

ཇེ་དགོན་མཚོག་ཡན་ལག་གི་གསུང་བར་དོའི་སྨོན་ལམ།

**The 5<sup>th</sup>Shamarpa's Aspiration  
Prayer of Bardo**

中陰祈願文

第五世夏瑪巴貢秋雲浪著

། 21 །

## 噶舉書院宗旨

"噶舉書院"是為了保護噶舉傳統木刻版經典的流失和透過網絡平台把一些簡單而重要的佛法理論及實修，用中英藏文介紹給想了解佛法及修持佛法的各界朋友，尤其是對佔世界人口五分之一的華人有所幫助。我們提供免費下載佛經、論述、翻譯、光碟、法相等服務，盡一份微薄之力，共享和法樂。

經云：救拔眾苦唯一樂 所有快樂本泉源  
恭敬佛法及護持 正法常住恆流長

嘎桑旦增

Karsang Tenzin

ཕ བར་དོའི་སྣོན་ལམ་ནི།

Aspiration Prayer of Bardo – Composed by the Fifth Shamarpa  
中陰祈願文 — 第五世夏瑪巴著

འདི་ཕྱི་བར་དོར་ལྷོས་པ་ལྷུ་བའི་སྐྱབས།

**Di Chi.Bar Dor.Toe Pa.Zhi Wai Kyab.**  
I prostrate to the refuge place of all present  
and future Bardo existences:

地吉 巴多 突巴 息威甲  
現世未來中陰之依處

།ཡོངས་འཛོལ་སྐྱེ་མའི་ཚོགས་ལ་གསོལ་བ་འདེབས།

**Yong Zin.La Mai.Tsok La.So Wa Deb.**  
The assembly of virtuous gurus and exalted  
Noble Ones.

擁金 拉梅 作拉 梭哇喋  
具德上師聖眾我祈禱

།འབྲུལ་སྐྱེད་བདེན་པར་འཛོལ་པའི་ལས་ངན་གྱིས།

**Chrul Nang.Den Par.Zin Pai.Le Ngen Gie.**

Constantly, I review the deluded state of  
negative karma that looms large and seems real,

處朗 殿帕 金貝 尼您給  
常觀迷亂實有惡業故

།འགྲོ་དྲུག་འཁོར་བར་འབྲུམས་པ་བྲང་དུ་གསོལ།

**Dhro Druk.Khor War.Cham Pa.Drang Du Sol.**

I wish and pray that all beings in the six realms  
of cyclic existence can be liberated.

卓竹 郭哇 千巴 張度梭  
祈願解脫六道輪迴眾

།འགྲོ་བའི་གནས་སུ་མ་ཕྱིན་བར་མའི་སྲིད།

**Dro Wai.Ne Su.Ma Chin.Bar Mai Sid.**

For those beings in the Bardo state and not in  
the six realms,

卓威 涅速 瑪金 巴美夕  
不住六道中陰諸眾生

།རང་དབང་བྲལ་ཏེ་ཤུགས་དྲག་ལས་གྱིས་ཡོངས།

**Rang Wang.Dral Te.Shuk Drak.Le Kyie Yeng.**

They are trapped by their own strong and  
negative karma, with no freedom whatsoever.

釀旺 扎喋 樹哲 雷吉燕  
劇烈業力恍惚離自由

།དེ་དུས་ལྷག་པར་དམིགས་པའི་གདམས་ངག་གིས།

**De Due.Lhak Par.Mik Pai.Dam Ngak Gie.**

At this moment, one should visualize and be  
mindful of this special method,

喋度 拉巴 米貝 當雅給  
此刻特殊觀想竅門法

།ལམ་བྱིར་མཐའ་དག་ལག་ཏུ་ཡོངས་པར་ཤོག།

**La Kher.Tha Dak.Lak Tu.Long Par Shok.**

May all the precious teachings be aptly applied  
at this moment.

拉肯 他達 拉度 隆巴修  
祈願一切法用能執持

།དབྱུང་ན་ཐོག་མཐའ་མི་དམིགས་བར་དོ་བྲལ།

**Ched Na.Thok Tha.Mi Mik.Bar Do Dral.**

Through review and analysis, there is neither a beginning, an end, nor Bardo.

傑拿 陀他 米命 巴多札

伺察無始無終無中有

།འབྲུལ་ངོར་ལྷོས་འཇོག་རྟེན་འབྲེལ་ཙམ་དུ་ན།

**Chrul Ngor.Toe Jok.Ten Dral.Tsam Du Na.**

However, the combination of cause and effect gives rise to the phenomena of confusion.

處哦 突佐 殿札 讚度拿

迷亂現待成立緣起相

།འཁོར་འདས་མ་ལུས་བར་དོར་བསྐྱས་པ་ཡི།

**Khor De.Ma Lue.Bar Dor.Due Pa Yi.**

The whole of Samsara and Nirvana are encompassed in Bardo existence,

闊喋 瑪呂 巴多 度巴依

一切輪涅總攝中陰界

།རྒྱལ་བའི་བཀའ་ལ་ཡིད་ཆེས་རྟེན་པར་ཤོག།

**Gyal Wai.Ka La.Yid Che.Nyed Pa Shok.**

May I develop strong faith in this profound Dharma teaching.

加威 嘎拉 依切 涅巴修

祈願信仰甚深妙聖法

།དམ་པའི་དོན་དུ་མཐའ་བྲལ་དབྱུང་མའི་གཤེས།

**Dam Pai.Don Du.Tha Dral.Wu Mai Shie.**

The ultimate realization of the Noble Ones rests in the middle path, beyond all boundaries

當貝 屯度 他札 喔梅錫

聖者勝義無際中道性

།གཉིས་འཛིན་གཉིས་ཚོས་ཀུན་གྱི་བར་ན་གནས།

**Nyie Zin.Nyie Choe.Kun Gyi.Bar Na Ne.**

This middle path is the constant centre of the Two Graspings and the Two Truths.

尼金 尼決 貢濟 巴拿涅

常住二執二法之中央

།ཐམས་ཅད་དེ་ཉིད་དེ་ཉིད་ཐམས་ཅད་དེ།

**Tham Ched.De Nyid.De Nyid.Tham Ched De.**

All phenomena is as such; and such is all phenomena

湯傑 喋尼 喋尼 湯傑喋

一切如是如是是一切也

།གནས་ལུགས་བར་དོའི་རང་ཞལ་མཇལ་བར་ཤོག།

**Ne Luk.Bar Do.Rang Zhal.Jal War Shok.**

May I clearly perceive the primordial, self-nature of Bardo existence.

涅路 巴堆 釀夏 夾哇修

祈願明見中有本性境

།ཀུན་རྗེ་བ་འབྲུལ་སྐྱང་བརྒྱུད་མར་འབྲེལ་བའི་མཐུས།

**Kun Zob.Chrul Nang.Gud Mar.Drel Wai Thue.**

Under the influence of the continuously deluded state of worldly desires,

貢作 處南 巨瑪 哲威突

世俗亂相相續影響故

།སྐྱུ་མའི་སྤྲུགས་གྱིས་ཐེབས་པའི་ལྷན་མོ་བཞིན།

**Gye Mai.Ngak Kyie.Theb Pai.Ted Mo Zhin.**

Just like black magic and curse, casting a spell on all appearances,

界梅 雅吉 天貝 登摩新

猶如幻術咒化的景象

མི་སྲིད་བྱ་བ་ཅི་ཡང་སྲིད་པ་ཡི།

**Mi Sid.Ja Wa.Chi Yang.Sid Pa Yi.**  
And making even the impossible, possible

米夕 夾哇 吉樣 夕巴依  
不容有限諸事皆可容

སྐྱེ་ལོ་བར་དོའི་ལུས་ཀྱི་འགྱུར་བ་དང་།

**Kye Shi.Bar Doi.Lue Kyi.Gyur Wa Dang.**  
The physical form goes through great changes  
across life, death and Bardo

切西 巴多 路吉 久哇檔  
生死中陰身軀之變化

ཁ་བཟང་ངན་སྣ་ཚོགས་ཡིད་བརྟན་མི་རུང་བ།

**Zang Ngen.Na Tsok.Yid Ten.Mi Rung Wa.**  
One cannot trust any of these virtuous or  
non-virtuous appearances,

桑念 拿作 依殿 米潤哇  
各種善惡難依信任故

དོན་ལ་མིད་ཀྱང་གཉིད་ཀྱིས་བསྐྱད་པའི་མཐུས།

**Don La.Med Kyang.Nyid Kyie.Led Pai Thue.**  
All that appears in a dream are illusory,

屯拉 沒將 尼吉 雷貝突  
事境不成入夢之原故

ཁ་སང་ཀྱང་ལེགས་ཉེས་ལྷས་སུ་ཨ་འཐས་པ།

**Sed Kyang.Lek Nye.Te Su.Ah The Pa.**  
Once I awake, all the virtuous and non-virtuous  
appearances in the dream fade away,

色江 雷涅 喋速 阿天巴  
夢醒善惡諸相皆無有

སྣང་ཚུལ་བར་དོར་ངེས་ཤེས་བརྟན་པར་ཤོག།

**Nang Tsul.Bar Dor.Nge She.Ten Par Shok.**  
May I fully realize and master the ultimate  
truth of Bardo existence.

南初 巴多 諛謝 殿帕修  
祈願通達中陰勝義意

སྐྱོན་དང་མི་སྐྱོན་བར་མའི་བརྗོད་པ་དང་།

**Nyen Dang.Mi Nyen.Bar Mai.Jod Pa Dang.**  
All the pleasing and irritating speech,  
and the speech of the middle path,

寧檔 米寧 巴梅 佐巴檔  
悅耳逆耳中道之言語

འདི་དག་ཐམས་ཅད་བར་དོར་ཤེས་པར་ཤོག།

**Di Dak.Tham Ched.Bar Dor.She Par Shok.**  
May I fully realize and master all such  
phenomena in Bardo existence.

地達 湯傑 巴多 謝帕修  
祈願通達中有之實相

མི་ལམ་སྐྱེས་བུའི་སྲོད་འགྲོས་སྣ་ཚོགས་དང་།

**Mi Lam.Kye Bui.Chod Droe.Na Tsok Dang.**  
Those wandering people appearing like  
apparitions in a dream,

米南 切布 卻卓 南作檔  
夢中各樣人物行走姿

མི་ལམ་བར་དོའི་འབྲུལ་པ་སངས་པར་ཤོག།

**Mi Lam.Bar Doi.Chrul Pa.Sang Pa Shok.**  
May I fully realize the “Bardo of Dream State”.

米南 巴多 處巴 桑巴修  
祈願覺悟睡夢中有境

སྲིད་པ་བར་དོ་རྣམ་པ་གསུམ་ཡིན་ཏེ།

**Sid Pa.Bar Do.Nam Pa.Sum Yin Te.**

The “Bardo of Becoming” has a three-step process,

夕巴 巴堆 南巴 宋依喋

受有中有共有三過程

འོད་གསལ་ཚོས་སྐྱ་སྐྱ་ལུས་འོངས་སྐྱ་དང་།

**Wo Sal.Choe Ku.Gyu Lue.Long Ku Dong.**

The luminous Dharmakaya, and the illusory Sambhogakaya forms of Buddhas

哦薩 決古 究呂 隆固檔

光明法身幻化報身佛

ཁར་དོ་དང་པོ་འཛི་སྲིད་འོད་གསལ་ནི།

**Bar Do.Dang Po.Chi Sid.Wo Sal Ni.**

To begin with, there is the luminous state of the “Bardo of the Moment of Death”,

巴堆 檔波 吉夕 偉薩尼

首先臨終中有之光明

ཁྱུ་ཁམས་ཐིམ་པས་དབང་པོའི་སྒོ་རྣམས་སྐྱམ།

**Chu Kham.Thim Pe.Wang Poi.Go Nam Kam.**

As the water element dissolves, our five sensory faculties dried up in thirst.

