

༄། །མཛེན་རིམ་ཁག་ལ་ཉེར་མཁོའི་ཚུལ་སྤྱོད། །

德噶常用唸誦儀軌

Daily Chants





དུགས་པོ་བཀའ་བརྒྱད་སྤྱི་ལ་གསོལ་བ་འདེབས་པ་ནི།།

Supplication to the Dakpo Kagyü

達波噶舉傳承祈請文

དོ་རྗེ་འཆང་ཆེན་ཏི་ལོ་ནུ་རོ་དང་།།

DOR JAY CHANG CHEN TE LO NA RO TANG

Great Vajradhara, Tilo, Naro,

多傑 羌千 帝洛 那若倘

金剛總持帝洛那若巴

མར་པ་མི་ལ་ཚོས་རྗེ་སྐམ་པོ་པ།།

MAR PA MI LA CHÖ JAY GAM PO PA

Marpa, Mila, Lord of Dharma Gampopa,

瑪巴 米拉 確傑 岡波巴

瑪巴密勒法王岡波巴

དུས་གསུམ་ཤེས་བྱ་ཀུན་མཁྱེན་ཀམ་པ།།

DÜ SUM SHEY CHA KÜN KHYEN KARMA PA

Knower of the three times, omniscient Karmapa,

讀孫 謝洽 棍千 噶瑪巴

普明三世遍知噶瑪巴

ཆེ་བཞི་ཚུང་བརྒྱད་པ་འཛིན་རྣམས་དང་།།

CHEY SHI CHUNG GYAY GYÜ PA DZIN NAM TANG

Holders of the four great and eight minor lineages:

切息 瓊界 居巴 進南倘

四大八小傳承授持者

འབྲི་རྟུག་ཚལ་གསུམ་དཔལ་ལྷན་འབྲུག་པ་སོགས།།

DRI TAK TSAL SUM PEL DEN DRUK PA SOKE

Drikung, Taklung, Tsalpa, glorious Drukpa, and so on,

直大 擦孫 巴滇 竹巴梭

直達察派具德竹巴等

ཟབ་ལམ་ཕྱག་རྒྱ་ཆེ་ལ་མངའ་བརྟེན་པའི།།

SAP LAM CHAK GYA CHAY LA NGA NYAY PAY

Masters of the profound path of Mahamudra –

撒朗 洽嘉 切拉 阿涅貝

於甚深道大印得自在

མཉམ་མེད་འགོ་མགོན་དུགས་པོ་བཀའ་བརྒྱད་ལ།།

NYAM MEY DRO GÖN DAK PO KA GYÜ LA

Peerless protectors of beings, the Dakpo Kagyü,

釀美 卓袞 達波 噶舉拉

達波噶舉無比眾生怙

གསོལ་བ་འདེབས་སོ་བཀའ་བརྒྱད་སྤྱི་ལ་རྣམས།།

SÖL WA DEP SO KA GYÜ LA MA NAM

I pray to you, Kagyü Gurus; I hold your lineage.

梭哇 喋梭 噶舉 喇嘛南

於諸口傳上師作祈請

བརྒྱད་པ་འཛིན་ལོ་རྣམས་ཐར་བྱིན་གྱིས་ལྷོབས།།

GYÜ PA DZIN NO NAM TAR CHIN GYI LOPE

Grant your blessings that I may follow your example.

舉巴 進諾 南他 欽吉洛

持有傳承記述祈加持

ཞེན་ལོག་སྒྲོམ་གྱི་རྐང་པར་གསུངས་པ་བཞིན།།

SHEN LOKE GOME GYI KANG PAR SUNG PA SHIN

Revulsion is the foot of meditation, as is taught.

賢洛 公吉 岡巴 松巴欣

教云離欲即為禪修足

ཟས་ནོར་ཀུན་ལ་ཆགས་ཞེན་མེད་པ་དང་།།

SAY NOR KÜN LA CHAK SHEN MAY PA TANG

Please bless this meditator who cuts all ties to this life,

瑟諾 棍拉 洽賢 美巴倘

於諸飲食財寶無繫念

ཚེ་འདིའི་གདོས་ཐག་ཚད་པའི་སྒྲོམ་ཆེན་ལ།།

TSEY DEER DÖ TAK CHÖ PAY GOM CHEN LA

Who is not obsessed with food and wealth:

策迪 堆他 確貝 公千拉

斷離此世貪網之行者

ཉེད་བཀུར་ཞེན་པ་མེད་པར་བྱིན་གྱིས་ཚྲོབས།།

NYE KUR SHEN PA MAY PAR CHIN GYI LOPE

May I be unattached to praise and gain.

涅固 賢巴 美巴 欽吉洛

無著名聞利養祈加持

མོས་གུས་སྒྲོམ་གྱི་མགོ་བོར་གསུངས་པ་བཞིན།།

MÖ GÖ GOM GYI GO WOR SUNG PA SHIN

Devotion is the head of meditation, as is taught.

梅固 公吉 果喔 松巴欣

教云虔敬即為禪修首

མན་ངག་གཏེར་སྒོ་འབྱེད་པའི་བླ་མ་ལ།།

MEN NGAK TER GO JAY PAY LA MA LA

Please bless this meditator who always prays

面阿 喋果 傑貝 喇嘛拉

上師開啟教誡寶藏門

རྒྱུ་དུ་གསོལ་བ་འདེབས་པའི་སྒྲོམ་ཆེན་ལ།།

GYÜN TU SÖL WA DEP PAY GOM CHEN LA

To the guru who reveals the treasury of key instructions:

君突 梭哇 喋貝 公千拉

於諸恆常祈請之行者

བཅོས་མིན་མོས་གུས་སྐྱེ་བར་བྱིན་གྱིས་ཚྲོབས།།

CHÖ MIN MÖ GÜ KYE WAR CHIN GYI LOPE

May genuine devotion be born in me.

覺明 梅固 皆哇 欽吉洛

加持生起無偽之虔敬

ཡིངས་མེད་སྒྲོམ་གྱི་དངོས་གཞིར་གསུངས་པ་བཞིན།།

YENG MAY GOMGYI NGÖ SHEER SUNG PA SHIN

Non-distraction is the main practice of meditation, as is taught.

