

བྱུ་གར་སྐད་དུ། སུ་ཉི་ད་ལེ་ལ།

梵語：色哲達累卡

索達吉堪布譯

梵語云：蘇希列喀

義淨譯

བོད་སྐད་དུ། བཤེས་པའི་སྤྱིང་ཡིག།

藏語：西波張耶

漢語：親友書

འཇམ་དཔལ་གཞོན་ལུང་གྲུང་པ་ལ་བྱུག་འཚལ་ལོ།།

頂禮文殊童子

頂禮文殊菩薩

ཡོན་ཏན་རང་བཞིན་དགོ་འོས་བདག་གིས་ནི། །བདེ་བར་གཤེགས་པའི་གསུང་བསྟན་ལས་བྱུང་བའི། །

བསོད་ནམས་འདུན་སྐད་འཕགས་པའི་དབྱངས་འདི་དག།

ཅུང་ཟད་ཅིག་བསྐྱེབས་ཁྱོད་ཀྱིས་གསན་པའི་རིགས། །

1) 為令堪德善妙者 希福我依佛尊說 稍許集成聖梵音 汝當恭敬而諦聽具  
德我演如如教 為生福愛而興述 真善宜應可審聽 此頌名為聖祇底

དི་ལྟར་བདེ་གཤེགས་སྐྱུ་གཟུགས་ཤིང་ལས་ཀྱང་། །བགྱིས་པ་ཅི་འདྲའང་རུང་སྟེ་མཁས་པས་མཚོད། །

དེ་བཞིན་བདག་གི་སྟོན་ངག་འདི་ངན་ཡང་། །དམ་ཚོས་བཟོད་ལ་བརྟེན་སྐད་སྐད་མི་བགྱི། །

2) 佛像縱然以木雕 無論如何智者供 如是我詩雖拙劣 依妙法說勿輕蔑  
隨何木等雕佛像 諸有智者咸供養 縱使我詩非巧妙 依正法說勿當輕

བྱུབ་པ་ཆེན་པོའི་བཀའ་ནི་སྟོན་དགུ་ཞིག། །ཁྱོད་ཀྱི་བྱུགས་སུ་ལྟ་ཡང་ཚུད་མོད་ཀྱི། །

དོ་ཐལ་ལས་བགྱིས་དགུང་ལྷའི་འོད་ཀྱིས་ནི། །ཆེས་དཀར་ཉིད་དུ་ཅི་སྟེ་མི་བགྱིད་ལགས། །

3) 於大能仁之眾教 王汝雖先已精通 猶如石灰依月光 豈非較前更美妙  
王雖先解如如教 更聞佛語增勝解 猶如粉壁月光輝 豈不鮮明益姝妙

རྒྱལ་བས་སངས་རྒྱས་ཚོས་དང་དགོ་འདུན་དང་། །གཏོང་དང་ཚུལ་ཁྲིམས་སྟེ་རྗེས་བྲན་པ་བྱུག། །

རབ་ཏུ་བཀའ་སྐུལ་དེ་དག་སོ་སོ་ཡི། །ཡོན་ཏན་ཚོགས་ཀྱིས་རྗེས་སུ་བྲན་པར་བགྱི། །

4) 如來殷切而告言 佛陀妙法與僧眾 施戒天尊六隨念 各功德資常憶念  
佛法并僧眾 施戒及與天 一一功德聚 佛說應常念

དག་བའི་ལས་ལམ་བརྟུ་པོ་ལུས་དང་ནི། །དག་དང་ཡིད་ཀྱིས་ཉལ་ཏུ་བསྟེན་བགྱི་ཞིང། །

ཆང་རྣམས་ལས་སྟོག་དེ་བཞིན་དག་བ་ཡི། །འཚོ་བ་ལ་ཡང་མངོན་པར་དགེས་པར་མཛོད། །

5) 身語意門當常依 奉行十種善業道 杜絕一切醇美酒 歡喜賢妙之維生  
十善諸業道 身語意常親 遠離於諸酒 亦行清淨命  
ལོངས་སྟོང་གཡོ་བ་སྟོང་པོ་མེད་མཁྱེན་ནས། །དག་སྟོང་བྲམ་ཟེ་བཀའ་དང་བཤེས་རྣམས་ལ། །  
སྟེན་བ་ཚུལ་བཞིན་སྦྱལ་བགྱི་པ་རོལ་ཏུ། །སྟེན་ལས་གཞན་པའི་གཉེན་མཚོག་མ་མཆིས་སོ། །

