365 颗钻石

古大德教言集萃

索达吉堪布 · 编译



译作9



南无本师释迦牟尼佛

365 DIAMONDS OF WISDOM

365颗钻石

古大德教言集萃

索达吉堪布 · 编译

版本：2024年12月

ལོ་འདི་ལི་སྦྱི་བྷ་དང་བོའི་ཚེས་གཅིག་ནས་བཟུང་
དུས་ཚོད་དང་བསྟུན་ཏེ་ཉིན་རེ་བཞིན་བོད་ཀྱི་
མཁས་པ་རྣམས་དང་ཁྲད་པར་བདག་གི་བླ་མ་
གོང་མ་དག་གིས་རྒྱུན་དུ་ཐུགས་ཐོག་ནས་
གསུང་དར་ཞིང་རང་གིས་ཀྱང་སྟོན་བློ་ལ་ལེན་
སྐོང་བའི་ལུང་ཚོག་བྱིན་རླབས་ཅན་འགའ་རེ་རྒྱ་
སྐད་དུ་བསྒྱུར་ཏེ་རྣམ་པ་ཚོར་ཟུལ་བ་ལ་འདི་ལི་
ཚོག་བློ་ལ་བཟུང་ནས་དོན་ཉམས་སུ་བླངས་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。



2018.01.01



ཆོས་རྗེ་འཇིགས་མེད་ཕུན་ཚོགས་ཀྱིས།

རང་ཚུགས་མ་ཤོར།།

གཞན་སེམས་མ་དཀྲུགས། །ཞེས་གསུངས།

法王晋美彭措：

莫舍己道，勿扰他心。

2018.01.02



མདོ་རྒྱ་ཆེར་རོལ་བ་ལས།

བསོད་ནམས་རྣམ་སྨིན་བདེ་སྐྱེ་སྡུག་བསྔལ་ཐམས་ཅད་སེལ།།

བསོད་ནམས་ལྡན་བའི་མི་ཡི་བསམ་པ་རྣམས་ཀྱང་འགྲུབ།།

བདུད་བཅོམ་ནས་ནི་བྱང་ཆུབ་སྙིང་ཀུ་རེག་པར་འགྱུར།།

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。

2018.01.03



རྒྱས་སྲས་ཞི་བ་ལྷས།

བདག་ནི་རྙེད་དང་བཀུར་བསྟེ་དང་།།

ཡུས་དང་འཚོ་བ་མེད་ཟྭ་ཞིང་།།

དགེ་བ་གཞན་ཡང་ཉམས་ཟྭ་ཡི།།

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。

2018.01.04



ས་སྐྱ་པཾ་ཆེན་གྱིས།

རང་ལ་དགོས་པའི་བསྟན་བཅོས་རྣམས།།

ཉི་མ་རེ་རེར་ཚོག་རེ་བཟུང་།།

བྱོག་མཁར་དང་ནི་སྦྲང་རྩི་ལྟར།།

རིང་བོར་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。

2018.01.05



ཁྱད་པར་འཕགས་བསྟོད་ལས།

མུ་སྟེགས་ཅན་གྱི་གཞུང་ལུགས་ལ།།

ཇི་ལྟ་ཇི་ལྟར་རྣམ་བསམ་པ།།

དེ་ལྟ་དེ་ལྟར་མཐོན་བྱེད་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。

2018.01.06



ཀུན་མཁྱེན་མི་ཕམ་པས།

གདམས་ངག་བཟང་པོའི་ཚིག་འདི་ལ།།

བལྟ་ཞིང་དེའི་དོན་བསམ་པ་དང་།།

བསམས་ནས་དེ་ལ་ཡིད་ཆེས་པས།།

དེ་ཡི་དོན་བཞིན་སྒྲུབ་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。

2018.01.07



མདོ་སྡེ་རྒྱན་ལས།

དེ་ཡིས་ཚོས་ཀུན་སྒྱུ་མ་ལྟ་བུ་དང་།།

སྐྱེ་བ་སྐྱེད་མོའི་ཚལ་འགྲོ་ལྟར་ཇོག་ནས།།

འཕྲོ་བའམ་ཉམས་པ་ཡང་སྡུག་བསྔལ་གྱིས་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。

2018.01.08



རྡོ་རྗེ་གཅོད་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。

2018.01.09



དཀོན་མཆོག་སྤྲིན་མེ་ལས།
དད་པ་སྟོན་འགྲོ་མ་ལྟར་བསྐྱེད་པ་སྟེ།།
ཡོན་ཏན་ཐམས་ཅད་སྒྲུབ་ཤིང་འཕེལ་བར་བྱེད།།
ཅེས་གསུངས།

《宝灯经》：

信为前行如生母，能护功德令增上。

2018.01.10



དབུས་ཟ་མ་ཁང་འགྲོ་ལི་རང་རྟམ་ལས།

ཨེ་མ་ཧོ།

སྐྱབས་གནས་ཀུན་འདུས་མཁའ་འགྲོ་མཚོ་རྒྱལ་མར། །

བཟོད་མེད་གདུང་ཞུགས་དྲག་ཏོས་གསོལ་བ་འདེབས། །

ཕྱི་ནང་གསང་བའི་བར་ཆད་ཀུན་ཞི་ཞིང་། །

བསམ་བ་ལྷུན་གྲིས་འགྲུབ་བར་བྱིན་གྲིས་རློབས། །

ཞེས་གསུངས།

《卫萨空行母自传》：

唉玛吙，

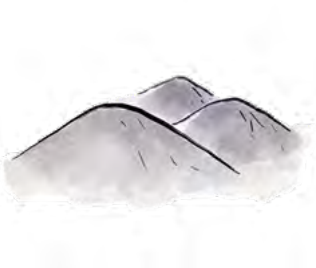
皈依总集措嘉空行母，

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。

2018.01.11



རྩ་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。

2018.01.12



མྱང་འདས་ཆེན་པོ་ལས།

ང་མྱ་ངན་ལས་འདས་ནས་གང་གིས་ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་མདོ་སྡེ་ཤིན་ཏུ་ཟབ་མོ་འདི་ཐོས་ནས་དད་པའི་སེམས་སྐྱེས་ན། དེ་མ་འོངས་བའི་དུས་སུ་བསྐལ་པ་བརྒྱ་སྟོང་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。

2018.01.13



མདོ་སྡེ་རྒྱན་ལས།

ཇི་ལྟར་བློ་ལྡན་སེམས་ཅན་ལ།།

རབ་ཏུ་བྱམས་པར་གྱུར་པ་ལྟར།།

སེམས་ཅན་བདག་དང་ཆུང་མ་དང་།།

བྱ་བཞེས་གཉེན་ལ་དེ་ལྟ་མིན།།

ཞེས་སོ།།

《大乘经庄严论》：

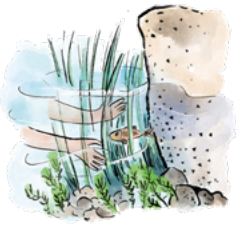
具有智慧的菩萨，

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。

2018.01.14



ཆུ་ཤིང་བསྟན་བཅོས་ལས།

ཐོས་མང་ཉམས་སུ་མ་བླངས་ན།།

རང་གི་རྒྱུད་ལ་མི་ཐན་ཏེ།།

ཆུ་ནང་ལོ་བརྒྱར་གནས་བ་ཡི།།

རྩ་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。

2018.01.15



ཀླུ་སྒྲུབ་ཀྱིས།

ཕྱག་བོ་ཀུ་ཀྱོ་ལ་ཡང་ཡོད།།

དབའ་བོ་དུད་འགྲོ་ལ་ཡང་ཡོད།།

དོན་དང་མཐུན་པའི་གཏམ་སྨྲ་བ།།

འཇིག་རྟེན་འདི་ན་ཤིན་ཏུ་དཀོན།།

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。

2018.01.16



རྗེ་བཙུན་བྱམས་པ་མགོན་པོས།

ལྷ་ཡི་རྒྱལ་པོས་ཆར་ཞབ་ཀྱང་།།

ས་བོན་མི་རྩང་མི་འཕྲུང་ལྟར།།

སངས་རྒྱས་རྣམས་ནི་བྱོན་གྱུར་ཀྱང་།།

སྐལ་བ་མེད་པས་བཟང་མི་མྱོང་།།

ཞེས་སོ།།

弥勒菩萨：

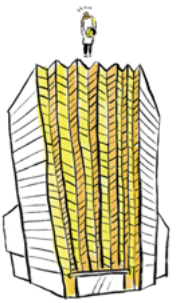
老天虽然降下大雨，但种子坏了，

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。

2018.01.17



བཞི་བརྒྱ་པར།

རིན་ཆེན་རང་བཞིན་མཆོད་རྟེན་ནི།།

འཇིག་རྟེན་སྟེང་མཐོ་འགའ་བྱས་པ།།

དེ་བས་སེམས་ཅན་གཅིག་འདུལ་བ།།

མཆོག་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。

2018.01.18



ཀླུ་སྦྲུལ་ཀྱིས།
འཇིག་རྟེན་པ་ཡི་ཡང་དག་ལྟ།།
ཆེན་པོ་སྙ་ལ་ཡོད་ཀྱང་བ།།
དེ་ནི་ཆོ་རབས་སྐྱེ་དུ་ཡང་།།
ངན་འགྲོ་འགྲོ་བར་མི་འགྱུར་རོ།།
ཞེས་སོ།།

龙猛菩萨：

谁具世间正见，千世不堕恶趣。

2018.01.19



མི་འཐམ་རིན་བོ་ཆེས།
འདུ་འཛི་ཀུན་ཏུ་སྤང་བར་གྱིས།།
གལ་ཏེ་དེ་སྤོང་མ་ནུས་ན།།
དམ་བ་དག་དང་འདྲེ་བར་གྱིས།།
དེ་ཉིད་དེ་ཡི་སྨན་ཡིན་ནོ།།
ཞེས་གསུངས།

麦彭仁波切：

要舍弃散乱愦闹。若实在不能舍弃，

则去与贤者交往，这是最好的“药”。

2018.01.20



གྱང་ཐང་བསྟན་པའི་སྒྲོན་མེས།
ཆོས་ཀྱན་ཅིག་ཅར་མི་ཤེས་ཀྱང་།།
ཅི་ཙམ་ཤེས་བཞིན་དོན་དུ་འགྱུར།།
ཆུ་གྲུང་ཇོག་པར་མ་འཐུངས་ཀྱང་།།
ཅི་ཙམ་བཏུངས་པས་སྐོམ་པ་སེལ།།
ཞེས་གསུངས།

贡塘丹毕准美：

世间万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。

2018.01.21



ཡུགས་ཀྱི་བསྟན་བཅོས་ལས།

མི་ལ་བཟང་ངན་སྣ་ཚོགས་ཀྱི།།

སྐྱོན་ཡོན་ཁོང་ན་གནས་གྱུར་བ།།

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。

2018.01.22



མཁས་དབང་དགེ་ཚོས་ཀྱིས།

ཕྱུག་པོ་ཕྱུག་པོའི་སངས་རྒྱས་གཏམ་བྱེད།།

དབུལ་བོ་དབུལ་པོའི་སངས་སྨོས་སྐད་འདོན།།

མི་རེ་སེམས་ལ་སྡུག་བསྔལ་ལྡུར་བོ་རེ།།

འཁོར་བའི་གནས་ན་བདེ་བའི་སྣབས་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。

2018.01.23



ཡྱང་སྐྱེའི་བསྟབ་བྱ་གཞན་ཞན་བདུད་རྩི་སྣིང་པོ་ལས།
ཁྱད་བར་ལྷ་དང་བླ་མ་དབྱེར་མེད་ལ།།
མོས་གུས་ཤུགས་དྲག་བློ་སེམས་གཅིག་དྲིལ་གྱིས།།
ཚོག་ཙམ་མིན་བར་གསོལ་བ་ལེགས་བཏབ་ན།།
ཅི་བྱས་ལམ་དུ་འགྲོ་བ་གདོན་མི་ཟ།།
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。

2018.01.24



སློབ་དཔོན་ལྷན་ཅིག་རྟེ་ཁས།

འཆི་བའི་རྒྱུན་ནི་ཤིན་ཏུ་མང་།།

འཚེ་བའི་རྒྱུན་ནི་ཤིན་ཏུ་ཉུང་།།

དེ་ཡང་འཆི་བའི་རྒྱུན་དུ་འགྱུར།།

ཞེས་གསུངས།

圣天论师：

死缘极众多，

生缘极稀少，

彼亦成死缘。

2018.01.25



ཨོ་རྒྱན་ཆེན་པོས།

ཆོས་ལ་ཕྱི་བཞོལ་མ་བྱེད་རྣེ་འབངས་རྣམས། །

སྟེང་དུས་མ་ཆུང་སྒྲུབ་ལ་རེམ་བཏང་གྱིས། །

ཚེ་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。

2018.01.26



རྗེ་བཙུན་མི་ལས།

མི་མེད་དབེན་པའི་ཐག་ཕུག་ནས།།

སྐྱོ་ཆད་དེ་བ་ལ་སང་དུས་མེད།།

བླ་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。

2018.01.27



ཞི་བ་ལྷུས།
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。

2018.01.28



མི་ཞམ་རིན་པོ་ཆེས།

ཤིན་ཏུ་གསང་བར་འོས་པ་ནི།།

རང་ལས་གཞན་པ་སྐུ་ལའང་མིན།།

མཛའ་བས་མཛའ་བར་ཚོགས་སྦེལ་ནས།།

ཐ་མ་རྒྱལ་ཁམས་ཁྱབ་པར་འགྱུར།།

ཞེས་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。

2018.01.29



དགེ་ཚེས་ཀྱིས།

བྱིས་བའི་དུས་ནས་རྒས་ཤིང་འཁོགས་བའི་བར།།

སེམས་ཀྱི་འཁྲེར་སོ་ཙམ་བརྟེས་གྱུར་བ།།

རང་གི་མྱོང་བས་དཔྱད་ན་ཤེས་ནུས་བས།།

དལ་ལྟའི་འཆར་སྒོ་འདི་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？

2018.01.30



སྡོང་འཇྲག་ལས།

བསྐལ་བ་སྟོང་དུ་བསགས་བ་ཡི། །

སྡིག་དང་བདེ་གཤེགས་མཆོད་ལ་སོགས། །

ལེགས་སྦྱད་གང་ཡིན་དེ་ཀུན་ཀྱང་། །

ཁོང་ཁྲོ་གཅིག་གིས་འཇོམས་བར་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。

2018.01.31



བདག་མ་བདྲད་འདུལ་གྱིས།
ཞ་ཧོ་ཐྲབ་དབང་ཕྱོགས་དུས་རྒྱལ་བ་སྲས་བཅས་མཉེན།།
རྒྱུ་འབྲས་གོ་ལོག་བྱ་ལ་ཐུགས་རྗེས་གཟིགས།།
ཏིན་ཅན་རྫ་བརྒྱད་བླ་མའི་ཚོགས་རྣམས་མཉེན།།
རྒྱུ་འབྲས་གོ་ལོག་བྱ་ལ་ཐུགས་རྗེས་གཟིགས།།
ལྷག་བའི་ལྷ་མཆོག་སྤྱན་ངས་གཟིགས་དབང་མཉེན།།
རྒྱུ་འབྲས་གོ་ལོག་བྱ་ལ་ཐུགས་རྗེས་གཟིགས།།

班玛敦德：

阿吙！

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。

2018.02.01



མདོ་ལས།

ཟབ་མོའི་ཆོས་ནི་སྟོན་པ་ལ།།

གལ་ཏེ་མོས་པར་མ་གྱུར་ཀྱང་།།

སྐུལ་བ་དག་ནི་མི་གདབ་སྟེ།།

ཆོས་ཉིད་བསམ་མི་ཁྱབ་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，当念法性不思议。

2018.02.02



ཞབས་དཀར་བས།

ཚེ་རབས་ཀུན་ཏུ་ཕ་མ་སེམས་ཅན་གྱི། །

ཤ་ཁྲག་ནམ་ཡང་ཟ་བར་མ་གྱུར་ཅིག །

སངས་རྒྱས་ཐུགས་རྗེ་ཅན་གྱི་བྱིན་རླབས་ཀྱིས། །

ཤ་ལ་ནམ་ཡང་སྲེད་པ་མེད་བར་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。

2018.02.03



ཞལ་ངོ་ཆེ་ལས།

ཤེས་རབ་ཆུང་དུས་ཆོས་འདི་དག།

ཀུན་ནས་ཤེས་པར་མི་ནུས་ཏེ།།

ཡེ་ཤེས་མིག་ནི་རྣམ་སྦྱངས་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。

2018.02.04



མདོ་སྡེ་རྒྱན་ལས།

རྒྱལ་སྲས་བརྩོན་འགྲུས་མཆོག་ལ་བསྟེན་པ་སྟེ།།

སེམས་ཅན་ཚོགས་རབ་སྨིན་པར་བྱེད་པ་ན།།

ཞ་རོལ་སེམས་དཔེ་གཅིག་གི་ཕྱིར་ཡང་ནི།།

བསྐལ་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。

2018.02.05



བཀའ་བསྟས་ལས།

ཉིན་མོ་བྱང་དུས་ཐུགས་རྗེ་ཆེན་པོ་སྒོམས།།

སེམས་ཅན་དོན་དུ་སྐྱེ་པོ་མ་ཅི་དྲངས།།

ཞ་མ་རིགས་དྲུག་དྲིན་ལན་ཁྱེར་ཏེ་འོང་།།

མཚན་མོ་བྱང་དུས་བདུད་མ་ངཉིད་སྒོམས།།

རང་གི་དོན་དུ་བརྩ་གྲུ་རྡོངས།།

སྐྱེགས་མའི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ང་ཡིས་སྐྱོབ།།

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。

2018.02.06



རྒྱུད་བླ་མ་ལས།

འཕགས་པས་འཆི་དང་ན་བ་དང་།།

རྒ་བའི་སྡུག་བསྔལ་རྒྱད་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。

2018.02.07



མགོན་པོ་སྤྲུལ་སྐུབ་ཀྱིས།
རང་ལུས་དག་ལ་ཆོར་མ་ཡི།།
རྩེ་མོའང་བཟོད་པར་མི་འགྱུར་ན།།
གཞན་གྱི་ལུས་ལ་མཆོག་དག་གིས།།
སྙོག་དང་འབྱལ་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？

2018.02.08



ཀུན་མཁྱེན་གློང་ཆེན་པས།

གཞུང་དང་འཕལ་གདམས་ཟིན་ཏིས་ལ་སོགས་པ། །

ཟབ་མོའི་དབེ་ཚ་མཁོ་དགུ་འཛོམས་ན་ཡང། །

ཉམས་ལེན་མ་བྱས་འཆི་ཚེ་དབེས་མི་ཕན། །

སེམས་ལ་བལྟ་བ་ཁོ་བོའི་སྙིང་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。

2018.02.09



བདག་མ་བདྲད་འདྲལ་གྱིས།
དགེ་བའི་འབྲས་བུས་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི།།
ཤ་ཟོས་ཉེས་སྤྱོད་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。

2018.02.10



འདུལ་བ་ལྷང་ལས།

རྒྱ་མཚོ་རླུང་གིས་གནས་ཀྱི་རྣབས།།

དུས་ལས་ཡོལ་བ་འགྱུར་སྲིད་ཀྱང།།

གདུལ་བར་བྱ་བའི་སྒས་རྣམས་ལ།།

སངས་རྒྱས་དུས་ལས་ཡོལ་མི་མངའ།།

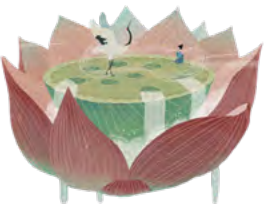
ཞེས་གསུངས།

《毗奈耶经》：

假使大海离开波浪，

佛陀的慈悲也不会离开众生。

2018.02.11



ཐེག་བསྡུས་ལས།

ཐབས་ཆེན་རྣམས་དང་ལྡན་པ་ལ། །

ཉོན་མོངས་བྱང་ཆུབ་ཡན་ལག་འགྱུར། །

འཁོར་བ་ཞི་བའི་བདེ་བ་ལ། །

དེ་ལྟར་རྒྱལ་སྲས་བསམ་མི་ཁྱབ། །

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。

2018.02.12



དྲན་པ་ཉེར་བཞག་ལས།

གང་ཞིག་སྡིག་ལ་ཉེར་བསྟེན་པ།།

དེ་ནི་ཤིན་ཏུ་བཀྲ་མི་ཤེས།།

ཐོག་མ་བར་དང་མཐར་ངན་པ།།

དམ་པས་དེ་ནི་རྣམ་པར་སྨད།།

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。

2018.02.13



མཇོད་ལས།

འཕགས་པ་མིན་ཡང་ཕ་མ་དང་།།

ནད་པ་དང་ནི་ཆོས་སྨྲ་དང་།།

བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་ངེས་གནས་དང་།།

སྐྱེ་མཐའི་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་ལ།།

ཡོན་ནི་གཞལ་དུ་མེད་པ་ཡིན།།

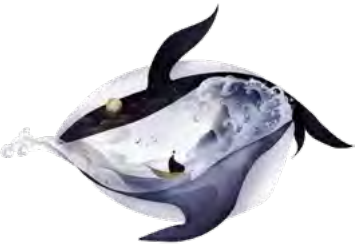
ཞེས་གསུངས།

《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。

2018.02.14



མདོར་བས་ཞུས་བའི་མདོ་ལས།

གང་ཞིག་རྟེན་ལས་སྐྱེས་བས་དེ་མ་སྐྱེས།།

དེ་ལ་སྐྱེ་བའི་རང་བཞིན་ཡོད་མ་ཡིན།།

རྟེན་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。

2018.02.15



མི་ཞམ་རིན་བོ་ཆེས།

ས་འདི་མ་རབས་ཀྱིས་གང་ཡང་།།

རང་ཉིད་ཡ་རབས་སྤྱོད་པ་བྱ།།

དེ་ལྟ་ན་ནི་ཆོས་ཉིད་ཀྱིས།།

རང་ལ་ཞན་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。

2018.02.16



མགོན་པོ་གླུ་སྒྲུབ་ཀྱིས།
གང་གིས་ཐུགས་བརྩེ་ཉེར་བཟུང་ནས།།
ལྟ་བ་ཐམས་ཅད་སྤང་བའི་ཕྱིར།།
དམ་པའི་ཆོས་ནི་སྟོན་མཛད་པ།།
གོ་ཏམ་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。

2018.02.17



འཕགས་པ་ལྷས།

རྟེན་ལྡན་རྒྱུན་ལ་བལྟ་ཉེས་ན།།

རྣག་པ་ཡོད་ཅེས་བྱ་འགྱུར་ལ།།

རྟེན་ལྡན་ཚོགས་ལ་བལྟ་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。

2018.02.18

ཆོས་རྗེ་འཇིགས་མེད་ཕྲན་ཚོགས་ཀྱི་སྐུ་སྐྱེ་སྔ་མ་
གཏེར་ཆེན་ལས་རབ་གྲོང་བས་མི་འགྱུར་བ་བདུན་
གྱི་ཡང་སྲིད་ཕྱི་མ་ལྟང་བསྟན་པ་ནི་འདི་ལྟར།
གནས་མི་འགྱུར་ཆོས་ཀྱི་འབྱུང་གནས་སུ།།
མདངས་མི་འགྱུར་གཡུ་ཡི་མཆོ་མོ་ལ།།
རིགས་མི་འགྱུར་བདླའི་སྟོང་ཐོའི་རྩེར།།
སྔགས་སྟ་ནམ་སྐྱེལ་བའི་ཁྲེའུ་མཆོག།
ལོ་མི་འགྱུར་མཁའ་ལྡིང་བྱ་ལ་བལྟམས།།
ལུས་མི་འགྱུར་ལག་མཐིལ་མཁའ་འགྲོའི་དལ།།
ངག་མི་འགྱུར་རྡོ་སྟོད་ཆུ་མཆོས་བཆུན།།
སེམས་མི་འགྱུར་ཆོས་སྐྱའི་རང་ངོ་འཛོད།།

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。

2018.02.19



དྲན་པ་ཉེར་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་བླུན་པོའི་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。

2018.02.20



བྱང་ཆུབ་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。

2018.02.21



མི་ཚམ་རིན་པོ་ཆེས།

བྱིས་པ་ནོར་རྩེད་རྒྱུས་བསླུ།།

དར་མ་ཆགས་སྡང་ཡུལ་གྱིས་བསླུ།།

རྒན་པ་ལུས་སེམས་རྒྱུད་པས་བསླུ།།

བག་མེད་ནམ་ཡང་བསླུ་ཞིང་བསླུས།།

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。

2018.02.22



མདོ་ལས།

རྣམ་རྟོག་མ་རིག་ཆེན་པོ་སྟེ།།

འཁོར་བའི་རྒྱ་མཚོར་ལྷུང་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。

2018.02.23



ཆོས་ཀྱི་གྲགས་པས།

བྱམས་སོགས་རྣོང་དང་འགལ་མེད་ཕྱིར།།

ཤིན་ཏུ་ཉེས་པ་ཆར་གཅོད་མིན།།

ཞེས་གསུངས།

法称论师：

慈等痴无违，故非尽除过。

2018.02.24



ཡེ་ཤེས་སྣང་བཆུན་གྱི་མདོ་ལས།
བྱིས་བའི་བློ་ཅན་མཚན་མར་འཛིན་པ་རྣམས།།
འཇིག་རྟེན་ན་ནི་མེད་བའི་ཚོས་ལ་སྒྲོད།།
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。

2018.02.25



ཁྱད་པར་འཕགས་བསྟོད་ལས།

བདག་ནི་སྟོན་པ་གཞན་སྤངས་ནས།

བཅོམ་ལྡན་ཁྱོད་ལ་སྐྱབས་མཆིས་པ།།

དེ་ཅིའི་སྐད་དུ་ཞེ་ན་ཁྱོད།།

སྐྱོན་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。

2018.02.26



རྩ་ཤེས་ལས།

ནང་དང་ཕྱི་རོལ་ཉིད་དག་ལ། །

བདག་དང་བདག་གིར་སྣོམ་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。

2018.02.27



དཀོན་བརྩེགས་ལས།

ཆོས་དབྱིངས་རྣམ་པ་ཐམས་ཅད་དུ། །

འགྲུབ་མེད་མཁས་པའི་སྤྱི་བོས་རྟོགས། །

བྱིས་པ་རྣམས་ནི་དེ་ལ་འཁྲུལ། །

ཟོལ་སྣང་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。

2018.02.28



རྒྱལ་བོ་ཚངས་བྱིན་གྱིས་ཞུས་པ་ལས།

ལེགས་པར་གསུངས་པའི་ཆོས་ནི་སྟོན་པ་ན།།

སྟི་གཅིག་སྐྱོད་ཡུལ་ཅན་དེས་མི་འཐད་འཛིན།།

དད་མེད་ཆོས་ལ་ཐེ་ཚོམ་བསྐྱེད་ནས་ནི།།

བསྐལ་པ་བྱེ་བ་མང་པོར་སྨོན་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。

2018.03.01



མགོན་པོ་ཀླུ་སྒྲུབ་ཀྱིས།
གལ་ཏེ་མི་སྟོང་ཟུང་ཟད་ཡོད།།
སྟོང་པཉང་ཟུང་ཟད་ཡོད་པར་འགྱུར།།
སྟོང་མིན་ཟུང་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？

2018.03.02



འདུལ་བ་ལས།

རང་དབང་ཐམས་ཅད་བདེ་བ་ཡིན།།

གཞན་དབང་ཐམས་ཅད་སྡུག་བསྔལ་ཡིན།།

ཐུན་མོང་དག་གི་གནོད་བྱེད་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。

2018.03.03



ལེགས་བཤད་རིན་པོ་ཆེའི་གཏེར་ལས།
བསྟོད་པས་དགའ་བར་མི་འགྱུར་ལ།།
སྨད་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。

2018.03.04



མདོ་སྡེ་རྒྱན་ལས།

དབང་བོ་དམན་ཞིང་ཁམས་ཀྱང་ཤིན་ཏུ་དམན། །

ཐོག་བོ་དམན་པ་དག་གིས་ཡོངས་བསྐོར་བས། །

ཟབ་ཅིང་རྒྱ་ཆེ་ལེགས་བར་བཤད་པའི་ཚེས། །

གལ་ཏེ་འདི་ལ་མོས་མེད་གྱུར་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。

2018.03.05



ཕལ་བོ་ཆེ་ལས།

ཇི་ལྟར་བར་སྣང་གནས་ཀྱི་བྱ་ཡི་རྗེས། །

ཤིན་ཏུ་བལྟ་དཀའ་སྣ་བར་མི་ནུས་བཞི། །

དེ་བཞིན་བདེ་གཤེགས་སྲས་ཀྱི་ས་རྣམས་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。

2018.03.06



རྣེན་འབྲེལ་བསྟོད་པ་ལས།

སྟོན་པ་བླ་ན་མེད་པའི་བསྟན་པ་དང་།།

མཇལ་བ་འདི་འདྲ་བླ་མའི་དྲིན་ཡིན་པས།།

དགེ་བ་འདི་ཡང་མ་ལུས་འགྲོ་བ་མ་ལུས་པ།།

བཤེས་གཉེན་དམ་པས་འཛིན་པའི་རྒྱུ་རྟེན་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。

2018.03.07



བསྟབ་བྱ་ནོར་བུའི་ཕྲེང་བ་ལས།

ཀུན་དང་མཐུན་ན་རྩ་ཡིན་མོད་ཀྱང་།།
མཐོང་ཚད་ལང་མོ་བྱས་ན་གླད་མེད་ཡིན།།
སྐད་རིགས་ཐམས་ཅད་ཤེས་ན་བཟང་མོད་ཀྱང་།།
རང་གི་ཕ་སྐད་བརྗེད་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。

2018.03.08



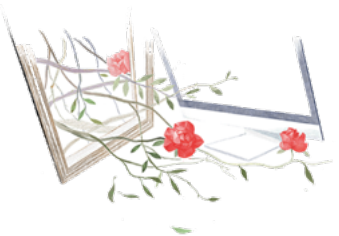
སྨོད་འཇུག་ལས།
འདི་འདྲའི་དལ་བ་རྙེད་ཐུབ་ནས།།
བདག་གིས་དགེ་གོམས་མ་བྱས་ན།།
འདི་ལས་བསྐྱས་པ་གཞན་མེད་དེ།།
འདི་ལས་སྨོངས་པའང་གཞན་མེད་དོ།།
ཞེས་གསུངས།

《入行论》：

得如是暇已，我若不修善，

无余欺过此，亦无过此愚。

2018.03.09



དཀོན་མཆོག་སྤྲིན་ལས།

འཇིག་རྟེན་སེམས་ཀྱིས་བྱས་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。

2018.03.10



འཕགས་པ་སྤྱན་ར་གཟིགས་ཀྱིས།
གང་གིས་རྒྱང་ཆེ་བདག་དྲན་ན།།
དེ་ཡི་རྒྱང་པ་བདག་གིས་བླངས་པ།།
རང་གི་ཐོག་མའི་སྨོན་ལམ་འདི།།
བདག་ལ་འབས་བུ་སྟོན་པར་མདོད།།
ཅེས་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。

2018.03.11



བསྐྱབ་བྱ་རིན་ཆེན་ཕྲེང་བ་ལས།

གཅེས་པའི་བྱ་དང་སྐྱིང་གི་གྲོགས་ལ་ཡང་།།

སྐྱིང་གཏམ་སྟོན་དུ་མ་བཤད་རེ་ཞིག་གསོང་།།

ཏ་ཅང་དགའ་བའི་དུས་དང་ཁྲོས་པའི་དུས།།

སེམས་ལ་གང་ཡོད་ཁ་ནས་འཆོར་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。

2018.03.12



མཁས་དབང་དགེ་ཚོས་ཀྱིས།

མི་ཆེན་དབོན་བོའི་རྗེས་སུ་རྒྱགས་མཁས་ཤིང་།།

འབྲོར་ལྡན་ཕྱག་བོའི་ངོ་ལ་འཛོམ་མཁས་བ།།

མདོར་ན་ཡར་འགྲེའི་མི་ལ་ངོ་དགའ་མཁན།།

འཁྲེལ་མེད་ཁྲམ་བའི་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。

2018.03.13



རྙེས་ལས།

སྟུག་པ་ཡོད་པ་མ་ཡིན་ན། །

འདོད་ཆགས་ཡོད་པ་ག་ལ་འགྱུར། །

མི་སྟུག་ཡོད་པ་མ་ཡིན་ན། །

ཞེ་སྡང་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？

2018.03.14



སྐེན་གྱིས་བ་རྒྱལ་མཚན་གྱིས།
ཚེ་འདི་ལ་ཞེན་ན་ཆོས་བ་མིན།
འཁོར་བ་ལ་ཞེན་ན་དེས་འབྱུང་མིན།
བདག་དོན་ལ་ཞེན་ན་བྱང་སེམས་མིན།
འཛིན་བ་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。

2018.03.15



རིན་ཆེན་ཕྲེང་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་པ་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。

2018.03.16



ཞི་བ་ལྷས།

གང་གི་ཚོས་ཀྱི་གཅོ་བོ་མཆོག །

སེམས་ཀྱི་གསང་འདི་མ་ཤེས་ན། །

བདེ་སོང་སྐྱག་བསྔལ་གཞོམ་འདོད་ཀྱང་། །

དེ་དག་དོན་མེད་ཀྱི་ནང་འཁྱམས། །

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。

2018.03.17



ལེགས་བཤད་རིན་ཆེན་ཕྲེང་བ་ལས།

འཁོར་འདས་ཆོས་རྣམས་མ་ལུས་བ། །

སྒྱུ་མ་ཆུ་ཟླ་བྱ་བ་ལྟར། །

བདེན་མེད་ཇི་གས་བའི་ལམ་གོམས་བས། །

ཉེས་བརྒྱའི་རྩ་བ་དྲུང་ནས་འབྱིན། །

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。

2018.03.18



དབལ་ལྡན་མར་མེ་མཛད་ཀྱིས།
མང་པོའི་ནང་དུ་བག་ལ་བརྟག །
གཅིག་ཏུར་འདུག་ཚེ་སེམས་ལ་བརྟག །
ཅེས་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。

2018.03.19



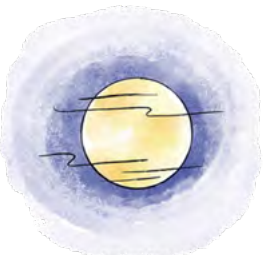
རང་དལ་སྦྱལ་ཚང་གིས།
སྐྱིད་ན་མི་དགའ་སྡུག་ན་དགའ།།
སྐྱིད་ན་ཉོན་མོངས་དུག་ལྡ་འབར།།
སྡུག་ན་སྟོན་བསགས་ལས་ངན་འཛོད།།
སྡུག་བསྟལ་བླ་མའི་ཐུགས་རྗེ་ཡིན།།
ཞེས་གསུངས།

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。

2018.03.20



བཤེས་སྤྲིང་ལས།

གང་ཞིག་རྩོན་ཆད་བག་མེད་གྱུར་པ་ལ། །

ཟླ་ནས་བག་དང་ལྡན་པར་གྱུར་ཏེ་ཡང་། །

ཟླ་བ་སྤྲིན་བལ་ལྟ་བུར་རྣམ་མཛེས་ཏེ། །

དགའ་བོ་སོར་ཁྲེད་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，难陀指鬘见乐同。

2018.03.21



རྒྱལ་པོ་ལ་གདམས་པའི་མདོ་ལས།

དུས་ཀྱི་ཉེན་ཏེ་རྒྱལ་པོ་འགྲོ་འགྱུར་ན། །

ལོངས་སྤྱོད་མཛའ་དང་བཤེས་རྣམས་རྗེས་མི་འབྲང་། །

སྐྱེས་བྱ་དག་ནི་གང་ནས་གར་འགྲོ་ཡང་། །

ལས་ནི་གྲིབ་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。

2018.03.22



མི་ཞམ་རིན་བོ་ཆེས།
ན་ཚོད་མ་སྨིན་པ་དང་ནི།།
ས་རྒྱ་སྐྱང་དུའི་རང་མཐོང་གིས།།
སྐྱེ་བོ་རང་གིས་སྨར་བྱས་ལ།།
རང་ཉིད་ཁྲེལ་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。

2018.03.23



དབུ་མ་བཞི་བརྒྱ་པ་ལས།

མི་རྟག་པ་ལ་ངེས་པར་གཞོད།།

གང་ལ་གཞོད་ཡོད་དེ་བདེ་མིན།།

དེ་ཕྱིར་གང་ཞིག་མི་རྟག་པ།།

དེ་ནི་ཐམས་ཅད་སྡུག་བསྔལ་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。

2018.03.24



རྡོ་དབལ་སྒྲུལ་རིན་པོ་ཆེས།

ཅི་ནས་རང་གི་སེམས་ལ་མི་ཕན་པའི།།

ཚོས་དེ་ཁ་ཚོས་ཡིན་གྱི་དོན་ཚོས་མིན།།

རང་གི་སེམས་ལ་ཁྱད་པར་མི་འདུག་ན།།

ལོ་བརྒྱ་མཚམས་བསྒྲུབ་བྱས་ཀྱང་དལ་བའི་རྒྱུ།།

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。

2018.03.25



རྗེ་ཙོང་ཁ་པས།

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

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

ཚིག་སྦྱོར་ཚུལ་ལ་མཁས་པའི་ངག་གི་དཔལ།།

ས་སྟེང་འདི་ལ་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。

2018.03.26



སྒོང་འཇུག་ལས།

ཇི་སྲིད་ནམ་མཁའ་གནས་པ་དང་།།

འགྲོ་བ་ཇི་སྲིད་གནས་གྱུར་པ།།

དེ་སྲིད་བདག་ནི་གནས་གྱུར་ནས།།

འགྲོ་བའི་སྡུག་བསྔལ་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。

2018.03.27



རྗེ་ཞབས་དཀར་བས།

བཟོད་པ་ཚིག་ངན་བླངས་དུས་སྒོམས། །

སྤྱིན་པ་ཟས་ནོར་ཡོད་དུས་ཐོངས། །

ཕྱག་སྐོར་སྐུ་ལུས་བདེ་དུས་ཀྱིས། །

གདམས་ངག་བློ་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。

2018.03.28



མདོ་ལས།

དམ་བའི་ཆོས་ནི་ཐོག་མར་དགེ་བ།

བར་དུ་དགེ་བ། ཐ་མར་དགེ་བ། དོན་བཟང་ཡོ།

ཚིག་འབྲུ་བཟང་ཡོ། མ་འདྲེས་པ།

ཡོངས་སུ་རྫོགས་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。

2018.03.29



རྟོད་བཟློག་ལས།
གང་ཞེག་སྟོང་དང་རྟེན་འབྱུང་དག །
དབུ་མའི་ལམ་དུ་དོན་གཅིག་པར། །
གསུང་མཆོག་མཚུངས་པ་མེད་པ་ཡི། །
སངས་རྒྱས་དེ་ལ་ཕྱག་འཚལ་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。

2018.03.30



རྒྱལ་བོ་ལ་གདམས་པ་ལས།

བདག་གིས་ནོར་འདི་བཏང་ལ་ལྷས་བསྲུང་བྱ།།

ནོར་དང་ལྷས་ཀྱང་བཏང་ལ་སྲོག་བསྲུང་སྟེ།།

ནོར་དང་ལྷས་དང་དེ་བཞིན་སྲོག་རྣམས་དང་།།

ཐམས་ཅད་བཏང་ནས་འདིར་ཆོས་བསྲུང་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。

2018.03.31



མདོ་སྡེ་ཐ་བརྒྱ་པ་ལས།

དུ་བ་ལས་ནི་མེར་ཤེས་དང་།།

ཆུ་སྐྱེར་ལས་ནི་ཆུ་ཤེས་ལྟར།།

བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་བློ་ལྡན་ཀྱི།།

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。

2018.04.01



ཀླུ་སྒྲུབ་ཀྱིས།
དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་དེ་དག་གི།
མཚན་ཉིད་མདོར་བསྡུས་མཁྱེན་པར་མཛོད།།
ཚོགས་ཤེས་སྣོང་རྟེ་ཚུལ་ཁྲིམས་ལྡན།།
ཉོན་མོངས་སེལ་བའི་ཤེས་རབ་ཅན།།
དེ་དག་ལ་ནི་ཁྱོད་བསྟེན་ན།།
ཁྱོད་ཀྱིས་མཁྱེན་ཀྱིས་གུས་པར་མཛོད།།
ཅེས་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。

2018.04.02



ཚོམས་ལས།

སྡིག་པ་ཆུང་ངུ་བྱས་པས་ཀྱང་།།
འཇིག་རྟེན་ཕ་རོལ་འཇིགས་ཆེན་དང་།།
ཕུང་ཁོལ་ཆེན་པོ་བྱེད་འགྱུར་ཏེ།།
ཁོང་བར་སོང་བའི་དུག་བཞིན་ནོ།།

ཞེས་གསུངས།

《因缘品》：

纵然造小恶，来世大恐怖，

并生诸祸患，犹如毒入腹。

2018.04.03



ཚེས་རྗེ་ཀྱེལ་མཚོན་མཁྱེན་བརྩེ་རིན་པོ་ཆེས།
བླ་མ་མ་བརྗེད་རྟག་ཏུ་གསོལ་བ་ཐོབ།།
རང་སེམས་མ་ཡེངས་རང་ངོ་རང་གིས་ལྟོས།།
འཆི་བ་མ་བརྗེད་ཚོས་ལ་བསྒྲུལ་མ་ཐོབ།།
སེམས་ཅན་མ་བརྗེད་སྙིང་རྗེ་བསྟོ་སྨོན་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。

2018.04.04



དབུ་མ་རྩ་ཤེས་ལས།

གང་ལ་སྟོང་པ་ཉིད་རུང་བ།།

དེ་ལ་ཐམས་ཅད་རུང་བར་འགྱུར།།

གང་ལ་སྟོང་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。

2018.04.05



སྟོང་པོ་བཀོད་པ་ལས།

འཇིག་རྟེན་ཁམས་མང་ལ་ལ་དག །

བསམ་གྱིས་མི་ཁྱབ་ཚོགས་སྡུད་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。

2018.04.06



འཕགས་པ་ཀླུ་སྒྲུབ་ཀྱིས།

རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བར་འབྱུང་བ་ཀུན།།

དེ་ནི་སྟོང་པ་ཉིད་དུ་བཤད།།

དེ་ནི་རྟེན་ནས་གདགས་པ་སྟེ།།

དེ་ཉིད་དབུ་མའི་ལམ་ཡིན་ནོ།།

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。

2018.04.07



རྒྱན་སྟུག་པོ་བཀོད་པ་ལས།

ཇི་ལྟར་སྐེག་པར་བྱེད་པའི་མེ།།

བསྐེག་བྱ་མེད་པས་མི་གནས་སོ།།

དེ་བཞིན་བསྐེག་བྱའི་ལྟ་ཚེགས་ན།།

སྟོང་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。

2018.04.08



དབུ་མ་རྩ་བ་ཤེས་རབ་ལས།

གང་ཕྱིར་རྟེན་འབྱུང་མ་ཡིན་བའི།།

ཆོས་འགའ་ཡོད་པ་མ་ཡིན་ལ།།

དེ་ཕྱིར་སྟོང་ཉིད་མ་ཡིན་བའི།།

ཆོས་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。

2018.04.09



རིར་སྣོད་དུ།
ཐུབ་རྣམས་སྡིག་པ་ཆུ་ཡིས་མི་འཁྲུ་ཞིང་། །
འགྲོ་བའི་སྡུག་བསྔལ་ཕྱག་གིས་མི་སེལ་ལ། །
ཉིད་ཀྱི་རྟོགས་པ་གཞན་ལ་འཕོ་མིན་ཏེ། །
ཆོས་ཉིད་བདེན་པ་བསྟན་པས་ཐོལ་བར་མཛད། །
ཅེས་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。

2018.04.10



མགོན་པོ་ཀླུ་སྒྲུབ་ཀྱིས།

ཁ་དོན་མར་མེ་མེ་ལོང་རྒྱ།།

མེ་ཤེལ་ས་བོན་སྒྲུར་དང་སྒྲས།།

ཕུང་པོ་ཉིང་མཚམས་སྦྱོར་བ་ཡང་།།

མི་འཛོ་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，不迁智者知。

2018.04.11



རྩ་ཤེས་ལས།

ཡོད་ཅེས་བྱ་བ་རྟག་པར་ལྟ།།

མེད་ཅེས་བྱ་བ་ཆད་པར་འཛིན།།

དེ་ཕྱིར་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。

2018.04.12



མདོ་ཏིང་འཛིན་རྒྱལ་པོ་ལས།

མིག་དང་རྣ་བ་སྣ་ཡང་ཚད་མ་མིན།།

ལྕེ་དང་ལུས་དང་ཡིད་ཀྱང་ཚད་མ་མིན།།

གལ་ཏེ་དབང་པོ་འདི་དག་ཚད་ཡིན་ན།།

འཕགས་པའི་ལམ་གྱིས་སུ་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？

2018.04.13



དེས་འཁོར་བསྲས་རྒྱུད་ལས།
བསྟེག་བཅད་བརྡར་བས་གསེར་བཞིན་དུ།།
མཁས་པ་རྣམས་ཀྱིས་ཡོངས་བརྟགས་ནས།།
བདག་གསུང་ལྟང་བ་དགེ་སློང་དག།
གུས་པའི་ཕྱིར་ནི་མ་ཡིན་ཏེ།།
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。

2018.04.14



ཆོས་རྗེ་འཇིགས་མེད་ཕུན་ཚོགས་ཀྱིས།

དུས་ཀྱན་ཏུ་བསམ་རྒྱུད་ཐོགས་དང་བསྟུན།།

རྒྱུད་དྲང་ཞིང་བསམ་པ་དཀར་ལ་བརྩོན།།

ཕྱགས་རང་དོན་རྒྱ་ཆེར་བསྒྲུབ་འདོད་ཀྱང་།།

ཚུལ་གཞན་ཕན་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。

2018.04.15



སྒྲ་གཅན་འཛིན་གྱིས་ཡུམ་ལ་བསྟོད་པ་ལས།

སྐྱ་བས་མ་བརྟེད་མེད་ཤེས་རབ་ཕ་རོལ་ཕྱིན།།

མ་སྐྱེས་མི་འགག་ནམ་མཁའི་ངོ་བོ་ཉིད།།

སོ་སོ་རང་རིག་ཡེ་ཤེས་སྤྱོད་ཡུལ་བ།།

དུས་གསུམ་རྒྱལ་བའི་ཡུམ་ལ་ཕྱག་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。

2018.04.16



དྲན་པ་ཉེར་བཞག་ལས།

མེ་ནི་གྲང་བར་འགྱུར་ཡང་སྟེད།།

རླུང་ནི་ཞགས་པས་བཅིན་ཡང་སྟེད།།

ཉི་ཟླ་ཐང་ལ་ལྷུང་ཡང་སྟེད།།

ལས་ཀྱི་རྣམ་སྨིན་བསྒྲུ་མི་སྟེད།།

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。

2018.04.17



མགོན་པོ་ཀླུ་སྒྲུབ་ཀྱིས།
ཐ་སྙད་ལ་ནི་མ་བརྟེན་པར།།
དམ་པའི་དོན་ནི་བསྟན་མི་ནུས།།
དམ་པའི་དོན་ནི་མ་རྟོགས་པར།།
སྡུང་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。

2018.04.18



དྲི་མ་མེད་བར་གཟགས་བའི་མདོ་ལས།
གཅང་ཞིང་མཛེས་བ་བད་མའི་འདབ་ལྟར་ཡངས་བའི་སྐྱེན།།
དགོངས་པ་དག་ཅིང་ཞི་གནས་ཐ་རོལ་ཕྱིན་མཆོག་བརྙེས།།
དགེ་བའི་ལས་བསགས་ཡོན་ཏན་རྒྱ་མཚོ་དབག་མི་ལང་།།
དགེ་སློང་ཞི་བའི་ལམ་བརྟེན་ཏྲོད་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。

2018.04.19

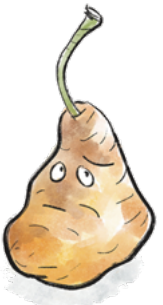


མདོ་སྡེ་ཚང་འདས་ཆེན་བོ་ལས།
དཀོན་མཆོག་གསུམ་ལ་སྐྱབས་སོང་བ།།
འཇིགས་པ་མེད་པ་ཐོབ་པར་འགྱུར།།
ཞེས་གསུངས།

《大般涅槃经》：

皈依三宝者，远离诸恐怖。

2018.04.20



བཤེས་སྦྱིང་ལས།

དམྱལ་བ་བྱིས་པ་མཐོང་དང་ཐོས་པ་དང་།།

དྲན་དང་བསྒག་དང་གཟུགས་སུ་བགྱིས་རྣམས་ཀྱང་།།

འཇིགས་པ་སྐྱེས་པར་གྱུར་ན་མི་བཟད་པའི།།

རྣམ་སྨིན་ཉམས་སུ་མྱོང་རྣམས་སྨོས་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。

2018.04.21



མདོ་སྡེ་འདས་ལས།

སངས་རྒྱས་དག་ལ་སྐྱབས་སོང་བ།།

དེ་ནི་ཡང་དག་དེ་བསྟེན་ཏེ།།

ནམ་ཡང་ལྷ་རྣམས་གཞན་དག་ལ།།

སྐྱབས་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。

2018.04.22



ཞི་བ་ལྷས།

ཡིད་བརྟན་མི་རུང་འཆི་བདག་འདོས།།

བྱས་དང་མ་བྱས་མི་སྡོད་བར།།

ན་དང་མི་ན་ཀུན་གྱིས་ཀྱང་།།

གློ་བུར་ཆོ་ལ་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。

2018.04.23



གསེར་འོད་དམ་བའི་མདོ་ལས།

གང་གིས་བསྐལ་བ་སྟོང་ཆེམས་སུ། །

སྡིག་པ་ཤིན་ཏུ་མི་ཟད་བགྱིས། །

ལན་གཅིག་ངབ་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。

2018.04.24



དབུ་མ་རྒྱན་ལས།

དངོས་པོ་གང་དང་གང་རྣམ་དཔྱད།།

དེ་དང་དེ་ལ་གཅིག་ཉིད་མེད།།

གང་ལ་གཅིག་ཉིད་ཡོད་མིན་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。

2018.04.25



མ་སྭ་རཀྵས།

ཇི་སྲིད་འཇིགས་པ་མ་བྱུང་བ།།

དེ་སྲིད་བར་དུ་འཇིགས་པར་བྱ།།

འཇིགས་པ་དངོས་སུ་བྱུང་བའི་ཚེ།།

འཇིགས་པ་བཏང་སྙོམ་བརྟག་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。

2018.04.26



རྗེ་བཙུན་གུན་དགའ་གྱོལ་མཆོག་གིས།
ཕ་ནི་ཡོངས་དུ་གསོ་བའི་ཚེད།།
མ་དག་བཀུམ་པ་སྲིད་མིན་ལྟར།།
རང་གི་བསྟན་པ་སྒེལ་བའི་ཕྱིར།།
གཞན་གྱི་བསྟན་པ་རྣམ་ལྟར་བཤིག།
ཅེས་གསུངས།

至尊根噶卓确：

若为养父，不可杀母；

为弘自教，不可坏他。

2018.04.27



རྡོ་རྗེ་འཆང་གིས།

ཉིན་བཞིན་བྱམ་ཟེ་གསོད་པ་དང་།།

མཚམས་མེད་ལྟ་བོ་བྱེད་པ་ཡང་།།

གདམས་པ་འདི་དང་འཕྲད་གྱུར་ན།།

ཐོག་འགྱུར་འདི་ལ་ཐེ་ཚོམ་མེད།།

ཅེས་གསུངས།

金刚持如来：

白天杀梵志，并造无间罪，

若于此教言，无疑得解脱。

2018.04.28



མི་ཞམ་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。

2018.04.29



རྒྱུད་ཀུན་བྱེད་ལས།

ཡུས་ནི་གང་ཟག་ལྟ་མི་ཡང་།།

དགོངས་པ་ཆོས་ཉིད་སངས་རྒྱས་ཡིན།།

དེ་ཡིས་སེམས་ཅན་དོན་བྱས་ནས།།

རྩོལ་སྦྱབ་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。

2018.04.30



སངས་རྒྱས་པའི་ཆེན་གྱིས།
ཕེག་པ་ཆེ་ལས་ཤ་རྣམས་བཀག །
ཐོས་ན་ངན་འགྲོའི་རྒྱུ་གསུངས། །
ཞེས་གསུངས།

萨迦班智达：

大乘遮食肉，否则堕恶趣。

2018.05.01



མགོན་པོ་ཀླུ་སྒྲུབ་ཀྱིས།
འགྲོ་བ་འདི་དག་ཐམས་ཅད་ནི།།
རྨི་ག་ཏུ་མ་སྐྱེ་མ་འགག་ཅིང་།།
འགྲོ་བ་རྨི་ལམ་ལྟ་བུ་སྟེ།།
རྣམ་པར་དཔྱད་ན་ཆུ་ཤིང་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。

2018.05.02



རྗེ་རིན་པོ་ཆེས།

བསྟན་པ་ཐམས་ཅད་འགལ་མེད་རྫོགས་པ་དང་།།

གསུང་རབ་མ་ལུས་གདམས་པར་ཤར་བ་དང་།།

རྒྱལ་བའི་དགོངས་པ་བདེ་བླག་རྙེད་པ་དང་།།

ཉེས་སྤྱོད་ཆེན་པོའི་གཡང་ས་ལས་ཀྱང་བསྲུང་།།

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。

2018.05.03



མདོ་རྒྱན་ལས།

ཡིད་ཀྱི་ཉེས་པ་རང་བཞིན་གདུག་པ་སྟེ། །

མི་རིགས་པ་ཡི་གཟུགས་ལའང་མི་རིགས་ན། །

ཐེ་ཚོམ་ཟ་བའི་ཚེས་ལ་སློས་ཅི་དགོས། །

དེ་བས་བཀང་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。

2018.05.04



ཞི་བ་ལྷས།
བདག་ལ་རྨོངས་བའི་འབད་བ་ཡིས། །
སྐྱེས་བས་ས་སྟེང་ཀུན་ཏུ་འཁྲུགས། །
ཞེས་གསུངས།

