

༄༅། །བཤེས་པའི་སྤྱིངས་ཡི། །

《 親友書 》

義淨法師 譯

ལྷ་གར་སྐད་དུ། ལུ་ཉི་ད་ལེ་ལ། 梵語云：素溪達雷喀

བོད་སྐད་དུ། བཤེས་པའི་སྤྱིངས་ཡི། 藏語云：親友書

ན་མོ་གུ་ཅུ་མ་རྒྱ་སྟོ་ལྷ་ཡ། 頂禮文殊童子

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

為令堪聽善妙者 希福我依佛尊說

བསོད་ནམས་འདུན་སྐྱན་འཕགས་པའི་དབྱངས་འདི་དག། །ཅུང་ཟད་ཅི་བཟེབས་ཁྱོད་ཀྱིས་གསན་པའི་རིགས།

稍許集成聖梵音 汝當恭敬而諦聽

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

佛像縱然以木雕 無論如何智者供

དེ་བཞིན་བདག་གིས་སྟན་ངག་འདི་ངན་ཡང་། །དམ་ཚིས་བཟོད་ལ་བརྟེན་སྐད་སྐད་མི་བགྱི།

如是我詩雖拙劣 依妙法說勿輕蔑

ཐུབ་པ་ཚེན་པོའི་བཀའ་ནི་སྣན་དགུ་ཞིག། །ཁྱོད་ཀྱི་ཐུགས་སུ་སྣ་ཡང་ཚུད་མོད་ཀྱི།

於大能仁之衆教

王汝雖先已精通

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

猶如石夾依月光

豈非較前更美妙

རྒྱལ་བས་སངས་རྒྱས་ཚོས་དང་དགོ་འདུན་དང་། །ཁཱ་ཏོང་དང་ཚུལ་བྲིམས་སྣ་རྗེས་བྱན་པ་བྱུག།

如來殷切而告言

佛陀妙法與僧衆

རབ་དུ་བཀའ་བསྐྱལ་དེ་དག་སོ་སོའི། །ཡོན་ཏན་ཚོགས་ཀྱི་རྗེས་སུ་བྱན་པར་བགྱི།

施戒天尊六隨念

各功德資常憶念

དགོ་བའི་ལས་ལམ་བརྒྱ་པོ་ལུས་དང་ནི། །ངག་དང་ཡིད་ཀྱིས་རྟག་དུ་བསྟེན་བགྱི་ཞིང་།།

奉行十種善業道

身語意門當常依

ཆང་རྣམས་ལས་བསྟོན་དེ་བཞིན་དགོ་བ་ཡི། །འཚོ་བ་ལ་ཡང་མངོན་པར་དགྱེས་པར་མཛོད།།

杜絕一切醇美酒

歡喜賢妙之維生

ལོངས་སྤོང་གཡོ་བ་སྒྲིང་པོ་མེད་མཁུན་ནས། །དགོ་སྤོང་བུམ་ཟེ་བཀའ་དང་བཤེས་རྣམས་ལ།།

知財動搖無實質

如理施比丘梵志

སྤྱིན་པ་ཚུལ་བཞིན་སྤུལ་བ་གྱི་ཕ་རོལ་དུ། །སྤྱིན་ལས་གཞན་པའི་གཉེན་མཚོག་མ་མཆིས་སོ།།

親朋貧者為他世

施外無餘勝親友

སྤོང་གྱིས་ཚུལ་བྲིམས་མ་ཉམས་མོད་མི་དམའ། །མ་འདྲེས་མ་སྐྱགས་པ་དག་བསྐྱེན་པར་མཛོད།།

汝戒未失無缺憾

未混未染當依之

བྲིམས་ནི་རྒྱ་དང་མི་རྒྱའི་ས་བཞིན་དུ། །ཡོན་ཏན་ཀུན་གྱི་གཞི་རྟེན་ལགས་པར་གསུངས།།

戒如動靜之大地

一切功德之根本

སྤྱིན་དང་ཚུལ་བྲིམས་བཟོད་བཙོན་བསམ་གཏན་དང་། །དེ་བཞིན་ཤེས་རབ་གཞལ་མེད་ཕ་རོལ་ཕྱིན།།

施戒安忍精進禪

如是無量智慧度

འདི་དག་རྒྱས་མཛོད་སྤིད་པའི་རྒྱ་མཚོ་ཡི། །ཕ་རོལ་ཕྱིན་པ་རྒྱལ་བའི་དབང་པོར་མཛོད།།

圓滿趨向有海岸

成就如來正等覺

གང་ལ་ཕ་དང་མ་དག་མཚོན་པ་ཡི། །རིགས་དེ་ཚངས་བཅས་སློབ་དཔོན་བཅས་པ་ལགས།།

何者孝敬父母親

波族具梵阿闍黎

དེ་དག་ལ་མཚོན་གྲགས་པར་འགྱུར་བ་དང་། །སྤང་མ་ལ་ཡང་མཐོ་རིས་འགྱུར་བ་ལགས།།

供養波等今名揚

他世亦轉善趣中

འཚོ་དང་ཚོམ་རྒྱན་འབྲིག་པ་རྩུན་དང་ནི། །ཁང་དང་དུས་མིན་ཟས་ལ་ཆགས་པ་དང་།།

損害盜奪與淫行

妄語貪酒非時餐

མལ་སྤོན་མཐོ་ལ་དགའ་དང་སྐྱ་དག་དང་། །ཁར་དང་ཕྱིང་བའི་བྱང་པར་རྣམས་སྤོང་ཞིང་།།

喜高廣床與歌唱

舞蹈花鬘皆當斷

དག་བཅོམ་ཚུལ་བྲིམས་རྗེས་སུ་བྱེད་པ་ཡི། །ཡན་ལག་བརྒྱད་པོ་འདི་དག་དང་ལྔ་ན།།

隨行羅漢之戒律

若具此等八齋戒

གསོ་སྦྱང་འདོད་སྦྱོང་ལྷ་ལྷས་ཡིད་འོང་བ། །སྐྱེས་པ་བྱུང་མེད་དག་ལ་སྦྱོལ་བར་བགྱིད།།

持長淨轉欲天身

當賜善男善女人

འདི་ལྟར་བཟོད་མཚུངས་དཀའ་ཐུབ་མ་མཆིས་པས། །ཁྱོད་ཀྱིས་ཁྱོ་བའི་གོ་སྐབས་དབྱེ་མེད་བགྱིད།།

如是無等忍苦行

汝莫令嗔有機乘

ཁྱོ་བ་སྤངས་པས་ཕྱིར་མི་ཕྱོག་པ་ཉིད། །ཐོབ་པར་འགྱུར་བར་སངས་རྒྱས་ཞལ་གྱིས་བཞེས།།

斷嗔獲得不退果

此乃佛陀親口說

བདག་ནི་འདིས་སློད་འདིས་བཏགས་པམ་པར་བྱས། །འདི་ཡིས་བདག་ལོར་འཕྲོག་པར་གྱུར་ཏོ་ཞེས།།

我為此相責毆

罵打擊敗奪吾財

འཁོན་དུ་འཛིན་པས་འཇུགས་ལོང་རྣམས་བསྐྱེད་དེ། །འཁོན་འཛིན་རྣམ་སྤངས་བདེ་བར་གཉིད་ཀྱིས་ལོག།