6) 知財動搖無實質 如理施比丘梵志 親朋貧者為他世 施外無餘勝親友  
知財體非固 如法施比丘 貧賤及再生 來世為親友  
ཁྱོད་ཀྱིས་ཚུལ་བྱིམས་མ་ཉམས་མོད་མི་དམལ། །མ་འདྲེས་མ་སྤགས་པ་དག་བསྟེན་པར་མཛོད། །  
བྱིམས་ནི་རྒྱ་དང་མི་རྒྱུའི་ས་བཞིན་དུ། །ཡོན་ཏན་ཀུན་གྱི་གཞི་རྟེན་ལགས་པར་གསུངས། །

7) 汝戒未失無缺憾 未混未染當依之 戒如動靜之大地 一切功德之根本  
眾德依戒住 如地長一切 勿冗瘦雜怖 佛說應常習  
སྟེན་དང་ཚུལ་བྱིམས་བཟོད་བཙོན་བསམ་གཏན་དང། །དེ་བཞིན་ཤེས་རབ་གཞལ་མེད་པ་རོལ་བྱིན། །  
འདི་དག་རྒྱས་མཛོད་སྲིད་པའི་རྒྱ་མཚོ་ཡི། །པ་རོལ་བྱིན་བ་རྒྱལ་བའི་དབང་པོར་མཛོད། །

8) 施戒安忍精進禪 如是無量智慧度 圓滿趨向有海岸 成就如來正等覺  
施戒忍勇定 惠不可稱量 此能到應修 渡有海成佛  
གང་ལ་པ་དང་མ་དག་མཚོད་པ་ཡི། །རིགས་དེ་ཆངས་བཅས་སྟོབ་དཔོན་བཅས་པ་ལགས། །  
དེ་དག་ལ་མཚོད་གཞགས་པར་འགྱུར་བ་དང། །སྤྲད་མ་ལ་ཡང་མཐོ་རིས་འགྱུར་བ་ལགས། །

9) 何者孝敬父母親 彼族具梵阿闍黎 供養彼等今名揚 他世亦轉善趣中  
若孝養父母 其家有梵王 現招善名稱 來世生天堂  
འཚོ་དང་ཚོམ་རྒྱན་འབྲིག་པ་བརྟུན་དང་ནི། །ཆང་དང་དུས་མིན་ཟས་ལ་ཆགས་པ་དང། །  
མལ་སྟན་མཐོ་ལ་དགའ་དང་སྤྱད་དག་དང། །གར་དང་བྲིང་བའི་བྱུང་པར་རྣམས་སྟོང་ཞིང། །

10) 損害盜奪與淫行 妄語貪酒非時餐 喜高廣床與歌唱 舞蹈花鬘皆當斷  
殺盜淫妄說 耽食愛高床 斷諸酒歌舞 華彩及塗香  
དག་བཅོམ་ཚུལ་བྱིམས་རྗེས་སུ་བྱེད་པ་ཡི། །ཡན་ལག་བརྒྱད་པོ་འདི་དག་དང་ལྡན་ན། །  
གསོ་སྟོང་འདོད་སྟོད་ལྟ་ལུས་ཡིད་འོང་ག། །སྟེས་པ་བྱུང་མེད་དག་ལ་སྦྱོལ་བར་བགྱིད། །