瑩美 公吉 約息 松巴欣

教云無逸即是修正行

གང་ཤར་རྟོག་པའི་ངོ་བོ་སོ་མ་དེ།།

GANG SHAR TOKE PAY NGO WO SO MA TAY

Please bless this meditator who rests directly, without

fabrication,

康夏 多貝 哦喔 梭瑪帖

隨顯即於念頭之體性

མ་བཅོས་དེ་ཀར་འཛོག་པའི་སྐྱེས་ཆེན་ལ།
 MA CHÖ TAY KAR JOKE PAY GOM CHEN LA
 In the fresh essence of whatever thoughts arise:
 瑪覺 帖嘎 究貝 公千拉
 鮮明無整安住之行者

བསྐྱེས་བྱ་སློ་དང་བྲལ་བར་བྱིན་གྱིས་སྐྱོབས།
 GOM CHA LO TANG DREL WAR CHIN GYI LOPE
 May my meditation be free from conceptual mind.
 公洽 羅倘 札哇 欽吉洛
 遠離所修之念祈加持

ནམ་རྟོག་ངོ་བོ་ཚོས་སྐྱུར་གསུངས་པ་བཞིན།
 NAM TOKE NGO WOR CHÖ KUR SUNG PA SHIN
 The essence of thoughts is dharmakaya, as is taught.
 南多 哦喔 確固 松巴欣
 教云妄念體性即法身

ཅི་ཡང་མ་ཡིན་ཅིར་ཡང་འཆར་བ་ལ།
 CHEE YANG MA YIN CHEER YANG CHAR WA LA
 It is nothing at all, yet can manifest as anything.
 吉揚 瑪寅 吉揚 洽哇拉
 既非一切而能顯一切

མ་འགགས་ཐོལ་པར་འཆར་བའི་སྐྱེས་ཆེན་ལ།
 MA GAK RÖL PAR CHAR WAY GOM CHEN LA
 Please bless this meditator who manifests in unimpeded display:
 瑪噶 若巴 洽威 公千拉
 不滅幻有顯現之行者

འཁོར་འདས་དབྱེར་མེད་རྟོགས་པར་བྱིན་གྱིས་སྐྱོབས།
 KOR DAY YER MAY TOKE PAR CHIN GYI LOPE
 May I realize the inseparability of samsara and nirvana.
 擴喋 耶美 多巴 欽吉洛
 證知輪涅不二祈加持

སྟེ་བ་ཀུན་ཏུ་ཡང་དག་སྐྱ་མ་དང་།
 KYE WA KÜN TU YANG TAK LA MA TANG
 In all lives, may I not be parted from my true guru,
 皆哇 棍都 揚他 喇嘛倘
 世世不離清淨上師尊

འབྲལ་མེད་ཚོས་ཀྱི་དཔལ་ལ་ལོངས་སྤྱོད་ཅིང་།
 DREL MAY CHÖ KYI PEL LA LONG CHÖ CHING
 Forever enjoying the richness of Dharma.
 扎美 確吉 巴拉 隆覺淨
 受用殊勝吉祥之法教

ས་དང་ལམ་གྱི་ཡོན་ཏན་རབ་ཚློགས་ནས།
 SA TANG LAM GYI YÖN TEN RAP DZOKE NAY
 Perfecting the qualities of the paths and levels,
 薩倘 朗吉 元滇 拉昨涅
 五道十地功德皆圓滿

དོ་རྗེ་འཆང་གི་གོ་འཕང་ལྱུར་ཐོབ་ཤོག།
 DOR JAY CHANG KEE KO PANG NYUR TOPE SHOK
 May I swiftly attain the state of Vajradhara.
 多傑 羌吉 果龐 紐託修
 願速證得金剛持果位



༄། ལྷོན་པ་ཐུགས་རྗེ་ཅན་ལ་ན་མོ།
 Namo Shakyamuni Buddha
 南無釋迦牟尼佛

དང་པོ་སྐྱབས་འགོ་ནི།
 Refuge and Bodhicitta
 皈依發心

སངས་རྒྱས་ཚོས་དང་ཚོགས་ཀྱི་མཚོག་རྣམས་ལ།།
 SANG GYEY CHÖ TANG TSOKE KYEE CHOKE NAM LA
 In the Buddha, Dharma and Supreme Assembly,
 桑傑 卻倘 措吉 秋南拉
 諸佛正法聖僧眾

བྱང་ཚུལ་བར་དུ་བདག་ནི་སྐྱབས་སུ་མཚི།།
 CHANG CHUPE PAR DU DAK NEE KYAP SU CHEE
 I take refuge until enlightenment is achieved.
 強秋 琶突 達尼 佳速契
 直至菩提我皈依

བདག་གི་སྤྱོད་སོགས་བགྱིས་པའི་བསོད་ནམ་གྱིས།།
 DAK KEY JIN SOKE GYEE PEY SÖNAM KYEE
 May the merit of my generosity and other virtuous deeds
 達格 謹梭 吉貝 雖南吉
 我以布施等功德

འགོ་ལ་ཕན་ཕྱིར་སངས་རྒྱས་འགྲུབ་པར་ཤོག།
 DRO LA PEN CHEER SANG GYEY DRUPE PAR SHOKE
 Lead to buddhahood for the welfare of all beings. (Repeat 3 x)
 卓拉 遍契 桑傑 竹巴修
 為利眾生願成佛 (三遍)

ཚད་མེད་བཞི་ནི།
The Four Immeasurables
四無量心

སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདེ་བ་དང་བདེ་བའི་རྒྱ་དང་ལྷན་པར་གྱུར་ཅིག།

SEM CHEN TOM CHEY DEY WA TANG DE WEY
GYU TANG DEN PAR GYUR CHIK

May all sentient beings have happiness and its causes.

森間 湯界 喋哇倘 喋威 究倘 滇巴 秋吉

願一切有情具樂及樂因

སྤྱག་བསྐྱེད་དང་སྤྱག་བསྐྱེད་གྱི་རྒྱ་དང་བྲལ་བར་གྱུར་ཅིག།

DUKE NGEL TANG DUKE NGEL GYEE GYU TANG
DREL WAR GYUR CHIK

May they be free from suffering and its causes.

讀阿倘 讀阿吉 究倘 察哇 秋吉

願一切有情離苦及苦因

སྤྱག་བསྐྱེད་མེད་པའི་བདེ་བ་དམ་པ་དང་མི་འབྲལ་བར་གྱུར་ཅིག།

DUKE NGEL MEY PEY DEY WA TOM PA TANG ME
DREL WAR GYUR CHIK

May they never be parted from sublime bliss, free from suffering.

讀阿 美貝 喋哇 唐巴倘 米札哇 秋吉

願一切有情不離無苦之妙樂

ཉེ་རིང་ཆགས་སྣང་གཉིས་དང་བྲལ་བའི་བཏང་སྦྱོམས་ཆེན་པོ་ལ་
གནས་པར་གྱུར་ཅིག།

NYEY RING CHAK DANG NYEE TANG DREL WEY
TANG NYOME CHEN PO LA NEY PAR GYUR CHIK

May they dwell in great equanimity, free from attachment and
aversion to those near and far. (Repeat 3 x)

涅仁 洽當 尼倘 察威 當紐 千波拉 涅巴 秋吉

願一切有情遠離親疏愛憎 常住大平等捨 (三遍)

མཚན་མི།
Mandala Offering
獻曼達

ས་བཞི་སྲོས་ཚུས་བྱུགས་ཤིང་མེ་ཉོག་བཀྲམ།།
SA SHI PO CHU JUK SHING MAY TOK TRAM
Sprinkling the earth with perfume and strewing it with flowers,
薩息 悲曲 秋興 美多張
大地塗香敷妙花

རི་རབ་སྲིང་བཞི་ཉི་ལྷས་བརྒྱན་པ་འདི།།
RI RAP LING SHE NYEE DEY GYEN PA DEE
Adorning it with Mount Meru, the four continents,
the sun and moon:
瑞惹 令息 尼磔 間巴迪
須彌四洲日月嚴

