

365 颗钻石

古大德教言集萃

索达吉堪布·译编



译作
9



南无本师释迦牟尼佛

365 DIAMONDS OF WISDOM

365颗钻石

索达吉堪布·翻译

版本：2023年12月

ལོ་འདིའི་སྤྱི་ཟླ་དང་བོའི་ཚེས་གཅིག་ནས་བཟུང་
དུས་ཚོད་དང་བསྐྱེད་ཏེ་ཉིན་རེ་བཞིན་བོད་གྱི་
མཁའ་པ་རྣམས་དང་བྱུང་པར་བདག་གི་སྤྲེལ་
གོང་མ་དག་གིས་རྒྱན་དུ་སྤྲུགས་ཐོག་ནས་
གསུང་དར་ཞིང་རང་གིས་ཀྱང་སྡོམ་སྡོམ་ལ་ལེན་
སྤྱང་བའི་ལུང་ཚིག་བྱིན་སྐབས་ཅན་འགའ་རེ་རྒྱ་
སྐད་དུ་བསྐྱུར་ཏེ་རྣམ་པ་ཚོར་སྤྲུལ་བ་ལ་འདིའི་
ཚིག་སྡོམ་ལ་བཟུང་ནས་དོན་ཉམས་སྤྲུངས་ན་
དོན་ཚིན་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



ཚོས་རྗེ་འཇིགས་མེད་ལུན་ཚོགས་གྱིས།

རང་ཚུགས་མ་ཤོར།།

གཞན་སེམས་མ་དགྲུགས། །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་སྐྱེན་བདེ་སྟེ་སྤྲུག་བསྐྱེད་གམས་ཅད་སེལ། །
བསོད་ནམས་ལྷན་པའི་མི་ཡི་བསམ་པ་རྣམས་ཀྱང་འགྲུབ། །
བདུད་བཙོམ་ནས་ནི་བྱང་རྒྱུ་ལྷུང་དུ་རྟེན་པར་འགྲུབ། །
ཞེས་སོ། །

《方广游戏经》：

行善积德，离苦得乐。

具足福德，所愿皆遂，

摧毁魔众，速得菩提。

2018. 01. 03



ཐུས་སྤྱི་ཞི་བ་ལྟ་ས།
བདག་ནི་རྗེ་དང་བཀུར་བསྐྱེད་དང་།
ལུས་དང་འཚོ་བ་མེད་སྤྱི་ཞིང་།
དགོ་བ་གཞན་ཡང་ཉམས་སྤྱི་ཡི།
སེམས་ནི་ནམ་ཡང་ཉམས་མི་བྱ།
ཞེས་གསུངས།

寂天菩薩：

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་བཏ་ཆེན་གྱིས།
རང་ལ་དགོས་པའི་བསྟན་བཅོས་རྣམས། །
ཉི་མ་རེ་རེར་ཚིག་རེ་བབྱང་། །
གྲོག་མཁར་དང་ཉི་སྒྲུང་ཚི་ལྷུང་། །
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



བྱུང་པར་འཕགས་བསྟོད་ལས།
སྤྲུལ་སྟེགས་ཅན་གྱི་གཞུང་ལུགས་ལ།
རི་ལྷ་རི་ལྷར་རྣམ་བསམ་བ།
དེ་ལྷ་དེ་ལྷར་མགོན་བྱོད་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་ཡམ་བས།
གདམས་ངག་བཟང་པོའི་ཚིག་འདི་ལ། །
བལྟ་ཞིང་དེའི་དོན་བསམ་པ་དང་། །
བསམས་ནས་དེ་ལ་ཡིད་ཆེས་བས། །
དེ་ཡི་དོན་བཞིན་སྦྱད་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་སྐྱེ་མ་ལྟ་བུ་དང་། །

སྐྱེ་བ་སྐྱེད་མོའི་ཚལ་འགོ་ལྟར་རྟོགས་ནས། །

འབྱོར་བའི་དུས་དང་རྒྱད་པའི་དུས་ན་ཡང་། །

ཉོན་མོངས་སྐྱུག་བསྐྱེད་དག་གིས་འཇིགས་བ་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་གཙོད་པ་ལས།

འདས་པའི་སེམས་ཀྱང་དམིགས་སུ་མེད།

མ་འོངས་པའི་སེམས་ཀྱང་དམིགས་སུ་མེད།

ད་ལྟར་བྱུང་བའི་སེམས་ཀྱང་དམིགས་སུ་མེད།

ཅེས་གསུངས།

《金刚经》：

过去心不可得，

未来心不可得，

现在心不可得。

2018. 01. 09



དགོན་མཚོག་སྒོན་མེ་ལས།
དད་པ་སྒོན་འགོ་མ་ལྟར་བསྐྱེད་པ་སྟེ། །
ཡོན་ཏན་གམས་ཅད་སྐྱེད་ཞིང་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



དབྱུང་བ་མཁའ་འགྲོའི་རང་རྣམ་ལས།

ཨ་མ་དོ།

སྐྱབས་གནས་ཀྱི་འདུ་ས་མཁའ་འགྲོ་མཚོ་རྒྱལ་མར། །

བཟོད་མེད་གདུང་ལྷགས་དྲག་པོས་གསོལ་བ་འདེབས། །

ཕྱི་ནང་གསང་བའི་བར་ཆད་ཀྱི་ཞི་ཞིང་། །

བསམ་པ་ལྷན་གྱིས་འགྲུབ་པར་བྱིན་གྱིས་སློབས། །

ཞེས་གསུངས།

《卫萨空行母自传》：

唉玛吽，

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



ཕྱ་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



མུང་འདས་ཆེན་པོ་ལས།

ང་མུང་ན་ལས་འདས་ནས་གང་གིས་ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་མདོ་སྡེ་གིན་ཏུ་
ཟབ་མོ་འདི་ཐོས་ནས་དད་པའི་སེམས་སྐྱེས་ན། དེ་མ་འོངས་བའི་དུས་
སུ་བསྐྱལ་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་ལྷོ་རྒྱན་ལས།
རི་ལྷོ་སྒོ་ལྷན་སེམས་ཅན་ལ། །
རབ་རྒྱ་བྱམས་བར་གྱུར་བ་ལྷོ། །
སེམས་ཅན་བདག་དང་ཚུང་མ་དང་། །
བྱ་བཤེས་གཉེན་ལ་དེ་ལྷོ་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



ཅུ་ཤིང་བསྟན་བཅོས་ལས།
ཐོས་མང་ཉམས་སུ་མ་སྒྲངས་ན། །
རང་གི་རྒྱུད་ལ་མི་པན་ཏེ། །
ཅུ་ནང་ལོ་བརྒྱར་གནས་བ་ཡི། །
རྩོ་བའི་རང་བཞིན་སྐྱམ་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



ལྷ་སྐྱབ་ཀྱིས།

སྤྱུག་པོ་སྐྱ་སྐྱོ་ལ་ཡང་ཡོད།།

དབང་པོ་དུད་འགྲོ་ལ་ཡང་ཡོད།།

དོན་དང་མཐུན་པའི་གཏམ་སྒྲུབ།།

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



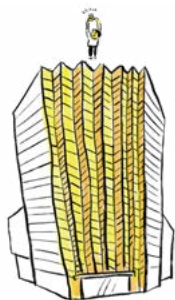
རྗེ་བཙུན་བྱམས་པ་མགོན་པོས།
ལྷ་ཡི་རྒྱལ་པོས་ཆར་པ་བ་ཀྱང་། །
ས་པོན་མི་རུང་མི་འཁྲུངས་ལྟར། །
སངས་རྒྱས་རྣམས་ཀི་བྱོན་གྱུར་གྱང་། །
སྐལ་བ་མེད་པས་བཟང་མི་ལྟོང་། །
ཞེས་སོ། །

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་མཚོན་རྟེན་ནི། །

འཇིག་རྟེན་སྣེད་མཐོ་འགའ་བྱས་པ། །

དེ་བས་སེམས་ཅན་གཅིག་འདུལ་བ། །

མཚོག་ཏུ་སྐྱས་པར་བརྗོད་པ་ཡིན། །

ཞེས་གསུངས།

《四百论》：

调伏一个众生令其发菩提心，

其功德远远超过修造这世上最高的珍宝塔。

2018. 01. 18



ལྷ་སྐྱབ་གྱིས།

འཇིག་རྟེན་པ་ཡི་ཡང་དག་ལྷ།

ཆེན་པོ་སུ་ལ་ཡོད་གྱུར་པ།

དེ་ནི་ཆོ་རབས་སྣོད་དུ་ཡང་།

ངན་འགྲོར་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་ཕམ་རིན་པོ་ཆེས།
འདུ་འཇི་ཀུན་ཏུ་སྤང་བར་གྱིས། །
གལ་ཏེ་དེ་སྤོང་མ་ལུས་ན། །
དམ་པ་དག་དང་འདྲེ་བར་གྱིས། །
དེ་ཉིད་དེ་ཡི་སྤྲོད་ཡིན་ནོ། །
ཞེས་གསུངས།

麦彭仁波切：

要舍弃散乱愤闹。若实在不能舍弃，
则去与贤者交往，这是最好的“药”。

2018.01.20



གུང་ཐང་བསྟན་པའི་སྐོན་མེས།
ཚོས་ཀུན་ཅིག་ཅར་མི་ཤེས་ཀུང་། །
ཅི་ཙམ་ཤེས་བཞིན་དོན་དུ་འགྱུར། །
ལུ་སྐྱུང་རྫོགས་པར་མ་འབྱུངས་ཀུང་། །
ཅི་ཙམ་བདུངས་པས་སྐོམ་བ་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



ལུགས་ཀྱི་བསྟན་བཅོས་ལས།
མི་ལ་བཟང་ངན་སྣ་ཚོགས་ཀྱི།
སྒྲིན་ཡོན་ཁོང་ན་གནས་གུང་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་དག་ཚོས་གྱིས།
སྤྱད་པོ་སྤྱད་པོའི་ས་ནས་སྤྱད་གཏམ་བྱེད། །
དབྱུང་པོ་དབྱུང་པོའི་ས་ནས་སྤྱི་སྤྱི་ལོ་ལོ། །
མི་རེ་སེམས་ལ་སྤྱད་བསྐྱེད་ལྷུང་པོ་རེ། །
ལའོར་བའི་གནས་ན་བདེ་བའི་སྐབས་མི་མཚིས། །
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



ལྷ་རྒྱལ་བསྐྱེད་བྱ་གཞན་ཕན་བདུད་ཅི་སྒྲིང་པོ་ལས།
བྱུང་བར་ལྷ་དང་སྐྱེ་མ་དབྱེར་མེད་ལ། །
མོས་གུས་ལྷགས་དྲག་སྐྱོ་སེམས་གཅིག་དྲིལ་གྱིས། །
ཚིག་ཙམ་མིན་པར་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་ལུ་རྩེ་ལྷན་སྐྱོད་
འཆི་བའི་རྒྱུ་ནི་ཤིན་ཏུ་མང་།།
འཚོ་བའི་རྒྱུ་ནི་ཤིན་ཏུ་ཉུང་།།
དེ་ཡང་འཆི་བའི་རྒྱུ་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་རྒྱལ་ཆེན་པོས།

ཆོས་ལ་བྱི་བཤོལ་མ་བྱེད་རྗེ་འབངས་རྣམས། །

སློང་རུས་མ་ཚུང་སྐྱབ་ལ་རེམ་བར་གྱིས། །

ཆོ་གང་དུས་བརྒྱའི་བཅ་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་ད་བཅོད་པའི་བྲག་ཕྱག་ནས། །
སྐྱོ་ཆད་དེ་བ་ལ་སང་དུས་མེད། །
སྤྲ་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་ལྷན།

བདག་ནི་མེད་པར་འགྱུར་བའི་དུས། །

དེ་ནི་གདོན་མི་བྱ་བར་འགྱུར། །

ཞེས་གསུངས།

《入行论》：

吾生终归尽，

死期必降临。

2018. 01. 28



མི་ཕམ་རིན་པོ་ཆེས།
ཤིན་ཏུ་གསང་བར་འོས་པ་ནི། །
རང་ལས་གཞན་པ་སྲུ་ལའང་མིན། །
མཛེེ་བས་མཛེེ་བར་ཚིག་སྟེེལ་ནས། །
ཐ་མ་རྒྱལ་ཁམས་བྱུབ་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



དག་ཚོས་གྱིས།

བྱིས་པའི་དུས་ནས་རྒྱས་ཤིང་འཕྲོགས་པའི་བར། །

སེམས་གྱི་འབྲེལ་སོ་ཅི་ཙམ་བརྗེས་གྲུང་བ། །

རང་གི་ཚོུང་བས་དབྱུང་ན་ཤེས་ལུས་པས། །

ད་ལྟའི་འཆར་སློའདི་ལ་ཡིད་བརྟན་ཅི། །

ཞེས་གསུངས།

根登群佩：

从孩提到耄耋，

自己的心变化过很多次，

这一点凭经验观察即可清楚。

因此，当下的心念又有什么可信度？

2018. 01. 30



སྤྱོད་འཇུག་ལས།
བསྐྱལ་བ་སྤོང་དུ་བསགས་བ་ཡི། །
སྤྱིན་དང་བདེ་གཤེགས་མཚོན་ལ་སོགས། །
ལེགས་སྤྱད་གང་ཡིན་དེ་ཀུན་གྱང་། །
ཁོང་ཁྱོད་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



བད་མ་བདུད་འདུལ་གྱིས།
 ཨ་ཏོ་ལྷོ་བ་དབང་ཕྱོགས་དུས་རྒྱལ་བ་སྐྱེས་བཅས་མཁུན། །
 རྒྱ་འབྲས་གོ་ལོག་བྱ་ལ་ལྷོགས་རྗེས་གཟིགས། །
 དྲིན་ཅན་ཅ་བརྒྱད་སྐྱ་མའི་ཚོགས་རྣམས་མཁུན། །
 རྒྱ་འབྲས་གོ་ལོག་བྱ་ལ་ལྷོགས་རྗེས་གཟིགས། །
 ལྷག་པའི་ལྷ་མཚོག་སྐྱུན་རས་གཟིགས་དབང་མཁུན། །
 རྒྱ་འབྲས་གོ་ལོག་བྱ་ལ་ལྷོགས་རྗེས་གཟིགས། །

班玛敦德：

阿吹！

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་ཚོས་ནི་སྟོན་པ་ལ།
གལ་ཏེ་མོས་པར་མ་གྱུར་གྱང་།
སྐུལ་བ་དག་ནི་མི་གདབ་སྟེ།
ཚོས་ཉིད་བསམ་མི་བྱུང་བྱ།
ཞེས་གསུངས།

佛经：

宣说甚深微妙法，倘若于此未生信，
亦不随意作诋毁，当念法性不思議。

2018. 02. 02



ཞབས་དཀར་པས།
ཚོ་རབས་ཀྱི་ཏུ་ལ་མ་སེམས་ཅན་གྱི།
གཤམ་ནམ་ཡང་ཟ་བར་མ་གྱུར་ཅིག།
སངས་རྒྱས་ལྷན་སྐྱོད་ཅན་གྱི་བྱིན་ལྷ་བས་གྱིས།
གལ་ནམ་ཡང་སྲིད་པ་མེད་པར་ཤོག།

夏嘎巴：

愿我生生世世中，不食父母众血肉，
愿以悲尊佛加持，永不贪爱诸肉食。

2018. 02. 03



ཕལ་པོ་ཆེ་ལས།

ཤེས་རབ་ཚུང་ཅུས་ཚོས་འདི་དག།

ཀུན་ནས་ཤེས་པར་མི་བྱས་ཏེ།།

ཡི་ཤེས་མིག་ནི་རྣམ་སྐྱེས་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་སྐྱེས་བཟོན་འགྲུས་མཚོག་ལ་བསྟེན་བ་སྟེ། །

སེམས་ཅན་ཚོགས་རབ་སྐྱོན་བར་བྱེད་བ་ན། །

ཕ་རོལ་སེམས་དག་གཅིག་གི་སྦྱིར་ཡང་ནི། །

བསྐྱལ་བ་བྱེ་བ་སྟོང་དུ་འང་སྦྱོ་མི་འགྲུལ། །

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་བསྐྱུང་ལས།

ཉིན་མོ་བྱུང་དུས་སྤྲུགས་རྗེ་ཚེན་པོ་སྒྲོམས། །

སེམས་ཅན་དོན་དུ་སྣོང་པོ་མ་ཁི་དྲོངས། །

ཕ་མ་རིགས་སྤྲུག་དྲིན་ལན་ཁྱེར་ཉེ་འོང་། །

མཚན་མོ་བྱུང་དུས་པད་མ་ང་ཉིད་སྒྲོམས། །

རང་གི་དོན་དུ་བཟོ་གྲུ་ཅུ་དྲོངས། །

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

ཅེས་གསུངས།

《莲师略传》：

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

2018. 02. 06



ཐུད་སྒྲ་མ་ལས།

འཕགས་པས་འཆི་དང་ན་བ་དང་།།

ཤ་བའི་སྐྱལ་བསྐལ་ཅུད་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་སྐྱ་རྒྱུབ་གྱིས།
རང་ལྷུས་དག་ལ་ཚོར་མ་ཡི། །
རྩེ་མོ་འང་བཟོད་པར་མི་འགྱུར་ན། །
གཞན་གྱི་ལྷུས་ལ་མཚོན་དག་གིས། །
སློག་དང་འབྲལ་བ་ཅི་སྤྱིར་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？



ཀུན་མཁྱེན་གྲོང་ཆེན་བས།
 གཞུང་དང་ཞལ་གདམས་ཟིན་བྲིས་ལ་སོགས་པ། །
 ཟབ་མོའི་དབེ་ཆ་མཁོ་དགུ་འཛོམས་ན་ཡང་། །
 ཉམས་ལེན་མ་བྱས་འཆི་ཆེ་དབེས་མི་ཡན། །
 སེམས་ལ་བལྟ་བུ་ཁོ་བོའི་སློང་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



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

班玛敦德：

愿以善果悉清静，
食众生肉诸罪障，
亦得面见千佛陀。

2018. 02. 10



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

《毗奈耶经》：

假使大海离开波浪，
佛陀的慈悲也不会离开众生。

2018. 02. 11



ཐེག་བརྒྱུས་ལས།

ཐབས་ཆེན་རྣམས་དང་ལྡན་པ་ལ།

ཉོན་མོངས་བྱང་ཚུབ་ཡན་ལག་འགྱུར།

འཁོར་བ་ཞི་བའི་བདེ་བ་ལ།

དེ་ལྟར་རྒྱལ་སྤེལ་བསམ་མི་བྱེད།

ཅེས་གསུངས།

《摄大乘论》：

具足大方便，烦恼菩提支，

轮回寂法性，如来不可思。

2018. 02. 12



དུན་པ་ཉེར་བཞག་ལས།
གང་ཞིག་ཕྱིག་ལ་ཉེར་བསྟེན་པ། །
དེ་ནི་ཤིན་ཏུ་བགྲ་མི་ཤིས། །
ཐོག་མ་བར་དང་མཐར་འབྲེན་པ། །
དམ་པས་དེ་ནི་རྣམ་པར་སྣང། །
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



མཛོད་ལས།
འཕགས་པ་མིན་ཡང་ཕ་མ་དང་། །
ནད་པ་དང་ནི་ཚོས་སྐྱེ་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



མ་དྲོས་པས་ལྷུས་པའི་མདོ་ལས།
གང་ཞིག་རྒྱུན་ལས་སྐྱེས་པས་དེ་མ་སྐྱེས། །
དེ་ལ་སྐྱེ་བའི་རང་བཞིན་ཡོད་མ་ཡིན། །
རྒྱུན་ལ་རག་ལས་གང་དེ་སྣོང་ཉིད་དེ། །
གང་གིས་སྣོང་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་ཕམ་རིན་པོ་ཆེས།
ས་འདི་མ་རབས་གྱིས་གང་ཡང་།
རང་ཉིད་ཡ་རབས་སྦྱོད་པ་བྱ།
དེ་ལྟ་ན་ནི་ཚོས་ཉིད་གྱིས།
རང་ལ་སྤུན་སྲུལ་ཚོགས་པར་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་ལྷ་རྒྱལ་གྱིས།
གང་གིས་སྤྲུལ་སྤྲུལ་བཅུ་ཉེར་བཟུང་ནས། །
ལྷ་བ་ཐམས་ཅད་སྤང་བའི་བྱིར། །
དམ་བའི་ཚོས་ནི་སྟོན་མཛད་པ། །
གོ་ཏམ་དེ་ལ་ལྷག་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་ལྟས།

རི་ལྷོ་རྒྱན་ལ་བལྟ་ཉེས་ན།

རྟག་པ་ཡོད་ཅེས་བྱ་འགྲུང་ལ།

རི་ལྷོ་ཚོགས་ལ་བལྟ་ཉེས་ན།

དངོས་པོ་ཡོད་ཅེས་བྱ་བར་འགྲུང།

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

ཚོས་རྗེ་འཇིགས་མེད་ལུན་ཚོགས་ཀྱི་སྐྱེ་སྐྱེ་སྐྱེ་མ་
གཏེར་ཚེན་ལས་རབ་གླིང་བས་མི་འགྱུར་བ་བདུན་
གྱི་ཡང་སྲིད་སྲི་མ་ལུང་བསྟན་བ་ནི་འདི་ལྟར།
གནས་མི་འགྱུར་ཚོས་ཀྱི་འབྱུང་གནས་སུ། །
མདངས་མི་འགྱུར་གཡུ་ཡི་མཚོ་མོ་ལ། །
རིགས་མི་འགྱུར་བསྐྱེད་སྣོད་པོའི་ཕྱིར། །
སྐྱེས་སྐྱེ་ནམ་སྐྱེལ་པའི་ཁྱེའུ་མཚོག། །
ལོ་མི་འགྱུར་མཁའ་སྲིད་བྱ་ལ་བལྟམས། །
ལུས་མི་འགྱུར་ལག་མཐིལ་མཁའ་འགྲོའི་དལ། །
ངག་མི་འགྱུར་སྡེ་སྣོད་རྒྱ་མཚོས་བརྒྱན། །
སེམས་མི་འགྱུར་ཚོས་སྐྱེའི་རང་ངོ་འཕྲོད། །

法王如意宝的前世——伏藏大师列绕朗巴，

授记自己转世的七种标志：

降魔金刚之化身，出生年不变，鸡年降生；

出生地不变，为秋及迥内；

父族不变，名班玛德瓦；
母名不变，即耶衣措姆；
身不变，掌具空行坛城；
语不变，庄严如海三藏；
心不变，认识法身本面。

2018. 02. 19



དྲན་པ་ཉེར་བཞག་ལས།
སློན་དང་ཡོན་ཏན་ཡོངས་ཤེས་པ།
དེ་དག་མཁས་པའི་མཚན་ཉིད་ཡིན།།
སློན་ཡོན་ཡོངས་སྲུ་མི་ཤེས་པ།
དེ་དག་སློན་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་ཚུབ་སེམས་འགྲེལ་ལས།
གཞན་དོན་ལས་ལ་མཐུ་མེད་ཀྱང་། །
དེ་ཡི་བསམ་བ་རྟག་ཏུ་བྱ། །
གང་ལ་བསམ་བ་དེ་ཡོད་པ། །
དེ་ནི་དེ་ལ་དོན་གྱིས་ལྷགས། །
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་པམ་རིན་པོ་ཆེས།
བྱིས་པ་ལོ་ག་ཚུང་རྩེ་མོས་བསྐྱུ། །
དར་མ་ཆགས་སྤང་ཡུལ་གྱིས་བསྐྱུ། །
ཤན་པ་ལུས་སེམས་སྤུད་པས་བསྐྱུ། །
བག་མེད་ནམ་ཡང་བསྐྱུ་ཞིང་བསྐྱུས། །
ཞེས་གསུངས།

麦彭仁波切：

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

2018. 02. 22



མདོ་ལས།

རྣམ་རྟོག་མ་རིག་ཆེན་པོ་སྟེ།

འཁོར་བའི་རྒྱ་མཚོར་ལྷུང་བྱེད་ཡིན།།

མི་རྟོག་ཉིང་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



ཚོས་གྱི་གྲགས་པས།

བྱམས་སོགས་ཚོངས་དང་འགལ་མེད་སྤྱིར།།

ཤིན་རློ་ཉེས་པ་ཚར་གཙོད་མིན།།

ཞེས་གསུངས།

法称论师：

慈等痴无违，故非尽除过。

2018. 02. 24

妄執

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



བྱུང་པར་འཕགས་བསྟོད་ལས།
བདག་ནི་སྟོན་པ་གཞན་སྤངས་ནས། །
བཙམ་ལྡན་བྱོད་ལ་སྐྱབས་མཆིས་པ། །
དེ་ཅིའི་སྤང་དུ་ཞེན་བྱོད། །
སྟོན་མི་མངའ་ལ་ཡོན་ཏན་ལྡན། །
ཞེས་གསུངས།

《殊胜赞》：

我舍弃其他本师，而皈依佛陀您，
为什么呢？

因为您没有过失，只有功德。

2018. 02. 26



ཚུ་ཤེས་ལས།

ནང་དང་སྤྱི་རོལ་ཉིད་དག་ལ། །

བདག་དང་བདག་གིར་སྣམ་ཟད་ན། །

ཉེ་བར་ལེན་པ་ཟད་འགྱུར་ཞིང་། །

དེ་ཟད་པས་ན་སྐྱེ་བ་ཟད། །

ཅེས་གསུངས།

《中论》：

内外我我所，若尽灭无有，

诸取即为灭，取灭则生灭。

2018. 02. 27



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

《大宝积经》：

不变之法界，智者通达彼，
凡愚则迷惑，心净可了悟。

2018. 02. 28



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

《梵施王所问经》：

善说佛法时，恶者谓非理，
 无信生疑惑，多劫成疯癫。

2018. 03. 01



མགོན་པོ་ལྷ་རྒྱལ་གྱིས།
གལ་ཏེ་མི་སྣོང་ཅུང་ཟད་ཡོད།།
སྣོང་པའང་ཅུང་ཟད་ཡོད་པར་འགྱུར།།
སྣོང་མིན་ཅུང་ཟད་ཡོད་མིན་ན།།
སྣོང་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་སྐྱུག་བསྐྱུལ་ཡིན།།

སྐྱུག་མོང་དག་གི་གཞོན་བྱེད་དེ།།

འབྲེལ་བ་ཤིན་ཏུ་འདའ་བར་དགའ།།

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།
བསྐྱོད་པས་དགའ་བར་མི་འགྱུར་ལ། །
སྤང་པས་མི་དགའ་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་རྒྱུན་ལས།

དབང་པོ་དམན་ཞིང་ཁམས་ཀྱང་གིན་ཏུ་དམན།

གྲོགས་པོ་དམན་པ་དག་གིས་ཡོངས་བསྐྱོར་བས།

ཟབ་ཅིང་རྒྱ་ཆེ་ལེགས་པར་བཤད་པའི་ཚོས།

གལ་ཏེ་འདི་ལ་མོས་མེད་གྲུབ་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་པོ་ཆེ་ལས།

རི་ལྟར་བར་སྐྱང་གནས་ཀྱི་བྱ་ཡི་རྗེས། །

ཤིན་ཏུ་བཟོད་ཀའ་སྐྱབ་བར་མི་རུས་པ། །

དེ་བཞིན་བདེ་གཤེགས་སྐྱས་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



རྟོན་འབྲེལ་བསྟོད་པ་ལས།
སྟོན་པ་སྐྱེན་མེད་པའི་བསྟན་པ་དང་། །
མཇལ་བ་འདི་འདྲ་སྐྱེ་མའི་བྱིན་ཡིན་པས། །
དགོ་བ་འདི་ཡང་མ་ལུས་འགྲོ་བ་མ་ལུས་པ། །
བཤེས་གཉེན་དམ་པས་འཛིན་པའི་རྒྱ་རུ་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



བསྐྱབ་བྱ་ལོར་བྱའི་སྐྱེང་བ་ལས།
ཀུན་དང་མཐུན་ན་རྩ་བ་ཡིན་མོད་ཀྱང་། །
མཐོང་ཚད་ལད་མོ་བྱས་ན་ལྷན་མེད་ཡིན། །
སྐད་རིགས་ཐམས་ཅད་ཤེས་ན་བཟང་མོད་ཀྱང་། །
རང་གི་ལ་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

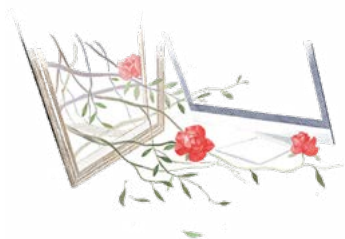


སྤྱོད་འཇུག་ལས།
འདི་འདྲའི་དལ་བ་རྗེད་གྱུར་ནས། །
བདག་གིས་དག་གོམས་མ་བྱས་ན། །
འདི་ལས་བསྐྱུས་པ་གཞན་མེད་དེ། །
འདི་ལས་ཚྲོངས་པའང་གཞན་མེད་དོ། །
ཞེས་གསུངས།

《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



དགོན་མཚོག་སློན་ལས།
འཇིག་རྟེན་སེམས་ཀྱིས་བྲིས་པ་སྟེ། །
སེམས་ནི་སེམས་ཀྱིས་མི་མཐོང་ངོ་། །
དག་བཟའ་འོན་ཏེ་མི་དག་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་སྐྱེན་རས་གཟིགས་ཀྱིས།
གང་གིས་རྐྱུད་ཚོ་བདག་བྲམ་ན། །
དེ་ཡི་རྐྱུད་པ་བདག་གིས་བསྐྱོད། །
རང་གི་ཐོག་མའི་སྣོན་ལམ་འདི། །
བདག་ལ་འབྲས་བུ་ལྡན་པར་མཛོད། །
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་སྤེང་བ་ལས།
གཅེས་པའི་བྱ་དང་སྤྱིང་གི་སྐོག་ལ་ཡང་། །
སྤྱིང་གཏམ་སྲོལ་དུ་མ་བཤད་རེ་ཞིག་གསོང་། །
ཉ་ཅང་དགའ་བའི་དུས་དང་སྐྱོས་པའི་དུས། །
སེམས་ལ་གང་ཡོད་ཁ་ནས་འཚོར་ཉེན་ཡོད། །
ཅེས་གསུངས།

《教言宝鬘论》：

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

2018.03.12



མཁམ་དབང་དག་ཚོས་གྱིས།
མི་ཚེན་དཔོན་པོའི་རྗེས་སུ་རྒྱགས་མཁམ་ཤིང་། །
འབྱོར་ལྡན་སྤྲུག་པོའི་ངོ་ལ་འཇུམ་མཁམ་པ། །
མདོར་ན་ཡར་འགྲོའི་མི་ལ་ངོ་དགའ་མཁམ། །
འབྲེལ་མེད་བྲམ་པའི་བྱ་དེ་དེང་སང་མང་། །
ཞེས་གསུངས།

根登群佩：

对大高官善于溜须拍马，
对富贵者善于谄媚取宠，
总之，
在飞黄腾达者面前演戏的无愧之人，
如今可谓比比皆是。

2018. 03. 13



ཚུ་ཤེས་ལས།

སྤྲུལ་བ་ཡོད་བ་མ་ཡིན་ན། །

འདོད་ཆགས་ཡོད་བ་ག་ལ་འགྱུར། །

མི་སྤྲུལ་ཡོད་བ་མ་ཡིན་ན། །

ཞེ་སྤང་ཡོད་བ་ག་ལ་འགྱུར། །

ཞེས་གསུངས།

《中论》：

若无有净者， 由何而有贪，

若无有不净， 由何而有悲？

2018.03.14



ས་ཚེན་གྲགས་པ་རྒྱལ་མཚན་གྱིས།
ཚོ་འདི་ལ་ཞེན་ན་ཚོས་པ་མིན།
འཁོར་བ་ལ་ཞེན་ན་ངེས་འབྱུང་མིན།
བདག་དོན་ལ་ཞེན་ན་བྱང་སེམས་མིན།
འཇིན་པ་བྱུང་ན་ལྷ་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་སྐྱེང་བ་ལས།
མེད་པ་བ་ནི་ངན་འགྲོར་འགྲོ། །
ཡོད་པ་བ་ནི་བདེ་འགྲོར་འགྲོ། །
ཡང་དག་ཇི་བཞིན་ཡོངས་ཤེས་པས། །
གཉིས་ལ་མི་བརྟེན་ཐར་བ་ལགས། །
ཞེས་གསུངས།

《中观宝鬘论》：

无见堕恶趣，有见趋善趣，
如实知真义，不依二解脱。

2018. 03. 16



ཞི་བ་ལྷན།

གང་གི་ཚོས་གྱི་གཙོ་བོ་མཚོག།

སེམས་གྱི་གསང་འདི་མ་ཤེས་ན།།

བདེ་ཐོབ་སྐྱུག་བསྐྱེལ་གཞོམ་འདོད་ཀྱང་།།

དེ་དག་དོན་མེད་གྱི་ནར་འབྱུངས།།

ཞེས་གསུངས།

寂天菩薩：

若不知此心， 奧秘法中尊，

求乐或避苦， 无义终漂泊。

2018.03.17



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

《善说宝鬘论》：

通达轮回与涅槃一切法如幻、
如水月，现而无实，
并对此进行修持，
则可根除百恶之患。

2018. 03. 18



དབལ་ལྡན་མར་མེ་མཛད་གྱིས།
མང་པོའི་ནང་དུ་ངག་ལ་བརྟག།
གཟིག་སྤར་འདུག་ཆེ་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

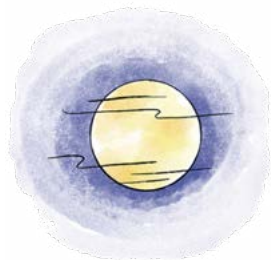


རྩོམ་པ་ལ་སྐྱེལ་ཚང་གིས།
སྐྱིད་ན་མི་དགའ་སྐྱུག་ན་དགའ།
སྐྱིད་ན་ཉོན་མོངས་དྲུག་ལྔ་འབར།
སྐྱུག་ན་སློན་བསགས་ལས་ངན་འཛད།
སྐྱུག་བསྐྱེལ་སྤྱོད་མའི་སྐྱུགས་རྗེ་ཡིན།
ཞེས་གསུངས།

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་སྦྱོང་ལས།

གང་ཞིག་སྦྱོན་ཆད་བག་མེད་གྱུར་བ་ལ། །

སྦྱིན་ས་བག་དང་སྦྱོན་པར་གྱུར་ཏེ་ཡང་། །

ཟླ་བ་སྦྱིན་བྲལ་ལྟ་བུར་རྣམ་མཛེས་ཏེ། །

དགའ་བོ་སོར་སྤོང་མཐོང་སྦྱོན་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



ཀླུ་པོ་ལ་གདམས་པའི་མདོ་ལས།
དུས་ཀྱི་ཉེན་ཏེ་ཀླུ་པོ་འགོ་འགྱུར་ན། །
ལོངས་སྤོང་མཛེས་དང་བཤེས་ལྷམས་རྗེས་མི་འབྲང་། །
སྤྱེས་བྱ་དག་ཅི་གང་ནས་གར་འགོ་ཡང་། །
ལས་ཅི་གི་བ་མ་བཞིན་དུ་རྗེས་སྲུ་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་པམ་རིན་པོ་ཆེས།
ན་ཚོད་མ་སྒྲིན་པ་དང་ནི། །
ས་རྒྱ་ཚུང་དུ་ཉི་འཇམ་མཐོང་གིས། །
སྐྱེ་བོ་འདྲ་གིས་སྤར་བྱས་ལ། །
འདྲ་ཉིད་སྤྱིལ་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་སྤྱིར་གང་ཞིག་མི་རྟག་པ།
དེ་ནི་ཐམས་ཅད་སྤྲུག་བསྐྱེལ་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



རྒྱལ་ལྷན་པོ་ཆེས།
ཅི་ནས་རང་གི་སེམས་ལ་མི་ཕན་པའི།
ཚོས་དེ་ཁ་ཚོས་ཡིན་གྱི་དོན་ཚོས་མིན།
རང་གི་སེམས་ལ་བྱུང་བར་མི་འདུག་ན།
ལོ་བརྒྱ་མཚམས་བསྐྱབ་བྱས་ཀྱང་ངལ་བའི་རྒྱ།
ཞེས་གསུངས།

华智仁波切：

对心不利的法，只是口头的法，
不是真正的法。

如果心没有改变，
闭关百年也徒劳无益。

2018.03.25



རྗེ་ཙོང་ཁ་བསམ།

དིགས་ལམ་སློམ་འབྱེད་པའི་རྣམ་དབྱེད་དང་། །

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

ཚིག་སྒྲོར་ཚུལ་ལ་མཁས་པའི་ངག་གི་དབལ། །

ས་སྟངས་འདི་ལ་དེ་ཚེ་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



སྤྱོད་འཇུག་ལས།
ཇི་སྲིད་ནམ་མཁའ་གནས་པ་དང་། །
འགྲོ་བ་ཇི་སྲིད་གནས་གྱུར་བ། །
དེ་སྲིད་བདག་ནི་གནས་གྱུར་ནས། །
འགྲོ་བའི་སྐྱུག་བསྐྱེལ་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་པས།
བཟོད་པ་ཚིག་ངན་བྱུང་དུས་སྒོམས། །
སྦྱིན་པ་ཟས་ཞོར་ཡོད་དུས་ཐོངས། །
བྱུང་སྒོར་སྦྱུ་ལུས་བདེ་དུས་གྱིས། །
གདམས་ངག་སྒོ་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་པའི་ཚོས་ནི་ཐོག་མར་དག་བ།
བར་དུ་དག་བ། ཐ་མར་དག་བ། དོན་བཟང་པོ།
ཚིག་འབྲུ་བཟང་པོ། 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、清静、鲜白。

2018. 03. 29



ཚུན་བརྗོད་ལས།
གང་ཞིག་སྟོང་དང་རྟེན་འབྲུང་དག།
དབྱ་མའི་ལམ་དུ་དོན་གཅིག་པར།།
གསུང་མཚོག་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་པོ་ལ་གདམས་པ་ལས།
 བདག་གིས་ཚོར་འདི་བཏང་ལ་ལུས་བསྐྱུང་བྱ། །
 ཚོར་དང་ལུས་ཀྱང་བཏང་ལ་སློག་བསྐྱུང་སྟེ། །
 ཚོར་དང་ལུས་དང་དེ་བཞིན་སློག་རྣམས་དང་། །
 ཐམས་ཅད་བཏང་ནས་འདིར་མི་ཚོས་བསྐྱུང་ངོ། །
 ཞེས་གསུངས།

《教王经》：

吾为护身舍财产，为护生命舍身财，
 为护正法可舍弃，财产身体与生命。

2018. 03. 31



མདོ་སྡེ་ས་བརྩུ་བ་ལས།
དུ་བ་ལས་ནི་མེར་ཤེས་དང་། །
ཚུ་སྐྱུར་ལས་ནི་ཚུ་ཤེས་ལྟར། །
བྱང་ཚུབ་སེམས་དཔའ་སློ་ལྡན་གྱི། །
རིགས་ནི་མཚན་མ་དག་ལས་ཤེས། །
ཞེས་གསུངས།

《佛说大乘十法经》：

相烟即知火，鸳鸯以显水，
复相知诸性，菩萨大名称。

2018.04.01



ལྷ་སྐྱབ་གྱིས།

དག་བའི་བཤེས་གཉེན་དེ་དག་གི།

མཚན་ཉིད་མདོར་བསྡུས་མཁྱེན་པར་མཛོད།།

ཚོག་ཤེས་སྣང་རྗེ་ཚུལ་བྲིམས་ལྗན།།

ཉོན་མོངས་སེལ་བའི་ཤེས་རབ་ཅན།།

དེ་དག་ལ་ནི་ཁྱོད་བསྟེན་ན།།

ཁྱོད་གྱིས་མཁྱེན་གྱིས་གྲུས་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།

སྒྲིག་པ་ཚུང་དུ་བྱས་པས་ཀྱང་། །

འཇིག་རྟེན་པ་རོལ་འཇིགས་ཆེན་དང་། །

ལུང་སྐྱོལ་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



ཚོས་ཇི་ཉི་ལ་མགོན་མཆོད་བརྟེན་འཁོར་ལོ་ཚེས།
སྤྲུལ་མ་བཟུང་ད་ཉལ་ཏུ་གསོལ་བ་ཐོབ། །
རང་སེམས་མ་ཡིངས་རང་ངོ་རང་གིས་སྟོོས། །
འཚི་བ་མ་བཟུང་ད་ཚོས་ལ་བསྐྱུལ་མ་ཐོབ། །
སེམས་ཅན་མ་བཟུང་ད་སྙིང་ཇི་བསྟོོས་སྟོོན་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་སྣོང་པ་ཉིད་རུང་བ། །
དེ་ལ་ཐམས་ཅད་རུང་བར་འགྱུར། །
གང་ལ་སྣོང་ཉིད་མི་རུང་བ། །
དེ་ལ་ཐམས་ཅད་མི་རུང་འགྱུར། །
ཞེས་གསུངས།

《中论》：

以有空义故，一切法得成；
若无空义者，一切则不成。

2018. 04. 05



སྤོང་པོ་བཞོན་པ་ལས།
འཇིག་རྟེན་ཁམས་མང་ལ་ལ་དག།
བསམ་གྱིས་མི་བྱུང་ཚིག་གུར་གུར།།
ནམ་མཁའ་འཇིག་པར་འགུར་བ་མེད།།
རང་བྱུང་ཡི་ཤེས་དེ་བཞིན་ལོ།།
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་སྐྱེ་བ་ཀྱིས།
རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བར་འབྱུང་བ་ཀྱིས།
དེ་ནི་སྣོང་པ་ཉིད་ཀྱི་བཤད།
དེ་ནི་རྟེན་ནས་གདགས་པ་སྟེ།
དེ་ཉིད་དབྱ་མའི་ལམ་ཡིན་ལོ།
ཞེས་གསུངས།

龙猛菩萨：

众因缘生法，我说即是空，
亦为是假名，亦是中道义。

2018. 04. 07



ཐུན་སྒྲུབ་པོ་བཀོད་པ་ལས།
ཇི་ལྟར་སྲེག་པར་བྱེད་པའི་མེ། །
བསྲེག་བྱ་མེད་པས་མི་གནས་སོ། །
དེ་བཞིན་བསྲེག་བྱའི་ལྷ་ཚོག་ན། །
སྣོང་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



དབྱུ་མ་རྩ་བ་ཤེས་རབ་ལས།
གང་སྤྱིར་རྟེན་འབྱུང་མ་ཡིན་པའི།
ཚོས་འགའ་ཡོད་པ་མ་ཡིན་ལ།
དེ་སྤྱིར་སྣང་ཉིད་མ་ཡིན་པའི།
ཚོས་འགའ་ཡོད་པ་མ་ཡིན་འོ།
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