11) 隨行羅漢之戒律 若具此等八齋戒 持長淨轉欲天身 當賜善男善女人  
若女男能成 此八支聖戒 欲界六天上 長淨善當生

སེར་སྒྲ་གཡོ་སྒྲ་ཆགས་དང་སྒྲོམ་ལས་དང་། །མངོན་པའི་ར་རྒྱལ་འདོད་ཆགས་ཞེ་སྤང་དང་། །

རིགས་དང་གཟུགས་དང་ཐོས་པ་ལང་ཚོ་དང་། །དབང་ཐང་ཆེ་བས་རྒྱགས་པ་དག་བཞིན་གཟིགས། །

12) 慳吝諂誑貪懈怠 貪欲嗔恨增上慢 及以種貌聞韶華 權勢而驕視如敵

慳諂誑貪怠 慢淫嗔氏族 多聞年少嬌 並視如怨賊

བག་ཡོད་བདུད་ཅིའི་གནས་ཏེ་བག་མེད་པ། །འཆི་བའི་གནས་སུ་སྤྱབ་པས་བཀའ་སྐྱུལ་ཏེ། །

དེ་བས་ཁྲོད་ཀྱིས་དགོ་ཚོས་སྤེལ་སྤང་དུ། །བྱས་པས་ཉལ་ཏུ་བག་དང་བཅས་པར་མཛོད། །

13) 佛說不放逸甘露 放逸乃為死亡處 是故汝為增善法 當恒敬具不放逸

說無生由勤 有死因放逸 勤能長善法 爾可修謹慎

གང་ཞིག་སྒོན་ཆད་བག་མེད་གྱུར་པ་ལས། །སྤྱི་ནས་བག་དང་ལྡན་པར་གྱུར་དེ་ཡང་། །

ཟླ་བ་སྤྱིན་བལ་ལྟ་བུར་རྣམ་མཛེས་ཏེ། །དགའ་བོ་སོར་སྤང་མཐོང་ལྡན་བདེ་བྱེད་བཞིན། །

14) 何者昔日極放逸 爾後行為倍謹慎 如月離雲極絢麗 難陀指鬘見樂同

先時離放逸 後若改勤修 猶如雲翳除 良宵睹明月

孫陀羅難陀 央具理摩羅 達含綺莫迦 翻惡皆成善

འདི་ལྟར་བཟོད་མཚུངས་དཀའ་སྤྱབ་མ་མཆིས་པས། །ཁྲོད་ཀྱིས་ཁོ་བོ་སྐབས་དབྱེ་མི་བཀྱི། །

ཁོ་བོ་སྤངས་པས་སྤྱིར་མི་སྤྲོག་པ་ཉིད། །ཐོབ་པར་འགྱུར་བར་སངས་རྒྱས་ཞལ་གྱིས་བཞེས། །

15) 如是無等忍苦行 汝莫令嗔有機乘 斷嗔獲得不退果 此乃佛陀親口說

勇進無同忍 勿使忿勢行 終得不還位 佛證可除嗔

བདག་ནི་འདིས་སྤྱོད་འདིས་བཏགས་པམ་པར་བྱས། །འདི་ཡིས་བདག་ལོར་འཕྲོགས་པར་གྱུར་ཏེ་ཞེས། །

འཁོར་དུ་འཛིན་པས་འབྲུག་ལོང་རྣམས་བསྐྱེད་དེ། །འཁོན་འཛིན་རྣམ་སྤང་བདེ་བར་གཉིད་ཀྱིས་ལོག། །

