

། རྟེན་པ་ཆེན་པོའི་གདམས་ངག་སློབ་སྦྱོང་དོན་བདུན་མའི་ཙུ་བ་བཟུགས་སོ།
修心七要

阿底峽尊 / 傳 恰卡瓦尊者 / 著 堪布索達吉 / 藏譯中

། དང་པོ་སློབ་འགྲོ་དག་ལ་བསྐྱབ།
1 首先修前行²

། །མ་སྐྱེས་རིག་པའི་གཤིས་ལ་དབྱེད། ཚོས་རྣམས་མི་ལམ་ལྟ་བུར་བསམ།
思諸法如夢 觀心性無生

། །ངོ་བོ་ཀུན་གཞིའི་ངང་དུ་བཞག། གཉེན་པོ་ཉིད་ཀྱང་རང་སར་གྲོལ།
對治亦自解 道體住賴耶

། ལྷན་མཚམས་སྐྱེ་མའི་སྐྱེས་བུར་བྱ།
座間修幻化

། །དེ་གཉིས་རྒྱུང་ལ་བསྐྱོན་ཏེ་བྱ། གཏོང་ལེན་གཉིས་པོ་སྐྱེལ་མར་སྦྱང་།
雜修二取捨 彼二乘風息

། །སྦྱོང་ལམ་ཀུན་དུ་ཚོག་གིས་སྦྱང་། ཡུལ་གསུམ་དུག་གསུམ་དགེ་ཙུ་གསུམ།

¹ 此句之前堪布索達吉一本有「頂禮大悲尊者（觀世音菩薩）！」一句。

² 此句「首先修前行」在堪布索達吉譯本沒有。

三境毒善根³ 諸威儀持頌

། ལེན་པའི་གོ་རིམ་རང་ནས་བརྩམ།
取次從自起

། །རྟེན་ངན་བྱང་ཚུབ་ལམ་དུ་བསྐྱུར། ལྷོད་བཅུད་སྲིག་པས་གང་བའི་ཚོ།
罪滿情器時 惡緣成覺道

། །ཀུན་ལ་བཀའ་དྲིན་ཆེ་བར་བསྐྱོམ། ལེ་ལན་ཐམས་ཅན་གཅིག་ལ་བདའ།
報應皆歸一 修一切大恩

། །སྤོང་ཉིད་སྤུང་བ་སྤྲ་ན་མེད། འཕུལ་སྤང་སྤྱ་བཞིར་བསྐྱོམ་པ་ཡི།
迷境觀四身 空護為最上

། །འཕམ་ལ་གང་ཐུག་བསྐྱོམ་དུ་སྐྱུང། ལྷོད་བ་བཞི་ལྡན་ཐབས་ཀྱི་མཚོག།
四行勝方便 所遇修道用

། །སྟོབས་ལྲ་དག་དང་སྤྱད་བ་བྱ། མན་ངག་སྤྱིང་པོ་མདོར་བསྐྱུས་པ།
總攝竅訣要 應修習五力

། །སྟོབས་ལྲ་ཉིད་ཡིན་སྤྱོད་ལམ་གཅེས། ཐེག་ཆེན་འཕོ་བའི་གདམས་ངག་ནི།
大乘死教言 五力重威儀

། །ཚོས་ཀུན་དགོས་པ་གཅིག་ཏུ་འདུས།
諸法攝一要

³ 此句之前堪布索達吉譯本有「為促憶念彼」一句。

གདོ་ལོག་མི་བྱ། མཁྱེས་ཀྱི་ཚེ་མ་གདོད།
不好強爭先 斷除諸邪命

སྤྱིད་ཀྱི་ཡན་ལག་དུ་སྟུག་མ་ཚོ་ལ། ལྷ་བདུད་དུ་མི་དབབ།
天莫淪為魔 為樂莫求苦

། རྣལ་འབྱོར་ཐམས་ཅད་གཅིག་གིས་བྱ།
諸瑜伽持一

། །ཤོག་མཐའ་གཉིས་ལ་བྱ་བ་གཉིས། ལོག་གཞོན་ཐམས་ཅད་གཅིག་གིས་བྱ།
遇違緣修一 初後行二事

། །གཉིས་པོ་སློག་དང་བསྐྱོལ་ནས་བསྐྱུང་། གཉིས་པོ་གང་བྱུང་བཟོད་པར་བྱ།
二境皆應忍 捨命護二事

། །རྒྱ་ཡི་གཙོ་བོ་རྣམ་གསུམ་སྤྲང་། དཀའ་བ་གསུམ་ལ་བསྐྱབ་པར་བྱ།
當學三種難 取三主要因

། །འབྲུལ་མེད་གསུམ་དང་ལྷན་པར་བྱ། ཉམས་པ་མེད་པ་རྣམ་གསུམ་བསྐྱོལ།
修三無失壞 成就三無離

། །ཁྱབ་དང་གདོང་འབྱོར་སྐྱེས་ལ་གཅེས། དུལ་ལ་ཕྱོགས་མེད་དག་དུ་སྐྱུང་།

於境修無偏 遍且深修習

། །རྒྱུན་གཞན་དག་ལ་སློམ་མི་བྱ། །བཞོལ་བ་རྣམས་ལ་རྟག་དུ་བསྐྱོམ།
於厲境恒修 不依賴他緣

། །ལོ་ལོ་ག་མི་བྱ། །ད་རེས་གཙོ་བོ་ཉམས་སུ་སྒྲུང་།
今當修主要 不顛倒是非

། །དེ་ལ་ཚེད་དུ་སྦྱང་། །རེས་འཇོག་མི་བྱ།
不時作時修 當堅定而修

། །རྟོག་དཔུང་ག་ཉིས་ཀྱིས་ཐར་བར་བྱ།
以二觀察解

། །ཀོ་ལོང་མ་སྤྲོམས། །ཡུས་མ་བསྐྱོམས།
不好大喜功 不暴躁易怒

། །འོར་ཆེ་མ་འདོད། །ཡུད་ཅམ་པ་མི་བྱ།
不喜怒無常 莫追求聲譽

། །བྱང་རྒྱུ་ལམ་དུ་བསྐྱུར་བ་ཡིན། ། །སྤྲིགས་མ་ལྔ་པོ་བདོ་བ་འདི།
將此盛五濁 轉為菩提道

། །གསེར་གླིང་པ་ནས་བརྒྱད་པ་ཡིན། ། །མན་ངག་བདུད་ཅིའི་སྤྲིང་པོ་འདི།
竅訣甘露藏 乃傳自金洲

། །།རང་གི་མོས་པ་མང་བའི་རྒྱལ། ། །སྤོན་སྤྱངས་ལས་ཀྱི་འཕྲོ་སད་པས།

由昔修業醒 自眾信為因

| |བདག་འཛིན་འདུལ་བའི་གདམས་ངག་ལུས། ལུག་བཟུལ་གཏམ་ངན་ལྷན་བསད་ནས།

能輕苦譏毀 請調我執教

| ད་ནི་ཉི་ཡང་མི་འགྲོད་དོ།

今死亦無憾