初堪 替貝 旺波 過南康

水大隱沒五根門乾渴

ཁྱུང་ཁམས་ཐིམ་པས་ཕྱི་དབུགས་རྒྱ་བ་བྲལ།

**Lhung Kham.Thim Pe.Chi Wuk.Gyue Wa Dral.**

As the wind element dissolves, our external energy channels flow.

倫堪 替貝 吉喔 久哇札

風大隱沒外氣息流動

འདང་པོ་བར་མ་མཐའ་མ་རིམ་བཞིན་དུ།

**Dang Po.Bar Ma.Tha Ma.Rim Zhin Tu.**

With the beginning, middle and end progressing accordingly.

檔波 巴瑪 他瑪 仁新度

由前中後如其次第序

སྐྱེ་བ་སྐྱལ་སྐྱེའི་ལམ་གྱིས་བགྲོད་པར་ཤོག།

**Kye Wa.Trul Kui.Lam Gyie.Drod Pa Shok.**

May I fully realize the Nirmanakaya forms of the “Bardo of Becoming”.

切哇 出古 南濟 卓巴修

祈願通達受生應化身

ལས་ཁམས་ཐིམ་པས་ལུས་གྱིས་བྱུངས་མི་བྱལ།

**Sa Kham.Thim Pe.Lue Kyie.Zung Mi Thub.**

As the earth element dissolves, our body loses all of its strength.

薩堪 替貝 呂吉 松米突

地大隱沒身軀力喪失

མི་ཁམས་ཐིམ་པས་དྲོད་རྣམས་མཐའ་ནས་སྤུད།

**Me Kham.Thim Pe.Drod Nam.Tha Ne Dhud.**

As the fire element dissolves, our body heat will gradually decline.

美堪 替貝 卓南 他涅敦

火大隱沒熱量身邊退

སྤྲུང་བ་ཐིམ་པས་ཕྱི་རྟགས་དཀར་ལམ་པ།

**Nang Wa.Thim Pe.Chi Tak.Kar Lam Pa.**

When the “Vision of Brightness” disappears, the surroundings become a vast white state.

南哇 替貝 吉達 卡南巴

明相隱沒外境白茫茫

ནང་གི་རིག་པ་བན་བུན་དུ་བ་འདྲ།

**Nang Gi.Rik Pa.Ben Bun.Du Wa Dra.**

Our innate wisdom appears as vague and fluid as the clouds.

南給 日巴 啤布 度哇哲

內在明智依稀如雲烟

ཞི་སྤང་ལས་གྱུར་རྟོག་པ་སོ་གསུམ་འགག།

**Zhe Dang.Le Gyur.Tok Pa.So Sum Gak.**

The thirty three deluded thoughts leading to hatred will cease to arise.

協檔 雷久 多巴 所宋嘎

消失憎生三十三妄念

མཚེད་པ་ཐིམ་པས་ཕྱི་རྟོགས་དམར་ལམ་པ།

**Ched Pa.Thim Pe.Chi Tak.Mar Lam Pa.**

As the “Vision of Augmenting” retreats, the surroundings become a red glow,

傑巴 替貝 吉達 瑪南巴

增相隱沒外現紅霞境

རིག་པ་རིས་དགའ་གསལ་ཙམ་མི་བྱིར་འདྲ།

**Rik Pa.Re Ga.Sal Tsam.Me Cher Dra.**

Our innate wisdom often appears as bright fire-flies.

日巴 列嘎 薩讚 美切渣

明智時而亮如螢火蟲

འདོད་ཆགས་ལས་གྱུར་རྟོག་པ་བཞི་བརུ་འགག།

**Dod Chak.Le Gyur.Tok Pa.Zhi Chu Gak.**

The forty deluded thoughts leading to attachment and grasping will cease to arise,

多加 雷久 奪巴 息粗嘎

消失貪生四十種妄念

དེ་ཡི་ཚེ་ན་འཆི་འཕོ་ཡལ་ཆེར་གྱིས།

**De Yi.Tse Na.Chi Pho.Phal Cher Gyie.**

At this moment, most of those who pass through the death state,

喋依 徹南 吉普 佩切濟

此時此刻多數往生者

རང་ཉིད་འཆི་བར་ཤེས་ཤིང་སྤར་བྱས་དྲན།

**Rang Nyid.Chi War.She Shing.Ngar Je Dren.**

Realizing their own death, they recall activities in their previous life,

釀尼 吉哇 謝醒 紐傑真

得知死亡思念往昔事

སྐྱེ་བ་ཕྱི་མའི་ཡུལ་དང་པ་མ་དང་།

**Kye Wa.Chi Mai.Yul Dang.Pha Ma Dang.**

As well as their next re-birth and future parents.

切哇 吉梅 優檔 帕瑪檔

來世轉世之境及父母

རང་གི་རྒྱལ་སོགས་ཡང་ཡང་སྤང་འགྱུར་ཞིང་།

**Rang Gi.Tsul Sok.Yang Yang.Nang Gyur Zhing.**

They also perceive the physical form in which they will be reborn as.

釀給 初梭 樣樣 南久醒

僅復顯現自身未來相

ལས་གྱི་ས་བོན་མཐུ་ལྷན་འཛོལ་པས་ན།

**Le Kyi.Sa Bon.Thu Den.Jok Pe Na.**

At this moment, due to the ripening of the virtuous seeds of previous karma,

雷吉 薩播 突殿 佐貝南

此刻廣播善業種子故

།འདི་ཡི་དུས་སུ་རྒྱལ་བ་ཡབ་སྐུ་སྐྱི།

**De Yi.Du Su.Gyal Wa.Yab See Kyi.**

If one chants the names of Buddhas and Bodhisattvas,  
 喋依 度速 夾哇 亞色吉  
 廣誦如來佛陀及佛子

།སྔོན་གྱི་དག་སྦྱོར་གསོལ་འདེབས་ལ་སོགས་པ།

**Ngon Ji.Ge Jor.Sal Deb.La Sok Pa.**

And recollect the previous virtuous practices,

噶吉 給佐 薩喋 拉梭巴  
 觀想昔時常修之善持

།ཐོབ་པ་ཐིམ་པས་སྤྱི་རྟགས་ནག་ལམ་པ།

**Thob Pa.Thim Pe.Chi Tak.Nak Lam Pa.**

While the “Deliberate Vision” disappears, the surroundings become pitch black,

託巴 替貝 幸達 那南巴  
 得相隱沒外相漆黑境

།གཏི་མུག་ལས་གྲུར་རྟོག་པ་བདུན་འགག་ཅིང་།

**Ti Muk.Le Gyur.Tok Pa.Dun Gak Ching.**

The seven deluded thoughts leading to ignorance will cease to arise,

地木 雷久 奪巴 敦嘎清  
 消失愚昧所生七妄念

།འཛིན་པའི་རྣམ་ཤེས་དུག་པོ་ཐིམ་པ་ཡི།

**Zin Pai.Nam She.Druk Po.Thim Pa Yie.**

The six faculties of grasping dissolve one after another.

金貝 南謝 出波 替巴依  
 能取六識一一隱沒故

།མཚན་དང་གཟུངས་སྤྲུགས་ཟབ་མོ་སྦྱོགས་པ་དང་།

**Tsen Dang.Zung Ngak.Sab Mo.Drok Pa Dang.**

As well as profound mantras and dharani,  
 千檔 松雅 薩摩 卓巴檔  
 甚深佛號心咒陀羅尼

།འཕོ་བའི་མཚམས་སྦྱོར་ཤིན་ཏུ་གལ་ཆེར་གསུངས།

**Pho Wai.Tsam Jor.Shin Tu.Gal Cher Sung.**

The oral essence of Phowa is particularly important at this time.

破威 讚佐 幸度 嘎切宋  
 此刻破哇口訣極重要

།ནང་གི་རིག་པ་བུམ་ནང་མར་མི་འདྲ།

**Nang Gi.Rik Pa.Bum Nang.Mar Me Dra.**

Our innate wisdom shines like a light within a case.

南給 日巴 布南 瑪美渣  
 內在明智猶如瓶中燈

།གཞན་ཡང་གཟུགས་སྒྲིབ་རོ་རིག་ཚེས་རྣམས།

**Zhen Yang.Zuk Dra.Dhri Ro.Rek Choe Nam.**

As well as form, sound, taste, smell, touch, and so forth.

仙樣 殊哲 迪若 列決南  
 其餘色聲香味觸法等

།དེ་དང་དེ་ཡི་ཡུལ་སྤང་ཐིམ་པར་འགྱུར།

**De Dang.De Yi.Yul Nang.Thim Pa Gyur.**

Similarly, the six corresponding objective states also dissolve.

喋檔 喋依 優南 替巴久  
 如序各自六塵境隱沒



དེ་ལྟར་སྤང་ཁམས་སྒྲིམ་ཆེད་མ་ལུས་པ།

**De Tar.Phung Kham.Kyi Ched.Ma Lue Pa.**

In the same way, the six skandhas; six elements; six contacts and so forth.

喋答 噴堪 吉傑 瑪呂巴

如是六蘊六界六入等

དོན་དམ་དགྲིལ་འཁོར་ཉིད་དུ་འཇུག་པའི་ཚོ།

**Don Dam.Kyi Khor.Nyid Du.Juk Pai Tse.**

As one progresses towards the ultimate and supreme mandala,

屯檔 吉扣 尼度 祝貝徹

趨入真諦勝義壇城時

སྲིག་ཅན་རྣམས་ལ་གཤེན་རྗེའི་འཇིགས་པ་འཆར།

**Dik Chen.Nam La.Shin Jei.Jik Pa Char.**

The fearful Yamantaka realm will appear for those non-virtuous beings,

迪淺 南拉 幸借 吉巴恰

惡者前現閻羅怖畏相

དད་གོ་གོམས་རྣམས་ལ་བདེ་འགྲོའི་སྤང་བ་འཆར།

**Ge Gom.Nam La.De Dhroi.Nang Wa Char.**

While the blissful scenes of virtuous realms will appear for virtuous beings.