耿耿於懷起衝突

斷除懷恨即安眠

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

當知心如於水面

土石之上繪圖畫

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

其中具惑如初者

諸求勝法如末者

རྒྱལ་བས་སྒྲིང་ལ་འབབ་དང་བདེན་པ་དང་། །ལོག་པར་སྣང་ལྡན་སྐྱེས་བུ་རྣམས་ཀྱི་ནི།

佛說語言有三種

稱心真實顛倒說

སྣང་ཅི་མེ་ཏྲོག་མི་གཙང་ལྷ་བུའི་ཚོག་ །རྣམ་གསུམ་བཀའ་སྣལ་དེ་ལས་ཐ་མ་སྣང་།།

猶如蜂蜜鮮花叢

唯一當棄最末者

སྣང་ནས་སྣང་བའི་མཐར་ཐུག་ཟུན་པ་ནས། །ཟུན་པའི་མཐར་ཐུག་སྣང་ནས་ཟུན་མཐར་ཐུག།

今明後明至究竟 今暗後暗至最終 今明後暗至終點

ཟུན་ནས་སྣང་བའི་མཐར་ཐུག་གང་ཟག་ནི། །བཞི་སྟེ་དེ་དག་རྣམས་ཀྱི་དང་པོ་མཛོད།།

今暗後明至圓滿

如是四種類型人 國王當做第一種

མི་ནི་ཨ་སྐྱའི་འབྲས་བཞིན་མ་སྐྱེན་ལ། །སྐྱེན་པར་དང་འདྲ་སྐྱེན་ལ་མ་སྐྱེན་འདྲ།།

當知人類如芒果

外似成熟內未熟

མ་སྐྱེན་མ་སྐྱེན་པར་སྣང་སྐྱེན་ལ་ནི། །སྐྱེན་པར་སྣང་ཞེས་བགྱི་བ་འདྲར་ཏྲོགས་མཛོད།།

內成熟外似未熟

內外未熟內外熟

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

切莫眼瞧他妻室 若睹亦隨其年齡

སྲིང་མོའི་འདུ་ཤེས་བསྐྱེད་བགྱིད་ཆགས་འགྱུར་ན། །མི་གཙང་ཉིད་དུ་ཡང་དག་བསམ་པར་བགྱི།།

作母女兒姊妹想 若貪真觀不淨性

གཡོ་བའི་སེམས་ནི་ཐོས་མཚུངས་བྱ་ལྟ་བུར། །གཏེར་བཞིན་སློག་དང་འདུ་བར་སྤྱང་བགྱི་སྟེ།།

當如聞子寶藏命 守護動搖之內心

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

猶如猛獸毒刀刃 怨敵烈火厭欲樂

འདོད་པ་རྣམས་ནི་ཕུང་ཁྲོལ་བསྐྱེད་པ་སྟེ། །རྒྱལ་བའི་དབང་པོས་གིམ་པའི་འབྲས་འདྲར་གསུངས།།

一切欲妙生禍殃 佛說如同木驚果

དེ་དག་སྤང་བགྱི་དེ་ཡི་ལྷགས་སློག་གིས། །འཁོར་བའི་བཙོན་རར་འཇིག་རྟེན་དེ་དག་བཅིངས།།

世間人以其鐵鑊 縛輪迴獄當斷波

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

知伏六根諸對境 恒時動搖不穩固

གཡུལ་ངོར་དག་ཚོགས་ལས་རྒྱལ་དེ་དག་ལས། །མཁས་རྣམས་དང་པོར་དཔའ་རབ་ལགས་པར་འཚེ།།

沙場勝敵此二者 初諸智者真勇士

བྱང་མེད་གཞོན་ལུང་ལྷན་ནི་ལོགས་ཤིག་ཏུ། །དྲི་ང་བ་དང་སྒོ་དགུ་དོད་པ་དང་།།

當觀少女身背後 臭氣顯露九孔門

མི་གཙང་ཀུན་སྣོད་འདྲ་བ་དགང་དགའ་དང་། །པགས་པས་གཡོགས་དང་རྒྱན་ཡང་ལོགས་ཤིག་གཟིགས།།

如航髒器難填滿 皮飾遮掩亦不淨

ཇི་ལྟར་མཛོ་ཅན་སྲིད་བྱས་ཉེན་པ་ནི། །བདེ་བའི་དོན་དུ་མི་ལ་ཀུན་བསྐྱེན་ཀྱང་།།

如麻風病蟲蠕動 為得樂受皆依火

ནི་བར་མི་འགྲུར་དེ་ཉིད་འདྲ་བར་ནི། །འདོད་པ་རྣམས་ལ་ཆགས་པའང་མཁྱེན་པར་མཛོད།།

非但不息苦更增 當知貪欲與波同

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

為見勝義於諸法

如理作意而修習

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

與之相同具功德

他法少許亦無有

སྤྱེས་བུ་རིགས་གཟུགས་ཐོས་དང་ལྡན་རྣམས་ཀྱང་། །ཤེས་རབ་ཚུལ་བྲིམས་བྲལ་བ་བཀུར་མ་ལགས།།

族貌聞雖具全士

然離慧戒非受敬

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

何者具此二功德

彼無他德亦應供

འཇིག་རྟེན་མཁྱེན་པ་རྗེད་དང་མི་རྗེད་དང་། །བདེ་དང་མི་བདེ་སྟོན་དང་མི་སྟོན་དང་།།

知世法者得與失

樂憂美言與惡語

བསྟོད་སྤྲད་ཅེས་བུ་འཇིག་རྟེན་ཚོས་བརྒྱད་པོ། །བདག་གི་ཡིད་ཡུལ་མིན་པར་མགོ་སྟོམས་མཛོད།།