16) 我為此人相責罵 毆打擊敗奪吾財 耿耿於懷起衝突 斷除懷恨即安眠

他人打罵我 欺陵奪我財 懷恨招怨诤 舍恨眠安樂

སེམས་ནི་ཚུ་དང་ས་དང་རྫོ་བ་ལ། །རི་མོ་བྱིས་པ་དེ་འདྲར་རིག་པར་བཀྱི། །

དེའི་ནང་ཉོན་མོངས་ཅན་ལ་དང་བོ་ནི། །མཚོག་སྤྱེ་ཚོས་འདོད་རྣམས་ལ་ཐ་མ་ལགས། །

17) 當知心如於水面 土石之上繪圖畫 其中具惑如初者 諸求勝法如末者

如于水土石 人心盡彼同 起煩惱前勝 愛法者如後

རྒྱལ་བས་སྤྱིང་ལ་འབབ་དང་བདེན་པ་དང་། །ལོག་པར་སྐྱེ་ལྡན་སྤྱིས་བྱ་རྣམས་ཀྱི་ནི། །

མང་ཅི་མེ་ཏོག་མི་གཙང་ལྟ་བུའི་ཚིག། །རྣམ་གསུམ་བཀའ་སྐྱུལ་དེ་ལས་ཐ་མ་སྤང་། །

18) 佛說語言有三種 稱心真實顛倒說 猶如蜂蜜鮮花糞 唯一當棄最末者

佛說三種語 人美實虛言 猶如蜜花糞 棄後可行前

སྒྲིབ་ནས་སྒྲིབ་བའི་མཐར་ཐུག་སྒྲིབ་པ་ནས། །སྒྲིབ་པའི་མཐར་ཐུག་སྒྲིབ་ནས་སྒྲིབ་མཐར་ཐུག།