寂天菩萨：

自迷痴狂徒，呜呼满天下。

2018.05.05



མཐོན་པོ་ཀླུ་སྒྲུབ་ཀྱིས།
ཆོས་རྣམས་སྟོང་པ་ཉིད་ཤེས་ན།།
ལས་དང་འབྲས་བུ་བརྟེན་པ་གང་།།
ངོ་མཚར་བས་ཀྱང་འདི་ངོ་མཚར།།
རྨད་བྱུང་བས་ཀྱང་འདི་རྨད་བྱུང་།།
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。

2018.05.06



དབལ་ལྡན་ཟླ་བ་གྲགས་པས།

འདི་ན་ཇི་ལྟར་སད་བཞིན་ཇི་སྲིད་དུ།།

མ་སད་དེ་སྲིད་དེ་ལ་གསུམ་ཪོ་ཡོད།།

སད་བར་ཐྱུར་ན་གསུམ་ཆར་ཡོད་མ་ཡིན།།

གཉི་ལྷག་གཉིད་སད་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。

2018.05.07



དྲི་མ་མེད་བའི་མདོ་ལས།

སྐྱབས་སུ་སོང་བའི་བསོད་ནམས་གང་།།

གལ་ཏེ་དེ་ལ་གཟུགས་མཆི་ན།།

ནམ་མཁའི་ཁམས་ནི་ཀུན་བཀང་ན།།

དེ་ནི་དེ་བས་ལྷག་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。

2018.05.08



ཨོ་རྒྱན་རིན་པོ་ཆེས།

སེམས་ལེས་བྱ་བའི་རིག་རིག་ཏུར་ཏུར་པོ།།

ཡོད་ནི་གཅིག་ཀྱང་ཡོད་པ་མ་ཡིན་ཏེ།།

སྣང་ནི་འཁོར་འདས་ཐེག་པ་སྣ་ཚོགས་སྣང་།།

ལེས་གསུངས།

莲花生大士：

心为明明清清，

有则一无所有，

现则轮涅诸乘。

2018.05.09



སངས་དབོན་དབྱིག་གཉེན་གྱིས།
སྟོན་པའི་དམ་ཚོས་རྣམ་གཉིས་ཏེ།།
ལུང་དང་རྟོགས་པའི་བདག་ཉིད་དོ།།
དེ་འཛིན་བྱེད་པ་སྨྲ་བྱེད་དང་།།
སྨྲ་བར་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。

2018.05.10



མདོ་སྡེ་བད་དཀར་ལས།
མང་དུ་ཐོས་ཤིང་འཛིགས་མེད་སྣ་ཚོགས་བརྗོད།།
རྟག་ཏུ་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。

2018.05.11



ཨོ་རྒྱན་ཆེན་པོས།

མི་ངན་ཚིག་ནི་དུག་གི་ཤིང་པོ་འདྲ།།

གང་ཐོག་ས་ན་དུམ་རེ་ཆད་དུ་འགྱོ།།

ཞེས་གསུངས།

莲花生大士：

恶人之语如毒树，

触于何处断一节。

2018.05.12



འཕགས་པ་ཀླུ་སྒྲུབ་ཀྱིས།
གལ་ཏེ་མཐོ་རིས་ཐར་བ་མངོན་བཞེད་ན། །
ཡང་དག་ལྟ་ལ་གོམས་པ་ཉིད་དུ་མཛོད། །
གང་ཟག་ལོག་པར་ལྟ་བས་དགེ་སྡུད་ཀྱང་། །
ཐམས་ཅད་རྣམ་པར་སྨིན་པ་མི་བཟད་ལྟན། །
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。

2018.05.13



ཆོས་ལས།

སྡིག་པ་ཆུང་ངུ་བྱས་གྱུར་ཀྱང་།།
འཇིག་རྟེན་ཕ་རོལ་སྐྱེ་བསྲེལ་ཐོབ།།
བསོད་ནམས་ཆུང་ངུ་བྱས་གྱུར་ཀྱང་།།
འཇིག་རྟེན་ཕ་རོལ་བདེ་བ་ཐོབ།།
ཅེས་གསུངས།

《因缘品》：

虽造微小罪，来世受痛苦，

虽积微小福，来世得安乐。

2018.05.14



རྒྱུད་བླ་མ་ལས།

གང་ཞིག་རྒྱལ་བའི་བསྟན་པ་འབའ་ཞིག་གི །

དབང་བྱས་རྣམ་གཡེང་མེད་ཡིད་ཅན་གྱིས་བཤད། །

ཐར་བ་ཐོབ་པའི་ལམ་དང་རྟེས་འབྲེལ་ན། །

དེ་ཡང་དྲང་སྲོང་བཀའ་བཞིན་རྒྱི་བོས་བླངས། །

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。

2018.05.15



སྟོན་དང་བོན་དབྱིག་གཉེན་གྱིས།
སྟོན་པ་འཇིག་རྟེན་མིག་ནི་ཟུམ་གྱུར་ཅིང་།།
དཔང་གྱུར་སྐྱེ་བོ་ཕལ་ཆེར་ཟད་པ་ན།།
དེ་ཉིད་མ་མཐོང་རང་དགར་གྱུར་བ་ཡི།།
ངན་རྟོག་རྣམས་ཀྱིས་བསྟན་པ་འདི་དཀྲུགས་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。

2018.05.16



སྐྱོབ་དབོན་ཀླུ་སྒྲུབ་ཀྱིས།
གང་ཡང་མ་རྟོག་ཅིར་ཡང་མ་སེམས་ཤིག །
བཅས་བཅོས་མ་བྱས་རང་བབ་ལྷུག་པར་ཞོག །
མ་བཅོས་པ་དེ་སྣེ་མེད་རིན་ཆེན་མཛོད།།
དུས་གསུམ་རྒྱལ་བ་ཀུན་གྱི་གཤེགས་ཤུལ་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。

2018.05.17



མདོ་རྒྱན་ལས།

ཇི་ལྟར་བློ་ལྡན་སེམས་ཅན་ལ། །

རབ་ཏུ་བྱམས་པར་གྱུར་བ་ལྟར། །

སེམས་ཅན་བདག་དང་ཆུང་མ་དང་། །

བུ་བཞེས་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。

2018.05.18



མདོ་ཏིང་འཛིན་རྒྱལ་པོ་ལས།

ཐུབ་པའི་སྐུ་ནི་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་རྟག་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。

2018.05.19



བདེ་མཆོག་རྩ་རྒྱུད་ལས།

སེམས་ཅན་མོས་བ་བསམ་མི་ཁྱབ།།

སངས་རྒྱས་རོལ་བ་བསམ་མི་ཁྱབ།།

རང་གི་གཞུང་དང་མ་མཐུན་ཡང་།།

སྙོད་ཅིང་སྤང་བར་མི་བྱ་སྟེ།།

ནམ་ཞིག་གོ་བར་སྨོན་ལམ་ཐོབ།།

ཅེས་གསུངས།

《胜乐金刚续》：

众生意乐不思议，佛陀游舞不思议，

虽与自宗不相同，不可诋毁而舍弃，

发愿一朝能通达。

2018.05.20



མགོན་པོ་ཀླུ་སྒྲུབ་ཀྱིས།
གདོད་ནས་སྐྱེ་མེད་ཚོས་ཉིད་འདི།།
བློ་ཡི་གཏིང་ནས་རྟོགས་གྱུར་ན།།
འཁོར་བའི་འདམ་དུ་བྱིང་བ་ལ།།
སྙིང་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。

2018.05.21



ཚད་མ་རིགས་གཉེར་ལས།

བྱམས་སོགས་བདག་དང་མི་འགལ་ཕྱིར།།

འཁོར་བའི་རྩ་བ་གཅོད་ནུས་མིན།།

བདག་མེད་བདག་དང་འགལ་བས་ན།།

བདག་མེད་མཐོང་བས་དེ་སྤུན་འབྱིན།།

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。

2018.05.22



རིན་ཆེན་ཕྲེང་བ་ལས།

རྣེའུ་ཚོང་སྐམ་བཙུའི་ཁ་ཟས་དག །

ཉིན་རེ་དུས་གསུམ་བྱིན་བས་ཀྱང་། །

བྱམས་བ་ཡུད་ཙམ་ཐང་ཅིག་གི །

བསོད་ནམས་དག་ལ་ཆར་མི་ཕོད། །

ཅེས་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。

2018.05.23



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་འགྲོ་མེད་པ།།

ཐ་དད་དོན་མིན་དོན་གཅིག་མིན།།

སྤྲོས་པ་ཞི་བར་ཞི་བསྟན་པ།།

རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་སྨྲ་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。

2018.05.24



མཐས་དབང་དགེ་འདུན་ཆོས་འཕེལ་གྱིས།

བལྟས་ན་སྐྱིད་སྐྱིད་འདུ་བའི་འཇིག་རྟེན་གྱི་ཕྲན་ཚོགས།།

ཐོབ་ན་རང་རང་སྐབས་ཀྱི་སྡུག་བསྔལ་རེ་འདུག་བས།།

འཕྲལ་སྣང་བདེ་བའི་གནས་སྐབས་རྨི་ལམ་ཙམ་སོང་རྗེས།།

ཅིས་ཀྱང་རང་སེམས་སྐྱོ་བའི་རྒྱུན་སྣང་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。

2018.05.25



མི་ཕམ་རྒྱ་མཚོའི་བྱིན་རླབས་སྤྱིང་ལ་ཞུགས།།
ཀུན་བཟང་བླ་མའི་བཀའ་ཡུང་གནད་དུ་སྨིན།།
འཇིགས་མེད་བླ་མའི་མན་ངག་ཡིད་ལ་སྲུམ།།
འཇམ་དབྱངས་གྲུབ་པའི་བློ་གོས་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。

2018.05.26



མདོ་སྡེ་བད་དཀར་ལས།
མང་དུ་ཐོས་ཤིང་འཛིགས་མེད་སྣ་ཚོགས་བརྗོད།།
རྣག་ཏུ་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。

2018.05.27



ཚགས་མེད་རིན་པོ་ཆེས།

དུ་ཚུར་ལྟོས་ངང་གི་སེམས་ལ་ལྟོས།།

སེམས་བལྟས་པས་མི་མཐོང་སྟོང་པ་ཉིད།།

དེ་མཐོང་བའི་ངང་ལ་སྟོད་ཀྱིས་གློད།།

ཆོས་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。

2018.05.28



མཁོན་བོ་ཀླུ་སྒྲུབ་ཀྱིས།
བཅོམ་ལྡན་དངོས་དང་དངོས་མེད་བ།།
མཉེན་བའི་ཀུ་ཏ་ཡ་ན་ཡི།།
གདམས་ངག་ལས་ནི་ཡོད་བ་དང་།།
མེད་བ་གཉི་གའང་དགག་བ་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。

2018.05.29



མདོ་ལས།

གཟུགས་ནི་དབུ་བ་རྡོས་པ་འདྲ།།

ཚོར་བ་ཆུ་ཡི་ཆུ་བུར་བཞིན།།

འདུ་ཤེས་སྨིག་རྒྱུ་ལྟ་བུ་སྟེ།།

འདུ་བྱེད་ཆུ་ཤིང་སྔོན་པོ་འདྲ།།

རྣམ་ཤེས་སྒྱུ་མ་ལྟ་བུ་ཞེས།།

ཉི་མའི་གཉེན་གྱིས་བཀའ་བསྩལ་ཏོ།།

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。

2018.05.30



ཆོས་རྗེ་འཇིགས་མེད་ཕུན་ཚོགས་ཀྱིས།
དུས་གསུམ་རྒྱལ་བ་ཐམས་ཅད་ཀྱི།།
ཟབ་དང་རྒྱ་ཆེའི་ཆོས་ཚུལ་ཀུན།།
བསམ་སྦྱོད་བཟང་པོ་གཉིས་སུ་འདུ།།
ཉམས་སུ་ལོངས་ཤིག་སྐལ་ལྡན་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。

2018.05.31



ཁྱག་འཕྱང་བདུད་འཛོམས་རྡོ་རྗེས།
སྒོམ་བའི་ཚེ་ན་ཅི་ཡང་མི་བསྒོམ་བ། །
ནམ་མཁའ་མིག་གིས་མ་བོར་ཙམ་གྱིས་ཆོག །
ཅེས་གསུངས།

第一世敦珠法王：

修时一切皆不修，

目视虚空则即可。

2018.06.01



མདོ་ལས།

དམ་ཆོས་རྣམ་པར་མི་ཤེས་པའི།།

བྱིས་པ་རྣམས་ལ་འཕོར་བ་རིང་།།

ཞེས་གསུངས།

佛经：

不知正法者，凡愚生死长。

2018.06.02



དཔལ་སྒྲོལ་རིན་བོ་ཆེས།
འཚང་ལུགས་སྔར་དང་འདྲ་བ་ལ།།
ཐོལ་ལུགས་ཁྱད་པར་གནད་དུ་ཆེ།།
ཞེས་གསུངས།

华智仁波切：

所现与前相同，解脱迥然有异。

2018.06.03



མི་ཞམ་རིན་པོ་ཆེས།

གྲུབ་མཐའི་ཚོས་སྐད་ཙམ་འདིའི་དོན།།

ལོ་བརྒྱར་བསྒྲིམས་ཏེ་འབད་བྱས་ཀྱང་།།

སྟོན་གོམས་སྐྱེན་པའི་རྒྱུ་མེད་ན།།

བློ་ཆེན་སྒྲུབས་བ་མི་དམན་མོད།།

ཐུགས་སུ་ཆུད་པ་མ་ཡིན་ནོ།།

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。

2018.06.04



དངལ་ཆོས་ཀྱི་གཞན་བས།
མཐོང་དང་མ་མཐོང་དོན་བི་ཡི།།
དོན་དེ་དག་ལ་མངོན་སུམ་དང་།།
རྗེས་དཔག་རྣམ་པ་གཉིས་ཀྱིས་ཀྱང་།།
གནོད་མེད་འདི་ཡི་མི་བསྟུ་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。

2018.06.05



རྒྱལ་སྲས་ཞི་བ་ལྷས།

བསག་དང་བསྡུང་དང་བརྟགས་པའི་གདུང་བ་ཡིས། །

ནོར་ནི་ཚང་ངོལ་མཐའ་ཡས་ཤེས་པར་བྱ། །

ནོར་ལ་ཆགས་པས་གཡེང་བར་གྱུར་པ་རྣམས། །

སྡིད་པའི་རྣག་བསྲལ་ལས་ཐོལ་སྐབས་མེད་དོ། །

ཞེས་གསུངས།

寂天菩萨：

积护耗尽苦，应知财多祸，

贪金涣散人，脱苦遥无期。

2018.06.06



འདུལ་བ་མདོ་རྩ་བ་ལས།

གདམས་ངག་མེད་པར་བསྒོམ་པར་མི་བྱའོ།།"

བརྩོན་འགྲུས་ལྷོད་པར་མི་བྱའོ།།

ཞེས་གསུངས།

《戒律根本论》：

无教言不应修行……精进不松懈。

2018.06.07



དགེ་བཤེས་གྲོང་ཁང་བས།

མདོར་ན་དངོས་སམ་བརྒྱད་པ་ཡིས། །

ཞན་བདེ་མ་རྣམས་ཀུན་ལ་འབྲལ། །

མ་ཡི་གནོད་དང་སྡུག་བསྔལ་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。

2018.06.08



ཀཱརྵ་པཎི་བས།
ཤེས་བྱ་སྐྱུ་མའི་དཔེ་བཅུ་དེ་བཞིན་དུ། །
འཕོར་འདས་ཆོས་རྣམས་ཉིད་ཀྱིས་ཤེས་པར་ཀྱིས། །
ཞེས་གསུངས།

噶玛林巴：

以所知幻化十喻，汝应了知轮涅法。

2018.06.09



སྐྱོབ་དཔོན་ཞང་དེ་ལས།

ཡོད་བ་མ་ཡིན་མེད་བཅང་མིན།།

གཉིས་ཀ་མ་ཡིན་གཉིས་མེད་མིན།།

མཐའ་བཞི་དག་དང་བྲལ་བ་ནི།།

དབུ་མའི་ལམ་དུ་འདོད་བ་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。

2018.06.10



མདོ་ཞལ་བོ་ཆེ་ལས།

ཇི་ལྟར་འོན་པ་རོལ་མོ་མཁན།།

གཞན་དག་དེ་ཡི་དགའ་བྱེད་ཀྱང་།།

རང་ཉིད་ཀྱི་ནི་མི་ཐོས་ལྟར།།

མ་བསྒོམ་ཆོས་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。

2018.06.11



རིག་འཛིན་འཇིགས་མེད་གླིང་བས།

བློ་བྷ་མར་གཏེར་པ་སྐྱབས་འགྲོ་ཡི་མཐར་ཐུག །

དོན་གཉན་དོན་ཕྱིར་ལེན་སེམས་བསྐྱེད་ཀྱི་ངོ་བོ། །

དྲན་ཤེས་བཞིན་སྐྱོང་བ་མདོ་སྔགས་ཀྱི་ལམ་ཁྱེར། །

ལས་ཤེས་ཤེས་མང་ཙོའི་ཚེར་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。

2018.06.12



བྱམས་སྨོན་ལས།

ངན་འགྲོ་ཐམས་ཅད་ཟློག་བྱེད་ཅིང་།།

མཐོ་རིས་ལམ་ནི་རབ་སྟོན་ལ།།

ཏཱ་ཐི་མེད་པར་འདྲེན་བགྱིད་པ།།

བྱང་ཆུབ་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。

2018.06.13



མཆོད་རྟེན་སྐོར་བ་ཞེས་བྱ་བའི་མདོ་ལས།

མཆོད་རྟེན་སྐོར་བ་བྱས་པས་ནི།།

མི་ཁོམ་བརྒྱད་རྣམས་སྤོང་བར་འགྱུར།།

ལྷ་དང་དེ་བཞིན་མི་རྣམས་ཀྱི།།

ཚེ་རིང་བ་ཡང་དེ་ཡིས་འཐོབ།།

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。

2018.06.14



དམ་ཆོས་པད་དཀར་ལས།

གང་གི་ཚེག་ངོས་གཟུགས་ཀྱི་དེ་མོ་དག །

བསོད་ནམས་རྒྱལ་མཚན་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པའི་སྐུ། །

བདག་གིས་བྱིས་སམ་འབྱེ་རུ་བཟུག་ཀྱང་རུང་། །

དེ་དག་ཐམས་ཅད་བྱང་ཆུབ་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。

2018.06.15



དམ་ཆོས་པད་དཀར་ལས།

གང་གི་རང་བསྡེལ་གནས་པ་དེ་དག་ལ། །

གཡེང་བའི་སེམས་ཀྱིས་སངས་རྒྱས་ཕྱག་འཚལ་ཞེས། །

ཚིག་གཅིག་ལན་འགའ་བརྗོད་པར་བྱས་པ་ཡང་། །

དེ་དག་ཀྱང་གྱིས་བྱང་ཆུབ་མཆོག་འདི་འཐོབ། །

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。

2018.06.16



དམ་ཆོས་པད་དཀར་ལས།

བྱིས་པས་རྩེད་མོས་དེ་དང་དེ་དག་དུ།།

གང་གི་རྒྱལ་བ་དེ་ཕྱིར་མཆོད་རྟེན་དང་།།

བྱེ་མ་ལས་ནི་ཟུང་ཏོ་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。

2018.06.17



རྒྱལ་བའི་ཡུམ་ལས།

གང་ཆོས་ཐམས་ཅད་ནམ་མཁའ་ལྟར་རྟོག་ལ་

ལས་དང་ལས་ཀྱི་རྣམ་པར་སྨིན་པ་ལ་འཇིགས་པར་བལྟ་ནི་ཡང་

དག་པའི་ཆོས་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。

2018.06.18



ཚད་མ་རྣམ་འགྲེལ་ལས།

བླང་དང་དོར་བྱའི་དེ་ཉིད་ཀྱི།།

ཐབས་བཅས་རབ་ཏུ་རྟེན་པ་ཡིས།།

གཙོ་བོའི་དོན་ལ་མི་བསླུ་ཕྱིར།།

གཞན་ལའང་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。

2018.06.19



སྒོབ་དཔོན་ཕྱོགས་ཀྱི་གླང་པོས།
རྣམ་རྟོག་མ་རིག་ཆེན་པོ་སྟེ།།
འཁོར་བའི་རྒྱ་མཚོར་ལྷུང་བྱེད་ཡིན།།
ཞེས་གསུངས།

陈那论师：

妄念大无明，能堕轮回海。

2018.06.20



དབུ་མ་བཞི་བརྒྱ་བ་ལས།

སངས་རྒྱས་ཀྱིས་གསུངས་ཤོག་བྱང་ལ།།

གང་ཞིག་ཅི་ཚོམ་སྐྱེས་གྱུར་པ།།

དེ་ཡིས་སྟོང་པ་ཉིད་བརྟན་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。

2018.06.21



ཚད་མ་རྣམ་འགྲེལ་ལས།

བླང་དང་དོར་བྱའི་དེ་ཉིད་ནི།།

ཐབས་བཅས་རབ་ཏུ་རྟེན་པ་ཡིས།།

གཙོ་བོའི་དོན་ལ་མི་བསླུ་ཕྱིར།།

གཞན་ལའང་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。

2018.06.22



རྗེ་རིན་པོ་ཆེས།

བསམ་པ་བཟང་ན་སྙད་ལམ་ཡང་བཟང་། །

བསམ་པ་ངན་ན་སྙད་ལམ་ཡང་ངན། །

ཐམས་ཅད་བསམ་པ་དག་ལ་རག་ལས་པས། །

རྟག་ཏུ་བསམ་པ་བཟང་ལ་འབད་པར་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。

2018.06.23



འབྲོམ་སྟོན་པས།

མདོར་ན་མཐོ་བ་ཐམས་ཅད་ཞྭ་བཞིན་ལྟོར།།

དམའ་བ་རལ་གྲིའི་སོ་བཞིན་ཀུན་ནས་སྐྱོངས།།

མཉམ་པ་རྨོས་དོར་བཞིན་དུ་དགའ་བར་འགྱོགས།།

བྱ་བ་གང་ལའང་རང་འདོད་ཆུང་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，

凡做何事莫太过自我。

2018.06.24



ཤེས་རབ་སྡོང་བུ་ལས།
མཁས་རྣམས་རྒ་བར་མི་སྣན་ཡང་།།
ཚན་ཚིག་སྨན་བཞིན་འཕྲང་བར་ཀྱིས།།
ཞེས་གསུངས།

《智慧树》：

智者闻逆言，饮之如良药。

2018.06.25



བསྟོད་པ་བརྒྱ་ལྔ་བཅུ་པ་ལས།

བག་མེད་རྣམས་ནི་སྐྲག་པར་མངོད།།

མཁས་པ་རྣམས་ཀྱི་དགའ་བ་སྐྱེད།།

བར་མ་རྣམས་ཀྱི་བློ་ཡང་སྦྱིལ།།

གསུང་འདི་སྐྱེ་བོ་ཀུན་ལ་སྨན།།

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。

2018.06.26



མདོ་ལས།

ཇི་ལྟར་ཡན་ལག་ཚོགས་རྣམས་ལ། །

བརྟེན་ནས་ཤིང་རྟ་བརྗོད་པ་ལྟར། །

དེ་བཞིན་ཕུང་པོ་རྣམས་བརྟེན་ནས། །

ཀུན་རྫོབ་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。

2018.06.27



ས་སྐྱ་པཾ་ཆེན་གྱིས།

སྐྱེས་མཆོག་རང་གི་སྐྱོན་ལ་ལྟ།།

སྐྱེ་བོ་དན་པ་གཞན་སྐྱོན་འཆོལ།།

སྨ་བྱ་རང་གི་ལུས་ལ་རྟོག།

སྲིན་བྱ་གཞན་ལ་ལྟས་དན་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，鸱鸮给人起恶兆。

2018.06.28



རྒྱལ་སྲས་ཞི་བ་ལྷས།

བདག་གིས་གཞན་གྱི་སྡུག་བསྔལ་བསལ། །

སྡུག་བསྔལ་ཡིན་ཕྱིར་བདག་སྡུག་བཞིན། །

བདག་གིས་གཞན་ལ་ཕན་བར་བྱ། །

སེམས་ཅན་ཡིན་ཕྱིར་བདག་ལུས་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。

2018.06.29



དགྱེས་བའི་རྡོ་རྗེ་ལས།

སེམས་ཅན་རྣམས་ནི་སངས་རྒྱས་ཉིད།།

འོན་ཀྱང་གློ་བུར་དྲི་མས་བསྒྲིབས།།

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。

2018.06.30



མདོ་ཞལ་བོ་ཆེ་ལས།

ཇི་ལྟར་བར་སྣང་གནས་ཀྱི་བྱ་ཡི་རྗེས། །

ཤིན་ཏུ་སྣ་དཀའ་བལྟ་བར་མི་ནུས་པ། །

དེ་ལྟར་བདེ་གཤེགས་སྲས་ཀྱི་ས་རྣམས་ཀྱང་། །

ཡིད་དང་སེམས་ཀྱི་ཡུལ་གྱིས་ཤེས་མི་ནུས། །

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。

2018.07.01



མདོ་ཞལ་བོ་ཆེ་ལས།

འོན་ཀྱང་བྱམས་དང་སྙིང་རྗེ་སྨོན་ལམ་གྱིས།།

དེ་ལ་ཚེགས་ཙམ་རིམ་བའི་ཚུལ་བཞིན་དུ།།

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

ཡེ་ཤེས་ཚུལ་གྱིས་རྟོགས་བར་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。

2018.07.02



རིགས་བ་དྲུག་རྒྱུ་བ་ལས།
དགེ་བ་འདི་ཡིས་སྐྱེ་བོ་ཀུན། །
བསོད་ནམས་ཡེ་ཤེས་ཚོགས་བསགས་ཤིང་། །
བསོད་ནམས་ཡེ་ཤེས་ལས་སྐུང་བའི། །
དམ་བ་གཉིས་ནི་ཐོབ་བར་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。

2018.07.03



ཀུན་མཁྱེན་མི་ཕམ་པས།
མ་བསྒྲབ་ཁ་ངོག་འདུག་པ་ལ། །
ལོ་བརྒྱ་སོང་ཡང་བཟང་སྐྱེད་མེད། །
མཁས་པའི་སྤྱོད་ཡུལ་ཐོབ་འདོད་ན། །
བརྩོན་པས་དཀའ་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。

2018.07.04



གྱང་ཐང་བསྟན་པའི་སྨོན་མེས།
རྩ་བ་བསོད་ནམས་མེད་གྱུར་ན།།
བསགས་པས་དབུལ་བ་མི་སེལ་ཏེ།།
སྡོང་པོ་རྣན་དང་བྲལ་བ་ལ།།
ཡལ་གས་ཆུ་བོས་བླུགས་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？

2018.07.05



ཀུན་མཁྱེན་མི་ཕམ་པས།
དེང་དུས་སྐྱེ་བོ་བློ་དང་ཐོས་པ་དམན། །
ཕྱོགས་ལྷུང་ཐུག་དོག་སྟེམས་པའི་འདུ་ཤེས་མཐོ། །
དེ་ཕྱིར་གཞན་དོན་འགྲུབ་བར་དཀའ་ན་ཡང་། །
རང་བློ་ལེགས་བཤད་གོམས་པའི་ཆེད་དུ་བྱིས། །
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。

2018.07.06



ཡབ་སྲས་མཇལ་བའི་མདོ་ལས།

མེ་ལོང་ཤེན་ཀུ་ཡོངས་དག་ལ། །

ཇི་ལྟར་ངང་བཞིན་མེད་བ་ཡི། །

གཟུགས་བརྙན་སྣང་བ་དེ་བཞིན་དུ། །

ཇོན་བ་ཆོས་འདི་ཤེས་བར་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。

2018.07.07



ཉིང་འཇིན་རྒྱལ་བོ་ལས།

ཇི་ལྟར་མཚན་མོ་ཆུ་ཡི་ནང་བ་དག །

དྲངས་ཤིང་རྟོག་པ་མེད་པའི་ཆུ་ནང་སྣང་། །

ཆུ་ཟླ་སྐྱོང་པ་གསོག་སྟེ་གཟུང་དུ་མེད། །

ཆོས་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。

2018.07.08



ཀུན་མཁྱེན་མི་ཕམ་པས།
གསེར་དང་བོང་བ་མཉམ་པའི་འཕགས་མཆོག་ལ། །
གྲིང་བཞིའི་ཕྱན་ཚོགས་བསྟབས་ཀྱང་ཅི་བཀྲིས་སྟེ། །
དེ་ཡི་ཐུགས་ལ་བརྟག་པའི་ཚོས་བཟུང་ན། །
དགོངས་པ་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པར་འགྱུར་ཞེས་བྱགས། །
ཞེས་གསུངས།

全知麦彭仁波切：

金粪等同圣者前，供四洲富有何用？
受持彼心铭刻法，必定满足其意愿。

2018.07.09



མདོ་ལས།

བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔས་ཆོས་གཅིག་ཉིད་ལ་

བསྒབ་པར་བྱ་སྟེ་སྙིང་རྗེ་ཆེན་པོའོ།།

ཞེས་གསུངས།

佛经：

菩萨唯持一法，彼即为大悲心。

2018.07.10



ཞབས་དཀར་ཆོགས་དྲུག་རང་གྲོལ་གྱིས།
ཁ་ནས་མ་ཏི་པདྨ་ཡོན། །
ཁོག་གི་བསམ་པ་དཀར་པོ་གྱིས། །
ལུས་ཀྱིས་ཕྱག་དང་སྐོར་བ་རེམ། །
ལག་གིས་མ་ཏི་ཆོས་འཁོར་སྐོར། །
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。

2018.07.11



དབལ་ལྡན་ཟླ་བ་གྲགས་པས།
དེ་ཕྱིར་རྟེན་འབྲེལ་རིགས་པ་འདི་ཡིས་ནི།།
ལྟ་ངན་དྲྭ་བ་མཐའ་དག་གཅོད་པར་བྱེད།།
ཅེས་གསུངས།

月称论师：

是故以此缘起理，能破一切恶见网。

2018.07.12



མགོན་པོ་གླུ་སྒྲུབ་ཀྱིས།
གལ་ཏེ་ངས་དམ་བཅའ་འགའ་ཡོད།།
དེས་ན་ང་ལ་སྐྱོན་དེ་ཡོད།།
ང་ལ་དམ་བཅའ་མེད་པས་ན།།
ང་ནི་སྐྱོན་མེད་ཅོ་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。

2018.07.13



བཞི་བརྒྱ་པ་ལས།

ལུས་ལ་ལུས་དབང་ཇི་བཞིན་དུ།།

གཉེ་སྡུག་ཀུན་ལ་གནས་འགྱུར་ཏེ།།

དེ་ཕྱིར་ཉོན་མོངས་ཐམས་ཅད་ནི།།

གཉེ་སྡུག་བཅོམ་བས་བཅོམ་བར་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。

2018.07.14



ལུང་རིང་མོར་གཏོགས་བའི་མདོ་སྡེ་ལས།

རྒྱལ་ན་དག་འཕེན་ཆས་ཆེར་འཕེལ།།

ཐམ་ན་སྐྱག་བསྟལ་ཡིད་མི་བདེ།།

རྒྱལ་ཐམ་རྩོད་མེད་ཞི་བ་ནི།།

བདེ་བ་ཀུན་ཀྱི་མཆོག་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。

2018.07.15



བདུད་འཛོམས་རྫོ་རྗེས།
ཕྱི་སྣོང་ལྷ་འདྲེའི་ཚེ་འཕྲལ་དང་།།
ནང་སྣོང་ལུས་ཀྱི་ན་ཚ་དང་།།
གསང་སྣོང་སེམས་ཀྱི་དགའ་སྡུག་ཀུན།།
འཛིན་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。

2018.07.16



མདོ་སྡེ་རྒྱན་ལས།

རབ་ཏུ་བྱུང་བའི་ཕྲིག་དག་ནི།།

ཡོན་ཏན་ཚད་མེད་རྣམས་དང་ལྡན།།

དེ་ལྟས་སྡོམ་བརྩོན་ཁྱིམ་པ་ཡི།།

བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་ལས་ཁྱད་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。

2018.07.17



མདོ་ལས།

ཁྱིམ་བའི་སྐྱེ་བོ་རྣམས་ཀྱིས་ནི།།

སེན་མོའི་སྟེང་ལ་ཞིང་སྐོས་ཀྱང་།།

ང་ཡི་རབ་ཏུ་བྱུང་བ་རྣམས།།

འཚོ་བས་ཐོངས་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。

2018.07.18



བྱམས་པ་མགོན་པོས།

བརྩེ་དང་སྙན་པར་སྨྲ་བ་དང་།།

བརྟན་པ་ཉིད་དང་ལག་བརྒྱང་ཉིད།།

དགོངས་པ་ཟབ་མོ་ངེས་འགྲེལ་བ།།

འདི་དག་ཟློ་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。

2018.07.19



མགོན་པོ་གླུ་སྦྱངས་ཀྱིས།
གཞོན་པའི་དུས་སུ་རིག་པ་བསྦབ།།
ཞོ་འདོད་པ་ནི་དགུན་ནས་གསོ།།
དོད་གཤེར་ལྡན་དུས་སས་བོན་གདབ།།
དེ་གསུམ་འཕལ་དུ་སྨིན་པའི་རྒྱུ།།
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。

2018.07.20



དབུ་མ་རྒྱན་འགྲེལ་ལས།

ཤེས་བྱའི་ཁོང་ན་བདེན་གྱུབ་གཅིག་ཡོད་ན།།

ཤེས་བྱ་འདི་ཀུན་གཏན་དུ་མི་སྣང་འགྱུར།།

ཤེས་བྱ་གཅིག་ཀྱང་བདེན་པར་མ་གྱུབ་པས།།

མཐའ་མེད་ཤེས་བྱའི་ཚོས་ཚུལ་རྣམ་པར་བཀྱི།།

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。

2018.07.21



རྒྱ་ཆེར་རོལ་བ་ལས།

སྲིད་གསུམ་མི་རྟག་སྟོན་ཀའི་སྦྲིན་དང་འདྲ།།

འཕྲོ་བའི་སྐྱེ་འཆི་གང་ལ་བལྟ་དང་མཚུངས།།

འཕྲོ་བའི་ཚེ་འཕྲོ་ནམ་མཁའི་གློག་འདྲ་སྟེ།།

རི་གཟར་འབབ་ཆུ་ལྟ་བུར་མྱུར་མགྱོགས་འགྲོ།།

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。

2018.07.22



དཔལ་སྤྲུལ་རིན་པོ་ཆེས།
བདག་སྐྱེས་བ་ནས་སྐྱེས་བ། ཚེ་རབས་ནས་ཚེ་རབས་
ཐམས་ཅད་ཀྱ་སེམས་ཅན་གཞན་གྱི་ཐ་ན་བ་སྤུའི་
ཁུང་བུ་གཅིག་ཙམ་ལ་གནོད་པ་མ་བྱེད་པར་གྱུར་ཅིག
ཕན་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。

2018.07.23



འཚགས་པ་ཀ་དྷ་ནས།

ཕ་ཤ་ཟ་ཞིང་མ་ལ་རྟེག །

ལས་ངན་དག་བོ་བང་དུ་ཟློངས། །

ཆུང་མས་ཁྲོ་ཡི་རུས་པ་འཆལ། །

འཁོར་བའི་ཆོས་ལ་གད་མོ་བྱེ། །

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。

2018.07.24



རྫ་དབལ་སྒྲོལ་རིན་པོ་ཆེས།
དུས་རྟག་པར་དུ་དགོན་མཆོག་གསུམ་ལ་སྐྱབས་སུ་
མ་སོང་ན། གནས་སྐབས་ལ་ཆོས་ལ་དད་ཀྱང་མི་རྣམས་
ཀྱི་སྣང་བ་ཟིད་མཁས། རིག་པ་ཅོར་ཆུང་། རྣམ་རྟོག་
བསྒྲེན་པས་འགྱུར་སྐྱེའོ། །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。

2018.07.25



རིག་འཛིན་འཕགས་མེད་གྲྭིང་བས།
ཇི་ལྟར་མ་ལ་ཡ་ཡི་ནགས་གྲོང་དུ།།
རྣམ་བ་འཁྲུམས་བའི་སྟོང་དུ་ཕལ་བ་ཡང་།།
ཡལ་འདབ་བཟན་བས་ཙན་དན་དྲི་བསུང་ལྟར།།
གང་ལ་བསྟེན་པ་དེ་ཡི་རྗེས་སུ་འགྲོ།།
ཞེས་གསུངས།

智悲光尊者：

如玛拉雅树林中，漂落普通一节木，

枝叶浸润旃檀香，依止何人即随彼。

2018.07.26



ཤེས་རབ་སྡོང་བུ་ལས།

གཞུང་ལུགས་དག་ལ་བྱང་བས་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。

2018.07.27



པཊ་ཆེན་ཀུན་དགའ་རྒྱལ་མཚན་གྱིས།

དམ་བ་རྣམས་དང་ཞལ་བ་ལ།།

བྱས་པ་མཉམ་ཡང་དྲིན་མི་འདྲ།།

ཞིང་ལ་ས་བོན་བྱད་མེད་ཀྱང་།།

ལོ་ཏོག་བྱད་པར་དབག་ཏུ་མེད།།

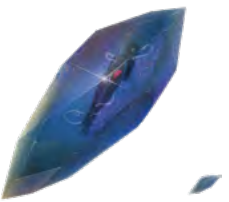
ཅེས་གསུངས།

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。

2018.07.28



དབུ་མ་འཇུག་ཅ་ལས།
ཉོན་མོངས་སྐྱོན་རྣམས་མ་ལུས་འཇིག་ཚོགས་ལ། །
ལྟ་ལས་བྱུང་བར་བློ་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。

2018.07.29



འཕགས་པ་ལྷས།

ཀུན་རྟོག་ཐམས་ཅད་སྤོང་བའི་ཕྱིར།།

སྟོང་ཉིད་བདུད་རྩི་བསྟན་པར་མཛད།།

གང་ཞིག་དེ་ལ་ཞེན་གྱུར་པ།།

དེ་ཡང་ཁྱོད་ཀྱི་སྤང་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。

2018.07.30



མདོ་ཞལ་བོ་ཆེ་ལས།

ཇི་ལྟར་སྐྱེ་བོ་སྐོམ་བ་དག །

ཆུ་ནི་མཐོང་དང་ཐོས་པ་ཡིས། །

སྐོམ་བའི་སྡུག་བསྔལ་མི་སེལ་ལྟར། །

མ་བསྒོམ་ཆོས་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。

2018.07.31



རྒྱལ་སྲས་ཞི་བ་ལྷས།

འཇིགས་དང་དགའ་སྟོན་སོགས་འབྱེལ་བར།།

གལ་ཏེ་མི་ནུས་ཅི་བདེར་བྱ།།

འདི་ལྟར་སྦྱིན་བའི་དུས་དག་ཏུ།།

ཚུལ་ཁྲིམས་བཏང་སྙོམས་བཞག་བར་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。

2018.08.01



མདོ་ལས།

རང་གི་ལུས་ལ་དེ་ལོངས་ལ། །

གཞན་ལ་གནོད་པ་མ་བྱེད་ཅིག །

སེམས་ཅན་མགུ་བྱ་མ་གཏོགས་པ། །

དམ་པའི་ཆོས་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。

2018.08.02



དབལ་སྤྲུལ་རིན་པོ་ཆེས།
བསྟན་པ་མི་ཤེས་བསྟན་དོན་བསྒྲུབ་པའི།།
བསྟན་འཛིན་དེ་འདྲ་དེང་སང་མང་སྟེ།།
ཕན་བདེ་འབྱུང་གནས་རྒྱལ་བསྟན་རིན་ཆེན།།
རྣང་ནས་བཤིགས་ལ་དེ་ཚོ་ཐུབོ།།
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。

2018.08.03



རྟེ་གོང་ཐང་ཚང་གིས།

གོ་ན་འཇིག་རྟེན་གྱི་སྣང་བ།།

ཀུན་ཀྱང་བློ་སྦྱོང་དུ་ཤར་ཡོད།།

མི་ན་གསུང་རབ་ཀྱི་བོ་ཏེ།།

བརྒྱ་ཕྲག་ཕྱག་མདོད་དུ་རྩོགས་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。

2018.08.04



དབུ་མ་བཞི་བརྒྱ་པ་ལས།

མཆོག་ལ་ཡིད་ཀྱི་སྡུག་བསྔལ་ཏེ།།

དམན་པ་རྣམས་ལ་ལུས་ཀྱིའོ།།

སྡུག་བསྔལ་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。

2018.08.05



མདོ་ལས།

འདོད་པ་ལ་སེམས་གཡེངས་བས་དཀའ་ཐུབ་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。

2018.08.06



རྒྱལ་སྲས་ཆེན་པོ་ཞི་བ་ལྷས།
དཔྱད་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་བཟུང་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。

2018.08.07



ཚགས་མེད་རི་ཆོས་ལས།

ཞ་མ་རྡོ་རྗེ་སློབ་དཔོན་དང་། །

ས་བཅུའི་སེམས་དཔའ་སངས་རྒྱས་ལ། །

དགེ་དང་སྡིག་པ་གང་བསགས་པ། །

ཚེ་འདིར་སྨིན་པའང་སྡིད་ཅས་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。

2018.08.08



རྫོ་རྗེ་གཅོད་པ་ལས།

གང་དག་ང་ལ་གཟུགས་སུ་མཐོང་། །

གང་དག་ང་ལ་སྒྲ་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。

2018.08.09



ཆུལ་བ་སྒོང་ཆེན་བས།
དེང་སང་ཨ་ཀྱིང་སྣ་བའི་སྒང་ཆེན་དག །
འཇུ་འཛོའི་རྟོག་ཚོགས་བྱང་ཆུབ་སེམས་ཡིན་ལོ། །
རྣོང་བ་འདི་ཀུན་སྤྱན་བའི་སྒོང་ཉིད་དེ། །
རང་བཞིན་རྫོགས་པ་ཆེན་པོའི་དོན་ལ་རིང། །
རྩལ་དང་རྩལ་ལས་ཤར་བའང་མི་ཤེས་ན། །
བྱང་ཆུབ་སེམས་ཀྱི་ངོ་བོ་སྨོས་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。
妙力力现尚不知，菩提心体何需言？

2018.08.10



དཔལ་ཏེ་ལོ་པས།

བྱ་སྣང་བས་མི་འཆིང་ཞེན་པས་འཆིང་།།

ཞེན་པ་ཆོད་ཅིག་ནས་པ།།

ཞེས་གསུངས།

帝洛巴尊者：

显现不缚执著缚，断除执著那若巴。

2018.08.11



སྒོབ་དཔོན་ཨརྱ་དེ་ཝ།

ཆོས་རྣམས་ནམ་མཁའ་ལྟར་མཐོང་ལ། །

རྣམ་པར་སྨིན་ལ་ཡིད་ཆེས་པ། །

ངོ་མཚར་བས་ཀྱང་འདི་ངོ་མཚར། །

རྨད་བྱུང་བས་ཀྱང་འདི་རྨད་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。

2018.08.12



དཔལ་སྤྲུལ་རིན་པོ་ཆེས།
ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་གཅོ་བོ་སེམས་ཞེས། །
རྣ་རྒན་རྒན་པོའི་ཁ་སྔོལ་བདེན་ན། །
ལྷ་ཆོས་སྤྱད་ལ་སེམས་རང་གཅོ་ཡིས། །
གཞན་གྱིས་མི་ཐན་ཟེར་རྒྱུ་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？

2018.08.13



མངོན་པ་མཛོད་ལས།

གང་ཞིག་ཀུན་ལ་མུན་པ་གཏན་བཅོམ་ཞིང་། །

འཁོར་བའི་འདམ་ལས་འགྲོ་བ་དྲང་མཛད་པ། །

དོན་བཞིན་སྟོན་པ་དེ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །

ཞེས་གསུངས།

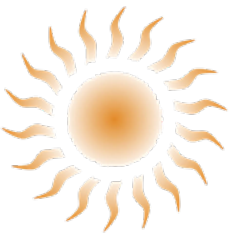
《俱舍论》：

何者尽毁一切暗，

引众脱离轮回泥，

顶礼如理说法佛。

2018.08.14



ཚད་མ་རྣམ་འགྲེལ་ལས།

རྗེ་བའི་དྲྭ་བ་རྣམ་བསལ་ཞིང་།།

ཟབ་དང་རྒྱ་ཆེ་སྐུ་མངའ་བ།།

ཀུན་ཏུ་བཟང་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。

2018.08.15



བའི་བརྒྱ་པ་ལས།

ཞལ་མོ་ཆེར་ན་མི་རྣམས་ནི།།

དམ་པ་མ་ཡིན་ཕྱོགས་ཡོངས་འཛིན།།

དེས་ན་སོ་སོའི་སྐྱེ་བོ་རྣམས།།

ཞལ་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。

2018.08.16



རྩ་ཤེས་ལས།

ཡོད་ཅེས་བྱ་བ་རྟག་པར་འཛིན།།

མེད་ཅེས་བྱ་བ་ཆད་པར་ལྟ།།

དེ་ཕྱིར་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。

2018.08.17



རྒྱལ་ཚབས་བྱམས་པས།

འདི་ལ་བསལ་བྱ་ཅི་ཡང་མེད།།

བཞག་པར་བྱ་བ་ཆུང་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。

2018.08.18



བྱང་ཆུབ་ལམ་རིམ་ཆེན་མོ་ལས།
བསྟན་པ་རིན་ཆེན་མཆོག་གིས་མ་ཁྱབ་བའམ། །
ཁྱབ་ཀྱང་ཉམས་པར་གྱུར་བའི་ཚེགས་དེར་ནི། །
སྙིང་རྗེ་ཆེན་པོས་ཡིད་རབ་བསྐྱེད་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。

2018.08.19



མཁས་དབང་དགེ་འདུན་ཆོས་འཕེལ་གྱིས།
བློན་པོ་རང་གི་རྗེས་སུ་མི་འབྲང་ཡང་།།
རང་ཉིད་བློན་པོའི་རྗེས་སུ་མི་འབྲང་བ།།
དེ་ནི་མཁས་པའི་དམ་ཚིག་དང་པོ་སྟེ།།
སྲོག་ལ་བབས་ཀྱང་འབད་པས་བསྲུང་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。

2018.08.20



བཞི་བརྒྱ་པ་ལས།

བསོད་ནམས་མ་ཡིན་དང་པོ་བཟློག །

བར་དུ་བདག་ནི་བཟློག་པ་དང་། །

ཐ་མ་ལྟ་གཞི་ཀུན་བཟློག་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。

2018.08.21



མདོ་ལས།

དོན་ལ་དེས་པའི་གདིང་རྟེད་ན།།

སེམས་ལས་ཆོས་གཉེར་འབྱམ་ཕྱག་རྡོལ།།

ཞེས་གསུངས།

佛经：

若于真如确信定解，

心中流露十万法藏。

2018.08.22



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་ཆོས་ཀུན་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。

2018.08.23



རྒྱལ་སྲས་ཞི་བ་ལྷས།

བྱེ་མའི་ཁང་བུ་རྡེབ་གྱུར་ན།།

བྱིས་པ་རྣམས་ནི་གཅད་དུ།།

དེ་བཞིན་བསྟོད་དང་བྲག་ཉམས་ན།།

རང་གི་སེམས་ནི་བྱིས་པ་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？

2018.08.24



དཔྱད་བཟང་གིས་ཞུས་པ་ལས།

རེ་ཞིག་ཅིག་ན་དགྲ་བོ་ཡང་མཛའ་བོར་འགྱུར།།

མཛའ་བོ་ཡང་དེ་བཞིན་དགྲར་ཡང་འགྱུར།།

དེ་བཞིན་ཁ་ཅིག་ཀྱང་ནི་བར་མར་འགྱུར།།

བར་མ་དེ་ཉིད་ཀྱང་ནི་དགྲ་བོར་འགྱུར།།

དེ་བཞིན་མཛའ་བཤེས་འགྱུར་བར་རིག་ནས་ནི།།

བློ་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。

2018.08.25



ཀུན་མཁྱེན་གློང་ཆེན་པས།
འཕོ་འགྱུར་མེད་པའི་རིག་པ་བྱང་ཆུབ་ལ།།
སྣང་ཐོག་མེད་པའི་སྣང་སྲིད་འཁོར་འདས་ཤར།།
གཟུང་འཛིན་མེད་པའི་རྣལ་འབྱོར་ངོ་ཁ་ལ།།
མེད་ལ་སྣང་འདི་ཡ་མཚན་དགོད་པོ་འཆོར།།
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！

2018.08.26



འཕགས་པ་དཀོན་མཆོག་ཏུ་ལའི་མདོ་ལས།

ཆོས་རྣམས་ཐམས་ཅད་བདེ་བར་གཤེགས་དང་འདྲ།།

བྱིས་པའི་བློ་ཅན་མཚན་མར་འཛིན་པ་རྣམས།།

འཇིག་རྟེན་དག་ན་མེད་པའི་ཆོས་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。

2018.08.27



ཞེ་ཆེན་རྒྱལ་ཚབ་འགྱུར་མེད་པདྨ་རྣམ་རྒྱལ་གྱིས།
ཚེ་འདི་ལས་ཕྱི་མ་གཅིག་པར་ཟྭད་ན།།
མི་ཆོས་ལས་ལྷ་ཆོས་དམ་པོར་ཟྭད་ན།།
རང་དོན་ལས་གཞན་དོན་གཙོ་བོར་ཟྭད་ན།།
འདི་བསླབ་བྱ་ལགས་སོ་ཐུགས་ལ་ཟྭད་ན།།
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。

2018.08.28



རྗེ་མི་ལ་རས་བས།

བཀའ་དགར་རྟ་སོ་གོང་མ་འདི།།

བྱ་ཆེན་འཕྱར་ན་གཡོགས་རུ་འདར།།

བྱ་ཆུང་འཕྱར་ན་སེམས་རྩུབ།།

ང་མི་ལ་རས་བ་འཕྱར་ཀྱང་ནི།།

སེམས་ལ་ཡ་ངང་ཡོད་མ་ཡིན།།

བྱ་ལྟད་མོ་ལྟ་ན་འདི་ལ་ལྟོས།།

རྒྱང་མ་བྱ་གཅིག་ལ་ལྟད་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？

2018.08.29



མི་ཚམ་རིན་པོ་ཆེས།

མེ་སྐག་ཟླ་མོ་མི་བཟོད་གཅེས་དགུ་ཡི་ལུས་ལ། །

དམྱལ་བའི་ལྕགས་བསྲེག་ས་གཞི་སྲ་ཞིག་གིས་

བཟོད་ནུས། །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？

2018.08.30



རྣལ་འབྱོར་ཆེན་པོ་རྡེ་ཀ་བཙོ་གྱེས།
ཐུབ་པོ་ལ་རྣལ་འབྱོར་ནམ་ལངས་ཉི་ཤར་འདྲ།།
ཆོས་སྐུའི་སྣང་བ་ཡིན་ནོ་ཞེ་མ་ཧཱ།།
ཞེས་གསུངས།

大瑜伽士德阁班札：

逸然解脱瑜伽如日出，

即是法身显现诶玛吙。

2018.08.31



རྗེ་མི་ལས།

བྱག་ལ་བསྐྲོམ་པའི་སྐྲོམ་ཆེན་དང་།།

ཐོང་ལ་གནས་པའི་ཡོན་བདག་གཉིས།།

སངས་མཉམ་པོར་རྒྱུ་བའི་རྟེན་འབེལ་ཡོད།།

རྟེན་འབེལ་གྱི་སྙིང་པོ་བསྡུ་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。

2018.09.01



མགོན་པོ་ཀླུ་སྒྲུབ་ཀྱིས།
མཐོང་དང་མ་མཐོང་ཡོན་ཏན་འདི།།
ཀུན་གྱི་རྩ་བ་ཤེས་རབ་ཡིན།།
དེ་ལྟར་གཉིས་ཀ་བསྒྲུབ་པའི་ཕྱིར།།
ཤེས་རབ་ཡོངས་སུ་གཟུང་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。

2018.09.02



རིན་ཆེན་སྒྲུབ་བའི་རྒྱུད་ལས།

དངོས་པོ་གཤེས་ཀྱི་འདུག་ཚུལ་ལྟོས་དང་།

སྣང་བ་འདི་སྤྱ་མ་བརྗེས་མདོག་མ་བསྒྱུར་བ་ངོ་མཚར།

བདེ་སྡུག་རིལ་ལྡང་བས་མ་ཀྱང་། དོན་ལ་འགྱུར་བ་མེད་པ་

ཏ་ད། 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。

2018.09.03



མདོ་ལས།

ཉོན་ཅིག་ཚངས་པའི་རྒྱལ་པོ་ཁྱོད།།

བཅོམ་ལྡན་འདས་ལ་གསོལ་འདེབས་པ།།

བསོད་ནམས་དེ་ནི་ཁྱད་པར་འཕགས།།

ཞེས་གསུངས།

佛经：

谛听梵天王，

祈祷诸佛尊，

福德极超胜。

2018.09.04



ཚུལ་གསུམ་སྒྲོན་མེ་ལས།

ཐབས་མང་དཀའ་བ་མེད་པ་དང་།།

དབང་པོ་རྣོན་པོའི་དབང་བྱས་པས།།

སྔགས་ཀྱི་ཐེག་པ་ཁྱད་པར་འཕགས།།

ཞེས་གསུངས།

《三相灯论》：

不难方便多，

是为利根故，

极胜秘密乘。

2018.09.05



རིག་འཛིན་ཀུ་མྱ་རྣ་ཛ་སྟ།
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。

2018.09.06



དབལ་སར་རྒའི་དོ་ཏ་ལས།
ཏིལ་གྱི་ཤུན་པ་ཙམ་གྱི་ཟུག་རྔུ་ཀྱང་།།
ནམ་ཡང་སྡུག་བསྔལ་འབའ་ཞིག་བསྒྲེད་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。

2018.09.07



ཆོས་རྗེ་ཡིད་བཞིན་ནོར་བུས།

བསྟན་པ་ཐམས་ཅད་འགལ་མེད་དུ་ཤེས་པར་གྱིས།

བསྟན་འཛིན་རྣམས་ལ་ཕྱོགས་མེད་དུ་དག་སྣང་སྐྱོངས།

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。

2018.09.08



འཆི་མེད་རྡ་སྒྲའི་གཟུངས་ལས།

སངས་རྒྱས་བཅོམ་ལྡན་བསམ་མི་ཁྱབ།།

དམ་བའི་ཆོས་ཀྱང་བསམ་མི་ཁྱབ།།

འཕགས་བའི་དགེ་འདུན་བསམ་མི་ཁྱབ།།

བསམ་མི་ཁྱབ་ལ་དད་རྣམས་ཀྱི།།

རྣམ་བར་སྨིན་བའང་བསམ་མི་ཁྱབ།།

ཅེས་གསུངས།

《无死鼓声陀罗尼经》：

诸佛不思议，正法不思议，

圣僧不思议，于此生诚信，

果报不思议。

2018.09.09



དམ་བཅོའ་མ་དག་གིས།
གོ་བ་ལྟན་བ་འདྲ་སྟེ་གོག་ནས་འགྲོ།།
ཉམས་བ་ན་བཟན་འདྲ་སྟེ་ཡལ་ནས་འགྲོ།།
རྟོགས་བ་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。