贊毀世間此八法

非我意境當平息

ཁྱོད་ཀྱིས་བྱམ་ཟེ་དག་སྤོང་ལྷ་དང་ལྷོ། །མགོན་དང་ཡབ་ཡུམ་དག་དང་བཅུན་མོ་དང་།།

汝為沙門婆羅門 師客父母王妃眷

འཁོར་གྱི་སྤང་དུ་སྒྲིག་པ་མི་བགྱི་སྟེ། །དམྱལ་བའི་རྣམ་སྤྲིན་སྐལ་ལོན་འགའ་མ་མཆིས།།

亦不應造諸罪業 地獄異熟他不分

སྒྲིག་པའི་ལས་རྣམས་སྤྱད་པ་འགའ་ཡང་ནི། །དེ་ཡི་མོད་ལ་མཚོན་བཞིན་མི་བཙོད་ཀྱང་།།

有者所造諸罪業 縱未即時如刀砍

འཆེ་བའི་དུས་ལ་བབས་ན་སྒྲིག་པ་ཡི། །ལས་ཀྱི་འབྲས་བུ་གང་ལགས་མངོན་པར་འགྱུར།།

然死降臨頭上時 罪業之果必現前

དད་དང་ཚུལ་བྲིམས་གཏོང་དང་ཐོས་པ་དང་། །དྲི་མེད་ངོ་ཚ་ཤེས་དང་བྲེལ་ཡོད་དང་།།

佛說信心與持戒 多聞布施淨知慚

ཤེས་རབ་ལོར་བདུན་ལགས་པར་སྤུབ་པས་གསུངས། །ལོར་གཞན་པལ་བ་དོན་མ་མཆིས་ཏོགས་མངོད།།

有愧智慧聖七財 知餘財物無實義

རྒྱལ་པོ་འགྲོད་དང་འདུས་ལ་ལྷ་བ་དང་། །ལེ་ལོ་སྤྲིག་པའི་གྲོགས་ལ་བརྟེན་བ་དང་། །

賭博以及看聚會

懶惰依附惡劣友

ཆང་དང་མཚན་མོ་རྒྱ་བ་དན་སོང་བ། །གྲགས་པ་ཉམས་པར་འགྱུར་བ་དེ་རྒྱག་སྤོང་། །

飲酒夜晚入村落

斷毀名譽之六法

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

佛說一切財產中

知足乃為最殊勝

ཀུན་ཏུ་ཚོག་ཤེས་མཛོད་ཅིག་ཚོག་མཁྱེན་ན། །འོར་མི་བདོག་ཀྱང་ཡང་དག་འབྱོར་བ་ལགས། །

是故應當常知足

知足無財真富翁

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

智者痛苦如財多

少欲之人非如是

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

一切龍王頭數目

所生痛苦如是多

རིགས་པའི་བདག་ཉིད་ཉིན་པར་མཐའ་དག་དང་། །མཚན་མོའི་བྱམ་གྱི་སྟོང་སྤང་འདས་ནས་ཟི།།

賢明君主勤度過

白晝上夜及下夜

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

睡時亦非徒無果

於中夜具正念眠

བྱམས་དང་སྦྱིང་རྗེ་དག་དང་དགའ་བ་དང་། །བཏང་སྦློམས་ཏྲག་ཏུ་ཡང་དག་མསྦློམས་མཛོད་ཅིག།།

恒常真實亦修持

慈悲喜捨四無量

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

縱然未證正等覺

亦得梵天無量樂

འདོད་སྦྱོང་དགའ་དང་བདེ་དང་སྦྱག་བསྐྱལ་དག །རྣམ་པར་སྤངས་པའི་བསམ་གཏམ་བཞི་པོ་ཡིས།།

以斷欲行喜樂苦

四種禪定次第生

ཚངས་དང་འོད་གསལ་དག་དང་དགོ་རྒྱས་དང་། །འབྲས་བུ་ཆེ་ལྟ་རྣམས་དང་སྐལ་མཉམ་གཞི་བ།།

梵天光明遍淨天

廣果天之四天界

ཏྟག་དང་མངོན་པར་ཞེན་དང་མཉེན་པོ་མེད། །ཡོན་ཏན་གཙོ་ལྡན་གཞི་ལས་བྱུང་བའི་ལས།

恒貪不具對治法

功德主田之事生

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

五種善惡更為重

故當精勤行大善

ལན་ལྔ་སྒང་འགས་ལྷ་ཉི་ཉུང་བྱ་ཞིག །རོ་སྦྱར་བགྱིད་ཀྱི་གང་གའི་སྐྱང་མིན་ལྟར།།

數兩鹽轉少水味

非能改變恒河水

དེ་བཞིན་སྤྲིག་པའི་ལས་ནི་ལྷུང་བྱ་ཡང་། །དགོ་བའི་རྩ་བ་ཡངས་ལ་མཁྱེན་པར་མཛོད།།

如是當知微小罪

無法摧毀大善根

མོད་དང་འགྲོད་དང་གཞོད་སེམས་སྐྱགས་པ་དང་། །གཉིད་དང་འདོད་ལ་འདུན་དང་ཐེ་ཚོམ་སྟེ།།

掉舉後悔與害心

昏睡貪欲及懷疑

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

當知此等五種障

乃奪善財之盜匪

དང་དང་བཙོན་འགྲུས་དག་དང་བྱན་པ་དང་། ཉིང་འཛིན་ཤེས་རབ་ཚོས་མཚོག་ལྗེ་ཉིད་དེ།

信心精進與正念

等持智慧勝法位

འདི་ལ་མངོན་བཙོན་མཛོད་ཅིག་འདེ་དག་ནི། ལྷོ་བས་དབང་ཞེས་བགྱི་ཅེ་མོར་གྱུར་པ་ལགས།

當勤於此稱力根

乃為頂位之本體

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

病老死及愛別離

如此業即我所造

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

如是反復思惟者

波對治門不驕矜

གལ་ཉེ་མཐོ་རིས་ཐར་པ་མངོན་བཞེད་ན། །ཡང་དག་ལྟ་ལ་གོམས་པ་ཉིད་དུ་མཛོད།

若求善趣與解脫

