

Compassion in Action

慈悲·愛·行動

法會課誦本

- 5 | གསོལ་འདེབས་དྲི་རྒྱུ་ལྟར་གྱུང་མཁོ།
The Short Vajradhara Lineage Prayer
金剛總持祈請文
- 8 | ཡན་ལག་བདུན་པ།
The Seven Branch Prayer
七支供養
- 9 | མརྒྱལ་འབུལ་བ།
Short Mandala Offering
獻曼達
- 10 | ཚོས་འཁོར་བསྐྱོར་བ་གསོལ་བ།
The Request to Turn the Wheel of Dharma
請轉法輪
- 11 | བྲག་ཚེན་སློན་ལམ།
The Aspiration of the Mahamudra of
Definitive Meaning
了義大手印祈願文
-

21

རྒྱལ་སྐུས་ལག་ལེན་སོ་བདུན་མ།

The Thirty-Seven Practices of a Bodhisattva

佛子行三十七頌

34

བསྐྱེད་རྒྱས་སློན་ལམ་ཕྱོགས་བཅུ་དུམ་བཞི་མ།

The Aspiration for the Teachings to Flourish
"Buddhas and bodhisattvas of the ten
directions and four times..."

十方四世諸佛菩薩祈願文

39

རྒྱལ་དབང་བཅུ་བདུན་པའི་ཞབས་བརྟན།

Long Life Prayer for His Holiness
the 17th Karmapa Orgyen Trinley Dorje

第十七世大寶法王長壽祈請文

40

བདེ་སློན་བསྐྱུས་པ།

Short Aspirations for Rebirth in Sukhavati

簡短極樂願文

43

བསྐྱོ་བ།

Dedication

迴向

གསོལ་འདེབས་རྗེ་རྗེ་འཆང་གུང་མ།

The Short Vajradhara Lineage Prayer

金剛總持祈請文

རྗེ་རྗེ་འཆང་ཆེན་ཉི་ལོ་རྒྱ་རོང་།

DOR JE CHANG CHEN TE LO NA RO DANG

多傑 羌千 帝洛 那諾倘 /

Great Vajradhara, Telo, Naro,

金剛總持帝洛那洛巴，

མར་པ་མི་ལ་ཚོས་རྗེ་གླུ་པོ་པ།

MAR PA MI LA CHÖ JE GAM PO PA

瑪巴 米拉 卻戒 岡波巴 /

Marpa, Mila, Dharma lord Gampopa,

馬巴密勒法王岡波巴，

དུས་གསུམ་ཤེས་བྱ་གུན་མཁྲེན་ཀམ་པ།

DÜ SUM SHE JA KÜN KHYEN KAR MA PA

度松 謝甲 袞千 噶瑪巴 /

The knower of three times, omniscient Karmapa,

普明三世遍知噶瑪巴，

ཆེ་བཞི་རྩེ་བརྒྱན་བརྒྱན་པར་འཛིན་རྣམས་དང་།

CHE SHI CHUNG GYE GYÜ PAR DZIN NAM DANG

切息 沖給 舉拔 僅南倘 /

Those who hold the the four elder and eight younger lineages,

四大八小傳承持有者，

འབྲི་སྐྱལ་ཚལ་གསུམ་དཔལ་ལྡན་འབྲུག་པ་སོགས།

DRI TAK TSAL SUM PAL DEN DRUK PA SOK

及大 擦松 巴滇 竹巴梭 /

The Drikung and Taklung and Tsalpa, great Drukpa,

直達察派具德竹巴等，

འབར་ལམ་བྲག་རྒྱ་ཆེ་ལ་མངའ་བརྟེན་པའི།

SAP LAM CHAK GYA CHE LA NGA NYE PAY

薩朗 恰嘉 切拉 阿涅貝 /

And others who've mastered mahamudra's profound path,

於甚深道大印得自在，

མཉམ་མེད་འགྲོ་མགོན་དུགས་སོ་བཀའ་བརྒྱན་ལ།

NYAM ME DRO GÖN DAK PO KA GYÜ LA

釀每 卓袞 達波 噶舉拉 /

Unequaled protectors of beings, Dakpo Kagyu,

達波噶舉無比眾生怙，

གསོལ་བ་འདེབས་སོ་བཀའ་བརྒྱན་སླ་མ་རྣམས།

SOL WA DEP SO KA GYÜ LA MA NAM

梭哇 喋梭 噶舉 喇嘛南 /

We supplicate you. Kagyu gurus, we uphold

於諸口傳上師作祈請，

བརྒྱན་པ་འཛིན་ལོ་རྣམས་ཐར་བྱིན་གྱིས་ཚོལ་ས།

GYÜ PA DZIN NO NAM TAR JIN GYI LOP

舉巴 僅挪 南踏 勤吉洛 /

Your lineage: Please bless us to follow your example.

持有傳承記述祈加持。

ཞེན་ལོག་ལྷོ་མ་གྱི་རྟེན་པར་གསུངས་པ་བཞིན།

SHEN LOK GOM GYI KANG PAR SUNG PA SHIN

賢洛 拱吉 岡巴 松巴行 /

Detachment's the foot of meditation, as it's taught.

教云離欲即為修行足，

ཐས་ནོར་ཀུན་ལ་ཚགས་ཞེན་མེད་པ་དང།

SE NOR KÜN LA CHAK SHEN ME PA DANG

瑟諾 哀拉 恰賢 沒巴倘 /

As ones with no craving for food or for wealth,
於諸飲食財寶無繫念，

རྟེན་བཀུར་ཞེན་པ་མེད་པར་བྱེན་གྱིས་རྫོབས།

NYE KUR SHEN PA ME PAR JIN GYI LOP

涅固 賢巴 沒巴 勤吉洛 /

To have no attachment to honor or to gain.
無著名聞利養祈加持。

མན་དག་གཉེར་སྒོ་འབྱེད་པའི་རྣམ་ལ།

MEN NGAK TER GO CHE PAY LA MA LA

面阿 喋果 結貝 喇嘛拉 /

As ones who pray always to the lama who opens
上師開啟教誠寶藏門，

བཅོས་མེན་མོས་གྲས་སྐྱེ་བར་བྱེན་གྱིས་རྫོབས།

CHÖ MIN MÖ GÜ KYE WAR JIN GYI LOP

訣民 味舉 給哇 勤吉洛 /

Please bless us to develop genuine devotion.
加持生起無偽之虔敬。

གང་ལང་རྟོག་པའི་ངོ་བོ་སོ་མ་དེ།

GANG SHAR TOK PAY NGO WO SO MA DE

扛夏 豆貝 哦窩 梭瑪喋 /

As ones who whatever arises, rest simply,
隨顯即悟體性自如如，

བསྐོས་བྱ་རྫོ་དང་བྲལ་བར་བྱེན་གྱིས་རྫོབས།

GOM JA LO DANG DRAL WAR JIN GYI LOP

拱甲 洛倘 札哇 勤吉洛 /

Please bless us with practice that's free of
conception.
修行遠離妄心祈加持。

།ཚེ་འདིའི་གཞོས་ཐག་ཚད་པའི་སྐོས་ཚེན་ལ། །

TSE DIY DÖ TAK CHÖ PAY GOM CHEN LA

測迪 堆踏 卻貝 拱千拉 /

Who cut all the ties to this life: Please bless us
斷離此世貪網之行者，

།མོས་གྲས་སྐོས་གྱི་མགོ་བོར་གསུངས་པ་བཞིན། །

MÖ GÜ GOM GYI GO WOR SUNG PA SHIN

昧舉 拱吉 果窩 松巴行 /

Devotion's the head of meditation, as it's taught.
教云虔敬即為修行首，

།རྒྱུ་དུ་གསོལ་བ་འདེབས་པའི་སྐོས་ཚེན་ལ། །

GYÜN DU SOL WA DEP PAY GOM CHEN LA

君讀 梭哇 喋貝 拱千拉 /

The gate to the treasury of oral instructions:
於諸恆常祈請之行者，

།ཡིངས་མེད་སྐོས་གྱི་དངོས་བཞེན་གསུངས་པ་བཞིན། །

YENG ME GOM GYI NGÖ SHIR SUNG PA SHIN

言味 拱吉 溫昔 松巴行 /

The main practice is being undistracted, as it's taught.
教云毋逸即是修正行，

།མ་བཅོས་དེ་ཀར་འཛོག་པའི་སྐོས་ཚེན་ལ། །

MA CHÖ DE KAR JOK PAY GOM CHEN LA

瑪訣 喋噶 久貝 拱千拉 /

Not altering, in just that fresh essence of thought:
住於任運無整之行者，

།རྣམ་རྟོག་ངོ་བོ་ཚོས་སྐྱར་གསུངས་པ་བཞིན། །

NAM TOK NGO WO CHÖ KUR SUNG PA SHIN

南豆 哦窩 卻固 松巴行 /

The essence of thought's the dharmakaya, as it's
taught.
教云妄念體性即法身，

ཅི་ཡང་མ་ཡིན་ཅིང་ཡང་འཆར་བ་ལ།

CHI YANG MA YIN CHIR YANG CHAR WA LA

記揚 瑪吟 記揚 恰哇拉 /

Not anything at all, yet arising as anything,

所顯非真宛然而顯現，

འཁོར་འདས་དབྱེར་མེད་ཉོགས་པར་བྱིན་གྱིས་ཚོབས།

KHOR DE YER ME TOK PAR JIN GYI LOP

擴喋 耶沒 豆巴 勤吉洛 /

To realize samsara and nirvana inseparable.

證悟輪涅不二祈加持。

འབྲལ་མེད་ཚོས་ཀྱི་དཔལ་ལ་ལོངས་སྤྱོད་ཅིང།

DRAL ME CHÖ KYI PAL LA LONG CHÖ CHING

札昧 卻記 巴拉 隆訣京 /

From the perfect guru, enjoying Dharma's splendor.

受用殊勝吉祥之法教，

དོ་རྩེ་འཆང་གི་གོ་འཕང་སྤྱར་ཐོབ་ཤོག །

DOR JE CHANG GI GO PANG NYUR TOP SHOK

多傑 羌吉 果龐 紐透修 /

May quickly we reach the state of Vajradhara.

願速證得金剛持果位。

།ས་འགགས་རོལ་བར་འཆར་བའི་སྐོམ་ཚེན་ལ། །

MA GAK RÖL PAR CHAR WAY GOM CHEN LA

瑪噶 若巴 恰威 拱千拉 /

In unceasing play we arise: Please bless us.

不滅幻有顯現之行者，

།སྐྱེ་བ་ཀུན་ཏུ་ཡང་དག་ལྷ་མ་དང། །

KYE WA KÜN TU YANG DAK LA MA DANG

給哇 袞讀 揚達 喇嘛倘 /

In all of our births may we never be separate

世世不離清淨上師尊，

།ས་དང་ལམ་གྱི་ཡོན་ཏན་རབ་རྗེགས་ནས། །

SA DANG LAM GYI YÖN TEN RAP DZOK NE

薩倘 朗吉 元滇 拉昨內 /

Perfecting the qualities of the paths and levels,

五道十地功德悉圓滿，

ཅེས་བཤང་བན་སྐར་བ་འཇམ་དཔལ་བཟང་པོས་མཛད་པའོ། །།

Composed by Pengar Jampel Sangpo.

本噶蔣巴桑波 著

此文摘錄自《噶舉大祈願法會課誦本》

ཡན་ལག་བདུན་པ།
The Seven Branch Prayer
七支供養

བྱག་འཚལ་བ་དང་མཚོན་ཅིང་བཤགས་པ་དང་།

CHAK TSAL WA DANG CHÖ CHING SHAK PA DANG

恰擦 哇倘 卻京 夏巴堂 /

I dedicate to enlightenment whatever

所有禮讚供養福，

དགེ་བ་ཅུང་ཟད་བདག་གིས་ཅེ་བསགས་པ།

GE WA CHUNG SE DAK GI CHI SAK PA

給哇 炯瑟 達吉 記薩巴 /

And offering, confessing, and rejoicing,

隨喜懺悔諸善根，

།རྗེས་སྡུ་ཡི་རང་བསྐྱལ་ཞིང་གསོལ་བ་ཡི། །

JE SU YI RANG KÜL SHING SÖL WA YI

傑速 宜攘 固行 梭哇宜 /

Slight merit I have gathered from prostrating,

請佛住世轉法輪，

།ཐམས་ཅད་བདག་གིས་བྱང་ཆུབ་བྱིར་བསྐྱོལ། །

TAM CHE DAK GI JANG CHUP CHIR NGO O

湯界 達吉 強秋 企哦喔 /

Requesting, and from making supplications.

迴向眾生及佛道。

མཚན་འབྲུག་ག།

Short Mandala Offering

獻曼達

ས་གཞི་སློམ་རྒྱུ་བྲགས་ཤིང་མེ་ཉྱག་བགྲམ།

SA SHI PÖ CHÜ JUK SHING ME TOK TRAM

薩息 播去 久興 每多章 /

This earth, perfumed with scented water,
strewn with flowers,
大地塗香敷妙花，

སངས་རྒྱལ་ཞིང་དུ་དམིགས་ཏེ་སྤུལ་བ་ཡིས།

SANG GYE SHING DU MIK TE PÜL WA YI

桑皆 行篤 密得 嘆哇宜 /

I visualize to be a buddha realm and offer
觀為佛國作供獻，

།རི་རབ་སྒྲིང་བཞི་ཉི་ལྷས་བརྒྱན་པ་འདི། །

RI RAP LING SHI NYI DAY GYEN PA DI

日惹 拎息 寧達 間巴迪 /

Graced with Mount Meru, the four lands, the sun and
moon,
須彌四洲日月嚴，

།འཕྲོ་ཀུན་ནམ་དག་ཞིང་ལ་སློབ་པར་ཤོག།

DRO KÜN NAM DAK SHING LA CHÖ PAR SHOK

肘昆 囊大 行喇 覺巴秀 /

So that all beings enjoy a perfectly pure realm.
有情感受清淨剎。

ཚེས་འཁོར་བསྐྱོར་བ་གསོལ་བ།

The Request to Turn the Wheel of Dharma

請轉法輪

སེམས་ཅན་རྣམས་ཀྱི་བསམ་པ་དང་།

SEM CHEN NAM KYI SAM PA DANG

森間 囊幾 桑巴倘 /

I pray that you turn the Wheels of Dharma

有情思想與心識，

ཆེ་ཆུང་གྲུབ་མོང་ཐེག་པ་ཡི།

CHE CHUNG TÜN MONG TEK PA YI

切芎 吞蒙 特巴宜 /

In accordance with the thoughts

大乘小乘與共乘，

།ཞོ་ཡི་ཕྱེ་བཀའ་རི་ལྟ་བུ། །

LO YI CHE DRAK JI TA WAR

洛以 且乍 幾大哇 /

Of the lesser, greater, and common vehicles

隨其差別而有之，

།ཚེས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་བསྐྱོར་དུ་གསོལ། །

CHÖ KYI KHOR LO KOR DU SÖL

確吉 闊洛 郭篤梭 /

And various intellects of beings.