སྒྲིབ་ནས་སྒྲིབ་བའི་མཐར་ཐུག་གང་ཟག་ནི། །བཞི་སྟེ་དེ་དག་རྣམས་ཀྱི་དང་པོར་མཛོད། །

19) 今明後明至究竟 今暗後暗至最終 今明後暗至終點 今暗後明至圓滿

如是四種類型人 國王當做第一種

今明後亦明 今暗後還暗 或今明後暗 或今暗後明

如是四種人 王當依第一

མི་ནི་ཨ་མའི་འབྲས་བུ་ཞིན་མ་སློན་ལ། །སློན་པ་དང་འདྲ་སློན་ལ་མ་སློན་འདྲ། །

མ་སློན་མ་སློན་པར་སྒྲིབ་ལ་ནི། །སློན་པར་སྒྲིབ་ཞེས་བཞུ་བ་འདྲར་རྟོགས་མཛོད། །

20) 當知人類如芒果 外似成熟內未熟 內成熟外似未熟 內外未熟內外熟

自有生如熟 亦有熟如生 亦有熟如熟 或復生如生

庵沒羅果中 有如是差別 人亦同彼四 難識王應知

གཞན་གྱི་ཚུང་མ་མི་ལྟ་མཐོང་ན་ཡང་། །འཚོད་མཐུན་པར་མ་དང་བྱ་མོ་དང་། །

སྤོང་མའི་འདུ་ཤེས་བསྐྱེད་བཞུ་ཆགས་གྱུར་ན། །མི་གཙང་ཉིད་དུ་ཡང་དག་བསམ་པར་བཞུ། །

21) 切莫眼瞧他妻室 若睹亦隨其年齡 作母女兒姊妹想 若貪真觀不淨性

勿睹他妻室 設觀如母女 姊妹想隨年 起貪思不淨

གཡོ་བའི་སེམས་ནི་ཐོས་མཚུངས་བྱ་ལྟ་བུར། །གཏེར་བཞིན་སྟོག་དང་འདྲ་བར་བསུང་བཞུ་སྟེ། །

གདུག་པ་དུག་དང་མཚོན་དང་དག་པོ་དང་། །མི་བཞིན་འདོད་པའི་བདེ་ལ་ཡིད་འབྱུང་མཛོད། །

22) 當如聞子寶藏命 守護動搖之內心 猶如猛獸毒刀刃 怨敵烈火厭欲樂

如聞子藏命 防持躁動心 獸藥刀怨火 無令欲樂侵

འདོད་པ་རྣམས་ནི་ཕུང་ཁོལ་བསྐྱེད་པ་སྟེ། །རྒྱལ་བའི་དབང་པོས་གཉེན་འབྲས་འདྲར་གསུངས། །

དེ་དག་སྤང་བཞུ་དེ་ཡི་ལྷགས་སྟོག་གིས། །འཁོར་བའི་བཙོན་རར་འཇིག་རྟེན་འདི་དག་བཙུངས། །

23) 一切欲妙生禍殃 佛說如同木鑿果 世間人以其鐵鐐 縛輪迴獄當斷彼

由欲作無利 譬如兼博果 佛說彼應除 生死牢枷鎖

གང་དག་དབང་པོ་དུག་ཡུལ་རྣམས་ལ་ནི། །རྟོག་ཏུ་མི་བརྟེན་གཡོ་དང་གང་དག་ཅིག།

གཡུལ་ངོར་དག་ཚོགས་ལས་རྒྱལ་དེ་དག་ལས། །མཁས་རྣམས་དང་པོ་དབའ་རབ་ལགས་པར་འཚོལ། །

24) 知伏六根諸對境 恒時動搖不穩固 沙場勝敵此二者 初諸智者真勇士

譎誑常搖境 能降斯六識 執仗掃衆怨 許初為勇極

བྱུང་མེད་གཞོན་རྒྱུ་ལུས་ནི་ལོགས་ཤིག་ཏུ། །དྲི་བ་དང་སྒོ་དགུ་དོད་པ་དང་། །

མི་གཙང་ཀུན་སྤོང་འདྲ་བ་དག་དཀའ་དང་། །པགས་པས་གཡོགས་དང་རྒྱན་ཡང་ལོགས་ཤིག་གཟིགས། །

25) 當觀少女身背後 臭氣顯露九孔門 如骯髒器難填滿 皮飾遮掩亦不淨

臭氣九門衆穢室 行軀難滿薄皮纏 請看少女除莊彩 折別形骸惡叵言

ཇི་ལྟར་མཛོ་ཅན་སློན་བྱས་ཉེན་པ་ནི། །བདེ་བའི་དོན་དུ་མེ་ལ་ཀྱུན་བསྟན་གྲང་། །

ཞི་བར་མི་འགྱུར་དེ་དང་འདྲ་བར་ནི། །འདོད་པ་རྣམས་ལ་ཆགས་པའང་མཁྱེན་པར་མཛོད། །

26) 如麻瘋病蟲蠕動 為得樂受皆依火 非但不息苦更增 當知貪欲與彼同  
癩蟲穿已痛 求安就火邊 止息無由免 耽欲亦同然

དོན་དམ་གཟིགས་པར་བགྱི་སྤང་དངོས་རྣམས་ལ། །ཚུལ་བཞིན་ཡིད་ལ་བགྱིད་པ་དེ་གོམས་མཛོད། །

དེ་དང་འདྲ་བར་ཡོན་ཏན་ལྡན་པ་ཡི། །ཚོས་གཞན་འགའ་ཡང་མཆིས་པ་མ་ལགས་སོ། །

27) 為見勝義於諸法 如理作意而修習 與之相同具功德 他法少許亦無有  
為知真勝理 作意觀衆事 唯斯德應習 無余法可親

སྐྱེས་བུ་རིགས་གཟུགས་ཐོས་དང་ལྡན་རྣམས་གྲང་། །ཤེས་རབ་ཚུལ་བྱིས་སྤྲུལ་བ་བཀུར་མ་ལགས། །

དེ་ལྟས་གང་ལ་ཡོན་ཏན་འདི་གཉིས་ལྡན། །དེ་ནི་ཡོན་ཏན་གཞན་དང་བྲལ་ཡང་མཛོད། །

28) 族貌聞雖俱全士 然離慧戒非受敬 何者具此二功德，彼無他德亦應供  
若人具族望 貌美複多聞 無智破屍羅 是人何足貴  
若人無族望 貌醜寡知聞 有智護屍羅 人皆應供養