理當修習世正見

གང་བློ་ལོག་པར་ལྟ་བས་ལེགས་སྐྱུང་གྲང་། །ཐམས་ཅད་རྣམས་པར་སྒྲིན་པ་མི་བཟང་ལྗན།

若持邪見縱行善

亦具難忍之苦果

མི་ནི་ཡང་དག་ཉིད་དུ་མི་བདེ་ཞིང་། །མི་རྟག་བདག་མེད་མི་གཙང་རིགས་པར་བགྱེ།

當知人本無安樂

無常無我不清淨

དུན་པ་ཉེ་བར་མ་བཞག་རྣམས་ཀྱིས་ནི། །ཕྱིན་ཅི་ལྷག་བཞིར་སྟ་བ་ཕྱང་ཁྲོལ་བ།

未憶念此之衆生

四顛倒見即禍根

གཟུགས་ནི་བདག་མ་ཡིན་ཞེས་གསུངས་ཏེ་བདག །གཟུགས་དང་མི་ལྡན་གཟུགས་ལ་བདག་གནས་མིན།

當悟經說色非我

我不具色非依存

བདག་ལ་གཟུགས་མི་གནས་ཏེ་དེ་བཞིན་དུ། །ཕྱང་པོ་སྟག་མ་བཞི་ཡང་སྟོང་རྟོགས་བགྱེ།

色亦不依我而住

如是餘四蘊皆空

ཕྱང་པོ་འདྲོད་རྒྱལ་ལས་མིན་དུས་ལས་མིན། །རང་བཞིན་ལས་མིན་ངོ་བོ་ཉིད་ལས་མིན།

當知蘊非隨意生

非時節及自性生

དབང་ཕྱུག་ལས་མིན་རྒྱ་མེད་ཅན་མིན་ཏེ། །མི་ཤེས་ལས་དང་སྲིད་ལས་བྱུང་རིག་མཛོད།

非體自在非無因

乃由無明業愛生

ཚུལ་བྲིམས་བརྟུལ་ལྷགས་མཚོག་འཛིན་རང་ལུས་ལ། བྱིན་ཅི་ལོག་པར་ལྟ་དང་ཐེ་ཚོམ་སྟེ།

理應了知戒禁取

薩迦耶見及懷疑

ཀུན་ཏུ་སྦྱོར་བ་འདི་གསུམ་ཐར་བ་ཡི། རྩོང་བྱེར་སྒོ་འགོགས་ལགས་པར་མཁྱེན་པར་མཛོད།

結縛有中此三者

阻塞解脫城市門

ཐར་བ་བདག་ལ་རག་ལས་འདི་ལ་ནི། །གཞན་གྱི་གོགས་བགྱིད་ཅི་ཡང་མ་མཚེས་པས།

解脫依賴於自己

他人不能作助伴

ཐོས་དང་ཚུལ་བྲིམས་བསམ་གཏུན་ལྡན་པ་ཡིས། །བདེན་པ་རྣམ་པ་བཞི་ལ་འབད་པར་མཛོད།

具足廣聞戒定者

應當精勤修四諦

ལྷག་པའི་ཚུལ་བྲིམས་ལྷག་པའི་ཤེས་རབ་དང་། །ལྷག་པའི་སེམས་ལ་རྟག་ཏུ་བསྐབ་པར་བགྱི།

理當恒常勤修學

殊勝戒律及慧定

བསྐབ་པ་བརྒྱ་ཅུ་ལྔ་བརྒྱ་ལྷག་གཅིག་ནི། །གསུམ་པོ་འདི་ནང་ཡང་དག་འདུ་བར་འགྱུར།

二百五十餘分戒

真實攝此三學中

དབང་ཕྱག་ལུས་གཏོགས་བྱམ་པ་བདེ་གཤེགས་ཀྱིས། |བཟོད་པ་གཅིག་པའི་ལམ་དུ་ཉེ་བར་བསྟན།།

自在憶念所屬身

如來所示一捷徑

དེ་ནི་བསྐྱེམས་ནས་མངོན་པར་བསྐྱེད་བཀྲི་སྟེ། |བྲན་པ་ཉམས་པས་ཚོས་ཀྱན་འཇིག་པར་འགྱུར།།

波當策勵勤守護

喪失正念諸法亡

ཚེ་ནི་གཞོད་མང་རླུང་གིས་བཏབ་པ་ཡི། |ཁྱ་ཡི་ཁུ་བུར་བས་ཀྱང་མི་ཏྟག་ན།།

壽命多害即無常

猶如水泡為風吹

དབྱགས་རྩལ་དབྱགས་འབྱུང་གཉིད་ཀྱིས་ལོག་པ་ལས། |མད་ཁོམ་གང་ལགས་དེ་ནི་ངོ་མཚར་ཆེ།།

呼氣吸氣沉睡間

能得覺醒極稀奇

ལུས་མཐའ་ཐལ་བ་མཐར་སྐམ་མཐར་འདུལ་ཞིང་། |ཐ་མར་མི་གཙང་སྟིང་པོ་མ་མཆིས་པར།།

身際如灰乾腐爛

終究不淨無實質

རྣམ་པར་འཇིག་དངས་ལྷགས་པར་འགྱུར་བ་སྟེ། |སོ་སོར་འགྲེས་ཚོས་ཅན་དུ་མཁྱེན་པར་མཛོད།།

當知一切皆壞滅

各自分散之自性

ས་དང་ལྷན་པོ་རྒྱ་མཚོ་ཉི་མ་བདུན། །འབར་བས་སྲིགས་པའི་ལྷས་ཅན་འདི་དག་ཀྱང་།།

大地山王與海洋 終為七烈日所焚

ཐལ་བར་ཡང་ནི་ལྷས་པར་མི་འགྱུར་ན། །ཤིན་ཏུ་ཉམ་ཚུང་མི་ལྷ་སྣོས་ཅི་འཚལ།།

有情無餘化為塵 弱小人身豈堪言

དེ་ལྟར་འདི་ཀུན་མི་ཉལ་བདག་མེད་དེ། །སྐྱབས་མེད་མགོན་མེད་གནས་མེད་དེ་སྤང་དུ།།

如是無常與無我 無依無怙無存處

འཁོར་བ་ཚུ་ཤིང་སྤོང་པོ་མེད་པ་ལ། །མི་མཚོག་བྱོད་ཀྱིས་སྲུགས་ནི་འབྱུང་བར་མཛོད།།

輪迴無實如芭蕉 人君汝心當厭離

རྒྱ་མཚོ་གཅིག་གནས་གཉའ་ཤིང་བུ་ག་དང་། །རྩས་སྤལ་འཕྲད་པ་བས་ཀྱང་དུད་འགོ་ལས།།

大海漂浮木輓孔 與龜相遇極難得

མི་ཉིད་ཆེས་ཐོབ་དཀའ་བས་མི་དབང་གིས། །དམ་ཚོས་སྦྱོད་པས་དེ་འབྲས་མཚིས་པར་མཛོད།།

旁生轉人較此難 故王修法具實義

ལོག་པར་སྣ་བ་འཛིན་དང་དུད་འགྲོ་དང་། །ཡི་དུགས་ཉིད་དང་དམུལ་བར་སྐྱེ་བ་དང་། །

執持邪見轉旁生

投生餓鬼墮地獄

རྒྱལ་བའི་བཀའ་མེད་པ་དང་མཐའ་འཁོབ་དུ། །ལྷ་སྐྱོར་སྐྱེས་དང་སྐྱེན་ཞིང་སྐྱུགས་པ་ཉིད། །

無有佛教於邊地

轉成癡啞野蠻人

ཚེ་རིང་སྣ་ཉིད་གང་ཡང་རུང་བར་ནི། །སྐྱེ་བ་ཞེས་བགྲི་མི་ཁོམ་སྐྱོན་བརྒྱད་པོ། །