給貢 南拉 喋捉 南哇恰

善者前現善趣樂眾相

ཐིམ་རིམ་དེ་དག་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པའི་མཐར།

**Thim Rim.De Dak.Yong Su.Zok Pai Thar.**

When all these stages of dissolution is completed,

替仁 喋達 擁速 作貝他

一切隱沒次序圓滿末

མ་ལས་ཐོབ་པའི་དམར་ཆ་གྲེན་དུ་གཤེགས།

**Ma Le.Thob Pai.Mar Cha.Gyen Du Shek.**

The red bindhu obtained from the maternal side will rise ;

瑪雷 託貝 瑪洽 界度謝

由母所得紅點向上行

ཕ་ལས་ཐོབ་པའི་དཀར་ཆ་ཐུར་དུ་ལུངས།

**Pha La.Thob Pai.Kar Cha.Thur Du Lung.**

The white bindhu obtained from the paternal side will descend.

帕拉 託貝 嘎洽 突度倫

由父所得白點向下行

ཀུན་གཞིའི་རྣམ་ཤེས་སྲིག་རྒྱུད་དང་བཅས་པ།

**Kun Zhi.Nam She.Sok Lung.Dang Che Pa.**

The Alaya consciousness and the Life-Force wind channel,

貢息 南謝 所龍 檔切巴

阿賴耶識以及持命風

སྲིང་གར་དབུ་མའི་ནང་དུ་འཇོམས་པ་ཡི།

**Nying Gar.Wu Mai.Nang Du.Zom Pa Yi.**

Will converge at the Centre Channel at the heart.

寧嘎 喔梅 南度 薩巴依

會合心間中央脈道中

དབང་ས་མ་ལུ་འདུས་ཉེན་འབྲེལ་ཚོགས་པ་ལས།

**Dang Ma.Nga Due.Ten Drel.Thok Pa Le.**

Thus gathering the causes of the five essential elements.

檔瑪 阿度 殿哲 託巴雷

會聚五大元氣之緣起

སྤྱིན་མིང་ནམ་མཁའ་ལྷ་བྱུང་འོད་གསལ་འཆར།  
**Tra Med.Nam Kha.Ta Wui.Wo Sal Char.**

This will appear just like a cloudless sky, bright  
bright and luminous

察沒 南嘎 達喔 哦薩恰  
顯現天空無雲般光明

འཕར་ཡང་རང་ངོ་མ་ཤེས་སྐད་ཅིག་འཕོ།  
**Shar Yang.Rang Ngo.Ma She.Ked Chik Pho.**

Not realizing its true meaning, the self-nature  
will pass by in an instant.

夏樣 釀哦 瑪謝 給吉破  
未見其意自性剎那過

འབྲས་དང་ཤེས་བཞིན་ཟབ་མོས་མཚམས་སྦྱར་ཞིང་།  
**Dren Dang.She Zhin.Zab Moe.Tsam Jor Zhing.**  
As we recall the profound oral essence of teachings,

真檔 謝新 薩摩 讚佐醒  
明明覺甚深口訣法

འགཞི་ཡི་འོད་གསལ་སྤར་འདྲིས་མི་ལྷར་ཤེས།  
**Zhi Yi.Wo Sal.Ngar Drie.Mi Tar She.**

The “Foundation Luminosity” is clear and  
familiar just like seeing old friends

息依 哦薩 阿知 米答謝  
根基光明如見故友般

ཚེ་གཅིག་ཉིང་འཛིན་བྱ་ཡི་འོད་གསལ་དེ།  
**Tse Chik.Ting Zin.Bu Yi.Wo Sal De.**

The single-pointed meditative state of the  
“Child’s Luminosity” phenomenon,

徹紀 丁金 布依 哦薩喋  
一境禪定子繫光明境

བྱིས་པ་རྒྱུང་དུས་ལྷ་ཁང་མཐོང་བ་བཞིན།  
**Jie Pa.Chung Gue.Lha Khang.Thong Wa  
Zhin.**

And just like young children first seeing a  
Buddhist monastery,

吉巴 冲木 拉江 通哇醒  
猶如幼童初見佛寺廟

དེ་དག་སོ་སོའི་གནས་སྐབས་མ་འཁྲུལ་བར།  
**De Dak.So Soi.Ne Kab.Ma Chrul War.**

Throughout these various stages, there is no  
delusion or confusion.

喋達 梭所 涅嘎 瑪處哇  
此時各個次第無迷亂

འལམ་གྱི་འོད་གསལ་སྤོན་ནས་གོམས་པའི་མཐུས།  
**Lam Gyi.Wo Sal.Ngon Ne.Gom Pai Thue.**  
And arrive at the “Path Luminosity” through the  
maturing power of practice.

南濟 哦薩 噶尼 貢貝突  
道義光明修持成熟力

འབདེ་གསལ་མི་རྟོག་བྱུང་ཚོས་གསུམ་ལྷན་པའི།  
**De Sal.Mi Tok.Khye Choe.Sum Den Pai.**  
It is endowed with non-differentiating bliss and  
luminosity.

喋薩 米突 切卻 宋殿貝  
具有樂明無有分別意

འརང་བཞིན་གཟོད་ནས་རྣམ་པར་དག་པ་ཡི།  
**Rang Shin.Zed Ne.Nam Par.Dak Pa Yi.**

It is due to that since beginningless times, our  
self-nature is immaculate and pure.

釀幸 些涅 南巴 達巴依  
無始以來自性清淨故

འོད་གསལ་མ་དང་མ་བུ་མཇལ་བར་ཤོག།

**Wo Sal.Ma Dang.Ma Bu.Jal War Shok.**

I pray and wish for the union of the “Mother and Child Luminosities”,

哦薩 瑪檔 瑪布 佳哇修

祈願母子光明相融合

དེ་ཕྱིར་ཚོ་འདིའི་རྣམ་གཤམ་གཞིང་ཀུན་སྲུང་ས་ནས།།

**De Chir.Tse Di.Nam Yeng.Kun Pang Ne.**

For this purpose, I will discard all greed and attachments of this present world.

喋契 徹地 南樣 貢邦尼

故而捨棄此世貪念故

འདབེན་པའི་གནས་སུ་མི་གཡོག་སུམ་ལྡན་པས།།

**Wen Pai.Ne Su.Mi Yo.Sum Den Pe.**

Retreating to quiet places of solitude, I will practice the three profound views,

威貝 尼速 米約 宋殿貝

隱居靜處持修三妙觀

གསལ་ལ་སྟོང་འཛིན་མེད་མཉམ་གཞག་ཆེན་པོའི་ངང་།།

**Sal Tong.Zin Med.Nga Zhak.Chen Poi Ngang.**

And abide in the luminous emptiness of supreme meditation which is beyond thoughts.

薩東 金沒 阿夏 淺波昂

明空無念大禪定境中

ཤིན་ཏུ་སྲོམ་མེད་སྲོད་པ་མཐར་ཕྱིན་ཤོག།

**Shin Tu.Troe Med.Jod Pa.Thar Chin Shok.**

May the genuine practice untouched by perverted views be fulfilled.

幸度 戳沒 重巴 踏金修

祈願圓滿遠離戲論行

གཤམ་ཏེ་བར་དོ་དང་པོ་མ་ཚོད་ན།།

**Gal Te.Bar Do.Dang Po.Ma Chod Na.**

If I cannot break through the barriers of “Bardo of the Moment of Death”,

嘎喋 巴多 檔波 瑪秋南

倘若難越臨終中有道

རྣམ་ཤེས་སྲོག་གི་རླུང་དང་ལྷན་ཅིག་ཏུ།།

**Nam She.Shok Gi.Lhung Dang.Lhen Chik Tu.**

My consciousness and Life-Force wind channel are moving ahead.

南謝 所給 倫檔 令吉杜

意識並同持命風並行

ལྷོ་བ་སླིན་མཚམས་ཚངས་བུག་སྣ་ན་བ།།

**Te Wa.Min Tsam.Tsang Buk.Na Na Wa.**

In my navel, eyebrows, crown, nose and ears,

喋哇 命讚 藏佈 南南哇

肚臍眉間梵門及鼻耳

ཁ་མིག་ལུག་གཅི་སྟོ་དགུ་གང་རུང་ནས།།

**Kha Mik.Shang Chi.Go Gu.Gang Rung Ne.**

Mouth, eyes, anus - any of these nine orifices,

康米 桑吉 過固 剛潤尼

口眼肛道九門任一處

ཐལ་བུང་ཐོན་ཏེ་བར་སྲིད་སྣང་བ་འཆར།།

**Thal Jung.Thon Te.Bar Sid.Nang Wa Char.**

My consciousness will penetrate through one of them,

他冲 陀喋 巴夕 南哇洽

直穿而出顯現中有境

དེ་ནི་ཕྱི་མ་གར་སྐྱེ་འགྲུགས་ཅན།

**De Ni.Chi Ma.Gar Kyei.Sha Tsuk Chen.**

And at this moment, the form of my future rebirth  
will take shape.

喋尼 知瑪 嘎偕 沙初淺

此刻形成來生軀體狀

སྐྱུ་མའི་སྐྱེས་བུ་ལྟ་བུ་ལྟོས་བྲལ་ལུས།

**Gyu Mai.Kye Bu.Ta Wu.Toe Dral Lue.**

But just like illusory black magic, such a form  
is without substance.

居美 切布 達喔 奪扎呂

如同幻術身軀無實體

དབང་པོ་ཀུན་ཚང་ལས་ཀྱིས་རྩུ་འཕུལ་ལྔན།

**Wang Po.Kun Tsang.Le Kyie.Zu Chrul Den.**

And all the sensory faculties are endowed with  
miraculous powers derived from karma

旺波 貢藏 雷吉 殊處殿

官根皆具業力生神通

ཇི་ལྟར་སྤང་བུས་ཉི་ཟེར་འབྲུགས་པ་བཞིན།

**Ji Tar.Drang Bue.Nyi Zer.Wuk Pa Zhin.**

Just like bees attracting light rays with their  
colourful bodies,

吉達 張布 尼紗 喔巴新

猶如蜜蜂鑿穿太陽光

དོ་རྗེའི་བྲག་ལ་ཐོགས་པ་མེད་པར་རྒྱ།

**Do Jei.Drak La.Thok Pa.Med Par Gyu.**

Passing through vajra-like stone mountains  
without any obstacles.

堆借 扎拉 陀巴 沒巴久

無阻穿越金剛岩石山

གང་དུ་འདོད་པའི་གནས་སུ་ཡུད་ཀྱིས་ཕྱིན།

**Gang Du.Dod Pai.Ne Su.Yud Kyie Chin.**

In the same way, I will pass through all the  
realms in that instant as I wish.