2018.09.10



རྒྱལ་སྲས་ཞི་བ་ལྷས།

རིལ་ལྟར་མཚན་མོ་སྐད་ནག་སྤྲིན་རྙམ་ན།།

གློག་འཕྲུལ་སྐད་ཅིག་ངང་སྣང་སྟོན་པ་ལྟར།།

དེ་བཞིན་སངས་རྒྱས་མཐུ་ཡིས་བརྒྱ་ལམ་ན།།

འཇིག་རྟེན་བསོད་ནམས་བློ་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。

2018.09.11



བདག་ཉིད་ཆེན་པོ་ལྷོག་ཀྱི་གླང་པོས།
གཉིང་མཐའ་མེད་པའི་འཁོར་བ་ནི།།
རྒྱ་མཚོའི་ནང་ན་རྣམ་པར་གནས།།
འདོད་ཆགས་ལ་སོགས་མི་བཟད་པའི།།
ཆུ་སྲིན་གྱིས་ནི་ཡུས་ཟོས་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。

2018.09.12



རྫོགས་པ་ཆེན་པོ་སེམས་ཉིད་ངལ་གསོ་ལས།

ཇི་སྲིད་སེམས་ལ་བརྟན་པ་མ་ཐོབ་བར། །

ཕྱི་རོལ་ཡུལ་གྱིས་རབ་ཏུ་བསྒུ་བས་ན། །

དབེན་པའི་གནས་སུ་སྨོན་གནས་པར་བྱ། །

ཞེས་གསུངས།

《大圆满心性休息》：

乃至自己之内心，尚未获得稳固前，

易受外境诱惑故，当喜安住静林间。

2018.09.13



མདོ་ཞལ་བོ་ཆེ་ལས།

དཔེར་ན་འོན་པ་རོལ་མོ་མཁན།།

གཞན་དག་དེ་ཡིས་དགའ་བྱེད་ཀྱང་།།

བདག་ཉིད་ཀྱི་ནི་མི་ཐོས་པ།།

མ་སྒོམ་ཆོས་ཀྱང་དེ་བཞིན་ནོ།།

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。

2018.09.14



མདོ་ཞལ་བོ་ཆེ་ལས།

ཆུ་བོ་དང་ནི་རྒྱ་མཚོ་ལས། །

གྲུ་དང་གཟིངས་བཅས་མཉན་པ་ཞིག །

གཞན་དག་དེ་ཡིས་སྐྱོལ་བྱེད་ཀྱང་། །

བདག་ཉིད་དེ་ན་འཆི་བ་བཞིན། །

མ་བསྒོམས་ཆོས་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。

2018.09.15



མདོ་ཞལ་བོ་ཆེ་ལས།

དཔེར་ན་བྱ་རམ་མངར་བའི་ངོ།།

བརྗོད་པས་ངོ་ནི་མི་སྐྱོང་སྟེ།།

ཟོས་པས་ངོ་ནི་སྐྱོང་བ་ལྟར།།

དེ་བཞིན་སྟོང་པ་ཉིད་ཀྱི་ངོ།།

བརྗོད་པས་དེ་ནི་མི་སྐྱོང་སྟེ།།

སྒོམ་པས་ངོ་ནི་སྐྱོང་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。

2018.09.16



མཁའ་ཆེན་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་

ཞི་བ་འཚོའི་ཞལ་ནས།

རྒྱལ་བའི་བསྟན་པ་ཉམས་དམའ་ཞིང་།

ཚེ་དང་ལྡན་པ་ཉམ་ཐག་ནི།

སྟོན་པའི་ཐུགས་རྗེ་བསྐུལ་བར་གྱིས།

ང་ལ་གསོལ་བ་ཡང་ཡང་ཞོབས།

ཕྱི་ལྟར་འདུལ་ཁྲིམས་ལེགས་པར་བསྲུངས།

ནང་ལྟར་བྱང་ཆུབ་སེམས་འབྱོངས་ནས།

གསང་བ་སྔགས་ཀྱི་གླུབ་པ་བརྙེས།

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。

2018.09.17



འཇམ་དཔལ་གྱིས་ལྟ་འདོད་མདོར་བསྟན་པ་ལས།

ཕུང་པོ་རྣམ་དག་སྟོང་པ་ཉིད།།

ཆུ་ཤིང་ཏེ་བཞིན་སྙིང་པོ་མེད།།

རྣམ་པ་ཐམས་ཅད་མཆོག་ལྡན་པའི།།

སྟོང་ཉིད་དེ་ལྟར་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。

2018.09.18



ལང་ཀར་གཤེགས་པ་ལས།

ཕྱི་རོལ་སྣང་བ་ཡོད་མེད་དེ།།

སེམས་ནི་སྣ་ཚོགས་རྣམས་སུ་སྣང་།།

ལུས་དང་ལོངས་སྤྱོད་གནས་འདྲ་བ།།

སེམས་ཙམ་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。

2018.09.19



མགོན་པོ་གླུ་སྒྲུབ་ཀྱིས་སེམས་ཀྱི་རྡོ་རྗེའི་བསྟོད་པ་ལས།

སེམས་མཐོང་བ་ནི་བྱང་ཆུབ་སྟེ།།

སེམས་ནི་འགྲོ་བ་ལྟ་བུ་ཡིན།།

བདེ་དང་སྡུག་བསྔལ་མཚན་ཉིད་དག།

སེམས་ལས་མ་གཏོགས་ཐུང་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。

2018.09.20



འཕགས་ལྷས།

རྟེ་ལྷང་གྱི་སྒོ་རྣད་གཞན་གྱིས།།

གཟུང་བར་མི་ནུས་དེ་བཞིན་དུ།།

འཇིག་རྟེན་པ་ཡི་མ་གཏོགས་པ།།

འཇིག་རྟེན་གཟུང་བར་ནུས་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。

2018.09.21



རྣམ་འགྲེལ་ལས།

ཐ་མའི་སེམས་ནི་སེམས་གཞན་དང་།།

མཚམས་སྦྱོར་བ་ལ་འགལ་ཅི་ཡོད།།

ཅེས་གསུངས།

《释量论》：

后心与余心，结续有何违？

2018.09.22



ནམ་མཁའ་མཛོད་ཀྱི་ཞུས་པའི་མདོ་ལས།

ཇི་ལྟར་བསྒལ་པ་བྱེ་བ་སྟོང་བརྒྱད་ཀྱང་།།

སངས་རྒྱས་ཡེ་ཤེས་མཐའ་ཡོད་མ་ཡིན་ལྟར།།

དེ་བཞིན་གཤེགས་པའི་དམ་པའི་ཆོས་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。

2018.09.23



སངས་རྒྱས་པདྨ་ཆེན་གྱིས།
སྡོམ་བརྩོན་དམ་བ་དཔལ་ལྡན་ཞི་བ་འཚོ།།
བདུད་འཁྲུགས་གྲུབ་པ་པདྨ་འབྱུང་གནས་དཔལ།།
བློ་གསལ་དབང་པོ་པདྨའི་ངང་ཚུལ་ཅན།།
རྩོད་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。

2018.09.24



མགོན་པོ་ཀླུ་སྒྲུབ་ཀྱིས།
གཞན་གྱི་ཡུལ་ན་གནས་པ་དང་།།
གཞན་གྱི་འཆོ་བས་འཆོ་བའི་ཚེ།།
ཇི་ལྟ་བུར་ནི་བརྟན་གྱུར་ཀྱང་།།
ཁ་རོག་འདུག་པས་བདེ་བ་འཐོབ།།
ཅེས་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。

2018.09.25



སྨོང་དབོན་ཟླ་བ་གྲགས་པས།

མ་རིག་གཉིད་ལས་སངས་ཕྱིར་དང་།།

བློ་རྒྱས་ཕྱིར་ན་སངས་རྒྱས་ཡིན།།

ཞེས་གསུངས།

月称论师：

苏醒无明眠，增智故名佛。

2018.09.26



རིག་འཛིན་ཚངས་དབྱངས་རྒྱ་མཚོས།

ལྷུང་མ་བྱེད་ལེགས་ཤོར།།

བྱེད་ལྷུང་མར་ལེགས་ཤོར།།

ལེགས་ཤོར་མཐུན་པ་བྱུང་ན།།

བྱ་ཁྱོར་བས་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，鹞鹰也无隙可乘。

2018.09.27



ཟླ་གྲགས་ཀྱི་དབུ་མ་བཞི་བརྒྱ་བའི་རྒྱ་ཅར་འགྲེལ་ལས།

རྟོག་གེའི་གཞུང་ལུགས་མུན་བས་བཀག་པ་ཡི།།

བློ་ཡི་མིག་འདི་ད་ལྟ་ཕྱེ་བྱས་ནས།།

བསོད་ནམས་གང་ཐོབ་དེ་ཡིས་སྐྱེ་བོ་འདི།།

ཡོངས་ཀྱིས་དེ་ཉིད་བློ་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。

2018.09.28



མདོ་ཞལ་བོ་ཆེ་ལས།

སྟོན་པ་འཇིག་རྟེན་ཁམས་བྱོན་ནས།།

འཇིག་རྟེན་མ་རིག་མུན་པ་བསལ།།

དེ་འདྲའི་འཇིག་རྟེན་སྒྲོན་མེ་མཆོག།

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。

2018.09.29



སྨོད་དང་ལོན་ཀུ་སྨྲབ་ཀྱི་སེ།
ཤིན་ཏུ་བླུན་པ་ལ་ལ་དག །
འཆི་བའི་རྣམ་པ་རབ་བརྟེད་ནས། །
བྱ་བ་མང་པོ་རྩོམ་བྱེད་པ། །
བདུད་ཀྱིས་བསྒྲས་པར་ཤེས་པར་བྱ། །
ཞེས་གསུངས།

龙猛阿阇梨：

极其愚痴者，忘失终将死，

欲造种种事，当知魔所惑。

2018.09.30



བཞི་བརྒྱ་པ་ལས།

བསམ་པས་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་ལ། །

དགེ་འམ་ཡང་ན་མི་དགེ་བ། །

ཐམས་ཅད་དགེ་ལེགས་ཉིད་འགྱུར་ཏེ། །

གང་ཕྱིར་སེམས་དེ་གཙོ་བོའི་ཕྱིར། །

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。

2018.10.01



ཕྱག་ཆེན་ཐིག་ལེ་ལས།

དབང་མེད་ན་ནི་དངོས་གྲུབ་མེད།།

བྱེ་མ་བཙུར་ཡང་མར་མེད་བཞིན།།

གང་ཞིག་རྒྱུད་ལུང་ང་རྒྱལ་གྱིས།།

དབང་བསྐུར་མེད་པར་འཆད་བྱེད་པ།།

སློབ་དཔོན་སློབ་མ་ཤི་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。

2018.10.02



འཕགས་པ་ཀླུ་སྒྲུབ་ཀྱིས།

སེམས་ཅན་ཀུན་ལ་ཕན་སེམས་བསྐྱེད།།

རེས་འགའ་རྩྭབཞིན་ཞུམ་པར་བྱ།།

རེས་འགའ་མེ་བཞིན་སྦར་བར་གྱིས།།

རེས་འགའ་གངས་རི་ལྟ་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。

2018.10.03



ཆུ་ཤིང་བསྟན་བཅོས་ལས།

གཙོ་བོ་བཟང་ཡང་འཁོར་དན་ན།།

དེ་ཡི་དྲུང་དུ་བསྟེན་པར་དཀའ།།

གདུག་པའི་སྨུལ་གྱི་དཀྱིས་པ་ཡི།།

ཙན་དན་ལྗོན་པ་སྐ་ཡིས་བཏེན།།

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。

2018.10.04



མི་ཞམ་རིན་པོ་ཆེས།

ལེགས་ཉེས་གང་དང་གང་མྱོང་ཡང་།།

བསམ་དཔྱོད་ཅན་ལ་བློ་སྣེད་པོན།།

སྣེད་སྟུག་བརྒྱ་ཞག་མཐོང་ན་ཡང་།།

བསམ་མེད་བླུན་པོར་བོགས་སྣེད་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。

2018.10.05



གུང་ཐང་བསྟན་པའི་སྒོན་མེས།
དུག་དང་སྨན་གྱི་མྱུ་གུ་ལས། །
འབྲས་བུ་འཆོལ་བ་འགར་ཡང་མེད། །
དགེ་དང་མི་དགེ་ལས་ལས་ཀྱང་། །
འབྲས་བུ་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。

2018.10.06



རྒྱལ་བོ་ལུགས་ཀྱི་བསྟན་བཅོས་ལས།

མི་ལ་ལྟ་བའི་མིག་ཡོད་ཀྱང་།།

རང་ལ་ལྟ་ན་མེ་ལོང་དགོས།།

རང་བློ་ནང་དུ་མ་བསྟས་ན།།

རང་སྐྱོན་རང་གིས་མཐོང་བར་དཀའ།།

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。

2018.10.07



རྒྱལ་སྲས་ཞི་བ་ལྷས།

ཕྱོགས་བཅུ་ནམ་མཁའི་མཐས་གཏུགས་པར།།

སེམས་ཅན་དོན་ཀུན་བསྒྲུབ་བྱའི་ཕྱིར།།

ཇི་ལྟར་འཚམ་དབྱངས་སྨོན་མཛད་པ།།

བདག་གིས་སྨོན་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。

2018.10.08



ཚངས་དབྱངས་རྒྱ་མཚོའི་མགྲིན་གླུ་ལས།

བྱ་དེ་ཁྱོད་ཁྱོད་དགར་བོ།།

གཡོག་རྩལ་ང་ལ་གཡོར་དང་།།

ཐག་རིང་རྒྱང་ལ་མི་འགྲོ།།

ལི་ཐང་བསྐོར་ནས་བསྡེབ་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。

2018.10.09



སྐྱོབ་དཔོན་ཀླུ་སྒྲུབ་ཀྱིས།
ཀྱེས་པ་རྣམས་ནི་གཟུགས་ལ་ཆགས། །
འབྱིང་པོ་རྣམས་ནི་ཆགས་བྲལ་འགྱུར། །
གཟུགས་སོགས་དོ་བོ་ཉིད་ཤེས་ནས། །
བློ་མཆོག་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。

2018.10.10



ས་སྐྱ་གྲགས་པ་རྒྱལ་མཚན་གྱིས།

དད་པ་དམན་ཞིང་དགེ་བའི་བློ་གྲོས་དམན། །

ཚོས་ལ་འཇུག་པའི་སྐལ་བ་དམན་རྣམས་ཀྱང་། །

བདག་གིས་ཐབས་མཁས་འཕྲིན་ལས་སྣ་ཚོགས་ཀྱིས། །

ཀུན་ཀྱང་དབང་འདུས་དགེ་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。

2018.10.11



ཏིང་འཛིན་རྒྱལ་པོ་ལས།

བདེ་གཤེགས་སྙིང་པོ་འགྲོ་བ་ཡོངས་ལ་བྱབ།།

འདི་ན་སྡོད་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。

2018.10.12



དགྱེས་རྡོར་ལས།

གཞན་གྱིས་བརྗོད་མིན་ཡུན་ཅིག་སྐྱེས།།

གང་དུ་ཡང་ནི་མི་རྙེད་དེ།།

བློ་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。

2018.10.13



ཀླུ་སྒྲུབ་ཀྱིས་སེམས་ཀྱི་རྡོ་རྗེའི་བསྟོད་པ་ལས།

སེམས་ཅན་མོས་པ་སྣ་ཚོགས་པ། །

ཐ་དད་པ་ཡི་ལྷ་དམིགས་ཏེ། །

རིན་ཆེན་སེམས་ནི་རྣམ་གྲོལ་ལས། །

ལྷ་གཞན་བསྒྲུབ་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。

2018.10.14



དགྱེས་རྡོར་ལས།

ཡུས་ལ་ཡེ་ཤེས་ཆེན་པོ་གནས། །

རྟོག་པ་ཐམས་ཅད་ཡང་དག་སྤྲངས། །

དངོས་པོ་ཀུན་ལ་ཁྱབ་པ་པོ། །

ཡུས་གནས་ཡུས་ལས་མ་སྐྱེས་བའོ། །

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。

2018.10.15



སློབ་དཔོན་དབྱིག་གཉེན་གྱིས།
ཚུལ་གནས་ཐོས་དང་བསམ་ལྡན་པ།།
སྒོམ་པ་ལ་ནི་རབ་ཏུ་སྦྱོར།།
ཞེས་གསུངས།

世亲论师：

守戒具足闻思慧，

极为精勤而修行。

2018.10.16



གོང་སྤྱལ་ཡོན་ཏན་རྒྱ་མཚོས།
བློ་མ་བཟང་ངན་སྤྲོབ་མའི་ཁྱད་ཀྱིས་ཤེས།
ཞེས་གསུངས།

贡智云登加措：

上师的好坏，由弟子的言行而推知。

2018.10.17



དབལ་སྦྱལ་རིན་ངོ་ཆེས།

ང་རྒྱལ་ཅན་ལ་མགུ་དུས་མེད།།

ཕྲག་དོག་ཅན་ལ་དགའ་དུས་མེད།།

འདོད་ཆགས་ཅན་ལ་ཆོག་དུས་མེད།།

ཞེ་སྡང་ཅན་ལ་མཐུན་དུས་མེད།།

སེར་སྣ་ཅན་ལ་ཡོད་དུས་མེད།།

གཉི་ཀྲག་ཅན་ལ་འགྲུབ་དུས་མེད།།

འཁྲུལ་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。

2018.10.18



མདོ་ཆུ་ཆེར་རོལ་བ་ལས།

དེ་ལ་དད་པ་ནི་ཆོས་སྣང་བའི་སྒོ་

སེམས་ལས་སྤྱངས་བར་བྱེད་དོ།།

ཞེས་གསུངས།

《方广游戏经》：

信心开启诸法之门，亦令自心堪能。

2018. 10. 19



གཏམ་བརྒྱ་ཚལ་གྱི་རྒྱོས་གང་ལས།

གོང་གི་དཔོན་ལ་འཛལ་འཛལ་ནི་འཛལ་ཡོད།།

འཛལ་ཆོད་མི་འདུག་གང་དགའ་རྒ་བསྒྲུར་ཐོངས།།

འོག་གི་གཡོག་ལ་བྱིན་བྱིན་ནི་བྱིན་ཡོད།།

བྱིན་ཆོད་མི་འདུག་གང་དགའ་རྒ་བསྒྲུར་ཐོངས།།

བར་གྱི་གཉེན་ལ་བསྒྲུང་བསྒྲུངས་ནི་བསྒྲུངས་ཡོད།།

བསྒྲུང་ཆོད་མི་འདུག་གང་དགའ་རྒ་བསྒྲུར་ཐོངས།།

སྔང་བའི་དགྲ་ལ་འཐབ་འཐབ་ནི་འཐབས་ཡོད།།

འཐབ་ཆོད་མི་འདུག་གང་དགའ་རྒ་བསྒྲུར་ཐོངས།།

རྩོས་བའི་ཞིང་ལ་བཏབ་བཏབ་ནི་བཏབ་ཡོད།།

འདེབས་ཆོད་མི་འདུག་ཐལ་ཆོད་དུ་བསྒྲུར་ཐོངས།།

བཅུགས་བའི་མཁར་དུ་བསྡད་བསྡད་ནི་བསྡད་ཡོད།།

འདུག་ཚོད་མི་འདུག་དབེན་རི་ལ་ཆས་འགྱི།།

བཟང་བའི་ཟས་ལ་ཟོས་ཟོས་ནི་ཟོས་ཡོད།།

ཟ་ཚོད་མི་འདུག་དཀའ་ཐུབ་ལ་བསྟེན་འགྱི།།

བགོ་བའི་གོས་ལ་གྱོན་གྱོན་ནི་གྱོན་ཡོད།།

གྱོན་ཚོད་མི་འདུག་གཅེར་བུ་ལ་འཕྱངས་འགྱི།།

ད་ཁྱེད་ད་ཁྱེད་ལྷ་ཆོས་རང་ཁྱེད་དོ།།

ད་སྒྲུབ་ད་སྒྲུབ་འཆི་ཆོས་ཤིག་སྒྲུབ་བོ།།

དམ་བཅའ་ཡིན་ནོ་ལྷ་རྣམས་ཀྱིས་དགོངས་མངོ་དེ།།

ཁས་ལེན་ཡིན་ནོ་རང་སེམས་འདི་དབང་ངོ།།

ཞེས་གསུངས།

2018.10.19



《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。

2018.10.20



རྣ་དབལ་སྒྲོལ་རིན་བོ་ཆེས།

ཉོན་མོངས་ཆུང་ན་སྡུག་བསྔལ་ཆུང་།།

ཉོན་མོངས་ཟད་ན་སྡུག་བསྔལ་ཟད།།

དེ་ཕྱིར་མི་འདོད་ཀུན་གྱི་གཞི།།

ཉོན་མོངས་དགྲ་བོ་བཅོམ་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。

2018.10.21



རྒྱུད་ལས།

སྐོབ་དཔོན་མཉེས་པར་མ་བྱས་ཤིང་།།

དབང་རྣམས་ཐོབ་པར་མ་བྱས་པར།།

ཉན་པ་ལ་སོགས་བརྩོན་པ་རྣམས།།

འབྲས་བུ་མེད་ཅིང་བརླག་པར་འགྱུར།།

ཞེས་གསུངས།

续部：

若未令师喜，若未获灌顶，

于此听闻等，无果而坏己。

2018.10.22



མདོ་ལས།

བདག་ཉིད་བདག་གི་མགོན་ཡིན་ཀྱི།།

གཞན་ལྟ་སུ་ཞིག་མགོན་དུ་འགྱུར།།

བདག་ཉིད་བདག་གི་མགོན་གྱུར་བས།།

སྡུག་བསྔལ་ཀུན་ལས་རབ་ཏུ་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。

2018.10.23



རྒྱལ་སྲས་ཞི་བ་ལྷས།
ཚོག་ཤེས་བདེ་སྐྱིད་གང་ཡིན་པ།།
དབང་ཕྱོས་ཀྱང་ནི་རྟེད་པར་དཀའ།།
ཞེས་གསུངས།

寂天菩萨：

天王亦难享，知足闲居欢。

2018.10.24



མགོན་པོ་ཀླུ་སྒྲུབ་ཀྱིས།
ནོར་རྣམས་ཀུན་ཀྱི་ནང་ན་ཆོག་ཤེས་པ། །
རབ་མཆོག་ལགས་པར་ལྷ་མིའི་སྟོན་པས་གསུངས། །
ཀུན་ཏུ་ཆོག་ཤེས་མངོད་ཅིག་ཆོག་མཐེན་ན། །
ནོར་མི་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。

2018.10.25



གཏམ་བརྫུ་ཚལ་གྱི་རྒྱས་གདང་ལས།
གློ་བུར་ངེས་འབྱུང་རྨ་ཙའི་ཚེ་འཕྲལ་ཡིན།།
དེ་ལ་སྐྱིང་བོ་མེད་བ་མ་དགོངས་སམ།།
འཕྲལ་སྣང་དད་པ་བློ་ཡི་འགྱུར་བག་ཡིན།།
དེ་ལ་ནམ་ཟུག་མེད་བ་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？

2018.10.26



འདོད་བའི་ཆོས་ལས།

ཀླུ་ཡི་བ་ཧེའི་ཆར་བབས་ཀྱང་། །

འདོད་པ་རྣམས་ཀྱིས་ངོམས་མི་འགྱུར། །

འདོད་པ་མནོག་ཆུང་ཉེས་མང་བ། །

མཁས་པ་རྣམས་ཀྱིས་ཁོང་དུ་ཆུད། །

ཅེས་གསུངས།

佛经：

纵降金钱雨，世人无满足，

财具患无义，智者皆通达。

2018. 10. 27



ཚོམས་ལས།

སྐྱེས་བ་བྱད་མེད་མང་པོ་དང་། །

དར་ལ་བབ་པའང་འཆི་འགྱུར་ན། །

དེ་ལ་མི་འདི་གཞོན་ཞེས་ཀྱི། །

གསོན་པའི་གདེང་ཏོད་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་རྒྱུག་ན། །

ལ་ལ་རྒན་དང་ལ་ལ་གཞོན། །

ལ་ལ་དར་ལ་བབ་པའི་མི། །

རིམ་གྱིས་རབ་ཀྱུ་འགྲོ་འགྱུར་ཀྱི། །

འབྲས་བུ་སྨིན་པ་ལྷུང་བ་བཞིན། །

ཞེས་གསུངས།

2018.10.27



《法集要颂经》：

若众多男女，强壮亦殁亡，

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。

2018.10.28



ཀུན་མཁྱེན་ཀློང་ཆེན་པས།

སྣབས་སུ་རང་སྣང་མཐུན་པའི་རྒྱུན་གྱིས་སློབ། །

རང་སྣང་ཤེས་པས་ཉམས་སྣང་གྱིས་སུ་འཆར། །

སྣབས་སུ་མི་མཐུན་གཉེད་པའི་རྒྱུན་སྣང་སློབ། །

འཁྲུལ་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。

2018.10.29



རྒྱུ་གང་དམ་བཅས།

བྱིན་རླབས་སེམས་ལས་འབྱུང་བ་ཡིན་བས་

བླ་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。

2018. 10. 30



དགེ་བཤེས་པྱ་ཀོ་བའི་ཞལ་ནས།

ང་ཚོར་མི་འོས་པ་ཞིག་གློ་བུར་དུ་བྱུང་བ་མིན།

མི་འོས་པ་ཞིག་ན་བ་མིན།

ཤེ་མི་འོས་པ་ཞིག་ཤེ་བ་མིན།

ཁ་ཆག་སྣ་རལ་ཡོང་མི་འོས་པ་ཞིག་བྱུང་བ་མིན།

ན་རྒུ་ཞིག་ན་བ་དང་ཤེ་རྒུ་ཞིག་ཤེ་བ་ཡིན།

གང་ལྟར་སྐྱེ་རྒ་ན་འཆི་འ་ཐག་བསྟལ་འདི་མ་འོས་པ་

ཞིག་གློ་བུར་དུ་ཐོག་ཏུ་བབས་པ་མིན། སྐྱེ་རྒ་ན་འཆི་

འདོད་ཀྱི་མི་འདུག་ན་སྐྱེ་བའི་རྒྱུན་གཅོད་དགོས།

སྐྱེ་བའི་རྒྱུན་ཆོད་པ་ལ་ཉོན་མོངས་པ་ཟད་དགོས།

དེ་ལ་ཉོན་མོངས་དང་འཐབ་དགོས་ཞེས་གསུངས་སོ། །

2018.10.30



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。

2018.10.31



རྒྱལ་བོ་ལུགས་ཀྱི་བསྟན་བཅོས་ལས།

རང་ཉིད་བདེ་བར་གནས་པ་ཕལ།།

ཞ་རོལ་ཉམས་ལ་གནས་པ་དཀོན།།

གཞན་གྱི་ཁོང་དུ་ཞུགས་པ་ལྟའི།།

བསམ་དབྱོད་ཅན་གྱི་རྟེ་བ་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。

2018.11.01



འཕགས་པ་ཀླུ་སྒྲུབ་ཀྱིས།

མི་ཡི་ཚོར་ལྟགས་ལེགས་སྣུད་ན།།

ལྷ་ཡུལ་བགྱིད་པ་ཐག་མི་རིང་།།

ལྷ་དང་མི་ཡི་ཐེམ་སྐས་ལ།།

འཇིགས་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。

2018.11.02



སྒོབ་དཔོན་དབྱིག་གཉེན་གྱིས།

ཉོན་མོངས་དགྲ་རྣམས་མ་ལུས་འཆོམ་བ་དང་།།

ངན་འགྲོའི་སྡིད་ལས་སྐྱོབ་བྱེད་གང་ཡིན་བ།།

འཆོམ་སྐྱོབ་ཡོན་ཏན་ཕྱིར་ན་བསྟན་བཅོས་ཏེ།།

གཉིས་པོ་འདི་དག་གཞན་གྱི་ལུགས་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。

2018.11.03



ཚེས་རྗེ་ཡིད་བཞིན་ནོར་བུའི་བརྡ་གླུ་ལས།

ངོ་ཇོ་གྲོགས་ལ་བཀུག་ནས།།

ངེས་མེད་ཡུལ་དུ་འཁྱམ་འགྲོ།།

དགའ་སྐྱོ་འཕེལ་བའི་ལྟད་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。

2018.11.04



ཉམས་མྱོང་རྒན་པོའི་འབེལ་གཏམ་ལས།

གཞོན་དུས་ཆུང་ཤེས་ཞིག་འཚྲག་ཐུབ་ན།།

རྒས་ཀྱང་ལག་ལེན་སྣ་ཚོད་རེད།།

ཆོས་ཀྱི་གནད་ཅིག་གོ་བྱང་ན།།

ཅི་བྱས་ཆོས་སུ་འགྱོ་ཚོད་རེད།།

ཅེས་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。

2018.11.05



རྗེ་ཙོང་ཁ་བ་བློ་བཟང་གྲགས་བས།

མཛད་པ་ཀུན་ལས་གསུང་གི་ནི། །

མཛད་པ་མཆོག་ཡིན་དེ་ཡང་ནི། །

དེ་ཉིད་ཡིན་ཕྱིར་མཁས་པ་ཡིས། །

འདི་ལས་སངས་རྒྱས་རྗེས་དྲན་བྱོས། །

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。

2018.11.06



དཔལ་སྤྲུལ་རིན་པོ་ཆེས།
ཚན་པོའི་སྐོབ་གཉེར་གཞོན་ནུའི་ཉམས་ལེན་འདི།།
བསྟན་དང་འགྲོ་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。

2018.11.07



རྟེན་འབྲེལ་བསྟོད་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།།

ཕྱལ་བྱང་ལེགས་པར་ཁྱོད་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。

2018.11.08



སྒོང་དབོན་གླུ་སྒྲུབ་ཀྱིས།

རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བར་འབྱུང་འདི་ཆུལ་བ་ཡི།།

གསུང་གི་མཛོད་ཀྱི་གཅེས་པ་ཟབ་མོ་སྟེ།།

གང་གིས་འདི་ཉིད་རྣམ་པར་མཐོང་བ་དེས།།

སངས་རྒྱས་དེ་ཉིད་རིག་པའི་རྣམ་མཆོག་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。

2018.11.09



ཆོས་རྗེ་འཇིགས་མེད་ཕྲིན་ཆོགས་ཀྱིས།
ངེད་འདིར་ཚོགས་སྐལ་ལྡན་ཞོ་མོ་ཡི།།
ལུས་འདི་ལ་དག་བྱའི་དབའ་རྩོང་ཆོས།།
ངག་མི་འགྱུར་བདེན་ཚིག་ནུས་པ་སྟོལ།།
སེམས་ཆོས་སྐུའི་ངང་ཞལ་མངོན་སུམ་སྟོན།།
རྗེ་ཁྱེད་དང་དབྱེར་མེད་བྱིན་གྱིས་བརླབས།།
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。

2018.11.10



ཆོས་ལས།

སྔ་དྲོ་སྣ་ཚོ་མང་མཐོང་བ།།

ཕྱི་དྲོ་ཅི་ཡིག་མཐོང་མི་འགྱུར།།

ཕྱི་དྲོ་སྣ་ཚོ་མང་མཐོང་བ།།

སྔ་དྲོ་ཅི་ཡིག་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。

2018.11.11



སངས་རྒྱས་མྱ་ངན་ཡོངས་མི་འདའ།།
མངོན་ཀྱང་ནུབ་པར་མི་འགྱུར་ཏེ།།
མ་རིག་སྨིན་མཛད་འདུལ་བའི་ཕྱིར།།
བྱུང་ནས་མྱ་ངན་འདའ་བར་སྟོན།།
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。

2018.11.12



སྐྱོབ་དཔོན་རྟ་དབྱངས་ཀྱིས་ཀུན་རྫོབ་
བྱང་ཆུབ་སེམས་བསྒོམ་པ་ལས།
ཚོས་ཀུན་སྟོང་པ་ཉིད་རྟོགས་པས། །
འཁོར་ལ་སྙིང་རྗེའི་ཆུ་རྒྱུན་འབྱུང་། །
ཐབས་མཁས་རྒྱུད་པ་མཐའ་ཡས་པ། །
འཇུག་པ་སྐྱེས་བུའི་རྒྱུད་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。

2018.11.13



མཛོད་ཡས།

དམག་ལ་སོགས་པ་དོན་གཅིག་ཕྱིར།།

ཐམས་ཅད་བྱེད་པ་པོ་བཞིན་ལྟན།།

ཞེས་གསུངས།

《俱舍论》：

军兵等为同一事，一切人均如作者。

2018.11.14



དམ་བ་གོང་མ་དག་གིས།
རྒྱབརྒྱུད་བློ་མའི་བྱིན་རླབས་སྟེང་ལ་ཞུགས། །
ཡི་དམ་ལྷ་ཡིས་རྗེས་བཟུང་དངོས་གྲུབ་ཐོབ། །
མཁའ་འགྲོ་དམ་ཅན་ལུས་དང་གྲིབ་བཞིན་འགྲོགས། །
གང་བསམ་ལྷུན་གྱིས་གྲུབ་བའི་བཀྲ་ཤིས་ཤོག །
ཅེས་གསུངས།

古大德：

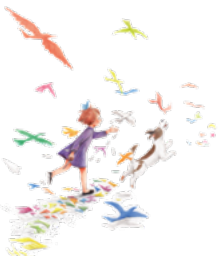
本传上师加持入心间，

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。

2018.11.15



མཁན་ཆེ་བ་རིན་པོ་ཆེས།
ས་གང་སོང་བདེ་བའི་རྒྱུ་སྣང་།།
མི་སྡུ་འཕྲད་མཐུན་པའི་བཤེས་དང་གཉེན།།
ཡུལ་གང་ཐོན་སྐྱིད་པའི་ཚ་ཡུལ་དོར།།
དེ་སྐྱབས་གནས་བརྟན་པའི་ཕྱགས་རྗེ་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。

2018.11.16



ཆོས་རྗེ་འདིགས་མེད་ཕྱན་ཆོགས་ཀྱིས།
ཕྱི་ཡི་ཡུལ་རྫོང་དཀོན་མཆོག་སྐྱབས་སུ་བསྟེན།།
ནང་མཁར་རྩོང་དྲན་ཤེས་བཀའ་ཡོད་བསྟེན།།
གསང་བའི་ཁྲབ་རྩོང་ཟང་ཐལ་རིག་སྟོང་བསྒོམ།།
རྩོང་གསུམ་འཛོམས་ལ་བདུད་སྡེས་གླགཔ་མི་རྟེད།།
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，

修持通彻觉性密碉堡，

具三碉堡魔众不可害。

2018.11.17



ཀུན་མཁྱེན་མི་ཕམ་པས།

ནམ་ཞིག་བཟང་ངོང་དན་ངོང་བའི།།

མཐོང་ཚུ་ཡངས་པོ་སྐྱེས་པ་ན།།

དཔོན་སྐྱེ་བོའི་གླལ་དུ་ཚུད།།

དེ་ཕྱིར་མཐོང་ཚུ་ཆེ་བ་ཀོ།།

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。

2018.11.18



རྫོགས་པ་ཆེན་པོ་སེམས་ཉིད་ངལ་གསོ་ལས།

སྔ་ངབས་སྐྱེ་བོ་གྲངས་མེད་འདས་གྱུར་ཅིང་།།

ད་ལྟའི་ས་སྟེང་འགྲོ་བ་ཕལ་ཆེར་ཡང་།།

ལོ་བརྒྱའི་ནང་དུ་ངེས་པར་མི་རྟག་པ།།

མ་འོངས་རྣམས་ཀྱང་དེ་ཡི་རྗེས་སུ་འགྲོ།།

ཞེས་གསུངས།

《大圆满心性休息》：

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。

2018.11.19



གཉྫེའི་མདོ་ལས།

དམ་ཆོས་བསྟན་པའི་དུས་བསྟན་ཕྱིར། །

རྔ་འམ་གཉྫེ་བརྡུངས་བའི་སྒྲ། །

ཐོས་པས་བྱང་ཆུབ་འཐོབ་འགྱུར་ན། །

ཉན་ཕྱིར་ལྟགས་པ་སྨོས་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？

2018.11.20



རྗེ་བཙུན་མི་ལ་རས་བས་རས་ཆུང་བ་ལ་
འདས་རྗེས་བབས་བ་ལས།
བར་དབུས་གཙང་རྒྱ་བཞིའི་ས་ཆ་ལ།།
ཆོས་འས་དོན་མི་འཚོལ་དུང་དོན་འཚོལ།།
འས་དོན་འཚོལ་ཅིག་རས་ཆུང་བ།།
སྣང་མདོ་ཁམས་སྣང་དུག་ས་ཆ་ལ།།
ཆོས་མཁས་བ་མི་བྱེན་བླུན་པོ་བྱེན།།
ཆོས་མཁས་བ་བསྟེན་ཅིག་རས་ཆུང་བ།།
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。

2018.11.21



སྐུ་འཕྲུལ་དྲྭ་བའི་རྒྱུད་ལས།
གང་གིས་སྐོ་གསུམ་བཏུད་བས་ནས།།
རྒྱལ་བའི་སྐུ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ན།།
དེ་ཡི་བསོད་ནམས་འཛིག་རྟེན་དུ།།
གཟུགས་ཅན་གྱུར་ན་ཞོང་མི་འཁྱུར།།
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。

2018.11.22



མགོན་པོ་གླུ་སྒྲུབ་ཀྱིས།
རི་དབང་རྩེ་ནས་འགའ་ཞིག་ལྷུང་ན།།
ལྷུང་བར་མི་འགྱུར་སྙམ་ཡང་ལྷུང་བར་འགྱུར།།
བླ་མའི་དྲིན་གྱིས་ཞན་པའི་ལུང་ཐོབ་ན།།
ཐོལ་བར་མི་འགྱུར་སྙམ་ཡང་ཐོལ་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。

2018.11.23



ཀ་མ་བའི་ཞལ་ནས།

དུ་ལྟ་འཆི་བས་འཇིགས་པ་ཞིག་དགོས།

འཆི་ཁར་མི་འཆར་བ་ཞིག་དགོས་པ་ལ།

འོ་སྐོལ་དེ་ལས་ལྷོག་ནས་དུ་ལྟ་མི་འཇིགས།

འཆི་ཁར་བྱང་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。

2018.11.24



བླ་མ་ཨོ་རྒྱན་ཆེན་པོས།
ཡིད་ཁྲེད་ཤེས་ཀྱི་དད་པས་བྱིན་རླབས་འཇུག །
བློ་ཐེ་ཚོམ་དང་བྲལ་ན་ཅི་བསམ་འགྲུབ། །
ཅེས་གསུངས།

郭金莲师：

具有坚信得加持，若离疑心成所愿。

2018.11.25



བློ་གྲོས་རྒྱ་མཚོས་ཞུས་བའི་མདོ་ལས།

རིལ་པུར་རྒྱ་མཚོ་ཆེ་ནང་ཆུ་ཐིགས་ལྷུང་།།

རྒྱ་མཚོ་མ་ཟད་བར་དུ་དེ་མི་འཛད།།

དེ་བཞིན་བྱང་ཆུབ་ཡོངས་བསྔོས་དགེ་བ་ཡང་།།

བྱང་ཆུབ་མ་ཐོབ་བར་དུ་སྐམ་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。

2018.11.26



ཨོ་རྒྱན་ཆེན་པོས།

དད་མེད་བག་ཕུག་བྱང་བཤྲས་ལྟ་བུ་ལ།།

ཐུགས་རྗེ་ཉི་མ་ནམ་ཡང་འཆར་དུས་མེད།།

ཅེས་གསུངས།

莲花生大士：

无信如朝北山洞，大悲日光无法入。

2018.11.27



དཀོན་མཆོག་བརྩེགས་པ་ལས།

དད་པ་མེད་པའི་མི་རྣམས་ལ།།

དཀར་པོའི་ཚོས་ནི་མི་འབྱུང་སྟེ།།

ས་བོན་མེ་ཡིས་ཚིག་པ་ལ།།

སྐྱེ་གྱེན་སྟོན་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。

2018.11.28



ཀུན་མཁྱེན་འཇིགས་མེད་གླིང་བས།

རྗེགས་བའོན་གྱི་བརྒྱད་བ་དང་ལྡན་བའི་བླ་མ་དམ་བ་

མཚན་ཉིད་དང་ལྡན་བ་ཞིག་དང་མཇལ། དེ་ལ་རྩེ་གཅིག་

གི་དད་འདུན་དྲག་པོས་ཡིད་ཁྱེད་ཤེས་ཀྱི་བློ་ཁེལ་གསོལ་བ་

འདེབས་ཤེས་ན་རྟེན་མོས་གུས་ཀྱིས་བྱས་ཏེ་བླ་མའི་རྗེགས་

བ་སྒོབ་མ་ལ་འཛོས་ནས་རང་བཞིན་བརྗོད་བལ་རྗོགས་བ་

ཆེན་པོའི་གནས་ལུགས་རྟོགས་བར་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。

2018.11.29



རྗེ་མི་ལས།

རྗེ་ལ་གསོལ་བ་མི་འདེབས་བའི།།

མི་རྟོག་ཡེ་ཤེས་འདོད་པ་དེ།།

བྱང་བསྟན་ཕུག་བར་ཉི་སྒུག་འདྲ།།

སྣང་སེམས་འཇེས་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。

2018.11.30



སངས་རྒྱས་རྡོ་རྗེ་འཆང་གི་ཞལ་ནས།

ཉིན་བཞིན་བྱམ་ཟེ་གསོད་པ་དང་།།

མཚམས་མེད་ལྷ་བོ་བྱེད་པ་ཡང་།།

གདམས་པ་འདི་དང་འཕྲད་གྱུར་ན།།

ཐོལ་འགྱུར་འདི་ལ་ཐེ་ཚོམ་མེད།།

ཅེས་གསུངས།

金刚持如来：

日日杀梵志，及造五无间，

若遇此教言，无疑得解脱。

2018.12.01



སྒེ་མེད་རིན་བོ་ཆེའི་མཛོད་ལས།
གང་ཡང་མ་རྟོགས་ཅིར་ཡང་མ་བསམས་ཤིག །
བཅས་བཅོས་མ་བྱེད་རང་བཞིན་ལྷུག་བར་ཞོག །
མ་བཅོས་བ་དེ་སྒེ་མེད་རིན་ཆེན་མཛོད། །
དུས་གསུམ་རྒྱལ་བ་ཀུན་གྱི་གཤེགས་ཤུལ་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。

2018.12.02



སྒོམ་འཇུག་ལས།
གང་ཚེ་དངོས་དང་དངོས་མེད་དག །
བློ་ཡི་མདུན་ན་མི་གནས་པ། །
དེ་ཚེ་རྣམ་པ་གཞན་མེད་པས། །
དམིགས་པ་མེད་པ་ཉབ་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。

2018.12.03



སློབ་དཔོན་དབྱིག་གཉེན་གྱིས།
མཐོ་རིས་དོན་དུ་ཚུལ་ཁྲིམས་གཅོ།།
ཐར་བའི་དོན་དུ་བསྒོམ་གཅོ་ཞེར།།
ཞེས་གསུངས།

世亲论师：

为得善趣戒重要，

为离烦恼修重要。

2018.12.04



རྗེ་བཙུན་མི་ལས།

ང་འཆི་བས་འཇིགས་ནས་རི་ལ་ཕྱིན།།

ནམ་འཆི་ཆ་མེད་བསྒོམ་བསྒོམ་པས།།

འཆི་མེད་གཉུག་མའི་བཙན་ས་ཟིན།།

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。

2018.12.05



དཀོན་མཆོག་བརྩེགས་པ་ལས།

དགེ་བའི་ལས་ལས་བདེ་བ་རྣམས་འབྱུང་ཞིང་།།

སངས་རྒྱས་ཞིང་མང་མཐའ་ཡས་མཐོང་བར་འགྱུར།།

མི་དགེའི་ལས་ལས་སྡུག་བསྔལ་རྣམ་པར་འབྱུང་།།

ངན་སོང་ངན་འགྲོ་འབར་བའི་གནས་རྣམས་སྐྱོང་།།

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。

2018.12.06



ཀྱང་དེ་འཛིན་གྱི་རྒྱལ་བོ་ལས།

ལས་བྱས་བསགས་པ་ནམ་ཡང་མེད་མི་འཇྱུར།།

འཁོར་བ་ན་ཡང་དཀར་ནག་འབྲས་བུ་སྨིན།།

ཞེས་གསུངས།

《三摩地王经》：

造作积业永不无，轮回成熟黑白果。

2018.12.07



སྐྱེང་འཁོར་ལོ་བཅུ་པའི་མདོ་ལས།

ཁམས་གསུམ་ཀུན་ལ་བདེ་སྐྱིད་པ།།

དེ་ཡང་དཀོན་མཆོག་གསུམ་ལས་བྱུང།།

དེ་བས་བདེ་ཞིང་སྐྱིད་འདོད་པ།།

རྟག་ཏུ་དཀོན་མཆོག་མཆོད་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。

2018.12.08



མདོ་ལས།

སང་དང་འཇིག་རྟེན་ཕྱི་མ་གཉིས། །

སྔོན་དུ་གང་འོང་གཏོ་མེད་པས། །

སང་གི་ཚེས་ལ་མ་འབད་པར། །

ཕྱི་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。

2018.12.09



ཉེ་མའི་སྙིང་པོའི་མདོ་ལས།

སངས་རྒྱས་སྣུབས་སུ་སེམས་ཅན་སུ་འགྱོ་བ། །

བདུད་རྣམས་བྱེ་བས་བསད་པར་མི་ནུས་ཏེ། །

ཚུལ་ཁྲིམས་ཉམས་ཤིང་ཟློ་ཞུགས་གྱུར་ཀྱང་། །

དེ་ནི་ངེས་པར་སྐྱེ་བའི་ཐར་ལ་འགྱོ། །

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。

2018.12.10



འཕགས་པ་དཀོན་མཆོག་བརྩེགས་པ་ལས།

སེམས་དང་ཡིད་དང་རྣམ་པར་ཤེས་པ་དང་ཡང་བལ་ལ།

ཉིང་ངེ་འཛིན་གྱི་གནས་ཀྱང་མི་འདོར་བ་སྟེ། འདི་ནི་

དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་རྣམས་ཀྱི་ཐུགས་ཀྱི་གསང་བ་

བསམ་གྱིས་མི་ཁྱབ་པ་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。

2018.12.11



ཟ་མ་ཏོག་བཀོད་བའི་མདོ་ལས།
མདོ་སྡེ་ཟ་མ་ཏོག་བཀོད་པ་འདི་ཐོས་བའི་སེམས་ཅན་
དེ་དག་ནི། ནུབ་ཕྱོགས་བདེ་བ་ཅན་གྱི་ཞིང་ཁམས་སུ་
པདྨ་ལ་བརྟུས་ཏེ་སྐྱེས་ནས་དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་དག་
བཅོམ་བ་ཡང་དག་བར་རྫོགས་བའི་སངས་རྒྱས་སྣང་བ་
མཐའ་ཡས་ལས་ཆོས་ཉན་བར་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。

2018.12.12



དཔལ་སར་རྟ་བའི་ཞལ་ནས།

སྙིང་རྗེ་དང་བྲལ་སྟོང་པ་ཉིད་གང་ཞིག །

དེས་ནི་ལམ་མཆོག་རྙེད་པ་མ་ཡིན་ཏེ། །

འོན་ཏེ་སྙིང་རྗེ་འབའ་ཞིག་བསྒོམ་ན་ཡང། །

འཁོར་བ་འདིར་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。

2018.12.13



མདོ་ལས།

བསྐལ་བ་བྱེ་བ་གང་གའི་བྱེ་སྣེད་དུ། །

གང་དག་མི་བརྟན་བསམ་གཏན་བསྒོམ་བ་བས། །

གང་ཞིག་འདི་ལས་ཚིག་བཅད་འགའ་ལྷང་མནོ་ས། །

དེ་ཡི་བསོད་ནམས་ཚད་བརྒྱང་མི་སྣེའོ། །

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。

2018.12.14



ཡོན་ཏན་མངོད་ལས།

མཛད་སྤྱོད་གང་ཡང་ལོག་པར་མི་བལྟ་སྟེ།།

འཕགས་པའི་ཡུལ་ཀྱི་དབང་ཕྱུག་ཚལ་མོ་ཆེ།།

གདོལ་བ་གཡུང་བོ་སྟོག་སྤྱོད་ཚལ་བའི་ཚུལ།།

ཉམས་པ་ལས་ཀྱང་ཤིན་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。

2018.12.15



ཀུན་མཁྱེན་ཆོས་ཀྱི་རྒྱལ་པོས།
མི་གཙང་ཕྱང་པོ་ལྟ་བུའི་བློ་མ་ནི།།
གདུལ་བྱའི་བྱང་བ་མང་ཡང་རིང་དུ་སྤང་།།
དད་ལྡན་ལོག་ལམ་ངན་འགྲོར་འཁྲིད་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。

2018.12.16



རྗེ་རེ་མདའ་བ་ཆེན་བོའི་ཞལ་ནས།

ཕྱོགས་བཅུར་བཞུགས་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་བློ་གཡོ་བ་མེད་དོ་གྲགས་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。

2018.12.17



བཀའ་གདམས་ཞཆོས་ལས།

དེ་ཡི་བསྟན་པའི་མཇུག་མ་ལ།།

བསམ་གཏན་ཆགས་སྡང་དག་གིས་ཞུར།།

འདོད་ཡོན་བདུད་ཀྱི་གཡམ་མོ་འབྲང་།།

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。

2018.12.18



སོ་སོར་ཐར་བའི་མདོ་ལས།

སངས་རྒྱས་ཞེས་བྱའི་སྒྲ་འདི་ཡང་།།

འཇིག་རྟེན་དག་ན་རབ་ཏུ་དཀོན།།

མི་ཞིང་རྟེད་པ་ཤིན་ཏུ་དཀའ།།

རབ་ཏུ་བྱུང་བ་ཤིན་ཏུ་དཀོན།།

དེ་བཞིན་རབ་ཏུ་བྱུང་རྣམས་ཀྱི།།

ཚུལ་ཁྲིམས་ཟུན་སྲུམ་ཚོགས་རབ་དཀོན།།

ཞེས་གསུངས།

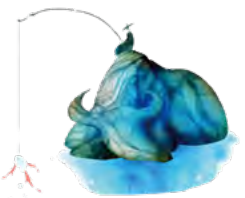
《别解脱经》：

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。

2018.12.19



ཀུན་མཁྱེན་ཀློང་ཆེན་པས།
གང་ཡིན་ཅི་ཡིན་འདི་ཡིན་གཏད་སོ་མེད།།
ཁྱེད་ཅག་ཅི་བྱ་ང་ནི་གང་ན་འདུག།
སྔར་ཤུལ་དུ་མེད་འདི་ལ་སྣས་ཅི་བྱ།།
ཏ་ཏ་འདི་འདྲ་མཚར་ཆེ་དགོད་རེ་བོ།།
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！

2018.12.20



གྲུབ་ཆེན་སངས་རྒྱས།

ང་ཡིས་རྩེད་མོ་བྱས་པ་ལ།།

བྱིས་པ་རྣམས་ནི་ཤ་ཐང་ཆད།།

ཅེས་གསུངས།

大成就者萨绕哈巴：

我所作游戏，凡愚真疲惫。

2018.12.21



དགེ་སློང་ལ་གཅེས་པའི་མདོ་ལས།

ལ་ལའི་ཚུལ་ཁྲིམས་བདེ་བ་སྟེ།།

ལ་ལའི་ཚུལ་ཁྲིམས་སྐྱུག་བསྔལ་རྒྱུ།།

ཚུལ་ཁྲིམས་ལྡན་པ་བདེ་བའི་མཆོག།

ཚུལ་ཁྲིམས་འཆལ་བ་སྐྱུག་བསྔལ་ཡིན།།

ཞེས་གསུངས།

《教诫比丘经》：

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。

2018.12.22



མི་རྟག་པའི་མདོ་ལས།

ཀྱེ་མ་འདུ་བྱེད་རྣམས་མི་རྟག །

སྐྱེ་ཞིང་འཇིག་པའི་ཆོས་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。

2018.12.23



དགེ་སློང་ལ་གཅེས་བའི་མདོ་ལས།

ཚུལ་ཁྲིམས་འདི་ནི་བདེ་བའི་མཆོག །

ཚུལ་ཁྲིམས་འདི་ནི་ཐར་བའི་ལམ། །

ཚུལ་ཁྲིམས་འདི་ནི་ཡོན་ཏན་ཞིང་། །

ཚུལ་ཁྲིམས་འདི་ནི་སངས་རྒྱས་རྒྱུ། །

ཚུལ་ཁྲིམས་འདི་ནི་རབ་མཆོག་ཡིན། །

མིག་གི་འབྲས་བུ་བཞིན་དུ་སྲུངས། །

སྲོག་ལ་བབ་ཀྱང་ཚུལ་ཁྲིམས་ནི། །

གཏོང་བ་མི་མཐས་བླུན་པོ་ཡིན། །

ཞེས་གསུངས།

《教诫比丘经》：

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。

2018.12.24



བློ་སྦྱོང་མཆོག་ཆ་འཁོར་ལོ་ལས།

ཤེ་མ་མ་བརྟགས་གཅིག་ལྟར་ཡང་ཀུན་ཏུ་བདེ་བའི།།

སྣང་བ་འདི་ལ་སྙིང་པོ་མ་མཆིས་མོད།།

འོན་ཀྱང་ཡོད་པ་ལྟ་བུར་སྣང་བ་ཡི།།

ཆོས་འདི་ཟབ་སྟེ་དམན་པས་རྟོགས་པར་དཀའོ།།

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。

2018.12.25



རྒྱལ་སྲས་ཞི་བ་ལྷས།

དེ་ལྟར་སྟོང་པའི་དངོས་རྣམས་ལ།།

ཐོབ་པ་ཅི་ཡོད་ཟོར་ཅི་ཡོད།།

གང་གིས་རིམ་གྱི་བྱས་པའམ།།

ཡོངས་སུ་བརྙས་པའང་ཅི་ཞིག་ཡོད།།

བདེ་འམ་སྡུག་བསྔལ་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？

2018.12.26



རྩོད་བཟློག་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་ཅི་ན་ཡིན།།

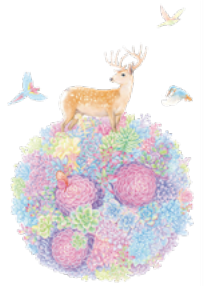
ཞེས་གསུངས།

《回诤论》：

若我有少宗，则我有彼过，

我无立宗故，唯我为无过。

2018.12.27



ཀུན་མཁྱེན་གློང་ཆེན་རབ་འབྱམས་ཀྱིས།
རྣམ་རྟོག་སྐྱེས་ཚེ་གཅེར་གྱིས་ལྟ་བ་གཅེས།།
སེམས་ཐག་ཆོད་ཚེ་ཐོག་ཏུ་བཞག་པ་གཅེས།།
སྒོམ་དུ་མེད་པ་སྒོམ་དུ་བཞག་པ་གཅེས།།
ཡེངས་མེད་སྒྱུ་བ་ཁོ་བོའི་སྙིང་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。