འཇིག་རྟེན་མཁྱེན་པ་རྙེད་དང་མ་རྙེད་དང་། །བདེ་དང་མི་བདེ་སྟན་དང་མི་སྟན་དང་། །

བསྟོད་སྤང་ཅེས་བགྱི་འཇིག་རྟེན་ཚོས་བརྟུང་པོ། །བདག་གི་ཡིད་ཡུལ་མིན་པར་མགོ་སྟོམས་མཛོད། །

29) 知世法者得與失 樂憂美言與惡語 讚毀世間此八法 非我意境當平息  
利無利苦樂 稱無稱毀譏了俗世八法 齊心離斯境

ཁྱོད་ཀྱིས་བྲམ་ཟེ་དགོ་སྤོང་ལྷ་དང་ནི། །མགོན་དང་ཡབ་ཡུམ་དག་དང་བཅུན་མོ་དང་། །

འཁོར་གྱི་སྤང་དུའང་སྲིག་པ་མི་བགྱི་སྟེ། །དམྱལ་བའི་རྣམ་སྲིན་སྐལ་འོད་འགའ་མ་མཆིས། །

30) 汝為沙門婆羅門 師客父母王妃眷 亦不應造諸罪業 地獄異熟他不分  
再生天乞士 父母妻子人 勿由斯造罪 獄果他不分

སྲིག་པའི་ལས་རྣམས་སྤུང་པ་འགའ་ཡང་ནི། །དེ་ཡི་མོད་ལ་མཚོན་བཞིན་མི་གཙོད་གྲང་། །

འཆི་བའི་དུས་ལ་བབ་ན་སྲིག་པ་ཡི། །ལས་ཀྱི་འབྲས་བུ་གང་ལགས་མཛོན་པར་འགྱུར། །

31) 有者所造諸罪業 縱未即時如刀砍 然死降臨頭上時 罪業之果必現前  
若行諸罪業 非如刀斬傷 待至臨終際 惡業果全彰

དད་དང་ཚུལ་བྱིས་སྤྲུལ་ཐོས་དང་གཏོང་བ་དང་། །དྲི་མེད་ངོ་ཚ་ཤེས་དང་བྱིལ་ཡོད་དང་། །

ཤེས་རབ་འོར་བདུན་ལགས་པར་སྤུབ་པས་གསུངས། །འོར་གཞན་པལ་པ་དོན་མ་མཆིས་རྟོགས་མཛོད། །

32) 佛說信心與持戒 多聞布施淨知慚 有愧智慧聖七財 知餘財物無實義  
信戒施淨聞 慚愧及正慧 七財牟尼說 共有物誠虛

ཐུན་པོ་འགྲེང་དང་འདུས་ལ་ལྷ་བ་དང་། །ལེ་ལོ་སྤྲིག་པའི་གྲོགས་ལ་བརྟེན་པ་དང་། །

ཆང་དང་མཚན་མོ་རྒྱ་བ་དན་སོང་བ། །བྲགས་པ་ཉམས་པར་འགྱུར་བ་དེ་དུག་སྤང་། །

33) 賭博以及看聚會 懶惰依附惡劣友 飲酒夜晚入村落 斷毀名譽之六法  
博奕樂觀喧雜境 懶惰惡友敦親志 飲酒非時行六過 此劫芳名爾應棄

འོར་རྒྱམས་ཀུན་གྱི་ནང་ན་ཚོག་ཤེས་པ། །རབ་མཚོག་ལགས་པར་ལྷ་མིའི་སྟོན་པས་གསུངས། །

ཀུན་དུ་ཚོག་ཤེས་མཛོད་ཅིག་ཚོག་མཁུན་ན། །འོར་མི་བདོག་ཀྱང་ཡང་དག་འབྱོར་པ་ལགས། །

34) 佛說一切財產中 知足乃為最殊勝 是故應當常知足 知足無財真富翁  
求財少欲最 人天師盛陳 若能修少欲 雖貧是富人