སངས་རྒྱས་ཞིང་དུ་དམིགས་ཏེ་ཕུལ་བ་ཡིས།།
SANG GYAY SHING DU MIK TEY PUL WA YEE
I imagine this as a buddha realm and offer it,
桑傑 興突 密磔 捰哇宜
觀為佛國作供獻

འགྲོ་ཀུན་རྣམ་དག་ཞིང་ལ་སྦྱོང་པ་ཤོག།
DRO KUN NAM DAK SHING LA CHO PAR SHOK
So all beings may enjoy this pure realm.
卓棍 南達 行喇 覺巴修
有情咸受清淨刹

ཚོས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་བསྐོར་བར་གསོལ་བ་འདེབས་པ་ནི།།
Prayer to Turn the Wheel of Dharma
請轉法輪

སེམས་ཅན་རྣམས་ཀྱི་བསམ་པ་དང་།།
SEM CHEN NAM KYEE SAM PA TANG
In harmony with the different wishes
森間 南吉 桑巴倘
有情思想和心識

སློ་ཡི་བྱེ་བྲག་གི་ལྟར་བར།།
LO YEE CHEY DRAK JEE TA WAR
And mindsets of sentient beings,
羅宜 切察 其大哇
隨其差別而有之

ཆེ་ཚུང་ཐུན་མོང་ཐེག་པ་ཡི།།
CHEY CHUNG TUN MONG TEK PA YEE
Please turn the Wheel of Dharma
切瓊 吞夢 帖巴宜
小乘大乘與共乘

ཚོས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་བསྐོར་དུ་གསོལ།།
CHO KYEE KOR LO KOR DU SOL
Of the Common, Great and Lesser Vehicles.
卻吉 擴洛 郭突梭
悉皆祈請轉法輪

༄༅། །མི་འགྱུར་དོ་རྗེས་གསོལ་འདེབས།།
A Supplication to Mingyur Dorje
明就多傑祈請文

གཏུག་མའི་གཤེས་ལས་མ་གཡོས་ཚོས་ཀྱི་སྐྱུ།
NYUK MÉ SHI LÉ MA YÖ CHÖ KYI KU
Unmoved from the natural state, you are the dharmakaya.
紐米 息列 瑪約 卻即古
由本然性現不動法身

ལུན་གྲུབ་རང་སྣང་དག་པ་ལོངས་སྤྱོད་ཚོགས།།
HLUN DRUP RANG NANG TAK PA LONG CHÖ DZOK
Your pure and natural appearances are the sambhogakaya.
倫竹 讓囊 大巴 隆覺作
任運自顯淨圓滿報身

གང་འདུལ་གཟུགས་ཀྱི་སྐྱུ་བཞེངས་གཏོར་ཚེན་རྗེ།
KANG DUL ZUK KYI KU ZHENG TER CHEN JÉ
Taming beings by whatever means necessary, you arise as the
rupakaya.

岡讀 速即 古仙 喋千傑
示現度化色身伏藏尊

མི་འགྱུར་དོ་རྗེའི་ཞབས་ལ་གསོལ་བ་འདེབས།།
MIN GYUR DOR JÉ SHAP LA SÖL WA DEP
Great tertön Mingyur Dorje, I pray to you.
明就 多傑 霞拉 梭哇喋
明就多傑足前敬祈請

འཇམ་གླིང་ཞི་བདེ་སྣོན་ལམ།།
An Aspiration for the World
世界祈願文

ན་མོ། མཁའ་བཟེ་ཡི་ཤེས་ཀུན་ལྡན་པའི།།
NA MO
KYEN TSÉ YÉ SHÉ KUN DEN PÉ
Namo

Buddha, Dharma, and Sangha,
南無
千茲 益西 袞丹貝
南無
慧悲智俱全

སངས་རྒྱས་ཚོས་དང་དགེ་འདུན་ནམས།།
SANG GYÉ CHÖ TANG GEN DÜN NAM
With all your wisdom, knowledge, and love,
桑傑 卻唐 根敦納木
佛法僧尊眾

བདག་སོགས་འགྲོ་ལ་བཟེར་དགོངས་ནས།།
DAK SOK DRO LA TSER GONG NÉ
Please care for me and all other beings
達索 卓啦 自宮內
憫我諸有情

དུས་ཀྱི་རྒྱུད་པ་སེལ་དུ་གསོལ།
DÜ KYI GÜ PA SEL DU SOL

And dispel the many troubles of our times.

圖吉 古巴 瑟土歲
祈除時衰敗

གཞི་ཡི་ཐེག་པ་ཐེག་ཆེན་དང་།
ZHI YI TEK PA TEK CHEN TANG

May all the masters who sustain the teachings

喜已 特巴 特千唐
基乘與大乘

དོ་རྗེ་ཐེག་པའི་བསྟན་འཛིན་གྲུབ།
DOR JÉ TEK PÉ TEN DZIN KÜN

Of the Foundational, Great, and Vajra Yanas,

多傑 特白 丹增袞
咒乘持教者

བདག་གི་དྲིན་ཆེན་སྲ་མ་རྣམས།
DAK KI TRIN CHEN LA MA NAM

And all my gurus, with their great kindness,

達吉 晨親 喇嘛納
大恩諸我師

སྐྱེ་ཆོ་མཛད་འཕྲིན་རྒྱས་ཀྱི་ཅིག།
KU TSÉ DZÉ TRIN GYÉ GYUR CHIK

Live long and their enlightened activities flourish.

沽慈 澤晨 傑具吉
願壽事業廣

གཞན་ཡང་འཇམ་གླིང་ཡུལ་འདི་ན།
ZHEN YANG DZAM LING YUL DI NA

May those who protect our world from misfortune,

爛揚 藏凌 宇抵納
願於此世間

ཉམ་ཐག་སྐྱོང་དང་ཤེས་ཡོན་སྤེལ།
NAM TAK KYONG TANG SHÉ YÖN PEL

Who promote education and prosperity,

娘嗒 炯堂 西雲貝
扶弱展智識

འཁོར་ཡུག་དཔལ་འབྱོར་རྒྱས་བྱེད་པའི།
KOR YUK PEL JOR GYÉ CHÉ PÉ

And who care for our environment

闊玉 白爵 屈且貝
富饒環境者

སྐྱེས་རྣམས་ནད་མེད་དོན་གྲུབ་ཤོག།
KYÉ NAM NÉ MÉ TON DRUP SHOK

Be healthy and achieve their aims.

界納 奈昧 國祝修
無病志願成

གོ་ལའི་ཁྱོད་གྲུབ་ནི་བདེས་ཁྱབ།
KO LÉ KYÖN KÜN SHI DÉ KYAP

May peace and joy spread throughout the world.