2018.12.28



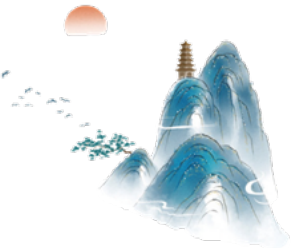
ཆོས་རྗེ་འཇིགས་མེད་ཕུན་ཚོགས་ཀྱིས།
བདག་ནི་འདི་ནས་ཆེ་རབས་ཐམས་ཅད་དུ།།
བླ་མ་ཡྔ་བའི་ཡྔ་ཡིས་རྗེས་སུ་བཟུང་།།
བསྟན་གསུམ་ཡོན་ཏན་རྒྱ་མཚོའི་གཏེར་ལ་དབང་།།
བསྟན་འགྲོའི་དོན་ཆེན་འབད་མེད་འགྲུབ་པར་ཤོག།
ཅེས་གསུངས།

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。

2018.12.29



རྒྱ་ཆེར་རོལ་བ་ལས།

ཟབ་ཞི་རྣལ་བལ་འོད་གསལ་འདུས་མ་བྱས།།

བདུད་རྩིའི་ཚོས་ནི་བདག་གིས་ཐོབ་པར་གྱུར།།

བདག་གིས་བསྟན་ཀྱང་གཞན་གྱིས་མི་ཤེས་ཏེ།།

མི་སྣྲ་ནགས་འདབས་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。

2018.12.30



གྲུབ་ཆེན་སངས་རྒྱས།

བསམ་དང་བསམ་བྲལ་བ་ཉྭངས་ནས་སྐུ།།

བསམ་མེད་བྱ་ཆུང་ཚུལ་དུ་གནས་བྱ་ཞིང་།།

བླ་མའི་གསུང་ལ་བསྒོམས་ཏེ་བ་འབད་ན།།

ཡོན་ཏིག་སྐྱེས་བ་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。

2018.12.31



རིགས་བ་དྲུག་ཟུ་བ་ལས།
དགེ་བ་འདི་ཡིས་སྐྱེ་བོ་ཀུན། །
བསོད་ནམས་ཡེ་ཤེས་ཚོགས་བསགས་ཏེ། །
བསོད་ནམས་ཡེ་ཤེས་ལས་བྱུང་བའི། །
དམ་བ་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་ཚིག་རེ་བར་མ་ཆད་བར་ཟླལ་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？

2019.01.01



སྒོབ་དཔོན་ཀླུ་སྒྲུབ་ཀྱི་ལྷུང་བཤགས་འགྲེལ་བ་ལས།

ལྟ་བ་ཐམས་ཅད་སེལ་མཛད་ཅིང་།།

ཡང་དག་ལམ་ནི་སྟོན་པ་པོ།།

སེང་གེ་ལྟ་བུའི་བདུད་འཇོམས་པའི།།

གོ་ཏམ་དེ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །ཞེས་གསུངས།

龙猛菩萨《三十五佛忏悔文释》：

悉断一切见，引导正道者，

摧魔如狮子，瞿昙尊前礼。

2019.01.02



སྒོབ་དཔོན་ཟླ་བ་གྲགས་པའི་དབུ་མ་ཤེས་རབ་འཇུག་པ་ལས།

གཡེང་བ་ཐམས་ཅད་སྤངས་ནས་ནི།།

བསྟན་པ་ལ་ནི་བརྩོན་པར་བྱ།།

བདག་གིས་འདི་བྱས་བསོད་ནམས་ཀྱིས།།

སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་གྲོལ་གྱུར་ཅིག །ཅེས་གསུངས།

月称论师《入中观智慧论》：

断除诸散乱，精勤修正法，

吾以此福德，愿众生解脱。

2019.01.03



མདོ་སྡེ་རྒྱན་ལས།

རྟོག་གེས་རྟེན་ཅིང་མ་དེས་ལ།།

མ་ཁྱབ་ཀུན་རྫོབ་སྐྱོ་བ་ཅན།།

བྱིས་པ་ལ་ནི་བརྟེན་པར་བརྗོད།།

དེ་ཕྱིར་དེ་ཉིད་དེ་ཡུལ་མིན། །ཞེས་གསུངས།

《大乘经庄严论》：

寻思依不定，不遍俗弱者，

凡夫许所依，故彼非彼境。

2019.01.04



རིགས་པ་དྲུག་ཅུ་པ་ལས།

གང་དག་བརྟེན་ནས་དངོས་པོ་རྣམས། །

ཆུ་ཡི་ཟླ་བ་ལྟ་བུར་ནི། །

ཡང་དག་མ་ཡིན་ལོག་མ་ཡིན། །

འདོད་པ་དེ་དག་ལྟས་མི་འཛིག །ཅེས་གསུངས།

《六十正理论》：

若有许缘起，诸法如水月，

非真非颠倒，彼非见能夺。

2019.01.05



མངོན་པ་མཛོད་ལས།

ཕྱ་རྒྱས་སྦྱང་བ་མ་ཡིན་དང་།།

ཡུལ་ནི་ཉེ་བར་གྱུར་བ་དང་།།

ཚུལ་བཞིན་མ་ཡིན་ཡིད་བྱེད་ལས།།

ཉོན་མོངས་སྐྱེ་བར་འགྱུར་བ་ཡིན། །ཞེས་གསུངས།

《俱舍论》：

尚未断随眠，亲近宜对境，

非理作意中，生出诸烦恼。

2019.01.06



དྲན་པ་ཉེར་བཞག་ལས།

ཐོས་པ་མང་དང་ཚོས་འཛིན་དང་།།

ཤེས་རབ་ལྡན་ཞིང་ཐར་འདོད་པ།།

ཡོན་ཏན་རྣམས་ལ་དགའ་བའི་མི།།

དེ་རྣམས་དགའ་ལྡན་ཉེ་བར་འགྱོ།།ཞེས་གསུངས།

《正法念处经》：

多闻知正法，具慧求解脱，

欣求功德者，往生兜率刹。

2019.01.07



དགོངས་པ་ངེས་པའང་འགྲེལ་བ་ལས།

འདུ་བྱེད་ཐམས་དང་དོན་དམ་དེ་བཞིན་ཉིད།།

གཅིག་དང་ཐ་དད་བྱལ་བའི་མཚན་ཉིད་དེ།།

གཅིག་དང་ཐ་དད་ཉིད་དུ་གང་རྟོགས་པ།།

དེ་དག་རྒྱལ་མིན་ལྟ་ལ་ཞུགས་པ་ཡིན། །ཞེས་གསུངས།

《解深密经》：

胜义世俗谛，远离一异相，

分别一异者，此人入邪见。

2019.01.08



སྟོང་དངོན་སྨྲ་སྒྲུབ་ཀྱིས།
སྟོང་པ་ཉིད་ཀྱིས་བརྒྱད་བྱས་ཚེ། །
གང་ཞིག་ལན་འདེབས་སྣ་བྱེད་པ། །
དེ་ཡི་ཐམས་ཅད་ལན་བཏབ་མིན། །
བསྒྲུབ་བར་བྱ་དང་མཚུངས་ཕྱིར་རོ། །ཞེས་གསུངས།

龙猛菩萨：

以空辩论时，若人欲答辩，

是则不成答，俱同所立故。

2019. 01. 09



འཕགས་པ་བྱམས་པ་མགོན་པོས།

སྐྱེ་བ་མངོན་པར་སྐྱེ་བ་དང་།།

དགའ་ལྡན་གནས་ནས་འཛོམ་བ་དང་།།

ལྷུམས་སུ་འཇུག་དང་བལྷུམས་པ་དང་།།

བཟོ་ཡི་གནས་ལ་མཁས་པ་དང་།།

བཙུན་མོའི་འཁོར་དགེས་རོལ་པ་དང་།།

ངེས་འབྱུང་དཀའ་བ་སྤྱོད་པ་དང་།།

བྱང་ཆུབ་སྙིང་པོར་གཤེགས་པ་དང་།།

བདུད་སྡེ་འཇོམས་དང་རྩོགས་པར་ནི།།

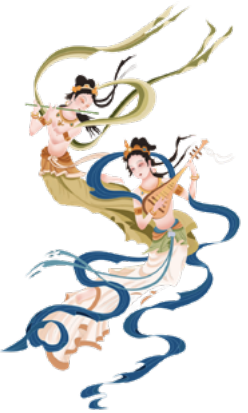
བྱང་ཆུབ་ཆོས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་དང་།།

མྱ་ངན་འདས་པར་གཤེགས་མཛོད་རྣམས།།

ཡོངས་སུ་མ་དག་ཞིང་རྣམས་སུ།།

སྤྲིད་པ་ཇི་སྲིད་གནས་པར་སྐྱོན།།ཞེས་གསུངས་སོ།།

2019.01.09



弥勒菩萨：

真实而投生，从兜率天降，

入胎及诞生，精通工巧明，

嬉享妃眷属，出家与苦行，

趋至菩提树，降魔圆正觉，

转大妙法轮，示现涅槃相，

于诸不净刹，有间示安住。

2019.01.10



སྒོམ་འཇུག་ལས།

ཉོན་མོངས་ཤེས་བྱའི་སྒྲིབ་པ་ཡི། །

མྱུན་པའི་གཉེན་པོ་སྟོང་པ་ཉིད། །

སྐྱེ་དུ་བམས་ཅད་མཁྱེན་འདོད་པས། །

སྟོང་པ་ཉིད་ནི་ཅིས་མི་བསྒོམ། །ཞེས་གསུངས།

《入行论》

空性能对治，烦恼所知障，

欲速成佛者，何不修空性？

2019. 01. 11



གླ་རྩ་ལུང་བསྟན་གྱི་མདོ་ལས།

རྗེ་སྲིད་དེ་བཞིན་གཤེགས་པའི་གཟུགས་བརྙན་ཙམ་གསོགས་ཙམ་ན་
བཞུགས་པ་དེ་དག་མཆོད་གནས་སུ་བྱེད་པ་དེ་སྲིད་དུ་ཡུལ་འདི་
བརླག་པར་མི་འགྱུར་རོ། །ཡུལ་འདི་ནས་སྐྱེས་པའི་མིའམ་ཡུལ་གཞན་
ནས་སྐྱེས་པའི་མི་ལ་ལ་ཞིག་དེ་བཞིན་གཤེགས་པའི་གཟུགས་བརྙན་
འདི་དག་ལ་སྐིང་ཐག་པ་ནས་དད་པ་དང་གུས་པ་དང་རབ་ཏུ་དང་
བར་བྱེད་ཅིང་། འདི་སྙམ་དུ་དེ་བཞིན་གཤེགས་པའི་གཟུགས་བརྙན་
འདི་དག་ནི་ཡུལ་འདི་བསྲུང་བའི་སྒོད་དུ་གཤེགས་སོ་སྙམ་དུ་ཡང་
སེམས་ན། གཟུགས་བརྙན་དེ་དག་ཡང་སངས་རྒྱས་བཞུགས་པ་
བཞིན་དུ་དོན་མཛད་པར་འགྱུར་རོ། །དེ་ཅིའི་ཕྱིར་ཞེ་ན། གཟུགས་
བརྙན་དེ་དག་ང་དང་དུས་གསུམ་དུ་གཏོགས་པའི་སངས་རྒྱས་ཐམས་
ཅད་ཀྱིས་བྱིན་གྱིས་བརླབ་པའི་ཕྱིར་རོ། །ཞེས་གསུངས།

2019.01.11



《朗日山大乘授记经》：

若在具足佛像的地方，此地不会受到损害。

在当地或其他地方出生的人，

若能对佛像真诚产生信心、恭敬心、

清净心，并认为佛像亲临此地保护自己，

则彼佛像犹如佛陀真实住世一样可以饶益他们。

为什么呢？

我（释迦牟尼佛）与三世佛对此佛像皆予以加持之故。

2019.01.12



མདོ་སྡེ་ཟ་མ་ཏོག་བཀོད་པ་ལས།
རིགས་ཀྱི་བུ། ངས་རྡུལ་ཕྲ་རབ་ཀྱི་ཚད་ནི་བཟུང་བར་ནུས་ཀྱི། རིགས་ཀྱི་བུ། ཡི་གེ་དྲུག་པའི་རིག་པ་ཆེན་མོ་ལན་གཅིག་བཟློས་པའི་བསོད་ནམས་ཀྱི་ཕུང་པོ་ནི་བགྲང་མི་ནུས་སོ། །
ཞེས་གསུངས།

《大乘庄严宝王经》：

佛告善男子，微尘之数可衡量，

诵一遍六字大明咒的福德不可量。

2019.01.13



བློ་མ་རིན་པོ་ཆེ་མི་ཞམ་གྱིས།
གང་ཤར་ཁྲེགས་ཆོད་ཀྱི་ཤེས་རབ་རལ་གྲི།།
ཐད་ཀ་ཁོལ་བྱུང་གི་སེམས་ལ་བཏབ་པས།།
དེ་ཡིན་འདི་མིན་གྱི་ངོས་བཟུང་བྱལ་ཙམ།།
ངོ་བོ་བསྐྱང་རྒྱུ་དེ་ཚེ་ཡིན་སྙམ་མོ། །ཞེས་གསུངས།

麦彭仁波切：

以显现直断的智慧宝剑，

直接斩断涌现的妄念，

远离此是彼非的分别，

这难道不是所守护的本心吗？

2019.01.14



ཞབས་དཀར་བས།

རྣམ་རྟོག་སྨིན་ཞང་དྲངས་སུ་ཐུག །

སེམས་ཀྱི་ནམ་མཁར་རྟེག་གེར་བལྟ། །

ཉམས་ཀྱི་འཇའ་ཚོན་ཅི་ཤར་ཡང་། །

དེ་ལ་ཆེད་འཛིན་མེད་བར་བཞག །ཅེས་གསུངས།

夏嘎巴尊者：

散开妄念云，直视心虚空，

于觉受彩虹，不执而安住。

2019. 01. 15



ཆོས་རྗེ་དམ་པ་ཡིད་བཞིན་ནོར་བུ་

འཇིགས་མེད་ཟུན་ཆོགས་ཀྱིས།

ཁོ་བོའི་འཕྲིན་འདི་རིས་མེད་བསྟན་འཛིན་གྱི།།

སྟན་དུ་ཞུས་ལ་ཐུགས་ཀྱིས་དགོངས་ཞེས་གསོལ།།

ཆུལ་བསྟན་ཉི་མ་ཆུ་ལྟའི་ཚེགས་དང་ཉེ།།

སྨིགས་ལྟའི་གྲིབ་མ་ལྟག་པར་བདོ་སྣབས་སུ།།

མི་ཆེན་ཆུལ་བོའི་ལད་མོ་མི་མཛད་པར།།

ནང་དུ་མཉམ་པར་འཛོག་པའི་རང་དོན་དང་།།

གཡོ་སྒྱུ་མེད་པའི་གཞན་ཕན་བསམ་སྦྱོད་གཉིས།།

ཟུང་དུ་འབྲེལ་བས་བསྟན་ལ་གཅེས་འཛིན་མཛོད།།

ཅེས་གསུངས།

2019.01.15



法王如意宝晋美彭措：

请于无偏持教大德前，

为我捎此口信，祈请予以关注：

如今佛法日轮已近西山，

五浊的阴影四起之时，

不应效仿大人物和君王的行为，

而应以内观禅修的自利心行、

无谄无曲的利他心行，

来护持如来教法。

2019.01.16



བླ་མ་ཨོ་རྒྱན་ཆེན་པོས།

དུ་ལྟའི་ཤེས་རིག་མ་འགགས་སལ་བ། །

ཀུན་བཟང་གདོད་མའི་མཚོན་པོ་དེ་ཀའོ། །ཞེས་གསུངས།

上师莲花生大士：

当下不灭明了之此心，

乃为本来怙主普贤王。

2019.01.17



མི་ཞམ་རིན་པོ་ཆེས།

ཞར་བལྟས་རྒྱང་གི་ཆོས་བརྒྱ་ལས། །

ཚུར་བལྟས་སེམས་ཀྱི་ཆོས་གཅིག་ཆོག །

ཞར་ལ་བལྟ་བའི་གཅེས་ཟླག་པོ། །

དེ་རིང་ཚུར་ལ་བལྟ་བར་རིགས། །ཞེས་གསུངས།

麦彭仁波切：

外观远方诸百法，不如内观一心胜。

迷恋外境之顽心，今日理当往内观。

2019.01.18



དེས་ཤེས་རིན་པོ་ཆེ་སྒྲོན་མེ་ལས།
དེ་ཚེ་ཐད་ཀའི་ནམ་མཁའ་ལ། །
བལྟས་པ་བཞིན་དུ་རང་གི་སེམས། །
འགྱུ་བཞིན་པ་ལ་སྟོང་པ་ཉིད། །
དེས་ཤེས་ཁོ་ནག་ཆོད་པ་དགོས། །ཞེས་གསུངས།

《定解宝灯论》：

尔时如视前虚空，自心正在动念时，

亦为空性之定解，必须深深而生起。

2019.01.19



སློབ་དཔོན་འཕགས་པ་ལྷས།

མདོར་ན་ཚོས་ནི་མི་འཆེ་བ། །

དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་རྣམས་ཀྱིས་གསུངས། །

སྟོང་ཉིད་སྙིང་རྗེ་འདུས་པ་སྟེ། །

འདིར་ནི་དེ་གཉིས་འབའ་ཞིག་གོ །ཞེས་གསུངས།

圣天论师：

如来所说法，略言唯二种，

不害生人天，观空证涅槃。

2019.01.20



ཡུམ་ལས།

མཁའ་ལ་རླུང་བརྟེན་དེ་ལ་ཆུ་ཡི་ཤུང་བོ་བརྟེན།།

དེ་ལ་སྐེན་འདི་བརྟེན་དེ་ལ་འགྲོ་བ་བརྟེན། །ཞེས་གསུངས།

《般若经》：

众生依于地，地依于水，

水依于风，风依于虚空。

2019.01.21



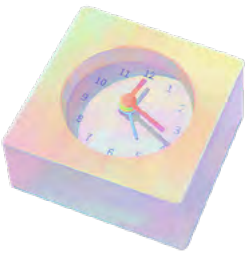
རྗེ་བཙུན་བྱམས་པ་མགོན་པོས།
སེམས་ཀྱི་ངང་བཞིན་འོད་གསལ་གང་ཡིན་པ། །
དེ་ནི་ནམ་མཁའ་བཞིན་དུ་འགྱུར་བ་མེད། །
ཡང་དག་མིན་རྟོག་ལས་བྱུང་འདོད་ཆགས་སོགས། །
གློ་བུར་དྲི་མས་དེ་ཉོན་མོངས་མི་འགྱུར། །ཞེས་གསུངས།

至尊弥勒菩萨：

心自性光明，无变如虚空，

邪念生贪等，客尘不染彼。

2019.01.22



རྒྱུད་བླ་མ་ལས།

རྫོགས་སངས་རྒྱས་ཀྱི་འཕྲོ་ཕྱིར་དང་།།

དེ་བཞིན་ཉིད་དབྱེར་མེད་ཕྱིར་དང་།།

རིགས་ཡོད་ཕྱིར་ན་ལུས་ཅན་ཀུན།།

རྟག་ཏུ་སངས་རྒྱས་སྙིང་པོ་ཅན། །ཞེས་གསུངས།

《宝性论》：

佛身普现故，真如无别故，

具种故众生，恒具如来藏。

2019.01.23



བསྭབ་བཏུས་ལས།

དུས་ངན་དེ་ཚེ་བདག་ཅག་རྣམས། །

སེམས་ཅན་དག་ལ་ཕན་སྒྲུབ་བྱ། །

ལུས་དང་སྲོག་ཀྱང་རབ་བཏང་སྟེ། །

དམ་པའི་ཆོས་ནི་གཟུང་བར་བགྱི། །ཞེས་གསུངས།

《大乘集菩萨学论》：

当来恶世时，宁丧于身命，

护持正法故，作众生利益。

2019. 01. 24



ཟླ་བ་སྒྲོན་མེའི་མདོ་ལས།

བསྐལ་པ་བྱེ་བ་གང་གཱའི་བྱེ་སྣེད་དུ། །

སངས་རྒྱས་དག་ནི་བྱེ་བ་ཁྲག་ཁྱིག་ལ། །

གདུགས་དང་བ་དན་མར་མེའི་ཕྲེང་བ་དང་། །

ཟས་དང་སྐོམ་གྱིས་དད་སེམས་མཆོད་བྱས་པས། །

གང་གིས་དམ་པའི་ཆོས་འདི་འཛིག་པའི་ཚེ། །

བདེ་བར་གཤེགས་པའི་བསྟན་པ་འགག་པ་ན། །

ཉིན་ཞག་དུས་ནི་བསྲབ་པ་གཅིག་བརྩང་བ། །

དེ་བས་བསོད་ནམས་འདི་ནི་ཁྱད་པར་འཕགས། །ཞེས་གསུངས།

《月灯三昧经》：

若于河沙多亿劫，供养百亿那由佛，

清净信心施肴膳，亦施灯鬘及幡盖。

若于正法衰末世，如是佛法欲灭时，

于一日夜学是行，比前福报胜于彼。

2019.01.25



སོ་སོར་ཐར་བའི་མདོ་ལས།

བསྐལ་པ་བྱེ་བ་རྣམས་སུ་ཡང་།།

སོ་སོར་ཐར་པ་ཐོས་པ་དང་།།

གཟུང་དང་འཛིན་པ་རྣེད་དཀའ་སྟེ།།

སྒྲུབ་པར་བྱེད་པ་ཤིན་ཏུ་དཀོན། །ཞེས་གསུངས།

《别解脱戒经》：

若于俱胝劫，听闻并受持，

讽诵及修行，戒律极难得。

2019.01.26



ཚེགས་གསལ་དུ་དངས་བའི་མདོ་ལས།
སྲིད་གསུམ་སྨི་ལམ་དང་འདྲ་སྟིང་ཟོ་མེད།།
སྒྱུ་དུ་འཇིག་ཅིང་མི་རྟག་སྐྱེ་མ་བཞིན།།
འོང་བ་མེད་ཅིང་འདི་ནས་འགྲོ་བའང་མེད།།
རྒྱུན་རྣམས་རྟག་ཏུ་སྟོང་ཞིང་མཚན་མ་མེད།།ཅེས་གསུངས།

《显句论》所引用之佛经：

三有如梦无实质，速灭无常如幻术，

无来亦无由此去，相续常空无相状。

2019.01.27



མཚོན་པ་ཀླུ་སྒྲུབ་ཀྱིས།
གང་ལ་སྟོང་བ་ཉིད་རུང་བ། །
དེ་ལ་ཐམས་ཅད་རུང་བར་འགྱུར། །
གང་ལ་སྟོང་ཉིད་མི་རུང་བ། །
དེ་ལ་ཐམས་ཅད་མི་འགྱུར། །ཞེས་གསུངས།

龙猛菩萨：

以有空义故，一切法得成；

若无空义者，一切则不成。

2019.01.28



སྒོན་དང་བོན་ཕྱོགས་ཀྱི་གླང་པོས།
ཚད་མར་གྱུར་པ་འགྲོ་ལ་ཐན་བཞེད་པ།།
སྟོན་པ་བདེ་གཤེགས་སྐྱོབ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ནས།།
ཚད་མ་བསྒྲུབ་ཕྱིར་རང་གི་གཞུང་ཀུན་ལས།།
བཏུས་ཏེ་སྣ་ཚོགས་འཐོར་རྣམས་འདིར་གཅིག་བྱ།།
ཞེས་གསུངས།

陈那论师：

敬礼定量欲利生，大师善逝救护者，

为成量故从自论，集诸散说汇为一。

2019.01.29



རྒྱུད་བླ་མ་ལས།

རང་བྱུང་རྣམས་ཀྱི་དོན་དམ་དེ།།

དད་པ་ཉིད་ཀྱིས་རྟོགས་བྱ་ཡིན།།

ཉི་མའི་དཀྱིལ་འཁོར་འོད་འབར་བ།།

མིག་མེད་པས་ནི་མཐོང་བ་མེད།།ཅེས་གསུངས།

《宝性论》：

自然之胜义，是以信所证，

日轮璀璨光，无目不得见。

2019.01.30



སློབ་དཔོན་འཕགས་པ་ལྟས།

སངས་རྒྱས་ཀྱིས་གསུངས་ཤོག་ལྡུང་ལ། །

གང་ཞིག་ཕེ་ཚོམ་སྐྱེ་འགྱུར་བ། །

དེ་ཡིས་སྟོང་པ་ previously དེ་བཞིན་ཏེ། །

འདི་ཉིད་ཁོ་ནར་ཡིད་ཆེས་བྱ། །ཞེས་གསུངས།

圣天论师：

若于佛所说，深事以生疑，

可依无相空，而生决定信。

2019.01.31



འཇཁགས་པ་བྱམས་པ་མཐོན་པོས།

རྣམ་དབྱེ་བཅས་པའི་མཚན་ཉིད་ཅན། །

གློ་བུར་དག་གིས་ཁམས་སྟོང་གི །

རྣམ་དབྱེ་མེད་པའི་མཚན་ཉིད་ཅན། །

བླ་མེད་ཆོས་ཀྱི་སྟོང་མ་ཡིན། །ཞེས་གསུངས།

弥勒菩萨：

具有别法相，界性客尘空，

具无别法相，无上法不空。

2019.02.01



ཞལ་ངོ་ཆེ་ལས།

རྒྱལ་བ་དེ་དག་ཐོས་མཐོང་མཆོད་པ་བྱས་པས་ཀྱང་།།

ཚད་མེད་པ་ཡི་བསོད་ནམས་ཕྱང་ངོ་འཛེལ་བར་འགྱུར།།

ཉོན་མོངས་འཁོར་བའི་སྡུག་བསྔལ་ཐམས་ཅད་སྤངས་གྱུར་ཏུ།།

འདུས་བྱས་འདི་ནང་བར་མ་དོར་ནི་ཟད་མི་འགྱུར།།

ཞེས་གསུངས།

《华严经》：

见闻供养诸如来，彼增无量福德聚，

断除烦恼轮回苦，成熟彼果不唐捐。

2019.02.02



མདོ་ལས།

ཆོས་རྣམས་ཐམས་ཅད་ཀུན་བཞིན་ཏེ།།

འདུན་བའི་རྟེལ་རབ་ཏུ་གནས།།

གང་གིས་སྨོན་ལམ་ཇི་བཏབ་བ།།

དེ་འདྲའི་འབྲས་བུ་འཐོབ་བར་འགྱུར། །ཞེས་གསུངས།

佛经：

诸法依缘生，住于意乐上，

何者发何愿，将获如是果。

2019. 02. 03



ཀུན་མཁྱེན་མི་ཞམ་རྒྱ་མཚོས།

མདོར་ན་ཞིང་དེར་སྐྱེས་བའི་ཡོན་ཏན་དང་། སྐྱེ་ནས་བའི་ཚུལ་ཤེས་ནས་ཉན་མཚན་ཀུན་ཏུ་དད་བཙོན་རྒྱུན་ཆགས་པ་ཅི་ནུས་སུ་བསྒྲིད་ཅིང་། དགེ་རྩ་ཐམས་ཅད་ཞིང་དེར་སྐྱེ་བའི་ཕྱིར་བསྔོ་བ་ལ་འབད་པར་བྱའོ། ཀེ་ལྟར་བྱས་ན་རབ་ཀྱིས་ཆོ་འདིར་འདྲེན་པ་འོད་དཔག་མེད་དངོས་སུ་མཐོང་ཞིང་ཡུང་བསྟན་ནས་ཞིང་ཁམས་དེར་སྐྱེ་བའི་གདེངས་ཐོབ་པ་དང་། འབྲིང་གིས་ཉམས་ཀྱི་ཚུལ་དུ་བྱིན་གྱི་རླབས་ཐོབ་པ་དང་། ཐ་མའང་སྨི་ལམ་དུ་ཞིང་དང་སྟོན་པའི་རྣམ་པ་སྨིས་པ་དག་ནི་རྟགས་ཡིན་ཏེ། འདུན་པའི་སྟོབས་ཀྱིས་སྨི་ལམ་ན་སྣང་བའང་ཇི་ལྟར་དམན་ཀྱང་བག་ཆགས་ཐེབ་པ་ཙམ་མིན་པ་མི་སྲིད་པས་འདུན་པའི་

བག་ཚགས་ཆུང་ངུ་དེས་ཀྱང་ཞིང་དུ་སྐྱེ་ནས་ཏེ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་
སྨོན་ལམ་གྱི་མཐུ་ལས་ཡིན་ནོ། །གལ་ཏེ་རྟགས་ཀྱི་རྣམ་པ་གསལ་
པོ་མེད་ཀྱང་། ཚེ་འདིར་དད་འདུན་ཡང་ཡང་བསྐྱེད་པ་ལྟ་ཅི་སྨོས།
འཆི་ཁ་མའི་རྣ་ལམ་དུ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་མཚན་ཐོས་སུ་གཞུག་ཅིང་
ཞིང་དེར་འདུན་པ་བསྐྱེད་ན་ཡང་སྐྱེ་བར་འགྱུར་ཏེ། འཆི་ཁའི་
འདུ་ཤེས་གང་གསལ་བ་ཤིན་ཏུ་སྟོངས་དང་ལྡན་ཅིང་སངས་
རྒྱས་འདིའི་སྨོན་ལམ་ཁྱད་པར་འཕགས་པའི་ཕྱིར་རོ། །བར་དོར་
སངས་རྒྱས་ཀྱི་མཚན་དྲན་པས་ཀྱང་འཕུལ་དུ་ཞིང་དེར་སྐྱེ་བའི་རྒྱུ་
བྱེད་དེ། བར་དོའི་གནས་སྐབས་བསྐྱུར་སྐྱ་ཞིང་། སངས་རྒྱས་ཀྱི་
སྨོན་ལམ་ཤིན་ཏུ་སྟོངས་ཆེ་བའི་ཕྱིར་རོ། །དེས་ན་འདི་དང་འཆི་
ཁ་དང་བར་དོའི་ཉམས་ལེན་གྱི་གནད་འདི་ལྟ་བུ་ལ་བྱེད་པ་གལ་
ཆེའོ། །དེས་ན་གང་དག་བློ་ལྡན་སྐལ་བ་བཟང་པོ་རྣམས་ཀྱིས་བདེ་
བར་གཤེགས་བའི་བཀའ་འདི་ལྟ་བུ་ལ་བརྟེན་ནས། ཚེགས་ཆུང་
ངུའི་སྨོ་ནས་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་ཡོན་ཏན་རྣམ་དུ་བྱུང་བ་
དང་རྒྱུད་ལ་བདེ་བླག་ཏུ་འདེན་པའི་ཐབས་དམ་པ་འདི་ལ་རྣལ་
འབྱོར་དུ་བྱ་བར་རིགས་སོ། །ཞེས་གསུངས།

2019.02.03



全知麦彭仁波切：

总而言之，首先了知往生的功德和能够往生的道理后，日夜不断生起信心、发起精进并将一切善根回向往生极乐世界，若能如是行持，上等者今生便能亲见导师阿弥陀佛并得授记，获得往生极乐世界的把握；中等者出现获得加持的验相；下等者也可梦见极乐世界和阿弥陀佛的形象，这些都是往生极乐世界的征兆，因为依靠意乐力，在梦中显现，至少也必定种下了习气的种

子，以细微的意乐习气，也能往生，这是佛陀的誓愿力所致。

即便是没有获得如此明显的验相，然而不用说今生再三生起信心与意乐会往生，甚至让临终者耳边听到阿弥陀佛名号，并对极乐世界生起向往之心也能往生，因为临死时的神识具有极强之力，再加上阿弥陀佛的殊胜愿力。在中阴界忆念佛号也能作为立即往生彼刹的因，这是由于在中阴界时神识容易转变，并且阿弥陀佛的誓愿力量极其强大。由此可见，今生、临终、中阴的这些修法要诀极为关键。

因此，一切具有智慧的善缘者依靠这样的如来圣教，自相续不费艰辛、轻轻松松便能获得菩萨的殊胜奇妙功德，理应修学如此殊胜的方便法。

2019.02.04



ཅོང་ཁ་བའི་གསང་འདུས་དམར་ཁྲིད་དུ་
དྲངས་བའི་རིམ་པ་ལས།
འདི་ནི་རང་བྱུང་བཅོམ་ལྡན་འདས།།
ལྷག་བའི་ལྷ་ནི་གཅིག་བུ་ཉིད།།
མན་ངག་རབ་ཏུ་སྟེར་བའི་ཕྱིར།།
རྡོ་རྗེ་སློབ་དཔོན་དེ་བས་ལྷག །ཅེས་གསུངས།

《密集金刚密修法》所引用之《五次第论》：

此佛出有坏，乃唯一本尊，

金刚师胜彼，赐予窍诀故。

2019.02.05



སོ་སོར་ཐར་བའི་མདོ་ལས།

འཇུག་ངོགས་བདེ་བའི་ཆུ་གྲུང་བདེ།།

ཚོས་ལ་གོམས་པའི་སྐྱེ་བོ་བདེ།།

ཤེས་རབ་ཐོབ་པར་གྱུར་པ་བདེ།།

ངའོ་ང་རྒྱལ་ཟད་པ་བདེ། །ཞེས་གསུངས།

《别解脱经》：

渠道顺则水流畅，修佛法则心快乐，

获智慧则心快乐，灭我慢则心快乐。

2019.02.06



ཆོས་རྗེ་འཇིགས་མེད་ཕུན་ཚོགས་ཀྱིས།
ཆོས་དང་སྤྱི་ཡོན་ཏན་མཐའ་དག་གི །
སྙིང་པོ་མཐར་ཐུག་བསམ་པ་བཟང་པོ་ཡིན། །
འདི་མེད་ཡོན་ཏན་གཞན་ལ་རེ་ཐག་ཆད། །
འདི་ཉིད་ཁོ་ན་ཐུགས་ཀྱི་རྒྱན་དུ་ཆོངས། །ཞེས་གསུངས།

法王晋美彭措：

世间与出世间的一切功德，

其根本就是心地善良。

若没有它，其他功德则无法得到。

所以，应把“善良”二字铭记于心。

2019.02.07



དྭགས་བོ་རིན་བོ་ཆེས།
བླ་མ་ལ་ཡུན་རིང་དུ་བསྟེན་བ་གཅིག་དགོས་ཏེ། དེ་ཡང་བླ་མ་དང་གཡག་འགྲོགས་བྱས་བས་མི་ཆོག ཡུས་ངག་ཡིད་གསུམ་གྱི་སྡིག་ལམ་མ་དག་བ་ཐམས་ཅད་སྤངས་ནས་ཡུས་ངག་ཡིད་གསུམ་གྱས་བའི་སྒོ་ནས་བསྟེན་ནོ། །ཞེས་གསུངས།

达波仁波切：

必须长期依止上师，

不能像牦牛之间的交往一样。

要断除不清净的身口意，

三门恭敬地进行依止。

2019.02.08



ཆོས་རྗེ་འཇིགས་མེད་ཕུན་ཚོགས་ཀྱིས།

སྐྱོ་བར་མ་བྱེད་འདུས་མཐའ་བཞལ་བ་འདི།།

འདུས་བྱས་རང་མཚན་ཡིན་པས་བཅོས་སུ་མེད།།

ནམ་ཞིག་སྐྱེ་མཐའ་འཆི་བའང་འོང་ངེས་པས།།

བག་མེད་སྤོང་ལ་དམ་པའི་ལྟ་ཆོས་སྒྲུབས། །ཞེས་གསུངས།

法王晋美彭措：

聚际必散莫悲伤，万法自性不可改，

生际必死定降临，断除放逸修正法。

2019.02.09



སློབ་དཔོན་ཟླ་བ་གྲགས་པས།

སོ་སོ་སྐྱེ་བོའི་དུས་ནའང་སྟོང་པ་ཉིད་ཐོས་ནས། །

ནང་དུ་རབ་ཏུ་དགའ་བ་ཡང་དང་ཡང་དུ་འབྱུང་། །

རབ་ཏུ་དགའ་བ་ལས་བྱུང་མཆི་མས་མིག་བརླན་ཞིང་། །

ལུས་ཀྱི་བ་སྤུ་ལྗང་བར་འགྱུར་བ་གང་ཡིན་པ། །

དེ་ལ་རྟོགས་པའི་སངས་རྒྱས་བློ་ཡི་ས་བོན་ཡོད། །ཅེས་གསུངས།

月称论师：

若异生位闻空性，内心数数发欢喜，

由喜引生泪流注，周身毛孔自动竖。

2019. 02. 09



৶ འདི་སྐད་བདག་གིས་ཐོས་པ་དུས་གཅིག་ན། བཅོམ་ལྡན་
འདས་རྒྱལ་པོའི་ཁབ་རྒྱལ་བྱ་རྒྱལ་བྱེད་ཀྱི་ཚལ་མགོན་མེད་ཟས་
སྦྱིན་གྱི་ཀུན་དགའ་ར་བ་ན་བཞུགས་སོ། །དེའི་ཚེ་བཅོམ་ལྡན་
འདས་ཀྱིས་དགེ་སློང་རྣམས་ལ་བཀའ་སྩལ་པ། དགེ་སློང་དག་
འདི་ལྟ་སྟེ། གཟུགས་ལ་དགའ་ཞིང་ཆགས་པས། སྒྲ་བསྟལ་ལ་
དགའ་ཞིང་ཆགས་པར་འགྱུར་རོ། །སྒྲུག་བསྟལ་ལ་དགའ་ཞིང་
ཆགས་པས། སྒྲ་བསྟལ་ལས་ཐར་བར་མི་འགྱུར་རོ། །དེ་བཞིན་
དུ་ཚོར་བ་དང་། འདུ་ཤེས་དང་། འདུ་བྱེད་དང་། རྣམ་པར་ཤེས་
པ་རྣམས་ལ་དགའ་ཞིང་ཆགས་པས། སྒྲུག་བསྟལ་ལ་དགའ་ཞིང་
ཆགས་པར་འགྱུར་རོ། །སྒྲུག་བསྟལ་ལ་དགའ་ཞིང་ཆགས་པས། སྒྲུག་
བསྟལ་ལས་ཐར་བར་མི་འགྱུར་རོ། །དགེ་སློང་དག་འདི་

ལྷ་སྡེ། གཟུགས་ལ་མི་དགའ་ཞིང་མ་ཚགས་བས། སྲུག་བསྔལ་ལ་མི་
དགའ་ཞིང་མ་ཚགས་བར་འགྱུར་རོ། །སྲུག་བསྔལ་ལ་མི་དགའ་ཞིང་མ་
ཚགས་བས། སྲུག་བསྔལ་ལས་ཐར་བར་འགྱུར་རོ། །དེ་བཞིན་དུ་ཚོར་
བ་དང་། འདུ་ཤེས་དང་། འདུ་བྱེད་དང་། རྣམ་པར་ཤེས་པ་རྣམས་ལ་
མི་དགའ་ཞིང་མ་ཚགས་བས། སྲུག་བསྔལ་ལ་མི་དགའ་ཞིང་མ་ཚགས་
བར་འགྱུར་རོ། །སྲུག་བསྔལ་ལ་མི་དགའ་ཞིང་མ་ཚགས་བས། སྲུག་
བསྔལ་ལས་ཐར་བར་འགྱུར་རོ། །དེའི་ཚེ་བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱིས་དེ་
སྐད་ཅེས་བཀའ་སྩལ་ནས། དགེ་སློང་དེ་དག་ཡི་རང་ཉས་ཏེ།
བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱི་གསུངས་པ་ལ་མངོན་པར་བསྟོད་དོ། །
མི་རྟག་སྲུག་བསྔལ་སྟོང་བདག་མེད། །
ཡང་དག་ཡིད་ལ་བྱས་པ་ཡིན། །
མ་ཤེས་ལ་སོགས་བཞི་པོ་དང་། །
གཟུགས་ལ་དགའ་ཞིང་ཚགས་བའོ། །

2019.02.09



如是我闻：

一时，佛住舍卫国祇树给孤独园。

尔时，世尊告诸比丘：“于色爱喜者，则于苦爱喜；于苦爱喜者，则于苦不得解脱。如是受、想、行、识爱喜者，则爱喜苦；爱喜苦者，则于苦不得解脱。

诸比丘，于色不爱喜者，则不喜于苦；不喜于苦者，则于苦得解脱。如是受、想、行、识不爱喜者，则不喜于苦；不喜于苦者，则于苦得解脱。”

时，诸比丘闻佛所说，欢喜奉行。

无常及苦空，非我正思惟，

无知等四种，及于色喜乐。

2019.02.10



ཆོས་རྗེ་འཇིགས་མེད་ལྡན་ཆོགས་ཀྱིས།
གཞན་གྱི་རྫས་ལ་བརྣབ་སེམས་ཆེ་བ་དང་།།
ཡུན་དུ་འགྲོགས་ན་དགའ་སྐྱག་གྱང་མང་བ།།
ཐ་ཆད་སྐྱེ་བོ་མས་ཀྱང་འདོར་དེས་བས།།
ངང་བཟང་ཕྱི་ཐག་རིང་བའི་ཚུལ་ལ་སློབས། །ཞེས་གསུངས།

法王晋美彭措：

若过于贪爱他人财物，

与之交往时动辄喜怒无常，

对这样的恶人，纵然是母亲也会舍弃他，

所以要学会善良、宽容、情意绵长。

2019.02.11



སྐྱོབ་དཔོན་དབའ་བོས།

མི་ཟད་འཆི་བའི་བདག་པོ་ལ། །

རབ་ཏུ་སྐྱོས་པའི་སྐྱེ་བོ་འདི། །

ཧགས་ན་གསོད་སྲེད་སེང་གེ་ཡི། །

མདུན་ན་རི་དྭགས་གནས་པ་བཞིན། །ཞེས་གསུངས།

马鸣菩萨：

万分恐怖死神前，极其迷惑诸众生，

如遇林中嗜杀狮，野兽自命不久矣。

2019.02.12



མི་རྟག་པའི་དོན་གྱི་གཏམ་ལས།

གང་ཕྱིར་འདུས་བྱས་ཐམས་ཅད་ནི།།

རྩེན་གྱིས་གཞན་དུ་འགྱུར་བ་སྟེ།།

རླུང་རྩེ་ཟུང་གིས་བསྐྱོད་པ་ཡི།།

ཟིལ་པ་བཞིན་དུ་མི་རྟག་གོ །ཞེས་གསུངས།

《无常义语》：

一切有为法，依缘皆无常，

犹如风吹动，草尖之露珠。

2019.02.13



སློབ་དཔོན་དབྱིག་གཉེན་གྱི་ཚིགས་སུ་
བཅད་པའི་བསྟན་བཅོས་ལས།
སྐྱེས་བུ་ཁྱུ་མཆོག་ཁྱོད་འདྲའི་དགེ་སློང་ཆེན་པོ་
གཞན་དག་ལྟ་ཡུལ་ས་ལ་མེད།།
འཇིག་རྟེན་འདི་ནའང་ཡོད་པ་མ་ཡིན་རྟམ་ཐོས་
བྱ་ཡི་གནས་ནའང་ཡོད་མ་ཡིན།།
ལྟ་ཡི་ཚོ་བྱང་གནས་མཆོག་དག་ནའང་མེད་ལ་ཟློག་ས་
སམ་ཟློག་མཚམས་དག་ནའང་མེད།།
རི་དང་ནགས་སུ་བཅས་པའི་ས་སྟེང་ཆུས་པ་ཀུན་ཏུ་
བསྐོར་ཡང་གལ་ཡོད།།ཅེས་གསུངས།

世亲论师《偈颂论》：

天地此界多闻室，释宫天处十方无，

丈夫牛王大沙门，寻地山林遍无等。

2019.02.14



སྐྱོབ་དཔོན་རྟ་དབྱངས་ཀྱི་མྱ་ངན་བསལ་བ་ལས།

སངས་ཅི་སྟེ་མཐོ་རིས་ན། །

སྐྱེས་ནས་ལ་ལ་མ་ཤི་བ། །

འགའ་ཞིག་ཁྱོད་ཀྱིས་མ་མཐོང་བ། །

ཐོས་སམ་འོན་ཏེ་ཅི་ཚམ་ཟ། །ཞེས་གསུངས།

马鸣菩萨《解忧经》：

地上或天间，有生然不死，

此事汝岂见，岂闻或生疑？

2019.02.15



དབུ་མ་འཇུག་པ་ལས།

གལ་ཏེ་ཁྱོད་ལ་འཇིག་རྟེན་མི་གནོད་ན། །

འཇིག་རྟེན་ཉིད་ལྷོས་འདི་ནི་དགག་པར་གྱིས། །

ཁྱོད་དང་འཇིག་རྟེན་འདིར་ནི་རྩོད་གྱིས་དང་། །

ཕྱི་ནས་སྟོབས་ལྡན་བདག་གིས་བརྟེན་པར་བྱ། །

ཞེས་གསུངས།

《入中论》：

若世于汝无妨害，当待世间而破此，

汝可先于世间诤，后有力者我当依。

2019.02.16



སློབ་དཔོན་དབྱིག་གཉེན་གྱིས།

ཀྱེ་མ་འདུས་བྱས་རྣམས་མི་རྟག །

སྐྱེ་ཞིང་འཇིག་པའི་ཆོས་ཅན་ཡིན། །

སྐྱེས་ནས་འཇིག་པར་འགྱུར་བ་སྟེ། །

དེ་དག་ཉེ་བར་ཞི་བ་བདེ། །ཞེས་གསུངས།

世亲论师：

呜呼有为法，无常生灭性，

生后即灭尽，寂灭则安乐。

2019.02.17



དཔལ་སྒྲུལ་རིན་ཏོ་ཆེས།
ཚོགས་བའི་བྱིན་རླབས་མེ་དབུང་འདྲ། །
གང་ཟག་བྱིན་རླབས་མེ་སྐྱག་འདྲ། །ཞེས་གསུངས།

华智仁波切：

众会加持如烈焰，

个人加持如火星。

2019.02.18



སློབ་དཔོན་དབྱིག་གཉེན་གྱིས།

ཐོས་པས་ཆོས་ནི་བྱ་བག་ཉེས། །

ཐོས་པས་སྡིག་ལས་ལྡོག་པར་བྱེད། །

ཐོས་པས་དོན་མ་ཡིན་པ་སྤོང་། །

ཐོས་པས་མྱ་ངན་འདས་པ་ཐོབ། །ཅེས་གསུངས།

世亲论师：

以闻知诸法，以闻遮罪恶，

以闻断无意，以闻得涅槃。

2019.02.19



རྒྱ་གར་སྐྱབས་དབོན་དགའ་བའི་དབང་པོས།

སྐྱེ་དགུ་འདི་དག་སྐྱེ་ན་གཅིག་ལུས་སྟེ།།

དེ་བཞིན་འཆི་ནའང་གཅིག་ལུ་འཆི་བར་འགྱུར།།

འདི་ནི་གཅིག་ལུས་སྡུག་བསྔལ་མྱོང་འགྱུར་གྱི།།

འཁོར་བ་ན་ནི་གྲོགས་ཡོད་མ་ཡིན་ནོ།།ཞེས་གསུངས།

印度的欢喜自在论师：

众生独自生，亦是独自死，

独自受痛苦，轮回无友伴。

2019.02.20



ཡུམ་བར་མ་ལས།

གཟུགས་སྟོང་ཞེས་བྱ་བར་སྤྱོད་ན་མཚན་མ་ལ་སྤྱོད་དོ།།

གཟུགས་མི་སྟོང་ཞེས་བྱ་བར་སྤྱོད་ན་མཚན་མ་ལ་སྤྱོད་དོ།།

ཞེས་གསུངས།

《中般若经》：

若说色空而行，则为执相。

若说色不空而行，亦为执相。

2019.02.21



རྒྱུད་བླའི་འགྲེལ་བ་ལེགས་བཤད་ཉི་མའི་
འོད་ཟེར་ཏུ་དྲངས་བའི་ལྷང་ལས།
གང་གི་ངང་བཞིན་ཆགས་སྡང་རྣམ་བཅས་ཡང་།།
ཆགས་སེམས་ཅན་ལ་ཆགས་པ་ལྟར་སྟོན་དང་།།
གདུལ་བྱའི་དབང་གིས་ཁྲོ་ལ་ཁྲོ་སྟོན་པ།།
བྱང་ཆུབ་མཆོག་གནས་དེ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ།།
ཞེས་གསུངས།

《宝性论释·日光疏》：

其自性虽无贪嗔，贪心者前现似贪，

因所化嗔示现嗔，住大菩提佛前礼。

2019.02.22



ཇོ་ནང་ཀུ་ར་ནུ་ཐའི་ཞལ་ནས།

རྒྱེད་དཀའི་མི་ལུས་ཐོབ་པ་ལ།།

སྡུག་བསྔལ་འཁོར་ལོ་མ་རྣོར་ཅིག།

ནམ་ཞིག་ནམ་འཆི་ཚ་མེད་པས།།

དགེ་བར་འཕལ་དུ་འབད་པ་ཞུ།།ཞེས་གསུངས།

觉囊多罗那他：

难得人身时，勿以苦度日，

不知何时死，立即行善法。

2019.02.23



སངས་བསོད་ནམས་སེང་གེས།
ཀྱེ་མ་ཀྱི་ཏུད་སྨིགས་དུས་སེམས་ཅན་རྣམས།།
ཆུ་བོད་མཁས་གྲུབ་རྣམས་ཀྱིས་མཐིན་གཅིག་ཏུ།།
བཀུལ་བའི་ལམ་བཟང་གསེར་ཆུན་དོར་ནས་ནི།།
རང་བཟོའི་མགལ་དུམ་ཆུན་དུ་བྱེད་པ་མཚར། །ཞེས་གསུངས།

萨迦索朗桑格：

呜呼浊世诸众生，舍弃了"金项链"般

印藏智者共同赞叹的妙道，

而把"灰烬"般自己所造的东西拿来装饰，

实在遗憾！

2019.02.24



རྒྱུད་བླ་མ་ལས།

དེས་པར་འབྱིན་པ་ས་བཅུ་སྟེ།།

ཚོགས་གཉིས་དག་ནི་དེ་ཡི་རྒྱུ།།

དེ་འབྲས་བྱང་ཆུབ་མཆོག་ཡིན་ཏེ།།

བྱང་ཆུབ་སེམས་ཅན་ཡོངས་སུ་འཛིན། །ཞེས་གསུངས།

《宝性论》：

出离即十地，二资是彼因，

彼果胜菩提，菩提摄众生。

2019.02.25



མགོན་པོ་བྱམས་པས།

ཕེག་པ་མཆོག་ལ་དང་བ་དང་། །

བར་མ་དང་ནི་སྡང་བ་ཡི། །

ཕྱང་པོ་གསུམ་ནི་མི་དག་དང་། །

རྣ་བྱ་དང་ནི་ཡི་དྭགས་འདྲ། །ཞེས་གསུངས།

弥勒菩萨：

于胜乘净信，中等与嗔群，

三种如众人，孔雀与饿鬼。

2019.02.26



ནུ་རོ་བཤད་ཆེན་གྱིས།
བྱང་ཕྱོགས་མུན་པའི་སྣག་རྩམ་ན། །
གངས་ལ་ཉི་མ་ཤར་འདྲ་བ། །
ཐོས་པ་དགའ་ཞེས་བྱ་བ་ཡི། །
སྐྱེས་བུ་དེ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །ཞེས་གསུངས།

大班智达那若巴：

北方黑暗处，如日照雪山，

名为闻喜者，顶礼彼尊者。

2019.02.27



སྒོང་དབོན་ཀ་མ་ལ་ཤི་ལའི་དད་སྐྱེས་སྒོན་མེ་ལས།
གཞོན་ཚེ་དམ་བའི་ཆོས་ལ་མ་འབད་ན། །
རྒས་ནས་ཉན་འདོད་རྣ་བས་སྐྱ་མི་ཐོས། །
ཤེས་རབ་བྱིང་བས་བློ་ལ་རྟོགས་བ་དཀའ། །
ཚོས་ལ་འགྲོ་འདོད་ལུས་ལ་ནུས་བ་མེད། །ཅེས་གསུངས།