剛度 多貝 尼速 優吉欽

任意走入各界剎那間

ཟས་སུ་དྲི་བར་དོ་ཕན་རྒྱན་དང་།

**Ze Su.Dri Za.Bar Do.Phen Tsun Dang.**

Feeding on incense at the Bardo state,

些速 知薩 巴堆 便尊檔

以香為食中陰眾生間

བསམ་གཏན་ལས་བྱུང་བུ་མིག་དག་པས་མཐོང་།

**Sam Ten.Le Jung.Lha Mik.Dak Pe Thong.**

Through the deva's eyes derived from  
meditation, I can see these clearly.

散殿 雷冲 拉米 達貝通

禪定所生天眼如是見

མཐོང་ཅིས་འགོ་རྣམས་མགོ་བོ་གྲེན་དུ་བཞུ།

**Tho Rie.Dro Nam.Go Wo.Gyen Do Ta.**

Those who will take rebirth in virtuous realms,  
their heads will look up

多日 卓南 過喔 間堆達

入善趣者頭頂望高處

ངན་འགོར་འགོ་རྣམས་ཐུར་དུ་ཕྱོགས་པ་དང་།

**Ngen Dror.Dro Nam.Thur Du.Chok Pa Dang.**

Those who will take rebirth in lower realms,  
their heads will look down.

念卓 卓南 突度 足巴檔

入惡趣者頭頂向低處

ཉི་ཟླ་མེད་ཅིང་ལུས་ལ་གྲིབ་མ་མེད།

**Nyie Da.Med Ching.Lue La.Drib Ma Med.**

Without the light rays from sun and moon, the body form has no shadow,

尼達 沒清 呂拉 迪瑪美

無有日月身軀無影子

ལྷ་མི་དུད་འགྲོ་ཡི་དྲལ་ས་དམུལ་བའི་ལམ།

**Lha Mi.Dud Dro.Yi Dang.Gyal Wai Lam.**

The realms of the devas, human, animals, hungry ghosts and hells,

拉米 度卓 依檔 加威南

天人畜生餓鬼地獄道

འདྲེན་དམར་སེར་སྔོ་ཤིན་རྒྱ་གནག་པ་ཡི།

**Kar Mar.Ser Ngo.Shin Tu.Nak Pa Yi.**

Shining with the colours of white, red, yellow, blue and black.

嘎瑪 色哦 幸度 那巴依

白色紅色黃藍及黑色

འཇམ་གྲུང་འོད་ལུའི་ལམ་ན་སོ་སོར་འཇུག།

**Nam Jang.Wo Ngai.Lam Na.So Sor Juk.**

“Bardo of Becoming” enters any of the five realms with such pure colours.

南江 哦阿 南那 梭所促

各入淨法五種光亮道

སྔོན་མེད་སྒྲ་གཟུགས་འཆར་བ་བར་དོའི་རྟགས།

**Ngon Med.Dra Zuk.Char Wa.Bar Doi Tak.**

Appearing in various sounds and forms that are totally unseen before,

虐沒 渣殊 恰哇 巴豆達

顯現空前聲色中陰相

ཉོན་མོངས་བསྐྱེད་པས་མི་བབླང་མི་ལྟར་འབར།

**Nyon Mong.Sen Pe.Mi Zed.Me Tar Bar.**

While I am tolerating various afflicted emotions; I am actually blazed by these.

虐蒙 生貝 米些 米達巴

忍受煩惱反其如火燒

རླུང་ཉིད་སྔོ་བས་སུ་བྱུང་པས་སྔོད་དབང་མེད།

**Lhung Nyid.Toh Su.Gyur Pe.Dod Wang Med.**

Driven by strong karmic forces, I cannot abide in any place peacefully,

倫尼 奪速 久貝 多旺沒

氣力巨大無能安住位

སྐྱོ་ཤས་སྤྱད་ན་སྐྱེད་སྤྱད་དུ་མས་གཟེར།

**Kyo She.Nya Ngen.Trak Nang.Du Me Zir.**

Suffering from various afflicted emotions, fears and sorrow,

卻謝 那年 察南 度米息

種種煩惱憂傷畏懼苦

འང་དབང་མི་འདུས་ཅི་བྱའི་སྔོས་དང་བྲལ།

**Rang Wang.Mi Due.Chi Jai.Toe Dang Dral.**

Without any calm abiding abilities, it is difficult for any activity to take shape.

釀旺 米度 知機 多檔哲

無有自在諸事難成形

ལས་རླུང་དྲག་པོས་ཀུན་རྒྱུ་འབྲེན་ཞིང་འཕེན།

**Le Lhung.Drak Poe.Kun Tu.Dren Shing Phen.**

Driven by strong winds of karma, I drifted from place to place.

雷倫 遮破 貢度 登醒便

伴隨業力巨風漂泊游

དེ་ཡི་ཚེ་ཚད་སྤྱིར་ནི་མ་ངེས་ཀྱང་།

**De Yi.Tse Tsed.Chir Ni.Ma Nge Kyang.**

Such an existence has no definite time frame,  
 喋依 徹賊 契尼 瑪念江  
 此類壽命無有同定義

ཉིན་ཞག་ཕྱིད་བཞིའི་བར་དུ་དྲན་པ་ནི།

**Nyin Zhak.Ched Zhi.Bar Du.Dren Pa Ni.**

For the first three and a half days, one has the  
 Bardo consciousness,  
 尼夏 傑息 巴度 珍巴尼  
 首先三天半有中陰識

འདྲ་ཉིད་ཤི་ལམ་གསོན་པ་ཐག་མི་ཚོད།

**Rang Nyid.Shi Am.Son Pa.Thak Mi Chod.**

Not knowing whether one is alive or dead, one  
 cannot make any choices.  
 釀尼 西昂 孫巴 塔美秋  
 不知自生自死難決斷

ཁག་ཉེན་བཤེས་ཙུ་ལག་སྤྱིར་ཉེའི་གྲོགས་པོ་དང་།

**Nyen She.Tsa Lak.Nying Nyei.Drok Po Dang.**

And all the relatives, friends and close allies,  
 涅謝 查拉 寧涅 卓波檔  
 親屬好友親密知友等

སྤྲུ་ལ་ལན་མིད་རང་ཉིད་ཚོ་ངེས་འདེབས།

**Ma La.Len Med.Rang Nyid.Cho Nge Deb.**

They do not hear the calls, and one cries out in  
 despair,  
 瑪拉 令沒 釀尼 久年喋  
 言無呼應痛苦哀號聲

ཡལ་ཚེར་བདུན་ཕྱག་བདུན་དང་ལྷན་པ་ལས།

**Phal Cher.Dun Chrak.Dun Dang.Den Pa Le.**

Usually, this will last up to forty nine days.  
 帕切 敦加 敦檔 殿巴雷  
 多數七七四十九天數

འཇིག་གསལ་འཇིག་མི་གསལ་བ་སྤྱོད་པ་བཞིན།

**Re Sal.Re Mi.Sal Wa.Nyoe Pa Zhin.**

Wavering between clarity and dullness, one is  
 like a mad person.  
 列薩 列米 薩哇 諾巴新  
 時明時或不明如瘋子

ཟང་ཟིང་ལང་ལོང་སྤང་བས་སེམས་རྒྱུད་འཁྲུགས།

**Zang Zing.Lang Long.Nang We.Sem Gyud Chruk.**

Seeing one's worldly possessions, one's mind  
 is confused.  
 生星 浪隆 南威 森久處  
 眼見身家財物心散亂

འགྲོགས་པར་འདོད་ཀྱང་དེ་དག་གིས་མི་ཤེས།

**Drok Par.Dod Kyang.De Dak.Gie Mi She.**

They do not know that one truly wants to be with  
 them.  
 卓巴 多江 喋達 給米謝  
 心欲相隨此等不知其

དེ་ནས་སྐབས་ཤིག་ཤི་བར་ངེས་པ་ན།

**De Ne.Kab Shik.Shi War.Nge Pa Na.**

At that moment, the truth of one's death begins  
 to dawn upon.  
 喋尼 嘎錫 西哇 年巴那  
 此刻自知死亡之真相

ལུང་པོ་རྗེ་པ་ཉི་དུའི་ལྷ་ངན་དང་།

**Phung Po.Nying Pa.Nye Dui.Nya Ngen Dang.**

While one sees friends and relatives mourning  
one's corpse,

噴波 寧巴 尼都 釀年檔

目見親友舊體前哀悼

རང་གི་ཡོ་བྱད་བགོ་བ་ལ་སོགས་མཐོང་།

**Rang Gi.Yo Jed.Go Wa.La Sok Thong.**

And seeing how they distribute all those  
possessions that were so dear to us,

釀給 約建 過哇 拉所通

目見親友分配惜愛物

ལུང་པོ་ལ་ཡང་དང་པོར་དགའ་ཞིང་ཆགས།

**Phong Po.La Yang.Dang Por.Ga Zhing Chak.**

And feeling attachment when we see our corpse,

邦波 拉樣 檔波 嘎星恰

眼見遺體產生貪喜欲

ཕྱིས་ནས་མིད་པར་དགའ་བའི་འདུན་པ་འཆར།

**Chie Ne.Med Par.Ga Wai.Dun Par Char.**

It is in such a clean and fresh state.

契涅 沒帕 嘎威 敦帕恰

清潔乾淨心生愛歡喜

དེ་ཉིད་མེར་བསྐྱེད་རྒྱུ་དོར་ལ་སོགས་དང་།

**De Nyid.Mer Sek.Chur Dor.La Sok Dang.**

But seeing how the corpse is handled in cremation  
or water burial,

喋尼 美色 究多 拉梭檔

再睹先體火葬水葬等

དེ་ལ་བརྟུན་པ་བྱེད་ལའང་ཞེ་སྤང་འབྲུགས།

**De La.Nye Pa.Jed La.Zhe Dang Chruk.**

A sense of hatred develops as one feels one's  
corpse is treated disrespectfully.

喋拉 涅巴 傑拉 協檔處

如此欺侮我體心生恨

ཉི་དུས་ལྷ་ངན་བྱས་པ་མཐོང་པའི་ཚེ།

**Nye Due.Nya Ngen.Je Pa.Thong Wai Tse.**

Seeing how the relatives and friends cry in sorrow,

涅杜 雅年 借巴 通威徹

目見親友憂傷哀哭聲

བོས་ཤིང་སྒྲོག་ཀྱང་བསྒྲོག་པར་མ་རྟུས་ནས།

**Bue Shing.Dok Kyang.Dok Par.Ma Nue Ne.**

Despite our calls, they cannot hear us.

