

ལོ་འདིའི་སྤྱི་ལྷན་དང་པོའི་ཆེས་གཅིག་ནས་བཟུང་དུས་ཚོད་
དང་བསྐྱུང་ཉེ་ཉིན་རེ་བཞིན་བོད་ཀྱི་མཁས་པ་རྣམས་དང་
ཁྱེད་པར་བདག་གི་སྐྱེ་མ་གོང་མ་དག་གིས་རྒྱན་དུ་བྱུགས་
ཐོག་ནས་གསུང་དར་ཞིང་རང་གིས་ཀྱང་སྲོན་སློལ་ལེན་
སྤོང་བའི་ལུང་ཚིག་བྱིན་རྒྱབས་ཅན་ལགའ་རེ་གྱུ་སྐད་དུ་
བསྐྱུང་ཉེ་ཉིན་པ་ཚོར་ལུལ་བ་ལ་འདིའི་ཚིག་སློལ་བཟུང་
ནས་དོན་ཉམས་སུ་སྒྲངས་ན་དོན་ཆེན་པོ་ཡོད་པར་སེམས།



从今年（2018年）1月1日开始，我准备每天发一条藏文微博，内容是摘自不同经论的佛法教言，非常具有加持力。这些教言，前辈大德十分重视，尤其是我的上师们经常引用，我自己也曾背诵过。我将此翻译成汉语，与你分享。你若能背诵词句、依文修持，应该会有极大利益。



01.01

ཚོས་རྗེ་འཇིགས་མེད་ལུན་ཚོགས་ཀྱིས།
རང་ཚུགས་མ་ཤོར།
གཞན་སེམས་མ་དགྲུགས།།ཞེས་གསུངས།

法王晋美彭措：
莫舍己道，勿扰他心。



མདོ་རྒྱ་ཆེར་རོལ་བ་ལས།
བསོད་ནམས་རྣམ་སྤོན་བདེ་སྤོ་སྤྱུག་བསྐྱེད་ཐམས་ཅད་སེལ།།
བསོད་ནམས་ལྷན་པའི་མི་ཡི་བསམ་པ་རྣམས་ཀྱང་འགྲུབ།།
བདུད་བཅོམ་ནས་ནི་བྱང་ཚུབ་སྤྱུར་དུ་རེག་པར་འགྲུབ།།
ཞེས་སོ།།

《方广游戏经》：

行善积德，离苦得乐。
具足福德，所愿皆遂，
摧毁魔众，速得菩提。

ཀྱུས་སྲས་ཞི་བ་ལྷན།
བདག་ནི་རྗེ་དང་བཀུར་བཞི་དང་།
ལྷན་དང་འཚོ་བ་མེད་སྤོང་ཞིང་།
དགོ་བ་གཞན་ཡང་ཉམས་སྤོང་།
སེམས་ནི་ནམ་ཡང་ཉམས་མི་བྱ།
ཞེས་གསུངས།

寂天菩萨：

我宁可失坏供养、恭敬、身体、
资具，以及其他善根，
也绝不能有损利他心。

ས་སྐྱུ་པཏ་ཆེན་གྱིས།
རང་ལ་དགོས་པའི་བསྟན་བཅོས་རྣམས།
ཉི་མ་རེ་རེར་ཚིག་རེ་བབྱང་།
གྲོག་མཁར་དང་ནི་སྤང་ཅི་ལྟར།
རིང་པོར་མི་ཐོགས་མཁས་པར་འགྱུར།
ཞེས་གསུངས།

《萨迦格言》：

自己所需诸论典，每日之中记一句，
如同蜂蜜及蚁窝，不久即将成智者。

བྱུང་པར་འཕགས་བསྐྱོད་ལས།
ཐུ་སྟེགས་ཅན་གྱི་གཞུང་ལྷགས་ལ།
ཇི་ལྟ་ཇི་ལྟར་རྣམ་བསམ་པ།
དེ་ལྟ་དེ་ལྟར་མགོན་ཕྱོད་ལ།
བདག་གི་སེམས་ནི་དད་པར་གྱུར།
ཞེས་སོ།

《殊胜赞》：

对外道典籍越深究，
对怙主（佛陀）您就越坚信。

གཏུན་མཁྱེན་མི་ཕམ་པས།
གདམས་ངག་བཟང་པོའི་ཚོག་འདི་ལ།
བལྟ་ཞིང་དེའི་དོན་བསམ་པ་དང་།
བསམས་ནས་དེ་ལ་ཡིད་ཆེས་པས།
དེ་ཡི་དོན་བཞིན་སྤྱད་པར་བྱ།
ཞེས་གསུངས།

全知麦彭仁波切：
对于殊胜教言，先要去看，
再去思考并生起定解，
之后去如理行持。

མདོ་ལྗེ་རྒྱན་ལས།
དེ་ཡིས་ཚོས་ཀུན་སྐྱུ་མ་ལྟ་བུ་དང་།
རྒྱ་བ་སྐྱེད་མའི་ཚལ་འགོ་ལྟར་རྟོགས་ནས།
འབྱོར་བའི་དུས་དང་རྒྱད་པའི་དུས་ན་ཡང་།
ཉོན་མོངས་སྤྱད་བསྐྱེད་དག་གིས་འཇིགས་པ་མེད།
ཅེས་གསུངས།

《大乘经庄严论》：
了悟诸法如幻的圣者，
在恶趣中流转投生，
也像入于花园一样快乐，
纵遇兴盛、衰败，也不会被烦恼染污。

དོ་རྗེ་གཙོད་པ་ལས།
འདས་པའི་སེམས་ཀྱང་དམིགས་སུ་མེད།
མ་འོངས་པའི་སེམས་ཀྱང་དམིགས་སུ་མེད།
ད་ལྟར་བྱུང་བའི་སེམས་ཀྱང་དམིགས་སུ་མེད།
ཅེས་གསུངས།

《金刚经》：

过去心不可得，
未来心不可得，
现在心不可得。

01.09

དཀོན་མཆོག་སྒྲོན་མེ་ལས།
དད་པ་སྒྲོན་འགྲོ་མ་ལྟར་བསྐྱེད་པ་སྟེ།
ཡོན་ཏན་ཐམས་ཅད་སྤང་ཞིང་འཕེལ་བར་བྱེད།
ཅེས་གསུངས།

《宝灯经》：

信为前行如生母，能护功德令增上。



དབྱུང་བ་མཁའ་འགྲོའི་རང་རྣམ་ལས།
ཨི་མ་ཉི་ལྷུ་བས་གནས་ཀྱིན་འདུས་མཁའ་འགྲོ་མཚོ་རྒྱལ་མར།
བཟོད་མེད་གདུང་ཤུགས་དྲག་པོས་གསོལ་བ་འདེབས།
ཕྱི་ནང་གསང་བའི་བར་ཚད་ཀྱིན་ཞི་ཞིང་།
བསམ་བ་ལྷུན་གྱིས་འགྲུབ་པར་བྱིན་གྱིས་རྣོ་བས།
ཞེས་གསུངས།

《卫萨空行母自传》：

唉玛火，

皈依总集措嘉空行母，

无比强烈之信而祈祷，

遣除内外密之诸违缘，

一切所愿成就求加持。

ཚུ་ཤེས་ལས།

བདག་ལས་མ་ཡིན་གཞན་ལས་མིན།།

གཉིས་ལས་མ་ཡིན་གཞན་ལས་མིན།།

དངོས་པོ་གང་དག་གང་ན་ཡང་།།

སྐྱེ་བ་ནམ་ཡང་ཡོད་མ་ཡིན།།

ཞེས་གསུངས།

《中论》：

诸法不自生，亦不从他生，
不共不无因，是故知无生。

མྱུང་འདས་ཆེན་པོ་ལས།
ང་མྱུང་ངན་ལས་འདས་ནས་གང་གིས་ཐེག་པ་
ཆེན་པོའི་མདོ་སྡེ་ཤིན་ཏུ་ཟབ་མོ་འདི་ཐོས་ནས་
དད་པའི་སེམས་སྦྱེས་ན།དེ་མ་འོངས་བའི་དུས་སུ་
བསྐྱལ་པ་བརྒྱ་ལྷོད་གི་བར་དུ་ངན་སོང་དུ་མི་ལྷུང་
བར་རིག་པར་བྱའོ།།
ཞེས་སོ།།

《大涅槃经》：

应当了知，我涅槃后，
若有人听闻甚深大乘典籍，
并对其生信，未来千百万劫不堕恶趣。

མདོ་མེ་རྒྱན་ལས།
ཇི་ལྟར་སློ་ལྡན་སེམས་ཅན་ལ།
རབ་དུ་བྱམས་པར་གྱུར་པ་ལྟར།
སེམས་ཅན་བདག་དང་ཚུང་མ་དང་།
བྱ་བཤེས་གཉེན་ལ་དེ་ལྟ་མིན།
ཞེས་སོ།

《大乘经庄严论》：
具有智慧的菩萨，
对一切众生的爱，
远远超过凡夫人对自己、妻子、
儿女、亲友的爱。

ལྷ་ཤིང་བསྟན་བཅོས་ལས།
ཐོས་མང་ཉམས་སུ་མ་སྤངས་ན།
རང་གི་རྒྱུད་ལ་མི་ཕན་ཏེ།
ལྷ་ནང་ལོ་བརྒྱར་གནས་པ་ཡི།
དོ་བའི་རང་བཞིན་སྐམ་པོར་གནས།
ཞེས་གསུངས།

《水木格言》：

只是多闻却未实修，
自心不会有多大改变，
犹如水中浸泡百年的石头，
自性始终是干燥的。

ལྷ་སྐྱབ་ཀྱིས།

ཕྱག་པོ་སྐྱོ་ལ་ཡང་ཡོད།།

དཔའ་བོ་དུད་འགྲོ་ལ་ཡང་ཡོད།།

དོན་དང་མཐུན་པའི་གཏམ་སྒྲ་བ།།

འཇིག་རྟེན་འདི་ན་ཤིན་ཏུ་དགོན།།

ཞེས་གསུངས།

龙猛菩萨：

富翁在愚夫中也有，

英雄在动物中也有，

但能说真理的人，

在此世上却极罕见。

རྗེ་བཅུན་བྱམས་པ་མགོན་པོས།
ལྷ་ཡི་རྒྱལ་པོས་ཚར་པའ་ཀྱང་།།
ས་པོན་མི་རུང་མི་འབྱུངས་ལྟར།།
སངས་རྒྱས་རྣམས་ནི་བྱོན་གྱུར་ཀྱང་།།
སྐལ་བ་མེད་པས་བཟང་མི་སྤྱོད་།།
ཞེས་སོ།།

弥勒菩萨：

老天虽然降下大雨，但种子坏了，

也不可能发芽。

诸佛尽管出现于世，

但无缘之人也得不到善妙的解脱。

བཞི་བརྒྱ་པར།

རིན་ཆེན་རང་བཞིན་མཚོན་ཏེན་ནི།

འཇིག་ཏེན་སྟེང་མཐོ་འགའ་བྱས་པ།

དེ་བས་སེམས་ཅན་གཅིག་འདུལ་བ།

མཚོག་ཏུ་སྐྱས་པར་བརྗོད་པ་ཡིན།

ཞེས་གསུངས།

《四百论》：

调伏一个众生令其发菩提心，

其功德远远超过修造这世上最高的珍宝塔。

ལྷ་རྒྱལ་གྱིས།
འཇིག་རྟེན་པ་ཡི་ཡང་དག་ལྟ།
ཆེན་པོ་སྲུ་ལ་ཡོད་གྱུར་པ།
དེ་ནི་ཆོ་རབས་སྣོང་དུ་ཡང་།
ངན་འགོར་འགོ་བར་མི་འགྱུར་རོ།
ཞེས་སོ།

龙猛菩萨：

谁具世间正见，千世不堕恶趣。

མི་པམ་རིན་པོ་ཆེས།
འདུ་འཇོ་ཀུན་ཏུ་སྤང་བར་གྱིས།།
གལ་ཏེ་དེ་སྤོང་མ་རུས་ན།།
དམ་པ་དག་དང་འདྲེ་བར་གྱིས།།
དེ་ཉིད་དེ་ཡི་སྦྱོན་ཡིན་ཅོ།།
ཞེས་གསུངས།

麦彭仁波切：

要舍弃散乱愤闹。若实在不能舍弃，
则去与贤者交往，这是最好的“药”。

གུང་ཐང་བཟུན་པའི་སྒོན་མེས།
ཚོས་ཀུན་ཅིག་ཅར་མི་ཤེས་ཀྱང་།།
ཅི་ཚམ་ཤེས་བཞིན་དོན་དུ་འགྱུར།།
ཚུ་སྤྱང་རྗོགས་པར་མ་འཐུངས་ཀྱང་།།
ཅི་ཚམ་བདུངས་པས་སྐོམ་པ་སེལ།།
ཞེས་གསུངས།

贡塘丹毕准美：

世间方法纵然难以全部了知，
略知一点也会得到大利。
江河虽然无法全部饮光，
喝上几口也可以解渴。

ལུགས་ཀྱི་བསྟན་བཅོས་ལས།
མི་ལ་བཟང་ངན་སྣ་ཚོགས་ཀྱི།
སྐྱོན་ཡོན་ཁོང་ན་གནས་གུར་པ།
ཁ་ནས་བཤད་པ་ཅི་འདྲ་ཡང་།
ལག་གི་བྱ་བས་ངེས་པར་རྟོགས།
ཞེས་སོ།

《君规教言论》：
人有好坏不同，
功德、过失都藏在心中，
不管嘴上怎么说，
了解他还是要看行为。

མཁས་དབང་དག་ཚོས་ཀྱིས།
ཕྱག་པོ་ཕྱག་པོའི་ས་ནས་སྤྱག་གཏམ་བྱེད།
དབྱལ་བོ་དབྱལ་བོའི་ས་ནས་སྤྲེ་སྤྲེགས་འདོན།
མི་རེ་སེམས་ལ་སྤྱག་བསྐྱེད་ལྟར་བོ་རེ།
འཁོར་བའི་གནས་ན་བདེ་བའི་སྐབས་མི་མཆིས།
ཞེས་སོ།

根登群佩：

富人有富人的哭泣，
穷人有穷人的哀嚎，
人人都背着痛苦包袱，
轮回之中难觅快乐。

ལྷང་སྐྱའི་བསྐྱབ་བྱ་གཞན་པན་བདུད་ཅི་སྒྲིང་པོ་ལས།
བྱད་པར་ལྷ་དང་སྐྱ་མ་དབྱེར་མེད་ལ།
མོས་གུས་ཤུགས་དྲག་སྒོ་སེམས་གཅིག་དྲིལ་གྱིས།
ཚོག་ཚམ་མིན་པར་གསོལ་བ་ལེགས་བཏབ་ན།
ཅི་བྱས་ལམ་དུ་འགོ་བ་གདོན་མི་བ།
ཞེས་སོ།

章嘉国师《利他甘露精要》：

若观上师与本尊无二无别，

以强烈的信心、

虔诚的恭敬心由衷祈祷，

所做一切必定如愿以偿。

སྲོབ་དཔོན་ལྷུ་རྒྱུ་མཉམས།
འཆི་བའི་རྒྱུ་ནི་ཤིན་ཏུ་མང་།།
འཚོ་བའི་རྒྱུ་ནི་ཤིན་ཏུ་ཉུང་།།
དེ་ཡང་འཆི་བའི་རྒྱུ་དུ་འགྱུར།།
ཞེས་གསུངས།

圣人论师：

死缘极众多，生缘极稀少，
彼亦成死缘。

ཨོ་རྒྱན་ཆེན་པོས།
ཚོས་ལ་ཕྱི་བཤོལ་མ་བྱེད་རྗེ་འབངས་ནམས།
སྒྲིང་རུས་མ་ཚུང་སྐྱབ་ལ་རེམ་པར་གྱིས།
ཚོ་གང་དུས་བརྒྱའི་ཟ་མ་ལན་གཅིག་ཡིན།
ཞེས་གསུངས།

莲花生大士：

诸弟子对修法切莫拖延，
应以大精进来修行，
遇法如百日一餐极难得。

རྗེ་བཙུན་མི་ལས།
མི་མེད་དབེན་པའི་བྲག་ཕྱག་ནས།
སྐྱོ་ཆད་དེ་བ་ལ་སང་དུས་མེད།
སླ་མ་དུས་གསུམ་སངས་རྒྱས་ལ།
ཡིད་དུང་ངེ་བ་ལ་འབྲལ་བ་མེད།
ཅེས་སོ།

米拉日巴尊者：

无人山谷岩洞中，恒具出离厌世心，
上师乃为三世佛，强烈坚信永不离。

01.27

ཞི་བ་ལྷན།

བདག་ནི་མེད་པར་འགྱུར་བའི་དུས།

དེ་ནི་གདོན་མི་ཟ་བར་འབྱུང་།

ཞེས་གསུངས།

《入行论》：

吾生终归尽，死期必降临。



མི་པམ་རིན་པོ་ཆེས།
ཤིན་ཏུ་གསང་བར་འོས་པ་ནི།
རང་ལས་གཞན་པ་སུ་ལའང་མིན།
མཇཾ་བས་མཇཾ་བར་ཚོག་སྤེལ་ནས།
ཐ་མ་རྒྱལ་ཁམས་བྱབ་པར་འགྱུར།
ཅེས་གསུངས།

麦彭仁波切：

该保密的事情，除了自己谁都不要说，
否则密友传密友，秘密就会遍天下。

དག་ཚེས་ཀྱིས།

བྱིས་པའི་དུས་ནས་རྒྱལ་ཤིང་འཁོགས་པའི་བར།

སེམས་ཀྱི་འབྱེད་སོ་ཅི་ཚམ་བརྗེས་གྱུར་པ།

རང་གི་སྤོང་བས་དཔྱད་ན་ཤེས་ཅུས་པས།

ད་ལྟའི་འཆར་སློའདི་ལ་ཡིད་བརྟན་ཅི།

ཞེས་གསུངས།

根登群佩：

从孩提到耄耋，

自己的心变化过很多次，

这一点凭经验观察即可清楚。

因此，当下的心念又有什么可信度？

སྨོན་འཇུག་ལས།
བསྐལ་པ་སྟོང་དུ་བསགས་པ་ཡི།
སྦྱིན་དང་བདེ་གཤེགས་མཚོད་ལ་སོགས།
ལེགས་སྦྱང་གང་ཡིན་དེ་ཀུན་ཀྱང་།
ཁོང་ཁྱོ་གཅིག་གིས་འཛོམས་པར་བྱེད།
ཅེས་གསུངས།

《入行论》：

一嗔能摧毁，千劫所积聚，
施供善逝等，一切诸福善。

པད་མ་བདུད་འདུལ་གྱིས།

ཨ་ཏོ་ཐུབ་དབང་ཕྱོགས་དུས་རྒྱལ་བ་སྐུ་བཅས་མཐུན།།

རྒྱ་འབྲས་གོ་ལོག་བྱ་ལ་ཐུགས་རྗེས་གཟིགས།།

དྲིན་ཅན་ཙམ་བརྒྱུད་སྤོ་མའི་ཚོགས་རྣམས་མཐུན།།

རྒྱ་འབྲས་གོ་ལོག་བྱ་ལ་ཐུགས་རྗེས་གཟིགས།།

ལྷག་པའི་ལྷ་མཚོག་སྤུན་རས་གཟིགས་དབང་མཐུན།།

རྒྱ་འབྲས་གོ་ལོག་བྱ་ལ་ཐུགས་རྗེས་གཟིགས།།

班玛敦德：

阿吽！

十方诸佛佛子知，悲视颠倒因果者。

大恩本传众师知，悲视颠倒因果者。

殊胜本尊观音知，悲视颠倒因果者。

02.01

མདོ་ལས།
ཟབ་མོའི་ཚོས་ནི་སྟོན་པ་ལ།
གལ་ཏེ་མོས་པར་མ་གུར་ཀྱང་།
སྐུལ་བ་དག་ནི་མི་གདབ་སྟེ།
ཚོས་ཉིད་བསམ་མི་བྱབ་དྲན་བྱ།།ཞེས་གསུངས།

佛经：

宣说甚深微妙法，倘若于此未生信，
亦不随意作诋毁，当念法性不思議。



འབས་དཀར་པས།
ཚོ་རབས་ཀུན་ཏུ་པ་མ་སེམས་ཅན་གྱི།
ཤ་ལྷག་ནམ་ཡང་ཟ་བར་མ་གྱུར་ཅིག།
སངས་རྒྱས་ཐུགས་རྗེ་ཅན་གྱི་བྱིན་རླབས་ཀྱིས།
ཤ་ལ་ནམ་ཡང་སྲེད་པ་མེད་པར་ཤོག།

夏嘎巴：

愿我生生世世中，不食父母众血肉，
愿以悲尊佛加持，永不贪爱诸肉食。

པལ་པོ་ཆེ་ལས།

ཤེས་རབ་ཚུང་རྒྱས་ཚོས་འདི་དག།

ཀུན་ནས་ཤེས་པར་མི་རུས་ཏེ།།

ཡི་ཤེས་མིག་ནི་རྣམ་སྤྱངས་པས།།

འདི་ཡི་ཚུལ་ལ་འཇུག་པར་འགྱུར།།

ཞེས་གསུངས།

《华严经》：

小智于此法，不可悉通达，
若净智慧目，则可趋入彼。

མདོ་མྲི་རྒྱན་ལས།
རྒྱལ་གྲས་བཙུན་འགྲུས་མཚོག་ལ་བསྟེན་པ་སྟེ།
སེམས་ཅན་ཚོགས་རབ་སྟོན་པར་བྱེད་པ་ན།
པ་རོལ་སེམས་དག་གཅིག་གི་ཕྱིར་ཡང་ནི།
བསྐྱལ་པ་བྱེ་བ་སྟོང་དུ་འང་སྐྱོ་མི་འགྱུར།
ཞེས་གསུངས།

《经庄严论》：

佛子依胜勤，成熟有情众，
为他一善心，久劫亦不厌。

བཀའ་བསྟུང་ལས།

ཉིན་མོ་བྱུང་དུས་ཐུགས་རྗེ་ཆེན་པོ་སྒྲོམས།

སེམས་ཅན་དོན་དུ་སྒྲིང་པོ་མ་ཉི་དྲོདས།

པ་མ་རིགས་དུག་དྲིན་ལན་བྱིར་ཉེ་འོང་།

མཚན་མོ་བྱུང་དུས་པད་མ་ང་ཉིད་སྒྲོམས།

རང་གི་དོན་དུ་བཟོ་གུ་ཅུ་དྲོདས།

སྒྲིགས་མའི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ང་ཡིས་སྒྲོབ།

ཅེས་གསུངས།

《莲师略传》：

白天修观世音菩萨，为众生念六字真言，
报恩六道父母众；晚上修莲花生大士，
为自己念莲师心咒，浊世众生得救护。

རྒྱུད་སྒྲ་མ་ལས།

འཕགས་པས་འཆི་དང་ན་བ་དང་།།

ག་བའི་སྐྱུག་བཟུལ་རྩད་ནས་སྤངས།།

ལས་དང་ཉོན་མོངས་དབང་གིས་སྐྱེ།།

དེ་ལ་དེ་མེད་ཕྱིར་དེ་མེད།།

ཅེས་གསུངས།

《宝性论》：

圣者已断除，死病与老苦，

依业烦恼生，彼无故彼无。

མགོན་པོ་ལྷ་སྐྱབ་གྱིས།
རང་ལྷས་དག་ལ་ཚོར་མ་ཡི།།
ཅེ་མོའང་བཟོད་པར་མི་འགྱུར་ན།།
གཞན་གྱི་ལྷས་ལ་མཚོན་དག་གིས།།
སྲོག་དང་འབྲལ་བ་ཅི་ཕྱིར་བཟོད།།
ཅེས་གསུངས།

龙猛菩萨：
自己的身体，
用尖刺触碰都难以忍受；
他众的身体，
用兵刃砍割令其丧生，
又怎能忍心呢？

གུན་མཁྱེན་རྫོང་ཚེན་པས།
གཞུང་དང་ཞལ་གདམས་ཟེན་བྲིས་ལ་སོགས་པ།
ཟབ་མེད་དཔེ་ཆ་མཁོ་དགུ་འཇོམས་ན་ཡང་།
ཉམས་ལེན་མ་བྱས་འཆེ་ཆེ་དཔེས་མི་པན།
སེམས་ལ་བལྟ་བ་ཁོ་བོའི་སྣང་གཏམ་ཡིན།
ཞེས་གསུངས།

全知龙钦巴：

典籍教言以及记录等，
虽聚种种所需深义书，
若无修持临死书无利，
当观心性即是吾忠告。

པད་མ་བདུད་འདུལ་གྱིས།
དགོ་བའི་འབྲས་བུས་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི།
ཤ་ཚོས་ཉེས་སྐྱིབ་མ་ལུས་ཀུན་བྱང་ནས།
སངས་རྒྱས་སྟོང་གི་ཞལ་ཡང་མཐོང་བར་ཤོག།

班玛敦德：

愿以善果悉清净，
食众生肉诸罪障，
亦得面见千佛陀。

འདུལ་བ་ལུང་ལས།
རྒྱ་མཚོ་ཚུ་སེན་གནས་ཀྱི་རྒྱབས།།
དུས་ལས་ཡོལ་བ་འགྱུར་སྲིད་ཀྱང་།།
གདུལ་བར་བྱ་བའི་སྲས་རྣམས་ལ།།
སངས་རྒྱས་དུས་ལས་ཡོལ་མི་མངའ།།
ཞེས་གསུངས།

《毗奈耶经》：

假使大海离开波浪，
佛陀的慈悲也不会离开众生。

ཐེག་བསྐྱུས་ལས།
ཐབས་ཚེན་རྣམས་དང་ལྡན་པ་ལ།
ཉོན་མོངས་བྱང་ཚུབ་ཡན་ལག་འགྱུར།
འཁོར་བ་ཞི་བའི་བདེ་བ་ལ།
དེ་ལྟར་རྒྱལ་ལྷན་བསམ་མི་བྱེད།
ཅེས་གསུངས།

《摄大乘论》：

具足大方便，烦恼菩提支，
轮回寂法性，如来不可思。

བྲན་པ་ཉེར་བཞག་ལས།
གང་ཞིག་སྤྲིག་ལ་ཉེར་བསྟེན་པ།
དེ་ནི་ཤིན་ཏུ་བག་མི་ཤིས།
ཐོག་མ་བར་དང་མཐར་འཇག་པ།
དམ་པས་དེ་ནི་རྣམ་པར་སྤྲད།
ཅེས་གསུངས།

《正法念处经》：

何人造罪恶，此为不吉祥，
初中后皆厄，圣者所呵斥。

མཛོད་ལས།
འཕགས་པ་མིན་ཡང་པ་མ་དང་།
ནད་པ་དང་ནི་ཚོས་སྣ་དང་།
བྱང་ཚུབ་སེམས་དཔའ་ངེས་གནས་དང་།
སྐྱེ་མཐའི་བྱང་ཚུབ་སེམས་དཔའ་ལ།
ཡོན་ནི་གཞལ་དུ་མེད་པ་ཡིན།
ཞེས་གསུངས།

《俱舍论》：

虽非圣者然而于，父母病人说法者，
最后有者之菩萨，供养功德无有量。

མ་དྲོས་པས་ལྷུས་པའི་མདོ་ལས།
གང་ཞིག་སྐྱེན་ལས་སྐྱེས་པས་དེ་མ་སྐྱེས།།
དེ་ལ་སྐྱེ་བའི་རང་བཞིན་ཡོད་མ་ཡིན།།
སྐྱེན་ལ་རག་ལས་གང་དེ་སྟོང་ཉིད་དེ།།
གང་གིས་སྟོང་ཉིད་ཤེས་ཏེ་བག་ཡོད་ཡིན།།
ཞེས་གསུངས།