闊來 勸袞 西德巧
和平遍寰宇

འབྲུག་ཚྱིང་ཡམས་ནད་མེད་པར་ཤོག།
 TRUK TSÖ YAM NÉ MÉ PAR SHOK
 May conflicts and epidemics cease.
 初最 婭內 沒巴修
 無戰無疫疾

འཁོར་ལྷག་ཚ་རྫོད་ཞི་བར་ཤོག།
 KOR YUK TSA TRÖ SHI WAR SHOK
 May global warming come to an end
 闍玉 擦炊 喜哇修
 暖化得平息

ཚོས་སྲིད་མཛའ་མཐུན་རྒྱས་པར་ཤོག།
 CHÖ SI DZA TÜN GYÉ PAR SHOK
 And may religious and political harmony increase.
 確寺 雜吞 傑巴修
 教政和睦增

མཐར་ཐུག་མཁའ་ཁྱབ་སེམས་ཅན་གྱི།
 TAR TUK KA KYAP SEM CHEN GYI
 Ultimately, may all beings throughout space
 他圖 卡巧 森間契
 終願等空眾

རང་གནས་ཡི་དག་ངོ་བོའི་ཆ།།
 RANG NÉ YÉ TAK NGO WÖ CHA
 Manifest their essence of innate, timeless purity
 讓內 益塔 哦維洽
 本淨自性處

མཁྱིན་བཅེ་ཡི་ཤེས་མངོན་གྱུར་ཏེ།།
 KYEN TSÉ YÉ SHÉ NGÖN GYUR TÉ
 And their wisdom, knowledge, and love.
 千字 益西 溫究滴
 慧悲智發顯

ཐུམ་ཅིག་མངོན་སངས་རྒྱས་པར་ཤོག།
 CHAM CHIK NGÖN SANG GYÉ PAR SHOK
 May we all awaken together.
 鏘季 溫桑 傑巴修
 皆共成佛道

This aspiration was written by Mingyur Tulku on September 9th, 2022 at Tso Pema, the sacred pilgrimage site of Guru Padmasambhava, our protector in these dark times. May it be a cause for peace and joy to fill the world!

此文是名為明就之祖古，2022年9月20日，於濁世怙主蓮花生大士之聖地蓮花湖書寫並祈願。願此成為世界遍滿安樂之因。（藏譯中：釋妙融）

རྒྱལ་དབང་བཅུ་བདུན་པའི་ཞབས་བརྟན་གསོལ་འདེབས།

Long Life Prayer

for the 17th Gyalwang Karmapa

第十七世大寶法王長壽祈請文

ན་མོ་གུ་རུ་བཙྰ་རྣ་ར་ཡེ།

NAMO GURU BENZA DHARA YE

Homage to Guru Vajradhara

拿摩 咕如 邊紮 達拉耶

禮敬上師金剛持

མ་ལུས་རྒྱལ་དང་རྒྱལ་བའི་སྲས་ཀྱི་ཚད་མེད་ཐུགས་བརྗེའི་སྟོབས།།

MA LÜ GYEL DANG GYEL WÉ SÉ KYI TSÉ MÉ TUK
JÉI TOP

By the power of the infinite compassion of all the buddhas
and bodhisattvas,

瑪呂 嘉倘 嘉威 瑟吉 策美 突傑多

一切諸佛菩薩無量大悲力

ནམ་འདྲེན་མཚུངས་མེད་ཕྱག་ན་པརྗེའི་ནམ་རྣམ་འགྲོ་བའི་མགོན།།

NAM DREN TSUNG MÉ CHAK NA PÉ MÖ NAM RÖL
DRO WÉ GÖN

Peerless guide and protector of beings, emanation of
Avalokiteshvara,

南真 聰美 洽那 悲摩 南若 卓威棍

無等導師蓮花手化眾生怙

རྒྱལ་བའི་དབང་པོ་རིགས་ཀུན་ཁྱབ་བདག་རྒྱལ་མཚོག་ཀམ་པ།།

GYEL WÉ WANG PO RIK KÜN KHYAP DAK GYEL
CHOK KAR MA PA

Lord of victors and sovereign of all buddha families –

嘉威 旺波 瑞棍 洽達 嘉秋 噶瑪巴

勝王眾族遍主勝佛噶瑪巴

ཨོ་རྒྱན་འགྲོ་འདུལ་ཕྱིན་ལས་རྗོ་རྗེའི་ཞབས་པད་རྟག་བརྟན་གསོལ།།

OR GYEN DRO DÜL TRIN LÉ DOR JÉ ZHAP PÉ TAK
TEN SÖL

Victorious Karmapa, Ogyen Drodul Trinley Dorje, may you
live long.

鄔堅 卓度欽列 多傑 暇貝 大滇梭

鄔金卓度欽列多傑祈永住

ཀུན་ཉིང་རྒྱ་ཡི་སི་རུ་པས་སོ།།

Composed by the 12th Kenting Tai Situpa

由第十二世廣定大司徒巴撰

ལྷ་བླ་མ་མགོན་ཀྱན་ཉིང་རྒྱ་ཡི་སི་ཏུ་རིན་པོ་ཆེའི་འབས་བརྟན་གསོལ་འདེབས།

Long Life Prayer for the 12th Tai Situ Rinpoche
第十二世大司徒仁波切長壽祈請文

པ་བླའི་རྒྱལ་ཚབ་བསྟན་དང་འགྲོ་བའི་མགོན།།
PE MÉ GYEL TSAP TEN DANG DRO WÉ GÖN
Regent of Padma, protector of the teachings and beings,
悲美嘉擦滇倘卓威棍
蓮華法嗣教誡眾生怙 (指蓮師)

མ་འོངས་སངས་རྒྱས་རྒྱལ་ཚབ་མ་པམ་པ།།
MA ONG SANG GYÉ GYEL TSAP MA PAM PA
Representative of the future Buddha Maitreya,
瑪喻桑傑嘉擦瑪龐巴
未來佛陀攝政無能勝 (不敗者·彌勒佛別名)

རྒྱ་ཡི་སི་ཏུ་པ་བླ་དོན་ཡོད་ཀྱི།།
TA YI SI TU PÉ MA DÖN YÖ KYI
Tai Situ Pema Dönyo, may you live long
大宜司徒悲瑪屯約吉
號「大司徒」蓮華具義尊

འབས་པད་བརྟན་ཅིང་མཛད་སྤྱོད་རྒྱས་ཀྱི་ལྷན་ཅིག།
ZHAP PÉ TEN CHING DZÉ TRIN GYÉ GYUR CHIK
And perform your enlightened acts on a vast scale.
暇貝滇淨則慶傑秋吉
願足蓮固事業普傳揚 (指長壽)

ཡོངས་དགེ་མི་འགྱུར་རྩི་རྩིའི་འབས་བརྟན་གསོལ་འདེབས།

Long Life Prayer
for the 7th Yongey Mingyur Dorje Rinpoche
第七世詠給·明就多傑仁波切
長壽祈請文

ཨོ་བདེ་ལེགས་སུ་གྱུར་ཅིག།
OM DÉ LEK SU GYUR CHIK
Om. May joy and goodness prevail!
喻得類素就計
喻願一切善妙

རབ་འབྲམས་རྒྱལ་བའི་ཐུགས་བརྒྱུད་ལས་གྲུབ་པ།།
RAB JAM GYEL WÉ TUK KYÉ LÉ DRUP PA
Second Buddha Padmasambhava, born from the aspirations of
infinite buddhas,
讓蔣嘉威突傑雷住巴
無量佛陀心意之所成