布醒 多江 多帕 瑪努涅

呼喚至止但無回復力

རང་ཡང་དུ་ཞིང་བརྒྱལ་ལ་ཐུག་པར་འགྱུར།

**Rang Yang.Ngu Zhing.Gyal La.Thuk Par Gyur.**

Feeling such great despair, we cry out and fainted,

釀樣 努醒 加拉 突帕久

自感痛苦失聲昏倒地

གཞན་དག་དགོད་ཅིང་ཕྱི་བ་མཐོང་པའི་ཚེ།

**Zhen Dak.God Ching.Tse Wa.Thong Wai Tse.**

And seeing other scenes of joyous and playful  
activities,

仙達 皈清 徹哇 通威徹

目見其餘歡笑玩戲時

ཁོ་བོ་འདི་ལྟར་ཉམ་ཉམ་གྱུར་པ་ལ།

**Kho Wo.Di Tar.Nyam Nye.Gyur Pa La.**

While we are going through such great suffering,

扣喔 地達 釀涅 久巴拉

吾等如是遭受苦傷中

འང་གིས་གཅེས་པར་བསགས་པའི་ཚོར་རྗེས་རྣམས།

**Rang Gie.Che Par.Sak Pai.Nor Ne Nam.**

All the worldly possessions so dear to us are  
now given to others,

釀給 切帕 薩貝 諾涅南

我之珍惜種種財物寶

ཤིན་ཏུ་ཆགས་པས་ཚོར་གྱི་ཕྱི་བཞིན་འབྲང་།

**Shin Tu.Chak Pe.Nor Gyi.Chi Zhin Drang.**

One feels even greater attachment to them.

幸度 加貝 諾濟 契新張

極度貪愛追隨諸愛物

འདི་ཡིས་མིད་པར་བྱས་ཞེས་ཁོང་ནས་འབྲུག།

**Di Yie.Med Par.Je Zhe.Khong Ne Chruk.**

One feels greatly disturbed by such scenes,

地依 沒帕 傑些 擴涅處

汝等如此破壞心煩亂

མན་ངག་མིད་པས་མི་ལམ་འབྲུམས་པ་བཞིན།

**Men Ngak.Med Pe.Mi Lam.Jam Pa Zhin.**

We drift around like a dream, lacking the oral  
essence of teachings,

美雅 沒貝 米南 姜巴新

因無口訣如夢般雲遊

འདི་རྣམས་དགོད་ཅེས་དགའ་འཛིན་དྲག་པོ་འཆར།

**Di Nam.God Che.Drar Zin.Drak Po Char.**

These friends are have such playful time, then  
hatred begins to grow.

地南 皈吉 哲金 扎波擦

汝等歡笑怒恨仇敵視

གཞན་གྱིས་ལང་ལོངས་སྤྱད་པ་མཐོང་བའི་ཚོ།

**Zhen Gyie.Lang Long.Jed Pa.Thong Wai Tse.**

And seeing how they enjoy these possessions,

些濟 浪隆 建巴 通威徹

眼看他人享福受用時

འདག་གི་ཤིན་ཏུ་འཕོངས་པའི་དངོས་པོ་འདི།

**Dak Gi.Shin Tu.Phong Pai.Ngoe Po Di.**

As one sees these beloved belongings,

達給 幸度 邦貝 烏波地

種種珍惜財產眾愛物

དེ་ལྟར་སྲིད་པ་བར་མའི་སྤང་བ་རྣམས།

**De Tar.Sid Pa.Bar Mi.Nang Wa Nam.**

All these appearances in the Bardo of Becoming.

喋他 西帕 巴米 朗哇南

如是中陰道中諸顯示

མི་ཤེས་མི་དྲན་འབྲུལ་པར་ལ་སྒྲ་བས།

**Mi She.Mi Dren.Chrul War.La Da We.**

Not knowing what to do, we are utterly  
confused.

米謝 米珍 處哇 拉達威

無識無念虛幻迷亂故



ལམ་གྱི་ཚོད་འཛོལ་མི་ལམ་འབྱུངས་པར་ཤོག།  
**Lam Gyi.Tsod Zin.Mi Lam.Jong Par Shok.**  
 May I attain the true realization of the  
 “Bardo of Dream State”.

南濟 作金 米南 重帕修  
 祈願洞察睡夢勝義道

འར་བཞིན་སྟོང་པ་ཉིད་དུ་ལྡན་ལྡན་འཆར།  
**Rang Zhin.Tong Pa.Nyid Du.Wal Wal Char.**  
 The true nature of emptiness shines through  
 these states.

釀新 東巴 尼度 哇哇恰  
 本性空性體中現真實

ཡེ་ཤེས་སྒྲིབ་པའི་ཚད་དུ་ཕྱིན་པར་ཤོག།  
**Ye She.Leb Pai.Tse Du.Chin Par Shok.**  
 May I fully realize the supreme ultimate wisdom.

耶謝 列貝 徹度 欽帕修  
 祈願圓滿証得大智慧

འབདེན་འཛོལ་སྐྱེས་ན་བག་ཆགས་ལྡང་བའི་རོ།  
**Den Zin.Kye Na.Bak Chak.Dang Wai Ro.**  
 With attachments, our habitual tendencies will  
 arise and become obvious,

喋金 切南 巴洽 檔威若  
 生起執持習氣浮出面

འཁོར་བའི་ཚོམ་རླུན་གསུམ་ལས་ཐར་བར་ཤོག།  
**Khor Wai.Chom Kun.Sum Le.Thar War Shok.**  
 May I be liberated from the three bandits of cyclic  
 existence.

郭威 充貢 宋雷 他哇修  
 祈願解脫輪迴三盜賊

ཉིན་གྱི་སྐད་བམ་ལུས་སྐྱུ་མ་ལྟར།  
**Nyin Gyi.Nang Wa.Ma Lue.Gyu Ma Tar.**  
 All the appearances in day time are illusory,

您濟 南哇 瑪呂 久瑪達  
 白日所現一切如虛幻

འདྲན་འཛོལ་མི་དགོས་ངེས་ཤེས་རྒྱན་བརྟན་པ།  
**Dren Zin.Mi Goe.Nge She.Gyun Ten Pa.**  
 Continuous faith is unchanging, without the  
 need for any contrived efforts,

真金 米過 念謝 久殿巴  
 無用作憶不變信念續

ཐེ་ཚོམ་ཟན་འཁོར་བར་ལྲོག་པའི་དུས།  
**The Tsom.Za Na.Khor War.Dok Pai Due.**  
 If we have doubts about these appearances, we  
 will revert back to cyclic existence.

鐵尊 薩南 郭哇 多貝度  
 疑慮此境返回輪迴道

འདྲན་པས་མི་ཟིན་འབྲམས་པ་གོལ་བའི་ས།  
**Dren Pe.Mi Zin.Jam Pa.Gol Wai Sa.**  
 May our consciousness be clear of confusion,  
 and we adhere to the correct path,

真貝 米金 姜巴 過威薩  
 憶念不離迷失入正道

གཟུགས་སྐད་ཐམས་ཅད་འཇའ་ལུས་རྩི་རྩི་སྒྲ།  
**Zuk Nang.Tham Ched.Ja Lue.Do Jei Ku.**  
 All the apparitions, rainbow body and vajra  
 form,

殊南 湯傑 俠呂 堆借古  
 一切色相虹光金剛身

།སྒྲ་སྐད་ཐམས་ཅད་གྲགས་སྟོང་དྲོ་ཇི་འི་སྒྲ་གས།

**Dra Ked.Tham Ched.Drak Tong.Do Jei Ngak.**  
All the speech are void and empty in nature, same for the vajra mantras.

哲給 湯傑 扎唐 堆借雅  
一切言聲聲空金剛咒

།སེམས་ཉིད་བདེ་སྟོང་ཟུང་འབྲུག་དྲོ་ཇི་འི་སྒྲ་གས།

**Sem Nyid.De Tong.Zung Juk.Do Je Thuk.**  
The self nature and union of emptiness and bliss is the vajra mind,

森尼 喋唐 松救 多借突  
心性樂空雙運金剛意

།ཟབ་ལམ་སྒྲ་གས་ཀྱི་ཐབས་མཁས་ལྡན་པར་ཤོག།

**Zab Lam.Ngak Kyi.Thab Khe.Den Par Shok.**  
May I realize the profound skilful path of secret mantras and tantra.

夏南 雅吉 他傑 殿帕修  
祈願善巧甚深咒密道

།རླུང་སེམས་རྩལ་ལས་གྲུབ་པ་སྒྲུ་མའི་ལུས།

**Lung Sem.Tsal Le.Drub Pa.Gyu Mai Lue.**  
Through the union of prana and mind nature, the illusory body is attained,

隆森 查呢 出巴 久梅呂  
氣心之力形成虛幻身

།འོད་གསལ་ཟག་པ་མེད་པའི་མེས་སྤྱངས་པས།

**Wo Sal.Zak Pa.Med Pai.Me Jang Pe.**

Purified by the immaculate luminosity and Candali (Tummo) practice

哦薩 夏巴 沒貝 美江貝  
無漏光明拙火淨化故

།ནམ་གུན་མཚོག་ལྡན་ཟུང་འབྲུག་སྒྲུ་འཕུལ་སྒྲུ།

**Nam Kun.Chok Den.Zang Juk.Gyu Chrul Ku.**

The vast and noble illusory body is thereby attained.

南貢 秋殿 松救 居處古  
廣大殊勝雙運幻化身

།བར་དོ་འོངས་སྟོན་ཇོགས་པའི་གནས་ཐོབ་ཤོག།

**Bar Do.Lung Jod.Zok Pai.Ne Tho Shok.**  
May I attain the Sambogakhaya Form of Bardo.

巴堆 隆秋 作貝 涅陀修  
祈願証得中有報身位

།བར་དོ་གཉིས་པའང་ཚོད་པར་མ་གྱུར་ན།

**Bar Do.Nyie Pa.Chod Par.Ma Gyur Na.**  
Unable to transcend the second Bardo state,

巴堆 尼巴 卻帕 瑪久南  
無能超度第二中陰界

།བར་དོ་གསུམ་པ་སྐྱེ་གནས་འདམ་པ་ནི།

**Bar Do.Sum Pa.Kye Ne.Dam Pa Ni.**  
At the moment of birth of the third “Bardo of Becoming”,

巴堆 宋巴 切涅 當巴尼  
第三生有中陰之生處

།སྒྲོན་མའི་ལུས་དོར་གྱི་མ་མ་ཐོབ་པས།

**Ngon Mai.Lue Dor.Chi Ma.Ma Thob Pe.**  
While discarding the previous physical form the next one has yet to take shape.

虐梅 呂多 吉瑪 瑪託貝  
捨棄前體來生身未得

ཕྱོགས་སྐོབ་མགོན་པོ་གནས་མལ་སྡོད་པའམ།

**Chok Lheb.Dron Po.Ne Mal.Dod Pa Am.**

Just like travelers from all directions gathering at a hotel

秋蠟 卓波 涅美 多巴噶

猶如各方賓客入客棧

ཁག་ལུ་ལོ་རྟ་ལས་ལྷུང་བ་མ་འཛོགས་ལྟར།

**Yul Ngor.Ta Le.Lhung Wa.Ma Zek Tar.**

And just like being abandoned at the battle ground by your horse,

優諾 大雷 倫哇 瑪些答

猶如被馬棄於戰場上

སླར་ཡང་སྐྱེ་བ་ལེན་ལ་མངོན་པར་ཕྱོགས།

**Lhar Yang.Kye Wa.Len La.Ngon Pa Chok.**

One approaches the place of the next re-birth,

拉樣 切哇 令拉 問巴秋

重新朝向受生投胎處

རང་ཉིད་གང་དུ་སྐྱེ་ཞེས་བཏགས་པ་ན།

**Rang Nyid.Gang Du.Kye Zhe.Tak Pa Na.**

And reviews at which location the rebirth will take.