《无热恼请问经》：

依缘则不生，彼生无自性，
依缘彼空性，悟空不放逸。

མི་ཕམ་རིན་པོ་ཆེས།
ས་འདི་མ་རབས་ཀྱིས་གང་ཡང་།
རང་ཉིད་ཡ་རབ་སྦྱོང་བ་བྱ།
དེ་ལྟ་ན་ནི་ཚོས་ཉིད་ཀྱིས།
རང་ལ་ཕུན་སུམ་ཚོགས་བར་འགྱུར།
ཞེས་གསུངས།

麦彭仁波切：

虽此大地满恶人，然自当持高尚行，
如是行持则自己，自然功德圆满成。

མགོན་པོ་ལྷ་སྐྱབ་ཀྱིས།
གང་གིས་ཐུགས་བརྩེ་ཉེར་བཟུང་ནས།
ལྷ་བ་ཐམས་ཅད་སྤང་བའི་ཕྱིར།
དམ་བའི་ཚོས་ནི་སྟོན་མཛད་པ།
གོ་ཉམ་དེ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ།
ཞེས་གསུངས།

《中论》：

瞿昙大圣主，怜愍说正法，
悉断一切见，我今稽首礼。

འཕགས་པ་སྣམ།
ཇི་ལྟར་རྒྱན་ལ་བཟླ་ཉེས་ན།།
ཏྲག་པ་ཡོད་ཅེས་བྱ་འགྱུར་ལ།།
ཇི་ལྟར་ཚོགས་ལ་བཟླ་ཉེས་ན།།
དངོས་པོ་ཡོད་ཅེས་བྱ་བར་འགྱུར།།
ཞེས་གསུངས།

圣天论师：

于相续假法，恶见谓真常，
积集假法中，邪执言实有。

ཚོས་རྗེ་འཇིགས་མེད་ཡུན་ཚོགས་ཀྱི་སྐྱ་སྐྱེ་ཕྱ་མ་གཏེར་
 ཚེན་ལས་རབ་སྐྱིང་པས་མི་འགྱུར་བ་བདུན་གྱི་ཡང་
 སྲིད་ཕྱི་མ་ལུང་བསྟན་པ་ནི་འདི་ལྟར།
 གནས་མི་འགྱུར་ཚོས་ཀྱི་འགྱུང་གནས་སུ།
 མདངས་མི་འགྱུར་གཡུ་ཡི་མཚོ་མོ་ལ།
 རིགས་མི་འགྱུར་བསྐྱེད་སྲོང་པོའི་ཚེར།
 རྒྱགས་སྐྱ་ནམ་སྐུལ་པའི་བྱེད་མཚོག།
 ལོ་མི་འགྱུར་མཁའ་ལྗིང་བྱ་ལ་བལྟམས།
 ལྷས་མི་འགྱུར་ལག་མཐེལ་མཁའ་འགྲོའི་དལ།
 དག་མི་འགྱུར་ལྗེ་སྣོད་རྒྱ་མཚོས་བརྒྱན།
 སེམས་མི་འགྱུར་ཚོས་སྐྱེའི་རང་ངོ་འཕྲོད།

法王如意宝的前世——伏藏大师列·绕朗巴，
 授记自己转世的七种标志：
 降魔金刚之化身，出生年不变，鸡年降生；
 出生地不变，为秋及迥内；
 父族不变，名班玛德瓦；
 母名不变，即耶衣措姆；
 身不变，掌具空行坛城；
 语不变，庄严如海三藏；
 心不变，认识法身本面。

བྲན་པ་ཉིར་བཞག་ལས།
སྐྱོན་དང་ཡོན་ཏན་ཡོངས་ཤེས་པ།
དེ་དག་མཁས་པའི་མཚན་ཉིད་ཡིན།
སྐྱོན་ཡོན་ཡོངས་སུ་མི་ཤེས་པ།
དེ་དག་སྐྱོན་པའི་བྱེད་པ་ཡིན།
ཞེས་གསུངས།

《正法念处经》：

了知功与过，此为智者相；
不知功与过，则是愚者行。

བྱང་ཚུབ་སེམས་འགྲེལ་ལས།
གཞན་དོན་ལས་ལ་མཐུ་མེད་ཀྱང་།།
དེ་ཡི་བསམ་པ་རྟག་ཏུ་བྱ།།
གང་ལ་བསམ་པ་དེ་ཡོད་པ།།
དེ་ནི་དེ་ལ་དོན་གྱིས་ཞུགས།།
ཞེས་གསུངས།

《菩提心释》：

纵无利他力，恒有利他心，
何人有此心，彼亦谓利他。

མི་པམ་རིན་པོ་ཆེས།
བྱིས་པ་རྟོག་ཚུང་རྩེ་མོས་བསྐྱུ།
དར་མ་ཆགས་སྤང་ཡུལ་གྱིས་བསྐྱུ།
ཤན་པ་ལུས་སེམས་རྒྱད་པས་བསྐྱུ།
བག་མེད་ནམ་ཡང་བསྐྱུ་ཞིང་བསྐྱུས།
ཞེས་གསུངས།

麦彭仁波切：

孩童时受玩具游戏所惑，
年轻时受贪嗔对境所惑，
年老时受身心衰败所惑，
一生始终被放逸迷惑。

མདོ་ལས།

ནམ་རྟོག་མ་རིག་ཆེན་པོ་སྟེ།

འཁོར་བའི་རྒྱ་མཚོར་སྤང་བྱེད་ཡིན།

མི་རྟོག་ཏིང་འཛིན་ལ་གནས་ན།

མཁའ་བཞིན་དྲི་མ་མེད་པར་འགྱུར།

ཞེས་གསུངས།

佛经：

动念大无明，能堕轮回海，

若住无念定，无垢如虚空。

ཚེས་ཀྱི་གྲགས་པས།
བྱམས་སོགས་ཚོངས་དང་འགལ་མེད་ཕྱིར།
ཤིན་ཏུ་ཉེས་པ་ཚར་གཙོད་མིན།
ཞེས་གསུངས།

法称论师：

慈等痴无违，故非尽除过。



ཡེ་ཤེས་སྣང་བརྒྱན་གྱི་མདོ་ལས།
བྱིས་པའི་སློ་ཅན་མཚན་མར་འཛིན་པ་རྣམས།
འཇིག་རྟེན་ན་ནི་མེད་པའི་ཚོས་ལ་སྤོང།
ཅེས་གསུངས།

《智慧庄严经》：

执着于相的凡夫俗子，
在此世间界，
将“无”妄执“有”而行。

བྱུང་པར་འཕགས་བསྟོན་ལས།
བདག་ནི་སྟོན་པ་གཞན་སྤངས་ནས།
བཅོམ་ལྡན་བྱེད་ལ་སྐྱབ་མཆིས་པ།
དེ་ཅིའི་སྤང་དུ་ཞེ་ན་བྱེད།
སྟོན་མི་མངའ་ལ་ཡོན་ཏན་ལྡན།
ཞེས་གསུངས།

《殊胜赞》：

我舍弃其他本师，而皈依佛陀您，

为什么呢？

因为您没有过失，只有功德。

ཚུ་ཤེས་ལས།

ནང་དང་ཕྱི་རོལ་ཉིད་དག་ལ།།

བདག་དང་བདག་གིར་སྣམ་ཟད་ན།།

ཉེ་བར་ལེན་པ་ཟད་འགྱུར་ཞིང་།།

དེ་ཟད་པས་ན་སྐྱེ་བ་ཟད།།

ཅེས་གསུངས།

《中论》：

内外我我所，若尽灭无有，
诸取即为灭，取灭则生灭。

དགོན་བརྗེགས་ལས།
ཚོས་དབྱིངས་རྣམ་པ་ཐམས་ཅད་དུ།
འགྱུར་མེད་མཁས་པའི་སྐྱེ་བོས་རྟོགས།
བྱིས་པ་རྣམས་ནི་དེ་ལ་འཁྲུལ།
སློ་སྦྱངས་བས་ནི་ཡང་དག་རྟོགས།
ཞེས་གསུངས།

《大宝积经》：

不变之法界，智者通达彼，
凡愚则迷惑，心净可了悟。

རྒྱལ་པོ་ཚངས་བྱིན་གྱིས་ཞུས་པ་ལས།
 ལེགས་པར་གསུངས་པའི་ཚོས་ནི་སྟོན་པ་ན།
 ཟླུག་པའི་སྟོན་ཡུལ་ཅན་དེས་མི་འཐད་འཇིན།
 དད་མེད་ཚོས་ལ་ཐེ་ཚོམ་བསྐྱེད་ནས་ནི།
 བསྐྱེད་པ་བྱེ་བ་མང་པོར་སྟོན་པར་འགྱུར།
 ཞེས་གསུངས།

《梵施王所问经》：

善说佛法时，恶者谓非理，
 无信生疑惑，多劫成疯癫。



མགོན་པོ་ལྷ་སྐྱབ་ཀྱིས།
གལ་ཏེ་མི་སྟོང་ཅུང་ཟད་ཡོད།།
སྟོང་པའང་ཅུང་ཟད་ཡོད་པར་འགྱུར།།
སྟོང་མིན་ཅུང་ཟད་ཡོད་མིན་ན།།
སྟོང་པ་ཡོད་པ་གལ་འགྱུར།།
ཞེས་གསུངས།

龙猛菩萨：

若有不空法，则应有空法。

实无不空法，何得有空法？

འདུལ་བ་ལས།
རང་དབང་ཐམས་ཅད་བདེ་བ་ཡིན།།
གཞན་དབང་ཐམས་ཅད་སྐྱུག་བསྐྱུལ་ཡིན།།
སྐྱུག་མོང་དག་གི་གཞོན་ཕྱིད་དེ།།
འབྲེལ་བ་ཤིན་ཏུ་འདའ་བར་དཀའ།།
ཞེས་གསུངས།

《毗奈耶经》：

自由是快乐的，没有自由是痛苦的，
互相损害的业缘，是难以超离的。

ལེགས་བཤད་རིན་པོ་ཆེའི་གཏེར་ལས།
བསྟོན་པས་དགའ་བར་མི་འགྱུར་ལ།
སྤང་པས་མི་དགར་མི་འགྱུར་ཞིང་།
རང་གི་ཡོན་ཏན་ལེགས་གནས་པ།
སྐྱེ་བོ་དམ་པའི་མཚན་ཉིད་ཡིན།
ཞེས་གསུངས།

《格言宝藏论》：

不因赞称而高兴，不因辱骂而忧伤，
善持自之功德者，此乃正士之法相。

མདོ་ལྗེ་རྒྱན་ལས།

དབང་པོ་དམན་ཞིང་ཁམས་ཀྱང་ཤིན་ཏུ་དམན།།

སྲོགས་པོ་དམན་པ་དག་གིས་ཡོངས་བསྐྱོར་བས།།

ཟབ་ཅིང་རྒྱ་ཆེ་ལེགས་པར་བཤད་པའི་ཚོས།།

གལ་ཏེ་འདི་ལ་ཚོས་མེད་སྲུབ་པ་ཡིན།།

ཞེས་གསུངས།

《大乘经庄严论》：

信劣界极劣，劣伴普围绕，

正说深广法，无信成立此。

ཕལ་པོ་ཆེ་ལས།

རི་ལྷར་བར་སྤང་གནས་ཀྱི་བྱ་ཡི་རྗེས།།

ཤིན་ཏུ་བལྟ་དཀའ་སྤྲོ་བར་མི་རུས་པ།།

དེ་བཞིན་བདེ་གཤེགས་སྤྲུལ་གྱི་ས་རྒྱམས་ཀྱང་།།

ཡིད་དང་སེམས་ཀྱི་ཡུལ་གྱིས་མི་ཤེས་སོ།།

ཞེས་གསུངས།

《华严经》：

犹如空中之鸟迹，无法观见无法言，
如是善逝佛子地，以意心境无法知。

རྟེན་འབྲེལ་བསྟོན་པ་ལས།
སྟོན་པ་སློན་མེད་པའི་བསྟན་པ་དང་།
མཇལ་བ་འདི་འདྲ་སློན་མེད་ཀྱི་ཡིན་པས།
དགེ་བ་འདི་ཡང་མ་ལྷན་འགྲོ་བ་མ་ལྷན་པ།
བཤེས་གཉེན་དམ་པས་འཇོན་པའི་རྒྱ་རྒྱ་བསྟོ།
ཞེས་གསུངས།

《缘起赞》：

无上导师之圣教，有幸值遇源师恩，
此善回向无余众，承蒙正师摄受因。

བསྐྱབ་བྱ་ལོ་སྤྱི་ལྷོང་བ་ལས།
ཀུན་དང་མཐུན་ན་ཅ་བ་ཡིན་མོད་ཀྱང་།
མཐོང་ཚད་ལད་མོ་བྱས་ན་ལྷན་མེད་ཡིན།
སྐད་ཐམས་ཅད་ཤེས་ན་བཟང་མོད་ཀྱང་།
རང་གི་ཕ་སྐད་བརྗོད་ན་ངོ་ཚ་ཡིན།
ཞེས་གསུངས།

《教言宝鬘论》：

与人和谐相处是很好，
但若所做都模仿别人，
这是没头脑的行为。
精通多种语言是很好，
但若忘记自己的母语，
这是很羞耻的行为。

སྒྲིབ་འཇུག་ལས།
འདི་འདྲའི་དལ་བ་རྗེད་གྱུར་ནས།
བདག་གིས་དག་གོམས་མ་བྱས་ན།
འདི་ལས་བསྐྱུས་པ་གཞན་མེད་དེ།
འདི་ལས་ཚོངས་པའང་གཞན་མེད་དོ།
ཞེས་གསུངས།

《入行论》：

得如是暇已，我若不修善，
无余欺过此，亦无过此愚。

དགོན་མཚོག་སྤྱིན་ལས།
འཇིག་རྟེན་སེམས་ཀྱིས་བྲིས་པ་སྟེ།
སེམས་ནི་སེམས་ཀྱིས་མི་མཐོང་ངོ་།
དགེ་བའམ་འོན་ཏེ་མི་དགེ་བ།
ལས་ནི་སེམས་ཀྱིས་བསགས་པ་ཡིན།
ཞེས་གསུངས།

《宝云经》：

世间心所画，心者不见心，
善业或恶业，皆由心所造。

འཕགས་པ་སྤྱན་རས་གཟིགས་ཀྱིས།
གང་གིས་རྒྱད་ཚེ་བདག་བློན་ན།
དེ་ཡི་རྒྱད་པ་བདག་གིས་བསྐྱོད།
རང་གི་ཐོག་མའི་སྣོན་ལམ་འདི།
བདག་ལ་འབྲས་བུ་ལྡན་པར་མཛོད།
ཞེས་གསུངས།

观音菩萨：

谁遇难时能忆念我，
我即能遣除一切灾难，
这是我往昔发愿的结果。

བསྐྱབ་བྱ་རིན་ཆེན་སྤེང་བ་ལས།
གཅེས་པའི་བྱ་དང་སྣོང་གི་གྲོགས་ལ་ཡང་།།
སྣོང་གཏམ་སྡོན་དུ་མ་བཤད་རེ་ཞིག་གསོང་།།
ཉ་ཅང་དགའ་བའི་དུས་དང་སྤོས་པའི་དུས།།
སེམ་ལ་གང་ཡོད་ཁ་ནས་འཚོར་ཉེན་ཡོད།།
ཅེས་གསུངས།

《教言宝鬘论》：

哪怕对最爱的孩子、最亲的朋友，
也不能说出自己的秘密。
因为当他们极度欢喜或非常生气时，
心里的秘密就会不小心泄露。

མཁམ་དབང་དག་ཚོས་ཀྱིས།
མི་ཚེན་དཔོན་པོའི་རྗེས་རྒྱགས་མཁམ་ཤིང་།
འབྱོར་ལྡན་ལྷག་པོའི་ངོ་ལ་འཇུག་མཁམ་པ།
མདོར་ན་ཡར་འགྲོའི་མི་ལ་ངོ་དགའ་མཁམ།
འཁྲེལ་མེད་ཁྲམ་པའི་བྱ་དེ་དེང་སང་མང་།
ཞེས་གསུངས།

根登群佩：

对大高官善于溜须拍马，

对富贵者善于谄媚取宠，

总之，

在飞黄腾达者面前演戏的无愧之人，

如今可谓比比皆是。

ཅུ་ཤེས་ལས།
སྤྱག་པ་ཡོད་པ་མ་ཡིན་ན།
འདོད་ཆགས་ཡོད་པ་ག་ལ་འགྱུར།
མི་སྤྱག་ཡོད་པ་མ་ཡིན་ན།
ཞེ་སྤང་ཡོད་པ་ག་ལ་འགྱུར།
ཞེས་གསུངས།

《中论》：

若无有净者，由何而有贪，
若无有不净，由何而有恚？

ས་ཚེན་གྲགས་པ་རྒྱལ་མཚན་གྱིས།
ཚོ་འདི་ལ་ཞེན་ན་ཚོས་པ་མིན།
འཁོར་བ་ལ་ཞེན་ན་ངེས་འབྱུང་མིན།
བདག་དོན་ལ་ཞེན་ན་བྱང་སེམས་མིན།
འཇོན་པ་བྱུང་ན་ལྟ་བ་མིན།
ཞེས་གསུངས།

萨迦扎巴加参：

贪着今生不是修行人，
贪着轮回不是出离心，
贪着自利不是菩提心，
心有执着不是正知见。

རིན་ཆེན་སྤེང་བ་ལས།
མེད་པ་བ་ནི་ངན་འགྲོར་འགྲོ།
ཡོད་པ་བ་ནི་བདེ་འགྲོར་འགྲོ།
ཡང་དག་ཇི་བཞིན་ཡོངས་ཤེས་པས།
གཉིས་ལ་མི་བརྟེན་ཐར་བ་ལགས།
ཞེས་གསུངས།

《中观宝鬘论》：

无见堕恶趣，有见趋善趣，
如实知真义，不依二解脱。

ཞི་བ་ལྷན།
གང་གི་ཚེས་ཀྱི་གཙོ་བོ་མཚོགས།
སེམས་ཀྱི་གསང་འདི་མ་ཤེས་ན།
བདེ་ཐོབ་སྐྱབ་བསྐྱལ་གཞིམ་འདོད་ཀྱང་།
དེ་དག་དོན་མེད་ཀྱི་ནར་འབྱུངས།
ཞེས་གསུངས།

寂天菩萨：

若不知此心，奥秘法中尊，
求乐或避苦，无义终漂泊。

ལེགས་བཤད་རིན་ཆེན་སྤང་བ་ལས།
འཁོར་འདས་ཚོས་རྣམས་མ་ལྷུས་པ།
སྐྱེ་མ་ཚུ་ནང་སྐྱབ་ལྟར།
བདེན་མེད་རྟོགས་པའི་ལམ་གོམས་པས།
ཉེས་བརྒྱའི་རྩ་བ་དུང་ནས་འབྲིན།
ཞེས་གསུངས།

《善说宝鬘论》：

通达轮回与涅槃一切法如幻、

如水月，现而无实，

并对此进行修持，

则可根除百恶之患。

དཔལ་ལྡན་མར་མེ་མཇོད་གྱིས།
མང་པོའི་ནང་དུ་ངག་ལ་བརྟུག།
གཅིག་ཕུར་འདུག་ཆེ་སེམས་ལ་བརྟུག།
ཞེས་གསུངས།

阿底峡尊者：

众人中要观察自己的语言，
独处时要观察自己的心。



རྩོམ་པ་ལ་སྐྱེལ་ཚང་གིས།
སྐྱིད་ན་མི་དགའ་སྐྱུག་ན་དགའ།
སྐྱིད་ན་ཉོན་མོངས་དུག་ལྡ་འབར།
སྐྱུག་ན་ཚོན་བསགས་ལས་ངན་འཛིང།
སྐྱུག་བསྐྱེལ་སླ་མའི་སྐྱུགས་རྩི་ཡིན།
ཞེས་གསུངས།

华智仁波切：

快乐不如受痛苦，快乐令五毒炽盛，
痛苦令罪业消弥，痛苦乃上师恩赐。

བཤེས་སྦྱིང་ལས།

གང་ཞིག་སློན་ཆད་བག་མེད་གྱུར་པ་ལ།

ཕྱི་ནས་བག་དང་ལྡན་པར་གྱུར་ཏེ་ཡང་།

ཟླ་བ་སློན་བྲལ་ལྟ་བུར་རྣམ་མཛེས་ཏེ།

དགའ་བོ་སོར་བྲེང་མཐོང་ལྡན་བདེ་བྱེད་བཞིན།

ཞེས་གསུངས།

《亲友书》：

何者昔日极放逸，尔后行为倍谨慎，

如月离云极绚丽，难陀指鬢见乐同。

རྒྱལ་པོ་ལ་གདམས་པའི་མདོ་ལས།
དུས་ཀྱི་ཉེན་ཏེ་རྒྱལ་པོ་འགོ་འགྱུར་ན།
འོངས་སློད་མཇེའ་དང་བཤེས་ནམས་རྗེས་མི་འབྲང་།
སྐྱེས་བུ་དག་ནི་གང་ནས་གར་འའགོ་ཡང་།
ལས་ནི་གི་བ་མ་བཞིན་དུ་རྗེས་སུ་འབྲང་།
ཞེས་གསུངས།

《教王经》：

国王趋入死亡时，受用亲友不随身，
士夫无论至何处，业如身影紧随后。

མི་པམ་རིན་པོ་ཆེས།
ན་ཚོད་མ་སྒྲིན་པ་དང་ནི།
ས་རྒྱ་ཚུང་དུའི་རང་མཐོང་གིས།
སྐྱེ་བོ་རང་གིས་ལྟར་བྱས་ལ།
རང་ཉིད་ཁྲིལ་བ་མང་དུ་འོང་།
ཞེས་གསུངས།

麦彭仁波切：

或由年龄未成熟，或是孤陋寡闻者，
自己往昔所做事，亦有众多自所笑。

དབུ་མ་བཞི་བརྒྱ་པ་ལས།
མི་རྟག་པ་ལ་ངེས་པར་གཞོན།།
གང་ལ་གཞོན་ཡོད་དེ་བདེ་མིན།།
དེ་ཕྱིར་གང་ཞིག་མི་རྟག་པ།།
དེ་ནི་ཐམས་ཅད་སྐྱབ་བསྐྱལ་ཡིན།།
ཞེས་གསུངས།

《四百论》：

无常定有损，有损则非乐，
故说凡无常，一切皆是苦。

རྩ་དབལ་སྐྱལ་རིན་པོ་ཆེས།
ཅི་ནས་རང་གི་སེམས་ལ་མི་ཕན་པའི།
ཚོས་དེ་ལ་ཚོས་ཡིན་གྱི་དོན་ཚོས་མིན།
རང་གི་སེམས་ལ་བྱད་པར་མི་འདུག་ན།
ལོ་བརྒྱ་མཚམས་བསྐྱབ་བྱས་ཀྱང་ངལ་བའི་རྒྱ།
ཞེས་གསུངས།

华智仁波切：

对心不利的法，只是口头的法，

不是真正的法。

如果心没有改变，

闭关百年也徒劳无益。

རྗེ་ཙོང་ཁ་པས།

རིགས་ལམ་ཕྱ་མོ་འབྲེད་པའི་རྣམ་དཔྱོད་དང་།།

གཞུང་ལུགས་གདམས་པར་ཤར་བའི་ཉམས་ལེན་དང་།།

ཚིག་སྒྲིབ་ཚུལ་ལ་མཁས་པའི་ངག་གི་དཔལ།།

ས་སྤེང་འདི་རིན་ཆེན་རྣམ་གསུམ་སྣང་།།

ཞེས་གསུངས།

宗喀巴大师：

辨别细微理性之智慧，

诸论转为教言之修行，

精通言辞诀窍之辩才，

于此世间乃为三珍宝。

སྤྱོད་འཇུག་ལས།

ཇི་སྲིད་ནམ་མཁའ་གནས་པ་དང་།།

འགོ་བ་ཇི་སྲིད་གནས་གྱུར་པ།།

དེ་སྲིད་བདག་ནི་གནས་གྱུར་ནས།།

འགོ་བའི་སྤྱག་བསྐྱེད་སེལ་བར་ཤོག།།

ཅེས་གསུངས།

《入行论》：

乃至有虚空，以及众生住，

愿吾住世间，尽除众生苦。

རྗེ་ཞབས་དཀར་པས།
བཟོད་པ་ཚོག་ངན་བྱུང་དུས་སྒོམས།
སྤྱན་པ་ཟས་ཞོར་ཡོད་དུས་ཐོངས།
ཕྱག་སྐོར་སྐྱུ་ལུས་བདེ་དུས་ཀྱིས།
གདམས་ངག་སློ་རིག་གསལ་དུས་སྒོམས།
ཞེས་གསུངས།

夏嘎巴尊者：

出现恶语时，应该修安忍；
具足财富时，应该做布施；
身康体健时，应该转绕礼拜；
精力旺盛时，应该精进修行。

མདོ་ལས།

དམ་པའི་ཚོས་ནི་ཐོག་མར་དགོ་བ།
བར་དུ་དགོ་བ།ཐ་མར་དགོ་བ།དོན་བཟང་པོ།
ཚོག་འབྱུ་བཟང་པོ།མ་འདྲེས་པ།
ཡོངས་སུ་རྗོགས་པ།ཡོངས་སུ་དག་པ།
ཡོངས་སུ་བྱང་བ།ཞེས་གསུངས།

佛经：

正法者，

初善、中善、后善。义妙、文巧。

纯一、圆满、清净、鲜白。

ཚིང་བསྐྱོག་ལས།
གང་ཞིག་སྟོང་དང་རྟེན་བྱུང་དག།
དབྱུ་མའི་ལམ་དུ་དོན་གཅིག་པར།།
གསུང་མཚོག་ཚུངས་པ་མེད་པ་ཡི།།
སངས་རྒྱས་དེ་ལ་ཕྱག་ཚལ་ལོ།།
ཞེས་གསུངས།

《回诤论》：

性空缘起法，中观道一体，
无比善说者，佛前我顶礼。

རྒྱལ་པོ་ལ་གདམས་པ་ལས།
བདག་གིས་འོ་འདི་བཏང་ལ་ལྷས་བསྐྱུང་བ།
འོ་དང་ལྷས་ཀྱང་བཏང་ལ་སྲོག་བསྐྱུང་སྟེ།
འོ་དང་ལྷས་དང་དེ་བཞིན་སྲོག་རྣམས་དང་།
ཐམས་ཅད་བཏང་ནས་འདིར་ནི་ཚོས་བསྐྱུང་ངོ་།
ཞེས་གསུངས།

《教王经》：

吾为护身舍财产，为护生命舍身财，
为护正法可舍弃，财产身体与生命。

མདོ་ལྗེ་ས་བཅུ་པ་ལས།
དུ་བ་ལས་ནི་མེར་ཤེས་དང་།
ལུ་སྐྱུར་ལས་ནི་ལུ་ཤེས་ལྟར།
བྱང་ལུ་བ་སེམས་དཔའ་སློ་ལྡན་གྱི།
རིགས་ནི་མཚན་མ་དག་ལས་ཤེས།
ཞེས་གསུངས།

《佛说大乘十法经》：

相烟即知火，鸳鸯以显水，
复相知诸性，菩萨大名称。



ལྷ་རྒྱལ་གྱིས།

དག་བའི་བཤེས་གཉེན་དེ་དག་གི།
མཚན་ཉིད་མདོར་བཟུས་མཁྱེན་པར་མཛོད།།
ཚོག་ཤེས་སྣང་རྗེ་ཚུལ་བྲིམས་ལྡན།།
ཉོན་མོངས་སེལ་བའི་ཤེས་རབ་ཅན།།
དེ་དག་ལ་ནི་ཁྱོད་བཞེན་ན།།
ཁྱོད་གྱིས་མཁྱེན་གྱིས་གྲུས་པར་མཛོད།།
ཅས་གསུངས།