莲花戒论师《起信之灯》：

年轻若不修正法，老时以耳不得闻，

智慧愚钝难悟道，欲去求法身无力。

2019.02.28



རྒྱུད་བླ་མ་ལས།

ངེ་ལྟར་བཅུ་རྟྭ་སྣ་གཉིས་གཙང་མ་ལ། །

ལྟ་དབང་ལུས་ཀྱི་གཟུགས་བརྙན་སྣང་བ་ལྟར། །

དེ་བཞིན་འགྲོ་སེམས་ས་གཉིས་གཙང་མ་ལ། །

ཐུབ་པའི་དབང་པོའི་སྐུ་ཡི་གཟུགས་བརྙན་འཆར། །

ཞེས་གསུངས།

《宝性论》：

如净琉璃地，现天王身影，

众生净心地，映现佛身影。

2019.03.01



རོ་ནང་ཀུ་ར་ནུ་ཐས།

ཕྱག་དང་སྐོར་བ་ལ་སོགས་པ། །

ལུས་ཀྱི་དགེ་བ་ཅི་འགྲུབ་བྱ། །

མི་ལུས་ཐོབ་པ་ལ་མདོ་དོན་ཡོད་པ་ཡིན། །

མདོ་འདོན་གསོལ་འདེབས་སྔགས་བརྒྱས་སོགས། །

ངག་གི་དགེ་བ་ཅི་ནུས་བྱ། །

ངག་ནུས་པ་རྣེད་པའི་ཚན་ཡོན་ཡོད། །

ལྟ་སྒོམ་དང་དད་པ་ཡི་རང་སོགས། །

ཡིད་ཀྱི་དགེ་བ་ལ་འབད་པར་བྱ། །

སེམས་ཀྱི་འཛིན་ལ་རང་བྱང་ཆུབ་ནས་འོང་། །ཞེས་གསུངས།

觉囊多罗那他：

顶礼转绕等，尽力行身善，得人身有益；

念经咒祈祷，尽力行语善，语力得利益；

见修信随喜，尽力行意善，心定自然悟。

2019.03.02



སྡུག་དང་བྲལ་ཀ་མ་ལ་ཤི་ལའི་དད་སྐྱེས་སྒྲོན་མེ་ལས།
བདེ་སྐྱིད་འདོད་དང་སྡུག་བསྔལ་སྤོང་འདོད་དང་།།
རིགས་མཐོ་བཞིན་ལེགས་བདེ་བའི་གནས་ཐོབ་དང་།།
བདེ་མཐོང་མོས་ཤིང་སྡུག་བསྔལ་སྤོང་འདོད་བས།།
དམ་ཆོས་འདི་ནི་རྟག་ཏུ་སྤྱད་པར་བྱ།།ཞེས་གསུངས།

莲花戒论师《起信之灯》：

欲断忧恼求快乐，高贵美貌胜权位，

希求快乐离苦者，恒常行持此正法。

2019.03.03



མགོན་པོ་བྱམས་པས།

གང་ཕྱིར་གཏུལ་བྱ་དག་པ་ཡི།།

ཆུ་ཡི་སྣོད་ནི་ཐམས་ཅད་ལ།།

བདེ་གཤེགས་ཉི་མའི་གཟུགས་བརྙན་ནི།།

དཔག་ཏུ་མེད་པ་ཅིག་ཅར་འཆར། །ཞེས་གསུངས།

弥勒菩萨：

是于诸清净，所化水器中，

善逝之日影，顿时现无量。

2019.03.04



བཤད་ཆེན་སངས་ཀྱས།

བྱ་ཁྱོད་ང་ལ་མཆོད་འདོད་ན།།

གདམས་པ་བཞིན་དུ་རྗེས་སུ་སྒྲུབས། །ཞེས་གསུངས།

大班智达善匝达：

弟子，若欲供养我，依教而修行。

2019.03.05



མཁས་པ་དེ་ཞོ་ཀ་ར་ཤྲི་རྒྱ་ནས།

མི་སྙན་ཚེག་རྣམས་ཐོས་པའི་ཚེ།།

བག་ཅ་ལྟ་བུར་མཁྱེན་པར་མཛོད།།

ལུས་ལ་གནོད་པ་བྱུང་བའི་ཚེ།།

སྔོན་གྱི་ལས་སུ་བལྟ་བར་བྱ།།ཞེས་གསུངས།

智者德帮呷绕西尔嘉纳：

若闻不悦声，当知空谷音，

身现患难时，当视宿世业。

2019.03.06



དགེ་འདུན་ཚོས་འཛེལ་གྱིས།

རང་རེ་རྒྱལ་ཁབ་ཀུན་གྱི་ནང་པ་སངས་རྒྱས་པ་རྣམས་ལས་དང་འདུན་པ་གཅིག་དྲིལ་གྱི་སྒོ་ནས། རང་ཅག་རྣམས་ཀྱི་ཁོག་པའི་སྙིང་དང་འདྲ་བའི་བྱིན་རླབས་ཅན་གྱི་གནས་ཆེན་འདི་དག་འོས་པའི་བདག་པོ་སངས་རྒྱས་པ་རྣམས་ཀྱི་རང་ལག་ཏུ་ཐོབ་པ་ཞིག་ཅིས་ཀྱང་འབད་དགོས། ཞེས་གསུངས།

根登群佩：

我们住在各个国家的佛教徒，

必须同心协力依靠合理的方式，

把如心脏般具有加持的圣地的保护权，

拿到自己手里，为此而努力奋斗。

2019.03.07



དྲི་མ་མེད་པ་རིན་པོ་ཆེའི་སྒྲིགས་ཡིག་ལས།
གང་དུ་དགེ་བའི་བཤེས་གནས་པ།།
དེར་ནི་རྒག་ཏུ་གནས་པར་བྱ།།
ཟླ་མ་རྒག་ཏུ་བསྟེན་པ་དང་།།
རྒག་ཏུ་མདོ་སྡེ་བལྟ་བར་བྱ།།ཞེས་གསུངས།

《无垢珍宝书》：

上师居何处，恒常住彼处，

恒常依上师，恒常阅经典。

2019.03.08



རོ་ནང་ཀུ་ར་ན་ཡ་སྭ།

རང་བཞིན་གདོད་ནས་སྤྲོས་བྲལ་ལ། །

དེ་ལྟར་ཡིན་པར་ངོ་ཤེས་པའི། །

ཐབས་ཀྱི་རྒྱལ་པོ་རྣམ་པ། །

མཚན་ལྡན་བླ་མའི་མོས་གུས་ཡིན། །ཞེས་གསུངས།

觉囊多罗那他：

自性本离戏，如是而了悟，

唯胜方便法，乃敬信上师。

2019.03.09



སྟོན་པ་ཐུགས་རྗེ་ཅན་གྱིས།

འཇིག་རྟེན་ང་དང་ལྡན་ཅིག་རྩོད་ཀྱི། ང་ནི་འཇིག་རྟེན་དང་ལྡན་ཅིག་མི་རྩོད་དེ། གང་འཇིག་རྟེན་ན་ཡོད་པར་འདོད་པ་དེ་ནི་ངས་ཀྱང་ཡོད་པར་བཞེད་དོ། །གང་འཇིག་རྟེན་ན་མེད་པར་འདོད་པ་དེ་ནི་ཡང་མེད་པར་བཞེད་དོ། །ཞེས་གསུངས།

大悲佛陀：

世间与我诤，我不与世诤。

世间说有，我承许有；

世间说无，我承许无。

2019.03.10



ཀུན་མཁྱེན་མི་ཞམ་བས།

བསྟན་བཅོས་རྣམས་ལ་མ་བྱང་ན། །

བློ་ཕྲ་རིང་དྲའི་ཤེས་བ་ཡིས། །

བློང་དོར་རྒྱ་ཆེན་མི་འབྱེད་བས། །

བཀའ་དང་དགོངས་འགྲེལ་བཤུ་བར་བྱ། །ཞེས་གསུངས།

全知麦彭巴：

若未精通诸论义，仅以浅薄之智慧，

不能广辨取舍处，故当先阅经论疏。

2019.03.11



འཕགས་པ་ལྷས།

ཡོད་དང་མེད་དང་ཡོད་མེད་ཅས། །

ཕྱོགས་ནི་གང་ལའང་ཡོད་མིན་པ། །

དེ་ལ་ཡུན་ནི་རིང་ཐོ་ནའང་། །

བློན་ཀ་བརྩོད་པར་ནུས་མ་ཡིན། །ཞེས་གསུངས།

圣天论师：

有非有俱非，诸宗皆寂灭，

于中欲兴难，毕竟不能申。

2019.03.12



ཆོས་རྗེ་འཇིགས་མེད་ཕྱན་ཆོགས་ཀྱིས།
ཁྱབ་བདག་འཇམ་བའི་རྡོ་རྗེར། །
གསོལ་བ་སྟེང་ནས་འདེབས་སོ། །
བྱིན་རླབས་ཡེ་ཤེས་མཆོག་གིས། །
བདག་རྒྱུད་གང་བར་མངོད་ཅིག །ཅེས་གསུངས།

法王晋美彭措：

一心一意而祈祷，遍智文殊金刚尊，

赐予殊胜之加持，智慧融入吾相续。

2019.03.13



ཀུན་མཁྱེན་མི་ཞམ་པས།
བྱིས་པ་རྣམས་ཀྱི་རྩེད་མོ་ལ། །
ལྷག་མོ་ལྟ་བའི་ཏན་པ་བཞིན། །
ཅོལ་ཆུང་རྣམས་ཀྱི་བྱ་བ་ལ། །
ཁོ་དང་དགའ་བ་བསྐྱེད་མི་བྱ། །ཞེས་གསུངས།

全知麦彭巴：

恰似年迈之老者，观看孩童之游戏，

于诸愚者之行为，君主莫生喜怒心。

2019.03.14



ལང་ཀར་གཤེགས་པ་ལས།

ཕྱི་རོལ་སྣང་བ་ཡོད་མེད་དེ། །

སེམས་ནི་སྣ་ཚོགས་རྣམས་སུ་སྣང་། །

ལུས་དང་ལོངས་སྤྱོད་གནས་འདྲ་བ། །

སེམས་ཙམ་དུ་ནི་ངས་བཤད་དོ། །ཞེས་གསུངས།

《楞伽经》：

外境本无有，由心现种种，

身体受用处，我说乃唯心。

2019.03.15



རྗེ་བཙུན་ཆོང་ཁ་བ་ཆེན་པོས།

དེ་ཡང་རྣམ་པ་རྗེ་བཙུན་ཡབ་ཡུམ་དུ་སྒོམ་ཡང་དོ་བོ་རྩ་བའི་བླ་མ་རང་དུ་སྒོམས་ནས་རབ་ཐུན་དྲུག་འབྱིང་ཐུན་བཞི་ཐ་མའང་ཉིན་ཞག་རེ་ལ་ལན་རེ་མ་ཆག་པ་བསྒོམ་ཞིང་གསོལ་བ་འདེབས་པ་ཡིན་ཏེ། དེ་ལྟར་བྱས་བའི་ཚན་ཡོན་ནི་ཤིན་ཏུ་གནད་ཆེ་བ་མང་དུ་ཡོད་དོ། །ཞེས་གསུངས།

宗喀巴大师：

要修持形象为文殊本尊、

本体为根本上师，一天六座或四座，

至少也要每天不间断地修一座并祈祷，

如此有非常多的重要功德。

2019.03.16



དེས་ཤེས་སྒྲོན་མེ་ལས།

འཕགས་བོད་མཁས་གྲུབ་ཆེ་རྣམས་ཀྱིས།།

ཡུན་རིང་འབད་དེ་རྟོགས་པའི་དོན།།

ཀྱེ་མ་བློན་པོས་ཡུད་ཙམ་ལ།།

རྟོགས་པར་སྐྱ་ལ་ཐེ་ཚོམ་གཡོ།།ཞེས་གསུངས།

《定解宝灯论》：

印藏诸大成就者，长久精勤所证义，

奇哉愚者于瞬间，说是证悟起怀疑。

2019.03.17



ཐེག་མཆོག་རིན་པོ་ཆེ་ལས།

དེ་ཡང་གསང་མཆོག་ངེས་པ་འདིར་ཞུགས་ནས།

ཁྱིད་དང་གདམས་པ་ཐོབ་ནས་གོ་དོན་མ་རྟོད་ཀྱང་།

སྐྱེས་པ་དང་བྲད་མེད་དང་བྱིས་པ་དེ་དག་ཐོས་པའི་ཚན་

ཡོན་གྱིས་མྱུར་དུ་གྲོལ་ངེས་ཏེ། འབྲས་བུའི་ཐུས་ཀ་བྷ་ན་

མེད་པ་དང་ཚད་པ་ཡིན་པའི་ཕྱིར་རོ། །ཞེས་གསུངས།

《胜乘宝藏论》：

无论是男人、女人还是孩童，

只要趋入殊胜极密之法，

并获得引导和窍诀，

即使没有通达其意，

也因听闻之功德而必定迅速解脱，

因为已值遇无上果法心滴之故。

2019.03.18



སྒོབ་དཔོན་དགའ་རབ་རྡོ་རྗེས།

ཆོས་འདི་ཐོས་པ་ཙམ་གྱིས་ཀྱང་།།

སྐྱེ་བ་བདུན་ལས་མི་ཐོགས་གྱོལ། །ཞེས་གསུངས།

阿阇黎嘎绕多吉：

仅闻此法者，

七世定解脱。

2019.03.19



འཇིགས་མེད་ཆོས་ཀྱི་དབང་པོའི་ཞལ་ནས།

བློ་སྦྱོངས་བློ་སྦྱོངས་རང་གི་བློ་སྦྱོངས་ཤིག །

བློ་ལྷོག་རྣམ་བཞིས་རང་གི་བློ་སྦྱངས་ན། །

ལུས་ངག་དག་བ་སྣ་གཅིག་མ་འགྲུབ་ཀྱང་། །

ཐར་བའི་ལམ་ལས་གཞན་དུ་འགྲོ་ས་མེད། །ཅེས་གསུངས།

晋美秋吉旺波：

修心修心修自心，以四厌离修自心，

身语纵未修一善，除至解脱无余处。

2019.03.20



ཨོ་རྒྱན་རིན་པོ་ཆེས།
དོན་གྱི་ནོར་བུ་རིན་ཆེན་འདིས།།
ཚེ་འདིར་དགོས་འདོད་ཐམས་ཅད་འབྱུང་།།
ཕྱི་མ་སངས་རྒྱས་ངེས་པར་འཐོབ།།
དེ་སྙོན་མཚམས་མེད་པ་བྱས་ཀྱང་།།
འདི་འཕྲད་ངན་སོང་ལྟུང་མི་སྲིད།།
ཚོས་མ་བྱས་ཀྱང་འཚང་རྒྱའོ།།ཞེས་གསུངས།

莲花生大士：

以此密法宝，今生得所需，

来世必成佛。纵造无间罪，

遇此不堕恶，无修亦成就。

2019. 03. 21



༄༅།། ཕྱོགས་བཅུ་ཟད་ཅིང་ལ་བསྟོད་པ།

ཨོཾ་ཕྱོགས་བཅུ་ཟད་ཅིང་མ་ལུས་པྲག་འཚལ་ལོ།།

པྲག་འཚལ་བདུད་ཀྱི་བདུད་དགྲ་ཆེན་མོ།།

གཞན་གྱིས་མི་ཐུབ་རྣམ་པར་འཇོམས་མ།།

ཉེ་མ་རྒྱ་བའི་མདུན་ནས་འགྲོ་ཞིང་།།

ཆུ་སྲིན་རྒྱལ་མཚན་རྣམ་པར་སྐྱེད་མ།།

ཁྱོད་ལ་གསོལ་བ་བཀའ་བ་ཙམ་གྱིས།།

དགྲ་ཡི་དཔུང་ནི་རྣམ་པར་ཚེམས་ཤིག།

བསད་དང་དབྱེ་དང་བསྐྱད་རྩོངས་བྱེར་བས།།

ཕྱོགས་ལས་རྣམ་རྒྱལ་དངོས་གྲུབ་སྩོལ་ཅིག།

ཨོཾ་སྨེ་ཅྱོ་སྭཱ་ཧཱ།

དུས་འཁྲུགས་ཀྱི་འཇིགས་པ་སྐྱོབ་ཕྱིར་རིག་འཛིན་

འཇིགས་བྱལ་གྱིང་བས་སོ།།

2019.03.21



《具光佛母赞》：

嗡

顶礼具光佛母尊，

顶礼魔之怨敌母，

余众不敌摧毁母，

日月之前游行者，

驱逐鳌鱼胜幢母，

精进于您祈祷者，

摧毁一切诸敌军，

杀离驱惑溃散败，

赐予胜利诸悉地。

（具光佛母心咒：嗡玛热匝耶索哈）

为救乱世之灾，持明无畏洲撰著。

2019.03.22



རིག་འཛིན་འཛིགས་མེད་གླིང་བས།
ཞེ་སྡང་དྲག་པོའི་ཀུན་སློང་སྐྱེས་བའི་ཚེ།།
བློ་སྣ་ཚོས་ལ་བསྒྱུར་ཅིག་གུ་རུ་མཁྱེན།།
ལམ་གོལ་དམན་བར་མ་གཏོང་ཀུན་མཁྱེན་རྗེ།།
གཉིས་སུ་མེད་དོ་དྲིན་ཆེན་བླ་མ་མཁྱེན། །ཞེས་གསུངས།

持明晋美朗巴：

生起猛烈嗔心时，心转正法莲师知，

莫入歧途全知护，悉皆无二恩师知。

2019.03.23



ཀུན་མཁྱེན་མི་ཞམ་པས།

བརྩོན་པ་དག་དང་བཅལ་གྱུར་ན།།

དོན་ཆུང་ཡིན་ཡང་འགྲུབ་པར་དཀའ།།

བརྩོན་འགྲུས་ལྡན་ན་ཡོན་ཏན་ཀུན།།

རང་གི་ལག་ན་གནས་དང་མཚུངས། །ཞེས་གསུངས།

全知麦彭巴：

倘若无有精进心，纵为小事亦难成，

若具精进诸功德，如同握于手掌中。

2019.03.24



ས་སྐྱ་པཎ་ཀ།

སེམས་ཅན་ལས་ངན་སྤྱོད་པ་ལ།།

སངས་རྒྱས་ཀྱིས་ཀྱང་ཅི་བྱར་ཡོད།།

ཅེས་གསུངས།

萨迦班智达：

众生行恶果，

佛陀也难救。

2019.03.25



ཉེ་བ་འཁོར་གྱིས་ཞུས་པའི་མདོ་ལས།
འཁོར་བ་ལ་མི་སྡུགས་པ་ནི་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་
རྣམས་ཀྱི་འཆལ་བའི་ཚུལ་ཁྲིམས་ཀྱི་མཆོག་ཡིན་ནོ། །
འཁོར་བ་ཡོངས་སུ་འཛིན་པ་ནི་ཚུལ་ཁྲིམས་ཀྱི་མཆོག་
ཡིན་ནོ། །ཞེས་གསུངས།

《富楼那请问经》：

不入轮回是菩萨之破戒，

受持轮回是殊胜之戒律。

2019.03.26



དྲི་མ་མེད་པར་གྲགས་པས་བསྟན་པ་ལས།

ཐབས་ཀྱི་སྤྱིད་པར་འགྲོ་བའི་འགྲོ་བ་འདི་ནི་

བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་རྣམས་ཀྱི་ཐར་པའོ།།

ཐབས་དང་བྲལ་བའི་ཤེས་རབ་འདི་ནི་འཆིང་བའོ།།

ཤེས་རབ་དང་བྲལ་བའི་ཐབས་ཀྱང་འཆིང་བའོ།།

ཞེས་གསུངས།

《无垢称经》：

以方便度众生，是诸菩萨之解脱。

离方便之智慧，为束缚，

离智慧之方便，亦为束缚。

2019.03.27



གྲུབ་ཆེན་སངས་རྒས།
དེ་རིང་ཉིད་དུ་མཐོན་པོ་ངལ་འཕྲལ་བ་ཟད།།
དེ་ནི་སུ་ལའང་འདྲི་བར་མི་བྱེད།།
ཞེས་གསུངས།

大成就者萨绕哈巴：

今日如我灭迷乱，

从此谁也不询问。

2019.03.28



རིན་ཆེན་ཕྲེང་བ་ལས།

ཆོས་ཀྱི་སྦྱིན་པ་དྲི་མེད་པས། །

ཚེ་རབས་དྲན་པ་འཐོབ་པར་འགྱུར། །

ཞེས་གསུངས།

《中观宝鬘论》：

法施无有垢，故得宿命通。

2019.03.29



ཡོན་ཏན་མདོད་ལས།

སྣོད་ན་ལ་ལའི་སྣང་བ་ལ་ལའི་མུན། །

ལ་ལའི་བདུད་རྩི་ལ་ལའི་ཆུ་དང་མེ། །

ཀུན་ནས་རྣམ་པར་འགྱུར་བའི་འདུ་ཤེས་རྣམས། །

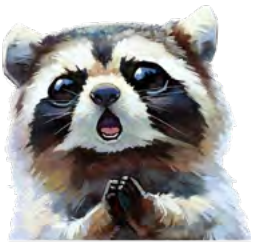
བག་ཆགས་རྗེས་འགྲོ་ངེས་པ་འགྱུར་ཡང་མེད། །ཅེས་གསུངས།

《功德藏》：

或为光明或黑暗，或为甘露或水火，

业感相违诸众生，随其习气无确定。

2019.03.30



ཀུན་མཁྱེན་གློང་ཆེན་པས།
དེ་ཕྱིར་བྱང་ཆུབ་དོན་དུ་གཉེར་རྣམས་ཀྱིས།།
ནམ་ཀྱི་ཆ་སྙོད་ཉིད་དང་ཆ་སྨད་དང་།།
སྡོད་ཕྱིད་ཀྱང་རྣམས་རྟག་བརྩོན་པས།།
བསམ་གཏན་དང་ནི་འདོན་ལ་བརྩོན་འགྲུས་བརྩམ།།
ཞེས་གསུངས།

全知龙钦巴：

希求菩提者，上夜及下夜，

上下午精进，修禅与诵经。

2019.03.31



རིག་འཛིན་འཕགས་མེད་གླིང་བས།
ས་བླ་མཐོན་པོར་གཤེགས་པའི་མཁའ་ལྡིང་གི །
གྲིབ་མ་རེ་ཞིག་བལྟ་བར་མི་མངོན་ཡང་། །
གཟུགས་ཅན་ཉིད་དང་འདུ་འབྲལ་སྒྲངས་པ་བཞིན། །
ཚོགས་ཤིང་དུས་ལ་བབས་ཆེ་ལྟག་པར་མངོན། །
ཞེས་གསུངས།

持明晋美朗巴：

高空飞翔金翅鸟，虽暂不见身影现，

然与其身无离合，因缘聚合定现前。

2019.04.01



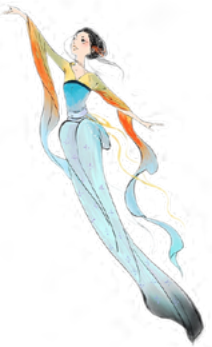
ཀུན་མཁྱེན་མི་ཐམ་བས།
ཤེས་རབ་རྒྱ་ཆེར་འཕེལ་བ་ན། །
བྱ་བ་ཀུན་ལ་བོགས་རྟུག་མེད། །
དམྱས་ལོང་སྟོང་གིས་བགྲོད་དཀའ་བའི། །
ལམ་རྣམས་མིག་ཕྲན་གཅིག་གིས་གཅོད། །ཅེས་གསུངས།

全知麦彭仁波切：

广大智慧若增上，一切事情无阻碍，

千数盲人难行道，明目一人亦能过。

2019.04.02



རྒྱུད་ལས།

དོན་ལ་ཐེ་ཚོམ་མེད་པ་ཡི། །

མཁས་པ་ལ་ནི་དངོས་གྲུབ་ཀྱེ། །ཞེས་གསུངས།

密续：

于意无怀疑，智者得悉地。

2019.04.03



འཇམ་དཔལ་རྩ་རྒྱུད་ལས།

ཡང་ན་ཟླུན་པོ་དད་པ་ཅན། །

དེ་ལ་སྒོམ་བའི་དངོས་གྲུབ་ཉེ། །ཞེས་གསུངས།

《文殊根本续》：

或是愚笨坚信者，彼修近得诸成就。

2019.04.04



དེ་མ་མེད་པར་གཏས་པས་བསྟན་པའི་མདོ་ལས།
རྣམ་གྲངས་འདིས་ཉོན་མོངས་པ་ཐམས་ཅད་ནི་དེ་བཞིན་
གཤེགས་པ་རྣམས་ཀྱི་རིགས་སུ་རིག་པར་བྱའོ། །ཞེས་གསུངས།

《维摩诘经》：

是故当知，一切烦恼，为如来种。

2019.04.05



འཕགས་པ་དྲི་མ་མེད་པར་གྲགས་པས་

བསྟན་པ་ཞེས་པའི་མདོ་ལས།

བྱང་ཆུབ་སེམས་པ་རྣམས་དག་གི །

མ་ནི་ཤེས་རབ་ཕ་རོལ་ཕྱིན། །

ཕ་ནི་ཐབས་ལ་མཁས་པ་སྟེ། །

འདྲེན་པ་རྣམས་ནི་དེ་ལས་སྐྱེས། །ཞེས་གསུངས།

《维摩诘经》：

智度菩萨母，方便以为父，

一切众导师，无不由是生。

2019.04.06



འཕགས་པ་དྲི་མ་མེད་པར་གྲགས་པས་

བསྟན་པ་ཞེས་པའི་མདོ་ལས།

ཚོས་ལ་དགའ་བ་ཆུང་མ་སྟེ།།

བྱམས་དང་སྙིང་རྗེ་བྱ་མོ་ཡིན།།

ཚོས་དང་བདེན་གཉིས་བྱ་ཐོ་ཡིན།།

སྟོང་པའི་དོན་སེམས་ཁྱིམ་ཡིན་ནོ།།

ཞེས་གསུངས།

《维摩诘经》：

法喜以为妻，慈悲心为女，

善心诚实男，毕竟空寂舍。

2019.04.07



རྟོག་གྱུར་རིན་པོ་ཆེས།

དེ་ཡང་རྒྱ་པ་རྒྱུན་གྱི་ཐུགས་རྗེ་ནི་རྒྱུ་བོའི་རྒྱུན་ལྟ་བུ། རང་བཞིན་ཤུགས་ཀྱི་ཐུགས་རྗེ་ནི་ཉི་མའི་འོད་ཟེར་
ལྟ་བུ། བསྐུལ་ཞིང་གསོལ་བ་འདེབས་པའི་ཐུགས་རྗེ་
ནི་གཉེང་ཚོད་ཅན་ལ་སྐྱོང་མོ་བྱེད་པ་ལྟ་བུ། ཡུལ་དང་
འཕྲད་པའི་ཐུགས་རྗེ་ནི་གདོན་གྱིས་བཏབ་པའི་བུ་ལ་
མས་བརྩེ་བ་ལྟ་བུའོ། །ཞེས་གསུངས།

多智仁波切：

恒常相续之大悲，犹如河流；

本性自然之大悲，犹如阳光；

劝请祈祷之大悲，犹如乞者求布施；

值遇对境之大悲，犹如母怜着魔子。

2019.04.08



བདེ་ཆེན་ཞིང་བཀོད་ལས།
བསོད་ནམས་དག་ནི་མ་བྱས་པ། །
འདི་འདྲ་འདི་དག་ཐོས་མི་འགྱུར། །
དཔའ་བོ་གང་དག་དོན་འགྲུབ་པ། །
དེ་དག་གསུང་འདི་ཐོས་པར་འགྱུར། །
ཞེས་གསུངས།

《极乐国土庄严经》：

若未修福德，不闻此正法，

勇士成事者，必当闻此理。

2019.04.09



བདེ་ཆེན་ཞིང་བཀོད་ལས།

སངས་རྒྱས་འཇུག་བ་རྙེད་པར་དཀའ་འོ།།

ཚོས་བསྟན་པ་རྙེད་པར་དཀའ་འོ།།

དལ་བ་ཕྱན་སྐམ་ཚོགས་པ་རྙེད་པར་དཀའ་བའོ།།

ཞེས་གསུངས།

《极乐国土庄严经》：

佛陀出世难，宣说正法难，获得人身难。

2019.04.10



གནས་ལུགས་མངོན་ལས།

གསེར་སྐྱེགས་ཐག་སྐྱེགས་འཆིང་བ་མཉམ་བ་ལྟར། །

ཆོས་དང་ཆོས་མིན་སེམས་ཀྱིས་འཆིང་བ་མཉམ། །

དཀར་ནག་སྤྲིན་ཚོགས་སྒྲིབ་བ་མཉམ་བ་ལྟར། །

དགེ་སྡིག་གཉིས་ཀྱིས་རིག་བ་སྒྲིབ་བར་མཉམ། །ཞེས་གསུངས།

《实相宝藏论》：

如金绳链同束缚，法与非法同缚心，

如黑白云同遮蔽，善恶同为觉性障。

2019.04.11



སྒོབ་དཔོན་ཆེན་པོ་དགའ་རབ་རྡོ་རྗེའི་ཞལ་སྔ་ནས།
ཡིད་དབྱུང་འཛིན་བའི་ལྷ་བ་ཉོན་རེ་མོངས།།
དེ་ལ་བརྟེན་བའི་བསྒོམ་བ་ཡི་རེ་སྐུག།
དེ་ལ་སྤྱོད་བའི་སྤྱོད་པ་ཐང་རེ་ཆད།།
དེ་ལ་འབྲས་བུ་རེ་བ་ཡོང་རེ་འཁྲུལ།།ཞེས་གསུངས།

大阿阇黎嘎绕多吉：

执伺意见真愚昧，依彼之修真失望，

持彼之行真疲惫，于彼求果真迷乱。

2019.04.12



ཀུན་མཁྱེན་གྲོང་ཆེན་བས།
མངོན་རྟོམ་ཡིད་དབྱོད་ལ་གདེང་བཅས་ནས་ངས་ལྟ་བ་རྟོགས་སོ་བྱང་མེད་ཡིན་ནོ་ཞེས་རྗམ་པོ་ཆེར་སྨྲ་བ་ནི། རྣལ་དོན་དང་མ་འབྲེལ་བས་ངོ་ཚ་མེད་བའི་ཚིག་སྟེ་བློན་རྣོངས་སུན་པ་ཅན་མིན་པ་སུ་ཞེག་དེ་སྐད་སྨོག་བར་བྱེད། གང་ལ་བློ་གྲོས་ཀྱི་མིག་རྒྱམ་ཞིང་ལོག་བར་ཞུགས་བའི་ཕྱོགས་མང་བ་དག་གི་འདོད་པ་སྟེ། ཕྱིན་ཅི་ལོག་པ་དེ་ནི་བསྟན་པ་དམ་བའི་ཚོས་དང་འགལ་བས་མཁས་པ་དག་གིས་ཤིན་ཏུ་སྨད་བའི་གནས་སོ། །
ཞེས་གསུངས།

全知无垢光尊者：

一直挂碍着伺察意狂妄地说我是证悟见解无作者，与本义毫不相干，

这种无耻之语除非愚昧盲目者外谁会宣扬？

许多闭上智慧的双目趋入歧途者的观点，

完全是颠倒的，与正法相违，

因此是诸位智者极度谴责之处。

2019.04.13



ཐེག་ཆེན་མདོ་སྡེ་མཐོང་བའི་ཕན་ཡོན་ལས།

བྱིས་བློས་ལྷད་མེད་ཐུབ་བའི་མདོ་སྡེ་ནི།།

བྱིན་རླབས་ཉི་མ་སྙིང་ལ་འོད་སྣང་སྒྲིན།།

ཚེགས་གཅིག་ཐོས་ཀྱང་བསྣལ་མང་སྡིག་སྒྲིབ་སྒྲོང་།།

ཞེས་གསུངས།

《见大乘经功德论》：

无愚所染之佛经，于心赐加持日光，

闻一句灭累劫罪。

2019.04.14



དྲི་མ་མེད་བར་གཏས་བས་བསྟན་བ་ཞེས་བའི་མདོ་ལས།

སངས་རྒྱས་ཞིང་ནི་རི་སྟེད་བ།།

བསམ་གྱིས་མི་ཁྱབ་དམྱལ་བར་ཡང་།།

སེམས་ཅན་རྣམས་ལ་ཐན་བའི་ཕྱིར།།

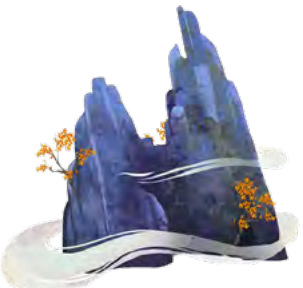
བསམས་བཞིན་དུ་ནི་དེར་འགྲོའོ། །ཞེས་གསུངས།

《维摩诘经》：

一切国土中，诸有地狱处，

辄往到于彼，勉济其苦恼。

2019.04.15



དེ་མ་མེད་པར་གཁས་པས་བསྟན་པ་ཞེས་པའི་མདོ་ལས།

ཟླ་བའམ་ཉི་མར་དེ་གྱུར་ཏེ།།

བཙུ་བྱིན་ཚངས་པ་སྐྱེ་དགུ་དབང་།།

ཆུ་དང་མེར་ཀྱང་རབ་གྱུར་ཏེ།།

ས་དང་རླུང་དུའང་དེ་བཞིན་ནོ།།ཞེས་གསུངས།

《维摩诘经》：

或作日月天，梵王世界主，

或时作地水，或复作风火。

2019.04.16



དེ་མ་མེད་པར་གྱུར་པས་བསྟན་པ་ཞེས་པའི་མདོ་ལས།

བསམས་བཞིན་སྣང་འཚོང་རྣམས་སུ་སྣང་།།

སྐྱེས་པ་རྣམས་ནི་བསྡུ་བའི་ཕྱིར།།

འདོད་ཆགས་ཡུགས་ཀྱུས་བརྟོད་ནས་སུ།།

དེ་དག་སངས་རྒྱས་ཡེ་ཤེས་འགོད།།ཅེས་གསུངས།

《维摩诘经》：

或现作淫女，引诸好色者，

先以欲钩牵，后令入佛道。

2019.04.17



རྩ་རྒྱུད་ལས།

གཅིག་དང་དུ་མ་བལ་བ་ཡི།།

མཐའ་དང་དབུས་མེད་དེ་བཞིན་ཉིད།།

སངས་རྒྱས་ཀྱིས་ཀྱང་མི་གཟིགས་ཏེ།།

རང་བྱུང་ཡེ་ཤེས་གནས་མེད་སྣང་།།ཞེས་གསུངས།

《根本续》：

远离一与多，无中边真如，

如来亦不见，本智无住现。

2019.04.18



ཀུན་མཁྱེན་འཇིགས་མེད་གླིང་པས།
རིག་ངོ་འཛོད་ཀྱང་གོམས་འདྲེས་མ་བྱས་ན།།
རྣམ་རྟོག་དགྲས་ཁྱེར་གཡུལ་ངོའི་བུ་ཆུང་འདྲ།།
ཞེས་གསུངས།

全知无畏洲：

纵然认识了本性，但若没有修行，

则会被分别念的怨敌拐走，

就像在战场上的孩子一样。

2019.04.19



སྒྲིང་ཡིག་བདུད་རྩིའི་ཐིག་ཚ་ལས་ཀྱང་།
ཧཱ་ལྡན་ཆུ་ལ་ཆུ་ཐིམ་དང་།།
མར་ལ་མར་ནི་རྗེས་ཞུགས་ལྡན།།
ཤེས་བྱ་སྒྲོས་བཟལ་དེ་ཉིད་དང་།།
དབྱེར་མེད་ཡེ་ཤེས་རྣམ་འདྲེས་བ།།
དེ་ཉིད་སངས་རྒྱས་ཐམས་ཅད་ཀྱི།།
རང་བཞིན་ཚོས་སྐུ་ཞེས་བྱ་བརྗོད།།ཅེས་གསུངས།

《甘露滴书》：

犹如水融水，酥油入酥油，

所知离戏性，无别智相融。

彼即一切佛，自性称法身。

2019.04.20



སྡུ་ཀྲིག་ཕྲེང་བ་ལས།

འཁོར་བ་ཉིད་ཀྱི་དོན་རྟོགས་ན། །

མྱ་ངན་འདས་ཞེས་ཡོད་མ་ཡིན། །

ཉོན་མོངས་ལྔ་ཡི་དོན་རྟོགས་ན། །

ཡེ་ཤེས་གཞན་དུ་ཡོད་མ་ཡིན། །

སྡུག་བསྔལ་ཉིད་ཀྱི་དོན་རྟོགས་ན། །

བདེ་བ་ཆེན་པོ་བཙལ་དུ་མེད། །ཅེས་གསུངས།

《珍珠鬘续》：

若证轮回义，非有涅槃名；

若证五惑义，本智他非有；

若证痛苦义，大乐无可寻。

2019.04.21



དགེ་སྐྱེས་ཀྱི་མདོ་ལས།

དྲོ་གང་དག་ལ་མི་འཛེམས་པར།།

ཉིན་མཚན་ཀུན་ཏུ་བརྩོན་བྱས་ན།།

མི་འགྱུབ་བྱ་བ་གཅིག་ཀྱང་མེད།།

མཐར་ཐུག་མྱ་ངན་མེད་པར་འགྱུར། །ཞེས་གསུངས།

《善生经》：

若不计寒暑，朝夕勤修务，

事业无不成，至终无忧患。

2019.04.22



གྲུབ་མཐའ་མཛོད་ལས།

དེ་འང་སེམས་ཅན་གྱི་མོས་པ་སྣ་ཚོགས་པས། གང་ཟག་

དང་ཆོས་ཀྱང་སྣ་ཚོགས་སུ་སྣང་བས་དོན་བྱེད་པའི་

ཕྱིར། ཆོས་ཀྱི་རིགས་གང་ལའང་འདི་ནི་ལོག་པའོ། །

འདི་ནི་བཅོས་མའོ། །འདི་ནི་ངན་པའོ་ཞེས་སྨྲ་སྐུར་

བར་མི་བྱ་བ་ཁོ་ནའོ། །ཞེས་གསུངས།

《宗派宝藏论》：

因为众生的兴趣千差万别，（佛菩萨）会显现为各种各样的补特伽罗和正法来饶益他们，所以不能把任何教派称为邪教、伪教、恶教而进行诽谤和诋毁。

2019.04.23



ཚེཏ་དོན་མཛོད་ལས།

དཔལ་ལྡན་སྐྱིང་ཀྱ་འདིའི་བསྟན་པའི་མཐའ་མ་མོས་པས་

སྐྱོད་པའི་ས་ཞེས་བྱ་བ་ལ་སྐྲེབ་པའི་དུས་ཀྱི། ཁྱད་པར་

གསང་བ་ཆུལ་བོ་འདི་ཀུན་གྱི་རྩེ་མོ་ཡིན་པས་ཐོས་བསམ་

ཚེ་ལ་ཉེས་རབ་དང་སྐལ་བ་མཆོག་མ་གཏོགས་པས་འདིའི་

དོན་རྟོགས་མི་སྲིད་པའི་ཕྱིར་ན་ཐེག་འདིར་འཇུག་པ་ལ་

ཐོས་བསམ་ཆུ་ཚེ་བ་ཞིག་དགོས། ཞེས་གསུངས།

《句义宝藏论》：

如今，心滴教法已到信解地之末时，

尤其它是一切乘之顶的秘密王，

除非有闻思智慧和殊胜缘分，

否则难以证悟。所以，若想趋入此乘，

必须要广闻深思。

2019.04.24



ཆེད་དུ་བརྗོད་པའི་ཚིགས་ལས།

སངས་རྒྱས་རྣམས་ནི་འཇུང་བ་བདེ།།

དེ་བཞིན་ཚོས་རྣམས་བསྟན་པ་བདེ།།

དགེ་འདུན་རྣམས་ནི་མཐུན་པ་བདེ།།

མཐུན་པ་རྣམས་ཀྱི་དཀའ་ཐུབ་བདེ། །ཞེས་གསུངས།

《法集要颂经》：

诸佛出兴乐，说法堪受乐，

众僧和合乐，和则常有安。

2019.04.25



མཆོད་རྟེན་བསྐོར་བའི་ཚེགས་བཅད་ལས།

དེ་ལྟར་སངས་རྒྱས་བསམ་མི་ཁྱབ། །

སངས་རྒྱས་ཆོས་ཀྱང་བསམ་མི་ཁྱབ། །

བསམ་མི་ཁྱབ་ལ་དད་རྣམས་ཀྱིས། །

རྣམ་བར་སྨིན་པ་བསམ་མི་ཁྱབ། །ཅེས་གསུངས།

《右绕佛塔功德经》：

佛陀不可思，正法不可思，

于不可思生信，异熟不可思。

2019.04.26



གསལ་རྒྱལ་གྱི་ཚིགས་སུ་བཅད་པ་ལས།

སུ་དག་འཇིག་རྟེན་བློ་མས་གསུངས་པ་ཡི། །

དམ་ཆོས་ཚུལ་བཟང་ཐོས་ནས་ཉམས་སུ་ལེན། །

དེ་དག་ཉོན་མོངས་ཆུ་རྒྱབས་ངབ་འཇིགས་པའི། །

སྲིད་པའི་རྒྱ་མཚོ་མྱུར་དུ་བརྒལ་བར་འགྱུར། །ཞེས་གསུངས།

《波斯匿王经》：

何人听闻并修持，世间导师所说法，

彼等定能速超越，惑怖汹涌轮回海。

2019.04.27



མངོན་རྟོགས་རྒྱན་ལས།
གང་གི་སྲིད་པ་ཇི་སྲིད་པར།།
འགྲོ་བ་ཕན་པ་སྣ་ཚོགས་དག།
མཉམ་དུ་མཛད་པའི་སྐུ་དེ་ནི།།
ཟུབ་པའི་སྐུལ་སྐུ་རྒྱུན་མི་ཆད།།ཅེས་གསུངས།

《现观庄严论》：

若乃至三有，于众生平等，

作种种利益，佛化身无断。

2019.04.28



ལས་ཀྱི་རྣམ་པར་སྨིན་པའི་འབྲས་བུའི་མདོ་ལས།

མི་ཡི་ལུས་ནི་ཐོབ་པ་དཀའ། །

སངས་རྒྱས་བསྟན་པ་ཐོས་པ་དཀའ། །

དགེ་བའི་སེམས་ནི་བསྐྱེད་པ་དཀའ། །

དམ་པའི་ཆོས་ནི་ཤེས་པ་དཀའ། །ཞེས་གསུངས།

《业果成熟经》：

人身极难得，佛法极难闻，

善心极难生，正法极难证。

2019.04.29



ལས་ཀྱི་རྣམ་པར་སྨིན་པའི་འབྲས་བུའི་མདོ་ལས།

སངས་རྒྱས་འདོད་ན་གསུང་རབ་སྟོགས་བརྩོན་བྱ།།

དགེ་སེམས་འདོད་ན་ཞེ་སྡང་མི་བྱའོ།།

འབྲས་བཟང་འདོད་ན་མཆོད་པ་རྟག་ཏུ་བྱ།།

ཚེ་རིང་འདོད་ན་སྲོག་གཅོད་སྤང་བར་བྱ།།ཞེས་གསུངས།

《业果成熟经》：

若欲成佛宣正法，若欲心善不生嗔，

若欲妙果常供养，若欲长寿断杀生。

2019.04.30



ཆུ་ལ་ཁྱིམས་ཡང་དག་བར་ལྡན་བའི་མདོ་ལས།

དབུ་བ་དག་ལ་སྣོང་བོ་མེད།།

ལོངས་སྤྱོད་དག་ལ་རྒྱ་བ་མེད།།

ལོངས་སྤྱོད་དག་ནི་འབབ་ཆུ་བཞིན།།

གྲུ་དེ་ཅི་འདྲ་ཁྱིམ་དེ་འདྲ།།

མེ་ཏོག་ཅི་འདྲ་གཟུགས་དེ་བཞིན།།

སྲོག་ནི་ཆུ་བུར་འདྲ་བ་ཡིན། །ཞེས་གསུངས།

《清净律仪经》：

水泡无实质，财富不恒常，

受用如流水，家舍如浮舟，

美貌如鲜花，生命如聚沫。

2019.05.01



དེ་མ་མེད་པར་གྲགས་པས་བསྟན་པའི་མདོ་ལས།
འཇམ་དཔལ་གྱིས་སྨྲས་པ། སྐྱེས་བུ་དམ་པ་ཁྱེད་ཀུན་གྱིས་ཀྱང་
ལེགས་པར་སྨྲས་མོད་ཀྱི་ཁྱེད་ཀྱིས་བཤད་པ་དེ་ཐམས་ཅད་ནི་
གཉིས་སོ། །བསྟན་པ་གཅིག་ནི་མ་གཏོགས་ཏེ་བརྗོད་དུ་མེད་པ།
སྨྲར་མེད་པ། བཤད་དུ་མེད་པ། བསྟན་ཏུ་མེད་པ། བསྟན་དུ་མེད་
པར་གདགས་སུ་མེད་པ་དེ་ནི་གཉིས་སུ་མེད་པར་འཇུག་པའོ། །
ཞེས་གསུངས།

《无垢称经》：

时，妙吉祥告诸菩萨：汝等所言虽皆是善，

如我意者，汝等此说犹名为二。

若诸菩萨于一切法，无言无说无表无示，

离诸戏论绝于分别，是为悟入不二法门。

2019.05.02



ཉི་ཟླ་ཁ་སྦྱོར་ལས།

གང་ཞིག་ལུས་ཅན་སྐྱེས་བུ་རྣམས།།

ཚེ་ནི་མི་རྟག་རྨི་ལམ་འདྲ།།

རྨི་ལམ་གྱིས་ནི་གྲུབ་པ་མེད།།

ཚེ་ནི་མི་རྟག་ཆུ་དྲག་འདྲ།།

འབབ་ཆུས་གཅིག་ཏུ་བསྡད་པ་མེད།།

ཚེ་ནི་མི་རྟག་འཕེན་རླུང་འདྲ།།

རླུང་གིས་སྐྱེས་བུ་གཟུང་བ་མེད།།ཅེས་གསུངས།

《日月吻合续》：

一切世间众有情，生命无常如梦境，

梦境本来无所成；生命无常如流水，

流水不可停一处；生命无常如飓风，

风本不可持有情。

2019.05.03



དོ་ཧ་ལས།

མཁས་པ་ཐམས་ཅད་བསྟན་བཅོས་འཆད་པ་ཡིས། །

ལུས་ལ་སངས་རྒྱས་ཡོད་པ་མ་རྟོགས་སོ། །

ཞེས་གསུངས།

《多哈道歌》：

诸多智者宣教典，

不知自身具佛陀。

2019.05.04



མི་ཚམ་རིན་པོ་ཆེའི་ཚིག་གསུམ་

གནད་ཀྱི་མན་ངག་ལས།

ཐ་མལ་ཤེས་པ་རྒྱ་ཡན་ལ། །

ཚིག་གིས་མི་མཚོན་ངང་གིས་རིག །

བཟོ་བཅོས་འཇིན་ཞེན་ངང་ལོག་ན། །

སེམས་ཀྱི་ངོ་པོ་རིག་ཅས་བྱ། །ཞེས་གསུངས།

麦彭仁波切《三句要诀》：

放任平庸识，不依词自证，

自灭勤作执，可谓证心性。

2019.05.05

མི་ཞམ་རིན་པོ་ཆེའི་ཚིག་གསུམ་

གནད་ཀྱི་མན་ངག་ལས།

ནམ་མཁའི་ངང་ནས་སྤྲིན་བཞིན་དུ། །

སྣ་ཚོགས་རྣམ་རྟོག་བྱ་རྒྱབས་ཀུན། །

ཞན་གཤེད་མེད་པར་བློ་བདེ་ན། །

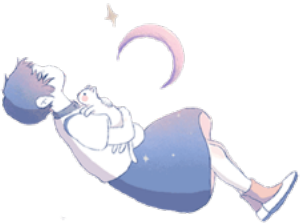
རང་སར་གྲོལ་ཞེས་དེ་ལ་བྱ། །ཞེས་གསུངས།

麦彭仁波切《三句要诀》：

犹如空中云，分别念波涛，

无利无害时，可谓自解脱。

2019.05.06



ཆོས་རྗེ་འཇིགས་མེད་ལྷན་ཆོགས་ཀྱིས།

རྗེ་མི་ཕམ་རྒྱ་མཚོའི་བུ་རྒྱུད་དུ་གྱུར་ཚད།།

གནས་ནང་གསལ་དབྱིངས་སུ་ཁྱོང་ཕྱིན་བཞིན་འཕྱར་ཐལ།།

བདག་ད་ལྟ་རྟོགས་བའི་རྩལ་ཤུགས་ཆེར་མེད་ཀྱང་།།

གནས་ངན་འགྲོའི་གཡང་དུ་ལྷུང་དོགས་ནི་མི་འདུག།

ཅེས་གསུངས།

法王晋美彭措：

至尊麦彭嘉措传承徒，

皆如大鹏翱翔内明界，

我今证悟妙力虽微弱，

似无坠入恶趣深渊虑。

2019.05.07



རྗེ་ཟོང་ཚང་བའི་ཞལ་ནས།

གཞན་རྣམས་བདེ་སྐྱིད་བྱུང་ཚེ་བླ་མའི་བྱིན་རླབས་སུ་འདོད་

པས། ང་སྡུག་བསྔལ་བྱུང་ཡང་བླ་མའི་བྱིན་རླབས་སུ་འདོད་

པས། རྟེན་སྣང་རང་བླ་མ་དུ་ཀོང་ངེ་དུ་ཤར་བ་འདི་གཞན་དང་

མོས་གུས་ཀྱི་ཁྱད་པར་ཆེ་བ་ཡིན། ཞེས་གསུངས།

至尊果仓巴：

别人出现快乐时，认为此乃上师之加持，而我出现痛苦时，认为此乃上师之加持。无论出现任何外缘，直接显现为上师相，这是我与众不同的敬信。

2019.05.08



གཞེར་འོད་དམ་བ་ལས།

སངས་རྒྱས་མྱ་ངན་ཡོངས་མི་འདའ། །

ཆོས་ཀྱང་ནུབ་པར་མི་འགྱུར་ཏེ། །

མ་རིག་སྨིན་མཛད་གདུལ་བའི་ཕྱིར། །ཞེས་གསུངས།

《胜光明经》：

如来不涅槃，正法不隐没，为度无明众。

2019.05.09



བཅོམ་ལྡན་འདས་ཀྱིས།

མྱ་ངན་མ་བྱེད་ཀུན་དགའ་བོ།།

སྨྲེ་སྤགས་མ་འདོན་ཀུན་དགའ་བོ།།

ང་ནི་ཕྱི་མའི་དུས་ཀྱི་ཚེ།།

དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་ཉིད་སྦྱིན་ནས།།

ཁྱོད་ལ་སོགས་པའི་དོན་བྱེད་འགྱུར།།ཞེས་གསུངས།

世尊：

阿难莫哀伤，阿难莫哭泣，

末时五百世，我现善知识，

饶益汝等众。

2019.05.10



རྡོ་རྗེའི་ཕུང་པོའི་ཡན་ལག་ནི། །
རྩོག་བརྒྱའི་སངས་རྒྱས་ལྷ་རྣམས་ཀྱང་། །
སྐྱེ་མཆེད་ཁམས་རྣམས་མང་པོ་ཀུན། །
བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་དཀྱིལ་འཁོར་ཉིད། །ཅེས་གསུངས།

《幻网密藏续》：

金刚蕴之分支者，共称圆满五佛陀，

一切处界诸多种，悉为菩萨坛城性。

2019.05.11



སྒྲུ་འཕྲུལ་གསང་སྣིང་ལས།

ས་ཆུ་སྒྲོན་དང་མ་མ་ཀྱི། །

མེ་རྒྱང་གོས་དཀར་དམ་ཚིག་སྒྲོལ། །

ནམ་མཁའ་དབྱིངས་ཀྱི་དབང་ཕྱུག་མ། །

སྤྱིད་གསུམ་ཡེ་ནས་སངས་རྒྱས་ཤིང་། །ཤེས་གསུངས།

《幻网密藏续》：

水玛玛格地佛眼，火为白衣风度母，

虚空法界自在母，三有本来正等觉。

2019.05.12



སྒྲུ་འཕྲུལ་གསང་སྨིང་ལས།

ཐམས་ཅད་མ་ལུས་ཆོས་སོ་ཅོག །

སངས་རྒྱས་ཉིད་ལས་གཞན་མ་ཡིན། །

སངས་རྒྱས་ཉིད་ལས་གཞན་བའི་ཆོས། །

སངས་རྒྱས་ཉིད་ཀྱིས་མི་བརྙེས་སོ། །ཞེས་གསུངས།

《幻网密藏续》：

无余所有一切法，除佛陀外无他法，

除正觉外其他法，一切佛陀亦不得。

2019.05.13



བློ་མ་རིན་པོ་ཆེ་མི་ཞམ་ཚང་གིས།
སྐྱབས་ཡིད་མ་ཆེས་པ་སེམས་ཀྱི་གསང་། །
བློ་མའི་མན་ངག་སྟོབས་ཀྱིས་མཐོང་གྱུར་ཅིག །
ཅེས་གསུངས།

麦彭仁波切：

自心简易难信之秘密，

愿以上师窍诀力见之。

2019.05.14



གནའ་བོའི་སྒྲང་གཏམ་ལས།

མགོ་བད་ཞུ་ནམ་མཁའ་ལྟེམ་ནི་བས། །

སྐོག་ཞུ་རྣ་རུང་དོ་ན་དགའ། །ཞེས་གསུངས།

古谚语：

飘扬空中莲花帽，

不如耳边暖皮帽。

2019.05.15



མདོ་སྡེ་རྒྱན་ལས།

བཤེས་གཉེན་དུ་བ་ཞེ་བ་ཉིད་ཞེ་བ། །

ཡོན་ཏན་བརྩོན་བཅས་ལྷག་པར་ལྷུང་གིས་ཕྱུག །

དེ་ཉིད་རབ་ཏུ་རྟོགས་པར་སྨྲ་མཁས་པ་ནི། །

བརྩེ་བའི་བདག་ཉིད་སྐྱོ་ངལ་སྤངས་ལ་བསྟེན། །ཞེས་གསུངས།

《经庄严论》：

依师当调柔，寂灭功德胜，

勤富教悟真，善说悲无厌。

2019.05.16



སྒོམ་དངོན་སེང་གེ་བཟང་པོས།

ཀྱེ་མ་གཤེད་ལུགས་སྣ་ཚོགས་ཀྱིས། །

དུབ་པ་བདག་གི་ངལ་གསོའི་གནས། །

ཤེས་རབ་ཕ་རོལ་ཕྱིན་པའི་ལུགས། །

རིང་མོ་ཞིག་ནས་མཐོང་བ་ཡིན། །ཞེས་གསུངས།

狮子贤论师：

奇哉种种宗，疲惫我憩处，

般若之显宗，经久方现见。

2019.05.17



བྱམ་ཟེ་གཉུག་མའི་གླུ་ལས།
གང་གང་མཐོང་བ་དེ་དེ་ཉིད།།
དེ་རིང་མགོན་པོ་དཔལ་འབྲུག་པ་ཚད།།
ད་ནི་སུ་ལའང་དྲི་བར་མི་བྱའོ།།ཞེས་གསུངས།