長壽天生任一處

此等即是八無暇

དེ་དག་དང་བྲལ་ཁོམ་པ་རྙེད་ནས་ནི། །སྐྱེ་བ་བསྐྱོག་པའི་སྤང་དུ་འབད་པར་མཛོད། །

遠離此等得閒暇

為不轉生當精進

དེས་པ་འདོད་པས་ཕོངས་དང་འཚི་བ་དང་། །ན་དང་ཆ་སོགས་སྤྱག་བསྐྱེད་དུ་མ་ཡི། །

智者於此求不得

病老死等衆多苦

འབྲུང་གནས་འཁོར་བ་ལ་ནི་སྐྱོ་མཚན་ཅིང་། །འདི་ཡི་ཉེས་པའི་ཤས་ཀྱང་གསན་པར་མཛོད། །

根源輪迴當生厭

亦應傾聽波過患

ཕ་མི་བྱ་ཉིད་མ་མི་ཚུང་མ་ཉིད། རྒྱུ་པོ་དགའ་ཁྱུར་པ་དག་བཤེས་ཉིད་དང་།།

父轉成子母成妻

怨敵復次成親友

བསྐྱོག་པ་ཉིད་དུ་མཆི་བས་དེ་སྤང་དུ། །འཕོར་བ་དག་ན་ངེས་པ་དགའ་མ་མཆིས།།

是故流轉輪迴者

無有少許確定性

རེ་རེས་རྒྱ་མཚོ་བཞི་བས་ལྷག་པ་ཡི། །འོ་མ་འབྱུངས་ཏེ་ད་དུང་སོ་སོ་ཡི།།

每一衆生所飲乳

勝過四大海洋水

སྤྱེ་བའོ་རྗེས་སུ་འབྲངས་ཏེ་འཕོར་བ་པས། །དེ་བས་ཆེས་མང་ཉིད་ཅིག་བཏུང་འཚལ་ལོ།།

今仍流轉投異生

未來所飲更過波

རེ་རེའི་བདག་ཉིད་རུས་པའི་ཕུང་པོ་ནི། །སྤྱན་པོ་མཉམ་པ་སྟེད་ཅིག་འདས་ཁྱུར་ཏེ།།

過去每世所遺骨

堆積一處超山王

མ་ཡི་ཐུག་མཐའ་རྒྱ་ཤུག་ཚོ་གུ་ཅོམ། །རི་ལྷུང་བགྲངས་ཀྱང་ས་ཡིས་ལང་མི་འགྱུར།།

地土搏成棗核丸

其量不及為母數

བརྒྱུ་བྱེན་འཇིག་རྟེན་མཚོད་འོས་གྱུར་ནས་ནི། །ལས་ཀྱི་དབང་གིས་བྱེད་ཡང་ས་སྤྱིང་སྤྱང་།།

帝釋堪稱世間供

以業感招亦墮地

འཁོར་ལོས་བསྐྱར་བ་ཉིད་དུ་གྱུར་ནས་ཀྱང་། །འཁོར་བ་དག་དུ་ཡང་བྲན་ཉིད་དུ་འགྱུར།།

縱然曾為轉輪王

於輪迴中復成僕

མཐོ་རིས་བྱ་མོའི་རྒྱ་མ་སྤྱོད་པ་ལ། །རིག་པའི་བདེ་བ་ཡུན་རིང་སྤྱོད་ནས་སྤྱར།།

縱然長期於天界

享用婀娜之天女

དམྱལ་བར་འཐག་གཙོད་དབང་པའི་འཕྲུལ་འཁོར་གྱིས། །རིག་པ་ཤིན་ཏུ་མི་བཟང་བསྐྱེན་འཚལ་ལོ།།

復墮地獄遭碎斷

感受極難忍受苦

རྐང་པའི་རིག་པས་ནེམ་པར་བདེ་བཟོད་པ། །སྤྱུན་པོའི་སྤོལ་ཡུན་རིང་གནས་ནས་ནི།།

長久居於山王巔

隨足起伏極愜意

སྤྱར་ཡང་མེ་སྤར་རོ་སྤྲུགས་རྒྱ་བ་ཡི། །སྤྲུག་བསྐྱལ་མི་བཟང་པོའི་སྤྲུམ་བཤྱིད་འཚལ་ལོ།།

復淪燴煨屍糞泥

同熏難忍之苦味

མཐོ་རིས་བྱ་མོས་འདྲོངས་ཤིང་དགའ་བ་དང་།

與諸天女相倚喜

།རྒྱལ་པར་མངོས་ཚལ་སོན་པར་རྩེས་ནས་སྐྱར།།

美麗樂園共嬉戲

འདབ་མ་རལ་གྱི་འདྲ་ཚལ་གནས་རྣམས་ཀྱིས།

復將為諸劍葉林

།ཀླང་ལག་རྩ་བ་སྣ་གཙོད་ཐོབ་པར་འགྱུར།།

斬斷手足與耳鼻

དལ་གྱིས་འབབ་བ་སྤྱས་རྗེང་སྣའི་བྱ་མོ།

或入曼陀妙池沼

།གདོང་མངོས་གསེར་གྱི་བརྒྱ་ལྗན་ལྷགས་ནས།།

天女金花豔彩容

སྐར་ཡང་དམུལ་བར་ལུ་བོ་རབ་མེད་པར།

捨身步入無灘河

།ཚྭ་ཚོ་བཟོད་སྐྱགས་ལུ་ཚན་འཇུག་འཚལ་ལོ།།

熾門難擋受熱浪

སྣ་ཡུལ་འདོད་བདེ་ཤིན་ཏུ་ཆེན་པོ་དང་།

欲天界中大樂者

།ཚངས་ཉིད་ཆགས་བྲལ་བདེ་བ་ཐོབ་ནས་སྐྱར།།

梵天離貪得安樂

མནར་མེད་མེ་ཡི་བྱུང་ཤིང་གྱུར་བ་ཡི།

復成無間獄火薪

།སྤྱུག་བསྐྱལ་རྒྱུན་མི་ཆད་བ་བསྟེན་འཚལ་ལོ།།

不斷感受痛苦也

ཉི་མ་ཟླ་བ་ཉིད་ཐོབ་རང་ལུས་ཀྱི། །འོད་ཀྱི་འཇིག་རྟེན་མཐའ་དག་སྤང་བྱས་ཏེ།

獲生日月自身光

照耀一切世間界

སྤང་ཡང་མུན་ནག་སྤག་ཏུ་ཕྱིན་གྱུར་ནས། །རང་གི་ལག་པ་བརྒྱང་བའང་མི་མཐོང་འགྱུར།

死後復至黑暗處

伸展自手亦不見

དེ་ལྟར་ནོངས་པར་འགྱུར་འཚལ་བསོད་ནམས་ནི། །རྣམ་གསུམ་མར་མེའི་སྤང་བ་རབ་བཞེས་ཤིག།

如是知成罪惡後

當撐三福之明燈

གཅིག་ཕུ་ཉི་མ་ཟླ་བས་མི་བརྗེ་བའི། །མུན་ནག་མཐའ་ཡས་ནང་ཏུ་འཇུག་འཚལ་ལོ།

獨自趨入日月光

無法遣除之暗處

སེམས་ཅན་ཉེས་པར་སྤྱད་པ་སྦྱོད་རྣམས་ལ། །ཡང་སོས་ཐིག་ནག་རབ་ཏུ་ཚ་བ་དང་།

屢屢造罪之衆生

復合黑繩極燒熱

བསྐྱུས་འཇོམས་ཏུ་འབོད་མནར་མེད་ལ་སོགས་པའི། །དབྱུལ་བ་རྣམས་སུ་རྟག་ཏུ་སྐྱུག་བསྐྱུལ་འགྱུར།