龙猛菩萨：

善知识法相，略说当了知，
知足悲具戒，有除烦恼慧，
彼等若教诲，汝应知恭敬。

ཚཱཱམ་ལས།

ཐིག་པ་ཚུང་བྱ་བྱས་པས་ཀྱང་།
འཇིག་རྟེན་པ་རྣམས་འཇིགས་ཆེན་དང་།
ཕུང་ཁྲོལ་ཆེན་པོ་བྱེད་འགྱུར་ཏེ།
ཁོང་བར་སོང་བའི་དུག་བཞིན་ནོ།
ཞེས་གསུངས།

《因緣品》：

纵然造小恶，来世大恐怖，
并生诸祸患，犹如毒入腹。

ཚོས་རྗེ་ཉིལ་མགོ་མཁྱེན་བརྩེ་རིན་པོ་ཆེས།
སླ་མ་མ་བརྗེད་ཉལ་ཏུ་གསོལ་བ་ཐོབ།།
རང་སེམས་མ་ཡིངས་རང་ངོ་རང་གིས་སྟོས།།
འཆི་བ་མ་བརྗེད་ཚོས་ལ་བསྐྱལ་མ་ཐོབ།།
སེམས་ཅན་མ་བརྗེད་སྙིང་རྗེ་བཟླ་སྟོན་གྱིས།།
ཞེས་གསུངས།

顶果钦哲法王：

勿忘上师，时时祈请。
勿随妄想，善观自心。
勿忘死亡，坚持佛法。
勿忘众生，慈心回向。

དབུ་མ་ཅུ་ཤེས་ལས།
གང་ལ་སྣོང་པ་ཉིད་རུང་བ།
དེ་ལ་ཐམས་ཅད་རུང་བར་འགྱུར།
གང་ལ་སྣོང་ཉིད་མི་རུང་བ།
དེ་ལ་ཐམས་ཅད་མི་རུང་འགྱུར།
ཞེས་གསུངས།

《中论》：

以有空义故，一切法得成；
若无空义者，一切则不成。

སྤོང་པོ་བཀོད་པ་ལས།
འཇིག་རྟེན་ཁམས་མང་ལ་ལ་དག།
བསམ་གྱིས་མི་བྱབ་ཚིག་གྱུར་ཀྱང་།།
ནམ་མཁའ་འཇིག་པར་འགྱུར་བ་མེད།།
རང་བྱུང་ཡེ་ཤེས་དེ་བཞིན་ནོ།།
ཞེས་གསུངས།

《华严经》：

不可思世间，纵经烈火焚，
虚空不可坏，本智亦如是。

འཕགས་པ་སྐྱུ་རྒྱུ་བ་ཀྱིས།
རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བར་འབྱུང་བ་ཀྱིན།།
དེ་ནི་སྣང་པ་ཉིད་དུ་བཤད།།
དེ་ནི་རྟེན་ནས་གདགས་པ་སྟེ།།
དེ་ཉིད་དབུ་མའི་ལམ་ཡིན་ལོ།།
ཞེས་གསུངས།

龙猛菩萨：

众因缘生法，我说即是空，
亦为是假名，亦是中道义。

རྒྱལ་སྤྱུག་པོ་བཀོད་པ་ལས།
ཇི་ལྟར་སྲེག་པར་བྱེད་པའི་མེ།
བསྲེག་བྱ་མེད་པས་མི་གནས་སོ།
དེ་བཞིན་བསྲེག་བྱའི་ལྟ་ཚོག་ན།
སྤོང་ཉིད་མེ་ཡང་འགག་པར་འགྱུར།
ཞེས་གསུངས།

《密严庄严经》：

如同能烧火，无所烧则无，
如是见薪焚，空性火亦灭。

དབྱ་མ་རྩ་བ་ཤེས་རབ་ལས།
གང་ཕྱིར་རྟེན་འབྱུང་མ་ཡིན་པའི།
ཚེས་འགའ་ཡོད་པ་མ་ཡིན་ལ།
དེ་ཕྱིར་སྟོང་ཉིད་མ་ཡིན་པའི།
ཚེས་འགའ་ཡོད་པ་མ་ཡིན་ནོ།
ཞེས་གསུངས།

《中论》：

未曾有一法，不从因缘生。
是故一切法，无不是空者。

ཇི་སྐད་དུ།

ཐུབ་ནམས་ཐྲིག་པ་ཚུ་ཡིས་མི་འབྲུ་ཞིང་།།

འགྲོ་བའི་ཐྲིག་བསྐྱལ་ཕྱག་གིས་མི་སེལ་ལ།།

ཉིད་ཀྱི་རྟོགས་པ་གཞན་ལ་འཕོ་མིན་ཏེ།།

ཚོས་ཉིད་བདེན་པ་བསྟན་པས་གྲོལ་བར་མཛད།།

ཞེས་གསུངས།

佛典：

佛非水洗众生罪，亦非手拔有情苦，

非将已德移于余，唯为说法令解脱。

མགོན་པོ་ལྷ་རྒྱལ་གྱིས།
ཁ་དོན་མར་མེ་མེ་ལོང་བྱ།
མེ་ཤེལ་ས་བོན་རྒྱུར་དང་རྒྱས།
ཡུང་པོ་ཉིང་མཚམས་རྒྱུར་བ་ཡང་།
མི་འཕོ་བར་ཡང་མཁས་རྟོགས་བྱ།
ཞེས་གསུངས།

龙猛菩萨：

讽诵灯镜印，火晶种酸声，
令蕴结生者，不迂智者知。

ཚ་ཤེས་ལས།

ཡོད་ཅེས་བྱ་བ་རྟག་པར་སྟོ།

མེད་ཅེས་བྱ་བ་ཆད་པར་འཇིག།

དེ་སྤྱིར་ཡོད་དང་མེད་པ་ལ།

མཁས་པ་གནས་པར་མི་བྱའོ།

ཞེས་གསུངས།

《中论》：

定有则著常，定无则著断。

是故有智者，不应著有无。

མདོ་ཉིང་འཛིན་རྒྱལ་པོ་ལས།
མིག་དང་རྣ་བ་ལྷ་ཡང་ཚད་མ་མེན།།
ལྗེ་དང་ལྷས་དང་ཡིད་ཀྱང་ཚད་མ་མེན།།
གལ་ཉེ་དབང་པོ་འདི་དག་ཚད་ཡིན་ན།།
འཕགས་པའི་ལམ་གྱིས་སྤྱུ་ལ་ཅི་ཞིག་བྱ།།
ཞེས་གསུངས།

《三摩地王经》：

眼耳鼻非量，舌身意亦非，
若诸根为量，圣道复益谁？

དུས་འཁོར་བསྐྱེས་རྒྱུད་ལས།
བསྐྱེད་བཅད་བརྒྱུད་བས་གསེར་བཞིན་དུ།
མཁས་པ་རྣམས་ཀྱིས་ཡོངས་བརྟགས་ནས།
བདག་གསུང་སྤང་བྱ་དག་སྤོང་དག།
གུས་པའི་ཕྱིར་ནི་མ་ཡིན་ནོ།
ཞེས་གསུངས།

《时轮金刚略续》：

诸智者、比丘，对于我的教言，
应像冶炼、锻造、打磨黄金一样，
通过观察而接受，
不应以恭敬而遵从。

ཚོས་རྗེ་འཇིགས་མེད་ལུན་ཚོགས་ཀྱིས།
དུས་ཀུན་དུ་བསམ་སྦྱོང་གོགས་དང་བསྐྱུན།
རྒྱད་དང་ཞིང་བསམ་པ་དཀར་ལ་བཅོན།
ལྷགས་རང་དོན་རྒྱ་ཆེར་བསྐྱབ་འདོད་ཀྱང་།
ཚུལ་གཞན་པར་བྱེད་པ་མན་ངག་ཡིན།
ཞེས་གསུངས།

法王晋美彭措：

言行恒时随顺友，秉性正直心善良，
若欲长久利己者，暂时利他乃窍诀。

སྐྱ་གཅན་འཛིན་གྱིས་ཡུམ་ལ་བསྟོད་པ་ལས།
སྐྱ་བསམ་བཟོད་མེད་ཤེས་རབ་པ་རོལ་བྱིན།།
མ་སྐྱེས་མི་འགག་ནམ་མཁའི་ངོ་ཉིད།།
སོ་སོ་རང་རིག་ཡེ་ཤེས་སྟོད་ཡུལ་བ།།
དུས་གསུམ་རྒྱལ་བའི་ཡུམ་ལ་བྱུག་འཚལ་ལོ།།
ཞེས་གསུངས།

《罗睺罗般若赞》：

无可言思般若度，不生不灭虚空体，
各别自证智行境，三世佛母我敬礼。

དྲན་པ་ཉེར་བཞག་ལས།
མེ་ནི་གང་བར་འགྱུར་ཡང་སྲིད།།
རླུང་ནི་ཞགས་པས་ཟེན་ཡང་སྲིད།།
ཉི་ཟླ་ཐང་ལ་སྤྱང་ཡང་སྲིད།།
ལས་ཀྱི་རྣམ་སྤྲིན་བསྐྱེ་མི་སྲིད།།
ཅེས་གསུངས།

《正法念处经》：

火可令变凉，风可令系缚，
日月可令坠，业力不可惑。

མགོན་པོ་ལྷ་སྐྱབ་ཀྱིས།
ཐ་སྐྱད་ལ་ནི་མ་བརྟེན་པར།
དམ་པའི་དོན་ནི་བསྟན་མི་རུས།
དམ་པའི་དོན་ནི་མ་རྟོགས་པར།
མྱ་ངན་འདས་པ་ཐོབ་མི་འགྱུར།
ཞེས་གསུངས།

龙猛菩萨：

若不依俗谛，不得第一义。
不得第一义，则不得涅槃。

རྫི་མ་མེད་པར་གྲགས་པའི་མདོ་ལས།
 གཙང་ཞིང་མཛེས་པ་པད་མའི་འདབ་ལྗར་ཡངས་པའི་སྤྱན།།
 དགོངས་པ་དག་ཅིང་ཞི་གནས་པ་རོལ་བྱེན་མཚོག་བརྟེས།།
 དགེ་བའི་ལས་བསགས་ཡོན་ཏན་རྒྱ་མཚོ་དབག་མི་ལང་།།
 དགེ་སྦྱང་ཞི་བའི་ལམ་བརྟེན་ཁྲོད་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ།།
 ཞེས་གསུངས།

《维摩诘经》：

目净修广如青莲，心净已度诸禅定，
 久积净业称无量，导众以寂故稽首。



མདོ་ལྷེ་སྤང་འདས་ཆེན་པོ་ལས།
དགོན་མཚོག་གསུམ་སྐྱབས་སོང་བ།།
འཇིགས་པ་མེད་པ་ཐོབ་པར་འགྱུར།།
ཞེས་གསུངས།

《大般涅槃经》：

皈依三宝者，远离诸恐怖。

བཤེས་སྤྱིང་ལས།

དམུལ་བ་བྲིས་པ་མཐོང་དང་ཐོས་པ་དང་།།

བྲན་དང་བཟླག་དང་གཟུགས་སུ་བགྲིས་རྣམས་ཀྱང་།།

འཇིགས་པ་སྐྱེས་པར་གྱུར་ན་མི་བབ་པའི།།

རྣམ་སྤྱོད་ཉམས་སུ་སྤྱོད་རྣམས་སྣོས་ཅི་འཚལ།།

ཞེས་གསུངས།

《亲友书》：

即便见闻地狱图，忆念读诵或造形，
亦能生起怖畏心，何况真受异熟果。

མདོ་མྱུང་འདས་ལས།
སངས་རྒྱས་དག་ལ་སྐབས་སོང་བ།
དེ་ནི་ཡང་དག་དགོ་བསྟེན་ཏེ།
ནམ་ཡང་ལྷ་རྣམས་གཞན་དག་ལ།
སྐབས་སུ་གསོལ་བར་མི་འགྱུར་རོ།
ཞེས་གསུངས།

《涅槃经》：

皈依诸佛者，乃为真居士，
始终不皈依，其余天尊众。

ཞི་བ་ལྷན།

ཡིད་བརྟན་མི་རུང་འཆི་བདག་འདིས།།

བྱས་དང་མ་བྱས་མི་སྡོད་པར།།

ན་དང་མི་ན་ཀུན་གྱིས་ཀྱང་།།

སློབ་བྱར་ཆོལ་ཡིད་མི་བརྟན།།

ཞེས་གསུངས།

寂天菩萨：

死神不足信，不待罪净否，

无论病未病，寿暂不可恃。

གསེར་འོད་དམ་པའི་མདོ་ལས།
གང་གིས་བསྐྱེད་པ་སྣོད་རྣམས་སུ།
ཐེག་པ་ཤིན་ཏུ་མི་ཟད་བགྱིས།
ལན་གཅིག་རབ་ཏུ་བཤགས་པ་ཡིས།
དེ་དག་ཐམས་ཅད་བྱང་བར་འགྱུར།
ཞེས་གསུངས།

《胜光明经》：

何人千劫中，造作极重罪，
若以猛忏悔，彼等皆清净。

དབུ་མ་རྒྱན་ལས།
དངོས་པོ་གང་དང་གང་རྣམ་དཔུང།
དེ་དང་དེ་ལ་གཅིག་ཉིད་མེད།
གང་ལ་གཅིག་ཉིད་ཡོད་མེན་པ།
དེ་ལ་དུ་མ་ཉིད་ཀྱང་མེད།
ཅེས་གསུངས།

《中观庄严论》：

分析何实法，某法无一性，
何法一非有，彼亦无多体。

མ་སྲུ་རྒྱལ་ལ།
ཇི་སྲིད་འཇིགས་པ་མ་བྱུང་བ།།
དེ་སྲིད་བར་དུ་འཇིགས་པར་བྱ།།
འཇིགས་པ་དངོས་སྲུ་བྱུང་བའི་ཚོ།།
འཇིགས་པ་བཏང་སྟེ་བརྟེན་པར་བྱ།།
ཞེས་གསུངས།

马斯绕嘉大师：

恐惧未出时，应怀畏惧心，
一旦恐惧现，不惧而接受。

རྗེ་བཙུན་ཀུན་དགའ་གྲོལ་མཚོག་གིས།
ཕ་ནི་ཡོངས་དུ་གསོ་བའི་ཆེད།
མ་དག་བཀུམ་པ་སྲིད་མིན་ལྟར།
རང་གི་བཟོན་པ་སྤེལ་བའི་ཕྱིར།
གཞན་གྱི་བཟོན་པ་ངེ་ལྟར་བཤེགས།
ཅེས་གསུངས།

至尊根噶卓确：

若为养父，不可杀母；

为弘自教，不可坏他。

དོ་རྗེ་འཆང་གིས།
ཉིན་བཞིན་བྲམ་ཟེ་གསོད་པ་དང་།
མཚམས་མེད་ལྷ་པོ་བྱེད་པ་ཡང་།
གདམས་པ་འདི་དང་འཕྲད་གྱུར་ན།
གྲོལ་འགྱུར་འདི་ལ་ཐེ་ཚོམ་མེད།
ཅེས་གསུངས།

金剛持如来：

白天杀梵志，并造无间罪，
若于此教言，无疑得解脱。

མི་པམ་རིན་པོ་ཆེས།
རིག་པ་ནམ་མཁའ་འདྲ་བའི་དོན་རྟོགས་ན།
བརྗེད་པའི་གོ་སྐབས་ཤིན་ཏུ་ཉུང་བར་འགྱུར།
ཞེས་གསུངས།

麦彭仁波切：
若证虚空般觉性，
遗忘之事极鲜少。



རྒྱུད་ཀྱི་བྱེད་ལས།
ལྷན་ནི་གང་ཟག་ལྷ་མི་ཡང་།།
དགོངས་པ་ཚོས་ཉིད་སངས་རྒྱས་ཡིན།།
དེ་ཡིས་སེམས་ཅན་དོན་བྱས་ནས།།
ཚུལ་རྒྱུ་བ་མི་བྱེད་བདེ་བར་གནས།།
ཞེས་གསུངས།

《普作续》：

虽为人天身，意则法性佛，
彼恒利众生，不勤而乐住。



ས་སྐྱ་པའ་ཆེན་གྱིས།
ཐེག་པ་ཆེ་ལས་ཤ་རྣམས་བཀག།
ཇོས་ན་ངན་འགྲོའི་རྒྱ་རྩ་གསུངས།།
ཞེས་གསུངས།

萨迦班智达：
大乘遮食肉，否则堕恶趣。

མགོན་པོ་ལྷ་སྐྱབ་གྱིས།
འགོ་བ་འདི་དག་ཐམས་ཅད་ནི།
ཏྱག་ཏུ་མ་སྐྱེ་མ་འགག་ཉིད།
འགོ་བ་མི་ལམ་ལྟ་བུ་སྟེ།
རྣམ་པར་དབྱང་ན་ཚུ་གིང་འདྲ།
ཞེས་གསུངས།

龙猛菩萨：

此等诸有情，不生亦不灭，
若析此众生，如梦如芭蕉。

རྗེ་རིན་པོ་ཆེས།

བརྟན་པ་ཐམས་ཅད་འགལ་མེད་རྟོགས་པ་དང་།

གསུང་རབ་མ་ལུས་གདམས་པར་ཤར་བ་དང་།

རྒྱལ་བའི་དགོངས་པ་བདེ་སླག་རྗེད་པ་དང་།

ཉེས་སྲོད་ཆེན་པོའི་གཡང་ས་ལས་ཀྱང་བསྐྱུང་།

ཞེས་གསུངས།

宗喀巴大师：

通达一切佛法不相违，

一切教典显现为窍诀，

轻易获取如来秘密意，

由从大患深渊中救护。

མདོ་རྒྱན་ལས།

ཡིད་གྱི་ཉེས་པ་རང་བཞིན་གསུག་པ་སྟེ།

མི་རིགས་པ་ཡི་གཟུགས་ལའང་མི་རིགས་ན།

ཐེ་ཚོམ་བ་བའི་ཚོས་ལ་སྣོས་ཅི་དགོས།

དེ་བས་བཏང་སྟོམས་བཞག་ལེགས་ཉེས་པ་མེད།

ཅེས་གསུངས།

《经庄严论》：

意罪自性恶，非理色非理，

疑法何须说，等舍善无过。

05.04

ཞི་བ་ལྷན།

བདག་ལ་སྐྱོངས་པའི་འབད་པ་ཡིས།།

སྐྱོས་པས་ས་སྡིང་ཀུན་དུ་འབྱུགས།།

ཞེས་གསུངས།

寂天菩萨：

自迷痴狂徒，呜呼满天下。



མགོན་པོ་ལྷ་སྐྱབ་ཀྱིས།
ཚོས་རྣམས་སྟོང་པ་ཉིད་ཤེས་ན།།
ལས་དང་འབྲས་བུ་བརྟེན་པ་གང་།།
ངོ་མཚར་བས་ཀྱང་འདི་ངོ་མཚར།།
མད་བྱང་བས་ཀྱང་འདི་མད་བྱང་།།
ཞེས་གསུངས།

龙猛菩萨：

知此诸法空性理，一切业果依缘起，
稀有又此极稀有，稀奇又此极稀奇。

དཔལ་ལྷན་ལྷ་བ་གྲགས་པས།
འདི་ན་ཇི་ལྟར་སང་བཞིན་ཇི་སྲིད་དུ།
མ་སང་དེ་སྲིད་དེ་ལ་གསུམ་པོ་ཡོད།
སང་པར་གྱུར་ན་གསུམ་ཆར་ཡོད་མ་ཡིན།
གཏི་མུག་གཉིད་སང་ལས་དེ་དེ་བཞིན་ནོ།
ཞེས་གསུངས།

月称论师：

此中犹如已觉位，乃至未觉三皆有，
如已觉后三非有，痴睡尽后亦如是。

འི་མ་མེད་པའི་མདོ་ལས།
སྐབས་སུ་སོང་བའི་བསོད་ནམས་གང་།
གལ་ཏེ་དེ་ལ་གཟུགས་མཆི་ན།
ནམ་མཁའི་ཁམས་ནི་ཀུན་བཀང་ན།
དེ་ནི་དེ་བས་སྙག་པར་འགྱུར།
ཞེས་གསུངས།

《无垢经》：

皈依之福德，若其具色相，
遍满虚空界，彼将胜虚空。

ཨོ་རྒྱན་རིན་པོ་ཆེས།
སེམས་ཞེས་བྱ་བའི་རིག་རིག་ཏུར་ཏུར་པོ།
ཡོད་ནི་གཅིག་ཀྱང་ཡོད་པ་མ་ཡིན་ཏེ།
སྤང་ནི་འཁོར་འདས་ཐེག་པ་སྣ་ཚོགས་སྤང་།།
ཞེས་གསུངས།

莲花生大士：
心为明明清清，
有则一无所有，
现则轮涅诸乘。

སློབ་དཔོན་དབྱིག་གཉེན་གྱིས།
སྟོན་པའི་དམ་ཚཱ་ཚཱ་གཉེས་ཏེ།
ལྷང་དང་རྟོགས་པའི་བདག་ཉིད་དོ།
དེ་འཇོན་བྱེད་པ་སྣ་བྱེད་དང་།
སྐྱབ་པར་བྱེད་པ་ཁོ་ན་ཡིན།།
ཞེས་གསུངས།

世亲论师：

佛之妙法有二种，教法证法之体性，
持教法者唯讲经，持证法者唯修行。

མདོ་ལྷེ་པད་དཀར་ལས།
མང་དུ་ཐོས་ཤིང་འཇིགས་མེད་ལྷ་ཚོགས་བརྗོད།
ཏྲག་དུ་མི་སྐྱོ་ཡང་དག་དགའ་བར་བྱེད།
ཅེས་གསུངས།

《法华经》（鸠摩罗什译）：
志念力坚固，常勤求智慧，
说种种妙法，其心无所畏。

ཨོ་རྒྱན་ཚེན་པོས།
མི་ངན་ཚིག་ནི་དུག་གི་སྒྲིང་པོ་འདྲ།
གར་པོག་ས་ན་དུམ་རེ་ཚད་དུ་འགོ།
ཞེས་གསུངས།

莲花生大士：
恶人之语如毒树，
触于何处断一节。



འཕགས་པ་ལྷ་སྐྱབ་ཀྱིས།
གལ་ཏེ་མཐོ་རིས་ཐར་བ་མངོན་བཞིན་ན།
ཡང་དག་ལྷ་ལ་གོམས་པ་ཉིད་དུ་མཛོད།
གང་ཟག་ལོག་པར་ལྷ་བས་དགོ་སྦྱད་ཀྱང་།
ཐམས་ཅད་རྣམ་པར་སྤྱིན་པ་མི་བཟང་ལྡན།
ཞེས་གསུངས།

龙猛菩萨：

若欲趋善趣，当修习正见，
邪见者行善，其果亦难忍。

ཚོམས་ལས།

ཐིག་པ་ཚུང་ཏུ་བྱས་གྱུར་གྱང་།།

འཇིག་རྟེན་པ་རོལ་སྤྱད་བཟུལ་ཐོབ།།

བསོད་ནམས་ཚུང་ཏུ་བྱས་གྱུར་གྱང་།།

འཇིག་རྟེན་པ་རོལ་བདེ་བ་ཐོབ།།

ཞེས་གསུངས།

《因緣品》：

虽造微小罪， 来世受痛苦，

虽积微小福， 来世得安乐。

ཀྱུང་སྒྲ་མ་ལས།

གང་ཞིག་རྒྱལ་བའི་བསྟན་པ་འབའ་ཞིག་གི།
དབང་བྱས་རྣམ་གཡང་མེད་ཡིད་ཅན་གྱིས་བཤད།།

ཐར་བ་ཐོབ་པའི་ལམ་དང་རྗེ་འབྲེལ་ན།།

དེ་དྲང་སྲོང་བཀའ་བཞིན་སྲི་བོས་སྦངས།།

ཞེས་གསུངས།

《宝性论》：

何人一心为佛法，无有散乱意宣说，
相合获得解脱道，当如佛语作顶戴。

སློབ་དཔོན་དབྱིག་གཉེན་གྱིས།
རྟོན་པ་འཇིག་རྟེན་མིག་ནི་ལྷམ་གྱུར་ཅིང་།།
དཔང་གྱུར་སྐྱེ་བོ་པལ་ཆེར་ཟད་པ་ན།།
དེ་ཉིད་མ་མཐོང་རང་དགར་གྱུར་བ་ཡི།།
ངན་རྟོག་རྣམས་ཀྱིས་བསྟན་པ་འདི་དགྲུགས་སོ།།
ཞེས་གསུངས།

世亲论师：

本师世目今已闭，堪作证者多入灭，
未见真谛放肆者，以邪分别乱佛教。

སློབ་དཔོན་ལྷ་རྒྱལ་གྱིས།
གར་ཡང་མ་རྟོག་ཅིར་ཡང་མ་སེམས་ཤིག།
བཅས་བཅོས་མ་བྱས་རང་བབ་ལྷག་པར་ཞོག།
མ་བཅོས་པ་དེ་སྐྱེ་མེད་རིན་ཆེན་མཛོད།།
དུས་གསུམ་རྒྱལ་བ་ཀུན་གྱི་གསེགས་བྱུང་ཡིན།།
ཞེས་གསུངས།

龙猛菩萨：

不要分别勿思维，不要改造自然住，
不改无生之宝藏，三世诸佛之足迹。

མདོ་རྒྱན་ལས།
ཇི་ལྟར་སློབ་ལྡན་སེམས་ཅན་ལ།
རབ་དུ་བྱམས་པར་གྱུར་བ་ལྟར།
སེམས་ཅན་བདག་དང་ཚུང་མ་དང་།
བྱ་བཤེས་གཉེན་ལ་དེ་ལྟ་མིན།
ཞེས་གསུངས།

《经庄严论》：

犹如具慧者，极慈诸有情，
众生于自妻，子亲非如是。

མདོ་ཉིང་འཛིན་རྒྱལ་པོ་ལས།
ཐུབ་པའི་སྐྱེ་ཞི་མཚན་གྱིས་རབ་བརྒྱན་པ།
འཆག་ཅིང་འདུག་དང་འགྲེང་དང་ཉལ་བ་ན།
གང་ཞིག་ཐུབ་པའི་དབང་པོ་དྲན་བྱེད་པ།
དེ་ཡི་མདུན་ན་ཉག་ཏུ་སྟོན་པ་བཞུགས།
ཞེས་གསུངས།

《三摩地王经》：

妙相庄严之佛像，无论行住与坐卧，
何人观想彼佛陀，佛于彼前恒安住。

བདེ་མཚོག་ཙ་རྒྱུད་ལས།
 སེམས་ཅན་མོས་པ་བསམ་མི་བྱལ།
 སངས་རྒྱལ་རོལ་བ་བསམ་མི་བྱལ།
 རང་གི་གཞུང་དང་མ་མཐུན་ཡང་།
 ལྷོད་ཅིང་སྤང་བར་མི་བྱ་སྟེ།
 རྣམ་ཞིག་གོ་བར་ལྷོན་ལམ་ཐོབ།
 ཅེས་གསུངས།

《胜乐金刚续》：

众生意乐不思議，佛陀游舞不思議，
 虽与自宗不相同，不可诋毀而舍弃，
 发愿一朝能通达。

མགོན་པོ་ལྷ་སྐྱབ་ཀྱིས།
གདོད་ནས་སྐྱེ་མེད་ཚོས་ཉིད་འདི།
སྣོ་ཡི་གཏིང་ནས་རྟོགས་གུར་ན།
འཁོར་བའི་འདམ་དུ་བྱིང་བ་ལ།
སྣོང་རྗེ་ངང་གིས་སྐྱེ་བར་འགྱུར།
ཞེས་གསུངས།

龙猛菩萨：

本来无生之法性，若已通达其意义，
于沉轮回淤泥众，自然生起大悲心。

ཚད་མ་རིགས་གཉེར་ལས།
བྱམས་སོགས་བདག་དང་མི་འགལ་ཕྱིར།།
འཁོར་བའི་རྩ་བ་གཙོད་རྣམ་མེན།།
བདག་མེད་བདག་དང་འགལ་བས་ན།།
བདག་མེད་མཐོང་བས་དེ་སྲུན་འབྱེན།།
ཞེས་གསུངས།