དེས་པ་བདོག་མང་ཇི་ལྟར་སྤྲུག་བསྐྱལ་བ། །འདོད་པ་ཚུང་རྒྱམས་དེ་ལྷ་མ་ལགས་ཏེ། །

སྤྱ་མཚོག་རྒྱམས་ལ་མགོ་བོ་ཇི་སྟེད་པ། །དེ་ལས་བྱུང་བའི་སྤྲུག་བསྐྱལ་དེ་སྟེད་དོ། །

35) 智者痛苦如財多 少欲之人非如是 一切龍王頭數目 所生痛苦如是多  
若人廣求諸事者 還被爾許苦來加 智者若不修少欲 受惱還如衆首蛇

རང་བཞིན་དགའ་འབྲེལ་གཤེད་མ་ལྷ་བྱ་དང་། །བྱིམ་ཐབ་བརྟན་བགྱིད་རྗེ་མོ་ལྷ་བྱ་དང་། །

ཚུང་དུའང་རྒྱ་བ་ཚོམ་རྒྱན་ལྷ་བྱ་ཡི། །ཚུང་མ་གསུམ་པོ་དེ་དག་རྒྱམ་པར་སྤང་། །

36) 性如聯敵劊子手 輕凌夫君如惡女 微財不放如盜匪 當棄此等三婦人  
稟性抱怨如殺者 欺輕夫主如男偶 縱使片物必行偷 宜可棄茲三賊婦

སྤོང་མོ་ལྷ་བྱར་རྗེས་མཐུན་གང་ཡིན་དང་། །མཛའ་མོ་བཞིན་དུ་སྟོང་ལ་འབབ་པ་དང་། །

མ་བཞིན་ཕན་པར་འདོད་དང་བྲན་མོ་བཞིན། །དབང་གྱུར་གང་ཡིན་རིགས་ཀྱི་ལྷ་བཞིན་བཀུར། །

37) 隨順自己如姊妹 情投意合若摯友 仁愛自己似慈母 聽從如僕敬若神  
順若姊妹慈如母 隨從若婢伴猶親 如茲四婦宜應供 應知此室號天人

ཁ་བས་སྤྲན་དང་འདྲ་བར་རིགས་པ་ཡིས། །འདོད་ཆགས་ཞེ་སྤང་མེད་པར་བསྟེན་བགྱི་སྟེ། །

རྒྱགས་ཕྱིར་མ་ལགས་བསྟེམས་པའི་ཕྱིར་མ་ལགས། །འཚོག་ཕྱིར་མ་ལགས་ལུས་གནས་འབའ་ཞིག་ཕྱིར། །

38) 了知飲食如良藥 無有貪嗔而享用 非為驕橫體健朗 唯一為使身生存  
受餐如服藥 知量去貪嗔 不為肥驕傲 但欲住持身

རིག་པའི་བདག་ཉིད་ཉིན་པར་མཐའ་དག་དང་། །མཚན་མོ་སྤྲན་གྱི་སྟོང་སྤང་བརྟན་ནས་ནི། །

མནལ་ཚེའང་འབྲས་བུ་མེད་པར་མི་འགྱུར་བར། །དྲན་དང་ལྷན་པར་དེ་དག་བར་དུ་མཐོལ། །

39) 賢明君主勤度過 白晝上夜及下夜 睡時亦非徒無果 於中夜具正念眠  
勤軀度永日 于初後夜中 眠夢猶存念 勿使命虛終

བྱམས་དང་སྒྲིང་རྗེ་དག་དང་དགའ་བ་དང་། །བཏང་སྒྲོམས་ཏྲག་ཏུ་ཡང་དག་བསྐྱོམ་མཛོད་ཅིག །

གོང་མ་བརྟེན་པར་མ་གྱུར་དེ་ལྟ་ནའང་། །ཚངས་པའི་འཛིག་རྟེན་བདེ་བ་ཐོབ་པར་འགྱུར། །

40)恒常真實而修持 慈悲喜捨四無量 縱然未證正等覺 亦得梵天無量樂  