衆合號叫無間等

諸地獄中恒受苦

ཁ་ཅིག་ཏིལ་བཞིན་འཚོར་ཏེ་དེ་བཞིན་གཞན།

有被壓榨如芝麻

ཕྱི་མ་ཞིབ་མོ་བཞིན་དུ་ཕྱི་མར་སློག།

另有碎成如細粉

ཁ་ཅིག་སོག་ལེས་དྲས་ཏེ་དེ་བཞིན་གཞན།

有者以鋸鋸割之

ལྷ་རེ་མི་བཟང་སོ་ཚོན་རྣམས་ཀྱིས་གཤེག།

有以難忍利斧劈

དེ་བཞིན་གཞན་དག་ཁྲོ་ཚུ་བལྟས་པ་ཡི།

有於沸騰溶液中

ཁྲུ་བ་འབར་བ་འབྲིགས་པ་ལྷུང་པར་བགྱིད།།

灌注熾燒之銅汁

ཁ་ཅིག་ལྷགས་ཀྱི་གསལ་ཤིང་རབ་འབར་བ། ཚོར་མ་ཅན་ལ་ཀུན་ཏུ་བརྒྱས་པར་བགྱིད།།

有被熾燃鐵戈刺

周身纏繞利荊棘

ཁ་ཅིག་ལྷགས་ཀྱི་མཚེ་བ་ལྡན་པའི་བྱི། གཏུམ་པོས་དབང་ཅིང་ལག་པ་གནམ་དུ་བསྐྱེདས།།

有被鐵齒之猛犬

撕扯雙手仰向天

དབང་མེད་གཞན་དག་ལྷགས་མཚུ་ཚོན་པོ་དང་།

利喙飛禽尖爪鴉

ཞེན་མོ་མི་བཟང་ལྡན་པའི་ཁྲུ་རྣམས་འཕོག།

持執身已不由己

ཁ་ཅིག་སྲིན་བྱ་སྦྱར་བ་སྣ་ཚོགས་དང་།	།ཤ་སྦྱང་སྦྱང་མ་ནག་པོ་སྲི་ཕྲག་དག།
有以各種昆蟲類	萬數黑蠅蜂觸食
རེག་ན་མི་བཟང་མ་སྲོལ་ཆེར་འབྱིན་པས།	།ཟ་བར་བགྱིད་ཅིང་འགོ་ཕྲོག་སྦྱོང་ག་འདོན།།
遍體麟傷實難忍	輾轉反側出哀號
ཁ་ཅིག་མདག་མེ་འབར་བའི་ཚོགས་སུ་ནི།	།རྒྱན་མི་ཆད་པར་རབ་བསྐྱེགས་ཁ་ཡང་བབྲང།།
有者置於火燼堆	不斷被焚口亦張
ཁ་ཅིག་ལྷགས་ལས་བྱས་པའི་ཟངས་ཆེན་དུ།	།སྦྱིབྱ་ཚུགས་འབྲས་ཀྱི་ཅུང་པོང་བཞིན་དུ་འཚོད།།
有於鐵剗巨鍋中	身成小團被烹調
སྲིག་ཅན་དབྱགས་འབྱུང་འགག་པ་ཅམ་ཞིག་གི།	།དུས་ཀྱི་བར་དུ་ཚོད་ན་མས་དམྱལ་བ་ཡི།།
諸作罪業之惡人	斷氣受苦存活時
སྦྱག་བསྐྱལ་གཞལ་ཡས་ཐོས་ནས་རྣམ་སྟོང་དུ།	།མི་འཇིགས་གང་ལག་དོ་རྗེའི་རང་བཞིན་ནོ།།
聞諸地獄無量苦	毫不生畏如金剛