祈請加持轉法輪。

ཕྱག་ཚེན་སློན་ལམ།

The Aspiration of the Mahamudra of Definitive Meaning

了義大手印祈願文

ན་མོ་གུ་བ།

NA MO GU RU

南摩 咕如 /

namo guru

頂禮上師！

ལྷ་མ་རྣམས་དང་ཡི་དམ་དཀྱིལ་འཁོར་གླ།

LA MA NAM DANG YI DAM KYIL KHOR LHA

喇嘛 南倘 宜檔 記闊大 /

Guru, yidams of all mandalas,

一切上師壇上本尊天，

བདག་ལ་བརྗེར་དགོངས་བདག་གི་སློན་ལམ་རྣམས།

DAK LA TSER GONG DAK GI MÖN LAM NAM

達拉 借拱 達吉 門朗南 /

Kindly consider me. Support and bless

謹祈為我證明所發願，

བདག་དང་མཐའ་ཡས་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི།

DAK DANG TA YE SEM CHEN TAM CHE KYI

達倘 踏耶 森間 湯界記 /

Streams of virtue unsullied by threefold fixation

我等無量一切有情聚，

འཁོར་གསུམ་རྫོག་མེད་དགེ་ཚོགས་ཚུ་རྒྱུན་རྣམས།

KHOR SUM NYOK ME GE TSOK CHU GYÜN NAM

闊松 紐沒 給措 秋均南 /

Of the pure intentions and actions of myself and
innumerable beings,

流出三輪無垢善根河，

།སློན་ལམ་བཅུ་དྲུག་གསུམ་རྒྱལ་བ་སྲས་དང་བཅས། །

CHOK CHU DÜ SUM GYAL WA SE DANG CHE

秋就 讀松 嘉哇 色倘界 /

And buddhas and bodhisattvas of the ten directions
and three times

十方三世諸佛佛子眾，

།རི་བཞིན་འགྲུབ་པའི་མཐུན་འགྲུར་གྱིན་བརྒྱབས་མཛོད། །

JI SHIN DRUP PAY TÜN GYUR JIN LAP DZÖ

吉行 竹貝 吞究 勤蠟最 /

The fulfillment of my aspirations.

咸皆順利如理而成就。

།བསམ་སྐྱོར་རྣམ་དག་གངས་འི་ལས་སྐྱེས་པའི། །

SAM JOR NAM DAK GANG RI LE KYE PAY

散就 南達 扛瑞 雷界貝 /

Are born on the snow-covered mountain

加行意樂清淨雪山中，

།རྒྱལ་བ་སྐུ་བཞིའི་རྒྱ་མཚོར་འཕྲུག་གྲུར་ཅིག། །

GYAL WA KU SHIY GYA TSOR JUK GYUR CHIK

嘉哇 固息 嘉措 就究記 /

May they flow into the ocean of the buddhas' four all
kayas.

唯願歸入勝者四身海。

རི་སྲིད་དེ་མ་ཐོབ་པ་དེ་སྲིད་དུ།

JI SI DE MA TOP PA DE SI DU

吉夕 喋瑪 透巴 喋夕讀 /

Until that is attained, throughout all births, all lives,
祈願未能如是成就前，

ཕྱིག་དང་སྤྲུག་བཟུལ་སྤྲ་ཡང་མི་གྲག་ཅིང།

DIK DANG DUG NGEL DRA YANG MI DRAK CHING

迪倘 讀阿 札揚 米札京 /

Be unheard. May we enjoy the splendor
及以苦痛哀鳴皆寂靜，

དལ་འབྱོར་མཚོག་ཐོབ་དང་བརྩོན་ཤེས་རབ་ལྷན།

DAL JOR CHOK TOP DE TSÖN SHE RAP DEN

達就 秋透 喋尊 謝惹滇 /

Acquiring the best leisure and resources,
may we have faith, diligence, and wisdom.
得勝暇滿具足信勤慧，

ཚུལ་བཞེན་སྐྱབ་ལ་བར་ཚད་མ་མཆེས་བར།

TSÜL SHIN DRUP LA BAR CHE MA CHI PAR

促行 竹拉 拔切 瑪企巴 /

May we practice them properly without obstacle.
如理修持願皆無障礙，

ལུང་རིགས་ཐོས་པས་མི་ཤེས་སྤྱིབ་ལས་གྲོལ།

LUNG RIK TÖ PAY MI SHE DRIP LE DRÖL

隆瑞 退貝 米謝 吉雷卓 /

Hearing scripture and reasoning frees from
unknowing.
善聞教理解脫無明障，

སློམ་བྱུང་འོད་གྱིས་གནས་ལུགས་རི་བཞེན་གསལ།

GOM JUNG Ö KYI NE LUK JI SHIN SAL

拱炯 偉記 內露 吉行薩 /

The light of meditation clearly reveals the nature
as it is.
修生光芒如理明實相，

།སྲིད་སྲེུ་བ་ཚེ་རབས་ཀུན་ཏུ་ཡང། །

KYE DANG KYE WA TSE RAP KÜN TU YANG

界倘 界哇 測惹 衰杜揚 /

May event the words “wrongdoing” and “suffering”
生生世世不聞罪惡聲，

།བདེ་དགེ་རྒྱ་མཚོའི་དབལ་ལ་སྦྱོད་པར་ཤོག །

DE GE GYA TSOY PAL LA CHÖ PAR SHOK

喋給 嘉措 霸拉 訣巴修 /

Of an ocean of happiness and virtue.
享用善樂吉祥汪洋聚，

།བཤེས་གཉེན་བཟང་བསྐྱེན་གདམས་པའི་བརྒྱུད་ཐོབ་ནས། །

SHE NYEN SANG TEN DAM PAY CHÜ TOP NE

謝念 桑滇 檔貝 具透內 /

Relying upon good spiritual friends and receiving the
essence of the instructions,
依止善師承口訣精華，

།ཚེ་རབས་ཀུན་ཏུ་དམ་ཚེས་སྦྱོད་པར་ཤོག །

TSE RAP KÜN TU DAM CHÖ CHÖ PAR SHOK

測惹 衰杜 黨卻 訣巴修 /

In all our lives, may we practice genuine Dharma.
生生世世實踐正法寶，

།མན་དག་བསམ་པས་ཐེ་ཚོས་སུན་ནག་བཅོམ། །

MEN NGAK SAM PAY TE TSOM MÜN NAK CHOM

面阿 散貝 貼聰 門那炯 /

Contemplating the instructions conquers the
darkness of doubt.
善思口訣毀滅疑惑闇，

།ཤེས་རབ་གསུམ་གྱི་སྣང་བ་རྒྱས་པར་ཤོག །

SHE RAP SUM GYI NANG WA GYE PAR SHOK

謝惹 松吉 囊哇 界巴修 /

May the brilliance of the three wisdoms increase.
唯願三慧光明漸增長，

ཉལ་ཚད་མཐའ་བྲལ་བ་དེན་གཉིས་གཞི་ཡི་དོན།

TAK CHE TA DRAL DEN NYI SHI YI DÖN

大切 踏札 滇尼 息宜敦 /

The ground is the two truths, beyond the extremes of eternalism and nihilism.

離常斷邊二諦即根理，

མིད་ཞིའི་མཐའ་བྲལ་དོན་གཉིས་འབྲས་ཐོབ་པའི།

SI SHIY TA DRAL DÖN NYI DRE TOP PAY

夕息 踏札 敦尼 哲透貝 /

Beyond the extremes of exaggeration and denial, The fruition, the two benefits, beyond the extremes of samsara and nirvana, is attained.

成就遠離有寂二利果，

སྤྱད་གཞི་སེམས་ཉིད་གསལ་སྣོད་བྱང་འབྲུག་ལ།

JANG SHI SEM NYI SAL TONG SUNG JUK LA

強息 森尼 薩東 聳就拉 /

The ground of purification is the mind's nature, a union of lucidity-emptiness.

淨依明空雙運心性上，

སྤྱད་བྱ་སྣོ་བྱུར་འཁྲུལ་བའི་བྱི་མ་རྣམས།

JANG CHA LO BUR TRUL PAY DRI MA NAM

強甲 洛樸 處貝 持瑪南 /

What is purified is the stains of adventitious delusion.

淨化所淨顛倒眾客塵，

གཞི་ལ་སྣོ་འདོགས་ཚོད་བ་ལྷ་བའི་གདེངས།

SHI LA DRO DOK CHÖ PA TA WAY DENG

息拉 卓朵 卻巴 大威頂 /

Severing misconceptions of the ground is certainty of the view.

斬斷增益淨依即見要，

སྣོ་སྤྱད་མཐའ་བྲལ་ཚོགས་གཉིས་ལམ་མཚོག་གིས། །

DRO KUR TA DRAL TSOK NYI LAM CHOK GI

卓固 踏札 措尼 朗秋吉 /

Through the supreme path of the two accumulations,

離增損邊二聚勝道力，

གོ་ལ་འཁྲུགས་མེད་པའི་ཚོས་དང་སྤང་བར་ཤོག །

GÖL CHUK ME PAY CHÖ DANG TRE PAR SHOK

苟秋 沒貝 卻倘 切巴修 /

May we encounter Dharma free from error and deviation.

願值如是無謬無誤法。

སྣོད་བྱེད་བྱལ་ཚེན་དོ་རྗེ་རྣལ་འབྱོར་ཆེས། །

JONG CHE CHAK CHEN DOR JE NAL JOR CHE

炯且 恰千 多傑 那就切 /

What purifies is the great vajra yoga of mahamudra.

金剛瑜伽大手印妙能，

སྤྱདས་འབྲས་བུ་བྲལ་ཚོས་སྤྱ་མཛོད་གྱུར་ཤོག།

JANG DRE DRI DRAL CHÖ KU NGÖN GYUR SHOK

強哲 持札 卻固 溫究修 /

May the result of purification, the stainless dharmakaya, be revealed.

淨果無垢法身願顯現。

འདི་ལ་མ་ཡེངས་སྣོད་བ་སྣོ་མ་བའི་གནད། །

DE LA MA YENG KYONG WA GOM PAY NE

喋拉 瑪煙 宮哇 拱貝內 /

Sustaining that without distraction is the point of meditation.

無逸保任見解即修要，

སྒོམ་དོན་ཀུན་ལ་རྩལ་སྒྲིང་སྒྲིང་བའི་མཚོག

GOM DÖN KÜN LA TSAL JONG CHÖ PAY CHOK

拱敦 袞拉 紮炯 訣貝秋 /

Training in all aspects of meditation is the best action.

精熟修義即最勝行要，

ཚོས་རྣམས་ཐམས་ཅད་སེམས་ཀྱི་རྣམ་འདྲུལ་ཏེ།

CHÖ NAM TAM CHE SEM KYI NAM TRUL TE

卻南 湯界 森記 南處喋 /

All dharmas are the mind's manifestations.

一切諸法皆為心幻化，

སྣོང་ཞིང་མ་འགགས་ཅིར་ཡང་སྣང་བ་སྟེ།

TONG SHING MA GAK CHIR YANG NANG WA TE

東行 瑪噶 記揚 囊哇喋 /

Empty, it is unceasing and can appear as anything.

真空無礙妙顯一切法，

ཡོད་མ་སྒྲིང་བའི་རང་སྣང་ལུལ་དུ་འཇུག་ལ།

YÖ MA NYONG WAY RANG NANG YÜL DU TRÜL

約瑪 紐威 攘囊 由讀處 /

We mistake self-appearance, which has never existed, to be an object.

本來無有自相誤為境，

གཉིས་འཛིན་དབང་གིས་སྲིད་བའི་སྣོང་དུ་འཇུག་མས།

NYI DZIN WANG GI SI PAY LONG DU KHYAM

尼今 汪吉 夕貝 隆讀欠 /

Under the power of dualistic fixation, we wander in the expanse of samsara.

二取執力輾轉三有界，

།ལྷ་སྒོམ་སྒྲིང་བའི་གདེངས་དང་ལྡན་བར་ཤོག །

TA GOM CHÖ PAY DENG DANG DEN PAR SHOK

大拱 訣貝 頂尚 滇巴修 /

May we have the confidence of the view, meditation, and action.

唯願於見修行得決定。

།སེམས་ནི་སེམས་མེད་སེམས་ཀྱི་ངོ་བོས་སྣོང་། །

SEM NI SEM ME SEM KYI NGO WOY TONG

森尼 森沒 森記 哦窩東 /

The mind: there is no mind; it is empty of mind's essence.

是心無有心性本空寂，

།ལེགས་པར་བརྟག་ནས་གཞི་རྩ་ཚོད་པར་ཤོག །

LEK PAR TAK NE SHI TSA CHÖ PAR SHOK

雷巴 大內 息紮 卻巴修 /

Having scrutinized it, may we find it.

願善觀察自斷增益根。

།མ་རིག་དབང་གིས་རང་རིག་བདག་ཏུ་འཇུག་ལ།

MA RIK WANG GI RANG RIK DAK TU TRÜL

瑪瑞 汪吉 攘瑞 達杜處 /

Under ignorance's power, we mistake self-awareness to be a self.

無明惑力誤自證為我，

།མ་རིག་འཇུག་བའི་རྩད་དར་ཚོད་པར་ཤོག །

MA RIK TRUL PAY TSE DAR CHÖ PAR SHOK

瑪瑞 處貝 則達 卻巴修 /

May we get to the bottom of ignorance and delusion.

祈願無明源流自斷除。

ཡོད་པ་མ་ཡིན་ཀླུ་བས་ཀྱང་མ་གཟིགས།

YÖ PA MA YIN GYAL WAY KYANG MA SIK

約巴 瑪吟 嘉威 將瑪息 /

Not something, it is not seen even by buddhas.

諸佛亦不見故此非有，

འགལ་འདུ་མ་ཡིན་ཟུང་འཇུག་དབུ་མའི་ལམ།

GAL DU MA YIN SUNG JUK U MAY LAM

噶讀 瑪吟 聳就 烏沒朗 /

This is not a contradiction; it is unity, the middle way.

此不相違即雙運中道，

འདི་ཡིན་ཞེས་པ་གང་གིས་མཚོན་པ་མེད།

DI YIN SHE PA GANG GI TSÖN PA ME

迪吟 協巴 扛吉 村巴沒 /

Nothing indicates this, saying, "It is this."

所謂如是指認不可得，

ལྷོ་ལས་འདས་པའི་ཚོས་ཉིད་འདུས་མ་བྱས།

LO LE DAY PAY CHÖ NYI DÜ MA CHE

洛雷 喋貝 卻尼 讀瑪且 /

Beyond the intellect, dharmata is not composite.