ཨོ་རྒྱན་སངས་རྒྱས་གཉིས་པས་དགེ་ལེགས་སྣེས།།
OR GYEN SANG GYÉ NYI PÉ GÉ LEK TSÖL
Please grant us all that is virtuous and good.
喻堅桑傑尼貝給類昨
鄔金第二佛善妙賜予

ཁྱོད་གྱི་རྣམ་པོ་ལ་ཡོངས་གྱི་དགེ་བའི་བཤེས། །
 KHYÖ KYI NAM RÖL YONG KYI GÉ WÉ SHÉ
 May your emanation, the spiritual guide of all (Yongey),
 擴計 南若 雍計 給威謝
 尊之化現群生善知識

མི་འགྱུར་ངོ་རྗེའི་ངོ་བོར་འབས་བརྟན་གསོལ། །
 MIN GYUR DOR JÉ NGO WOR ZHAP TEN SÖL
 Live long within the unchanging (Mingyur) vajra (Dorje)
 essence.
 明就 多傑 哦喔 暇殿梭
 不變(明就)金剛(多傑)體性祈恆住

བརྟན་པའི་གསལ་བྱེད་མི་འགྱུར་རིན་པོ་ཆེ་མཚོག་གི་འབས་བརྟན་བསྐྱེད་པ་ཞིག་སློབ་ཚོགས་
 རྣམས་ནས་བསྐྱེད་པའི་ངོར་ཤུན་ཉིང་ལྷ་ཡི་སི་རུ་བས་སྦྱི་ལོ་༢༠༠༥་ལྷོ་ལ་བའི་ཚོས་ཤུན་བྲིས་པ་
 དགེ་ལེགས་འཕེལ། །

In response to the requests of students that I compose a short longevity prayer
 for Mingyur Rinpoche, one who illuminates the teachings, I, Kenting Tai Situpa,
 wrote this on April 2, 2005. May virtue and excellence flourish.

應弟子請求，為照亮佛法之明就仁波切作此精簡之長壽祈請文，廣定大司
 徒仁波切撰寫於2005年4月2日。(釋妙融 恭譯)

ཡོངས་དགེ་མི་འགྱུར་ངོ་རྗེའི་འབས་བརྟན་གསོལ་འདེབས།
 Long Life Prayer for the 7th Yongey Mingyur
 Dorje Rinpoche (long version)
 第七世詠給·明就多傑仁波切長壽祈請文(長)

ཨོ་བདེ་ལེགས་སུ་གྱུར་ཅིག།
 OM DE LEK SU GYUR CHIK
 Om. May virtuous goodness prevail!
 喻 得勒素 糾計
 喻 祈願吉祥

རབ་འབྱམས་རྒྱལ་བའི་ཐུགས་བརྩེད་ལས་འབྲུངས་པ། །
 RAB JAM GYAL WAY THUG CHEY LEY TRUNG PA
 Born out of the resolve of infinite conquerors,
 惹江 給威 土界 磊充巴
 廣博勝王心意之所生

སྟིགས་དུས་འགོ་བའི་མགོན་པོ་ཚོས་གྱི་རྗེ། །
 NYIG DÜ DRO WAY GON PO CHÖ KYI JEY
 Dharma lord and protector of the dark age,
 逆度 卓威 昆波 卻幾傑
 濁時眾生怙主法之尊

གསང་ཆེན་བསྟན་པའི་མེས་པོ་བཀའ་དྲིན་ཅན། །
 SANG CHEN TEN PAY MEY PO KA DRIN CHEN
 Gracious forefather of the doctrine of the great secrets.
 桑千 丹貝 美波 嘎真堅
 大密教之祖師具恩者

ཨོ་རྒྱལ་སངས་རྒྱལ་གཉིས་པས་དག་ལེགས་སྦྱེལ།

O GYEN SANG JAY NYI PEY GE LEG TSOL

Second Buddha of Uddiyana, bestow your virtue and goodness.

鄔金 桑傑 尼貝 給雷最

鄔金第二尊佛賜吉祥

ཁྱོད་གྱི་རྣམ་པར་རོལ་པ་མཐའ་ཡས་ཀྱང་།།

CHÖ KYI NAM PAR ROL PA THA YE KYANG

Though your manifestations are boundless.

切幾 囊巴 汝巴 踏耶江

尊之隨類幻化無盡身

ཡོངས་གྱི་དག་བའི་བཤེས་གཉེན་ཡོངས་གྱི་མགོན།།

YONG KYI GE WAY SHE NYEN YONG KYI GÖN

Spiritual guide for all, universal protector,

詠幾 給威 謝念 詠幾昆

一切眾生怙主善知識

མི་འགྲུར་རྟག་པ་དམ་པའི་མངོན་འཛིན་པ།།

MI GYUR TAG PA DAM PAY DZÖ DZIN PA

Keeper of the treasury of the sublime, unchanging permanence,

明就 大巴 倘貝 決錦巴

執持不變恆常淨妙藏

དོ་རྗེ་གསུམ་གྱི་དོ་བོར་ཞབས་བརྟན་གསོལ།།

DOR JE SUM GYI NGO WOR SHAB TEN SOL

As the nature of the three vajras, may your life be long.

多傑 孫幾 喔窩 霞滇梭

祈三金剛自性恆嵩壽

འགྲུར་མིང་བཟབ་མོའི་ཐ་ཚོག་རིན་པོ་ཆེ།།

GYUR MEY ZAB MOI THA TSIG RIN PO CHE

With your precious vow, deep and unchanging,

就美 灑摸 踏次 仁波切

穩固深奧誓語之珍寶

ངེས་གསང་བསྟན་འཛིན་དམ་པ་ཚོས་གྱི་རྗེ།།

NGE SANG TEN ZIN DAM PA CHÖ KYI JEY

Sublime upholder of the teachings of the definitive secrets,

恩桑 滇錦 倘巴 卻幾傑

決密教持勝妙法之尊

མད་བྱང་མཚོག་གི་སྤུལ་སྤྱུ་འགོ་བའི་མགོན།།

MEY JUNG CHOG GI TRUL KU DRO WAY GÖN

Lord of the Dharma, magnificent supreme nirmanakaya,
protector of beings,

昧穹 秋幾 祖古 卓威昆

稀有最尊化身眾生怙

དོ་རྗེ་གསུམ་གྱི་དོ་བོར་ཞབས་བརྟན་གསོལ།།

DOR JE SUM GYI NGO WOR SHAB TEN SOL

As the nature of the three vajras, may your life be long.

多傑 孫幾 喔窩 霞滇梭

祈三金剛自性恆嵩壽

བསྐྱུ་མིང་རྒྱལ་གནས་དགོན་མཚོག་རིན་ཆེན་གསུམ།།

LU MEY CHAB NEY KÖN CHOG RIN CHEN SUM

By the unfailing sources of refuge, the Three Precious Jewels,

魯美 加內 昆秋 仁千孫

依靠無謬皈處勝三寶

ཅ་གསུམ་དམ་ཅན་གྱི་མཚོའི་བདེན་སྟོབས་ཀྱིས།།

TSA SUM DAM CHEN GYA TSOI DEN TOB KYI

And by the power of the truth of the ocean-like Three
Roots and loyal guardians,

紮孫 倘堅 甲措 典豆幾

三根護法海眾之諦力

ལྷ་མའི་ཞབས་པད་ཡུན་དུ་བརྟན་གུར་ཅིག།

LA MAI SHAB PEY YUN DU TEN PA DANG

May the life of this master remain firm and long,

拉美 霞貝 允篤 滇巴倘

祈願上師蓮足恆永固

མཇེད་འཕྲིན་ཕྱོགས་མཐར་ཁུབ་ཅིང་རྒྱས་གུར་ཅིག།

DZEY TRIN CHOG THAR CHAB CHING GYE

GYUR CHIG

And may his activity flourish to pervade all directions.