《量理宝藏论》：

慈等与我不相违，因非能断轮回根。
无我与我相违故，现见无我彼即除。

རིན་ཆེན་སྲིད་བ་ལས།
རྗེ་ཚང་སྲུལ་བརྒྱའི་ཁ་ཟས་དག།
ཉིན་རེ་དུས་གསུམ་བྱིན་པས་ཀྱང་།།
བྱམས་བ་ཡུད་ཅམ་ཐང་ཅིག་གི།
བསོད་ནམས་དག་ལ་ཆར་མི་པོད།།
ཞེས་གསུངས།

《中观宝鬘论》：

每日三时施，三百罐饮食，
不及须臾间，修慈一分福。

རྩ་བ་ཤེས་རབ་ལས།
 གང་གིས་རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བར་འབྱུང་།།
 འགག་པ་མེད་པ་སྐྱེ་མེད་པ།།
 ཆད་པ་མེད་པ་རྟག་མེད་པ།།
 འོང་བ་མེད་པ་འགོ་མེད་པ།།
 ཐ་དད་དོན་མིན་དོན་གཅིག་མིན།།
 ལྷོ་པ་ཉེ་བར་ཞི་བསྟན་པ།།
 རྗེ་གས་པའི་སངས་རྒྱས་སྤྱི་རྣམས་ཀྱི།།
 དམ་པ་དེ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ།།
 ཞེས་གསུངས།

《中论》：

不生亦不灭，不常亦不断，
 不一亦不异，不来亦不去。
 能说是因缘，善灭诸戏论，
 我稽首礼佛，诸说中第一。

མཁས་དབང་དགེ་འདུན་ཚོས་འཕེལ་གྱིས།
 བཏམ་ན་སྐྱིད་སྐྱིད་འདྲ་བའི་འཇིག་རྟེན་གྱི་ཡུན་ཚོགས།།
 ཐོབ་ན་རང་རང་སྐབས་ཀྱི་ལྷུག་བཟུལ་རེ་འདུག་པས།།
 འབྲེལ་སྤང་བདེ་བའི་གནས་སྐབས་མི་ལམ་ཙམ་སོང་རྗེས།།
 ཅིས་ཀྱང་རང་སེམས་སྐྱོ་བའི་རྐྱེན་སྤང་རེ་འདུག་གོ།
 ཞེས་གསུངས།

根登群佩：

看似令人快乐的世间美满，
 得到后会有各自的痛苦，
 如梦般的短暂快乐结束后，
 总有让你厌烦的因缘出现。

མི་པམ་རྒྱ་མཚོའི་བྱིན་རྒྱབས་སྣང་ལ་བྱུགས།
ཀུན་བཟང་སླ་མའི་བཀའ་ལྷང་གནད་དུ་སླིན།
འཇིགས་མེད་སླ་མའི་མན་ངག་ཡིད་ལ་སྐྱུམ།
འཇམ་དབྱངས་གྲུབ་པའི་སློ་གྲོས་ལ་གསོལ་བ་འདེབས།

德巴堪布祈祷文：

麦彭上师加持入心间，
根桑上师教传无二得，
晋美上师窍诀融于意，
祈祷嘉扬智比罗珠尊。

05.26



མདོ་སྡེ་པད་དཀར་ལས།
མང་དུ་ཐོས་ཤིང་འཇིགས་མེད་སྣ་ཚོགས་བརྗོད།
ཉལ་དུ་མི་སྐྱོ་ཡང་དག་དགའ་བར་བྱེད།
ཅེས་གསུངས།

《法华经》：

志念力坚固，常勤求智慧，
说种种妙法，其心无所畏。

ཆགས་མེད་རིན་པོ་ཆེས།
ད་ཚུར་སྟོས་རང་གི་སེམས་ལ་སྟོས།
སེམས་བཟུངས་པས་མི་མཐོང་སྟོང་པ་ཉིད།
དེ་མཐོང་བའི་ངང་ལ་སྟོད་ཀྱིས་སྟོད།
ཚོས་ཕྱག་རྒྱ་ཆེན་པོ་ལོགས་ན་མེད།
ཅེས་གསུངས།

乔美仁波切：

当下内观观自心，观心不见即空性，
见性彼中自放松，别无余大手印法。

མགོན་པོ་སྐུ་རྒྱུ་བ་ཀྱིས།
བཅོམ་ལྡན་དངོས་དང་དངོས་མེད་པ།
མཁྱེན་པའི་ཀླ་ཏ་ཡ་ན་ཡི།
གདམས་ངག་ལས་ནི་ཡོད་པ་དང་།
མེད་པ་གཉི་གའང་དགག་པ་མཛད།
ཅེས་གསུངས།

龙猛菩萨：

佛能灭有无，于化迦旃延，
经中之所说，离有亦离无。

མདོ་ལས།

གཟུགས་ནི་དབྱ་བ་དོས་པ་འདྲ།

ཚོར་བ་ལྷ་ཡི་ལྷ་བུར་བཞིན།

འདུ་ཤེས་མིག་རྒྱ་ལྟ་བུ་ཉི།

འདུ་བྱེད་ལྷ་ཤིང་རྗོང་པོ་འདྲ།

རྣམ་ཤེས་རྒྱུ་མ་ལྟ་བུ་ཞེས།

ཉི་མའི་གཉེན་གྱིས་བཀའ་བསྩལ་དོ།

ཞེས་གསུངས།

《阿含经》：

色如聚沫，受如浮泡，想如野马，
行如芭蕉，识为幻法，最胜所说。

ཚོས་རྗེ་འཇིག་མེད་ལུན་ཚོགས་ཀྱིས།
དུས་གསུམ་རྒྱལ་བ་ཐམས་ཅད་ཀྱི།
ཟབ་དང་རྒྱ་ཆེའི་ཚོས་ཚུལ་ཀུན།
བསམ་སྦྱོད་བཟང་པོ་གཉིས་སུ་འདུ།
ཉམས་སུ་ལོངས་ཤིག་སྐལ་ལྷན་རྣམས།
ཞེས་གསུངས།

法王晋美彭措：

三世一切佛，甚深广大法，
摄为善心行，有缘者当修。

ཐུག་འཇུག་བདུད་འཛོམས་འདྲིའི་རྒྱུ།
སྐྱོམ་པའི་ཚོན་ཅི་ཡང་མི་བསྐྱོམ་པ།
ནམ་མཁའ་མིག་གིས་མ་བོར་ཅོམ་གྱིས་ཚོགས།
ཅེས་གསུངས།

第一世敦珠法王：
修时一切皆不修，
目视虚空则即可。

06.01

མདོ་ལས།
དམ་ཚཱ་རྣམ་པར་མི་ཤེས་པའི།
བྱིས་པ་རྣམས་ལ་འཁོར་བ་རིང་།།
ཞེས་གསུངས།

佛经：

不知正法者，凡愚生死长。





དབལ་སྐྱལ་རིན་པོ་ཆེས།
འཆར་ལུགས་སྲུང་དང་འདྲ་བ་ལ།
གྲོལ་ལུགས་བྱང་པར་གནད་དུ་ཆེ།
ཞེས་གསུངས།

华智仁波切：

所现与前相同，解脱迥然有异。

མི་པམ་རིན་པོ་ཆེས།
གྲུབ་མཐའི་ཚོས་སྐད་ཅམ་འདིའི་དོན།།
ལོ་བརྒྱར་བསྐྱེམས་ཏེ་འབད་བྱས་ཀྱང་།།
ཚོན་གོམས་སློན་པའི་རྒྱ་མེད་ན།།
སློ་ཆེན་སྤྱངས་བ་མི་དམན་མོད།།
བྱུགས་སུ་རྒྱད་པ་མ་ཡིན་ལོ།།
ཞེས་གསུངས།

《定解宝灯论》：

仅是宗派术语义，纵经百年勤思维，
若无宿修成熟因，具大智慧极精进，
然却不能通达也。

དཔལ་ཚོས་ཀྱི་གྲགས་པས།
མཐོང་དང་མ་མཐོང་དངོས་པོ་ཡི།
དོན་དེ་དག་ལ་མངོན་སུམ་དང་།
རྗེ་དཔག་རྣམ་པ་གཉིས་ཀྱིས་ཀྱང་།
གཞོན་མེད་འདི་ཡི་མི་བསྐྱུ་བའོ།
ཞེས་གསུངས།

《释量论》

于见不见事，现量及比量，
一切理无害，此乃无欺惑。

o6.o6



འདུལ་བ་མདོ་རྩ་བ་ལས།
གདམས་ངག་མེད་པར་བསྐྱེམ་པར་མི་བྱའོ།”
བརྩོན་འགུས་སྣོད་པར་མི་བྱའོ།
ཞེས་གསུངས།

《戒律根本论》：

无教言不应修行.....精进不松懈。

དགོ་བཤེས་སྒྲང་ཐང་པས།
མདོར་ན་དངོས་སམ་བརྒྱད་པ་ཡིས།
པན་བདེ་མ་རྣམས་ཀུན་ལ་འབྱུང་།
མ་ཡི་གཞོན་དང་སྦྱག་བསྐྱེད་ཀུན།
གསང་བས་བདག་ལ་ལེན་པར་ཤོག།
ཅེས་གསུངས།

格西朗日塘巴：

愿我直接与间接，利乐敬献诸慈母，
老母有情诸苦厄，自己默默而承受。

06.08

ཀམ་སྒྲིང་པས།
ཤེས་བྱ་རྒྱ་མཐིང་དཔེ་བཅུ་དེ་བཞིན་དུ།
འཁོར་འདས་ཚོས་རྣམས་ཁྱེད་ཀྱིས་ཤེས་པར་གྱིས།
ཞེས་གསུངས།

噶玛林巴：

以所知幻化十喻，汝应了知轮涅法。



སློབ་དཔོན་ཨུ་དེ་ལྷན།
ཡོད་པ་མ་ཡིན་མེད་པའང་མིན།།
གཉིས་ཀ་མ་ཡིན་གཉིས་མེད་མིན།།
མཐའ་བཞི་དག་དང་བྲལ་བ་ནི།།
དབྱ་མའི་ལམ་དུ་འདོད་པ་ཡིན།།
ཞེས་གསུངས།

圣天论师：

非有亦非无，非俱非非俱，
远离四边者，许为中观道。

མདོ་ཕལ་པོ་ཆེ་ལས།
ཇི་ལྟར་འོན་པ་རོལ་མོ་མཁན།།
གཞན་དག་དེའི་དགའ་བྱེད་ཀྱང་།།
རང་ཉིད་ཀྱི་ནི་མི་ཐོས་ལྟར།།
མ་བསྐྱོམ་ཚོས་ཀྱང་དེ་དང་འདྲ།།
ཞེས་གསུངས།

《华严经》：

如聋奏音乐，悦彼不自闻，
于法不修行，多闻亦如是。

རིག་འཇིན་འཇིགས་མེད་སྐྱིད་པས།
སློ་སླ་མར་གཏོད་པ་སྐྱབས་འགོ་ཡི་མཐར་ཐུག།
དོན་གཞན་དོན་སྦྱར་ལེན་སེམས་བསྐྱེད་ཀྱི་ངོ་བོ།
དྲན་ཤེས་བཞིན་སྐྱོང་བ་མདོ་ལྷགས་ཀྱི་ལམ་བྱེད།
ལས་ཤེས་ཤེས་མང་པོའི་ལེར་ཡོད་དེ་ཞོག་མཛོད།
ཅེས་གསུངས།

持明晋美朗巴：

念师乃为究竟之皈依，
利他乃为发心之本体，
正念乃为显密之修法，
其余众多形象皆放弃。

བྱམས་སྣོན་ལས།
ངན་འགོ་ཐམས་ཅད་སྣོག་བྱེད་ཅིང་།།
མཐོ་རིས་ལམ་ནི་རབ་སྟོན་ལ།།
ཁྱ་ཤི་མེད་པར་འདྲེན་བསྐྱེད་པ།།
བྱང་ལྷུབ་སེམས་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ།།
ཞེས་གསུངས།

《弥勒发愿品》：

断除诸恶趣，明示善趣道，
能趋无老死，顶礼菩提心。

མཚོད་རྟེན་སྐོར་བ་ཞེས་བྱ་བའི་མདོ་ལས།
མཚོད་རྟེན་སྐོར་བ་བྱས་པས་ནི།
མི་ཁོམ་བརྒྱད་རྣམས་སྤོང་བར་འགྱུར།།
ལྷ་དང་དེ་བཞིན་མི་རྣམས་ཀྱི།།
ཚོ་རིང་བ་ཡང་དེ་ཡིས་འཕྲོབ།།
ཅེས་གསུངས།

《右绕佛塔功德经》：

转绕佛塔者，远离于八难，
获得人与天，寿命悉长远。

དམ་ཚེས་པད་དཀར་ལས།
གང་གི་རྩིག་ངོས་གཟུགས་ཀྱི་རི་ཚོ་དག།
བསོད་ནམས་རྒྱལ་མཚན་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པའི་སྐྱུ།
བདག་གིས་བྲིས་སམ་འབྲི་རུ་བརྟུག་ཀྱང་རུང་།།
དེ་དག་ཐམས་ཅད་བྱང་རྒྱུ་ཐོབ་པར་འགྱུར།།
ཞེས་གསུངས།

《法华经》：

彩画作佛像，百福庄严相，
自作若使人，皆已成佛道。

དམ་ཚེས་པད་དཀར་ལས།
གང་གི་རང་བསྐྱེལ་གནས་པ་དེ་དག་ལ།
གཡེང་བའི་སེམས་གྲིས་སངས་རྒྱས་ལྷན་ལྷན་འཚལ་ཞེས།
ཚོག་གཅིག་ལན་འགའ་བཟོད་པར་བྱས་པ་ཡང་།
དེ་དག་ཀུན་གྲིས་བྱང་ཚུབ་མཚོག་འདི་འཕྱོག་།
ཅེས་གསུངས།

《法华经》：

若人散乱心，入于塔庙中，
一称南无佛，皆已成佛道。

དམ་ཚཱ་པད་དཀར་ལས།
བྱིས་པས་རྗེད་མོས་དེ་དང་དེ་དག་དུ།
གང་གི་རྒྱལ་བ་དེ་ཕྱིར་མཚོད་རྟེན་དང་།
བྱེ་མ་ལས་ནི་ཡུང་པོ་བྱས་པ་ཡང་།
དེ་རྣམས་ཀྱིས་ཀྱང་བྱང་ཆུབ་ཐོབ་པར་འགྱུར།
ཞེས་གསུངས།

《法华经》：

乃至童子戏，聚沙为佛塔，
如是诸人等，皆已成佛道。

རྒྱལ་བའི་ཡུམ་ལས།
གང་ཚོས་ཐམས་ཅད་ནམ་མཁའ་ལྟར་རྟོགས་ལ་
ལས་དང་ལས་ཀྱི་ནམ་བུ་སྤྱོད་པ་ལ་འཇིགས་
བར་བལྟ་བ་ནི་ཡང་དག་པའི་ཚོས་སོ།
ཞེས་གསུངས།

《般若经》：

证悟诸法如虚空，
然于业及业果心敬畏，
此乃正法也。

ཚད་མ་རྣམ་འགྲེལ་ལས།
སྒྲིབ་དང་དོར་བྱའི་དེ་ཉིད་ནི།
ཐབས་བཅས་རབ་ཏུ་ངེས་པ་ཡིས།
གཙོ་བོའི་དོན་ལ་མི་བསྐྱུ་བྱིར།
གཞན་ལ་འང་རྗེས་སུ་དཔག་པ་ཡིན།
ཞེས་གསུངས།

《释量论》：

所取所舍性，及方便决定，
要义无欺故，可比度其余。

06.19



སློབ་དཔོན་ཕྱོགས་ཀྱི་སྤང་པོས།
ནམ་ཉོག་མ་རིག་ཆེན་པོ་སྟེ།
འཁོར་བའི་རྒྱ་མཚོར་སྤང་བྱེད་ཡིན།
ཞེས་གསུངས།

陈那论师：

妄念大无明，能堕轮回海。

དབུ་མ་བཞི་བརྒྱ་བ་ལས།
སངས་རྒྱལ་གྱིས་གསུངས་སྐོག་གྱུར་ལ།
གང་ཞིག་ཐེ་ཚོམ་སྐྱེས་གྱུར་པ།
དེ་ཡིས་སྣང་བ་ཉིད་བརྟེན་ཏེ།
དེ་ཉིད་ཁོ་ནར་ཡིད་ཆེས་བྱ།
ཞེས་གསུངས།

《四百论》：

若于佛所说，深事以生疑，
可依无相空，而生决定信。

ཚད་མ་རྣམ་འགྲེལ་ལས།
སྒང་དང་དོར་བྱའི་དེ་ཉིད་ནི།
ཐབས་བཅས་རབ་ཏུ་ངེས་པ་ཡིས།
གཙོ་བོའི་དོན་ལ་མི་བསྐྱུ་བྱིར།
གཞན་ལའང་རྗེས་སུ་དབག་པ་ཡིན།
ཞེས་གསུངས།

《释量论》：

所取所舍性，及方便决定，
要义无欺故，可比度其余。

རྗེ་རིན་པོ་ཆེས།

བསམ་པ་བཟང་ན་ས་དང་ལམ་ཡང་བཟང་།།

བསམ་པ་ངན་ན་ས་དང་ལམ་ཡང་ངན།།

ཐམས་ཅད་བསམ་པ་དག་ལ་རག་ལས་བས།།

རྟོག་ཏུ་བསམ་བཟང་ལ་འབད་བར་བྱ།།

ཞེས་གསུངས།

宗喀巴大师：

心善地道亦贤善，心恶地道亦恶劣，

一切依赖于自心，故应精勤修善心。

འགྲོམ་སྟོན་པས།

མདོར་ན་མཐོ་བ་ཐམས་ཅད་ལྷ་བཞིན་ལྟར།།

དམའ་བ་རལ་གྱི་ལོ་སོ་བཞིན་ཀུན་ནས་སྐྱོངས།།

མཉམ་པ་ཚོས་དོར་བཞིན་དུ་དགའ་བར་འགྲོགས།།

བྱ་བ་གང་ལའང་རང་འདོད་ཚུང་བར་མཛོད།།

ཅེས་གསུངས།

仲敦巴尊者：

对上者如帽子般顶戴，

对下者如护刃般爱惜，

对中者如耕牛般相处，

凡做什么事莫太过自我。

06.24

ཤེས་རབ་སྒྲོང་བུ་ལས།
མཁས་ཀྱི་མས་ཀྱི་བར་མི་སྟོན་ཡང་།།
ཕན་ཚེག་སྟོན་བཞིན་འཇུང་བར་གྱིས།།
ཞེས་གསུངས།

《智慧树》：

智者闻逆言，饮之如良药。



བསྟོད་པ་བརྒྱ་ལྔ་བརྒྱ་པ་ལས།
བག་མེད་རྣམས་ནི་སྐྱགས་པར་མཛད།།
མཁས་པ་རྣམས་ཀྱི་དགའ་བ་སྐྱེད།།
བར་མ་རྣམས་ཀྱི་སློ་ཡང་སྤེལ།།
གསུང་འདི་སྐྱེ་བོ་ཀུན་ལ་སྤྲོ།།
ཞེས་གསུངས།

《一百五十赞》：

愚者生怖畏，智者生欢喜，
中者开智慧，彼语皆利之。

མདོ་ལས།

ཇི་ལྟར་ཡན་ལག་ཚོགས་རྣམས་ལ།
བརྟེན་ནས་ཤིང་རྟེན་བརྗོད་པ་ལྟར།
དེ་བཞིན་སྤང་པོ་རྣམས་བརྟེན་ནས།
ཀུན་རྗོབ་སེམས་ཅན་ཞེས་བྱའོ།
ཞེས་གསུངས།

佛经：

如支分积聚，故称之为车，
如是依诸蕴，俗谛名众生。

ས་སྐྱ་པཎ་ཆེན་གྱིས།
སྐྱེས་མཚོག་རང་གི་སྐྱོན་ལ་ལྟ།
སྐྱེ་བོ་ངན་པ་གཞན་སྐྱོན་འཚོལ།
མ་བྱ་རང་གི་ལྷས་ལ་རྟོག།
ཐིན་བྱ་གཞན་ལ་ལྷས་ངན་གཏོང་།
ཞེས་གསུངས།

萨迦班智达：

圣士观察自过失，劣者观察他过失，
孔雀观察自身体，鸱鸢给人起恶兆。

ཕྱི་ལ་སྐྱེས་ཞི་བ་ལྟས།
བདག་གིས་གཞན་གྱི་སྐྱུག་བསྐྱེད་བསམ་ལ།།
སྐྱུག་བསྐྱེད་ཡིན་ཕྱིར་བདག་སྐྱུག་བཞིན།།
བདག་གིས་གཞན་ལ་ཕན་པར་བྱ།།
སེམས་ཅན་ཡིན་ཕྱིར་བདག་ལྷུས་བཞིན།།
ཞེས་གསུངས།

寂天菩萨：

吾应除他苦，他苦如自苦，
吾当利乐他，有情如吾身。

དགེས་པའི་དོ་རྗེ་ལས།
སེམས་ཅན་རྣམས་ནི་སངས་རྒྱས་ཉིད།
འོན་ཀྱང་སློབ་བྱུང་གི་མས་བསྐྱེདས།
དེ་བསལ་ན་ནི་སངས་རྒྱས་ཉིད།
ཅེས་གསུངས།

《喜金刚续》：

众生本来佛，
然以客尘遮，
除彼乃真佛。

མདོ་པལ་བོ་ཆེ་ལས།

ཇི་ལྟར་བར་སྤང་གནས་ཀྱི་བྱ་ཡི་རྗེས།།

ཤིན་ཏུ་སྤང་དཀའ་བལྟ་བར་མི་རུས་པ།།

དེ་ལྟར་བདེ་གཤེགས་སྤང་གི་ས་རྣམས་ཀྱང་།།

ཡིད་དང་སེམས་ཀྱི་ཡུལ་གྱིས་ཤེས་མི་རུས།།

ཞེས་གསུངས།

《华严经》：

犹如空中之鸟迹，极难观见无法言，

如是善逝佛子地，以意心境无法知。

མདོ་པལ་པོ་ཆེ་ལས།

འོན་ཀྱང་བྱམས་དང་སྒྲིང་རྗེ་སྟོན་ལམ་གྱིས།།

དེ་ལ་སྟོགས་ཅམ་རིམ་པའི་ཚུལ་བཞིན་དུ།།

སྤྱད་པར་བྱ་སྟེ་སེམས་ཀྱི་སྤྱོད་ཡུལ་མིན།།

ཡེ་ཤེས་ཚུལ་གྱིས་རྗོགས་པར་བྱ་བའོ།།

ཞེས་གསུངས།

《华严经》：

是事虽为难，发愿行慈悲，

渐次具诸地，智者所能及。

རིགས་པ་རྒྱལ་ཅུ་པ་ལས།
དགེ་བ་འདི་ཡིས་སྐྱེ་བོ་ཀུན།
བསོད་ནམས་ཡེ་ཤེས་ཚོགས་བསགས་ཤིང་།
བསོད་ནམས་ཡེ་ཤེས་ལས་བྱུང་བའི།
དམ་པ་གཉིས་ནི་ཐོབ་པར་ཤོག།
ཅེས་གསུངས།

《六十正理论》：

以此之善根，回向诸众生，
愿积福慧资，终得法色身。

གུན་མཁྱེན་མི་ཕམ་པས།
མ་བསྐབ་ཁ་རོག་འདུག་པ་ལ།
ལོ་བརྒྱ་སོང་ཡང་བཟང་སྐྱིད་མེད།
མཁས་པའི་སྦྱོང་ཡུལ་ཐོབ་འདོད་ན།
བརྩོན་པས་དགའ་བ་དང་དུ་ལོངས།
ཞེས་གསུངས།

全知麦彭仁波切：

无精打采不学者，纵过百年无上进，
若欲获得智者位，则当刻苦勤奋学。

གྲང་ཐང་བཟུན་པའི་སྒོན་མེས།
ཅུ་བ་བསོད་ནམས་མེད་གྱུར་ན།
བསགས་པས་དབྱུལ་བ་མི་སེལ་ཏེ།
སྒོང་པོ་ཚུན་དང་བྲལ་བལ།
ཡལ་ག་ཚུ་བོས་བྱུགས་ཀྱང་ཅི།
ཞེས་གསུངས།

贡塘丹毕准美：

无有根本福德，积财无法除贫，
树干离开湿润，树枝浇水何用？

ཀུན་མཁྱེན་མི་ཕམ་པས།
དང་དུས་སྐྱེ་བོ་སྣོ་དང་ཐོས་པ་དམན།།
སྤྱོད་སྤྱོད་ལྷུང་ཕྱག་དོག་སྒྲིམས་པའི་འདུ་ཤེས་མཐོ།།
དེ་སྤྱིར་གཞན་དོན་འགྱུར་བར་དཀའ་ན་ཡང་།།
རང་སྣོ་ལེགས་བཤད་གོམས་པའི་ཆེད་དུ་བྲིས།།
ཞེས་གསུངས།

全知麦彭仁波切：

今士寡闻智慧浅，偏堕嫉妒慢心高，
是故实难成利他，为自心修善说著。

ཡབ་སྲས་མཇལ་བའི་མདོ་ལས།
མེ་མོང་གིན་དུ་ཡོངས་དག་ལ།
རི་ལྷོ་རང་བཞིན་མེད་པ་ཡི།
གཟུགས་བརྟན་སྤང་བ་དེ་བཞིན་དུ།
སྒྲོན་པ་ཚོས་འདི་གེས་པར་གྱིས།
ཞེས་གསུངས།

《父子相会经》：

犹如明镜中，显现无自性，
影像之呈现，诸法如是知。

ཉིང་འཇིན་རྒྱལ་པོ་ལས།
ཇི་ལྟར་མཚན་མོ་ཚུ་ཡི་ཟླ་བ་དག།
དུངས་ཤིང་རྫོག་པ་མེད་པའི་ཚུ་ནང་སྤང་།།
ཚུ་ཟླ་སྟོང་པ་གསོག་སྟེ་གཟུང་དུ་མེད།།
ཚོས་རྣམས་ཐམས་ཅད་དེ་བཞིན་ཤེས་པར་གྱིས།།
ཞེས་གསུངས།

《月灯三昧经》：

如净虚空月，影现于清池，
非月形入水，诸法亦复然。

ཀུན་མཁྱེན་མི་པམ་པས།
གསེར་དང་བོང་བ་མཉམ་པའི་འཕགས་མཚོག་ལ།
སྒྲིང་བཞིའི་ཕུན་ཚོགས་བསྟུངས་ཀྱང་ཅི་བགྱིས་སྟེ།
དེ་ཡི་ཐུགས་ལ་བརྟུན་པའི་ཚོས་བཟུང་ན།
དགོངས་པ་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པར་འགྱུར་ཞེས་གྲགས།
ཞེས་གསུངས།

全知麦彭仁波切：

金糞等同圣者前，供四洲富有何用？
受持彼心铭刻法，必定满足其意愿。

07.09



མདོ་ལས།

བྱང་ཚུབ་སེམས་དཔལ་ཚོས་གཅིག་ཉིད་ལ་

བསྐྱབ་པར་བྱ་སྟེ་སྟོང་རྗེ་ཆེན་པོ།།

ཞེས་གསུངས།

佛经：

菩萨唯持一法，彼即为大悲心。

འབས་དཀར་ཚོགས་བྱུག་རང་བྱོལ་གྱིས།
ཁ་ནས་མ་ཉི་པརྩེ་ཐོན།།
འོག་གི་བསམ་པ་དཀར་པོ་གྱིས།།
ལྷས་གྱིས་ཕྱག་དང་སྐྱོར་བ་རེས།།
ལག་གིས་མ་ཉི་ཚོས་འཁོར་སྐྱོར།།
ཞེས་གསུངས།