དེ་ལྟར་སྐྱུག་བསྐལ་ཤིན་ཏུ་མི་བབ་ལ། །བྱི་བ་སྐྱག་བརྒྱར་ཉམས་སུ་སྤྱོད་ཡང་ནི།

如是劇苦極難耐 百俱胝年親感受

ཇི་སྲིད་མི་དགེ་དེ་བཟང་མ་གྱུར་པ། །དེ་སྲིད་སློག་དང་འབྲལ་བར་མི་འགྱུར་རོ།

乃至惡業未窮盡 期間必定不離命

མི་དགེའི་འབྲས་འདི་རྣམས་ཀྱི་ས་བོན་ནི། །ལྷུས་ངག་ཡིད་ཀྱི་ཉེས་སྤྱད་སྤྱོད་ཀྱིས་ནི།

諸不善果之種子 即身語意造惡業

ཅི་ནས་དེ་རྒྱལ་ཅམ་ཡང་མ་མཆིས་པ། །དེ་ལྟར་ཉིད་ཀྱི་ཚལ་གྱིས་འབད་པར་མཛོད།

盡力不染纖塵許 汝當如是而精勤

དུད་འགོའི་སྐྱེ་གནས་ན་ཡང་གསོད་པ་དང་། །བཅིངས་དང་བརྟེན་སློག་སྐྱུག་བསྐལ་སྣ་ཚོགས་པ།

旁生生處亦遭殺 捆綁毆打各種苦

ཞི་འགྱུར་དགེ་བ་སྤངས་པ་རྣམས་ལ་ནི། །གཅིག་ལ་གཅིག་བྱ་ཤིན་ཏུ་མི་བབ་དོ།

棄離趨寂諸善法 相互啖食極難忍

ཁ་ཅིག་ལྷ་ཏིག་བལ་དང་རུས་པ་དང་། །ཤ་དང་པགས་པའི་ཆེད་དུ་འཆི་བར་འགྱུར།།

有因珍珠有因毛

血肉骨皮而遭殺

དབང་མེད་གཞན་དག་དོག་པ་ལག་པ་དང་། །ལྷག་དང་ལྷགས་ཀྱི་གདབ་པས་བཏབ་ཏེ་བཀོལ།།

毫無自由受人打

鞭抽鐵勾等沒使

ཡི་དྲགས་ན་ཡང་འདོད་པས་ཕོངས་པ་ཡིས། །བསྐྱེད་པའི་སྤྱག་བསྐྱེད་རྒྱན་ཆགས་མི་འཚོས་པ།།

餓鬼所欲不遂意

屢生痛苦不可轉

བགས་སྒོམ་གང་དྲོ་ངལ་དང་འཇིགས་པ་ཡིས། །བསྐྱེད་པ་ཤིན་ཏུ་མི་བཟད་བསྐྱེན་འཚལ་ལོ།།

饑渴寒熱疲畏懼

所生極其難忍苦

ཁ་ཅིག་ཁ་ནི་ཁབ་ཀྱི་མིག་ཅམ་ལ། །སྟོ་བ་རི་ཡི་གཏོས་ཅམ་བགས་པས་ཉེན།།

有者口小如針眼

腹如山丘饑所纏

མི་གཙང་གྱི་ནར་བོར་བ་རྩུང་བད་ཀྱང་། །འཚལ་བའི་མཐུ་དང་ལྡན་པ་མ་ལགས་སོ།།

雖得少許不淨物

然無享用之能力

ཁ་ཅིག་པགས་རུས་ལུས་ཤིང་གཅིར་བྱ་སྟེ།

有者裸體皮包骨

། ཏ་ལ་ཡང་ཐོག་བསྐྱམས་པ་ལྟ་བུ་ལགས།།

瘦骨嶙峋如乾薪

ཁ་ཅིག་མཚན་ཞིང་ཁ་ནས་འབར་བ་སྟེ།

有者夜晚口燃火

། ཟུག་སུ་འབར་བའི་ཁར་བབས་བྱེ་མ་འཚལ།།

投火飛蛾吞入口

དམངས་རིགས་འགས་ནི་རྣམ་དང་ཕྱི་ས་དང་།

有者劣種排膿血

། བྲག་སོགས་མི་གཙང་བ་ཡང་མི་རྟེན་དེ།

糞等穢物亦不得

ཕན་མཚུན་གདོང་དུ་འཚོག་ཅིང་མགྲིན་པ་ནས།

相互毆打從喉中

། ལྷ་བ་བྱུང་བ་སྟོན་པའི་རྣག་འཚལ་ལོ།།

出生腫瘤化膿食

ཡི་དྲགས་རྣམས་ལ་སོས་ཀའི་དུས་སུ་ནི།

諸餓鬼界春季時

། ལྷ་བའང་ཚལ་དགུན་ནི་ཉི་མའང་གང་།།

月亮亦熾冬日寒

སྟོན་ཤིང་འབྲས་བུ་མེད་འགྱུར་འདི་དག་གིས།

樹木不生諸果實

། བལྟས་པ་ཙམ་གྱིས་སྤྱང་ཡང་བསྐྱམས་པར་འགྱུར།།

僅望一眼河亦乾

ལུས་གྱེ་ལ་དོག་མི་སྤྱུག་འགྱུར་བ་དང་། | ལྷན་ལ་མི་དགའ་མི་ཉོག་ཐོང་རྗེས་དང་།།

身色變淖極醜陋

花鬢枯萎不喜座

གོས་ལ་དྲི་མ་ཆགས་དང་ལུས་ལ་ནི། | ལྷོན་ཆད་མེད་པའི་རྩལ་འབྱུང་ཞེས་བགྱི་བ།།

衣染污垢身體上

前所未有汗汁流

མཐོ་རིས་འཆི་འཕོ་སློན་བྱེད་འཆི་ལྷས་ལྔ། | ལྷ་ཡུལ་གནས་པའི་ལྷ་རྣམས་ལ་འབྱུང་སྟེ།།

天境天人已出現

天界死墮之五相

ས་སྟེང་མི་རྣམས་འཆི་ལྷས་རྣམས་དང་འདྲ། | ལྷོན་པར་བྱེད་པའི་འཆི་ལྷས་རྣམས་དང་འདྲ།།

猶如地上臨終者

所示一切之死非

ལྷ་ཡི་འཇིག་རྟེན་དག་ནས་འཕོས་པ་ལ། | གཤམ་ཉེ་དགེ་བའི་སྤྱུག་མ་འགའ་མེད་ན།།

由天界中死墮者

設若善根毫無餘

དེ་ནས་དབང་མེད་དུ་དྲུང་འགྲོ་ཡི་དུགས་དང་། | གསུལ་བར་གནས་པ་གང་ཡང་རུང་བར་འགྱུར།

後不自主而投生

旁生餓鬼地獄處

ལྷ་མེན་དག་ནའང་རང་བཞིན་གྱིས་ལྷ་ཡི། །དབལ་ལ་སྤང་བྱིར་ཡིད་ཀྱི་སྤྱད་བསྐྱལ་ཆེ།།
非天嗔恨天福故 心中生起大痛苦

དེ་དག་སྒོ་དང་སྤན་ནའང་འགོ་བ་ཡི། །སྒྲིབ་པས་འདེན་པ་མཐོང་བ་མ་མཆིས་སོ།།
雖具智慧以趣障 無法現見真實諦

འཁོར་བར་དེ་འདྲ་ལགས་པས་ལྷ་མི་དང་། །དམྱལ་བ་ཡི་དྲགས་ས་དུད་འགོ་རྣམས་དག་ཏུ།།
輪迴自性即如此 天人地獄餓鬼畜

སྐྱེ་བ་བཟང་པོ་མ་ལགས་སྐྱེ་བ་ལེ། །གཞོན་པ་དུ་མའི་སྤོད་ཀྱིར་ལགས་མཁྱེན་མཛོད།།
生於何趣皆不妙 當知乃為多害器

མགོ་འམ་གོས་ལ་སྒོ་བྱར་མེ་ཤོར་ན། །དེ་དག་བྱིར་བསྐྱོག་བགྱི་བ་བཏང་ནས་ཀྱང་།།
頭或衣上驟燃火 放棄一切撲滅之

ཡང་སྲིད་མེད་པར་བགྱི་སྤང་འབད་བགྱིས་ཏེ། །དེ་བས་ཆེ་མཚོག་དགོས་པ་གཞན་མ་མཆིས།།
精勤趨入涅槃果 無餘比此更重要

ལུང་མ་བསྟན་པ་བཅུ་བཞི་འཇིག་རྟེན་ན། །ཉི་མའི་གཉེན་གྱིས་རབ་གསུངས་གང་ལགས་པ།

所謂十四無記法

世間日親所言說

དེ་དག་རྣམས་ལ་བསམ་པར་མི་བགྱི་སྟེ། །དེ་ཡིས་སློ་ནི་ཞི་བར་བགྱིད་མ་ལགས།

于此等法莫思索

依之非令心寂滅

མ་རིག་པ་ལས་ལས་ཏེ་དེ་ལས་ནི། །རྣམ་ཤེས་དེ་ལས་མིང་དང་གཟུགས་རབ་འབྱུང་།

無明生行行生識

由波中生名與色

དེ་ལས་སྐྱེ་མཆེད་དུག་ཏེ་དེ་དག་ལས། །རིག་པ་ཀུན་ཏུ་འབྱུང་བར་ཐུབ་པས་གསུངས།

由名色中生六處

從中生觸能仁說

རིག་པ་ལས་ནི་ཚོར་བ་ཀུན་འབྱུང་སྟེ། །ཚོར་བའི་གཞི་ལས་སྲིད་པ་འབྱུང་བར་འགྱུར།

觸中生受

波生愛

སྲིད་ལས་ལེན་པ་སྐྱེ་བར་འགྱུར་བ་སྟེ། །དེ་ལས་སྲིད་པ་སྲིད་ལས་སྐྱེ་བ་ལགས།

由愛生取

波生有

སྐྱེ་བ་ཡོད་ན་མྱ་ངན་ན་གྲ་དང་། །འདོད་པས་ཕོངས་དང་འཆི་དང་འཇིགས་སོགས་ཀྱི།

從有出生若有生

出憂病老求不得

སྐྱུག་བསྐྱལ་ཕྱང་པོ་ཤིན་ཏུ་ཆེ་འབྱུང་སྟེ། །སྐྱེ་བ་འགགས་པས་འདི་ཀུན་འགགས་པར་འབྱུང་།

死與畏等劇苦蘊

生滅則令一切滅

རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བར་འབྱུང་འདི་རྒྱལ་བ་ཡི། །གསུང་གི་མཛོད་ཀྱི་གཅེས་པ་བཟུང་མོ་སྟེ།

