམ་ཅི་ཤར་ཡང་། 1

明增得三融次任顯現，

སོ་སོར་འདི་ཡིན་ངོས་བཟུང་བྱ་མི་དགོས། 1

無須一一各自作認持，

རང་སེམས་མིན་པར་ཅི་ཡང་འཆར་རྒྱ་མེད། 1

若非自心任何皆不顯，

གང་ཤར་དེ་ཡི་ངོ་བོ་ཉིད་ལ་བཟུ། 1

即於任顯體性上觀照，

ཕྱི་དབྱགས་ཆད་ནས་ནང་དབྱགས་མ་ཆད་ཙམ། 1

外息斷後內息未斷時，

གཞི་ཡི་འོད་གསལ་སྒྲིན་མེད་ནམ་མཁའ་ལྟར། །

基之明光若無雲虛空，

ཚུར་ལ་འཆར་དུས་དེ་ཡི་ངང་ལ་བཞག། །

顯現之時安住此境中，

ཡུན་རིང་གནས་ན་བྱགས་དམ་བེན་པ་ཡིན། །

長時安住即是持修持，

རྟགས་ནི་མདོག་ལེགས་མིག་ནི་བེམ་བྱར་ལྟ། །

徵兆：色好．眼睛如紡錘，

ཁ་ཡང་འཕྲུམ་པ་འདྲ་ན་བེན་པར་བཤད། །

口亦如同微笑．說為持，

ཙྙུ་བྱ་སྒྲིལ་ཁྱུང་མེད་གཏི་ཉལ་སྟབས་སོགས། །

聳立跏趺獅子睡姿等，

གདུང་གཡོག་པ་ལ་གང་བྱུང་མ་གཏོགས་པ། །

任何親眷僕從不相干，

དོན་ལ་ཉལ་དང་ལངས་ལ་བྱད་པར་མེད། །

躺臥坐起二者義無別，

གལ་ཏེ་མ་བེན་པ་འམ་འདྲོག་ན་ཡང་། །

若不能持亦或驚恐則，

འཆི་ཁར་འཕོ་བའི་དམིགས་པ་བྱས་པ་དེས། །

即做死時破瓦之觀修，

རྣམ་ཤེས་ཚངས་བྱག་ཐོན་པས་ཕན་ཡོན་ཆེ། །

心識由梵穴出利益大，

ཆོས་སྐྱའི་འཕོ་བ་བྱགས་དམ་དོན་གཅིག་པས། །

法身頗瓦修持義理同，

གཉིས་མི་འགལ་འདི་གནད་ཆེ་བསྐྱེད་བ་ཡིན། །

二者無違此為深妙要，

དེ་ནས་བར་དོར་འབྱམས་པར་གྱུར་ན་ཡང་། །

爾後若仍流轉於中有，

གང་ཤར་དེ་ཡི་རོ་བོར་བལྟས་པ་ཡིས། །

任顯觀照彼之體性故，

རང་སེམས་འབྱུལ་པའི་སྟོང་གཟུགས་ཉིད་ལས་གཞན། །

除了自心迷亂空色外，

ཞི་བ་ཁོ་བོ་གཤེན་རྗེ་གཅིག་ཀྱང་མེད། །

別無寂忿諸尊及閻羅，

དེ་ནས་སྐྱེ་བ་ལེན་པའི་གང་བྱུང་ན། །

然後瀕臨投生時若起，

འཁོར་བ་ཐོག་མ་མེད་ནས་ད་ལྟའི་བར། །

無始輪迴直至現在間，

རིགས་བྱག་སྐྱེ་བ་རྩི་བའི་རིས་ལྟར་འཁོར། །

投生六道流轉如牧人，

སྐྱེ་ན་ན་འཆི་འབྱེད་རྣམས་བཞིན་དུ་བསྐྱངས། །

生老病死如同數珠粒，

དེས་ན་འཁོར་བར་སྟུན་བྲགས་ཞེ་བཅད་བྲག །

流轉輪迴苦惱且驚怖，

དཔྱ་སོང་སྟུག་བསྐྱེད་དེ་ནི་བསམ་མི་ཚུགས། །

三塗惡趣痛苦難思量，

ལྟ་དང་མི་ཡང་སྐྱེ་འཆིའི་འཁོར་ལོར་འཁོར། །

人天無免死生之輪轉，

ད་ནི་སྟུག་བསྐྱེད་ཀྱན་བྲལ་བ་དེ་བའི་གནས། །

今者離諸痛苦喜樂處，