夏噶措智让珠：

口诵六字真言，心怀良善之念，
身行礼拜转绕，手转玛尼经轮。



དཔལ་ལྡན་ལྷ་བ་གྲགས་པས།
དེ་ཕྱིར་རྟེན་འབྱུང་རིགས་པ་འདི་ཡིས་ནི།
ལྷ་ངན་བྱ་བ་མཐའ་དག་གཙོད་པར་བྱེད།
ཞེས་གསུངས།

月称论师：

是故以此缘起理，能破一切恶见网。

མགོན་པོ་ལྷ་སྐྱབ་ཀྱིས།
གལ་ཏེ་ངས་དམ་བཅའ་འགའ་ཡོད།
དེས་ན་ང་ལ་སློན་དེ་ཡོད།
ང་ལ་དམ་བཅའ་མེད་པས་ན།
ང་ནི་སློན་མེད་ཁོ་ན་ཡིན།
ཞེས་གསུངས།

龙猛菩萨：

若有少立宗，则我有彼过。
我无承认故，我乃唯无过。

བཞི་བརྒྱ་པ་ལས།
ལྷས་ལ་ལྷས་དབང་ཇི་བཞིན་དུ།
གཏི་མུག་ཀུན་ལ་གནས་འགྱུར་ཏེ།
དེ་ཕྱིར་ཉོན་མོངས་ཐམས་ཅད་ནི།
གཏི་མུག་བཙོམ་པས་བཙོམ་པར་འགྱུར།།
ཞེས་གསུངས།

《四百论》：

如身中身根，痴遍一切住，
故一切烦恼，由痴断随断。

ལྷང་རིང་མོར་གཏོགས་པའི་མདོ་སྡེ་ལས།
རྒྱལ་ན་དག་འཁོན་ཆེས་ཆེར་འཕེལ།།
ཕམ་ན་སྐྱུག་བསྐྱེལ་ཡིད་མི་བདེ།།
རྒྱལ་ཕམ་ཚོད་མེད་ཞི་བ་ནི།།
བདེ་བ་ཀུན་གྱི་མཚོག་ཡིན་ནོ།།
ཞེས་གསུངས།

《杂宝藏经》：

得胜增长怨，负则益忧苦，
不诤胜负者，其乐最第一。

བདུད་འཛོམས་དོ་རྗེས།
ཕྱི་སྣང་ལྷ་འདྲེའི་ཚོ་འཕུལ་དང་།།
ནང་སྣང་ལུ་གྱི་ན་ཚ་དང་།།
གསང་སྣང་སེམས་གྱི་དགའ་སྦྱུག་ཀུན་།།
འཛོན་ཞེན་མེད་པའི་ངང་དུ་ཞོག།
ཅེས་གསུངས།

第一世敦珠法王：

外现鬼神之扰变，内现身体之病痛，
密现自心之苦乐，皆于无执中安住。

མདོ་ལྗེ་རྒྱན་ལས།
རབ་ཏུ་བྱུང་བའི་ཕྱོགས་དག་ནི།
ཡོན་ཏན་ཚད་མེད་རྣམས་དང་ལྡན།
དེ་ལྟས་ལྗོམ་བཅོམ་བྱིས་པ་ཡི།
བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་ལས་བྱུང་འཕགས།
ཞེས་གསུངས།

《经庄严论》：

诸位出家者，功德无有量。

精勤持戒者，胜在家菩萨。

མདོ་ལས།

བྱིམ་པའི་སྐྱེ་བོ་རྣམས་ཀྱིས་ནི།།

སེན་མའི་སྐྱེང་ལ་ཞིང་ཚོས་ཀྱང་།།

ང་ཡི་རབ་ཏུ་བྱུང་བ་རྣམས།།

འཚོ་བས་ཕོངས་བར་མི་འགྱུར་རོ།།

ཞེས་གསུངས།

佛经：

纵诸在家者，指甲上耕田，

我之出家众，生活无贫穷。

བྱམས་པ་མགོན་པོས།
བརྩེ་དང་སྙན་པར་སྒྲུབ་དང་།
བརྟན་པ་ཉིད་དང་ལག་བརྒྱུད་ཉིད།
དགོངས་པ་ཟབ་མོ་ངེས་འགྲེལ་བ།
འདི་དག་སློ་ལྡན་རྣམས་ཀྱི་རྟགས།
ཞེས་གསུངས།

弥勒菩萨：

慈悲说爱语，坚稳与伸手，
决定解密意，此等具慧相。

མགོན་པོ་ལྷ་རྒྱུ་བ་ཀྱིས།
གཞོན་པའི་དུས་སུ་རིག་པ་བསྐྱབ།
ཞོ་འདོད་པ་ནི་དགུན་ནས་གསོ།
དྲོད་གཤེར་ལྡན་དུས་ས་བོན་གདབ།
དེ་གསུམ་འཕྲལ་དུ་སློན་པའི་རྒྱ།
ཞེས་གསུངས།

龙猛菩萨：

童年学知识，冬季养奶牛，
春季播种子，此三成熟因。

དབུ་མ་རྒྱན་འབྲེལ་ལས།
ཤེས་བྱའི་ཁོང་ན་བདེན་གྲུབ་གཅིག་ཡོད་ན།
ཤེས་བྱ་འདི་ཀུན་གཏན་དུ་མི་སྣང་འགྱུར།
ཤེས་བྱ་གཅིག་ཀྱང་བདེན་པར་མ་གྲུབ་པས།
མཐའ་མེད་ཤེས་བྱའི་ཚོས་ཚུལ་རྣམ་པར་བཀྲ།
ཞེས་གསུངས།

《中观庄严论释》：

万法若有一成实，诸所知成永不现，
万法无一成实故，无边所知了分明。

ཀྱུ་ཚེར་རོལ་བ་ལས།

སྲིད་གསུམ་མི་ཉག་སྟོན་ཀའི་སློན་དང་འདྲ།

འགོ་བའི་སྐྱེ་འཆི་གར་ལ་བལྟ་དང་མཚུངས།

འགོ་བའི་ཚོ་འགོ་ནམ་མཁའི་སློག་འདྲ་སྟེ།

རི་གཟར་འབབ་ཚུ་ལྟ་བུར་སྐྱར་མགྲོགས་འགོ།

ཞེས་གསུངས།

《方广游戏经》：

三有无常如秋云，众生生死等观戏，

众生寿行如空电，犹崖瀑布速疾行。

དབལ་སྐྱལ་རིན་པོ་ཆེས།
བདག་སྐྱེས་བ་ནས་སྐྱེས་བཤེས་རབས་ནས་ཚོ་
རབས་ཐམས་ཅད་དུ་སེམས་ཅན་གཞན་གྱི་ཐ་
ན་བ་སྐྱེའི་ཁྱེད་ཀྱི་གཅིག་ཙམ་ལ་གཞོན་པ་མ་
བྱེད་པར་གྱུར་ཅིག། ཐན་འདོགས་པར་གྱུར་ཅིག།

华智仁波切：

但愿我在辗转投生的生生世世中，
就连其他有情的一根毛孔也不损害，
一心一意利益他们。

འཕགས་པ་ཀ་ཏུ་ནས།
པ་ཤ་བ་ཞིང་མ་ལ་དེག།
ལས་ངན་དག་བོ་པང་དུ་སྐྱངས།།
ཚུང་མས་སྲོ་ཡི་རུས་པ་འཆའ།།
འཁོར་བའི་ཚོས་ལ་གད་མོ་བྲོ།།
ཞེས་གསུངས།

嘎达亚那尊者：

口食父肉打其母，怀抱杀己之怨仇，
妻子啃食丈夫骨，轮回之法诚稀有。

ཇ་དཔལ་སྐྱལ་རིན་པོ་ཆེས།
 དུས་ཏྟག་པར་དུ་དཀོན་མཆོག་གསུམ་ལ་སྐྱབས་
 ལུ་མ་སོང་ན།གནས་སྐབས་ལ་ཆོས་ལ་དད་ཀྱང་མི་
 རྣམས་ཀྱི་སྣང་བ་བྲིད་མཁས།རིག་པ་ཙམ་ཚུང་།
 རྣམས་ཏྟིག་བསྐྱེད་ཀྱིན་པས་འགྱུར་སྒོའོ།།
 ཞེས་གསུངས།

华智仁波切：

若没有经常皈依祈祷三宝，
 虽然暂时对佛法有信心，
 但人们没有主见，
 外境善于蛊惑人心，
 加之分别念很容易被诱惑，
 因此很快会退失善心。

རིག་འཛིན་འཛིགས་མེད་སློང་པས།
 ཇི་ལྟར་མལ་ཡ་ཡི་ནགས་སློང་དུ།
 རྣམ་པ་འབྱམས་པའི་སྣོད་དུ་ཕལ་བ་ཡང་།
 ཡལ་འདབ་བརྒྱན་པས་ཚན་དན་དྲི་བསུང་ལྟར།
 གང་ལ་བསྟེན་པ་དེ་ཡི་རྗེས་སུ་འགོ།
 ཞེས་གསུངས།

智悲光尊者：

如玛拉雅树林中，飘落普通一节木，
 枝叶浸润旃檀香，依止何人即随彼。

ཤེས་རབ་སྒྲོང་བུ་ལས།
གཞུང་ལུགས་དག་ལ་བྱང་བྱས་ཀྱང་།
ཉམས་སུ་ལེན་པར་མི་བྱེད་ན།
ལག་ན་སྒྲོན་མེ་ཡོད་ཀྱང་ནི།
ལོང་བས་ལམ་ནི་མཐོང་མི་འགྱུར།
ཞེས་གསུངས།

《智慧树》：

纵然学论典，若不行持之，
如手持灯炬，盲人不见路。

པཎ་ཚེན་ཀུན་དགའ་དགའ་རྒྱན་མཚན་གྱིས།
དམ་པ་རྣམས་དང་པལ་པ་ལ།
བྱས་པ་མཉམ་ཡང་དྲིན་མི་འདྲ།
ཞིང་ལ་ས་བོན་བྱད་མེད་ཀྱང་།
ལོ་རྟོག་བྱད་པར་དཔག་ཏུ་མེད།
ཅེས་གསུངས།

大班智达根噶嘉村：

正士常人同做事，彼二报恩却不同，
于田撒下同种子，长出庄稼不相同。

དབ་མ་འཇུག་པ་ལས།
ཉོན་མོངས་སྐྱོན་རྣམས་མ་ལྟས་འཇིག་ཚོགས་ལ།
ལྷ་ལས་བྱང་བར་སློ་ཡིས་མཐོང་གྱུར་ཏེ།
བདག་ནི་འདི་ཡི་ཡུལ་དུ་རྟོགས་བྱས་ནས།
རྣལ་འབྱོར་བ་ཡིས་བདག་ནི་འགོག་པར་བྱེད།
ཅེས་གསུངས།

《入中论》：

慧见烦恼诸过患，皆从萨迦耶见生，
由了知我是彼境，故瑜伽师先破我。

འཕགས་པ་སྣམ།
ཀུན་རྟོག་ཐམས་ཅད་སྣང་བའི་ཕྱིར།།
སྣང་ཉིད་བདུད་ཚི་བསྟན་པར་མཛད།།
གང་ཞིག་དེ་ལ་ཞེན་གྱུར་པ།།
དེ་ཡང་ཁྱོད་ཀྱི་སྣང་བྱ་ཡིན།།
ཞེས་གསུངས།

圣天论师：

为断妄分别，说空性甘露，
若人耽执空，汝亦应舍弃。

མདོ་པལ་པོ་ཆེ་ལས།
རི་ལྷར་སྐྱེ་བོ་སྐྱེ་བ་དག།
ལུ་ལྷི་མཐོང་དང་ཐོས་པ་ཡིས།།
སྐྱེ་བའི་སྤྱག་བསྐྱེལ་མི་སེལ་ལྷར།།
མ་བསྐྱེལ་ཚོས་ཀྱང་དེ་དང་འདྲ།།
ཞེས་གསུངས།

《华严经》：

犹如诸士夫，见水或闻水，
不除干渴苦，不修法亦然。

རྒྱལ་ལྷན་ཞི་བ་ལྷན།
འཇིགས་དང་དགའ་སྟོན་སོགས་འབྲེལ་བར།
གལ་ཏེ་མི་རྣམ་ཅི་བདེར་བྱ།
འདི་ལྟར་སྦྱིན་པའི་དུས་དག་ཏུ།
ཚུལ་ཁྲིམས་བཏང་སྟོམས་བཞག་པར་གསུངས།

寂天菩萨：

危难喜庆时，心散亦应安，
经说行施时，可舍微细戒。

o8.01

མདོ་ལས།

རང་གི་ལུས་ལ་དབེ་ལོངས་ལ།

གཞན་ལ་གཞོན་པ་མ་བྱེད་ཅིག།

སེམས་ཅན་མགུ་བྱ་མ་གཏོགས་པ།

དམ་པའི་ཚོས་ནི་གཞན་མེད་དོ།

ཞེས་གསུངས།

佛经：

以自身为例，切莫害他众，

令众欢喜外，别无余正法。



དཔལ་སྐྱལ་རིན་པོ་ཆེས།
བསྟན་པ་མི་ཤེས་བསྟན་དོན་བསྐྱབ་པའི།
བསྟན་འཛིན་དེ་འདྲ་དེང་སང་མང་སྟེ།
ཕན་བདེ་འབྱུང་གནས་རྒྱལ་བསྟན་རིན་ཆེན།
མང་ནས་བཤེགས་ལ་དེ་ཚོ་ལྷོ།
ཞེས་གསུངས།

华智仁波切：

不懂佛教而弘扬佛法的所谓

“持教大德”，

当今时代比比皆是，

从根本上毁坏利乐源泉的佛法如意宝，

他们是最厉害的。

རྗེ་གོང་ཐང་ཚང་གིས།
གོ་ན་འཇིག་རྟེན་གྱི་སྣང་བ།
ཀུན་གྲང་སློབ་སྦྱོང་དུ་ཤར་ཡོད།
མིན་ན་གསུང་རབ་གྱི་པོ་ཏི།
བརྒྱ་ཕྱག་ཕྱག་མཛོད་དུ་ཕྱིགས་ཤིག།
ཅེས་གསུངས།

贡唐仓尊者：
世间一切现象，
你若看懂了，
它就是修行的好书，
若看不懂，
那只能将千经万论堆满自己书房。

དབྱ་མ་བཞི་བརྒྱ་པ་ལས།
མཚོག་ལ་ཡིད་ཀྱི་སྐྱུག་བསྐྱེད་ཏེ།
དམན་པ་རྣམས་ལ་ལྷུས་ཀྱི་འོ།
སྐྱུག་བསྐྱེད་གཉིས་ཀྱིས་འཇིག་རྟེན་འདི།
ཉིན་རེ་ཉིན་རེ་འཇོམས་པར་བྱེད།
ཅེས་གསུངས།

《四百论》：

胜者为意苦，劣者从身生，
即由此二苦，日日坏世间。

08.05

མདོ་ལས།

འདོད་པ་ལ་སེམས་གཡེངས་བས་དཀའ་ལུབ་

དང་ཁ་བཏོན་ལ་སོགས་པ་ནི་འབྲས་བུ་མེད་

པར་འགྱུར་རོ།།

ཞེས་གསུངས།

佛经：

对妙欲心生散乱者，

苦行或讽诵等行善皆无果。



རྒྱལ་སྐུ་ཆེན་པོ་ཞི་བ་ལྷན།
 དབྱུང་ན་གསོན་པོའི་འཇིག་རྟེན་འདི།
 གང་ཞིག་འདིར་ནི་འཆི་འགྱུར་ཏེ།
 འབྱུང་འགྱུར་གང་ཡིན་བྱུང་གྱུར་གང་།
 གཉེན་དང་བཤེས་ཀྱང་གང་ཞིག་ཡིན།
 ཐམས་ཅད་ནམ་མཁའ་འདྲ་བར་ནི།
 བདག་འདྲས་ཡོངས་སུ་བབྱུང་བར་གྱིས།
 ཞེས་གསུངས།

寂天菩萨：

细究此世人，谁将辞此世？
 孰生孰当生？谁为亲与友？
 如我当受持，一切如虚空。

ཆགས་མེད་རི་ཚོས་ལས།
བ་མ་རྩོ་རྩེ་སློབ་དཔོན་དང་།
ས་བཅུའི་སེམས་དཔའ་སངས་རྒྱས་ལ།
དགེ་དང་ཕྱིག་པ་གང་བསགས་བ།
ཚོ་འདིར་སློན་པའང་སྲིད་ཅེས་གསུངས།
ཞེས་གསུངས།

《乔美山法》：

若于父母金刚师，十地菩萨及佛陀，
积累善或不善业，佛说今生能成熟。

དོ་རྗེ་གཙོད་པ་ལས།
གང་དག་ང་ལ་གཟུགས་སུ་མཐོང་།།
གང་དག་ང་ལ་སྐྱར་ཤེས་པ།།
ལོག་པའི་ལམ་དུ་ཞུགས་པ་ཡི།།
སྐྱེ་བོ་དེས་ནི་ང་མི་མཐོང་།།
ཞེས་གསུངས།

《金刚经》：

若以色见我，以音声求我，
是人行邪道，不能见如来。

རྒྱལ་བ་སྐྱོང་ཆེན་པམ།
 དེང་སང་ཨ་ཏིར་སྐྱེ་བའི་སྐྱང་ཆེན་དག།
 འགྲུ་འཕྲོའི་རྟོག་ཚོགས་བྱང་ཚུབ་སེམས་ཡིན་ལོ།།
 ཚྱངས་པ་འདི་ཀུན་ལུན་པའི་སྐྱོང་ཉིད་དེ།།
 རང་བཞིན་རྗོགས་པ་ཆེན་པོའི་དོན་ལ་རིང་།།
 རྒྱལ་དང་རྒྱལ་ལས་ཤར་བའང་མི་ཤེས་ན།།
 བྱང་ཚུབ་སེམས་ཀྱི་ངོ་བོ་སྣོད་ཅི་དགོས།།
 ཞེས་གསུངས།

龙钦巴尊者：

今诩阿底之大象，称动念聚菩提心，
 迷茫黑暗之境界，远离自性大圆义。
 妙力现尚不知，菩提心体何需言？

08.10

དཔལ་ཉེ་ལོ་བས།
བྱ་སྤང་བས་མི་འཆང་ཞེན་བས་འཆང་།།
ཞེན་བ་ཚོད་ཅིག་ན་རོ་བ།།
ཞེས་གསུངས།

帝洛巴尊者：

显现不缚执著缚，断除执著那若巴。



སྣོབ་དཔོན་ཨུ་དེ་མཁས།
ཚོས་རྣམས་རྣམ་མཁའ་ལྟར་མཐོང་ལ།
རྣམ་པར་སྣོན་ལ་ཡིད་ཚེས་པ།
ངོ་མཚར་བས་ཀྱང་འདི་ངོ་མཚར།
མད་བྱུང་བས་ཀྱང་འདི་མད་བྱུང་།
ཞེས་གསུངས།

圣天论师：

见法如虚空，仍信业果报，
稀奇真稀奇，稀有真稀有。

དབལ་སྐྱལ་རིན་པོ་ཆེས།
ལྷན་ངག་ཡིད་གསུམ་གཙོ་བོ་སེམས་ཞེས།
རྗེ་མཁན་མཁན་པོའི་ཁ་སློལ་བདེན་ན།
ལྷ་ཚོས་སྐྱབ་ལ་སེམས་རང་གཙོ་ཡིས།
གཞན་གྱིས་མི་ཕན་ཟེར་རྒྱ་བདེན་ནམ།
ཞེས་གསུངས།

华智仁波切：

宁玛老人言若真，身口意中意为主，
修行正法心为要，其余善行岂有用？

མངོན་པ་མཛོད་ལས།
གང་ཞིག་ཀུན་ལ་ཟུན་པ་གཏན་བཅོམ་ཞིང་།
འཁོར་བའི་འདམ་ལས་འགོ་བ་དྲང་མཛོད་པ།
དོན་བཞིན་སྟོན་པ་དེ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ།
ཞེས་གསུངས།

《俱舍论》：

何者尽毁一切暗，
引众脱离轮回泥，
顶礼如理说法佛。

ཚད་མ་རྣམ་འབྲེལ་ལས།
རྟོག་པའི་དྲ་བ་རྣམ་བསལ་ཞིང་།།
ཟབ་དང་རྒྱ་ཆེ་སྐྱེ་མངའ་བ།།
ཀུན་ཏུ་བབང་པོའི་འོད་ཟེར་དག།
ཀུན་ནས་འཕྲོ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ།།
ཞེས་གསུངས།

《释量论》：

敬礼于具足，除灭分别网，
甚深广大身，遍放普贤光。

བཞི་བརྒྱ་པ་ལས།
ཕལ་མོ་ཆེར་ན་མི་རྣམས་ནི།
དམ་པ་མ་ཡིན་ཕྱོགས་ཡོངས་འཛིན།
དེས་ན་སོ་སོའི་སྐྱེ་བོ་རྣམས།
ཕལ་ཆེར་ངེས་པར་ངན་འགྲོར་འགྲོ།
ཞེས་གསུངས།

《四百论》：

由于诸人类，多持不善品，
以是诸异生，多堕于恶趣。

ཅུ་ཤེས་ལས།

ཡོད་ཅེས་བྱ་བ་རྟག་པར་འཇིག།

མེད་ཅེས་བྱ་བ་ཆད་པར་ལྷ།

དེ་སྤྱི་ཡོད་དང་མེད་པ་ལ།

མཁས་པ་གནས་པར་མི་བྱའོ།

ཞེས་གསུངས།

《中论》：

定有则著常，定无则著断。

是故有智者，不应著有无。

རྒྱལ་ཚོ་བས་བྱམས་པས།
འདི་ལ་བསལ་བྱ་ཅི་ཡང་མེད།།
བཞག་པར་བྱ་བ་རྩལ་ཟད་མེད།།
ཡང་དག་ཉིད་ལ་ཡང་དག་ལྟ།།
ཡང་དག་མཐོང་ན་རྣམ་པར་གྲོལ།།
ཞེས་གསུངས།

弥勒菩萨：

于此无所破，所立亦毫无，
真实见真性，见真性解脱。

བྱང་ཚུབ་ལམ་རིམ་ཆེན་མོ་ལས།
བསྟན་པ་རིན་ཆེན་མཚོག་གིས་མ་བྱུང་བའམ།
བྱུང་ཀྱང་ཉམས་པར་གྱུར་བའི་ཕྱོགས་དེར་ནི།
སྟོང་རྗེ་ཆེན་པོས་ཡིད་རབ་བསྐྱོད་པ་ཡིས།
ཕན་བདེའི་གཏེར་དེ་གསལ་བར་བྱེད་པར་ཤོག།
ཅེས་གསུངས།

《菩提道次第广论》：

圣教大宝未普及，虽遍迁灭于是方，
愿由大悲动我意，光显如是利乐藏。

མཁས་དབང་དགེ་འདུན་ཚོས་འཕེལ་གྱིས།
སློབ་པོ་རང་གི་རྗེས་སུ་མི་འབྲིང་ཡང་།།
རང་ཉིད་སློབ་པོའི་རྗེས་སུ་མི་འབྲིང་བ།།
དེ་ནི་མཁས་པའི་དམ་ཚིག་དང་པོ་རྟེ།།
སོག་ལ་བབས་ཀྱང་འབད་བས་བསྐྱང་བར་བྱ།།
ཞེས་གསུངས།

根登群佩：

纵然愚者不随我，我绝不随愚者行，
此乃智者第一誓，纵遇命难也守护。

བཞི་བརྒྱ་པ་ལས།
བསོད་ནམས་མ་ཡིན་དང་པོ་བསྐྱོག།
བར་དུ་བདག་ནི་བསྐྱོག་པ་དང་།།
ཐ་མ་ལྟ་གཞི་ཀུན་བསྐྱོག་པ།།
གང་གིས་ཤེས་དེ་མཁས་པ་ཡིན།།
ཞེས་གསུངས།

《四百论》：

先遮遣非福，中应遣除我，
后遮一切见，知此为智者。



མདོ་ལས།
དོན་ལ་ངེས་པའི་གདིང་རྗེད་ན།
སེམས་ལས་ཚོས་གཏེར་འབྱུམ་ཕྲག་རྗོལ།
ཞེས་གསུངས།

佛经：

若于真如确信定解，
心中流露十万法藏。

དྲན་པ་ཉེར་བཞག་ལས།
ཉོན་མོངས་རྣམས་ཀྱི་གཞི་གཅིག་ནི།
ལེ་ལོ་ཡིན་ཏེ་གང་ལ་ཡོད།
གང་ལ་ལེ་ལོ་གཅིག་ཡོད་པ།
དེ་ལ་ཚོས་ཀྱུན་མེད་པ་ཡིན།
ཞེས་གསུངས།

《正法念处经》：

诸烦恼之根，即是为懈怠，
何人具懈怠，彼无诸善法。

ཀྱུལ་སྲས་ནི་བ་ལྷས།
བྱེ་མའི་ཁང་བྱ་དེ་བ་གྱུར་ན།
བྱིས་པ་རྣམས་ནི་ག་ཚད་དུ།
དེ་བཞིན་བསྟོད་དང་གྲགས་ཉམས་ན།
རང་གི་སེམས་ནི་བྱིས་བཞིན།
ཞེས་གསུངས།

《入行论》：

沙屋倾颓时，愚童哀极泣，
若我伤失誉，岂非似愚童？

དབྱུང་བཟང་གིས་ལྷུས་པ་ལས།
 རེ་ཞིག་ཅིག་ན་དག་པོ་ཡང་མཇེའ་བོར་འགྱུར།
 མཇེའ་བོ་ཡང་དེ་བཞིན་དག་པ་ཡང་འགྱུར།
 དེ་བཞིན་ཁ་ཅིག་ཀྱང་ནི་བར་མར་འགྱུར།
 བར་མ་དེ་ཉིད་ཀྱང་ནི་དག་པོར་འགྱུར།
 དེ་བཞིན་མཇེའ་བཤེས་འགྱུར་བར་རིག་ནས་ནི།
 ལྷོ་གྲོས་ལྡན་པས་ནམ་ཡང་ཆགས་མི་བྱ།
 ཞེས་གསུངས།

《妙臂请问经》：

有时怨敌转为亲，亲爱如是亦为怨，
 如是一类为中庸，即诸中庸复为怨。
 如是亦复为亲爱，具慧了知终莫贪，
 于亲当止爱分别，于心善法安乐住。

ཀུན་མཁྱེན་སྐྱོང་ཚེན་པས།
འཕོ་འགྱུར་མེད་པའི་རིག་པ་བྱང་ཚུབ་ལ།
སྤངས་ཐོབ་མེད་པའི་སྣང་སྲིད་འཁོར་འདས་ཤར།
གཟུང་འཇོན་མེད་པའི་རྣལ་འབྱོར་ངོ་ཁ་ལ།
མེད་ལ་སྣང་འདི་ཡ་མཚན་དགོད་པོ་འཚོར།
ཞེས་གསུངས།

龙钦巴尊者：

不变觉性菩提中，现无断得轮涅相，
无能所取瑜伽士，无而显现奇可笑！

འཕགས་པ་དགོན་མཚན་ཏ་ལ་ལའི་མདོ་ལས།
ཚོས་རྣམས་ཐམས་ཅད་བདེ་བར་གཤེགས་དང་འབྲ།
བྱིས་པའི་སློ་ཅན་མཚན་མར་འཛིན་པ་རྣམས།
འཇིག་རྟེན་དག་ན་མེད་པའི་ཚོས་ལ་སྤྱོད།
ཅེས་གསུངས།