釀尼 剛度 切協 達巴南

觀察自身投胎何處生

ལྷ་ཡི་རིས་སུ་སྐྱེ་བར་འགྱུར་པ་ཡིས།

**Lha Yi.Rie Su.Kye War.Gyur Wa Yie.**

For beings taking re-birth in the heavenly realm,

拉依 日速 切哇 久哇義

投入天道受生者眾生

ལྷ་གནས་ལོངས་སྤྱོད་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པ་སོགས།

**Lha Ne.Long Jod.Phun Sum.Tsok Pa Sok.**

The Devas' array of enjoyment will appear to them.

拉涅 隆佐 噴宋 作巴修

眼見天界豐盛享用等

མཐོང་ནས་དགའ་སྤྱིའི་སེམས་དང་ལྷན་པར་འགྱུར།

**Thong Ne.Ga Troi.Sem Dang.Den Pa Gyur.**

Seeing these and filled with great delight,

通涅 嘎措 森檔 殿巴久

心中生起極大歡喜心

རྒྱ་དེས་འདིར་ཡང་ཕུང་པོ་མངས་གསལ་ཞིང་།

**Gyu De.Die Yang.Phung Po.Dang Sal**

**Zhing.**

Their bodies radiate with brilliant light rays.

居喋 喋樣 噴波 檔紗醒

故而身體色蘊光亮麗

གཉེན་མཛེས་མིག་ཀྱང་ཟེམ་བུར་གནས་པ་དང་།

**Nyen Ze.Mak Kyang.Zim Bur.Ne Pa Dang.**

With fine eyes that shine with radiance,

涅些 瑪江 金布 涅巴檔

細微絕美雙目亮晶晶

དྲི་བཟང་ལྷན་ཞིང་ནམ་མཁར་ལྷ་ཡི་མཇུག།

**Dri Zang.Den Zhing.Nam Khar.Lha Yi**

**Thue.**

And endowed with unique fragrance by the powers of the Devas,

知生 滇醒 南加 拉依突

散發妙香天界大神力

།འཇའ་ཚོན་བཟླ་དང་མེ་ཉོག་ཆར་སོགས་འབྱུང་།

**Ja Tson.Tra Dang.Me Tok.Char Sok Jung.**

Amidst a myriad of rainbow lights a shower of blossoms descend,

夾尊 札檔 美陀 恰梭沖  
遍照彩色虹光降花雨

།ལྷ་ཡི་བུ་དང་བུ་མོ་ལ་སོགས་པའི།

**Lha Yi.Bu Dang.Bu Mo.La Sok Pai.**

The Devas and the assembly of heavenly children,

拉依 布檔 布摩 拉梭貝  
天人童子童女等諸眾

།སྲུ་གར་རྩེད་འཛེ་སྒྲོ་ཚོགས་མཐོང་བ་ལས།

**Lu Gar.Tse Jo.Na Tsok.Thong Wa Le.**

They are in playful activities, with song and dance.

呂嘎 徹秋 南作 通哇雷  
遊藝各種歌舞戲娛樂

།བདག་ཀྱང་འགྲོ་སྤྲུམ་ཆགས་པས་ཉིང་མཚམས་སྦྱོར།

**Dak Kyang.Dro Nyam.Chak Pe.Nyin Tsam Jor.**

Thus, the grasping thought of “ I must be born there” arises.

達江 卓釀 加貝 你讚佐  
“我去此處” 貪念並結生

།ལྷ་མིན་རྣམས་ནི་ལྷ་དང་ཕྱོགས་མཐུན་ཀྱང་།

**Lha Min.Nam Ni.Lha Dang.Chok Thun Kyang.**

Rebirth in the Asura realm is similar to the heavenly realm,

拉命 南尼 拉檔 秋突江  
投生修羅等同入天界

།རུང་ཅད་ང་རྒྱལ་དག་དང་བཅས་པ་དང་།

**Chung Zed.Nga Gyal.Dak Dang.Che Pa Dang.**

Their consciousness harbors a slight but deep-seated arrogance.

中些 阿加 達檔 切巴檔  
意具微量傲慢之心態

།ལྷ་མིན་དཔའ་བོ་གོ་ཆ་སྲ་བ་བགོས།

**Lha Min.Pal Wo.Go Cha.Sar Wa Goe.**

All those Asura warriors with their armour and weapons,

拉命 巴哦 過佳 薩哇過  
阿修羅眾勇士鎧甲器

།མཚོན་རྩྭ་རྣམ་པ་སྒྲོ་ཚོགས་འདེབས་པ་ཡིས།

**Tsen Non.Nam Pa.Na Tsok.Deb Pa Yie.**

All forms of helmets, shields and other weapons,

徹虐 南巴 南作 喋巴依  
各種明盔利甲諸兵器

།གྲོག་ཕན་བར་མེད་ལྷ་བུར་འབྲུག་པ་མཐོང་།

**Lok Chren.Pa Med.Ta Wur.Chruk Pa Thong.**

These are just like continuous lightning across the skies,

洛千 巴沒 他喔 處巴通  
猶如天空無間閃電般

།བདག་ཀྱང་འདིར་འགྲོ་སྤྲུམ་དུ་ཆགས་པ་སྦྱིས།

**Dak Kyang.Dir Dro.Nyam Du.Chok Pa Kye.**

With the grasping thought “I must be born there”, one enters the womb.

達江 迪卓 釀度 秋巴切  
“我去此處” 貪念並入胎

མི་ཡི་འགྲོ་བ་རྣམས་སུ་སྐྱེ་བ་ན།

**Mi Yi.Dro Wa.Nam Su.Kye Wa Na.**

For beings taking re-birth in human realm,

米依 卓哇 南速 切哇南

投生人道受生投胎處

དེ་དང་དེ་ཡི་འབྲོར་པ་བདེ་སྐྱིད་དང་།

**De Dang.De Yi.Jor Pa.De Kyid Dang.**

They see the array of human wealth and possessions

喋檔 喋依 佐巴 喋吉檔

人界各處財富及享樂

ཕྱི་མའི་པ་མ་འདུ་འཕྲོད་མཐོང་བ་ལ།

**Chi Mai.Pha Ma.Du Chrod.Thong Wa La.**

Witnessing the union of the future parents,

知梅 帕瑪 度卻 通哇拉

目睹來世雙親結合境

ཆགས་སྣང་མིག་སེར་དབང་གིས་ཉིང་མཚམས་སྐྱོད།

**Chak Dang.Mik Ser.Wang Gie.Nying Tsam Jor.**

And driven by desire, hatred and jealousy,

恰檔 命色 旺給 寧讚佐

欲望憎恨嫉妒意力故

ཕ་ཡི་དབང་པོའི་སློ་རྣམས་གང་རུང་ནས།

**Pha Yi.Wang Poi.Go Nam.Gang Rung Ne.**

One will take a birth form accordingly through the father,

帕依 旺波 過南 剛潤涅

任由生父官根隨一處

ལྷགས་ཉི་མ་ཡི་མངལ་དུ་གནས་པར་འགྱུར།

**Zhuk Te.Ma Yi.Ngal Du.Ne Par Gyur.**

And enter the mother's womb.

淑喋 瑪依 雅度 涅帕久

會入母之腹胎並結生

དུད་འགྲོ་ཕལ་ཆེར་སློངས་པ་ཤས་ཆེ་བས།

**Dud Dro.Phal Cher.Mong Pa.She Che We.**

In the animal realm, the habitual ignorance is very strong,

度卓 帕氣 蒙巴 謝切威

多數畜生愚昧習氣重

ཆགས་སྣང་དྲག་པོའི་དབང་གིས་སྐྱེ་བ་དང་།

**Chak Dang.Drak Poi.Wang Gie.Kye Wa Dang.**

Due to intense desire and hatred, they will be reborn in this realm.