則慶 秋踏 恰敬 界糾計

事業增廣傳遍一切處

ཡོངས་དགེ་མི་འགྲུར་དོ་རྗེ་མཚོག་གི་ཞབས་བརྟན་དུ་རྗེས་འཇུག་རྣམས་ནས་བསྐྱུལ་བའི་དོར་
ལྷ་ཡི་སེ་དུ་པས་སྟོན་པ་དེ་དེ་བཞིན་དུ་འགྲུབ་པར་གུར་ཅིག་ལེགས་སུ་འཕེལ།།

In response to the requests from numerous followers for a longevity supplication
for Yongey Mingyur Dorje, may this aspiration by Tai Situ be fulfilled
accordingly. May virtuous goodness increase!

此篇詠給 · 明就多傑長壽祈願文，由其弟子眾所勸請，大司徒撰寫，祈
願如實成就增長。（堪布 羅卓丹傑 恭譯）

ཡོངས་དགེ་མི་འགྲུར་རིན་པོ་ཆའི་ཞབས་བརྟན་གསོལ་འདེབས།

Long Life Prayer for Yongey Mingyur Rinpoche

詠給 · 明就仁波切長壽祈請文

མི་འགྲུར་ཚོས་དབྱིངས་སྟོབས་པ་བྲལ་བའི་གློང་།།

MIN GYUR CHÖ YING TRÖ PA DREL WÉ LONG

As the expanse of simplicity, the unchanging space of reality,

明就確應覺巴扎維隆

不動法界遠離戲論界

ཐུགས་ཀྱི་དོ་རྗེ་ཉེ་ཅུ་ཀའི་བདག་ཉིད།།

TUK KYI DOR JÉ HE RU KÉ DAG NYI

May your enlightened vajra mind, embodiment of the Heruka,

突幾多傑黑汝噶達尼

心意金剛黑汝噶本體

དུས་མཐར་ལྷ་མའི་གཟུགས་ཀྱི་རྣམ་རོལ་པ།།

DÜ TAR LA MÉ ZUK KYI NAM RÖL PA

Manifest in the form of the guru until the end of time.

對塔喇美宿機楠若巴

末劫時代化現上師身

འདྲེན་པ་མཚུངས་མེད་དེ་ཡི་ཞབས་བརྟན་གསོལ།།

DREN PA TSUNG MÉ DÉ YI ZHAP TEN SÖL

Peerless guide, may your life be long!

增巴聰美爹意夏殿唆

祈願無等導師常住世

རྒྱལ་མེ་མི་འགྲུལ་འོན་པོ་ཆེད་ལུགས་བཞེད་འགྲུབ་ཅིང་སྤྱི་ཚེ་བརྟན་པའི་སྲོད་སྲོབ་ཚོགས་
ནམས་ཀྱིས་བསྐྱེད་དོན་བཞིན་ཀམ་པ་ཨོ་རྒྱན་ཟིན་ལས་པས་སློན་པ་དགོལ།

To ensure that the aspirations of Kyabjé Mingyur Rinpoche are fulfilled and that his life is stable, this aspiration was made on March 16, 2012 by the Karmapa Ogyen Trinley in response to the requests of his students. May it be virtuous!

為了最上怙主明就仁波切願望實現、壽命堅固，隨順其弟子們的請求，
噶瑪巴鄔金欽列同願。善妙。（釋妙融 恭譯）

བསོད་བ་དང་སློན་ལམ།

Dedication Prayers

迴向祈願

བསོད་ནམས་འདི་ཡིས་ཐམས་ཅད་གཟིགས་པ་ཉིད།།

SÖ NAM DEE YEE TOM CHEY ZIK PA NYEE

By this merit, may all attain omniscience

雖南 迪宜 湯界 息巴尼

以此功德願證佛自性

ཐོབ་ནས་ཉེས་པའི་དགུ་ནམས་པམ་བྱས་ནས།།

TOPE NEY NYEY PEY DRA NAM PAM CHEY TEY

And defeat the enemy, wrong-doing.

託涅 捏貝 扎南 潘切涅

降伏煩惱怨敵之過患

སྤྱི་ལྔ་ལ་འཆིའི་བ་རྒྱབས་འཁྲུགས་པ་ཡི།།

KYEY GA NA CHEE BA LAB TRUKE PA YEE

From the stormy waves of birth, old age, sickness and death,

皆嘎 那契 巴拉 出巴宜

生老病死洶湧之波濤

སྤྱི་དཔེ་མཚོ་ལས་འགོ་བ་སློལ་བར་ཤོགས།།

SEE PEY TSO LEY DRO WA DROLE WAR SHOKE

From the ocean of existence, may all beings be free.

夕貝 措咧 卓哇 卓哇修

願度眾生解脫輪迴海

འཇམ་དཔལ་དཔའ་བོས་ཇི་ལྟར་མཁྱེན་པ་དང་།།
JAM PEL PA WO EE TAR KYEN PA TANG
As the courageous Manjushri understood,
姜巴 巴偉 其大 千巴倘
如文殊菩薩遍知

ཀུན་ཏུ་བཟང་པོ་དེ་ཡང་དེ་བཞིན་ཏེ།།
KUN TU ZANG PO TEY YANG TEY SHIN TEY
And just like Samantabhadra as well,
棍都 桑波 帖揚 帖欣磔
普賢菩薩亦如是

དེ་དག་ཀུན་གྱི་རྗེས་སུ་བདག་སློབ་ཅིང་།།
GEY DAK DUN KYEE JEY SU DAK LOPE CHING
I now dedicate all this virtue,
帖達 棍吉 傑速 達洛淨
向彼聖眾我隨學

དགེ་བ་འདི་དག་ཐམས་ཅད་རབ་ཏུ་བསྩོ།།
GEY WA DEE DAK TOM CHEY RAP DU NGO
Following their example, one and all.
給哇 迪達 湯界 拉都哦
一切善業盡迴向

སངས་རྒྱས་སྐྱ་གསུམ་བརྟེན་པའི་བྱིན་རླབས་དང་།།
SANG GYE KU SUM NYE PAI JIN LAB DANG
By the blessings of the Buddha, master of the three kayas,
桑傑 固孫 涅貝 欽拉倘
由獲如來三身之加持

ཚོས་ཉིད་མི་འགྱུར་བདེན་པའི་བྱིན་རླབས་དང་།།
CHO NYI MI GYUR DEN PE JIN LAB DANG
By the blessings of the truth of the immutable Dharma,
確尼 米就 滇貝 欽拉倘
法性不變實諦之加持

དགེ་འདུན་མི་ཕྱིད་འདུན་པའི་བྱིན་རླབས་ཀྱིས།།
GEN DUN MI CHE DUN PE JIN LAB KYI
And by the blessings of the Sangha's unwavering aspirations,
給敦 米切 敦貝 欽拉吉
僧眾不退意樂之加持

གྱི་ལྟར་བསྩོ་བ་སློན་ལམ་འགྲུབ་པར་ཤོག།
JI TAR NGO WA MON LAM DRUP PAR SHOK
May these dedications and aspirations be fulfilled.
其大 哦哇 孟浪 竹巴修
如是迴向發願悉成就

Joy of Living

Opening and Closing Aspirations

OPENING ASPIRATION

With boundless compassion and wisdom,
I will work for the welfare of all.
May we be free from hunger and discord
And have joy and a world at peace.