ཇི་སྐད་ཏུ།

སྤྱབ་རྒྱམས་སྡིག་པ་ཚུ་ཡིས་མི་འབྲུ་ཞིང་།།

འགྲོ་བའི་སྤྱད་བསྐྱལ་སྤྱད་གིས་མི་སེལ་ལ།།

ཉིད་ཀྱི་རྟོགས་པ་གཞན་ལ་འཕོ་མིན་ཏེ།།

ཚོས་ཉིད་བདེན་པ་བསྟན་པས་གྲོལ་བར་མཛོད།།

ཅེས་གསུངས།

佛典：

佛非水洗众生罪，亦非手拔有情苦，

非将己德移于余，唯为说法令解脱。

2018.04.10



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

龙猛菩萨：

讽诵灯镜印，火晶种酸声，
令蕴结生者，不迂智者知。

2018.04.11



ཚུ་ཤེས་ལས།
ཡོད་ཅེས་བྱ་བ་རྟག་པར་སྟེ།
མེད་ཅེས་བྱ་བ་ཚད་པར་འཛིན།
དེ་སྦྱིར་ཡོད་དང་མེད་པ་ལ།
མཉམས་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་ཉིང་འཛིན་རྒྱལ་པོ་ལས།
མིག་དང་རྣ་བ་སྣ་ཡང་ཚད་མ་མིན། །
སྤྱེ་དང་ལྷུས་དང་ཡིད་ཀྱང་ཚད་མ་མིན། །
གལ་ཉེ་དབང་པོ་འདི་དག་ཚད་ཡིན་ན། །
འཕགས་པའི་ལམ་གྲིས་སྲུ་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



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

《时轮金刚略续》：

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

2018. 04. 14



ཚོས་རྗེ་འཇིགས་མེད་ལུན་ཚོགས་ཀྱིས།
དུས་ཀྱིན་ཏུ་བསམ་སྒྲིབ་གྲོགས་དང་བསྐྱེད། །
རྒྱད་དྲང་ཞིང་བསམ་པ་དཀར་ལ་བརྩོན། །
ལུགས་རང་དོན་རྒྱ་ཆེར་བསྐྱབ་འདོད་ཀྱང་། །
ཚུལ་གཞན་ལན་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



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

《罗睺罗般若赞》：

无可言思般若度，不生不灭虚空体，
各别自证智行境，三世佛母我敬礼。

2018. 04. 16



དྲན་པ་ཉེར་བཞག་ལས།
མེ་ནི་གྲང་བར་འགྱུར་ཡང་སྲིད། །
རླུང་ནི་ཞགས་པས་བྱིན་ཡང་སྲིད། །
ཉི་ཟླ་ཐང་ལ་ལྷུང་ཡང་སྲིད། །
ལས་ཀྱི་རྣམ་སྐྱེན་བསྐྱུ་མི་སྲིད། །
ཅེས་གསུངས།

《正法念处经》：

火可令变凉，风可令系缚，
日月可令坠，业力不可惑。

2018. 04. 17



མགོན་པོ་ལྷ་སྐྱབ་ཀྱིས།
ཐ་སྐད་ལ་ནི་མ་བཞེན་པར།།
དམ་པའི་དོན་ནི་བསྟན་མི་ལུས།།
དམ་པའི་དོན་ནི་མ་རྟོགས་པར།།
ཟུང་ན་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་པར་གྲགས་པའི་མདོ་ལས།
གཙང་ཞིང་མངོས་པ་བད་མའི་འདབ་ལྟར་ཡངས་པའི་སྐྱུན། །
དགོངས་པ་དག་ཅིང་ཞི་གནས་པ་རོལ་སྤྱིན་མཚོག་བརྟེས། །
དག་བའི་ལས་བསགས་ཡོན་ཏན་རྒྱ་མཚོ་དབག་མི་ལང་། །
དག་སྦྱོང་ཞི་བའི་ལམ་བརྟེན་བྱོད་ལ་སྤྱག་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་མུང་འདས་ཆེན་པོ་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་སྒྲིང་ལས།

དཔྱལ་བ་བྲིས་པ་མཐོང་དང་ཐོས་པ་དང་། །

དུན་དང་བསྐྱུག་དང་གཞུགས་སུ་བགྲིས་རྣམས་ཀྱང་། །

འཇིགས་པ་སྐྱེས་པར་གྱུར་ན་མི་བཟད་པའི། །

རྣམ་སྐྱེན་ཉམས་སུ་སྐྱོང་རྣམས་སྐྱོས་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་མྱང་འདས་ལས།
སངས་རྒྱལ་དག་ལ་སྐྱབས་སོང་བ། །
དེ་ནི་ཡང་དག་དགོ་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་ལྷན།

ཡིད་བརྟན་མི་རུང་འཆི་བདག་འདིས། །

བྱས་དང་མ་བྱས་མི་སྡོད་པར། །

ན་དང་མི་ན་ཀུན་གྱིས་ཀྱང་། །

སློ་བུར་ཆེ་ལ་ཡིད་མི་བརྟན། །

ཞེས་གསུངས།

寂天菩薩：

死神不足信，不待罪淨否，

無論病未病，壽暫不可恃。

2018. 04. 23



གསེར་འོད་དམ་པའི་མདོ་ལས།
གང་གིས་བསྐྱལ་བ་སྟོང་རྒྱམས་སྟུ། །
སྤྲིག་བ་ཤིན་ཏུ་མི་བྱད་བགྱིས། །
ལན་གཅིག་རབ་ཏུ་བཤགས་བ་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་མེད་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་སྲུ་རྒྱལ་ས།

རི་སྒྲིད་འཛིགས་པ་མ་བྱུང་བ། །

དེ་སྒྲིད་བར་དུ་འཛིགས་པར་བྱ། །

འཛིགས་པ་དངོས་སྲུ་བྱུང་བའི་ཚེ། །

འཛིགས་པ་བཏང་སྟེ་བརྟེན་པར་བྱ། །

ཞེས་གསུངས།

马斯绕嘉大师：

恐惧未出时，应怀畏惧心，

一旦恐惧现，不惧而接受。

2018. 04. 26



རྗེ་བཙུན་ཀུན་དགའ་གྲོལ་མཚོག་གིས།
ཕ་ནི་ཡོངས་དུ་གསོ་བའི་ཚེད།།
མ་དག་བཀུམ་པ་སྲིད་མིན་ལྟར།།
རང་གི་བསྟན་པ་སྤེལ་བའི་སྲིད།།
གཞན་གྱི་བསྟན་པ་རི་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



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

金剛持如来：

白天杀梵志，并造无间罪，
若于此教言，无疑得解脱。

2018. 04. 28



མི་པམ་རིན་པོ་ཆེས།

རིག་པ་ནམ་མཁའ་འདྲ་བའི་དོན་རྟོགས་ན། །

བརྗེད་པའི་གོ་སྐབས་ཤིན་ཏུ་ཉུང་བར་འགྱུར། །

ཞེས་གསུངས།

麦彭仁波切：

若证虚空般觉性，

遗忘之事极鲜少。

2018. 04. 29



ཐུད་ཀུན་བྱེད་ལས།
ལུས་ནི་གང་ཟག་ལྷ་མི་ཡང་། །
དགོངས་པ་ཚོས་ཉིད་སངས་རྒྱས་ཡིན། །
དེ་ཡིས་སེམས་ཅན་དོན་བྱས་ནས། །
ཚུལ་སྐྱབ་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



ས་སྐྱ་བཏ་ཆེན་གྱིས།
ཐེག་པ་ཆེ་ལས་ཤ་རྒྱམས་བཀག།
ཐོས་ན་ངན་འགོའི་རྒྱ་ཏུ་གསུངས།།
ཞེས་གསུངས།

萨迦班智达：

大乘遮食肉，否则堕恶趣。

2018. 05. 01



མགོན་པོ་ལྷ་རྒྱལ་གྱིས།
འགྲོ་བ་འདི་དག་ཐམས་ཅད་ནི།
རྟག་ཏུ་མ་སྐྱེ་མ་འགག་ཉིད།
འགྲོ་བ་མི་ལམ་ལྟ་བུ་སྟེ།
རྣམ་པར་དབྱེད་ན་ཚུ་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་རྟོགས་པ་དང་།།

གསུང་རབ་མ་ལུས་གདམས་པར་ཤར་བ་དང་།།

རྒྱལ་བའི་དགོངས་པ་བདེ་སླག་རྟེན་པ་དང་།།

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

ཞེས་གསུངས།

宗喀巴大师：

通达一切佛法不相违，

一切教典显现为窍诀，

轻易获取如来秘密意，

由从大患深渊中救护。

2018. 05. 03



མདོ་རྒྱན་ལས།

ཡིད་ཀྱི་ཉེས་པ་རང་བཞིན་གདུག་པ་སྟེ། །

མི་རིགས་པ་ཡི་གཞུགས་ལའང་མི་རིགས་ན། །

ཐེ་ཚོམ་ཟ་བའི་ཚོས་ལ་སྟོས་ཅི་དགོས། །

དེ་བས་བཏང་སྟོམས་བཞག་ལེགས་ཉེས་པ་མེད། །

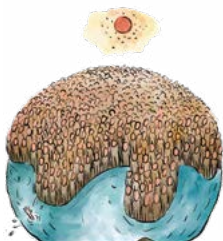
ཅེས་གསུངས།

《经庄严论》：

意罪自性恶，非理色非理，

疑法何须说，等舍善无过。

2018. 05. 04



ཞི་བ་ལྷན།

བདག་ལ་ཚོངས་པའི་འབད་བ་ཡིས། །

སྐྱོས་པས་ས་སྡེང་ཀུན་ཏུ་འབྱུགས། །

ཞེས་གསུངས།

寂天菩薩：

自迷痴狂徒，呜呼满天下。

2018. 05. 05



མགོན་པོ་ལྷ་རྒྱལ་གྱིས།
ཚོས་རྣམས་སྟོང་པ་ཉིད་ཤེས་ན། །
ལས་དང་འབྲས་བུ་བརྟེན་པ་གང་། །
ངོ་མཚར་བས་ཀྱང་འདི་ངོ་མཚར། །
མྱད་བྱུང་བས་ཀྱང་འདི་མྱད་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



དཔལ་ལྡན་ལྷ་བ་གྲགས་པས།
འདི་ན་རི་ལྷོང་སད་བཞིན་རི་སྤྱིད་དུ། །
མ་སད་དེ་སྤྱིད་དེ་ལ་གསུམ་པོ་ཡོད། །
སད་པར་གྱུར་ན་གསུམ་ཆར་ཡོད་མ་ཡིན། །
གཉི་མུག་གཉིད་སད་ལས་དེ་དེ་བཞིན་ལོ། །
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་པའི་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་རྒྱལ་རིན་པོ་ཆེས།
སེམས་ཞེས་བྱ་བའི་རིག་རིག་རྒྱར་རྒྱར་པོ།
ཡོད་ནི་གཅིག་ཀྱང་ཡོད་པ་མ་ཡིན་ཏེ།
སྤང་ནི་འཁོར་འདས་ཐེག་པ་སྣ་ཚོགས་སྤང་།
ཞེས་གསུངས།

莲花生大士：

心为明明清清，
有则一无所有，
现则轮涅诸乘。

2018. 05. 09



སྐྱབ་དཔོན་དབྱིག་གཉེན་གྱིས།
སྟོན་པའི་དམ་ཚཱ་ཚཱ་གཉེན་ཏེ།
ལུང་དང་ཉོགས་པའི་བདག་ཉིད་དོ།
དེ་འཛིན་བྱེད་པ་སྐྱེ་བྱེད་དང་།
སྐྱབ་པར་བྱེད་པ་ཁོ་ན་ཡིན།
ཞེས་གསུངས།

世亲论师：

佛之妙法有二种，教法证法之体性，
持教法者唯讲经，持证法者唯修行。

2018. 05. 10



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

《法华经》（鸠摩罗什译）：

志念力坚固，常勤求智慧，
说种种妙法，其心无所畏。

2018. 05. 11



ལོ་རྒྱུན་ཚེན་པོས།
མི་ངན་ཚིག་ནི་དུག་གི་རྩིང་པོ་འདྲ།།
གར་ཕོག་ས་ན་དུ་མ་རེ་ཆད་དུ་འགོ།།
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་སྐྱེ་བ་ཀྱིས།

གལ་ཏེ་མཐོ་རིས་ཐར་བ་མངོན་བཞེད་ན། །

ཡང་དག་ལྟ་ལ་གོམས་པ་ཉིད་དུ་མངོད། །

གང་ཟག་ལོག་པར་ལྟ་བས་དག་སྐྱད་ཀྱང་། །

ཐམས་ཅད་རྣམ་པར་སློན་པ་མི་བཟང་ལྔ། །

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



ཚོམས་ལས།

སྒྲིག་པ་ཚུང་དུ་བྱས་གྱུར་གྱང་། །

འཇིག་རྟེན་ལ་རོལ་སྤྲུག་བསྐྱལ་ཐོབ། །

བསོད་ནམས་ཚུང་དུ་བྱས་གྱུར་གྱང་། །

འཇིག་རྟེན་ལ་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



ཐུད་སྒྲ་མ་ལས།

གང་ཞིག་རྒྱལ་བའི་བསྟན་པ་འབའ་ཞིག་གི།

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

ཐར་བ་ཐོབ་པའི་ལམ་དང་རྗེས་འབྲེལ་ན། །

དེ་ཡང་དྲང་སྲོང་བཀའ་བཞིན་སྲི་བོས་སྒྲངས། །

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



སྐྱོབ་དཔོན་དབྱིག་གཉེན་གྱིས།
སྡོན་པ་འཇིག་རྟེན་མིག་ནི་བྱམ་གྱུར་ཅིང་། །
དབང་གྱུར་སྐྱེ་བོ་ཕལ་ཆེར་བད་པ་ན། །
དེ་ཉིད་མ་མཐོང་རང་དགར་གྱུར་བ་ཡི། །
ངན་རྟོག་རྣམས་གྱིས་བསྟན་པ་འདི་དགྲུགས་སོ། །
ཞེས་གསུངས།

世亲论师：

本师世目今已闭，堪作证者多入灭，
未见真谛放肆者，以邪分别乱佛教。

2018. 05. 16



སློབ་དཔོན་སྲུ་སྲུབ་ཀྱིས།
གར་ཡང་མ་ཉོག་ཅིང་ཡང་མ་སེམས་ཤིག །
བཅས་བཅོས་མ་བྱས་རང་བབ་ལྷུག་པར་ཞོག །
མ་བཅོས་པ་དེ་སྐྱེ་མེད་རིན་ཆེན་མཛོད། །
དུས་གསུམ་རྒྱལ་བ་ཀུན་གྱི་གསེགས་ལུལ་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་སློབ་ལྟན་སེམས་ཅན་ལ། །
རབ་ཏུ་བྱམས་པར་གྱུར་བ་ལྟར། །
སེམས་ཅན་བདག་དང་ཚུང་མ་དང་། །
བྱ་བ་ཤེས་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་ཉིང་འཛིན་རྒྱལ་པོ་ལས།
སྤུང་པའི་སྐྱུ་ནི་མཚན་གྱིས་རབ་བརྒྱན་པ།
འཆག་ཅིང་འདུག་དང་འགྲེང་དང་ཉལ་བ་ན།
གང་ཞིག་སྤུང་པའི་དབང་པོ་དྲན་བྱེད་པ།
དེ་ཡི་མདུན་ན་ཉག་ཏུ་སྡོན་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་མཚོག་ཙ་རྒྱུད་ལས།
སེམས་ཅན་མོས་བ་བསམ་མི་བྱུང།
སངས་རྒྱས་རོལ་བ་བསམ་མི་བྱུང།
རང་གི་གཞུང་དང་མ་མཐུན་ཡང་།
སློང་ཅིང་སྤང་བར་མི་བྱ་སྟེ།
ནམ་ཞིག་གོ་བར་སློན་ལམ་བོ་བ།
ཅེས་གསུངས།

《胜乐金刚续》：

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

2018. 05. 20



མགོན་པོ་ལྷ་རྒྱལ་གྱིས།
གདོད་ནས་སྐྱེ་མེད་ཚོས་ཉིད་འདི། །
སློ་ཡི་གཉིད་ནས་ཉོགས་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་གཏེར་ལས།
བྱམས་སོགས་བདག་དང་མི་འགལ་གྱིར། །
འཁོར་བའི་རྩ་བ་གཙོད་ལུས་མིན། །
བདག་མེད་བདག་དང་འགལ་བས་ན། །
བདག་མེད་མཐོང་བས་དེ་སྲུན་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་སྒྲེང་བ་ལས།
རྗེ་འཕྲོ་ཚོང་སྲུལ་བརྒྱའི་ཁ་བཟས་དག།
ཉིན་རེ་དུས་གསུམ་བྱིན་བས་ཀྱང་།།
བྲམས་བ་ཡུད་ཙམ་ཐང་ཅིག་གི།
བསོད་ནམས་དག་ལ་ཆར་མི་ཤོད།།
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་ཉེན་ཅིང་འབྲེལ་བར་འབྱུང་། །
 འགག་བ་མེད་བ་སྐྱེ་མེད་བ། །
 ཆད་བ་མེད་བ་རྟག་མེད་བ། །
 འོང་བ་མེད་བ་འགོ་མེད་བ། །
 ཐ་དད་དོན་མིན་དོན་གཅིག་མིན། །
 སྐྱོས་བ་ཉེ་བར་ཞི་བརྟན་བ། །
 རྗེས་བཞུགས་སྐྱེས་སྐྱེ་རྣམས་ཀྱི། །
 དམ་བ་དེ་ལ་བྱུག་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



མཁས་དབང་དག་འདུན་ཚོས་འཕེལ་གྱིས།
བལྟས་ན་སྐྱིད་སྐྱིད་འདྲ་བའི་འཇིག་རྟེན་གྱི་ཕུན་ཚོགས། །
ཐོབ་ན་ཡང་ཡང་སྐབས་ཀྱི་སྐྱུག་བསྐྱེལ་ལྟེ་འདུག་པས། །
འབྲལ་སྐྱང་བདེ་བའི་གནས་སྐབས་མི་ལམ་ཙམ་སོང་རྗེས། །
ཅིས་ཀྱང་ཡང་སེམས་སྐྱོ་བའི་སྐྱེན་སྐྱང་ལྟེ་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་པམ་རྒྱ་མཚོའི་བྱིན་རླབས་སྣིང་ལ་ཞུགས། །
ཀུན་བཟང་སླ་མའི་བཀའ་ལུང་གནད་དུ་སློབ། །
འཇིགས་མེད་སླ་མའི་མན་ངག་ཡིད་ལ་སྦྱུ། །
འཇམ་དབྱངས་གྲུབ་པའི་སློ་གྲོས་ལ་གསོལ་བ་འདེབས། །

德巴堪布祈祷文：

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

2018. 05. 26



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

《法华经》：

志念力坚固，常勤求智慧，
说种种妙法，其心无所畏。

2018. 05. 27



ཆགས་མེད་རིན་པོ་ཆེས།
ད་ཚུར་ལྷོས་རང་གི་སེམས་ལ་ལྷོས། །
སེམས་བལྟས་བས་མི་མཐོང་སྟོང་བ་ཉིད། །
དེ་མཐོང་བའི་རང་ལ་ལྷོད་ཀྱིས་སྟོད། །
ཚོས་བྱུག་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



མགོན་པོ་སྐྱ་རྒྱུ་བ་རྒྱུ་ས།
བཙུམ་ལྡན་དངོས་དང་དངོས་མེད་པ།
མཁྱེན་པའི་རྒྱ་ཏུ་ཡ་ན་ཡི།
གདམས་ངག་ལས་ཞི་ཡོད་པ་དང་།
མེད་པ་གཉི་གའང་དགག་པ་མཛད།
ཅེས་གསུངས།

龙猛菩萨：

佛能灭有无，于化迦旃延，
经中之所说，离有亦离无。

2018.05.29



མདོ་ལས།
གཟུགས་ནི་དབྱ་བ་དོས་བ་འདྲ། །
ཚོར་བ་ཚུ་ཡི་ཚུ་བྱུང་བ་ཞིན། །
འདུ་ཤེས་མིག་རྒྱ་ལྟ་བུ་སྟེ། །
འདུ་བྱེད་ཚུ་ཤིང་སྤོང་བོ་འདྲ། །
རྣམ་ཤེས་རྒྱ་མ་ལྟ་བུ་ཞེས། །
ཉི་མའི་གཉེན་གྱིས་བཀའ་བསྟུལ་དོ། །
ཞེས་གསུངས།

《阿含经》：

色如聚沫，受如浮泡，想如野马，
行如芭蕉，识为幻法，最胜所说。

2018. 05. 30



ཚོས་རྗེ་འཇིགས་མེད་ལུན་ཚོགས་ཀྱིས།
དུས་གསུམ་རྒྱལ་བ་ཐམས་ཅད་ཀྱི།
ཟབ་དང་རྒྱ་ཆེའི་ཚོས་ཚུལ་ཀྱང།།
བསམ་སྦྱོང་བཟང་པོ་གཉིས་སུ་འདུ།།
ཉམས་སུ་ཡོངས་ཤིག་སྐལ་ལྷན་རྒྱམས།།
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



འགྲུ་འཕྱང་བདུད་འཛོམས་དོ་རྗེས།
སྒོམ་པའི་ཚེ་ན་ཅི་ཡང་མི་བསྒོམ་པ། །
ནམ་མཁའ་འཇིག་གིས་མ་བོར་ཙམ་གྱིས་ཚོག། །
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་ཚོས་རྣམ་པར་མི་ཤེས་པའི། །

བྱིས་པ་རྣམས་ལ་འཁོར་བ་རིང་། །

ཞེས་གསུངས།

佛经：

不知正法者，凡愚生死长。

2018. 06. 02



དཔལ་སྐྱལ་རིན་པོ་ཆེས།
འཆར་ལུགས་སྲུང་དང་འདྲ་བ་ལ། །
གྲོལ་ལུགས་བྱུང་བར་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་པམ་རིན་པོ་ཆེས།

གྲུབ་མཐའི་ཚོས་སྐད་ཅམ་འདིའི་དོན།།

ལོ་བརྒྱུད་བསྐྱེམས་ཏེ་འབད་བྱས་ཀྱང་།།

སློབ་གོམས་སློབ་པའི་རྒྱ་མེད་ན།།

སློ་ཆེན་སྦྱངས་བ་མི་དམན་མོད།།

སྤྲུལ་སྤྱུང་བ་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



དབལ་ཚོས་ཀྱི་གྲགས་པས།
མཐོང་དང་མ་མཐོང་དངོས་པོ་ཡི།
དོན་དེ་དག་ལ་མངོན་སུམ་དང་།
རྗེས་དབག་རྣམ་པ་གཉིས་ཀྱིས་ཀྱང་།
གཞོན་མེད་འདི་ཡི་མི་བསྐྱེ་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



ཀྱལ་གྲས་ཞི་བ་ལྟ་ས།

བསག་དང་བསྐྱུང་དང་བརྒྱུགས་པའི་གདུང་བ་ཡིས། །

འོར་ནི་སྤང་ཁྲོལ་མཐའ་ཡས་ཤེས་པར་བྱ། །

འོར་ལ་ཆགས་པས་གཡེང་བར་གྱུར་བ་རྣམས། །

སྲིད་པའི་སྐྱུག་བསྐྱེལ་ལས་གྲོལ་སྐྱབས་མེད་དོ། །

ཞེས་གསུངས།

寂天菩薩：

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་བསྐྱེམ་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་སྒྲུང་ཐང་པས།
མདོར་ན་དངོས་སམ་བརྒྱད་པ་ཡིས། །
ཕན་བདེ་མ་རྣམས་ཀྱི་ལ་འབྲུལ། །
མ་ཡི་གཞོན་དང་སྲུག་བསྐྱེལ་ཀྱི། །
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



ཀམ་གླིང་པས།

ཤེས་བྱ་སྐྱུ་མའི་དཔེ་བཅུ་དེ་བཞིན་དུ། །

འཁོར་འདས་ཚོས་རྣམས་སྲིད་ཀྱིས་ཤེས་པར་གྱིས། །

ཞེས་གསུངས།

噶玛林巴：

以所知幻化十喻，汝应了知轮涅法。

2018. 06. 09



སློབ་དཔོན་ཨ་ཏུ་དེ་ལྟ་ས།
ཡོད་པ་མ་ཡིན་མེད་པ་འང་མིན། །
གཉིས་ཀ་མ་ཡིན་གཉིས་མེད་མིན། །
མཐའ་བཞི་དག་དང་བྲལ་བ་ནི། །
དབྱུ་མའི་ལམ་དུ་འདོད་པ་ཡིན། །
ཞེས་གསུངས།

圣天论师：

非有亦非无，非俱非非俱，
远离四边者，许为中观道。

2018. 06. 10



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

《华严经》：

如聋奏音乐，悦彼不自闻，
于法不修行，多闻亦如是。

2018.06.11



རིག་འཇིན་འཇིགས་མེད་གྲིང་པས།
སློ་སླ་མར་གཏོད་པ་སྐྱབས་འགོ་ཡི་མཐར་ཐུག།
དོན་གཞན་དོན་ལྗུར་ལེན་སེམས་བསྐྱེད་གྱི་ངོ་བོ།
དུན་ཤེས་བཞིན་སྐྱོང་བ་མདོ་སྐྱབས་གྱི་ལམ་བྱིས།
ལས་ཤེས་ཤེས་མང་པོའི་མེད་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་སྣོན་ལས།
ངན་འགོ་ཐམས་ཅད་སློག་བྱེད་ཅིང་། །
མཐོ་རིས་ལམ་ནི་རབ་སྣོན་ལ། །
ཀ་གི་མེད་པར་འདྲེན་བགྱིད་པ། །
བྱང་རྒྱལ་སེམས་ལ་སྤྲལ་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

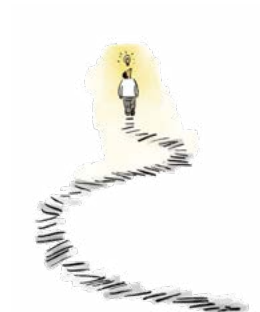


མཚོད་རྟེན་སྐོར་བ་ཞེས་བྱ་བའི་མདོ་ལས།
མཚོད་རྟེན་སྐོར་བ་བྱས་པས་ནི། །
མི་ཁོམ་བརྒྱད་རྣམས་སྤོང་བར་འགྱུར། །
ལྷ་དང་དེ་བཞིན་མི་རྣམས་ཀྱི། །
ཚེ་རིང་བ་ཡང་དེ་ཡིས་འཕྲོབ། །
ཅེས་གསུངས།

《右绕佛塔功德经》：

转绕佛塔者，远离于八难，
获得人与天，寿命悉长远。

2018. 06. 14



དམ་ཚཱུང་པད་དཀར་ལས།
གང་གི་རྩིག་ངོས་གཞུགས་ཀྱི་རི་མོ་དག །
བསོད་ནམས་རྒྱལ་མཚན་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པའི་སྐྱུ། །
བདག་གིས་བྲིས་སམ་འབྲི་རུ་བཅུག་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་ཚཱུང་པད་དཀར་ལས།
གང་གི་རང་བསྐྱེལ་གནས་པ་དེ་དག་ལ། །
གཡེང་བའི་སེམས་ཀྱིས་སངས་རྒྱས་ལྷན་འཚེས་ཞེས། །
ཚིག་གཅིག་ལན་ལག་ལ་བཞེད་པར་བྱས་པ་ཡང་། །
དེ་དག་ཀྱང་གྱིས་བྱང་ཆུབ་མཚོག་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་ཚཱུང་པད་དཀར་ལས།
བྱིས་པས་རྩེད་མོས་དེ་དང་དེ་དག་དུ། །
གང་གི་རྒྱལ་བ་དེ་སྤྱིར་མཚོན་རྟེན་དང་། །
བྱེ་མ་ལས་ནི་སྤྱང་པོ་བྱས་པ་ཡང་། །
དེ་རྣམས་ཀྱིས་ཀྱང་བྱང་རྒྱལ་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



ཀུལ་བའི་ཡུམ་ལས།

གང་ཚོས་ཐམས་ཅད་ནམ་མཁའ་ལྟར་རྟོགས་ལ་

ལས་དང་ལས་ཀྱི་རྣམ་པར་སྤྲིན་བ་ལ་འཇིགས་པར་བལྟ་བ་ནི་ཡང་

དག་པའི་ཚོས་སོ། །ཞེས་གསུངས།

《般若经》：

证悟诸法如虚空，

然于业及业果心敬畏，

此乃正法也。

2018. 06. 18



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

《释量论》：

所取所舍性，及方便决定，
要义无欺故，可比度其余。

2018. 06. 19



སློབ་དཔོན་ཕྱོགས་ཀྱི་སྲང་པོས།
ནམ་ཉེག་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་རྒྱལ་གྱིས་གསུངས་ལྷོག་གུར་ལ། །
གང་ཞིག་ཐེ་ཚོམ་སྐྱེས་གུར་བ། །
དེ་ཡིས་སྣང་བ་ཉིད་བརྟེན་ཏེ། །
དེ་ཉིད་ཁོ་ནར་ཡིད་ཆེས་བྱ། །
ཞེས་གསུངས།

《四百论》：

若于佛所说，深事以生疑，
可依无相空，而生决定信。

2018. 06. 21



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

《释量论》：

所取所舍性，及方便决定，
要义无欺故，可比度其余。

2018. 06. 22



རྗེ་རིན་པོ་ཆེས།

བསམ་པ་བཟང་ན་ས་དང་ལམ་ཡང་བཟང་། །

བསམ་པ་ངན་ན་ས་དང་ལམ་ཡང་ངན། །

ཐམས་ཅད་བསམ་པ་དག་ལ་རག་ལས་བས། །

རྟག་ཏུ་བསམ་པ་བཟང་ལ་འབད་བར་བྱ། །

ཞེས་གསུངས།

宗喀巴大师：

心善地道亦贤善，心恶地道亦恶劣，

一切依赖于自心，故应精勤修善心。

2018.06.23



འགྲོམ་སྟོན་བས།

མདོར་ན་མཐོ་བ་ཐམས་ཅད་ལྷ་བཞིན་ལུང། །

དམའ་བ་རལ་གྱིའི་སོ་བཞིན་ཀུན་ནས་སྦྱོངས། །

མཉམ་པ་ཚྲོས་དོར་བཞིན་དུ་དགའ་བར་འགྲོགས། །

བྱ་བ་གང་ལའང་རང་འདོད་ཚུང་བར་མཛོད། །

ཅེས་གསུངས།

仲敦巴尊者：

对上者如帽子般顶戴，

对下者如护刃般爱惜，

对中者如耕牛般相处，

凡做何事莫太过自我。

2018. 06. 24



ཤེས་རབ་ལྗོང་བྱ་ལས།
མཁས་ཀླམས་ཀྱི་བར་མི་སྒྲོན་ཡང་། །
ཕན་ཚིག་སྒྲོན་བཞིན་འབྱུང་བར་གྱིས། །
ཞེས་གསུངས།

《智慧树》：

智者闻逆言，饮之如良药。

2018. 06. 25



བརྟོད་པ་བརྒྱ་ལྔ་བརྟུ་པ་ལས།
བག་མེད་རྣམས་ནི་སྐྱགས་པར་མཛད།།
མཁས་པ་རྣམས་ཀྱི་དགའ་བ་སྦྱེད།།
བར་མ་རྣམས་ཀྱི་སློ་ཡང་སྦྱེལ།།
གསུང་འདི་སྦྱེ་བོ་ཀུན་ལ་སྤོང།།
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།

རི་ལྷོང་ཡན་ལག་ཚོགས་རྣམས་ལ།

བརྟེན་ནས་ཤིང་རྟོང་བརྗོད་བ་ལྷོང་།

དེ་བཞིན་སྤང་པོ་རྣམས་བརྟེན་ནས།

ཀྱུན་རྗོབ་སེམས་ཅན་ཞེས་བྱའོ།

ཞེས་གསུངས།

佛经：

如支分积聚，故称之为车，

如是依诸蕴，俗谛名众生。

2018. 06. 27



ས་སྐྱ་བཏ་ཆེན་གྱིས།
སྐྱེས་མཚོག་རང་གི་སྐྱོན་ལ་ལྟ།
སྐྱེ་བོ་རན་བ་གཞན་སྐྱོན་འཚོལ།
མ་བྱ་རང་གི་ལུས་ལ་རྟོག།
སྐྱོན་བྱ་གཞན་ལ་ལྟས་རན་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，鸚鵡给人起恶兆。

2018. 06. 28



ཀྲུལ་སྲས་ཞི་བ་ལྟ་ས།
བདག་གིས་གཞན་གྱི་སྲུག་བསྐྱེད་བསམ་ལ། །
སྲུག་བསྐྱེད་ཡིན་སྲིད་བདག་སྲུག་བཞིན། །
བདག་གིས་གཞན་ལ་ཕན་བར་བྱ། །
སེམས་ཅན་ཡིན་སྲིད་བདག་ལྷུས་བཞིན། །
ཞེས་གསུངས།

寂天菩薩：

吾应除他苦，他苦如自苦，
吾当利乐他，有情如吾身。

2018. 06. 29



དགུས་པའི་རྩོ་རྗེ་ལས།
སེམས་ཅན་རྣམས་ནི་སངས་རྒྱས་ཉིད། །
འོན་ཀྱང་སློ་བྱུང་གི་མས་བསྐྱིབས། །
དེ་བས་ལ་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་ཕལ་བོ་ཆེ་ལས།
རི་ལྷོང་བར་སྒྲུང་གནས་ཀྱི་བྱ་ཡི་རྗེས། །
ཤིན་རུ་སྐྱོད་ཀའ་བལྟ་བར་མི་རུས་པ། །
དེ་ལྷོང་བདེ་གཤེགས་སྐྱས་ཀྱི་ས་རྣམས་ཀྱང་། །
ཡིད་དང་སེམས་ཀྱི་ཡུལ་གྱིས་ཤེས་མི་རུས། །
ཞེས་གསུངས།

《华严经》：

犹如空中之鸟迹，极难观见无法言，
如是善逝佛子地，以意心境无法知。

2018. 07. 01



མདོ་པལ་པོ་ཆེ་ལས།

འོན་ཀྱང་བྱམས་དང་སྡིང་རྗེ་སྡོན་ལམ་གྱིས། །

དེ་ལ་སློབས་ཙམ་རིམ་པའི་ཚུལ་བཞིན་དུ། །

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

ཡི་ཤེས་ཚུལ་གྱིས་རྗོགས་པར་བྱ་བའོ། །

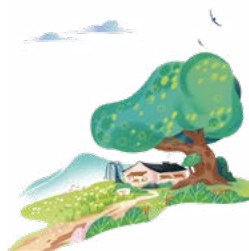
ཞེས་གསུངས།

《华严经》：

是事虽为难，发愿行慈悲，

渐次具诸地，智者所能及。

2018. 07. 02



རིགས་པ་དྲུག་ཅུ་པ་ལས།
དག་བཤད་ཡིས་སྐྱེ་བོ་ཀུན། །
བསོད་ནམས་ཡེ་ཤེས་ཚོགས་བསགས་ཤིང་། །
བསོད་ནམས་ཡེ་ཤེས་ལས་བྱུང་བའི། །
དམ་པ་གཉིས་ནི་ཐོབ་པར་ཤོག།
ཅེས་གསུངས།

《六十正理论》：

以此之善根，回向诸众生，
愿积福慧资，终得法色身。

2018. 07. 03



ཀུན་མཁྱེན་མི་ཕམ་བས།
མ་བསྐྱབ་ཁ་རོག་འདུག་པ་ལ།
ལོ་བརྒྱ་སོང་ཡང་བཟང་སྐྱེད་མེད།
མཁས་པའི་སྤྱོད་ལུལ་ཐོབ་འདོད་ན།
བརྩོན་བས་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



གུང་ཐང་བསྟན་པའི་སྐྱོན་མེས།
རྩ་བ་བསོད་ནམས་མེད་གྱུར་ན། །
བསགས་པས་དབྱུང་བ་མི་སེལ་ཏེ། །
སྤོང་བོ་སྐྱོན་དང་བྲལ་བ་ལ། །
ཡལ་ག་ཚུ་བོས་བྱུགས་ཀྱང་ཅི། །
ཞེས་གསུངས།

贡塘丹毕准美：

无有根本福德，积财无法除贫，
树干离开湿润，树枝浇水何用？

2018. 07. 05



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

全知麦彭仁波切：

今士寡闻智慧浅，偏堕嫉妒慢心高，
是故实难成利他，为自心修善说著。

2018. 07. 06



ཡབ་སྲས་མཇལ་བའི་མདོ་ལས།
མེ་ལོང་གིན་ཏུ་ཡོངས་དག་ལ། །
རི་ལྷོང་རང་བཞིན་མེད་བ་ཡི། །
གཟུགས་བརྟན་སྣང་བ་དེ་བཞིན་ཏུ། །
ལྷོན་བ་ཚོས་འདི་གེས་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



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

《月灯三昧经》：

如净虚空月，影现于清池，
非月形入水，诸法亦复然。

2018. 07. 08



ཀུན་མཁྱེན་མི་ཕམ་པས།
གསེར་དང་བོང་བ་མཉམ་པའི་འཕགས་མཚོག་ལ། །
སྲིང་བཞིའི་སྤུན་ཚོགས་བསྟུན་ཀྱང་ཅི་བགྱིས་སྟེ། །
དེ་ཡི་སྤྱད་ལ་བརྟུན་པའི་ཚོས་བབྱང་ན། །
དགོངས་པ་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པར་འགྱུར་ཞེས་གྲགས། །
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་ཚུབ་སེམས་དཔལ་ཚོས་གཅིག་ཉིད་ལ་

བསྐྱབ་པར་བྱ་སྟེ་སྟོང་རྗེ་ཆེན་པོ་ལོ། །

ཞེས་གསུངས།

佛经：

菩萨唯持一法，彼即为大悲心。

2018. 07. 10



འབས་དཀར་ཚོགས་ཏུག་རང་གྲོལ་གྱིས།
ཁ་ནས་མ་ཉི་བརྗེ་ཐོན། །
འོག་གི་བསམ་པ་དཀར་པོ་གྱིས། །
ལུས་གྱིས་ལྷག་དང་སྒོར་བ་རེམ། །
ལག་གིས་མ་ཉི་ཚོས་འཁོར་སྒོར། །
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



དཔལ་ལྡན་ལྷ་བ་གྲགས་པས།
དེ་སྤྱིར་རྟེན་འབྱུང་རིགས་པ་འདི་ཡིས་ནི།
ལྷ་ངན་བྱ་བ་མཐའ་དག་གཙོད་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་ལྷ་རྒྱལ་གྱིས།
གལ་ཏེ་ངས་དམ་བཅའ་འགའ་ཡོད།།
དེས་ན་ང་ལ་སློན་དེ་ཡོད།།
ང་ལ་དམ་བཅའ་མེད་པས་ན།།
ང་ཉི་སློན་མེད་ཁོ་ན་ཡིན།།
ཞེས་གསུངས།

龙猛菩萨：

若有少立宗，则我有彼过。

我无承认故，我乃唯无过。

2018. 07. 13



བཞི་བརྒྱ་པ་ལས།

ལྷས་ལ་ལྷས་དབང་ཇི་བཞིན་དུ།།

གཏི་སྐྱལ་ཀུན་ལ་གནས་འགྱུར་ཏེ།།

དེ་སྦྱིར་ཉོན་མོངས་ཐམས་ཅད་ནི།།

གཏི་སྐྱལ་བཅོམ་པས་བཅོམ་པར་འགྱུར།།

ཞེས་གསུངས།

《四百论》：

如身中身根，痴遍一切住，

故一切烦恼，由痴断随断。

2018. 07. 14



ལུང་རིང་མོར་གཏོགས་པའི་མདོ་སྡེ་ལས།
རྒྱལ་ན་དག་འཁོར་ཆེས་ཆེར་འཕེལ། །
ཕམ་ན་སྐྱུག་བསྐྱེལ་ཡིད་མི་བདེ། །
རྒྱལ་ཕམ་རྩོད་མེད་ཞི་བ་ནི། །
བདེ་བ་ཀུན་གྱི་མཚོག་ཡིན་འོ། །
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་འོ་རྗེས།
ཕྱི་སློང་ལྷ་འདྲེའི་ཚོ་འཕྲུལ་དང་། །
ནང་སློང་ལུས་ཀྱི་ན་ཚ་དང་། །
གསང་སློང་སེམས་ཀྱི་དགའ་སྤྲུག་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་སྤྱོད་གས་དག་ནི། །
ཡོན་ཏན་ཚད་མེད་རྣམས་དང་ལྡན། །
དེ་ལྟས་སྡོམ་བརྩོན་བྱིམ་བ་ཡི། །
བྱང་ཆུབ་སེམས་དབའ་ལས་བྱུང་འཕགས། །
ཞེས་གསུངས།

《经庄严论》：

诸位出家者，功德无有量。

精勤持戒者，胜在家菩萨。

2018. 07. 17



མདོ་ལས།
བྱིམ་པའི་སྐྱེ་བོ་རྣམས་ཀྱིས་ནི། །
སེན་མོའི་སྟེང་ལ་ཞིང་ཚོས་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་སྦྱོན་པར་སྐྱེ་བ་དང་།
བརྟན་པ་ཉིད་དང་ལག་བརྒྱུད་ཉིད།
དགོངས་པ་ཟབ་མོ་ངེས་འགྲེལ་བ།
འདི་དག་སློ་ལྡན་རྣམས་ཀྱི་རྟགས།
ཞེས་གསུངས།

弥勒菩萨：

慈悲说爱语，坚稳与伸手，
决定解密意，此等具慧相。

2018. 07. 19



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

龙猛菩萨：

童年学知识，冬季养奶牛，
春季播种子，此三成熟因。

2018. 07. 20



དབྱེ་མ་རྒྱན་འགྲེལ་ལས།
ཤེས་བྱའི་ཁོང་ན་བདེན་གྲུབ་གཅིག་ཡོད་ན། །
ཤེས་བྱ་འདི་ཀླན་གཏན་དུ་མི་སྣང་འགྱུར། །
ཤེས་བྱ་གཅིག་གྱུང་བདེན་པར་མ་གྲུབ་པས། །
མཐའ་མེད་ཤེས་བྱའི་ཚོས་ཚུལ་རྣམ་པར་བཀྲ། །
ཞེས་གསུངས།

《中观庄严论释》：

万法若有一成实，诸所知成永不现，
万法无一成实故，无边所知了分明。

2018. 07. 21



མུ་ཚེར་རོལ་པ་ལས།

སྤྲོད་གསུམ་མི་རྟག་སྟོན་ཀའི་སྤྱིན་དང་འདྲ། །

འགྲོ་བའི་སྐྱེ་འཆི་གར་ལ་བསྟུང་དང་མཚུངས། །

འགྲོ་བའི་ཚེ་འགྲོ་ནམ་མཁའ་འོ་སྟོག་འདྲ་སྟེ། །

དི་གཟུང་འབབ་ཚུ་ལྟ་བུར་ལྟུང་མགྲོགས་འགྲོ། །

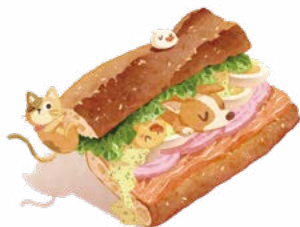
ཞེས་གསུངས།

《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་སྐྱལ་རིན་པོ་ཆེས།
བདག་སྐྱེས་བ་ནས་སྐྱེས་བ། ཆོ་རབས་ནས་ཆོ་རབས་
ཐམས་ཅད་དུ་སེམས་ཅན་གཞན་གྱི་ཐ་ན་བ་སྐྱེའི་
ཁུང་བྱ་གཅིག་ཅམ་ལ་གཞོད་བ་མ་བྱེད་བར་གྱུར་ཅིག
ཕན་འདོགས་བར་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



འཕགས་པ་ཀུན་ས།
ཕ་ཤ་ཟ་ཞིང་མ་ལ་རྗེག།
ལས་ངན་དག་པོ་པང་དུ་སྐྱངས།
ཁྱུང་མས་སྤྱོ་ཡི་རྩས་པ་འཆའ།
འཁོར་བའི་ཚོས་ལ་གད་མོ་བྲོ།
ཞེས་གསུངས།