擦檔 扎波 旺給 切哇檔

極度貪憎故而並結生

ཡི་དྲགས་རྣམས་དང་དུད་འགྲོ་དམན་པ་རྣམས།

**Yi Dak.Nam Dang.Dud Dro.Men Pa Nam.**

The realms of hungry ghosts and lowly animals,

依達 南檔 獨卓 面巴南

諸餓鬼及下等畜生眾

འང་གནས་མཐོང་ལ་ཆགས་པའི་སློ་མེད་ཀྱང་།

**Rang Ne.Thong La.Chak Pai.Lo Med Kyang.**

Unable to discern the place of their re-birth,

釀涅 通拉 恰貝 洛沒江

不具覺察貪圖生處力

|རྒྱ་འཚོ་འཚོལ་དང་ནགས་ཚལ་བསྐྱེགས་པ་དང་།

**Gya Tso.Chol Dang.Nak Tsal.Sek Pa Dang.**  
They will perceive a vast ocean with strong waves  
and a burning forest.

加作 措檔 拿查 謝巴檔  
目見大海漲潮森林燒

།འཛིགས་རུང་སྐྱེས་བུའི་སྐྱ་སྐད་བྲག་པོ་དང་།

**Jik Rung.Kye Wui.Dra Ked.Drak Po Dang.**  
While terrifying beings threaten with sounds of fury,

吉潤 切喔 哲給 扎波檔  
可怖人士恐嚇憤怒聲

།ཁ་ཆར་བུ་ཡུག་སོགས་ཀྱིས་དེད་པ་ལས།

**Kha Char.Bu Yuk.Sok Kyie.Ded Pa Le.**  
Oppressed by howling winds and heavy snow,  
嘎恰 布優 所吉 得巴雷  
雪雨暴風等等催逼故

།སྤོང་དུམ་ཅུ་བ་བརྩིག་པའི་བྱ་ག་དང་།

**Dod Dam.Tsa Wa.Tsik Pai.Bu Ga Dang.**  
Through the roots of trees or gaps in the walls,  
多檔 徹哇 讚貝 布嘎檔  
樹林根基牆壁縫眼中

།ཡིབ་པར་འདོད་པའི་སློ་ཡིས་སྐྱེ་བ་ལེན།

**Yib Par.Dod Pai.Lho Yie.Kye Wa Len.**  
Through such forces of fear and hiding,  
依帕 多貝 洛義 切哇令  
意念躲藏故而並入胎

།ཤོང་ཤོང་རི་དང་ནགས་ཚལ་ལ་སོགས་པར།

**Shong Shong.Ri Dang.Nak Tsal.La Sak Par.**  
In Shong Shong Mountain and isolated places,  
雄雄 日檔 那查 拉梭帕  
雄雄山及森林等隱處

།རི་བོ་ཉིལ་དང་དུས་མཐའི་རྒྱུད་གི་སྐྱ།

**Ri Wo.Nyil Dang.Due Thai.Lhung Gi Dra.**  
The huge mountains tumbling as the “end-of-  
kalpa” winds rage furiously.

日喔 尼檔 度泰 倫給渣  
巨山崩塌末劫風聲起

།གཞོད་སྐྱིན་གཅན་གཟན་སོགས་ལ་སྐྱག་པ་དང་།

**Nod Jin.Chen Zen.Sok La.Trak Pa Dang.**  
The fearsome yashas and ferocious beasts,  
虐其 淺些 梭拉 渣巴檔  
畏懼夜叉猛畜等威脅

།རིང་བར་བྲོས་ཏེ་ས་ཕུག་བྲག་ཕུག་དང་།

**Ring Bar.Dro Te.Sa Phuk.Drak Phuk Dang.**  
They rush to hide in caves of mud or stone.  
認巴 卓喋 薩普 渣普檔  
逃離躲藏土洞石洞中

།ལོ་མའི་གསེབ་སོགས་སུན་ནག་ཁང་བུ་ཅུ།

**Lo Mai.Seb Sok.Mun Nak.Khang Bu Ru.**  
And through the dark caves covered with leaves,  
羅梅 些所 木那 江布如  
從葉之中黑暗洞穴中

།དུམ་ལ་བའི་ཁམས་སུ་སྐྱེ་བའི་ལས་ཅན་ནི།

**Nyal Wai.Kham Su.Kye Wai.Le Chen Ni.**  
Those beings will take rebirth in the hell realms.  
那威 堪速 切威 雷淺尼  
投生地獄眾生因緣者

།དུད་འགྲོ་རི་དྲགས་གསོད་པའི་ལས་མཐོང་ནས།

**Dud Dro.Ri Dak.Sod Pai.Le Thong Ne.**  
One witnesses animals being slaughtered,  
獨卓 日達 梭貝 雷通涅  
眼見畜生動物被屠殺

ཁདག་ཀྱང་འགྲོ་བར་སེམས་ཏེ་སོང་བ་ན།

**Dak Kyang.Dro War.Sem Te.Song Wa Na.**

Driven by thoughts to approach such places,

達江 卓哇 森喋 梭哇那

意念“我去此處”並接近

དེ་དག་གཤམ་ཇི་ཇི་སྐྱེས་བུར་གྱུར་པ་ཡིས།

**De Dak.Shin Jei.Kye Wur.Gyur Pa Yie.**

These will transform instantly into Yamantaka forms

喋達 幸建 切喔 久巴義

此等剎那變現閻羅相

ཁད་ལྷལ་བའི་གནས་སུ་བྲིད་དེ་གསོད་པར་བྱེད།

**Nyal Wai.Ne Su.Chrid De.Sod Par Jed.**

And lead those beings to the hell realm for slaughter.

那威 涅速 契喋 梭帕借

引入地獄界中並宰殺

ཁ་ཅིག་འཆི་ཁར་གཤམ་ཇི་ཇི་ཕོ་ཉ་དག།

**Kha Chik.Chi Khar.Shin Jei.Pho Nya Dak.**

These beings will perceive the assembly of Yamantaka forms at the moment of death.

嘎吉 吉嘎 幸傑 波那達

有人臨終看見閻羅眾

མཐོང་སྡེ་ཤིན་ཏུ་སྐྱག་པའི་སྣང་བ་འཆར།

**Thong Te.Shin Tu.Trak Pai.Nang Wa Char.**

Due to their great fear of these horrific forms,

通喋 幸度 察貝 南哇恰

極度恐慌畏懼諸閻羅

རྒྱ་དེས་ཕུང་པོ་མི་སྐྱག་ནས་པར་གྱུར།

**Gyu De.Phung Po.Mi Duk.Nam Par Gyur.**

They take on unpleasant and ugly physical bodies.

組喋 噴波 米獨 南玻久

故而身色醜陋可厭狀

འཆི་བའི་དུས་སུ་གནད་གཅོད་དྲག་པོ་ཡིས།

**Chi Wai.Due Su.Ned Chod.Drak Po Yie.**

Due to the great pain they suffer at the moment of death,

吉威 度速 涅秋 扎波依

臨終之時極度痛苦故

རེ་ཞིག་བར་ལ་བརྒྱལ་ཐབས་གྱུར་པ་ལས།

**Re Zhik.Bar La.Gyal Thab.Gyur Pa Le.**

They tend to lose their minds, faint and pass into a coma.

列息 巴拉 夾踏 久巴雷

暫且昏迷失心悶絕後

མད་ནས་བདག་ལུས་གང་ཞེས་འཚོལ་བ་ན།

**Sed Ne.Dak Lue.Gang Zhe Tsol Wa Na.**

When they wake up and search where they are,

色涅 達呂 剛協 作哇南

蘇醒尋找自身在何處

དེ་ཡི་བར་དོའི་ལུས་ནི་གོང་གོང་པོ།

**De Yi.Bar Doi.Lue Ni.Gong Gong Po.**

At this moment, the Bardo form is like a sphere.

喋依 巴多 呂尼 龔龔波

此刻中陰身軀一團團

མིག་ནི་སྤྱི་བོའི་གཙུག་ཏུ་ཡོད་སྐྱེས་པ།

**Mik Ni.Chi Woi.Tsuk Tu.Yod Nyam Pa.**

They will perceive having their eyes at the top of their crown,

命尼 吉喔 樹度 勇釀巴

意覺眼在頂頭梵穴間

དྲག་པོའི་རྒྱུང་གིས་མཐོ་བའི་མཁར་བཏེག་ནས།

**Drak Pai.Lhung Gie.Thong Wai.Khar Tek Ne.**

While a strong wind will carry them inside an area bounded by tall walls,

渣貝 倫給 通威 康喋涅

巨風吹上高牆再墮下

ལྷགས་བསྐྱེགས་ས་གཞིར་བཟང་བས་ཏེ་ལྷ་བའི་མོད།

**Chak Sek.Sa Zhir.Dab Te.Zhu Wai Mod.**

The intense heat on the ground melts iron and steel,

恰謝 薩息 達喋 淑威默

火燒鋼鐵溶爐皆溶化

འཇིགས་རུང་སེམས་ཅན་དམུལ་བའི་ལུས་གྲུབ་ཅིང་།

**Jik Rung.Sem Chen.Nyal Wai.Lue Drub Ching.**

Beings on this surface suffer from great fear.

吉潤 森淺 那威 呂竹清

身處地皮畏懼諸眾生

དེ་ལ་དམུལ་སྤང་རྣམས་ཀྱིས་གསོད་པའི་རྒྱལ།

**De La.Nyal Sung.Nam Kyie.Sod Pai Tsul.**

They are slaughtered by hell warriors and soldiers,

喋拉 那宋 南吉 梭貝初

遭受地獄兵卒任宰殺

རྣམ་པ་དུ་མས་ཉམ་ཐག་བྱེད་པར་འགྱུར།

**Nam Pa.Du Me.Nyam Thak.Jed Pa Gyur.**

All appearances are extreme woes and suffering.

南巴 杜美 釀他 借巴久

各種現相慘衰極端苦

འདུལ་བ་ཡི་དྲགས་པལ་ཆེར་དག་ལ་ནི།

**Nyal Wa.Yi Dak.Phal Cher.Dak La Ni.**

Most of these beings in the hells and hungry ghosts realms,

那哇 依達 怕切 達拉尼

多數地獄餓鬼諸眾生

གཤེན་ཇེའི་སྤྱིས་བུས་གཤེན་ཇེའི་རྒྱལ་པོ་ཡི།

**Shin Jei.Kye Wue.Shin Jei.Gyal Po Yi.**

They are led by the hell soldiers to see Yamantaka – the Lord of Hell Realms.

幸傑 切喔 幸傑 夾波義

地獄兵卒領汝見閻羅

འབྲུང་དུ་ཁྱིད་ནས་ལས་རྣམས་ལྷུང་བསྟན་ཏེ།

**Drung Du.Chrid Ne.Le Nam.Lung Ten Te.**

Their karmic consequences will be prophesied to them.

藏度 契涅 雷南 隆殿喋

御前授記求生各業力

ཉམ་ཐག་ངང་ནས་ཉིང་མཚམས་སྦྱོར་བར་བཤད།

**Nyam Thak.Ngang Ne.Ning Tsam.Jor Wa Shed.**

Amidst such woes and weaknesses, they will take re-birth.

釀他 港涅 寧讚 佐哇謝

傳說極敗衰弱並投胎

འགཞན་ཡང་གྲང་བས་ཉེན་ཏེ་ཚ་བ་དང་།

**Zhen Yang.Drang We.Nyen Te.Tsa Wa Dang.**

Those in the extremely cold hells will yearn for warmth,

仙樣 張威 年喋 查哇檔

其餘冷寒苦受貪暖熱

ཚ་བས་ཉེན་ཏེ་གྲང་བར་གནས་ལ་སོགས།

**Tsal We.Nyen Te.Drang War.Ne La Sok.**

While those in intensely hot hells will yearn for coolness.

查威 年喋 張哇 涅拉梭

極熱苦受之時貪清涼



ལྷང་དོར་སྲིད་པའི་དབང་གིས་སྐྱེ་བ་ལེན།

**Lhang Dor.Sed Pai.Wang Gie.Kye Wa Len.**

Their deep attachment and desire will bring about their re-birth,

浪多 色貝 旺給 切哇令

取捨貪欲原故並結生

བྲོད་གཤེར་སྐྱེས་ནི་དྲི་དང་རོ་ལ་ཆགས།

**Drod Sher.Kye Ni.Dri Dang.Ro La Chak.**

Among wet and warm places and desiring food and fragrance,

卓些 切尼 知檔 若拉恰

濕熱生處貪食香及味

ཕོ་མོ་འདོད་པ་བསྐྱེན་ལ་ཆགས་པ་སྐྱེ།

**Pho Mo.Dod Pa.Ten La.Chak Pa Te.**

They take re-birth due to attachment to sexual union.

破摩 多巴 殿拉 恰巴喋

貪戀男女欲身並投生

སྐྱེ་བའི་འཁོར་ལོ་བར་མེད་འཁོར་བར་འགྱུར།

**Kye Wai.Khor Lo.Bar Med.Khor War Gyur.**

Drift about in endless cyclic existences.

切威 扣羅 巴沒 郭哇久

輪流轉動無間斷浮現

ནང་དུ་རང་རྒྱུད་འདུལ་བའི་གཉེན་པོ་བསྐྱེན།

**Nang Du.Rang Gyud.Dul Wai.Nyen Po Ten.**

However, the inner meaning is the continuous nature of mind-stream.

南度 釀居 杜威 年波殿

皆是調伏自續內觀境

དེ་བཞིན་རྩུས་སྐྱེས་པལ་ཆེར་གནས་ལ་ཆགས།

**De Zhin.Zu Kye.Phal Cher.Ne La Chak.**

For those transformative births they have various places of attachment.