《萨饶哈道歌》：

现见何法彼彼性，

今如怙主我断迷，

现今谁亦不必问。

2019.05.18



ཆོས་དབྱིངས་མཛོད་ལས།

བདག་ལ་བརྟེན་ནས་འགྲོ་བ་གང་ཞིག་རྣམས།།

ཁྲོལམ་དད་དམ་གནོད་པ་བྱེད་ཐྱུར་ཏམ།།

བསྟོད་དམ་རྗེས་སུ་ཞུགས་པར་ཐྱུར་ཀྱང་རུང་།།

ཐམས་ཅད་མྱུར་དུ་བདག་གིས་འདྲེན་པར་ཤོག །ཅེས་གསུངས།

《法界宝藏论》：

愿依于我何有情，嗔恨起信或加害，

赞叹抑或随行者，一切速由我引导。

2019.05.19



རྒྱལ་སྲས་ཞི་བ་ལྷས།

བདག་བདེ་གཞན་ཕྱི་སྡུག་བསྔལ་དག །

ཡང་དག་བརྟེ་བ་མ་བྱས་ན། །

སངས་རྒྱས་ཉིད་དུ་མི་འགྱུབ་ཅིང་། །

འཁོར་བ་ནས་ཡང་བདེ་བ་མེད། །ཅེས་གསུངས།

寂天菩萨：

若不以自乐，真实换他苦，

非仅不成佛，生死亦无乐。

2019. 05. 20

གསོལ་འདེབས་དངོས་གྲུབ་ཀུན་འབྱུང་བཞུགས།

སྐྱེལ་བའི་གྱེར་མཚན་བརྒྱད་དང་།།

གྲུབ་པའི་རིག་འཛིན་ཆེན་པོ་བརྒྱད།།

བྱང་སེམས་ཉེ་བའི་སྲས་བརྒྱད་དང་།།

སྐྱབ་ཆེན་བཀའ་བརྒྱད་ལྷ་ཚོགས་ལ།།

གསོལ་བ་འདེབས་སོ་བྱིན་གྱིས་རློབས།།

ཕྱི་ནང་གསང་བའི་བར་ཆད་སོལ།།

བསམ་པ་ཡིད་བཞིན་འགྲུབ་པ་དང་།།

མཚོག་དང་ཐུན་མོང་དངོས་གྲུབ་སྩོལ།།

གསེར་འཕྱོང་མེ་བྱ་སྐིན་བྲའི་དམར་ཕྱོགས་དགའ་བ་དང་པོའི་ཉི་ཤར་

ལ་འཇམ་དབལ་རྩོ་རྗེའི་ཡིད་མཚོ་ལས་བརྩེ་ལ་བའོ། །རང་གི་དུས་གསུམ་

ཀུན་གྱི་འདོན་ཚ་ཡི། །སྐྱིང་པོ་འདི་ནི་འདི་ཤར་ནས་ནི་བདག །ཤིན་ཏུ་

བརྟལ་དཀའ་སྟག་བསྡལ་འདམ་ལས་ཐར། །དེགེ་ལེགས་རྟག་པ་དམ་

པའི་དངོས་གྲུབ་པོབ། །སྐན་ཚད་འདི་འབྱམ་བཀོན་ན་རང་བསམ་

གེགས་མེད་བསམ་འཁེལ་ལྷུན་འགྲུབ་འབྱུང་། དགེའོ།།

2019.05.20



《普获悉地祈祷文》

八相幻化莲师尊，八大成就持明者，

八大菩萨近佛子，八大法行尊众前，

虔诚祈祷予加持，尽除外内密违缘，

如意成就诸所愿，赐予共不共悉地。

火鸡年十一月上旬初一吉日晨朝，蒋阳多吉（麦彭仁波切）觉海中自然流露。自诸三时念诵中，此精华偈显现已，我离难越苦淤泥，恒善妙得胜悉地。若将来有人诵此十万遍，则无碍如意任运实现所愿。

2019.05.21



བཤེས་བའི་སྒྲིང་ཡིག་ལས།

རྟེ་ལྟར་བདེ་གཤེགས་སྐུ་གཟུགས་ཤིང་ལས་ཀྱང་།།

བགྱིས་པ་ཅི་འདྲའང་རྟང་སྟེ་མཁས་པས་མཆོད།།

ཅེས་གསུངས།

《亲友书》：

佛像纵然以木雕，

无论如何智者供。

2019.05.22



བཤེས་སྦྲིང་ལས།

སྐྱེས་བྱ་རིགས་གཟུགས་ཐོས་དང་ལྡན་རྣམས་ཀྱང་།།

ཤེས་རབ་ཚུལ་ཁྲིམས་བཟལ་བ་བཀུར་མ་ལགས།།

དེ་ལྟས་གང་ལ་ཡོན་ཏན་འདི་གཉིས་ལྡན།།

དེ་ནི་ཡོན་ཏན་གཞན་དང་བལ་ཡང་མཆོད།།ཅེས་གསུངས།

《亲友书》：

族貌闻虽具全士，然离慧戒非受敬，

何者具此二功德，彼无他德亦应供。

2019.05.23



རྒྱལ་སྲས་ཞི་བ་ལྷས།

སྡིག་བའི་སྡུག་བསྔལ་བརྒྱ་ཕྲག་གཞོམ་འདོད་ཅིང་།།

སེམས་ཅན་མི་བདེ་བསལ་བར་འདོད་པ་དང་།།

བདེ་མང་བརྒྱ་ཕྲག་སྒྲོད་པར་འདོད་པས་ཀྱང་།།

བྱང་ཆུབ་སེམས་ཞིད་རྟག་ཏུ་གཏང་མི་བྱ། །ཞེས་གསུངས།

寂天菩萨：

欲灭三有百般苦，及除有情众不安，

欲享百种快乐者，恒常莫舍菩提心。

2019.05.24



ཆོས་ཀྱི་གྲགས་པའི་རྣམ་འགྲེལ་ལས།

ལོག་པའི་ལམ་ལ་མཐའ་མེད་ཕྱིར། །

དེ་དག་འདིར་ནི་སྨོ་བྱ་མིན། །ཞེས་གསུངས།

法称论师《定量论》：

邪道无边故，一一难述尽。

2019.05.25



ཞལ་ངོ་ཆེ་ལས།

རྒྱལ་བའི་ཡེ་ཤེས་བླ་མེད་ཀྱིས། །

སྐད་ཅིག་གིས་ནི་དོན་ཀུན་རིག །ཅེས་གསུངས།

《华严经》：

如来无上智，刹那见诸法。

2019.05.26



རྒྱུད་བླ་ལས།

འདུས་མ་བྱས་ཤིང་ལྷུན་གྱིས་གྲུབ།།

གཞན་གྱི་རྐྱེན་གྱིས་རྟོགས་མིན་པ།།

མཉེན་དང་བརྩེ་དང་ནུས་པར་ལྡན།།

དོན་གཉིས་ལྡན་པའི་སངས་རྒྱས་ཉིད།།ཅེས་གསུངས།

《宝性论》：

无为任运成，非依他缘证，

具足智悲力，具二利佛陀。

2019.05.27



རྒྱུད་བླ་ལས།

བསམ་མེད་གཉིས་མེད་རྟོག་མེད་པ། །

དག་གསལ་གཉེན་པོའི་ཐོག་ཉིད་ཀྱིས། །

གང་ཞིག་གང་གིས་ཆགས་བལ་བ། །

བདེན་གཉིས་མཚན་ཉིད་ཅན་དེ་ཚོས། །ཞེས་གསུངས།

《宝性论》：

无思二分别，净明对治品，

所能离贪者，具二谛相法。

2019.05.28



རྒྱུད་བླ་ལས།
ཇི་བཞིན་ཇི་སྙེད་ནང་གི་ནི།།
ཡེ་ཤེས་གཟིགས་པ་དག་པའི་ཕྱིར།།
བློ་ལྡན་ཕྱིར་མི་ལྡོག་པའི་ཚོགས།།
བླ་མེད་ཡོན་ཏན་དང་ལྡན་ཉིད།།ཅེས་གསུངས།

《宝性论》：

如所尽所有，内智见清净，

具慧不退僧，具无上功德。

2019.05.29



དཀོན་མཆོག་གསུམ་གྱི་བསྟོད་པ་ལས།

སངས་རྒྱས་གཅོ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །

སྒྲོན་པའི་ཆོས་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །

དགེ་འདུན་ཆེ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །

གསུམ་ལ་རྟག་ཏུ་བདག་ཕྱག་འཚལ། །ཞེས་གསུངས།

《三宝赞》：

顶礼主尊佛，顶礼救护法，

顶礼大众僧，我恒礼三宝。

2019.05.30



རྒྱལ་སྲས་ཞི་བ་ལྷས།

བསྐལ་བ་དུ་མར་རབ་དགོངས་མཛད་པ་ཡི། །

ཐུབ་དབང་རྣམས་ཀྱིས་འདི་ཉིད་ཕན་པར་གཟིགས། །

འདིས་ནི་ཚད་མེད་སྐྱེ་བོའི་ཚོགས་རྣམས་ཀྱིས། །

བདེ་མཆོག་བདེ་བླག་ཉིད་དུ་ཐོབ་པར་བྱེད། །ཅེས་གསུངས།

寂天菩萨：

佛于多劫深思维，见此觉心最饶益，

无量众生依于此，顺利能获最胜乐。

2019.05.31



མདོ་ལས།

འགྲོ་འདི་ཐམས་ཅད་ལས་ལས་བྱུང་།།

ལས་རྣམས་ཀུན་ལ་མཐུ་ཡོད་པས།།

ལུས་ཅན་ཀུན་གྱི་སྐྱིད་སྡུག་འདི།།

ལས་རྣམས་ཡིན་པར་ཤེས་པར་བྱ།།ཞེས་གསུངས།

佛经：

众生依业生，诸业具威力，

众生诸苦乐，当知皆由业。

2019.06.01



སྒོམ་འཇུག་ལས།

གང་ཚེ་བདག་དང་གཞན་གཉིས་ཀ།

བདེ་བ་འདོད་ཀྱི་མཚུངས་པ་ལས།

བདག་གཞན་ཁྱད་པར་ཅི་ཡོད་ན།

གང་ཕྱིར་བདག་གི་བདེ་བ་བརྩོན། །ཞེས་གསུངས།

《入行论》：

自与他双方，求乐既相同，

自他何差殊？何故求独乐？

2019.06.02



བྱམས་པ་སེང་གེ་སྒྲ་ཆེན་པོ་བསྟན་པའི་མདོ་ལས།

དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་བལྟ་བར་བྱ་སྟམ་དུ་རྣམ་པར་རྟོག་པ་གང་

ཡིན་པ་དེ་ནི་དེ་བཞིན་གཤེགས་པའི་སྐུ་གཟུགས་འདི་ཇི་ལྟ་བ་

བཞིན་དུ་བལྟ་བར་བྱ་ཞིང་། སྐུ་གཟུགས་འདི་ཇི་ལྟར་མཐོང་བ་

དེ་བཞིན་དུ་དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་ཡང་བལྟ་བར་བྱ་སྟེ། དེ་ལྟར་

མཐོང་ན་དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་ལེགས་པར་མཐོང་བ་ཡིན་ནོ།།

ཞེས་གསུངས།

《弥勒狮吼经》：

欲见如来身相之分别念，实为如来身相；

眼目所见之画像，实为如来真身。

若明了此理，则为已睹如来。

2019.06.03



སྒྱུ་མ་མཁན་བཟང་བོས་ཞུས་པ་ལས།

བཟང་བོ་རྒྱལ་བ་གཅིག་ལ་མཆོད་བྱེད་ན། །

ཕྱོགས་བཅུའི་སངས་རྒྱས་ལ་ནི་མཆོད་འགྱུར་ཏེ། །

འདི་ལྟར་དེ་དག་ང་ཡི་ཚེས་དབྱེར་མེད་དང་། །

ཐ་དད་བྱ་བ་ནམ་ཡང་ཡོད་མ་ཡིན། །ཞེས་གསུངས།

《幻师妙贤请问经》：

妙贤若人供一佛，则供十方一切佛，

诸如来与我法界，恒时无二无别故。

2019.06.04



སངས་རྒྱས་ཙམ་ལའོ་ཅེ་ལས།

སངས་རྒྱས་མཐོང་བ་ཙམ་གྱིས་འགྲོ་བ་ཡི།།

ལས་ཀྱི་སྒྲིབ་པ་ཐམས་ཅད་བཟློག་པར་འགྱུར།།

བདུད་ཀྱི་ལས་རྣམས་ཀུན་ཀྱང་དེ་བཞིན་སྤོང།།

ཞེས་གསུངས།

《华严经》：

仅仅见如来，

能断诸业障，

远离众魔业。

2019.06.05



མདོ་ལས།

བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་དག་ལྟར་གྱི་སངས་རྒྱས་མངོན་སུམ་དུ་བཞུགས་པའི་ཏིང་ངེ་འཛིན་དེ་ནི་འཇིག་ཚོགས་བཞིད་དང་ལྡན་ན་འཕོབས་སྟེ། བཞི་གང་ཞེ་ན། མི་འཕྱོག་པའི་དད་པ་དང་། ཕྱིར་མི་ལྡོག་པའི་བརྩོན་འགྲུས་དང་། གཞན་དྲིན་མི་འཛོག་པའི་ཤེས་རབ་དང་། དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་ལ་བསྟེན་བཀུར་བྱེད་པའོ།།

ཞེས་གསུངས།

佛经：

现今如来住世等持可以四法获取。

何为四法？

坚定不移之信心、永不退转之精进、

不依他人之智慧、依止善知识。

2019.06.06



དཔྱང་བཟང་གིས་ཞུས་པ་ལས།

སེམས་ནི་གློག་དང་རླུང་དང་སྦྲིན་དང་འདྲ།།

རྒྱ་མཚོ་ཆེན་པོ་ཡི་ནི་རྦ་བས་དང་མཚུངས།།

སྣ་ཚོགས་འདོད་དགུར་ཡུལ་ལ་མངོན་དགའ་བ།།

གཡོ་ཞིང་འཕྲན་པ་ངེས་པར་གདུལ་བར་བྱ།།ཞེས་གསུངས།

《妙臂请问经》：

心如电如风如云，亦如大海起波浪，

须臾随意散外境，动摇迷乱当调伏。

2019.06.07



ཆུལ་བའི་ཡུམ་ལས།

ཆོས་ཐམས་ཅད་ནི་སྒྱུ་མ་དང་རྨི་ལམ་ལྟ་བུ། གལ་ཏེ་མྱ་ངན་ལས་འདས་པ་ལས་ལྷག་པའི་ཆོས་ཤིག་ཡོད་ན་དེ་ཡང་སྒྱུ་མ་དང་རྨི་ལམ་ལྟ་བུའོ། །ཞེས་གསུངས།

《般若经》：

诸法如幻如梦，涅槃如幻如梦，

若有超胜涅槃之法，亦如幻如梦。

2019.06.08



མདོ་ཏིང་འཛིན་རྒྱལ་པོ་ལས།

ཉི་ལྟར་སྨིག་རྒྱུ་ཟའི་གོང་ཁྲེར་དང་།།

སྒྲུ་མ་ཇི་བཞིན་སྨི་ལམ་ཇི་ལྟ་བུར།།

མཚན་མ་སྟོམ་པ་ངོ་བོ་ཉིད་ཀྱི་སྟོང་།།

ཆོས་རྣམས་ཐམས་ཅད་དེ་བཞིན་ཤེས་པར་གྱིས། །ཞེས་གསུངས།

《三摩地王经》：

如梦亦如幻，阳焰乾闼婆，

夜灯本性空，诸法如是观。

2019.06.09



འཕགས་པ་སྒྲ་གཅན་འཛིན་གྱི་ཞལ་སྔ་ནས།
སྒྲ་བསམ་བརྗོད་མེད་ཤེས་རབ་ཕ་རོལ་ཕྱིན།།
མ་སྐྱེས་མི་འགག་ནམ་མཁའི་ངོ་བོ་ཉིད།།
སོ་སོ་རང་རིག་ཡེ་ཤེས་སྤྱོད་ཡུལ་བ།།
དུས་གསུམ་རྒྱལ་བའི་ཡུམ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །ཞེས་གསུངས།

罗睺罗：

无可言思智慧到彼岸，

无生无灭虚空之本性，

各别自证智慧之行境，

顶礼三世如来之佛母。

2019.06.10



མགོན་པོ་ཀླུ་སྒྲུབ་ཀྱིས།
གཞན་ལས་ཤེས་མིན་ཞེ་བ་དང་།།
སྤྲོས་པ་རྣམས་ཀྱིས་མ་སྤྲོས་པ།།
རྣམ་རྟོག་མེད་དོན་ཐ་དད་མེད།།
དེ་ནི་དེ་ཉིད་མཚན་ཉིད་དོ།།ཞེས་གསུངས།

龙猛菩萨：

自知不随他，寂灭无戏论，

无异无分别，是则名实相。

2019.06.11



བཤེས་བའི་སྒྲིང་ཡིག་ལས།

འཇིག་རྟེན་མཁྱེན་པ་རྣེད་དང་མ་རྣེད་དང་།།

བདེ་དང་མི་བདེ་སྐན་དང་མི་སྐན་དང་།།

བསྟོད་སྨད་ཅས་བཀྱི་འཇིག་རྟེན་ཆོས་བརྒྱད་པོ།།

བདག་གི་ཡིད་ཡུལ་མིན་བར་མཐོ་སྐྱོམས་མཛོད། །ཅས་གསུངས།

《亲友书》：

知世法者得与失，乐忧美言与恶语，

赞毁世间此八法，非我意境当平息。

2019.06.12



བཤེས་བའི་སྒྲིང་ཡིག་ལས།

དད་དང་ཚུལ་ཁྲིམས་ཐོས་དང་གཏོང་བ་དང་།།

དྲི་མེད་ངོ་ཚ་ཤེས་དང་ཁྲལ་ཡོད་དང་།།

ཤེས་རབ་ནོར་བདུན་ལེགས་བར་ཐྱབ་བས་གསུངས།།

ནོར་གཞན་ཚལ་བ་དོན་མ་མཆིས་རྟོགས་མངོད། །ཅེས་གསུངས།

《亲友书》：

佛说信心与持戒，多闻布施净知惭，

有愧智慧圣七财，了知余财无实义。

2019.06.13



བཤེས་བའི་སྒྲིང་ཡིག་ལས།

གལ་ཏེ་མཐོ་རིས་ཐར་པ་མངོན་བཞེད་ན། །

ཡང་དག་ལྟ་བ་གོམས་པ་ཉིད་དུ་མངོད། །

གང་ཟག་ལོག་པར་ལྟ་བས་ལེགས་སྦྱད་ཀྱང་། །

བམས་ཅད་རྣམ་པར་སྨིན་པ་མི་བཟད་ལྡན། །ཞེས་གསུངས།

《亲友书》：

若求善趣与解脱，理当修习世正见，

若持邪见纵行善，亦具难忍之苦果。

2019.06.14



བཤེས་བའི་སྨྲེང་ཡིག་ལས།

ཚེ་ནི་གནོད་མང་རྒྱང་གིས་བཏབ་བ་ཡི།།

ཆུ་ཡི་ཆུ་བུར་བས་ཀྱང་མི་རྟག་ན།།

དབུགས་རྩུབ་དབུགས་དབྱུང་གཉིད་ཀྱིས་ལོག་བ་ལས།།

སད་ཁོམ་གང་ལགས་དེ་ནོ་མཚར་ཆེ།།ཞེས་གསུངས།

《亲友书》：

寿命多害即无常，犹如水泡为风吹，

呼气吸气沉睡间，能得觉醒极稀奇！

2019.06.15



བཤེས་བའི་སྒྲིང་ཡིག་ལས།

དམྱལ་བ་བྱིས་པ་མཐོང་དང་ཐོས་པ་དང་། །

དྲན་དང་བསྒྲགས་དང་གཟུགས་སུ་བགྱིས་རྣམས་ཀྱང་། །

འཇིགས་པ་བསྐྱེད་པར་འགྱུར་ན་མི་བཟོད་པའི། །

རྣམ་སྨིན་ཉམས་སུ་མྱོང་ན་སྨོས་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。

2019.06.16



བཤེས་བའི་སྦྱིང་ཡིག་ལས།

རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བར་འབྱུང་འདི་རྒྱལ་བ་ཡི།།

གསུང་གི་མཛོད་ཀྱི་གཅེས་པ་ཟབ་མོ་སྟེ།།

གང་གིས་འདི་ནི་ཡང་དག་མཐོང་བ་དེས།།

སངས་རྒྱས་དེ་ཉིད་རིག་བས་རྣམ་མཆོག་མཐོང་།།

ཞེས་གསུངས།

《亲友书》：

此缘起乃佛语藏，弥足珍贵最甚深，

何者若能真见此，已睹真如佛法身。

2019.06.17



བཤེས་བའི་སྒྲིང་ཡིག་ལས།

ཤེས་རབ་མེད་པར་བསམ་གཏན་ཡོད་མིན་ཏེ། །

བསམ་གཏན་མེད་པར་ཡང་ནི་ཤེས་རབ་མེད། །

གང་ལ་དེ་གཉིས་ཡོད་པས་སྒྲིད་པ་ཡི། །

རྒྱ་མཚོ་གནག་རྡེས་ལྟ་བུར་འཚལ་བར་བགྱི། །ཞེས་གསུངས།

《亲友书》：

当知无慧无禅定，无有禅定亦无慧，

何者定慧兼有之，轮回海成蹄迹水。

2019.06.18



ཐེག་ཆེན་ཚུལ་འཇུག་ལས།

མདོར་བསྡུས་ན་ཆོས་ཐམས་ཅད་སྒྱུ་མ་དང་སྨིག་རྒྱུ་དང་མཉོ་
མཉམ་པར་རྟོགས་པ་ནི། རྗོགས་པ་ཆེན་པོའི་དོན་རྟོགས་པ་སྟེ་
ལྟ་བ་ཞེས་བྱ། རྟོགས་པའི་བློ་དང་མི་འབྲལ་བར་གནས་པ་ནི་
ཤེས་བཞིན་ཆེན་པོའི་སྟོང་ཀྱིས་ཟིན་པ་ཞེས་བྱ། དེའི་དབང་གིས་
འདུ་བྱེད་ཀྱི་རྩོལ་བ་ཆེད་དུ་མི་སྒྱེད་པ་ནི། བཏང་སྙོམས་ཆེན་
པོའི་ངང་ལ་གནས་པ་ཞེས་བྱ་སྟེ། དེ་ལ་སྒོམ་པ་ཞེས་ཀྱང་བྱའོ། །
ཚིག་དེ་གསུམ་གྱིས་རྗོགས་པ་ཆེན་པོའི་ལྟ་སྒོམ་མ་ལུས་པར་
རྗོགས་པ་ཡིན་ནོ། །ཞེས་གསུངས།

《入大乘论》：

总之，若通达诸法是梦是幻、与梦幻等同之理，则称为证悟大圆满之见。若安住并不离于所证悟之智慧，则称为被大正知器所摄。以此而不依勤

作之行，则称为大等舍性，此名为修行。此三句涵盖大圆满一切见修。

2019.06.19



ཨོ་རྒྱན་ཆེན་པོས།

ཡུན་རིང་འགྲོགས་ཀྱང་ཤེས་མ་མྱོང་བ་མཚར། ཞེས་གསུངས།

莲花生大士：

此心虽相伴已久，

尚未认识真稀有！

2019.06.20



དབལ་ས་ར་ཧས།

ཡོད་པར་འཛིན་པ་འགྲོ་བ་འབྲུལ་བ་སྟེ།།

མེད་པར་འཛིན་པ་དེ་བས་ཀྱང་ནི་བླུན།།

ཞེས་གསུངས།

吉祥萨热哈巴：

执有众生迷，执无更愚昧。

2019.06.21



ཁྱི་རྒན་གསེར་སྐྱུག་ལས།

ངོ་བོ་སྟོང་ཚུལ་ནི་སེམས་སེམས་ཞེས་གྲགས་པོ་ཆེ་དེ། འདས་པའི་ཕྱི་ནང་རྗེས་མི་བཅད། མ་འོངས་པའི་མདུན་མི་བསུ་བར། ད་ལྟའི་ཤེས་རིག་ལ་ཐད་ཀར་བལྟས་པས། དུས་གསུམ་གྱི་རྟོག་པའི་སྒྲིབ་ལས་ཐོན་པའི་རིག་པ་ས་ལེ་སང་ངེ་བ་སྟོང་གསལ་ནམ་མཁའ་དྲི་མེད་ལྟ་བུ་དེ་ནས་ཀྱི་བསམ་གྱིས་མི་ཁྱབ་པའི་དུས་ཀྱ་བཞི་ཚ་གསུམ་བཅལ་གྱི་ཚོར་སྐུ་ཞེས་བྱ། ཞེས་གསུངས།

《老狗吐金》：

本体空性之理是指心。众所周知的＂心＂，即不追踪过去的内外，不迎接未来，直然而观现在的明觉之识，从三时分别念之壳中托出的如无垢虚空般了然清然的明空性即是不可思议时，名谓″四分离三之法身＂。

2019.06.22



དགེ་འདུན་ཆོས་འཕེལ་གྱིས།
དར་མའི་ན་ཚོད་དབྱར་གྱི་མེ་ཏོག་ཙམ།།
མཛེས་པའི་བཀྲག་མདངས་དགུན་གྱི་འཇའ་ཚོན་ཙམ།།
མི་ཡི་ཚེ་ལ་ཡུན་ལོང་མི་འདུག་པས།།
དེ་ནི་སྙིང་པོའི་ལྟ་ཆོས་བྱེད་པར་བྱ།།ཞེས་གསུངས།

根登群佩：

妙龄韶华宛如夏日英，

昳丽娇容瞬若冬时虹，

此生寿数短促不久长，

今当勤修精藏胜妙法。

2019.06.23



དགེ་འདུན་ཆོས་འཕེལ་གྱིས།
སྡུག་བའི་དུས་སུ་སྐྱིད་བའི་ཐབས་ལ་རེ། །
སྐྱིད་བའི་དུས་སུ་སྡུག་བསྔལ་ཡོང་གིས་དོགས། །
རེ་དོགས་འཕྲང་ལས་ཐར་དུས་མི་འདུག་བས། །
དེ་ནི་སྟིང་ངའི་ལྷ་ཆོས་བྱེད་བར་བྱ། །ཞེས་གསུངས།

根登群佩：

苦时希求幸福之良方，

悦时担忧愁苦之临降，

永无逃离希忧险关时，

今当勤修精藏胜妙法。

2019.06.24



སྟེགས་མདོ་ལས།

དཀར་གསལ་ཟླ་བ་གྲང་ལ་ཤར། །

བདེ་སྟག་ཏིང་འཛིན་དབྱིངས་སུ་ཡལ། །ཞེས་གསུངས།

《坛经》：

明月当头照，苦乐入禅中。

2019.06.25



རེམས་ཙམ་ཉེ་ཤུ་པ་ལས།

དྲུག་གིས་ཅིག་ཆར་སྣང་བས་ན།།

ཕྲ་རབ་རྡུལ་ཆ་དྲུག་ཏུ་འགྱུར།།

དྲུག་པོ་དག་ནི་གོ་གཅིག་ན།།

གོང་བུ་རྡུལ་ཕྲན་ཙམ་དུ་འགྱུར།།ཞེས་གསུངས།

《唯识二十颂》：

六尘同时触，微尘成六分；

六尘若一位，山王成尘许。

2019.06.26



རྒྱལ་ཚབ་དང་མ་རིན་ཆེན་གྱིས།

བདག་ཀྱང་དེང་ནས་ཚེ་རབས་ཐམས་ཅད་དུ། །

ཟབ་མོ་སྟོན་པའི་གཞུང་བཟང་སྤྱོད་པ་དང་། །

རྒྱུན་དུ་སེམས་དང་གཉན་ལ་སྟོན་པ་ཡིས། །

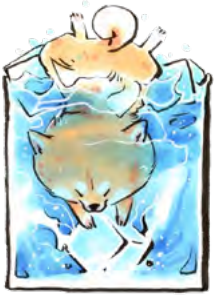
རང་གཞན་སྲིད་པའི་མཚོ་ལས་བསྒྲལ་གྱུར་ཅིག །ཅེས་གསུངས།

贾曹·达玛仁钦：

愿我今起世世中，恒常读诵及思维，

为他宣说甚深法，普渡自他轮回海。

2019.06.27



ཆུལ་སྲས་རིན་པོ་ཆེས།

སྡོན་སྦྱད་བདེ་སྐྱག་ཆུ་ཡི་རི་མོ་འདྲ།།

ཟིན་པ་རྣེས་མེད་ཡིན་གྱི་རྣེས་མ་གཅོད།།

ཅིས་ཀྱང་དྲན་ན་འབྱོར་ཆུད་འདུ་འབྲལ་སོམས།།

ལྷོས་ཐུབ་ཆོས་ལ་འདུག་གེ་མ་ཅི་བ།།ཞེས་གསུངས།

无著菩萨：

昔日感受苦乐如波纹，

已尽无尽切莫追忆之，

若念当思盛衰与离合，

法外何有可依嘛尼瓦？

2019.06.28



རྗེ་མི་ལས།

རོ་ཞེས་བྱ་བ་མཐོང་ན་འཇིགས་པ་དེ།།

དུས་དེ་ལྟ་ལུས་ཀྱི་རྟོག་གདལ།།ཞེས་གསུངས།

米拉日巴尊者：

见而生畏之尸体，

本为现在之身体。

2019.06.29



རྗེ་མི་ལས།

ང་འཆི་བས་འཇིགས་ནས་དེ་ལ་ཕྱིན། །

ནམ་འཆི་ཆ་མེད་བསྒོམས་བསྒོམས་པས། །

འཆི་མེད་གཏུག་མའི་བཅོན་ས་ཟིན། །

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，

已获无死本坚定，此时远离死畏惧。

2019. 06. 30



དྲན་པ་ཉེར་བཞག་ལས།

སེམས་ཅན་དམྱལ་བ་དམྱལ་མེས་ཉམས། །

ཡི་དྭགས་བཀྲེས་ཤིང་སྐོམ་བས་ཉམས། །

དུད་འགྲོ་གཅིག་ལ་གཅིག་ཟས་ཉམས། །

མི་དག་འཚོ་བ་ཐུང་བས་ཉམས། །

ལྷ་མིན་འཐབ་ཅིང་རྩོད་པས་ཉམས། །

ལྷ་དག་བག་མེད་པ་ཡིས་ཉམས། །

འཁོར་བ་ཁབ་ཀྱི་རྩེ་ཙམ་ལ། །

བདེ་བ་ནམ་ཡང་ཡོད་མ་ཡིན། །ཞེས་གསུངས།

《念处经》：

地狱有情受狱火，饿鬼感受饥饿苦，

旁生感受互食苦，人间感受短命苦，

非天感受争斗苦，天境感受放逸苦，

轮回犹如针之尖，永远无有安乐时，

稍许安乐亦变苦。

2019. 07. 01



རྗེ་མི་ལས།

ནོར་དང་བོ་བདག་སྐྱིད་གཞན་སྨོན་བོ། །

ཅི་ཙམ་ཡོད་ཀྱང་ཆོག་ཤེས་མེད། །

བར་དུ་སེར་སྣའི་བདུད་བས་བཅིངས། །

དགེ་བའི་ཕྱོགས་སུ་གཏོང་མི་ཕོད། །

དགྲ་འདྲེ་གཉིས་ཀྱི་གཡབ་མོ་ཡིན། །

རང་གིས་བསགས་བ་མི་ཡིས་སྤྱོད། །

ཐ་མ་སྟོག་གི་བདུད་དུ་འོང་། །

དགྲ་བོའི་ནོར་གཉེར་སེམས་ལ་གཟན། །

འཁོར་བའི་བསྐྱེད་སྒྲངས་བ་ཡིན། །

བདུད་ཀྱི་མགོ་སྐོར་ང་མི་འདོད། །ཅེས་གསུངས།

2019.07.01



米拉日巴尊者：

财初自乐他羡慕，虽有许多不知足；

中被吝啬结束缚，不舍用于善方面，

乃为着魔之根源，自己积累他人用；

最后财为送命魔，希求敌财刺痛心。

应断轮回之诱饵，魔之财富我不求。

2019.07.02



མཁོན་པོ་གླུ་སྒྲུབ་ཀྱིས།
བསགས་དང་བསྲུང་དང་སྤེལ་བས་ཉམ་ཐག་བས།།
རྣོ་ནི་ཤུང་ཁྲོལ་མཐའ་ཡས་ཤེས་པར་བྱ།།
ཞེས་གསུངས།

龙猛菩萨：

积财守财增财皆为苦，

应知财为无边祸根源。

2019.07.03



རོ་བོས།

བླ་མའི་མཆོག་མཚང་ལ་རྣོལ་བ་ཡིན།།

གདམས་ངག་གི་མཆོག་མཚང་ཐོག་ཏུ་འབེབས་པ་ཡིན།།

ཞེས་གསུངས།

阿底峡尊者：

殊胜上师为揭露罪恶，

殊胜窍诀为击中要害。

2019.07.04



ཡོན་ཏན་མཛོད་ལས།

རྩ་བ་སྨན་དུ་མཆིས་ན་སྐྱ་གུའང་སྨན། །

རྩ་བ་དུག་ཡིན་སྐྱ་གུ་སྨོས་ཅི་དགོས། །

བསམ་བ་དགེ་དང་མི་དགེའི་བྱེ་བྲག་ལས། །

དགེ་སྡིག་གཟུགས་བརྙན་ཆ་ཚུང་རྗེས་མི་འགྱོ། །ཞེས་གསུངས།

《功德藏》：

树根为药芽亦药，根为毒芽何用说，

唯随善恶意差别，不随善恶像大小。

2019.07.05



མཛངས་བློན་ལས།

དགེ་བ་ཆུང་ངུ་དག་ལ་ཡང་། །

མི་ཞན་སྐམ་དུ་བརྟེན་མི་བྱ། །

ཆུ་ཡི་ཐིགས་པ་བསགས་པ་ཡིས། །

སྣོད་ཆེན་རིམ་གྱིས་གང་བར་འགྱུར། །ཞེས་གསུངས།

《贤愚经》：

莫想诸善微，无益而轻视，

水滴若积聚，渐次满大器。

2019.07.06



མཛངས་བློན་ལས།

སྟེག་པ་ཆུང་ངུ་དག་ལ་ཡང་།།

མི་གནོད་སྙམ་དུ་བརྙས་མི་བྱ།།

མེ་མདག་ཆུང་ངུ་དག་གིས་ཀྱང་།།

རྟ་ཕུང་རི་ཙམ་སྲེག་པར་བྱེད།།ཅེས་གསུངས།

《贤愚经》：

莫想诸罪微，无害而轻视，

火星虽微小，能焚如山草。

2019.07.07



རྒྱལ་སྲས་ཞི་བ་ལྷས།

སྐད་ཅིག་གཅིག་བྱས་སྡིག་པས་ཀྱང་།།

བསྐལ་པར་མནར་མེད་གནས་འགྱུར་ན།།

ཐོག་མེད་འཁོར་བར་བསགས་སྡིག་གིས།།

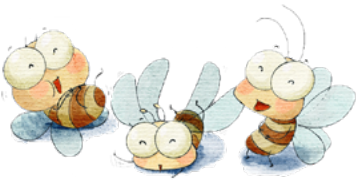
བདེ་འགྲོར་མི་འགྲོ་སྨོས་ཅི་དགོས།།ཞེས་གསུངས།

寂天菩萨：

刹那造重罪，历劫住无间，

何况无始罪，积重失善趣。

2019.07.08



རིག་འཛིན་འཇིགས་མེད་གླིང་བའི་ཞལ་ནས།

དགྲས་ལོག་སྒྲབ་བྱས་ཀྱང་ཐུགས་དམ་གྱི་བོགས་འདོན།།

གཏམ་མ་ཉེས་ཁ་ཡོག་དགེ་སྐུལ་གྱི་ལྷག་འདེབས།།

འདི་ཚགས་ཞེས་འཛིག་བའི་བླ་མ་རྣ་འདུག་བས།།

ཁོའི་དྲིན་ལན་འཁོར་ཐབས་མེད་པ་རྣ་གཟིགས་མཛོད།།

ཅེས་གསུངས།

持明无畏洲：

怨敌反对亦使修行增，

无罪遭到诬陷鞭策善，

此乃毁灭贪执之上师，

当知无法回报彼恩德。

2019.07.09



རིག་འཛིན་འཇིགས་མེད་གླིང་པས།
ལས་སྨོན་རྣེན་འབེལ་དཔག་བསམ་ལྷོན་ཤིང་གི་སྣེང་དུ།།
རྒྱ་གར་ཤར་ཀྱི་རྒྱ་གཞོན་ནུ་ཡང་ཞེབས་བྱུང་།།
རྣ་བྱས་གདུགས་སྐོར་དམ་བའི་ཚོས་ཡྱོགས་ལ་བསྒྲུར་དང་།།
གཞོན་ནུ་ང་ཚོས་ཐར་བའི་ལམ་སྣ་ཞིག་ཟིན་ཡོང་།།
ཞེས་གསུངས།

持明晋美林巴：

业愿缘起如意树之上，

引来印度东方幼孔雀，

开屏舞姿转向于正法，

吾等少年获得解脱道。

2019.07.10



མི་ཞམ་རིན་བོ་ཆེས།
ཆེན་བོའི་གོ་སར་གནས་བ་ལ། །
སྐྱོན་ཀྱང་ཡོན་ཏན་ཡིན་ཚུལ་དུ། །
འཁོར་ངན་རྣམས་ཀྱིས་ངོ་བསྟོད་སྨོ། །
དེ་ཕྱིར་སྐྱོན་ཡོན་ཤེས་བ་དཀའ། །ཞེས་གསུངས།

麦彭仁波切：

于诸身处高位者，恶劣眷众常面赞，
过失亦说为功德，是故难辨功与过。

2019.07.11



མི་ཞམ་རིན་པོ་ཆེས།

མཐོང་མ་ཐག་ཏུ་ཡིད་ཅོན་བྱེད།།

གང་སྨོས་པ་ལ་བདེན་པར་འཛིན།།

གང་བྱུང་ལས་ལ་ནན་གྱིས་འཇུག།

འདི་ཡང་བློན་པོར་མཆོན་པའི་བརྡ། །ཞེས་གསུངས།

麦彭仁波切：

初见何人皆信赖，听闻何语皆当真，

无论何事皆参与，此等即是愚者相。

2019.07.12



རེ་མདའ་བ་ལ་ཞོག་དྲིལ་དུ་ཐུལ་བ་ལས།
དེས་ན་སྔགས་ལ་སོགས་པའི་གདམས་ངག་གང་ཟབ་ཟེར་བ་
རྣམས་བཞག་ནས། ཐོག་མར་དེས་འཇུང་དང་། བྱང་སེམས་ལ་
སྐྱོང་བ་འཐོན་པ་རེ་བྱ་དགོས། དེ་སྐྱེས་པ་དང་། དེ་ནས་དགེ་བ་
ཐམས་ཅད་ཐར་པ་དང་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པའི་རྒྱུར་དབང་
མེད་དུ་འགྱོ་བས་དེས་ན་འདི་སྐོམ་རིན་མི་ཆོག་བར་བྱེད་པ་ནི་
ལམ་གྱི་གནད་གཏན་ནས་མ་ཤེས་པ་ཡིན་གསུང་།
ཞེས་གསུངས།

《致仁达瓦之信笺》：

应将密宗的甚深教言等暂放一边，先对出离心、菩提心有所体悟，若能如此，一切善根自然成为解脱和成佛之因。所以，若认为这些（出离心、菩提心）没什么可修，实则并没有通达修道之根本。

2019.07.13



རེ་མདའ་བ་ལ་ཨོཾ་དྲི་ལ་དུ་ཞུལ་བ་ལས།
སྒོར་ཆོས་ཀྱི་རྣམ་གྲངས་མང་ཡང་། ཐར་བའི་རྒྱུར་འགྱོ་བ་ནི་
གསུམ་སྟེ། དེས་འབྱུང་། བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས། ལྟ་བ་རྣམ་དག་གོ །
ད་ལྟ་འདི་གསུམ་ལ་མྱོང་བ་ཐོན་པ་ལྟ་ཞོག འདི་གསུམ་གྱི་གོ་བ་
རྣམ་དག་ཡོད་པའང་དཀོན། ཞེས་གསུངས།

《致仁达瓦之信笺》：

本来修行的法门有很多，

但能成为解脱之因的只有三种：

出离心、菩提心、正见。

如今且不说体悟这三者，

连真正了知的人也非常罕见。

2019.07.14



སེང་གེས་ཞུས་པ་ལས་ཀྱང་།

སྐྱེ་བ་ཀུན་ཏུ་བྱང་ཆུབ་སེམས། །

རྣྀ་ལམ་ནས་ཡང་སེམས་འདི་ནི། །

འདོར་མི་འགྱུར་ན་མ་ཉལ་ཚེ། །

སྨོས་ཅི་འཚལ་བར་གང་གིས་འགྱུར། །

བཀའ་སྩལ་བ།

གོང་ངམ་གོང་ཁྱེར་རྣམས་སུ་འམ། །

གང་དུ་གནས་པའི་ཡུལ་རྣམས་སུ། །

བྱང་ཆུབ་ལ་ནི་ཡང་དག་འཇུག། །

དེས་ན་སེམས་འདོར་མི་འགྱུར་རོ། །ཞེས་གསུངས།

《狮子请问经》：

问曰：“由何一切生，不失菩提心，

梦中尚不舍，何况于醒时。”

答曰：“于村或城市，或随住境中，

令正趣菩提，此心则不舍。”

2019.07.15



ཡིད་བཞིན་མཛོད་ལས།
སེམས་ཀྱིས་འདུ་བྱེད་སེམས་ཀྱིས་ལས་ཀུན་བྱེད།།
སེམས་ལ་སྣང་ཞིང་སེམས་ཀྱིས་བཏགས་པས་ན།།
འཁྲུལ་བའི་སེམས་གདུལ་སྦྱད་དུ་འབད་པར་མཛོད།།
ཅེས་གསུངས།

《如意宝藏论》：

心造世间心造业，

心现一切心假立，

为调乱心当精进。

2019.07.16



ཐེག་ཆེན་མདོ་ལས།

སེམས་འདུལ་བ་ནི་བདེ་བ་འདྲེན།།

སེམས་འདུལ་བ་ནི་ལེགས་པ་སྟེ།།

བདག་ཉིད་བདག་གི་མགོན་ཡིན་ཀྱི།།

གཞན་ལྟ་སུ་ཞིག་མགོན་དུ་གྱུར།།ཞེས་གསུངས།

《大乘经》：

调心得安乐，调心最微妙。

自为自怙主，余者岂可怙？

2019. 07. 17



བློ་མ་བསོད་ནམས་ཞུན་ཚོགས་ལ་གདམས་པ།

ཀེ་ལགས།

མཚུངས་མེད་དྲིན་ཆེན་བླ་མ་རིན་པོ་ཆེ།།

འདུག་བའི་དུས་སུ་སྤྲིལ་བའི་གཙུག་ཏུ་བསྒོམ།།

ཡང་ཡང་གསོལ་བ་ཐོབ་ལ་དབང་བཞི་ལོངས།།

ཐུགས་ཡིད་དབེར་མེད་འདྲེས་བའི་དགོས་པ་ཡོད།།

སྐྱོད་ལམ་སྐབས་སུ་གཟུགས་སྣང་བླ་མའི་སྐུ།།

སྒྲ་གྲགས་ཐམས་ཅད་གསུང་གི་རང་བཞིན་དང་།།

དྲན་རྟོག་བཟང་ངན་ཐུགས་སུ་འཁྲིར་ཤེས་ན།།

སྣང་སྲིད་བླ་མར་འཆར་བའི་གདམས་ངག་ཡིན།།

ཟ་བའི་དུས་སུ་མགྲིན་བའི་དབུས་སུ་བསྒོམ།།

བཟའ་བཀྱང་བདུད་རྩིའི་ཞུད་ཀྱིས་ལེགས་མཆོད་ན།།

བཟའ་བཅའ་བཀྱང་བའི་སྨྲེབ་པ་མི་འབྱུང་ཞིང་།།

དགའ་སྟོན་ཚོགས་སུ་འགྱུར་བའི་དགོས་པ་ཡོད། །
ཉལ་བའི་དུས་སུ་སྐྱིང་གི་དཀྱིལ་དུ་བསྒོམ། །
སྐུ་ཡི་འོད་ཀྱིས་བརྟན་གཡོའི་སྣང་བ་ཀུན། །
འོད་དུ་གྱུར་ནས་སྣར་ཡང་རང་ལ་བསྡུས། །
རྨི་ལམ་འོད་གསལ་འཆར་བའི་གདམས་ངག་ཡིན། །
ནམ་ཞེག་མི་སྟོད་ཕྱི་མར་འགྲོ་བའི་ཚེ། །
བློ་སྣ་ཚབ་ཚུབ་མང་པོ་མི་བྱེད་པར། །
རང་རིག་བྲྀ་མའི་ཐུགས་དང་དབྱེར་མེད་དུ། །
འཛོག་པ་འཕོ་བ་ཀུན་གྱི་རྒྱལ་པོ་ཡིན། །
ཁྱོད་དང་ང་གཉིས་མི་ཚེ་གང་པོ་ལ། །
མཉམ་དུ་བསྡད་ཀྱང་འདི་ལས་ལྷག་པ་ཡི། །
ཟབ་པའི་མན་ངག་བདག་ལ་འབུལ་རྒྱུ་མེད། །
དེ་ཕྱིར་སྐྱིང་གི་དབུས་སུ་འདི་རྒྱངས་ཤིག །

ཅེས་ཚོས་མཐུན་གྱི་སྐྱེས་བུ་དམ་པ་བསོད་ནམས་ལྡན་ཚོགས་ནས་ཡང་ཞལ་
གདམས་ཞིག་དགོས་ཞེས་བསྐུལ་བའི་ཚེ་བཞེད་སྐོང་ཕྲོག་མིན་ཙམ་དུ་མདོ་མེད་
ཀྱི་སྒང་ཙོ་ཚོས་དབྱིངས་རང་གྲོལ་ནས་བྱེས་པའོ། །དེགེ་ཞིང་བཀྲ་ཤིས།

2019.07.17



传授喇嘛索朗彭措之教言

奇哉

无等大恩上师宝，坐时观想于顶处，

屡屡祈祷受四灌，心心相印之必要。

威仪见色知师身，闻声知师语自性，

善恶念知道用智，现有显师之教言。

用餐上师观喉间，饮食甘露献新供，

不出饮食之障碍，成会供宴之必要。

卧时上师观心间，身光令诸动静相，

化光复融于自身，现梦光明之教言。

何时不住出行时，心绪切莫急慌慌，

自心师智无有别，一切安住动念王。

你我毕生虽共住，较此更胜深窍诀，

吾尚无有所供养，故当铭记于心中。

此文，随法之大德索南彭措再三劝请“需要一言教”，实难推却，为满其愿，一无所成之乞人秋扬壤珠撰写。善哉！愿吉祥！

2019.07.18



རྒྱུད་ལས།

དོན་ལ་ཐེ་ཚོམ་མེད་པ་ཡི།།

མཁས་པ་ལ་ནི་དངོས་གྲུབ་ཀྱེ།།

ཞེས་གསུངས།

密续：

于义无怀疑，

智者得悉地。

2019. 07. 19

རྩོ་ལེ་ཁ་སྣུ་ཅན་ལ་གདམས་བའི་ཉམས་ལེན་གནད་བདུན་མ། ཟླ་མ་དམ་བ་རྣམས་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །

ཉིད་ནས་ཁ་ཙམ་མ་ཡིན་བར་སྙིང་ནས་དམ་བའི་ཚོས་ཤིག་སྒྲུབ་བར་འདོད་ན། ལས་འབྲས་བསྒྲུབས་ལ་ཡིད་ཆེས་ཀྱི་དེས་བ་རྟེད་ནས་བླང་དོར་བྱེད་བ་དང་གཅིག འཁོར་བ་སྟག་བསྟལ་གྱི་རྒྱུ་མཚོ་ཆེན་བོ་ལས་ཐར་འདོད་ཀྱི་བློ་ཤུགས་དྲག་བོ་བཅོས་མིན་རྒྱུད་ལ་སྐྱེ་བ་དང་གཉིས། མཁའ་ཁྱབ་ཀྱི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་དྲིན་ཆེན་གྱི་ཞ་མར་ཤེས་ནས་བྱམས་སྙིང་རྗེ་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་རིན་བོ་ཆེ་སྐྱེམ་བ་དང་གསུམ། ཕྱི་ནང་སྦྱོང་བཟུང་ཀྱི་གནས་ཚུལ་སྐུ་དང་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་རང་བཞིན་ཡིན་པས་དགེ་སྦྱང་སྲུང་བ་དང་བཞི། ཚོས་དང་དམ་ཚིག་གིས་བསྟུས་པ་རྣམས་རྩོ་རྗེའི་སྲུན་གོགས་ཡིན་པས་བརྩེ་གདུང་རྒྱུན་ཆད་མེད་པར་བྱེད་བ་དང་ལྡན། དུས་གསུམ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་ངོ་བོ་དྲིན་ཆེན་ཀྱི་བླ་མ་ཡིན་པས་ཡིད་ཁྲེད་ཤེས་ཀྱི་དད་པས་གསོལ་འདེབས་བྱས་ཏེ་ཐུགས་ཡིད་དབྱེར་མེད་དུ་བསྟེ་བ་དང་དྲུག ཉམས་ཞེན་གྱི་སྤྲུལས་དང་བལ་བའི་རིག་སྔོང་ཟང་ཐལ་གྱི་ལྷ་བ་ཡང་དག་གཉུག་མའི་དྲན་པས་རྒྱུན་དུ་སྐྱོང་བ་དང་བདུན་པོ་འདི་ཉིད་ཉིན་མཚན་ཐང་ལྷོད་མེད་

བར་ཉམས་ལེན་མཛད་བར་ཞུ་ཞུ་ཞེས་བྱ་མ་ནས་རྗེ་ལེ་ཁ་སྐྱ་ཅན་ལ་གདམས་བའོ། །དེགེའོ། །

2019.07.19



传授多勒络腮胡之实修七要

顶礼诸位殊胜上师！

如果不是口头上而是诚心想修行一妙法，第一，要对业果无欺获得诚挚的定解而进行取舍。第二，相续中要生起想脱离轮回大苦海的强烈无伪之心。第三，要了知普天下的一切有情均是大恩父母，而修行珍贵的慈悲菩提心。第四，外内器情的实相是身智的自性，因此要修行清净观。第五，正法与誓言所摄的一切众生是金刚道友，因此要不间断慈爱。第六，三时佛陀的本体是大恩上师，因此要以“我意您知”的信心祈祷，使自己的心与上师的智慧融为无二无别。第七，以原本的正念，恒常护持远离贪著觉受之壳的通彻觉

空正见。

上述七要当昼夜不松不紧而实修，（玉科）喇嘛对多勒络腮胡赐此教言。

2019.07.20



བཀའ་ཐང་ལས།

ཪ་ཆེན་དྲིན་ཆེན་གྱི་ཐུགས་རྗེས། །

ང་ཅག་སྐྱིད་པོ་རང་འདུག་གི། །

སྨོན་པ་འོང་ལངས་ཀྱི་ཚུལ་དུ། །

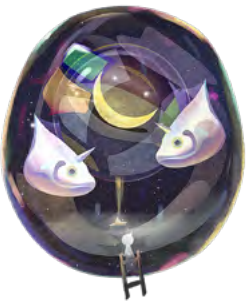
ཞབས་བྱོ་ཅི་ཞིག་ན་མི་བརྟང་། །ཞེས་གསུངས།

《莲师遗教》：

大恩上师之慈悲，我等真实极快乐，

犹如狂人心无拘，何不奋然而起舞？

2019.07.21



དྲི་མ་མེད་པར་གཏས་པས་བསྟན་པ་ཞེས་པའི་མདོ་ལས།

དེ་ལ་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་འདུས་བྱས་ཟད་པར་མི་བྱ། འདུས་མ་བྱས་ལའང་གནས་པར་མི་བྱའོ།།

ཞེས་གསུངས།

《维摩诘经》：

如菩萨者，不尽有为，不住无为。

2019.07.22



རོ་བོའི་ཞལ་ནས།

ངའི་བླ་མ་དེ་ཐམས་ཅད་གྲུབ་པ་ཐོབ་པ་ཤ་སྟག་ཡིན་པས་ཡོན་ཏན་ལ་ཆེ་ཆུང་མེད། བཀའ་དྲིན་ལ་ཆེ་ཆུང་ཡོད་དེ། ངའི་རྒྱུད་ཀྱི་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་ཉག་མ་གཅིག་པོ་འདི་ཇོ་བོ་གསེར་གླིང་པའི་བཀའ་དྲིན་གྱིས་ཐོབ་པ་ཡིན་པས་ཁོང་བཀའ་དྲིན་ཆེ་གསུངས།

阿底峡尊者：

我的所有上师全部是大成就者，所以功德无有大小，而恩德却有着深浅的差别。我相续中的这少分菩提心就是依靠金洲上师的恩德才获得的，因此他老人家对我的恩德极大。

2019.07.23



ཟླ་བ་སྒྲོན་མེའི་མདོ་ལས།

རི་ཁྲོད་དབེན་པའི་གནས་མཆོག་ན། །

སྡོད་ལམ་ཐམས་ཅད་དགེ་བ་ཡིན། །

ཞེས་གསུངས།

《月灯经》：

居于深山胜静处，

一切威仪皆成善。

2019.07.24



ཀུན་མཁྱེན་འཇིགས་མེད་གླིང་བའི་ཞལ་ནས།
བཙོན་འགྲས་མེད་བའི་གང་ཟག་ལ། །
ཤེས་རབ་དང་ནོར་དབང་འབྱོར་སྟོབས། །
གང་གིས་སྐྱོབ་བར་མི་ནུས་ཏེ། །
གྲུ་གཟིངས་ཡོད་བའི་དེད་དཔོན་ལ། །
སྐྱ་བས་རྒྱ་བ་ཇི་བཞིན་ནོ། །ཞེས་གསུངས།

全知无畏洲：

无精进之士，具智财权力，

皆不能救彼，犹如一商主，

有舟无船桨。

2019.07.25



ཀུན་མཁྱེན་ཆེན་པོས།
བྱ་བྱེད་བྱིས་པའི་རྩེད་མོ་འདྲ།།
བྱས་ན་མི་ཟིན་བཞག་ན་ཟིན།།
ཞེས་གསུངས།