《圣宝篋经》：

一切诸法如善逝，
一切凡愚执相状，
行持世间本无法。

ཞེ་ཚེན་རྒྱལ་ཚབ་འགྲུང་མེད་པར་རྒྱ་རྣམ་རྒྱལ་གྱིས།
ཚེ་འདི་ལས་ཕྱི་མ་གཅེས་པར་བྱངས།།
མི་ཚས་ལས་ལྷ་ཚས་དམ་པོར་བྱངས།།
རང་དོན་ལས་གཞན་དོན་གཙོ་བོར་བྱངས།།
འདི་བསྐྱབ་བྱ་ལགས་སོ་ལྷགས་ལ་བྱངས།།
ཞེས་གསུངས།

协钦嘉察班玛南嘉：

来世比今生重要，正法比世法重要，
利他比利己重要，此乃教言铭记心。

རྗེ་མི་ལ་རས་པས།
 བྲག་དཀར་རྟ་སོ་གོང་མ་འདི།
 བྱ་ཆེན་འཕུར་ན་གཤོགས་ཅ་འདར།
 བྱ་ཚུང་འཕུར་ན་སེམས་ཅ་ལྗོད།
 ང་མི་ལ་རེ་པ་འཕུར་ཀྱང་ནི།
 སེམས་ལ་ཡ་ང་ཡོད་མ་ཡིན།
 བྱ་ལྟ་མོ་ལྟ་ན་འདི་ལ་ལྗོས།
 ཀྱང་མ་བྱ་གཅིག་ལ་ལྟ་མོ་མེད།
 ཅེས་གསུངས།

米拉日巴尊者：

达索贡玛之白岩，大鸟飞翔翅膀抖，
 小鸟飞翔心胆颤，我米拉今此飞翔，
 心里无有毫无惧。弟子若赏观此景，
 野马母子有何看？

08.29

མི་པམ་རིན་པོ་ཆེས།
མི་སྣག་སྤྲོ་མི་བཟོད་གཅེས་དགུ་ཡི་ལྷུས་ལ།
དམྱལ་བའི་ལྷགས་བསྐྱེད་ས་གཞི་སྲུ་ཞིག་གིས་བཟོད་ཅུས།
ཞེས་གསུངས།

麦彭仁波切：

不忍微小火星贪爱之身体，
何能堪忍燃烧地狱之铁地？





ནལ་འབྱོར་ཚེན་པོ་རྗེ་གེ་བཟོ་གྱིས།
བྱ་གྲོལ་ནལ་འབྱོར་ནམ་ལངས་ཉི་ཤར་འདྲ།
ཚོས་སྐུའི་སྣང་བ་ཡིན་ཅོ་ཨི་མ་རྟོ།
ཞེས་གསུངས།

大瑜伽士德阁班札：
逸然解脱瑜伽如日出，
即是法身显现诶玛吹。

རྗེ་མི་ལས།

བྲག་ལ་བསྐྱོམ་པའི་སྐྱོམ་ཆེན་དང་།

གྲོང་གནས་པའི་ཡོན་བདག་གཉིས།

སངས་མཉམ་པོར་རྒྱ་བའི་རྟེན་འབྲེལ་ཡོད།

རྟེན་འབྲེལ་གྱི་སྣང་པོ་བསྔོ་བ་ཡིན།

ཞེས་གསུངས།

米拉日巴尊者：

山间静修大行者，及作供养之施主，
彼二具有成佛缘，缘起精华即回向。

མགོན་པོ་ལྷ་སྐྱབ་ཀྱིས།
མཐོང་དང་མ་མཐོང་ཡོན་ཏན་འདི།
ཀུན་གྱི་རྩ་བ་ཤེས་རབ་ཡིན།
དེ་ལྟར་གཉིས་ཀ་བསྐྱབ་པའི་སྤྱིར།
ཤེས་རབ་ཡོངས་སུ་གཞུང་བར་བྱ།
ཞེས་གསུངས།

龙猛菩萨：

慧为见不见，一切功德本，
为办此二故，应当摄受慧。



རིན་ཆེན་སྤངས་པའི་རྒྱད་ལས།
དངོས་པོ་གཤིས་ཀྱི་འདུག་ཚུལ་ལྟོས་དང་།
སྤང་བ་འདི་སྤུ་མ་བརྗེས་མདོག་མ་བསྐྱར་བ་ངོ་མཚར།
བདེ་སྐྱབས་ཇི་ལྟར་བསམ་ཀྱང་།
དོན་ལ་འགྱུར་བ་མེད་པ་ཉ་ཉ།
ཞེས་གསུངས།

《宝积续》：

且观万法之实相，
此等显现纤毫未改真稀有，
无论思维苦或乐，
实则无有改变哈哈。

མདོ་ལས།

ཉོན་ཅིག་ཚངས་པའི་རྒྱལ་པོ་བྱེད།།

བཅོམ་ལྷན་འདས་ལ་གསོལ་འདེབས་པ།།

བསོད་ནམས་དེ་ནི་བྱེད་པར་འཕགས།།

ཞེས་གསུངས།

佛经：

谛听梵天王，

祈祷诸佛尊，

福德极超胜。

ཚུལ་གསུམ་རྫོན་མེ་ལས།
ཐབས་མང་དཀའ་བ་མེད་པ་དང་།།
དབང་པོ་རྣམ་པོའི་དབང་བྱས་པས།།
སྤྲུལ་གྱི་ཐེག་པ་བྱུང་པར་འཕགས།།
ཞེས་གསུངས།

《三相灯论》：

不难方便多，
是为利根故，
极胜秘密乘。

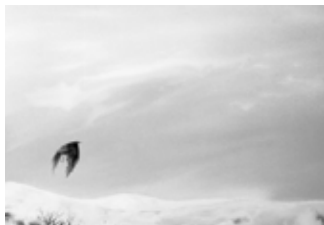
རིག་འཇིག་ཀྱི་ལྷ་རྩ་ཅས།
གནས་ལུགས་རྟོགས་སམ་མ་རྟོགས་ཞེན་པ་དང་
བྲལ་བ་དང་མ་བྲལ་བས་ཤེས།
ཞེས་གསུངས།

大持明者格玛燃匝：
证没证悟实相，
以远没远离耽著便可知晓。

09.06

དཔལ་ས་ར་ཉའི་དོ་ཉ་ལས།
ཉིལ་གྱི་ཤུན་པ་ཙམ་གྱི་ཟུག་རྩམ་ཀྱང་།།
ནམ་ཡང་སྲུག་བསྐྱལ་འབའ་ཞིག་བསྐྱེད་པར་ཟད།།
ཅེས་གསུངས།

萨绕哈巴《道情歌集》中说：
芝麻皮许之执著，亦永唯生痛苦已。



ཚོས་རྗེ་ཡིད་བཞིན་འོར་བུས།
བསྟན་པ་ཐམས་ཅད་འགལ་མེད་འགལ་
མེད་དུ་ཤེས་པར་གྱིས།
བསྟན་འཛིན་རྣམས་ལ་ཕྱོགས་མེད་དུ་
དག་ལྷང་སྦྱོངས།ཞེས་གསུངས།

法王如意宝：

对所有佛教教派，要懂得互不相违；
对所有持教大德，要无偏观清净心。

འཆི་མེད་རྩ་སྐྱེའི་གཟུངས་ལས།
སངས་རྒྱས་བཅོམ་ལྷན་བསམ་མི་བྱུང།
དམ་པའི་ཚོས་ཀྱང་བསམ་མི་བྱུང།
འཕགས་པའི་དགོ་འདུན་བསམ་མི་བྱུང།
བསམ་མི་བྱུང་ལ་དད་རྣམས་ཀྱི།
རྣམ་པར་སྤྲིན་པའང་བསམ་མི་བྱུང།
ཅེས་གསུངས།

《无死鼓声陀罗尼经》：

诸佛不思議，正法不思議，
圣僧不思議，于此生诚信，
果报不思議。

དམ་པ་གོ་མ་དག་གིས།
གོ་བ་སྒྲན་པ་འདྲ་སྟེ་གོ་བ་ནས་འགོ།
ཉམས་ན་བྱུན་འདྲ་སྟེ་ཡལ་ནས་འགོ།
རྟོགས་པ་རི་རྒྱལ་འདྲ་སྟེ་འཕོ་འགྱུར་མེད།
ཅེས་གསུངས།

古大德：

理解如补丁，很快凋落；
觉受如云雾，很快消散；
证悟如山王，恒常不动。

རྒྱལ་གྲས་ཞི་བ་ལྟས།
ཇི་ལྟར་མཚན་མོ་ཐུན་ནག་སྤྱིན་ཅུམ་ན།།
སྒོག་འགྲུ་སྐད་ཅིག་རབ་སྒྲུང་སྟོན་པ་ལྟར།།
དེ་བཞིན་སངས་རྒྱས་མཐུ་ཡིས་བརྒྱ་ལམ་ན།།
འཇིག་རྟེན་བསོད་ནམས་སྒོ་གོས་ཐང་འགའ་འབྱུང་།།
ཞེས་གསུངས།

寂天菩萨：

犹如乌云暗夜中，刹那闪电极明亮，
如是因佛威德力，世人暂萌修福意。

བདག་ཉིད་ཆེན་པོ་ཕྱོགས་ཀྱི་སྤང་པོས།
གཏིང་མཐའ་མེད་པའི་འཁོར་བ་ནི།
རྒྱ་མཚོའི་ནང་ན་རྣམ་པར་གནས།
འདོད་ཆགས་ལ་སོགས་མི་བཟད་པའི།
ལུ་སྲིན་གྱིས་ནི་ལྷས་ཐོས་པས།
དེ་རིང་གང་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆི།
ཞེས་གསུངས།

陈那论师：

安住无边底，生死大海中，
贪等极暴恶，大鲸嚼其身，
今当归依谁。

རྗོགས་པ་ཆེན་པོ་སེམས་ཉིད་ངལ་གསོ་ལས།
རི་སྒྲིད་སེམས་ལ་བརྟན་པ་མ་ཐོབ་བར།
སྤྱི་རོལ་ཡུལ་གྲིས་རབ་ཏུ་བསྐྱུ་བས་ན།
དབེན་པའི་གནས་སུ་སློབས་གནས་པར་བྱ།
ཞེས་གསུངས།

《大圓滿心性休息》：

乃至自己之內心，尚未獲得穩固前，
易受外境誘惑故，當喜安住靜林間。

ཕལ་པོ་ཆེ་ལས།
དཔེར་ན་འོན་པ་རྩལ་མོ་མཁམ་ན།།
གཞན་དག་དེ་ཡིས་དགའ་བྱེད་ཀྱང་།།
བདག་ཉིད་ཀྱི་ནི་མི་ཐོས་པ།།
མ་སྐྱོམ་ཚོས་ཀྱང་དེ་བཞིན་ལོ།།
ཞེས་གསུངས།

《华严经》：

比如聋乐师，能令他众乐，
然自听不见，不修法亦然。

མདོ་ཕལ་པོ་ཆེ་ལས།
ཚུ་བོ་དང་ནི་རྒྱ་མཚོ་ལས།
གྲུ་དང་གཟིངས་བཅས་མཉན་པ་ཞིག།
གཞན་དག་དེ་ཡིས་སློལ་བྱེད་ཀྱང་།
བདག་ཉིད་དེ་ན་འཆི་བ་བཞིན།
མ་བསྐྱེམས་ཚོས་ཀྱང་དེ་བཞིན་ནོ།
ཞེས་གསུངས།

《华严经》：

河中大海上，具船之舟子，
能度载他众，然自葬其中，
不修法亦然。

མདོ་པལ་པོ་ཆེ་ལས།
དཔེར་ན་བྱ་རམ་མངར་བའི་རོ།
བརྗོད་པས་རོ་ནི་མི་ཚྱུང་སྟེ།
ཐོས་པས་རོ་ནི་ཚྱུང་བ་ལྟར།
དེ་བཞིན་སྟོང་བ་ཉིད་ཀྱི་རོ།
བརྗོད་པས་དེ་ནི་མི་ཚྱུང་སྟེ།
སྐྱེས་པས་རོ་ནི་ཚྱུང་བར་འགྱུར།
ཞེས་གསུངས།

《华严经》：

比如糖甜味，说不能感受，
咀嚼可品味。如是空性味，
说不能感受，以修可品味。

མཁན་ཚེན་བྱང་ཚུབ་སེམས་དཔའ་ཞི་བ་འཚོའི་ཞལ་ནས།
 རྒྱལ་བའི་བསྟན་པ་ཉམས་དམའ་ཞིང་
 ཚོ་དང་ལྡན་པ་ཉམ་ཐག་ནུ་
 ལྷོན་པའི་ཐུགས་རྗེ་བསྐྱེད་བར་གྱིས་
 ང་ལ་གསོལ་བ་ཡང་ཡང་ཐོབ་སུ་
 ཕྱི་ལྟར་འདུལ་སྲིམས་ལེགས་པར་བསྐྱེད་སུ་
 བྱང་ལྟར་བྱང་ཚུབ་སེམས་འབྱོར་ནས་
 གསང་བ་ལྷགས་ཀྱི་གྲུབ་པ་བརྟེན་
 ཞེས་གསུངས།

大堪布静命菩萨：

若佛法衰败，修行人堪怜，
 祈请慈悲佛，再三祈祷我。
 外守净律仪，内修菩提心，
 密获秘成就。

འཇམ་དཔལ་གྱིས་སྟོང་འདོད་མདོར་བསྟན་པ་ལས།
ཡུང་པོ་རྣམ་དབྱེད་སྟོང་པ་ཉིད།
ཚུ་ཤིང་ཇི་བཞིན་སྟོང་པོ་མེད།
རྣམ་པ་ཐམས་ཅད་མཚོག་ལྡན་པའི།
སྟོང་ཉིད་དེ་སྟོང་འགྱུར་མ་ཡིན།
ཞེས་གསུངས།

《文殊欲见略说经》：

观察诸蕴皆空性，犹如芭蕉无实质；
具诸殊胜之空性，并非如是之自性。

ལང་ཀར་གཤེགས་པ་ལས།
ཕྱི་རོལ་སྣང་བ་ཡོད་མེད་དེ།
སེམས་ནི་སྣ་ཚོགས་རྣམས་སུ་སྣང་།།
ལྷས་དང་ལོངས་སྤྱོད་གནས་འདྲ་བ།།
སེམས་ཅམ་དུ་ནི་ངས་བཤད་དོ།
ཞེས་གསུངས།

《楞伽经》：

外境悉非有，心变种种相，
似身受用处，故我说唯心。

མགོན་པོ་ལྷ་སྐྱབ་ཀྱིས་སེམས་ཀྱི་དོ་རྗེའི་བརྗོད་པ་ལས།
སེམས་མཐོང་བ་ནི་བྱང་ཆུབ་སྟེ།
སེམས་ནི་འགོ་བ་ལྔ་པོ་ཡིན།།
བདེ་དང་སྐྱུག་བསྐྱེད་མཚན་ཉིད་དག།
སེམས་ལས་མ་གཏོགས་ཅུང་ཟད་མེད།།
ཅེས་གསུངས།

龙猛菩萨《赞金刚心》：
见心即菩提，心乃五趣众，
苦乐诸法相，除心无少许。

འཕགས་ལྷས།
ཇི་ལྟར་ལྷ་ལྷོ་སྐད་གཞན་གྱིས།
གཟུང་བར་མི་རུས་དེ་བཞིན་དུ།
འཇིག་རྟེན་པ་ཡི་མ་གཏོགས་པ།
འཇིག་རྟེན་གཟུང་བར་རུས་མ་ཡིན།
ཞེས་གསུངས།

圣天论师：

如对蔑戾车，余言不能摄，
世间未通达，不能摄世间。



ནུམ་འགྲེལ་ལས།
ཐ་མའི་སེམས་ནི་སེམས་གཞན་དང་།
མཚམས་སྐྱེར་བ་ལ་འགལ་ཅི་ཡོད།
ཅེས་གསུངས།

《释量论》：
后心与余心，结续有何违？

ནམ་མཁའ་མཛོད་ཀྱི་ལྷན་པའི་མདོ་ལས།
ཇི་ལྟར་བསྐལ་བ་བྱེ་བ་སྟོང་བཟོད་ཀྱང་།
སངས་རྒྱས་ཡེ་ཤེས་མཐའ་ཡོད་མ་ཡིན་ལྟར།
དེ་བཞིན་གཤེགས་པའི་དམ་པའི་ཚས་འཛིན་པའི།
བསོད་ནམས་དེ་ཡང་ཚད་ཡོད་མ་ཡིན་ནོ།
ཞེས་གསུངས།

《虚空藏请问经》：

纵演千百劫，佛智无有边，
如是持正法，彼福亦无量。

ས་སྐྱ་པཏ་ཆེན་གྱིས།
སྤྲོམ་བཙོན་དམ་པ་དཔལ་ལྡན་ཞི་བ་འཛོ།
བརྩམས་ལྷགས་གྲུབ་པ་པར་འབྱུང་གནས་དཔལ།
སློ་གསལ་དབང་པོ་པར་འཛི་ངང་ཚུལ་ཅན།
ཚུང་པའི་དུས་ཀྱི་རྒྱལ་བ་གཉིས་པ་ཡིན།
ཞེས་གསུངས།

萨迦班智达：

持戒具德静命尊，禁行成就莲花生，
明智自在莲花戒，此为浊世第二佛。

མགོན་པོ་ལྷ་སྐྱབ་གྱིས།
གཞན་གྱི་ཡུལ་ན་གནས་པ་དང་།
གཞན་གྱི་འཚོ་བས་འཚོ་བའི་ཚོ།
ཇི་ལྟ་བུར་ནི་བརྟམ་གྱུར་གྱང་།
ཁ་རོག་འདུག་པས་བདེ་བ་འཐོབ།
ཞེས་གསུངས།

怙主龙猛菩萨：

若住他人处，仰他人鼻息，
如何受轻蔑，不语最适宜。

09.25



སྒོ་བ་དཔོན་ལྷ་བ་གྲགས་པས།
མ་རིག་གཉིད་ལས་སངས་ཕྱིར་དང་།
སྒོ་རྒྱས་ཕྱིར་ན་སངས་རྒྱས་ཡིན།
ཞེས་གསུངས།

月称论师：

苏醒无明眠，增智故名佛。

རིག་འཛིན་ཚངས་དབྱངས་རྒྱ་མཚོས།
ལྷང་མ་བྲེུར་སེམས་ཤོར།།
བྲེུ་ལྷང་མར་སེམས་ཤོར།།
སེམས་ཤོར་མཐུན་པ་བྱུང་ན།།
བྱ་ཁ་ཉོར་པས་མི་ཐུབ།།
ཅེས་གསུངས།

持明仓央嘉措：

柳树爱上了小鸟，小鸟对柳树倾心。

只要情投意合，鸚鵡也无隙可乘。

ཟླ་གྲགས་ཀྱི་དབྱ་མ་བཞི་བརྒྱ་བའི་རྒྱ་ཚེར་འབྲེལ་ལས།
 རྟོག་གའི་གཞུང་ལུགས་སྟུན་པས་བཀག་པ་ཡི།།
 སློ་ཡི་མིག་འདི་ད་ལྟ་སྟེ་བྱས་ནས།།
 བསོད་ནམས་གང་ཐོབ་དེ་ཡིས་སྐྱེ་བོ་འདི།།
 ཡོངས་ཀྱིས་དེ་ཉིད་སློ་མིག་གིས་མཐོང་ཤོག།
 ཅེས་གསུངས།

月称论师《四百论广释》：
 寻思论典的黑暗所遮蔽的心眼，
 当下已经开启。
 以此获得之福德，
 祈愿众生得到现见真如的慧眼。

མདོ་པལ་པོ་ཆེ་ལས།
སྟོན་པ་འཇིག་རྟེན་ཁམས་བྱོན་ནས།
འཇིག་རྟེན་མ་རིག་ཟུན་པ་བསལ།
དེ་འདྲའི་འཇིག་རྟེན་སྟོན་མེ་མཚོ་ག།
མཇལ་བ་འདི་ནི་ངོ་མཚར་ཆེ།
ཞེས་གསུངས།

《华严经》：

如来出世间，为世除痴冥，
如是世间灯，希有难可见。

སློབ་དཔོན་ལྷ་སྐྱབ་ཀྱིས།
ཤིན་ཏུ་སྐྱུན་པ་ལ་ལ་དག།
འཆི་བའི་རྣམ་པ་རབ་བརྗེད་ནས།།
བྱ་བ་མང་པོ་རྩོམ་བྱེད་པ།།
བདུད་ཀྱིས་བསྐྱུས་པར་ཤེས་པར་བྱ།།
ཞེས་གསུངས།

龙猛阿闍梨：

极其愚痴者，忘失终将死，
欲造种种事，当知魔所惑。

བཞི་བརྒྱ་པ་ལས།
བསམ་པས་བྱང་ཚུབ་སེམས་དཔའ་ལ།
དགའ་མ་ཡང་ན་མི་དག་བ།
ཐམས་ཅད་དག་ལེགས་ཉིད་འགྱུར་ཏེ།
གང་སྟེར་སེམས་དེ་གཙོ་བོའི་སྟེར།
ཞེས་གསུངས།

《四百论》：

菩萨由意乐，若善若不善，
一切成妙善，以意自在故。

དུག་ཆེན་ཐིག་ལེ་ལས།
 དབང་མེད་ན་ནི་དངོས་གྲུབ་མེད།།
 བྱེ་མ་བསྐྱར་ཡང་མར་མེད་བཞིན།།
 གང་ཞིག་རྒྱད་ལུང་ང་རྒྱལ་གྱིས།།
 དབང་བསྐྱར་མེད་པར་འཆད་བྱེད་པ།།
 སློབ་དཔོན་སློབ་མ་གྱི་མ་ཐག།
 དངོས་གྲུབ་ཐོབ་ཀྱང་དམྱལ་བར་སྐྱེ།།
 ཞེས་གསུངས།།

《大手印明点》：

若无灌顶无成就，如同榨沙不出油。
 若于未得灌顶者，何人傲慢传续典，
 师徒二者命终时，纵得悉地堕地狱。

འཕགས་པ་སྐྱུ་རྒྱུ་བ་གྱིས།
སེམས་ཅན་ཀུན་ལ་ཕན་སེམས་བསྐྱེད།
རེས་འགའ་རྩ་བཞིན་ལྷུ་པར་བྱ།
རེས་འགའ་མེ་བཞིན་སྤར་བར་གྱིས།
རེས་འགའ་གངས་རི་ལྷ་བུར་གྱིས།
རེས་འགའ་དམག་ལ་ངར་བ་བཞིན།
ཞེས་གསུངས།

龙猛菩萨：

于众饶益心，或如草丝柔，
或如火炽盛，或如山傲然，
或如军猛厉。

མུ་ཤིང་བསྟན་བཅོས་ལས།
གཙོ་བོ་བཟང་ཡང་འཁོར་ངན་ན།
དེ་ཡི་རྩུང་རྩུ་བསྟེན་པར་དགའ།
གདུག་པའི་སྐྱལ་གྱི་དགྲིས་པ་ཡི།
ཅན་ཏན་ལྗོན་པ་སྤྱ་ཡིས་བརྟེན།
ཞེས་གསུངས།

《水木格言》：

君主虽善眷恶，彼前亦难依止，
毒蛇所缠旃檀，谁会依于其前。

མི་ཕམ་རིན་པོ་ཆེས།
ལེགས་ཉེས་གང་དང་གང་ཚྱོད་ཡང་།
བསམ་དཔྱད་ཅན་ལ་སློབ་སྦྱོང་ཐོན།
སྦྱོང་སྦྱོང་བརྒྱ་ཕྱག་མཐོང་ན་ཡང་།
བསམ་མེད་སྤྱོད་པོར་བོགས་སྦྱོང་མེད།
ཅེས་གསུངས།

麦彭仁波切：

无论享乐受痛苦，智者深思有促进，
纵然百见苦与乐，无心愚者无收益。

གུང་ཐང་བཟུན་པའི་སྐྱོན་མེས།
 དུག་དང་སྐྱེ་གྱི་ལྷ་གུ་ལས།།
 འབྲས་སུ་འཚོལ་བ་འགར་ཡང་མེད།།
 དགོ་དང་མི་དགོ་ལས་ལས་ཀྱང་།།
 འབྲས་སུ་གཞན་འབྱུང་གནས་མ་ཡིན།།
 ཞེས་གསུངས།

贡塘丹毕准美尊者：

毒与药之苗芽，结果毫无错乱，
 善与不善之业，不会生出他果。

རྒྱལ་པོ་ལྷགས་ཀྱི་བརྟན་བཙེས་ལས།
མི་ལ་ལྟ་བའི་མིག་ཡོད་ཀྱང་།
རང་ལ་ལྟ་ན་མི་ལོང་དགོས།
རང་སློ་ནང་དུ་མ་བསྐྱུས་ན།
རང་སློན་རང་གིས་མཐོང་བར་དགའ།
ཞེས་གསུངས།

《君规教言论》：

虽有见他人眼目，若观自己时需镜，
倘若不内观自心，难以现见自过失。

ཀྱུལ་སྲས་ཞི་བ་ལྷ་ས།

ཕྱོགས་བཅུ་ནམ་མཁའི་མཐས་གཏུགས་པར།།

སེམས་ཅན་དོན་ཀུན་བསྐྱབ་བྱའི་ཕྱིར།།

ཇི་ལྟར་འཇམ་དབྱངས་སྦྱོད་མཛོད་པ།།

བདག་གིས་སྦྱོད་པའང་དེ་འདྲར་ཤོག།

ཅེས་གསུངས།

寂天菩萨：

为于十方际，成办有情利，

吾行愿得如，文殊圆满行。

ཚངས་དབྱངས་མཚོའི་མགུར་སྤྱུ་ལས།
 བྱ་དེ་ལྷུང་ལྷུང་དཀར་པོ།
 གཤོག་རྩལ་ང་ལ་གཡོར་དང་།
 ཐག་རིང་རྒྱང་ལ་མི་འགོ།
 ལི་ཐང་བསྐོར་ནས་བསྐྱེབ་ཡོང་།
 ཞེས་གསུངས།

《仓央嘉措道歌》：

洁白的仙鹤啊，
 请把你的翅膀借给我，
 我不会飞到很远的地方，
 我到理塘转转就回来。

སྣོབ་དཔོན་ལྷ་རྒྱལ་གྱིས།
བྱིས་པ་རྣམས་ནི་གཞུགས་ལ་ཆགས།
འབྲིང་པོ་རྣམས་ནི་ཆགས་བྲལ་འགྱུར།
གཞུགས་སོགས་ངོ་བོ་ཉིད་ཤེས་ནས།
སྣོ་མཚོག་རྣམས་ནི་གྲོལ་བར་འགྱུར།
ཞེས་གསུངས།

龙猛菩萨：

凡愚贪恋色，中者离贪欲，
胜者已了悟，色等性解脱。

ས་སྐྱ་གྲགས་པ་རྒྱལ་མཚན་གྱིས།
 དད་པ་དམན་ཞིང་དགོ་བའི་སློ་གྲོས་དམན།།
 ཚོས་ལ་འཇུག་པའི་སྐལ་བ་དམན་རྣམས་ཀྱང་།།
 བདག་གིས་ཐབས་མཐས་འཕྲིན་ལས་སྣ་ཚོགས་གྱིས།།
 ཀུན་ཀྱང་དབང་འདུས་དགོ་ལ།སྦྱོར་བར་ཤོག།
 ཅེས་གསུངས།

萨迦扎巴嘉村：

信心智慧善根皆低劣，
 无缘趣入正法诸有情，
 以我善巧方便事业力，
 摄受彼等行持诸善法。

ཉིང་འཇིན་རྒྱལ་པོ་ལས།
བདེ་གཤེགས་སྣང་པོ་འགྲོ་བ་ཡོངས་ལ་བྱབ།
འདི་ན་སྣོད་མིན་སེམས་ཅན་གང་ཡང་མེད།
འགྲོ་བ་འདི་དག་མ་ལུས་སངས་རྒྱས་འགྱུར།
ཞེས་གསུངས།