超越思議法性真無為，

འདི་ཉིད་མ་རྟོགས་འཁོར་བའི་རྒྱ་མཚོར་འཁོར།

DI NYI MA TOK KHOR WAY GYA TSOR KHOR

迪尼 瑪豆 闊威 嘉措闊 /

Not realizing this, we circle in the ocean of samsara.

未悟此理漂輪迴汪洋，

ཐམས་ཅད་འདི་ཡིན་འདི་མིན་གང་ཡང་མེད།

TAM CHE DI YIN DI MIN GANG YANG ME

湯界 迪吟 迪明 扛揚沒 /

Everything is this; there is nothing that is not this.

一切皆爾無一非爾理，

མེད་པ་མ་ཡིན་འཁོར་འདས་ཀུན་གྱི་གཞི།

ME PA MA YIN KHOR DE KÜN GYI SHI

沒巴 瑪吟 闊喋 袞吉息 /

Not nothing, it is the ground of all samsara and nirvana.

有寂二共依故此非無，

མཐའ་བྲལ་སེམས་གྱི་ཚོས་ཉིད་རྟོགས་པར་ཤོག།

TA DRAL SEM KYI CHÖ NYI TOK PAR SHOK

踏札 森記 卻尼 豆巴修 /

May we realize the mind's nature, beyond extremes.

願證如是離邊心性。

འདི་མིན་ཞེས་བྱ་གང་གིས་བཀག་པ་མེད།

DI MIN SHE JA GANG GI KAK PA ME

迪明 協甲 扛吉 噶巴沒 /

Nothing negates this, saying, "It is not this."

所謂非爾遮斷亦不得，

ཡང་དག་དོན་གྱི་མཐའ་ནི་ངེས་པར་ཤོག།

YANG DAK DÖN GYI TA NI NGE PAR SHOK

揚塔 敦吉 踏尼 涅巴修 /

May we realize the perfect, ultimate truth.

祈願決定勝義真實際。

འདི་ཉིད་རྟོགས་ན་སངས་རྒྱལ་གཞན་ན་མེད།

DI NYI TOK NA SANG GYE SHEN NA ME

迪尼 豆那 桑傑 賢那沒 /

If this is realized, buddha is not elsewhere.

證悟此理即佛無他求，

ཚོས་ཉིད་ཀུན་གཞིའི་མཚང་ནི་རིག་པར་ཤོག།

CHÖ NYI KÜN SHIY TSANG NI RIK PAR SHOK

卻尼 袞息 倉尼 瑞巴修 /

May we know dharmata, exposing the all-basis.

願解法性阿賴耶隱患。

སྣང་ཡང་སེམས་ལ་སྣོང་ཡང་སེམས་ཡིན་ཏེ།

NANG YANG SEM LA TONG YANG SEM YIN TE

囊揚 森拉 東揚 森吟喋 /

Appearances are mind; emptiness is also mind.

顯現者心本空亦此心，

སྐྱེས་ཀྱང་སེམས་ལ་འགགས་ཀྱང་སེམས་ཡིན་པས།།

KYE KYANG SEM LA GAK KYANG SEM YIN PAY

界將 森拉 噶將 森吟貝 /

Arisen, it's mind; stopped, it's also mind.

能生能滅皆此心所為，

ལྷོས་བྱས་ཚོལ་བའི་སློམ་གྱིས་མ་བསྐྱད་ཅིང་།

LO CHE TSÖL WAY GOM GYI MA LE CHING

略且 作威 拱吉 瑪類淨 /

Not sullied by the meditation that is conceptual effort,

不受刻意造作所染污，

མ་བཅོས་གཉུག་མ་རང་བབ་འཛོག་ཤེས་བའི།

MA CHÖ NYUK MAR RANG BAP JOK SHE PAY

瑪訣 紐瑪 攘拔 就謝貝 /

May we know how to rest naturally and freely, not altering.

祈願精熟保任無造作，

ལྷ་རགས་རྟོག་བའི་དབང་རྒྱབས་རང་སར་ཞི།

TRA RAK TOK PAY BAR LAP RANG SAR SHI

剎惹 豆貝 哇蠟 攘薩息 /

May the subtle and coarse waves of thought be naturally calmed.

粗細妄念波濤自平寂，

བྱིང་རླུགས་རྫོག་བའི་རི་མ་དང་བྲལ་བའི།

JING MUK NYOK PAY DRI MA DANG DRAL WAY

緊木 拗貝 持瑪 倘札威 /

Free from the polluting stains of torpor and dullness,

祈願遠離掉舉昏沉泥，

ཁྱོད་གས་ཀྱང་སེམས་ལ་འཁྲུལ་ཡང་རང་གི་སེམས།།

TOK KYANG SEM LA TRUL YANG RANG GI SEM

豆將 森拉 處揚 攘吉森 /

Realization is mind; delusion is our own mind too.

此心能悟此心亦能惑，

ཁྱོད་འདོགས་ཐམས་ཅད་སེམས་ལ་ཚོད་པར་ཤོག།

DRO DOK TAM CHE SEM LA CHÖ PAR SHOK

卓朵 湯界 森拉 卻巴修 /

May we sever all misconceptions in the mind.

祈願心中增益盡斷除。

ཁ་མལ་འདུ་འཛིའི་རླུང་གིས་མ་བསྐྱོད་པས།།

TA MAL DU DZIY LUNG GI MA KYÖ PAR

踏瑪 讀吉 隆吉 瑪訣巴 /

Not stirred by the wind of ordinary distractions,

未遭世俗紛擾風動搖，

སེམས་དོན་ཉམས་ལེན་མཁས་ཤིང་སྐྱོང་བར་ཤོག།

SEM DÖN NYAM LEN KHE SHING KYONG WAR SHOK

森敦 釀連 客興 炯哇修 /

May we be skilled in and sustain the practice of the mind.

本來自安心體之修行。

ཁ་ལོ་མེད་སེམས་ཀྱི་ཚུ་བོ་ངང་གིས་གནས།།

YO ME SEM KYI CHU WO NGANG GI NE

右沒 森記 秋窩 昂吉內 /

May the river of mind, unmoving, come to natural rest.

平緩心河漸流漸停止，

ཞི་གནས་ཀྱི་མཚོ་མི་གཡོ་བརྟན་བར་ཤོག།

SHI NE GYA TSO MI YO TEN PAR SHOK

息內 嘉措 米右 店巴修 /

May the ocean of shamatha be unmovingly stable.

寂止大海不動得穩定。

བལྟར་མེད་སེམས་ལ་ཡང་ཡང་བལྟས་པའི་ཚེ།

TAR ME SEM LA YANG YANG TAY PAY TSE

大沒 森拉 揚揚 喋貝測 /

When looking again and again at the mind,
which has nothing to look at,

再再觀照無所觀之心，

ཡིན་མིན་དོན་ལ་ཟེ་ཚོས་ཚད་པ་ཉིད།

YIN MIN DÖN LA TE TSOM CHÖ PA NYI

吟明 敦拉 帖聰 卻巴尼 /

That is the resolution of doubts about what it is and
is not.

懷疑是非自然斷除者，

ཡུལ་ལ་བལྟས་པས་ཡུལ་མེད་སེམས་སུ་མཐོང་།

YÜL LA TE PAY YUL ME SEM SU TONG

由拉 喋貝 由沒 森速通 /

Looking at objects, there are no objects;
they are seen as mind.

觀察境時無境唯見心，

གཉིས་ལ་བལྟས་པས་གཉིས་འདྲིན་རང་སར་གྲོལ།

NYI LA TE PAY NYI DZIN RANG SAR DROL

尼拉 喋貝 尼緊 攘薩卓 /

Looking at both, dualism is liberated in its own place.

觀此二時二執自解脫，

ཡིད་བྱེད་བྱལ་བ་འདི་ནི་བྱག་རྒྱ་ཚེ།

YI CHE DRAL WA DI NI CHAK GYA CHE

宜切 札哇 狄尼 恰嘉切 /

This freedom from mental engagement is mahamudra.

超越作意此即大手印，

།མཐོང་མེད་དོན་ནི་དེ་བཞིན་ལྷག་གེར་མཐོང་།

TONG ME DÖN NI JI SHIN LHAK GER TONG

通沒 屯尼 吉行 蠟給通 /

Nothing to see is vividly seen as it is.

即能如實勝見無見義，

།འཇུལ་མེད་རང་ངོ་རང་གིས་ཤེས་པར་ཤོག།

TRUL ME RANG NGO RANG GI SHE PAR SHOK

處沒 攘哦 攘吉 謝巴修 /

Without delusion, may we recognize our own nature.

唯願自悟無誤自本面。

།སེམས་ལ་བལྟས་པས་སེམས་མེད་ངོ་བོས་སྣོང་།

SEM LA TE PAY SEM ME NGO WOY TONG

森拉 喋貝 森沒 哦窩東 /

Looking at the mind, there is no mind; it is empty of
nature.

觀察心時無心體本空，

།འོད་གསལ་སེམས་ཀྱི་གནས་ལུགས་རྟོགས་པར་ཤོག།

Ö SAL SEM KYI NE LUK TOK PAR SHOK

偉薩 森記 內露 豆巴修 /

May we realize the clear light, the mind's nature.

祈願證悟明光心實相。

།མཐའ་དང་བྱལ་བ་དབྱེ་མ་ཚེན་པོ་ཡིན།

TA DANG DRAL WA U MA CHEN PO YIN

踏尚 札哇 烏瑪 千波吟 /

Beyond extremes, it is the great middle way.

亦即遠離諸邊大中觀，

འདི་ནི་ཀུན་འདུས་རྫོགས་ཆེན་ཞེས་ཀྱང་བྱ།

DI NI KÜN DÜ DZOK CHEN SHE KYANG JA

迪尼 袞讀 作千 協將甲 /

As this includes everything,
it is also called the great perfection.

復能總攝故名大圓滿，

འཇོག་པ་མེད་པའི་བདེ་ཆེན་རྒྱན་ཆད་མེད།

SHEN PA ME PAY DE CHEN GYÜN CHE ME

賢巴 沒貝 喋千 均切沒 /

Unceasing great bliss without attachment;
無耽大樂持續不間斷，

སློ་ལས་འདས་པའི་མི་རྟོག་ལྷན་གྱིས་བྱུབ།

LO LE DAY PAY MI TOK LHÜN GYI DRUP

洛雷 喋貝 米豆 倫吉竹 /

And spontaneously present freedom from thought,
beyond the intellect:

難思無念任運自然成，

བཟང་ཞེན་ཉམས་ཀྱི་འཛིན་པ་རང་སར་གྲོལ།

SANG SHEN NYAM KYI DZIN PA RANG SAR DROL

桑賢 釀記 謹巴 攘薩卓 /

May clinging to experiences as good be
naturally liberated.

貪善覺受執著自解脫，

བཅས་ལེས་པ་སྤང་བྱས་པའི་ཐོབ་མེད།

TA MAL SHE PA PANG LANG DRAL TOP ME

踏瑪 謝巴 幫朗 札透沒 /

May ordinary mind, with nothing to remove or add,
to lose or gain,

平常心中無取捨得失，

ཤིག་ཅིག་ལེས་ཀུན་དོན་རྟོགས་པའི་གདེང་ས་ཐོབ་ཤོག།

CHIK SHE KÜN DÖN TOK PAY DENG TOP SHOK

記謝 袞敦 豆貝 頂透修 /

May we gain the confidence that to know one is to
realize the meaning of all.

願得知一盡解一切義，

ཤམ་ཚན་འཛིན་མེད་པའི་ཡོད་གསལ་སྲིབ་གཏོགས་བྲལ། །

TSEN DZIN ME PAY Ö SAL DRIP YOK DRAL

千謹 沒貝 偉薩 吉右札 /

The unveiled clear light, free from conception;
無相明光遠離眾遮蔽，

ཚོལ་མེད་ཉམས་སྲོང་རྒྱན་ཆད་མེད་པར་ཤོག།

TSÖL ME NYAM NYONG GYÜN CHE ME PAR SHOK

作沒 釀紐 均切 沒巴修 /

May effortless experiences be unceasing.

祈願無勤覺受不間斷，

འངན་རྟོག་འཁྲལ་པ་རང་བཞིན་དབྱིངས་སུ་དག།

NGEN TOK TRUL PA RANG SHIN YING SU DAK

恩豆 處巴 攘行 應速達 /

May the delusion of thoughts being bad be purified
in the expanse.

惡念妄想淨歸法界中，

སློམ་བྲལ་ཚོས་ཉིད་བདེན་པ་རྟོགས་པར་ཤོག།

TRÖ DRAL CHÖ NYI DEN PA TOK PAR SHOK

迨札 確尼 殿巴 豆巴修 /

Unelaborate, the truth of dharmata, be realized.

祈願證悟離戲法性諦，

འགྲོ་བའི་རང་བཞིན་ཉག་ཏུ་སངས་རྒྱས་ཀྱང་།

DRO WAY RANG SHIN TAK TU SANG GYE KYANG

卓威 然行 大度 桑給姜 /

Although beings' nature is always buddha,
一切眾生本性恆為佛，

སྨྱུག་བསྐྱེལ་སྨྱ་མཐའ་མེད་པའི་སེམས་ཅན་ལ།

DUK NGEL MU TA ME PAY SEM CHEN LA

篤阿 姆踏 沒貝 森間拉 /

May unbearable compassion arise in us
祈願心中生難忍大悲，

བཟོན་མེད་སྨྱིང་རྗེའི་ཚུལ་ཡང་མ་འགགས་པའི།

SÖ ME NYING JEY TSAL YANG MA GAK PAY

索沒 寧傑 紮陽 瑪噶貝 /

The display of unbearable compassion is unceasing.

難忍大悲妙勢無礙力，

བྱུང་འདུག་གོལ་ས་བྲལ་བའི་ལམ་མཚོག་འདི།

SUNG JUK GOL SA DRAL WAY LAM CHOK DI

松久 苟薩 札威 藍秋狄 /

May we cultivate this integrated path without error
唯願晝夜不歇續修持，

སྒོམ་སྒྲོབས་ལས་བྱུང་སྨྱན་དང་མངོན་ཤེས་དང་།

GOM TOP LE JUNG CHEN DANG NGÖN SHE DANG

汞豆 雷炯 堅檔 溫些檔 /

The eyes and clairvoyances produced by meditation;

禪修所生五眼與六通，

མ་རྟོགས་དབང་གིས་མཐའ་མེད་འཁོར་བར་འབྱུངས། །

MA TOK WANG GI TA ME KHOR WAR KHYAM

瑪豆 汪吉 踏沒 闊哇欠 /

Not realizing it, we wander in endless samsara.
未悟如是故轉輪迴中，

།བཟོན་མེད་སྨྱིང་རྗེ་རྒྱུད་ལ་སྨྱེ་བར་ཤོག།

SÖ ME NYING JE GYÜ LA KYE WAR SHOK

索沒 寧傑 舉拉 給哇修 /

For all being who suffer endlessly.
憫念苦痛無邊眾含識。

།བཟེ་དུས་ངོ་བོ་སྦྱང་དོན་རྗེན་པར་ཤར། །

TSE DÜ NGO WO TONG DÖN JEN PAR SHAR

哲讀 哦窩 動敦 簡巴夏 /

Within that affection, its empty nature arises
nakedly.