嘎达亚那尊者：

口食父肉打其母，怀抱杀己之怨仇，
妻子啃食丈夫骨，轮回之法诚稀有。

2018.07.24



རྒྱ་དབལ་སྐྱལ་རིན་པོ་ཆེས།
དུས་རྟག་པར་དུ་དཀོན་མཆོག་གསུམ་ལ་སྐྱབས་སུ་
མ་སོང་ན། གནས་སྐབས་ལ་ཆོས་ལ་དད་ཀྱང་མི་རྣམས་
ཀྱི་སྣང་བ་བྲིད་མཁས། རིག་པ་ཙོར་ཚུང་། རྣམ་རྟོག་
བསྐྱེད་པས་འགྱུར་སྒོའོ། །ཞེས་གསུངས།

华智仁波切：

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

2018. 07. 25



རིག་འཇིན་འཇིགས་མེད་གླིང་པས།
རི་ལྗང་མ་ལ་ཡ་ཡི་ནགས་གློང་དུ།
རྣམ་པ་འབྱུངས་པའི་སྣང་དུ་ཕལ་པ་ཡང་།
ཡལ་འདབ་བརླན་པས་ཅན་དན་དྲི་བསྐྱེད་ལྗང་།
གང་ལ་བསྟེན་པ་དེ་ཡི་རྗེས་སུ་འགོ།
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་བྱ་ལས།
གཞུང་ལུགས་དག་ལ་བྱང་བྱས་ཀྱང་། །
ཉམས་སྲུ་ལེན་པར་མི་བྱེད་ན། །
ལག་ན་སློན་མེ་ཡོད་ཀྱང་ནི། །
ཡོང་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

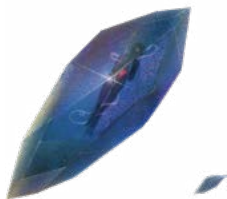


པཎ་ཚེན་གུན་དགའ་རྒྱལ་མཚན་གྱིས།
དམ་པ་རྣམས་དང་ཕལ་པ་ལ། །
བྱས་པ་མཉམ་ཡང་བྱིན་མི་འདྲ། །
ཞིང་ལ་ས་བོན་བྱུང་མེད་ཀྱང་། །
ལོ་ཉོག་བྱུང་པར་དཔག་ཏུ་མེད། །
ཅེས་གསུངས།

大班智达根噶嘉村：

正士常人同做事，彼二报恩却不同，
于田撒下同种子，长出庄稼不相同。

2018. 07. 28



དབྱུག་མ་འཇུག་པ་ལས།
ཉོན་མོངས་སྐྱོན་རྣམས་མ་ལུས་འཇིག་ཚོགས་ལ།
ལྷ་ལས་བྱུང་བར་སློ་ཡིས་མཐོང་གུར་ཏེ།
བདག་ནི་འདི་ཡི་ཡུལ་དུ་རྟོགས་བྱས་ནས།
རྣལ་འབྱོར་པ་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་ལྟས།

ཀུན་རྟོག་ཐམས་ཅད་སྣང་བའི་སྤྱིར།།

སྣང་ཉིད་བདུད་ཚི་བསྟན་པར་མཛད།།

གང་ཞིག་དེ་ལ་ཞེན་གུར་བ།།

དེ་ཡང་ཁྱོད་གྱི་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་པལ་པོ་ཆེ་ལས།
རི་ལྟར་སྐྱེ་བོ་སྐྱེ་བ་དག།
ལུ་ནི་མཐོང་དང་ཐོས་པ་ཡིས།།
སྐྱེ་བའི་སྤྲུག་བསྐྱེལ་མི་སེལ་ལྟར།།
མ་བསྐྱེལ་ཚོས་ཀྱང་དེ་དང་འདྲ།།
ཞེས་གསུངས།

《华严经》：

犹如诸士夫，见水或闻水，
不除干渴苦，不修法亦然。

2018. 07. 31



ཀུལ་གྲས་ཞི་བ་ལྟས།
འཇིགས་དང་དགའ་སྟོན་སོགས་འབྲེལ་བར། །
གལ་ཏེ་མི་རུས་ཅི་བདེར་བྱ།
འདི་ལྟར་སྦྱིན་པའི་དུས་དག་ཏུ། །
ཚུལ་བྲིམས་བཏང་སྟོམས་བཞག་པར་གསུངས། །

寂天菩萨：

危难喜庆时，心散亦应安，
经说行施时，可舍微细戒。

2018. 08. 01



མདོ་ལས།
རང་གི་ལྷན་ལ་དབེ་ལོངས་ལ། །
གཞན་ལ་གཞོན་པ་མ་བྱེད་ཅིག །
སེམས་ཅན་མགུ་བྱ་མ་གཏོགས་པ། །
དམ་པའི་ཚོས་ནི་གཞན་མེད་དོ། །
ཞེས་གསུངས།

佛经：

以自身为例，切莫害他众，
令众欢喜外，别无余正法。

2018.08.02



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



རྗེ་གོང་ཐང་ཚང་གིས།
གོ་ན་འཇིག་རྟེན་གྱི་སྣང་བ།
ཀུན་གྱང་གློ་སྦྱོང་དུ་ཤར་ཡོད།
མིན་ན་གསུང་རབ་གྱི་ལོ་ཉི།
བརྒྱ་ཕྲག་ཕྲག་མཛོད་དུ་རྩྭ་སྤོང་གིས།
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་བ་ལས།
མཚོག་ལ་ཡིད་ཀྱི་སྐྱུག་བསྐྱེལ་ཏེ། །
དམན་བ་རྣམས་ལ་ལུས་ཀྱི་འོ། །
སྐྱུག་བསྐྱེལ་གཉིས་ཀྱིས་འཛིག་རྟེན་འདི། །
ཉིན་རེ་ཉིན་རེ་འཛོམས་བར་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་གཡངས་བས་དཀའ་སྐབ་དང་

ཁ་བརྟོན་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



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

寂天菩薩：

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



ཆགས་མེད་རི་ཚོས་ལས།
ཕ་མ་རྗེ་རྗེས་ལ་དཔོན་དང་།
ས་བརྩའི་སེམས་དཔའ་སངས་རྒྱས་ལ།
དགོད་དང་རྗིག་པ་གང་བསགས་པ།
ཚེ་འདིར་སྤོན་པའང་གྲིད་ཅེས་གསུངས།
ཞེས་གསུངས།

《乔美山法》：

若于父母金刚师，十地菩萨及佛陀，
积累善或不善业，佛说今生能成熟。

2018. 08. 08



རྡོ་རྗེ་གཙོད་པ་ལས།
གང་དག་ང་ལ་གཞུགས་སུ་མཐོང་། །
གང་དག་ང་ལ་སྐྱེད་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。



ཀྱལ་བ་གྲོང་ཆེན་པས།

དེང་སང་ཨ་ཉིར་སྐྱེ་བའི་གྲང་ཆེན་དག།

འགྲུ་འཕྲོའི་རྟོག་ཚོགས་བྱང་ཚུབ་སེམས་ཡིན་ལོ།

ཚྲོངས་པ་འདི་ཀྱུན་སྐྱེན་པའི་གྲོང་ཉིད་དེ།

རང་བཞིན་རྗོགས་པ་ཆེན་པོའི་དོན་ལ་རིང་།

རྩལ་དང་རྩལ་ལས་ཤར་བའང་མི་ཤེས་ན།

བྱང་ཚུབ་སེམས་ཀྱི་ངོ་བོ་སྣོན་ཅི་དགོས།

ཞེས་གསུངས།

龙钦巴尊者：

今诘阿底之大象，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



དབལ་ཏེ་ལོ་བས།
བྱ་སྣང་བས་མི་འཆིང་ཞེན་བས་འཆིང་།།
ཞེན་བ་ཚོད་ཅིག་ན་རོ་བ།།
ཞེས་གསུངས།

帝洛巴尊者：

显现不缚执著缚，断除执著那若巴。

2018. 08. 11



སྒོ་བ་ད་པོ་ན་ཨ་ཏུ་དེ་ལྷ་ས།
ཚོས་རྒྱམས་ནམ་མཁའ་ལྟར་མ་བོང་ལ། །
རྒྱམ་བར་སྒྲིན་ལ་ཡིད་ཚེས་བ། །
ངོ་མཚར་བས་ཀྱང་འདི་ངོ་མཚར། །
མྱད་བྱུང་བས་ཀྱང་འདི་མྱད་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



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

华智仁波切：

宁玛老人言若真，身口意中意为主，
修行正法心为要，其余善行岂有用？

2018. 08. 13

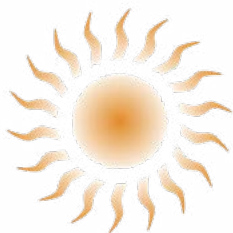


མངོན་པ་མཛོད་ལས།
གང་ཞིག་ཀུན་ལ་སུན་པ་གཏན་བཙོམ་ཞིང་། །
འཁོར་བའི་འདམ་ལས་འགྲོ་བ་དྲང་མཛོད་པ། །
དོན་བཞིན་སྟོན་པ་དེ་ལ་སྐྱལ་འཚལ་ལོ། །
ཞེས་གསུངས།

《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།
རྟོག་པའི་དྲ་བ་རྣམ་བསལ་ཞིང་། །
ཟབ་དང་རྒྱ་ཆེ་སྐྱེ་མངའ་བ། །
ཀུན་ཏུ་བབང་པོའི་འོད་ཟེར་དག །
ཀུན་ནས་འཕྲོ་ལ་སྤྱད་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



བཞི་བརྒྱ་པ་ལས།
ཕལ་མོ་ཆེར་ན་མི་རྣམས་ནི།
དམ་པ་མ་ཡིན་སྲོགས་ཡོངས་འཇིན།
དེས་ན་སོ་སོའི་སྐྱེ་བོ་རྣམས།
ཕལ་ཆེར་དེས་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



ཚུ་ཤེས་ལས།

ཡོད་ཅེས་བྱ་བ་རྟག་པར་འཛིན། །

མེད་ཅེས་བྱ་བ་ཆད་པར་ལྷ། །

དེ་སྤྱི་ཡོད་དང་མེད་པ་ལ། །

མཁས་པ་གནས་པར་མི་བྱའོ། །

ཞེས་གསུངས།

《中论》：

定有则著常，定无则著断。

是故有智者，不应著有无。

2018. 08. 17



ཀྲུལ་ཚབས་བྱམས་པས།
འདི་ལ་བསལ་བྱ་ཅི་ཡང་མེད།།
བཞག་པར་བྱ་བ་རྩུང་བཟང་མེད།།
ཡང་དག་ཉིད་ལ་ཡང་དག་ལྷ།།
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་ལྷོ་ལམ་རིམ་ཆེན་མོ་ལས།
བསྟན་པ་རིན་ཆེན་མཚོག་གིས་མ་བྱུང་བའམ། །
བྱུང་གྱང་ཉམས་པར་གྱུར་བའི་ཕྱོགས་དེར་ནི། །
སྤྲིང་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



མཁམ་དབང་དགེ་འདུན་ཚོས་འཕེལ་གྱིས།
སློན་པོ་རང་གི་རྗེས་སུ་མི་འབྲང་ཡང་། །
རང་ཉིད་སློན་པོའི་རྗེས་སུ་མི་འབྲང་བ། །
དེ་ནི་མཁམ་པའི་དམ་ཚིག་དང་པོ་སྟེ། །
སློག་ལ་བབས་ཀྱང་འབད་བས་བསྐྱང་བར་བྱ། །
ཞེས་གསུངས།

根登群佩：

纵然愚者不随我，我绝不随愚者行，
此乃智者第一誓，纵遇命难也守护。

2018. 08. 20

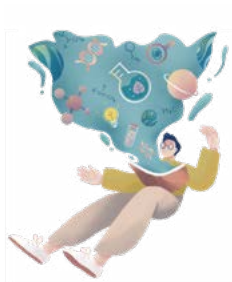


བཞི་བརྒྱ་པ་ལས།
བསོད་ནམས་མ་ཡིན་དང་པོ་བསྐྱོག།
བར་དུ་བདག་ནི་བསྐྱོག་པ་དང་།།
ཐ་མ་ལྷ་གཞི་ཀུན་བསྐྱོག་པ།
གང་གིས་ཤེས་དེ་མཁས་པ་ཡིན།།
ཞེས་གསུངས།

《四百论》：

先遮遣非福，中应遣除我，
后遮一切见，知此为智者。

2018. 08. 21



མདོ་ལས།

དོན་ལ་ངེས་པའི་གདིང་རྟེན་ན། །

སེམས་ལས་ཚོས་གཏེར་འབྲུམ་སྤྲུལ་དོལ། །

ཞེས་གསུངས།

佛经：

若于真如确信定解，

心中流露十万法藏。

2018. 08. 22



དྲུག་པ་ཉེར་བཞག་ལས།
ཉོན་མོངས་རྣམས་ཀྱི་གཞི་གཅིག་ནི།
ལེ་ལོ་ཡིན་ཏེ་གང་ལ་ཡོད།
གང་ལ་ལེ་ལོ་གཅིག་ཡོད་པ།
དེ་ལ་ཚོས་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



ཐུལ་སྒྲུབ་ཞི་བ་ལྟ་ས།
བྱེ་མའི་ཁང་བྱ་དྲི་བ་ལྟར་ན། །
བྱིས་པ་རྣམས་ཞི་ག་ཆད་ཏུ། །
དེ་བཞིན་བསྟོན་དང་གྲགས་ཉམས་ན། །
རང་གི་སེམས་ཞི་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？



དབྱུང་བཟང་གིས་ལྷུས་བ་ལས།
 དེ་ཞིག་ཅིག་ན་དག་པོ་ཡང་མཛེལ་བོར་འགྱུར།།
 མཛེལ་བོ་ཡང་དེ་བཞིན་དགར་ཡང་འགྱུར།།
 དེ་བཞིན་ཁ་ཅིག་གུང་ནི་བར་མར་འགྱུར།།
 བར་མ་དེ་ཉིད་གུང་ནི་དག་པོར་འགྱུར།།
 དེ་བཞིན་མཛེལ་བཤེས་འགྱུར་བར་རིག་ནས་ནི།།
 སློབྱོས་ལྡན་བས་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

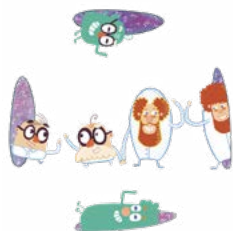


ཀུན་མཁྱེན་གྲོང་ཆེན་པས།
འཕོ་འགྱུར་མེད་པའི་རིག་པ་བྱང་ཚུབ་ལ། །
སྤངས་ཐོབ་མེད་པའི་སྤང་སྤིད་འཁོར་འདས་ཤར། །
གཟུང་འཛིན་མེད་པའི་རྣལ་འབྱོར་ངོ་ཁ་ལ། །
མེད་ལ་སྤང་འདི་ཡ་མཚན་དགོད་ཕོ་འཚོར། །
ཞེས་གསུངས།

龙钦巴尊者：

不变觉性菩提中，现无断得轮涅相，
无能所取瑜伽士，无而显现奇可笑！

2018. 08. 26



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

《圣宝箴经》：

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་ཚེན་རྒྱལ་ཚབ་འགྱུར་མེད་པ་རྣམ་རྒྱལ་གྱིས།
ཚེ་འདི་ལས་སྤི་མ་གཅེས་པར་བྱངས། །
མི་ཚོས་ལས་ལྷ་ཚོས་དམ་པོར་བྱངས། །
རང་དོན་ལས་གཞན་དོན་གཙོ་པོར་བྱངས། །
འདི་བསྐྱབ་བྱ་ལགས་སོ་ཕྱགས་ལ་བྱངས། །
ཞེས་གསུངས།

协钦嘉察班玛南嘉：

来世比今生重要，正法比世法重要，
利他比利己重要，此乃教言铭记心。



རྗེ་མི་ལ་རས་བས།
 བྲག་དྲུག་རྟ་མོ་གོང་མ་འདི།།
 བྲ་ཆེན་འཕྱར་ན་གཤོགས་རྩ་འདར།།
 བྲ་ཆུང་འཕྱར་ན་སེམས་རྩ་ལྷོད།།
 ང་མི་ལ་རས་བ་འཕྱར་ཀྱང་ནི།
 སེམས་ལ་ཡང་ཡོད་མ་ཡིན།།
 བྲ་ལྟ་མོ་ལྟ་ན་འདི་ལ་ལྟོས།།
 རྒྱང་མ་བྲ་གཅིག་ལ་ལྟ་མོ་མེད།།
 ཅེས་གསུངས།

米拉日巴尊者：

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

2018. 08. 29



མི་པམ་རིན་པོ་ཆེས།
མེ་སྟག་སྒྲ་མོ་མི་བཟོད་གཅེས་དགུ་ཡི་ལྷས་ལ། །
དམྱལ་བའི་ལྷགས་བསྐྱེད་ས་གཞི་སྲུ་ཞིག་གིས་
བཟོད་ལུས། །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་རྟེ་གེ་བཟོ་གྱིས།
ཐུ་གྲོལ་རྣལ་འབྱོར་ནམ་ལངས་ཉི་ཤར་འདྲ། །
ཚོས་སྐུའི་སྣང་བ་ཡིན་ནོ་ཨི་མ་རྟོ། །
ཞེས་གསུངས།

大瑜伽士德阁班札：

逸然解脱瑜伽如日出，
即是法身显现诶玛吹。

2018. 08. 31



རྗེ་མི་ལས།

བྲག་ལ་བསྐྱོམ་པའི་སྐོམ་ཆེན་དང་། །

གྲོང་ལ་གནས་པའི་ཡོན་བདག་གཉིས། །

སངས་མཉམ་པོར་རྒྱ་བའི་རྟེན་འབྲེལ་ཡོད། །

རྟེན་འབྲེལ་གྱི་སྙིང་པོ་བསྐྱོ་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་ལྷ་རྒྱལ་གྱིས།
མཐོང་དང་མ་མཐོང་ཡོན་ཏན་འདི། །
ཀུན་གྱི་ཚ་བ་ཤེས་རབ་ཡིན། །
དེ་ལྟར་གཉིས་ཀ་བསྐྱབ་པའི་ཕྱིར། །
ཤེས་རབ་ཡོངས་སུ་གཞུང་བར་བྱ། །
ཞེས་གསུངས།

龙猛菩萨：

慧为见不见，一切功德本，
为办此二故，应当摄受慧。

2018.09.02



དེ་མེད་སྤྱད་སྤྱད་པའི་རྒྱུད་ལས།
དངོས་པོ་གཤིས་ཀྱི་འདུག་ཚུལ་སྟོན་དང་།
སྤང་བ་འདི་སྤུལ་བརྗེས་མདོག་མ་བསྐྱར་བ་དོ་མཚར།
བདེ་སྤུག་ཇི་ལྟར་བསམ་གྲང་། དོན་ལ་འགྱུར་བ་མེད་པ་
ཏ་ཏ། 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་བྱོད། །
བཙམ་ལྡན་འདས་ལ་གསོལ་འདེབས་པ། །
བསོད་ནམས་དེ་ནི་བྱུང་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་རྣམ་པོའི་དབང་བྱས་པས། །
སྤྲུལ་གྱི་ཐེག་པ་བྱུང་བར་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་འཇིག་ཀུ་ལྷ་རྩེས།
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་ས་ར་ཉའི་དོ་ཉལ་ས།
ཉིལ་གྱི་ལྷན་པ་ཙམ་གྱི་ལྷན་རྩལ་ཀྱང་། །
ནམ་ཡང་སྤྲུག་བསྐྱེད་ལ་འབའ་ཞིག་བསྐྱེད་པར་བྱད། །
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



ཚོས་རྗེ་ཡིད་བཞིན་ལོར་བྱས།
བསྟན་པ་ཐམས་ཅད་འགལ་མེད་དུ་གཤམ་པར་གྱིས།
བསྟན་འཛིན་རྣམས་ལ་སྤྱོད་མེད་དུ་དག་སྣང་སྦྱོངས།
ཞེས་གསུངས།

法王如意宝：

对所有佛教教派，要懂得互不相违；
对所有持教大德，要无偏观清净心。

2018.09.08



འཆི་མེད་རྩ་སྐྱའི་གཞུང་ས་ལས།
སངས་རྒྱས་བཙུག་ལྷན་བསམ་མི་བྱེད། །
དམ་པའི་ཚོས་ཀྱང་བསམ་མི་བྱེད། །
འཕགས་པའི་དགོ་འདུན་བསམ་མི་བྱེད། །
བསམ་མི་བྱེད་ལ་དད་རྣམས་གྱི། །
རྣམ་པར་སྤྲིན་པའང་བསམ་མི་བྱེད། །
ཅེས་གསུངས།

《无死鼓声陀罗尼经》：

诸佛不思議，正法不思議，
圣僧不思議，于此生诚信，
果报不思議。

2018. 09. 09



དམ་པ་གོང་མ་དག་གིས།
གོ་བ་ལྷན་པ་འདྲ་སྟེ་གོག་ནས་འགོ། །
ཉམས་པ་ན་བྱུང་འདྲ་སྟེ་ཡལ་ནས་འགོ། །
རྟོགས་པ་རི་རྒྱལ་འདྲ་སྟེ་འཕོ་འགྲུང་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



ཀླུ་ལྔ་སྒྲིལ་ཞི་བ་ལྟ་ས།
ཇི་ལྟར་མཚན་མོ་སྲུང་ནག་སྒྲིབ་རུ་མ་ན། །
སྒྲོག་འགྲུ་སྐད་ཅིག་རབ་སྒྲུང་སྟོན་པ་ལྟར། །
དེ་བཞིན་སངས་རྒྱས་མཐུ་ཡིས་བརྒྱ་ལམ་ན། །
འཇིག་རྟེན་བསོད་ནམས་སྒྲོ་གྲོས་ཐང་འགའ་འབྱུང་། །
ཞེས་གསུངས།

寂天菩薩：

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་ཕྱོགས་གྱི་སྤང་བོས།
གཏིང་མཐའ་མེད་པའི་འཁོར་བ་ནི། །
རྒྱ་མཚོའི་ནང་ན་རྣམ་པར་གནས། །
འདོད་ཆགས་ལ་སོགས་མི་བཟད་པའི། །
རྒྱ་སྤོང་གིས་ནི་ལྷས་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



རྩོགས་པ་ཆེན་པོ་སེམས་ཉིད་ངལ་གསོ་ལས།
རི་སྤྱིད་སེམས་ལ་བརྟན་པ་མ་བོབ་བར། །
སྤྱི་རོལ་ཡུལ་གྱིས་རབ་རྒྱ་བསྐྱུ་བས་ན། །
དབེན་པའི་གནས་སུ་སྤོ་བས་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་པལ་པོ་ཆེ་ལས།
དཔེ་ན་འོན་པ་རོལ་མོ་མཁའ་ན། །
གཞན་དག་དེ་ཡིས་དགའ་བྱེད་ཀྱང་། །
བདག་ཉིད་ཀྱི་ནི་མི་ཐོས་པ། །
མ་སྒྲོམ་ཚོས་ཀྱང་དེ་བཞིན་ལོ། །
ཞེས་གསུངས།

《华严经》：

比如聋乐师，能令他众乐，
然自听不见，不修法亦然。

2018.09.14



མདོ་པལ་པོ་ཆེ་ལས།
ལུ་བོ་དང་ནི་རྒྱ་མཚོ་ལས། །
གྲུ་དང་གཟིངས་བཅས་མཉམ་པ་ཞིག །
གཞན་དག་དེ་ཡིས་སྦྱོལ་བྱེད་ཀྱང་། །
བདག་ཉིད་དེ་ན་འཆི་བ་བཞིན། །
མ་བསྐྱམས་ཚོས་ཀྱང་དེ་བཞིན་ནོ། །
ཞེས་གསུངས།

《华严经》：

河中大海上，具船之舟子，
能度载他众，然自葬其中，
不修法亦然。

2018.09.15



མདོ་བལ་པོ་ཆེ་ལས།
དཔེར་ན་བྱ་རམ་མངར་བའི་རོ།
བརྗོད་བས་རོ་ནི་མི་ཕྱོང་སྟེ།
ཐོས་བས་རོ་ནི་ཕྱོང་བ་ལྟར།
དེ་བཞིན་སྟོང་བ་ཉིད་ཀྱི་རོ།
བརྗོད་བས་དེ་ནི་མི་ཕྱོང་སྟེ།
སྒྲིམ་བས་རོ་ནི་ཕྱོང་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་ཚེན་བྱང་ཚུབ་སེམས་དཔའ་
 ཞི་བ་འཛོལ་ཞལ་ནས།
 རྒྱལ་བའི་བསྟན་པ་ཉམས་དམའ་ཞིང་།
 ཚེ་དང་ལྷན་པ་ཉམས་ཐག་ནེ།
 ལྷོན་པའི་སྤྲུག་རྗེ་བསྐྱེད་པར་གྱིས་།
 ང་ལ་གསོལ་བ་ཡང་ཡང་ཐོབས་།
 ཕྱི་ལྟར་འདུལ་བྲིམས་ལེགས་པར་བསྐྱུངས་།
 རང་ལྟར་བྱང་ཚུབ་སེམས་འབྱོངས་ནས་།
 གསང་བ་སྤྲུག་གི་སྤྱོད་པ་བརྟེས་།
 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་ལྷ་འདོད་མདོར་བསྟན་བཤམས།
སྤང་བོ་རྣམ་དབྱེད་སྤོང་བ་ཉིད། །
ཁུ་ཤིང་ཇི་བཞིན་སྤྲིང་བོ་མེད། །
རྣམ་བཤམས་ཅད་མཚོག་ལྡན་བཤི། །
སྤོང་ཉིད་དེ་ལྷར་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་། །
ལྷས་དང་ཡོངས་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་ལྷ་རྒྱལ་གྱིས་སེམས་གྱི་དོ་རྗེའི་བསྟོན་པ་ལས།
སེམས་མཐོང་བ་ནི་བྱང་ལུབ་སྟེ།
སེམས་ནི་འགོ་བ་ལྷ་པོ་ཡིན།
བདེ་དང་སྦྱག་བསྐྱེད་མཚན་ཉིད་དག།
སེམས་ལས་མ་གཏོགས་ཅུང་ཟད་མེད།།
ཅེས་གསུངས།

龙猛菩萨《赞金刚心》：

见心即菩提，心乃五趣众，
苦乐诸法相，除心无少许。

2018. 09. 20



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

圣天论师：

如对蔑戾车，余言不能摄，
世间未通达，不能摄世间。

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་ལྷ་ས་པའི་མདོ་ལས།
ཇི་ལྟར་བསྐྱལ་བ་བྱེ་བ་སྟོང་བཟོད་ཀྱང་། །
སངས་རྒྱས་ཡེ་ཤེས་མཐའ་ཡོད་མ་ཡིན་ལྟར། །
དེ་བཞིན་གཤེགས་པའི་དམ་པའི་ཚོས་འཛིན་པའི། །
བསོད་ནམས་དེ་ཡང་ཚད་ཡོད་མ་ཡིན་ལོ། །
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



ས་སྐྱ་བཏ་ཆེན་གྱིས།

སྒོམ་བཟོན་དམ་པ་དབལ་ལྡན་ཞི་བ་འཛོེ།

བརྟུལ་ལྷགས་གྲུབ་པ་བསྐྱེད་འབྱུང་གནས་དབལ།

སྒོ་གསལ་དབང་པོ་བསྐྱེད་པ་ཚུལ་ཅན།

ཚུད་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་ལྷ་རྒྱལ་གྱིས།
གཞན་གྱི་ཡུལ་ན་གནས་པ་དང་།།
གཞན་གྱི་འཚོ་བས་འཚོ་བའི་ཚེ།།
རི་ལྷ་བྱུང་ནི་བརྟུས་གྱུར་གྱང་།།
ཁ་ཚོ་ག་འདུག་པས་བདེ་བ་འཕྲོབ།།
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



སློབ་དཔོན་རྣམ་པ་གྲགས་པས།
མ་རིག་གཉིད་ལས་སངས་སྐྱིར་དང་། །
སློ་རྒྱས་སྐྱིར་ན་སངས་རྒྱས་ཡིན། །
ཞེས་གསུངས།

月称论师：

苏醒无明眠，增智故名佛。

2018. 09. 26



རིག་འཇིན་ཚངས་དབྱངས་རྒྱ་མཚོས།
ལྷང་མ་བྱེདུར་སེམས་ཤོར། །
བྱེདུ་ལྷང་མར་སེམས་ཤོར། །
སེམས་ཤོར་མཐུན་པ་བྱུང་ན། །
བྱ་བྱ་ཉོར་པས་མི་བྱུབ། །
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，鹧鸪也无隙可乘。

2018.09.27



ཟླ་གྲགས་ཀྱི་དབུ་མ་བཞི་བརྒྱ་བའི་རྒྱ་ཆེར་འགྲེལ་ལས།
རྟོག་གའི་གཞུང་ལུགས་སུན་པས་བཀག་བ་ཡི། །
སློ་ཡི་མིག་འདི་ད་ལྷ་ཕྱེ་བྱས་ནས། །
བསོད་ནམས་གང་ཐོབ་དེ་ཡིས་སྐྱེ་བོ་འདི། །
ཡོངས་ཀྱིས་དེ་ཉིད་སློ་མིག་གིས་མཐོང་ཤོག།
ཅེས་གསུངས།

月称论师《四百论广释》：

寻思论典的黑暗所遮蔽的心眼，
当下已经开启。

以此获得之福德，

祈愿众生得到现见真如的慧眼。

2018. 09. 28



མདོ་པལ་པོ་ཆེ་ལས།
སྟོན་པ་འཇིག་རྟེན་ཁམས་བྱོན་ནས། །
འཇིག་རྟེན་མ་རིག་སྐྱུན་པ་བསལ། །
དེ་འདྲའི་འཇིག་རྟེན་སྟོན་མེ་མཚོག། །
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



སྒྲོབ་དཔོན་སྲུ་སྲུབ་ཀྱིས།
ཤིན་ཏུ་སྲུན་པ་ལ་ལ་དག།
འཆི་བའི་རྣམ་པ་རབ་བརྗེད་ནས།།
བྱ་བ་མང་པོ་ཚྱོམ་བྱེད་པ།།
བདུད་ཀྱིས་བསྐྱུས་པར་གཤེས་པར་བྱ།།
ཞེས་གསུངས།

龙猛阿闍梨：

极其愚痴者，忘失终将死，
欲造种种事，当知魔所惑。

2018. 09. 30



བཞི་བརྒྱ་པ་ལས།
བསམ་པས་བྱང་ཚུབ་སེམས་དཔའ་ལ། །
དགའ་མ་ཡང་ན་མི་དག་བ། །
ཐམས་ཅད་དག་ལེགས་ཉིད་འགྱུར་ཏེ། །
གང་སྦྱིར་སེམས་དེ་གཙོ་བོའི་སྦྱིར། །
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་ཚེན་ཐིག་ལེ་ལས།
དབང་མེད་ན་ནི་དངོས་གྲུབ་མེད། །
བྱེ་མ་བཙུར་ཡང་མར་མེད་བཞིན། །
གང་ཞིག་རྒྱད་ལུང་ང་རྒྱལ་གྱིས། །
དབང་བསྐྱར་མེད་པར་འཆད་བྱེད་པ། །
སློབ་དཔོན་སློབ་མ་ཉི་མ་ཐག།
དངོས་གྲུབ་ཐོབ་ཀྱང་དཔྱལ་བར་སླེ། །
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་སྐྱ་སྐྱབ་གྱིས།
 སེམས་ཅན་ཀུན་ལ་ཕན་སེམས་བསྐྱེད། །
 དེས་འགའ་རྩ་བཞིན་ལུམ་པར་བྱ། །
 དེས་འགའ་མི་བཞིན་སྤར་བར་གྱིས། །
 དེས་འགའ་གངས་མི་ལྟ་བུར་གྱིས། །
 དེས་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



ལུ་ཤིང་བསྟན་བཙོས་ལས།
གཙོ་བོ་བཟང་ཡང་འཁོར་ངན་ན། །
དེ་ཡི་རྩུང་དུ་བསྟེན་པར་དགའ། །
གདུག་པའི་སྐུལ་གྱི་དགྲིས་པ་ཡི། །
ཙན་དན་ལྗོན་པ་སྐྱེས་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་ཕམ་རིན་པོ་ཆེས།
ལེགས་ཉེས་གང་དང་གང་ཕྱིར་ཡང་། །
བསམ་དཔྱད་ཅན་ལ་སློ་སྦྱིད་ཐོན། །
སྦྱིད་སྤྲུག་བརྒྱ་ཕྱག་མཐོང་ན་ཡང་། །
བསམ་མེད་སྤྱོད་པོར་བོགས་སྦྱིད་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་རྫོན་མེས།
དུག་དང་རྫོན་གྱི་ལྷ་གུ་ལས། །
འབྲས་བུ་འཚོལ་བ་འགར་ཡང་མེད། །
དགོད་དང་མི་དགོ་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



ཐུལ་པོ་ལྷགས་ཀྱི་བསྟན་བཅོས་ལས།
མི་ལ་ལྟ་བའི་མིག་ཡོད་ཀྱང་། །
རང་ལ་ལྟ་ན་མེ་ལོང་དགོས། །
རང་སྟོན་དུ་མ་བསྟུས་ན། །
རང་སྟོན་རང་གིས་མཐོང་བར་དགའ། །
ཞེས་གསུངས།

《君规教言论》：

虽有见他人眼目，若观自己时需镜，
倘若不内观自心，难以现见自过失。

2018. 10. 07



ཀུལ་སྤྲུལ་ཞི་བ་ལྷ་ས།

སྤྱོད་གས་བརྩུ་ནམ་མཁའི་མཐས་གཏུགས་པར། །

སེམས་ཅན་དོན་ཀུན་བསྐྱབ་བྱའི་སྤྱིར། །

ཇི་ལྟར་འཇམ་དབྱངས་སྦྱོད་མཛད་པ། །

བདག་གིས་སྦྱོད་པའང་དེ་འདྲར་ཤོག།

ཅེས་གསུངས།

寂天菩薩：

为于十方际，成办有情利，

吾行愿得如，文殊圆满行。



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

《仓央嘉措道歌》：

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

2018. 10. 09



སྐྱབ་ད་པོ་འགྲུ་སྐྱུ་བ་གྱིས།
 གྱིས་པ་རྣམས་ནི་གཞུགས་ལ་ཆགས། །
 འབྲིང་པོ་རྣམས་ནི་ཆགས་བྲལ་འགྱུར། །
 གཞུགས་སོགས་ངོ་པོ་ཉིད་ཤེས་ནས། །
 སློ་མཚོག་རྣམས་ནི་གྲོ་ལ་བར་འགྱུར། །
 ཞེས་གསུངས།

龙猛菩萨：

凡愚贪恋色，中者离贪欲，
 胜者已了悟，色等性解脱。



ས་སྐྱ་གྲགས་པ་རྒྱལ་མཚན་གྱིས།
 དད་པ་དམན་ཞིང་དགེ་བའི་སློ་གྲོས་དམན། །
 ཚོས་ལ་འཇུག་པའི་སྐལ་བ་དམན་རྣམས་ཀྱང་། །
 བདག་གིས་ཐབས་མཁས་འཕྲིན་ལས་སྣ་ཚོགས་གྱིས། །
 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་སྣང་པོ་འགྲོ་བ་ཡོངས་ལ་བྱུང། །
འདི་ན་སྣོད་མིན་སེམས་ཅན་གང་ཡང་མེད། །
འགྲོ་བ་འདི་དག་མ་ལུས་སངས་རྒྱས་འགྱུར། །
ཞེས་གསུངས།

《三摩地王经》：

如来藏遍诸有情，
于此无有非法器，
此等众生皆成佛。

2018. 10. 12



དགུས་རྗོང་ལས།
གཞན་གྱིས་བརྗོད་མིན་ལྟན་ཅིག་སྤྲེས། །
གང་དུ་ཡང་ནི་མི་རྟེན་དེ། །
སྤྲ་མས་དུས་ཐབས་བསྟན་བ་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



ལྷ་སྐྱབ་ཀྱིས་སེམས་ཀྱི་དོ་རྗེའི་བསྐྱོད་པ་ལས།
སེམས་ཅན་མོས་པ་སྣ་ཚོ་གས་པ། །
ཐ་དད་པ་ཡི་ལྷ་དམིགས་ཏེ། །
རིན་ཆེན་སེམས་ནི་རྣམ་གྲོལ་ལས། །
ལྷ་གཞན་བསྐྱབ་ཏུ་ཡོད་མ་ཡིན། །
ཞེས་གསུངས།

龙猛菩萨《赞金刚心》：

众生意乐异，所缘本尊异，
心宝解脱外，无修余本尊。

2018. 10. 14



དབྱེས་རྫོང་ལས།
ལུས་ལ་ཡེ་ཤེས་ཆེན་པོ་གནས། །
རྟོག་པ་ཐམས་ཅད་ཡང་དག་སྤངས། །
དངོས་པོ་ཀུན་ལ་བྱུང་བ་པོ། །
ལུས་གནས་ལུས་ལས་མ་སྐྱེས་པའོ། །
ཞེས་གསུངས།

《喜金刚》：

身住大智慧，远离诸分别，
遍诸事物者，住身非身生。

2018. 10. 15



སྒོ་བ་ད་པོ་ན་ད་བྱིག་ག་ཉེན་གྱིས།
ཚུ་ལ་གནས་ཐོས་དང་བསམ་ལྡན་པ། །
སྒོམ་བ་ལ་ནི་རབ་ཏུ་སྒྱུར། །
ཞེས་གསུངས།

世亲论师：

守戒具足闻思慧，
极为精勤而修行。

2018. 10. 16



ཀོང་སྤྱལ་ཡོན་ཏན་གྱི་མཚོ་ས།
སླ་མ་བཟང་ངན་སློབ་མའི་བྱུང་གྱིས་ཤེས།
ཞེས་གསུངས།

贡智云登加措：

上师的好坏，由弟子的言行而推知。



དབལ་སྐྱལ་རིན་པོ་ཆེས།
 ང་རྒྱལ་ཅན་ལ་མགུ་དུས་མེད།།
 སྐྱལ་དོག་ཅན་ལ་དགའ་དུས་མེད།།
 འདོད་ཆགས་ཅན་ལ་ཚོག་དུས་མེད།།
 ཞེ་སྤང་ཅན་ལ་མཐུན་དུས་མེད།།
 སེར་སྣ་ཅན་ལ་ཡོད་དུས་མེད།།
 གཉི་མུག་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，
 贪欲者无履足之时，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་རྒྱ་ཆེར་རོལ་བ་ལས།
དེ་ལ་དད་པ་ནི་ཚོས་སྣང་བའི་སྒོ་སྟེ་
སེམས་ལས་སྤྱུང་བར་བྱེད་དོ། །
ཞེས་གསུངས།

《方广游戏经》：

信心开启诸法之门，亦令自心堪能。



གཏམ་བརྒྱ་ཚལ་གྱི་སྒྲོལ་གར་ལས།
 གོང་གི་དཔོན་ལ་འཇལ་འཇལ་ནི་འཇལ་ཡོད། །
 འཇལ་ཚོད་མི་འདུག་གང་དགའ་ཏུ་བསྐྱུར་ཐོངས། །
 འོག་གི་གཡོག་ལ་བྱིན་བྱིན་ནི་བྱིན་ཡོད། །
 བྱིན་ཚོད་མི་འདུག་གང་དགའ་ཏུ་བསྐྱུར་ཐོངས། །
 བར་གྱི་གཉེན་ལ་བསྐྱུང་བསྐྱུང་ས་ནི་བསྐྱུང་ས་ཡོད། །
 བསྐྱུང་ཚོད་མི་འདུག་གང་དགའ་ཏུ་བསྐྱུར་ཐོངས། །
 རྒྱང་བའི་དགུ་ལ་འཐབ་འཐབ་ནི་འཐབ་ས་ཡོད། །
 འཐབ་ཚོད་མི་འདུག་གང་དགའ་ཏུ་བསྐྱུར་ཐོངས། །
 རྗེས་བའི་ཞིང་ལ་བཏབ་བཏབ་ནི་བཏབ་ཡོད། །
 འདེབས་ཚོད་མི་འདུག་ཐལ་ཚོད་ཏུ་བསྐྱུར་ཐོངས། །

བཅུགས་པའི་མཁར་དུ་བསྐྱད་བསྐྱད་ནི་བསྐྱད་ཡོད། །
འདུག་ཚོད་མི་འདུག་དབེན་རི་ལ་ཆས་འགྲོ། །
བཟའ་བའི་ཟས་ལ་ཟོས་ཟོས་ནི་ཟོས་ཡོད། །
ཟ་ཚོད་མི་འདུག་དཀའ་ཐུབ་ལ་བསྟེན་འགྲོ། །
བགོ་བའི་གོས་ལ་གྲོན་གྲོན་ནི་གྲོན་ཡོད། །
གྲོན་ཚོད་མི་འདུག་གཅེར་བྱ་ལ་འཕྲོངས་འགྲོ། །
ད་བྱེད་ད་བྱེད་ལྷ་ཚོས་རང་བྱེད་དོ། །
ད་སྐྱུབ་ད་སྐྱུབ་འཆི་ཚོས་ཤིག་སྐྱུབ་བོ། །
དམ་བཅའ་ཡིན་ནོ་ལྷ་རྣམས་ཀྱིས་དགོངས་མཛོད། །
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



རྩོམ་མེད་ས་ཚུང་ན་སྐྱུག་བསྐྱེལ་ཚུང་། །
ཉོན་མོངས་ཟད་ན་སྐྱུག་བསྐྱེལ་ཟད། །
དེ་སྤྱིར་མི་འདོད་ཀྱི་གྲི་གཞི། །
ཉོན་མོངས་དག་པོ་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



ཐུད་ལས།

སློབ་དཔོན་མཉེས་པར་མ་བྱས་ཤིང་། །

དབང་རྣམས་ཐོབ་པར་མ་བྱས་པར། །

ཉན་པ་ལ་སོགས་བརྩོན་པ་རྣམས། །

འབྲས་བུ་མེད་ཅིང་བརྟག་པར་འགྱུར། །

ཞེས་གསུངས།

续部：

若未令师喜，若未获灌顶，

于此听闻等，无果而坏己。

2018. 10. 22



མདོ་ལས།

བདག་ཉིད་བདག་གི་མགོན་ཡིན་གྱི། །

གཞན་ལྟ་སྲུ་ཞིག་མགོན་དུ་འགྱུར། །

བདག་ཉིད་བདག་གི་མགོན་གྱུར་བས། །

སྲུ་བསྐྱེལ་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



ཐུལ་སྲས་ཞི་བ་ལྷ་ས།
ཚོག་ཤེས་བདེ་སྤྱད་གང་ཡིན་པ། །
དབང་པོས་ཀྱང་ནི་རྟེན་པར་དགའ། །
ཞེས་གསུངས།

寂天菩薩：

天王亦难享，知足闲居欢。

2018. 10. 24



མགོན་པོ་སྐྱ་རྒྱུ་བ་ཀྱིས།

ནོར་ལྷ་མས་ཀྱུན་གྱི་ནང་ན་ཚོག་ཤེས་པ། །

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

ཀྱུན་ཏུ་ཚོག་ཤེས་མཛོད་ཅིག་ཚོག་མཁྱེན་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་པར་ཚལ་གྱི་སྒྲོམ་གར་ལས།
སྒྲོ་བུར་ངེས་འབྱུང་རྩ་ཇོ་ཚོ་འབྲུལ་ཡིན། །
དེ་ལ་སྒྲིང་བོ་མེད་པ་མ་དགོངས་སམ། །
འབྲུལ་སྒྲིང་དད་པ་སྒྲོ་ཡི་འབྱུང་བཀའ་ཡིན། །
དེ་ལ་ནམ་མཁུག་མེད་པ་མ་དགོངས་སམ། །
ཞེས་གསུངས།