《三摩地王经》：
如来藏遍诸有情，
于此无有非法器，
此等众生皆成佛。

དགེས་ཚོར་ལས།
གཞན་གྱིས་བཟོད་མིན་ལྟན་ཅིག་སྐྱེས།
གང་དུ་ཡང་ནི་མི་རྟེན་དེ།
ལྷ་མས་དུས་ཐབས་བསྟན་པ་དང་།
རང་གི་བསོད་ནམས་ལས་ཤེས་བྱ།
ཞེས་གསུངས།

《喜金刚》：

非由他说俱生智，何处亦不可获得，
唯有上师方便示，依自福德而了悟。

ལྷ་སྐྱབ་ཀྱིས་སེམས་ཀྱི་རྩོ་རྩེའི་བསྟོན་པ་ལས།
 སེམས་ཅན་ལོས་པ་སྣ་ཚོགས་པ།
 ཐ་དད་པ་ཡི་སྣ་དམིགས་ཏེ།
 རིན་ཆེན་སེམས་ནི་རྣམ་གྲོལ་ལས།
 ལྷ་གཞན་བསྐྱབ་ཏུ་ཡོད་མ་ཡིན།
 ཞེས་གསུངས།

龙猛菩萨《赞金刚心》：
 众生意乐异，所缘本尊异，
 心宝解脱外，无修余本尊。

དགྲེས་རྗོར་ལས།
ལྷས་ལ་ཡེ་ཤེས་ཆེན་པོ་གནས།
རྟོག་པ་ཐམས་ཅད་ཡང་དག་སྤངས།
དངོས་པོ་ཀུན་ལ་བྱབ་པ་པོ།
ལྷས་གནས་ལྷས་ལས་མ་སྐྱེས་པའོ།
ཞེས་གསུངས།

《喜金刚》：

身住大智慧，远离诸分别，
遍诸事物者，住身非身生。

སྒོ་བ་དཔོན་དབྱིག་གཉེན་གྱིས།
ཚུལ་གནས་ཐོས་དང་བསམ་ལྡན་བ།
སྒོ་བ་ལ་ནི་རབ་ཏུ་སྐྱོར།
ཞེས་གསུངས།

世亲论师：
守戒具足闻思慧，
极为精勤而修行。

གོང་སྐྱལ་ཡོན་ཏན་རྒྱ་མཚོས།
སླ་མ་བཟང་ངན་སློབ་མའི་བྱུང་གྱིས་ཤེས།།
ཞེས་གསུངས།

贡智云登加措：

上师的好坏，由弟子的言行而推知。



དབལ་སྐྱལ་རིན་པོ་ཆེས།
 ང་རྒྱལ་ཅན་ལ་མགུ་དུས་མེད།།
 སྤག་དོག་ཅན་ལ་དགའ་དུས་མེད།།
 འདོད་ཆགས་ཅན་ལ་ཚོག་དུས་མེད།།
 ཞེ་སྤང་ཅན་ལ་མཐུན་དུས་མེད།།
 སེར་སྣ་ཅན་ལ་ཡོད་དུས་མེད།།
 གཏི་མུག་ཅན་ལ་འགྲུབ་དུས་མེད།།
 འབྲུལ་བའི་སེམས་ལ་བདེ་དུས་མེད།།
 ཅེས་གསུངས།

华智仁波切：

傲慢者无满足之时，嫉妒者无欢喜之时，
 贪欲者无餍足之时，嗔恨者无和睦之时，
 吝啬者无具财之时，愚痴者无成事之时，
 心乱者无快乐之时。



མདོ་རྒྱ་ཆེར་རོལ་བ་ལས།
དེ་ལ་དད་པ་ནི་ཚོས་སྤང་བའི་སྐོ་སྟེ་སེམས་ལས་
སུ་རུང་བར་བྱེད་དོ།
ཞེས་གསུངས།

《方广游戏经》：

信心开启诸法之门，亦令自心堪能。

གཏམ་བརྒྱ་ཚལ་གྱི་རྣོས་གར་ལས།
 གོང་གི་དཔོན་ལ་འཇལ་འཇལ་ནི་འཇལ་ཡོད།།
 འཇལ་ཚོད་མི་འདུག་གང་དགའ་ཏུ་བསྐྱུར་ཐོངས།།
 འོག་གི་གཡོག་ལ་བྱིན་བྱིན་ནི་བྱིན་ཡོད།།
 བྱིན་ཚོད་མི་འདུག་གང་དགའ་ཏུ་བསྐྱུར་ཐོངས།།
 བར་གྱི་གཉེན་ལ་བསྐྱུང་བསྐྱུངས་ནི་བསྐྱུངས་ཡོད།།
 བསྐྱུང་ཚོད་མི་འདུག་གང་དགའ་ཏུ་བསྐྱུར་ཐོངས།།
 སྤང་བའི་དགལ་ལ་འཐབ་འཐབ་ནི་འཐབས་ཡོད།།
 འཐབ་ཚོད་མི་གང་དགའ་ཏུ་བསྐྱུར་ཐོངས།།
 རྣོས་པའི་ཞིང་ལ་བཏབ་བཏབ་ནི་བཏབ་ཡོད།།
 འདེབས་ཚོད་མི་འདུག་ཐལ་ཚོད་ཏུ་བསྐྱུར་ཐོངས།།
 བརྟེན་པའི་མཁར་ཏུ་བསྐྱུང་བསྐྱུང་ནི་བསྐྱུང་ཡོད།།
 འདུག་ཚོད་མི་འདུག་དཔོན་རི་ལ་ཆས་འགྲོ།།
 བཟའ་བའི་ཟས་ཟོས་ཟོས་ནི་ཟོས་ཡོད།།
 ཟ་ཚོད་མི་འདུག་དཀའ་ལུབ་ལ་བསྐྱེན་འགྲོ།།
 བགོ་བའི་གོས་ལ་གྲོན་གྲོན་ནི་གྲོན་ཡོད།།
 གྲོན་ཚོད་མི་འདུག་གཅེར་བུ་ལ་འཕྲོངས་འགྲོ།།

ད་བྱེད་ད་བྱེད་ལྷ་ཚོས་རང་བྱེད་དོ།
 ད་སྐྱུབ་ད་སྐྱུབ་འཆི་ཚོས་ཤིག་སྐྱུབ་བོ།
 དམ་བཅའ་ཡིན་ལོ་ལྷ་རྣམས་ཀྱིས་དགོངས་མཛོད།
 ལས་ལེན་ཡིན་ལོ་རང་སེམས་འདི་དབང་ངོ་།
 ཞེས་གསུངས།

《莲苑歌舞》：

于上长官数数已交税，交税无止随缘而放弃；
 于下仆人数数已赏赐，赏赐无止随缘而放弃；
 于中亲友数数已呵护，呵护无止随缘而放弃；
 于己怨敌数数已争斗，争斗无止随缘而放弃；
 于己良田数数已种植，种植无止抛舍成荒地；
 于己屋室数数已居住，居住无止徒步入空山；
 于己食物数数已享用，享用无止就此修苦行；
 于己衣裳数数已穿着，穿着无止赤身而远去。
 当机立断迅速修佛法，当机立断迅速修死道，
 我此誓言诸佛请垂念，我此承诺自心为见证。

རྩ་དཔལ་སྐྱལ་རིན་པོ་ཆེས།
ཉོན་མོངས་ཚུང་ན་སྐྱག་བསྐྱལ་ཚུང་།།
ཉོན་མོངས་ཟད་ན་སྐྱག་བསྐྱལ་ཟད།།
དེ་སྤྱིར་མི་འདོད་ཀུན་གྱི་གཞི།།
ཉོན་མོངས་དགའ་བོ་བཙོམ་ན་ལེགས།།
ཞེས་གསུངས།

华智仁波切：

烦恼弱则痛苦消，烦恼灭则痛苦尽，
若欲断除诸苦根，摧毁惑敌极微妙。

རྒྱུད་ལས།

སློབ་དཔོན་མཉེས་པར་མ་བྱས་ཤིང་།།

དབང་རྣམས་ཐོབ་པར་མ་བྱས་པར།།

ཉན་པ་ལ་སོགས་བརྩོན་པ་རྣམས།།

འབྲས་བུ་མེད་ཅིང་བརྟག་པར་འགྱུར།།

ཞེས་གསུངས།

续部：

若未令师喜，若未获灌顶，

于此听闻等，无果而坏已。

མདོ་ལས།

བདག་ཉིད་བདག་གི་མགོན་ཡིན་གྱི།

གཞན་ལྟ་སུ་ཞིག་མགོན་དུ་འགྱུར།།

བདག་ཉིད་བདག་གི་མགོན་གྱུར་པས།།

སྤྱད་བསྐྱེལ་ཀུན་ལས་རབ་དུ་ཐར།།

ཞེས་གསུངས།

佛经：

自为自怙主，余者岂可怙？

自成自怙主，解脱一切苦。

ཀྱུལ་སྲས་ཞི་བ་ལྷན།
ཚོག་ཤེས་བདེ་སྦྱང་གང་ཡིན་པ།
དབང་པོས་ཀྱང་ནི་རྗེད་པར་དགའ།
ཞེས་གསུངས།

寂天菩萨：

天王亦难享，知足闲居欢。



མགོན་པོ་སྤྲུལ་སྐྱབ་ཀྱིས།

འོ་རྣམས་ཀུན་གྱི་ནང་ན་ཚོག་ཤེས་པ།།

རབ་མཚོག་ལགས་པར་སྣ་མིའི་སྟོན་པས་གསུངས།།

ཀུན་ཏུ་ཚོག་ཤེས་མཛོད་ཅིག་ཚོག་མཁྱེན་ན།།

འོ་རྣམས་ལ་བདོག་ཀྱང་ཡང་དག་འབྱོར་བ་ལགས།།

ཞེས་གསུངས།

龙猛菩萨：

佛说一切财产中，知足乃为最殊胜，

是故应当常知足，知足无财真富翁。

གཏམ་པར་ཚལ་གྱི་སྒྲོམ་གར་ལས།
 སྒྲོ་བུར་ངེས་འབྱུང་རྩ་ཇོ་ཚོ་འབྲུལ་ཡིན།
 དེ་སྒྲིང་པོ་མེད་པ་མ་དགོངས་སམ།
 འབྲུལ་སྒྲུང་དད་པ་སྒྲོ་ཡི་འགྱུར་བག་ཡིན།
 དེ་ལ་ནམ་མཁུག་མེད་པ་མ་དགོངས་སམ།
 ཞེས་གསུངས།

《莲苑歌舞》：

暂时的出离，是魔王之幻变，
 难道不知道它毫无意义吗？
 偶尔的信心，是心态之变换，
 难道不知道它并不长久吗？

འདོད་པའི་ཚམས་ལས།
གྲར་ལྡེ་པ་ཉིའི་ཆར་བབས་ཀྱང་།།
འདོད་པ་རྣམས་ཀྱིས་ངོམས་མི་འགྱུར།།
འདོད་པ་མཐོག་ཚུང་ཉེས་མང་བ།།
མཁས་པ་རྣམས་ཀྱིས་ཁོང་དུ་ཚུད།།
ཅེས་གསུངས།

佛经：

纵降金钱雨，世人无满足，
财具患无义，智者皆通达。

ཚེས་ལས།

སྐྱེས་པ་བྱུང་མེད་མང་པོ་དང་།

དར་ལ་བབ་པའང་འཆི་འགྱུར་ན།

དེ་ལ་མི་འདི་གཞོན་ཞེས་ཏེ།

གསོན་པའི་གདེང་རྩོད་ཅི་ཞིག་ཡོད།

ཁ་ཅིག་མངལ་དུ་འཆི་བར་འགྱུར།

དེ་བཞིན་ཁ་ཅིག་བཙས་པའི་སར།

དེ་བཞིན་ཁ་ཅིག་གོག་ཙམ་ན།

དེ་བཞིན་ཁ་ཅིག་ཡོངས་རྒྱག་ན།

ལ་ལ་རྒན་དང་ལ་ལ་གཞོན།

ལ་ལ་དར་ལ་བབ་པའི་མི།

རིམ་གྱིས་རབ་ཏུ་འགོ་འགྱུར་ཏེ།

འབྲས་བུ་སྐྱེན་པ་སྤྱང་བ་བཞིན། ཞེས་གསུངས།



《法集要颂经》：

若众多男女，强壮亦死亡，
何能保此人，尚幼能定活？
一类胎中死，或是临产时，
又有始能爬，亦有能行走，
有老有幼稚，亦有中年人，
渐次当趣没，犹如堕熟果。

ཀུན་མཁྱེན་སྒོང་ཚེན་པས།
 རྣམས་སུ་རང་སྣང་མཐུན་པའི་རྒྱུ་གྲོགས་ལྟོས།
 རང་སྣང་ཤེས་པས་ཉམས་སྣང་གྲོགས་སུ་འཆར།
 རྣམས་སུ་མི་མཐུན་གཞོན་པའི་རྒྱུ་སྣང་ལྟོས།
 འབྱུང་བ་ཞེན་ལོག་གནད་དུ་ཆེ་བ་ཡིན།
 ཞེས་གསུངས།

全知龙钦巴：

有时观察自现之顺缘，
 了知自现觉受现助伴；
 有时观察有害之逆缘，
 即是断除迷执大要点。

10.29

རྒྱ་གར་དམ་པས།
བྱིན་རྒྱལ་སེམས་ལས་འབྱུང་བ་ཡིན་པས་སྣ་མ་
དང་ཡི་དམ་ལ་གསོལ་བ་ཐོབ།
ཅེས་གསུངས།

印度帕丹巴尊者：
加持是由心而产生，
要多祈祷上师本尊。



དག་བཤེས་པུ་ཉོ་བའི་ཞལ་ནས།
 ང་ཚོར་མི་འོས་པ་ཞིག་སློབ་ལུ་བྱུང་བ་མིན།
 མི་འོས་པ་ཞིག་ན་བ་མིན།
 ཤི་མི་འོས་པ་ཞིག་ཤི་བ་མིན།
 ལ་ཆག་སྣ་རལ་ཡོང་མི་འོས་པ་ཞིག་བྱུང་བ་མིན།
 བ་རྒྱ་ཞིག་ན་བ་དང་ཤི་རྒྱ་ཞིག་ཤི་བ་ཡིན།།
 གང་ལྟར་སྐྱེ་ག་ན་འཆིའི་སྐྱུག་བསྐྱེལ་འདི་མ་འོས་པ་
 ཞིག་སློབ་ལུ་བྱུ་ཐོག་ཏུ་བབས་པ་མིན། སྐྱེ་ག་ན་འཆི་
 འདོད་ཀྱི་མི་འདུག་ན་སྐྱེ་བའི་རྒྱན་གཙོང་དགོས།
 སྐྱེ་བའི་རྒྱན་ཚོང་པ་ལ་ཉོན་མོངས་པ་ཟད་དགོས།
 དེ་ལ་ཉོན་མོངས་དང་འཐབ་དགོས་ཞེས་གསུངས་སོ།།

博多瓦格西：

很多事情，并不是不该发生，
不是不该病的病了、不该死的死了、
不该倒霉的倒霉了，
而是该病的病了、该死的死了。

生老病死的痛苦，
不是不该发生的突然发生了。

若不想生老病死，就要根除“生”。
要根除“生”，就要断除烦恼。
所以，要与烦恼作战。

རྒྱལ་པོ་ལུགས་གྱི་བརྟན་བཙེས་ལས།
 རང་ཉིད་བདེ་བར་གནས་པ་ཕལ།།
 ཕ་རོལ་ཉམས་ལ་གནས་པ་དཀོན།།
 གཞན་གྱི་ཁོང་དུ་ལྷགས་པ་ལྟའི།།
 བསམ་དཔྱོད་ཅན་གྱི་རྗེ་བོ་བཟང་།།
 ཞེས་གསུངས།

《君规教言论》：

多数自己享乐者，关心他人极稀少，
 犹如入于他心中，明知实情乃智者。

འཕགས་པ་སྐྱེས་ཀྱིས།
མི་ཡི་ཚོས་ལྷགས་ལེགས་སྦྱང་ན།
སྙུལ་བཤོད་པ་ཐག་མི་རིང་།
སྙེད་མི་ཡི་ཐེམ་སྐས་ལ།
འཛོགས་ན་ཐར་བ་གམ་ན་གནས།
ཞེས་གསུངས།

龙猛菩萨：

若行世间法，生天不遥远；
若攀人天梯，解脱近在前。

སློབ་དཔོན་དབྱིག་གཉེན་གྱིས།
ཉོན་མོངས་དག་རྣམས་མ་ལུས་འཚོས་པ་དང་།
ངན་འགྲོའི་སྲིད་ལས་སློབ་བྱེད་གང་ཡིན་པ།
འཚོས་སློབ་ཡོན་ཏན་སྤྱིར་ན་བསྟན་བཅོས་ཏེ།
གཉེས་པོ་འདི་དག་གཞན་གྱི་ལྷགས་ལ་མེད།
ཅེས་གསུངས།

世亲论师：

对治烦恼敌，救护恶趣众，
救治称论典，余宗无此二。

ཚོས་རྗེ་ཡིད་བཞིན་འོར་བུའི་བརྒྱ་ལྷ་ལས།
 རྩོ་རྩོ་གྲོགས་ལ་བརྟུག་ནས།
 དེས་མེད་ཡུལ་དུ་འབྱུང་འགྲོ།
 དགའ་སྐྱོ་འཕེལ་བའི་ལྷ་མོ།
 མང་པོ་མིག་གིས་མཐོང་ཡོང་།
 ཞེས་གསུངས།

法王如意宝《暗示道歌》：

伴随长子文殊尊，云游种种诸世界，
 必将亲睹极欢喜，以及忧伤之游戏。

ཉམས་སྦྱང་རྒྱ་པོ་འབེལ་གཏམ་ལས།
གཞོན་དུས་རྒྱ་པོ་འབེལ་སྦྱང་བ་ན།
མཁས་ཀྱང་ལག་ལེན་སྦྱང་རྒྱ་པོ་འབེལ་།
མཁས་ཀྱི་གནད་ཅིག་གོ་བྱུང་ན།
ཅི་བྱས་མཁས་སུ་འགྲོ་ཚོད་རྒྱ་པོ་འབེལ་།
ཅིས་གསུངས།

《经验老人漫谈》：

若年轻时打好佛法基础，
年迈时修行则很容易。
若懂得一切佛法要义，
所作则成为修行正法。

རྗེ་ཙོང་ཁ་བ་སློབ་བཟང་གྲགས་པས།
མཇེད་པ་ཀུན་ལས་གསུང་གི་ནི།
མཇེད་པ་མཚོག་ཡིན་དེ་ཡང་ནི།
དེ་ཉིད་ཡིན་ཕྱིར་མཁས་པ་ཡིས།
འདི་ལས་སངས་རྒྱས་རྗེ་བློན་བྱོན།
ཞེས་གསུངས།

宗喀巴大师：

您之一切事业中，语之事业最殊胜，
语之最即缘起故，智者依此随念佛。



དབལ་སྐྱལ་རིན་པོ་ཆེས།
གན་པོའི་སློབ་གཉེར་གཞོན་ཅུའི་ཉམས་ལེན་འདི།
བསྟན་དང་འགོ་བའི་དོན་དུ་འགྱུར་དཀའ་བས།
ཞེས་གསུངས།

华智仁波切：

年老闻思年轻修行法，
难以成办弘法利生事。

རྟེན་འབྲེལ་བསྟོན་པ་ལས།
སྟོན་པའི་ནང་ན་རྟེན་འབྲེལ་སྟོན་པ་དང་།
ཤེས་རབ་ནང་ན་རྟེན་འབྲེལ་ཤེས་པ་གཉིས།
འཇིག་རྟེན་དག་ན་རྒྱལ་བའི་དབང་པོ་བཞིན།
ཡུལ་བྱུང་ལེགས་པར་སྟོང་མིན་གཞན་གྱིས་མིན།
ཞེས་གསུངས།

《缘起赞》：

讲说之中缘起说，妙慧之中缘起慧，
犹如世间之君王，超胜绝伦唯您知。

སྣོབ་དཔོན་སྤྲུལ།
རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བར་འབྱུང་འདི་རྒྱལ་བ་ཡི།།
གསུང་གི་མཛོད་ཀྱི་གཅེས་པ་ཟབ་མོ་སྟེ།།
གང་གིས་འདི་ཉིད་རྣམ་པར་མཐོང་བ་དེས།།
སངས་རྒྱལ་དེ་ཉིད་རིག་པའི་རྣམ་མཚོག་མཐོང་།།
ཞེས་གསུངས།

龙猛菩萨：

缘起法是佛陀宣说的所有法藏中，

最甚深、最珍贵之法。

若见到缘起法，

就会以智慧的形相见到佛陀。

ཚོས་རྗེ་འཇིགས་མེད་ལུན་ཚོགས་གྲིས།
 དེད་འདིར་ཚོགས་སྐལ་ལྡན་པོ་མོ་ཡི།།
 ལུས་འདི་ལ་དབྱ་སྒྲིའི་དཔའ་རྗོང་ཚོས།།
 དག་མི་འགྱུར་བདེན་ཚོག་ལུས་པ་སྦྱེལ།།
 སེམས་ཚོས་སྐྱའི་རང་ཞལ་མངོན་སུམ་སྟོན།།
 རྗེ་བྱིད་དང་དབྱེར་མེད་བྱིན་གྲིས་རྫོབས།།
 ཞེས་གསུངས།

法王晋美彭措：

吾等男女有缘众，身堡聚诸护法神，
 语得不变谛实力，心现见法身本面，
 与您无别求加持。

ཚོམས་ལས།

སྔ་དྲོ་སྐྱེ་བོ་མང་མཐོང་བ།

སྔ་དྲོ་ཁ་ཅིག་མཐོང་མི་འགྱུར།

སྔ་དྲོ་སྐྱེ་བོ་མང་མཐོང་བ།

སྔ་དྲོ་ཁ་ཅིག་མཐོང་མི་འགྱུར།

ཞེས་གསུངས།

《法集要颂经》：

上日见多人，下日有不见，

下日多见者，上日有不见。

ལྷ་འཕྲུལ་ལས།

སངས་རྒྱལ་ལྷ་འཕྲུལ་ལོངས་མི་འདུག།

ཆོས་ཀྱང་རྣམ་པར་མི་འགྱུར་ཏེ།།

མ་རིག་སློན་མཛད་འདུལ་བའི་ཕྱིར།།

བྱུང་ནས་ལྷ་འཕྲུལ་འདུལ་བར་སློན།།

ཞེས་གསུངས།

《幻化网续》：

佛陀不涅槃，佛法不隐没，

为调无明众，示现生灭相。

སྐྱབ་དཔོན་ཏྟ་དབྱངས་ཀྱིས་ཀུན་རྫོབ་བྱང་
 རྒྱུ་སེམས་བསྐྱེམ་པ་ལས།
 ཚོས་ཀུན་སྦྱང་པ་ཉིད་རྟོགས་པས།
 འགོ་ལ་སྦྱང་རྗེའི་ཚུ་རྒྱུན་འབྱུང་།
 ཐབས་མཁས་སྦྱོད་པ་མཐའ་ཡས་པ།
 དེས་འབྱུང་མཚོག་གི་སྦྱོད་པ་ཡིན།
 ཞེས་གསུངས།

马鸣菩萨《修世俗菩提心论》：
 由达诸法空，生悲众生流，
 无边巧便行，是胜出离行。

མཛོད་ལས།
དམག་ལ་སོགས་པ་དོན་གཅིག་གྱིར།
ཐམས་ཅད་བྱེད་པ་པོ་བཞིན་ལྷན།
ཞེས་གསུངས།

《俱舍论》：

军兵等为同一事，一切人均如作者。



དམ་པ་གོང་མ་དག་གིས།
 ཙྴ་བརྒྱད་སྐྱ་མའི་བྱིན་རྒྱལ་སྤྱིང་ལ་ཞུགས།།
 ཡི་དམ་ལྷ་ཡི་ས་རྗེས་བཟུང་དངོས་ཟུབ་ཐོབ།།
 མཁའ་འགོ་དམ་ཅན་ལུས་དང་གྲིབ་བཞིན་འགྲོགས།།
 གང་བསམ་ལྷུན་གྲིས་ཟུབ་པའི་བཀྲ་ཤིས་ཤོག།
 ཅེས་གསུངས།

古大德：

本传上师加持入心间，
 诸天本尊摄受得悉地，
 空行护法如影而随形，
 成办一切所欲增吉祥。

མཁན་ཉེ་པ་རིན་པོ་ཆེས།
 ས་གར་སོང་བདེ་བའི་རྒྱན་དུ་སྒྲུང་།།
 མི་སྲུ་འཕྲད་མཐུན་པའི་བཤེས་དང་གཉེན།།
 ཡུལ་གང་ཐོན་སྐྱིད་པའི་པ་ཡུལ་དངོས།།
 དེ་སྐྱབས་གནས་བརྩན་པའི་བྱགས་རྩེ་ལགས།།
 ཞེས་གསུངས།

堪布德巴仁波切：

去于何处快乐因，见于何人善知识，
 住于何处快乐乡，此乃三宝之加持。

ཚོས་རྗེ་འཇིགས་མེད་ཡུན་ཚོགས་ཀྱིས།
 བྱི་ཡི་ཡུལ་རྗེད་དཀོན་མཚོག་སྐྱབས་སུ་བསྟེན།།
 རང་མཁར་རྗེད་དྲན་ཤེས་བག་ཡོད་བསྟེན།།
 གསང་བའི་ཁྲབ་རྗེད་ཟང་ཐལ་རིག་སྟོང་བསྟོམ།།
 རྗེད་གསུམ་འཛོམས་ལ་བདུད་ལྷེས་སྐྱག་མི་རྟེན།།
 ཅེས་གསུངས།

法王晋美彭措：

祈祷皈依三宝外碉堡，
 正知正念谨慎内碉堡，
 修持透彻觉性密碉堡，
 具三碉堡魔众不可害。

ཀུན་མཁྱེན་མི་པམ་པས།
ནམ་ཞིག་བཟང་ཤོང་ངན་ཤོང་བའི།
མཐོང་རྒྱ་ཡངས་པོ་སྐྱེས་པ་ན།
ད་གདོད་སྐྱེ་བའི་གལ་དུ་ཚུད།
དེ་ཕྱིར་མཐོང་རྒྱ་ཆེ་བ་གཙོ།
ཞེས་གསུངས།

全知麦彭仁波切：

一旦胸怀极宽广，接受好坏诸事时，
方能位列正人中，是故广见极为要。

རྗེ་གསལ་པ་ཆེན་པོ་སེམས་ཉིད་ངལ་གསོ་ལས།
 ལྷ་རབས་སྐྱེ་བོ་གངས་མེད་འདས་གྱུར་ཅིང་།
 ད་ལྟའི་ས་སྤྱིང་འགོ་བ་པལ་ཆེར་ཡང་།
 ལོ་བརྒྱའི་ནང་དུ་ངེས་པར་མི་རྟག་པ།
 མ་འོང་རྣམས་ཀྱང་དེ་ཡི་རྗེས་སུ་འགོ།
 ཞེས་གསུངས།

《大圓滿心性休息》：

先前无量人已逝，如今人间多数众，
 百年之内定死亡，未来一切亦复然。

གཞིའི་མདོ་ལས།
དམ་ཚཱ་བཟུན་པའི་དུས་བཟུན་ཕྱིར།།
རའམ་གཞི་བརྟུངས་པའི་སྐྱོ།།
ཐོས་པས་བྱང་ཚུབ་འཐོབ་འགྱུར་ན།།
ཉན་ཕྱིར་སྐྱགས་པ་སྐྱོས་ཅི་དགོས།།
ཞེས་གསུངས།