悲念爾時空義赤裸現，

།འབྲལ་མེད་ཉིན་མཚན་ཀུན་ཏུ་བསྒྲོམ་པར་ཤོག།

DRAL ME NYIN TSEN KÜN TU GOM PAR SHOK

札沒 寧千 袞杜 拱巴修 /

Constantly throughout day and night.
無謬無誤雙運殊勝道。

།སེམས་ཅན་སྨྱིན་བྲས་སངས་རྒྱས་ཞིང་རབ་སྤྱངས།

SEM CHEN MIN CHE SANG GYE SHING RAP JANG

森間 明傑 桑給 行惹漿 /

The ripening of beings; the purification of buddha
realms;

成熟眾生淨修成佛剎，

སངས་རྒྱལ་ཚོས་རྣམས་འགྲུབ་པའི་སློབ་ལམ་རྫོགས།

SANG GYE CHÖ NAM DRUP PAY MÖN LAM DZOK

桑給 確南 竹貝 莫藍走 /

And the completion of aspirations to
the buddhas' qualities:

修持佛德等願咸圓滿，

ཕྱོགས་བཅུའི་རྒྱལ་བ་སྲས་བཅས་གྲུགས་རྗེ་དང་།

CHOK CHUY GYAL WA SE CHE TUK JE DANG

秋究 甲哇 歇皆 突戒檔 /

Through the compassion of the buddhas and
bodhisattvas of the achieving buddhabood. ten
directions,

十方諸佛菩薩大悲力，

དེ་ལྟར་བདག་དང་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི།

DE TAR DAK DANG SEM CHEN TAM CHE KYI

喋大 達檔 森間 湯界紀 /

May the pure aspirations of myself and all beings

祈願我等一切有情眾，

།རྫོགས་སློབ་སྦྱངས་གསུམ་མཐར་ཕྱིན་སངས་རྒྱལ་ལོག།

DZOK MIN JANG SUM TAR CHIN SANG GYE SHOK

佐明 蔣松 踏欽 桑給修 /

May we perfect completion, ripening, and
purification,

祈願圓熟清淨等正覺。

།རྣམ་དཀར་དགེ་བ་ཇི་སྟེད་ཡོད་པའི་མ་ལུས།

NAM KAR GE WA JI NYE YÖ PAY TÜ

南嘎 給哇 吉念 閱貝退 /

And the power of whatever pure virtue there is,

一切鮮白善業聚集力，

།སློབ་ལམ་རྣམ་དག་རྗེ་བཞིན་འགྲུབ་སྐྱུར་ཅིག།

MÖN LAM NAM DAK JI SHIN DRUP GYUR CHIK

莫藍 南達 吉行 竹久季 /

Be fulfilled in accord with our intentions.

清淨發願如理皆成就。

ཅེས་རྗེ་རབ་བྱུང་རྫོགས་མཛད་པའོ།

This was composed by Lord Rangjung Dorje.

讓炯多傑尊者 著

譯跋：

此願文為第三世大寶法王所作，堪謂瑪瑪舉舉實修願文及獨特思想、修持之濫觴；時值第十六世尊勝大寶法王圓寂卅六年紀念日——2017/10/28（藏曆九月八日），羅卓仁謙敬譯於日本華嚴祖庭—奈良東大寺。

རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་སོ་བདུན་མ།
The Thirty-Seven Practices of a Bodhisattva
佛子行三十七頌

ན་མོ་ལོ་གེ་ལུ་ར་ཡེ།

Namo Lokeśvaraye!
南無洛給秀惹亞

གང་གིས་ཚོས་ཀླུ་འགྲོ་ཡོང་མེད་གཞིགས་ཀྱང།

Although he sees that all phenomena are free of
coming and going,
雖見諸法無來去，

།འགྲོ་བའི་དོན་ལ་གཅིག་ཏུ་བརྩོན་མཛད་པ། །

He strives only for the benefit of beings,
唯一勤行利眾生，

ལྷ་མ་མཚོག་དང་སྤྱན་རས་གཟིགས་མགོན་ལ།

To the protector Avalokiteshvara and the supreme
guru,
勝上師及觀自在，

།རྟག་ཏུ་སློག་སུམ་གྲུས་པས་བྱལ་འཆ་ལོ། །

I continually pay homage with my three gates.
恆以三門恭敬禮。

ཕན་བདེའི་འབྲུང་གནས་ཚོགས་པའི་སངས་རྒྱལ་རྣམས།

The sources of benefit and happiness,
the perfect buddhas,
圓滿覺佛利樂源，

།དམ་ཚོས་སྤྲུབ་ལས་བྱུང་སྟེ་དེ་ཡང་ནི། །

Come from accomplishing the genuine dharma.
從修正法而出生，

དེ་ཡི་ལག་ལེན་ཤེས་ལ་རགས་ལས་པས།

Since this depends on understanding their practices,
修法須依明行要，

།རྒྱལ་སྤྲུལ་རྣམས་ཀྱི་ལག་ལེན་བཤད་བར་བྱ། །

I will explain the practices of the bodhisattvas.
故當宣說佛子行。

1

དལ་འབྱོར་གྱ་ཚེན་རྙེད་དཀའ་ཐོབ་དུས་འདིར།

Now, we have this great vessel of freedoms and
the resources, so difficult to find.
此生幸得暇滿船，

།བདག་གཞན་འཁོར་བའི་མཚོ་ལས་བསྐྱལ་བུའི་བྱིས། །

So that we may liberate ourselves and others from
ocean of samsara,
為自他渡生死海，

ཉིན་དང་མཚན་དུ་གཡེལ་བ་མེད་པར་རྟེ།

Day and night, without distraction,

故於晝夜恒不懈，

2

གཉེན་གྱི་ཕྱོགས་ལ་འདོད་ཆགས་རྒྱ་ལྷར་གཡོ།

Attachment toward our close ones stir us up like water.

貪愛親眷如水蕩，

སྒྲིབ་དོར་བརྗེད་པའི་གཉི་ལུག་ལུན་ནག་ཅན།

Dark with ignorance, we forget what to adopt or reject.

癡昧取捨猶黑暗，

3

ལུལ་ངན་སྤངས་བས་ཉོན་མོངས་རིམ་གྱིས་འགྲིབ།

Abandoning negative places, the afflictions gradually diminish.

遠惡境故惑漸滅，

རིག་བ་དྲངས་བས་ཚོས་ལ་ངེས་ཤེས་སྤྱེ།

Through clear awareness, ascertainment of dharma arises.

心澄於法起定見，

4

ལུག་རིང་འགྲོགས་པའི་མཛེང་བཤེས་སོ་སོར་འབྲལ།

We will part from each of the loved ones we have long befriended.

常伴親友還離別，

ལུས་ཀྱི་མགོན་ཁང་རྣམ་ཤེས་མགོན་པོས་བོར།

Our consciousness, the guest, will cast away this body, the guest-house.

識客且遺身捨去，

ཉན་སེམས་སློམ་བ་རྒྱལ་སྤྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །

To listen, contemplate and meditate is the practice of a bodhisattva.

聞思修是佛子行。

དྲག་ཡི་ཕྱོགས་ལ་ཞེ་སྤང་མེ་ལྷར་འབར། །

Hatred towards our enemies burn in us like fire.

瞋憎怨敵似火燃，

ཁ་ལུལ་སློང་བ་རྒྱལ་སྤྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །

To abandon one's homeland is the practice of a bodhisattva.

離家鄉是佛子行。

རྣམ་གཡེང་མེད་པས་དགེ་སྤྱོར་ངར་གིས་འབེལ། །

Without any distraction, virtuous activity naturally increases.

離散亂故善自增，

དབེན་པ་བསྟེན་ས་རྒྱལ་སྤྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །

To rely on solitary places is the practice of a the bodhisattva.

依靜處是佛子行。

འབད་བས་སྤྲུབ་པའི་ཚོར་རྗེས་ལུལ་དུ་ལུས། །

We will leave behind the wealth we have so diligently amassed.

勤聚財物終棄捐，

ཚེ་འདི་སློབ་བཀྲུལ་སྤྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །

To relinquish this life is the practice of a bodhisattva.

捨此世是佛子行。

གང་དང་འཕྲོགས་ན་དུག་གསུམ་འབེལ་འགྱུར་ཞིང་།

If you befriend this one,
the three poisons will proliferate,
近彼若使三毒長，

བྱམས་དང་སྣང་རྗེ་མེད་པར་སྐྱུར་བྱེད་པའི།

And loving-kindness and compassion will
become extinct.
壞滅仁慈悲憫心，

གང་ཞིག་བརྟེན་ན་ཉེས་པ་ཟད་འགྱུར་ཞིང་།

If you rely on this one, your faults will
become exhausted,
依彼若令惡漸盡，

བཤེས་གཉེན་དམ་པ་རང་གི་ལུས་ལས་ཀྱང་།

To cherish a genuine spiritual friend
當珍重彼更勝己，

རང་ཡང་འཁོར་བའི་བཙོན་རང་བཙེངས་པ་ཡིས།

Themselves also bound in the prison of samsara,
彼身仍陷輪迴獄，

དེ་སྤྱིར་གང་ལ་སྐྱབས་ན་མི་བསྐྱབས།

Therefore, when seeking a refuge, to go for refuge
故應依止不虛者，

ཤིན་ཏུ་བཟོད་དཀའི་ངན་སོང་སྐྱུག་བསྐྱེད་ནམས།

The Sage taught that the sufferings of the lower
realms,
諸極難忍三塗苦，

ཁོས་བསམ་སྒོམ་བའི་བྱ་བ་ཉམས་འགྱུར་ལ། །

The deeds of listening, contemplating and
meditating will diminish,
聞思修業漸退失，

འཕྲོགས་ངན་སྤོང་བ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། །

To abandon negative friends is the practice of
a bodhisattva.
遠惡友是佛子行。

ལོན་ཏན་ཡང་ངོའི་རྒྱ་ལྡར་འབེལ་འགྱུར་བའི། །

And your qualities will expand like the waxing moon.
功德漸增如新月，

གཉེས་པར་འཛིན་པར་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། །

Even more than one's own body is the practice of
a bodhisattva.
依善知識佛子行。

འཛིག་རྟེན་ལྟ་ཡིས་སུ་ཞིག་སྐྱོབ་པར་རུས། །

Whom do the worldly gods have the power to protect?
世間天神能救誰，

དཀོན་མཆོག་སྐྱབས་འཕྲོ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། །

In the Three Jewels that will not deceive you is
the practice of a bodhisattva.
皈依三寶佛子行。

སྤྲིག་པའི་ལས་ཀྱི་འབྲས་བུར་བྱབ་པས་གསུངས། །

That are extremely difficult to bear, are the results of
negative actions.
世尊說為惡業果，

དེ་བྱིར་སློབ་ལ་བབ་ཀྱང་སྲིག་པའི་ལས།

Therefore, even at the risk of one's own life,

縱然捨命為代價，

9

སྲིད་གསུམ་བདེ་བ་རྩ་ཅེའི་ཟིལ་བ་བཞིན།

The pleasures of the three realms,
like dewdrops on a blade of grass,

三界樂如草頭露，

ནམ་ཡང་མི་འགྲུར་ཐར་པའི་གོ་འཕང་མཚོག།

To strive for the supreme state of liberation

故於無轉解脫道，

10

ཐོག་མེད་དུས་ནས་བདག་ལ་བཅེ་བ་ཅན།

From beginningless time, my mothers have loved me.

無始劫來慈憫我，

དེ་བྱིར་མཐའ་ཡས་སེམས་ཅན་བསྐྱེལ་བྱའི་བྱིང།

Therefore, in order to liberate sentient beings
which are boundless,

為度無邊眾有情，

11

སྐྱུ་བསྐྱེལ་མ་ལུས་བདག་བདེ་འདོད་ལས་བྱུང།

All suffering, without exception, arises from
the desire for one's own happiness.

諸苦由貪自樂起，

དེ་བྱིར་བདག་བདེ་གཞན་གྱི་སྐྱུ་བ་སྐྱེལ་དག།

Therefore, to perfectly exchange one's own happiness

故於自樂與他苦，

།ནམ་ཡང་མི་བྱེད་ཀྱལ་སྐྱས་ལག་ལེན་ཡིན། །

To never commit negative actions is the practice of
a bodhisattva.

終不造罪佛子行。

།ཡུད་ཅུམ་ཞིག་གིས་འཇིགས་པའི་ཚོས་ཅན་ཡིན། །

Are objects that perish in an instant.

是須臾頃壞滅法，

།དོན་དུ་གཉེར་བ་རྒྱལ་སྐྱས་ལག་ལེན་ཡིན། །

That is never changing is the practice of a
bodhisattva.

起希求是佛子行。

།མ་ནམས་སྐྱུ་གན་རང་བདེ་ས་ཅི་ཞིག་གྱ། །

If they suffer, how I can worry about my own
happiness?

諸母若苦我何樂，

།བྱང་རྒྱལ་སེམས་བསྐྱེད་རྒྱལ་སྐྱས་ལག་ལེན་ཡིན། །

To give rise to bodhicitta is the practice of a
bodhisattva.

發菩提心佛子行。

།རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་གཞན་མན་སེམས་ལས་འབྱུངས། །

Perfect buddhas are born from benefiting others.

佛從利他心所生，

།ཡང་དག་བཞེ་བ་རྒྱལ་སྐྱས་ལག་ལེན་ཡིན། །

For others' suffering is the practice of a bodhisattva.

如實交換佛子行。

སྤྲོད་པའི་འདོད་ཆེན་དབང་གིས་བདག་གི་ཚོར་

Even if someone, out of intense desire,
steals all my wealth

縱彼因貪親攫取，

ལུས་དང་ལོངས་སྤོང་དུས་གསུམ་དགེ་བ་རྣམས།

To dedicate body, possessions,
and all virtue of the three times

仍將身財三世善，

13

བདག་ལ་ཉེས་པ་རྩལ་ཟད་མེད་བཞིན་དུ།

Should someone sever my head

吾雖無有少過咎，

སྤྲོད་པའི་དབང་གིས་དེ་ཡི་སྤྲིག་པ་རྣམས།

Through the power of compassion, to take on

於彼還生難忍悲，

14

འགའ་ཞིག་བདག་ལ་མི་སྣུན་སྣ་ཚོགས་པ།

Even if some should proclaim unpleasant things

縱人百般中傷我，

བྱམས་པའི་སེམས་ཀྱིས་སྤང་ཡང་དེ་ཉིད་ཀྱི།

With a mind of loving-kindness, to speak of their
qualities

吾猶深懷悲憫心，

15

འགྲོ་མང་འདུས་པའི་དབུས་སུ་འགའ་ཞིག་གིས།

Even if several people in the midst of a crowd

縱他於眾集會中，

།ཐམས་ཅད་འཕྲོག་གམ་འཕྲོག་ཏུ་འཇུག་ན་ཡང། །

Or makes another do so,

或令他來奪一切，

།དེ་ལ་བསྟོལ་བ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། །

To them is the practice of bodhisattvas.