《莲苑歌舞》：

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

2018. 10. 26



འདོད་པའི་ཚོམས་ལས།
ཀུར་ལྡེ་བ་ཉིའི་ཆར་བབས་གྲང་།།
འདོད་པ་རྣམས་ཀྱིས་ངོམས་མི་འགྲུང་།།
འདོད་པ་མཐོག་ཚུང་ཉེས་མང་བ།།
མཁས་པ་རྣམས་ཀྱིས་ཁོང་དུ་ཚུད།།
ཅེས་གསུངས།

佛经：

纵降金钱雨，世人无满足，
财具患无义，智者皆通达。



ཚོམས་ལས།

སྐྱེས་པ་བྱུང་མེད་མང་པོ་དང་། །
 དར་ལ་བབ་པའང་འཆི་འགྱུར་ན། །
 དེ་ལ་མི་འདི་གཞོན་ཞེས་ཏེ། །
 གསོན་པའི་གདེང་དྲོད་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། །
 དིམ་གྱིས་རབ་ཏུ་འགྲོ་འགྱུར་ཏེ། །

འབྲས་བུ་སྒྲིན་པ་ལྷུང་བ་བཞིན། །

ཞེས་གསུངས།

2018.10.27



《法集要颂经》：

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



ཀུན་མཁྱེན་གྲོང་ཆེན་པས།
 སྐབས་སྲུ་མང་སྣང་མཐུན་པའི་སྐྱེན་གྲོགས་ལྟོས། །
 མང་སྣང་ཤེས་པས་ཉམས་སྣང་གྲོགས་སྲུ་འཆར། །
 སྐབས་སྲུ་མི་མཐུན་གཞོན་པའི་སྐྱེན་སྣང་ལྟོས། །
 འཇུག་པ་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



ཀྱུ་གར་དམ་པས།
བྱིན་ལྡན་སེམས་ལས་འབྱུང་བ་ཡིན་པས་
སླུ་མ་དང་ཡི་དམ་ལ་གསོལ་བ་ཐོབ།
ཅེས་གསུངས།

印度帕丹巴尊者：

加持是由心而产生，
要多祈祷上师本尊。



དག་བཤེས་ལུ་ཉོ་བའི་ཞལ་ནས།
 ང་ཚོར་མི་འོས་པ་ཞིག་སློབ་ཏུ་བྱུང་བ་མིན།
 མི་འོས་པ་ཞིག་ན་བ་མིན།
 ཤི་མི་འོས་པ་ཞིག་ཤི་བ་མིན།
 །ཁ་ཆག་སྣ་རལ་ཡོང་མི་འོས་པ་ཞིག་བྱུང་བ་མིན།
 བ་རྒྱ་ཞིག་ན་བ་དང་ཤི་རྒྱ་ཞིག་ཤི་བ་ཡིན།
 གང་ལྟར་སྐྱེ་ཆ་ན་འཆི་འི་སྐྱུག་བསྐྱེལ་འདི་མ་འོས་པ་
 ཞིག་སློབ་ཏུ་བྱུང་བ་ལས་ཏུ་བབས་པ་མིན། སྐྱེ་ཆ་ན་འཆི་
 འདོད་ཀྱི་མི་འདུག་ན་སྐྱེ་བའི་རྒྱུན་གཅོད་དགོས།
 སྐྱེ་བའི་རྒྱུན་ཚོད་པ་ལ་ཉོན་མོངས་པ་ཟད་དགོས།
 དེ་ལ་ཉོན་མོངས་དང་འབྲལ་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



ཐུལ་པོ་ལྷགས་གྱི་བསྟན་བཅོས་ལས།
རང་ཉིད་བདེ་བར་གནས་པ་ཕལ། །
ཕ་རོལ་ཉམས་ལ་གནས་པ་དགོན། །
གཞན་གྱི་ཁོང་དུ་ལྷགས་པ་ལྟའི། །
བསམ་དཔྱད་ཅན་གྱི་རྗེ་བོ་བཟང་། །
ཞེས་གསུངས།

《君规教言论》：

多数自己享乐者，关心他人极稀少，
犹如入于他心中，明知实情乃智者。

2018. 11. 01



འཕགས་པ་སྐྱུ་སྐྱུ་བ་ཀྱིས།
མི་ཡི་ཚོས་ལུགས་ལེགས་སྤྱད་ན། །
སྤྱ་ལུལ་བགོད་པ་ཐག་མི་རིང་། །
སྤྱ་དང་མི་ཡི་ཐེམ་སྐྱས་ལ། །
འཛེགས་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



སློབ་དཔོན་དབྱིག་གཉེན་གྱིས།
ཉོན་མོངས་དག་རྣམས་མ་ལུས་འཚོས་པ་དང་། །
ངན་འགྲོའི་སྲིད་ལས་སློབ་བྱེད་གང་ཡིན་པ། །
འཚོས་སློབ་ཡོན་ཏན་སྲིར་ན་བསྟན་བཅོས་ཏེ། །
གཉེས་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



ཚོས་རྗེ་ཡིད་བཞིན་འོར་བུའི་བརྗེ་གྲུ་ལས།
རྗོ་རྗོ་གྲོགས་ལ་བཀུག་ནས། །
ངེས་མེད་ཡུལ་དུ་འབྱུང་འགོ། །
དགའ་སྐྱོ་འཕེལ་བའི་ལྷན་མོ། །
མང་བོ་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་ཐོང་རྒྱ་པོའི་འབེལ་གཏམ་ལས།
གཞོན་དུས་རྒྱ་པོའི་ཞིག་འཇུག་སླབ་ན། །
རྒྱ་པོའི་ལག་ལེན་སྣ་ཚོད་རེད། །
ཚོས་གྱི་གནད་ཅིག་གོ་བྱུང་ན། །
ཅི་བྱས་ཚོས་སུ་འགོ་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་སློབ་བཟང་གྲགས་པས།
མཇེད་པ་ཀུན་ལས་གསུང་གི་ནི། །
མཇེད་པ་མཚོག་ཡིན་དེ་ཡང་ནི། །
དེ་ཉིད་ཡིན་སྲིད་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



དབལ་སྐྱལ་རིན་པོ་ཆེས།
ཚན་པོའི་སློབ་གཉེར་གཞོན་ཅུའི་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། །
སྤུལ་བྱུང་ལེགས་པར་བྱོད་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



སྣོབ་དཔོན་སྲུ་སྲུབ་ཀྱིས།

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

གསུང་གི་མཛོད་ཀྱི་གཅེས་བ་ཟབ་མོ་སྟེ། །

གང་གིས་འདི་ཉིད་རྣམ་པར་མཐོང་བ་དེས། །

སངས་རྒྱས་དེ་ཉིད་རིག་པའི་རྣམ་མཚོག་མཐོང་། །

ཞེས་གསུངས།

龙猛菩萨：

缘起法是佛陀宣说的所有法藏中，
最甚深、最珍贵之法。

若见到缘起法，

就会以智慧的形相见到佛陀。

2018.11.09



ཚོས་ཇེ་འཇིགས་མེད་སྤྱན་ཚོགས་གྱིས།
ངེད་འདིར་ཚོགས་སྐལ་ལྷན་པོ་མོ་ཡི། །
ལུས་འདི་ལ་དག་སྲི་དབའ་རྫོང་ཚོས། །
ངག་མི་འགྱུར་བདེན་ཚིག་ལུས་བ་སྟོལ། །
སེམས་ཚོས་སྐྱེ་རང་ཞལ་མངོན་སུམ་སྟོན། །
རྗེ་བྱེད་དང་དབྱེར་མེད་བྱིན་གྱིས་རྫོབས། །
ཞེས་གསུངས།

法王晋美彭措：

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

2018. 11. 10



ཚོམས་ལས།

སྔོན་སྐྱེ་བོ་མང་མཐོང་བ།

ཕྱི་དྲོ་ཁ་ཅིག་མཐོང་མི་འགྱུར།

ཕྱི་དྲོ་སྐྱེ་བོ་མང་མཐོང་བ།

སྔོན་ཁ་ཅིག་མཐོང་མི་འགྱུར།

ཞེས་གསུངས།

《法集要颂经》：

上日见多人，下日有不见，

下日多见者，上日有不见。

2018. 11. 11



སྐྱུ་འབྲུལ་ལས།

སངས་རྒྱས་མྱ་ངན་ཡོངས་མི་འདེལ།

ཚོས་ཀྱང་རྣལ་པར་མི་འགྱུར་ཏེ།

མ་རིག་སྒྲིན་མཛད་འདུལ་བའི་སྤྱིར།

བྱང་ནས་མྱ་ངན་འདེལ་བར་སློན།

ཞེས་གསུངས།

《幻化网续》：

佛陀不涅槃，佛法不隐没，

为调无明众，示现生灭相。

2018. 11. 12

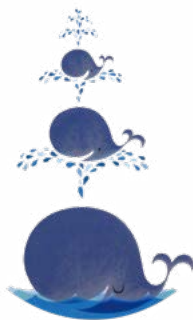


སློབ་དཔོན་རྟ་དབང་ས་གྱིས་ཀྱུན་རྫོབ་
བྱང་ཚུབ་སེམས་བསྐྱེམ་བ་ལས།
ཚོས་ཀྱུན་སྤོང་བ་ཉིད་རྟོགས་པས། །
འགྲོ་ལ་སྤྲིང་རྗེའི་ཚུ་རྒྱུན་འབྱུང་། །
ཐབས་མཁས་སྤྱོད་བ་མཐའ་ཡས་པ། །
ངེས་འབྱུང་མཚོག་གི་སྤྱོད་བ་ཡིན། །
ཞེས་གསུངས།

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

《俱舍论》：

军兵等为同一事，一切人均如作者。

2018.11.14



དམ་པ་གོང་མ་དག་གིས།
ཙ་བརྒྱད་ལྷ་མའི་བྱིན་ལྷ་བས་སྣོང་ལ་ལྷུགས། །
ཡི་དམ་ལྷ་ཡིས་རྗེས་བབྱང་དངོས་གྲུབ་ཐོབ། །
མཁའ་འགོ་དམ་ཅན་ལྷས་དང་གྲིབ་བཞིན་འགོགས། །
གང་བསམ་ལྷུན་གྲིས་གྲུབ་པའི་བཀྲ་ཤིས་ཐོབ། །
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་ཏེ་པ་རིན་པོ་ཆེས།
ས་གར་སོང་བདེ་བའི་རྒྱུན་དུ་སྒྲང་། །
མི་སྲུ་འབྲས་མཐུན་པའི་བཤེས་དང་གཉེན། །
ཡུལ་གང་ཐོན་སྐྱིད་པའི་ཕ་ཡུལ་དངོས། །
དེ་སྐྱབས་གནས་བརྩན་པའི་སྤྲུགས་ཇེ་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



ཚོས་རྗེ་འཇིགས་མེད་ལུན་ཚོགས་ཀྱིས།
 སྤྱི་ཡི་ཡུལ་རྫོང་དཀོན་མཚོག་སྐྱབས་སུ་བསྟེན། །
 བང་མཁར་རྫོང་དུན་ཤེས་བག་ཡོད་བསྟེན། །
 གསང་བའི་བྲལ་རྫོང་ཟང་ཐལ་རིག་སྟོང་བསྟོམ། །
 རྫོང་གསུམ་འཛོམས་ལ་བདུད་རྗེས་གྲག་མི་རྟེན། །
 ཅེས་གསུངས།

法王晋美彭措：

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

2018. 11. 17



ཀུན་མཁྱེན་མི་ཕམ་བས།
ནམ་ཞིག་བཟང་ཤོང་ངན་ཤོང་བའི། །
མཐོང་རྒྱ་ཡངས་པོ་སྐྱེས་པ་ན། །
ད་གདོད་སྐྱེ་བའི་གྲུ་ཏུ་ཚུད། །
དེ་སྤྱིར་མཐོང་རྒྱ་ཆེ་བ་གཙོ། །
ཞེས་གསུངས།

全知麦彭仁波切：

一旦胸怀极宽广，接受好坏诸事时，
方能位列正人中，是故广见极为要。

2018. 11. 18



རྗོགས་པ་ཆེན་པོ་སེམས་ཉིད་ངལ་གསོ་ལས།
སྲ་རབས་སྐྱེ་བོ་གྲངས་མེད་འདས་གྱུར་ཅིང་། །
ད་ལྟའི་ས་སྟེང་འགོ་བ་ཕལ་ཆེར་ཡང་། །
ལོ་བརྒྱའི་ནང་དུ་ངེས་པར་མི་རྟག་པ། །
མ་འོངས་རྣམས་ཀྱང་དེ་ཡི་རྗེས་སུ་འགོ། །
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



གཞིའི་མདོ་ལས།
དམ་ཚོས་བསྟན་པའི་དུས་བསྟན་ཕྱིར། །
རལ་མ་གཞི་བརྟུངས་བའི་སྒྲ། །
ཐོས་པས་བྱང་ཚུབ་འཐོབ་འགྱུར་ན། །
ཉན་ཕྱིར་ལྷགས་པ་སྣོས་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་ཚུང་བ་ལ་
འདས་རྗེས་བབས་བ་ལས།
བར་དབྱས་གཙང་ཏུ་བཞིའི་ས་ཆ་ལ། །
ཚོས་ངེས་དོན་མི་འཚོལ་དྲང་དོན་འཚོལ། །
ངེས་དོན་འཚོལ་ཅིག་རས་ཚུང་བ། །
སྤང་མདོ་ཁམས་སྤང་དུག་ས་ཆ་ལ། །
ཚོས་མཁས་བ་མི་བྱིན་སྐྱོན་པོ་བྱིན། །
ཚོས་མཁས་བ་བསྟེན་ཅིག་རས་ཚུང་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



སྐྱུ་འཕྲུལ་བྲུ་བའི་རྒྱུད་ལས།
གང་གིས་སྐོ་གསུམ་བཏུད་བྱས་ནས། །
རྒྱལ་བའི་སྐྱུ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ན། །
དེ་ཡི་བསོད་ནམས་འཇིག་རྟེན་དུ། །
གཟུགས་ཅན་གྱུར་ན་ཤོང་མི་འགྱུར། །
ཞེས་གསུངས།

《幻化网续》：

何人敬三门，顶礼如来身，
福德若有形，世间不可容。

2018. 11. 22



མགོན་པོ་ལྷ་རྒྱུ་བ་ཀྱིས།

དེ་དབང་ཅེ་ནས་འགའ་ཞིག་ལྷུང་གུར་ན། །

ལྷུང་བར་མི་འགུར་སྐྱམ་ཡང་ལྷུང་བར་འགུར། །

སྐྱམ་འི་དྲིན་གྱིས་ཕན་པའི་ལུང་ཐོབ་ན། །

གྲོལ་བར་མི་འགུར་སྐྱམ་ཡང་གྲོལ་བར་འགུར། །

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



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

噶玛瓦尊者：

现在须畏死，如此临终则无惧。

我等与此相反，现在无畏死，

至临终时，用手抓胸。

2018. 11. 24



སྐྱེ་མ་ཨོ་རྒྱལ་ཆེན་པོས།

ཡིད་བྱེད་ཤེས་གྱི་དད་པས་བྱིན་རྒྱལ་མ་འཇུག།

སློ་བེ་ཚོམ་དང་བུལ་ན་ཅི་བསམ་འགྲུབ།།

ཅེས་གསུངས།

邬金莲师：

具有坚信得加持，若离疑心成所愿。

2018. 11. 25



གྲོ་གྲོས་རྒྱ་མཚོས་ལྷུས་པའི་མདོ་ལས།
རི་ལྷོང་རྒྱ་མཚོ་ཆེ་ནང་རྒྱ་ཐིགས་ལྷུང་།།
རྒྱ་མཚོ་མ་བཟང་བར་དུ་དེ་མི་འཇོང་།།
དེ་བཞིན་བྱང་རྒྱུ་བ་ཡོངས་བསྐྱོས་དགེ་བ་ཡང་།།
བྱང་རྒྱུ་བ་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་རྒྱལ་ཆེན་པོས།

དད་མེད་བྲག་ལྷག་བྱང་བལྟས་ལྟ་བུ་ལ། །

ལྷགས་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



དགོན་མཚོག་བརྟེན་པ་ལས།
དད་པ་མེད་པའི་མི་རྣམས་ལ། །
དཀར་པོའི་ཚོས་ནི་མི་འབྱུང་སྟེ། །
ས་བོན་མེ་ཡིས་ཚིག་པ་ལ། །
ཟུ་གུ་སྟོན་མོ་ཇི་བཞེན་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。



གུལ་མཁུའི་འཇིགས་མེད་སྲིད་པས།
 རྟོགས་པ་དོན་གྱི་བརྒྱད་པ་དང་ལྡན་པའི་སློམ་དམ་པ་
 མཚན་ཉིད་དང་ལྡན་པ་ཞིག་དང་མཇུག་དེ་ལ་རྩེག་ཅིག་
 གི་དད་འདུན་བྲག་པོས་ཡིད་བྱེད་ཤེས་གྱི་སློམ་ལ་གསོལ་བ་
 འདེབས་ཤེས་ན་རྒྱུན་མོས་གྲུས་གྱིས་བྱས་ཏེ་སློམ་པའི་རྟོགས་
 པ་སློབ་མ་ལ་འཕྲོས་ནས་རང་བཞིན་བརྗོད་བྲལ་རྗེས་པ་
 ཚེན་པོའི་གནས་ལུགས་རྟོགས་པར་གསུངས།

全知智悲光尊者：

遇到几位具有法相和传承证悟的上师后，
 若能对其以一心一意、身心交付的心来祈
 祷，以此信心、恭敬的因缘，

上师的证悟会融入弟子相续，
令其证悟无言自性大圆满的实相。

2018. 11. 29



རྗེ་མི་ལས།

རྗེ་ལ་གསོལ་བ་མི་འདེབས་པའི། །

མི་རྟོག་ཡེ་ཤེས་འདོད་པ་དེ། །

བྱང་བརྟན་སྲུག་པར་ཉི་སྐྱུག་འདྲ། །

སྣང་སེམས་འདྲེས་དུས་དེ་ལ་མེད། །

ཅེས་གསུངས།

米拉日把尊者：

不祈祷上师者，欲得无分别智，

如朝北洞待日，彼难与师相应。

2018. 11. 30



སངས་རྒྱལ་རྡོ་རྗེ་འཆང་གི་ཞལ་ནས།
ཉིན་བཞིན་བྲམ་བེ་གསོད་པ་དང་། །
མཚམས་མེད་ལྷ་པོ་བྱེད་པ་ཡང་། །
གདམས་པ་འདི་དང་འབྲད་གྱུར་ན། །
གྲོལ་འགྱུར་འདི་ལ་ཐེ་ཚོམ་མེད། །
ཅེས་གསུངས།

金剛持如来：

日日杀梵志，及造五无间，
若遇此教言，无疑得解脱。

2018. 12. 01



སྐྱེ་མེད་རིན་པོ་ཆེའི་མཛོད་ལས།
གར་ཡང་མ་རྟོགས་ཅིང་ཡང་མ་བསམས་ཤིག །
བཅས་བཅོས་མ་བྱེད་རང་བཞིན་ལྷུག་བར་ཞོག །
མ་བཅོས་བ་དེ་སྐྱེ་མེད་རིན་ཆེན་མཛོད། །
དུས་གསུམ་རྒྱལ་བ་ཀུན་གྱི་གསལ་བྱུང་ལོན། །
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



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

《入行论》：

若实无实法，悉不住心前，
彼时无余相，无缘最寂灭。

2018. 12. 03



སློབ་དཔོན་དབྱིག་གཉེན་གྱིས།
མཐོ་རིས་དོན་དུ་ཚུལ་བྲིམས་གཙོ། །
ཐར་བའི་དོན་དུ་བསྐྱེམ་གཙོ་བྱིར། །
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་དེ་ལ་སྤྱིན། །
ནམ་འཆི་ཆ་མེད་བསྐྱོམ་བསྐྱོམ་བས། །
འཆི་མེད་གཏུག་མའི་བཙན་ས་ཟིན། །
ད་འཆི་བའི་འཇིགས་བ་བོར་ཉེ་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



དགོན་མཚོག་བརྗེགས་པ་ལས།
དག་བའི་ལས་ལས་བདེ་བ་རྣམས་འབྱུང་ཞིང་།།
སངས་རྒྱས་ཞིང་མང་མཐའ་ཡས་མཐོང་བར་འགྱུར།།
མི་དགའི་ལས་ལས་སྤྱད་བསྐྱེལ་རྣམ་པར་འབྱུང་།།
ངན་སོང་ངན་འགྲོ་འབར་བའི་གནས་རྣམས་ཕྱིང་།།
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



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

《三摩地王经》：

造作积业永不无，轮回成熟黑白果。

2018. 12. 07



ས་སྣོང་འཁོར་ལོ་བརྒྱ་པའི་མདོ་ལས།
ཁམས་གསུམ་ཀུན་ལ་བདེ་སྦྱིད་པ། །
དེ་ཡང་དཀོན་མཆོག་གསུམ་ལས་བྱུང་། །
དེ་བས་བདེ་ཞིང་སྦྱིད་འདོད་པ། །
རྟག་རྒྱུ་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་སྤྱི་མ་གཉིས།

སྤོན་དུ་གང་འོང་གཏོ་ལ་མེད་པས།

སང་གི་ཚིས་ལ་མ་འབད་པར།

སྤྱི་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



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

《日藏经》：

有情谁人皈依佛，俱胝魔众不能害，
 纵破戒律心散乱，彼亦定能趋涅槃。

2018. 12. 10



འཕགས་པ་དགོན་མཚོག་བརྟེན་པ་ལས།
སེམས་དང་ཡིད་དང་རྣམ་པར་གྲུབ་པ་དང་ཡང་བྲལ་ལ།
ཉིང་ངེ་འཇིན་གྱི་གནས་ཀྱང་མི་འདོར་བ་སྟེ། འདི་ནི་
དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་རྣམས་ཀྱི་སྤྱགས་ཀྱི་གསང་བ་
བསམ་གྱིས་མི་བྲལ་བ་ཞེས་གསུངས།

《大宝积经》：

心、意、识皆远离，
等持之处亦不舍，
此乃一切如来不可思议之密意。

2018. 12. 11



ཟ་མ་ཏོག་བཀོད་པའི་མདོ་ལས།
མདོ་སྡེ་ཟ་མ་ཏོག་བཀོད་པ་འདི་ཐོས་པའི་སེམས་ཅན་
དེ་དག་ནི། ལུབ་སྟོགས་བདེ་བ་ཅན་གྱི་ཞིང་ཁམས་སུ་
བསྐྱེལ་བརྟུན་ཏེ་སྦྱིས་ནས་དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་དག་
བཙུམ་པ་ཡང་དག་པར་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་སྣང་བ་
མཐའ་ཡས་ལས་ཚོས་ཉན་པར་འགྱུར་རོ། །
ཞེས་གསུངས།

《大乘庄严宝王经》：

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

2018. 12. 12



དཔལ་ས་ར་ཉ་པའི་ཞལ་ནས།
སྒྲིང་རྗེ་དང་བྲལ་སྒྲོང་པ་ཉིད་གང་ཞིག །
དེས་ནི་ལམ་མཚོག་རྗེད་པ་མ་ཡིན་ཏེ། །
འོན་ཏེ་སྒྲིང་རྗེ་འབའ་ཞིག་བསྐྱེམ་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།

བསྐྱལ་བ་བྱེ་བ་གང་གའི་བྱེ་སྟེང་དུ།

གང་དག་མི་བརྟན་བསམ་གཏན་བསྐྱེམ་བ་བས།

གང་ཞིག་འདི་ལས་ཚིག་བཅད་འགའ་ལུང་མཐོས།

དེ་ཡི་བསོད་ནམས་ཚད་བབྱུང་མི་སྲོལ།

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་མཛོད་ལས།
མཛོད་སྐྱོད་གང་ཡང་ལོག་པར་མི་བལྟ་སྟེ།
འཕགས་པའི་ཡུལ་གྱི་དབང་སྤྱད་པལ་མོ་ཆེ།
གདོལ་བ་གཡུང་བོ་སྤྲིག་སྐྱོད་པལ་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་ཚོས་ཀྱི་རྒྱལ་པོས།
མི་གཙང་ལུང་པོ་ལྷ་བུའི་སླ་མ་ནི། །
གཏུལ་བྱའི་བྱང་བ་མང་ཡང་རིང་དུ་སྤང། །
དད་ལྡན་ལོག་ལམ་ངན་འགྲོར་འབྲིད་པས་ན། །
ཐར་ལམ་འདོད་པས་ནམ་ཡང་བསྟེན་མི་བྱ། །
ཞེས་གསུངས།

全知龙钦巴：

如不净堆之上师，所化蛆着多亦弃，
引信士入歧恶道，欲解脱者永莫依。

2018. 12. 16



རྗེ་རེ་མདའ་བ་ཆེན་པོའི་ཞལ་ནས།
སྟོགས་བརྩུར་བཞུགས་པའི་རྒྱལ་དང་དེའི་སྲས་རྣམས། །
བདག་གི་མདུན་མཁར་མངོན་སུམ་བྱོན་ནས་ནི། །
འདི་ལས་གཞན་པའི་ཐར་བའི་ལམ་བསྟན་གྱང་། །
བདག་སྟོ་གཡོ་བ་མེད་དོ་གྲོགས་པོ་དག།
ཅེས་གསུངས།

任达瓦大师：

十方诸佛与菩萨，亲住于我前虚空，
此外宣说解脱道，我心无动诸朋友。

2018. 12. 17



བཀའ་གདམས་པ་ཚོས་ལས།
དེ་ཡི་བསྟན་པའི་མཇུག་མ་ལ།
བསམ་གཏན་ཆགས་སྤང་དག་གིས་བྱིར།
འདོད་ཡོན་བདུད་ཀྱི་གཡམ་མོ་འབྱུང་།
ཞེས་གསུངས།

《噶单父法录》：

彼至佛法末期时，
禅定为贪嗔所扰，
欲妙财魔频招手。

2018.12.18

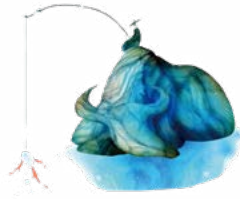


སོ་སོར་ཐར་བའི་མདོ་ལས།
སངས་རྒྱས་ཞེས་བྱའི་སྐྱེ་འདི་ཡང་། །
ལེགས་ཉེན་དག་ན་རབ་ཏུ་དགོན། །
མི་ཉིད་རྗེད་པ་ཤིན་ཏུ་དགའ། །
རབ་ཏུ་བྱུང་བ་ཤིན་ཏུ་དགོན། །
དེ་བཞིན་རབ་ཏུ་བྱུང་ནམས་ཀྱི། །
ཚུལ་ཁྲིམས་སྤུན་སྤུམ་ཚོགས་རབ་དགོན། །
ཞེས་གསུངས།

《别解脱经》：

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

2018. 12. 19



ཀུན་མཁྱེན་གྲོང་ཆེན་པས།
 གང་ཡིན་ཅི་ཡིན་འདི་ཡིན་གཏང་སོ་མེད། །
 བྱིད་ཅག་ཅི་བྱ་ང་ནི་གང་ན་འདུག།
 ལྷུང་བྱུལ་ད་མེད་འདི་ལ་སྐྱས་ཅི་བྱ། །
 ཏ་ཏ་འདི་འདྲ་མཚར་ཆེ་དགོད་རེ་བྲོ། །
 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་ས་ར་ཉ་པས།
ང་ཡིས་རྩེད་མོ་བྱས་པ་ལ། །
བྱིས་པ་རྣམས་ནི་ཨ་ཐང་ཆད། །
ཅེས་གསུངས།

大成就者萨绕哈巴：

我所作游戏，凡愚真疲惫。

2018. 12. 21



དག་སྦྱོང་ལ་གཅེས་པའི་མདོ་ལས།
ལ་ལའི་ཚུལ་བྲིམས་བདེ་བ་སྟེ། །
ལ་ལའི་ཚུལ་བྲིམས་སྐྱུག་བསྐྱེལ་རྒྱ། །
ཚུལ་བྲིམས་ལྡན་པ་བདེ་བའི་མཚོག། །
ཚུལ་བྲིམས་འཆལ་བ་སྐྱུག་བསྐྱེལ་ཡིན། །
ཞེས་གསུངས།

《教誡比丘經》：

有者戒律为快乐，有者戒律痛苦因，
具足戒律胜安乐，毁坏戒律乃痛苦。

2018. 12. 22



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

《无常经》：

呜呼诸法皆无常，生而毁灭之自性，
生之当下即为灭，是故寂灭得安乐。



དག་སྦྱོང་ལ་གཅེས་པའི་མདོ་ལས།
 ཚུལ་སྦྱིམས་འདི་ནི་བདེ་བའི་མཚོགས།
 ཚུལ་སྦྱིམས་འདི་ནི་ཐར་བའི་ལམ།
 ཚུལ་སྦྱིམས་འདི་ནི་ཡོན་ཏན་ཞིང་།
 ཚུལ་སྦྱིམས་འདི་ནི་སངས་རྒྱས་རྒྱ།
 ཚུལ་སྦྱིམས་འདི་ནི་རབ་མཚོགས་ཡིན།
 མིག་གི་འབྲས་བུ་བཞིན་ཏུ་སྤྱངས།
 སློག་ལ་བབ་ཀྱང་ཚུལ་སྦྱིམས་ནི།
 གཏོང་བ་མི་མཁས་སྤྱོད་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



སྒོ་སྒྲོང་མཚོན་ཆ་འཁོར་ལོ་ལས།
ཨེ་མ་མ་བརྟགས་གཅིག་སྲུང་ཉམས་དགའ་བའི།
སྣང་བ་འདི་ལ་སྣོང་པོ་མ་མཚིས་མོད།
འོན་ཀྱང་ཡོད་པ་ལྟ་སྲུང་སྣང་བ་ཡི།
ཚོས་འདི་ཟབ་སྟེ་དམན་པས་རྟོགས་པར་དགའ།
ཞེས་གསུངས།

《修行利刃轮》：

奇哉未择似欢喜，此种显现无实质，
然而显现似存在，此法甚深劣难见。

2018.12.25



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

寂天菩薩：

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



ཚོད་བརྗོད་ལས།
གལ་ཏེ་ངས་དམ་བཅས་འགའ་ཡོད།།
དེས་ན་ང་ལ་སློན་འདི་ཡོད།།
ང་ལ་དམ་བཅས་མེད་བས་ན།།
ང་ཉི་སློན་མེད་ཁོ་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་སྲོང་ཚེན་རབ་འབྱམས་གྱིས།
རྣམ་ཏྟོག་སྐྱེས་ཚེ་གཅེར་གྱིས་ལྟ་བ་གཅེས། །
སེམས་ཐག་ཚོད་ཚེ་ཐོག་དུ་བཞག་བ་གཅེས། །
སྒྲུལ་དུ་མེད་བ་སྒྲུལ་དུ་བཞག་བ་གཅེས། །
ཡེངས་མེད་སྦྱོར་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

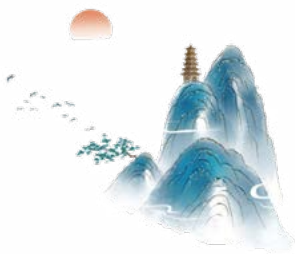


ཚོས་རྗེ་འཇིགས་མེད་ལུན་ཚོགས་ཀྱིས།
བདག་ནི་འདི་ནས་ཚེ་རབས་ཐམས་ཅད་དུ།།
སྤུ་མ་ལྷག་པའི་ལྷ་ཡིས་རྗེས་སུ་བཟུང་།།
བསྐྱབ་གསུམ་ཡོན་ཏན་རྒྱ་མཚོའི་གཏེར་ལ་དབང་།།
བསྟན་འགྲོའི་དོན་ཚེན་འབད་མེད་འགྲུབ་པར་ཤོག།
ཅེས་གསུངས།

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



ཀྱ་ཚེར་རོལ་པ་ལས།

ཟབ་ཞི་རྒྱལ་བྲལ་འོད་གསལ་འདུས་མ་བྱས། །

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

བདག་གིས་བསྟན་གྱང་གཞན་གྱིས་མི་ཤེས་ཏེ། །

མི་སྣེ་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་ས་ར་ཏུ་བས།

བསམ་དང་བསམ་བྱ་རབ་ཏུ་སྤངས་ནས་སྟུ། །

བསམ་མེད་བྱ་ཚུང་ཚུལ་དུ་གནས་བྱ་ཞིང་། །

སྒྲ་མའི་གསུང་ལ་བསྐྱེམས་ཏེ་རབ་འབད་ན། །

ལྷན་ཅིག་སྐྱེས་པ་འབྱུང་བར་ཐེ་ཚོམ་མེད། །

ཅེས་གསུངས།

大成就者萨绕哈：

思维所思皆远离，无思安住如婴孩。

专心精勤师教言，无疑生起俱生智。

2018.12.31



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

《六十正理论》：

此善愿诸众，积累福慧资，
福慧资所生，获得二身果。



ངས་ལོ་གཅིག་གི་རིང་ཉིན་རེར་ལུང་ཚིག་རེ་བར་མ་ཆད་
བར་སྤུལ་བར་ཉིད་ཀྱིས་དེ་ལྟར་གཞིགས་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



སྣོབ་དཔོན་སྲུ་སྲུབ་ཀྱི་ལྷུང་བཤགས་འགྲེལ་བ་ལས།
ལྷ་བ་ཐམས་ཅད་སེལ་མཛད་ཅིང་། །
ཡང་དག་ལམ་ནི་སྟོན་པ་པོ། །
སང་གེ་ལྷ་བུའི་བདུད་འཛོམས་པའི། །
གོ་ཏམ་དེ་ལ་ལྷག་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



སློབ་དཔོན་རྣམས་ལ་གྲགས་པའི་དབྱེ་མ་གྱི་ལོ་རྒྱུ་ལ་ལས།
གཡེང་བ་ཐམས་ཅད་སྤངས་ནས་ནི། །
བསྐྱབ་པ་ལ་ནི་བཙོན་པར་བྱ། །
བདག་གིས་འདི་བྱས་བཅོད་ནམས་གྱིས། །
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་གས་རྟེན་ཅིང་མ་ངེས་ལ།
མ་ཁྱབ་ཀྱང་རྫོབ་སྐྱོབ་ཅན།
བྱིས་པ་ལ་ནི་བརྟེན་པར་བརྗོད།
དེ་སྦྱིར་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་དུག་ཅུ་པ་ལས།
གང་དག་བརྟེན་ནས་དངོས་པོ་རྣམས། །
ཁུ་ཡི་ཟླ་བ་ལྟ་བུར་ནི། །
ཡང་དག་མ་ཡིན་ལོག་མ་ཡིན། །
འདོད་པ་དེ་དག་ལྟས་མི་འཕྲོག། །ཅིས་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་མངོད་ལས།
སྤྲ་རྒྱས་སྤང་བ་མ་ཡིན་དང་།།
ཡུལ་ནི་ཉེ་བར་གྱུར་བ་དང་།།
རྩུལ་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



དུན་པ་ཉེར་བཞག་ལས།
ཐོས་པ་མང་དང་ཚོས་འཇིན་དང་། །
ཤེས་རབ་ལྡན་ཞིང་ཐར་འདོད་པ། །
ཡོན་ཏན་རྣམས་ལ་དགའ་བའི་མི། །
དེ་རྣམས་དགའ་ལྡན་ཉེ་བར་འགྲོ། །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་པར་འགྲེལ་བ་ལས།
འདུ་བྱེད་ཁམས་དང་དོན་དམ་དེ་བཞིན་ཉིད། །
གཅིག་དང་ཐ་དད་བྲལ་བའི་མཚན་ཉིད་དེ། །
གཅིག་དང་ཐ་དད་ཉིད་དུ་གང་རྟོགས་པ། །
དེ་དག་ཚུལ་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



སྣོབ་དཔོན་སྲུ་སྲུབ་ཀྱིས།
སྣོང་པ་ཉིད་ཀྱིས་བརྩད་བྱས་ཚེ།
གང་ཞིག་ལན་འདེབས་སྲུ་བྱེད་པ།
དེ་ཡི་ཐམས་ཅད་ལན་བཏབ་མིན།
བསྲུབ་པར་བྱ་དང་མཚུངས་སྤྱིར་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。



འབགས་པ་བྱམས་པ་མགོན་པོས།
 ཟླ་བ་མངོན་པར་ཟླ་བ་དང་། །
 དགའ་ལྡན་གནས་ནས་འཕོ་བ་དང་། །
 ལྷམས་སྲུ་འཇུག་དང་བལྟམས་པ་དང་། །
 བཟོ་ཡི་གནས་ལ་མཁས་པ་དང་། །
 བཙུན་མོའི་འཁོར་དགུས་འོལ་བ་དང་། །
 དེས་འབྱུང་དགའ་བ་སྦྱོད་པ་དང་། །
 བྱང་ཆུབ་སྣང་པོར་གཤེགས་པ་དང་། །
 བདུད་རྩེ་འཛོམས་དང་རྫོགས་པར་ནི། །
 བྱང་ཆུབ་ཚོས་གྱི་འཁོར་ལོ་དང་། །
 ལྷ་ངན་འདས་པར་གཤེགས་མཛོད་རྣམས། །
 ཡོངས་སུ་མ་དག་ཞིང་རྣམས་སུ། །
 སྲིད་པ་ཇི་སྲིད་གནས་པར་སྟོན། །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



སྤྱོད་འཇུག་ལས།
ཉོན་མོངས་ཤེས་བྱའི་སྐྱིབ་པ་ཡི། །
སུན་པའི་གཉེན་པོ་སྟོང་པ་ཉིད། །
ལྷུང་བྱ་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་འདོད་པས། །
སྟོང་པ་ཉིད་ནི་ཅིས་མི་བསྐྱོམ། །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？



གྲ་ཏུ་ལུང་བསྐྱེད་གྱི་མདོ་ལས།

ཇི་སྲིད་དེ་བཞིན་གཤེགས་པའི་གཞུགས་བརྟན་སྤྱོད་གས་སྤྱོད་གས་ཀ་
 བཞུགས་པ་དེ་དག་མཚོན་གནས་སུ་བྱེད་པ་དེ་སྲིད་དུ་ཡུལ་འདི་
 བརྒྱག་པར་མི་འགྱུར་རོ། །ཡུལ་འདི་ནས་སྐྱེས་པའི་མིའམ་ཡུལ་གཞན་
 ནས་སྐྱེས་པའི་མི་ལ་ལ་ཞིག་དེ་བཞིན་གཤེགས་པའི་གཞུགས་བརྟན་
 འདི་དག་ལ་སྣང་ཐག་པ་ནས་དད་པ་དང་གུས་པ་དང་རབ་ཏུ་དང་
 བར་བྱེད་ཅིང་། འདི་སྣམ་དུ་དེ་བཞིན་གཤེགས་པའི་གཞུགས་བརྟན་
 འདི་དག་ནི་ཡུལ་འདི་བསྐྱུང་བའི་སྲིད་དུ་གཤེགས་སོ་སྣམ་དུ་ཡང་
 སེམས་ན། གཞུགས་བརྟན་དེ་དག་ཡང་སངས་རྒྱས་བཞུགས་པ་
 བཞིན་དུ་དོན་མཛད་པར་འགྱུར་རོ། །དེ་ཅིའི་སྲིད་ཞེ་ན། གཞུགས་
 བརྟན་དེ་དག་ང་དང་དུས་གསུམ་དུ་གཏོགས་པའི་སངས་རྒྱས་ཐམས་
 ཅད་གྱིས་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབ་པའི་སྲིད་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་ཉོག་བཀོད་པ་ལས།
རིགས་ཀྱི་སྤྱ། ངས་རྒྱལ་སྤྱ་རབ་ཀྱི་ཚད་ནི་བཟུང་བར་ལུས་ཀྱི། རིགས་
ཀྱི་སྤྱ། ཡི་གེ་རྒྱལ་པའི་རིག་པ་ཆེན་མོ་ལན་གཅིག་བསྐྱོས་
པའི་བསོད་ནམས་ཀྱི་སྤྱང་པོ་ནི་བགྲང་མི་ལུས་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

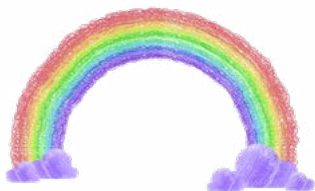


སྒྲམ་རིན་པོ་ཆེ་མི་ཕམ་གྱིས།
གང་གར་བྲེགས་ཚོད་གྱི་ཤེས་རབ་རལ་གྱི། །
ཐད་ཀ་ཁོལ་བྱུང་གི་སེམས་ལ་བཏབ་པས། །
དེ་ཡིན་འདི་མིན་གྱི་ངོས་བབྱུང་བལ་ཙམ། །
ངོ་བོ་བསྐྱུང་རྒྱུ་དེ་ཨེ་ཡིན་སྟམ་མོ། །ཞེས་གསུངས།

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་པས།

ནམ་ཉོག་རྒྱན་སྤང་བྱངས་སུ་གཏུག།

སེམས་ཀྱི་ནམ་མཁའ་རྟོག་གེར་བཟླ།

ཉམས་ཀྱི་འཇའ་ཚོན་ཅི་ཤར་ཡང་།།

དེ་ལ་ཚེད་འཛིན་མེད་པར་བཞག། ཅིས་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。



ཚོས་རྗེ་དམ་པ་ཡིད་བཞིན་ལོར་བུ་
 འཇིགས་མེད་སྤུན་ཚོགས་ཀྱིས།
 ཁོ་བོའི་འཕྲིན་འདི་རིས་མེད་བསྟན་འཛིན་གྱི།
 སྟན་དུ་ལྷུས་ལ་སྤྱད་ཀྱིས་དགོངས་ཞེས་གསོལ།
 རྒྱལ་བསྟན་ཉི་མ་ཚུ་ལྟའི་ཕྱོགས་དང་ཉེ།
 སྟོགས་ལྟའི་གྲིབ་མ་ལྟག་པར་བདོ་སྐབས་སུ།
 མི་ཚེན་རྒྱལ་པོའི་ལད་མོ་མི་མཛད་པར།
 བར་དུ་མཉམ་པར་འཇོག་པའི་རང་དོན་དང་།
 གཡོ་སྦྱུ་མེད་པའི་གཞན་པོ་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



ལྷ་མ་ཨོ་རྒྱལ་ཚེན་པོ་ས།
ད་ལྟ་འི་ཤེས་རིག་མ་འགགས་ས་ལེ་བ། །
ཀུན་བབང་གདོད་མའི་མགོན་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་ཕམ་རིན་པོ་ཆེས།