CLOSING DEDICATION

By the power of this compassionate practice
May suffering be transformed into peace.
May the hearts of all beings be open
And their wisdom radiate from within.

開心禪

前行與結行祈願

前行祈願

願以無盡慈悲與智慧
為眾生之福樂而修持
無有飢渴四大不調等
世界和平繁榮與喜樂

結行迴向

願以慈悲大力之修持
轉化痛苦障礙得寧靜
一切有情各各心開啟
清淨智慧由內而顯發

ཚོད་ཚང་པའི་བློ་པ་བདུན་ནི།
Seven Delights
七種樂

ན་མོ་རྒྱ་གུ་ཏུ།

༡། གཟུང་འཛིན་རྟོག་པས་གཡེངས་ཅམ་ན། །དབང་པོ་བཀག་ནས་མི་སྐྱོམ་པར། །དེ་ཉིད་
གནད་ཏུ་བརྟུན་པ་ཡིས། །མཁའ་ལ་སླིན་བཞིན་རང་སར་དུངས། །རྣམ་རྟོག་སྐྱེས་ན་ང་རེ་
བོད། །

༢། ཉོན་མོངས་ཚང་པས་གཏུངས་ཅམ་ན། །སྲང་བྱ་གཉེན་སོ་མི་བསྟེན་པར། །གསེར་འཕྱར་རྩི་
བཞིན་ཉོན་མོངས་རྣམས། །ཟག་མེད་བདེ་བར་ལུན་པར་བྱེད། ཉོན་མོངས་སྐྱེས་ན་ང་རེ་
བོད། །

༣། །ལྷ་འདྲའི་བར་ཆད་བྱུང་ཅམ་ན། །རིམ་གོ་དུག་སྲགས་མི་སྐྱོས་པར། །བདག་འཛིན་སློ་ཡིས་
བཏང་ལགས་ནས། །བདུད་དཔུང་དངོས་གྲུབ་ཉིད་ཏུ་སྤྱད། །བར་ཆད་བྱུང་ན་ང་རེ་བོད། །

༤། །འཁོར་བའི་སྐྱུག་བསྐལ་མཉམ་ཅམ་ན། །ལྷ་བཅའ་ལྷག་ཏུ་མི་བྱེད་པར། །ཐེག་ཆེན་ལམ་ཏུ་
བསྐྱང་བ་ཡིས། །སླིང་རྗེས་གཞན་གྱི་སྐྱུག་བསྐལ་སྤྱད། །ལས་འབྲས་སླིན་ན་ང་རེ་བོད། །

༥། །ལྷན་ལ་ན་ཚ་བྱུང་ཅམ་ན། །རྟོན་འབྲེལ་སྐྱོན་དཔུང་མི་བྱེད་པར། །ནད་ཉིད་ལམ་ཏུ་བསྐྱང་
ལགས་པས། །སྐྱིབ་སྐྱུང་ཡོན་ཏན་འཕེལ་བར་བྱེད། །ན་ཚ་བྱུང་ན་ང་རེ་བོད། །

༦། །སྐྱུ་ལྷན་ལུང་སོ་འདོར་ཅམ་ན། །ཉམ་ང་བག་ཚ་མི་བྱེད་པར། །འཆི་རྩུ་མེད་ལ་སྐྱུངས་ལགས་
པས། །འོད་གསལ་མ་བྱ་གཅིག་ཏུ་འདྲིས། །ལྷན་སེམས་འབྲལ་ན་ང་རེ་བོད། །

༧། །ལར་མི་མཐུན་རྩིན་རྣམས་ཐམས་ཅད་ལ། །ཐབས་གན་ལོགས་ན་མི་ཚོལ་བར། །བརྟོག་སྐྱོམ་
གནད་ཏུ་བརྟུན་པ་ཡིས། །དགག་སྐྱབ་གཉིས་དང་བལ་བར་བྱེད། །རྩིན་བཅའ་བྱུང་ན་ང་རེ་
བོད། །

དབྱངས་རྒྱུང་བློད་པ་རྣམ་བདུན་ཡིན། །ཞེས་གསུངས་སོ། །

Namo Ratna Guru.

When thoughts that there is something perceived and a perceiver
Lure my mind away and distract,
I don't close my senses' gateways to meditate without them
But plunge straight into their essential point.
They're like clouds in the sky, there's this shimmer where they fly;
Thoughts that rise, for me, sheer delight!

When kleshas get me going and their heat has got me burning,
I try no antidote to set them right;
Like an alchemistic potion turning metal into gold,
What lies in kleshas' power to bestow
Is bliss without contagion, completely undefiled;
Kleshas coming up, sheer delight!

When I'm plagued by god-like forces or demonic interference,
I do not drive them out with rites and spells;
The thing to chase away is the egoistic thinking,
Built up on the idea of a self.
This will turn those ranks of maras into your own special forces;
When obstacles arise, sheer delight!

When samsara with its anguish has me writhing in its torments,
Instead of wallowing in misery,
I take the greater burden down the greater path to travel
And let compassion set me up
To take upon myself the suffering of others;
When karmic consequences bloom, sheer delight!

When my body has succumbed to attacks of painful illness,
I do not count on medical relief
But take that very illness as a path and, by its power,
Remove the obscurations blocking me,
And use it to encourage the qualities worthwhile;
When illness rears its head, sheer delight!

When it's time to leave this body, this illusionary tangle,
 Don't cause yourself anxiety and grief;
 The thing that you should train in and clear up for yourself —
 There's no such thing as dying to be done.
 It's just clear light, the mother, and child clear light uniting;
 When mind forsakes the body, sheer delight!

When the whole thing's just not working, everything's lined up
 against you,
 Don't try to find some way to change it all;
 Here, the point to make your practice is reverse the way you see it,
 Don't try to make it stop or to improve.
 Adverse conditions happen, when they do, it's so delightful —
 They make a little song of sheer delight!