喋醒 殊切 怕切 涅拉恰

如是多數化生貪生處

མངལ་དང་སྒོ་ང་དག་ལས་སྐྱེས་པའི་རིགས།

**Ngal Dang.Go Nga.Dak Le.Kye Pai Rik.**

All these beings born of womb or egg,

雅檔 過阿 達雷 切貝日

各種一切卵生投胎生

དེ་ལྟར་འཁྲུལ་པའི་ལས་སྣང་སྣ་ཚོགས་པ།

**De Tar.Chrul Pai.Le Nang.Na Tsok Pa.**

All such deluded karmic phenomena,

喋大 處貝 雷南 拿作巴

如是迷亂各種業力相

དེ་ཚེ་ཡུལ་རྒྱེན་བཟང་ངན་གང་མཐོང་ཡང་།

**De Tse.Yul Kyen.Zang Ngen.Gang Thong Yang.**

At this moment, one can perceive all the external phenomena whether good or bad.

喋徹 優切 生年 剛通樣

此刻塵境好壞諸所現

གང་ལ་གོམས་པའི་ཉམས་ལེན་རྣལ་འབྱོར་རྣམས།

**Gang La.Gom Pai.Nyam Len.Nal Jor Nam.**

For those who have mastered the various yogic practices,

剛拉 貢貝 南令 那佐南

修士熟練通達瑜伽法

དེ་ཡི་དུས་སུ་འབྲུལ་བ་མེད་པར་ཤོག།

**De Yi.Due Su.Dral Wa.Med Pa Shok.**

May they be inseparable from the ultimate truth of phenomena.

喋依 度速 遮哇 沒巴修

祈願此刻不離勝義境

ཁྱུང་པར་གཏུམ་མོ་བདེ་བློན་རང་འབར་དང་།

**Ched Par.Tum Mo.De Drod.Rang Bar Dang.**

The self-arising Candali (Tummo) practice will bring about warmth and bliss,

傑帕 吐默 喋卓 釀巴檔

特殊拙火自生樂暖受

སྣང་སྲིད་སྐྱུ་ལུས་ཚོས་བརྒྱུད་རང་གྲོལ་དང་།

**Nang Sid.Gyu Lue.Choe Gyed.Rang Drol Dang.**

The various other illusory practices and the eight-fold liberation practice

南夕 究呂 決界 釀卓檔

諸法幻身八法自解脫

མི་ལམ་གདམས་ངག་འབྲུལ་པ་རང་སངས་དང་།

**Mi Lam.Dam Ngak.Chrul Pa.Rang Sang Dang.**

Through the oral essence of Dream Yoga one realizes the delusion of phenomena.

米南 檔雅 處巴 釀桑檔

睡夢口訣自覺迷亂相

འོད་གསལ་མ་རིག་མུན་སེལ་འཆར་བར་ཤོག།

**Wo Sal.Ma Rik.Mun Sel.Char War Shok.**

The luminosity that arises will dispel the darkness of ignorance,

哦薩 瑪日 木薩 恰哇修

顯現光明覺醒無明暗

བསྐྱེད་རིམ་བརྟན་པོས་ལྷ་སྤྲལས་ཕྱག་མཚན་དང་།

**Kyed Rim.Ten Poe.Lha Ngak.Chak Tsen Dang.**

Through the Development Stage with the yidams the mantras and tools of Dharma.

切仁 殿波 拉阿 加千檔

生起次第本尊咒法器

སློབ་མར་མོས་པས་སྤྲོ་མའི་རྣལ་འབྱོར་དང་།

**La Mar.Moe Pe.La Mai.Nal Jor Dang.**

With great devotion, one practices the Guru Yoga,

拉瑪 默貝 拉梅 那佐檔

堅信上師上師瑜珈法

ཚུལ་ཁྲིམས་བསྐྱེད་བའི་བློ་ཤེས་བྲག་པོ་སོགས།

**Tsul Chrim.Sung Wai.Dren She.Drak Po Sok.**

Upholding the precepts with a steadfast mind.

初陳 宋威 真謝 札波梭

嚴持戒律心念堅定等

མཚན་ངག་དུ་མས་སྐྱེ་སྐྱོལ་ལུགས་པར་ཤོག།

**Men Ngak.Du Me.Kye Go.Khek Par Shok.**

May these oral essences block the paths to take further re-birth

面雅 度美 切過 傑帕修

祈願諸多口訣阻生處

གལ་ཏེ་ལས་དབང་བྲག་པོས་མི་ལྷོག་ན།

**Gal Te.Le Wang.Drak Poe.Mi Dok Na.**

If, however, one is unable to counter the immense power of karma,

嘎喋 拉旺 扎波 米多南

倘若不敵極大業之力

དྲོ་རྗེ་ཐེག་པའི་ལམ་མཚོགས་སྐྱབ་རུས་པའི།

**Do Je.Thek Pai.La Chok.Drub Nue Pai.**

May I be born as a practitioner of the noble path of Vajrayana,

堆傑 天貝 拉秋 竹努貝

但願能修金剛殊勝道

ཁམས་དྲུག་ལྡན་པའི་ལུས་སུ་སྐྱེ་བ་ཡི།

**Kham Druk.Den Pai.Lue Su.Kye Wa Yi.**

With a well-endowed form complete with the six sensory faculties.

堪出 殿貝 呂速 切哇依

投生具足六根圓滿身

ཁྱིམ་འབྲེལ་ཡུན་སུམ་ཚོགས་པ་འགྲིག་པར་ཤོག།

**Ten Drel.Phun Sum.Tsok Pa.Drik Pa Shok.**

May I possess all the fulfilled causes and conditions

殿哲 噴宋 作巴 直巴梭

圓滿緣起齊全我祈願

སྐྱེ་བའི་གནས་ཚུལ་སྤུལ་སྤྱད་སྐྱེས་པ་ཡིས།

**Kye Wai.Ne Tsul.Trul Ku.Kye Wa Yie.**

And may I take re-birth in Nirmanakaya form.

切威 涅初 出古 切哇依

投胎生處受生應化身

སྣང་ཚུལ་གང་ལ་གང་འདུལ་སྟོན་པར་མོས།

**Nang Tsul.Gang La.Gang Dul.Ton Par Moe.**

The physical form will be matched with the phenomena.

南初 剛拉 剛度 屯帕摩

顯現任境相應之身軀

འདུག་གནས་འབྲུང་བའི་གནས་སྐབས་མ་འཁྲུལ་བར།

**Juk Ne.Jung Wai.Ne Kab.Ma Chrul War.**

Without any confusion, the appropriate re-birth will take place in the suitable realms.

足涅 冲威 涅嘎 瑪處哇

入胎受生各處不迷亂

འབྲས་བཞིན་ཤེས་བཞིན་སྐྱེ་བ་ལེན་པར་ཤོག།

**Dren Zhin.She Zhin.Kye Wa.Len Pa Shok.**

May I fully realize the process of re-birth.

真新 謝新 切哇 令巴修

過程通達受生我祈願

འབདེ་ནས་བདེ་བའི་གནས་སུ་འགྲོ་བ་དང།

**De Ne.De Wai.Ne Su.Dro Wa Dang.**

Progressing from virtuous realms to yet another virtuous realm,

喋涅 喋威 涅速 卓威檔

由從善趣趨入善趣道

འདག་པའི་ཞིང་ནས་དག་པའི་ཞིང་དུ་གྱུ།

**Dak Pai.Zhing Ne.Dak Pai.Zhing Du Gyu.**

And transferring from pure land to extreme pure land,

達貝 醒涅 達貝 醒度居

由從淨土趨入極淨土

མ་དག་ཞིང་དུ་འང་སྐྱིང་རྗེས་རྣམ་པོལ་པས།

**Ma Dak.Zhing Du.Nying Je.Nam Rol Pe.**

Manifesting in a great compassionate form in the realm of cyclic existence – Samsara.

瑪達 醒度 寧傑 南若貝

娑婆界中化現大悲身

།སངས་རྒྱལ་ཀུན་གྱི་ཕྱིན་ལས་སྐྱབ་པར་ཤོག།

**Sang Gye.Kun Gyi.Thin Le.Drub Pa Shok.**  
I wish and pray that all Buddhas' activities be fully accomplished.

桑界 貢濟 慶雷 出巴修  
成就諸佛事業我祈願

།མདོར་ན་ཕྱིན་ཆད་འདི་བྱ་འདི་བྱེད་ཅེས།།

**Dor Na.Chin Ched.Di Ja.Di Jed Che.**  
Whatever activities I may perform in the future,

多南 千傑 地夾 地借切  
總之未來所行諸事誼

།ད་ལྟ་ཡིད་ལ་བྱང་ཞིང་རྒྱབ་པ་ན།།

**Da Ta.Yid La.Jang Zhing.Chub Pa Na.**  
May I put to practice and master in this lifetime.

達大 依拉 姜醒 處巴南  
今世如法修練並成熟

།ཕྱི་མའི་དམིགས་རྒྱན་མཐོང་ཆོ་ཐོག་དུ་ཁེལ།།

**Chi Mai.Mik Kyen.Thong Tse.Thok Tu Khel.**

When the future causes and conditions ripen for the attainment of such activities,  
知梅 命切 通徹 陀突肯  
來世道有所緣成就時

།དེ་བཞིན་བར་དོ་འཕོ་བ་འབྱོངས་པར་ཤོག།

**De Zhin.Bar Do.Pho Wa.Jong Par Shok.**  
May I liberate accordingly all the sentient beings in Bardo.

喋新 巴堆 破哇 重巴修  
如是超度中陰我祈願

ཅེས་པ་ཤུགས་འདུན་པ་དགོན་མཚོག་འབངས་ཀྱིས་སྐྱུར།།

Composed by Shakya Bikshu Könchok Bang (The Fifth Shamarpa) and translated into Chinese by Khenpo Karsang Tenzin.

釋迦比丘貢秋幫造此文(第五世夏瑪巴) 由堪布嘎桑旦增翻譯中文

作 者： 第五世夏瑪巴貢秋雲浪

中文翻譯： 堪布嘎桑旦增 Khenpo Karsang Tenzin

出 版： 噶舉書院 Kagyu Library

設計編排： Angel Yeung - Visual Products (HK) Ltd.

助 印： Deborah Ho , Angela Leung , Rita Fu , Wu Wai Lun ,  
Bodhi Path Kuching , Samantha Cheng , Yung Chor Hei ,  
賴重生 , 張麗坤 , 岑民傑 , 岑瑛媚 , Jenny Tse ,  
Stella Sung , Khenpo Karsang

網 址： [www.kagyulibrary.hk](http://www.kagyulibrary.hk)

電郵地址： [office@kagyulibrary.hk](mailto:office@kagyulibrary.hk)

電 話： 852-59753207

2013年印於香港 願吉祥



[www.kagyulibrary.hk](http://www.kagyulibrary.hk)



**噶舉書院**

**KAGYULIBRARY**

網址: [www.kagyulibrary.hk](http://www.kagyulibrary.hk)

電郵地址: [office@kagyulibrary.hk](mailto:office@kagyulibrary.hk)

電話: 852-59753207