ཕར་བལྟས་རྒྱང་གི་ཚོས་བརྒྱ་ལས། །

ཚུར་བལྟས་སེམས་ཀྱི་ཚོས་གཅིག་ཚོག། །

ཕར་ལ་བལྟ་བའི་གཅིས་སྤྱད། །

དེ་རིང་ཚུར་ལ་བལྟ་བར་རིགས། །ཞེས་གསུངས།

麦彭仁波切：

外观远方诸百法，不如内观一心脏。

迷恋外境之顽心，今日理当往内观。

2019. 01. 18



ངེས་ཤེས་རིན་པོ་ཆེ་སྒྲོན་མེ་ལས།
དེ་ཆེ་ཐད་ཀའི་ནམ་མཁའ་ལ། །
བལྟས་པ་བཞིན་དུ་རང་གི་སེམས། །
འགྲུ་བཞིན་པ་ལ་སྣང་བ་ཉིད། །
ངེས་ཤེས་ཁོ་ཐག་ཚོད་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



སྣོབ་དཔོན་འཕགས་པ་ལྟ་ས།
མདོར་ན་ཚེས་ནི་མི་འཚེ་བ། །
དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་རྣམས་ཀྱིས་གསུངས། །
སྣོང་ཉིད་མྱ་ངན་འདས་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་ལྷུ་ཡི་སྤང་པོ་བརྟེན། །

དེ་ལ་ས་ཆེན་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

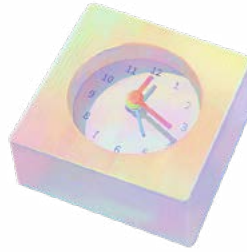


རྗེ་བཙུན་བྱམས་པ་མགོན་པོས།
སེམས་གྱི་རང་བཞིན་འོད་གསལ་གང་ཡིན་པ། །
དེ་ནི་ནམ་མཁའ་བཞིན་དུ་འགྱུར་བ་མེད། །
ཡང་དག་མིན་རྟོག་ལས་བྱུང་འདོད་ཆགས་སོགས། །
སློ་བུར་དྲི་མས་དེ་ཉོན་མོངས་མི་འགྱུར། །ཞེས་གསུངས།

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



ཐུད་སྲ་མ་ལས།

རྫོགས་སངས་རྒྱ་ནི་འཕྲོ་སྤྱིར་དང་། །

དེ་བཞིན་ཉིད་དབྱེར་མེད་སྤྱིར་དང་། །

རིགས་ཡོད་སྤྱིར་ན་ལྷས་ཅན་གྲུབ། །

རྟལ་རྟུ་སངས་རྒྱས་སྣོང་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



བསྐྱབ་བརྟམ་ལས།
རུས་ངན་དེ་ཚེ་བདག་ཅག་རྣམས། །
སེམས་ཅན་དག་ལ་ཕན་སྐྱད་དུ། །
ལུས་དང་སྲོག་གུང་རབ་བཏང་སྟེ། །
དམ་བའི་ཚོས་ནི་གཟུང་བར་བཟྱ། །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。

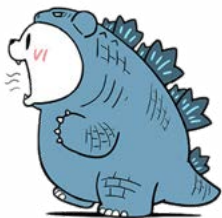


ཟླ་བ་སྟོན་མེའི་མདོ་ལས།
 བསྐལ་པ་བྱེ་བ་གང་གྲུའི་བྱེ་སྟེད་དུ། །
 སངས་རྒྱས་དག་ནི་བྱེ་བ་བྲག་བྲིག་ལ། །
 གདུགས་དང་བ་དན་མར་མེའི་སྟེང་བ་དང་། །
 ཟས་དང་སྐྱེམ་གྲིས་དད་སེམས་མཚོད་བྱས་པས། །
 གང་གིས་དམ་པའི་ཚོས་འདི་འཇིག་པའི་ཚོ། །
 བདེ་བར་གཤེགས་པའི་བསྟན་པ་འགག་པ་ན། །
 ཉིན་ཞག་དུས་ནི་བསྐབ་པ་གཅིག་བཟུང་བ། །
 དེ་བས་བསོད་ནམས་འདི་ནི་བྱུང་པར་འཕགས། །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།
བསྐྱལ་བ་བྱེ་བ་རྣམས་སུ་ཡང་། །
སོ་སོར་ཐར་བ་ཐོས་བ་དང་། །
གཟུང་དང་འཇོག་བ་རྟེན་དཀའ་སྟེ། །
སྐྱབ་བར་བྱེད་བ་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



ཚིག་གསལ་དུ་བྲལ་བའི་མདོ་ལས།
སྤྲོད་གསུམ་མི་ལམ་དང་འདྲ་སྟོང་པོ་མེད། །
སྤྱུང་དུ་འཇིག་ཅིང་མི་རྟག་སྐྱུ་མ་བཞིན། །
འོང་བ་མེད་ཅིང་འདི་ནས་འགྲོ་བའང་མེད། །
རྒྱུན་རྒྱུས་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



མགོན་པོ་ལྷ་རྒྱལ་གྱིས།

གང་ལ་སྣོང་བ་ཉིད་རུང་བ། །

དེ་ལ་ཐམས་ཅད་རུང་བར་འགྱུར། །

གང་ལ་སྣོང་ཉིད་མི་རུང་བ། །

དེ་ལ་ཐམས་ཅད་རུང་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



སློབ་དཔོན་སྟོགས་ཀྱི་གྲང་པོས།
ཚད་མར་གྱུར་པ་འགོ་ལ་ཕན་བཞེད་པ། །
སྟོན་པ་བདེ་གཤེགས་སློབ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ནས། །
ཚད་མ་བསྐྱབ་སྱིར་རང་གི་གཞུང་ཀུན་ལས། །
བཏུས་ཏེ་སྣ་ཚོགས་འཕོར་རྣམས་འདིར་གཅིག་བྲ། །
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



ཐུད་སྒྲ་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། ཅིས་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་ལྟ་ས།
སངས་རྒྱལ་གྱིས་གསུངས་སློབ་གྲུང་ལ། །
གང་ཞིག་ཐེ་ཚོམ་སླེ་འགྱུར་བ། །
དེ་ཡིས་སྣང་བ་ཉིད་བརྟེན་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



འཕགས་པ་བྱམས་པ་མགོན་པོས།
རྣམ་དགེ་བཅས་པའི་མཚན་ཉིད་ཅན། །
སློབ་ལཱ་དག་གིས་ཁམས་སྟོང་གི།
རྣམ་དགེ་མེད་པའི་མཚན་ཉིད་ཅན། །
སླ་མེད་ཚས་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



ཕལ་པོ་ཆེ་ལས།

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

ཚད་མེད་པ་ཡི་བསོད་ནམས་སྤང་པོ་འཕེལ་བར་འགྱུར།།

ཉོན་མོངས་འཁོར་བའི་སྲུག་བསྐྱེད་ཐམས་ཅད་སྤངས་གྱུར་དུ།།

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།

ཚོས་རྒྱམས་ཐམས་ཅད་རྒྱུ་བཞིན་ཏེ། །

འདུན་པའི་རྩེ་ལ་རབ་ཏུ་གནས། །

གང་གིས་སྒྲོན་ལམ་ཅི་བཏབ་པ། །

དེ་འདྲའི་འབྲས་བུ་འཐོབ་པར་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。



གུན་མཁྱེན་མི་པམ་རྒྱ་མཚོ་ས།
 མདོར་ན་ཞིང་དེར་སྐྱེས་པའི་ཡོན་ཏན་དང་། སྐྱེ་བུས་པའི་ཚུལ་
 ཤེས་ནས་ཉིན་མཚན་གུན་ཏུ་དད་བརྩོན་རྒྱུན་ཆགས་པ་ཅི་
 བུས་སུ་བསྐྱེད་ཅིང་། དག་ཅུ་ཐམས་ཅད་ཞིང་དེར་སྐྱེ་བའི་སྲིར་
 བསྐྱོ་བ་ལ་འབད་བར་བྱའོ། །དེ་ལྟར་བྱས་ན་རབ་ཀྱིས་ཚེ་འདིར་
 འདྲེན་པ་འོད་དཔག་མེད་དངོས་སུ་མཐོང་ཞིང་ལུང་བསྟན་
 བས་ཞིང་ཁམས་དེར་སྐྱེ་བའི་གདེངས་ཐོབ་པ་དང་། འབྲིང་
 གིས་ཉམས་ཀྱི་ཚུལ་དུ་བྱིན་གྱི་རྒྱ་བས་ཐོབ་པ་དང་། ཐ་མའང་མི་
 ལམ་དུ་ཞིང་དང་སྟོན་པའི་རྣམ་པ་མིས་པ་དག་ནི་ཉུགས་ཡིན་
 ཏེ། འདུན་པའི་སྟོབས་ཀྱིས་མི་ལམ་ན་སྣང་བའང་རི་ལྟར་དམན་
 གུང་བག་ཆགས་ཐེབ་པ་ཙམ་མིན་པ་མི་སྲིད་པས་འདུན་པའི་

བག་ཚགས་ཚུང་ཅུ་དེས་ཀྱང་ཞིང་དུ་སྐྱེ་བུས་ཏེ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་
 ལྷོན་ལམ་གྱི་མཐུ་ལས་ཡིན་ཅོ། །གལ་ཏེ་རྟགས་ཀྱི་རྣམ་པ་གསལ་
 པོ་མེད་ཀྱང་། ཆེ་འདིར་དད་འདུན་ཡང་ཡང་བསྐྱེད་པ་ལྟ་ཅི་སྐྱོས།
 འཆི་ཁ་མའི་རྣམ་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་སྟོབས་དང་ལྡན་ཅིང་སངས་
 རྒྱས་འདིའི་སྐྱོན་ལམ་ཁྱད་པར་འབགས་པའི་སྐྱིེ་རོ། །བར་དོར་
 སངས་རྒྱས་ཀྱི་མཚན་དྲན་པས་ཀྱང་འབྲལ་དུ་ཞིང་དེར་སྐྱེ་བའི་རྒྱ་
 རྩེད་དེ། བར་དོའི་གནས་སྐབས་བསྐྱུར་སྐྱོ་ཞིང་། སངས་རྒྱས་ཀྱི་
 ལྷོན་ལམ་ཤིན་ཏུ་སྟོབས་ཆེ་བའི་སྐྱིེ་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་སྟོ་ལྡན་སྐལ་བ་བཟང་པོ་རྣམས་ཀྱིས་བདེ་
 བར་གཤེགས་པའི་བཀའ་འདི་ལྟ་བུ་ལ་བརྟེན་ནས། ཆེགས་ཚུང་
 ཅུའི་སྐྱོན་ས་བྱང་ཚུབ་སེམས་དཔའི་ཡོན་ཏན་མད་དུ་བྱུང་བ་
 དང་རྒྱད་ལ་བདེ་སྐྱོག་ཏུ་འབྲེན་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



ཚོང་ཁ་པའི་གསང་འདུས་དམར་བྲིད་དུ་
དྲངས་བའི་རིམ་ལྔ་ལས།
འདི་ནི་རང་བྱུང་བཙོམ་ལྡན་འདས།
ལྷག་པའི་ལྷ་ནི་གཅིག་སུ་ཉིད།
མན་ངག་རབ་ཏུ་སྟེར་བའི་བྱིར།
དོ་རྩེ་སློབ་དཔོན་དེ་བས་ལྷག་ཅིས་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་དོགས་བདེ་བའི་ཚུ་གླུང་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



ཚོས་རྗེ་འཇིགས་མེད་ལྷན་ཚོགས་ཀྱིས།
ཚོས་དང་སྤྱིད་ཀྱི་ཡོན་ཏན་མཐའ་དག་གི།
སྤྱིང་པོ་མཐར་ཐུག་བསམ་པ་བཟང་པོ་ཡིན།།
འདི་མེད་ཡོན་ཏན་གཞན་ལ་རེ་ཐག་ཆད།།
འདི་ཉིད་ཁོ་ན་སྤྲུགས་ཀྱི་རྒྱན་དུ་ཚོངས། །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



དུགས་པོ་རིན་པོ་ཆེས།
སླ་མ་ལ་ཡུན་རིང་དུ་བསྟེན་པ་གཅིག་དགོས་ཏེ། དེ་ཡང་སླ་མ་
དང་གཡག་འགྲོགས་བྱས་པས་མི་ཚོགས། ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་
གྱི་སྦྱོད་ལམ་མ་དག་པ་ཐམས་ཅད་སྤངས་ནས་ལུས་ངག་ཡིད་
གསུམ་གྲུས་པའི་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



ཚོས་རྗེ་འཇིགས་མེད་ལུན་ཚོགས་ཀྱིས།
སྐྱོ་བར་མ་བྱེད་འདུས་མཐའ་བུལ་བ་འདི། །
འདུས་བྱས་རང་མཚན་ཡིན་པས་བཙོས་སུ་མེད། །
ནམ་ཞིག་སྐྱེ་མཐའ་འཆི་བའང་འོང་ངེས་པས། །
བག་མེད་སྤོང་ལ་དམ་པའི་ལྷ་ཚོས་སྐྱབས། །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



སྒོ་བ་ད་པོ་ན་རྩེ་བ་གྲགས་པས།
སོ་སོ་སྐྱེ་བོའི་དུས་ནའང་སྒོང་པ་ཉིད་ཐོས་ནས། །
ནང་དུ་རབ་རྒྱ་དགའ་བ་ཡང་དང་ཡང་དུ་འབྱུང་། །
རབ་རྒྱ་དགའ་བ་ལས་བྱུང་མཆི་མས་མིག་བརྒྱན་ཞིང་། །
ལྷས་ཀྱི་བ་སྐྱེ་ལྡང་བར་འགྱུར་བ་གང་ཡིན་པ། །
དེ་ལ་རྩོགས་པའི་སངས་རྒྱས་སྒོ་ཡི་ས་པོ་ལོད། །ཅིས་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。



ལ འདི་རྒྱན་བདག་གིས་ཐོས་པ་དུས་གཅིག་ན། བཙམ་ལྡན་
 འདས་རྒྱལ་པོའི་ཁབ་རྒྱལ་བུ་རྒྱལ་བྱེད་གི་ཚལ་མགོན་མེད་ཟས་
 སྦྱིན་གྱི་ཀུན་དགའ་ར་བ་ན་བཞུགས་སོ། །དེའི་ཚེ་བཙམ་ལྡན་
 འདས་གིས་དགོ་སྤོང་རྣམས་ལ་བཀའ་སྩལ་པ། དགོ་སྤོང་དག་
 འདི་ལྟ་སྟེ། གཟུགས་ལ་དགའ་ཞིང་ཆགས་པས། སྦྱིག་བསྐྱལ་ལ་
 དགའ་ཞིང་ཆགས་པར་འགྱུར་རོ། །སྦྱིག་བསྐྱལ་ལ་དགའ་ཞིང་
 ཆགས་པས། སྦྱིག་བསྐྱལ་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། སྦྱིག་བསྐྱལ་ལ་དགའ་ཞིང་
 ཆགས་པར་འགྱུར་རོ། །སྦྱིག་བསྐྱལ་ལ་དགའ་ཞིང་ཆགས་པས། སྦྱིག་
 བསྐྱལ་ལས་ཐར་བར་མི་འགྱུར་རོ། །དགོ་སྤོང་དག་འདི་

ལྷ་སྟེ། གཟུགས་ལ་མི་དགའ་ཞིང་མ་ཆགས་པས། ལྷག་བསྐྱེད་ལ་མི་
 དགའ་ཞིང་མ་ཆགས་པར་འགྱུར་རོ། ། ལྷག་བསྐྱེད་ལ་མི་དགའ་ཞིང་མ་
 ཆགས་པས། ལྷག་བསྐྱེད་ལས་ཐར་བར་འགྱུར་རོ། ། རྟེན་བཞིན་དུ་ཚོར་
 བ་དང་། འདུ་ཤེས་དང་། འདུ་བྱེད་དང་། རྣམ་པར་ཤེས་པ་རྣམས་ལ་
 མི་དགའ་ཞིང་མ་ཆགས་པས། ལྷག་བསྐྱེད་ལ་མི་དགའ་ཞིང་མ་ཆགས་
 པར་འགྱུར་རོ། ། ལྷག་བསྐྱེད་ལ་མི་དགའ་ཞིང་མ་ཆགས་པས། ལྷག་
 བསྐྱེད་ལས་ཐར་བར་འགྱུར་རོ། ། རྟེན་ཚེ་བཙུག་ལྷན་འདས་ཀྱིས་དེ་
 སྐད་ཅེས་བཀའ་སྤྲུལ་ནས། དག་སྟོང་དེ་དག་ཡི་རངས་ཏེ།
 བཙུག་ལྷན་འདས་ཀྱི་གསུངས་པ་ལ་མངོན་པར་བསྟོན་དོ། །
 མི་རྟག་ལྷག་བསྐྱེད་སྟོང་བདག་མེད། །
 ཡང་དག་ཡིད་ལ་བྱས་པ་ཡིན། །
 མ་ཤེས་ལ་སོགས་བཞི་པོ་དང་། །
 གཟུགས་ལ་དགའ་ཞིང་ཆགས་པའོ། །

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



ཚོས་རྗེ་འཇིགས་མེད་ལུན་ཚོགས་ཀྱིས།
གཞན་གྱི་རྗེས་ལ་བརྒྱབ་སེམས་ཆེ་བ་དང་། །
ལུན་དུ་འགྲོགས་ན་དགའ་སྤྲུག་གྲངས་མང་བ། །
ཐ་ཆད་སྐྱེ་བོ་མས་ཀྱང་འདོད་ངེས་བས། །
ངང་བབང་བྱི་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



སློབ་དཔོན་དཔའ་བོས།
མི་ཟད་འཆི་བའི་བདག་པོ་ལ། །
རབ་ཏུ་སྐྱོས་པའི་སྐྱེ་བོ་འདི། །
ནགས་ན་གསོད་སྲེད་སེང་གེ་ཡི། །
མདུན་ན་རི་དྲུགས་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་སྐྱིད་འདུས་བྱས་ཐམས་ཅད་ནི། །
རྒྱུན་གྱིས་གཞན་དུ་འགྱུར་བ་སྟེ། །
རྗེ་ཙུང་གིས་བསྟོན་བ་ཡི། །
ཟིལ་བ་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



སྣོབ་དཔོན་དབྱིག་གཉེན་གྱི་ཚིགས་སུ་
བཅད་པའི་བསྟན་བཅོས་ལས།
སྐྱེས་བུ་བྱུ་མཚོག་ཁྱོད་འདྲའི་དག་སྦྱོང་ཚེན་པོ་
གཞན་དག་ལྟ་ཡུལ་ས་ལ་མེད།།
འཇིག་རྟེན་འདི་ནའང་ཡོད་པ་མ་ཡིན་རྣམ་ཐོས་
བྱ་ཡི་གནས་ནའང་ཡོད་མ་ཡིན།།
ལྟ་ཡི་ཕོ་བྲང་གནས་མཚོག་དག་ནའང་མེད་ལ་སྦྱོགས་
སམ་སྦྱོགས་མཚམས་དག་ནའང་མེད།།
དི་དང་ནགས་སུ་བཅས་པའི་ས་སྟེང་རྒྱས་པ་ཀུན་ཏུ་
བསྐྱོར་ཡང་ག་ལ་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



སློབ་དཔོན་རྟ་དབྱངས་ཀྱི་ཕྱ་ངན་བསལ་བ་ལས།
སའམ་ཅི་སྟེ་མཐོ་རིས་ན།
སྐྱེས་ནས་ལ་ལ་མ་གྱི་བ།
འགའ་ཞིག་སྟོང་གིས་མ་མཐོང་བ།
ཐོས་སམ་འོན་ཏེ་ཐེ་ཚོམ་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་བྱོད་ལ་འཇིག་རྟེན་མི་གཞོན་ན། །
འཇིག་རྟེན་ཉིད་སྟོན་འདི་ནི་དགག་པར་གྱིས། །
བྱོད་དང་འཇིག་རྟེན་འདིར་ནི་ཚུད་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།
གྲེ་མ་འདུས་བྱས་རྣམས་མི་རྟག།
སྐྱེ་ཞིང་འཇིག་པའི་ཚོས་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



དབལ་སྐྱལ་རིན་པོ་ཆེས།
ཚོགས་པའི་བྱིན་ལྷ་བས་མེ་དཔུང་འདྲ། །
གང་ཟག་བྱིན་ལྷ་བས་མེ་སྟག་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་ཚུལ་ཉེ་བྱེད་བྱས། །
ཐོས་པས་སྤྲིག་ལས་ལྡོག་པར་བྱེད། །
ཐོས་པས་དོན་མ་ཡིན་པ་སྣོད། །
ཐོས་པས་མྱ་ངན་འདས་པ་ཐོབ། །ཅིས་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



ཇུ་གར་སློབ་དཔོན་དགའ་བའི་དབང་པོས།
སྐྱེ་དགུ་འདི་དག་སྐྱེ་ན་གཅིག་སུ་སྟེ།
དེ་བཞིན་འཆི་ནའང་གཅིག་སུ་འཆི་བར་འགྱུར།
འདི་ནི་གཅིག་སུས་སྤྲུག་བསྐྱེད་མེད་འགྱུར་གྱི།
འཁོར་བ་ན་ནི་གྲོགས་ཡོད་མ་ཡིན་ལོ། །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་སྦྱོད་ན་མཚན་མ་ལ་སྦྱོད་དོ།།

གཟུགས་མི་སྟོང་ཞེས་བྱ་བར་སྦྱོད་ན་མཚན་མ་ལ་སྦྱོད་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་སྒྲའི་འགྲེལ་བ་ལེགས་བཤད་ཉི་མའི་
འོད་ཟེར་དུ་དྲངས་བའི་ལུང་ལས།
གང་གི་རང་བཞིན་ཆགས་སྤང་རྣམ་བྲལ་ཡང་།།
ཆགས་སེམས་ཅན་ལ་ཆགས་པ་ལྟར་སྟོན་དང་།།
གདུལ་བྱའི་དབང་གིས་ཁྲོ་ལ་ཁྲོར་སྟོན་པ།།
བྱང་ཆུབ་མཚོག་གནས་དེ་ལ་ཕྱག་འཆེལ་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



རྫོ་ནང་རྒྱ་ར་རྒྱ་ཐའི་ཞལ་ནས།
རྗེད་དཀའི་མི་ལུས་ཐོབ་པ་ལ། །
སྤྲུག་བསྐྱེལ་འཁོར་ལོ་མ་སྐོར་ཅིག །
ནམ་ཞིག་ནམ་འཆི་ཆ་མེད་པས། །
དགོ་བར་འབྲལ་དུ་འབད་བ་ལྟ། །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



ས་སྐྱ་བསོད་ནམས་སེང་གེས།
གྲི་མ་གྲི་རྟུང་སྒྲིགས་དུ་ས་སེམས་ཅན་རྣམས། །
རྒྱ་བོད་མཁས་གྲུབ་རྣམས་གྲིས་མགྲིན་གཅིག་ཏུ། །
བགྲལ་བའི་ལམ་བཟང་གསེར་རྒྱན་དོར་ནས་ནི། །
རང་བཟོའི་མགལ་དུ་མ་རྒྱན་དུ་བྱེད་བ་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



ཐུད་སྤྲ་མ་ལས།

ངེས་པར་འབྱེན་པ་ས་བཅུ་སྟེ།

ཚོགས་གཉིས་དག་ནི་དེ་ཡི་རྒྱ།

དེ་འབྲས་བུར་རྒྱལ་མཚོག་ཡིན་ཏེ།

བུར་རྒྱལ་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།

ཐེག་པ་མཚོག་ལ་དང་བ་དང་། །

བར་མ་དང་ནི་སྣང་བ་ཡི། །

སྤང་བོ་གསུམ་ནི་མི་དག་དང་། །

མ་བྱ་དང་ནི་ཡི་དྲུགས་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



རྒྱ་རོ་བའ་ཆེན་གྱིས།
བྱང་ཕྱོགས་སུན་པའི་སྤྲུག་རུམ་ན། །
གངས་ལ་ཉི་མ་ཤར་འདྲ་བ། །
ཐོས་པ་དགའ་ཞེས་བྱ་བ་ཡི། །
སྤྲེས་བྱ་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



སློབ་དཔོན་ཀ་མ་ལ་ཤྱི་ལའི་དད་སྲུང་སློན་མེ་ལས།
གཞོན་ཚེ་དམ་པའི་ཚོས་ལ་མ་འབད་ན། །
ཚས་ནས་ཉན་འདོད་ན་བས་སྐྱ་མི་ཐོས། །
ཤེས་རབ་བྱིང་བས་སློ་ལ་རྟོགས་པ་དགལ། །
ཚོས་ལ་འགྲོ་འདོད་ལྷས་ལ་རུས་པ་མེད། །ཅིས་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



ཐུད་གླ་མ་ལས།

ཇི་ལྟར་བེ་རྒྱུ་ས་གཞི་གཙང་མ་ལ།

ལྷ་དབང་ལུས་ཀྱི་གཟུགས་བརྟན་སྤང་བ་ལྟར།

དེ་བཞིན་འགྲོ་སེམས་ས་གཞི་གཙང་མ་ལ།

ཐུབ་པའི་དབང་པོའི་སྐྱ་ཡི་གཟུགས་བརྟན་འཆར།

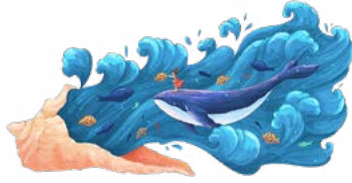
ཞེས་གསུངས།

《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



རྫོག་ཏུ་རྒྱ་ཐུག་པས།
 ལྷན་དང་སྐྱོར་བ་ལ་སོགས་པ། །
 ལུས་ཀྱི་དགོ་བ་ཅི་འགྲུབ་བྱ། །
 མི་ལུས་ཐོབ་བ་ལ་མདོ་དོན་ཡོད་པ་ཡིན། །
 མདོ་འདོན་གསོལ་འདེབས་སྒྲགས་བརྒྱས་སོགས། །
 ངག་གི་དགོ་བ་ཅི་ལུས་བྱ། །
 ངག་ལུས་པ་རྟེན་པའི་ཕན་ཡོན་ཡོད། །
 ལྷ་སྐྱོམ་དང་དད་པ་ཡི་རང་སོགས། །
 ཡིད་ཀྱི་དགོ་བ་ལ་འབད་པར་བྱ། །
 སེམས་ཉིང་འཇིན་ལ་རང་བྱང་ཚུབ་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



སྐྱོབ་དཔོན་ཀ་མ་ལ་གླིང་ལེ་དང་སྐྱེས་སྐྱོན་མེ་ལས།
བདེ་སྐྱིད་འདོད་དང་སྐྱུག་བསྐྱེད་སྤོང་འདོད་དང་།།
རིགས་མཐོ་བཞིན་ལེགས་བདེ་བའི་གནས་ཐོབ་དང་།།
བདེ་མཐོང་མོས་ཤིང་སྐྱུག་བསྐྱེད་སྤོང་འདོད་བས།།
དམ་ཚིས་འདི་ནི་རྟག་ཏུ་སྐྱུང་བར་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་སྤྱིར་གདུལ་བྱ་དག་པ་ཡི།
ཚུ་ཡི་སྣོད་ནི་ཐམས་ཅད་ལ།
བདེ་གཤེགས་ཉི་མའི་གཞུགས་བརྟན་ནི།
དབག་ཏུ་མེད་པ་ཅིག་ཅུང་འཆར། །ཞེས་གསུངས།

弥勒菩萨：

是于诸清静，所化水器中，
善逝之日影，顿时现无量。

2019. 03. 04



པཎ་ཆེན་སང་ཇ་ཏ་ས།
བྱ་བྱོད་ང་ལ་མཚོད་འདོད་ན། །
གདམས་པ་བཞིན་དུ་རྗེས་སུ་སྐྱབས། །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་དྲི་པོ་ཀ་ར་གྲི་རྩེ་ནས།
མི་སྣམ་ཚིག་རྣམས་ཐོས་པའི་ཚེ།
བྲག་ཅ་ལྟ་བུར་མཁྱེན་པར་མཛོད།
ལྷས་ལ་གཞོན་པ་བྱུང་བའི་ཚེ།
སྣོན་གྱི་ལས་སུ་བལྟ་བར་བྱ། །ཞེས་གསུངས།

智者德帮呬绕西尔嘉纳：

若闻不悦声，当知空谷音，
身现患难时，当视宿世业。

2019.03.06



དག་འདུན་ཚོས་འཕེལ་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་
སྤྱིང་དང་འདྲ་བའི་བྱིན་རླབས་ཅན་གྱི་གནས་ཚེན་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་སྤྱིངས་ཡིག་ལས།
གང་དུ་དགོ་བའི་བཤེས་གནས་པ། །
དེར་ནི་རྟག་ཏུ་གནས་པར་བྱ། །
སྤྲོ་མ་རྟག་ཏུ་བརྟེན་པ་དང་། །
རྟག་ཏུ་མདོ་སྤེ་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



རྫོགས་ཏུ་ར་ན་སྤྲུལ།
རང་བཞིན་གདོད་ནས་སྤྲོས་བྲལ་ལ། །
དེ་ལྟར་ཡིན་པར་ངོ་ཤེས་པའི། །
ཐབས་ཀྱི་རྒྱལ་པོ་སྣ་མེད་པ། །
མཚན་ལྡན་སྤྲུལ་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་སྤྲུགས་རྗེ་ཅན་གྱིས།

འཇིག་རྟེན་ང་དང་ལྷན་ཅིག་ཚུད་གྱི། ང་མི་འཇིག་རྟེན་དང་

ལྷན་ཅིག་མི་ཚུད་དེ། གང་འཇིག་རྟེན་ན་ཡོད་པར་འདོད་པ་དེ་

མི་ངས་ཀྱང་ཡོད་པར་བཞེད་དོ། །གང་འཇིག་རྟེན་ན་མེད་པར་

འདོད་པ་དེ་མི་ང་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་ཡམ་པས།
བསྟན་བཅོས་རྣམས་ལ་མ་བྱང་ན། །
སློ་གྲོས་ཚུང་དུ་འི་ཤེས་པ་ཡིས། །
སྤང་དོར་རྒྱ་ཆེན་མི་འབྱེད་པས། །
བཀའ་དང་དགོངས་འགྲེལ་བལྟ་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་ལྟམ།

ཡོད་དང་མེད་དང་ཡོད་མེད་ཅེས། །

སྤྱོད་ཀྱི་གང་ལའང་ཡོད་མིན་པ། །

དེ་ལ་ཡུན་ནི་རིང་པོ་ནའང་། །

གྲུག་ཀ་བརྗོད་པར་རྣམ་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



ཚོས་རྗེ་འཇིགས་མེད་ལུན་ཚོགས་ཀྱིས།
བྱུང་བདག་འཇམ་པའི་རྩོ་རྗེར། །
གསོལ་བ་སྒྲིང་ནས་འདེབས་སོ། །
བྱིན་རྒྱབས་ཡེ་ཤེས་མཚོག་གིས། །
བདག་རྒྱུད་གང་བར་མཛོད་ཅིག །ཅིས་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་ཡམ་པས།
བྱིས་པ་རྣམས་ཀྱི་ཟེད་མོ་ལ།
ལྟ་མོ་ལྟ་བའི་གན་པ་བཞིན།
ཙམ་ཚུང་རྣམས་ཀྱི་བྱ་བ་ལ།
ཁྲི་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་།
ལྷས་དང་ཡོངས་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་ཙོང་ཁ་པ་ཆེན་པོ་ས།
དེ་ཡང་རྣམ་པ་རྗེ་བཙུན་ཡབ་ཡུམ་དུ་སྐྱེམ་ཡང་རོ་བོ་རྩ་བའི་
སྤྲུལ་རང་དུ་སྐྱེམས་ནས་རབ་ཕྱུག་དུག་འབྲིང་ཕྱུག་བཞི་ཐ་
མའང་ཉིན་ཞག་རེ་ལ་ལན་རེ་མ་ཆག་པ་བསྐྱེམ་ཞིང་གསོ་ལ་
བ་འདེབས་པ་ཡིན་ཏེ། དེ་ལྟར་བྱས་པའི་ཕན་ཡོན་ནི་གིན་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



ངེས་ཤེས་རྒྱོན་མེ་ལས།
འཕགས་བོད་མཁས་གྲུབ་ཆེ་རྣམས་ཀྱིས། །
ཡུན་རིང་འབད་དེ་རྟོགས་པའི་དོན། །
ཀྱི་མ་སྤྱོད་པོས་ཡུད་ཅམ་ལ། །
རྟོགས་པར་སྒྲུ་ལ་བྲི་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་མཚོག་རིན་པོ་ཆེ་ལས།

དེ་ཡང་གསང་མཚོག་ངེས་པ་འདིར་ཞུགས་ནས།

བྲིད་དང་གདམས་པ་ཐོབ་ནས་གོ་དོན་མ་རྟོག་ཀྱང་།

སྐྱེས་པ་དང་བྱད་མེད་དང་བྲིས་པ་དེ་དག་ཐོས་པའི་ཕན་

ཡོན་གྱིས་སྦྱར་དུ་གྲོལ་ངེས་ཏེ། འབྲས་བུའི་བྱས་ཀ་སྐྱེན་

མེད་པ་དང་ཕྱད་པ་ཡིན་པའི་བྱིར་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



སྣོབ་དཔོན་དགའ་རབ་ཚོ་རྗེས།
ཚོས་འདི་བོས་པ་ཙམ་གྱིས་ཀྱང་། །
སྣེ་བ་བདུན་ལས་མི་བོགས་གྲོལ། །ཞེས་གསུངས།

阿闍黎嘎绕多吉：

仅闻此法者，

七世定解脱。

2019. 03. 19



འཇིགས་མེད་ཚོས་ཀྱི་དབང་པོའི་ཞལ་ནས།
 སློ་སྦྱངས་སློ་སྦྱངས་རང་གི་སློ་སྦྱངས་ཤིག །
 སློ་སྦྱོག་རྣམ་བཞིས་རང་གི་སློ་སྦྱངས་ན། །
 ལུས་ངག་དག་བ་སྣ་གཅིག་མ་འགྲུབ་ཀྱང་། །
 ཐར་བའི་ལམ་ལས་གཞན་དུ་འགོ་ས་མེད། །ཅིས་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་རྒྱལ་རིན་པོ་ཆེས།
དོན་གྱི་ལོར་བྱ་རིན་ཆེན་འདིས། །
ཆོ་འདིར་དགོས་འདོད་ཐམས་ཅད་འབྱུང་། །
སྤྱི་མ་སངས་རྒྱས་ངེས་པར་འབྲོབ། །
དེ་སྔོན་མཚམས་མེད་ལྷ་བྱས་ཀྱང་། །
འདི་འཕྲད་ངན་སོང་ལྷུང་མི་སྲིད། །
ཆོས་མ་བྱས་ཀྱང་འཚང་རྒྱལོ། །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。



ལྷ། ། ལྷ་མོ་འོད་ཟེར་ཅན་ལ་བསྟོད་པ།
 ལྷ་ལྷ་མོ་འོད་ཟེར་ཅན་མ་ལ་སྤྱག་འཚལ་ལོ། །
 སྤྱག་འཚལ་བདུད་ཀྱི་བདུད་དག་ཆེན་མོ། །
 གཞན་གྱིས་མི་སྤྱབ་རྣམ་པར་འཛོམས་མ། །
 ཉི་མ་ཟླ་བའི་མདུན་ནས་འགོ་ཞིང་། །
 རྒྱ་སྐོར་རྒྱལ་མཚན་རྣམ་པར་སྐྱོད་མ། །
 བྱོད་ལ་གསོལ་བ་བཏབ་པ་ཅམ་གྱིས། །
 དག་ཡི་དཔུང་ནི་རྣམ་པར་ཚོམས་ཤིག །
 བསད་དང་དབྱེ་དང་བསྐྱད་ཚོངས་བྱེར་བས། །
 སྤྱགས་ལས་རྣམ་རྒྱལ་དངོས་གྲུབ་སྦྱིལ་ཅིག །
 ལྷ་ལྷ་འི་ཕྱི་སྤྱ་ཏུ།
 དུས་འཇུགས་ཀྱི་འཇིགས་པ་སྐྱོབ་ཕྱིར་རིག་འཇིན་
 འཇིགས་བྲལ་གྱིང་པས་སོ། །

2019.03.21



《具光佛母赞》：

喻

顶礼具光佛母尊，
顶礼魔之怨敌母，
余众不敌摧毁母，
日月之前游行着，
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་འཇིན་འཇིགས་མེད་སྲིང་བས།
ཞེ་སྤང་བྲག་པོའི་ཀྱུན་སྲོང་སྐྱེས་པའི་ཚོ།
སློ་སྣ་ཚོས་ལ་བསྐྱུར་ཅིག་གུ་རུ་མཁྱེན།།
ལམ་གོ་ལ་དམན་བར་མ་གཏོང་ཀྱུན་མཁྱེན་ཇེ།།
གཉིས་སུ་མེད་དོ་དྲིན་ཚེན་སྣ་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



གུན་མཁྱེན་མི་ཕམ་པས།
བརྩོན་པ་དག་དང་བྲལ་གྱུར་ན། །
དོན་ཚུང་ཡིན་ཡང་འགྲུབ་པར་དགའ། །
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་བཞི་ཉ་ས།
སེམས་ཅན་ལས་ངན་སྦྱོད་བ་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་ལྷུས་པའི་མདོ་ལས།
འཁོར་བ་ལ་མི་སྤྱོད་པ་ནི་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་
རྣམས་ཀྱི་འཆལ་བའི་ཚུལ་བྲིམས་ཀྱི་མཚོག་ཡིན་ཅོ། །
འཁོར་བ་ཡོངས་སུ་འཛིན་པ་ནི་ཚུལ་བྲིམས་ཀྱི་མཚོག་
ཡིན་ཅོ། །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་སྲིད་པར་འགོ་བའི་འགོ་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་ས་ར་ཉ་ས།

དེ་རིང་ཉིད་དུ་མགོན་པོ་ང་ལྟར་འགྲུལ་བ་ཟད། །

ད་ནི་སྤུ་ལའང་འདྲི་བར་མི་བྱའོ། །

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་ཕྱེང་བ་ལས།
ཚོས་ཀྱི་སྦྱོན་པ་དྲི་མེད་པས། །
ཚོ་རབས་དྲན་པ་འཕྱོང་པར་འགྱུར། །
ཞེས་གསུངས།

《中观宝鬘论》：

法施无有垢，故得宿命通。

2019.03.29



ཡོན་ཏན་མཛོད་ལས།
སྲིད་ན་ལ་ལའི་སྣང་བ་ལ་ལའི་སྲུང་།
ལ་ལའི་བདུད་རྩི་ལ་ལའི་ཆུ་དང་མེ།
ཀུན་ནས་རྣམ་པར་འགའ་བའི་འདུ་ཤེས་རྣམས།
བག་ཆགས་རྗེས་འགྲོ་ངེས་པ་འགའ་ཡང་མེད། །ཅིས་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་གྲོང་ཆེན་པས།
དེ་སྤྱིར་བྱང་ཆུབ་དོན་དུ་གཉེར་རྒྱལ་སྤྱོད། །
འཕེལ་གྱི་ཆ་སྟོན་ཉིད་དང་ཆ་སྟོན་དང་། །
སྤོ་སྤོ་གྲུང་རྒྱལ་སྤྱོད་ལྟ་བུ་བཟོན་པས། །
བསམ་གཏན་དང་ནི་འདོན་ལ་བཟོན་འགྲུས་བརྒྱལ། །
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་འཇིན་འཇིགས་མེད་གྲིང་པས།
ས་སྐྱ་མཐོན་པོར་གཤེགས་པའི་མཁའ་ལྗིང་གི།
གྲིབ་མ་རེ་ཞེས་བལྟ་བར་མི་མངོན་ཡང་།།
གཟུགས་ཅན་ཉིད་དང་འདྲུ་འབྲལ་སྤངས་པ་བཞིན།།
ཚོགས་ཤིང་དུས་ལ་བབས་ཚེ་ལྷག་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་ལམ་པས།
ཤེས་རབ་རྒྱ་ཆེར་འཕེལ་བ་ན།།
བྱ་བ་ཀུན་ལ་ཐོགས་རྟུག་མེད།།
དམུས་ལོང་སྟོང་གིས་བགྲོད་དཀའ་བའི།
ལམ་རྣམས་མིག་ལྡན་གཅིག་གིས་གཅོད། །ཅིས་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་བཤེས་ཆོས་མེད་པ་ཡི།

མཁས་པ་ལ་ནི་དངོས་གྲུབ་ཉེ། །ཞེས་གསུངས།

密续：

于意无怀疑，智者得悉地。

2019. 04. 03



འཇམ་དཔལ་ཚ་རྒྱད་ལས།
ཡང་ན་སྤྱན་པོ་དད་པ་ཅན།
དེ་ལ་སྦྱོར་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



དྲི་མ་མེད་པར་གྲགས་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་ཅོལ་སྤྱོད།
པ་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་ཚུང་མ་སྟེ།
བྱམས་དང་སྦྱང་རྗེ་བྱ་མོ་ཡིན།།
ཚོས་དང་བདེན་གཉིས་བྱ་མོ་ཡིན།།
སྦྱང་པའི་དོན་སེམས་བྱིམ་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



དོ་གྲུབ་རིན་པོ་ཆེས།

དེ་ཡང་རྟག་པ་རྒྱུན་གྱི་སྤྲུགས་མེ་ནི་ཚུ་བོའི་རྒྱུན་ལྷ་བྱ། རང་བཞིན་

ལྷ་བྱས་གྱི་སྤྲུགས་མེ་ནི་ཉི་མའི་འོད་ཟེར་

ལྷ་བྱ། བསྐྱེད་ཞིང་གསོལ་བ་འདེབས་པའི་སྤྲུགས་མེ་

ནི་གཏོང་མོད་ཅན་ལ་སློང་མོ་བྱེད་པ་ལྷ་བྱ། ཡུལ་དང་

འཕྲད་པའི་སྤྲུགས་མེ་ནི་གདོན་གྱིས་བཏབ་པའི་བྱ་ལ་

མས་བརྩེ་བ་ལྷ་བྱའོ། །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་རྒྱལ་འབྱུང་བ་རྟེན་པར་དགའ་ལོ། །
ཚོས་བསྟན་པ་རྟེན་པར་དགའ་ལོ། །
དལ་བ་ཕྱུག་སྐྱམ་ཚོགས་པ་རྟེན་པར་དགའ་བལོ། །
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་མཛོད་ལས།
གསེར་སྒོག་ཐག་སྒོག་འཆིང་བ་མཉམ་བ་ལྟར། །
ཚོས་དང་ཚོས་མིན་སེམས་ཀྱིས་འཆིང་བ་མཉམ། །
དཀར་ནག་སྒྲིབ་ཚོགས་སྒྲིབ་བ་མཉམ་བ་ལྟར། །
དགོ་ཕྲིག་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



སློབ་དཔོན་ཆེན་པོ་དགའ་རབ་རྩོམ་མེད་ཞལ་སྒྲ་ནས།
ཡིད་དཔྱོད་འཇིག་པའི་ལྷ་བ་ཉོན་ཏེ་མོངས། །
དེ་ལ་བརྟེན་པའི་བསྐྱེལ་བ་ཡི་རེ་སྤྲུག།
དེ་ལ་སྦྱོད་པའི་སྦྱོད་པ་ཐང་རེ་ཆད། །
དེ་ལ་འབྲས་བུ་རེ་བ་ཡོང་རེ་འབྲུལ། །ཞེས་གསུངས།