慈悲喜正舍 修習可常研 上流雖未入 能生梵世天

འདོད་སྦྱོང་དགའ་དང་བདེ་དང་སྦྱུག་བསྐྱེལ་དག །རྣམ་པར་སྤངས་པའི་བསམ་གཏན་བཞི་པོ་ཡིས། །

ཚངས་དང་འོད་གསལ་དག་དང་དགོ་རྒྱས་དང་། །འབྲས་བུ་ཆེ་ལྷ་རྣམས་དང་སྐལ་མཉམ་ཐོབ། །

41)以斷欲行喜樂苦 四種禪定次第生 梵天光明遍淨天 廣果天之四天界  
舍雜欲苦尋喜樂 隨業當生四地中 大梵光音及遍淨 廣果天生與彼同

ཏྲག་དང་མངོན་པར་ཞེན་དང་གཉེན་པོ་མེད། །ཡོན་ཏན་གཙོ་ལྷན་བཞི་ལས་བྱུང་བའི་ལས། །

དགོ་དང་མི་དགོ་རྣམ་ལྔ་ཆེན་པོ་སྟེ། །དེ་བས་དགོ་བ་སྦྱོང་ལ་བཙོན་པར་བགྱི། །

42)恒貪不具對治法 功德主田之事生 五種善惡更為重 故當精勤行大善  
若恒修對治 德勝愍眾生 此五行爲善 不行爲大惡

ལན་ཚུ་སྤང་འགས་ཚུ་ནི་རྒྱང་ཏུ་ཞེག །རོ་བསྐྱར་བགྱིད་ཀྱི་གསྐྱའི་སྤང་མིན་ལྟར། །

དེ་བཞིན་སྟོན་པའི་ལས་ནི་ཚུང་ཏུ་ཡང་། །དགོ་བའི་ཅ་བ་ཡང་ལ་མཁྱེན་པར་བགྱི། །

43)數兩鹽轉少水味 非能改變恒河水 如是當知微小罪 無法摧毀大善根  
雨鹽鹹少水 豈若瀉江池 縱令微罪業 善大殄應知

གོད་དང་འགྲོད་དང་གཞོད་སེམས་སྟེ། །གས་པ་དབག་ཉིད་དང་འདོད་ལ་འདུན་དང་ཐེ་ཚོམ་སྟེ། །

སྐྱབ་པ་ལྔ་པོ་འདི་དག་དགོ་བའི་ནོར། །འཕྲོག་པའི་ཚོམ་རྒྱན་ལགས་པར་མཁྱེན་པར་མཛོད། །

44)掉舉後悔與害心昏睡貪欲及懷疑 當知此等五種障 乃奪善財之盜匪  
嗔掉舉惡作 昏睡欲貪疑 如斯五蓋賊 常偷諸善利

དད་དང་བཙོན་འགྱུ །ས་དག་དང་བྲན་པ་དབཞིང་འཛོན་ཤེས་རབ་ཚོས་མཚོག་ལྔ་ཉིད་དེ། །

འདི་ལ་མངོན་བཙོན་མཛོད་ཅིག་འདི་དག་ནི། །སྟོབས་དབང་ཞེས་བགྱི་ཅེ་མོར་གྱུར་པའང་ལགས། །

45)信心精進與正念 等持智慧勝法位 當勤於此稱力根 乃為頂位之本體  
有五最勝法 信勇念定慧 于此應勤習 能招根力頂

ན་ག་འཆི་སྦྱག་བྲལ་དང་དེ་བཞིན་དུ། །ལས་ནི་བདག་གིར་བྱས་ལས་མ་འདས་ཞེས། །

དེ་ལྟར་ཡང་དང་ཡང་དུ་སེམས་པ་ནི། །དེ་ཡི་གཉེན་པོའི་སྒོ་ནས་རྒྱགས་མི་འགྱུར། །

46)病老死及愛別離 如此業即我所造 如是反覆思維者 彼對治門不驕矜  
病苦死愛別 斯皆自業爲 未度可勤修 對品忘嬌恣