Composed by Lord Gotsangpa
 Translated by Jim Scott

南無熱那咕嚕

能所妄念散亂時，不閉根門而修行，
 若能正視能所念，如空中雲自澄明，
 妄念生起我歡喜。

煩惱熾盛苦惱時，不依所捨對治法，
 如化金漿諸煩惱，無漏之樂皆具足，
 煩惱生起我歡喜。

神鬼障礙生起時，不誦誅咒修法事，
 捨棄我執之心已，魔君匯聚即成就，
 障礙生起我歡喜。

輪迴苦痛迫害時，不需憂悲與傷痛，
 更應邁向大乘道，以大悲心擔他苦，
 業果成熟我歡喜。

身體遭受病痛時，不作依緣醫療事，
 當以疾病為道用，能令淨障功德增，
 疾病生起我歡喜。

捨棄蘊聚幻身時，不應悲戚與怖畏，
 訓練學習知無死，母子光明合為一，
 身心相離我歡喜。

一切不順諸逆緣，不用另尋方便法，
 應以集中反向修，而得遠離破與立，
 惡緣現起我歡喜。

此為七種樂小曲。

作者：果倉巴
 譯者：釋妙融

ཕུག་རོན་ལྷ་ཡི་སུ་མོ་ལ་མགུར་ནི། །
 Song to a Pigeon Goddess Girl
 八天女供食

ཨ་མ་ཏོ།

དྲིན་ཅན་མར་པ་སྣོ་ཐུག་པ། རྣིང་ནས་བྲན་པས་རྣིང་ཏུ་བསྐྱེལ། །ཡང་ཡང་འབྲལ་མེད་
 གསོལ་བ་འདེབས། །རང་སེམས་ལྷ་མ་འདྲིས་པས་བདེ། །ཨ་ལ་ལ་སྣང་བ་གཤིས་ཀྱི་རང་
 བཞིན་འདི། །སྐྱེ་མེད་ཚོས་སྐྱར་རོ་སྣང་པས། །མ་བཙོས་ཚོས་སྐྱེའི་རང་ཏུ་འདྲིས། །ལྟ་བ་
 མཐོ་དམན་ཚིས་གདབ་མེད། །སེམས་མ་བཙོས་པ་འདི་བདེ་མོར་གདལ། །རྣིང་གསལ་
 སེམས་ཀྱི་རང་བཞིན་འདི། །གསལ་རྣིང་རིག་པ་རོ་སྣང་པས། །མ་བཙོས་གཏུག་མའི་
 རང་ཏུ་འདྲིས། །སྐྱོམ་བཟང་རན་གྱི་ཚིས་གདབ་བདག་ལ་མེད། །སེམས་མ་བཙོས་པ་
 འདི་བདེ་མོར་གདལ། །ཚོགས་བྱུག་རང་སར་དེངས་པ་ལ། །གཟུང་འཛིན་གཉིས་མེད་རོ་
 སྣང་པས། །བདེ་སྐྱུག་གཉིས་སོ་གཅིག་ཏུ་འདྲིས། །མ་བཙོས་གཏུག་མའི་རང་ཏུ་འདྲིས།
 །རྣིང་པ་ཡིན་མིན་གྱི་ཚིས་གདབ་བདག་ལ་མེད། །སེམས་མ་བཙོས་པ་འདི་བདེ་མོར་
 གདལ། །འབྲས་སུ་ཚོས་སྐྱེའི་རང་བཞིན་འདི། །སྣོ་ཚོགས་སྐྱེལ་སྐྱར་རོ་སྣང་པས། །ཐུག་
 འཕྲད་བྲན་གོལ་གྱི་རང་ཏུ་འདྲིས། །སུ་རྣུ་རོ་ཤོག་གི་ཡིད་སློན་བདག་ལ་མེད། །སེམས་མ་
 བཙོས་པ་འདི་བདེ་མོར་གདལ། །

E MA HO

Oh Marpa from Lhodrak, you are the one
 with that kindness, oh, so kind
 By calling you up from my heart in my heart
 you are when I meditate
 Again and again I pray that we never again will separate
 The bliss is the bliss of the blending of minds
 when your own with the guru's is fused

AH LA LA what appearances are
 deep down in their basic being
 They're the ever unborn, the dharmakaya
 when this is pointed out
 They fuse in the depths of dharmakaya
 the ever uncontrived
 I do not go checking on views to find out
 if my own is high and others' are low
 This mind that's not tampered with, left uncontrived
 is when feeling good feels just right

The emptiness luminosity
 is mind in its basic being
 Luminosity emptiness is awareness
 when this is pointed out
 They fuse in the depths of the uncontrived mind
 you're home free in the native state
 I do not go checking on meditation
 to see if mine is good and yours bad
 This mind that's not tampered with, left uncontrived
 is when feeling good feels just right

The sixfold collection of consciousnesses
 is lucid right there in itself

This the non-dual, perceived/perceiver not two
when this is pointed out
The pleasure and pain duality too
is two where one and one equals one
What's left is the depths of the uncontrived mind
you're home free in the native state
I do not go checking on conduct to see
if I got it and the others missed out
This mind that's not tampered with, left uncontrived
is when feeling good feels just right

What the fruit of this is is dharmakaya
what success is all about
What variety is is nirmanakaya
when this is pointed out
They fuse in the depths where mind and object connect
and liberation is remembering that
But to worry and wait for some result to come back
is not the kind of life for me
This mind that's not tampered with, left uncontrived
is when feeling good feels just right

Composed by Jetsun Milarepa
Translated by Jim Scott

噯嗎吽！奇哉！深念大恩馬爾巴師，
常觀師尊住我心，恒常護佑莫捨離。
我心師心合一故，法爾生起俱生樂，
通達萬千外顯境，無非本體自性故，
即見無生之法身。安住於彼無造作，
遠離高下計度見，此無作心甚樂哉！
心之自性即明空，親見空明明體故，
不加整治住本然，如是安住離造作。
不計好壞諸覺受，此無作心甚樂哉！（唱兩遍）
六聚消融於自體，則見能所二取空，
一切苦樂成一味，不加整治住本然。
心契法性平等故，我已超離是非行，
無作之心甚樂哉！（唱兩遍）
親見萬千應化身，即是菩提法身故，
應物接觸皆解脫，此心融合成一味。
我無願求生淨土！無作之心甚樂哉！（唱兩遍）

作者：密勒日巴

譯者：張澄基

Watching Mind

Throughout the day and night
Look at your mind
When you look at your mind
You don't see anything
When you don't see anything
Let go and relax

Composed by Jetsun Milarepa

觀心

從早到晚
觀看自心
當你觀看自心
甚麼都找不到
甚麼都找不到
放下自在

作者：密勒日巴

ཨ། །མཇཱ་རིམ་ཁག་ལ་ཉེར་མཁོའི་ཚོས་སྨྱུང།།

Daily Chants

德噶常用唸誦課本

This text is published as part of Tergar Asia Foundation's Path of Liberation meditation curriculum, created by Yongey Mingyur Rinpoche.

本唸誦課本是亞洲德噶基金會為由詠給·明就仁波切所設的解脫道課程發行的課本之一。

First English-Chinese edition: August 2016

Revised edition in 2026

中英文版初版：2016年8月

2026年修訂版

©2026 亞洲德噶基金會版權所有

©2026 Copyright: Tergar Asia Foundation

出版人 Publisher:

亞洲德噶基金會 Tergar Asia Foundation

地址 Address:

香港北角渣華道8號威邦商業中心1字樓1-6室

Room 1-6, 1/F, Wellborne Commercial Centre, 8 Java Road, North Point, H.K.

網址 Website: www.tergarasia.org



Tergar