大阿闍黎嘎绕多吉：

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་མཁུན་གྲོང་ཆེན་པས།

མངོན་རྫོམ་ཡིད་དཔྱོད་ལ་གདེང་བཅས་ནས་ངས་ལྟ་བུ་རྟོགས་
སོ་བྱུང་མེད་ཡིན་ཅོད་ཞེས་རུ་མ་པོ་ཆེར་སྐྱབ་བ་ནི། རྣལ་དོན་དང་
མ་འབྲེལ་བས་ངོ་ཚ་མེད་པའི་ཚིག་སྟེ་སྐྱབ་མོངས་སུ་བ་ཅན་
མིན་པ་སུ་ཞིག་དེ་སྐད་སྒྲོག་པར་བྱེད། གང་ལ་སློབ་གྲོས་ཀྱི་མིག་
བྱམ་ཞིང་ལོག་པར་ཞུགས་པའི་སྟོགས་མང་བ་དག་གི་འདོད་པ་
སྟེ། ཕྱིན་ཅི་ལོག་པ་དེ་ནི་བསྟན་པ་དམ་པའི་ཚོས་དང་འགལ་
བས་མཁས་པ་དག་གིས་ཤིན་ཏུ་སྐད་པའི་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་སློས་ལྟ་མེད་ཐུབ་བའི་མདོ་སྡེ་ལ། །
བྱིན་རྒྱལ་ས་ཉི་མ་སྤྱིང་ལ་འོད་རླངས་སྦྱིན། །
ཚིག་གཅིག་ཐོས་ཀྱང་བསྐྱལ་མང་སྤྲིག་སྦྱིབ་སྦྱོང་། །
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

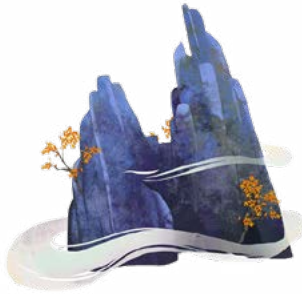


དྲི་མ་མེད་པར་གྲགས་པས་བསྟན་པ་ཞེས་པའི་མདོ་ལས།
སངས་རྒྱལ་ཞིང་ནི་རི་སྟེང་པ། །
བསམ་གྱིས་མི་བྱུང་དུལ་བར་ཡང་། །
སེམས་ཅན་རྣམས་ལ་ཕན་པའི་བྱིར། །
བསམས་བཞིན་དུ་ནི་དེར་འགྲོའོ། །ཞེས་གསུངས།

《维摩诘经》：

一切国土中，诸有地狱处，
辄往至于彼，勉济其苦恼。

2019. 04. 15



དྲི་མ་མེད་པར་གྲགས་པས་བསྟན་པ་ཞེས་པའི་མདོ་ལས།
ཟླ་བའམ་ཉི་མར་དེ་གྱུར་ཏེ།
བརྒྱ་བྱིན་ཚངས་པ་སྦྱེད་གྲུ་དབང་།
ཚུ་དང་མེར་གྱང་རབ་གྱུར་ཏེ།
ས་དང་རླུང་དུ་འང་དེ་བཞིན་ལོ། །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



དྲི་མ་མེད་པར་གྲགས་པས་བསྟན་པ་ཞེས་པའི་མདོ་ལས།
བསམས་བཞིན་སྣང་འཚོང་རྣམས་སུ་སྦྱར། །
སྦྱས་པ་རྣམས་ནི་བསྟུ་བའི་བྱིར། །
འདོད་ཆགས་ལྷགས་ཀྱས་བརྗོད་ནས་སྟ། །
དེ་དག་སངས་རྒྱས་ཡི་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



ཚ་རྒྱུད་ལས།

གཙུག་དང་དུ་མ་བྲལ་བ་ཡི།

མཐའ་དང་དབྱུང་མེད་དེ་བཞིན་ཉིད།

སངས་རྒྱལ་གྱིས་ཀྱང་མི་གཟིགས་ཏེ།

རང་བྱུང་ཡི་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་སྤྱིང་བས།
རིག་འོ་འཚོད་ཀྱང་གོམས་འདྲེས་མ་བྱས་ན། །
རྣམ་ཉོག་དགུས་བྱིར་གཡུལ་ངོའི་བྱ་ཚུང་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



སྤྱིང་ཡིག་བདུད་རྩིའི་ཐིགས་པ་ལས་ཀྱང་།
 ཇི་ལྟར་ཚུ་ལ་ཚུ་ཐིམ་དང་། །
 མར་ལ་མར་ནི་རྗེས་ལྷགས་ལྟར། །
 ཤེས་བྱ་སྣོས་བལ་དེ་ཉིད་དང་། །
 དབྱེར་མེད་ཡེ་ཤེས་རྣམ་འདྲེས་པ། །
 དེ་ཉིད་སངས་རྒྱས་ཐམས་ཅད་ཀྱི། །
 རང་བཞིན་ཚོས་སྐྱེ་ཞེས་བྱ་བ་རྗེད། །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



སྲ་ཉིག་སྐྱེང་བ་ལས།
ལམ་ལ་བཞུགས་ཀྱི་དོན་རྟོགས་ན། །
མྱ་ངན་འདས་ཞེས་ཡོད་མ་ཡིན། །
ཉོན་མོངས་སྣ་ཡི་དོན་རྟོགས་ན། །
ཡེ་ཤེས་གཞན་དུ་ཡོད་མ་ཡིན། །
སྲུག་བསྐྱེད་ཀྱི་དོན་རྟོགས་ན། །
བདེ་བ་ཆེན་པོ་བཅའ་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



དག་སྐྱེས་ཀྱི་མདོ་ལས།

དྲོ་གྲང་དག་ལ་མི་འཛོམས་པར།།

ཉིན་མཚན་ཀུན་ཏུ་བརྩོན་བྱས་ན།།

མི་འགྲུབ་བྱ་བ་གཅིག་ཀྱང་མེད།།

མཐར་ཐུག་ལྷ་འདྲམ་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།
 དེའང་སེམས་ཅན་གྱི་ཚོས་པ་སྣ་ཚོགས་པས། གང་ཟག་
 དང་ཚོས་ཀྱང་སྣ་ཚོགས་སུ་སྣང་བས་དོན་བྱེད་པའི་
 ཕྱིར། ཚོས་གྱི་རིགས་གང་ལའང་འདི་ནི་ལོག་པའོ། །
 འདི་ནི་བཅོས་མའོ། །འདི་ནི་ངན་པའོ། །ཞེས་སྒྲི་སྒྲུང་
 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



ཚིག་དོན་མཛོད་ལས།
ད་ལྟའི་སྤྱིང་ཉིག་འདིའི་བསྟན་པའི་མཐའ་མ་མོས་པས་
སྤྱོད་པའི་ས་ཞེས་བྱ་བ་ལ་སླེབ་པའི་དུས་ཏེ། བྱད་པར་
གསང་བ་རྒྱལ་པོ་འདི་ཀུན་གྱི་ཚེ་མོ་ཡིན་པས་ཐོས་བསམ་
ཆེ་ལ་ཤེས་རབ་དང་སྐྱལ་བ་མཚོག་མ་གཏོགས་པས་འདིའི་
དོན་རྟོགས་མི་སྲིད་པའི་ཕྱིར་ན་ཐེག་འདིར་འཇུག་པ་ལ་
ཐོས་བསམ་རྒྱ་ཆེ་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་ཚོམས་ལས།
སངས་རྒྱས་རྣམས་ནི་འབྱུང་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



མཚོད་རྟེན་བསྐྱར་བའི་ཚིགས་བཅད་ལས།
དེ་ལྟར་སངས་རྒྱས་བསམ་མི་བྱུང། །
སངས་རྒྱས་ཚོས་ཀྱང་བསམ་མི་བྱུང། །
བསམ་མི་བྱུང་ལ་དད་རྣམས་ཀྱིས། །
རྣམ་བཤ་སྣོན་བ་བསམ་མི་བྱུང། །ཅིས་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་སྲུ་བཅད་པ་ལས།
སྲུ་དག་འཇིག་རྟེན་སླ་མས་གསུངས་པ་ཡི། །
དམ་ཚོས་ཚུལ་བཟང་ཐོས་ནས་ཉམས་སྲུ་ལེན། །
དེ་དག་ཉོན་མོངས་ཚུ་རྒྱ་བས་རབ་འཇིགས་པའི། །
སྲིད་པའི་རྒྱ་མཚོ་ལྷུང་དུ་བརྒྱལ་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，恐怖汹涌轮回海。

2019. 04. 27



མངོན་ཉོགས་རྒྱན་ལས།
གང་གི་སྲིད་པ་ཇི་སྲིད་པར། །
འགྲོ་བ་པོ་པ་སྣ་ཚོ་གསུངས། །
མཉམ་དུ་མཛད་པའི་སྐྱེ་དེ་ནི། །
ཐུབ་པའི་སྐྱེ་སྐྱེ་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་སྐྱིན་པའི་འབྲས་བུའི་མདོ་ལས།

མི་ཡི་ལུས་ནི་ཐོབ་པ་དགའ།

སངས་རྒྱས་བསྟན་པ་ཐོས་པ་དགའ།

དགེ་བའི་སེམས་ནི་བསྐྱེད་པ་དགའ།

དམ་པའི་ཚོས་ནི་ཤེས་པ་དགའ། །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་སྐྱིན་པའི་འབྲས་བུའི་མདོ་ལས།
སངས་རྒྱལ་འདོད་ན་གསུང་རབ་སྐྱོགས་བརྩོན་བྱ། །
དག་སེམས་འདོད་ན་ཞེ་སྤང་མི་བྱའོ། །
འབྲས་བུ་བཟང་འདོད་ན་མཚོན་པ་རྟག་ཏུ་བྱ། །
ཚེ་རིང་འདོད་ན་སྲོག་གཙོད་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



ཚུལ་བྲིམས་ཡང་དག་པར་ལྡན་པའི་མདོ་ལས།
དབྱ་བ་དག་ལ་སྤྱིང་པོ་མེད། །
ལོངས་སྤྱོད་དག་ལ་རྟག་པ་མེད། །
ལོངས་སྤྱོད་དག་ནི་འབབ་ཚུ་བཞིན། །
གུ་དེ་ཅི་འདྲ་བྲིམ་དེ་འདྲ། །
མེ་ཏོག་ཅི་འདྲ་གཟུགས་དེ་བཞིན། །
སྲོག་ནི་ཚུ་བྱར་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



དྲི་མ་མེད་པར་གྲགས་པས་བསྟན་པའི་མདོ་ལས།
འཇམ་དཔལ་གྱིས་སྒྲུབ་པ། རྗེས་བྱ་དམ་པ་བྲིད་ཀྱི་གྱིས་ཀྱང་
ལེགས་པར་སྒྲུབ་མོད་ཀྱི་བྲིད་ཀྱིས་བཤད་པ་དེ་ཐམས་ཅད་ནི་
གཉིས་སོ། །བསྟན་པ་གཅིག་ནི་མ་གཏོགས་ཏེ་བརྗོད་དུ་མེད་པ།
སྒྲུབ་མེད་པ། བཤད་དུ་མེད་པ། བསྒྲུག་དུ་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。



ཉི་ཟླ་འཕྲོད་ལས།
 གང་ཞིག་ལུས་ཅན་སྐྱེས་བྱ་ནམས། །
 ཚོ་མི་མི་རྟག་མི་ལམ་འདྲ། །
 མི་ལམ་གྱིས་ནི་གྲུབ་པ་མེད། །
 ཚོ་མི་མི་རྟག་ཚུད་ག་འདྲ། །
 འབབ་ཚུས་གཅིག་ཏུ་བསྐྱད་པ་མེད། །
 ཚོ་མི་མི་རྟག་འཇིག་རླུང་འདྲ། །
 རླུང་གིས་སྐྱེས་བྱ་གཟུང་བ་མེད། །ཅིས་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་ཏེ་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་པམ་རིན་པོ་ཆེའི་ཚིག་གསུམ་
གནད་གྱི་མན་ངག་ལས།
ཐ་མལ་ཤེས་བ་རྒྱ་ཡན་ལ།
ཚིག་གིས་མི་མཚོན་རང་གིས་རིག།
བཟོ་བཅོས་འཛིན་ཞེན་རང་ལོག་ན།
སེམས་གྱི་ངོ་བོ་རིག་ཅེས་བྲ། །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

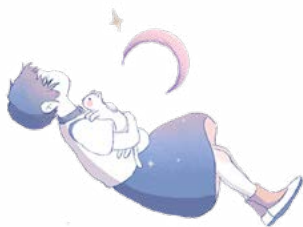


མི་པམ་རིན་པོ་ཆེའི་ཚིག་གསུམ་
གནད་གྱི་མན་ངག་ལས།
ནམ་མཁའི་ངང་ནས་སྒྲིན་བཞིན་དུ།
སྣ་ཚོགས་རྣམ་རྟོག་ཅ་ལྟ་བུས་ཀྱུན།
ཕན་གཞོན་མེད་པར་སློབ་དེ་ན།
ངང་སར་གྲོལ་ཞེས་དེ་ལ་བྱ། །ཞེས་གསུངས།

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



ཚོས་རྗེ་འཇིགས་མེད་ལྷན་ཚོགས་ཀྱིས།
རྗེ་མི་པམ་རྒྱ་མཚོའི་བྱ་རྒྱུད་དུ་གྱུར་ཚད། །
གནས་ནང་གསལ་དབྱིངས་སུ་ཁྱེད་ལྷན་འཕུར་བཤམ། །
བདག་ད་ལྟ་ཉོགས་པའི་རྩལ་ལྷགས་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་མོན་ཚང་བའི་ཞལ་ནས།
གཞན་རྣམས་བདེ་སྲིད་བྱུང་ཆེ་སླ་མའི་བྱིན་རྒྱལ་སྲུ་འདོད་
བས། ང་སྲུག་བསྐྱེད་བྱུང་ཡང་སླ་མའི་བྱིན་རྒྱལ་སྲུ་འདོད་
བས། རྒྱུ་རྣམས་ལ་འདེད་པ་ལྟར་འདེད་པ་བཞུགས་པ་ལ་འདོད་པ་ལྟར་
མོས་གྲུས་གྱི་བྱུང་བར་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



གསེར་འོད་དམ་པ་ལས།
སངས་རྒྱས་ལྷ་འདོད་ས་མི་འདེལ།
ཚོས་ཀྱང་རྒྱབ་པར་མི་འགྱུར་ཏེ།
མ་རིག་སྒྲིབ་མཛད་གདུལ་བའི་སྤྱིར། །ཞེས་གསུངས།

《胜光明经》：

如來不涅槃，正法不隱沒，為度無明眾。

2019. 05. 09



བཙོམ་ལྡན་འདས་གྱིས།
མྱ་ངན་མ་བྱེད་ཀྱིན་དགའ་བོ། །
སྐྱེ་སྐྱེགས་མ་འདོན་ཀྱིན་དགའ་བོ། །
ང་ནི་སྤྱི་མའི་དུས་གྱི་ཚེ། །
དག་བའི་བཤེས་གཉེན་ཉིད་སྐྱེལ་ནས། །
སྤོང་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



ལྷ་འབྲུལ་གསང་སྟོང་ལས།
དོ་རྗེ་སྲུང་པོའི་ཡན་ལག་ནི།
རྗོགས་པའི་སངས་རྒྱས་ལྔ་ཅུ་གྲགས།
སྐྱེ་མཆེད་ཁམས་རྣམས་མང་པོ་ཀུན།
བྱང་རྒྱལ་སེམས་དཔའི་དགྲིལ་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



སྐྱེ་འབྲུལ་གསང་སྟོང་ལས།
ས་ཚུ་སྐྱུན་དང་མ་མ་གྲི། །
མེ་རླུང་ལོ་ས་དཀར་དམ་ཚིག་སྒྲོལ། །
ནམ་མཁའ་དབྱིངས་ཀྱི་དབང་སྤྲུལ་མ། །
སྲིད་གསུམ་ཡེ་ནས་སངས་རྒྱས་ཞིང་། །ཞེས་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



སྐྱེ་འབྱུང་གསང་སྟོང་ལས།
བམས་ཅད་མ་ལུས་ཚོས་སོ་ཅོག །
སངས་རྒྱས་ཉིད་ལས་གཞན་མ་ཡིན། །
སངས་རྒྱས་ཉིད་ལས་གཞན་པའི་ཚོས། །
སངས་རྒྱས་ཉིད་ཀྱིས་མི་བརྟེས་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



སྐྱེ་མ་རིན་པོ་ཆེ་མི་པམ་ཚང་གིས།
སྐྱེ་བས་ཡིད་མ་ཆེས་བ་སེམས་ཀྱི་གསང་། །
སྐྱེ་མའི་མན་ངག་སྟོབས་ཀྱིས་མཐོང་གུར་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་སྐྱུང་གཏམ་ལས།
མགོ་བད་ལུ་ནམ་མཁའ་ལྗེ་མ་ནི་བས། །
སྒོག་ལུ་ན་རྩེ་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་ལ་བ་ཞི་བ་ཉེར་ཞི་བ། །
ཡོན་ཏན་བརྩོན་བཅས་ལྷན་པར་ལུང་གིས་སྦྱས། །
དེ་ཉིད་རབ་ཏུ་ཉེགས་པར་སྣང་མཁས་ལྡན། །
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



སྣོབ་ད་པོན་སེང་གོ་བཟང་པོས།
གྲེ་མ་གཞུང་ལྷགས་སྣ་ཚོགས་གྱིས། །
དུབ་བ་བདག་གི་ངལ་གསོའི་གནས། །
ཤེས་རབ་ལ་མོལ་སྤྱིན་པའི་ལྷགས། །
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



བམ་ཟེ་གཉུག་མའི་སྐྱ་ལས།
གང་གང་མཐོང་བ་དེ་དེ་ཉིད། །
དེ་རིང་མགོན་པོ་ད་ལྟར་འབྱུང་བ་ཆད། །
ད་ནི་སྐྱ་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



ཚོས་དབྱིངས་མཛོད་ལས།
 བདག་ལ་བརྟེན་ནས་འགྲོ་བ་གང་ཞིག་རྣམས། །
 འྲོའམ་དད་དམ་གཞོད་པ་བྱེད་གྱུར་ཏམ། །
 བསྟོད་དམ་རྗེས་སུ་ཞུགས་པར་གྱུར་གྱང་རུང་། །
 ཐམས་ཅད་ལྷུང་དུ་བདག་གིས་འདྲེན་པར་ཤོག །ཅིས་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



ཀྱལ་སྤྲུལ་ཞི་བ་ལྟ་ས།
བདག་བདེ་གཞན་གྱི་སྤྱི་བསྐྱེད་དག།
ཡང་དག་བརྗེ་བ་མ་བྱས་ན།
སངས་རྒྱལ་ཉིད་དུ་མི་འགྲུབ་ཅིང་།
འཁོར་བ་ན་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。

གསོལ་འདེབས་དངོས་གྲུབ་ཀྱི་འབྲུང་བལྟགས།

སྐྱུལ་བའི་གྲུ་རུ་མཚན་བརྒྱད་དང་། །

གྲུབ་བའི་རིག་འཛིན་ཆེན་པོ་བརྒྱད། །

བྱང་སེམས་ཉེ་བའི་སྐྱེས་བརྒྱད་དང་། །

སྐྱུབ་ཆེན་བཀའ་བརྒྱད་ལྟ་ཚོགས་ལ། །

གསོལ་བ་འདེབས་སོ་བྱིན་གྱིས་རྫོབས། །

ཕྱི་ནང་གསང་བའི་བར་ཆད་སོལ། །

བསམ་པ་ཡིད་བཞིན་འགྲུབ་པ་དང་། །

མཚན་དང་ཐུན་མོང་དངོས་གྲུབ་སྦྱེལ། །

གསེར་འཕྲོང་མེ་བྱ་སྐྱོན་ལྷའི་དམར་སྟོགས་དགའ་བ་དང་པོའི་ཉེ་ཤར་

ལ་འཇམ་དཔལ་རྩོུ་རྩེའི་ཡིད་མཚོ་ལས་བརྗོད་བའོ། །རང་གི་དུས་གསུམ་

ཀྱི་གྱི་འདོན་ཆ་ཡི། །སྟིང་པོ་འདི་ནི་འདི་ཤར་ནས་ནི་བདག་ཤིན་ཏུ་

བརྒྱལ་དགའ་སྐྱུག་བསྐྱེད་འདམ་ལས་ཐར། །དག་ལེགས་ཉུག་པ་དམ་

བའི་དངོས་གྲུབ་ཐོབ། །སྐྱེན་ཆད་འདི་འབྲུམ་བཏོན་ན་རང་བསམ་

གཤགས་མེད་བསམ་འཕེལ་ལྷུན་འགྲུབ་འབྲུང་། དགའོ། །

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་པའི་སྤྱིང་ཡིག་ལས།
ཇི་ལྟར་བདེ་གཤེགས་སྐྱུ་གཟུགས་ཤིང་ལས་ཀྱང་། །
བསྐྱིས་པ་ཅི་འདྲ་འང་རུང་སྟེ་མཁས་པས་མཚོད། །
ཅེས་གསུངས།

《亲友书》：

佛像纵然以木雕，
无论如何智者供。

2019. 05. 22



བཤེས་སྦྱིང་ལས།

སྦྱེས་བྱ་འགས་གཞུགས་ཐོས་དང་ལྡན་ཚུམས་ཀྱང་། །

ཤེས་རབ་ཚུལ་བྱིམས་བྲལ་བ་བཀུར་མ་ལགས། །

དེ་ལྟས་གང་ལ་ཡོན་ཏན་འདི་གཉིས་ལྡན། །

དེ་ནི་ཡོན་ཏན་གཞན་དང་བྲལ་ཡང་མཚོད། །ཅིས་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



ཀུལ་སྲས་ཞི་བ་ལྟས།

སྲིད་པའི་སྐྱུག་བསྐྱལ་བ་རྒྱ་སྲག་གཞོམ་འདོད་ཅིང་། །

སེམས་ཅན་མི་བདེ་བསལ་བར་འདོད་པ་དང་། །

བདེ་མང་བ་རྒྱ་སྲག་སྦྱོད་པར་འདོད་པས་ཀྱང་། །

བྱང་ཆུབ་སེམས་ཉིད་རྟོག་ཏུ་གཏང་མི་བྲ། །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

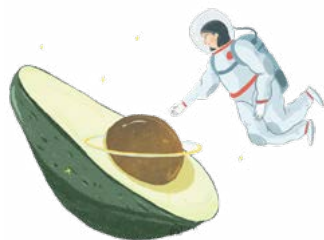


ཚོས་ཀྱི་གྲགས་པའི་རྣམ་ངེས་ལས།
ལོག་པའི་ལམ་ལ་མཐའ་མེད་ཕྱིར། །
དེ་དག་འདིར་ནི་སློབ་བྱ་མིན། །ཞེས་གསུངས།

法称论师《定量论》：

邪道无边故，一一难述尽。

2019. 05. 25



ཕལ་པོ་ཆེ་ལས།

རྒྱལ་བའི་ཡེ་ཤེས་སྤྲོ་མེད་གྱིས། །

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



ཐུད་སྒྲ་ལས།

འདུས་མ་བྱས་ཤིང་ལྷན་གྱིས་གྲུབ།

གཞན་གྱི་རྒྱུ་གྱིས་རྟོགས་མིན་པ།

མཐུན་དང་བརྟེན་དང་ལུས་པར་ལྡན།

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

《宝性论》：

无为任运成，非依他缘证，

具足智慧力，具二利佛陀。

2019. 05. 27



ཐུད་སྤྲ་ལས།

བསམ་མེད་གཉིས་མེད་རྟོག་མེད་པ། །

དག་གསལ་གཉེན་པོའི་ཕྱོགས་ཉིད་ཀྱིས། །

གང་ཞིག་གང་གིས་ཆགས་བྲལ་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



ཐུད་སྲ་ལས།

ཇི་བཞིན་ཇི་སྟེད་ནང་གི་ནི།

ཡེ་ཤེས་གཟིགས་པ་དག་པའི་སྲིད།

སྲོ་ལྡན་སྲིད་མི་ལྡན་པའི་ཚོགས།

སྲ་མེད་ཡོན་ཏན་དང་ལྡན་ཉིད། །ཅིས་གསུངས།

《宝性论》：

如所尽所有，内智见清静，

具慧不退僧，具无上功德。

2019. 05. 29



དགོན་མཚོག་གསུམ་གྱི་བསྟོན་པ་ལས།
སངས་རྒྱལ་གཙོ་ལ་སྐྱབས་འཚེས་ལོ། །
སྐྱབས་པའི་ཚོས་ལ་སྐྱབས་འཚེས་ལོ། །
དགེ་འདུན་ཚེ་ལ་སྐྱབས་འཚེས་ལོ། །
གསུམ་ལ་རྟག་ཏུ་བདག་སྐྱབས་འཚེས། །ཞེས་གསུངས།

《三宝赞》：

顶礼至尊佛，顶礼救护法，
顶礼大众僧，我恒礼三宝。

2019. 05. 30



ཐུལ་གྲས་ཞི་བ་ལྟས།

བསྐྱལ་བ་དུ་མར་རབ་དགོངས་མཛད་བ་ཡི། །

སྤབ་དབང་རྣམས་ཀྱིས་འདི་ཉིད་པན་པར་གཟིགས། །

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

བདེ་མཚོག་བདེ་སླག་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།
འགོ་འདི་གམས་ཅད་ལས་ལས་བྱུང་། །
ལས་རྣམས་ཀུན་ལ་མཐུ་ཡོད་པས། །
ལྷན་ཅན་ཀུན་གྱི་སྦྱིད་སྡུག་འདི། །
ལས་རྣམས་ཡིན་པར་གཤམ་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



སྤྱོད་འཇུག་ལས།

གང་ཚེ་བདག་དང་གཞན་གཉིས་ཀ།

བདེ་བ་འདོད་དུ་མཚུངས་པ་ལས།

བདག་གཞན་བྱུང་པར་ཅི་ཡོད་ན།

གང་སྐྱིར་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་སང་གེ་སྐྱ་ཆེན་པོ་བསྟན་པའི་མདོ་ལས།
 དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་བཟླ་བར་བྱ་སྐྱམ་དུ་རྣམ་པར་རྟོག་པ་གང་
 ཡིན་པ་དེ་ནི་དེ་བཞིན་གཤེགས་པའི་སྐྱ་གཟུགས་འདི་རི་ལྟ་བ་
 བཞིན་དུ་བཟླ་བར་བྱ་ཞིང་། སྐྱ་གཟུགས་འདི་རི་ལྟར་མཐོང་བ་
 དེ་བཞིན་དུ་དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་ཡང་བཟླ་བར་བྱ་སྟེ། དེ་ལྟར་
 མཐོང་ན་དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་ལེགས་པར་མཐོང་བ་ཡིན་ལོ། །
 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



སྐྱུ་མ་མཁའན་བཟང་པོས་ལྷུས་པ་ལས།
བཟང་པོ་རྒྱལ་བ་གཅིག་ལ་མཚོན་བྱེད་ན། །
སྤྱོད་པ་བརྩའི་སངས་རྒྱས་ལ་ནི་མཚོན་འགྱུར་ཏེ། །
འདི་ལྟར་དེ་དག་ང་ཡི་ཚོས་དབྱིངས་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，
诸如来与依法界，恒时无二无别故。

2019. 06. 04



སངས་རྒྱལ་པལ་པོ་ཆེ་ལས།
སངས་རྒྱལ་མཐོང་བ་ཙམ་གྱིས་འགོ་བ་ཡི། །
ལས་གྱི་སྐྱབ་བ་ཐམས་ཅད་བསྐྱོག་པར་འགྱུར། །
བདུད་གྱི་ལས་རྣམས་ཀུན་གྱང་དེ་བཞིན་སྦྱོང་། །
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་ད་ལྟར་གྱི་སངས་རྒྱས་མདོན་སུམ་དུ་
བཞུགས་པའི་ཉིང་ངེ་འཛིན་དེ་ནི་ཚོས་བཞི་དང་ལྡན་ན་འཕོབ་
སྟེ། བཞི་གང་ཞེ་ན། མི་འཕྲོག་པའི་དད་པ་དང་། སྤྱིར་མི་ཕྲོག་
པའི་བརྩོན་འགྲུས་དང་། གཞན་དྲིང་མི་འཕྲོག་པའི་ཤེས་རབ་
དང་། དགོ་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



དབྱང་བཟང་གིས་ལྷུས་པ་ལས།
སེམས་ནི་སློག་དང་རླུང་དང་རླློན་དང་འདྲ། །
རྒྱ་མཚོ་ཆེན་པོ་ཡི་ནི་རྒྱ་བས་དང་མཚུངས། །
སྐྱུ་ཅན་འདོད་དགུར་ཡུལ་ལ་མཛོན་དགའ་བ། །
གཡོ་ཞིང་འབྱུན་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



ཀུལ་བའི་ཡུམ་ལས།

ཚོས་ཐམས་ཅད་ནི་སྐྱུ་མ་དང་མི་ལམ་ལྟ་བུ། གལ་ཏེ་སྤང་ན་ལས་

འདས་པ་ལས་ལྟག་པའི་ཚོས་ཤིག་ཡོད་ན་དེ་ཡང་སྐྱུ་མ་དང་

མི་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་ཉིང་འཇིན་རྒྱལ་པོ་ལས།
ཇི་ལྟར་སྒྲིག་རྒྱུ་དྲི་བའི་གྲོང་ཁྱེར་དང་།
སྐྱུ་མ་ཇི་བཞིན་མི་ལམ་ཇི་ལྟ་བུར།
མཚན་མ་སྐྱོམ་བ་དོ་བོ་ཉིད་ཀྱི་སྟོང་།
ཚོས་རྣམས་ཐམས་ཅད་དེ་བཞིན་ཤེས་བར་གྱིས། །ཞེས་གསུངས།

《三摩地王经》：

如梦亦如幻，阳焰乾闥婆，
夜灯本性空，诸法如是观。

2019. 06. 09



འཕགས་པ་སྐྱ་གཙན་འཛིན་གྱི་ཞལ་སྲ་ནས།
སྐྱ་བསམ་བརྗོད་མེད་ཤེས་རབ་པ་རོལ་བྱིན། །
མ་སྐྱེས་མི་འགག་ནམ་མཁའ་འི་ངོ་བོ་ཉིད། །
སོ་སོ་རང་རིག་ཡེ་ཤེས་སྦྱོད་ཡུལ་བ། །
དུས་གསུམ་རྒྱལ་བའི་ཡུམ་ལ་བྲུག་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་ལྷ་རྒྱུ་བ་ཀྱིས།
གཞན་ལས་ཤེས་མིན་ཞི་བ་དང་། །
སྤོས་པ་རྣམས་ཀྱིས་མ་སྤོས་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་པའི་སྤྱིང་ཡིག་ལས།
འཇིག་རྟེན་མཁྱེན་པ་རྟེན་དང་མ་རྟེན་དང་།
བདེ་དང་མི་བདེ་སྟོན་དང་མི་སྟོན་དང་།
བསྟོན་སྦྱང་ཅེས་བགྱི་འཇིག་རྟེན་ཚོས་བརྒྱད་པོ།
བདག་གི་ཡིད་ཡུལ་མིན་པར་མགོ་སྟོམས་མཛོད། ཅེས་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་པའི་སྤྱིང་ཡིག་ལས།

དད་དང་ཚུལ་བྲིམས་ཐོས་དང་གཏོང་བ་དང་།།

དྲི་མེད་ངོ་ཚ་ཤེས་དང་སྲེལ་ཡོད་དང་།།

ཤེས་རབ་ཞོར་བདུན་ལེགས་པར་སྐྱབ་པས་གསུངས།།

འོར་གཞན་ཕལ་བ་དོན་མ་མཆིས་རྟོགས་མཛོད།། 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་པའི་སྒྲིང་ཡིག་ལས།
གལ་ཏེ་མཐོ་རིས་ཐར་པ་མངོན་བཞེད་ན།
ཡང་དག་ལྟ་བུ་གོམས་པ་ཉིད་དུ་མངོད།
གང་ཟག་ལོག་པར་ལྟ་བས་ལེགས་སྦྱད་ཀྱང་།
ཐམས་ཅད་རྣམ་པར་སྤོན་པ་མི་བཟང་ལྟ། །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་པའི་སྤྱིང་ཡིག་ལས།
ཚེ་ནི་གཞོན་མང་རྒྱུང་གིས་བཏབ་པ་ཡི།
ཚུ་ཡི་ཚུ་བྱུང་བས་ཀྱང་མི་ཉག་ན།
དབྱུགས་རྩུབ་དབྱུགས་དབྱུང་གཉིད་ཀྱིས་ལོག་པ་ལས།
སད་ཁོམ་གང་ལགས་དེ་ནི་ངོ་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་པའི་སྒྲིང་ཡིག་ལས།
དུམ་ལ་བ་བྲིས་པ་མཐོང་དང་ཐོས་པ་དང་། །
དུན་དང་བསྐྱུགས་དང་གཟུགས་སུ་བགྲིས་རྣམས་ཀྱང་། །
འཇིགས་པ་བསྐྱེད་པར་འགྱུར་ན་མི་བཟོད་པའི། །
རྣམ་སྐྱེན་ཉམས་སུ་ཕྱོང་ན་སྐྱོས་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་པའི་སྒྲིང་ཡིག་ལས།
རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བར་འབྱུང་འདི་རྒྱལ་བ་ཡི། །
གསུང་གི་མཛོད་ཀྱི་གཅེས་པ་བཟོ་མོ་སྟེ། །
གང་གིས་འདི་ནི་ཡང་དག་མཐོང་བ་དེས། །
སངས་རྒྱས་དེ་ཉིད་རིག་པས་རྣམ་མཚོག་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་པའི་སྤྱིང་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་སྤྱིང་བ་ཡི།
 རྒྱ་མཚོ་གནག་རྗེས་ལྷ་སྤུང་འཚལ་བར་བསྒྱུ། །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。



ཐེག་ཆེན་ཚུལ་འཇུག་ལས།

མདོར་བསྡུས་ན་ཆོས་ཐམས་ཅད་སྐྱེ་མ་དང་སྐྱིག་སྐྱུ་དང་མགོ་
 མཉམ་པར་རྟོགས་པ་ནི། རྫོགས་པ་ཆེན་པོའི་དོན་རྟོགས་པ་སྟེ་
 ལྟ་བུ་ཞེས་བྲ། རྟོགས་པའི་སྟོང་དང་མི་འབྲལ་བར་གནས་པ་ནི་
 ཤེས་བཞིན་ཆེན་པོའི་སྣོད་ཀྱིས་ཟིན་པ་ཞེས་བྲ། དེའི་དབང་གིས་
 འདུ་བྱེད་ཀྱི་ཚུལ་བ་ཆེད་དུ་མི་སྦྱེད་པ་ནི། བཏང་སྟོམས་ཆེན་
 པོའི་ངང་ལ་གནས་པ་ཞེས་བྲ། རྟེན་པ་སྟོམ་པ་ཞེས་ཀྱང་བྲའོ། །
 ཆོག་དེ་གསུམ་གྱིས་རྫོགས་པ་ཆེན་པོའི་ལྷ་སྟོམ་མ་ལུས་པར་
 རྫོགས་པ་ཡིན་ཅོ། །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་རྒྱལ་ཆེན་པོ་སེ།

ཡུན་རིང་འགྲོགས་ཀྱང་ཤེས་མ་ཚོའང་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་ཉ་ས།

ཡོད་པར་འཇིན་པ་འགོ་བ་འབྱུལ་བ་སྟེ། །

མེད་པར་འཇིན་པ་དེ་བས་ཀྱང་ནི་སྣོན། །

ཞེས་གསུངས།

吉祥萨热哈巴：

执有众生迷，执无更愚昧。

2019. 06. 21



ཕྱི་ཚུན་གསེར་སྐྱུག་ལས།

ངོ་བོ་སྣོང་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་ཉོག་པའི་སྐབ་
ལས་ཐོན་པའི་རིག་པ་ས་ལེ་སང་ངེ་བ་སྣོང་གསལ་ནམ་མཁའ་འདྲི་
མེད་ལྟ་བུ་དེ་ནི་བསམ་གྱིས་མི་བྱུང་པའི་དུས་ཉེ་བཞི་ཆ་གསུམ་
བལ་གྱི་ཚོས་སྐྱུ་ཞེས་བྲ། 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



དག་འདུན་ཚོས་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། །
ད་ནི་སྣང་བོའི་ལྷ་ཚོས་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་ཚོས་འཕེལ་གྱིས།
སྤྲུལ་པའི་དུས་སུ་སྦྱིད་པའི་ཐབས་ལ་རེ། །
སྦྱིད་པའི་དུས་སུ་སྤྲུལ་བསུལ་ཡོང་གིས་དོགས། །
རེ་དོགས་འཕྲང་ལས་ཐར་དུས་མི་འདུག་པས། །
ད་ནི་སྣང་པོའི་ལྷ་ཚོས་བྱེད་པར་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



སྒྲིགས་མདོ་ལས།

དཀར་གསལ་ལྷ་བ་ལྷན་ལ་ཤར། །

བདེ་སྐྱབས་ཉིང་འཛིན་དབྱིངས་སུ་ཡལ། །ཞེས་གསུངས།

《坛经》：

明月当头照，苦乐入禅中。

2019. 06. 25



སེམས་ཙམ་ཉི་ཤུ་པ་ལས།
དུག་གིས་ཅིག་ཆར་སྒྲུབ་བས་ན། །
སྒྲུབ་བ་རྒྱལ་ཆ་དུག་ཏུ་འགྱུར། །
དུག་པོ་དག་ནི་གོ་ག་ཅིག་ན། །
གོང་བྱ་རྒྱལ་སྒྲན་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

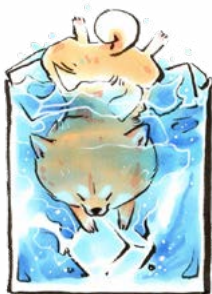


རྒྱལ་ཚབ་དར་མ་རིན་ཆེན་གྱིས།
བདག་གུང་དེང་ནས་ཆེ་རབས་ཐམས་ཅད་དུ། །
ཟབ་མོ་སྟོན་པའི་གཞུང་བཟང་སྟོག་པ་དང་། །
རྒྱལ་དུ་སེམས་དང་གཞན་ལ་སྟོན་པ་ཡིས། །
རང་གཞན་སྲིད་པའི་མཚོ་ལས་བསྐྱལ་གྱུར་ཅིག །ཅིས་གསུངས།

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



ཀྱལ་གྲས་རིན་པོ་ཆེས།

སྒོན་སྤྱད་བདེ་སྤྲུག་ཚུ་ཡི་རི་མོ་འདྲ།།

ཟིན་པ་རྗེས་མེད་ཡིན་གྱི་རྗེས་མ་གཅོད།།

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

སྟོས་བྱུང་ཚོས་ལ་འདུག་གི་མ་ཁི་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



ཇེ་མི་ལས།

འོ་ཞེས་བྱ་བ་མཐོང་ན་འཇིགས་པ་དེ། །

དུས་ད་ལྟ་ལྟས་ཀྱི་རྩ་ན་གདའ། །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



ཇི་མི་ལས།

ང་འཆི་བས་འཇིགས་ནས་རི་ལ་སྟེན། །

ནམ་འཆི་ཆ་མེད་བསྐྱོམས་བསྐྱོམས་བས། །

འཆི་མེད་གཉུག་མའི་བཙན་ས་ཟིན། །

ད་འཆི་བའི་འཇིགས་བ་བོར་ཏེ་བལ། །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。



དུན་པ་ཉེར་བཞག་ལས།
 སེམས་ཅན་དམུལ་བ་དམུལ་མེས་ཉམས། །
 ཡི་དྲགས་བགྲེས་ཤིང་སྐྱོམ་པས་ཉམས། །
 ཅུང་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་གྱི་རྩེ་ཅམ་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。



རྗེ་མི་ལས།

ཞོར་དང་པོ་བདག་སྦྱིད་གཞན་སྒོམ་པོ།

ཅི་ཙམ་ཡོད་ཀྱང་ཚོག་ཤེས་མེད།

བར་དུ་སེར་སྒྲུའི་བདུད་པས་བཅིངས།

དག་བའི་སྦྱོགས་སུ་གཏོང་མི་ཤོད།

དག་འདྲེ་གཉིས་ཀྱི་གཡབ་མོ་ཡིན།

རང་གིས་བསགས་པ་མི་ཡིས་སྦྱོད།

ཐ་མ་སྦྱོག་གི་བདུད་དུ་འོང།

དག་བའི་ཞོར་གཉིར་སེམས་ལ་གཟུགས།

འཁོར་བའི་བསྐྱེད་ལྔ་སྤངས་པ་ཡིན།

བདུད་ཀྱི་མགོ་སྒྲོར་ང་མི་འདོད། །ཅིས་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，希求故财刺痛心。
应断轮回之诱饵，魔之财富我不求。

2019. 07. 02



མགོན་པོ་ལྷ་རྒྱུ་བ་ཀྱིས།

བསགས་དང་བསྐྱུང་དང་སླེལ་བས་ཉམ་བཞག་བས། །

འོར་ནི་སྤུང་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



ཇོ་བོས།

སྤྲུལ་འཛིན་མཚོགས་མཚང་ལ་རྒྱལ་བ་ཡིན། །

གཏུགས་པ་ལ་གཞི་མཚོགས་མཚང་ཐོག་ཏུ་འབེབས་བ་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་སྐྱེན་དུ་མཆིས་ན་སྐྱུ་གྲུ་འང་སྐྱེ། །

རྩ་བ་དུག་ཡིན་སྐྱུ་གྲུ་སྐྱོས་ཅི་དགོས། །

བསམ་བ་དག་དང་མི་དགའི་བྱེ་བྲག་ལས། །

དགོ་སྡིག་གཞུགས་བརྟན་ཆེ་ཆུང་རྗེས་མི་འགོ། །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



མཇོངས་སྒྲུབ་ལས།

དག་བ་ཚུང་ཅུ་དག་ལ་ཡང་།།

མི་ཕན་སྐྱམ་དུ་བརྒྱས་མི་བྱ།

ཚུ་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



མཇོངས་སྒྲིན་ལས།

སྒྲིག་པ་ཚུང་བྱ་དག་ལ་ཡང་།།

མི་གཞོན་སྐྱམ་དུ་བརྟམས་མི་བྱ།།

མེ་མདག་ཚུང་བྱ་དག་གིས་ཀྱང་།།

རྩ་མུང་འི་ཙམ་གྲེག་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

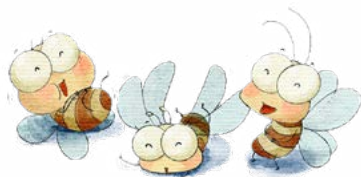


ཀུལ་སྤྲུལ་ཞི་བ་ལྟ་ས།
སྐད་ཅིག་གཅིག་བྱས་ཕྱིག་པས་ཀྱང་། །
བསྐལ་པར་མཉམ་མེད་གནས་འགྱུར་ན། །
ཐོག་མེད་འཁོར་བར་བསགས་ཕྱིག་གིས། །
བདེ་འགྲོར་མི་འགྲོ་སྣོས་ཅི་དགོས། །ཞེས་གསུངས།

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



འིག་འཇིན་འཇིགས་མེད་གྲིང་པའི་ཞལ་ནས།
དབྱས་ལོག་སྐྱབ་བྱས་ཀྱང་ཐུགས་དམ་གྱི་བོགས་འདོན། །
གཏམ་མ་ཉེས་ཁ་ལོག་དག་སྐྱལ་གྱི་ལྷག་འདེབས། །
འདི་ཆགས་ཞེས་འཇིག་པའི་སླ་མ་ཅུ་འདུག་པས། །
ཁོའི་དྲིན་ལན་འཁོར་ཐབས་མེད་པ་ཅུ་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