《犍椎经》：

为示讲法时，击鼓敲犍椎，
闻声获解脱，何况去听闻？

རྗེ་བཅུན་མི་ལ་རས་པས་རས་ཚུང་པ་ལ་འདས་
 རྗེས་བབས་པ་ལས།
 བར་དབུས་གཙང་ཅུ་བཞིའི་ས་ཆ་ལ།
 ཚོས་ངེས་དོན་མི་འཚོལ་དྲང་དོན་འཚོལ།
 དེས་དོན་འཚོལ་ཅིག་རས་ཚུང་པ།
 ལྷད་མདོ་ཁམས་སྐང་དུག་ས་ཆ་ལ།
 ཚོས་མཁས་པ་མི་བྱིན་ལྷན་པོ་བྱིན།
 ཚོས་མཁས་པ་བསྟེན་ཅིག་རས་ཚུང་པ།
 ཞེས་གསུངས།

米拉日巴赐予惹琼巴之遗言：

前后藏之四翼地，舍了义寻不了义，
 请寻了义惹琼巴；多康六冈之地域，
 不喜智者喜愚者，请依智者惹琼巴。

ལྷ་འཕྲུལ་དྲ་བའི་རྒྱུད་ལས།
གང་གིས་སྐོ་གསུམ་བཏུང་བྱས་ནས།
རྒྱལ་བའི་སྐུ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ན།
དེ་ཡི་བསོད་ནམས་འཇིག་རྟེན་དུ།
གཟུགས་ཅན་གྱིར་ན་ཤོང་མི་འགྱུར།
ཞེས་གསུངས།

《幻化网续》：

何人敬三门，顶礼如来身，
福德若有形，世间不可容。

མགོན་པོ་སྤྲུལ་སྐྱབ་གྱིས།

རི་དབང་རྩེ་ནས་འགའ་ཞིག་སྤྱང་གྱུར་ན།།

སྤྱང་བར་མི་འགྱུར་སྐྱམ་ཡང་སྤྱང་བར་འགྱུར།།

སླ་མའི་དྲིན་གྱིས་ཕན་པའི་ལུང་ཐོབ་ན།།

གོལ་བར་མི་འགྱུར་སྐྱམ་ཡང་གོལ་བར་འགྱུར།།

ཞེས་གསུངས།

龙猛菩萨：

若人山顶坠落，不欲亦会下堕，

恩师赐予传承，不欲亦得解脱。

ཀ་མ་བའི་ཞལ་ནས།
 ད་ལྟ་འཆི་བས་འཇིགས་པ་ཞིག་དགོས།
 འཆི་ཁར་མི་འཚོར་བ་ཞིག་དགོས་པ་ལ།
 འོ་སྐྱལ་དེ་ལས་ཕྱོག་ནས་ད་ལྟ་མི་འཇིགས།
 འཆི་ཁར་བྲང་ལ་སེན་མོ་འདེབས།
 ཞེས་གསུངས།

噶玛瓦尊者：

现在须畏死，如此临终则无惧。

我等与此相反，现在无畏死，

至临终时，用手抓胸。



སྣ་མ་ཨོ་རྒྱན་ཆེན་པོས།
ཡིད་བྱེད་ཤེས་གྱི་དད་པས་བྱིན་རླབས་འཇུག།
སྣོ་ཐེ་ཚོམ་དང་བྲལ་ན་ཅི་བསམ་འགྲུབ།།
ཅེས་གསུངས།

邬金莲师：

具有坚信得加持，若离疑心成所愿。

ལྷོ་གྲོས་རྒྱ་མཚོས་ལྷུས་པའི་མདོ་ལས།
 ཇི་ལྟར་རྒྱ་མཚོ་ཆེ་ནང་ཚུ་ཐིགས་སྤྱང་།།
 རྒྱ་མཚོ་མ་ཟད་བར་དུ་དེ་མི་འཇོང་།།
 དེ་བཞིན་བྱང་ཚུབ་ཡོངས་བསྐྱོས་དགེ་བ་ཡང་།།
 བྱང་ཚུབ་མ་ཐོབ་བར་དུ་རྣམ་མི་འགྱུར།།
 ཞེས་གསུངས།

《慧海请问经》：

水滴落入大海中，海未干涸其不尽，
 回向菩提善亦然，未获菩提其不尽。



ཨོ་རྒྱན་ཆེན་པོས།

དད་མེད་བྲག་ཕྱག་བྱང་བལྟས་ལྟ་བུ་ལ།
ཕྱགས་རྗེ་ཉི་མ་ནམ་ཡང་འཆར་དུས་མེད།
ཅེས་གསུངས།

蓮花生大士：

无信如朝北山洞，大悲日光无法入。

དགོན་མཚོག་བརྟེན་པ་ལས།
 དད་པ་མེད་པའི་མི་རྣམས་ལ།
 དཀར་པོའི་ཚོས་ནི་མི་འབྱུང་གྱེ།
 ས་བོན་མེ་ཡིས་ཚོག་པ་ལ།
 ལྷ་གྲུ་ཚོན་མོ་ཇི་བཞིན་ནོ།
 ཞེས་གསུངས།

《大宝积经》：

若不信之人，不生诸白法，
 犹如烧种子，不生根芽等。

ཀུན་མཁྱེན་འཇིགས་མེད་སྤྱིང་པས།
 རྟོགས་པ་དོན་གྱི་བརྒྱད་པ་དང་ལྡན་པའི་སྐྱ་མ་དམ་པ་
 མཚན་ཉིན་དང་ལྡན་པ་ཞིག་དང་མཇལ། དེ་ལ་རྩེ་གཅིག་
 གི་དང་འདུན་བྲག་པོས་ཡིད་བྱེད་ཤེས་ཀྱི་སློབ་ལེལ་གསོལ་བ་
 འདེབས་ཤེས་ན་རྐྱེན་མོས་གུས་ཀྱིས་བྱས་ཏེ་སྐྱ་མའི་རྟོགས་
 པ་སློབ་མ་ལ་འཕྲོས་ནས་རང་བཞིན་བརྗོད་བྲལ་རྗེས་པ་
 ཚེན་པོའི་གནས་ལུགས་རྟོགས་པར་གསུངས།

全知智悲光尊者：

遇到几位具有法相和传承证悟的上师后，
 若能对其以一心一意、身心交付的心来祈祷，
 以此信心、恭敬的因缘，
 上师的证悟会融入弟子相续，
 令其证悟无言自性大圆满的实相。

རྗེ་མི་ལས།

རྗེ་ལ་གསོལ་བ་མི་འདེབས་པའི།

མི་རྟོག་ཡེ་ཤེས་འདོད་པ་དེ།

བྱང་བསྟན་སྤྱུག་པར་ཉི་སྐྱུག་འདྲ།

སྤང་སེམས་འདྲེས་དུས་དེ་ལ་མེད།

ཅེས་གསུངས།

米拉日把尊者：

不祈祷上师者，欲得无分别智，

如朝北洞待日，彼难与师相应。

སངས་རྒྱལ་དོ་རྗེ་འཆང་གི་ཞལ་ནས།
ཉིན་བཞིན་བྲམ་བེ་གསོད་པ་དང་།
མཚམས་མེད་ལྔ་པོ་བྱེད་པ་ཡང་།
གདམས་པ་འདི་དང་འཕྲད་ཀྱང་ན།
གྲོལ་འགྱུར་འདི་ལ་ཐེ་ཚོམ་མེད།
ཅེས་གསུངས།

金剛持如来：

日日杀梵志，及造五无间，
若遇此教言，无疑得解脱。

གླེ་མེད་རིན་པོ་ཆེའི་མཛོད་ལས།
 གར་ཡང་མ་རྟོགས་ཅིར་ཡང་མ་བསམས་ཤིག།
 བཅས་བཅོས་མ་བྱེད་རང་བཞིན་སྤྱད་བར་ཞོག།
 མ་བཅོས་པ་དེ་གླེ་མེད་རིན་ཆེན་མཛོད།།
 དུས་གསུམ་རྒྱལ་བ་ཀུན་གྱི་གསེགས་ལྷུང་ཡིན།།
 ཞེས་གསུངས།

《无生宝藏》：

皆不分别无所思，莫改自性悠然住，
 无改无生珍宝藏，三世诸佛之遗迹。

སྤྱོད་འཇུག་ལས།
གང་ཚེ་དངོས་དང་དངོས་མེད་དག།
སྣོ་ཡི་མདུན་ན་མི་གནས་པ།
དེ་ཚེ་རྣམ་པ་གཞན་མེད་པས།
དམིགས་པ་མེད་པ་རབ་ཏུ་ཞི།
ཞེས་གསུངས།

《入行论》：

若实无实法，悉不住心前，
彼时无余相，无缘最寂灭。

སློབ་དཔོན་དབྱིག་གཉེན་གྱིས།
མཐོ་རིས་དོན་དུ་ཚུལ་བྲིམས་གཙོ།
ཐར་བའི་དོན་དུ་བསྐྱོམ་གཙོ་བྱིར།
ཞེས་གསུངས།

世亲论师：

为得善趣戒重要，
为离烦恼修重要。



རྗེ་བཙུན་མི་ལས།
ང་འཆི་བས་འཇིགས་ནས་རི་ལ་བྱུན།།
ནས་འཆི་ཆ་མེད་བསྐྱོམ་བསྐྱོམ་པས།།
འཆི་མེད་གཉུག་མའི་བཙན་ས་བྱུན།།
ད་འཆི་བའི་འཇིགས་པ་བོར་ཏེ་ཐལ།།
ཞེས་གསུངས།

米拉日巴尊者：

吾初畏死赴山中，数数观修死无定，
已获无死本坚地，此时远离死畏惧。

དགོན་མཚོག་བརྗེགས་པ་ལས།
དགོ་བའི་ལས་ལས་བདེ་བ་རྣམས་འབྱུང་ཞིང་།
སངས་རྒྱས་ཞིང་མང་མཐའ་ཡས་མཐོང་བར་འགྱུར།
མི་དགོའི་ལས་ལས་སྤྱད་བཟུལ་རྣམ་པར་འབྱུང་།
ངན་སོང་ངན་འགྲོ་འབར་བའི་གནས་རྣམས་སྦྱིང་།
ཞེས་གསུངས།

《大宝积经》：

由善业中生诸乐，见多无边佛刹土，
不善业中生痛苦，感受炽燃恶趣处。

ཉིང་ངེ་འཛིན་གྱི་རྒྱལ་པོ་ལས།
ལས་བྱས་བསགས་པ་ནམ་ཡང་མེད་མི་འགྱུར།།
འཁོར་བ་ན་ཡང་དཀར་ནག་འབྲས་བུ་སློན།།
ཞེས་གསུངས།

《三摩地王经》：

造作积业永不无，轮回成熟黑白果。



ས་སྣང་འཁོར་ལོ་བཅུ་པའི་མདོ་ལས།
ལམས་གསུམ་ཀུན་ལ་བདེ་སྦྱིད་པ།
དེ་ཡང་དགོན་མཚོག་གསུམ་ལས་བྱུང་།
དེ་བས་བདེ་ཞིང་སྦྱིད་འདོད་པ།
རྟོག་ཏུ་དགོན་མཚོག་མཚོད་པར་བྱ།
ཞེས་གསུངས།

《地藏十轮经》：

三界诸快乐，皆由三宝生，
若欲快乐者，恒时供三宝。

མདོ་ལས།

སང་དང་འཇིག་རྟེན་གྱི་མ་གཉིས།

ཚོན་དུ་གང་འོང་གཏོལ་མེད་པས།

སང་གི་ཚེས་ལ་མ་འབད་པར།

གྱི་མའི་དོན་ལ་འབད་པར་རིགས།

ཞེས་གསུངས།

佛经：

明日与后世，不知何先至，

不为明日勤，精进于后世。

ཉི་མའི་སྒྲིང་པོའི་མདོ་ལས།
སངས་རྒྱལ་སྐྱབས་སུ་སེམས་ཅན་སུ་འགོ་བ།
བདུད་རྣམས་བྱེ་བས་བསད་པར་མི་རུས་ཏེ།
ཚུལ་ཁྲིམས་ཉམས་ཤིང་སྣོ་ནི་འབྲུགས་གྱུར་ཀྱང་།
དེ་ནི་ངེས་པར་སྐྱེ་བའི་པ་རོལ་འགོ།
ཞེས་གསུངས།

《日藏经》：

有情谁人皈依佛，俱胝魔众不能害，
纵破戒律心散乱，彼亦定能趋涅槃。

འཕགས་པ་དཀོན་མཆོག་བརྟེན་པ་ལས།
 སེམས་དང་ཡིད་དང་རྣམ་པར་ཤེས་པ་དང་
 ཡང་བྲལ་ལ། ཉིང་དེ་འཛིན་གྱི་གནས་ཀྱང་མི་
 འདོར་བ་སྟེ། འདི་ནི་དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་
 རྣམས་ཀྱི་ཐུགས་ཀྱི་གསང་བ་བསམ་གྱིས་མི་
 བྱུང་བ་ཞེས་གསུངས།

《大宝积经》：

心、意、识皆远离，

等持之处亦不舍，

此乃一切如来不可思议之密意。

ཟ་མ་ཏོག་བཀོད་པའི་མདོ་ལས།
 མདོ་ལྗེ་ཟ་མ་ཏོག་བཀོད་པ་འདི་ཐོས་པའི་
 སེམས་ཅན་དེ་དག་ནི། རྒྱབ་ཕྱོགས་བདེ་བ་ཅན་
 གྱི་ཞིང་ཁམས་སྤུ་བརྒྱལ་བ་རྣམས་ཏེ་སྐྱེས་ནས་དེ་
 བཞིན་གཤེགས་པ་དག་བཙོམ་པ་ཡང་དག་པར་
 རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱལ་སྣང་བ་མཐའ་ཡས་ལས་
 ཚོས་ཉན་པར་འགྱུར་རོ།།
 ཞེས་གསུངས།

《大乘庄严宝王经》：

若众生闻此《庄严宝王经》，
 则能于西方极乐世界中莲花化生，
 在如来正等觉阿弥陀佛前听闻正法。

དབལ་ས་ར་ཏ་པའི་ཞལ་ནས།
སྒྲིང་རྗེ་དང་བྲལ་སྒྲིང་པ་ཉིད་གང་ཞིག།
དེས་ནི་ལམ་མཚོག་རྗེད་པ་མ་ཡིན་ཏེ།
འོན་ཏེ་སྒྲིང་རྗེ་འབའ་ཞིག་བསྐྱེམ་ན་ཡང་།།
འཁོར་བ་འདྲིར་གནས་ཐར་བ་ཐོབ་མི་འགྱུར།།
ཞེས་གསུངས།

吉祥萨绕哈巴：

远离大悲入空性，依彼不得殊胜道，
倘若唯一修大悲，住此轮回不解脱。

མདོ་ལས།

བསྐལ་པ་བྱེ་བ་གང་གའི་བྱེ་སྡེད་དུ།

གང་དག་མི་བརྟན་བསམ་གཏན་བསྐྱེལ་པ་བས།

གང་ཞིག་འདི་ལས་ཚོག་བཅད་འགའ་ལྷང་མཐོས།

དེ་ཡི་བསོད་ནམས་ཚད་བཟུང་མི་སྲོའོ།

ཞེས་གསུངས།

佛经：

何人俱胝恒河沙劫，

修持不定诸禅定，

不如受一偈传承，

彼之功德更超胜。

ཡོན་ཏན་མཛོད་ལས།

མཛོད་སྦྱོད་གང་ཡང་ལོག་པར་མི་བཟུང་།
 འཕགས་པའི་ཡུལ་གྱི་དབང་ཕྱུག་པལ་མོ་ཆེ།
 གདོལ་བ་གཡུང་པོ་ཐྲིག་སྦྱོད་པལ་བའི་ཚུལ།
 ཉམས་པ་ལས་ཀྱང་གིན་ཏུ་ཉམས་པར་ཡོད།
 ཅེས་གསུངས།

《功德藏》：

何行皆莫起邪见，印度多数自在者，
 现贱屠夫恶人相，乃至极其低劣身。

ཀུན་མཁྱེན་ཚོས་ཀྱི་རྒྱལ་པོས།
 མི་གཙང་ཕུང་པོ་ལྟ་བུའི་སྤོང་མ་ནི།།
 གདུལ་བུའི་བུང་བ་མང་ཡང་རིང་དུ་སྤང་།།
 དད་ལྡན་ལོག་ལམ་ངན་འགྲོར་འབྲིད་པས་ན།།
 ཐར་ལམ་འདོད་པས་ནམ་ཡང་བསྟེན་མི་བྱ།།
 ཞེས་གསུངས།

全知龙钦巴：

如不净堆之上师，所化蛆眷多亦弃，
 引信士入歧恶道，欲解脱者永莫依。

རྗེ་རེ་མདའ་བ་ཚེན་པོའི་ཞལ་ནས།
 ཕྱོགས་བརྒྱུ་བ་ལྷགས་པའི་རྒྱལ་དང་དེའི་སྲས་རྣམས།
 བདག་གི་མདུན་མཁར་མངོན་སུམ་བྱོན་ནས་ནི།
 འདི་ལས་གཞན་པའི་ཐར་བའི་ལམ་བསྟན་ཀྱང་།
 བདག་སློ་གཡོ་བ་མེད་དོ་གྲོགས་པོ་དག།
 ཅེས་གསུངས།

任达瓦大师：

十方诸佛与菩萨，亲住于我前虚空，
 此外宣说解脱道，我心无动诸朋友。

བཀའ་གདམས་པ་ཚོས་ལས།
དེ་ཡི་བསྟན་པའི་མཚུགས་ལ།
བསམ་གཏན་ཆགས་སྣང་དག་གིས་སྦྱང།
འདོད་ཡོན་བདུད་ཀྱི་གཡམ་མོ་འབྱུང་།
ཞེས་གསུངས།

《噶单父法录》：

彼至佛法末期时，
禅定为贪嗔所扰，
欲妙财魔频招手。

སོ་སོར་ཐར་བའི་མདོ་ལས།
 སངས་རྒྱས་ཞེས་བྱའི་སྤྱི་འདི་ཡང་།།
 འཇིག་རྟེན་དག་ན་རབ་ཏུ་དགོན།།
 མི་ཉིད་རྗེད་པ་ཤིན་ཏུ་དགའ།།
 རབ་ཏུ་བྱུང་བ་ཤིན་ཏུ་དགོན།།
 དེ་བཞིན་རབ་ཏུ་བྱུང་ནམས་གྱི།།
 ཚུལ་བྲིམས་ལུན་སུམ་ཚོགས་རབ་དགོན།།
 ཞེས་གསུངས།

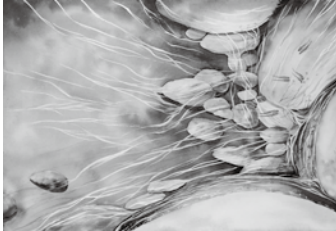
《别解脱经》：

如来之名号，世间极罕见，
 人身极难得，出家亦为难，
 如是出家众，净戒更为难。

ཀུན་མཁྱེན་སྐོང་ཆེན་པས།
 གང་ཡིན་ཅི་ཡིན་འདི་ཡིན་གཏང་སོ་མེད།།
 བྱིད་ཅག་ཅི་བྱ་ང་ནི་གང་ན་འདུག།
 ལྷན་ལུལ་ད་མེད་འདི་ལ་སུས་ཅི་བྱ།།
 ཏ་ཏ་འདི་འདྲ་མཚར་ཆེ་དགོད་རེ་བྱོ།།
 ཞེས་གསུངས།

全知龙钦巴：

无有此彼指定处，汝等何为我居何？
 遗迹今无此何为？哈哈稀有真可笑！



གྲུབ་ཆེན་ས་ར་ཏ་པས།
ང་ཡིས་རྗེ་མོ་བྱས་པ་ལ།
བྱིས་པ་རྣམས་ནི་ཨ་ཐང་ཆད།
ཅེས་གསུངས།

大成就者萨绕哈巴：
我所作游戏，凡愚真疲惫。

དག་སྦྲང་ལ་གཅེས་པའི་མདོ་ལས།
 ལ་ལའི་ཚུལ་བྲིམས་བདེ་བ་སྟེ།
 ལ་ལའི་ཚུལ་བྲིམས་སྤྱད་བཟུལ་རྒྱ།
 ཚུལ་བྲིམས་ལྡན་པ་བདེ་བའི་མཚོགས།
 ཚུལ་བྲིམས་འཆལ་བ་སྤྱལ་བཟུལ་ཡིན།
 ཞེས་གསུངས།

《教誡比丘經》：

有者戒律为快乐，有者戒律痛苦因，
 具足戒律胜安乐，毁坏戒律乃痛苦。

མི་རྟག་པའི་མདོ་ལས།
ཀྱེ་མ་འདུ་བྱེད་རྣམས་མི་རྟག།
སྐྱེ་ཞིང་འཇིག་པའི་ཚེས་ཅན་ཡིན།།
སྐྱེ་ནས་འཇིག་པར་འགྱུར་བ་སྟེ།།
དེ་བས་ཉེ་བར་ཞི་བ་བདེ།།
ཞེས་གསུངས།

《无常经》：

呜呼诸法皆无常，生而毁灭之自性，
生之当下即为灭，是故寂灭得安乐。

དག་སྦྱོང་ལ་གཅེས་པའི་མདོ་ལས།
 ཚུལ་སྤྲོས་འདི་ནི་བདེ་བའི་མཚོགས།
 ཚུལ་སྤྲོས་འདི་ནི་ཐར་པའི་ལམ།
 ཚུལ་སྤྲོས་འདི་ནི་ཡོན་ཏན་ཞིང་།
 ཚུལ་སྤྲོས་འདི་ནི་སངས་རྒྱས་རྒྱ།
 ཚུལ་སྤྲོས་འདི་ནི་རབ་མཚོགས་ཡིན།
 མིག་གི་འབྲས་བུ་བཞིན་དུ་སྤྲངས།
 སྲོག་ལ་བབ་ཀྱང་ཚུལ་སྤྲོས་ནི།
 གཏོང་བ་མི་མཁས་སླུན་པོ་ཡིན།
 ཞེས་གསུངས།

《教誡比丘經》：

此戒律乃胜安乐，此戒律乃解脱道，
 此戒律乃功德田，此戒律乃成佛因，
 此戒律乃最殊胜，故当护持如眼目，
 纵遇命难不舍戒，若舍则为极愚痴。

ལྷོ་སྤྱིང་མཚོན་ཆ་འཁོར་ལོ་ལས།
 ཨེ་མ་མ་བརྟགས་གཅིག་ཤུར་ཉམས་དགའ་བའི།
 ལྷང་བ་འདི་ལ་སྤྱིང་པོ་མ་མཚེས་མོད།
 འོན་ཀྱང་ཡོད་པ་ལྟ་བུར་སྤང་བ་ཡི།
 ཚེས་འདི་ཟབ་སྤྱོད་མན་པས་རྟོགས་པར་དགའ།
 ཞེས་གསུངས།

《修行利刃轮》：

奇哉未择似欢喜，此种显现无实质，
 然而显现似存在，此法甚深劣难见。

ཕྱལ་གྲས་ཞི་བ་ལྟས།
དེ་ལྟར་སྣང་པའི་དངོས་རྣམས་ལ།
ཐོབ་པ་ཅི་ཡོད་ཤོར་ཅི་ཡོད།
གང་གིས་རིམ་གྲོ་བྱས་པའམ།
ཡོངས་སུ་བརྟམ་པའང་ཅི་ཞིག་ཡོད།
བདེའམ་སྤྱག་བསྐྱལ་གང་ལས་ཡིན།
མི་དགར་ཅི་ཡོད་དགར་ཅི་ཡོད།
ཅེས་གསུངས།

寂天菩萨：

故于诸空法，何有得与失？
谁人恭敬我？谁复轻蔑我？
苦乐由何生？何足忧与喜？

ཚོད་བསྐྱོག་ལས།
གལ་ཏེ་ངས་དམ་བཅས་འགའ་ཡོད།
དེས་ན་ང་ལ་སྐྱོན་འདི་ཡོད།
ང་ལ་དམ་བཅའ་མེད་པས་ན།
ང་ནི་སྐྱོན་མེད་ཁོ་ན་ཡིན།
ཅེས་གསུངས།

《回诤论》：

若我有少宗，则我有彼过，
我无立宗故，唯我为无过。

ཀུན་མཁུན་སྒོང་ཆེན་རབ་འབྱམས་གྱིས།
 རྣམ་རྟོག་སྐྱེས་ཚེ་གཅེར་གྱིས་ལྷ་བ་གཅིས།།
 སེམས་ཐག་ཚོད་ཚེ་ཐོག་དུ་བཞག་པ་གཅིས།།
 སྒོམ་དུ་མེད་པ་སྒོམ་དུ་བཞག་པ་གཅིས།།
 ཡིངས་མེད་སྐྱོང་བ་ཁོ་བོའི་སྤྱིང་གཏམ་ཡིན།།
 ཞེས་གསུངས།

全知龙钦绕降：

心生分别之时直视要，
 已得定解之时安住要，
 修行安住无修是为要，
 修习无散即是吾忠告。

ཚོས་རྗེ་འཇིགས་མེད་སྤུན་ཚོགས་ཀྱིས།
 བདག་ནི་འདི་ནས་ཚེ་རབས་ཐམས་ཅད་དུ།
 ལྷ་མ་ལྷག་པའི་ལྷ་ཡིས་རྗེས་སུ་བབྱུང་།།
 བསྐྱབ་གསུམ་ཡོན་ཏན་རྒྱ་མཚོའི་གཏེར་ལ་དབང་།།
 བལྟན་འགྲོའི་དོན་ཆེན་འབད་མེད་འགྲུབ་པར་ཤོག།
 ཅེས་གསུངས།

法王晋美彭措：

愿我生生世世中，上师本尊予摄受，
 自在如海三学德，弘法利生任运成。

མྱུ་ཚེར་རོལ་པ་ལས།

ཟབ་ཞི་རྒྱལ་བྲལ་འོད་གསལ་འདུས་མ་བྱས།
 བདུད་ཚིའི་ཚོས་ནི་བདག་གིས་ཐོབ་པར་གྱུར།
 བདག་གིས་བསྟན་ཀྱང་གཞན་གྱིས་མི་ཤེས་དེ།
 མི་སྣུ་ནགས་འདབ་གནས་པར་བྱ་བ་སྟམ།

ཞེས་གསུངས།

《广大游舞经》：

深寂离戏光明无为法，
 犹如甘露此法我已得，
 纵为谁说亦不能了知，
 是故默然安住于林间。

གྲུབ་ཚེན་ས་ར་ཏ་པས།

བསམ་དང་བསམ་བྱ་རབ་ཏུ་སྤངས་ནས་སྟུ།

བསམ་མེད་བྱ་ཚུང་ཚུལ་དུ་གནས་བྱ་ཞིང་།།

སྣ་མའི་གསུང་ལ་བསྐྱེམས་ཏེ་རབ་འབད་ན།།

ལྷན་ཅིག་སྐྱེས་པ་འབྱུང་བར་ཐེ་ཚོམ་མེད།།

ཅེས་གསུངས།

大成就者萨绕哈：

思维所思皆远离，无思安住如婴孩。

专心精勤师教言，无疑生起俱生智。

རིགས་པ་རྒྱག་ཅུ་པ་ལས།
 དག་བ་འདི་ཡིས་སྐྱེ་བོ་ཀུན།
 བསོད་ནམས་ཡེ་ཤེས་ཚོགས་བསགས་ཏེ།
 བསོད་ནམས་ཡེ་ཤེས་ལས་བྱུང་བའི།
 དམ་པ་གཉིས་ནི་ཐོབ་པར་ཤོག།
 ཅེས་གསུངས།

《六十正理论》：

此善愿诸众，积累福慧资，
 福慧资所生，获得二身果。

ངས་ལོ་གཅིག་གི་རིང་ཉིན་རེར་ལུང་ཚོག་རེ་བར་མ་ཁང་
བར་ལུལ་བར་ཉིད་ཀྱིས་དེ་ལྟར་གཟིགས་ཡོད་དམ།

在这一年当中，我每天都发一条佛典偈颂，
并翻译成汉文提供给大家，从未间断。

不知道你看了吗？