迴向於彼佛子行。

།གང་དག་བདག་གི་མགོ་བོ་གཙོད་བྱེད་ན། །

Even though I did not do the slightest wrong,

他人竟來斷吾頭，

།བདག་ལ་ལེན་པ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། །

Their misdeeds for oneself is the practice of a
bodhisattva.

代受罪是佛子行。

།སྟོང་གསུམ་ཁྲུབ་པར་སློབས་པར་བྱེད་ན་ཡང། །

About me throughout the three thousand-fold
universe,

醜聞謠傳徧三千，

།ཡོན་ཏན་བརྗོད་པ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། །

In return is the practice of a bodhisattva.

宣他德是佛子行。

།མཚང་ནས་བྱས་ཤིང་ཚིག་དང་སྤྲོད་པའང། །

Should reveal my hidden faults and speak harsh
words,

揭吾隱私惡言惱，

དེ་ལ་དགོ་བའི་བཤེས་གྲིས་འདྲ་ཤེས་གྲིས།

Holding them to be my spiritual friend,

於彼還生益友想，

16

བདག་གི་བྱ་བ་ཞིན་གཅེས་པར་བསྐྱེད་པ་བའི་མིས།

Even if someone I cared for like my child

雖待彼人若愛子，

ནད་གྲིས་བཏབ་བའི་བྱ་ལ་མ་བཞིན་དུ།

Like a mother towards her child stricken with illness,

猶如母對重病兒，

17

བད་དང་མཉམ་པའམ་དམན་བའི་སྤྱོ་ལོ་ཡིས།

Even if someone my equal or lower,

與吾同等或不及，

ལྷ་མ་བཞིན་དུ་གྲུས་པས་བདག་ཉིད་ཀྱི།

Like my guru, to place them with respect

吾亦敬彼如上師，

18

འཚོ་བས་འཕོངས་ཤིང་རྟག་ཏུ་མི་ཡིས་བརྟམས།

Even when I am made destitute,
people constantly berate me,

雖因貧困為人賤，

འགྲོ་ལུན་སྤྲིག་སྤྲུག་བདག་ལ་ལེན་བྱེད་ཅིང།

To take on still the suffering and misdeeds of
all beings for myself

眾生罪苦仍代受，

།གྲུས་པར་འདུད་པ་རྒྱལ་སྐས་ལག་ལེན་ཡིན། །

To bow to them with respect is the practice of a
bodhisattva.

倍恭敬是佛子行。

།བདག་ལ་དག་བཞིན་ལྟ་བུར་བྱེད་ན་ཡང། །

Should act as though I were their enemy,

他卻視我如怨敵，

།ལྷག་པར་བཅེ་བ་རྒྱལ་སྐས་ལག་ལེན་ཡིན། །

To love them even more is the practice of a
bodhisattva.

倍悲憫是佛子行。

།ང་རྒྱལ་དབང་གིས་བརྟམས་ཐབས་བྱེད་ན་ཡང། །

Should belittle me influenced by pride,

心懷傲慢屢欺凌，

།སྤྱི་བོར་ལེན་པ་རྒྱལ་སྐས་ལག་ལེན་ཡིན། །

On the crown of my head is the practice of a
bodhisattva.

恆頂戴是佛子行。

།ཚབས་ཚེན་ནད་དང་གདོན་གྲིས་བཏབ་ཀྱང་སྐྱེ། །

And grave illness and evil spirits strike me,

復遭重病及魔侵，

།ཞུས་པ་མེད་པ་རྒྱལ་སྐས་ལག་ལེན་ཡིན། །

Without losing heart is the practice of a
bodhisattva.

無怯懦是佛子行。

སྒྲོན་པར་གྲགས་ཤིང་འགྲོ་མང་སྤྱི་བོས་བརྟུང་།

Even if I become renowned and everyone pays
me respect,

雖負盛名眾人敬，

སྲིད་པའི་དཔལ་འབྱོར་སྣང་བོ་མེད་གཟེགས་ནས།

Seeing the wealth of samsara as having no essence,
當知榮華無實義，

20

རང་གི་ཞེ་སྤང་དག་བོ་མ་སུལ་ན།

If I do not tame the enemy of my own anger,

若未降伏內瞋敵，

དེ་བྱིར་བྱམས་དང་སྣང་ཇིའི་དམག་དབུང་གིས།

Therefore with the army of loving-kindness and
compassion,

故應速興慈悲軍，

21

འདྲོད་པའི་ཡོན་ཏན་ལན་ཚུའི་ཚུད་འད།

The sense pleasures are like salt water,
increase.

一切欲樂如鹽滷，

གང་ལ་ཞེན་ཆགས་སྐྱེ་བའི་དངོས་བོ་རྣམས།

Whatever objects of attachment arise,

於諸能生貪著物，

22

རི་ལྟར་སྤང་བ་འདི་དག་རང་གི་སེམས།

Whatever appears is one's own mind.

諸所顯現唯自心，

།རྣམ་ཐོས་བྱ་ཡིས་ནོར་འདྲ་ཐོབ་གྱུར་ཀྱང་། །

Or should I obtain wealth like that of
Vaishravana,

財富量齊多聞天，

།ཁེངས་པ་མེད་བ་རྒྱལ་སྤྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །

To not have pride is the practice of a bodhisattva.
離驕慢是佛子行。

།བྱི་རོལ་དག་བོ་བརྟུལ་ཞིང་འཕེལ་བར་འགྱུར། །

I may subdue external enemies, but they will also
increase.

外敵雖伏旋增盛，

།རང་རྒྱུད་འདུལ་བ་རྒྱལ་སྤྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །

To tame one's own mind-stream is the practice of
a bodhisattva.

調伏自心佛子行。

།རྗི་ཅམ་སྤྱད་ཅིང་སྲིད་པ་འཕེལ་བར་འགྱུར། །

However much you partake, that much your craving
will

任幾受用渴轉增，

།འབྲལ་ལ་སྤོང་བ་རྒྱལ་སྤྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །

To immediately abandon them is the practice of a
bodhisattva.

頓捨卻是佛子行。

།སེམས་ཉིད་གཤོད་ནས་སྤྱོས་པའི་མཐའ་དང་བྲལ། །

Mind is primordially free from extremes of
elaboration.

心性本離戲論邊，

དེ་ཉིད་ཤེས་ནས་ག་ཟུང་འདྲིན་མཚན་མ་རྣམས།

Knowing this is so, to not apprehend

如實了知二取相，

23

ཡིད་དུ་འོང་བའི་ཡུལ་དང་འབྲས་བུ་ན།

Encountering pleasurable objects

設若會遇悅意境，

མཛེས་བར་སྒྲུང་ཡང་བདེན་བར་མི་ལྟ་ཞིང་།

Although they appear beautifully,
to see them as not being real

雖現美妙然無實，

24

སྤྱག་བསྐྱེད་སྤྲོ་ཚོགས་མི་ལམ་སུ་ཤི་ལྟར།

The different kinds of suffering are
like your child dying in a dream.

諸苦猶若夢喪子，

དེའི་བྱིར་མི་མ་ཐུན་ཉེན་དང་འབྲས་བུའི་ཚེ།

Therefore, when met with adverse conditions,

故於違緣會遇時，

25

བྱང་ཚུལ་འདོད་པས་ལུས་ཀྱང་བཏང་དགོས་ན།

Since, if you wish for enlightenment,
you must give even your body away,

求覺尚需捨自身，

དེ་བྱིར་ལན་དང་རྣམ་སྐྱེན་མི་རེ་བའི།

Therefore, to have generosity without hope of

故於身財盡捨卻，

ཡིད་ལ་མི་བྱེད་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། །

The signs of perceiver and perceived is the practice
of a bodhisattva.

不作意是佛子行。

དྲུབ་གྱི་དུས་ཀྱི་འཇམ་ཚོན་རི་བཞིན་དུ། །

Is like a rainbow in the summertime.

應知猶如夏時虹，

ཞེན་ཆགས་སྲོང་བ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། །

And relinquish attachment is the practice of a
bodhisattva.

離貪著是佛子行。

འཇུག་སྒྲུང་བདེན་བར་བརླབ་བས་ཨ་ཐང་ཆད། །

Taking confused appearances as real, how tiring!

妄執實有起憂傷，

འཇུག་བར་ལྟ་བུ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། །

To see them as confused is the practice of a
bodhisattva.

了知虛幻佛子行。

ཤི་རྩོལ་དངོས་པོ་རྣམས་ལ་སྤོས་ཅི་དགོས། །

What is there to be said about giving material
objects to others?

何況一切身外物，

སྦྱིན་བ་གཏོང་བ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། །

Being paid in return is the practice of a bodhisattva.

不望報是佛子行。

ཚུལ་ཁྲིམས་མེད་པར་རང་དོན་མི་འགྲུབ་ན།

If, lacking ethical discipline,
you do not accomplish your own benefit,
無戒自利尚不成，

དེ་སྲིད་སྲིད་པའི་འདུན་པ་མེད་པ་ཡི།

Therefore, to engage in ethical discipline
故於三有不希求，

དགེ་བའི་ལོངས་སྤོང་འདོད་པའི་རྒྱལ་སྤྲས་ལ།

For the bodhisattvas who desire a wealth of virtue,
欲想福善諸佛子，

དེ་སྲིད་ཀུན་ལ་ཞེ་འགྲས་མེད་པ་ཡི།

Therefore, to practice patience that is
於諸眾生捨怨心，

རང་དོན་འབའ་ཞིག་སྐྱབ་པའི་ཉན་རང་ཡང་།

Though the hearers and solitary realizers practice
only for their own benefit,
唯求自利二乘人，

འགྲོ་ཀུན་དོན་དུ་ཡོན་ཏན་འབྱུང་གནས་གྱི།

Seeing this, to practice diligence, the source of
qualities,
為利眾生啟德源，

།གཞན་དོན་སྐྱབ་པར་འདོད་པ་གང་མའི་གནས། །

Wishing to accomplish others' benefit is laughable!
欲成他利豈可能，

།ཚུལ་ཁྲིམས་སྲུང་བ་རྒྱལ་སྤྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །

Without samsaric craving is the practice of a
bodhisattva.
勤護戒是佛子行。

།གཞོད་བྱེད་ཐམས་ཅད་རིན་ཆེན་གཉེར་དང་མཚུངས། །

All harmful actions done to them are like a
precious treasure.
應觀怨家如寶藏，

།བཟོད་པ་སྐྲོམ་པ་རྒྱལ་སྤྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །

Without any malice toward anyone is the practice of
a bodhisattva.
修安忍是佛子行。

།མགོ་ལ་མེ་ཤོར་བསྐྱོག་ལྟར་བརྩོན་མཐོང་ན། །

They exert themselves like their hair is on fire.
猶見勤如救頭燃，

།བརྩོན་འགྲུས་རྩོམ་པ་རྒྱལ་སྤྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །

For the sake of all beings is the practice of a
bodhisattva.
發精進是佛子行。

ཞི་གནས་རབ་ཏུ་ལྷན་པའི་སྣག་མཐོང་གིས།

Knowing that through superior insight endowed with thorough calm abiding

甚深禪定生慧觀，

གཟུགས་མེད་བཞི་ལས་ཡང་དག་འདལ་བ་ཡི།

To meditate with the concentration that perfectly goes beyond

故應遠離四無色，

30

ཤེས་རབ་མེད་པར་པ་རོལ་བྱིན་ལྷ་ཡིས།

Without wisdom, the five paramitas

無慧善導前五度，

ཐབས་དང་ལྷན་ཞིང་འཁོར་གསུམ་མི་རྟོག་པའི།

Therefore, to meditate on the wisdom that is endowed with skillful means,

故具方便離三輪，

31

རང་གི་འཇུག་པ་རང་གིས་མ་བརྟགས་ན།

If you do not examine your own confusion,

若不細查己過失，

དེ་བྱིར་རྒྱན་ཏུ་རང་གི་འཇུག་པ་ལ།

Therefore, through continual examination,

故當恒察自心續，

32

ཉོན་མོངས་དབང་གིས་རྒྱལ་སྤྲས་གཞན་དག་གིས།

If, under the power of the afflictive emotions,

因惑說他佛子過，

ཉོན་མོངས་རྣམ་པར་འཛོམས་པར་ཤེས་བྱས་ནས། །

The mental afflictions are completely subdued,

念盡除滅諸煩惱，

ཁས་མ་གཏན་སློམ་པ་རྒྱལ་སྤྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །

The four formless states is the practice of a bodhisattva.

修靜慮是佛子行。

ཤེས་པའི་བྱང་རྒྱལ་འཛོལ་བར་མི་རུས་པས། །

Cannot accomplish perfect enlightenment.

正等覺佛不能成，

ཤེས་རབ་སློམ་རྒྱལ་སྤྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །

And does not conceive the three spheres is the practice of a bodhisattva.

修智慧是佛子行。

ཚོས་པའི་གཟུགས་ཀྱིས་ཚོས་མེན་བྱེད་སྲིད་པས། །

You may, under the guise of dharma, do non-dharmic things.

貌似道人行非法，

བརྟགས་ནས་སློང་བ་རྒྱལ་སྤྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །

To abandon one's confusion is the practice of a bodhisattva.

斷己過是佛子行。

ཉོན་པ་སླང་ན་བདག་ཉིད་ཉམས་འགྲུང་བས། །

I point out the faults of another bodhisattva, I diminish myself.

徒然傷害自心續，

ཐེག་པ་ཆེ་ལ་ཞུགས་པའི་གང་ཟག་གིས།

Therefore, to not point out the faults of those who have

故於大乘諸行者，

33

རྟེན་བཀྱར་དབང་གིས་པན་ཚུན་ཚོད་འགྱུར་ཞིང།

Due to wealth and honor, we fight with each other

貪圖利敬互爭執，

མངའ་བཤེས་ཁྱིམ་དང་སྤྱིན་བདག་ཁྱིམ་རྣམས་ལ།

Therefore, to abandon attachment to the homes of

故於親友施主家，

34

རྩལ་མོའི་ཚིག་གིས་གཞན་སེམས་འཇུག་འགྱུར་ཞིང།

Harsh words disturb the mind of others

粗言惡語惱人心，

དེ་བྱིར་གཞན་གྱི་ཡིད་དུ་མི་འོང་བའེ།

Therefore, to abandon harsh words that

故於他所不悅語，

35

ཉོན་མོངས་གོམས་ན་གཉེན་པོས་སློབ་དཀའ་བས།

When the afflictions are habitual they are hard to cast away with antidotes.