全知无垢光尊者：

所作所为如儿戏，

做无终了放则了。

2019.07.26



ཀུན་མཁྱེན་ཆེན་པོས།
འཇིག་རྟེན་བྱ་བ་ཤི་ཤུལ་ཟིན་དུས་མེད།།
ནམ་བཞག་དུས་ན་ཟིན་པ་ཆོས་ཉིད་ཡིན།།
ཞེས་གསུངས།

全知无垢光尊者：

世间琐事死亦无完时，

何时放下即了乃规律。

2019.07.27



འབྲག་པན་དུགར་བོས།
མི་ཚེ་འདི་བཤས་རའི་དུད་འགྲོ་དང་འདྲ།།
ཡུད་ཙམ་རེ་སོང་ཡང་འཆི་ལ་ཉེ།།
དེ་རིང་དང་སང་གི་ངང་རིང་འདི་སམ།།
མལ་མཐའ་ནས་འོད་དོད་འཆར་རོ་ཞང་།།ཞེས་གསུངས།

哲白莲大师：

人生犹如屠场畜，过一瞬间死亦临，

今复明日久蹉跎，终于塌中呼号矣。

2019.07.28



དེ་མ་མེད་པར་གཏན་པས་བསྟན་པ་ཞེས་པའི་མདོ་ལས།
བསམ་གཏན་དང་། ཏིང་ངེ་འཛིན་དང་། སྙོམས་པར་
འཇུག་པ་ལ་མནར་མེད་པ་ལྟར་འདུ་ཤེས་པའོ། །
འཁོར་བ་ལ་སྐྱེད་མོས་ཚལ་དང་མྱ་ངན་ལས་འདས་པ་
ལྟ་བུར་འདུ་ཤེས་པའོ། །ཞེས་གསུངས།

《维摩诘经》：

在诸禅定，如地狱想，

于生死中，如园观想。

2019.07.29



དབལ་སར་ཏ་བའི་དོ་ཏ་ལས།

སྙིང་རྗེ་དང་བྲལ་སྟོང་པ་ཉིད་ལྟ་བ། །

དེས་ནི་ལམ་མཆོག་རྙེད་པ་མ་ཡིན་ཏེ། །

གལ་ཏེ་སྙིང་རྗེ་འབའ་ཞིག་བསྒོམས་ན་ཡང་། །

འཁོར་བ་འདིར་གནས་ཐར་པ་ཡོད་དམ་ཅི། །

གང་ལ་གཉིས་བོ་ཡོད་པར་གྱུར་པ་དེ། །

སྲིད་པར་མི་གནས་མྱ་ངན་འདས་མི་གནས། །ཞེས་གསུངས།

萨日哈尊者：

离悲空性见，非获殊胜道，

若唯修悲心，岂脱此轮回？

何人兼具已，不住于有寂。

2019.07.30



མགོན་པོ་ཀླུ་སྒྲུབ་ཀྱིས།
སྟོང་ཉིད་སྙིང་རྗེའི་སྙིང་པོ་ཅན། །
བྱང་ཆུབ་སྒྲུབ་པ་ཁ་ཅིག་ལའོ། །ཞེས་གསུངས།

龙猛菩萨：

空性大悲藏，有者成菩提。

2019.07.31



ས་སྐྱེ་བཟླ་ཏ་ཡིས།
ཐོས་པ་མེད་པའི་སྐོམ་པ་དེ།།
ལག་རྩེམ་བྱག་ལ་འཛོག་པ་འདྲ།།
ཞེས་གསུངས།

萨迦班智达：

无闻之修行，

如断臂攀岩。

2019.08.01



སློབ་དཔོན་ཡུ་སྐོམ་གྱིས།
ལས་རྒྱུ་འབྲས་ལ་ཡིད་ཆེས་པ་ནི། དབང་པོ་ཐ་མའི་ཡང་དག་པའི་
ལྟ་བ་ཡིན། ཕྱི་ནང་གི་ཆོས་ཐམས་ཅད་སྣང་བ་དང་སྟོང་པ་དང་
རིག་པ་དང་སྟོང་པ་ཟུང་འཇུག་བཞིར་རྟོགས་པ་ནི།
དབང་པོ་འབྲིང་གི་ཡང་དག་པའི་ལྟ་བ་ཡིན། བལྟ་བྱ་དང་ལྟ་བྱེད་
རྟོགས་པ་གསུམ་དབྱེར་མེད་པར་རྟོགས་པ་ནི། དབང་པོ་རབ་ཀྱི་
ཡང་དག་པའི་ལྟ་བ་ཡིན། ཞེས་གསུངས།

阿阇黎吉公：

诚信因果不虚是下根者的正见，证悟内外诸法现空、觉空双运是中根者的正见，证悟所见、能见、所证智慧三者无二无别即是上根者的正见。

2019.08.02



རྗེ་མི་ལས།

ཐོས་མ་ཐོས་དམར་ཆུང་བྱེད་ལ་ཤེས། །ཟིར་བ་ལྟར། ཚོས་ཤེས་མ་ཤེས་དང་ཉམས་སུ་བླངས་མ་བླངས་བདག་འཛིན་དང་། ཉོན་མོངས་བའི་གཉེན་པོར་སོང་མ་སོང་གིས་ཤེས། ཞེས་གསུངས།

米拉日巴尊者：

世人常言“饮食好与否，观其面色方知晓”，同样，佛法懂与否，修行好与否，看他是否已经对治了我执与烦恼，便可知晓。

2019.08.03



རྗེ་མི་ལས།

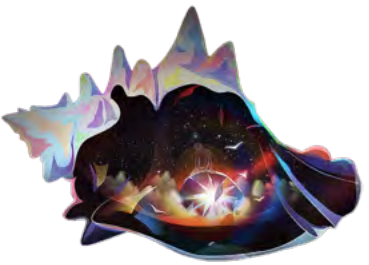
མི་ལྷོག་པ་ལ་ཟན་གོ་བས་མི་ཆོག་ཟ་དགོས་པ་ལྟར།

ཆོས་ཤེས་པས་མི་ཕན་ཀྱམས་སུ་བྱང་དགོས། ཞེས་གསུངས།

米拉日巴尊者：

就像饥饿的人仅仅听到食物还不够，必须要食用。同样，仅仅了知正法没有利益，必须要进行实修。

2019.08.04



ཀུན་མཁྱེན་ཆེན་པོས།

ཤེས་བྱ་ནམ་མཁའི་གཟའ་སྐར་འདྲ། །

བསླབ་དགོས་གནས་ལ་ཟད་པ་མེད། །

དཔེ་ཆོས་སྐུ་སྙིང་པོའི་དོན། །

འགྲུབ་མེད་བཙོན་ས་བཟུང་ན་ལེགས། །ཞེས་གསུངས།

全知龙钦巴尊者：

所知犹如空中星，所学知识无止境，

今求法身精华义，必至无变之坚地。

2019.08.05



མཉམ་མེད་དྭགས་བོ་རི་ནོ་བོ་ཆེས།
ཚོས་ལ་ཐོས་བསམ་སྒོམ་གསུམ་དགུག་མར་བྱེད་པ་ནི་
གནད་མ་ནོར་བ་ཡིན་གསུངས།

无等塔波仁波切：

闻思修行互不错乱、

齐头并进就是无误的要诀。

2019.08.06



སྔོན་གྱི་དམ་བ་དག་གི་ཞལ་ནས།

སྡིག་སྦྱིད་བ་ལ་ཡོན་ཏན་མེད་ཀྱང་། བཤགས་བས་

འདག་བ་སྦྱིད་བའི་ཡོན་ཏན་ཡིན་གསུངས།

古代诸大德：

本来罪业无功德，

然忏可净为其德。

2019.08.07



མགོན་པོ་གླུ་སྒྲུབ་ཀྱིས།
གང་ཞིག་སྔོན་ཚད་བག་མེད་གྱུར་པ་ལ། །
ཕྱིས་ནས་བག་དང་ལྡན་པར་གྱུར་པ་དེ། །
ཟླ་བ་སྤྲིན་བལ་ལྟ་བུར་རྣམ་མངོས་ཏེ། །
དགའ་བོ་སོར་ཁྲེང་མཐོང་ལྡན་བདེ་བྱེད་བཞིན། །ཞེས་གསུངས།

怙主龙猛菩萨：

何人昔日颇放逸，尔后行为倍谨慎，

如月离云极绚丽，难陀指鬘能乐同。

2019.08.08



ན་མོ།

ཕན་བདེ་མ་རྣམས་ཀུན་ལ་སྙིན། །

ཕན་བདེས་ནམ་མཁའ་གང་བར་ཞོག །

སྡུག་བསྔལ་མ་ལུས་བདག་ལ་ལེན། །

སྡུག་བསྔལ་རྒྱ་མཚོ་སྐམ་བར་ཞོག །ཅེས་གསུངས།

古德：

利乐施有情，利乐遍虚空，

痛苦自取受，干涸诸苦海。

2019.08.09



རྗེ་མི་ལས།

སྡིག་བཤགས་བས་ཅི་ཞེ་དག་སྣམ་བ་ན། །

དགེ་བ་དྲན་ན་འདག་པ་ཡིན། །ཞེས་གསུངས།

米拉日巴：

若想忏罪能净否？

忆念善法则清净。

2019.08.10



སྡིག་འདྲུག་ལས།

སྟོག་པ་ཤིན་ཏུ་མི་བཟད་བྱས་ན་ཡང་།།

དབའ་ལ་བརྟེན་ནས་འཇིགས་པ་ཆེན་པོ་ལྟར།།

གང་ལ་བརྟེན་ནས་ཡུད་ཀྱིས་ཐོལ་འགྱུར་ན།།

དེ་ལ་བག་ཅན་རྣམས་ཀྱིས་ཅིས་མི་བསྟེན།།

དེས་ན་དུས་མཐའི་མེ་བཞིན་སྟོག་ཆེན་རྣམས།།

སྐད་ཅིག་གཅིག་གིས་ངེས་པར་སྡེད་པར་འགྱུར། །ཞེས་གསུངས།

《入行论》：

如人虽犯极重罪，然依勇士得除畏，

若有速令解脱者，畏罪之人何不依。

菩提心如末劫火，刹那能毁诸重罪。

2019.08.11



དྲག་པོ་རིན་པོ་ཆེས།
སྡུར་བྱས་པའི་སྡིག་པའི་ཕུང་པོ་རི་རབ་ཙམ་ཡོད་ཀྱང་།
ངོ་བོ་མཐོང་བའི་སྐད་ཅིག་ལ་འདག་པ་ཡིན།
ཞེས་གསུངས།

塔波仁波切：

纵然往昔所造的罪业积如山王，

也能在现见本性的瞬间得以清净。

2019.08.12



མི་ཞམ་རིན་པོ་ཆེས།

རིག་གསུམ་རྒྱལ་བ་འདུས་པའི་ངོ་བོ་ཡི་བླ་མ། །

མཚན་ཙམ་དུན་པས་བྱིན་རླབས་ཆར་སྤྲིན་དུ་གཡོ་བ། །

བོད་ལ་བཀའ་དྲིན་མཚུངས་མེད་རིག་འཛིན་གྱི་སྐྱོབ་དཔོན། །

མཆོ་སྦྱེས་རྡོ་རྗེ་ཞབས་པད་འདོད་འཁྱུང་གི་ནོར་བུ། །

སྤྱི་བོའི་གཙུག་ཏུ་སྐོམ་པའི་སྣལ་བཟང་འདི་ཐོབ་པ། །

ལྷ་སྣལ་ཆད་པའི་དད་མེད་འགའ་ཞིག་ལ་བསམ་ན། །

དད་པའི་གནས་ལ་དད་པ་རྣེད་པ་འདི་རྣེད་པའི། །

མཆོག་ཏུ་ཡིད་ཆེས་དེའི་ཕྱིར་སྐྱིད་པོ་རུ་འདུག་གོ །ཞེས་གསུངས།

麦彭仁波切：

摄集三部如来本体师，唯忆尊名降下加持雨，于藏恩德无比持明师，海生金刚足莲如意宝，得以观修头顶此善缘，思维断缘无信个别人，于应信处虔信此获得，诚信获得之最我欣悦。

2019.08.13



ཆོས་རྗེ་འཇིགས་མེད་ཕུན་ཚོགས་ཀྱིས།

དཔལ་ལྡན་རྩ་བའི་བླ་མ་འདི་སྐྱབས་གནས་ཀུན་འདུས་ཀྱི་བདག་ཉིད་ཅན་དུ་ཤེས་ནས། དེ་ལ་གསོལ་བ་རྩེ་གཅིག་ཏུ་བཏབ་པར་བྱས་ན་གེགས་ཀྱང་དེས་སེལ་ལ་བོགས་ཀྱང་དེས་འདོན་པར་འགྱུར་བ་ཡིན། ཞེས་གསུངས།

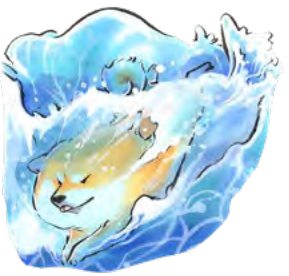
法王晋美彭措：

一切加持与悉地的根本就是上师，

不需要另外一个遣除障碍、

增进境界的殊胜窍诀。

2019.08.14



འོད་སྲུང་གི་ལེའུ་ལས།

དབེར་ན་མི་ཞིག་རྒྱ་མཚོའི་ཆུས་ཁྱེར་ལ།།

དེ་ནི་སྐོམ་བཞིན་འཆི་བའི་དུས་ཉིད་འགྱུར།།

དེ་བཞིན་ཆོས་མང་སྤྱད་པས་བག་མེད་པ།།

ཆོས་ཀྱི་རྒྱ་མཚོར་གནས་ཀྱང་ངན་སོང་འགྲོ། །ཞེས་གསུངས།

《大宝积经·迦叶品》：

譬如一人溺海水，彼者干渴而死去，

贪爱多法而放逸，虽住法海堕恶趣。

2019.08.15



རྒྱལ་སྲས་ཞི་བ་ལྷས།

ཇི་སྲིད་ནམ་མཁའ་གནས་པ་དང་།།

འགྲོ་བ་ཇི་སྲིད་གནས་གྱུར་པ།།

དེ་སྲིད་བདག་ནི་གནས་གྱུར་ནས།།

འགྲོ་བའི་སྡུག་བསྔལ་སེལ་བར་ཤོག །ཅེས་གསུངས།

寂天菩萨：

乃至有虚空，以及众生住，

愿吾住世间，尽除众生苦。

2019.08.16



དེ་མ་མེད་བར་གྱུར་བས་བསྟན་བ་ཞེས་བའི་མདོ་ལས།
བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་ནི་སེམས་ཅན་རྣམས་ཡོངས་སུ་སྨྱང་བ་
དང་། ཡེ་ཤེས་ཀྱི་སྣང་བར་བྱ་བ་དང་། མུན་པ་ཆེན་པོ་བསལ་
བའི་ཕྱིར་བསམས་བཞིན་དུ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་ཞིང་ཡོངས་སུ་མ་
དག་པ་རྣམས་སུ་སྐྱེ་སྟེ། ཉོན་མོངས་པ་རྣམས་དང་ལྡན་ཅིག་མི་
གནས་ཤིང་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ཉོན་མོངས་པའི་མུན་པ་
ཡང་རྣམ་པར་སེལ་ཏོ། །ཞེས་གསུངས།

《维摩诘经》：

菩萨如是！虽生不净佛土，为化众生故，不与愚闇而共合也，但灭众生烦恼闇耳。

2019.08.17



རྒྱུད་ལས།

གལ་ཏེ་ཏིང་འཛིན་འདི་མེད་ན། །

རྒྱ་མཚོའི་འཇིང་གི་ཐ་བོང་བཞིན། །

བསྐལ་བར་བཟླས་ཀྱང་འབྲས་མི་འབྱིན། །ཞེས་གསུངས།

续部：

若无此等持，

如海底磐石，

诵数劫无果。

2019.08.18



ཨོ་རྒྱན་ཆེན་པོས།

ལོ་གཅིག་འབད་བསྟེན་བྱས་པ་བས། །

ཟླ་གཅིག་སྨྲ་བཅད་བྱས་པ་དགའ། །ཞེས་གསུངས།

邬金莲花生大士：

杂有绮语诵一年，

不如禁语诵一月。

2019.08.19



རྒྱུད་ལས།

ཇི་ལྟར་འོ་མ་ཐིག་པ་གཅིག །

དེ་ལྟར་ཐམས་ཅད་ཉེས་པ་ལྟར། །

རྣལ་འབྱོར་ཉམས་གྱུར་གཅིག་གིས་ནི། །

རྣལ་འབྱོར་ཅན་ཀུན་མ་རྫོགས་བྱེད། །ཅེས་གསུངས།

续部：

犹如一滴腐奶汁，可毁一切鲜奶汁，

失毁誓言之一人，能毁诸具誓言者。

2019.08.20



རྣལ་འབྱོར་གྱི་དབང་ཕྱུག་ཉི་ལོ་བས།
བྱ་སྣང་བ་རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་འབྱུང་འདི།།
དོན་སྤྲེ་བ་མེད་པར་མ་རྟོགས་པར།།
ཚོགས་གཉིས་ཤིང་རྟའི་འཕངས་ལོ་དང་།།
འབྲལ་བར་མ་བྱེད་ནུ་ཉོ་བ། །ཞེས་གསུངས།

大瑜伽士帝洛巴：

吾子那若巴，显现此缘起，

未证无生义，莫离积二资。

2019.08.21



མདོ་ལས།

དོན་དམ་ལྷན་ཅིག་སྐྱེས་པའི་ཡེ་ཤེས་ནི། །

ཚོགས་བསགས་སྦྱིབ་པ་དག་པའི་ལག་རྟེས་དང་། །

རྟོགས་ལྡན་བླ་མའི་བྱིན་རྒྱབས་ཀོན་ལས། །

ཐབས་གཞན་བསྟེན་པ་རྣོངས་པར་ཤེས་པར་བྱ། །ཞེས་གསུངས།

佛经：

当知胜义俱生智，唯依积资净障力，

乃与具证师加持，依止他法诚愚痴。

2019.08.22



མདོ་ལས།

ཇི་སྲིད་ཚོགས་གཉིས་དམ་བ་དེ་ནི་མ་རྫོགས་བར། །

དེ་སྲིད་སྟོང་ཉིད་དམ་བ་དེ་ནི་རྟོགས་མི་བྱེད། །ཅེས་གསུངས།

佛经：

乃至殊胜二资未圆满，

期间不能证悟胜空性。

2019.08.23



བྱང་ཕོབ་ཡུ་རྒྱན་བའེ་མཁྱར་ལས།
གངས་ཅན་གྱི་སྒྲང་པོ་རིན་ཆེན་དཔལ། །
དག་ཉམས་གྱིབ་མིན་བས་ཟྭབ་མ་སྐྱོང་། །
ཏོགས་བྲལ་མ་མིན་བས་སྐྱོབ་མ་སྐྱོང་། །ཞེས་གསུངས།

成就者俄坚巴：

雪域乞人仁亲花，

仅有失戒敌可害，

唯有师尊能救护。

2019.08.24



རྒྱུད་ལས།

གལ་ཏེ་ཏིང་འཛིན་འདི་མེད་ན། །

རྒྱ་མཚོའི་འཇིང་གི་ཕ་བོང་བཞིན། །

བསྐལ་བར་བཟླས་ཀྱང་འབྲས་མི་འབྱིན། །ཞེས་གསུངས།

续部：

若无此等持，

如海底磐石，

诵数劫无果。

2019.08.25



ཀུན་མཁྱེན་ཆེན་པོས།
ཞེན་པ་ནང་ནས་ལོག །
འདོད་རྒུ་ཐང་མེད་འབྱུང་། །ཞེས་གསུངས།

麦彭仁波切：

内心断除贪欲，

财富滚滚而来。

2019.08.26



མགོན་པོ་བྱམས་པས།

མ་དག་མ་དག་དག་པ་དང་།།

ཤིན་ཏུ་རྣམ་དག་གོ་རིམ་བཞིན།།

སེམས་ཅན་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་དང་།།

སངས་རྒྱས་ཞེས་བྱ་རབ་བརྗོད་དོ།།ཞེས་གསུངས།

弥勒菩萨：

不净不净净，极净依次第，

是名为众生，菩萨与如来。

2019.08.27



མདོ་སྡེ་གསེར་འོད་དམ་ཅ་ལས།

སངས་རྒྱས་མྱ་ངན་ཡོངས་མི་འདའོ།།

ཆོས་ཀྱང་ནུབ་པར་མི་འགྱུར་རོ།།ཞེས་གསུངས།

《胜光明经》：

如来不涅槃，正法不隐没。

2019.08.28



མདོ་ལས།

དོན་དམ་བ་ནི་དད་པས་རྟོགས་པར་བྱ་བ་ཁོ་ནའོ།།

ཞེས་གསུངས།

佛经：

胜义谛唯以信心而证悟。

2019.08.29



རྒྱུད་ལས།

ཡུལ་སྐུ་འབུམ་ཕྲག་སྟོང་བསྒོམ་པས། །

བླ་མའི་མོས་གུས་ཐུབ་པར་འཕགས། །

ཞེས་གསུངས།

续部：

修十万本尊，

不如敬上师。

2019.08.30



རྮོ་བོ་དྲེ་བམ་ཀྱ་རའི་རྣམ་ཐར་ལས།
སྟེག་པ་ནང་ས་པར་བསགས་པ་སྟ་དྲོ་བ་ཤགས།
ཕྱི་དྲོ་བསགས་པ་ཉལ་ཁ་བཤགས་ཏེ་སྟེག་ཡྱང་
དང་ཞག་གཅིག་ཀྱང་མ་འགྲོགས་པར་བྱའོ།།
ཞེས་གསུངས།

《阿底峡尊者传》：

早上造罪上午忏，

下午造罪晚上忏，

与罪不同住过夜。

2019.08.31



ཞི་བ་ལྷས།

སྡུག་བསྔལ་འདོར་འདོད་ཟོལ་ཡོད་ཀྱང་། །

སྡུག་བསྔལ་ཉིད་ལ་མངོན་བར་རྒྱུག །

བདེ་བ་འདོད་ཀྱང་གཏི་མུག་བས། །

རང་གི་བདེ་བ་དགྲ་ལྟར་འཇོམས། །ཞེས་གསུངས།

寂天菩萨：

众生欲除苦，反行痛苦因，

愚人虽求乐，毁乐如灭仇。

2019.09.01



ཀུན་མཁྱེན་འཇིགས་མེད་གླིང་བས།
དོན་དམ་བའི་རྟོགས་ཚུལ་མོས་གུས་ཀྱི་སྒང་ལ་
ཕེབས་པ་ཤ་སྟག་བྱུང་ངོ་། །ཞེས་གསུངས།

智悲光尊者：

我的许多弟子，都是以恭敬心证悟胜义谛而获得最高境界的。

2019.09.02



ཨོ་རྒྱན་ཆེན་པོས།

སྐྱེ་བོའི་བདེ་སྐྱིད་ཞུན་སྐུམ་ཚོགས་འདྲ་བ། །

དབྱར་གྱི་ཆུ་དང་རྨི་ལམ་ནོར་ཇས་ལྟར། །

བདེན་པ་མེད་ཅིང་མྱུར་དུ་མི་རྟག་བས། །

སྐྱེ་བའི་འདུ་ཤེས་རྟག་ཏུ་བསྐྱེད་འཚལ་ལོ། །ཞེས་གསུངས།

莲花生大士：

人间荣华如夏水，亦如梦中之财富，

无有实质速无常，故当恒生厌离心。

2019.09.03



རྒྱུད་བླ་མ་ལས།
གང་ཕྱིར་དེ་ནི་ཚོས་སྐུ་དེ་ནི་དེ་བཞིན་གཤེགས། །
དེ་ནི་འཕགས་པའི་བདེན་པ་དོན་དམ་མྱ་ངན་འདས། །
དེ་བཞིན་ཉི་དང་ཟེར་བཞིན་ཡོན་ཏན་དབྱེར་མེད་པ། །
སངས་རྒྱས་ཉིད་ལས་མ་གཏོགས་མྱ་ངན་འདས་པ་མེད། །
ཅེས་གསུངས།

《宝性论》：

彼即法身即如来，圣谛胜义之涅槃，

故如日光德无别，佛外无有余涅槃。

2019.09.04



མཁོན་བོ་གླུ་སྒྲུབ་ཀྱིས།
སྟོང་ཉིད་རིགས་བས་དཔྱད་ན་གོ་ནུས་ཀྱི།།
ཤིན་ཏུ་རྟོགས་དཀའ་ཆུ་འབབ་ཟབ་མོའི་ཆོས།།
ཞེས་གསུངས།

龙猛菩萨：

以理分析能解空性义，

极难证悟因果甚深法。

2019.09.05



སློབ་དཔོན་པདྨས།
རྒྱ་གར་ནས་བོད་དུ་འགྱུར་ཚད་ཀྱི་ཆོས་ལུགས་ངག་གི་
དགེ་སྦྱོར་བྱ་ཐབས་ལ་ཡི་གེ་དྲུག་པའི་འཁོར་ལོ་འདི་
བས་ཕན་པ་དང་ཡོན་ཏན་ཆེ་བ་མེད། ཅེས་གསུངས།

莲花生大士：

凡是印度译成藏文的佛法中，

身语所做的善事里，没有比转六字

真言经轮利益功德更大的了。

2019.09.06



བདྲུ་བཀའ་ཡི་ཐང་ཡིག་ལས།

ཚོགས་གཉིས་མཐར་ཕྱིན་ཡོན་ཏན་རབ་རྫོགས་པཿ

སྲས་ཀྱི་མཆོག་གྱུར་སྣུལ་བ་བསམ་མི་ཁྱབཿ

འདས་དང་མ་འོངས་ད་ལྟ་ཐམས་ཅད་དུཿ

བསྟན་པའི་རྒྱལ་མཚན་ཕྱོགས་བཅུར་རབ་ཏུ་འཛུགསཿ

ཞེས་གསུངས།

《莲花遗教》：

二资究竟圆功德，佛子化身不可思，

过去现在未来时，树立佛幢遍十方。

2019.09.07



ཐབྱ་བཀའ་ཡི་ཐང་ཡིག་ལས།

སྔོན་ཆེ་སྣང་བ་མཐའ་ཡས་འོད་དཔག་མེད།

རི་བོ་ཀུ་ལུར་མགོན་པོ་སྤྱན་ར་ས་གཟིགས།

རྒྱ་ན་ཀོ་ཤར་པདྨ་འབྱུང་གནས་སྐུ།

མཚོན་ཚུལ་ཅམ་ལ་གསུམ་དུ་སྣང་གྱུར་ཡང་།

དོན་ལ་དབྱེར་མེད་སོ་སོར་ཐ་མི་དད།

ཅེས་གསུངས།

《莲花遗教》：

往昔无量光如来，布达拉山观世音，

达那郭夏莲花生，现相虽异实无别。

2019.09.08



དགེ་སྐྱེས་ཞེས་བྱ་བའི་མདོ་ལས།

འདོད་སྡང་འཇིགས་སྐྲག་གཉིས་མུག་བའི།།

ཚོས་བཞི་ལྡན་པའི་གང་ཟག་ལ།།

སྙན་ཀྲགས་ཉིན་རེར་འཕྱིའ་གྱུར་ཏེ།།

མར་ངོའི་ཟླ་བ་ཇི་བཞིན་ནོ། །ཞེས་གསུངས།

《善生经》：

欲嗔及怖痴，有此四法者，

名誉日损减，如月向于晦。

2019.09.09



དགེ་སྐྱེས་ཞེས་བྱ་བའི་མདོ་ལས།

འདོད་སྐང་འཇིགས་སྐྲག་གཏི་མུག་བའི།།

མི་དགེ་བྱེད་པའི་གང་ཟག་ལ།།

སྙན་ཀྱགས་ཉིན་རེར་འཕེལ་གྱུར་ཏེ།།

ཡར་ངོའི་ཟླ་བ་ཇི་བཞིན་ནོ། །ཞེས་གསུངས།

《善生经》：

于欲恚怖痴，不为恶行者，

名誉日增广，如月向上满。

2019.09.10



ཞབས་དཀར་བས།

ཆོས་ལུགས་གྲུབ་མཐའ་མང་པོ་མ་དར་ན། །

བསྟན་པ་དར་ཞིང་རྒྱས་པ་སུ་ཡིས་བྱེད། །ཅེས་གསུངས།

夏嘎巴：

佛法若无各教派，

何能兴盛于十方？

2019.09.11



མདོ་ལས།

ཇི་འདྲ་བ་ཡི་ལས་བྱས་པ། །

དེ་འདྲ་བ་ཡི་འབྲས་བུ་འཕོ་བ། །ཅེས་གསུངས།

佛经：

造作如是业，

获得如是果。

2019.09.12



ཆོས་རྗེ་འཇིགས་མེད་ཕུན་ཚོགས་ཀྱིས།
མེ་ནི་གྲང་བར་འགྱུར་སྲིད།།
འཕྲིན་མཐོན་དྲིན་ཆེན་བླ་མའི།།
ཐུགས་རྗེ་གཡེལ་བ་མི་མངའ།།
ཀུས་སྟོབས་ཆགས་པོགས་མི་སྲིད།།ཅེས་གསུངས།

法王晋美彭措：

纵令火成凉，上师之慈悲，

永远不过时，其力无阻碍。

2019.09.13



མདོ་ལས།

ལྷ་བརྒྱ་ཐ་མར་གྱུར་བ་ན། །

ང་ཉིད་སྐོབ་དཔོན་གཟུགས་སུ་འོང་། །

དེ་ཚེ་དེ་ལ་གུས་བར་བྱ། །ཞེས་གསུངས།

佛经：

末法五百世，

我现上师相，

尔时恭敬彼。

2019.09.14



གསང་སྒྲིང་ལས།

རང་བཞིན་གསང་བའི་སྒྲིང་པོ་ནི། །

རྟོགས་ནས་སྨྲ་བར་གང་བྱེད་པ། །

དེ་ཉིད་ང་ཡིན་དབང་ཡང་རྫོགས། །ཞེས་གསུངས།

《密藏续》：

了悟而宣说，自性秘密藏，

彼即视为我，圆满诸灌顶。

2019.09.15



མཁའ་ལྟིང་གཤོག་རྒྱབས་ལས།

དཔལ་ལྡའི་ཤེས་པ་བཟོ་བཅོས་མ་བྱས་པ། །

རྒྱན་གྱིས་མ་བསྒྲུར་འཇིན་པས་མ་བསྒྲད་པའི། །

རིག་པ་ས་ལེ་ཏྲི་གེ་འདི་ཀ་ཡིན། །

དུས་གསུམ་སངས་རྒྱས་ཐམས་ཅད་འདི་ལས་བྱུང་། །

འདི་ནི་དུས་གསུམ་སངས་རྒྱས་བྱགས་ཡིན་པས། །

འདི་དང་འབྲལ་མེད་གྱིས་ཤིག་སྐལ་ལྡན་ཀུན། །ཞེས་གསུངས།

《大鹏展翅》：

现今之识不改造，不随缘转执不染，

了然明澈此觉性，三世诸佛由此生，

此乃三世佛陀意，故莫离此具缘者！

2019.09.16



དག་སྐྱེས་ཞེས་བྱ་བའི་མདོ་ལས།

ཚང་གིས་མྱོས་པའི་གང་ཟག་གིས། །

རང་ཉིད་དབུལ་ཡང་མི་ཤེས་པས། །

ནོར་ལ་མཐོང་ཆུང་ཆུས་སྒྲོས་དགའ། །

ཁྱིམ་འཇིག་ཕྱང་ཁྲལ་ཐམས་ཅད་འབྱུང་། །ཞེས་གསུངས།

《善生经》：

为酒所荒迷，贫穷不自量，

轻财好奢用，破家致祸患。

2019.09.17



དགེ་སྐྱེས་ཞེས་བྱ་བའི་མདོ་ལས།

སྡུག་བསྔལ་བྱེད་ཅིང་དང་དུ་ལེན།།

ཐོག་མར་བག་ལ་བསྟེན་པ་ཡིས།།

འདི་དང་ཕྱི་མ་གཉིས་ཀ་ཡང་།།

འབྲས་བུ་ནམ་ཡང་འཐོབ་པ་མེད།།ཅེས་གསུངས།

《善生经》：

行恶能受恶，与恶友同事，

今世及后世，终始无所获。

2019.09.18



དགེ་སྐྱེས་ཞེས་བྱ་བའི་མདོ་ལས།

ཉིན་བར་གཉིད་ལ་དགའ་བ་དང་།།

མཚན་མོར་རེ་བས་བྲེལ་བ་ལ།།

བཟང་ཀློགས་མེད་ཅིང་རྟོངས་ཤུན་འཕིབས།།

ཁྱིམ་གྱི་བྱ་བ་འགྲུབ་མི་ནུས། །ཞེས་གསུངས།

《善生经》：

昼则好睡眠，夜觉多悕望，

独昏无善友，不能修家务。

2019.09.18



སྟོན་གྱི་དམ་བ་དག་གིས།
རྣལ་འབྱོར་ཁྲོས་པ་ཆུ་ནང་དབྱིག་བརྒྱབ་འདྲ། །
དཔྱ་ཡི་ལ་དཔྱ་མེད། །ཅེས་གསུངས།

古大德：

瑜伽行人之怒火，

如棍击水片刻无。

2019.09.19



དགེ་སྙེས་ཀྱི་མདོ་ལས།

ཞེ་དུལ་ཚུལ་གྱིས་བསྙུབ་དང་།།

སྐྱན་བར་སྨྲ་བས་བསྙུབ་དང་།།

གྱས་བསྟེན་ཚུལ་གྱིས་བསྙུབ་དང་།།

ཐོགས་ངན་དགའ་བས་བསྙུབ་བཅས།།

འདི་དག་བསྟེན་བར་མི་བྱ་སྟེ།།

མཁས་བས་ལེགས་བར་ཤེས་བྱས་ནས།།

གཡང་ས་དག་ལ་འཇིགས་པ་ལྟར།།

སྡུར་དུ་ཡོངས་སུ་སྤང་བར་བྱ། །ཞེས་གསུངས།

《善生经》：

畏伏而强亲，美言亲亦尔，

敬顺虚诳亲，恶友为恶亲。

此亲不可恃，智者当觉知，

宜速远离之，如避于险道。

2019.09.20



བྱ་མོ་བློ་གྲོས་བཟང་མོས་ཞུས་པའི་མདོ་ལས།

བྱ་མོ་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་ཚེས་བཞི་དང་ལྡན་བདུད་ཀྱི་ལས་མེད་པར་འགྱུར་ཏེ། བཞི་གང་ཞེ་ན། འདི་ལྟ་སྟེ། ཚོས་ཐམས་ཅད་མཉམ་པ་ཉིད་དུ་སྐོམ་པ་དང་། བརྩོན་འགྲུས་བརྩམས་པ་དང་། སངས་རྒྱས་རྗེས་སུ་དྲན་པ་སྐོམ་པ་དང་། དགེ་བའི་རྩ་བ་ཡོངས་སུ་བསྔོ་བ་སྟེ། བྱ་མོ་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་ཚེས་བཞི་པོ་དེ་དག་དང་ལྡན་བདུད་ཀྱི་ལས་མེད་པར་འགྱུར་རོ། །ཞེས་གསུངས་སོ།

《妙慧童女经》：

复次妙慧，菩萨成就四法，能离诸魔。

云何为四？一者了知法性平等，

二者发起精进，三者常勤念佛，

四者一切善根皆悉回向。

2019.09.21



ཞབས་དཀར་བས།

རྗེ་བྷ་མས་སེམས་ངོ་སྤྲོད་པ་དེ། །

དབེ་ལོང་བའི་མིག་གཉིས་ཕྱེ་བ་འདྲ། །ཞེས་གསུངས།

夏嘎巴：

上师直指心，

如开天盲眼。

2019.09.22



སངས་རྒྱས་གཙུག་ཏོར་དབའ་བར་འགྲོ་བའི་མདོ་ལས།
ཐོག་མ་མེད་པ་ནས་སྐྱེ་འཆི་གཅིག་ནས་གཅིག་ཏུ་བརྒྱུད་པས་
འཁོར་བ་ན་རང་གི་དེ་ཁོ་ན་ཉིད་དག་ཅིང་འོད་གསལ་བ་རྟག་
ཏུ་གནས་པ་མ་རྟོགས་པས་མངོན་ཞེན་ཉེ་བར་བླངས་ཏེ།
འདོད་པ་འདི་ནི་གསོག་འབའ་ཞིག་པས་ན་ཀུན་ཏུ་རྒྱུད་མར་
འཁོར་ཞིང་འཕྲན་ཏོ། །ཞེས་གསུངས།

《楞严经》：

一切众生，从无始来生死相续，

皆由不知常住真心，性净明体，

用诸妄想。此想不真，故有轮转。

2019.09.23



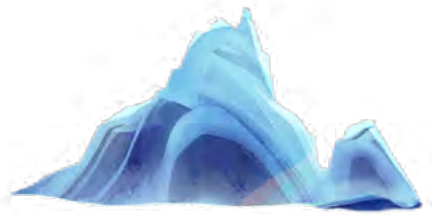
སྐྱོབ་དང་བྱེན་གྱུར་སྒྲུབ་ཀྱིས།
ཐར་པ་བདག་ལ་རག་ལས་འདི་ལ་ནི། །
གཞན་ཀྱིས་ཐོགས་བཀྱིར་ཅི་ཡང་མ་མཆིས་སོ། །
ཐོས་དང་ཚུལ་ཁྲིམས་བསམ་གཏན་ལྡན་པ་ཡིས། །
བདེན་པ་རྣམ་པ་བཞི་ལ་འབད་པར་མཛོད། །
ཅེས་གསུངས་སོ། །

龙猛菩萨：

解脱依自己，他人无济事，

具闻戒定者，勤修四谛法。

2019.09.24



དཀོན་མཆོག་འབྱུང་གནས་ཀྱི་མདོ་ལས།

ཇི་ལྟར་རི་བོ་དག་ནི་མི་སྐྱོལ་བ།།

དེ་བཞིན་ཆོས་རྣམས་རྟག་ཏུ་སྐྱོད་མི་ནུས།།

འཆི་འཕོ་མེད་ཅིང་སྐྱེ་བ་མེད་པ་ཡི།།

ཆོས་རྣམས་དེ་ལྟར་རྒྱལ་བས་རབ་ཏུ་བསྟན།།

ཞེས་གསུངས།

《宝源经》：

如山不动摇，诸法亦复然，

无生亦无死，如来所宣说。

2019.09.25



ཚུལ་ཁྲིམས་ཡང་དག་བའི་མདོ་ལས།

དེ་ཕྱིར་སྟོན་བས་ཚུལ་ཁྲིམས་རབ་བསྟགས་བཞད། །

ཚུལ་ཁྲིམས་ལྡན་བ་སངས་རྒྱས་འབྱུང་དང་ཕྲད། །

ཚུལ་ཁྲིམས་ལྡན་བ་རྒྱན་རྣམས་ཀྱན་གྱི་མཆོག །

ཚུལ་ཁྲིམས་ལྡན་བ་དྲི་དང་བྲག་བ་ཡིན། །ཞེས་གསུངས།

《净戒经》：

是故佛赞戒，具戒值遇佛，

具戒最庄严，具戒生妙香。

2019.09.26



སྡོམ་དང་ལྡན་ཙོ་ཐོ་མིས།
དེ་ཚེ་དེ་ལ་དགེ་བའི་ཕྱིར།།
རྒྱལ་བ་སྲས་དང་བཅས་རྟག་ཀྱིས།།
དགེ་བའི་ཐུགས་ཀྱིས་རྗེ་བར་ཡང་།།
བྱ་སྟེག་འདྲ་བར་དགོངས་བར་འགྱུར། །ཞེས་གསུངས།

月宫论师：

具戒者善故，诸佛及菩萨，

恒常以善意，如子而垂念。

2019.09.27



སྲོབ་དཔོན་དབྱིག་གཉེན་གྱིས།

གང་གིས་ལུས་དང་སྲོག་དག་ནི། །

སེམས་ཅན་ཀུན་ལ་གཏང་བར་བྱ། །

ལུས་ཅན་ཀུན་ལ་བྱམས་པ་དང་། །

སྙིང་རྗེ་ཉིད་ཀྱིས་ཁྱབ་པར་བྱ། །ཞེས་གསུངས།

世亲论师：

为利诸众生，舍身及寿命，

慈心与悲心，周遍诸有情。

2019.09.28



དགེ་སྐྱེས་ཀྱི་མདོ་ལས།

གཉེན་ཡོགས་བསྟེན་པར་འདོད་པ་ཡིས། །

བློ་ནི་རབ་ཏུ་བརྟན་པ་དང་། །

ཚུལ་ཁྲིམས་ལྡན་པའི་གང་ཟག་བསྟེན། །

དེས་ནི་མེ་འོད་སྣང་བཞིན་འགྱུར། །ཞེས་གསུངས།

《善生经》：

若欲亲可亲，当亲坚固亲，

亲者戒具足，如火光照人。

2019.09.29



དགེ་སྦྱེས་ཀྱི་མདོ་ལས།

བསྟེན་བར་འོས་པའི་གཉེན་ཞོགས་ནི།།

མཁས་པ་རྣམས་ཀྱིས་བསྟེན་བྱ་སྟེ།།

ཞོགས་ཀྱི་ནང་ནས་ཕྱལ་ཕྱིན་པ།།

མ་ཡིས་བྱ་བཞིན་བསྟེན་བར་བྱ། །ཞེས་གསུངས།

《善生经》：

此亲乃可亲，智者所附近，

亲中无等亲，如慈母亲子。

2019.09.30



དགེ་སྙེས་ཀྱི་མདོ་ལས།

ཚོས་མིན་འགོག་པར་བྱེད་པ་དང་།།

གཞན་ལ་བྱམས་བརྩེ་ལྡན་པ་དང་།།

གཞན་ཕན་སྒྲུབ་དང་དོན་མཐུན་བྱེད།།

དེ་འདྲའི་ཀྲིག་ནི་བསྟེན་པར་བྱ། །ཞེས་གསུངས།

《善生经》：

制非防恶亲，慈愍存他亲，

利人益彼亲，同事齐己亲。

2019.10.01



དགེ་སྐྱེས་ཀྱི་མདོ་ལས།

ཆུན་པོ་འགྲེད་དང་ལྡོམ་བྱེད་བཏུང་།།

བྱད་མེད་འདོད་ལོག་སྤྱོད་པ་དང་།།

ངན་སྤྱོད་ངན་པ་གོམས་པ་ཡིས།།

མར་ངེའི་ཟླ་བཞིན་འགྲིབ་པར་འགྱུར། །ཞེས་གསུངས།

《善生经》：

掷博群饮酒，共伺他淫女，

玩习卑鄙行，如月向于晦。

2019.10.02



དགེ་སྐྱེས་ཀྱི་མདོ་ལས།

སྔ་དགོང་བྱ་བར་མི་བརྩོན་ཞིང་། །

ངོ་གྲང་ནམ་ཡང་ལེ་ལོས་གཡེང་། །

བྱ་བ་གང་ཡང་མཐར་མི་ཕྱིན། །

འགྲུབ་ཀྱང་སྣར་ཡང་བཟློག་བར་འགྱུར། །ཞེས་གསུངས།

《善生经》：

朝夕不肯作，寒暑复懈惰，

所为事不究，亦复毁成功。

2019.10.03



རྡོ་རྗེ་གཅོད་པ་ལས།

རབ་འབྱོར་རིགས་ཀྱི་བུ་འམ། རིགས་ཀྱི་བུ་མོ་གང་དག་འདི་ལྟ་བུའི་མདོ་སྡེའི་ཚིགས་འདི་དག་ལེན་པ་དང་། འཆོག་པ་དང་། ཀློག་པ་དང་། ཀུན་ཆུབ་པར་བྱེད་པ་དེ་དག་ནི་མནར་བར་འགྱུར། ཤིན་ཏུ་མནར་བར་འགྱུར་རོ། ।དེ་ཅིའི་ཕྱིར་ཞེ་ན། རབ་འབྱོར་སེམས་ཅན་དེ་དག་གི་ཚེ་རབས་སྔ་མའི་མི་དག་བའི་ལས་ངན་སོང་ཏུ་སྐྱེ་བར་འགྱུར་བ་གང་དག་བྱས་པ་དག་ཚེ་འདི་ཉིད་ལ་མནར་བས་ཚེ་རབས་སྔ་མའི་མི་དག་བའི་ལས་དེ་དག་བྱང་བར་འགྱུར་ཏེ། སངས་རྒྱས་ཀྱི་བྱང་ཆུབ་ཀྱང་ཐོབ་པར་འགྱུར་བའི་ཕྱིར་རོ། ।ཞེས་གསུངས།

《金刚经》（鸠摩罗什译）：

须菩提，若善男子、善女人，受持读诵此经，若

为人轻贱，是人先世罪业，应堕恶道，以今世人轻贱故，先世罪业则为消灭，当得阿耨多罗三藐三菩提。

2019.10.04



རྡོར་གཅོད་ལས།
ཇི་ཙམ་དུ་མཚན་ཉན་སྣམ་ཚོགས་པ་དེ་ཙམ་དུ་རྫུན་ནོ།།
ཞེས་གསུངས།

《金刚经》：

凡所有相，皆是虚妄。

2019.10.05



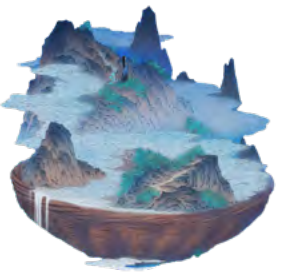
རྡོར་གཅོད་ལས།
དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་ནི་ཡང་དག་པར་གསུངས་པ། བདེན་པར་
གསུངས་པ། དེ་བཞིན་ཉིད་དུ་གསུངས་
པ་སྟེ། དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་ནི་ལོག་པར་གསུང་བ་
མ་ཡིན་པའི་ཕྱིར་རོ། །ཞེས་གསུངས།

《金刚经》（鸠摩罗什译）：

如来是真语者、实语者、

如语者、不诳语者、不异语者。

2019.10.06



རྡོར་གཅོད་ལས།
ཅི་ལ་ཡང་མི་གནས་བར་སེམས་བསྐྱེད་བར་བྱའོ། །
ཞེས་གསུངས།

《金刚经》：

应无所住而生其心。

2019.10.07



རྟོག་གེའོ་ལས།

སྐད་མ་དང་རིབ་མར་མེ་དང་།།

སྒྱུ་མ་ཟིལ་བ་ཆུ་བུར་དང་།།

རྨི་ལམ་གློག་དང་སྤྲིན་ལྟ་བུ།།

འདུས་བྱས་ཆོས་རྣམས་དེ་ལྟར་བལྟ།།ཞེས་གསུངས།

《金刚经》（玄奘译）：

诸和合所为，如星翳灯幻，

露泡梦电云，应作如是观。

2019.10.08



རྟོག་གེའོ་ལས།

སྐད་མ་ངའི་མར་མེ་དང་།།

སྒྱུ་མ་ཟིལ་བ་ཆུ་བུར་དང་།།

རྨི་ལམ་གློག་དང་སྦྲིན་ལྡུ་བུ།།

འདུས་བྱས་ཆོས་རྣམས་དེ་ལྟར་བལྟ།།ཞེས་གསུངས།

《金刚经》（鸠摩罗什译）：

一切有为法，如梦幻泡影，

如露亦如电，应作如是观。

2019.10.09



རྫོང་གཅོད་ལས།

སྐད་མ་ངན་རིབ་མང་མེ་དང་།།

སྒྱུ་མ་ཟིལ་བ་ཆུ་བུར་དང་།།

རྨི་ལམ་གློག་དང་སྦྲིན་ལྡུ་བུ།།

འདུས་བྱས་ཆོས་རྣམས་དེ་ལྟར་བལྟ།།ཞེས་གསུངས།

《金刚经》（义净译）：

一切有为法，如星翳灯幻，

露泡梦电云，应作如是观。

2019.10.10



རྣོན་གཅོད་ལས།

སྐད་མ་དད་རིབ་མར་མེ་དང་།།

སྒྱུ་མ་ཟིལ་བ་ཆུ་བུར་དང་།།

རྨི་ལམ་གློག་དང་སྦྲིན་ལྟ་བུ།།

འདུས་བྱས་ཆོས་རྣམས་དེ་ལྟར་བལྟ།ཞེས་གསུངས།

《金刚经》（菩提流支译）：

一切有为法，如星翳灯幻，

露泡梦电云，应作如是观。

2019.10.11



རྟོན་གཅོད་ལས།

སྐད་མ་ངབ་རིབ་མང་མེ་དང་།།

སྒྱུ་མ་ཟིལ་བ་ཆུ་བུང་དང་།།

རྨི་ལམ་གློག་དང་སྤྲིན་ལྟ་བུ།།

འདུས་བྱས་ཆོས་རྣམས་དེ་ལྟར་བལྟ།།ཞེས་གསུངས།

《金刚经》（真谛译）：

如如不动，恒有正说，应观有为法，如暗、翳、灯、幻，露、泡、梦、电、云。

2019.10.12



རྐྱེད་གཅོད་ལས།

སྐད་མ་ངབ་རིབ་མང་མེ་དང་།།

སྒྱུ་མ་ཟིལ་བ་ཆུ་བུང་དང་།།

རྨི་ལམ་གློག་དང་སྦྲིན་ལྡུ་བུ།།

འདུས་བྱས་ཆོས་རྣམས་དེ་ལྟར་བལྟ། །ཞེས་གསུངས།

《金刚经》（三藏笈多译）：

星翳灯幻，露泡梦电，

云见如是，此有为者。

2019.10.13



ཀུན་མཁྱེན་གློང་ཆེན་པས།
སྟོན་གྱི་སྐྱེ་བོ་དམ་པ་མཆོག་རྣམས་ཀྱང་།།
དབེན་པའི་གནས་ལས་བདུད་ཀྱི་བརླེས་ཞེས་གསུངས།།
དེ་ཕྱིར་བདག་ཀྱང་ཞི་བ་སྒྲུབ་པའི་ཕྱིར།།
ནགས་ནང་དབེན་པ་གཅིག་ལྡང་གནས་པར་བྱ།།
ཞེས་གསུངས།

全知龙钦巴：

佛说以往诸多胜士夫，

皆于清净寂地获甘露，

是故吾等为修寂灭法，

当自安住幽静之山林。

2019.10.14



ཀུན་མཁྱེན་ཀློང་ཆེན་པས།

ཡིད་བརྟན་མེད་དོ་ལྟས་སྲོག་འབྲལ་དུ་ཉེ།།

སང་དང་བདག་གི་ཚེ་ཟད་དུས་འདི་གཉིས།།

སྔོན་ལ་གང་བྱུང་ངེས་པ་མེད་དོ་ཞེས།།

དེ་རིང་ཉིད་ནས་ཡང་བསམ་པར་བྱ།།

ཞེས་གསུངས།

全知龙钦巴：

无有可靠身命离迫近，

明日及自寿尽时二者，

何者在前也无有恒定，

今日务必诚心而思索。

2019.10.15



ཞལ་བོ་ཆེའི་མདོ་ལས།

གང་ལ་དེ་བཞིན་གཤེགས་པའི་ཡེ་ཤེས་མཐའ་དག་རྗེས་སུ་མ་ཞུགས་པའི་སེམས་ཅན་དེ་ནི་སེམས་ཅན་གྱི་རིས་ན་འགའ་ཡང་མེད་དེ་འོན་ཀྱང་འདུ་ཤེས་ཀྱིའཛིན་པས་དེ་བཞིན་གཤེགས་པའི་ཡེ་ཤེས་མི་མངོན་ནོ། །འདུ་ཤེས་ཀྱི་འཛིན་པ་དང་བྲལ་བ་ལས་ནི་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པའི་ཡེ་ཤེས་རང་བྱུང་གི་ཡེ་ཤེས་ཐོགས་པ་མེད་པར་རབ་ཏུ་འཇུང་ངོ་། །ཞེས་གསུངས།

《华严经》：

未趋入如来智慧之众生于有情趣少许亦无有，然以想执不现如来智慧。远离想执无碍出生遍知智慧自然本智。

2019.10.16



གུང་ཐང་བསྟན་པའི་སྐྱོན་མེས།
ཤིང་ལ་ལན་གཅིག་སྐྱུལ་གནས་དེ།།
ཕྱིས་ཀྱང་མཐོང་ཚེ་འཇིགས་པ་ལྟར།།
རྒྱུ་དང་རྫུན་ལ་གཅིག་ཞུགས་པའི།།
མི་དེར་རྟག་ཏུ་དོགས་པ་སྐྱེ། །ཞེས་གསུངས།

贡塘丹毕准美尊者：

一朝树下有蛇，此后见树生畏，

一次偷盗妄言，于彼恒生怀疑。

2019.10.17



འགོས་ལོ་གཞོན་ནུ་དཔལ་གྱིས།
བདག་ནི་དུད་འགྲོར་གྱུར་ན་ཡང་།།
ཐུབ་པའི་གསུང་རབ་རིན་པོ་ཆེའི།།
གླེགས་བམ་མཛོང་ནས་དགའ་བ་དང་།།
ཀུ་ཙོ་བྱེད་ཅིང་རྒྱག་པར་ཤོག །ཅེས་གསུངས།

果·宣奴巴译师：

纵我变旁生，若见佛陀法，

如意宝典籍，欢喜呼奔跑。

2019.10.18



འགོས་ལོ་གཞོན་ནུ་དཔལ་གྱིས།
ཡི་དྭགས་ཉིད་དུ་སྐྱར་ཀྱང་སྣམ།།
རྒྱལ་བའི་གསུང་དང་མ་བྲལ་ན།།
གཞན་དག་ལ་ཡང་ཕན་བྱེད་པས།།
དེ་ཡི་གྲོང་ཁྱེར་སྟོང་བར་ཤོག །ཅེས་གསུངས།