此緣起乃佛語藏

彌足珍貴最甚深

གང་གིས་འདི་ནི་ཡང་དག་མཐོང་བ་དེས། །སངས་རྒྱས་དེ་ཉིད་རིག་པ་རྣམ་མཚོག་མཐོང་།

何者若能真見此

已睹真如佛法身

ཡང་དག་ལྟ་དང་འཚོ་དང་ཚུལ་བ་དང་། །བྱོན་དང་ཉིང་འཛིན་ངག་དང་ལས་མཐའ་དང་།

正見正命與正勤

正念正定與正語

ཡང་དག་རྟོག་ཉིད་འཕགས་ལམ་ཡན་ལག་བརྒྱད། །འདི་ནི་ཞི་བར་བགྱི་སྤང་བསྐྱོམས་པར་བགྱི།

正業正思八聖道

為獲寂滅當修此

སྐྱེ་འདི་སྐྱུག་བསྐྱེལ་སྐྱེད་པ་ཞེས་བགྱི་བ།

此生即苦稱謂愛

འདི་ནི་དེ་ཡི་ཀུན་འབྱུང་གྱི་ཚེན་ཏེ།

愛即波之集諦因

འདི་འགོག་པ་ནི་ཐར་པ་ལགས་ཏེ་དེ།

滅盡此等即解脫

འཛོལ་བགྱིད་འཕགས་ལམ་ཡན་ལག་དེ་བརྒྱད་ལགས།

能得即八聖道支

དེ་ལྟར་ལགས་པས་འཕགས་པའི་བདེན་པ་བཞི།

事實如此故為見

མཐོང་བར་བགྱི་སྤང་ཏྟག་ཏུ་ཚོན་པར་བགྱི།

聖者四諦恒精勤

པང་ན་དཔལ་གནས་བྱིམ་པ་རྣམས་ཀྱིས་ཀྱང་།

未拋捨財諸俗人

ཤེས་པའི་ཉོན་མོངས་ལྷ་པོ་ལས་བཀལ་བགྱི།

了知取捨越惑河

གང་དག་ཚོས་མངོན་བགྱིས་པ་དེ་དག་ཀྱང་།

現前聖法之波等

ཁགས་ནས་བབས་པ་མ་ལགས་ལོ་ཏྟག་བཞིན།

亦非從天而降臨

ས་རུམ་ནས་འཛོན་མ་ལགས་དེ་དག་སྣོན།

非如莊稼由地出

ཉོན་མོངས་རག་ལས་སོ་སོའི་སྐྱེ་བོར་བས།

昔隨惑轉之異生

བསྐྱེདས་དང་བྲལ་ལ་མང་དུ་གསོལ་ཅི་འཚལ། །ཕན་པའི་གདམས་ངག་དོན་པོ་འདི་ལགས་ཏེ།།

離畏何須更繁述

有益竅訣此義藏

ཁྱོད་གྱིས་ཐུགས་དུལ་མཛོད་ཅིག་བཅོམ་ལྡན་གྱིས། །སེམས་ནི་ཚོས་གྱི་རྩ་བ་ལགས་པར་གསུངས།།

汝當調心世尊說

心乃諸法之根本

ཁྱོད་ལ་དེ་སྐད་གདམས་པ་གང་ལགས་དེའི། །བས་པར་དག་སྤོང་གིས་ཀྱང་བགྱི་བར་དགའ།།

如是奉勸汝教言

縱是比丘難盡行

འདི་ལས་གང་ཞིག་སྤྱོད་པའི་ངོ་བོ་དེའི། །ཡོན་ཏན་བསྐྱེན་པས་སྐྱ་ཚོ་དོན་ཡོད་མཛོད།།

隨力能修其一德

當令人生具實義

ཀུན་གྱི་དགོ་བ་ཀུན་ལ་ཡི་རང་ཞིང་། །ཉིད་གྱི་ལེགས་པར་སྤྱད་པ་རྣམ་གསུམ་ཡང་།།

隨喜諸善

三門善

སངས་རྒྱས་ཉིད་ཐོབ་བགྱི་སྤྲད་ཡོངས་བཟོས་ནས།

為得佛果普回向

དེ་ནས་དག་བའི་ཕུང་པོ་འདི་ཡིས་བྱོད། སྐྱེ་བ་དཔག་ཏུ་མེད་པར་སྣ་མི་ཡི།

如是以此善福蘊

沒於無量生世中

འཇིག་རྟེན་ཀུན་གྱི་རྣལ་འབྱོར་དབང་མཛད་ནས། །འཕགས་པ་སྤྱན་རས་གཟིགས་དབང་སྦྱོང་བ་ཡིས།

擁有天人世間福

猶如聖者觀自在

སྐྱེ་བོ་ཉམ་ཐག་མང་པོ་རྗེས་བབྱང་སྟེ། །འཁྲུངས་ནས་ན་ཤ་འདོད་ཆགས་ཞེ་སྤང་རྣམས།

攝受數多苦難衆

出世除老病貪嗔

བསལ་ཏེ་སངས་རྒྱས་ཞིང་དུ་བཅོམ་ལྡན་འདས། །འདོད་པག་མེད་དང་འདྲ་བར་འཇིག་རྟེན་གྱི།

猶如阿彌陀佛尊

世間怙主

མགོན་པོ་སྐྱེ་ཆོད་པག་ཏུ་མེད་པར་མཛོད།

壽無量

ཤེས་རབ་ཚུལ་སྤྲིམས་གཏོང་འབྱུང་གྲགས་ཆེན་དྲི་མ་མེད། །སྣ་ཡུལ་ནམ་མཁའ་དང་ནི་ས་སྟེང་རྒྱས་མཛད་ནས།

戒慧施生淨大名

遍及虛空大地上

ས་ལ་མི་དང་མཐོ་རིས་སྣ་ནི་ན་ཚུང་མཚོགས། །བདེ་དགས་དགའ་བ་ངེས་པར་རབ་ཏུ་ཞི་མཛད་དེ།

人類天眾妙齡者 喜樂生愛定寂滅

ཉོན་མོངས་ཉམ་ཐག་སེམས་ཅན་ཚོགས་ཀྱི་འཛིགས་སྐྱེ་དང་། །འཚི་བ་ཞི་མཛད་རྒྱལ་བའི་དབང་པོ་ཉིད་བརྟེས་ནས།

盡息惑纏苦有情 壞生死證如來性

འཛིག་རྟེན་ལས་འདས་མིང་ཅམ་ཞི་ལ་མི་གཡོ་བ། །མི་བསྐྱེངས་འོངས་བ་མི་མངའི་གོ་འཕང་བརྟེས་པར་མཛོད།

超離塵世名亦息 證得無懼無罪果

དགོ་བཤེས་སྐྱེ་ཡི་གདམས་པའི་ཆར་གྱུན་འདིས། །མི་རྗེ་རྒྱལ་པོ་ཐུགས་ཀྱི་མཚོ་རྒྱས་ནས།

རྒྱལ་སྲིད་འཁོར་གྱི་ཉ་སྐལ་མང་པོ་དག །སྐྱབས་མཛད་རེ་བ་ཡིད་བཞིན་བསྐྱོང་བར་སློབ། །

བཤེས་པའི་སྤྱིངས་ཡིག་སློབ་དཔོན་འཕགས་བ་སྐྱབས་ཀྱིས་མཛོལ་བོ་རྒྱལ་པོ་བདེ་སྤྱོད་ལ་བསྐྱར་བ་རྗོགས་སོ། །

阿闍黎聖者龍樹勸勉摯友樂行王的《親友書》撰著圓滿

རྒྱར་གར་གྱི་མཁན་པོ་སའ་རྣམས་དེ་བ་དང་། །ལུས་ཚེན་ལོ་ལྔ་བ་བན་དེ་དཔལ་བརྟེན་གྱིས་བསྐྱར་ཅིང་ །ལུས་ཏེ་གཏན་ལ་ཕབ་པའོ།

印度堪布遍知天薩瓦匝德瓦，大羅匝瓦萬得即噶瓦拜則於前弘時期翻譯並校對審訂