煩惱串習甚難除，

ཆགས་སོགས་ཉོན་མོངས་དང་པོ་སླེབས་མ་ཐག།

To crush the mental afflictions, like attachment,

貪等煩惱初生時，

ཉེས་པ་མི་སྲུ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །

Entered the Mahayana is the practice of a bodhisattva.

不議彼過佛子行。

ཚོས་བསམ་སློམ་པའི་བྱ་བ་ཉམས་འགྱུར་བས། །

And the activities of hearing, contemplating and meditating diminish.

聞思修業成退失，

ཆགས་པ་སྤོང་བ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །

Benefactors and loved ones is the practice of a bodhisattva.

離貪著是佛子行。

རྒྱལ་བའི་སྲས་ཀྱི་སྤོང་ཚུལ་ཉམས་འགྱུར་བས། །

And cause bodhisattva activity to diminish.

復傷佛子諸行儀，

ཚིག་རྩལ་སྤོང་བ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །

Are unpleasant to others is the practice of a bodhisattva.

絕惡言是佛子行。

ཁྱེད་ཤེས་སླེས་སུས་གཉེན་པོའི་མཚོན་བརླང་ནས། །

Therefore with mindfulness and attentiveness, wielding the weapon of the antidote,

勇執正知正念劍，

འབྱུང་འཛོམས་བྱེད་པར་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན། །

When they first arise is the practice of a bodhisattva.

即斬斷是佛子行。

མདོར་ན་གང་དུ་སློང་ལམ་ཅི་བྱེད་ཀྱང་།

In short, in whatever you are doing,
何時何處行何事，

རྒྱན་དུ་བྲན་དང་ཤེས་བཞིན་ལྡན་པ་ཡིས།

Ask yourself “What is the state of my mind?”

恆具正念與正知，

དེ་ལྟར་བརྩོན་པས་བསྐྱབ་པའི་དགེ་བ་རྣམས།

These virtues, accomplished through diligence,
如是勤修所生善，

འཁོར་གསུམ་རྣམ་པར་དག་པའི་ཤེས་རབ་ཀྱིས།

To dedicate them to enlightenment

悉以三輪清淨慧，

s

མདོ་རྒྱུད་བསྟན་བཅོས་རྣམས་ལས་གསུངས་པའི་དོན།

Following after the speech of the noble ones,

依據經續諸論典，

རྒྱལ་སྐས་རྣམས་ཀྱི་ལག་ལེན་སུམ་ཅུ་བདུན།

I have put forth these thirty-seven practices of a
bodhisattva

為利修學佛道者，

ཚོ་མོས་དམན་ཞིང་སྦྱངས་པ་རྒྱང་པའི་བྱིང་།

Because I am of inferior intellect and little training,

吾慧淺薄少學故，

།རང་གི་སེམས་ཀྱི་གནས་སྐབས་ཅི་འདྲ་ཞེས། །

To always, with mindfulness and attentiveness,
應觀自心何行相，

།གཞན་དོན་སྐྱབ་པ་རྒྱལ་སྐས་ལག་ལེན་ཡིན། །

And accomplish the benefit of others is the practice
of a bodhisattva.

成辦利他佛子行。

།མཐའ་ཡས་འགྲོ་བའི་སྐྱག་བསྐྱེད་པས་འབྲེལ་བྱིང་། །

With the wisdom free of the three spheres,
為除眾生諸苦難，

།བྲང་རྒྱབ་བསྐྱོ་བ་རྒྱལ་སྐས་ལག་ལེན་ཡིན། །

In order to clear away the suffering of limitless
beings, is the practice of a bodhisattva.

迴向菩提佛子行。

།དམ་པ་རྣམས་ཀྱི་གསུང་གི་ཇི་སྲིད་བྲངས་ནས། །

And the meaning of what is said in the sutras,
tantras, and treatises,

及眾聖賢所說義，

།རྒྱལ་སྐས་ལམ་ལ་སློབ་འདོད་དོན་དུ་བཀོད། །

For those who wish to practice the bodhisattva path.

撰佛子行三十七。

།མཁས་ལ་དགེས་པའི་སྤེལ་སྦྱོར་མ་མཆིས་ཏེ། །

I do not have any poetic verse to please the learned
ones.

文劣難令智者喜，

མདོ་དང་དམ་པའི་གསུང་ལ་བརྟེན་པའི་བྱིར།

Yet, because I have relied upon the sutras and the noble masters' speech,
因依經論與教言，

ལོན་ཡང་རྒྱལ་སྲས་སྟོད་པ་རྒྱབས་ཆེན་རྣམས།

Nevertheless, because it is difficult for someone like me with an inferior mind
然諸深廣佛子行，

འགལ་དང་མ་འབྲེལ་ལ་སོགས་ཉེས་པའི་ཚོགས།

I pray the holy ones will forgive
若有違缺諸過失，

དེ་ལས་བྱུང་བའི་དགེ་བས་འགོ་བ་ཀུན།

By the virtue of that, may all beings
吾以此善願眾生，

སྲིད་དང་ཞེ་བའི་མཐའ་ལ་མེ་གནས་པའི།

Become like the protector Avalokiteshvara
不住有寂得自在，

ཅེས་བའང་གཞན་ལ་མན་པའི་དོན་དུ་ལུང་དང་རིགས་པ་སྣ་བའི་བརྟན་བ་ཐོགས་མེད་ཀྱིས་དདུལ་རྩའི་རིན་ཆེན་ལུག་ཏུ་སྦྱར་བའོ། །

For the benefit of self and other, this was written by Thogme, a monk who follows scripture and reasoning, at the Ngulchu Rinchen cave.
為利益自他故，宣說教理之沙門無著，寫於水銀寶窟。

།རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་འཇུག་མེད་ལགས་བར་སེམས། །

I believe these practices of a bodhisattva to be without error.
佛子行頌應無誤。

།ཆོ་དམན་བདག་འདྲས་གཏིང་དབག་དཀའ་བའི་བྱིར། །

To fathom the vast ocean of bodhisattva conduct,
愚鈍如我難盡測，

།དམ་པ་རྣམས་ཀྱིས་བཟོད་པ་མཛད་དུ་གསོལ། །

All faults, such as contradictions and irrelevancies.
祈請智者慈寬恕。

།དོན་དམ་ཀུན་རྫོབ་བྱང་རྩལ་སེམས་མཚོག་གིས། །

Through the supreme bodhicitta, both ultimate and relative,
皆依二諦菩提心，

།སྤྱན་རས་གཟིགས་མགོན་དེ་དང་མཚུངས་པར་ཤོག །

Who does not abide in the extremes of samsara or nirvana.
咸成怙主觀世音。

བསྐྱེད་ཀྱི་སྒྲོན་ལམ་ཕྱོགས་བཅུ་དུས་བཞི་མ།

The Aspiration for the Teachings to Flourish “Buddhas and bodhisattvas of the ten directions and four times...”

十方四世諸佛菩薩祈願文

ཨོཾ། ཉམ་གྱི་ལུང་། ལྷོ་ལོ་ལྷོ་ལ་རྒྱ་ར་བའི་ཚེས་བཅུ་ལ་བསམ་ཡས་བར་ཁང་གཡུ་ཞལ་ཅན་དུ་དྲོ་ཤིང་ཤིང་ཤིང་ཤིང་ལ་འཁོར་ཞལ་ལྲེས་ཚེ་ཨོ་རྒྱན་གྱི་སྒྲོན་ལམ་འདི་གསུངས་བསམ་ཤིང་འབངས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ཐུགས་དམ་ནང་མང་མཛད་ཅ། ཕྱི་རབས་རྣམས་ཀྱིས་ཀྱང་འདི་ལ་ཐུགས་དམ་ཅེ་གཅིག་དུ་མཛོད་ཅ།

Namo guru. On the tenth day of the monkey month in the monkey year, when uncovering the mandala of Vajradhatu in the Turquoise Shrine at Samye, Orgyen said this prayer, and the master and his disciples practiced it regularly. Later practitioners should also recite this one-pointedly.

南無咕嚕！猴年六月初十，桑耶寺中間玉霞殿堂，在修持金剛界壇城法會時蓮師說此願文，當時的王、臣都發願要恆常修持。後世的人們也應一心一意的如是修持。

ཕྱོགས་བཅུ་དུས་བཞིའི་རྒྱལ་བ་སྲས་དང་བཅས་མེད།

CHOK CHU DÜ SHIY GYAL WA SE DANG CHE

秋究 獨席 甲瓦 色尚介 /

Buddhas and bodhisattvas of the ten directions and four times,

十方四世諸佛與菩薩，

སློམ་ཡི་དམ་མཁའ་འགོ་ཚེས་སྤོང་ཚོགས་མེད།

LA MA YI DAM KHAN DRO CHÖ KYONG TSOK

喇嘛 宜檔 康卓 卻炯措 /

Lamas, yidams, dakinis, protectors of the Dharma,

上師本尊空行護法眾，

མ་ལུས་ཞིང་གི་རྩལ་སྟེང་གཤེགས་སུ་གསོལ་ལོ།

MA LÜ SHING GI DÜL NYE SHEK SU SÖL

瑪呂 行吉 獨涅 謝速梭 /

As numerous as atoms in the universe, I ask you come.

無餘剎土如塵祈降臨，

མདུན་གྱི་ནམ་མཁའ་བད་ལྷའི་གདན་ལ་བཞུགས་མེད།

DÜN GYI NAM KHAR PE DAY DEN LA SHUK

敦季 南卡 貝喋 典拉修 /

Please sit on lotus and moon seats in the sky before me.

前方虛空蓮月墊上坐。

ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་གྱས་བས་ཕུག་འཚལ་ལོ།

LÜ NGAK YI SUM GÜ PAY CHAK TSAL LO

呂阿 宜松 古貝 洽擦漏 /

I bow respectfully with body, speech, and mind.

以身語意至誠而頂禮，

ཕྱི་ནང་གསང་བ་དེ་བཞིན་ཉིད་ཀྱིས་མཚོང་མེད།

CHI NANG SANG WA DE SHIN NYI KYI CHÖ

企囊 桑瓦 喋欣 尼季卻 /

And make the outer, inner, secret, and thatness offerings.

以外內密真如而供養，

དེན་མཚོག་བདེ་གཤེགས་རྣམས་ཀྱི་སྲུང་སྲ་རུཾ།

TEN CHOK DE SHEK NAM KYI CHEN NGA RU

滇秋 喋謝 南季 間阿如 /

In the presence of the supreme support, the sugatas,
最勝諸佛如來之尊前，

ད་ལྟའི་མི་དགོ་འཁྲོད་པས་རབ་ཏུ་བཤགས་པེ།

DA TAY MI GE GYÖ PAY RAP TU SHAK

答喋 米給 貴貝 惹篤夏 /

And regret for present non-virtues, so I confess
them fully.

現前不善我今皆悔過，

བསོད་ནམས་དགོ་ཚོགས་ཀྱང་ལ་ཡི་རང་ངོཾ།

SÖ NAM GE TSOK KÜN LA YI RANG NGO

雖南 給措 哀拉 宜攘哦 /

I rejoice in all the gatherings of merit and virtue.
一切福德善業皆隨喜，

སྤྲོད་གསུམ་དང་སྐྱེད་ཚེས་འཁོར་བསྐོར་པེ།

DE NÖ SUM DANG LA ME CHÖ KHOR KOR

喋諾 松尙 喇沒 卻寇夠 /

Turn the Wheels of the three baskets and
the highest Dharma.

祈轉三藏無上之法輪，

འགྲོ་རྣམས་སྐྱེད་ཐར་བའི་སར་བྱིན་ལོག་པེ།

DRO NAM LA ME TAR PAY SAR CHIN SHOK

卓南 喇沒 他貝 撒欽秀 /

May beings reach unsurpassable liberation.
願眾生至無上解脫地。

བདག་གིས་བརྗེས་པའི་སློན་ལམ་རབ་བཟང་འདིཾ།

DAK GI TSAM PAY MÖN LAM RAP SANG DI

達吉 藏貝 門浪 惹桑迪 /

Just as Samantabhadra and his children
以我所著此妙善願文，

སློན་གྱི་སྤྲིག་པའི་ཚོགས་ལ་བདག་གཞོང་ཞིང་པེ།

NGÖN GYI DIK PAY TSOK LA DAK NONG SHING

溫吉 底貝 湊拉 答弄形 /

I feel remorse for all misdeeds I've done in the past
往昔所造諸惡皆懺悔，

བྱིན་ཆད་དེ་ལས་སྤྲོག་བྱིར་བདག་གིས་བསྐམ་པེ།

CHIN CHE DE LE DOK CHIR DAK GI DAM

欽切 喋雷 斗企 答及檔 /

I vow that from now on I'll turn away from them.

往後不復造罪我立誓，

ཀླུ་བའི་ཚོགས་རྣམས་སྲུང་ན་མི་འདའ་བར་པེ།

GYAL WAY TSOK NAM NYA NGEN MI DA WAR

甲威 湊南 釀恩 米達瓦 /

Gatherings of Victors, without passing to nirvana,
諸佛如來往世不入涅槃，

དགོ་ཚོགས་མ་ལུས་འགྲོ་བའི་རྒྱད་ལ་བསྐོར་པེ།

GE TSOK MA LÜ DRO WAY GYÜ LA NGO

給措 瑪呂 卓威 舉啦哦 /

I dedicate all virtue to wandering beings.