果·宣奴巴译师：

我宁变饿鬼，亦不离佛法，

愿利益有情，度众城皆空。

2019. 10. 19



སངས་རྒྱས་ཀྱི་གཙུག་ཏོར་དབའ་བར་འགྲོ་བའི་མདོ་ལས།
ཇི་ལྟར་ན་རྣམ་གྲངས་གཉིས་ཡིན་ཞེ་ན། ཀུན་དགའ་བོ་རྣམ་
གྲངས་གཅིག་ནི་ཐོག་མ་མེད་པའི་སྐྱེ་འཆི་རྒྱབ་སྟེ། དཔལ་ལྡན་
ཅག་ཤེམས་ཅན་རྣམས་ཀྱི་དམིགས་པ་ཅན་གྱི་ཤེམས་ཉིད་རང་
གི་ཤེམས་ཀྱི་རང་བཞིན་དུ་ཤྱ་བའོ། །རྣམ་གྲངས་གཞན་ནི།
ཐོག་མ་མེད་པ་ནས་འབྱལ་དུ་མེད་པའི་བྱང་ཆུབ་དང་མྱང་
འདས་རྣམ་པར་བྱང་བའི་ངོ་བོ་ཉིད་དེ། དཔལ་ལྡན་ཀྱི་རང་
བཞིན་གྱིས་འོད་གསལ་བའི་རྣམ་པར་ཤེས་པའི་ཁམས། རྣམ་
འགྱུར་ཐམས་ཅད་བསྒྱིད་པར་བྱེད་པ། རང་གི་ངོ་བོ་རྟེད་པར་
དཀའ་བ་སྟེ། ཤེམས་ཅན་རྣམས་ཀྱིས་རང་གི་ངོ་བོ་ཡོངས་
སུ་སྐྱོང་བས་ན། ཉིན་བཞིན་དུ་འབད་པར་བྱས་ཀྱང་ཕྱིན་ཅི་
ལོག་གི་རིགས་སྣ་ཚོགས་སུ་དོན་མེད་པར་འཁྱམས་པར་གྱུར་
ཏེ་རང་གི་རང་བཞིན་མ་རྟོགས་སོ། །ཞེས་གསུངས།

2019.10.19



《楞严经》：

云何二种？

阿难，一者无始生死根本，

则汝今者，与诸众生，

用攀缘心为自性者。

二者无始菩提涅槃，元清净体，

则汝今者识精元明，能生诸缘，

缘所遗者。由诸众生，遗此本明，

虽终日行，而不自觉，枉入诸趣。

2019.10.20



མི་ཚམ་རིན་པོ་ཆེས།

ཡུད་ཙམ་ཞིག་གིས་མཛའ་བ་དང་།།

མི་མཛའ་གཉིས་ཀ་མི་བྱ་བར།།

འཕྲལ་དུ་འགྲོགས་ན་བདེ་བ་དང་།།

ལྷགས་སུ་ཆེས་ཆེར་བརྩིང་བར་བྱ། །ཞེས་གསུངས།

麦彭仁波切：

故勿顷刻成密友，须臾又变成陌路，

短暂相处应快乐，长远情当愈稳固。

2019.10.21



ས་སྐྱ་པཎ་ཀྲི་ཏ།

སེམས་ནི་རྣམ་པར་གཡེངས་པ་ལ། །

དམ་ཆོས་བསྒྲུབ་པའི་གོ་སྐབས་མེད། །ཅེས་གསུངས།

萨迦班智达：

设若自心散乱者，

彼无修法之良机。

2019.10.22



སངས་ལེགས་བཤད་ལས།

ཁྱོད་ཀྱི་བྱ་བ་ཟིན་ནམ་ཞེས། །

འཆི་བདག་སྟོང་བར་མི་འཇུར་གྱིས། །

ངེས་པར་བྱ་དགོས་ཡོད་ན་ནི། །

དེ་རིང་ཉིད་དུ་བརྩན་ལ་གྱིས། །ཞེས་གསུངས།

《萨迦格言》：

无论汝事圆满否，死主绝不让汝停，

设若尚有应做事，则应今起精进行。

2019.10.23



སངས་རྒྱས་ཀྱི་གཙུག་ཏོར་དབང་བར་འགྱོ་བའི་མདོ་ལས།
སངས་རྒྱས་ཀྱིས་བཀའ་སྩལ་བ། འདི་ནི་ཕྱི་རོལ་དོན་གྱིས་
སྟོང་བའི་སེམས་ཀྱི་རྣམ་པ་རྫུན་པ་སྟེ། ཡང་དག་པའི་སེམས་
ཀྱི་རང་བཞིན་རྟོག་པར་བྱེད་དོ། །ཁྱོད་ཀྱིས་ཐོག་མ་མེད་པ་ནས་
ད་ལྟའི་བར་དུ་རྒྱུན་ཆོ་ལ་རང་གི་བྱར་རྟོམས་པས། སེམས་ཀྱི་
རང་བཞིན་གྱིང་བ་ཉིད་སྟོར་བས་ན་འཁོར་བར་འཁོར་རོ། །
ཞེས་གསུངས།

《楞严经》：

此是前尘虚妄相想，惑汝真性。

由汝无始至于今生，人贼为子，

失汝元常，故受轮转。

2019.10.24



འཕགས་དཀར་བསམ།

གང་ལ་གང་འདུལ་སྣུལ་བ་བཀྱེ་ནས་ཀྱང་།།

འགྲོ་དོན་རྒྱུན་མི་ཆད་བར་མཛད་བའོ།།

ཚེགཅོད་འདི་རྣམས་ཡིད་ལ་རྒྱངས་ཤིག་དང་།།

སྐྱིད་བའི་ཉི་མ་ནང་ནས་འཆར་བར་ངེས། །ཞེས་གསུངས།

夏嘎巴：

应机调化现幻化，永不间断利群生，

此等句义铭记心，快乐杲日从内升。

2019.10.25



མཁའ་ལྡིང་གཤོག་རྒྱབས་ལས།

འཁོར་འདས་རོ་གཅིག་སེམས་སུ་ཐག་བཅད་ལ།།

སེམས་ཉིད་མ་བཅོས་ཚོས་སྐུའི་ངང་ཉིད་ནས།།

འགྲོ་དང་འདུག་དང་མཆོངས་དང་རྒྱག་པ་དང་།།

སྐྱ་དང་དགོད་དང་དྲྭ་དང་གླུ་ལེན་དང་།།

བཅགས་དང་དཀྲུག་ལོག་སྐྱོན་བའི་སྤྱོད་པ་བྱ།།

མཐར་ནི་ཞི་ཞིང་བདེ་བའི་ངང་ལ་འདུག །ཅེས་གསུངས།

《大鹏展翅》：

轮涅一味断定心，心性无改法身性，

行住跳跃及奔跑，言谈苦笑与歌唱，

践踏搅乱疯狂行，最终寂静安乐住。

2019.10.26



མཁའ་ལྟིང་གཤོག་རྒྱབས་ལས།

སྣང་བ་དཀར་དམར་སྣ་ཚོགས་ཤོག་བྱ་ལ། །

རང་བྱུང་ཡེ་ཤེས་རིག་བའི་སྐུ་གྱ་ཡིས། །

གཞི་མེད་ཡེ་གོལ་འཛིན་མེད་ཡི་གེ་བྲིས། །

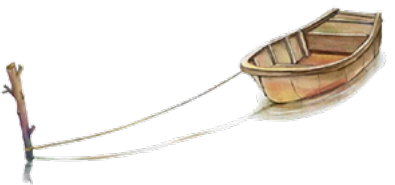
སྣང་སྟོང་གཉིས་མེད་ངང་དུ་དབེ་བལྟ་བྱས། །ཞེས་གསུངས།

《大鹏展翅》：

形形色色显现纸，自然觉智笔繕写，

无基本解无执字，现空无二境界阅。

2019.10.27



ཀླུ་སྡུབ་ཀྱིས།
ཀུན་རྫོབ་ལས་ནི་ལོག་ཤེས་ཤིག་ཏུ། །
དོན་དམ་ཉེ་བར་མི་དམིགས་སོ། །
དོན་དམ་ལས་ཀྱང་ལོག་ཤེས་ཤིག་ཏུ། །
ཀུན་རྫོབ་ཉེ་བར་མི་དམིགས་སོ། །ཞེས་གསུངས།

龙猛菩萨：

唯除世俗外，不得胜义谛。

唯除胜义外，不得世俗谛。

2019.10.28



དམ་ཚིག་མཆོག་གི་རྒྱུད་ལས།

ལུས་དང་ངག་དང་ཡིད་སྦྱོངས་ཀྱིས། །

ཅི་ནུས་པ་ཡིས་བླ་མ་ལ། །

བསྟེན་བཀུར་སྤྲི་ཞུ་སྲས་བྱས་པ། །

འདི་ལ་མཐུ་དང་ནུས་པའི་ཚོགས། །

བྱིན་རླབས་ཐོགས་པ་མེད་པ་འབྱུང་། །ཞེས་གསུངས།

《殊胜誓言续》：

谁以身语意，尽力承侍师，

定无碍出现，威力与加持。

2019.10.29



ཉིང་འཇིན་རྒྱལ་བོ་ལས།

ཇི་ལྟར་ནམ་གའི་ཉི་མ་ཕྱེད་དུས་ན།།

སྐྱེས་བྱ་སྐོམ་པས་གདུངས་ཤིང་འགྲོ་བ་དག །

སྨིག་རྒྱུ་དག་ལ་ཆུ་ཡི་ཤུང་བོར་མཐོང་།།

ཆོས་རྣམས་ཐམས་ཅད་དེ་བཞིན་ཤེས་པར་གྱིས།།

ཞེས་གསུངས།

《月灯三昧经》：

譬如春日中，辉光所焚炙，

阳焰状如水，诸法亦复然。

2019.10.30



སྟོན་བྱོན་དམ་བའི་ཞལ་ནས།

དོན་ལ་འདི་འདྲའི་བླ་མ་ཡིས།།

བཀའ་བཀྱོན་མཛད་ན་དགས་སྟགས་ཡིན།།

རྒྱེན་ངན་བར་ཆད་སེལ་བར་དེས།།

བརྟུང་བརྡེགས་མཛད་ན་བྱིན་རླབས་ཡིན།།

དངོས་གྲུབ་ཐམས་ཅད་འལས་འབྱུང་།།

མོས་གུས་ཅན་ཚོ་ཉམས་རེ་དགའ།།ཞེས་གསུངས།

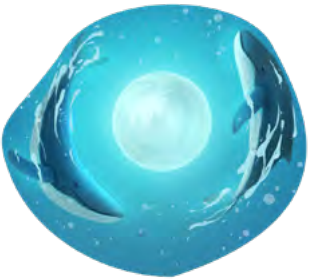
古德：

悟性之上师，呵斥是猛咒，

定除违缘障，殴打是加持，

悉地由此生，敬信则生喜。

2019.10.31



དགོངས་འདུས་ལས།

ཆོས་ཀུན་མི་ཤེས་མ་རྟོགས་ཀྱང་།།

མཚན་ཉིད་བཟང་པོན་བྱ་མ་ལ།།

བཀུར་ནས་རིམ་གྱི་ཆེར་བྱས་བས།།

འཁོར་བའི་རྒྱ་མཚོ་བརླལ་བར་འགྱུར།།

ཞེས་གསུངས།

《极密意续》：

虽不知诸法，恭敬而承侍，

具相上师者，超越轮回海。

2019.11.01



མངོད་ལས།

ལས་ལས་འཇིག་རྟེན་སྣ་ཚོགས་སྐྱེས།།

ཞེས་གསུངས།

《俱舍论》：

形形色色世间界，

皆由众生业所生。

2019.11.02



སྐྱ་བ་དྲི་མ་མེད་བའི་མདོ་ལས།

ཆོས་འདི་རྣམས་ནི་ནམ་མཁའ་ལྟ་བུ་སྟེ།།

གང་ཡང་མི་སྐྱེ་སྲུ་ཡང་མི་འཆི་སྟེ།།

སྨིད་པ་གཞན་དུ་འཕོ་བ་འགའ་མེད་ཀྱང་།།

འགྲོ་བ་སྐྱེ་ཞིང་འཆི་བར་སྣང་བ་ནི།།

རྨི་ལམ་འདྲ་ཞིང་ངོ་བོ་ཉིད་ཀྱིས་སྟོང་།།

བྱིས་པ་བདག་ཏུ་འཛིན་པས་རྨོངས་པ་ཡིན།།

ཞེས་གསུངས།

《无垢月经》：

诸法如虚空，不生也不死，

亦无转他世，众生显生死，

如梦本性空，凡愚我执覆。

2019.11.03



ཡིད་བཞིན་མཛོད་ལས།

སྐད་ཅིག་ཡུད་ཙམ་ངོས་བཟུང་འགྱུར་བའི་ཕྱིར། །

སྔ་ཕྱི་སྦྲོམ་མིན་བར་དེར་སུ་ཡིས་བཅུག །

དེ་འདྲའི་ལམ་ངན་མདོ་རྒྱུད་དང་འགལ་བས། །

ཐར་བ་འདོད་ན་རིང་དུ་སྤང་བར་བྱ། །ཞེས་གསུངས།

《如意宝藏论》：

认清刹那变化故，前后非修中谁入，

如此劣道违经续，欲解脱者当远离。

2019.11.04



གང་ཟོས་ཞུས་བའི་མདོ་ལས།

ལུས་ཀྱི་གོས་ནི་ཚིག་པ་དང་།།

མགོ་ཐོད་མེ་ནི་འབར་བ་བཞིན།།

ལེ་ལོའི་སེམས་ནི་སྐྱེས་གྱུར་ན།།

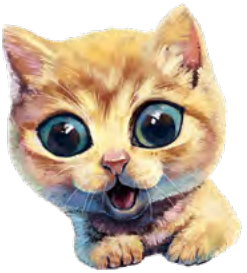
སྐྱོར་བ་ཉིད་དུ་སེལ་བར་བྱེད།།ཅེས་གསུངས།

《大宝积经富楼那会》：

设使烧身衣，头燃犹不救，

懈怠心若生，即应速除灭。

2019.11.05



གང་ཟོས་ཞུས་བའི་མདོ་ལས།

སངས་རྒྱས་འཇུང་བ་རབ་ཏུ་དགོན།།

ཚོས་བསྟན་བ་ཡང་རབ་ཏུ་དགོན།།

དེང་བདག་སངས་རྒྱས་བསྟན་ཐུབ་ན།།

ཅི་ཡི་ཕྱིར་ན་གཏང་བར་བྱ།།ཞེས་གསུངས།

《大宝积经富楼那会》：

诸佛出世难，佛说法亦难，

我今值佛法，云何当舍离？

2019.11.06



གང་ཡོས་ཞུས་པའི་མདོ་ལས།

ཁྱིམ་གྱི་རིན་ཆེན་མི་དགོས་པས། །

བདག་ནི་འདོད་པ་ཉུང་ལ་མོས། །

ཚོས་ཀྱི་གཏེར་ནི་དབྱུང་བའི་ཕྱིར། །

རབ་ཏུ་འབྱུང་བར་མོས་པ་ཡིན། །ཞེས་གསུངས།

《大宝积经富楼那会》：

不须家业宝，我欲求少欲，

所出之法财，今当行出家。

2019.11.07



མི་རྟག་པའི་གཏམ་ལས།

གང་ཕྱིར་འདུས་བྱས་ཐམས་ཅད་ནི།།

རྩེན་གྱིས་གཞན་དུ་འགྱུར་བ་སྟེ།།

རྩྭ་རྩེ་ཟུང་གིས་བསྒོམ་པ་ཡི།།

ཟིལ་པ་བཞིན་དུ་མི་རྟག་གོ །ཞེས་གསུངས།

《无常语》：

一切有为法，依外缘转变，

如草尖露珠，遇风则无常。

2019.11.08



མི་རྟག་པའི་གཏམ་ལས།

སྐྱེ་དགུ་འདི་དག་སྐྱེ་ན་གཅིག་ལྡེ་སྟེ། །
དེ་བཞིན་འཆི་ནའང་གཅིག་ལུ་འཆི་བར་འགྱུར། །
འདི་ནི་གཅིག་ལུས་སྡུག་བསྔལ་མྱོང་འགྱུར་གྱི། །
འཁོར་བ་ན་ནི་བྱེད་མ་ཡིན་ནོ། །ཞེས་གསུངས།

《无常语》：

有情生独生，死亦独自死，

独自受痛苦，轮回无助伴。

2019.11.09



མྱ་ངན་བསལ་བ་ལས།

འདི་ལྟར་ཐམས་ཅད་སྐྱེ་བ་ཡི།།

མདུན་ན་གནས་པ་འཆི་བ་སྟེ།།

ཀུན་ཀྱང་འཕྲོ་བར་སྣང་བའི་ཕྱིར།།

མྱ་ངན་བྱ་བར་འོས་པ་མིན། །ཞེས་གསུངས།

《除忧书》：

凡是有生者，死必在前方，

人皆会轮到，有何堪独忧？

2019.11.10



སྐྱ་ངན་བསལ་བ་ལས།

གང་དུས་འཇིག་རྟེན་ཕ་རོལ་དུ། །

འགྲོ་བའི་རྣེས་འགྲོ་དགའ་མེད་ན། །

དགྲ་མ་ཉེ་སྡེ་མཛའ་སྡུག་རྣམས། །

འདི་ལ་བྱེ་བག་མེད་བར་འགྱུར། །ཞེས་གསུངས།

《除忧书》：

于此世间中，无有贪死者，

不论亲与怨，死亡皆平等。

2019.11.11



མི་ཞམ་རིན་པོ་ཆེས།

ཀྱེ་མ་ཟབ་མོའི་གནས་ལུགས་ལ། །

སྣོང་བྱེད་དེས་ཤེས་རིན་པོ་ཆེ། །

ཁྱོད་མེད་པས་ན་སྲིད་པ་འདི། །

སྐྱུ་མའི་རྒྱར་ནི་འཐྱམས་ཤིང་རྨོངས། །ཞེས་གསུངས།

《定解宝灯论》：

奇哉趋入深实相，犹如宝灯之定解，

若无汝则于此世，愚众困于幻网中。

2019.11.12



དེས་ཤེས་སྒྲོན་མེ་ལས།

ཡང་དག་ལྟ་བའི་མིག་ཕྲན་ན།།

སྔར་མེད་ལྟང་དང་ཉམས་རྟོགས་འབར།།

སྟོང་མཐོང་དེ་ཡི་ཡོན་ཏན་ལས།།

རྒྱུ་འབྲས་རྟེན་འབྲེལ་བསྟུམེད་ལ།།

ཡིད་ཆེས་ཉོན་མོངས་ཆུང་བར་འགྱུར། །ཞེས་གསུངས།

《定解宝灯论》：

若具正见之明目，前所未有证相增，

现见空性功德力，于业因果缘起法，

无欺惑性生诚信，一切烦恼渐微薄。

2019.11.13



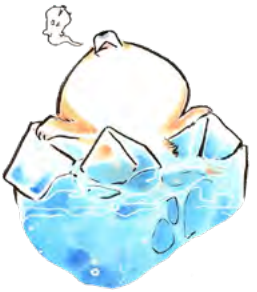
མཐོན་པོ་ཀླུ་སྒྲུབ་ཀྱིས།
བློན་པོ་ཆུ་ཡི་རི་མོ་ལྟར། །
གང་ཞིག་བྱས་པ་དེ་མྱུར་འཇིག །
དམ་པ་རྡོ་ཡི་རི་མོ་ལྟར། །
ཤིན་ཏུ་ཆུང་ངའང་བརྟན་པར་གནས། །ཞེས་གསུངས།

龙猛菩萨：

愚者如水纹，所做速速灭，

智者如石刻，纵微极稳固。

2019.11.14



མགོན་པོ་ཀླུ་སྒྲུབ་ཀྱིས།
སྐྱེ་བོ་ངན་པ་སྙན་སྒྲ་ཡང་།།
འདི་ལ་ཡིད་བརྟན་རྨང་མ་ཡིན།།
མ་བྱ་སྒྲ་སྙན་སྦྲོགས་ན་ཡང་།།
ཟས་སུ་དུག་ཆེན་ཟ་བ་ཡིན། །ཞེས་གསུངས།

龙猛菩萨：

恶人说美言，对此不应信，

孔雀声美妙，所食皆为毒。

2019.11.15



འབྲོམ་སྟོན་བས།

དད་པ་མེད་ལ་སྐྱོབ་མར་བསྟེན་པ་མཚང་།།

སྙིང་རྗེ་མེད་ལ་བླ་མ་བཀུར་བ་མཚང་།།

ཁྲེལ་གཞུང་མེད་ལ་གྲོགས་ཡོར་བསྟེན་པ་མཚང་།།

མི་ཉན་པ་ལ་ཁ་ཏོད་པ་མཚང་།།ཞེས་གསུངས།

仲敦巴尊者：

摄受没有信心的弟子，是一种错；

依止没有悲心的上师，是一种错；

结交没有惭愧的朋友，是一种错；

教诫听不进话的愚人，是一种错。

2019.11.16



འདོམ་སྟོན་པས།

དེང་དུས་སྐྱེ་བོའི་ཚོགས་ནི་གསར་འགྱོགས་ཆེ།།

བསྟུབ་བྱིད་འཁོར་གྱི་ཚོགས་ལ་གཟབ་པར་མཛོད།།

ཞེས་གསུངས།

仲敦巴尊者：

当今的人们喜新厌旧，

故当小心身边人的欺惑。

2019.11.17



རིག་འཛིན་འཇིགས་མེད་གླིང་པས།
ཡོན་ཏན་ལྡན་པའི་སྐྱེ་བོ་ནི།།
ས་ཕྱོགས་གཞན་དུ་ཕྱིན་ནའང་བྱིན།།
ཀུ་ཕྱུག་མོན་དུ་སྐྱེས་ན་ཡང་།།
ཅ་ཅོ་རྫོ་ཏའི་དབྱངས་ན་སྙན། །ཞེས་གསུངས།

持明晋美林巴：

具胜功德之士夫，纵去他乡亦受敬，

布谷鸟虽生蒙地，妙音亦传于藏地。

2019.11.18



ལྷེ་བཙུན་སྙིང་ཀྱི་ལས།

དུས་གསུམ་སངས་རྒྱས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ངོ་བོ་བླ་མ་རིན་པོ་ཆེ་མཉེན། བདག་གི་རྒྱུད་སྨིན་ཅིང་གྲོལ་བར་བྱིན་གྱིས་བརླབ་ཏུ་གསོལ། ཟབ་ལམ་གྱི་རྟོགས་པ་ཁྱད་པར་ཅན་རྒྱུད་ལ་སྐྱེ་བར་བྱིན་གྱིས་བརླབ་ཏུ་གསོལ། ཚེ་འདི་ཉིད་ལ་འོད་གསལ་རྫོགས་པ་ཆེན་པོའི་ལམ་མཆོག་མཐར་ཕྱིན་པར་བྱིན་གྱིས་བརླབ་ཏུ་གསོལ། ཞེས་གསུངས།

《杰珍心滴》：

三世一切佛陀之本体上师如意宝知，

祈祷加持成熟、解脱我相续，

祈祷加持相续生起圣道之殊胜证悟，

祈祷加持即生究竟光明大圆满胜道。

2019.11.19



སྒོབ་དཔོན་ཀཱམྦ་ལའི་སྐང་བའི་ཚེང་བ་ལས།

ཆོས་འདི་ཡོངས་སུ་མ་བསྒོམས་པས། །

ཆོས་ཉིད་ཐོབ་པར་མི་འགྱུར་ཏེ། །

ཆུ་ནི་ཐོས་དང་མཐོང་བ་ཡིས། །

མ་འཕྱངས་སྐོམ་པ་དེ་ལྟར་བཟློག །ཅེས་གསུངས།

阿阇梨甘巴拉《明鬘论》：

若未修此法，不可证法性，

仅于水见闻，如何能解渴？

2019.11.20



སྣང་བའི་ཚེང་བ་ལས།

ཨེ་མའོ་བཙུན་བའི་རྣམ་རྟོག་གི །

རྒྱུན་ནི་ཤིན་ཏུ་མཐུག་པ་སྟེ། །

རྨི་ལམ་ལས་ཀྱང་རྨི་ལམ་གཞན། །

ཆུ་བུར་སྟེང་དུ་ཆུ་བུར་བཞིན། །ཞེས་གསུངས།

《明鬘论》：

奇哉假分别，相续极深厚，

犹如梦中梦，或如泡中泡。

2019.11.21



མི་ཞམ་རིན་པོ་ཆེས།

དོན་དུ་དཀོན་མཆོག་གསུམ་གྱི་ཡོན་ཏན་ནམ་མཁའི་གཏེར་ལས་ཀྱང་ཤིན་ཏུ་ཡངས་པ་དྲི་མ་མེད་པ་མཆོག་དང་བྲལ་ན་མེད་པ་ཡིན་པས། དེ་ལ་མོས་པ་སོགས་ཀྱི་ཞན་ཡོན་ཡང་དེ་ཙམ་དུ་ཚད་བརྒྱང་དུ་མེད་དོ། །ཞེས་གསུངས།

麦彭仁波切：

三宝功德过于虚空，无边无际，

无垢殊胜，无与伦比。

若对此生起信心，利益也无量无边。

2019.11.22



མི་ཞམ་རིན་པོ་ཆེས།

དེའི་ཕྱིར་སྐྱབས་ཡང་དག་ཐམས་ཅད་མཆོག་གསུམ་པོ་འདི་ལ་མ་འདུས་པ་མེད་པས། བློ་ལྡན་རྣམས་ཀྱིས་འདི་གསུམ་གྱི་ཡོན་ཏན་དྲན་ནས་གཏན་གྱི་སྐྱབས་ཡང་དག་ཏུ་ཁས་བླངས་ན་དུས་དེ་ཙམ་ནས་སྤྲིད་པ་མཐར་བྱེད་པའི་མགོ་བརྩམ་ཞིང་གཏན་དུ་བདེ་བའི་མགོ་ཚུགས་པ་ཡིན་ནོ། །ཞེས་གསུངས།

麦彭仁波切：

一切真实皈依境皆摄于三宝，因此，

具慧者若忆念三宝功德后，

承诺并皈依此真实永恒之皈依处，

从此便开始断除轮回根本，

成为永恒安乐之开端。

2019.11.23



བྱ་མོ་བློ་གྲོས་བཟང་མོས་ཞུས་པའི་མདོ་ལས།

བྱ་མོ་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་ཚོས་བཞི་དང་ལྡན་པ་དྲུག་

ཀྱི་ལས་མེད་པར་འགྱུར་ཏེ། བཞི་གང་ཞེ་ན། ཚོས་ཐམས་ཅད་

མཉམ་པ་ཉིད་དུ་སྒོམ་པ་དང་། བཙོན་འགྲུས་བརྩམས་པ་དང་།

སངས་རྒྱས་རྗེས་སུདྲན་པ་སྒོམ་པ་དང་། དགེ་བའི་རྩ་བ་ཡོངས་

སུ་བསྔོ་བ་སྟེ། བྱ་མོ་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་ཚོས་བཞི་པོ་དང་

ལྡན་པ་དྲུག་ཀྱི་ལས་མེད་པར་འགྱུར་རོ། །ཞེས་གསུངས།

《佛说须摩提菩萨经》（鸠摩罗什译）：

佛语须摩提：“菩萨复有四事法，魔不能得其便。何等为四？一者、常念于佛。二者、常精进。三者、常念经法。四者、常立功德。是为四法。菩萨用是四事，故魔不能得其便。”

2019. 11. 24



བྱ་མོ་བློ་གྲོས་བཟང་མོས་ཞུས་པའི་མདོ་ལས།

བྱ་མོ་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་ཆོས་བཞི་དང་ལྡན་ན་ལས་ཀྱི་སྒྲིབ་པ་མེད་པར་འགྱུར་ཞིང་། ཡོངས་སུ་དག་པ་ཡང་མྱུར་དུ་རྫོགས་པར་འགྱུར་ཏེ། བཞི་གང་ཞེ་ན། འདི་ལྟ་སྟེ། ལྟག་པའི་བསམ་པ་བསྒྲུབས་པས་སྡོམ་པ་གསུམ་ཡང་དག་པར་ལེན་པ་དང་། མདོ་སྡེ་ཟབ་མོ་རྣམས་མི་སྟོང་བ་དང་། སེམས་དང་པོ་བསྐྱེད་པའི་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་ལ་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པ་ཉིད་དུ་འདུ་ཤེས་སྐྱེད་པ་དང་། སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ་བྱམས་པ་སྟོམ་པ་སྟེ། བྱ་མོ་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་ཆོས་བཞི་པོ་དེ་དག་དང་ལྡན་ན་ལས་ཀྱི་སྒྲིབ་པ་མེད་པར་འགྱུར་ཞིང་ཡོངས་སུ་དག་པ་ཡང་མྱུར་དུ་རྫོགས་པར་འགྱུར་རོ། །ཞེས་གསུངས།

2019.11.24



《佛说须摩提菩萨经》（鸠摩罗什译）：

佛语须摩提：“菩萨复有四事法，得无殃罪，所作善行疾得净住。何等为四？一者、心意所念常志于善。二者、常持戒三昧智慧。三者、初发菩萨意，便起一切智，多所度脱。四者、常有大慈愍于一切。是为四法。菩萨用是四事故，得无殃罪疾得净住。”

2019.11.25



འཕགས་པ་དེས་བས་ཞུས་པའི་མདོ་ལས།

ས་བོན་ཚ་བ་རྣམས་ཀྱིས་ནི། །

འབྲས་བུ་ཚ་བ་སྐྱེ་བར་འགྱུར། །

ས་བོན་མངར་བ་རྣམས་ཀྱིས་ནི། །

འབྲས་བུ་མངར་བ་སྐྱེ་བར་འགྱུར། །

དཔེ་ཟླར་བྱ་བ་འདི་ཡིས་ན། །

སྟེགས་པའི་རྣམ་སྨིན་ཚ་བ་དང་། །

དཀར་ཕོའི་འབྲས་བུ་མངར་བ་དག །

མཁས་བའི་མིས་ནི་ཤེས་བར་འགྱུར། །ཞེས་གསུངས།

《佛说须赖经》：

一切苦种子，必定生苦果，

一切甜种子，必定生甜果。

此喻报应者，恶者报应苦，

善者报应乐，智者当辨别。

2019. 11. 26



འཚགས་པ་ངེས་པས་ཞུས་པའི་མདོ་ལས།

གང་ལ་སྟོག་མེད་འཚགས་པ་ནི། །

རྣམ་པ་ཀུན་གྱིས་མཛེས་པ་ཡིན། །

བྱིས་པ་སྟོག་པ་བྱེད་པ་ནི། །

ཤིན་ཏུ་བརྒྱན་ཀྱང་མཛེས་མ་ཡིན། །

མ་ཁས་པ་དག་གིས་སྤྱོས་སྣ་ཡི། །

བྱིས་པས་བསྟགས་པ་དེ་ལྟ་མིན། །

བྱིས་པ་སྟོག་པ་བསྟགས་པར་བྱེད། །

ཨ་ཁས་བ་དག་ནི་སྡིག་ལ་སྨོད། །ཅེས་གསུངས།

《佛说须赖经》：

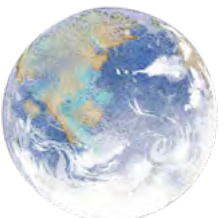
无恶圣贤者，一切时庄严，

愚痴造恶者，纵饰亦不美。

宁为智所骂，不为愚所赞，

愚者赞于恶，智者赞于善。

2019.11.27



ཤེས་རབ་སྡོང་བུ་ལས།

བདེ་བའི་རྗེས་ལ་སྡུག་བསྔལ་ཏེ། །

སྡུག་བསྔལ་རྗེས་ལ་བདེ་བ་ཡིན། །

མི་རྣམས་ཀྱི་ནི་བདེ་སྡུག་དག །

འཁོར་ལོ་བཞིན་དུ་འཁོར་བར་བྱེད། །ཅེས་གསུངས།

《智慧树》：

快乐后痛苦，痛苦后快乐，

众人之苦乐，辗转如旋轮。

2019.11.28



ཤེས་རབ་སྡོང་བུ་ལས།

དེ་བས་ཤིན་ཏུ་མི་བཟད་པའི། །

འཆི་བ་ངེས་པར་འབྱུང་འགྱུར་བས། །

འདོད་པ་རྣམས་ལ་སེམས་བཟློག་ལ། །

དམ་པའི་ཆོས་ལ་དགའ་བར་གྱིས། །ཞེས་གསུངས།

《智慧树》：

难忍之死亡，必定将出现，

故断诸贪欲，于法生欢喜。

2019.11.29



ཤེས་རབ་སྡོང་བུ་ལས།

གང་ཞིག་ཆེན་པོས་སྤྱི་བོར་བཀྲུད། །

དེ་ཉིད་དམན་པས་རྩྭ་སྣམ་སེམས། །

མཁས་པས་ཕྱག་བྱས་མཆོད་རྟེན་ནི། །

ཁྱེ་དག་སྣྱན་དུ་བྱེད་པ་ཡིན། །ཞེས་གསུངས།

《智慧树》：

大士所敬境，愚者轻视彼，

智者礼佛塔，乌鸦踩其上。

2019.11.30



སངས་ལེགས་བཤད་ལས།

མི་གང་གཞན་དོན་གཅོར་བྱས་ན། །

གཡོ་ཅན་རང་དོན་སྒྲུབ་དང་འདྲ། །

རང་དོན་འབའ་ཞིག་གཅོར་བྱེད་པ། །

གཞན་མགོ་འདོན་ཕྱིར་དྲང་བ་འདྲ། །ཞེས་གསུངས།

《萨迦格言》：

何人利他为重者，倒如狡者为私利，

一切利己为重者，倒如利他真诚者。

2019.12.01



རྒྱུད་དོན་མདོར་བསྡུས་ལས།

རང་སྣང་བསམ་པ་མ་དག་པས། །

མིག་སྐྱོན་ཅན་གྱི་གང་ཟིད་ལ། །

རྒྱུན་དུ་ནག་པོར་མི་སྣིད་ཀྱང་། །

ནག་པོར་དངོས་སུ་མཐོང་དང་མཚུངས། །ཞེས་གསུངས།

《略摄续义》：

自现心未净，如具眼翳者，

白雪本无黑，却亲睹为黑。

2019.12.02



མདོ་ལས།

ཇི་སྲིད་ཚོགས་གཉིས་དམ་པ་དེ་ནི་མ་རྫོགས་པར། །

དེ་སྲིད་སྐུ་གཉིས་དམ་པ་དེ་ནི་འཐོབ་མི་འགྱུར། །ཞེས་གསུངས།

佛经：

若未圆满殊胜二资粮，

则不获得殊胜二身果。

2019.12.03



དད་བསྐྱེད་སྒྲོན་མེ་ལས།
རིགས་དྲུག་སེམས་ཅན་ནད་ལ་གྱངས་རེ་མང་།།
དྲུག་ལྡ་དྲུག་གསུམ་ནད་ཀྱི་དབལ་རེ་ཚ།།
ཐོག་མཐའ་མེད་བ་ནད་ཀྱི་ཡུན་རེ་རིང་།།ཞེས་གསུངས།

《起信灯论》：

六道众生病极多，

五毒三毒病猛烈，

无始无终时漫长。

2019.12.04



དད་བསྐྱེད་སྒྲོན་མེ་ལས།
རང་གི་ཚེ་ནི་གང་ཁའི་ཤིང་བྱ་འདྲ།།
འཆི་བདག་བདུད་ནི་གང་རྩིའི་ཆུ་བོ་འདྲ།།ཞེས་གསུངས།

《起信灯论》：

寿命犹如河坎树，

死魔则同坎下水。

2019.12.05



དད་བསྐྱེད་སྒྲོན་མེ་ལས།

ནོར་དང་ཚས་ནི་ཤིང་གའི་བྱེའུ་ཚུང་འདྲ།།

མི་རྟག་ངེས་ཀྱིས་ཆགས་སེམས་གཉེན་ངོས་ཆོད།།

སྐྱིད་སྡུག་མི་རྟག་ཁ་སང་དེ་རིང་འདྲ།།ཞེས་གསུངས།

《起信灯论》：

财富如同树上鸟，

必定无常勿贪恋，

苦乐无常如昨今……

2019.12.06



ཞོ་རྒྱན་ཆེན་བོས།

ལང་ལྟ་བ་ནམ་མཁའ་ལས་ཀྱང་མཐོ། །

ལས་རྒྱུ་འབྲས་བགཡེ་བས་ཀྱང་ཞིབ། །ཅེས་གསུངས།

莲师：

是故见比虚空高，

取舍因果较粉细。

2019.12.07



མགོན་པོ་ཀླུ་སྒྲུབ་ཀྱིས།
གང་ཟག་ལོག་པར་ལྟ་བས་ལེགས་སྡུད་ཀྱང་། །
ཐམས་ཅད་རྣམ་པར་སྨིན་པ་མི་བཟད་ལྟན། །ཞེས་གསུངས།

龙猛菩萨：

持邪见者纵行善，

亦受难忍之苦报。

2019.12.08



གློང་གསལ་ལས།

གངས་ཁྲོད་ཡུང་སྟོང་རི་རྩེ་དུར་ཁྲོད་དམ།།

ཤིན་ཏུ་དབེན་པ་དྲྭངས་ཤིང་མཐོ་བའི་སར།།

སྐལ་ལྡན་སྐྱེས་བུས་འོམས་ལེན་བྱ་བའི་གནས། །ཞེས་གསུངས།

《明界续》：

雪山空谷山顶尸陀林，

此类寂静清净之高处，

乃有缘者修行之圣地。

2019.12.09



གློང་དྲུག་བ་ལས།
འདི་ཀུན་བློ་ཡི་རིམ་བར་སྣང་། །
རང་ངོ་ཀ་ནས་དག་བའོ། །ཞེས་གསུངས།

《六界续》：

此等意次现，

本面本来净。

2019.12.10



མཁན་ཀེ་བའི་ཞལ་ནས།

ལུས་ཕྱང་ཐོང་ཡུལ་གནས་གྱུར་ཀྱང་།།

སེམས་ནི་དབེན་བའི་དོན་ལ་གནས།།

བླ་མ་མ་བརྗེད་མོས་གུས་བཙོན།།

རང་རིག་མ་བཅོས་ཤུར་ཕྱང་མཛོད།།ཅེས་གསུངས།

德巴堪布：

身蕴纵然住红尘，心性安住寂静处，

莫忘上师常敬信，莫改自心了明然。

2019.12.11



མི་ཞམ་རིན་བོ་ཆེས།

ཀུན་རྟོག་གི་གཡོ་བ་ཡོད་བཞིན་འདུ་གསལ་གཡོ་མེད་ངོས་ཟིན་བ་འདི་རྫོགས་ཆེན་དོན་སྒྲུབ་ཀྱི་ཁྲུད་ཚོས་ཡིན། ཞེས་གསུངས།

麦彭仁波切：

在分别念动摇的同时，

认识无动摇的光明，

这是直指大圆满的特法。

2019.12.12



དབལ་སར་དཀས།

ང་ཡིས་རྩེད་མོ་བྱས་པ་ལ། །

བྱིས་པ་རྣམས་ནི་ཙམ་ཞད། །ཅེས་གསུངས།

萨热哈尊者：

我视世间为游戏，

凡愚当真生痛苦。

2019.12.13



སྒོབ་དཔོན་ཉི་འོད་སེང་གེས།

འཁོར་བའི་ཆོས་ཞེས་བྱ་བ་གཞན་ཡུལ་ལོག་སོགས་ཤིག་ན་མེད་དོ།།

འཁོར་བའི་ཆོས་ཉིད་མྱ་ངན་ལས་འདས་པའི་དཀྱིལ་འཁོར་

དེ་ལྟར་ཡིན། ཞེས་གསུངས།

阿阇梨日光狮子：

所谓轮回，不在他处，

轮回的法性即涅槃坛城。

2019.12.14



དགྱེས་རྡོར་ལས།

འཁོར་བ་སྤངས་ནས་གཞན་དུ་ནི།།

མྱ་ངན་འདས་པ་རྟོགས་མི་འགྱུར། །ཞེས་གསུངས།

喜金刚：

除轮回他处，

不可证涅槃。

2019.12.15



འཇིགས་བལ་ཡེ་ཤེས་རྡོ་རྗེས།

རྣམ་རྟོག་ཤར་ན་ཤར་ཆུག་ངང་གྲོལ་ཐོངས།།

མ་ཤར་གནས་ན་གནས་ཆུག་ངང་བབས་གློད།།

ཉིན་མཚན་འོད་གསལ་ཁོར་ཡུག་འབྲམས་གླས་ཚེ།།

འབྲས་བུ་ཕྱི་དུས་མི་རེ་ཞ་ལ་ལ། །ཞེས་གསུངས།

无畏智慧金刚尊者（第二世敦珠法王）：

若起分别观其自解脱，

不起分别安住自放松，

昼夜处于光明不间断，

不求后世果位阿啦啦。

2019.12.16



བླ་བཟང་འཕྲིན་ལས་ཀྱིས།
འབངས་བདག་གི་ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་གྱིས།།
ལས་བྱ་བ་གང་བརྩམས་དུས་རྟག་ཏུ།།
བསྟན་འགྲོ་བ་ཡོངས་ལ་ཕན་པ་དེ།།
རྒྱུད་ཅིན་གྱིས་རྫོགས་ཤིག་བྱ་མ་ལྟ། །ཞེས་གསུངས།

洛桑陈列尊者：

上师本尊加持我，我以身口意三门，

所做一切恒成为，弘法利生之事业。

2019.12.17



ཅོ་ནེ་གྲགས་པ་བཤད་སྨྲབ་ཀྱིས།
དམ་ཆོས་སྤོག་ཕྱིར་མི་སྤྱང་ཞིང་།།
སྟེག་བའི་ཀྱོགས་ལ་མི་བསྟེན་པ།།
ཚོས་སྨྲ་བ་ལ་སྐུར་མི་འདེབས།།
སངས་རྒྱས་རྗེས་སུ་དྲན་སྐོམ་ན།།
སངས་རྒྱས་རྣམས་དང་འཕྲད་པར་འགྱུར།།ཞེས་གསུངས།

觉涅扎巴夏智尊者：

舍命亦不舍正法，恒不依止恶劣友，

永不诽谤说法师，随念观修佛陀者，

必将值遇诸如来。

2019.12.18



འཇིགས་བྲལ་ཡེ་ཤེས་རྡོ་རྗེས།

ཁྱེད་བཅར་རྩ་བའི་བླ་མར་མོས་གུས་དང་།།

དམ་ཚིག་གཅིག་བའི་མཆེད་ལ་བརྩེ་གདུང་དང་།།

མ་གྱུར་འགྲོ་ལ་སྙིང་རྗེ་བྱང་སེམས་དང་།།

འདུས་བྱས་མི་རྟག་བློ་སྦྱངས་བསྒོམ་པ་རྣམས།།

ཚོགས་བའི་གཏད་ཆོར་བཞི་ཞེས་མེད་པབས་མེད།།ཅེས་གསུངས།

无畏智慧金刚尊者（第二世敦珠法王）：

深信恭敬根本师，慈悯同坛诸道友，

慈悲老母有情众，迫切观修法无常，

修行四宝不可缺。

2019.12.19



ཁྲོ་བོ་བདུད་རྩི་འཁྱིལ་བའི་རྒྱུད་ལས།
བྱང་ཆུབ་སེམས་ཀྱི་དོན་རྟོགས་ན། །
ཞི་ཁྲོ་རང་གི་བྱང་ཆུབ་སེམས། །ཞེས་གསུངས།

《忿怒甘露旋续》：

若证菩提心之义，文武诸尊即此心。

2019.12.20



མི་ཞམ་རིན་པོ་ཆེས།

དང་པོར་མན་ངག་གནས་ལ་ཐེ་ཚོམ་བཅད། །

བར་དུ་ལྷོད་མེད་བརྩོན་པས་ཉམས་སུ་བླངས། །

ཐ་མ་གྲུབ་འབྲས་བསྟན་འགྲེའི་གནོས་སུ་བཤམས། །

འདི་ནི་སྔགས་གྲུབ་དམ་པའི་རྒྱུད་པ་ཡིན། །ཞེས་གསུངས།

麦彭仁波切：

初于窍诀之义除怀疑，

中间无懈精进而修行，

最终之果弘法利众生，

此乃修成密宗胜行为。

2019.12.21



འཕགས་པ་འོད་དཔག་མེད་བཀོད་པ་ཞེས་བྱ་བའི་མདོ་ལས། སངས་
རྒྱས་ཚེ་དཔག་མེད་ཀྱིས་ལུང་བསྟན་པ། །
ངས་ནི་སྔོན་ཚེ་སྨོན་ལམ་འདི་སྐད་བཀའ། །
སེམས་ཅན་དག་གིས་ང་ཡི་མིང་ཐོས་ན། །
ང་ཡི་ཞིང་དུ་རྟག་ཏུ་འོང་བར་ཤོག །
ང་ཡི་སྨོན་ལམ་བཟང་བོ་དེ་རྫོགས་པས། །
འཇིག་རྟེན་ཁམས་མང་དག་ནས་སེམས་ཅན་འོང་། །
དེ་དག་ང་ཡི་ཞིང་དུ་ལྷགས་ནས་ནི། །
དེ་དག་སྐྱེ་བ་གཅིག་ལས་ཕྱིར་མི་ལྡོག །ཅེས་གསུངས།

《圣无量光庄严大乘经》：

无量光佛授记云：我已往昔发宏愿，

何人听闻我名号，必将前往我刹土，

我之善愿已圆满，众多世界诸众生，

皆会来至我刹土，彼等一生不退转。

2019.12.22



ལེགས་བར་བཤད་པ་རིན་པོ་ཆེ་ཟ་མ་ཏྐ་ལྟ་བུའི་གཏམ་ལས།

ཞེ་སྡང་བྱལ་བར་མ་གྱུར་ན། །

ཇི་སྲིད་འཚོ་བར་གནོད་དང་བཅས། །

ཁོ་བ་གཅིག་ལྟ་བཅོམ་པ་ཡིས། །

རྣམ་བར་སྣང་བ་ཐམས་ཅད་བཅོམ། །ཞེས་གསུངས།

《善说篋谭》：

若未离嗔心，生活定受损，

若唯摧嗔心，一切损则灭。

2019.12.23



ལེགས་བར་བཤད་པ་རིན་པོ་ཆེ་
ཟ་མ་ཏོག་ལྟ་བུའི་གཏམ་ལས།
རྟོག་པའི་བྱད་ཤིང་ལ་མཆེད་པའི།།
ཁྲོ་བའི་མེ་ཡིས་འགྲོ་བ་བསྲེག།
དང་པོར་བདག་ཉིད་སྲེག་བྱེད་ལ།།
གཞན་དག་སྲེག་པའམ་ཡང་ན་མིན།།
ཞེས་གསུངས།

《善说箧谭》：

分别薪为因，嗔火焚众生，

首先烧自身，或波及他众。

2019.12.24



སྐྱོབ་དཔོན་མ་ཏི་ཙ་འི་དཀོན་མཆོག་
གསུམ་གྱི་བསྟོད་པ་ལས།
དཀོན་མཆོག་གསུམ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ།།
སངས་རྒྱས་གཅོ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ།།
སྐྱོབ་བའི་ཆོས་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ།།
དགེ་འདུན་ཆེ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ།།
གསུམ་ལ་རྟག་ཏུ་བདག་ཕྱག་འཚལ།།
ཞེས་གསུངས།

阿阇梨马德孜达《三宝赞》：

顶礼三宝尊，顶礼主佛尊，

顶礼救法尊，顶礼大僧尊，

我恒礼三宝。

2019. 12. 25



དཀོན་མཆོག་གསུམ་གྱི་བསྟོད་པ།

དཀོན་མཆོག་གསུམ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །

དམིགས་མེད་ཆོས་ཀྱི་སྐུ། །ལོངས་སྤྱོད་རྫོགས་པའི་སྐུ། །

ཅིར་ཡང་སྣུལ་སྐུ་ལ། །གྲུས་བས་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །

རྣམ་དག་ཆོས་ཀྱི་དབྱིངས། །སྣུབ་པའི་འཕགས་ལམ་བརྒྱད། །

བསྟན་པའི་གསུང་རབ་ལ། །གྲུས་བས་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །

བྱང་ཆུབ་སེམས་རྣམས་དང་། །དགྲ་བཅོམ་དག་ལ་སོགས། །

རང་སངས་རྒྱས་རྣམས་ལ། །གྲུས་བས་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །

དཀོན་མཆོག་གསུམ་གྱི་བསྟོད་པ་སྣོན་དང་བཅས་དབྱིག་གཉེན་

ཀྱེ་མངོ་ཅ་རྗོགས་སོ།།

世亲论师《三宝赞》：

南无三宝尊，无缘之法身，受用圆满身，显现化身前，恭敬而顶礼。清净法性界，修行八圣道，圣教典籍前，恭敬而顶礼。一切诸菩萨，所有阿罗汉，及诸缘觉前，恭敬而顶礼。

2019. 12. 26

ཆོས་རྗེ་འཇིགས་མེད་ལྷན་ཆོགས་ཀྱི་རྒྱལ་དབྱངས་

ཐོས་བ་དགའ་བསྟེན་ལས།

ཁྱེམས་ལྡན་ཐེ་སྐོད་འཇིན་བའི་འདབ་སྟོང་གི་ཆོགས་ཀྱིས། །

དབྱིག་འཇིན་ཡངས་པོའི་ཁྱོན་ཀུན་དོག་པོ་རྣ་བགྱིད་སྐབས། །

རྒྱུ་སྐར་ཆོགས་ཀྱིས་རང་གནས་འཆོར་བ་ལ་འཆོར་ནས། །

འདར་ཞིང་འགྲོ་འོང་ཚབ་ཚུབ་བྱེད་པ་འདི་མཐོང་ངམ། །

རྟོ་རྟེ་བདུད་འཛོམས་ནག་ཐྱོགས་གཤེད་མ་རྣ་ཆས་སྐབས། །

ལྷ་མིན་ཆོགས་ཀྱང་ལྷ་ཡི་སྤྱོད་ཚུལ་ལ་མོས་ནས། །

རྒྱལ་བསྟན་གཞིར་བཞེངས་སློང་བའི་མཛའ་གྲོགས་སུ་གྱུར་བའི། །

སྔར་མ་མཐོང་བའི་གྱུབ་རྟགས་མངོན་སུམ་དུ་སྣང་འདུག །

ཟླུང་སེམས་རྟུལ་ཏིར་བསྡེམས་པའི་ལག་རྩེས་ལས་འོངས་པའི། །

མཆོག་དམན་བར་མའི་འགྲོ་ཆོགས་བདག་དབང་དུ་གྱུར་ཏེ། །

ཀུན་ཀྱང་བྱང་ཆུབ་སྤྱབ་ལ་སྙིང་སྟོབས་ཤིག་སྐྱེས་ནས། །

ལུས་ངག་དལ་དུ་མེད་པའི་ངང་ཚུལ་འདི་གཟིགས་སམ། །

ཞེས་གསུངས།

2019.12.26



法王晋美彭措《胜利妙音·闻而生喜》：

见否具戒信众如繁花，

无边辽阔大地难容纳，

繁星惟恐丧失自处所，

瑟瑟发抖来去慌张张？

降魔金刚惩治邪恶时，

阿修罗众虔信善法行，

成为兴起佛法良友伴，

此乃前所未见成就相。

风心融入中脉之征象，

感化上上下下诸群生，

悉皆发心修行菩提道，

身语不懈此情汝见否？

2019.12.27



སེམས་ཀྱི་གདངས་ཤ་གཅོད་བའི་གདམས་ངག།
བདེ་སྡུག་གང་ཐོང་སེམས་ལ་རགས་ལས་ཀྱི།།
གང་ཞིག་བྱ་རྒྱ་བཟུང་ན་དེ་ཤི་འགྱོད།།
གང་ཞིག་དགྲ་རྒྱ་བཟུང་ན་དེ་ཤི་དགའ།།
དངོས་པོའི་སྟེང་ན་བདེ་སྡུག་ཡེ་གྲུབ་མེད།།ཅེས་གསུངས།

《探寻心性之教言》：

一切苦乐由心生，何人执子子亡苦，

何人执敌敌亡乐，诸法本来无苦乐。

2019.12.28



རྣམ་པར་རྒྱལ་བའི་དུས་གཏམ་ལས།
ལམ་ཡང་ཟབ་འོད་གསལ་སྣོང་བོ་ཡི།།
ཚེགཿཐོས་པས་སྙིད་རྒྱལ་བོར་ཉེད།།
གནད་བསྒོམས་ནས་ཟླ་བ་དྲུག་གིས་ཐོལ།།
འདི་ཁོ་ན་སྙིང་གི་དཔལ་བེར་སྦྱོམས། །ཞེས་གསུངས།

《胜利道歌》：

甚深光明大圆满，仅闻词句断有根，

六月修要得解脱，唯此铭刻于心中。

2019.12.29



དུས་མཐའི་སྨོན་ལམ་ལས།

སྐྱེས་མ་ཐག་ཏུ་ཞིག་བ་ཆེན་བོའི་ལམ། །

མ་ནོར་མངོན་སུམ་སྟོན་པའི་བླ་མ་དང་། །

མཉལ་ནས་རྣམ་བ་ཀུན་ཏུ་མཉེས་བྱེད་ཅིང་། །

ཐོས་བསམ་སྒོམ་པའི་ཤེས་རབ་ལྡན་པར་ཤོག །ཅེས་གསུངས།

《末世愿文》：

愿我无论生何处，遇善知识令生喜，

获得无误大乘道，具足闻思修智慧。

2019.12.30



མི་ཞམ་རིན་པོ་ཆེས།

རྩ་བརྒྱད་བླ་མའི་བྱིན་རླབས་སྙིང་ལ་ཞུགས། །
ཡི་དམ་ལྷ་ཡིས་རྗེས་བཟུང་དངོས་གྲུབ་ཐོབ། །
མཁའ་འགྲོ་དམ་ཅན་ལྷས་དང་གྲིབ་བཞིན་འགྲོགས། །
གང་བསམ་ལྷུན་གྱིས་གྲུབ་པའི་བཀྲ་ཤིས་ཤོག །ཅེས་གསུངས།

麦彭仁波切：

愿本传师加持入心中，

本尊摄受获得诸悉地，

空行护法如影随行身，

所想任运自成普吉祥！

2019.12.31



བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་སའི་སྙིང་པོས།
བདག་ནི་དམྱལ་བར་མི་འགྲོ་བར། །
གཞན་དག་སྡུག་ཧིག་དམྱལ་བར་འགྲོ། །
ཇི་སྲིད་དམྱལ་བ་མ་སྟོང་བར། །
དེ་སྲིད་བར་དུ་འཚང་མི་རྒྱ། །ཞེས་གསུངས།

地藏王菩萨：

我不入地狱，谁入地狱，

地狱不空，誓不成佛。

○–○ 相关阅读

- 索达吉堪布全集 16-26 | 著作　《积微成博》
- 索达吉堪布全集 19 | 开示　《闲谈问答录》
- 索达吉堪布全集 18 | 藏文　《见微知著（藏微博）》