དིག་འཛིན་འཛིགས་མེད་གྲིང་བས།
 ལས་སློན་རྟེན་འབྲེལ་དབག་བསམ་སློན་ཤིང་གི་སྟེང་དུ།
 རྒྱ་གར་ཤར་གྱི་མ་བྱ་གཞོན་ལུ་ཡང་ཕེབས་བྱུང་།
 མ་བྱས་གདུགས་སྐྱོར་དམ་པའི་ཚོས་སྤྱོད་ལ་བསྐྱུར་དང་།
 གཞོན་ལུ་ང་ཚོས་ཐར་བའི་ལམ་སྣ་ཞིག་བྲིན་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་ཕམ་རིན་པོ་ཆེས།
ཆེན་པོའི་གོ་སར་གནས་པ་ལ། །
སློན་ཀྱང་ཡོན་ཏན་ཡིན་ཚུལ་དུ། །
འཁོར་ངན་རྣམས་ཀྱིས་ངོ་བསྟོད་སྤྲ། །
དེ་སྤྱིར་སློན་ཡོན་གཤམ་པ་དགའ། །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་པམ་རིན་པོ་ཆེས།
མཐོང་མ་ཐག་ཏུ་ཡིད་རྟོན་བྱེད། །
གང་སྐྱས་པ་ལ་བདེན་པར་འཇིན། །
གང་བྱུང་ལས་ལ་ནན་གྱིས་འཇུག། །
འདི་ཡང་སྐྱུན་པོར་མཚོན་པའི་བད། །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



མེ་མདའ་འབེལ་ཤོག་དྲིལ་དུ་སྐྱུལ་བེལ་སྤྲོད།
དེས་ན་སྐྱགས་ལ་སོགས་པའི་གདམས་ངག་གང་ཟབ་ཟེར་བ་
རྣམས་བཞག་ནས། ཐོག་མར་ངེས་འབྱུང་དང་། བྱང་སེམས་ལ་
སྨོང་བའམ་ཐོན་པ་མེ་བྱ་དགོས། དེ་སྐྱེས་པ་དང་། དེ་ནས་དགོ་བ་
ཐམས་ཅད་ཐར་པ་དང་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པའི་རྒྱུར་དབང་
མེད་དུ་འགྲོ་བས་དེས་ན་འདི་སྐྱེས་ཤིན་མེ་ཚོགས་བར་བྱེད་པ་ནི་
ལམ་གྱི་གནད་གཏུན་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་ཤོག་དྲིལ་དུ་སྦུལ་བ་ལས།
སྦྱིར་ཚོས་གྱི་རྣམ་གྲངས་མང་ཡང་། ཐར་བའི་རྒྱུར་འགོ་བ་ནི་
གསུམ་སྟེ། དེས་འབྱུང་། བྱང་རྒྱུབ་གྱི་སེམས། ལྷ་བ་རྣམ་དག་གོ།
ད་ལྷ་འདི་གསུམ་ལ་ཚྱོད་བ་ཐོན་བ་ལྷ་ཞོག། འདི་གསུམ་གྱི་གོ་བ་
རྣམ་དག་ཡོད་པ་འང་དགོན། 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



སང་གེས་ལྷུས་པ་ལས་ཀྱང་།
སྐྱེ་བ་ཀྱུན་ཏུ་བྱང་ཆུབ་སེམས། །
མི་ལམ་ན་ཡང་སེམས་འདི་ནི། །
འདོད་མི་འགྱུར་ན་མ་ཉལ་ཚོ། །
སྣོས་ཅི་འཚལ་བར་གང་གིས་འགྱུར། །
བཀའ་སྐྱེལ་པ།
གྲོང་ངམ་གྲོང་ཁྱེད་རྣམས་སྲུ་འམ། །
གང་ཏུ་གནས་པའི་ཡུལ་རྣམས་སྲ། །
བྱང་ཆུབ་ལ་ནི་ཡང་དག་འཛུད། །
དེས་ན་སེམས་འདོད་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་ཀྱུན་བྱེད། །
སེམས་ལ་སྣང་ཞིང་སེམས་ཀྱིས་བཏགས་བས་ན། །
འབྲུལ་བའི་སེམས་གསུལ་སྣང་དུ་འབད་བར་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་ཚེན་མདོ་ལས།
སེམས་འདུལ་བ་ནི་བདེ་བ་འདྲེན། །
སེམས་འདུལ་བ་ནི་ལེགས་བ་སྟེ། །
བདག་ཉིད་བདག་གི་མགོན་ཡིན་གྱི། །
གཞན་ལྟ་སྟེ་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？



བླ་མ་བསོད་ནམས་སུ་ཚོགས་ལ་གདམས་པ།
 གཏེ་ལགས།
 མཚུངས་མེད་དྲིན་ཚེན་བླ་མ་རིན་པོ་ཆེ། །
 འདུག་པའི་དུས་སུ་སྤྱི་བོའི་གཙུག་ཏུ་བསྐྱོམ། །
 ཡང་ཡང་གསོལ་བ་ཐོབ་ལ་དབང་བཞི་ལོངས། །
 ཐུགས་ཡིད་དབྱེར་མེད་འདྲེས་པའི་དགོས་པ་ཡོད། །
 ལྷོད་ལམ་སྐབས་སུ་གཟུགས་སྣང་བླ་མའི་སྐྱུ། །
 སྐྱ་གུགས་ཐམས་ཅད་གསུང་གི་རང་བཞིན་དང་། །
 དུན་ཉེ་ག་བཟང་རན་ཐུགས་སུ་འབྱེད་ཤེས་ན། །
 ལྷང་སྤྱིད་བླ་མར་འཆར་བའི་གདམས་ངག་ཡིན། །
 ཟ་བའི་དུས་སུ་མགིན་པའི་དུས་སུ་བསྐྱོམ། །
 བཟའ་བཏུང་བཏུང་ཕྱིའི་སྤྱད་ཀྱིས་ལེགས་མཚོན་ན། །
 བཟའ་བཏུང་བཏུང་བའི་སྐྱིབ་པ་མི་འབྱུང་ཞིང་། །

དགའ་སྟོན་ཚོགས་སྲུ་འགྲུང་བའི་དགོས་པ་ཡོད། །
 ཉལ་བའི་དུས་སྲུ་སྟིང་གི་དགྲིལ་དུ་བསྐྱེམ། །
 སྲུ་ཡི་འོད་གྲིས་བརྟན་གཡོའི་སྣང་བ་ཀུན། །
 འོད་དུ་གྲུང་ནས་སྤང་ཡང་རང་ལ་བསྐྱེས། །
 མི་ལམ་འོད་གསལ་འཆར་བའི་གདམས་ངག་ཡིན། །
 བམ་ཞིག་མི་སྟོད་སྲི་མར་འགོ་བའི་ཚེ། །
 སྟོ་སྣ་ཚབ་ཚུབ་མང་པོ་མི་བྱེད་བར། །
 རང་རིག་སྤྲ་མའི་སྤྲུགས་དང་དབྱེར་མེད་དུ། །
 འཇོག་པ་འཕོ་བ་ཀུན་གྱི་རྒྱལ་པོ་ཡིན། །
 ཁྱོད་དང་ང་གཉིས་མི་ཚེ་གང་པོ་ལ། །
 མཉམ་དུ་བསྟན་ཀྱང་འདི་ལས་ལྷག་པ་ཡི། །
 ཟབ་བའི་མན་ངག་བདག་ལ་འབྲལ་རྒྱུ་མེད། །
 དེ་སྲིང་སྟིང་གི་དབྲུས་སྲུ་འདི་བྱངས་ཤིག །

ཅེས་ཚོས་མཐུན་གྱི་སྐྱེས་ལུ་དམ་པ་བསོད་ནམས་ཐུན་ཚོགས་ནས་ཡང་ཡང་ཞལ་
 གདམས་ཞིག་དགོས་ཞེས་བསྐྱེལ་བའི་ཚེ་བཞེད་སྟོང་ལྷོག་མིན་ཅམ་དུ་མདོ་མེད་
 གྱི་སྤྱང་པོ་ཚོས་དབྱིངས་རང་གོལ་ནས་བྲིས་པ་ལོ། །དག་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



ཐུད་ལས།
དོན་ལ་གེ་ཚོམ་མེད་པ་ཡི།
མཁས་པ་ལ་ནི་དངོས་གྲུབ་ཉེ།
ཞེས་གསུངས།

密续：

于义无怀疑，
智者得悉地。

རོ་ལེ་ཁ་སྐྱ་ཅན་ལ་གདམས་པའི་ཉམས་ལེན་གནད་བདུན་མ།
 ལྷ་མ་དམ་པ་རྣམས་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །
 ཉིད་ནས་ཁ་ཅམ་མ་ཡིན་པར་སྤྱིང་ནས་དམ་པའི་ཚོས་ཤིག་སྐྱབ་པར་
 འདོད་ན། ལས་འབྲས་བསྐྱེམ་མེད་ལ་ཡིད་ཆེས་ཀྱི་ངེས་པ་རྙེད་ནས་སྤང་
 བོད་བྱེད་པ་དང་གཅིག་འཁོར་བ་སྐྱུག་བསྐྱེད་ཀྱི་རྒྱ་མཚོ་ཚེན་པོ་ལས་
 ཐར་འདོད་ཀྱི་སློབ་ཤུགས་དྲག་པོ་བཅོས་མིན་རྒྱུད་ལ་སྐྱེ་བ་དང་གཉིས།
 མཁའ་འབྲུབ་ཀྱི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་དྲིན་ཚེན་ཀྱི་པ་མར་ཤེས་ནས་
 བྱམས་སྤྱིང་རྗེ་བྱང་རྒྱུབ་ཀྱི་སེམས་རིན་པོ་ཆེ་སློམ་པ་དང་གསུམ། ལྷི་
 བར་སྣོད་བཅུད་ཀྱི་གནས་ཚུལ་སྐྱེ་དང་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་རང་བཞིན་ཡིན་
 པས་དག་སྤང་སྤང་བ་དང་བཞི། ཚོས་དང་དམ་ཚིག་གིས་བསྐྱེས་པ་
 རྣམས་རོ་རྗེའི་སྐྱེན་གྲོགས་ཡིན་པས་བཅུ་གཉིད་རྒྱུན་ཆད་མེད་པར་
 བྱེད་པ་དང་ལྷ། དུས་གསུམ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་ངོ་བོ་དྲིན་ཚེན་ཀྱི་སྤྲུལ་
 ཡིན་པས་ཡིད་བྱེད་ཤེས་ཀྱི་དད་པས་གསོལ་འདེབས་བྱས་ཏེ་ཕྱགས་
 ཡིད་དབྱེད་མེད་དུ་བསྐྱེད་པ་དང་དྲུག་ ཉམས་ལེན་ཀྱི་སྐྱབས་དང་
 བལ་བའི་རིག་སྣོད་ཟང་ཐལ་ཀྱི་ལྷ་བ་ཡང་དག་གཉུག་མའི་དྲན་པས་
 རྒྱུན་དུ་སྐྱོང་བ་དང་བདུན་པོ་འདི་ཉིད་ཉིན་མཚན་ཐང་སྣོད་མེད་

བར་ཉམས་ལེན་མཛད་བར་ལྷ་ལྷ་ཞེས་སྐྱ་མ་ནས་ངོ་ལེ་ཁ་སྤྱ་ཅན་ལ་
གདམས་བའོ། །དགའོ། །

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透彻觉

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།
ཕ་ཚལ་དྲིན་ཆེན་གྱི་སྤྲུགས་རྗེས། །
ང་ཅག་སྐྱོད་པོ་རང་འདུག་གི།
སློན་པ་ལུང་ལངས་གྱི་ཚུལ་དུ། །
ཞབས་བློ་ཅི་ཞིག་ན་མི་བརྟུང་། །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་གྲགས་པས་བསྟན་པ་ཞེས་པའི་མདོ་ལས།
དེ་ལ་བྱང་ཚུབ་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



རྫོ་བོའི་ཞལ་ནས།

ངའི་སླ་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་རྒྱུབ་ཀྱི་སེམས་ཉག་མ་གཅིག་པོ་འདི་རྫོ་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།
དི་ཁྲོད་ད་བཅོ་བའི་གནས་མཚོག་ན། །
སྒྲོད་ལམ་ཐམས་ཅད་དགོ་བ་ཡིན། །
ཞེས་གསུངས།

《月灯经》：

居于深山胜静处，
一切威仪皆成善。

2019. 07. 24



གུལ་མཁུའི་འཇིགས་མེད་སྲིད་པའི་ཞལ་ནས།
བརྩོན་འགྲུས་མེད་པའི་གང་ཟག་ལ།
ཤེས་རབ་དང་ནི་དབང་འབྱོར་སྟོབས།
གང་གིས་སྐྱོབ་པར་མི་རུས་ཏེ།
གྲུ་གཟིངས་ཡོད་པའི་དེད་དཔོན་ལ།
སྐྱུ་བས་རྒྱལ་པ་ཇི་བཞིན་འོ། །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་ལྟུང་། །
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་བུལ་བྱིན་དུས་མེད། །
ནམ་བཞག་དུས་ན་བྱིན་བ་ཚོས་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



འབྲུག་པར་དཀར་པོས།
མི་ཚོ་འདི་བཤས་རའི་དུད་འགོ་དང་འདྲ། །
ཡུད་ཅམ་རེ་སོང་ཡང་འཆི་ལ་ཉེ། །
དེ་རིང་དང་སང་གི་ངང་རིང་འདིས། །
མལ་མཐའ་ནས་འོ་དོད་འཚོར་འོ་ཡང་། །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



དྲི་མ་མེད་པར་གྲགས་པས་བསྟན་པ་ཞེས་པའི་མདོ་ལས།
བསམ་གཏན་དང་། ཉིང་ངེ་འཇིན་དང་། ལྷོ་མས་པར་
འཇུག་པ་ལ་མནར་མེད་པ་ལྟར་འདུ་ཤེས་པའོ། །
འཁོར་བ་ལ་སྐྱེད་མོས་ཚལ་དང་ལྷ་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་ས་ར་ཉ་པའི་དོ་ཉ་ལས།
 སླིང་རྗེ་དང་བྲལ་སྟོང་བ་ཉིད་ལྟ་བུ། །
 དེས་ནི་ལམ་མཚོ་གཞུང་བ་མ་ཡིན་ཏེ། །
 གལ་ཏེ་སླིང་རྗེ་འབའ་ཞིག་བསྐྱེམས་ན་ཡང་། །
 འཁོར་བ་འདིར་གནས་ཐར་བ་ཡོད་དམ་ཅི། །
 གང་ལ་གཉིས་པོ་ཡོད་པར་གྱུར་བ་དེ། །
 སྲིད་པར་མི་གནས་ལྷ་རྒྱུ་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་ལྷ་སྐྱབ་ཀྱིས།

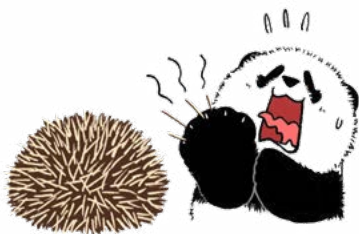
སྣང་ཉིད་སྣང་རྗེའི་སྣང་པོ་ཅན།།

བྱང་ཆུབ་སྐྱབ་པ་ཁ་ཅིག་ལའོ། །ཞེས་གསུངས།

龙猛菩萨：

空性大悲藏，有者成菩提。

2019. 07. 31



ས་སྐྱ་བཞི་ཉ་ཡིས།
ཐོས་བ་མེད་བའི་སྒོམ་བ་དེ།
ལག་རྩམ་བྲག་ལ་འཛོགས་བ་འདྲ།
ཞེས་གསུངས།

萨迦班智达：

无闻之修行，
如断臂攀岩。



སྣོབ་དཔོན་ཕྱེ་སྣོམ་གྱིས།

ལས་རྒྱ་འབྲས་ལ་ཡིད་ཆེས་པ་ནི། དབང་པོ་ཐ་མའི་ཡང་དག་པའི་

ལྟ་བ་ཡིན། བྱིན་གེ་ཚོས་ཐམས་ཅད་སྣང་བ་དང་སྣོང་བ་དང་

རིག་པ་དང་སྣོང་བ་བྱུང་འཇུག་བཞིར་རྟོགས་པ་ནི།

དབང་པོ་འབྲིང་གི་ཡང་དག་པའི་ལྟ་བ་ཡིན། བལྟ་བུ་དང་ལྟ་བུའི་

རྟོགས་པ་གསུམ་དབྱེར་མེད་པར་རྟོགས་པ་ནི། དབང་པོ་རབ་གྱི་

ཡང་དག་པའི་ལྟ་བ་ཡིན། ཞེས་གསུངས།

阿闍黎吉公：

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་ཚུང་བྱེད་ལ་ཤེས། ཟེར་བ་ལྟར། ཚོས་ཤེས་
མ་ཤེས་དང་ཉམས་སྲུབ་སྤངས་མ་སྤངས་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།

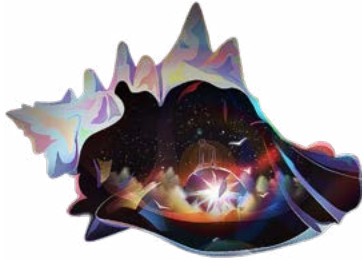
མི་སྡོགས་པ་ལ་ཟན་གོ་བས་མི་ཚོག་ཟ་དགོས་པ་ལྟར།

ཚོས་ཤེས་པས་མི་ཕན་ཉམས་སུ་སྒྲང་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་མཁའ་འགྲུབ་སྐར་འདྲ།།
བསྐྱབ་དགོས་གནས་ལ་བད་པ་མེད།།
ད་རེས་ཚོས་སྐྱ་སྤྲིང་པོའི་དོན།།
འགྱུར་མེད་བཙན་ས་བབྱང་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་དྲུགས་པོ་རིན་པོ་ཆེས།
ཚོས་ལ་ཐོས་བསམ་སྒོམ་གསུམ་དགུག་མར་བྱེད་པ་ནི་
གནད་མ་ཚོར་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་པ་དག་གི་ཞལ་ནས།
སྤྱིར་སྤྲིག་པ་ལ་ཡོན་ཏན་མེད་ཀྱང་། བཤགས་པས་
འདག་པ་སྤྲིག་པའི་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་ལྷ་རྒྱལ་གྱིས།
གང་ཞིག་སྡོན་ཚད་བག་མེད་གྱུར་པ་ལ།
སྤྱིས་ནས་བག་དང་ལྡན་པར་གྱུར་པ་དེ།
ཟླ་བ་སྤྱིན་བྲལ་ལྷ་བྱུང་ནམ་མཛེས་ཏེ།
དགའ་བོ་སོར་མེད་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་ཀྱི་ལ་སྤྱི། །

ཕན་བདེ་ས་ནམ་མཁའ་གང་བར་ཤོག །

སྤྱུག་བསྐྱེལ་མ་ལུས་བདག་ལ་ལེན། །

སྤྱུག་བསྐྱེལ་རྒྱ་མཚོ་སྐྱམ་བར་ཤོག ། 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



ཇེ་མི་ལས།

སྡིག་བཤགས་བས་ཨེ་འདག་སྣམ་བ་ན། །

དག་བ་དྲན་ན་འདག་བ་ཡིན། །ཞེས་གསུངས།

米拉日巴：

若想忏罪能净否？

忆念善法则清净。



སྤྱོད་འཇུག་ལས།

སྤྲིག་པ་ཤིན་ཏུ་མི་བཟང་བྱས་ན་ཡང་། །

དབའ་ལ་བརྟེན་ནས་འཇིགས་པ་ཆེན་པོ་ལྟར། །

གང་ལ་བརྟེན་ནས་ཡུད་ཀྱིས་གྲོལ་འགྱུར་བ། །

དེ་ལ་བག་ཅན་རྣམས་ཀྱིས་ཅིས་མི་བསྟེན། །

དེས་ན་དུས་མཐའ་མེ་བཞིན་སྤྲིག་ཆེན་རྣམས། །

སྐད་ཅིག་གཅིག་གིས་ངེས་པར་སྤོང་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



དུགས་པོ་རིན་པོ་ཆེས།
སྤར་བྱས་པའི་སྤྲིག་པའི་སྤང་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淨。

2019. 08. 12



མི་པམ་རིན་པོ་ཆེས།

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

མཚན་ཅམ་དྲན་པས་བྱིན་རྒྱབས་ཆར་སྒྲིན་དུ་གཡོ་བ། །

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

མཚོ་སྐྱེས་རྩོ་རྗེ་ཞབས་པད་འདོད་འབྱུང་གི་ལོར་བ། །

སྤྱི་བོའི་གཙུག་ཏུ་སྒྲོམ་པའི་སྐལ་བཟང་འདི་བོབ་པ། །

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

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

མཚོག་ཏུ་ཡིད་ཆེས་དེའི་སྤྱིར་སྤྱིད་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



ཚོས་རྗེ་འཇིགས་མེད་ལུན་ཚོགས་ཀྱིས།
དཔལ་ལྷན་རྩ་བའི་སྤྲུལ་མ་འདི་སྐྱབས་གནས་ཀྱི་འདུས་ཀྱི་བདག་
ཉིད་ཅན་དུ་ཤེས་ནས། དེ་ལ་གསོལ་བ་རྩེ་གཅིག་ཏུ་བཏབ་པར་བྱས་
ན་གོགས་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་སྤྱང་གི་ལུ་ལས།
དབང་ན་མི་ཞིག་རྒྱ་མཚོའི་ཚུས་བྱིར་ལ། །
དེ་ནི་སྒྲོམ་བཞིན་འཆི་བའི་དུས་བྱེད་འགྱུར། །
དེ་བཞིན་ཚོས་མང་སྲིད་པས་བག་མེད་པ། །
ཚོས་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



ཀུལ་སྒྲུལ་ཞི་བ་ལྟ་ས།
ཇི་སྲིད་ནམ་མཁའ་གནས་པ་དང་། །
འགྲོ་བ་ཇི་སྲིད་གནས་གྱུར་པ། །
དེ་སྲིད་བདག་ནི་གནས་གྱུར་ནས། །
འགྲོ་བའི་སྐྱུག་བསྐྱེད་སེལ་བར་ཤོག །ཅིས་གསུངས།

寂天菩薩：

乃至有虛空，以及眾生住，
願吾住世間，盡除眾生苦。

2019. 08. 16



དྲི་མ་མེད་པར་གྲགས་པས་བསྟན་པ་ཞེས་པའི་མདོ་ལས།
བྱང་ཚུབ་སེམས་དཔའ་ནི་སེམས་ཅན་རྣམས་ཡོངས་སུ་སྤྱང་བ་
དང་། ཡེ་ཤེས་ཀྱི་སྤང་བར་བྱ་བ་དང་། སུན་པ་ཆེན་པོ་བསལ་
བའི་སྤྱིར་བསམས་བཞིན་དུ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་ཞིང་ཡོངས་སུ་མ་
དག་པ་རྣམས་སུ་སྦྱི་སྦྱི། ཉོན་མོངས་པ་རྣམས་དང་ལྷན་ཅིག་མི་
གནས་ཤིང་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ཉོན་མོངས་པའི་སུན་པ་
ཡང་རྣམ་པར་སེལ་དོ། །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



ཐུད་ལས།

གལ་ཏེ་ཉིང་འཇིན་འདི་མེད་ན། །

ཐུ་མཚོའི་འཇིང་གི་ཕ་བོང་བཞིན། །

བསྐྱལ་བར་བཞུས་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



ཨ་རྒྱན་ཆེན་པོས།

ལོ་གཅིག་འབད་བསྟེན་བྱས་པ་བས། །

ཟླ་གཅིག་སྐྱོ་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



ཐུད་ལས།

ཇི་ལྟར་འོ་མ་ཐིགས་པ་གཅིག།

རུལ་བས་བམས་ཅད་རུལ་བ་ལྟར།།

རྣལ་འབྱོར་ཉམས་གྲུར་གཅིག་གིས་ནི།།

རྣལ་འབྱོར་ཅན་ཀུན་མ་རུངས་བྱེད།། །ཅིས་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་ལྷུག་ཉི་ལོ་པས།
སྤྲོད་བ་རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་འབྲུང་འདི། །
དོན་སྐྱེ་བ་མེད་པར་མ་རྟོགས་པར། །
ཚོགས་གཉིས་ཤིང་རྟེན་འཕང་ལོ་དང་། །
འབྲེལ་བར་མ་བྱེད་རྣམ་པ། །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་སྐྱིབ་པ་དག་པའི་ལག་རྗེས་དང་། །

རྟོགས་ལྡན་སྤྲ་མའི་བྱིན་རླབས་ལོན་ལས། །

ཐབས་གཞན་བསྟེན་པ་རྫོངས་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།

དི་སྲིད་ཚོགས་གཉིས་དམ་པ་དེ་ནི་མ་རྗེས་པར། །

དེ་སྲིད་སྟོང་ཉིད་དམ་པ་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



གྲུབ་ཐོབ་ལྷ་རྒྱན་པའི་མགུར་ལས།
གངས་ཅན་གྱི་སྤྲང་པོ་རིན་ཆེན་དཔལ། །
དབྱ་ཉམས་གྲིབ་མིན་པས་སྤུབ་མ་ཕྱོང་། །
གྲོགས་སྲུ་མ་མིན་པས་སྦྱོབ་མ་ཕྱོང་། །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



ཐུད་ལས།

གལ་ཏེ་ཉིང་འཇིན་འདི་མེད་ན། །

ཐུ་མཚོའི་འཇིང་གི་ཕ་བོང་བཞིན། །

བསྐྱལ་བར་བཞུས་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་ཚེན་པོས།
ཞེན་པ་ནང་ནས་ལོག།
འདོད་རྒྱུ་ཕངས་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་ཚུབ་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་པ་ལས།
སངས་རྒྱས་མུ་ངན་ཡོངས་མི་འདེལ།
ཚོས་ཀྱང་རྒྱབ་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་པ་ནི་དད་པས་རྟོགས་པར་བྱ་བ་ལོ་ནའོ། །

ཞེས་གསུངས།

佛经：

胜义谛唯以信心而证悟。

2019. 08. 29



ཐུད་ལས།

ལྷ་སྐྱེ་འབྱུང་ཕྱག་སྦྱོང་བསྐྱོམ་བས། །

སྐྱེ་མའི་མོས་གྲུས་བྱུང་བར་འཕགས། །

ཞེས་གསུངས།

续部：

修十万本尊，

不如敬上师。

2019. 08. 30



རྩོ་བོ་དྲི་བམ་ཀུ་རའི་རྣམ་ཐར་ལས།
སྡིག་པ་ནངས་པར་བསགས་པ་སྟོང་བཤགས།
སྟོང་བསགས་པ་ཉི་ལ་ཁ་བཤགས་ཏེ་སྡིག་ལྷུང་
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་ལྷན།

སྤྱུག་བསྐྱེལ་འདོར་འདོད་སློ་ཡོད་ཀྱང་། །

སྤྱུག་བསྐྱེལ་ཉིད་ལ་མངོན་པར་རྒྱུག།

བདེ་བ་འདོད་ཀྱང་གཉི་མུག་པས། །

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

寂天菩薩：

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་སྲིང་བས།
དོན་དམ་བའི་རྟོགས་ཚུལ་མོས་གུས་ཀྱི་སྲང་ལ་
ཐེབས་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



ཨ་ཀྱུན་ཆེན་པོས།

སྐྱེ་བའི་བདེ་སྐྱིད་སྤུན་སྤུམ་ཚོགས་འདྲ་བ། །

དབྱར་གྱི་ཚུ་དང་མི་ལམ་ནོར་ཇས་ལྟར། །

བདེན་པ་མེད་ཅིང་སྤྱད་དུ་མི་རྟག་པས། །

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་སྒྲ་མ་ལས།

གང་སྤྱིར་དེ་ནི་ཚོས་སྐྱུ་དེ་ནི་དེ་བཞིན་གཤེགས། །

དེ་ནི་འཕགས་པའི་བདེན་པ་དོན་དམ་མུ་ངན་འདས། །

དེ་བཞིན་ཉི་དང་ཟེར་བཞིན་ཡོན་ཏན་དབྱེར་མེད་པ། །

སངས་རྒྱས་ཉིད་ལས་མ་གཏོགས་མུ་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



མགོན་པོ་ལྷ་སྐྱབ་ཀྱིས།

སྣང་ཉིད་རིགས་པས་དབྱད་ན་གོ་བུས་ཀྱི།

ཤིན་ཏུ་རྟོགས་དཀའ་རྒྱ་འབྲས་ཟབ་མོའི་ཚོས།

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



སྲོབ་དཔོན་པརྒྱལ།

ཆུ་གར་ནས་བོད་དུ་འགྱུར་ཚད་གྱི་ཚེས་ལུས་ངག་གི་
དགོ་སྦྱོར་བྱ་བ་བས་ལ་ཡི་གེ་རྒྱལ་པའི་འཁོར་ལོ་འདི་
བས་པན་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



བརྒྱ་བཀའ་ཡི་ཐང་ཡིག་ལས།
ཚོགས་གཉིས་མཐར་སྤྱོད་ཡོན་ཏན་རབ་རྗེགས་པེ།
སྤྲུལ་གྱི་མཚོག་གྲུར་སྤྲུལ་བ་བསམ་མི་བྱའོ།
འདས་དང་མ་འོངས་ད་ལྟ་ཐམས་ཅད་དུ།
བསྟན་པའི་རྒྱལ་མཚན་སྤོགས་བཅུར་རབ་ཏུ་འཇུགས།
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



བརྒྱ་བཀའ་ཡི་ཐང་ཡིག་ལས།
 རྩོན་ཚེ་སྣང་བ་མཐའ་ཡས་འོད་དཔག་མེད་ཅེ་
 རི་བོ་དུ་ལར་མགོན་པོ་རྒྱན་རས་གཟིགས་ཅེ་
 རྩོན་གོ་ཤར་བརྒྱ་འབྱུང་གནས་སྐྱེ་
 མཚོན་ཚུལ་ཅམ་ལ་གསུམ་དུ་སྣང་གྱུར་ཡང་ཅེ་
 དོན་ལ་དབྱེར་མེད་སོ་སོར་ཐ་མི་དད་ཅེ་
 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



དག་སྐྱེས་ཞེས་བྱ་བའི་མདོ་ལས།
འདོད་སྤང་འཇིགས་སྐྱེག་གཏི་སྐྱེག་པའི།
ཚོས་བཞི་ལྟོ་པའི་གང་བླག་ལ།
སྐྱེག་གྲགས་ཉིན་རེར་འགྲིབ་གྱུར་ཏེ།
མར་ངོའི་ལྷ་བ་ཇི་བཞིན་ལོ། །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



དག་སྐྱེས་ཞེས་བྱ་བའི་མདོ་ལས།
འདོད་སྤང་འཇིགས་སྐྱེག་གཏི་སྐྱེག་པའི།
མི་དག་སྐྱོག་པའི་གང་བླག་ལ།
སྐྱེག་གྲགས་ཉིན་རེར་འཕེལ་གྱུར་ཏེ།
ཡར་ངོའི་ལྷ་བ་ཇི་བཞིན་ལོ། །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་པས།

ཚོས་ལྷགས་གྲུབ་མཐའ་མང་པོ་མ་དར་ན། །

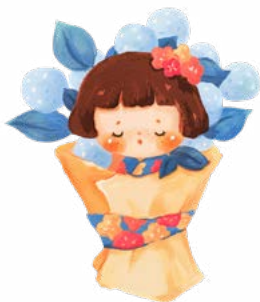
བསྟན་པ་དར་ཞིང་རྒྱས་པ་སྲུ་ཡིས་བྱེད། །ཅིས་གསུངས།

夏嘎巴：

佛法若无各教派，

何能兴盛于十方？

2019. 09. 11



མདོ་ལས།

རི་འདྲ་བ་ཡི་ལས་བྱས་པ། །

དེ་འདྲ་བ་ཡི་འབྲས་བུ་འཕྲོབ། །ཅིས་གསུངས།

佛经：

造作如是业，

获得如是果。

2019. 09. 12



ཚོས་རྗེ་འཇིགས་མེད་ལུན་ཚོགས་ཀྱིས།
མེན་གྲང་བར་འགྱུར་སྲིད། །
འཇམ་མགོན་དྲིན་ཆེན་སྐྱ་མའི།
སྤྱགས་རྗེ་གཡེལ་བ་མི་མངའ། །
རྣམ་སྟོབས་ཆགས་ཐོགས་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་པ་ན། །

ང་ཉིད་སློབ་དཔོན་གཟུགས་སུ་འོང་། །

དེ་ཚེ་དེ་ལ་གྲུས་པར་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། །
ཉོགས་ནས་སྤྲོ་བར་གང་བྱེད་པ། །
དེ་ཉིད་ང་ཡིན་དབང་ཡང་ཚོགས། །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་ལྷིང་གཤོག་ལྷ་བས་ལས།
 ད་ལྟའི་ཤེས་པ་བཟོ་བཅོས་མ་བྱས་པ། །
 རྒྱུན་གྲིས་མ་བསྐྱུར་འཛིན་པས་མ་བསྐྱེད་པའི། །
 རིག་པ་ས་ལེ་ཉིག་གེ་འདི་ག་ཡིན། །
 དུས་གསུམ་སངས་རྒྱས་བམས་ཅད་འདི་ལས་བྱུང་། །
 འདི་ནི་དུས་གསུམ་སངས་རྒྱས་བྱུགས་ཡིན་པས། །
 འདི་དང་འབྲལ་མེད་གྲིས་ཤིག་སྐལ་ལྷན་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།
ཆང་གིས་སྤྱོས་བའི་གང་ཟླག་གིས། །
རང་ཉིད་དབྱུང་ཡང་མི་ཤེས་བས། །
འོར་ལ་མཐོང་ཆུང་རྒྱས་སྤོས་དགའ། །
སྤྱིམ་འཛིག་སྤང་སྤོལ་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



དག་སྐྱེས་ཞེས་བྱ་བའི་མདོ་ལས།
སྤོད་ངན་བྱེད་ཅིང་དང་དུ་ལེན། །
གྲོགས་ངན་དག་ལ་བསྟེན་བ་ཡིས། །
འདི་དང་སྤྱི་མ་གཉིས་ཀ་ཡང་། །
འབྲས་བུ་ནམ་ཡང་འཐོབ་བ་མེད། །ཅིས་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



དག་སྐྱེས་ཞེས་བྱ་བའི་མདོ་ལས།
ཉིན་པར་གཉིད་ལ་དགའ་བ་དང་། །
མཚན་མོར་རེ་བས་བྲེལ་བ་ལ། །
བཟང་གོགས་མེད་ཅིང་ཚོངས་སྐྱུན་འཐིབས། །
སྤྱིམ་གྱི་བྱ་བ་འགྲུབ་མི་རུས། །ཞེས་གསུངས།

《善生经》：

昼则好睡眠，夜觉多悵望，
独昏无善友，不能修家务。

2019. 09. 18



སྔོན་གྱི་དམ་པ་དག་གིས།
རྣལ་འབྱོར་ཁྲིམ་པ་ཚུ་ནང་དབྱིག་བརྒྱབ་འདྲ། །
ད་ལྟ་ཡོད་ལ་ད་ལྟ་མེད། །ཅིས་གསུངས།

古大德：

瑜伽行人之怒火，

如棍击水片刻无。

2019. 09. 19



དགོ་སྐྱེས་ཀྱི་མདོ་ལས།
ཞི་དུ་ལ་ཚུ་ལ་གྱིས་བསྐྱེ་བ་དང་། །
སྙན་པར་སྐྱེ་བས་བསྐྱེ་བ་དང་། །
གུས་བསྐྱེན་ཚུ་ལ་གྱིས་བསྐྱེ་བ་དང་། །
གྲོགས་ངན་དགའ་བས་བསྐྱེ་བ་བཅས། །
འདི་དག་བསྐྱེན་པར་མི་བྱ་སྟེ། །
མཁས་པས་ལེགས་པར་ཤེས་བྱས་ནས། །
གཡང་ས་དག་ལ་འཇིགས་པ་ལྟར། །
སྤུང་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་སྒོ་གྲོས་བཟང་མོས་ལྷུས་པའི་མདོ་ལས།
 བྱ་མོ་བྱང་རྒྱལ་སེམས་དཔའ་ཚོས་བཞི་དང་ལྷན་ན་བདུད་
 གྱི་ལས་མེད་པར་འགྱུར་ཏེ། བཞི་གང་ཞེ་ན། འདི་ལྟ་སྟེ། ཚོས་
 བམས་ཅད་མཉམ་པ་ཉིད་དུ་སྒྲུབ་པ་དང་། བཙོན་འགྲུས་
 བརྒྱམས་པ་དང་། སངས་རྒྱས་རྗེས་སུ་དྲན་པ་སྒྲུབ་པ་དང་།
 དག་བའི་རྩ་བ་ཡོངས་སུ་བསྡོམ་བ་སྟེ། བྱ་མོ་བྱང་རྒྱལ་སེམས་
 དཔའ་ཚོས་བཞི་པོ་དེ་དག་དང་ལྷན་ན་བདུད་གྱི་ལས་
 མེད་པར་འགྱུར་རོ། །ཞེས་གསུངས།

《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།

ཇི་སྲིད་མཐོ་སེམས་འོ་སྒྲོན་པ་དེ། །

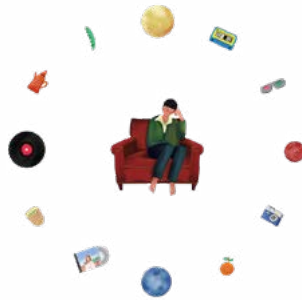
དབེ་ལོང་བའི་མིག་གཉིས་སྟེ་བ་འདྲ། །ཞེས་གསུངས།

夏嘎巴：

上师直指心，

如开天盲眼。

2019. 09. 22



སངས་རྒྱལ་གཙུག་ཏོར་དཔའ་བར་འགྲོ་བའི་མདོ་ལས།
ཐོག་མ་མེད་པ་ནས་སྐྱེ་འཆི་གཅིག་ནས་གཅིག་ཏུ་བརྒྱད་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་སྤངས་ཏེ།
འདོད་པ་འདི་ནི་གསོག་འབའ་ཞིག་པས་ན་ཀུན་ཏུ་རྒྱད་མར་
འཁོར་ཞིང་འཕྱུར་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



སྒོ་བ་ད་པོ་ན་སྐྱ་སྐྱ་བ་གྱིས།

ཐར་བ་བདག་ལ་རག་ལས་འདི་ལ་ནི། །

གཞན་གྱིས་གྲོགས་བགྱིར་ཅི་ཡང་མ་མཆིས་སོ། །

ཐོས་དང་ཚུལ་སྤྲོམས་བསམ་གཏན་ལྡན་བ་ཡིས། །

བདེན་བ་རྣམ་བ་བཞི་ལ་འབད་བར་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



དགོན་མཚོག་འབྲུང་གནས་ཀྱི་མདོ་ལས།
རི་ལྷུང་རི་བོ་དག་ནི་མི་སྐྱལ་བ། །
དེ་བཞིན་ཚོས་རྣམས་ཏྱག་ཏུ་སྐྱོད་མི་བུས། །
འཆི་འཕོ་མེད་ཅིང་སྐྱེ་བ་མེད་པ་ཡི། །
ཚོས་རྣམས་དེ་ལྷུང་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་བྲིམས་ཡང་དག་པའི་མདོ་ལས།
དེ་སྤྱིར་སྟོན་པས་ཚུལ་བྲིམས་རབ་བསྐྱེད་བཤད། །
ཚུལ་བྲིམས་ལྡན་པ་སངས་རྒྱལ་འབྱུང་དང་མྱད། །
ཚུལ་བྲིམས་ལྡན་པ་རྒྱལ་རྣམས་ཀུན་གྱི་མཚོག།
ཚུལ་བྲིམས་ལྡན་པ་དྲི་དང་བྱུག་པ་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



སྣོབ་དཔོན་ཙུ་གོ་མིས།
དེ་ཚེ་དེ་ལ་དག་བའི་སྲིད། །
རྒྱལ་བ་སྲས་དང་བཅས་རྣམས་ཀྱིས། །
དག་བའི་སྲགས་ཀྱིས་རྟག་བར་ཡང་། །
བྱ་སྤྱུག་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



སློབ་དཔོན་དབྱིག་གཉེན་གྱིས།
གང་གིས་ལྷས་དང་སློག་དག་ནི། །
སེམས་ཅན་ཀུན་ལ་གཏང་བར་བྱ། །
ལྷས་ཅན་ཀུན་ལ་བྱམས་པ་དང་། །
སྣང་རྗེ་ཉིད་གྱིས་བྱུང་བར་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. 29



དག་སྐྱེས་ཀྱི་མདོ་ལས།
བསྟེན་པར་འོས་པའི་གཉེན་གྲོགས་ནི། །
མཁས་པ་རྣམས་ཀྱིས་བསྟེན་བྱ་སྟེ།
གྲོགས་ཀྱི་ནང་ནས་སྤུལ་ཕྱིན་པ། །
མ་ཡིས་བྱ་བཞིན་བསྟེན་པར་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



དག་སྐྱེས་ཀྱི་མདོ་ལས།
ཚོས་མིན་འགོག་པར་བྱེད་པ་དང་། །
གཞན་ལ་བྱམས་བརྩེ་ལྡན་པ་དང་། །
གཞན་པར་སྐྱབ་དང་དོན་མཐུན་བྱེད། །
དེ་འདྲའི་གྲོགས་ཅི་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



དག་སྐྱེས་ཀྱི་མདོ་ལས།
རྒྱན་པོ་འབྱེད་དང་ཕྱོས་བྱེད་བཅུང་། །
བྱུང་མེད་འདོད་ལོག་སྐྱོད་པ་དང་། །
ངན་སྐྱོད་ངན་པ་གོམས་པ་ཡིས། །
མར་ངོའི་རྩ་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



དག་སྐྱེས་ཀྱི་མདོ་ལས།

སྤྲ་དགོང་བྱ་བར་མི་བརྩོན་ཞིང་།།

དྲོ་གྲང་ནམ་ཡང་ལེ་ལོས་གཡང་།།

བྱ་བ་གང་ཡང་མཐར་མི་སྦྱིན།།

འགྲུབ་ཀྱང་སྤར་ཡང་བརྟུག་པར་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。



དོ་རྗེ་གཙོང་པ་ལས།

རབ་འབྱོར་རིགས་ཀྱི་བྱ་ལམ། རིགས་ཀྱི་བྱ་མོ་གང་དག་འདི་ལྟ་

བྱའི་མདོ་སྡེའི་ཚིག་འདི་དག་ལེན་པ་དང་། འཛིན་པ་དང་།

སྒོག་པ་དང་། གུན་ཚུབ་པར་བྱེད་པ་དེ་དག་ནི་མནར་བར་འགྱུར།

ཤིན་དུ་མནར་བར་འགྱུར་རོ། །དེ་ཅིའི་སྤྱིར་ཞེ་ན། རབ་འབྱོར་

སེམས་ཅན་དེ་དག་གི་ཚེ་རབས་སྡེ་མའི་མི་དགོ་བའི་ལས་ངན་

སོང་དུ་སྐྱེ་བར་འགྱུར་བ་གང་དག་བྱས་པ་དག་ཚེ་འདི་ཉིད་ལ་

མནར་བས་ཚེ་རབས་སྡེ་མའི་མི་དགོ་བའི་ལས་དེ་དག་བྱང་བར་

འགྱུར་ཏེ། སངས་རྒྱས་ཀྱི་བྱང་ཚུབ་ཀྱང་ཐོབ་པར་འགྱུར་བའི་

སྤྱིར་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



དོར་གཅོད་ལས།

ཇི་ཙམ་དུ་མཚན་སྤྱད་སྤུམ་ཚོགས་པ་དེ་ཙམ་དུ་རྫུན་ནོ། །

ཞེས་གསུངས།

《金刚经》：

凡所有相，皆是虚妄。

2019. 10. 05

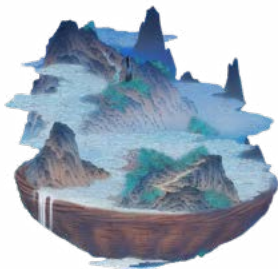


དོར་གཙོད་ལས།
དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་ནི་ཡང་དག་པར་གསུངས་པ། བདེན་པར་
གསུངས་པ། དེ་བཞིན་ཉིད་ཏུ་གསུངས་
པ་སྟེ། དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་ནི་ལོག་པར་གསུང་བ་
མ་ཡིན་པའི་སྲིད་ལོ། །ཞེས་གསུངས།