眾善無餘迴向眾生心，

སངས་རྒྱས་སྲས་བཅས་བདག་ལ་དགོངས་སུ་གསོལ་པེ།

SANG GYE SE CHE DAK LA GONG SU SÖL

桑傑 色介 達拉 拱速索 /

Buddhas and your children, think of me.
懇請諸佛菩薩鑑知我，

ཀླུ་བ་ཀྱན་ཏུ་བཟང་དང་དེ་སྲས་དང་པེ།

GYAL WA KÜN TU SANG DANG DE SE DANG

甲瓦 衰度 桑尙 喋色尙 /

And the noble Manjushri have known
猶如普賢如來與佛子，

འཕགས་པ་འཇམ་དཔལ་དབྱངས་ཀྱི་མཁྱེན་པ་ལྟར།

PAK PA JAM PAL YANG KYI KHYEN PA TAR

帕巴 蔣巴 央季 千巴答 /

This most excellent of prayers I have written,
文殊菩薩眾等所知曉，

བསྐྱན་པའི་དཔལ་གྱུར་སྐྱེ་མ་རིན་ཆེན་རྣམས།

TEN PAY PAL GYUR LA MA RIN CHEN NAM

滇貝 巴糾 喇嘛 仁千南 /

May the precious lamas, splendor of the teachings,
聖教祥瑞諸上師珍寶，

ཉི་ཟླ་བཞིན་དུ་གྱུན་ལ་གསལ་བར་ཤོག།

NYI DA SHIN DU KÜN LA SAL WAR SHOK

尼達 欣篤 哀拉 薩瓦秀 /

Like the sun and moon, may they shine clearly on all,
願如日月光耀於一切，

བསྐྱན་པའི་གཞི་མ་དགེ་འདུན་རིན་པོ་ཆེ།

TEN PAY SHI MA GEN DÜN RIN PO CHE

滇貝 席瑪 給敦 仁波切 /

May the precious sangha, the foundation of the
teachings,
聖教根基僧伽大珍寶，

བསྐྱན་པའི་སྣོད་པོ་གསང་སྟགས་སྐྱབ་པའི་སྣེ།

TEN PAY NYING PO SANG NGAK DRUP PAY DE

滇貝 寧波 桑阿 竹貝喋 /

May the essence of the teachings,
practitioners of the secret mantra,
聖教心髓密咒實修部，

དེ་དག་གྱུན་གྱི་རྗེས་སུ་བདག་སློབ་ཤོག།

DE DAK KÜN GYI JE SU DAK LOP SHOK

喋達 哀季 結速 達洛秀 /

May I train following all of their examples.
盡諸一切我願皆隨學。

ནམ་མཁའ་བཞིན་ཏུ་གྱུན་ལ་བྱེད་པར་ཤོག།

NAM KHA SHIN DU KÜN LA KHYAP PAR SHOK

南卡 欣篤 哀拉 洽巴秀 /

Pervade everything like space.
願如虛空遍滿諸方所，

རི་བོ་བཞིན་དུ་རྒྱ་ཏུ་བརྟན་པར་ཤོག།

RI WO SHIN DU TAK TU TEN PAR SHOK

日窩 欣篤 大度 滇巴秀 /

And always be as stable as a mountain.
願如高山恆常且堅固。

བྱུགས་མ་བྱུན་ཁྲིམས་གཙང་བསྐྱབ་གསུམ་གྱིས་སྦྱག་ཤོག།

TUK TÜN TRIM TSANG LAP SUM GYI CHUK SHOK

突吞 趁藏 拉松 及秋秀 /

Be harmonious, disciplined and rich with the three
trainings.
心合戒淨願廣博三學。

དམ་ཚིག་ལྷན་ཞིང་བསྐྱེད་རྫོགས་མཐར་ཕྱིན་ཤོག།

DAM TSIK DEN SHING KYE DZOK TAR CHIN SHOK

檔次 典形 介奏 他欽秀 /

Hold their commitments, and perfect creation and
completion.
願具誓戒生圓得究竟。

བསྐྱེད་པའི་སྤྱི་ན་བདག་ཚོས་སྐོར་རྒྱལ་པོ་ཡང་།

TEN PAY JIN DAK CHÖ KYONG GYAL PO YANG

滇貝 近達 卻炯 甲波洋 /

May the kings who protect Dharma,
the sponsors of the teachings,

聖教施主護法諸君王，

བསྐྱེད་པའི་ཞབས་འདེགས་རྒྱལ་ལེགས་སྐོན་པོ་ཡང་།

TEN PAY SHAP DEK GYAL RIK LÖN PO YANG

滇貝 依喋 甲日 倫波洋 /

May nobles and ministers, servants of the teachings,

聖教侍從王統諸臣子，

བསྐྱེད་པའི་གསོས་བྱེད་ཁྲིམ་བདག་འབྱོར་ལྡན་རྣམས་།

TEN PAY SÖ CHE KHYIM DAK JOR DEN NAM

滇貝 遂結 沁達 久典南 /

May the wealthy patrons who support the teachings

聖教滋養善緣家庭主，

བསྐྱེད་ལ་དང་པའི་ཡངས་པའི་རྒྱལ་ཁམས་ཀུན་།

TEN LA DE PAY YANG PAY GYAL KHAM KÜN

滇拉 喋貝 洋貝 甲康袞 /

May the vast countries, faithful to the teachings,

信奉聖教廣大眾國土，

ལས་ལ་གནས་པའི་རྣམ་འབྱོར་བདག་ཉིད་ཀྱང་།

LAM LA NE PAY NAL JOR DAK NYI KYANG

朗拉 內貝 那糾 達尼江 /

May we, the yogis on the path, maintain

行法道上我等瑜伽士，

བདག་ལ་བཟང་ངན་ལས་གྱིས་བསྐྱེད་ལྗེས་གང་།

DAK LA SANG NGEN LE KYI DREL GYUR GANG

達拉 桑恩 雷季 哲久扛 /

May those with karmic links to us, both good and bad,

任何於我有善惡緣者，

ཆབ་སྲིད་རྒྱལ་ཤིང་བསྐྱེད་ལ་སྐྱོན་བར་ཤོག་།

CHAP SI GYE SHING TEN LA MEN PAR SHOK

洽夕 傑星 滇拉 面巴秀 /

Have increasing power and benefit the teachings.

治政廣大願護持佛教。

སྐོ་སྐོས་རབ་འབེལ་རྩལ་དང་ལྡན་པར་ཤོག་།

LO DRÖ RAP PEL TSAL DANG DEN PAR SHOK

羅卓 惹佩 黎尙 典巴秀 /

Increase in intelligence and have power.

願智慧廣具足眾能巧。

ལོངས་སྤོང་ལྡན་ཞིང་ཉེར་འཚེ་མེད་པར་ཤོག་།

LONG CHÖ DEN SHING NYER TSE ME PAR SHOK

龍偈 典星 涅側 沒巴秀 /

Have wealth and be free from harm.

願具受用無有諸傷害。

བདེ་སྤྱིད་ལྡན་ཞིང་བར་ཚད་ཞི་བར་ཤོག་།

DE KYI DEN SHING BAR CHE SHI WAR SHOK

喋季 典行 瑟切 息瓦秀 /

Have happiness and may their problems be pacified.

願具福樂息滅諸障礙。

དམ་ཚིག་མི་ཉམས་བསམ་བ་ལྟག་པར་ཤོག་།

DAM TSIK MI NYAM SAM PA DRUP PAR SHOK

檔次 米釀 桑巴 竹巴秀 /

Our commitments and accomplish our intentions.

願無犯戒所願皆成就。

གནས་སྐབས་མཐར་བུག་རྒྱལ་བས་རྗེས་འཛིན་ཤོག་།

NE KAP TAR TUK GYAL WAY JE DZIN SHOK

內噶 他突 甲威 結錦秀 /

Be cared for by the Victors temporarily and ultimately.

現前究竟願佛皆攝持。

འགྲོ་ནམས་སྒྲ་མེད་ཐེག་པའི་སྐོར་ཤྲིགས་ནས།

DRO NAM LA ME TEK PAY GOR SHUK NE

卓南 喇沒 帖貝 夠秀內 /

May all wanderers enter the gate of the highest vehicle

眾生安住無上乘之門，

ཀུན་བཟང་རྒྱལ་སྲིད་ཆེན་པོ་ཐོབ་པར་ཤོག།

KÜN SANG GYAL SI CHEN PO TOP PAR SHOK

袞桑 甲夕 千波 透巴秀 /

And attain the great kingdom of Samantabhadra.

願能獲得善賢大江山。

དེ་ལྟར་གྱི་སྐོན་ལམ་དུས་བྱུག་ཏུ་བརྩོན་པར་བྱ། ས་མ་ལ་རྒྱུ་ལྷ་སྐུས་སྤུ་བུ་བ་རྣམ་འབྲུལ་གཏིང་ཆེན་མཚོག་གྲུང་བའདེ་ཆེན་གླིང་པས་གནས་མཚོག་མིང་ཆེན་གནས་བྲག་གི་གཡས་ལྷུང་བྲག་འི་འིན་ཆེན་བརྟེན་པས་པའི་གོང་མོ་འོག་མ་ནས་ཐོས་གཏིང་དུ་སྐྱུན་དངས་པའི་བེ་འོའི་སྐྱེ་ཚོས་དང་ཤོག་འོས་མཚོ་རྒྱལ་གྱི་བྱུག་ཟེས་བོད་ཡིག་བཟུང་མ་ལས་དེ་འབྲུལ་ཉིད་དུ་བསྒྲ་གང་དབང་སྐོ་གྲོས་མཐའ་ཡས་གྱིས་དག་བར་བཟུས་པ་དགེ་ལེགས་འཕེལ།། །།

Strive at such aspirations at the six times. Samaya gya. The great Tertön Chokgyur Dechen Lingpa, an emanation of Prince Murup, revealed this in a crowd from below the top of the rock mountain Rinchen Tsek to the right of the sacred site of Great Lion Sky Cliff. Yeshe Tsogyal had written it by hand in the shurma script on one side of Vairochana's robe, and Pema Garwang Lodrö Taye copied it correctly. May virtue flourish!

此願文應六時勤誦念。三昧耶，甲。本如天子之化身，大伏藏師秋吉德千林巴，於聖地大獅天岩右方寶積岩山下方，迎請出此大眾伏藏；由措嘉以藏文書寫在毗盧遮那佛之絲綢法衣上，並立刻由貝瑪卡旺羅卓泰耶完整複寫下來。願善增長。

妙融法師譯。

此文摘錄自：《大祈願法會課誦本》。

རྒྱལ་དབང་བཟུ་བདུན་པའི་ཞབས་བརྟན།
Long Life Prayer for His Holiness the 17th Karmapa
Orgyen Trinley Dorje
 第十七世大寶法王長壽祈請文

རྒྱལ་ཀུན་སྙིང་ཇིའི་རང་གཟུགས་ཀྱི་ལ།

GYAL KÜN NYING JE RANG ZUG KARMAPA

甲昆 寧潔 讓素 噶瑪巴 /

Karmapa, embodiment of the compassion of
all the Victorious Ones,

諸佛悲心自身噶瑪巴，

རྒྱལ་ཀུན་གསུང་འཛོལ་དབང་བསྐྱེད་ཀྱི་ལ།

GYAL KÜN DÜNG TSHOB WANG KUR KARMAPA

甲昆 董措 汪鳩 噶瑪巴 /

Karmapa, regent endowed by all the Victorious Ones,

諸佛傳承灌頂噶瑪巴，

།རྒྱལ་ཀུན་ཐེན་ལས་གཅིག་བསྐྱེད་ཀྱི་ལ། །

GYAL KÜN TRIN LEY CHIK DÜ KARMAPA

甲昆 欽列 記篤 噶瑪巴 /

Karmapa, union of the activity of all the Victorious
Ones,

諸佛事業總集噶瑪巴，

།ཨོ་རྒྱལ་འཕོ་འདུལ་ཐེན་ལས་ཞབས་བརྟན་གསོལ། །

O GYEN DROL DUL TRIN LEY ZHAB TEN SOL

鄔金 卓都 欽列 霞滇梭 /

Orgyen Drodul Trinley, I pray for your life be long!

鄔金卓都欽列祈住世！

བདེ་སྐྱོན་བསྐྱུས་པ།

Short Aspirations for Rebirth in Sukhavati

簡短極樂願文

ཨ་མ་ཧྲོ།

EMAHO

唵 瑪 火 /

ངོ་མཚར་སངས་རྒྱས་སྤང་བ་མཐའ་ཡས་དང་།

NGO TSAR SANG GYE NANG WA TA YE DANG

哦擦 桑傑 浪瓦 他耶當 /

How wondrous is the Buddha Infinite Light
稀有難得無量光，

གཡོན་དུ་སེམས་དཔའ་མཐུ་ཆེན་ཚོལ་རྣམས་ལ།

YÖN DU SEM PA TU CHEN TOP NAM LA

元杜 森巴 突千 透南拉 /

Great Power on his left, all in the midst
左為大力大勢至，

བདེ་སྐྱིད་ངོ་མཚར་དབག་ཏུ་མེད་པ་ཡུ།

DE KYI NGO TSAR PAK TO ME PA YI

得季 哦擦 巴杜 沒巴宜 /

As soon as I pass on, may I be born
但有無量之妙樂，

བདག་ནི་འདི་ནས་ཆེ་འཕོས་གུར་མ་ཐག།

DAK NI DI NE TSE PÖ GYUR MA TAK

達尼 迪內 策貝 久瑪他 /

In that pure land of untold happiness
願我命終隨即能，

དེ་རུ་སྐྱེས་ནས་སྤང་མཐའི་ཞལ་མཐོང་འོག།

DE RU KYE NE NANG TAY SHAL TONG SHOK

謀如 皆內 浪帖 暇通修 /

And see the buddha Amitabha's face.
生彼親見彌陀佛，

གཡས་སུ་རྩོ་བོ་སྤྲུགས་ཇི་ཆེན་པོ་དང་།

YE SU JO WO TUK JE CHEN PO DANG

耶速 久喔 突傑 千波當 /

With the lord Great Compassion on his right,
右有大悲觀世音，

སངས་རྒྱས་བྱང་སེམས་དབག་མེད་འཁོར་གྱིས་བསྐོར།

SANG GYE JANG SEM PAK ME KHOR GYI KOR

桑傑 蔣森 巴美 闊吉果 /

Of buddhas and bodhisattvas beyond number.
無量佛菩薩圍繞，

བདེ་བ་ཅན་ཞེས་བྱ་བའི་ཞིང་ཁམས་དེར།

DE WA CHEN SHE JA WAY SHING KHAM DER

得瓦 間協 甲威 星康謀 /

Without another lifetime in between
此即清淨極樂國。

སྐྱེ་བ་གཞན་གྱིས་བར་མ་ཚོང་བ་རུ།

KYE WA SHEN GYI BAR MA CHÖ PA RU

皆瓦 賢吉 巴瑪 卻巴如 /

And wonder that is called Sukhavati
不為他生所阻斷，

དེ་སྐྱད་བདག་གིས་སྐྱོན་ལམ་བཏབ་པ་འདི།

DE KE DAK GI MÖN LAM TAP PA DI

謀給 達吉 門浪 大巴迪 /

I ask all buddhas and bodhisattvas of
我今如是發願已，

ལྷོགས་བཅུའི་སངས་རྒྱས་བྱུང་སེམས་ཐམས་ཅད་ཀྱིས།

CHO CHUY SANG GYE JANG SEM TAM CHE KYI

秋究 桑傑 蔣森 湯介季 /

The ten directions, bless me that my prayer

十方諸佛及菩薩，

གོགས་མེད་འགྲུབ་པར་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབ་ཏུ་གསོལ།

GEK ME DRUP PAR JIN GYI LAP TU SÖL

給美 竹巴 錦吉 拉杜索 /

Be fulfilled without any obstacles.

加持令無礙成就。

བདེན་པའི་ཡུལ་ལྷོ་ལོ་རྒྱ་ནག་གི་སྐུ་ལྷོ།

TADYATHĀ PAÑCHENDRIYA AVA BODHANĀYE SVĀHĀ

德雅他 班紫 知雅 阿瓦 布達 拿耶 梭哈 /

ཞེས་པ་འདི་ནི་སྐུ་ལྷོ་ལོ་འགྲུབ་རྗེ་རྗེ་དབྱེད་ལོ་བཅུ་གསུམ་གསེར་འགྲུབ་གི་ལོ་སྐུ་ལྷོ་བའི་ཆེས་བདུན་ལ་གཙོ་འཁོར་རྣམས་ཀྱིས་ཞལ་གཟིགས་པའི་ཆེ་སངས་རྒྱས་སྐྱབ་བ་མཐའ་ཡས་ཀྱིས་དངོས་སུ་གསུངས་པའོ།།

On the seventh day of the Vaisakha month of the Female Fire Bird Year, the Tulku Mingyur Dorje at the age of thirteen saw the buddha Amitabha and his retinue, and Amitabha actually spoke these words.