རྒྱབ་ཕྱོགས་བདེ་བ་ཅན་གྱི་ཞིང་ཁམས་སུ། །

西方極樂世界淨土中，

འོད་དཔག་མེད་ལ་དམ་ཚུལ་ཉན་དུ་འགྲོ། །

前往聽聞彌陀神聖法，

བསམ་པར་བྱས་ཏེ་ཆགས་ཞེན་སྤངས་ལ་འགོ། 1

如是思維. 捨貪執而行，

ད་ལྟ་བཞིན་དུ་གོམ་པས་འགོ་མི་དགོས། 1

此時嫻熟毋須即刻行，

བྱ་བཞིན་གཤོག་པས་འཕྱར་ཡང་མི་དགོས་ཏེ། 1

不須如鳥具翼而飛行，

ཡིད་གྱི་ལུས་དེས་དྲན་མ་ཐག་ནས་སླེབ། 1

彼意生身念動即到達，

དེར་སྐྱེས་གཏན་དུ་བདེ་ཞིང་སྤྱག་བསྐྱེལ་མེད། 1

生彼永遠快樂無痛苦，

འགོ་བ་སེམས་ཅན་དོན་ཡང་འབྱུང་བ་སྟེ། 1

利樂有情眾生亦能成，

ས་ཐོབ་ནས་ནི་སྤྱལ་པས་གཞན་དོན་བྱེད། 1

登地之後化身行他利，

འཆི་བ་ལམ་ཁྱེར་གྱི་སྤྱ་སྟེ་བརྒྱད་པ་འོ།

第八死亡道用之歌。

ཐུགས་རྗེ་ཆེན་པོའི་དམར་ཁྱིད་རྫོགས་སོ།

大悲觀音妙明教示圓滿

སེམས་མཛད་ལྷོ་ལྷོ་ ॥ ॥

一切吉祥如意！



༡༡། མཁམས་གྲུབ་ཆེན་པོ་ཀམ་ཆགས་མེད་མཆོག་གི་མཛད་གནང་བའི་བླགས་ཇི་ཆེན་པོའི་དམར་
 ཁྲིད་ཕྱག་རྒྱལ་བླག་འབྲུག་གི་ཉམས་ལེན་སྤྱིང་པོ་བསྟུས་པ་འདི་ཉིད་ཉམས་ལེན་བྱ་བའི་ལ་ཁ་གསལ་བ་
 ཆོད་ཆེ་ལ་ཆ་ཆོད་བ་སོགས་དེང་སང་གི་སྟོབ་མ་རྣམས་ལ་ཕན་རྒྱབས་ཆེ་བའི་དམར་ཁྲིད་འདི་ཉིད་ཐེ་ཕན་
 པདྨ་བའི་འཛོམས་གི་ཆོས་ཆོགས་ཀྱི་སྟོབ་མ་འགས་བསྐྱལ་རོར་ཕན་ནས་ཁྲིད་ཁྲལ་ལ་རྩོམ་ཀྱང་དེ་སྟོན་
 རྒྱ་ཡིག་ཐོག་ལ་ཡིག་སྐྱར་གནང་འདུག་པ་འདི་ཉིད་ཅུང་མ་དག་པ་སོགས་ལ་རྟེན་ལོ་ཅ་བ་ཤེས་རབ་
 མཆོག་ནས་རྒྱ་ཡིག་ཐོག་ལ་སྐྱར་བཅོས་ལེགས་པར་གནང་སྟེ་གཏན་ལ་ཕབས་པར་སྤྱིང་ནས་དགའ་བསྟུ་
 ལྷ་བ་དང་འབྲེལ་འདི་གར་ཆོས་ཆོགས་ནས་གང་མང་པར་སྟུན་ལྷས་པ་ལགས་ན་དེས་ཀྱང་བསྟན་འགྲོར་
 སྟོན་པའི་དོན་ཆེན་དུ་གྱུར་བར་ཤོག་ཅིག་ཅེས་མཁན་པོ་པ་སངས་བསྟན་འཛིན་འབོད་པས་སྐྱར་བ་
 དགའོ། །

大成就者噶瑪恰美仁波切所著"大悲觀音妙明教示大手印大圓滿
 雙運之修持心要略儀"，此一教法容易修持內容清晰詳盡，對現代
 的弟子有很大的利益。應台灣蓮花樂生佛學會一些弟子請求而編輯
 此一講解教材，鑑於以前中文版本的譯文有些許不正確之處，因此
 商請謝拉多傑加以修改校對而定稿，內心無比歡喜之餘。由中心盡
 力多加印製，希望對教法與眾生能有廣大利益。堪布巴桑滇津編
 輯。善哉！

中華民國蓮花樂生佛學會

地址：105 台北市光復南路 21-1 號 2 樓

電話：(02)3765-5587