《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



དོར་གཙོད་ལས།

ཅི་ལ་ཡང་མི་གནས་པར་སེམས་བསྐྱེད་པར་བྱའོ། །

ཞེས་གསུངས།

《金刚经》：

应无所住而生其心。

2019. 10. 07



དོར་གཅོད་ལས།

སྐར་མ་རབ་རིབ་མར་མེ་དང་།།

སྐྱུ་མ་བེལ་བ་ཚུ་བྱུར་དང་།།

མི་ལམ་སློག་དང་སློབ་ལྟ་བུ།།

འདུས་བྱས་ཚོས་རྣམས་དེ་ལྟར་བཟླ། །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



དོར་གཅོད་ལས།

སྐར་མ་རབ་རིབ་མར་མེདང་།།

སྐྱུ་མ་བྱིལ་བ་ཚུ་བྱུར་དང་།།

མི་ལམ་སློག་དང་སློབ་ལྟ་བུ།།

འདུས་བྱས་ཚོས་རྣམས་དེ་ལྟར་བཟུ། །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



དོར་གཅོད་ལས།

སྐར་མ་རབ་རིབ་མར་མེ་དང་།།

སྐྱུ་མ་བྲིལ་བ་ཚུ་བྱུར་དང་།།

མི་ལམ་སློག་དང་སློབ་ལྟ་བུ།།

འདུས་བྱས་ཚོས་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



དོར་གཅོད་ལས།

སྐར་མ་རབ་རིབ་མར་མེ་དང་།།

སྐྱུ་མ་ཟིལ་བ་ཚུ་བྱུར་དང་།།

མི་ལམ་སློག་དང་སློབ་ལྟ་བུ།།

འདུས་བྱས་ཚོས་རྣམས་དེ་ལྟར་བཟོ།། །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



དོར་གཙོད་ལས།

སྐར་མ་རབ་རིབ་མར་མེ་དང་།།

སྐྱུ་མ་བེལ་བ་ཚུ་བྱར་དང་།།

མི་ལམ་སློག་དང་སླིབ་ལྟ་བུ།

འདུས་བྱས་ཚོས་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



དོར་གཅོད་ལས།

སྐར་མ་རབ་རིབ་མར་མེ་དང་།།

སྐྱུ་མ་ཟིལ་བ་ཚུ་བྱུར་དང་།།

མི་ལམ་སློག་དང་སློབ་ལྟ་བུ།།

འདུས་བྱས་ཚོས་རྣམས་དེ་ལྟར་བཟུ། །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



གུན་མཁྱེན་གྲོང་ཆེན་པས།
སྒོན་གྱི་སྐྱེ་བོ་དམ་པ་མཚོག་རྣམས་ཀྱང་། །
དབེན་པའི་གནས་ལས་བདུད་ཚི་བརྟེས་ཞེས་གསུངས། །
དེ་ཕྱིར་བདག་ཀྱང་ཞི་བ་སྐྱབ་པའི་ཕྱིར། །
ནགས་ནང་དབེན་པ་གཅིག་སྤུང་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



གུན་མཁུཅན་སྐྱོང་ཆེན་པས།
ཡིད་བརྟན་མེད་དོ་ལྷན་སྒྲིག་འབྲེལ་དུ་ཉེ།
སང་དང་བདག་གི་ཆེ་བའདུས་འདི་གཉིས།
སྒྲིན་ལ་གང་བྱུང་ངེས་པ་མེད་དོ་ཞེས།
དེ་རིང་ཉིད་ནས་ངེས་པར་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



ཕལ་པོ་ཆེའི་མདོ་ལས།

གང་ལ་དེ་བཞིན་གཤེགས་པའི་ཡེ་ཤེས་མཐའ་དག་རྗེས་སུ་མ་
ལྷགས་པའི་སེམས་ཅན་དེ་ནི་སེམས་ཅན་གྱི་རིས་ན་འགའ་ཡང་
མེད་དེ་འོན་ཀྱང་འདྲུ་ཤེས་ཀྱི་འཛིན་པས་དེ་བཞིན་གཤེགས་
པའི་ཡེ་ཤེས་མི་མདོན་ལོ། །འདྲུ་ཤེས་ཀྱི་འཛིན་པ་དང་བྲལ་བ་
ལས་ནི་ཐམས་ཅད་མཆེན་པའི་ཡེ་ཤེས་རང་བྱུང་གི་ཡེ་ཤེས་
ཐོགས་པ་མེད་པར་རབ་ཏུ་འབྱུང་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་སྐོན་མེས།
ཤིང་ལ་ལན་གཅིག་སྐྱལ་གནས་དེ།
སྤྱིས་ཀྱང་མཐོང་ཚོ་འཇིགས་པ་ལྟར།
རྐྱ་དང་རྩུན་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་ལུ་དཔལ་གྱིས།
བདག་ནི་དུད་འགྲོར་གྱུར་ན་ཡང་། །
སྤབ་བའི་གསུང་རབ་རིན་པོ་ཆེའི། །
སྤྲེགས་བམ་མཐོང་ནས་དགའ་བ་དང་། །
ཀུ་ཙོ་བྱེད་ཅིང་རྒྱག་པར་ཤོག། ཅིས་གསུངས།

果·宣奴巴译师：

纵我变旁生，若见佛法，
如意宝典籍，欢喜呼奔跑。

2019. 10. 18



འགོས་ལོ་གཞོན་ལུ་དཔལ་གྱིས།
ཡི་དྲགས་ཉིད་དུ་གྱུར་གྱང་སྟེ།
རྒྱལ་བའི་གསུང་དང་མ་བྲལ་ན།
གཞན་དག་ལ་ཡང་ཕན་བྱེད་བས།
དེ་ཡི་གོང་ཁྱིམ་སྟོང་ས་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。



སངས་རྒྱལ་གྱི་གཙུག་ཏོར་དཔའ་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་འཆིའི་རྩ་བ་སྟེ། ད་ལྟ་བུ་
 ཅག་སེམས་ཅན་རྣམས་ཀྱི་དམིགས་པ་ཅན་གྱི་སེམས་ཉིད་རང་
 གི་སེམས་ཀྱི་རང་བཞིན་དུ་ལྟ་བུའོ། །རྣམ་གྲངས་གཞན་ནི།
 ཐོག་མ་མེད་པ་ནས་འབྲལ་དུ་མེད་པའི་བྱང་ཆུབ་དང་མུང་
 འདས་རྣམ་པར་བྱང་བའི་དོ་བོ་ཉིད་དེ། ད་ལྟ་བུ་གྱི་རང་
 བཞིན་གྱིས་འོད་གསལ་བའི་རྣམ་པར་ཤེས་པའི་ཁམས། རྣམ་
 འགྱུར་ཐམས་ཅད་བསྐྱེད་པར་བྱེད་པ། རང་གི་དོ་བོ་རྗེད་པར་
 དཀའ་བ་སྟེ། སེམས་ཅན་རྣམས་ཀྱིས་རང་གི་དོ་བོ་ཡོངས་
 སུ་སྟོར་བས་ན། ཉིན་བཞིན་དུ་འབད་པར་བྱས་ཀྱང་སྤྱིན་ཅི་
 ལོག་གི་རིགས་སྣ་ཚོ་གས་སུ་དོན་མེད་པར་འབྱུངས་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་ཕམ་རིན་པོ་ཆེས།

ཡུན་ཙམ་ཞིག་གིས་མཛེལ་བ་དང་།།

མི་མཛེལ་གཉིས་ཀ་མི་བྱ་བར།།

འབྲལ་དུ་འགྲོགས་ན་བདེ་བ་དང་།།

སྐྱགས་སྲུ་ཆེས་ཆེར་བརྗིད་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་བརྗེ་ཏུས།

སེམས་ནི་རྣམ་པར་གཡེངས་པ་ལ། །

དམ་ཚཱ་བསྐྱབ་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



ས་སྐྱུ་ལེགས་བཤད་ལས།
ཁྱོད་གྱི་བྱ་བ་ཟིན་ནམ་ཞེས། །
འཆི་བདག་སྡོད་པར་མི་འགྱུར་གྱིས། །
ངེས་པར་བྱ་དགོས་ཡོད་ན་ནི། །
དེ་རིང་ཉིད་དུ་བརྟུན་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་རྒྱལ་གྱི་གཙུག་ཏོར་དཔའ་བར་འགྲོ་བའི་མདོ་ལས།
སངས་རྒྱལ་གྱིས་བཀའ་སྤྲུལ་བ། འདི་ནི་སྤྱི་ལོ་དོན་གྱིས་
སྣོངས་པའི་སེམས་གྱི་རྣམ་པ་རྒྱན་པ་སྟེ། ཡང་དག་པའི་སེམས་
གྱི་རང་བཞིན་སྟོག་པར་བྱེད་དོ། །ཚྭ་དེ་གྱིས་ཐོག་མ་མེད་པ་ནས་
ད་ལྟའི་བར་དུ་རྒྱན་པོ་ལ་རང་གི་བྱུང་སྣོངས་པས། སེམས་གྱི་
རང་བཞིན་གྱི་ངོ་བོ་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



ཞབས་དཀར་པས།

གང་ལ་གང་འདུལ་སྐྱུལ་བ་བཀྱེན་ས་ཀྱང་།།

འགྲོ་དོན་རྒྱུན་མི་ཆད་པར་མཇེད་པའོ།།

ཚིག་དོན་འདི་རྣམས་ཡིད་ལ་བྱུངས་གིག་དང་།།

སྦྱིད་པའི་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་ལྗིང་གཤོག་ལྷ་བས་ལས།
འཁོར་འདས་རོ་གཅིག་སེམས་སུ་ཐག་བཅད་ལ། །
སེམས་ཉིད་མ་བཅོས་ཚོས་སྐྱའི་ངང་ཉིད་ནས། །
འགྲོ་དང་འདུག་དང་མཚོངས་དང་རྒྱག་པ་དང་། །
སྐྱ་དང་དགོད་དང་ཅུ་དང་སྲུ་ལེན་དང་། །
བཅགས་དང་དགྲུག་ལོག་སློན་པའི་སློད་པ་བྱ། །
མཐར་ཚི་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་ལྗིང་གཤོག་རྒྱ་བས་ལས།
སྤང་བ་དཀར་དམར་སྣ་ཚོགས་ཤོག་བྱ་ལ།
རང་བྱུང་ཡེ་ཤེས་རིག་པའི་སྐྱུ་གུ་ཡིས།
གཞི་མེད་ཡེ་གོལ་འཛིན་མེད་ཡི་གེ་བྲིས།
སྤང་སྟོང་གཉིས་མེད་ངང་དུ་དཔེ་བལྟ་བུས། །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



ལྷ་སྐྱབ་གྱིས།

ཀུན་རྫོབ་ལས་ནི་ལོགས་ཤིག་ཏུ། །

དོན་དམ་ཉེ་བར་མི་དམིགས་སོ། །

དོན་དམ་ལས་ཀྱང་ལོགས་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་མཚོག་གི་རྒྱུད་ལས།
ལུས་དང་ངག་དང་ཡིད་སྟོབས་གྱིས། །
ཅི་རུས་པ་ཡིས་སྐྱ་མ་ལ། །
བསྐྱེན་བཀུར་སྲི་ཞུ་སྲུང་བ། །
འདི་ལ་མཐུ་དང་རུས་པའི་ཚོགས། །
བྱིན་རྒྱལ་སྐྱོབ་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



ཏིང་འཛིན་རྒྱལ་པོ་ལས།
ཇི་ལྟར་སོ་གའི་ཉི་མ་སྲེད་དུ་སྟེན།
སྐྱེས་བུ་སྐྱོམ་པས་གདུངས་ཤིང་འགྲོ་བ་དག།
སྐྱིག་རྒྱ་དག་ལ་ཚུ་ཡི་ཡུང་པོར་མཐོང་།།
ཚོས་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

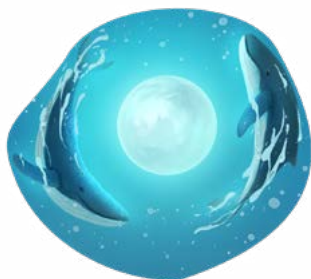


སྒྲོན་བྱོན་དམ་པའི་ཞལ་ནས།
དོན་ལ་འདི་འདྲའི་སྒྲུ་མ་ཡིས། །
བཀའ་བརྒྱུན་མཛད་ན་དྲགས་སྒྲགས་ཡིན། །
རྒྱུན་ངན་བར་ཆད་སེལ་བར་ངེས། །
བརྩུང་བརྟེགས་མཛད་ན་བྱིན་རྒྱབས་ཡིན། །
དངོས་གྲུབ་ཐམས་ཅད་དེ་ལས་འབྱུང་། །
མོས་གྲུས་ཅན་ཚོ་ཉམས་རེ་དགའ། །ཞེས་གསུངས།

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།
ཚོས་ཀུན་མི་ཤེས་མ་རྟོགས་ཀྱང་། །
མཚན་ཉིད་བཟང་ལྗན་སྒྲུ་མ་ལ། །
བཀུར་ནས་རིམ་གྱོ་ཆེར་བྱས་བས། །
འཁོར་བའི་རྒྱ་མཚོ་བརྒྱལ་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་ཚོ་གས་སྐྱེས། །
ཞེས་གསུངས།

《俱舍论》：

形形色色世间界，
皆由众生业所生。



ཟླ་བ་དྲི་མ་མེད་པའི་མདོ་ལས།
 ཚོས་འདི་རྣམས་ནི་ནམ་མཁའ་ལྷ་བྱ་སྟེ།
 གང་ཡང་མི་སྐྱེ་སྲུ་ཡང་མི་འཆི་སྟེ།
 སྲིད་པ་གཞན་དུ་འཕོ་བ་འགའ་མེད་ཀྱང་།
 འགྲོ་བ་སྐྱེ་ཞིང་འཆི་བར་སྣང་བ་ནི།
 མི་ལམ་འདྲ་ཞིང་ངོ་བོ་ཉིད་ཀྱིས་སྟོང་།
 འཁྲིམ་པ་བདག་ཏུ་འཇིག་པས་ཚོངས་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་ཅམ་ངོས་བབྱང་འགྱུར་བའི་སྒྲིབ། །
སྲ་སྒྲི་སྒྲོམ་མིན་བར་དེར་སྲ་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་པོས་ལྷུས་པའི་མདོ་ལས།
ལྷུས་ཀྱི་གོས་ནི་ཚིག་པ་དང་། །
མགོ་ཐོད་མེ་ནི་འབར་བ་བཞིན། །
ལེ་ལོའི་སེམས་ནི་སྦྱིས་གྱུར་ན། །
སྱུར་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་པོས་ལུས་པའི་མདོ་ལས།
སངས་རྒྱས་འབྱུང་བ་རབ་རྩ་དགོན། །
ཚོས་བསྟན་པ་ཡང་རབ་རྩ་དགོན། །
དེང་བདག་སངས་རྒྱས་བསྟན་སྲད་ན། །
ཅི་ཡི་སྦྱིར་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་པོས་ལྷུས་པའི་མདོ་ལས།
སྤྱིམ་གྱི་རིན་ཆེན་མི་དགོས་པས། །
བདག་ནི་འདོད་པ་ཉུང་ལ་མོས། །
ཚོས་ཀྱི་གཏེར་ནི་དབྱུང་བའི་སྤྱིར། །
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་སྟོང་འདུས་བྱས་ཐམས་ཅད་ནི།

རྒྱུ་གྱིས་གཞན་དུ་འགྱུར་བ་སྟེ།

རྩ་ཚེ་རླུང་གིས་བསྐྱོད་བ་ཡི།

ཟིལ་བ་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་སུ་སྟེ།
དེ་བཞིན་འཆི་ནའང་གཅིག་སུ་འཆི་བར་འགྱུར།
འདི་ནི་གཅིག་སུས་སྐྱུ་ག་བསྐྱེལ་ཚྱོད་འགྱུར་གྱི།
འཁོར་བ་ན་ནི་གོ་གས་ཡོད་མ་ཡིན་ཅོ། །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



ཕྱ་ངན་བསལ་བ་ལས།
འདི་ལྟར་ཐམས་ཅད་སྐྱེ་བ་ཡི།
མདུན་ན་གནས་པ་འཆི་བ་སྟེ།
ཀུན་གྱང་འཕྲོ་བར་སྣང་བའི་ཕྱིར།
ཕྱ་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



མྱ་ངན་བསལ་བ་ལས།
གང་དུས་འཇིག་རྟེན་ལ་རོལ་དུ།
འགོ་བའི་རྗེས་འགོ་དགའ་མེད་ན།
དགའ་མ་རི་སྟེ་མཛའ་སྡུག་རྣམས།
འདི་ལ་བྱེ་བྲག་མེད་པར་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་པམ་རིན་པོ་ཆེས།

གྲུ་མ་ཟབ་མོའི་གནས་ལུགས་ལ།

སྒྱུར་བྱེད་ངེས་ཤེས་རིན་པོ་ཆེ།

ཁྱོད་མེད་པས་ན་སྲིད་པ་འདི།

སྐྱུ་མའི་རྒྱར་ནི་འབྲུམས་ཤིང་ཚོངས། །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



ངེས་ཤེས་སྒྲོན་མེ་ལས།
ཡང་དག་ལྟ་བུའི་མིག་ལྡན་ན།
སྤར་མེད་ལུང་དང་ཉམས་ཉོགས་འབར།
སྤོང་མཐོང་དེ་ཡི་ཡོན་ཏན་ལས།
རྒྱ་འབྲས་རྟེན་འབྲེལ་བསྐྱེད་ལ།
ཡིད་ཆེས་ཉོན་མོངས་ལྷུང་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

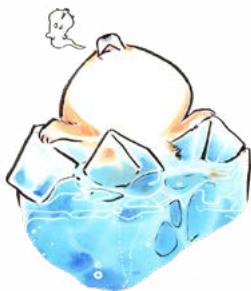


མགོན་པོ་གྲུ་རྒྱབ་གྱིས།
སྐྱོན་པོ་ཚུ་ཡི་རིམ་ལྷུང་།།
གང་ཞིག་བྱས་པ་དེ་ལྷུང་འཇིག།
དམ་པ་རྣོ་ཡི་རིམ་ལྷུང་།།
ཤིན་རུ་ཚུང་བུའང་བརྟན་པར་གནས། །ཞེས་གསུངས།

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་ལྷ་རྒྱལ་གྱིས།

སྐྱེ་བོ་ངན་པ་སྙན་སྒྲུབ་ཡང་།།

འདི་ལ་ཡིད་བརྟན་རུང་མ་ཡིན།།

མ་བྱ་སྐྱ་སྙན་སྒྲོགས་ན་ཡང་།།

བས་སུ་དུག་ཆེན་བ་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



འགྲོམ་སྟོན་བས།

དད་པ་མེད་ལ་སློབ་མར་བསྟེན་པ་མཚང་། །

སློང་རྗེ་མེད་ལ་སླ་མ་བཀུར་བ་མཚང་། །

བྲིལ་གཞུང་མེད་ལ་གྲོགས་པོར་བསྟེན་པ་མཚང་། །

མི་ཉན་པ་ལ་ཁ་ཏ་བྱེད་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



འགྲོམ་སྟོན་པས།

དང་དུས་སྐྱེ་བོའི་ཚོགས་ནི་གསར་འགྲོགས་ཆེ། །

བསྐྱེད་འཁོར་གྱི་ཚོགས་ལ་གཟབ་པར་མཛོད། །

ཅེས་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་འཇིན་འཇིགས་མེད་གྲིང་པས།
ཡོན་ཏན་ལྡན་པའི་སྐྱེ་བོ་ནི།
ས་སྐོག་ས་གཞན་དུ་སྐྱིན་ནའང་བྲིན།
ལུ་སྐྱུག་མོན་དུ་སྐྱེས་ན་ཡང་།
ཅ་ཅོ་སྟོ་འའི་དབུས་ན་སྟོན། །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



ལྷོ་བཙུན་སྒྲིང་ཉིག་ལས།

དུས་གསུམ་སངས་རྒྱས་བམས་ཅད་གྱི་ངོ་བོ་སྤྲུམ་རིན་པོ་ཆེ་
མཁུན། བདག་གི་རྒྱུད་སློན་ཅིང་གོལ་བར་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབ་ཏུ་
གསོལ། ཟབ་ལམ་གྱི་རྟོགས་པ་ཁྱད་པར་ཅན་རྒྱུད་ལ་སྐྱེ་བར་
བྱིན་གྱིས་བརྒྱབ་ཏུ་གསོལ། ཚེ་འདི་ཉིད་ལ་འོད་གསལ་ལྗོན་གསལ་
པ་ཆེན་པོའི་ལམ་མཚོག་མཐར་བྱིན་པར་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབ་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



སྒོ་བ་ད་པོ་ན་ཀམ་ལའི་སྒྲུང་བའི་མེང་བ་ལས།
ཚོས་འདི་ཡོངས་སུ་མ་བསྐྱོམས་བས། །
ཚོས་ཉིད་ཐོབ་པར་མི་འགྱུར་ཏེ། །
ཚུ་ནི་ཐོས་དང་མཐོང་བ་ཡིས། །
མ་འབྲུངས་སྐྱོམ་བ་རི་ལྟར་བསྐྱོག། ཅེས་གསུངས།

阿闍梨甘巴拉《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



སྒྲ་བའི་ཕྱིར་བ་ལས།
ཨ་མའོ་བརྒྱན་བའི་རྣམ་རྟོག་གི།
རྒྱུན་ནི་ཤིན་ཏུ་མཐུག་པ་སྟེ།
མི་ལམ་ལས་ཀྱང་མི་ལམ་གཞན།
ལྷ་བྱུང་སྟེང་དུ་ལྷ་བྱུང་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་པམ་རིན་པོ་ཆེས།

དོན་དུ་དཀོན་མཆོག་གསུམ་གྱི་ཡོན་ཏན་ནམ་མཁའི་གཏོས་
ལས་ཀྱང་གིན་ཏུ་ཡངས་པ་དྲི་མ་མེད་པ་མཆོག་དང་སྐྱབས་མེད་
པ་ཡིན་པས། དེ་ལ་མོས་པ་སོགས་གྱི་ཕན་ཡོན་ཡང་དེ་ཙམ་དུ་
ཚད་བཟུང་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་པམ་འིན་པོ་ཆེས།

དེའི་སྲིད་སྐྱབས་ཡང་དག་ཐམས་ཅད་མཚོག་གསུམ་པོ་འདི་ལ་
མ་འདུས་པ་མེད་པས། རྩོད་ལྡན་རྣམས་ཀྱིས་འདི་གསུམ་གྱི་ཡོན་
ཏན་དྲན་ནས་གཏན་གྱི་སྐྱབས་ཡང་དག་ཏུ་ཁས་བླངས་ན་དུས་
དེ་ཙམ་ནས་སྲིད་པ་མཐར་བྱེད་པའི་མགོ་བརྩམ་ཞིང་གཏན་དུ་
བདེ་བའི་མགོ་ཚུགས་པ་ཡིན་ལོ། །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。



ལྷོ་ལྷོ་གྲོ་ས་བཟང་མོས་ལྷུས་པའི་མདོ་ལས།
 ལྷོ་བྱང་རྒྱལ་སེམས་དཔའ་ཚོས་བཞི་དང་ལྷན་ན་བདུད་
 གྱི་ལས་མེད་པར་འགྱུར་ཏེ། བཞི་གང་ཞེ་ན། ཚོས་ཐམས་ཅད་
 མཉམ་པ་ཉིད་ཏུ་སྒྲོམ་པ་དང་། བརྩོན་འགྱུས་བརྩམས་པ་དང་།
 སངས་རྒྱས་རྗེས་སུ་དྲན་པ་སྒྲོམ་པ་དང་། དགོ་བའི་རྩ་བ་ཡོངས་
 སུ་བསྐྱོ་བ་སྟེ། ལྷོ་བྱང་རྒྱལ་སེམས་དཔའ་ཚོས་བཞི་པོ་དང་
 ལྷན་ན་བདུད་གྱི་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。”



ལྷོ་མོ་སྒྲོ་གྲོས་བཟང་མོས་ལྷུས་པའི་མདོ་ལས།
 ལྷོ་མོ་བྱང་ཚུབ་སེམས་དཔའ་ཚོས་བཞི་དང་ལྷན་ན་ལས་ཀྱི་སྐྱིབ་
 པ་མེད་པར་འགྱུར་ཞིང་། ཡོངས་སུ་དག་པ་ཡང་ལྷུར་དུ་རྟོགས་
 པར་འགྱུར་ཏེ། བཞི་གང་ཞེ་ན། འདི་ལྷ་སྟེ། ལྷག་པའི་བསམ་པ་
 བསྐྱབས་པས་སྒོམ་པ་གསུམ་ཡང་དག་པར་ལེན་པ་དང་། མདོ་
 རྗེ་ཟབ་མོ་རྣམས་མི་སྤོང་བ་དང་། སེམས་དང་པོ་བསྐྱེད་པའི་
 བྱང་ཚུབ་སེམས་དཔའ་ལ་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པ་ཉིད་དུ་འདུ་
 ཤེས་སྐྱེད་པ་དང་། སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ་བྱམས་པ་སྒོམ་པ་
 སྟེ། ལྷོ་མོ་བྱང་ཚུབ་སེམས་དཔའ་ཚོས་བཞི་པོ་དེ་དག་དང་ལྷན་
 ཅིང་། ལྷུར་དུ་རྟོགས་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。”



འཕགས་པ་ངེས་པས་ལུས་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་ལྗང་བྱ་བ་འདི་ཡིས་ན། །
 མྱིག་པའི་རྣམ་སྐྱེན་ཚ་བ་དང་། །
 དཀར་པོའི་འབྲས་བུ་མངར་བ་དག །

མཁམ་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。



འཕགས་པ་ངེས་པས་ལྷས་པའི་མདོ་ལས།
 གང་ལ་ཐྲིག་མེད་འཕགས་པ་ནི། །
 རྣམ་པ་ཀུན་གྱིས་མངོས་པ་ཡིན། །
 བྱིས་པ་ཐྲིག་པ་བྱེད་པ་ནི། །
 ཤིན་ཏུ་བརྒྱན་ཀྱང་མངོས་མ་ཡིན། །
 མཁས་པ་དག་གིས་སྦྱོས་སྦྱིལ། །
 བྱིས་པས་བསྐྱབས་པ་དེ་ལྟ་མིན། །
 བྱིས་པ་ཐྲིག་པ་བསྐྱབས་པར་བྱེད། །

མཁམ་བ་དག་ནི་རྣམ་ལ་སྣོད། །ཅིས་གསུངས།

《佛说须赖经》：

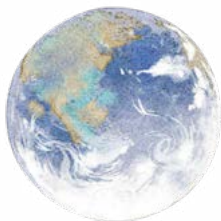
无恶圣贤者，一切时庄严，

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་ལྗོངས་བྱ་ལས།
བདེ་བའི་རྗེས་ལ་སྐྱུག་བསྐྱེལ་ཉ། །
སྐྱུག་བསྐྱེལ་རྗེས་ལ་བདེ་བ་ཡིན། །
མི་རྣམས་ཀྱི་ནི་བདེ་སྐྱུག་དག།
འཁོར་ལོ་བཞིན་དུ་འཁོར་བར་བྱེད། །ཅིས་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་སྒྲིང་བྱ་ལས།
དེ་བས་ཤིན་ཏུ་མི་བཟད་པའི།།
འཆི་བ་ངེས་པར་འབྱུང་འགྱུར་བས།།
འདོད་པ་རྣམས་ལ་སེམས་བསྐྱོག་ལ།།
དམ་པའི་ཚོས་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་སྒྲོང་བུ་ལས།
གང་ཞིག་ཆེན་པོས་སྤྱི་བོར་བཀྱར། །
དེ་ཉིད་དམན་པས་རྩ་སྣམ་སེམས། །
མཁས་པས་བྱུག་བྱས་མཚོད་རྟེན་ནི། །
ཁྱ་དག་སྟོན་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



ས་སྐྱུ་ལེགས་བཤད་ལས།
མི་གང་གཞན་དོན་གཙོར་བྱས་ན།
གཡོ་ཅན་རང་དོན་སྐྱབ་དང་འདྲ།
རང་དོན་འབའ་ཞིག་གཙོར་བྱེད་པ།
གཞན་མགོ་འདོན་བྱིར་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་གངས་ཉིད་ལ། །
རྒྱུན་དུ་ནག་པོར་མི་སྲིད་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།

དི་སྲིད་ཚོགས་གཉིས་དམ་པ་དེ་ནི་མ་ཚོགས་པར།།

དེ་སྲིད་སྐྱ་གཉིས་དམ་པ་དེ་ནི་འཕྲོ་བ་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་སྒོམ་མེ་ལས།
རིགས་དྲུག་སེམས་ཅན་ནད་ལ་གྲངས་རེ་མང་། །
དུག་ལྡ་དུག་གསུམ་ནད་ཀྱི་དབལ་རེ་ཚ། །
ཐོག་མཐའ་མེད་པ་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་སྒོམ་མེ་ལས།
རང་གི་ཚེ་ནི་གད་ཁའི་ཤིང་བྱ་འདྲ། །
འཚི་བདག་བདུད་ནི་གད་ཚིའི་ཚུ་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་སྒོམ་མི་ལས།
མོར་དང་རྩལ་ནི་ཤིང་གའི་བྱེད་ཚུང་འདྲ། །
མི་རྟག་ངེས་ཀྱིས་ཆགས་སེམས་གཉེན་པོས་ཚོད། །
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



ཨོ་རྒྱལ་ཆེན་པོས།

ལར་ལྷ་བ་ནམ་མཁའ་ལས་ཀྱང་མཐོ། །

ལས་རྒྱ་འབྲས་བུ་སྤྱོད་སྤྱོད་ཀྱང་ཞིབ། །ཅིས་གསུངས།

莲师：

是故见比虚空高，

取舍因果较粉细。

2019. 12. 07



མགོན་པོ་ལྷ་རྒྱལ་གྱིས།

གང་ཟག་ལོག་པར་ལྷ་བས་ལེགས་སྤྱད་ཀྱང་། །

ཐམས་ཅད་རྣམ་པར་སྤོན་པ་མི་བབ་ལྡན། །ཞེས་གསུངས།

龙猛菩萨：

持邪见者纵行善，

亦受难忍之苦报。

2019. 12. 08



སྒྲོང་གསལ་ལས།

གངས་ཁྲོད་ལུང་སྒྲོང་རི་ཚེ་དུར་ཁྲོད་དམ།

ཤིན་ཏུ་དབེན་པ་དུངས་ཤིང་མཐོ་བའི་སར།

སྐལ་ལྷན་སྐྱེས་བུས་ཉམས་ལེན་བྱ་བའི་གནས། །ཞེས་གསུངས།

《明界续》：

雪山空谷山顶尸陀林，

此类寂静清静之高处，

乃有缘者修行之圣地。

2019. 12. 09



ལྷོང་བྱུག་པ་ལས།
འདི་ཀྱན་སློ་ཡི་རིམ་པར་སྣང་། །
རང་ངོ་ཀ་ནས་དག་པ་ལོ། །ཞེས་གསུངས།

《六界续》：

此等意次现，
本面本来净。

2019. 12. 10



མཁན་ཏེ་པའི་ཞལ་ནས།
ལུས་སྤང་གྲོང་ཡུལ་གནས་གྱུར་གྱང་། །
སེམས་ནི་དབེན་པའི་དོན་ལ་གནས། །
སླ་མ་མ་བརྗེད་མོས་གྲུས་བརྩོན། །
རང་རིག་མ་བཅོས་ཏུར་སྤང་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་ཕམ་རིན་པོ་ཆེས།

ཀུན་རྟོག་གི་གཡོ་བ་ཡོད་བཞིན་འོད་གསལ་གཡོ་མེད་ངོས་ཟིན་
བ་འདི་རྫོགས་ཆེན་ངོ་སྤྲོད་ཀྱི་བྱུང་ཚུལ་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་ས་ར་ཉ་ས།
ང་ཡིས་རྩེད་མོ་བྱས་པ་ལ།
བྱིས་པ་རྣམས་ནི་ཨ་ཐང་ཆད། །ཅེས་གསུངས།

萨热哈尊者：

我视世间为游戏，

凡愚当真生痛苦。

2019. 12. 13



སྲོབ་དཔོན་ཉི་འོད་མེང་གེས།
འཁོར་བའི་ཚོས་ཞེས་བྱ་བ་གཞན་ཡུལ་ལོགས་ཤིག་ན་མེད་དོ། །
འཁོར་བའི་ཚོས་ཉིད་མྱ་ངན་ལས་འདས་བའི་དགྲིལ་འཁོར་
དེ་ལྟར་ཡིན། ཞེས་གསུངས།

阿闍梨日光狮子：

所谓轮回，不在他处，
轮回的法性即涅槃坛城。

2019. 12. 14



དགྲུས་རྗོངས་ལས།

འཁོར་བ་སྤངས་ནས་གཞན་དུ་ནི།

ཟུང་ན་འདས་པ་རྟོགས་མི་འགྱུར། །ཞེས་གསུངས།

喜金刚：

除轮回他处，

不可证涅槃。

2019. 12. 15



འཇིགས་བྲལ་ཡེ་ཤེས་རྟོ་རྗེས།
རྣམ་རྟོག་ཤར་ན་ཤར་ཚུག་རང་གྲོལ་བོངས། །
མ་ཤར་གནས་ན་གནས་ཚུག་རང་བབས་སྟོང། །
ཉིན་མཚན་འོད་གསལ་ཁོར་ཡུག་འབྱམས་སྐྱས་ཚོ། །
འབྲས་བུ་སྤྱི་དུ་ས་མི་རེ་ཨ་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



སྣོ་བཟང་འཕྲིན་ལས་གྱིས།
འབངས་བདག་གི་ལྷས་ངག་ཡིད་གསུམ་གྱིས། །
ལས་བྱ་བ་གང་བརྩམས་དུས་ཉལ་ཏུ། །
བསྟན་འགྲོ་བ་ཡོངས་ལ་ཕན་བ་ཏུ། །
རྒྱུད་བྱིན་གྱིས་སྣོ་བས་ཤིག་སྐྱ་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



ཙེ་གྲགས་པ་བཤད་སྐབ་གྱིས།
དམ་ཚིག་སློག་སྒྲིབ་མི་སློང་ཞིང་། །
སྤྲིག་པའི་གྲོགས་ལ་མི་བསྟེན་པ། །
ཚོས་སྐྱབ་ལ་སྐྱུར་མི་འདེབས། །
སངས་རྒྱས་རྗེས་སུ་བྱེད་སྒོམ་ན། །
སངས་རྒྱས་རྣམས་དང་འབྲུན་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་རྩོ་རྗེས།
 ལྷན་པར་རྩ་བའི་སླ་མར་མོས་གུས་དང་། །
 དམ་ཚིག་གཅིག་པའི་མཆེད་ལ་བརྩེ་གདུང་དང་། །
 མ་གྱུར་འགོ་ལ་སློང་རྗེ་བྱང་སེམས་དང་། །
 འདུས་བྱས་མི་རྟག་སློ་སྣ་བསྐྱུང་བ་རྣམས། །
 ཚོས་པའི་གཏད་ལོར་བཞི་ཞེས་མེད་ཐབས་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་ཚི་འབྲིལ་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་ཕམ་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་འགྲོའི་གསོས་སུ་བཤམས།།

འདི་ནི་སྒྲགས་གྲུབ་དམ་པའི་སྦྱོད་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་བཞོད་པ་ཞེས་བྱ་བའི་མདོ་ལས། སངས་
རྒྱལ་ཚེ་དཔག་མེད་ཀྱིས་ལུང་བསྟན་བཤ།
ངས་ནི་སྣོན་ཚེ་སྣོན་ལམ་འདི་སྐད་བཏབ།
སེམས་ཅན་དག་གིས་ང་ཡི་མིང་ཐོས་ན།
ང་ཡི་ཞིང་དུ་ཏྱག་ཏུ་འོང་བར་ཤོག།
ང་ཡི་སྣོན་ལམ་བབ་པོ་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་སྤྱིར་མི་ལྷོག་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་པར་བཤད་པ་རིན་པོ་ཆེ་ཟླ་མ་ཏོག་ལྟ་བུའི་གཏམ་ལས།
ཞེ་སྒང་བུལ་བར་མ་གྱུར་ན། །
རི་སྲིད་འཚོ་བར་གཞོན་དང་བཅས། །
ཁྲོ་བ་གཅིག་སུ་བཅོམ་པ་ཡིས། །
རྣམ་པར་སྒང་བ་ཐམས་ཅད་བཅོམ། །ཞེས་གསུངས།

《善说箴谭》：

若未离嗔心，生活定受损，

若唯摧嗔心，一切损则灭。

2019. 12. 23



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

《善说箴谭》：

分别薪为因，嗔火焚众生，
首先烧自身，或波及他众。

2019. 12. 24



སློབ་དཔོན་མ་ཉི་ཅི་ལའི་དགོན་མཚོག་
གསུམ་གྱི་བསྟོན་བ་ལས།
དགོན་མཚོག་གསུམ་ལ་བྱུག་འཚལ་ལོ། །
སངས་རྒྱས་གཙོ་ལ་བྱུག་འཚལ་ལོ། །
སློབ་པའི་ཚས་ལ་བྱུག་འཚལ་ལོ། །
དག་འདུན་ཆེ་ལ་བྱུག་འཚལ་ལོ། །
གསུམ་ལ་ཉག་ཏུ་བདག་བྱུག་འཚལ། །
ཞེས་གསུངས།

阿闍梨马德孜达《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。



དཀོན་མཆོག་གསུམ་གྱི་བསྟོན་པ།
 དཀོན་མཆོག་གསུམ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །
 དམིགས་མེད་ཚོས་གྱི་སྐྱ། །ལོངས་སྟོན་རྫོགས་པའི་སྐྱ། །
 ཅིང་ཡང་སྐྱལ་སྐྱལ། །ཁྱུས་པས་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །
 རྣམ་དག་ཚོས་གྱི་དབྱིངས། །སྐྱབ་པའི་འཕགས་ལམ་བརྒྱད། །
 བསྟན་པའི་གསུང་རབ་ལ། །ཁྱུས་པས་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །
 བྱང་ཚུབ་སེམས་རྣམས་དང་། །དབྱ་བཙོམ་དག་ལ་སོགས། །
 རང་སངས་རྒྱས་རྣམས་ལ། །ཁྱུས་པས་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །
 དཀོན་མཆོག་གསུམ་གྱི་བསྟོན་པ་སྟོབ་དཔོན་དབྱིག་གཉེན་

གྱིས་མཛད་པ་རྫོགས་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。

ཚོས་རྗེ་འཇིགས་མེད་ལུན་ཚོགས་ཀྱི་རྒྱལ་དབྱངས་
 ཐོས་པ་དགའ་བསྐྱེད་ལས།
 འཇིགས་ལུན་རྗེ་སྣོད་འཇིག་པའི་འདབ་སྣོད་གི་ཚོགས་ཀྱིས། །
 དབྱིག་འཇིག་ཡངས་པོའི་ཁྱོན་ཀུན་དོག་པོ་རུ་བསྐྱེད་སྐབས། །
 རྒྱ་སྐད་ཚོགས་ཀྱིས་རང་གནས་འཚོར་བ་ལ་འཚོར་ནས། །
 འདར་ཞིང་འགྲོ་འོང་ཚབ་ཚུབ་བྱེད་པ་འདི་མཐོང་ངམ། །
 རྫོ་རྗེ་བརྟུང་འཇོམས་ནག་ཕྱོགས་གཤེད་མ་རུ་ཆས་སྐབས། །
 ལྟ་མིན་ཚོགས་ཀྱང་ལྟ་ཡི་སྣོད་ཚུལ་ལ་མོས་ནས། །
 རྒྱལ་བརྟན་གཞིར་བཞེངས་སྣོད་པའི་མཇུག་གོགས་སུ་གྱུར་བའི། །
 ལྷུང་མ་མཐོང་བའི་གྲུབ་ཏུགས་མངོན་སུམ་དུ་སྣང་འདུག།
 རྒྱུང་སེམས་རྒྱ་ཉིར་བརྟེན་པའི་ལག་རྗེས་ལས་འོངས་པའི། །
 མཚོག་དམན་བར་མའི་འགྲོ་ཚོགས་བདག་དབང་དུ་གྱུར་ཏེ། །
 ཀུན་ཀྱང་བྱང་ཚུབ་སྐྱབ་ལ་སྣོད་སྣོད་སེམས་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་གདམ་ཤ་གཙོ་བོ་ལེ་གདམས་པ་ལས།
བདེ་སྐྱབས་གང་ལྟོང་སེམས་ལ་རགས་ལས་ཏེ།
གང་ཞིག་སྤྱོད་བཟུང་ན་དེ་གི་འགྲོད།
གང་ཞིག་དགྲ་སྤྱོད་བཟུང་ན་དེ་གི་དགའ།
དངོས་པོའི་སྤོང་ན་བདེ་སྐྱབས་ཡི་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་སྟིང་བོ་ཡི། །
ཚིག་ཐོས་པས་སྲིད་ཅ་རྒྱལ་བོར་བྱེད། །
གནད་བསྐྱེམས་ན་ལྷ་བ་དུག་གིས་གྲོལ། །
འདི་ཁོ་ན་སྟིང་གི་དཔལ་བེད་སྟིམས། །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་སློན་ལམ་ལས།
སྐྱེས་མ་ཐག་ཏུ་ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་ལམ། །
མ་ཞོར་མ་འོར་སུམ་སློན་པའི་སྐྱེས་དང་། །
མཇལ་ནས་རྣམ་པ་གྲུབ་ཏུ་མཉེས་བྱེད་ཅིང་། །
ཐོས་བསམ་སློམ་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་པམ་རིན་པོ་ཆེས།

ཙུ་བརྒྱད་སླ་མའི་བྱིན་རྒྱལ་སྤྱིང་ལ་ལྷགས། །

ཡི་དམ་ལྷ་ཡིས་རྗེས་བབྱང་དངོས་གྲུབ་ཐོབ། །

མཁའ་འགོ་དམ་ཙུན་ལྷས་དང་གྲིབ་བཞིན་འགོགས། །

གང་བསམ་ལྷུན་གྲིས་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་ས་ཡི་སྒྲིང་པོས།
བདག་ནི་དམུལ་བར་མི་འགོ་བར། །
གཞན་དག་སྲུ་ཞིག་དམུལ་བར་འགོ། །
རི་སྒྲིབ་དམུལ་བ་མ་སྒྲོང་བར། །
དེ་སྒྲིབ་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 《藏微博（见微知著）》