以上為祖古明就多傑，於火鳥年藏曆四月初七，年十三歲時，親見阿彌陀佛及其眷眾，阿彌陀佛親口所說之。

ལྷོགས་དུས་རྒྱལ་བ་སྐུ་བ་ཅས་དགོངས།

CHOK DÜ GYAL WA SE CHE GONG

秋杜 甲瓦 瑟傑貢 /

Consider me, buddhas and bodhisattvas

諸佛菩薩以怙念，

ཚོགས་གཉིས་རྗོགས་ལ་རྗེས་ཡི་རང་།

TSOK NYI DZOK LA JE YI RANG

措尼 奏拉 皆宜攘 /

Of all times and directions. I rejoice

資糧圓滿我隨喜。

བདག་གི་དུས་གསུམ་དགེ་བསགས་པ་ལ།

DAK GI DÜ SUM GE SAK PA

達格 杜松 給薩巴 /

In the two accumulations, and I offer

三世所積諸善業，

དགོན་མཚོག་གསུམ་ལ་མཚོད་བ་འབྲུལ།

KÖN CHOK SUM LA CHÖ PA BÜL

袞秋 松拉 卻巴布 /

My merit of the three times to the Three Jewels.

悉以供養三寶尊，

རྒྱལ་བའི་བསྐྱེད་པ་འཕེལ་བྱུང་ཅིག།

GYAL WAY TEN PA PEL GYUR CHIK

甲威 殿巴 佩久吉 /

May the teachings of the Buddha flourish.

願諸佛法普傳揚。

དགེ་བ་སེམས་ཅད་ཀུན་ལ་བསྐྱེད།

GE WA SEM CHEN KÜN LA NGO

給瓦 森間 袞拉哦 /

I dedicate this virtue to all beings.

善業迴向有情眾，

དགོ་ཀུན་སངས་རྒྱས་ཐོབ་གྱུར་ཅིག།

DRO KÜN SANG GYE TOP GYUR CHIK

卓袞 桑傑 透久季 /

May every being achieve buddhahood.

願諸眾生悉成佛。

དགོ་ཅ་ཐམས་ཅད་གཅིག་བསྐྱུས་ཏེ།

GE TSA TAM CHE CHIK DÜ TE

給紫 湯介 季篤謀 /

Gathering all roots of virtue into one,

積聚一切諸善根，

བདག་གི་རྒྱ་ལ་སློན་གྱུར་ཅིག།

DAK GI GYÜ LA MIN GYUR CHIK

達格 舉拉 民久季 /

May they ripen in my being. May I cleanse
唯願自心得成熟，

ཆེ་རིང་ནད་མིང་ཉམས་རྫོགས་འཕེལ།

TSE RING NE ME NAYM TOK PEL

策仁 內沒 釀豆佩 /

Increase my long life, health, experience,
長壽無病證悟增，

ནམ་ཞིག་ཆེ་འཕོས་གྱུར་མ་ཐག།

NAM SHIK TSE PÖ GYUR MA TAK

南夕 策波 久瑪他 /

In this life. When I pass on from this life,
一旦命終得隨即，

སླེས་ནས་བསྐྱེད་ཁ་བྱེ་སྟེ།

KYE NE PE MAY KHA CHE TE

皆內 貝美 卡切謀 /

Then may the lotus open on my birth,
生已蓮花開放時，

བྱང་ཚུབ་ཐོབ་ནས་ངེ་སྲིད་རྟུ།

JANG CHUP TOP NE JI SI DU

蔣秋 透內 吉夕獨 /

Once I've achieved enlightenment, may I
乃至得證菩提果，

སམ་ཡ། བྱ་བྱ། ཅེས་པ་འདི་ནི་སྤྱལ་སྤུ་མི་འགྲུར་རྗེ་རྗེ་འགྲུར་མཛོ། |

Samaya. Gya gya gya. This is a discovery (terma) of Tulku Mingyur Dorje.

薩瑪雅 嘉嘉嘉。此為祖古明就多傑之伏藏。

སླིབ་གཉིས་དག་ནས་ཚོགས་རྫོགས་ཏེ།

DRIP NYI DAK NE TSOK DZOK TE

只尼 達內 措奏謀 /

The two veils and perfect the accumulations,
二障清淨資糧圓，

ཆེ་འདིར་ས་བཅུ་འོན་གྱུར་ཅིག།

TSE DIR SA CHU NÖN GYUR CHIK

策迪 薩究 諾久季 /

And realization, and rise through the ten levels
願我此生登十地，

བདེ་བ་ཅན་དུ་སླེ་གྱུར་ཅིག།

DE WA CHEN DU KYE GYUR CHIK

得瓦 間篤 皆久季 /

May I at once be born in Sukhavati.
願能往生極樂國。

ལུས་རྟེན་དེ་ལ་སངས་རྒྱས་ཤོག།

LÜ TEN DE LA SANG GYE SHOK

呂滇 謀拉 桑傑修 /

And with that body may I gain buddhahood.
即依彼身願成佛，

སྤྱལ་བས་འགྲོ་བ་འདེན་པར་ཤོག།

TRUL PAY DRO WA DREN PAR SHOK

竹貝 卓哇 枕巴修 /

Guide beings with my emanations forever.
願以化身度有情。

བསྐྱོབ་པ།
Dedication
迴向

བསོད་ནམས་འདི་ཡིས་ཐམས་ཅད་གཞིགས་པ་ཉིད།

SO NAM DI YI TAM JE ZIG PA NYI

索南 迪宜 湯界 息巴尼 /

By this virtue, may we become enlightened

以此功德願證佛自性，

སྤྱི་ལྷན་འཛེེ་བ་རྒྱལ་བ་འཇུག་པ་ཡི།

KYE GA NA CHI BA LAB TRUG PA YI

界噶 拿企 巴拉 處巴宜 /

Liberate all beings from the ocean of existence

生老病死洶湧之波濤，

ཁོས་ནས་ཉེས་པའི་དབང་རྒྱལ་བམ་བྱས་ནས། །

THOB NE NYE PE DRA NAM PAM JE NE

透內 涅貝 札南 潘且內 /

And having vanquished all negative influences,

降伏煩惱怨敵之過患，

ཁྱིད་པའི་མཚོ་ལས་འགོ་བ་སྐྱོལ་བར་ཤོག །

SI PE TSOL LE DRO WA DROL WAR SHOG

夕貝 措雷 卓哇 卓哇修 /

Which is turbid with the waves of birth, old age,
sickness and death.

願度眾生解脫輪迴海。

Karma Triyana Dharmachakra, Inc.

335 Meads Mountain Road Woodstock, NY 12498

845-679-5906 phone 845-679-4625 fax

www. Kagyu.org

KTC Coordinator

ktccoor@yahoo.com

Danang Foundation

135-38 39th Ave. 3rd FL, Flushing, NY 11354

Tel: (646)637-6555 ; (718)888-0601 ; (646)505-7796

Web: <http://www.danangfoundation.com/>

Mail: info@danangfoundation.com

KKF Ctrs in HK & Macao

Karmapa Khyenno Foundation Ltd.

噶瑪巴千諾基金會

13/F, Union Industrial Building, 116 Wai Yip St.,
Kwun Tong, Kowloon

九龍觀塘偉業街 116 號聯邦工業大廈 13 樓

kkf.hk08@gmail.com

Karma Kagyu (HK) Buddhist Society

噶瑪迦珠 (香港) 佛學會

3/FI., Wah Tao Building, 42 Wood Road,
Wanchai, HK

香港灣仔活道 42 號華都樓 3 樓

kkbs@netvigator.com

Thrangu Vajrayana Buddhist Centre

創古密宗佛教中心

Rm 912, Wah Shing Ctr, 11-13 Shing Yip St., Kwun
Tong, Kln, HK

九龍觀塘成業街 11-13 號華成工商中心 9 樓
912 室

info@thranguhk.org, hkdawa@gmail.com

Jangchub Phuntsok Ling Buddhist Charity Centre

佛國密乘中心

Rm 14, 10/F, Elite Industrial Ctr, 883 Cheung Sha
Wan Rd, Lai Chi Kok, Kln

九龍荔枝角長沙灣道 883 號德利工業中心 10 樓
14 室

jamgchubplbc@yahoo.com

Zuri Maha Mudra Buddhist Centre

殊利大手印佛學會

Rm D, 12/Fl., Wing Chai Ind. Bldg, 27-29 Ng Fong
St., San Po Kong, Kln

九龍新蒲崗五芳街 27-29 號永濟工業大廈 12 樓
D 室

tenzinkp@yahoo.com

Karma Shinay Ling Meditation Workshop (Macao)

噶瑪明心蘭若 (澳門)

Flat 24D, Block 28, Nova Taipa Gdn, Rue de
Bragance, Taipa em Macau

澳門氹仔濠景花園第一期 28 座 24 樓 D 室

nunonrun3000@hotmail.com

Karma Samten Ling (HK) Buddhist Centre

噶瑪禪揚 (香港) 佛學中心

11/F, Portland Street Comm. Bldg, 280 Portland
St., Mongkok, Kln

香港九龍旺角砵蘭街 280 號砵蘭街商業大廈
11 樓

samtenlinghk@gmail.com

Zurmang Kagyud Buddhist Centre Co Ltd

蘇曼迦舉佛學有限公司

Flat B, 1/F Welcome Building, 58-64 Paterson
Street, Causeway bay, Hong Kong

香港銅鑼灣百德新街 58-64 號華廈大廈一樓
B 室

zurmanjigdak@gmail.com

Damkar Bodhi (H.K.) Buddhist Centre

當卡菩提佛學中心

Flat C, 17/F., Phoenix Apartments, 70 Lee Garden Rd, Causeway Bay

香港灣仔道 230 號佳誠大廈 27 樓

tulkupt@yahoo.com; info@damkar.org.hk

Tergar Meditaion Centre (Hong Kong)

香港德噶禪修中心

Rm 1-6, 1/Fl., Wellborne Comm Ctr, 8 Java Rd., North Point, HK

香港北角渣華道 8 號威邦商業中心 1 字樓
01-06 室

hongkong@tergarasia.org

Pal Shangpa Thekchen Ling

吉祥香巴大乘佛學會

2/F., Hip Wo Industrial Bldg., 1143 Canton Road, Kowloon

九龍廣東道 1143 號協和工業大廈 2 樓

shangpahk@gmail.com

Vivid Wisdom House

明智佛舍

3/F., No. 15, Lan Fong Road, Causeway bay, Hong Kong

香港銅鑼灣蘭芳道 15 號 3 樓

vwisdomhouse@gmail.com

Kagyumonlam International (HK) Ltd

噶舉祈願國際(香港)有限公司

2/F, Parkview Mansion, 3 Lau Sin St., Tin Hau, Hong Kong

香港天后留仙街 3 號雅景樓 2 樓

executive@kagyumonlam.org

Gangkar Dharmaraza Centre

貢噶大印法林

19/F, Wing Hing Comm. Bldg., 16 Sutherland St., Sheung Wan, HK

香港上環修打蘭街 16 號榮興商業大廈 19 樓

(852)21866666

Bokar Maha Karunika Dharma Centre Ltd

波卡具大悲佛法中心有限公司

Rm 75, 7/F., Wang On Building, 93 Tung Choi St., Mongkok, Kowloon, HK

香港九龍通菜街 93 號宏安大廈 7 樓 75 號室

bokarhk@gmail.com

Neydo Kagyu Buddhist Centre

香港內多噶舉佛教中心

Room D, 2/Fl., Wing Chai Industrial Building, 27-29 Ng Fong St., San Po Kong, Kln

九龍新蒲崗五芳街 27-29 號永濟工業大廈 2 樓 D 室

neydokagyub@gmail.com

Rigpe Dorje Foundation Hong Kong

日佩多傑基金會香港

MP Industrial Centre, Block B, Studio 1509, Ka Yip Street, Chaiwan, HONG KONG

香港柴灣嘉業街 18 號明報工業中心 B 座 1509 室

info@rdfhk.com

Universal Buddhist Merciful Society

國際聯密佛教慈航會

2/F., Shun Luen Factory Building, 86 To Kwa Wan Rd., Kowloon, Hong Kong

九龍土瓜灣道 86 號順聯工業大廈 2 字樓

info@ubms.org.hk

The Nyedo Foundation

聶多基金會

Flat C2, 5/F, Lucky Court, Mui Wo, Lantau island, Hong Kong

大嶼山梅窩福安閣 5 樓 C2 室
office@neydo.net

Other Supporting Orgnaizations

Hwayue Foundation

財團法人化育文化基金會

220, Taiwan, New Taipei City, Banqiao District,
Lane 16, Section 2, Sichuan Road No. 3, 6/F.

220 新北市板橋區四川路 2 段 16 巷 3 號 6 樓

hwayue@gmail.com

Thrangu Dharmakara

創古文化

Rm 907, Wah Shing Ctr, 11-13 Shing Yip St., Kwun
Tong, Kln, HK

香港九龍觀塘成業街 11-13 號 9 樓 907 室

dharma.kara.tw@gmail.com

COMPASSION IN ACTION

慈悲·愛·行動 法會課誦本

Teacher 指導上師 | H.H.17th Gyalwang Karmapa 第 17 世大寶法王噶瑪巴
Revise 審 訂 | Khenpo Tengye 堪布羅卓丹傑 · Khenpo Karma Choephel 堪布噶瑪確佩
Issuer 發 行 | Karmapa Khyenno Foundation Ltd 噶瑪巴千諾基金會
Publisher 出 版 | Thrangu Dharmakara Association 中華創古文化協會
President 發 行 人 | Khenpo Dawa 堪布達華
Supervisor 總 監 | Khenpo Tengye 堪布羅卓丹傑
Director 社 長 | Ani Jiangchup Drolma 阿尼蔣秋卓瑪
Editor 編 輯 | Chun-Mei Lai 賴純美
Designer 設 計 | Jin-Zhi Liao 廖勁智
Printing 印 務 | Li-Ru Huang 黃麗如

Print 印 刷 | Bochuang Graphic Art 博創印藝文化有限公司
Print Sponsor 印刷贊助 | Thrangu Dharmakara Association 中華創古文化協會
Publication Date 出版日期 | May 5 月, 2018

“The Thirty-Seven Practices of a Bodhisattva” Translation by Christopher Stagg of the Nitartha Translation Network © 2011. Do not reproduce without permission.